

Gesunder Grünkohlsalat mit Chili und Mandeln

Gesamtzeit **12 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 2 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1352 kJ / 323 kcal

Fett: **23.5 g** Eiweiss: **8.2 g**
Kohlenhydrate: **18 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g Grünkohl
1 rote Peperoni
1 Chilischote
1 grüne Gurke
3 EL Mandelblättchen
Dressing
3 EL Olivenöl
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 EL Weinessig
1 EL flüssiger Honig
2 Knoblauchzehen, in einer
Knoblauchpresse
zerdrückt
1 EL Chiliflocken
Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Geputzten Grünkohl in kleine Stücke schneiden. Peperoni und Chili in dünne Scheiben und Gurke in Streifen schneiden. Das Gemüse zusammen in einer Schüssel mischen.

Schritt 2

Mandeln rösten und zum Gemüse geben.

Schritt 3

Alle Zutaten für das Dressing in ein kleines Glas geben. Das Glas zuschrauben und schütteln, bis eine homogene Masse entsteht. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben.