

# Spaghettini Salat



Ideal zum Mittag: Der asiatisch inspirierte Salat ist frisch und knackig, fruchtig und würzig, leicht und dennoch sättigend.

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 300 g Vollkorn-Spaghettini
- 500 g Chinakohl
- 1 EL Sesamöl, geröstet
- 5 EL Sojasoße
- 2 Zitronen, Saft
- 1 EL Honig
- 150 g Apfel
- ½ Bund Petersilie
- 100 g Sojasprossen
- 3 EL Rapsöl

## Auf einen Blick

-  **Kalte Hauptmahlzeit**
-  **Zeit: 25 Minuten**  
**Mit Kind: 30 Minuten**
-  **Allergene: Gluten, Sesam, Soja**

## So geht's

1. Spaghettini bissfest garen, abgießen und kalt abspülen.
2. Chinakohl waschen, putzen, die grünen Blätter von den Stielen trennen und beides in feine Streifen schneiden.
3. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Stiele darin anbraten, mit Sojasoße, Zitronensaft und Honig ablöschen, die gebratenen Stiele mit den Spaghettini vermengen.
4. Apfel waschen putzen und in sehr feine Würfel schneiden.
5. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und mit dem Apfel, den grünen Blättern zu den Spaghettini geben.
6. Sojasprossen und Rapsöl mit dem Salat vermengen.

Der Chinakohl kann durch Spitzkohl, Weißkohl, oder Chicorée ausgetauscht werden und der Apfel je nach Saison durch Aprikosen. Als Topping passt gerösteter Sesam.