KIKKOMAN

Quinoa à la Tabbouleh mit Falafeln und Soja-Mayo

Gesamtzeit **60 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.753 kJ / 896 kcal

Fett: **37 g** Eiweiß: **28 g**
Kohlenhydrate: **114 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	bunte Quinoa
1	große Salatgurke
1	rote Zwiebel
1	Chilischote
2	Tomaten
0,5 Bund	Bund Petersilie
0,5 Bund	Bund Minze
0,5 Bund	Bund Koriander
3 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
4 EL	Olivenöl
Falafel:	
200 g	Kichererbsen (eingeweicht)
1	kleine Zwiebel
1 EL	gehackter Koriander
1 EL	gehackte Petersilie
0,75 TL	Kreuzkümmel
0,5 TL	gemahlener Koriander
0,5 TL	Chili
1 TL	granulierter Knoblauch
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Natron
50 ml	Öl zum Braten
Mayonnaise:	
3 EL	Mayonnaise
Mayonnaise:	
90 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	honey

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g bunte Quinoa - **1** große Salatgurke - **1** rote Zwiebel - **1** Chilischote - **2** Tomaten - **0,5 Bund** Bund Petersilie - **0,5 Bund** Bund Minze - **0,5 Bund** Bund Koriander - **3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **4 EL** Olivenöl

Quinoa in kochendem Wasser 10 bis 15 Minuten garen, bis sie weich ist. Abkühlen lassen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, Chilischote hacken und die Tomaten würfeln. Minze, Koriander und Petersilie hacken. Gemüse und Kräuter in eine Schüssel geben. Quinoa, Kikkoman Ponzu Zitrone und Olivenöl zufügen und alles gründlich vermengen.

Schritt 2

200 g Kichererbsen (eingeweicht) - **1** kleine Zwiebel - **1 EL** gehackter Koriander - **1 EL** gehackte Petersilie - **0,75 TL** Kreuzkümmel - **0,5 TL** gemahlener Koriander - **0,5 TL** Chili - **1 TL** granulierter Knoblauch - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Natron

Die Zwiebel hacken. Zusammen mit den Kichererbsen in einen Mixer geben (alternativ mit einem Fleischwolf zerkleinern oder mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen). Gewürze, Kikkoman Sojasauce, Natron und die Kräuter zu den Kichererbsen geben und alles vermengen. Aus der Masse Patties formen.

Schritt 3

50 ml Öl zum Braten - **3 EL** Mayonnaise - **90 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Honig - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL**

1 TL	Kikkoman geröstetes Sesamöl	gehackte Petersilie
Garnish:		Die Patties in heißem Öl anbraten. Mayonnaise, Kikkoman Sojasauce, Honig und Kikkoman Sesamöl
1 EL	chopped parsley	in einer Schüssel verrühren. Den Quinoa-Salat mit den Patties und der Soja-Mayonnaise anrichten und mit Petersilie bestreuen.