



1A+1B

Fisch

Hering auf Toast mit Radieschen und Gurke



Zubereitungszeit
5 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Hering mit Radieschen, Gurke und Essig vermengen und 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Den Senf mit der Mayonnaise vermengen und damit den Toast bestreichen. Den Toast mit der Heringsalsa belegen und mit roten Zwiebelringen abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle toast
- ☐ 1 kleiner Hering, in Stücken
- ☐ ¼ Gurke, in Scheiben
- ☐ 50 g Radieschen, in Scheiben
- ☐ ¼ rote Zwiebel, in Ringen
- ☐ 1 EL Essig
- ☐ 3 TL scharfer Senf
- ☐ 1 TL Mayonnaise

Nährwerte pro Person

Energie	305 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	13 g
Eiweiß	30 g