KIKKOMAN

Grünkohl-Brokkoli-Salat mit Feta

Gesamtzeit **15 Min.** **12 Min.** Vorbereitungszeit **3 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.967 kJ / 473 kcal

Fett: **31,3 g** Eiweiß: **20,5 g**
Kohlenhydrate: **25,5 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat:

80 g	frischer Grünkohl (alternativ: Eisbergsalat, Lollo Bionda, Batavia, Römersalat)
250 g	Brokkoliröschen
2	Möhren

Für das Dressing:

0,5	kleine rote Chilischote
3 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
2 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
1 EL	Rotweinessig
1 TL	Dijonsenf
1 TL	Agavendicksaft (alternativ: Honig, Ahornsirup, brauner Zucker)
	Pfeffer aus der Mühle

Zusätzlich:

20 g	Mandelblättchen
20 g	Pinienkerne
100 g	Feta (alternativ: Ziegenkäse)
125 g	gemischte Beeren, z. B. Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren (je nach Saison)
	Einige Minzblättchen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

80 g frischer Grünkohl (alternativ: Eisbergsalat, Lollo Bionda, Batavia, Römersalat - **250 g** Brokkoliröschen - **2** Möhren
Grünkohl, Brokkoli und Möhren sehr fein raspeln oder reiben.

Schritt 2

0,5 kleine rote Chilischote - **3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **2 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL** Rotweinessig - **1 TL** Dijonsenf - **1 TL** Agavendicksaft (alternativ: Honig, Ahornsirup, brauner Zucker) - Pfeffer aus der Mühle
Für das Dressing Chili fein hacken, mit Kikkoman Ponzu Zitrone, Kikkoman Sesamöl, Essig, Senf und Agavendicksaft verquirlen und mit Pfeffer würzen. Das Dressing mit dem Gemüse vermischen.

Schritt 3

20 g Mandelblättchen - **20 g** Pinienkerne - **100 g** Feta (alternativ: Ziegenkäse)
Mandelblättchen und Pinienkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ca. 3 Min. goldbraun rösten. Feta zerbröseln.

Schritt 4

125 g gemischte Beeren, z. B. Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren (je nach Saison) - Einige Minzblättchen
Den Salat in Salatschalen oder tiefen Tellern anrichten, mit der Mandel-Pinienkern-Mischung, dem Feta, den Beeren und der Minze garnieren und servieren.