

LACHS MIT KRÄUTER-WALNUSS-KRUSTE

Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, durch die die Botenstoffe Serotonin und Dopamin angekurbelt werden. Serotonin und Dopamin sorgen für Wohlbefinden und haben eine beruhigende Wirkung – Lachs gilt deshalb als echter Stresskiller.

Zutaten für 2 Portionen:

1/2 Bund Basilikum | 2 Knoblauchzehen | 200 g Lachsfilet (2 Stücke) | 3 EL Olivenöl
20 g Walnuskerne (fein gehackt) | 200 g Kirschtomaten | Salz, Pfeffer | 1 Zitrone

Zubereitung :

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Basilikum waschen, trocknen und fein hacken.

Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Lachsfiletstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Walnuskerne grob hacken. Walnuskerne, Basilikum und Knoblauch auf die Lachsfiletstücke geben. Salzen und pfeffern und 20 Min. im Ofen auf der mittleren Schiene backen.

Inzwischen die Kirschtomaten waschen. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 10 Min. anbraten.

Die Zitrone auspressen und den Lachs mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit den Tomaten anrichten.

Bon Appétit!