

Halloumi-Spieße auf Kräuterreis

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

Nährwertangaben (pro Portion):

1.338 kJ / 620 kcal

Fett: **41,3 g** Eiweiß: **28,4 g**

Kohlenhydrate: **31 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	gekochter Basmati-Reis
2 EL	<u>Kikkoman natürlich</u> <u>gebraute salzreduzierte</u> <u>Sojasauce</u>
1 EL	Thymian
1 EL	Oregano
200 g	Halloumi
1 EL	Olivenöl
1	grüne Paprika
1	lange Salatgurke
1	Avocado
20 g	frischer Spinat

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g gekochter Basmati-Reis - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 EL** Thymian - **1 EL** Oregano - **200 g** Halloumi - **1 EL** Olivenöl

Den gekochten Reis mit Kikkoman Sojasauce mit weniger Salz und den Kräutern mischen und in Brotdosen füllen. Halloumi in Würfel schneiden und in einer Grillpfanne von allen Seiten anbraten.

Schritt 2

1 grüne Paprika - **1** lange Salatgurke - **1** Avocado - **20 g** frischer Spinat

Paprika in große Würfel und Gurke in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Halloumi auf Spieße stecken. Mit Reis, Spinat und der in Scheiben geschnittenen Avocado servieren.