

Grüne Sommerkaltschale mit Kürbiskernöl



Hauptspeise

Rezeptart



30 Minuten

Zubereitung



leicht

Schwierigkeit

6 Stunden Kühlzeit



Zutaten für 4 Portionen

Kaltschale:

50 g Schalotten
1 große Knoblauchzehe
100-200 g Stangensellerie
400-500 g Salat- oder Feldgurke
½ gelber Paprika
1 reife Avocado oder 250 ml Buttermilch
Saft ½ Zitrone
3 EL frische Kräuter: Dill, Basilikum, Petersilie, evtl. Minze
1 gestrichener TL Ingwerpulver (oder etwas frischer Ingwer)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
250–350 ml Wasser

Lachswürfelspieße:

400 g Lachsfilet (mit Haut)
2 Bio-Zitronen (Schale verzehrbar)
Chilisalz
etwas Sonnenblumenöl zum Anbraten
4-6 Holzspieße

zum Garnieren:

4-6 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
frische Kräuter, gehackt

Zubereitung

Zutaten der Kaltschale in einem Hochleistungsmixer fein pürieren, Wassermenge nach Bedarf hinzufügen bis eine dickliche „Cremesuppenkonsistenz“ erreicht ist. Die Kaltschale in ein verschließbares Gefäß füllen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten die Spieße vorbereiten: Zitronen in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden, diese dann vierteln. Das Lachsfilet in 2x2 cm Würfel schneiden und abwechselnd mit den Zitronenstücken mit etwas Abstand auf die Holzspieße stecken, Hautseite sollte bei allen Würfeln nach unten liegen. In einer beschichteten Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen, Lachsspieße mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze anbraten und mit Chilisalz würzen. Sobald die Haut eine leichte Bräunung aufweist die Spieße noch kurz auf der gegenüberliegenden Fleischseite anbraten (nur kurz bis Fleisch außen überall heller geworden ist – innen sollten die Lachswürfel dann noch saftig sein).

Kaltschale aus dem Kühlschrank nehmen, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen, in Suppenschalen aufteilen, je einen EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. darüber träufeln und mit je einem Lachswürfelspieß garnieren.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch