KIKKOMAN

Wakame-Salat mit Couscous & Edamame

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

Nährwertangaben (pro Portion):
1'665 kJ / 398 kcal

Fett: **23 g** Eiweiss: **14 g**
Kohlenhydrate: **39 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat:

6 g	Wakame-Algen, getrocknet
60 g	Karotten
70 g	Salatgurke
70 g	Avocado
0.5 EL	Limettensaft
150 g	Perlen-Couscous, gekocht
80 g	Edamame-Bohnen, gekocht
2 EL	Frühlingszwiebeln, gehackt, einschliesslich der grünen Spitzen
15 g	Mungobohnensprossen

Für das Dressing:

2 EL	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl

Für das Dressing:

0.5 EL	Limettensaft
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
1 TL	Honig

Zusätzlich:

15 g	ungesalzene Erdnüsse
2 TL	schwarzer Sesam
2 g	Chilifäden

ZUBEREITUNG

Schritt 1

6 g Wakame-Algen, getrocknet - **60 g** Karotten - **70 g** Salatgurke - **70 g** Avocado - **0.5 EL** Limettensaft - **150 g** Perlen-Couscous, gekocht - **80 g** Edamame-Bohnen, gekocht - **2 EL** Frühlingszwiebeln, gehackt, einschliesslich der grünen Spitzen - **15 g** Mungobohnensprossen
Wakame etwa 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Karotte schälen und grob reiben. Gurke in dünne Streifen schneiden. Avocado schälen, in Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Gemüse, abgetropfte Wakame, Edamame, Frühlingszwiebeln und Sprossen zum Couscous geben und alles gut vermengen.

Schritt 2

2 EL Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **0.5 EL** Limettensaft - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 TL** Honig
In einer kleinen Schüssel Kikkoman Poke Sauce, Limettensaft, Kikkoman Sesamöl und Honig vermischen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

Schritt 3

15 g ungesalzene Erdnüsse - **2 TL** schwarzer Sesam - **2 g** Chilifäden
Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Den Salat mit Erdnüssen und Sesam bestreuen und mit Chilifäden garnieren.