

Lachs mit Kräuter-Walnuss-Kruste

Fett: 37 g



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

528 kcal/ 2207 Energie:

Kohlenhydrate: 9 g

Davon gesättige Fettsäuren: 6 g Eiweiß: 40 g ungesättige Fettsäuren: 31 g

Zubereitung:

ca. 25 Minuten

- 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