

# Teriyaki-Bowl mit Kichererbsen

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

## ZUTATEN

2 Portion(en)

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

## 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 Mungbohnsensprossen = 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.