SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Gurkenkaltschale | Lachsforelle | Shichimi Togarashi

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Zutaten & Gewürze

2 Garten-Gurken, gewaschen

150 g Joghurt

1 Bündel Koriander, gehackt

1 Bündel Dill, gehackt

Etwas Olivenöl

Etwas Salz

Etwas Shichimi Togarashi

Etwas 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.