

Quinoa Gemüse Bentobox

Zubereitungszeit **30 Minuten**
Kalorien pro Portion **774**



Zutaten für 4 Personen

480 g Kürbis
4 TL Sesamöl
8 TL Olivenöl
14 EL Kikkoman Ponzu Zitrone
160 g Quinoa
240 g Erbsen TK
1 Bund Petersilie
14 TL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
120 g Radicchio
1 TL brauner Zucker
6 Msp Harissapaste
24 Physalis
200 g Käsewürfel
4 Sacht Kikkoman Sauce, Sorte nach Belieben
4 TL Kürbiskerne

Zubereitung:

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.
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.

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

Guten Appetit!