KIKKOMAN

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.