

# Soba-Nudelsalat mit Tahini-Dressing

Gesamtzeit **25 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1.630 kJ / 390 kcal**

Fett: **14 g** Eiweiß: **12 g**  
Kohlenhydrate: **50 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

<b>200 g</b>	Soba-Nudeln
<b>80 g</b>	Karotte
<b>100 g</b>	Salatgurke
<b>100 g</b>	rote Paprika
<b>0,5</b>	rote Zwiebel
<b>30 ml</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
<b>10 ml</b>	Reisessig
<b>10 ml</b>	Ahornsirup oder Honig
<b>10 g</b>	Tahini
<b>120 g</b>	Kirschtomaten, rot und gelb
	Einige Korianderblättchen zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**200 g** Soba-Nudeln - **80 g** Karotte - **100 g** Salatgurke - **100 g** rote Paprika - **0,5** rote Zwiebel  
Soba-Nudeln gemäß Packungsanweisung garen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Karotte schälen und zusammen mit Gurke und Paprika ca. 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Zwiebel in dünne Spalten schneiden.

### Schritt 2

**30 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **10 ml** Reisessig - **10 ml** Ahornsirup oder Honig - **10 g** Tahini  
Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren.

### Schritt 3

**120 g** Kirschtomaten, rot und gelb - Einige Korianderblättchen zum Garnieren  
Kirschtomaten halbieren. Die Soba-Nudeln mit dem Gemüse vermengen, die Tomaten hinzufügen, das Dressing darübergießen und vorsichtig mischen. Mit den Korianderblättchen garnieren.