

Kaltes Gurkensüppchen mit Lachstatar-Röllchen

Zutaten für die Suppe (für 3 Personen):

- 2 Gurken
- 1 grüner Apfel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund Dill
- 3 Blätter Minze
- 150 g Joghurt
- 200 ml Sahne
- 150 ml Wasser
- 5 g Chilifäden
- Salz
- Pfeffer

Gurken und Apfel schälen und entkernen. Mit Hilfe eines Gemüseschälers einige lange Streifen von den Gurken abziehen und für die Garnitur beiseitelegen. Mit einem Zestenreißer dünne Streifen von der Zitrone abziehen, Zitrone auspressen.

Restliche Gurke, Apfel und geschälten Knoblauch klein schneiden und in einen Mixer geben. Dill und Minze waschen, etwas Dill zum Garnieren aufheben. Joghurt, Sahne, Wasser und Kräuter ebenfalls in den Mixer geben und alles pürieren. Chilifäden unter die Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für das Lachs-Tatar:

- 150 g Lachsfilet
- 30 g Kapern
- 0,5 Apfel
- Pfeffer

Lachsfilet fein hacken. Apfel schälen und mit den Kapern in kleine Würfel schneiden. Alles vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Gurkenstreifen auslegen, mit dem Lachstatar füllen und einrollen. 1-2 Röllchen in die Mitte jedes Tellers stellen und die Suppe aufgießen. Mit Chilifäden, Zitronenzesten und Dillspitzen garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 08.08.2022

Koch/Köchin: Tim Florian

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen