

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 und 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 und Rauchgeschmack
- 3 EL** Kartoffelstärke
- 1 EL** Pflanzenöl

Für den Salat:

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

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g chickpeas, tinned - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl **1 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig und Rauchgeschmack
Preheat the oven to 180 °C. Rinse the chickpeas and pat dry. Mix the Kikkoman Sesame Oil and Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honey, toss with the chickpeas, spread in a small ovenproof dish and roast in the preheated oven for 25–30 min.

Schritt 2

200 g feta - **2** black olives, pitted - **60 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - A few rosemary needles, chopped - **1** egg - **1 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig und Rauchgeschmack - **3 EL** potato starch
For the panko feta sticks, cut the feta into 6 sticks. Dice the olives very finely and mix with the Kikkoman Panko and rosemary. Beat the egg with the Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honey and pour into a shallow bowl. Place the potato starch and the panko mixture in two separate shallow bowls. Coat the feta sticks first in the starch, then in the beaten egg and finally in the Kikkoman Panko mixture.

Schritt 3

1 EL vegetable oil
Heat the oil in a frying pan and fry the panko feta sticks for 6–8 min, turning, until golden and crispy on all sides.

Schritt 4

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

- 1** Beet Kresse
- Sesamöl - Black pepper, freshly ground - **125 g**
wild herb salad leaves - **2** baby cucumbers - **100 g**
cherry tomatoes, mixed colours - **1** punnet of
cress
- For the salad, mix the Kikkoman Teriyaki BBQ
Sauce Honey and Kikkoman Sesame Oil, and
season with the pepper. Wash the salad leaves and
spin dry, slice the cucumbers and halve or quarter
the tomatoes. Snip the cress from the punnet. Toss
the salad ingredients with the dressing or drizzle it
over, then arrange in bowls and top with the
chickpeas, feta and cress. Serve immediately.