KIKKOMAN

# Federkohlsalat mit Randen und Feta

Gesamtzeit **8 Min.** **8 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
**1'139 kJ / 272 kcal**

Fett: **6.7 g** Eiweiss: **7.5 g**
Kohlenhydrate: **44 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

| | |
|---|---|
| **80 g** | Federkohl |
| **1 Bund** | Bund Petersilie |
| **2** | Randen |
| **1** | Granatapfel |
| **3 EL** | Jumbo-Rosinen |
| **30 g** | Baumnüsse |
| **50 g** | Feta |
| **1 EL** | Olivenöl |
| **2 EL** | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce |
| **1 EL** | Agavensirup |
| **1 EL** | Zitronensaft |
| **1 TL** | Thymian, getrocknet |
| **1 TL** | Kreuzkümmel, gemahlen |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**80 g** Federkohl - **1 Bund** Petersilie - **2** Rote Bete - **1** Granatapfel - **3 EL** Jumbo-Rosinen - **30** Baumnüsse - **50 g** Feta
Federkohl waschen und mit Petersilie grob hacken. Randen in Alufolie einwickeln und bei 200 °C backen, bis sie weich sind. Schale entfernen, abkühlen lassen und in grosse Würfel schneiden. Mit Petersilie, Federkohl, Rosinen, Granatapfelkernen, Baumnüssen und zerkrümeltem Feta vermengen.

### Schritt 2

**1 EL** Olivenöl - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Agavensirup - **1 EL** Zitronensaft - **1 TL** Thymian, getrocknet - **1 TL** Kreuzkümmel, gemahlen
Alle Zutaten verquirlen und das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.