



Superfix: Bohnenschnitzel auf Udon

mit Weißkohl, Babymangold und Sesamdressing



ca. 25min



3-4 Personen

Manchmal muss es einfach schnell gehen – und trotzdem soll's frisch und lecker sein. An dieser Stelle kommen wir ins Spiel und helfen dir mit ein paar einfachen Kniffen dabei, ohne viel Aufwand ein schmackhaftes Essen auf den Tisch zu bringen. Heute: lauwarme Udon-Nudeln mit Gemüse und einem Veggie-Schnitzel. Dafür behelfen wir uns mit vorgeschnittener Gemüsemischung und einem fixen Soja-Sesam-Dressing. So schnell, so gut!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 150ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}
- 4 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 2 Tomaten
- 500g Weißkohl-Gemüse-Mix
- 100g roter Babymangold
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Packungen Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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 937kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 98.5g, Eiweiß 26.4g



1. Dressing anrühren

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Soja-Sesam-Dressing** mit 2EL Pflanzenöl, 3EL Essig, 2EL Wasser und ½TL Salz verrühren.



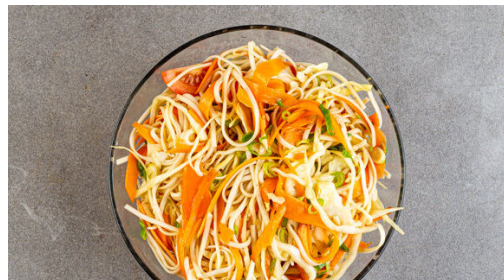
2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Schnitzel braten

Die **Bohnschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten.



4. Nudeln vermengen

Die **Tomaten** jeweils achteln. Die **Nudeln** mit den **Tomatenspalten**, dem **Weißkohl-Gemüse-Mix**, dem **Babymangold** und dem **Dressing** vermengen.



5. Sauce anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Mayonnaise, 1 kräftigen Prise Salz und 1-2EL Wasser zu einer dickflüssigen **Sauce** verrühren.



6. Schnitzel schneiden

Die **Schnitzel** in Streifen schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen und die **Schnitzelstreifen** darauf anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.