

# Gemüse 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)**

<b>200 g</b>	Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
<b>300 g</b>	Hokkaido-Kürbis
<b>200 g</b>	Kirschtomaten, halbiert
<b>100 g</b>	gekochte Rote Bete
<b>100 g</b>	Zucchini
<b>100 g</b>	Zwiebel
<b>0,33 TL</b>	Knoblauchpulver
<b>0,33 TL</b>	geräuchertes Paprikapulver
<b>0,33 TL</b>	gemahlener Kreuzkümmel
<b>0,33 TL</b>	getrockneter Thymian
	Gemahlene Chili nach Geschmack
<b>20 ml</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
	Gerösteter Sesam zum Garnieren
	Petersilienblättchen zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Kürbis, Rote Bete 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.