



## Lachs mit Wasabi-Kräuterkruste an Joghurt-Kräutersauce

### Zutaten

- 300 g Lachs, tiefgefroren
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 30 g Baguette
- 20 g Butter
- 2 TL Wasabi
- 3 TL Limettensaft
- 250 ml Wasser
- 1 Päckchen Maggi Kräuter Sauce, 2er Pack
- etwas Salz
- 1 EL Joghurt, 3,5% Fett
- 2 g Limettenschale
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Lachs-Filets auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Baguette mit Butter, Wasabi und der Petersilie im Blitzhacker hacken. Die Lachfilets mit 1 TL Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine kleine Auflaufform legen. Die Wasabimasse darauf verteilen. Im Backofen ca. 15-20 Min. backen.
3. In einem kleinen Topf Wasser heiß werden lassen, MAGGI Kräutersauce einrühren, aufkochen und 1 Min. kochen. Topf von der Kochstelle nehmen. Naturjoghurt unterrühren. Mit 2 TL Limettensaft und Limettenschale abschmecken. Die Sauce zu dem Lachs servieren. Dazu schmeckt Reis.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	476 kcal
Fett	29 g
Protein	34 g

🕒 35 Minuten

⊕ 2 Portionen