



Bohnenschnitzel auf Udon

mit Salatmix, Baby Mangold und Sesam Dressing



ca. 25min



3-4 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 vorgeschnittenem Salatmix und einem fixen Soja-Sesam-Dressing. So schnell, so gut!

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln ²
- 150ml Soja-Sesam-Dressing ^{2,3,4}
- 4 Bohnenschnitzel ^{1,2}
- 2 Tomaten
- 400g Eisberg-Salatismischung
- 100g roter Babymangold
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Packungen Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1049kcal, Fett 49.2g, Kohlenhydrate 121.1g, Eiweiß 29.9g



1. Dressing anrühren

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Soja-Sesam-Dressing** mit 2EL Pflanzenöl, 3EL Essig, 2EL Wasser und ½TL Salz verrühren.



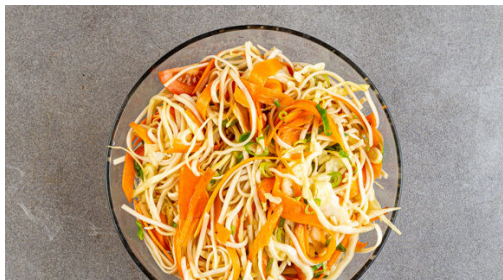
2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Schnitzel braten

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



4. Nudeln vermengen

Die **Tomaten** jeweils achteln. Die **Nudeln** mit den **Tomatenspalten**, dem **Salatmix**, dem **Babymangold** und dem **Dressing** vermengen.



5. Sauce anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Mayonnaise, 1 kräftigen Prise Salz und 1-2EL Wasser zu einer dickflüssigen **Sauce** verrühren.



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.