

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.