

Vegane Kürbis-Karotten-Waffeln mit Tempeh

Gesamtzeit **35 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit 15 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2.939 kJ / 702 kcal

Fett: **20 g** Eiweiß: **24 g**
Kohlenhydrate: **97,7 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

320 g veganer Naturjoghurt
120 ml Pflanzenmilch
60 g Kürbispüree
1 Karotte
150 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
4,5 EL Kikkoman natürlich
gebraute salzreduzierte
Sojasauce
100 g Tempeh
100 g Champignons
1 EL Sriracha
2 EL Kikkoman geröstetes
Sesamöl
1 EL brauner Zucker
1 Knoblauchzehe
100 g Spinat

ZUBEREITUNG

Schritt 1

320 g veganer Naturjoghurt - **120 ml**
Pflanzenmilch - **60 g** Kürbispüree - **1** Karotte - **150 g**
Weizenmehl - **1 TL** Backpulver - **1 EL** Kikkoman
natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
Die Karotte raspeln.

Joghurt mit Pflanzenmilch, Kürbispüree,
Karottenraspeln, Mehl, Backpulver und Kikkoman
Sojasauce mit weniger Salz verrühren.

Aus dieser Mischung im Waffeleisen 2 oder 4
Waffeln backen.

Schritt 2

100 g Tempeh - **100 g** Champignons - **3 EL**
Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte
Sojasauce - **1 EL** Sriracha - **1,5** Kikkoman
geröstetes Sesamöl - **1 EL** brauner Zucker
Das Tempeh in Würfel schneiden, Champignons
vierteln.

Kikkoman Sojasauce mit weniger Salz, Sriracha, 1
EL Kikkoman Sesamöl und Zucker in einer Schüssel
vermischen. Tempeh 15 Minuten in der Mischung
marinieren.

Das restliche Kikkoman Sesamöl ($\frac{1}{2}$ EL) in einer
Pfanne erhitzen und Pilze darin 1 Minute anbraten.
Tempeh mit der Marinade hinzugeben und weitere
3 Minuten braten.

Schritt 3

0,5 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl **1**
Knoblauchzehe - **100 g** Spinat - **0,5 EL** Kikkoman

natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
Knoblauch hacken und mit dem Spinat in Kikkoman
Sesamöl anbraten. Kikkoman Sojasauce mit
weniger Salz unterrühren.

Schritt 4

Die Champignons mit dem Tempeh und dem Spinat
auf die gebackenen Waffeln geben.