KIKKOMAN

Hummus-Waffeln mit Teriyaki-Zwiebeln und Thymian

Gesamtzeit **170 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **150 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2818 kJ / 673 kcal

Fett: **43,3 g** Eiweiß: **7,4 g**
Kohlenhydrate: **59,9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Hummus:

100 g	Getrocknete Kichererbsen
1 TL	Backpulver
2 EL	Tahini-Paste
0,5	Zitrone
1	kleine Knoblauchzehe
1 TL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
0,5 TL	Kreuzkümmel
4 EL	Olivenöl

Für die Waffeln:

320 g	veganer Naturjoghurt
125 ml	vegane Milch
4 EL	Öl
130 g	Reismehl
80 g	Kartoffelstärke
1 TL	Flohsamenschalen
1 TL	Backpulver
1 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Für die Teriyaki-Zwiebeln:

1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
0,5 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Kikkoman glutenfreie Teriyaki Marinade
1 EL	frische Thymianblättchen

Zum Servieren:

1	Avocado

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser mit ½ TL Backpulver einweichen. Danach abspülen, mit frischem Wasser bedecken und einen weiteren ½ TL Backpulver hinzufügen. Etwa 2 Stunden lang kochen, bis die Kichererbsen weich sind.

Die abgetropften Kichererbsen noch warm mit Tahini-Paste, Zitronensaft, Knoblauch, Kikkoman Sojasauce und Kreuzkümmel vermischen. Alles zusammen pürieren, bis eine glatte, samtige Konsistenz entsteht, dabei nach und nach das Olivenöl hinzufügen.

Schritt 2

Den veganen Joghurt auf Zimmertemperatur erwärmen. Die vegane Pflanzenmilch und das Öl hinzufügen und verrühren. Dann Reismehl, Kartoffelstärke, Flohsamenschalen, Backpulver sowie Kikkoman Sojasauce hinzugeben und wieder gründlich vermengen. Nun aus dem Teig die Waffeln backen.

Schritt 3

Die Zwiebel in Streifen schneiden, einige Minuten in Olivenöl anbraten und mit Kikkoman Sojasauce ablöschen. Sobald die Zwiebel weich ist, Kikkoman Teriyaki Marinade und Thymianblättchen zugeben und noch etwas weiterbraten.

Schritt 4

Thymian zum Garnieren

Avocado in Scheiben schneiden. Die Waffeln mit Hummus bestreichen und mit Avocado und Teriyaki-Zwiebeln belegen. Mit frischem Thymian garnieren und servieren.