

EINGELEGTER HERING mit Mango

Zutaten
(für 4 Portionen)
6 Matjesfilets (250 g)
1 kleine rote Zwiebel
100 g frische Gurke
150 g Mango
1 rote Chilischote
Dressing:
3 EL Orangensaft
1 EL Limettensaft
3 EL Albaöl/Albaöl Olive
Salz, Pfeffer
1 TL Honig

Zubereitung
Matjesfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Zwiebel in feine Ringe und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Chilischote sehr fein würfeln. Mango schälen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.
Aus frisch gepresstem Orangen- und Limettensaft, Albaöl und Honig ein Dressing zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hering, Zwiebel, Gurke, Mango und Chili abwechselnd in ein Gefäß schichten. Mit dem Dressing beträufeln und gekühlt etwas ziehen lassen.
Mit Brot oder Pellkartoffeln servieren.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
239 kcal | 18 g Fett | 10 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate | 50 mg Cholesterin

Albaöl®