Vital Rezept

Lachs mit Parmesan-Walnuss-Kruste

Arbeitszeit: 20 Minuten

Koch/Backzeit: ca. 25 Minuten

Schwierigkeit: normal

Art: Fisch

Vitalkoch: Julia

Bewertung: mit vielen gesunden Fettsäuren!

Zubereitung:

Den Lachs abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Zitrone heiß abspülen und die Schale anschließen mit einem Zestenreißer abziehen oder einer Küchenreibe abraspeln. Den Knoblauch, die Petersilie, den Salbei und die Walnüsse fein hacken.

Nun die Zitronenschale, die Nüsse, die Kräutern und den Parmesan mit einem EL weicher Butter vermischen und anschließend salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine ofenfeste Form mit Butter bestreichen, den Lachs mit der Hautseite hineinlegen und mit der Kräuter-Nuss-Mischung belegen. Den Fisch nun etwa 25 Minuten im Ofen Backen.

Den gut gekühlten Joghurt mit Salz und Pfeffer Würzen und zum Lachs servieren.

Einkaufsliste	
Menge	Zutaten
800 g	**Lachs**
1	**Zitrone (Bio)**
1	**Knoblauchzehe**
1 Bund	**Petersilie**
1 Zweig	**Salbei**
60 g	**Walnüsse**
40 g	**Parmesan (gerieben)**
2 EL	**Butter**
250 g	**Naturjoghurt**
	Salz & Pfeffer aus der Mühle

Mehr Rezepte und Ernährungstipps?
Dann like uns auf Facebook oder besuche unsere Homepage!