KIKKOMAN

Salat mit gerösteter Rote Bete & Ricotta

Gesamtzeit **60 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **50 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.260 kJ / 300 kcal

Fett: **14 g** Eiweiß: **10 g**
Kohlenhydrate: **32,0 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

360 g	Rote Bete
20 g	eingelegter Ingwer
1	Knoblauchzehe
20 ml	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
10 g	Honig
100 g	Ricotta
2 Handvoll	Rucola
2 Handvoll	Spinat
1 EL	schwarzer Sesam
	Einige Minzblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

360 g Rote Bete
Rote Bete waschen, in Alufolie wickeln und 45–50 Minuten auf dem Grill oder im Backofen bei 180–200 °C garen, bis sie weich ist.

Schritt 2

20 g eingelegter Ingwer - **1** Knoblauchzehe - **20 ml** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **10 g** Honig
Ingwer und Knoblauch fein hacken, dann mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls und Honig zu einem Dressing vermengen.

Schritt 3

100 g Ricotta - **2 Handvoll** Rucola - **2 Handvoll** Spinat - **1 EL** schwarzer Sesam - Einige Minzblättchen zum Garnieren
Die Rote Bete in Spalten schneiden und auf einem Teller anrichten. Ricotta in kleine Stücke zerteilen und daraufgeben, dann Rucola und Spinat darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln, mit Minzblättchen garnieren und mit Sesam bestreuen.