KIKKOMAN

Kichererbsen und Edamame in Pfeffersauce

Gesamtzeit **35 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.453 kJ / 586 kcal

Fett: **25 g** Eiweiß: **27,5 g**
Kohlenhydrate: **61 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Sauce:

1 EL	Olivenöl
2	rote Paprikaschoten
1 EL	frischer Oregano
2 EL	frische Petersilie
400 ml	Tomatenpassata
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Pfeffer

Zum Anreichern der Sauce:

1 EL	Olivenöl
200 g	gekochte Kichererbsen
200 g	gekochte Edamame-Bohnen
3	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (2 cm)
1	Chilischote

Zum Garnieren:

4 EL	Kürbiskerne
	Petersilienblättern

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die gewürfelten Paprikaschoten in Olivenöl anbraten. Sobald die Haut dunkel wird, die Kräuter und die Tomatenpassata dazugeben. 10 Minuten köcheln lassen. Dann mit Kikkoman Sojasauce und Pfeffer abschmecken und zu einer glatten Sauce pürieren.

Schritt 2

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kichererbsen und Edamame zusammen mit dem fein gehackten Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten. Wenn das Gemüse goldbraun ist, mit der Sauce anrichten.

Schritt 3

Vor dem Servieren mit Kürbiskernen und frischen Petersilienblättern bestreuen.