

# Federkohl-Broccoli-Salat mit Feta

Gesamtzeit **15 Min.** Vorbereitungszeit **12 Min.** Kochzeit **3 Min.**

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.