1A+1B Fisch

Gebratener Lachs en Papillotte

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Olivenöl und Sojasoße in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Aubergine ca. 5 Minuten bissfest braten. Die Kirschtomaten und die Zucchini-Auberginen-Mischung auf einem Stück Backpapier verteilen. Das Lachsfilet darauflegen. Eine Limettenscheibe und etwas Pfeffer hinzufügen und das Päckchen verschließen. Ca. 20 Minuten im Ofen backen und mit dem Feldsalat servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 30 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 30 g Zucchini in Würfeln
- [ ] 30 g Aubergine in Würfeln
- [ ] Handvoll Feldsalat
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 Limettenscheibe
- [ ] Pfeffer
- [ ] Extra: Backpapier

Nährwerte pro Person

Energie	**400 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**26 g**
Eiweiß	**32 g**