

# KALTE GURKENSUPPE MIT LACHSFORELLEN-SPIESSEN



## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DIE SUPPE

- 2 Salatgurken (à etwa 300 g)
- 1 Schalotte
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 500 g Joghurt
- Einige Eiswürfel
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 2 EL schwarze Sesamsamen
- 1 TL getrocknete Chiliflocken

### FÜR DIE SPIESSE

- 500 g Lachsforellenfilet (ohne Haut)
- Saft von 2 Limetten
- 6 EL Sojasoße
- 1 EL Honig
- 30 g Sesamsamen
- 4 EL Rapsöl

### AUSSERDEM

- 8 Spieße

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 85 kcal
- 7 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 4 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 30 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit**

## ZUBEREITUNG

1. Gurken waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. Grob würfeln. Schalotte schälen und ebenfalls grob würfeln. Petersilie und Dill waschen, trocken tupfen und die Blättchen bzw. Dillspitzen abzupfen.
2. Gurken, Schalotte, Petersilie, Dill, Joghurt und ein paar Eiswürfel in einen Standmixer geben und fein pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Inzwischen das Lachsforellenfilet unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. In Würfel schneiden. Würfel in ein flaches, verschließbares Gefäß geben. Limetten auspressen, Honig, Sojasoße und Sesamsamen verquirlen. Die Marinade über den Fisch gießen und 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Anschließend das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Würfel darin von jeder Seite etwa 3 Minuten scharf anbraten.
5. Die Würfel auf Spieße stecken.
6. Die Gurkensuppe mit schwarzem Sesam, den Chiliflocken und den Lachsforellen-Spießen anrichten und servieren.



## REISER RÄT

Damit das Schneidebrett nicht rutscht, einfach einen feuchten Lappen darunter legen.

