Asiatischer Rotkohlsalat mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	165 kcal / 687 kJ	Fett:	10 g
Eiweiß:	7 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	13 g	ungesättige Fettsäuren:	8 g

Zubereitung:

1. Für die Walnüsse Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) vorheizen. Ahornsirup, Sojasauce und Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren. Walnüsse zugeben und mit der Sauce mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und etwa 10 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

2. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren. Für den Salat junge Sojabohnen in einer großen Schüssel mit Limettensaft und Salz vermischen. Die weiteren Zutaten hinzufügen und gut mischen. Anschließend das Dressing zum Salat geben und alles gut vermengen. Mit Walnüssen bestreuen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die gewürzten Walnüsse:
- 40 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Sojasauce
- 1 Prise Cayennepfeffer

Für das Dressing:
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 2 TL Limettensaft
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz

Für den Salat:
- 120 g junge Sojabohnen (frisch oder TK, Asialaden)
- 1 EL Limettensaft
- 1/4 TL Salz
- 250 g Rotkohl, geraspelt
- 170 g Karotten, geschält und geraspelt
- 2 EL Basilikum, fein gehackt
- 2 TL frische Minze, fein gehackt