

Matjes-Heringsalat mit Randen

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.50

Nährwert pro Rezept

290 Kcal, 19 g Fett, 8 g KH

Zutaten

50 g Matjesfilet eingelegt, würfeln

50 g Heringsfilet eingelegt, würfeln

20 g rote Zwiebeln, hacken

1 g verschiedene Kräuter (Petersilie, Tymian, Oregano, Dill), hacken

60 g Randen, würfeln

3 cl Naturejoghurt

2 g French Dressing (RL Gewürz)

1

zusammen vermischen