KIKKOMAN

Teriyaki-Bowl mit Kichererbsen

Gesamtzeit **25 Min.** **17 Min.** Vorbereitungszeit **8 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	Kichererbsen (Glas)
3	Stängel Sellerie, in Scheiben
90 ml	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam
3 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
0.5	Avocado
50 g	junger Spinat oder Salatblätter
100 g	Granatapfelkerne
50 g	Linsensprossen (oder Mungbohnensprossen = Sojasprossen)
200 g	schnittfester Tofu
2 EL	Speisestärke
3 EL	Rapsöl
1 Prise	Chiliflocken
1.5 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Kichererbsen (Glas) - **3** Stängel Sellerie, in Scheiben - **3 EL** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam **3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack

Kichererbsen abgiessen (die Kochflüssigkeit – das „Aqua faba“ – aufheben und z. B. für eine Suppe verwenden). Kichererbsen und Sellerie in einer Schüssel mit Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Sesam und Kikkoman Ponzu Zitrone mischen.

Schritt 2

0.5 Avocado - **50 g** junger Spinat oder Salatblätter - **100 g** Granatapfelkerne - **50 g** Linsensprossen (oder Mungbohnensprossen = Sojasprossen)

Kichererbsen-Sellerie-Mischung in Bowls verteilen. Die Avocado mit einem Löffel in grossen Spänen aus der Schale lösen und mit Spinat, Granatapfelkernen und Sprossen auf den Kichererbsen arrangieren.

Schritt 3

200 g schnittfester Tofu - **2 EL** Speisestärke - **3 EL** Rapsöl

Tofu in 2 cm grosse Würfel schneiden, mit Küchenpapier abtupfen oder, wenn genug Zeit ist, eine Weile pressen (siehe Tipp). Tofu in Speisestärke wenden, überschüssige Stärke abschütteln. Rapsöl im Wok erhitzen und Tofu darin 5 Minuten goldbraun braten.

Schritt 4

3 EL Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam **1 Prise** Chiliflocken - **1.5 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl

Den Tofu im Wok mit Kikkoman Teriyaki Wok Sauce

Sesam ablöschen, die Hitze reduzieren. Alles gut mischen und dabei mit Chiliflocken würzen. Tofuwürfel auf den Kichererbsen-Bowls verteilen und mit Kikkoman Sesamöl beträufeln.