



V: Bohnenschnitzel-Sandwich mit Rotkohl

und Jalapeño-Kürbiskern-Pesto



ca. 30min



3-4 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 ...

- 1 Jalapeño-Chilischote
- 20g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Stücke Rotkohl
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 4 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 50g Kürbiskerne
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 4 Tomaten

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 992kcal, Fett 52.0g,
Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 33.9g



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 **Limetten** halbieren und auspressen.



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



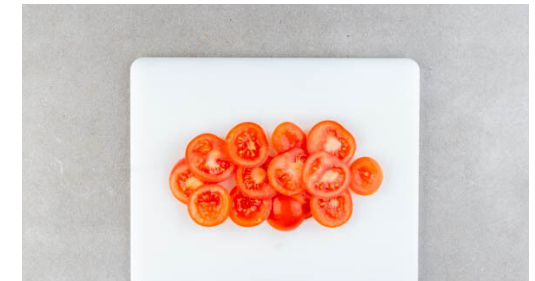
Die **½ des Limettensafts** mit 4EL Mayonnaise, 2TL Essig, 1TL Honig oder Zucker, der **Gewürzmischung** und der **½ des Knoblauchs** zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kohl** in feine Streifen schneiden und gut mit den Händen mit dem **Dressing** verkneten, damit er weicher wird. **Tipp:** Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



Die **½ der Chilistreifen** oder mehr nach **Geschmack** mit den **Kürbiskernen**, dem **Koriander**, dem **restlichen Knoblauch**, den **Hefeflocken**, 4EL Pflanzenöl und dem **restlichen Limettensaft** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, ggf. 1-2EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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



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.