

# Brokkoli-Blumenkohl-Salat

Gesamtzeit **20 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**3.952 kJ / 988 kcal**

Fett: **78 g** Eiweiß: **32 g**  
Kohlenhydrate: **44 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

<b>0,5</b>	Brokkoli
<b>0,5</b>	Blumenkohl
<b>2 EL</b>	Kürbiskerne
<b>1</b>	Karotte
<b>1</b>	rote Zwiebel
<b>60 g</b>	geriebener Cheddar
<b>Dressing:</b>	
<b>3 EL</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
<b>3 EL</b>	Mayonnaise
<b>1 EL</b>	Zitronensaft
<b>1 TL</b>	Honig
<b>1 EL</b>	Zitronenabrieb
<b>1 EL</b>	Sesam
<b>2 EL</b>	Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken. Gemüse in eine große Schüssel geben.

### Schritt 2

Zwiebel in dünne Scheiben und Karotte in Stifte schneiden. Zum Gemüse geben. Gründlich mischen.

### Schritt 3

In einer separaten Schüssel Kikkoman Sojasauce, Mayonnaise, Honig, Saft und abgeriebene Zitronenschale mischen.

### Schritt 4

Dressing an den Salat geben und vorsichtig alle Zutaten mischen.

### Schritt 5

Salat mit gerösteten Kürbiskernen, gehacktem Schnittlauch und Sesam garnieren.