KIKKOMAN

Halloumi-Spieße auf Kräuterreis

Gesamtzeit **20 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.338 kJ / 620 kcal

Fett: **41,3 g** Eiweiß: **28,4 g**
Kohlenhydrate: **31 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	gekochter Basmati-Reis
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
1 EL	Thymian
1 EL	Oregano
200 g	Halloumi
1 EL	Olivenöl
1	grüner Paprika
1	lange Salatgurke
1	Avocado
20 g	frischer Spinat

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g gekochter Basmati-Reis - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 EL** Thymian - **1 EL** Oregano - **200 g** Halloumi - **1 EL** Olivenöl
Den gekochten Reis mit Kikkoman Sojasauce mit weniger Salz und den Kräutern mischen und in Brotdosen füllen.

Halloumi in Würfel schneiden und in einer Grillpfanne von allen Seiten anbraten.

Schritt 2

1 grüne Paprika - **1** lange Salatgurke - **1** Avocado - **20 g** frischer Spinat
Paprika in große Würfel und Gurke in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Halloumi auf Spieße stecken. Mit Reis, Spinat und der in Scheiben geschnittenen Avocado servieren.