

## Rezept

# Umami-Kichererbsen-Bowl

Ein Rezept von Umami-Kichererbsen-Bowl, am 01.03.2024

## Zutaten

<b>2 Dosen</b> Kichererbsen (à 240 g Abtropfgewicht)	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>2 TL</b> Chiliflocken	<b>2 TL</b> edelsüßes Paprikapulver
Salz	<b>500 g</b> Zucchini
<b>500 g</b> Shiitake (Pilze)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stück</b> Ingwer (4 cm lang)	<b>2</b> Nori-Blätter
<b>5 EL</b> helle Sojasauce	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 13 g F, 14 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen und kalt abspülen. Auf einem Geschirrtuch ausbreiten und etwa 1 Std. trocknen lassen. Anschließend den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kichererbsen mit 2 EL Öl, Chiliflocken, Paprikapulver und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, auf dem vorbereiteten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun und knusprig backen.
2. Die Zucchini putzen, waschen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann quer in ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Pilze putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Die Stiele entfernen, die Kappen in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, Ingwer schälen und waschen. Beides jeweils in dünne Scheiben schneiden. Die Nori-Blätter halbieren, die Hälften aufeinanderlegen und quer in dünne Streifen schneiden.
3. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Knoblauchs darin bei großer Hitze ca. 10 Sek. anbraten, Zucchini zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Mit 2 EL Sojasauce und den Nori-Streifen verrühren und in Bowls verteilen.
4. Restliches Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Den übrigen Knoblauch mit Ingwer und Pilzen in die Pfanne geben und bei großer Hitze ca. 3 Min. rührbraten. Mit übriger Sojasauce (3 EL) ablöschen und verrühren. Pilze und gebackene Kichererbsen neben den Zucchini in den Bowls anrichten. Sofort servieren.