

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 getrocknete Wakame-Algen

60 g Karotte

70 g Salatgurke

70 g Avocado

0.5 EL Limettensaft

150 g gekochter Perlen-Couscous

80 g gekochte Edamame-Bohnen

2 EL gehackte Frühlingszwiebeln, einschliesslich der grünen Spitzen

15 g Mungobohnensprossen

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 getrocknete Wakame-Algen - **60 g** Karotte - **70 g** Salatgurke - **70 g** Avocado - **0.5 EL** Limettensaft - **150 g** gekochter Perlen-Couscous - **80 g**

gekochte Edamame-Bohnen - **2 EL** gehackte Frühlingszwiebeln, 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.