

## Teriyaki-Lachs-Gemüse-Bentobox

Zubereitungszeit **30 Minuten**  
Kalorien pro Portion **749**



### Zutaten für 4 Personen

200 g Reis  
8 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
8 TL Sesam  
480 g Lachsfilet  
12 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch  
8 TL Sesamöl  
400 g Rotkohl  
400 g grüner Spargel  
2 gelbe Paprikaschoten  
8 TL Balsamico  
4 TL Ahornsirup  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 TL Macadamianüsse

Alles, was du liebst vereint in einer Box. Probiere diese leckere Variante mit Teriyaki Lachs.

### Zubereitung:

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.

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.
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.

Tipp: Statt frischem gebratenem Lachs schmeckt auch Räucherlachs in dieser Bentobox sehr gut.

Guten Appetit!