Rezept

Schlemmer-Knusper-Filet

Ein Rezept von Schlemmer-Knusper-Filet, am 12.10.2024

Zutaten

4	Lachsfilets (à 125 g)
80 g	Walnusskerne
2 EL	Zitronensaft
	Salz
2 Bund	Kräuter der Provence
80 g	geriebener Parmesan
4 EL	weiche Butter
	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 Blätt-chen 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.