

Halloumi-Nudel-Bentobox mit Gemüse

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 15 Min. Kochzeit

ZUTATEN

1 Portion(en)

40 g	Nudeln
60 g	rote Beete
2 TL	Sesamöl
3 EL	Rote Bete-Saft
1 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
70 g	grüne Bohnen
3 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
40 g	Zuckerschoten
100 g	Halloumi Käse
1,5 TL	mittelscharfer Senf
	frisch gemahlener Pfeffer
1	Stück Wassermelone
1 Sachet	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
1 TL	Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Rote Beete in kleine Würfel schneiden. 1 TL Öl mit rote Beete und -saft sowie Sojasauce vermischen. Nudeln dazugeben und schwenken, bis diese intensiv rot sein.

Schritt 2

In der Zwischenzeit Bohnen waschen, die Enden abschneiden, die Bohnen in kochendem Wasser ca. 10-15 Minuten garen, abschrecken und mit 1 EL Ponzu Zitrone vermischen. Zuckerschoten waschen und halbieren. Halloumi in Würfel schneiden, mit den Zuckerschoten in dem restlichen erhitzten Öl ca. 5 Minuten braten und herausnehmen.

Schritt 3

5 EL Wasser, restliche Ponzu Zitrone und Senf in das Bratfett geben, etwas einkochen lassen, mit Pfeffer würzen und in ein Schraubglas zum Mitnehmen füllen.

Schritt 4

Melone in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zutaten in einer Bentobox/Lunchbox anrichten, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen, das Sachet dazulegen und bis zum Mitnehmen kalt stellen. Vor dem Verzehr in der Mikrowelle erwärmen.