

Küchenchef Albert empfiehlt:

Bismarckhering oder Matjesfilet auf Bohnen-Apfel-Salat mit Curryjoghurt

Zutaten für 2 Personen:

Für den Salat:

- 200 g mittelfeine grüne Bohnen
- Sole-Salz Natur
- 1 großer rotschaliger Apfel (200g), leicht säuerlich
- ¼ rote Zwiebel
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Apfelessig
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- 2 EL mildes Rapsöl (ersatzweise Sojaöl)

- 200 g Bismarck-Heringsfilets (4 Doppelfilets), alternativ kann auch Matjesfilet genommen werden

Für den Joghurt:

- 1 EL heiße Gemüsebrühe
- 1 gestr. TL Curry mild
- 100 g Natur Joghurt
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 Msp. unbehandelte abgeriebene Limettenschale
- Sole-Salz Chili
- Sole-Salz Natur



Kochen mit Sole-Salz Chili:

Bismarckhering auf Bohnen-Apfel-Salat mit Curryjoghurt



Mehr Informationen zu den Solium-Produkten über den QR-Code oder auf:

www.wesertherme.de

Zubereitung:

Für den Salat die Bohnen putzen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In stark gesalzenem Wasser (**Sole-Salz Natur**) bissfest, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Die 100 ml Brühe und Apfelessig mit **Sole-Salz Natur**, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Öl verrühren. Bohnen und Zwiebeln damit vermischen und einige Minuten ziehen lassen. Die Apfelstücke vorsichtig unterheben und abschmecken.

Die Gemüsebrühe erhitzen und das Currypulver unterrühren etwas ziehen lassen damit das Curryaroma sich entwickeln kann. Den Joghurt mit Öl, Currybrühe und Limettenschale glatt rühren, und mit **Sole-Salz Chili** abschmecken.

Die Heringsfilets gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Den Bohnen-Apfel-Salat auf Teller verteilen, die Heringsfilets darauf anrichten und den Curryjoghurt darum herum verteilen.

Ihr Team der Weser-Therme wünscht guten Appetit!

© Bad Karlsbafen GmbH



Solium Sole-Salz Chili



Solium Sole-Salz Natur

