

Rezept für Heringsalat nach alter Tradition

Hans Egger, Küchenchef von Kolariks Luftburg, lässt sich in den Kochtopf schauen. Einfach nachmachen!

Zum Fasching gehört der Heringsalat. Selbst machen leicht gemacht:

Die Zubereitung

Sauerrahm mit Mayonnaise glattrühren, Essig begeben, dann die in gleichmäßige Würfel geschnittenen Heringe, Äpfel und Erdäpfel untermengen. Ebenso die weißen Bohnen dazu geben und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken! Diesen Salat mindestens 12 Stunden zugedeckt im Kühlschrank „ziehen“ lassen. Nach einer Kostprobe und eventuellem Nachwürzen auf Rucola anrichten und mit in Ringen geschnittenem roten Zwiebel vollenden.

Tipp für Feinschmecker

Wenn Sie den Salat in zwei gleiche Mengen teilen und in eine Hälfte eine Messerspitze Kreuzkümmel, einen EL Sesamöl, den Saft einer halben Limette, einen Teelöffel Currypulver und 10 g gehackten Koriander geben, können Sie mit einem Duett aufwarten. Ihre Gäste werden vom Geschmack begeistert sein. WERBUNG



ZUTATENLISTE

Rezept für vier Personen

- | | |
|------------------------------------|--|
| 400 g Bismarckheringe | 150 g Weiße Bohnen (abgewaschen, abgetropft) |
| 250 g Sauerrahm | 120 g Roten Zwiebel (geschält) |
| 200 g Mayonnaise | 100 g Rucola |
| 250 g Erdäpfel (gekocht, geschält) | 2 cl Balsamicoessig weiß |
| 150 g Äpfel (geschält, entkernt) | Salz, Pfeffer |

ZUR SACHE

Tradition in Wien

Der Fasching wird in Wien besonders gerne mit üppigem Essen gefeiert. Als Schlemmermenü

gibt es dafür am Aschermittwoch traditionell Heringsschmaus. Früher galt das Essen als eine Mahlzeit für arme Leute. Einen

Vorteil hat die Tradition nach dem Fasching: Der saure Fisch entschlackt den Körper nach dem oft übermäßigen Alkoholgenuss.

Schmankerleck

Der richtige Wein zum Aschermittwoch

■ Diplom-Sommelière und Weinladen-Chefin Silvia Eichhübl gibt den Wein-Tipp für den Heringsalat:

Ein typischer Grüner Veltliner DAC Weinviertel passt ausgezeichnet zum salzigen Geschmack von Hering. Der Anthill vom feinen, kleinen Weingut Reisinger mit seinen nur 12,5 % Alkohol und der feinen pfeffrigen Note kann dem Heringsalat genügend Schmelz entgegenbringen. Er harmonisiert hervorragend und bildet eine Symbiose mit diesem sehr würzig zubereiteten Fisch. Nicht umsonst wurde dieser Wein mit Silber bei der Austrian Wine Challenge prämiert! Prost und guten Appetit.



Die Kennerin Silvia Eichhübl, Chefin vom Weinladen, rät zum grünen Veltliner.

Foto: uko

Ihr Werbeberater für Leopoldstadt

Tel.: 0664/80 666 5815
m.brunner@bezirkszeitung.at

Manfred Brunner



jeden 1. Sonntag im Monat

SCHNITZELTAG

Wiener Schnitzel vom Schwein oder Pute mit Reis, Pommes oder Kartoffelsalat

€ 6,90
(zum mitnehmen € 7,90)

CAFE LILIOM
Engerthstraße 197 • 1020 Wien