KIKKOMAN

Linsensalat mit Datteln & Zitrusdressing

Gesamtzeit **15 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.377 kJ / 329 kcal

Fett: **15 g** Eiweiß: **10 g**
Kohlenhydrate: **38 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat:

80 g	Karotte
50 g	Salatgurke
50 g	Staudensellerie
40 g	rote Zwiebel
150 g	gekochte schwarze Linsen

Für das Dressing:

2 EL	Chili-Olivenöl
1 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 EL	frisch gepresster Orangensaft
0,5 TL	frisch geriebene Orangenschale
1,5 TL	Ahornsirup
1	kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Prise	Zimt
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise	frisch gemahlener roter Pfeffer

Zusätzlich:

15 g	Mandeln
30 g	getrocknete Datteln
0,5 EL	gehackter Koriander
0,5 EL	gehackte Minze
1,5 EL	Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

80 g Karotte - **50 g** Salatgurke - **50 g** Staudensellerie - **40 g** rote Zwiebel - **150 g** gekochte schwarze Linsen - **2 EL** Chili-Olivenöl - **2 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **1 EL** frisch gepresster Orangensaft - **0,5 TL** frisch geriebene Orangenschale - **1,5 TL** Ahornsirup - **1** kleine Knoblauchzehe, fein gehackt - **1 Prise** Zimt - **1 Prise** gemahlener Kreuzkümmel - **1 Prise** frisch gemahlener roter Pfeffer

Karotte schälen und in Streifen schneiden. Gurke und Sellerie in Scheiben und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse mit den Linsen vermengen. In einer separaten Schüssel Olivenöl mit Kikkoman Ponzu Zitrone, Orangensaft und -schale, Ahornsirup, Knoblauch, Zimt, Kreuzkümmel und rotem Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Schritt 2

15 g Mandeln - **30 g** getrocknete Datteln - **0,5 EL** gehackter Koriander - **0,5 EL** gehackte Minze - **1,5 EL** Granatapfelkerne

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und dann hacken. Datteln in Scheiben schneiden und zusammen mit Koriander und Minze zum Salat geben. Mit dem Dressing vermengen und mit den Mandeln und Granatapfelkernen bestreuen.