

## Gurkenkaltschale | Lachsforelle | Shichimi Togarashi

Dauer: 15 min  
Schwierigkeit: Leicht  
Zusatzinfos: Fisch

### Rezept für 4 Personen:

#### Equipment

1 Mixer

#### Zutaten & Gewürze

2 Garten-Gurken, gewaschen  
150 G Joghurt  
1 Bund Koriander, gehackt  
1 Bund Dill, gehackt  
Etwas Olivenöl  
Salz  
Shichimi Togarashi  
Lachsforellen-Filets

### Zubereitung

- 1 Die Gurken mit Schale klein schneiden und mit dem Joghurt und den gehackten Kräutern in den Mixer geben und bei hohen Touren fein mixen.
- 2 Mit Salz und Shichimi Togarashi abschmecken. Eiskalt stellen.
- 3 Die Forellenfilets in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl knusprig auf der Hautseite ausbraten, bis sie glasig sind und mit der Hautseite nach oben in der eiskalten Gurkensuppe anrichten. Mit wenig Togarashi und Salz bestreuen.