KIKKOMAN

Endivien-Chicorée-Salat mit Granatapfel-Ponzu-Dressing

Gesamtzeit **25 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.918 kJ / 445 kcal

Fett: **22,5 g** Eiweiß: **13 g**
Kohlenhydrate: **46,4 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	Edamame, TK, geschält
1	kleine Knoblauchzehe
100 g	Joghurt
4,5 TL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
	Frisch gemahlener Pfeffer
60 g	Ciabatta
2 TL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
2 EL	Olivenöl
100 g	Endiviensalat
1	Chicorée
1	Mini-Gurke (alternativ: ¼ Salatgurke)
1	mittelgroße Karotte
1	Granatapfel
0,25 Bund	Petersilie
0,5 TL	Honig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Edamame in kochendem Wasser 3–5 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen, mit 80 g Edamame und Joghurt pürieren und mit 1–2 TL Kikkoman Ponzu Zitrone und Pfeffer abschmecken.

Schritt 2

Ciabatta in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden und in 1 TL Sesam- und 1 EL Olivenöl von beiden Seiten knusprig rösten.

Schritt 3

Endiviensalat und Chicorée waschen, den Endiviensalat in Streifen schneiden und den Chicorée in einzelne Blätter zerteilen; diese evtl. längs schneiden. Gurke waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Karotten schälen und in Stücke schneiden. Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen und dabei den Saft auffangen.

Schritt 4

Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Übriges Öl mit der Petersilie, dem aufgefangenen Granatapfelsaft, Honig und restlicher Kikkoman Ponzu Zitrone verrühren und mit Pfeffer würzen.

Schritt 5

Die Salatzutaten anrichten, mit dem Dressing

beträufeln, mit dem Edamame-Dip in Tupfen garnieren und mit den Ciabatta-Chips servieren.