

Salat mit gerösteten Randen & Ricotta

Gesamtzeit **60 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 50 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'260 kJ / 300 kcal

Fett: **14 g** Eiweiss: **10 g**
Kohlenhydrate: **32.0 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

360 g Randen
20 g eingelegter Ingwer
1 Knoblauchzehe
20 ml Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
10 g Honig
100 g Ricotta
2 Handvoll Rucola
2 Handvoll Spinat
1 EL schwarzer Sesam
Einige Minzblätter, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

360 g Randen

Randen waschen, in Alufolie wickeln und 45–50 Minuten auf dem Grill oder im Backofen bei 180–200 °C garen, bis sie weich sind.

Schritt 2

20 g eingelegter Ingwer - **1** Knoblauchzehe - **20 ml** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **10 g** Honig

Ingwer und Knoblauch fein hacken, dann mit Kikkoman Poke Sauce und Honig zu einem Dressing vermengen.

Schritt 3

100 g Ricotta - **2 Handvoll** Rucola - **2 Handvoll** Spinat - **1 EL** schwarzer Sesam - Einige Minzblätter, zum Garnieren

Die Randen in Spalten schneiden und auf einem Teller anrichten. Ricotta in kleine Stücke zerteilen und daraufgeben, dann Rucola und Spinat darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln, mit Minzblättchern garnieren und mit Sesam bestreuen.