

Teriyaki-Lachs-Gemüse-Bentobox

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

ZUTATEN

1 Portion(en)

50 g	Reis
3 EL	<u>Kikkoman natürlich</u> <u>gebraute Sojasauce</u>
2 TL	Sesam
120 g	Lachsfilet
3 EL	<u>Kikkoman Teriyaki Sauce</u> <u>mit geröstetem</u> <u>Knoblauch</u>
2 TL	Sesamöl
100 g	Rotkohl
100 g	grüner Spargel
0,5	gelbe Paprikaschoten
1,5 EL	Balsamico
1 TL	Ahornsirup
	frisch gemahlener Pfeffer
1 TL	Macadamianuss

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Reis nach Packungsanweisung zubereiten, mit 1 EL Sojasauce würzen und mit 1 TL Sesam verfeinern. Lachs waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit 2 EL Teriyaki-Sauce vermischen und in 1 TL erhitztem Öl ca. 5-8 Minuten braten.

Schritt 2

In der Zwischenzeit Rotkohl putzen, waschen, sehr fein raspeln und mit restlicher Teriyaki-Sauce und 1 EL Sojasauce vermischen. Spargel waschen, das untere Drittel schälen und den Spargel schräg in feine Scheiben schneiden. Bei der Paprika Kerne und Stege entfernen, Paprika waschen und würfeln.

Schritt 3

Für das Dressing restliche Sojasauce mit übrigem Sesam, Balsamico, Ahornsirup und restlichem Öl verrühren, mit Pfeffer würzen und in ein Schraubglas zum Mitnehmen füllen. Die Zutaten in einer Bentobox/Lunchbox anrichten, mit den Macadamianüssen garnieren und bis zum Mitnehmen kalt stellen.