

Lachsfilet mit Walnusskruste



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

443 kcal/1854 Energie:

Fett: 34,7 g Eiweiß: 28,3 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 Toastbrotkrümeln, 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 zerpflücken. 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