

Quinoa-Salat mit caramelisiertem Rosenkohl

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'682 kJ / 641 kcal

Fett: **42 g** Eiweiss: **27 g**
Kohlenhydrate: **45 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Rosenkohl, blanchiert
75 ml	Olivenöl
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
3 TL	Honig
0.5 TL	Chiliflocken
2	Eier
60 g	Federkohl
180 g	Quinoa, gekocht
80 g	Feta
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
0.5 EL	weisser Sesam
20 g	Baumnüsse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Rosenkohl, blanchiert - **3 EL** Olivenöl - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **2 TL** Honig - **0.5 TL** Chiliflocken
Rosenkohl halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl 3 Minuten anbraten. Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Honig und Chili zugeben und weitere 3 Minuten braten.

Schritt 2

2 Eier - **60 g** Federkohl - **180 g** Quinoa, gekocht - **80 g** Feta
Eier 7 Minuten hart kochen. Federkohl von den harten Stielen befreien und in kleinere Stücke schneiden. Quinoa in die Lunchboxen füllen, Rosenkohl, Federkohl, halbierte Eier und Feta dazugeben.

Schritt 3

2 EL Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1 TL** Honig - **1** Knoblauchzehe, fein gehackt - **0.5 EL** weisser Sesam - **20** Baumnüsse
Olivenöl, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Honig und Knoblauch verrühren. Das Dressing über den Salat träufeln und mit Sesam und Nüssen bestreuen.