



Seelachs mit Walnussskruste und Brokkoli



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 618,8 kcal	Fett: 39,4 g
Eiweiß: 40,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 5,9 g
Kohlenhydrate: 25,5 g	ungesättigte Fettsäuren: 33,5 g

Zubereitung:

1. 40 g Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Die restlichen Walnusskerne fein hacken. Die Petersilie abrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen. Nüsse, Petersilie und Knoblauch zusammen im Blitzhacker zerkleinern, mit Semmelbröseln, 4 EL Olivenöl und dem Senf vermengen.
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Fischfilet trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln. In die leicht geölte Form legen, mit der Nussmasse bestreichen. Im Ofen in ca. 20 Min. goldbraun backen.
3. Den Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen. Den Stiel schälen und würfeln. In der kochenden Brühe in ca. 5 Min. bissfest garen. Walnussöl mit den gerösteten Nusskernen und etwas Brokkoligarsud verrühren.
4. Überbackenen Seelachs mit dem Brokkoli anrichten, das Nussöl über den Brokkoli träufeln.

Zutaten für 4 Portionen :

- 100 g kalifornische Walnüsse
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Semmelbrösel
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Dijon-Senf
- 4 Stücke Seelachsfilet (á ca. 150g)
- 2 – 3 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 600 g Brokkoli
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Walnussöl
- Muskatnuss, frisch gerieben