

Aschermittwochs- Fischsalat

Zutaten

300-400g Fischfilet (z.B. Seelachs)

3 TL grobes Fischgewürz

1 TL Salz

1,5 l kochendes Wasser

1 Becher Joghurt

3 EL Mayonnaise

3 EL Senf

1 saure Gurke

1 Zwiebel

1 hartgekochtes Ei

Frische Kräuter

Salz

Pfeffer

Zubereitung

In einem Topf mit Siebeinsatz das Wasser mit dem Fischgewürz zum kochen bringen. Im Siebeinsatz das Fischfilet für ca. 15 Minuten dünsten.

Für die Sauce die Mayonnaise mit dem Joghurt und dem Senf verrühren. Die Zwiebel häuten und ebenso wie Gurke und Ei hacken und anschließend zu der Joghurt-Mayonnaise-Mischung geben. Anschließend mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gedünsteten Fisch zerkleinern.

Zum Abschluss die Sauce vorsichtig mit dem zerkleinerten Fisch vermengen und hübsch garnieren.