



# Fischfilet mit Walnusskruste und Mais-Salsa



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 290 kcal/ 1210 kJ	Fett: 18 g
Eiweiß: 24 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 4,6 g
Kohlenhydrate: 8 g	ungesättigte Fettsäuren: 13,4 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 220 Grad (Gas: Stufe 4, Umluft: 200 Grad) vorheizen. Eine flache Glas-Auflaufform mit etwas Öl einfetten.
2. Die Filets waschen, trocken tupfen und beiseite stellen.
3. Für die Salsa in einer mittleren Schüssel Mais, Paprika, Zwiebeln, Limettensaft, Knoblauch, roten Pfeffer und das Salz vermischen. Anschließend die Petersilie unterheben und beiseite stellen.
4. Die Filets in die Auflaufform geben. Die Filets dünn mit der Mayonnaise bestreichen und mit dem Pfeffer würzen. Anschließend mit den Walnüssen bestreuen. 10 bis 15 Minuten im Ofen backen bis der Fisch gar ist. Mit der Mais-Salsa servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für das Fischfilet

- Öl
- 450 g Fischfilet, ohne Haut und Gräten in 4 Stücke geschnitten (z.B. Seezunge, Kabeljau)
- 2 EL Mayonnaise
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 45 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt

### Für die Salsa

- 200 g Mais, abgetropft
- $\frac{1}{2}$  grüne Paprika, gehackt
- $\frac{1}{4}$  rote Zwiebel, gehackt
- 2 EL Limettensaft
- $\frac{1}{2}$  TL eingelegter Knoblauch
- 1 Prise roter Pfeffer, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 2 EL frische Petersilie oder Koriander, gehackt