KIKKOMAN

Fisch Wellington mit Cherrytomatensalat

Gesamtzeit **110 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit **70 Min.** Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'597.5 kJ / 620.5 kcal

Fett: **34.8 g** Eiweiss: **29.8 g**
Kohlenhydrate: **43 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

220 g	Regenbogenforellen- (oder Lachs-) Filets
0.5 EL	Honig
0.5 EL	Olivenöl
3 EL	Zitronensaft
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
170 g	Blätterteig, ausgerollt
1	Eigelb

Cherrytomatensalat:

380 g	Cherrytomaten
40 g	rote Zwiebeln
10	Blätter frisches Basilikum
1 EL	Zitronen-Olivenöl
0.75 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Ein paar Tropfen Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Sollten die Filets eine Haut haben, diese mitsamt Gräten entfernen. Anschliessend den Fisch in 4 gleich grosse Stücke schneiden. In einer Schüssel Honig, Olivenöl, Zitronensaft und Kikkoman Sojasauce vermischen, den Fisch hinzufügen und die Zutaten vermengen. Für 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Schritt 2

Den Blätterteig in 4 Rechtecke aufteilen. In die Mitte jedes Rechtecks ein Stück Fisch legen (es ist gut, ihn vorher leicht trocken zu tupfen, damit nicht zu viel Marinade auf den Teig gelangt). Den Blätterteig über den Fisch falten und die Seiten zusammendrücken. Mit einem verquirlten Eigelb bepinseln. Im auf
180 °C vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten backen (bis der Teig braun ist). Anschliessend 5-10 Minuten abkühlen lassen.

Schritt 3

In der Zwischenzeit den Salat zubereiten: Die Cherrytomaten in 2-3 Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Basilikumblätter fein hacken. Cherrytomaten in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln, Zwiebeln, Basilikum, Zitronen-Olivenöl und Kikkoman Sojasauce hinzufügen.

Schritt 4

Den gebackenen Fisch zusammen mit dem Salat servieren.