KIKKOMAN

Rucola-Nüsslisalat mit Apfel-Sojasauce-Dressing

Gesamtzeit **20 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'530 kJ / 604 kcal

Fett: **49.9 g** Eiweiss: **8.6 g**
Kohlenhydrate: **28.8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

60 g	Nüsslisalat
60 g	Rucola
80 g	frische Champignons
1	rote Zwiebel
100 g	Cherrytomaten
1	rotschaliger Apfel
1	Avocado (nicht zu reif)
Dressing:	
	Etwas Zitronensaft
100 ml	Apfelsaft
1.5 TL	Apfelessig
2.5 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3.5 EL	Olivenöl
0.75 TL	Senf
	Frisch gemahlener Pfeffer
50 g	Baguette

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Salat und Rucola waschen und trocken schleudern. Champignons in Scheiben oder in Viertel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Tomaten vierteln. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Ein Apfelviertel beiseitestellen, die übrigen Viertel in Spalten schneiden. Die Avocado zu Rosen formen, siehe Tipp.

Schritt 2

Für das Dressing den Apfelviertel reiben, mit Apfelsaft, Apfelessig, Kikkoman Sojasauce, 2 EL Öl und Senf pürieren und mit Pfeffer würzen.

Schritt 3

Baguette in Würfel schneiden und in dem übrigen erhitzten Öl knusprig rösten.

Schritt 4

Die Salatzutaten anrichten, mit dem Dressing beträufeln, den Croûtons bestreuen und servieren.