

Crispy Panko-Feta-Bowl

Gesamtzeit **60 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.139 kJ / 756 kcal

Fett: **45,8 g** Eiweiß: **28,3 g**
Kohlenhydrate: **54 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die gerösteten Kichererbsen:

- 100 g** Kichererbsen (Dose oder Glas)
- 1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
- 1 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack

Für die Panko-Feta-Sticks:

- 200 g** Feta
- 2** schwarze Oliven, ohne Stein
- 60 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
Einige Rosmarinnadeln, gehackt
- 1** Ei
- 1 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack
- 3 EL** Kartoffelstärke
- 1 EL** Pflanzenöl

Für den Salat:

- 1 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack
- 2 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Pfeffer aus der Mühle
- 125 g** Wildkräutersalat
- 2** Snackgurken
- 100 g** (bunte) Kirschtomaten

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Kichererbsen (Dose oder Glas) - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl **1 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack
Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Kichererbsen abspülen und trocken tupfen. Kikkoman Sesamöl und Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig verrühren, mit den Kichererbsen vermischen, in einer kleinen Auflaufform verteilen und 25–30 Minuten im Backofen rösten.

Schritt 2

200 g Feta - **2** schwarze Oliven, ohne Stein - **60 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - Einige Rosmarinnadeln, gehackt - **1** Ei - **1 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack - **3 EL** Kartoffelstärke
Feta in 6 Sticks schneiden. Oliven sehr fein würfeln und mit Kikkoman Panko und Rosmarin vermischen. Ei in einem tiefen Teller mit Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig verquirlen. Stärke und die Panko-Mischung getrennt ebenfalls in tiefe Teller füllen. Den Feta erst in der Stärke wenden, dann im Ei und zum Schluss in der Panko-Mischung.

Schritt 3

1 EL Pflanzenöl
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Panko-Feta-Sticks 6–8 Minuten von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten.

Schritt 4

1 EL Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack - **2 EL** Kikkoman geröstetes

1

Beet Kresse

Sesamöl - Pfeffer aus der Mühle - **125 g**

Wildkräutersalat - **2** Snackgurken - **100 g** (bunte)

Kirschtomaten - **1** Beet Kresse

Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig und Kikkoman

Sesamöl verrühren und mit Pfeffer würzen. Salat

waschen und trocken schleudern. Gurken in

Scheiben schneiden, Tomaten vierteln oder

halbieren, Kresse vom Beet schneiden. Die

Salatzutaten mit dem Dressing vermischen oder

beträufeln, in Schüsseln füllen und die

Kichererbsen und den Feta darauf anrichten. Mit

der Kresse garnieren und sofort servieren.