



3

Fisch

Heringsalat auf einem Bett aus Chicorée



Zubereitungszeit
12 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Chicoréestücke mit dem Quark, Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermengen. Den Chicorée auf einem tiefen Teller anrichten und Hering, Ei, Kartoffeln und Zwiebel vorsichtig darüber verteilen. Mit Pfeffer würzen. Mit Schnittlauch und Dill garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 gesalzener Hering, in Stücken
- ☐ 1 Ei, gekocht und in Spalten
- ☐ 1 EL magerer Quark
- ☐ 2 Chicorée-Stauden, in Stücken
- ☐ 1 gekochte Kartoffel, in Spalten
- ☐ ¼ rote Zwiebel, in Ringen
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Einige Tropfen Zitronensaft
- ☐ Frischer Dill
- ☐ Frischer Schnittlauch
- ☐ Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	304 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Fett	12 g
Eiweiß	24 g