

Quinoa Gemüse Bentobox

Gesamtzeit **30 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
3.247 kJ / 776 kcal

Fett: **39,6 g** Eiweiß: **39,9 g**
Kohlenhydrate: **59,4 g**

ZUTATEN

1 Portion(en)

120 g	Kürbis
1 TL	Sesamöl
2 TL	Olivenöl
4 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
40 g	Quinoa
60 g	Erbsen TK
0,25 Bund	Petersilie
4 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1	Ei
30 g	Radicchio
0,25 TL	brauner Zucker
2 Prisen	Harissapaste
6	Physalis
50 g	Käsewürfel
2 TL	<u>Kikkoman natürlich gebraute süße Sojasauce</u>
1 EL	Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen. Kürbis waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Sesamöl, 1 TL Olivenöl und 2 EL Ponzu Zitrone vermischen, in eine kleine Auflaufform geben und im Backofen ca. 10-15 Minuten garen.

Schritt 2

In der Zwischenzeit Quinoa (ca. 15 Minuten) und Erbsen (ca. 5-7 Minuten) in kochendem Wasser garen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, fein hacken und mit 2 TL Sojasauce unter die Quinoa-Erbsen-Mischung geben.

Schritt 3

Ei hart kochen, pellen und vierteln. Radicchio in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Für das Dressing restliche Sojasauce mit übriger Ponzu Zitrone, Zucker, Harissa und restlichem Olivenöl verrühren und in ein Schraubglas zum Mitnehmen füllen.

Schritt 4

Physalis waschen und trocken tupfen. Die Zutaten in einer Bentobox/Lunchbox anrichten, mit den Physalis und Kürbiskernen garnieren, das Sacket dazulegen und bis zum Mitnehmen kalt stellen.