Knackiger Fischsalat

Zutaten

für 4 Personen

- 1/2 Dose Heringsfilet in Tomatensoße (Konserve)
- 1/2 Paprikaschote
- 1/2 Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie)
- 1 Prise Jodsalz

Zubereitung

1. Heringsfilet in einer Schüssel mit der Gabel zerkleinern
2. Apfel und Paprikaschote waschen und in kleine Stücke schneiden
3. Zwiebel schälen und fein würfeln
4. Petersilie waschen und zerkleinern
5. alle Zutaten vermischen und abschmecken

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 75 kcal
Fett	ca. 5 g
Broteinheiten	ca. 0,3 BE

From:
http://wernerflamme.name/ - **Werners Wiki**

Permanent link:
http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:knafisa

Last update: **2016-05-06 08:41**