

## Bentobox mit Edamame-Reis und Räuchertofu

Zubereitungszeit **25 Minuten**

Kalorien pro Portion **698**



### Zutaten für 4 Personen

200 g Naturreis  
280 g Edamame  
12 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
2 rote Paprikaschoten  
280 g Räuchertofu  
8 TL Sesamöl  
8 EL Kikkoman Ponzu Sauce  
frisch gemahlener Pfeffer  
120 g Wildkräutersalat  
2 Mangos  
4 TL Hanfsamen  
8 TL Balsamico  
120 g Koriander  
120 g Sprossen

So einfach stellst Du dir deine vegane Bento-Box zusammen:

### Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit Edamame waschen, dazugeben und kurz mitgaren. Beides abtropfen lassen und mit Ponzu Zitrone vermischen. Bei der Paprika Kerne und Stege entfernen, Paprika waschen und mit dem Tofu in Würfel schneiden. Beides in 1 TL erhitztem Sesamöl anbraten, mit 2 EL Sojasauce vermischen und mit Pfeffer würzen.

2. Salat waschen und trocken schleudern. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in Würfel schneiden.
3. Für das Dressing Hanfsamen, Essig, restliches Öl, übrige Sojasauce und Agavendicksaft verrühren, mit Pfeffer würzen und in ein Schraubglas zum Mitnehmen füllen. Koriander waschen und trocken tupfen. Die Zutaten in einer Bentobox/Lunchbox anrichten, mit Koriander garnieren, das Sacht dazulegen und bis zum Mitnehmen kalt stellen.

**Guten Appetit!**