



Superfix: Bohnenschnitzel auf Udon

mit Weißkohl, Babymangold und Sesamdressing



ca. 20min



2 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
- 100ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 1 Tomate
- 250g Weißkohl-Gemüse-Mix
- 50g roter Babymangold
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 974kcal, Fett 51.1g, Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 26.8g



1. Dressing anrühren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Soja-Sesam-Dressing** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 1EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz verrühren.



4. Nudeln vermengen

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



2. Nudeln kochen

Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



5. Sauce anrühren

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



3. Schnitzel braten

Die **Bohnsenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten.



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.