



Veggie-Schnitzelsandwich mit Röstzwiebeln

mit Roter Bete und Gurkensalat



ca. 30min



2 Personen

Wer kennt es noch, das gute alte Schnitzelbrötchen von der Tankstelle? Wir erinnern uns jedenfalls sehr lebhaft daran. Und weil uns der Gedanke nicht losgelassen hat, haben wir das heutige Gericht kreiert: ein leckeres Schnitzelsandwich in der Veggievariante, mit knusprigen Röstzwiebeln, Roter Bete und einem knackigen Gurkensalat. Da kann die Tankstelle einpacken!

Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 2 Bohnenschnitzel^{1,2}
- 2 Baguettebrötchen²
- 1 Gurke
- 1 Pck. Röstzwiebeln²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf³
- 1EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 96.7g, Eiweiß 26.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden (oder grob reiben). **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Gurkensalat zubereiten

Die **gesamte Gurke** mit 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und ½TL Zucker vermengen. 1EL Mayonnaise mit 1TL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und mit der **Roten Bete** vermengen.



2. Schnitzel zubereiten

Die **Bohnschnitzel** und die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in den Ofen geben. Nach 4-6Min. Backzeit die goldbraun gebackenen **Brötchen** aus dem Ofen nehmen, die **Schnitzel** wenden und in weiteren 4-5Min. fertig garen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Brötchen** längs aufschneiden und mit je 1EL Senf bestreichen. Die **Schnitzel** ggf. passend zuschneiden und die **Brötchen** damit belegen. Die **Rote Bete** und die **Röstzwiebeln** auf den **Schnitzeln** verteilen und die **Sandwiches** mit dem **Gurkensalat** servieren.



3. Gurke schneiden

Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden, dabei regelmäßig drehen. Das **Gurkeninnere** fein würfeln.



6. Scharf gefällig?

Wer mag, darf sich natürlich ein paar frische Chiliringe über sein Sandwich streuen, oder vielleicht tut es auch eine scharfe Sauce.