

Teriyaki-Hähnchen-Gemüse-Bentobox

Zubereitungszeit **30 Minuten**
Kalorien pro Portion **715**



Zutaten für 4 Personen

2 Auberginen
Thymian
12 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
8 TL Olivenöl
2 Limetten
10 Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam
6 Honig
frisch gemahlener Pfeffer
200 g Nudeln
400 g Hähnchenbrustfilets
240 g Kirschtomaten
2 Avocados
4 TL Pekannüsse

Du hast langweilige Brotdosen satt? Gönn Dir etwas Gutes: Denn Liebe geht durch die Bento-Box!

Zubereitung:

1. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen. Aubergine waschen, die Enden abschneiden und die Aubergine in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden. Thymian waschen, mit Aubergine, 2 EL Sojasauce und 1 TL Öl vermischen, in eine kleine Auflaufform geben und im Backofen ca. 15-20 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit für das Dressing Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen. Restliche Sojasauce, ½ EL Teriyaki-Sauce,

etwas Limettenabrieb, 1-2 EL Limettensaft und Honig verrühren und mit Pfeffer würzen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und mit 1 EL Dressing vermischen.

3. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in 2x2 cm große Würfel schneiden, mit restlicher Teriyaki-Sauce vermischen und in übrigem erhitztem Öl ca. 8-10 Minuten braten.
4. Tomaten waschen und halbieren. Das Fruchtfleisch der Avocado in Stücke schneiden und mit übrigem Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Restliches Dressing in ein Schraubglas zum Mitnehmen füllen. Die Zutaten in einer Bentobox/Lunchbox anrichten, mit den Pekannüssen garnieren und bis zum Mitnehmen kalt stellen.

Guten Appetit!