# FAUSTFORMEL System

### Ostfriesischer Heringssalat



Für 1 Person Diese Rezept entspricht der Faustformel.

#### Zutaten

- 2-3 Rollmöpse (oder "Russen")
- 1 gekochte rote Rübe
- ½ mittelgroßer Äpfel
- 2 mittelgroße Gewürz- oder Salzgurken
- ½ Becher Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- ½ Salatgurke
- 1 Stange Sellerie
- ½ Zitrone
- 2 Scheiben Knäckebrot

#### **Anleitung**

1. Rollmöpse in kleine Stücke schneiden. Das "Innere" (meistens Gurke oder Zwiebelringe) dabei auch klein schneiden und im Salat verwenden.

## FAUSTFORMEL System

- 2. Sellerie, Apfel (nach Geschmack geschält oder ungeschält und entkernt), Gurke (ungeschält), rote Rübe und Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.
- 3. Mayonnaise und Joghurt verrühren, mit dem Gemüse und Hering verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Knäckebrot servieren