



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Pellkartoffeln mit mariniertem Hering

- für 4 Personen -

Zutaten:

600 g Kartoffeln
400 g Matjeshering
4 El saure Sahne
200 ml Joghurt, 1,5 % Fett
200 g Gewürzgurken
1 Apfel
2 Zwiebeln
Dill, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Kartoffeln dämpfen · aus saurer Sahne, Joghurt, Gewürzgurken, -sud, Zwiebeln, Apfel, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und Matjes darin 20 Min. ziehen lassen

Nährwertangaben:

1 Portion = 436 kcal, 4,4 g Ball., 68 mg tier. Chol.
3 KHE