

Quinoa-Salat mit karamellisierten Kohlsprossen

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

2.682 kJ / 641 kcal

Fett: **42 g** Eiweiß: **27 g**

Kohlenhydrate: **45 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	blanchierte Kohlsprossen
75 ml	Olivenöl
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
3 TL	Honig
0,5 TL	Chiliflocken
2	Eier
60 g	Grünkohl
180 g	gekochte Quinoa
80 g	Feta
1	fein gehackte Knoblauchzehe
0,5 EL	weißer Sesam
20 g	Walnüsse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g blanchierte Kohlsprossen - **3 EL** Olivenöl - **2 EL** Kikkoman natürlich gebaute salzreduzierte Sojasauce - **2 TL** Honig - **0,5 TL** Chiliflocken
Kohlsprossen halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlsprossen 3 Minuten anbraten. Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Honig und Chili zugeben und weitere 3 Minuten braten.

Schritt 2

2 Eier - **60 g** Grünkohl - **180 g** gekochte Quinoa - **80 g** Feta
Eier 7 Minuten hart kochen. Grünkohl von den harten Stielen befreien und in kleinere Stücke schneiden. Quinoa in die Lunchboxen füllen, Kohlsprossen, Grünkohl, halbierte Eier und Feta dazugeben.

Schritt 3

2 EL Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebaute salzreduzierte Sojasauce - **1 TL** Honig - **1** fein gehackte Knoblauchzehe - **0,5 EL** weißer Sesam - **20** Walnüsse

Olivenöl, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Honig und Knoblauch verrühren. Das Dressing über den Salat träufeln und mit Sesam und Nüssen bestreuen.