



# Mediterranes Lachsfilet mit Paprika-Walnuss-Salsa



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

|                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| Energie: 862 kcal/ 1512 kJ | Fett: 24,1 g                        |
| Eiweiß: 30,6 g             | Davon gesättigte Fettsäuren: 19,1 g |
| Kohlenhydrate: 5,5 g       |                                     |

**Zubereitungszeit:**  
ca. 25 Minuten

## Zubereitung:

- 1.** Lachsfilet abspülen, trockentupfen und in 4 Portionen schneiden. Mit Olivenöl bepinseln und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Jedes Lachsstück auf ein entsprechend großes Stück Butterbrotpapier legen. Limette abspülen und in Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen. Lachs mit Limettenscheiben und Kräutern belegen. Papier zu einem Päckchen zusammenfallen.
- 2.** Lachspäckchen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 140 Grad) ca. 18-20 Minuten garen.
- 3.** Für die Salsa Paprika putzen, abspülen und sehr fein würfeln. Schalotte pellen und fein würfeln. Olivenöl erhitzen. Paprika und Schalotte darin bissfest andünsten. Walnüsse hacken und untermischen. Limettensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa extra zum Lachs reichen.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 600 g Lachsfilet
- 2 TL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bio-Limette
- einige Zweige Rosmarin und Thymian
- Butterbrotpapier

## Für die Salsa:

- je 1/2 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- 60 g kalifornische Walnüsse
- Saft von 1 Limette
- Salz, Pfeffer