# Lachsfilet mit Walnusskruste

**Zubereitungszeit:**
ca. 30 Minuten + Kühlzeit

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 443 kcal/1854 kJ | | |
| Eiweiß: | 28,3 g | Fett: | 34,7 g |
| Kohlenhydrate: | 5 g | | |

**Zutaten für 4 Portionen :**

| | |
|---|---|
| 125 g | kalifornische Walnüsse |
| 1 Scheibe | Toastbrot |
| 1 Bund | Dill |
| | abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt) |
| 2 EL | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 4 | Lachsfilets à 125 g |
| 2 EL | Dijon Senf |
| **Außerdem:** | |
| 100 g | Blattsalat (z.B. Frisée- oder Römersalat) |
| 1 | rote Zwiebel |
| 1 – 2 EL | Vinaigrette |
| | Zitrone zum Beträufeln und Garnieren |

**Zubereitung:**

**1.** Walnüsse hacken. Toastbrot zerkrümeln und in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten. Dill abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Walnüsse mit Toastbrotkrümeln, Dill, Zitronenschale und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Lachsfilets abspülen und trockentupfen. Die Oberseite mit Senf bestreichen. Die Walnussmasse darauf verstreichen und andrücken. Die Lachsfilets mit Klarsichtfolie abdecken und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**3.** Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) etwa 15 Minuten garen.

**4.** Blattsalat abspülen und zerpflücken. Zwiebel schälen und fein schneiden. Salat mit Zwiebeln und Vinaigrette mischen. Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Salat anrichten. Mit Zitrone garnieren.

Dazu Wildreis-Langkornreis-Mischung reichen.