

Quinoa à la Tabbouleh mit Falafel und Soja-Mayo

Gesamtzeit **60 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'753 kJ / 896 kcal

Fett: **37 g** Eiweiss: **28 g**
 Kohlenhydrate: **114 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g bunte Quinoa
1 grosse Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 Chilischote
2 Tomaten
0.5 Bund Petersilie
0.5 Bund Minze
0.5 Bund Koriander
3 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
4 EL Olivenöl
Falafel:
200 g Kichererbsen (eingeweicht)
1 kleine Zwiebel
1 EL Koriander, gehackt
1 EL Petersilie, gehackt
0.75 TL Kreuzkümmel
0.5 TL Koriander, gemahlen
0.5 TL Chili
1 TL Knoblauch, granuliert
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL Natron
50 ml Öl zum Braten
Mayonnaise:
3 EL Mayonnaise
90 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL Honig
1 TL Kikkoman geröstetes

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g bunte Quinoa - **1** grosse Salatgurke - **1** rote Zwiebel - **1** Chilischote - **2** Tomaten - **0.5 Bund** Petersilie - **0.5 Bund** Minze - **0.5 Bund** Koriander - **3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **4 EL** Olivenöl
 Quinoa in kochendem Wasser 10 bis 15 Minuten garen, bis sie weich ist. Abkühlen lassen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, Chilischote hacken und die Tomaten würfeln. Minze, Koriander und Petersilie hacken. Gemüse und Kräuter in eine Schüssel geben. Quinoa, Kikkoman Ponzu Zitrone und Olivenöl zufügen und alles gründlich vermengen.

Schritt 2

200 g Kichererbsen (eingeweicht) - **1** kleine Zwiebel - **1 EL** Koriander, gehackt - **1 EL** Petersilie, gehackt - **0.75 TL** Kreuzkümmel - **0.5 TL** Koriander, gemahlen - **0.5 TL** Chili - **1 TL** Knoblauch, granuliert - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Natron
 Die Zwiebel hacken. Zusammen mit den Kichererbsen in einen Mixer geben (alternativ mit einem Fleischwolf zerkleinern oder mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen). Gewürze, Kikkoman Sojasauce, Natron und die Kräuter zu den Kichererbsen geben und alles vermengen. Aus der Masse Patties formen.

Schritt 3

50 ml Öl zum Braten - **3 EL** Mayonnaise - **90 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Honig - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL** Petersilie, gehackt

Topping:**1 EL**Sesamöl

Petersilie, gehackt

Die Patties in heissem Öl anbraten. Mayonnaise, Kikkoman Sojasauce, Honig und Kikkoman Sesamöl in einer Schüssel verrühren. Den Quinoa-Salat mit den Patties und der Soja-Mayonnaise anrichten und mit Petersilie bestreuen.