

Informationen zur Sendung vom 13.02.2026

Rheinischer Heringssalat

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Personen

2 Doppel-Matjes
300 g Pellkartoffeln
300 g Rote Bete
Ca. 150 g Apfel
100 g saure Gurken
1 Zwiebel
200 g Mayonnaise
100 g saure Sahne
Etwas Essig
Salz
Pfeffer

Außerdem

4 hartgekochte Eier
½ Bund frische Petersilie, Dill oder
Schnittlauch

Zubereitung

Zunächst die Matjesfilets vorbereiten. Mit Küchenkrepp abtupfen und Schwanz und mögliche Gräten entfernen. In kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen.

Kartoffeln und Rote Bete pellen. Beides in nicht zu große Würfel schneiden. Äpfel und Zwiebel schälen und anschließend entsprechend würfeln. Nun die saure Gurke in kleine Stücke teilen.

Mayonnaise und Sauerrahm mischen. Alle Zutaten hineingeben und den Salat sorgfältig vermischen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.

Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen, damit alles etwas durchziehen kann.

Anrichten

Die gekochten Eier in Hälften oder Viertel teilen, dann die Kräuter hacken. Den Salat auf Tellern servieren und mit Ei und Petersilie, Schnittlauch oder Dill garnieren.

Informationen zur Sendung vom 13.02.2026

Rheinischer Heringssalat

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

2 Doppel-Matjes (frisch) zu 4,00 Euro; 300 g Pellkartoffeln zu 0,40 Euro; 300 g Rote Bete zu 0,70 Euro; Äpfel zu 0,30 Euro; 100 g saure Gurke zu 0,25 Euro; 1 Zwiebel zu 0,10 Euro; 200 g Mayonnaise zu 1,50 Euro; 100 g saure Sahne zu 0,40 Euro; Salz, Pfeffer und Essig zu 0,10 Euro; 4 hartgekochte Bio-Eier zu 1,60 Euro; Petersilie, Dill oder Schnittlauch zu 0,50 Euro.

Pro Portion 2,46 Euro.

Fisch und Fleisch in einem Gericht kombiniert

Klassisch-rheinisch kommt auch noch gekochtes Rindfleisch dazu. Möglicherweise deshalb, weil irgendwann einmal ein Rest vom Sonntagsbraten übrig war und man feststellte, dass Fleisch und Fisch erstaunlich gut zusammen schmecken. So sind früher, als die Menschen keine Lebensmittel verschwendet haben, durch kreative Resteverwertung leckere neue Gerichte entstanden.

Die Kombination Fleisch und Fisch ist auch in anderen Regionen beliebt. Man denke an Labskaus, wo Matjes und Corned Beef zusammenkommen. Oder an die spanische Paella, eine Kombination aus Reis, Geflügel und Meeresfrüchten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!