KIKKOMAN

Linsen-Bowl mit gebackenem Kürbis

Gesamtzeit **35 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.518 kJ / 363 kcal

Fett: **17 g** Eiweiß: **12,5 g**
Kohlenhydrate: **35,7 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	gekochte rote Linsen
0,5	Hokkaido-Kürbis
1 EL	Olivenöl
0,5 TL	Pfeffer
0,5 TL	gemahlener Ingwer
0,5 TL	gemahlener Kreuzkümmel
0,5	gelbe Paprika
2	Tomaten
2 EL	Olivenöl
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Apfelessig
1 TL	Honig
1 EL	gehackter frischer Koriander

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g gekochte rote Linsen - **0,5** Hokkaido-Kürbis - **1 EL** Olivenöl - **0,5 TL** Pfeffer - **0,5 TL** gemahlener Ingwer - **0,5 TL** gemahlener Kreuzkümmel
Die Linsen in eine Brotdose geben.

Den Kürbis in Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Pfeffer, Ingwer und Kreuzkümmel vermengen. Bei 200 °C 25 Minuten backen.

Schritt 2

0,5 gelbe Paprika - **2** Tomaten - **2 EL** Olivenöl - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Apfelessig - **1 TL** Honig - **1 EL** gehackter frischer Koriander
Paprika und Tomaten in Scheiben schneiden. Olivenöl, Kikkoman Sojasauce, Apfelessig, Honig und Koriander vermischen. Gemüse und Sauce mit den Linsen und dem gerösteten Kürbis servieren.