KIKKOMAN

Gebackener Lachs mit Zitrusfrüchten

Gesamtzeit **35 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'476 kJ / 592 kcal

Fett: **38.5 g** Eiweiss: **32 g**
Kohlenhydrate: **29.7 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

250 g	Lachsfilet
4 EL	Olivenöl
1 TL	Pfeffer
1 EL	Petersilie, gehackt
0.5	Zitrone
0.5	Limette
0.5 Bund	grüner Spargel
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
300 g	Kartoffeln, gekocht
1 EL	Sesamsamen
40 g	Rucola
Dressing:	
1 EL	olive oil
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
1 TL	Apfelessig
1 TL	Honig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

250 g Lachsfilet - **2 EL** Olivenöl - **1 TL** Pfeffer - **1 EL** Petersilie, gehackt - **0.5** Zitrone - **0.5** Limette - **0.5 Bund** grüner Spargel - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz

Das Lachsfilet mit Olivenöl, Pfeffer und Petersilie einreiben. Limette und Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Fisch legen.

Den Spargel mit Olivenöl und Kikkoman salzreduzierter Sojasauce vermengen und zusammen mit dem Fisch bei 180 °C 20 Minuten backen.

Schritt 2

300 g Kartoffeln, gekocht - **1 EL** Olivenöl - **1 EL** Sesamsamen

Die Kartoffeln in Spalten schneiden, in Olivenöl anbraten und mit Sesam bestreuen.

Schritt 3

40 g Rucola - **1 EL** Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1 TL** Apfelessig - **1 TL** Honig

Die Zutaten für das Dressing gründlich verrühren und über die Rucolablätter giessen. Salat zum gebackenen Lachs und den Kartoffeln servieren.