

Grünkohlsalat mit Rote Beete und Feta

Gesamtzeit **8 Min.** **8 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1.139 kJ / 272 kcal

Fett: **6,7 g** Eiweiß: **7,5 g**

Kohlenhydrate: **44 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

80 g	Grünkohl
1 Bund	Petersilie
2	Rote Bete
1	Granatapfel
3 EL	Jumbo-Rosinen
30 g	Walnüsse
50 g	Feta
1 EL	Olivenöl
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 EL	Agavensirup
1 EL	Zitronensaft
1 TL	getrockneter Thymian
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

80 g Grünkohl - **1 Bund** Petersilie - **2** Rote Bete - **1** Granatapfel - **3 EL** Jumbo-Rosinen - **30** Walnüsse - **50 g** Feta

Grünkohl waschen und Petersilie grob hacken. Rote Bete in Alufolie einwickeln und bei 200 °C backen, bis sie weich sind. Schale entfernen, abkühlen lassen und in große Würfel schneiden. Mit Petersilie, Rosinen, Granatapfelkernen, Walnüssen und zerkrümeltem Feta vermengen.

Schritt 2

1 EL Olivenöl - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Agavensirup - **1 EL** Zitronensaft - **1 TL** getrockneter Thymian - **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel

Alle Zutaten verquirlen und das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.