



Gurkenkaltschale mit Schmorgurken von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Gurkenkaltschale

2 Gurken
Salz
Pfeffer
Zucker
1/2 Zitrone
1–2 Zehen Knoblauch
300 g vollfetter Joghurt
50-100 ml Olivenöl
Dill
Minze

Schmorgurken

1–2 Gurken
1 Zwiebel
1–2 TL Sojasauce
Chilipaste
50 ml Essig
200 ml Gemüsebrühe
Dill

Sowie

2 Scheiben Pumpernickel
Öl zum Braten

Zubereitung (circa 30 Minuten ohne Gar- und Wartezeiten)

Für die Kaltschale die Gurken mit Schale längs halbieren und in grobe Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronenabrieb und -saft, geriebenen Knoblauch und Joghurt untermengen. In einen Mixbecher geben. Dazu kommen Olivenöl, Dill und Pfefferminze. Alles fein pürieren. Im Kühlschrank einige Stunden oder über Nacht durchkühlen lassen.

Für die Schmorgurken die Gurken nach Geschmack schälen und der Länge nach halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel herausschaben. Die Gurken in dicke Scheiben schneiden. In Öl anschwitzen, dann Zwiebeln, Sojasauce, Chilipaste, Essig und Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Pumpernickel fein würfeln und in einer separaten Pfanne in Öl rösten. Währenddessen den Dill hacken. In eine Schüssel geben und in eine weitere Schüssel etwas Wasser geben. Rand des Cocktailglases zunächst in die Wasserschüssel tunken und danach in die Schüssel mit Dill. So entsteht ein dekorativer Dillrand. Restlichen Dill kurz vor dem Anrichten zu den Schmorgurken geben.

Das gekühlte Gurkensüppchen portionsweise in Gläsern mit Dillrand anrichten, mit geröstetem Pumpernickel garnieren. Gemeinsam mit den Schmorgurken servieren.

Nährwerte pro Portion:

494 kcal – 39 g Fett – 10 g Eiweiß – 28 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.