



Veggieschnitzel-Baguette mit Minzjoghurt

und eingelegten Zwiebeln auf Paprika



ca. 25min



2 Portionen

Heute machen wir einen Feldversuch: Wie viel Frische kann man zwischen zwei Baguettehälften packen? Es stellt sich heraus: eine ganze Menge! Die leichte Säure der eingelegten Zwiebeln und des Joghurts ist geradezu delikats – aber auch die süßlich glasierten Paprika sind nicht zu verachten: Sie sind der perfekte Ausgleich zwischen dem kühlen Gemüse und dem gebratenen Bohnenschnitzel. Experiment erfolgreich!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 2 Baguettebrötchen ²
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Minze
- 1 Becher Joghurt ³
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,2}

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 767kcal, Fett 30.6g,
Kohlenhydrate 96.5g, Eiweiß 26.6g



Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, in dünne Ringe schneiden und mit 1 EL Essig sowie 1 Prise Salz vermengen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Schnitzel** wenden und 2-3Min. weiterbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun und knusprig sind, dann aus der Pfanne nehmen und längs halbieren.



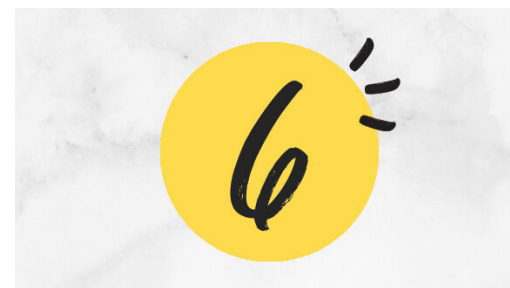
Die **Paprika** im Ofen ca. 10Min. rösten, dann mit 1EL Honig beträufeln und auf eine Seite des Blechs schieben. Die **Brötchen** längs aufschneiden, mit den Schnittflächen nach oben auf die andere Seite des Blechs geben und beides weitere ca. 5Min. backen.



Die **Brötchen** mit dem **Minzjoghurt** bestreichen und mit den **Schnittelhälften**, der **Paprika**, den **ingelegten Zwiebeln** und den **restlichen Minzblättchen** belegen, dann zuklappen und servieren.



Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Minzblättchen** von den Stängeln zupfen, ein paar **Blättchen** beiseitelegen, den Rest fein schneiden. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und der **geschnittenen Minze** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Manche mögen viel Sauce, manche eher weniger. Jene, die beim Dip eher sparsam sind, dürften ihren Minzjoghurt heute vielleicht nicht ganz aufbrauchen. Das ist aber gar kein Problem: Etwaige Reste lassen sich am nächsten Tag super als Dressing für grüne Blattsalate oder sogar Nudelsalate verwenden. Die frische, minzige Note gibt fast jedem Gericht eine schmackhafte Leichtigkeit.