

Bowl mit karamellisierten Teriyaki-Kichererbsen

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.715 kJ / 649 kcal

Fett: **34,5 g** Eiweiß: **38 g**
Kohlenhydrate: **46,4 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g gekochte Kichererbsen
2 EL Kikkoman Teriyaki Marinade
1 EL Ahornsirup
1 TL geräucherter Paprika
0,5 TL Chiliflocken
1 Avocado, gewürfelt
80 g gekochte grüne Erbsen
150 g Thunfischfilets in Öl
Sauce:
1 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
1 EL Olivenöl
2 EL Limettensaft
2 EL sonnengetrocknete Tomaten in Öl
1 EL gehackter Schnittlauch
Zusätzlich:
2 EL Cashewkerne zum Bestreuen
Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g gekochte Kichererbsen - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Marinade - **1 EL** Ahornsirup - **1 TL** geräucherter Paprika - **0,5 TL** Chiliflocken
Kikkoman Teriyaki Marinade, Ahornsirup, geräucherten Paprika und Chiliflocken in einer Schüssel vermengen. Die abgetropften Kichererbsen hinzugeben und alle Zutaten gut miteinander mischen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die marinierten Kichererbsen hineingeben. Für 5 – 7 Minuten anbraten, bis sie karamellisiert und knusprig sind. Danach in eine Schüssel geben.

Schritt 2

1 Avocado, gewürfelt - **80 g** gekochte grüne Erbsen - **150 g** Thunfischfilets in Öl
Die gewürfelte Avocado mit den gekochten grünen Erbsen und dem abgetropften Thunfisch in die Bowl dazugeben.

Schritt 3

1 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 EL** Olivenöl - **2 EL** Limettensaft - **2 EL** sonnengetrocknete Tomaten in Öl - **1 EL** gehackter Schnittlauch - **2 EL** Cashewkerne zum Bestreuen - Petersilie zum Garnieren
In einer separaten Schüssel das Olivenöl mit Kikkoman Sojasauce und Limettensaft mischen. Die fein gehackten getrockneten Tomaten und den Schnittlauch hinzufügen und alles miteinander vermengen. Die Sauce über die Bowl geben, die Cashewkernen darüberstreuen und mit der Petersilie garnieren.