Lachs mit Parmesan-Kräuter-Walnuss-Kruste

Zutaten (ergibt 4 Portionen – pro Portion 595 kcal):

800 g Lachs, mit Haut
1 Zitrone(n), Bio
1 Knoblauchzehe(n)
1 Bund Petersilie, glatt
1 Zweig/e Salbei
60 g Walnüsse
40 g Parmesan, frisch gerieben
2 EL Butter
250 g Vollmilchjoghurt
etwas Meersalz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

Zubereitung:

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 einem Zestenreißer abziehen oder mit einer feinen Reibe abraspeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Salbei abbrausen, trocken schütteln und zusammen mit den Walnüssen hacken. Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter, Nüsse, Parmesan, Meersalz und Pfeffer mit 1 EL weicher Butter gut vermischen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Die Lachsseite auf der Haut in eine ofenfeste, mit Butter ausgestrichene Form legen. Die Kräuter-Nuss-Mischung schön gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und mit den Händen leicht andrücken. Die Form in den Ofen schieben und den Fisch etwa 25 Minuten backen.

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

Tomaten-Walnuss-Aufstrich

Zutaten ergibt 5 Portionen- pro Portion 150kcal):

1 Handvoll Walnusskerne
1/4 Bund Minze
1/2 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
200 g Tomatenmark
5 EL Olivenöl
1/2 TL Kumin
1/2 TL gerebelter Oregano
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1/4 TL Meersalz

Zubereitung:

Walnusskerne grob hacken.

Minzblätter von den Stielen zupfen, zusammen mit den Petersilienblätter grob hacken. Die Stiele der Petersilie fein schneiden. Knoblauchzehe pressen. Tomatenmark mit Öl glatt rühren, anschließend mit den übrigen Zutaten vermengen. Mit Salz abschmecken (je nachdem, wie würzig das Tomatenmark bereits ist, benötigt man eventuell auch gar kein Salz).