

# Salat aus Broccoli und Blumenkohl

Gesamtzeit **20 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**3952 kJ / 988 kcal**

Fett: **78 g** Eiweiss: **32 g**  
Kohlenhydrate: **44 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

<b>0.5</b>	Broccoli
<b>0.5</b>	Blumenkohl
<b>2 EL</b>	geröstete Kürbiskerne
<b>1</b>	Karotte
<b>1</b>	rote Zwiebel oder Schalotte
<b>60 g</b>	Cheddar-Käse
<b>Dressing:</b>	
<b>3 EL</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>3 EL</b>	Mayonnaise
<b>1 EL</b>	Zitronensaft
<b>1 TL</b>	Honig
<b>1 EL</b>	Zitronenschale
<b>1 EL</b>	gerösteter Sesam
<b>2 EL</b>	gehackter Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken. Gemüse in eine grosse Schüssel geben.

### Schritt 2

Zwiebel in dünne Scheiben und Karotte in Stifte schneiden. Zum Gemüse geben. Gründlich mischen.

### Schritt 3

In einer separaten Schüssel Kikkoman Sojasauce, Mayonnaise, Honig, Saft und abgeriebene Zitronenschale mischen.

### Schritt 4

Dressing in den Salat geben und vorsichtig alle Zutaten mischen.

### Schritt 5

Salat mit gerösteten Kürbiskernen, gehacktem Schnittlauch und Sesam garnieren.