

Rezept

Schlemmer-Knusper-Filet

Ein Rezept von Schlemmer-Knusper-Filet, am 24.04.2024

Zutaten

4 Lachsfilets (à 125 g)	2 Bund Kräuter der Provence
80 g Walnusskerne	80 g geriebener Parmesan
2 EL Zitronensaft	4 EL weiche Butter
Salz	Pfeffer
Außerdem	
Auflaufform (20 x 30 cm)	Olivenöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 50 g F, 34 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten und die Fischfilets hineinlegen.

2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Walnusskerne ebenfalls fein hacken. In einer Schüssel Kräuter, Walnüsse, Parmesan, Zitronensaft, Butter, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Die Käse-Kräuter-Masse gleichmäßig auf den Filets verteilen. Die Lachsfilets mit dem Topping im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. goldbraun backen.