

# **Sahnehering**

## **Zutaten für 2 Portionen**

4 Fischfilets (Salzheringe oder Matjes)  
2 Zwiebeln  
1 Apfel  
2 Gewürzgurken  
1/3 Becher Schlagsahne  
1/2 Becher Joghurt  
65 ml Milch  
1 Lorbeerblatt  
Pfeffer

## **Zubereitung**

Die Heringsfilets mindestens 4 Stunden wässern, das Wasser öfters auswechseln.  
Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in eine Schüssel mit Deckel geben.  
Äpfel schälen, vierteln, in feine Stücke schneiden und zu den Zwiebeln in die Schüssel geben.

Die Gewürzgurken in feine Stücke schneiden oder hobeln und in die Schüssel geben.

Die Sahne, den Yoghurt und die Milch hinzufügen, Pfeffer aus der Mühle drüermahlen und durchrühren.

Die Heringsfilets in die Soße legen und vorsichtig umrühren.  
Das Lorbeerblatt obendrauf legen und ein paar Stunden ziehen lassen.

Dazu passen Pellkartoffeln.