

Bowl mit gebratenem Halloumi

Gesamtzeit **15 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 5 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.263 kJ / 780 kcal

Fett: **44 g** Eiweiß: **29 g**
Kohlenhydrate: **32,5 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	gekochter Basmati-Reis
200 g	Halloumi
1 EL	Olivenöl
1	Avocado
0,5	grüne Paprika
0,5	lange Salatgurke
30 g	frischer Spinat
Sauce:	
3 EL	griechischer Joghurt
2 EL	<u>Kikkoman natürlich</u> <u>gebraute salzreduzierte</u> <u>Sojasauce</u>
0,5 TL	Pfeffer
0,5 EL	Thymian
0,5 EL	Oregano

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g gekochter Basmati-Reis - **200 g** Halloumi - **1**

EL Olivenöl

Den Reis in Brotdosen geben.

Halloumi in Würfel schneiden und in Olivenöl goldbraun braten.

Schritt 2

1 Avocado - **0,5** grüne Paprika - **0,5** lange Salatgurke

Avocado, Paprika und Gurke in Würfel schneiden.

Schritt 3

Sauce:

30 g frischer Spinat - **3 EL** griechischer Joghurt - **2**

EL Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **0,5 TL** Pfeffer - **0,5 EL** Thymian - **0,5 EL** Oregano

Für die Sauce die Zutaten – bis auf den Spinat – mischen. Reis, Gemüse und Spinat zusammen mit der Sauce servieren.