



Japanisches Bohnenschnitzel-Sandwich

mit Krautsalat, Sesam-Kartoffeln und Miso-Dip



30-40min



2 Personen

Hier kommt mal wieder eine ganz kreative Mischung: Das vegetarische Sandwich mit Bohnenschnitzel, Krautsalat, Teryaki-Dip und frischen Tomatenscheibchen wird perfekt um ein paar bunte Beilagen in Form von einem frischen Gurkensalat mit Lauchzwiebeln und knusprig gebackenen Sesam-Kartoffeln mit japanisch inspiriertem Miso-Dip ergänzt. Ein bunter Teller des guten Geschmacks!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Weißkohl
- 25ml Reisessig
- 1 Tomate
- 1 Minigurke
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 25ml Teriyakisauce ^{1,6}

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

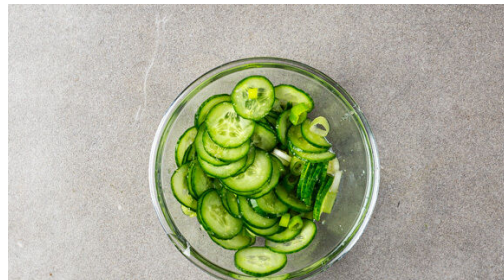
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Toaster

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6),
Sesamsamen (11). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 972kcal, Fett 42.1g,
Kohlenhydrate 115.6g, Eiweiß 29.1g



Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in Spalten schneiden. 2EL Ketchup mit **1EL Misopaste oder mehr nach Geschmack** zu einem **Dip** vermengen.



Das **Toastbrot** goldbraun toasten. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **restlichen Reisessig** mit 1-2TL (braunem) Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Lauchzwiebeln** und den **Gurken** zu einem **Salat** vermengen.



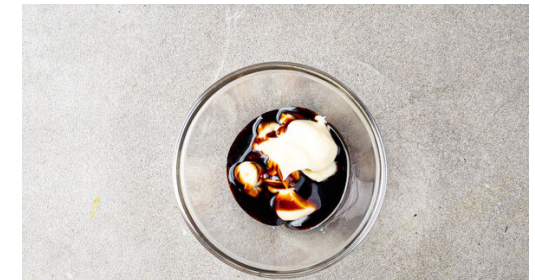
Die **Kartoffelspalten** mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 25-30Min. im Ofen backen. Den **Sesam** für die letzten 10Min. der Garzeit untermischen.



Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3–4Min. braten, bis sie knusprig und goldbraun sind.



1/3 des Weißkohls in feine Streifen schneiden. Der **restliche Kohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Weißkohl** mit **1 EL Reissessig** und 1 kräftigen Prise Salz ca. 2Min. mit den Händen gut durchkneten, bis der **Kohl** weich ist. Die **Tomate** und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden.



1-2TL Teriyakisauce mit 2EL Mayonnaise verrühren. Die **Teriyakimayo**, einige **Tomatenscheiben**, die **Schnitzel** und eine **Handvoll Kraut** auf je **zwei Toastscheiben** geben. Mit den **übrigen Toastscheiben** bedecken und diagonal durchschneiden. Die **Sandwiche** auf Teller verteilen und mit den **Kartoffelspalten**, dem **Gurkensalat** und dem **Miso-Dip** servieren.