



Lachs mit Kräuter-Walnuss-Kruste



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	528 kcal/ 2207 kJ	Fett:	37 g
Eiweiß:	40 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	9 g	ungesättigte Fettsäuren:	31 g

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°C) vorheizen und eine Auflaufform mit Öl einpinseln. Die Haut von den Lachsfilets abziehen und den Fisch in 4 Stücke teilen. Nun in die Form legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Senf, Honig, Kräuter und Knoblauch mischen und über die Lachsfilets geben.
2. Walnüsse über die Lachsfilets streuen und andrücken. Nun für 10 bis 15 Minuten im Ofen backen.
3. Den Salat in einer Schüssel mit Öl und Essig schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Lachsfilets auf einem Teller geben und mit etwas Salat servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 700 g Lachsfilets
- Meersalz und Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 TL frisches Basilikum oder Estragon, feingehackt
- 2 Zehen Knoblauch, feingehackt
- 60 g kalifornische Walnüsse, feingehackt
- 500 g Rucola oder gemischter Salat
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig