KIKKOMAN

Avocado-Bohnen-Salat mit Trauben

Gesamtzeit **25 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.892 kJ / 691 kcal

Fett: **44,3 g** Eiweiß: **22,5 g**
Kohlenhydrate: **65 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat:

300 g	Dicke Bohnen
1	Avocado
300 g	rote Trauben
50 g	Walnüsse
100 g	Feldsalat
0,5 Bund	Minze
1 Bund	Petersilie
2	Zweige Oregano

Für die Sauce:

1	Knoblauchzehe
0,5	Chilischote
3 EL	Olivenöl
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
1 EL	Apfelessig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Dicke Bohnen - **1** Avocado
Dicke Bohnen kurz kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind, abgießen und die Haut abziehen. Avocado in Scheiben schneiden.

Schritt 2

300 g rote Trauben - **50 g** Walnüsse - **100 g** Feldsalat - **0,5 Bund** frische Minze - **0,5 Bund** frische Petersilie - **1** Zweig frischer Oregano
Den Feldsalat und die Kräuter waschen und zupfen. Danach den Feldsalat und die Kräuter zusammen mit der Avocado, den Bohnen, Trauben und Walnüssen in einer Schüssel vermengen.

Schritt 3

1 Knoblauchzehe - **0,5** Chilischote - **0,5 Bund** Petersilie - **1** Zweig Oregano - **3 EL** Olivenöl - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce - **1 EL** Apfelessig
Knoblauch, Chilischote und Kräuter fein hacken. Mit Olivenöl, Kikkoman glutenfreie Sojasauce und Apfelessig vermischen. Die Chimichurri-Sauce über den Salat träufeln.