



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, frischen Tomatenscheiben und würziger Creme wird perfekt um ein paar bunte Beilagen in Form von einem knackigen Gurkensalat mit Lauchzwiebeln und knusprig gebackenen Sesam-Kartoffeln mit japanisch inspiriertem Miso-Dip ergänzt. Ein prall gefüllter Teller des guten Geschmacks!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 200g geschnittener Weißkohl
- 25ml Reisessig
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Toaster
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

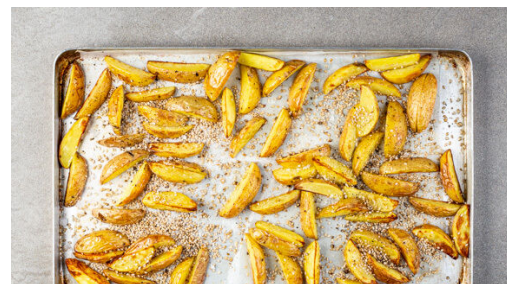
Nährwertangaben pro Portion

Energie 940kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 109.7g, Eiweiß 27.7g



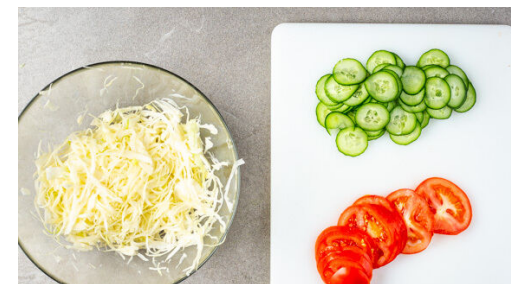
1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 1–2cm dicke Spalten schneiden. 2EL Ketchup mit **1EL Misopaste oder mehr nach Geschmack** zu einem **Dip** verrühren.



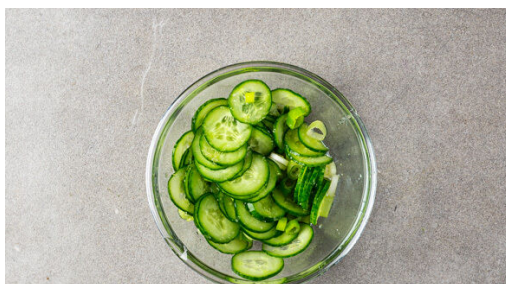
2. Kartoffeln backen

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.



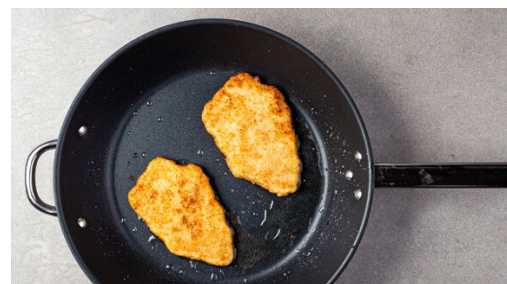
3. Gemüse schneiden

Den **Weißkohl** mit **1EL Reisessig** 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.



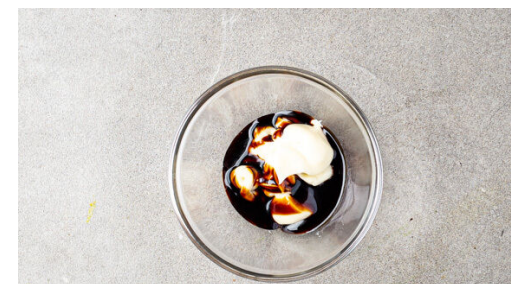
4. Salat zubereiten

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



5. Schnitzel braten

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.



6. Hoisinsauce verrühren

1–2TL Hoisinsauce mit 2EL Mayonnaise verrühren. Die **Hoisinmayo**, **einige Tomatenscheiben**, die **Schnitzel** und **eine Handvoll Kraut** auf je **zwei Toastscheiben** geben. Mit den **übrigen Toastscheiben** bedecken und diagonal durchschneiden. Die **Sandwiches** mit den **Kartoffeln**, dem **Gurkensalat** und dem **Miso-Dip** anrichten und servieren.