KIKKOMAN

Salat mit Chinakohl und Spinat

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

Nährwertangaben (pro Portion):
1'922 kJ / 459 kcal

Fett: **30.6 g** Eiweiss: **15.1 g**
Kohlenhydrate: **40.3 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat:

1	Kopf Chinakohl
1	Salatgurke
1	Kohlrabi
1 Bund	Schnittlauch
1	Zweig Minze

Für das Dressing:

50 g	Spinat
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
1 EL	Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Hefeflocken
2 EL	Cashewkerne, geröstet

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Kopf Chinakohl - **1** Salatgurke - **1** Kohlrabi - **1** **Bund** Schnittlauch - **1** Zweig Minze
Chinakohl fein schneiden und Kohlrabi würfeln. Gurke der Länge nach vierteln, Kerne entfernen und beiseitestellen. Die restliche Gurke in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit gehacktem Schnittlauch und Minzblättern vermengen.

Schritt 2

50 g Spinat - **1** kleine Zwiebel - **1** Knoblauchzehe - **3 EL** Olivenöl - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1 EL** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) - **1 EL** Zitronensaft - **1 EL** Hefeflocken - **2 EL** Cashewkerne, geröstet
Spinat, Zwiebel, Knoblauch und die Gurkenkerne mit Olivenöl, Kikkoman salzreduzierter Sojasauce, Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis, Zitronensaft, Hefeflocken und Cashews zu einer glatten Sauce pürieren. Das Dressing über das Gemüse geben und gut vermischen. Fertig!