KIKKOMAN

Couscous-Feta-Bentobox mit Gemüse

Gesamtzeit **20 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

1 Portion(en)

40 g	Couscous
3 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
50 g	Feta
80 g	schwarze Bohnen
30 g	Baby Spinat
40 g	Kirschtomaten
0,5	Mango
1	Stück Zitronenmelissestiel
2 EL	Joghurt
1,5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Pfeffer
30 g	Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 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.

Schritt 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.

Schritt 3

Restliche Mango und Granatapfelkerne vermischen. Die Zutaten in einer Bentobox/Lunchbox anrichten und bis zum Mitnehmen kalt stellen.