

Köstliche Gemüseschale

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

Nährwertangaben (pro Portion):

1.108 kJ / 265 kcal

Fett: **7 g** Eiweiß: **14 g**

Kohlenhydrate: **35 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	gekochte Hirse
3 EL	gehackte Petersilie
0,25	Zucchini
0,25	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1	Karotte
1	Tomate
0,5	rote Paprika
3 EL	Naturjoghurt
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 EL	Limettensaft
1 EL	Honig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g gekochte Hirse - **2 EL** gehackte Petersilie - **0,25** Zucchini - **0,25** Zwiebel - **1 EL** Olivenöl
Die gekochte Hirse mit der Petersilie mischen.
Zucchini in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden, zusammen in Olivenöl anbraten.

Schritt 2

1 Karotte - **1** Tomate - **0,5** rote Paprika
Karotte in Stifte, Tomate in Viertel und Paprika in Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Lunchbox geben.

Schritt 3

3 EL Naturjoghurt - **2 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce - **1 EL** Limettensaft - **1 EL**
Honig - **1 EL** gehackte Petersilie
Alle Zutaten mischen und die Sauce zur Hirse und den Gemüsen servieren.