KIKKOMAN

Falafel mit Hummus

ZUTATEN

4 Portion(en)

Zutaten für Falafel:

2	Dosen Kichererbsen (ca. 500 g)
0,25 Bund	Koriander
0,25 Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
2 TL	Kreuzkümmel
5 EL	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
4 EL	Mehl
1 TL	Backpulver
1 l	Pflanzenöl (z.B. Maiskeimöl)

Zutaten für Hummus:

1	Dose Kichererbsen (ca. 250g)
2 EL	Tahina
1	Knoblauchzehe
4 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 Spritzer	Zitronensaft
50 ml	Wasser
4 EL	Olivenöl
	Schwarzer Pfeffer zum Würzen

Zum Garnieren:

	Kichererbsen
	Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zubereitung Falafel:

Kichererbsen abseihen und gut abspülen. Koriander, Petersilie, Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein hacken. Kichererbsen und das gehackte Gemüse in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen Paste (kein Mousse) verarbeiten. Mit Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit 43% weniger Salz, Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam und Kreuzkümmel würzen, Backpulver dazugeben und mit etwas Mehl binden. Falafelteig kurz kaltstellen.
Aus dem kalten Teig kleine Kugeln formen. Öl erhitzen. Die Falafel in heißem Öl frittieren, bis sie gut gebräunt sind. Auf einem Blech mit Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort servieren.

Schritt 2

Zubereitung Hummus:

Kichererbsen abseihen und gut abspülen. Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen, Wasser, Olivenöl in eine Küchenmaschine geben und zu cremigem Hummus verarbeiten. Den Hummus mit Kikkoman Ponzu Zitrone, Tahina, Zitronensaft und Pfeffer gut würzen. Abschmecken.
Mit einem Schuss Olivenöl servieren und mit Kichererbsen, Sesam und Paprikapulver bestreuen.

Sesam
Paprika Pulver