

Heringshappen "Midsommar"

Heringsalat Midsommar ist ein klassisches Gericht, das in Schweden traditionell zu den Feierlichkeiten des Midsommar-Fests serviert wird. Dieser erfrischende Salat vereint den herzhaften Geschmack von eingelegtem Hering mit frischem Gemüse und cremiger Sauce. Der Heringsalat ist nicht nur lecker, sondern auch ein Symbol für den Sommer und die reiche kulinarische Tradition Schwedens.

Die Hauptzutat des Heringsalats ist natürlich der eingelegte Hering. Dieser wird in einer würzigen Lake aus Essig, Zwiebeln, und Gewürzen mariniert, um ihm seinen charakteristischen Geschmack zu verleihen. Der eingelegte Hering wird dann in kleine Stücke geschnitten und bildet die Grundlage des Salats.

Zusätzlich zum Hering werden verschiedene frische Gemüsesorten hinzugefügt, um dem Salat eine knackige Textur und zusätzlichen Geschmack zu verleihen. Beliebte Zutaten sind knackige Äpfel, Cranberries und frischer Dill. Diese werden fein gewürfelt oder in dünnen Scheiben geschnitten und mit dem Hering vermengt.

Die cremige Sauce ist ein wesentlicher Bestandteil des Heringsalats Midsommar. Sie besteht oft aus einer Kombination von saurer Sahne, Mayonnaise, Senf, Zitronensaft und Dill. Diese Mischung verleiht dem Salat eine angenehme Cremigkeit und eine leicht säuerliche Note, die wunderbar mit dem eingelegten Hering harmoniert.

Der Heringsalat Midsommar wird typischerweise gekühlt serviert, um die Aromen gut zu entfalten. Er kann als Vorspeise oder als Beilage zu anderen schwedischen Gerichten wie Graved Lachs, Knäckebrötchen oder Kartoffeln gereicht werden. In Schweden ist es üblich, den Heringsalat in kleinen Schälchen anzurichten und mit frischem Dill oder Zitronenschnitzen zu garnieren.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1320 kj
Brennwert in kcal	336 kcal
Fett	27,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,98 g
Kohlenhydrate	6,13 g
davon Zucker	4,29 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	10 g
Salz	1,16 g
Natrium	0 g

Allergene

IdNr.: 58/200/11321

UST-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Hühnerei	Ja
Milch	Ja
Fisch	Ja
Senf	Ja

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel