KIKKOMAN

Airfryer Gemüse mit Kichererbsen & Gewürzen

Gesamtzeit **35 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'222 kJ / 292 kcal

Fett: **4.5 g** Eiweiss: **14.8 g**
Kohlenhydrate: **52.7 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
300 g	Hokkaido-Kürbis
200 g	Cherrytomaten, halbiert
100 g	gekochte Randen
100 g	Zucchetti
100 g	Zwiebeln
0.33 TL	Knoblauchpulver
0.33 TL	geräuchertes Paprikapulver
0.33 TL	gemahlener Kreuzkümmel
0.33 TL	getrockneter Thymian
	Gemahlene Chili nach Geschmack
20 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Gerösteter Sesam zum Garnieren
	Petersilienblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kürbis, Randen und Zucchetti würfeln. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden.

Schritt 2

Das Gemüse mit Kichererbsen, Gewürzen und Kikkoman Sojasauce vermengen. In den Korb des Airfryers geben und bei 180 °C ca. 20 Minuten garen.

Schritt 3

Umrühren, Cherrytomaten hinzufügen und ca. 10 Minuten weitergaren.

Schritt 4

Mit Petersilie und Sesam bestreut servieren.