

# 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)**

<b>200 g</b>	Spaghetti
<b>100 g</b>	Gurke etwas Salz
<b>100 g</b>	Zwiebeln
<b>150 g</b>	Mandarinen (aus der Dose)
<b>40 g</b>	Rosinen
<b>150 g</b>	Mayonnaise
<b>15 g</b>	Meerrettich (aus dem Glas, gerieben)
<b>2 EL</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>4</b>	Salatblätter
<b>4</b>	kleine Tomaten etwas Kerbel

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. In kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. 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. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen. Dann ebenso verfahren wie mit den Gurken.

### Schritt 2

Mandarinen aus der Dose in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und abtupfen. Rosinen in warmem Wasser einweichen und gut abtropfen lassen. In einer Schüssel Mayonnaise, Meerrettich und natürlich gebraute Sojasauce gut vermischen. Alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und vermengen. Den Spaghetti-Salat auf den Salatblättern auf dem Teller anrichten und mit den geviertelten Tomaten und Kerbel verzieren.