

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)

200 g	Soba-Nudeln
80 g	Karotten
100 g	Salatgurken
100 g	rote Peperoni
0.5	rote Zwiebel
30 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
10 ml	Reisessig
10 ml	Ahornsirup oder Honig
10 g	Tahini
120 g	Cherrytomaten, rot und gelb
	Einige Korianderblätter, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Soba-Nudeln - **80 g** Karotten - **100 g**
Salatgurken - **100 g** rote Peperoni - **0.5** rote
Zwiebel

Soba-Nudeln gemäss Packungsanweisung garen,
unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen
lassen. Karotten schälen und zusammen mit
Gurken und Peperoni in 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 Cherrytomaten, rot und gelb - Einige
Korianderblätter, zum Garnieren

Die Cherrytomaten halbieren. Die Soba-Nudeln mit
dem Gemüse vermengen, die Tomaten hinzufügen,
das Dressing darübergiessen und vorsichtig
mischen. Mit den Korianderblättern garnieren.