

Federkohl-Broccoli-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 Federkohl
(alternativ: Eisbergsalat,
Lollo Bionda, Batavia,
Lattich)

250 g Broccoliröschen

2 Karotten

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,
Heidelbeeren,
Johannisbeeren (je nach
Saison)
Einige Minzblättchen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

80 g frischer Federkohl (alternativ: Eisbergsalat,
Lollo Bionda, Batavia, Lattich) - **250 g**

Broccoliröschen - **2** Karotten

Federkohl, Broccoli und Karotten 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 Minuten goldbraun
rösten. Feta zerbröseln.

Schritt 4

125 g gemischte Beeren, z. B. Himbeeren,
Brombeeren, Heidelbeeren, 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.