

Heringssalat mit Kimchi, Süßkartoffeln und eingelegten Roten Zwiebeln

Rezeptur für 4 Personen

Zutaten

Menge	Einheit	Produkt
320-350	g	Heringsfilet
200	g	Süßkartoffel
2	Stk	Blutorangen
1	Glas	Kimchi (von Bio Lutz, Billa Plus oder Dm etc.)
2	Stk	Rote Zwiebel
1	El	Zucker
1	El	Wasser
1	El	Rotweinessig
1	El	Sesamöl
Gewürze:		Salz, Senfsaat, Korianderkörner, Fenchelsaat

*Gericht ganz rechts
Heringssalat mit Kimchi und Süßkartoffel*



Vorbereitung

- Die Süßkartoffel schälen, würfeln und bissfest in Salzwasser kochen. Noch warm mit Blutorangensaft und Sesamöl marinieren.
- Für die eingelegten Zwiebel die Zwiebel fein hobeln. Wasser, Essig, Zucker und die Gewürze aufkochen und über die gehobelten Zwiebeln gießen. (Hält im Kühlschrank 4-6 Monate und passt auch gut zu gegrilltem Fisch oder Fleisch.)

Finalisierung

- Kimchi in einer Schüssel mit marinierten Süßkartoffeln anrichten. Hering in Streifen schneiden darauf verteilen und mit eingelegten Zwiebeln garnieren.

Allergene

- | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Gluten | <input type="checkbox"/> Krebstiere | <input type="checkbox"/> Ei | <input checked="" type="checkbox"/> Fisch | <input checked="" type="checkbox"/> Soja | <input type="checkbox"/> Erdnüsse | <input type="checkbox"/> Milch/Laktose |
| <input type="checkbox"/> Schalenfrüchte | <input checked="" type="checkbox"/> Sellerie | <input checked="" type="checkbox"/> Senf | <input checked="" type="checkbox"/> Sesam | <input checked="" type="checkbox"/> Sulfite | <input type="checkbox"/> Lupinien | <input type="checkbox"/> Weichtiere |