



# Schichtsalat

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 500 g |
| Salz                     |       |
| Eier                     | 2 St. |
| Karotten                 | 2 St. |
| Rote Bete, vorgegart     | 250 g |
| Zwiebeln, rot            | 1 St. |
| Gewürzgurken             | 4 St. |
| Matjesfilets             | 200 g |
| Petersilie, frisch       | 40 g  |
| Mayonnaise               | 100 g |
| saure Sahne              | 4 EL  |
| Pfeffer, schwarz         |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, grobe Reibe

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt ca. 20 Min. garen. Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. In einem weiteren Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und vierteln.
3. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Rote Bete ebenfalls grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Gurken abtropfen lassen. Flüssigkeit dabei auffangen und würfeln. Matjes ebenfalls würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
4. In einer Schüssel Mayonnaise, saure Sahne und 4 EL Gurkenflüssigkeit verrühren, mit Salz und Pfeffer und abschmecken. Petersilie unter das Dressing mengen.
5. In einer Schüssel Kartoffeln, Karotten, Rote Bete, Gurke, Zwiebel und Matjes abwechseln mit dem Dressing schichten. Eierviertel darauflegen und russischen Schichtsalat im Kühlschrank bis zum Servieren ruhen lassen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 520 kcal |
| Kohlenhydrate  | 40 g     |
| Eiweiß         | 19 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 31 g     |