

# Quinoa- Kichererbsen-Bowl mit Knoblauch- Chili-Aubergine



PORTIONEN

2

## ZUTATEN

- 220 g Kichererbsen, gek.
- 150 g Quinoa
- 1 Prise Salz & Pfeffer
- n.B. Sesamöl
- n.B. schwarzer Sesam
- 2 rote Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 mgr. Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- ½ Orange
- ½ rote Bio-Paprika
- n.B. fr. Shisokräuter (alt. Thaibasilikum)
- n.B. fr. Schnittlauch

für die Sauce:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reisweinessig
- 1 EL Wasser
- 1 EL Dattel-, Ahorn-  
oder Kokosblütensirup



NIARIA