KIKKOMAN

Fisch Wellington mit Kirschtomatensalat

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

Kirschtomatensalat:

380 g	Kirschtomaten
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 Min. abkühlen lassen.

Schritt 3

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

Schritt 4

Den gebackenen Fisch mitsamt dem Salat

servieren.