

Healthy Bulgur & Kichererbsen-Bowl mit veganem Feta

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.057 kJ / 733 kcal

Fett: **38,7 g** Eiweiß: **38,8 g**
Kohlenhydrate: **46,3 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den veganen Feta (alternativ:
siehe Tipp):

200 g fester Tofu
1 Knoblauchzehe
2 EL Apfelessig
1 EL Zitronensaft
60 ml ungesüßte Mandel- oder
Sojamilch
0,5 TL Thymian, gerebelt
0,5 TL Salz

Für die Bowls:

50 g Bulgur
1 (roter) Mangold
(alternativ Radicchio oder
Rotkraut)
100 g Babyblattspinat
3 TL Kikkoman geröstetes
Sesamöl
285 g Kichererbsen (Konserve)
1 TL Limettenabrieb und evtl.
-saft
150 ml Kokosmilch
2 TL Tahini
4 TL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
Frisch gemahlener
Pfeffer
Kurkuma, gemahlen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für den veganen Feta den Tofu in Würfel schneiden, mit dem fein gehackten Knoblauch und den übrigen Zutaten für die Marinade vermengen. Bis zur Verwendung kalt stellen.

Schritt 2

Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Den Mangold in Streifen schneiden und in 1 TL erhitztem Kikkoman Sesamöl andünsten. Mit dem Spinat wiederholen.

Schritt 3

Für die Sauce 150 g Kichererbsen mit etwas Limettenabrieb, evtl. etwas -saft und der Kokosmilch pürieren, erhitzen, mit der Tahini, der Kikkoman Sojasauce, Pfeffer und dem Kurkuma abschmecken.

Schritt 4

Die übrigen Kichererbsen in 1 TL erhitztem Kikkoman Sesamöl ca. 2 Minuten braten.

Schritt 5

Den Bulgur mit dem Spinat, dem Mangold und den übrigen Kichererbsen sowie dem veganen Feta in Bowls anrichten, mit der warmen Kichererbsensauce beträufeln und servieren.