Kaltschalen mit Fischeinlage

von Mario Kotaska

Melonenkaltschale mit Pfeffermakrele

Zutaten (für vier Portionen)

1 Charentais-Melone
1 EL Honig
1 Chilischote
1 Zitrone
50 ml Olivenöl
Feines Meersalz
Pfeffer
100 g Pfeffermakrele
4 Rosmarinzweige

Gurken-Joghurt-Kaltschale mit Forellenkaviar

Zutaten (für vier Portionen)

400 g Gartengurken
100 g Kefir
1 Scheibe Graubrot
50 ml Leinöl
10 ml Essig
Salz, Pfeffer
Dill
2 Eier (hartgekocht)
1 Glas Forellenkaviar (100 g)

Außerdem zu beiden Suppen:

Zitrone
Meersalz zum Nachwürzen

Alle Zutaten sollten gut vorgekühlt sein!

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Die Melone entkernen und schälen, grob würfeln und in einen Standmixer geben. Honig, Chili, Zitronensaft sowie Olivenöl zugeben und gründlich mixen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und in Gläser oder Schalen füllen.

Pfeffermakrele nach Geschmack häuten, in mundgerechte Stücke schneiden und als Einlage in die Kaltschale geben. Vier Rosmarinzweige anzünden (alternativ in einer trockenen Pfanne erhitzen), auspusten und als „Rührlöffel“ in die Kaltschale geben.

Die Gurken grob zerkleinern und in den Mixer geben. Wer die Schale der Gurke nicht verträgt, kann sie vorher natürlich entfernen, ansonsten sollte sie dranbleiben. Kefir und eine

grob zerkleinerte Scheibe Graubrot zugeben. Leinöl, Essig sowie Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben und wieder gründlich mixen. Die Einlage bildet eine große Handvoll geschnittener Dill, gewürfelte Eier und Forellenkaviar. Es sollte aber erst eingelegt werden, wenn die Suppe in Schalen oder Gläser umgefüllt ist.

An heißen Sommertagen kann man die Kaltschalen auch nochmal in den Gefrierschrank geben oder in eisgekühlten Gläsern servieren. Zu beiden Suppen legt man einen Schnitz frische Zitrone und stellt Meersalz zum Nachwürzen dazu.

Nährwerte pro Portion:
492 kcal – 38 g Fett – 15 g Eiweiß – 22 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist pescetarisch.