MARLEY SPOON

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 ...

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große 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 979kcal, Fett 53.2g, Kohlenhydrate 94.6g, Eiweiß 31.8g

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 **Limetten** halbieren und auspressen.

2. Rotkohl zubereiten

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.

3. Brötchen aufbacken

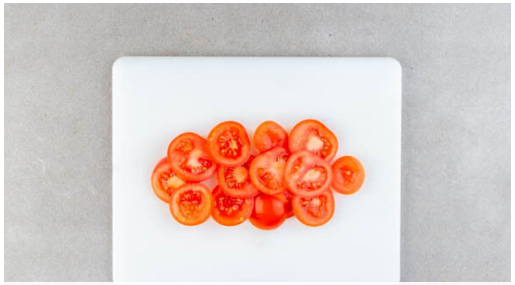
Die **Brötchen** aufschneiden und in 4–8Min. im Ofen knusprig aufbacken.

4. 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.

5. Pesto zubereiten

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.



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.