

Halloumi-Nudel-Bentobox mit Gemüse

Zubereitungszeit **25 Minuten**
Kalorien pro Portion **767**



Zutaten für 4 Personen

160 g Nudeln
240 g rote Beete
8 TL Sesamöl
4 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
280 g grüne Bohnen
12 EL Kikkoman Ponzu Zitrone
160 g Zuckerschoten
400 g Halloumi Käse
8 TL mittelscharfer Senf
frisch gemahlener Pfeffer
4 Stück Wassermelonen
4 Kikkoman natürlich gebraute Soja Sauce mit 43% weniger Salz

Mehr als nur eine Lunch-Box. Wir lieben es Bento-Boxen mit vielen gesunden bunten Zutaten zu befüllen. Ob für Kinder oder Erwachsene, sie sind das perfekte Lunch-to-go. Die leckere Halloumi Bento Box Gemüse bestickt durch ihre roten Nudeln und ist auch super schnell zubereitet.

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Rote Bete in kleine Würfel schneiden. 1 TL Öl mit rote Bete und -saft sowie Sojasauce vermischen. Nudeln dazugeben und schwenken, bis diese intensiv rot sein.
2. In der Zwischenzeit Bohnen waschen, die Enden abschneiden, die Bohnen in kochendem Wasser ca. 10-15 Minuten garen, abschrecken und mit 1 EL Ponzu Zitrone vermischen. Zuckerschoten waschen und halbieren. Halloumi in Würfel schneiden, mit den Zuckerschoten in dem restlichen erhitzten Öl ca. 5 Minuten braten und herausnehmen.
3. 5 EL Wasser, restliche Ponzu Zitrone und Senf in das Bratfett geben, etwas einkochen lassen, mit Pfeffer würzen und in ein Schraubglas zum Mitnehmen füllen.
4. Melone in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zutaten in einer Bentobox/Lunchbox anrichten, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen, das Sachet dazulegen und bis zum Mitnehmen kalt stellen. Vor dem Verzehr in der Mikrowelle erwärmen.

Guten Appetit!