Kefir – Gurkenkaltschale mit Gravad – Lachsrose

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Der nächste Sommer, wenn die Hitze flirrt, hier eine leichte, erfischende Gemüsekaltschale

Zutaten

- 600 g frische Salatgurke, gewaschen, geschält, entkernt
- 1 l Kefir
- 1 kleine Chilischote, fein gewürfelt
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Schalotte, fein gerieben
- 3 El Lein – oder Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 El geschlagene Sahne
- 4 Dillsträußchen für die Garnitur
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 – 8 Scheiben Gravad Lachs, zur Rose gedreht (je nach Größe)

Zubereitungsart

Schritt1

Von der geschälten, entkernten Gurke etwa 100 g in gleichmäßig, kleine Würfel für die Einlage schneiden, zunächst kalt stellen.

Schritt2

Den Rest, grob würfeln und mit der fein geriebenen Schalotte und den Knoblauch fein pürieren, (Küchenmaschine oder Stabmixer)

Schritt3

Den Kefir und die Chli - Würfelchen dazu geben, mit einem Spritzer Zitronesaft, dem Öl und Salz

und Pfeffer würzen, verrühren.

Schritt4

Alles mit der geschlagenen Sahne auflockern, nachschmecken und zunächst recht kalt stellen.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

Die gut durchgewühlte Kaltschale, it den Gurkenwürfelchen in ebenfalls gut gekühlten Tassen oder Suppentellern anrichten und in die Mitte die Gravad – Lachsrosen setzen; mit einem Dillzweig garnieren, umgehend zu Tisch geben.

Rezeptart: Kalte Suppen **Tags:** einfach, erfrischend, gemüse, gesund, kalt, kaltschale, lecker, leicht, pikant, saisonal, schnell

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kefir-gurkenkaltschale-mit-gravad-lachsrose/