



Veganes Schnitzel-Sandwich

mit Rotkohl und Jalapeño-Kürbiskern-Pesto



ca. 30min



4 Portionen

Ein leckeres Schnitzel-Sandwich kannst du bei uns auch vegan genießen: Zwischen krossen Brötchenhälften räkeln sich die goldbraunen Schnitzel 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 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Stücke Rotkohl
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 50g Kürbiskerne
- 2 Pck. Hefeflocken
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- 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

Gluten (1). 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.



4. Schnitzel braten

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



2. Rotkohl zubereiten

Die **½ des Limettensafts** mit 4EL veganer Mayonnaise, 2TL Essig, 1TL 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.



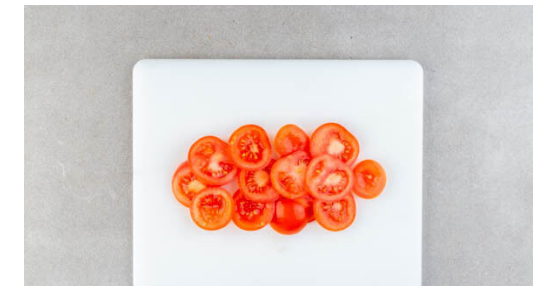
5. Pesto zubereiten

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.



3. Brötchen aufbacken

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



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.