



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!

- 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

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

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

Energie 974kcal, Fett 51.1g,
Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 26.8g



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.



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



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.



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



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



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.