



Lachsfilet mit Walnussskruste



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 443 kcal/1854 kJ
Eiweiß: 28,3 g Fett: 34,7 g
Kohlenhydrate: 5 g

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten + Kühlzeit

Zubereitung:

1. Walnüsse hacken. Toastbrot zerkrümeln und in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten. Dill abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Walnüsse mit Toastbrotrümeln, Dill, Zitronenschale und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Lachsfilets abspülen und trockentupfen. Die Oberseite mit Senf bestreichen. Die Walnussmasse darauf verstreichen und andrücken. Die Lachsfilets mit Klarsichtfolie abdecken und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) etwa 15 Minuten garen.
4. Blattsalat abspülen und zerpfücken. Zwiebel schälen und fein schneiden. Salat mit Zwiebeln und Vinaigrette mischen. Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Salat anrichten. Mit Zitrone garnieren.

Dazu Wildreis-Langkornreis-Mischung reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 125 g kalifornische Walnüsse
- 1 Scheibe Toastbrot
- 1 Bund Dill
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Lachsfilets à 125 g
- 2 EL Dijon Senf

Außerdem:

- 100 g Blattsalat (z.B. Frisée- oder Römersalat)
- 1 rote Zwiebel
- 1 – 2 EL Vinaigrette
- Zitrone zum Beträufeln und Garnieren