

Meeresfrüchte-Ramen-Bowl

Gesamtzeit **25 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):

1.800 kJ / 427 kcal

Fett: **9,7 g** Eiweiß: **19,1 g**

Kohlenhydrate: **59,9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

200 g	Joghurt
2 TL	süßer Senf
11 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
2 EL	Reisessig
2 TL	Honig frisch gemahlener Pfefferfrisch gemahlener Pfeffer
4	Lauchzwiebeln
100 g	Zuckerschoten
200 g	Ramen-Nudeln
2	Nori Blätter
200 g	Meeresfrüchte TK
2 EL	Olivenöl
60 g	Rettich-Kresse
2 EL	Hanfsamen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für das Dressing Joghurt, Senf, 8 EL Ponzu Zitrone, Essig und Honig verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Schritt 2

Paprika halbieren, Kerne und Stege entfernen, die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg in Streifen schneiden.

Schritt 3

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Noriblätter in Stücke oder Streifen schneiden. Nudeln mit Paprika, Lauchzwiebeln und Zuckerschoten in Bowls anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Schritt 4

Meeresfrüchte waschen, trocken tupfen, in dem erhitzten Öl ca. 5-8 Minuten braten und mit der übrigen Ponzu Zitrone beträufeln. Bowls mit den Meeresfrüchten, Rettich-Kresse und Noriblättern garnieren, mit Hanfsamen bestreuen und servieren.