

# Grüne Sommerkaltchale mit Kürbiskernöl



**Hauptspeise**  
Rezeptart



**30 Minuten**  
Zubereitung



**leicht**  
Schwierigkeit

6 Stunden Kühlzeit



## Zutaten für 4 Portionen

### Kaltchale:

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 Kaltchale in einem Hochleistungsmixer fein pürieren, Wassermenge nach Bedarf hinzufügen bis eine dickliche „Cremesuppenkonsistenz“ erreicht ist. Die Kaltchale 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).

Kaltchale 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](http://www.fastian.at) / Foto: Stefan Kristoferitsch**