



Knuspriger Lachs mit Walnuss-Salsa-Verde



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 550 kcal/ 2300 kJ	Fett: 48 g
Eiweiß: 26 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 9,8 g
Kohlenhydrate: 3 g	ungesättigte Fettsäuren: 38,2 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Ofen auf 175 Grad (Umluft: 155 Grad, Gas: Stufe 1) vorheizen. Die Walnüsse auf ein Backblech legen und ca. 7 Minuten rösten, bis sie duften und leicht goldbraun sind.
2. Für die Salsa-Verde in einer Schüssel Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Oregano, Kapern, Knoblauch und der Hälfte des Olivenöls vermengen. Geröstete Walnüsse hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Lachs die zwei Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten braten, bis sie auf der unteren Seite goldbraun und knusprig sind. Filets wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und braten, bis die andere Seite nach 2-3 Minuten auch goldbraun und knusprig ist.
4. In der Zwischenzeit den Zitronensaft zur Salsa-Verde geben. Auf jeden Teller ein Lachsfilet legen und Salsa-Verde darauf geben. Mit den Zitronenspalten garnieren und direkt servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnuss-Salsa-Verde:

- 40 g kalifornische Walnüsse
- 2 EL frische glatte Petersilie, gehackt
- 2 EL frischer Schnittlauch, gehackt
- 1/2 TL frischer Thymian, gehackt
- 1/2 TL frischer Oregano, gehackt
- 2 EL Kapern, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 5 EL Olivenöl, extra vergine
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, gemahlen

Für den Lachs:

- 2 EL Olivenöl
- 4 Lachsfilets ohne Haut (ca. 480 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Zitronenspalten zum Garnieren