

Spaghetti-Salat

Gesamtzeit **30 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
2242 kJ / 535 kcal

Fett: **31,8 g** Eiweiß: **8,4 g**
Kohlenhydrate: **53,6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

200 g	Spaghetti
100 g	Gurken Salz
150 g	Mandarinen (aus der Dose)
40 g	Rosinen
150 g	Mayonnaise
15 g	Meerrettich
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
4	Salatblätter
4	kleine Tomaten Kerbel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. In kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Schritt 2

Gurken waschen und quer halbieren. Mit einem Löffel das Kernstück entfernen. Gurken in dünne Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Mit der Hand gut ausdrücken, danach unter fließendem Wasser waschen. Gut auspressen.

Schritt 3

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen. Dann ebenso verfahren wie mit den Gurken.

Schritt 4

Mandarinen aus der Dose in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und abtupfen. Rosinen in warmem Wasser einweichen und gut abtropfen lassen.

Schritt 5

In einer Schüssel Mayonnaise, Meerrettich und natürlich gebraute Sojasauce gut vermischen. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermengen.

Schritt 6

Den Spaghetti-Salat auf den Salatblättern auf dem Teller anrichten und mit den geviertelten Tomaten und Kerbel verzieren.