

Gurken | Lachs | Shichimi Togarashi

Dauer: 15 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Fisch

Zutaten für 4 Personen

Equipment:

1 Mixer
1 Pfanne

Gewürze & Zutaten:

2 Garten-Gurken gewaschen
150 g Joghurt
1 Bund Koriander gehackt
1 Bund Dill gehackt
etwas Salz
etwas Shichimi Togarashi
4 Portionen Lachsfilet á 100 g

Zubereitung

- 1 Die Gurken mit Schale klein schneiden, mit dem Joghurt und den gehackten Kräutern in den Blender geben. Auf hoher Stufe fein mixen.
- 2 Mit Salz und Shichimi Togarashi abschmecken. Eiskalt stellen.
- 3 Den Lachs in einer beschichteten Pfanne mit ein wenig Olivenöl knusprig anbraten bis er glasig ist und heiß in den eiskalten Gurken anrichten. Mit ein wenig Shichimi Togarashi und Salz bestreuen.