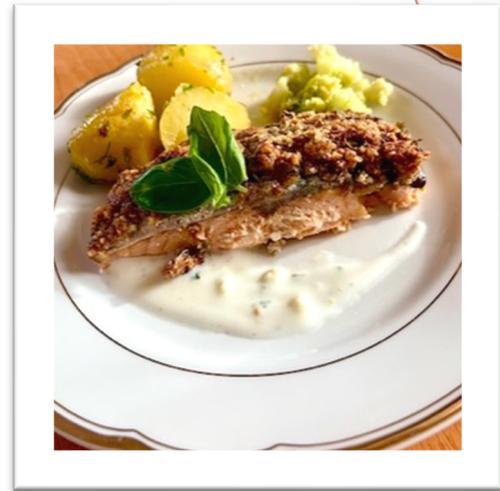


# KOCH REZEPT

DES MONATS

Jänner 2025

## Lachs mit Walnusskruste



### Deine Zutaten

- 600 g Lachs
- 1 BIO-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bund Petersilie
- 1 Zweig Salbei
- 60 g Walnüsse
- 40 g Parmesan
- 250 g Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 800 g Kartoffel

### Die Zubereitung

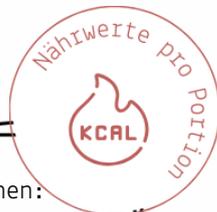
Lachs abspülen und trocken tupfen. Zitronenschale abreiben. Knoblauch, Petersilie, Salbei und Walnüsse fein hacken. Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter, Nüsse, Parmesan, Salz und Pfeffer mit 1 EL weicher Butter vermischen.

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser etwa 40 Minuten bissfest kochen. Heiß schälen und mit restlicher Petersilie mischen. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Lachs in ofenfeste Form legen. Kräuter-Nuss-Mischung gleichmäßig darauf verteilen und leicht andrücken. Fisch etwa 25 Minuten braten.

Joghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Lachs mit Joghurt und Kartoffeln servieren.

**Gut zu wissen:** Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, diese wirken entzündungshemmend.



**Nährwerte** für 4 Portionen:

pro Portion 669,3 kcal/ 41,2 g  
EW/ 38,8 g Fett/ 35,5 g KH =  
ca.3 KE

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen