

Couscous-Feta-Bentobox mit Gemüse

Zubereitungszeit **10 Minuten**
Kalorien pro Portion **697**



Zutaten für 4 Personen

160 g Couscous
12 EL Kikkoman Ponzu Sauce
200 g Feta
320 g schwarze Bohnen
120 g Baby Spinat
160 g Kirschtomaten
4 Mangos
4 Stück Zitronenmelissestiele
4 EL Joghurt
8 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
120 g Granatapfelkerne
4 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und mit 2 EL Ponzu Zitrone vermischen. In der Zwischenzeit Feta zerbröseln. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Spinat waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und vierteln. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in Würfel schneiden.
2. Für das Dressing Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. 1 EL Mangowürfel mit Joghurt, Zitronenmelisse, Sojasauce und restlicher Ponzu Zitrone pürieren, mit Pfeffer würzen und in ein Schraubglas zum Mitnehmen füllen.
3. Restliche Mango und Granatapfelkerne vermischen. Die Zutaten in einer Bentobox/Lunchbox anrichten und bis zum Mitnehmen kalt stellen.

Guten Appetit!