KIKKOMAN

Lachsfilet in Orangensauce mit Champignon-Crèmesauce

Gesamtzeit **80 Min.** **60 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
3'181 kJ / 760 kcal

Fett: **61.1 g** Eiweiss: **37.2 g**
Kohlenhydrate: **14.4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

For the orange-soy sauce marinade:

6 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3 EL	Orangensaft
6	Orangenscheiben (2 für die Marinade und 4 für die Beilage)
1.5	Olivenöl
4	Lachsfilets mit Haut (à ca. 150 g)
2	Chicorée

Für die Champignon-Crèmesauce:

250 g	Champignons
1	Zwiebel
3 EL	Olivenöl zzgl. etwas mehr für die Alufolie
20 g	Butter
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
300 g	Rahm
1.5 EL	milder Senf
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1.5 TL	Zucker

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut vermischen. Lachsfilets waschen, mit der Marinade und 2 Orangenscheiben in einen ausreichend grossen Gefrierbeutel geben. Die Luft aus dem Beutel drücken, den Beutel verschliessen und 15-20 Minuten marinieren. Chicorée putzen, waschen und halbieren.

Schritt 2

Für die Champignon-Crèmesauce die Champignons abbürsten, die Zwiebel abziehen und beides in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden.

Schritt 3

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Champignons und Zwiebeln anschwitzen. Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Rahm, Senf, Kikkoman Sojasauce und Zucker zufügen und aufkochen.

Schritt 4

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Lachsfilets aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, mit der Hautseite nach oben auf faltig zerknitterte und leicht gefettete Alufolie auf ein Ofenblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen.

Schritt 5

Das Ofenblech aus dem Ofen nehmen, die Lachsfilets wenden, die Champignon-Crèmesauce um die Lachsfilets verteilen und die Chicoréehälften dazu legen.

Schritt 6

Die Chicoréehälften mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Die übrigen 4 Orangenscheiben auf die Lachsfilets legen, weitere ca. 10 Minuten garen und alles servieren.