



## Bohnenschnitzel-Sandwich mit Rotkohl

und Jalapeño-Kürbiskern-Pesto



ca. 25min



2 Personen

Das gemeine Fischbrötchen ist zwar nicht umsonst ein Klassiker, aber wir können auch vegetarisch: Zwischen krossen Brötchenhälften räkeln sich goldbraune Bohnenschnitzel auf einem Bett aus frischen Tomaten, süßlich-feurig angemachtem Rotkohl und einem raffinierten Pesto aus Kürbiskernen, Koriander und Jalapeño. Zwischen den kulinarischen Laken schwebt ein Hauch von Limette. Darüber ruht die dezente Stille des Genusses ...

## Was du von uns bekommst

- 1 Jalapeño-Chilischote
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Baguettebrötchen <sup>2</sup>
- 2 Bohnenschnitzel <sup>1,2</sup>
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. Hefeflocken
- 2 Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 989kcal, Fett 53.4g, Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 32.2g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen.



### 4. Schnitzel braten

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



### 2. Rotkohl zubereiten

Die **½ des Limettensafts** mit 2EL Mayonnaise, 1TL Essig, ½TL Honig oder Zucker, der **½ der Gewürzmischung** und der **½ des Knoblauchs** zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kohl** in feine Streifen schneiden und gut mit den Händen mit dem **Dressing** verkneten, damit er weicher wird. **Tipp:** Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



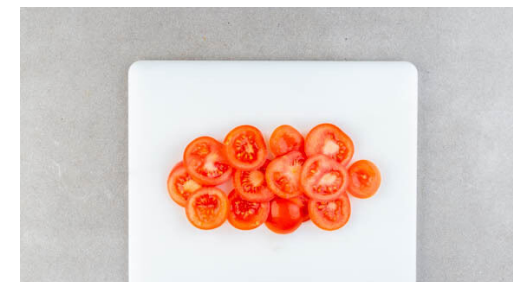
### 5. Pesto zubereiten

Die **½ der Chilistreifen oder mehr nach Geschmack** mit den **Kürbiskernen**, dem **Koriander**, dem **restlichen Knoblauch**, den **Hefeflocken**, 2EL Pflanzenöl und dem **restlichen Limettensaft** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, ggf. 1-2EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und in 4-8Min. im Ofen knusprig aufbacken.



### 6. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** mit dem **Pesto** bestreichen und mit dem **Rotkohl**, den **Tomaten** und den **Schnitzeln** belegen, ggf. **übrigen Rotkohl** dazu servieren.