

Lachs mit Nusskruste

Vorbereitung ca. 20 Minuten

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Backofen vorheizen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) mittlere Schiene

Zutaten: für 4 Portionen

4 Lachsfilets a' ca. 125g

100g Cashewkerne naturbelassen (alternativ Walnusskerne)

1Eßl Paniermehl

Zitronenschale

1Bund Dill

60g weiche Butter

Salz, Pfeffer

2 Esslöffel Senf

Zubereitung:

Backofen vorheizen (siehe Backtemperatur)

Cashewkerne (oder Walnusskerne) hacken und mit Butter, Paniermehl,

1 Messerspitze Zitronenschale, Salz und Pfeffer verkneten

Dill nach Belieben unterkneten

Lachs mit kaltem Wasser kurz abbrausen

Lachsfilets auf ein, mit Backpapier belegtes Blech legen und

dünn mit Senf bestreichen

Nussmasse auf den Lachsfilets verteilen und andrücken

Ca. 15 bis 20 Minuten garen

3 Minuten vor Ende der Backzeit Blech auf die obere Schiene schieben, damit eine gute Bräune erreicht wird.

Dazu schmeckt jeder Blattsalat

Als Beilage kann Wildreis gereicht werden.

Besonders gut schmecken dazu gebackene Kartoffeln. Kartoffeln schälen und in etwas dickere Scheiben schneiden, ca. 12 Minuten garen, dann auf einem zweiten Blech mit dem Lachs im Backofen fertig garen oder in ein Pfanne weiter braten.

Als Beilagen eignen sich Reis, gebackene Kartoffeln und Salat.

Nährwerte. ca. Angaben pro Portion: (Die Beilagen wurden nicht berechnet)

kcal.	E	F	KH	BE
400	30 g	24 g	16 g	1