AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	45 Min.	ganzjährig	Frankreich

KALTE AVOCADOSUPPE MIT LACHS



Rezept: eatsmarter.de, 12. 5. 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Fischsuppe spielt auf genial einfache Weise mit dem Gegensatz warm-kalt. Barsch, Seelachs oder Kabeljau eignen sich bestens.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 Bd	Dill	100 g	Joghurt
1 Bd	Rucola	5 dl	Buttermilch
1	Limette	4	Lachsfilet, ohne Haut
0.5	Zitrone	1 EL	Olivenöl
3	Avocado		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Dill und Rucola waschen und trockenschleudern. Dillspitzen abzupfen und einige zum Garnieren beiseite legen.
2. Limette und Zitrone getrennt auspressen. Avocados halbieren, entkernen und schälen.
3. Limettensaft, Avocado, Rucola, Dill, Joghurt und etwas Buttermilch in einem Mixer fein pürieren. Restliche Buttermilch nach und nach zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
4. Inzwischen Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
5. Öl mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Fisch damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Umluft 180° C) 10-15 Min. garen.
6. Suppe auf Teller verteilen und je ein Fischfilet darauf legen. Den restlichen Dill darübergeben.