KIKKOMAN

Lachs-Spaghetti al Cartoccio

Gesamtzeit **30 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.284 kJ / 545 kcal

Fett: **13 g** Eiweiß: **44 g**
Kohlenhydrate: **59 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

4	Lachsfilets ohne Haut
300 g	Spaghetti
100 g	Crème fraîche
25 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
200 g	gefrorene Erbsen
0,5 TL	getrocknete Kräuter der Provence
	Abgeriebene Schale von einer Zitrone

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 200°C vorheizen. 4 Bogen Backpapier auf 30x45 cm zuschneiden. Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce, Crème fraîche, Zitronenschale und die Hälfte der Kräuter in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, gut salzen und die Spaghetti nur 5 Minuten lang ankochen - sie werden im Ofen fertig gegart. Die Spaghetti abgießen, 100 ml des Kochwassers auffangen.

Die Spaghetti und die gefrorenen Erbsen mit dem aufgefangenen Kochwasser und der Crème fraîche Mischung in einer großen Pfanne miteinander verrühren. Die Stärke im Kochwasser trägt dazu bei, dass die Sauce besser an den Spaghetti haftet. Die Spaghetti auf die vier Bogen Pergamentpapier verteilen, die Lachsfilets auf die Nudeln legen und mit den restlichen Kräutern bestreuen. Spaghetti und Lachs fest in das Backpapier einwickeln, so dass kein Dampf entweichen kann (bitte YouTube Video zum Kochen „en papillote“ anschauen). Die Päckchen auf ein Backblech mit Rand legen und im Ofen 12 Minuten garen lassen. Sofort servieren und die Spaghetti-Lachs-Päckchen am Tisch öffnen.