

Kichererbsen und Edamame in Pfeffersauce

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

Nährwertangaben (pro Portion):
2453 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
Petersilienblätter

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.