

Linsen-Buchweizen-Bentobox mit Gemüse

Gesamtzeit **25 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

1 Portion(en)

40 g	Buchweizen
40 g	Grüne Linsen
0,5	Paprikaschote
0,5	Zucchini
1	Stange Staudensellerie
1 EL	Sesamöl
3,5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1,5 EL	Tahinipaste
	Minzblätter
1,5 TL	Zitronensaft
	frisch gemahlener Pfeffer
30 g	Sprossen
1 EL	Macadamianuss, grob gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Buchweizen und Linsen getrennt nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit bei der Paprika Kerne und Stege entfernen, Paprika und Zucchini waschen und beides in Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen, in Scheiben schneiden und mit Paprika und Zucchini in erhitztem Öl ca. 5 Minuten braten. Gemüse mit 2 EL Sojasauce würzen und herausnehmen.

Schritt 2

100 ml Wasser, Tahinipaste und übrige Sojasauce in das verbliebene Bratfett des Gemüses geben und etwas einkochen lassen. Minze waschen, fein hacken, in die Sauce geben, mit Zitronensaft und Pfeffer würzen und in ein Schraubglas zum Mitnehmen füllen.

Schritt 3

Die Zutaten in einer Bentobox/Lunchbox anrichten, mit den Nüssen bestreuen und bis zum Mitnehmen kalt stellen. Vor dem Verzehr in der Mikrowelle erwärmen.