

# 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 gebrauchte 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