



Japanisches Bohnenschnitzel-Sandwich

mit Krautsalat, Sesam-Kartoffeln und Miso-Dip



ca. 30min



3-4 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!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 400g geschnittener Weißkohl
- 50ml Reisessig
- 2 Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 Packungen veganes Toastbrot ¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}

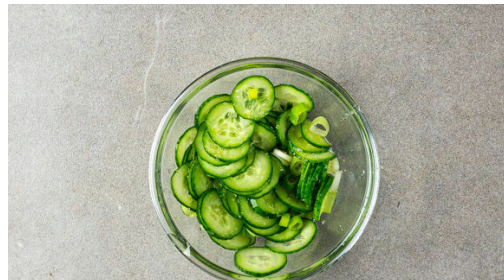
- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Toaster
- große Pfanne

Energie 931kcal, Fett 42.1g,
Kohlenhydrate 108.7g, Eiweiß 27.4g



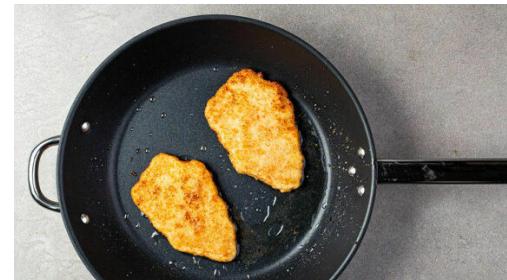
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm dicke Spalten schneiden. 4EL Ketchup mit der **1/2 der Misopaste oder mehr nach Geschmack** zu einem **Dip** verrühren.



Das **Toastbrot** im Toaster oder im Ofen goldbraun toasten. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **restlichen Reisessig** mit 2TL (braunem) Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Lauchzwiebeln** und den **Gurken** zu einem **Salat** vermengen.



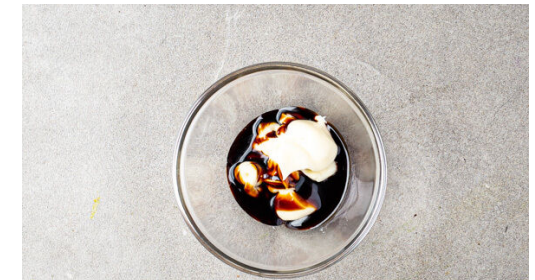
Die **Kartoffelspalten** mit 2EL Pflanzenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und 25-30Min. im Ofen backen. Den **Sesam** für die letzten 10Min. der Garzeit untermischen, dabei die Position der Bleche tauschen.



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



Den **Weißkohl** mit **2EL Reissessig** und 1/2TL Salz ca. 2Min. mit den Händen gut durchkneten, bis der **Kohl** weich ist. Die **Tomaten** und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden.



Die **1/2 der Hoisinsauce** mit **4EL** Mayonnaise verrühren. Die **Hoisinmayo**, **einige Tomatenscheiben**, die **Schnitzel** und **eine Handvoll Kraut** auf **4 Toastscheiben** geben. Mit den **übrigen Toastscheiben** bedecken und diagonal durchschneiden. Die **Sandwiches** mit den **Kartoffeln**, dem **Gurkensalat** und dem **Miso-Dip** anrichten und servieren.