

Lachs mit Kräuter-Nuss-Kruste



Zutaten (4 Personen):

800 g Lachsfilet
1 Zitrone
1 Bund glatte Petersilie
1 Zweig Salbei
30 g Walnüsse
30 g Haselnüsse
40 g Parmesan
50 g Butter
250 g Vollmilchjoghurt
2 TL gehackter Dill
1 TL Knoblauchpulver
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Den Lachs abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und die Schale mit einer feinen Reibe raspeln. Petersilie und Salbei abbrausen, trocken schütteln und zusammen mit den Nüssen mittelgrob hacken.

Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter, einem Teelöffel Dill, Nüssen, Parmesan, Salz und Pfeffer mit der weichen Butter gut verkneten. Die Lachsfilets in eine ofenfeste, mit Butter ausgestrichene Form legen und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Die Kräuter-Nuss-Mischung gleichmäßig auf der Lachsoberfläche verteilen und leicht andrücken. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und den Fisch 20 Minuten backen. Den Joghurt nach Belieben mit Salz, Pfeffer sowie 1 TL Dill würzen und zum Lachs servieren.

Tipp:

Dazu schmeckt ein Feldsalat mit leichtem Balsamico-Essig und Parmesanhobeln.

Nährwertangaben: 741 kcal p.P, 6 g KH p.P.