Lachsfilet mit Zitronen-Walnusskruste

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	551 kcal / 2307 kJ	Fett:	42 g
Eiweiß:	31 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	13 g	ungesättige Fettsäuren:	34 g

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Panade:

- 200 g kalifornische Walnüsse
- 3 EL Semmelbrösel
- 3 EL Schale 1 Bio-Zitronen, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL frischer Dill, gehackt
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Außerdem:

- 4 Lachsfilets mit Haut à 125 g
- 4 TL Dijon-Senf
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst

Zubereitung:

1. Für die Panade Walnüsse in der Küchenmaschine grob zerkleinern. Dann die Brotkrumen, Zitronenschale, Olivenöl und Dill zugeben und krümelig hacken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Lachsfilets mit der Haut nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Senf bestreichen. Jeweils ein Viertel der Panade auf jeweils einem Filet verteilen und die Panade sanft auf das Filet drücken. Anschließend die Filets mit Plastikfolie bedecken und zwei Stunden kühl stellen.

3. Lachsfilets im Backofen bei 170 Grad (Umluft: 150 Grad, Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten weich backen. Die Filets auf eine angewärmte Servierplatte geben und kurz vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Tipp: Dazu schmecken in Butter geschwenkte Bandnudeln und gedünstetes Gemüse der Saison.