KIKKOMAN

Rainbow-Salat

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

Nährwertangaben (pro Portion):
1.127 kJ / 270 kcal

Fett: **9,2 g** Eiweiß: **14,7 g**
Kohlenhydrate: **31 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat:

100 g	Spitzkohl
160 g	Rotkohl
120 g	frische Rote Bete
2	Möhren
50 g	Radieschen
1	kleiner rotschaliger Apfel
1	kleine rotschalige Birne

Für das Dressing:

1 TL	Misopaste
2 EL	Apfelessig
2 TL	Leinöl
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
1 TL	Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art
	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Leinsamen (wahlweise geschrotet)
2 EL	Wasser

Zusätzlich:

200 g	körniger Frischkäse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Spitzkohl - **160 g** Rotkohl - **120 g** frische Rote Bete - **2** Möhren - **50 g** Radieschen - **1** kleiner rotschaliger Apfel - **1** kleine rotschalige Birne
Spitzkohl, Rotkohl, rote Bete und Möhren getrennt grob raspeln. Radieschen in Scheiben, Apfel und Birne erst in Spalten und dann ebenfalls in Scheiben schneiden.

Schritt 2

1 TL Misopaste - **2 EL** Apfelessig - **2 TL** Leinöl - **2 TL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce - **1 TL** Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - Pfeffer aus der Mühle - **2 TL** Leinsamen (wahlweise geschrotet) - **2 EL** Wasser
Für das Dressing die Misopaste mit Wasser, Essig, Öl, Kikkoman glutenfreie Sojasauce und Kikkoman süße Würzsauce Mirin-Art verquirlen und mit Pfeffer würzen. Leinsamen in einer kleinen beschichteten Pfanne rösten.

Schritt 3

200 g körniger Frischkäse
Salatzutaten in ein hohes Salatglas schichten: Zuerst das Dressing, dann Rotkohl, Apfel, Möhre, Radieschen, Spitzkohl, Rote Bete, Birne, Frischkäse und obenauf die Leinsamen. Das Glas verschließen, vor dem Servieren kurz auf den Deckel stellen oder schütteln, damit sich das Dressing verteilt, und servieren. Alternativ: Salat in Bowls servieren