

Salat mit Chinakohl und Spinat

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

Nährwertangaben (pro Portion):
1.922 kJ / 459 kcal

Fett: **30,6 g** Eiweiß: **15,1 g**
Kohlenhydrate: **40,3 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat:

- 1** Kopf Chinakohl
- 1** Salatgurke
- 1** Kohlrabi
- 1 Bund** Schnittlauch
- 1** Zweig Minze

Für das Dressing:

- 50 g** Spinat
- 1** kleine Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 3 EL** Olivenöl
- 2 EL** Kikkoman natürlich
gebraute salzreduzierte
Sojasauce
- 1 EL** Kikkoman Würzmittel für
Sushi-Reis (125ml)
- 1 EL** Zitronensaft
- 1 EL** Hefeflocken
- 2 EL** geröstete Cashewkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Kopf Chinakohl - **1** Salatgurke - **1** Kohlrabi - **1**

Bund Schnittlauch - **1** Zweig Minze

Chinakohl fein schneiden und Kohlrabi würfeln.

Gurke der Länge nach vierteln, Kerne entfernen

und beiseitestellen. Die restliche Gurke in Scheiben

schneiden. Das Gemüse mit gehacktem

Schnittlauch und Minzblättern vermengen.

Schritt 2

50 g Spinat - **1** kleine Zwiebel - **1** Knoblauchzehe -

3 EL Olivenöl - **2 EL** Kikkoman natürlich gebaute

salzreduzierte Sojasauce - **1 EL** Kikkoman

Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) - **1 EL**

Zitronensaft - **1 EL** Hefeflocken - **2 EL** geröstete

Cashewkerne

Spinat, Zwiebel, Knoblauch und die Gurkenkerne

mit Olivenöl, Kikkoman Sojasauce mit weniger Salz,

Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis, Zitronensaft,

Hefeflocken und Cashews zu einer glatten Sauce

pürieren. Das Dressing über das Gemüse geben

und gut vermischen. Fertig!