KIKKOMAN

Hummus-Waffeln mit Teriyaki-Zwiebeln und Thymian

Gesamtzeit **170 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **150 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'818 kJ / 673 kcal

Fett: **43.3 g** Eiweiss: **7.4 g**
Kohlenhydrate: **59.9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Hummus:

100 g	Kichererbsen
1 TL	Backpulver
2 EL	Tahini-Paste
0.5	Zitrone
1	kleine Knoblauchzehe
1 TL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz
0.5 TL	Kreuzkümmel
4 EL	Olivenöl

Für die Waffeln:

320 g	vegane Naturjoghurt-Alternative
125 ml	vegane Milch-Alternative
4 EL	Öl
130 g	Reismehl
80 g	Kartoffelstärke
1 TL	Flohsamenschalen
1 TL	Backpulver
1 TL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz

Für die Teriyaki-Zwiebeln:

1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
0.5 TL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser mit ½ TL Backpulver einweichen. Danach abspülen, mit frischem Wasser bedecken und einen weiteren ½ TL Backpulver hinzufügen. Etwa 2 Stunden lang kochen, bis die Kichererbsen weich sind.

Die abgetropften Kichererbsen noch warm mit Tahini-Paste, Zitronensaft, Knoblauch, Kikkoman Sojasauce und Kreuzkümmel vermischen. Alles zusammen pürieren, bis eine glatte, samtige Konsistenz entsteht, dabei nach und nach das Olivenöl hinzufügen.

Schritt 2

Die Joghurt-Alternative auf Zimmertemperatur erwärmen. Die Milch-Alternative und das Öl hinzufügen und verrühren. Dann Reismehl, Kartoffelstärke, Flohsamenschalen, Backpulver sowie Kikkoman Sojasauce hinzugeben und wieder gründlich vermengen. Nun aus dem Teig die Waffeln backen.

Schritt 3

Die Zwiebel in Streifen schneiden, einige Minuten in Olivenöl anbraten und mit Kikkoman Sojasauce ablöschen. Sobald die Zwiebel weich ist, Kikkoman Teriyaki Marinade und Thymianblättchen zugeben und noch etwas weiterbraten.

Schritt 4

1 EL Kikkoman glutenfreie Teriyaki Marinade
1 EL frische Thymianblättchen

Zum Servieren:

1 Avocado
Thymian zum Garnieren

Avocado in Scheiben schneiden. Dann die Waffeln mit Hummus bestreichen und mit Avocado und Teriyaki-Zwiebeln belegen. Mit frischem Thymian garnieren und servieren.