KIKKOMAN

Gemüse aus der Heißluftfritteuse mit Kichererbsen und 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	Kirschtomaten, halbiert
100 g	gekochte Rote Rübe
100 g	Zucchini
100 g	Zwiebel
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, Rote Rübe und Zucchini würfeln. Zwiebel 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, Kirschtomaten hinzufügen und ca. 10 Minuten weitergaren.

Schritt 4

Mit Petersilie und Sesam bestreut servieren.