KIKKOMAN

Kumpir-Bowl mit Garnelen

Gesamtzeit **45 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2 Stück	Süßkartoffeln
2	Knoblauchzehen
10 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
5 EL	Rapsöl
4 TL	Tahinipaste
1 TL	brauner Zucker
	bunter, grob geschroteter Pfeffer
1	Dose Kichererbsen
2 TL	Sesamöl
100 ml	Brühe
	Thymian
3 EL	Zitronensaft
200 g	Kirschtomaten
1	Zucchini
250 g	Garnelen
1 Bund	Petersilie
120 g	Couscous
60 g	Shisokresse
	Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Süßkartoffeln gründlich waschen, quer halbieren und in kochendem Wasser ca. 15-20 Minuten garen. Für das Dressing Knoblauch abziehen, fein hacken, eine Knoblauchzehe mit 4-5 EL Ponzu Zitrone, 4 EL Öl, 1 ½ TL Tahinipaste und braunem Zucker verrühren und mit Pfeffer würzen.

Schritt 2

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Übrigen Knoblauch in dem erhitzten Sesamöl anbraten und Brühe angießen. Bei den Süßkartoffelhälften das Fruchtfleisch bis auf einen etwa 1,5 cm breiten Rand herauslösen und klein schneiden.

Schritt 3

Das Süßkartoffelfruchtfleisch mit der Knoblauch-Brühe, Thymian, der Hälfte Kichererbsen und übriger Tahinipaste pürieren und mit Zitronensaft, Chili, 3-4 EL Ponzu Zitrone und Pfeffer abschmecken. Die Füllung in die Süßkartoffelhälften geben und mit den Erdnüssen bestreuen.

Schritt 4

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. Die gefüllten Süßkartoffelhälften auf ein kleines Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 10-15 Minuten garen. Die Tomaten und die Zucchini waschen, die Tomaten halbieren, bei der Zucchini die Enden abschneiden, die Zucchini grob raspeln

oder in Stifte schneiden.

Schritt 5

Garnelen waschen, trocken tupfen, in dem restlichen erhitzten Öl braten und mit restlicher Ponzu Zitrone beträufeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und mit Petersilie vermischen.

Schritt 6

Couscous mit den gefüllten Süßkartoffeln, restlichen Kichererbsen, Tomaten, Zucchini, Shiso-Kresse und Garnelen in Bowls anrichten, mit dem Dressing beträufeln und servieren.