

Rainbow-Salat

Gesamtzeit **15 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'127 kJ / 270 kcal

Fett: **9.2 g** Eiweiss: **14.7 g**
Kohlenhydrate: **31 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat:

100 g Spitzkohl
160 g Rotkohl
120 g frische Rote Bete
2 Möhren
50 g Radieschen
1 kleiner rotschaliger Apfel
1 kleine rotschalige Birne

Für das Dressing:

1 TL Misopaste
2 EL Apfelessig
2 TL Leinöl
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
ohne Weizenzusatz
1 TL Kikkoman süsse
Würzsauce zum Kochen
nach Mirin-Art
Pfeffer aus der Mühle
2 TL Leinsamen (wahlweise
geschrotet)
2 EL Wasser

Zusätzlich:

200 g körniger Frischkäse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Spitzkohl - **160 g** Rotkohl - **120 g** frische Rote Bete - **2** Möhren - **50 g** Radieschen - **1** kleiner rotschaliger Apfel - **1** kleine rotschalige Birne

Spitzkohl, Rotkohl, rote Bete und Möhren getrennt grob raspeln. Radieschen in Scheiben, Apfel und Birne erst in Spalten und dann ebenfalls in Scheiben schneiden.

Schritt 2

1 TL Misopaste - **2 EL** Apfelessig - **2 TL** Leinöl - **2 TL** Kikkoman natürlich gebrauchte Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz - **1 TL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - Pfeffer aus der Mühle - **2 TL** Leinsamen (wahlweise geschrotet) - **2 EL** Wasser

Für das Dressing die Misopaste mit Wasser, Essig, Öl, Kikkoman glutenfreie Sojasauce und Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art verquirlen und mit Pfeffer würzen. Leinsamen in einer kleinen beschichteten Pfanne rösten.

Schritt 3

200 g granular cream cheese

Salatzutaten in ein hohes Salatglas schichten: Zuerst das Dressing, dann Rotkohl, Apfel, Möhre, Radieschen, Spitzkohl, Rote Bete, Birne, Frischkäse und obenauf die Leinsamen. Das Glas verschliessen, vor dem Servieren kurz auf den Deckel stellen oder schütteln, damit sich das Dressing verteilt, und servieren.

Alternativ: Salat in Bowls servieren.