KIKKOMAN

Omelette-Gemüse-Bentobox

Gesamtzeit **30 Min.**

ZUTATEN

1 Portion(en)

25 g	Reisnudeln
	Paprikapulver
1	Pak Choi
30 g	Kräuterseitlinge
2 EL	Olivenöl
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Honig
2	Eier
2 EL	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch
1 Stück	Nori Blatt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Mandeln evtl. anrösten und mit Paprikapulver bestäuben. Reisnudeln evtl. in Stücke schneiden und nach Packungsanweisung zubereiten.

Schritt 2

In der Zwischenzeit Pak-Choi putzen, in Streifen schneiden und waschen. Bei der Paprika Kerne und Stege entfernen, Paprika waschen und in Würfel schneiden. Pilze säubern und ggf. je nach Größe halbieren. 1 EL Öl erhitzen, Pak-Choi, Paprika und Pilze dazugeben, ca. 4-6 Minuten braten, mit 1 EL Teriyaki-Sauce würzen und herausnehmen.

Schritt 3

Restliche Teriyaki-Sauce, 2 EL Sojasauce, Honig und 5 EL Wasser in das verbliebene Bratfett geben, leicht einkochen lassen, mit Pfeffer würzen und in ein Schraubglas zum Mitnehmen füllen.

Schritt 4

Für das Omelette Eier mit ½ EL Sojasauce und Pfeffer verquirlen, in dem restlichen erhitzten Öl zu einem Omelette ausbacken und in breite Streifen schneiden. Noriblatt in feine Streifen schneiden, mit den Nudeln und restlicher Sojasauce vermischen.

Schritt 5

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

Mikrowelle erwärmen.