

# Quinoa à la Tabouleh mit Falafel und Soja-Mayo

Gesamtzeit **60 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**3.753 kJ / 896 kcal**

Fett: **37 g** Eiweiß: **28 g**  
Kohlenhydrate: **114 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

**200 g** bunte Quinoa  
**1** große Salatgurke  
**1** rote Zwiebel  
**1** Chilischote  
**2** Tomaten  
**0,5 Bund** Petersilie  
**0,5 Bund** Minze  
**0,5 Bund** Koriander  
**3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack  
**4 EL** Olivenöl

**Falafel:**  
**200 g** Kichererbsen (eingeweicht)  
**1** kleine Zwiebel  
**1 EL** gehackter Koriander  
**1 EL** gehackte Petersilie  
**0,75 TL** Kreuzkümmel  
**0,5 TL** gemahlener Koriander  
**0,5 TL** Chili  
**1 TL** granulierter Knoblauch  
**3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
**1 TL** Natron  
**50 ml** Öl zum Braten

**Mayonnaise:**  
**3 EL** Mayonnaise  
**90 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
**1 TL** Honig  
**1 TL** Kikkoman geröstetes

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**200 g** bunte Quinoa - **1** große Salatgurke - **1** rote Zwiebel - **1** Chilischote - **2** Tomaten - **0,5 Bund** Petersilie - **0,5 Bund** Minze - **0,5 Bund** Koriander - **3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **4 EL** Olivenöl  
Quinoa in kochendem Wasser 10 bis 15 Minuten garen, bis sie weich ist. Abkühlen lassen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, Chilischote hacken und die Tomaten würfeln. Minze, Koriander und Petersilie hacken. Gemüse und Kräuter in eine Schüssel geben. Quinoa, Kikkoman Ponzu Zitrone und Olivenöl zufügen und alles gründlich vermengen.

### Schritt 2

**200 g** Kichererbsen (eingeweicht) - **1** kleine Zwiebel - **1 EL** gehackter Koriander - **1 EL** gehackte Petersilie - **0,75 TL** Kreuzkümmel - **0,5 TL** gemahlener Koriander - **0,5 TL** Chili - **1 TL** granulierter Knoblauch - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Natron  
Die Zwiebel hacken. Zusammen mit den Kichererbsen in einen Mixer geben (alternativ mit einem Fleischwolf zerkleinern oder mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen). Gewürze, Kikkoman Sojasauce, Natron und die Kräuter zu den Kichererbsen geben und alles vermengen. Aus der Masse Patties formen.

### Schritt 3

**50 ml** Öl zum Braten - **3 EL** Mayonnaise - **90 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Honig - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL** gehackte Petersilie

**Topping:**

**1 EL**

Sesamöl

gehackte Petersilie

Die Patties in heißem Öl anbraten. Mayonnaise, Kikkoman Sojasauce, Honig und Kikkoman Sesamöl in einer Schüssel verrühren. Den Quinoa-Salat mit den Patties und der Soja-Mayonnaise anrichten und mit Petersilie bestreuen.