



Japanisches Bohnenschnitzel-Sandwich

mit Krautsalat, Sesam-Kartoffeln und Miso-Dip



ca. 30min



2 Personen

Hier kommt mal wieder eine ganz kreative Mischung: Das vegetarische Sandwich mit Bohnenschnitzel, Krautsalat, Teryaki-Dip und frischen Tomatenscheibchen wird perfekt um ein paar bunte Beilagen in Form von einem frischen Gurkensalat mit Lauchzwiebeln und knusprig gebackenen Sesam-Kartoffeln mit japanisch inspiriertem Miso-Dip ergänzt. Ein bunter Teller des guten Geschmacks!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Weißkohl
- 25ml Reisessig
- 1 Tomate
- 1 Minigurke
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Toaster

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 884kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 114.0g, Eiweiß 29.1g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in Spalten schneiden. 2EL Ketchup mit **1EL Misopaste oder mehr nach Geschmack** zu einem **Dip** vermengen.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffelpalten** mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 25-30Min. im Ofen backen. Den **Sesam** für die letzten 10Min. Garzeit untermischen.



3. Gemüse schneiden

1/3 des Weißkohls in feine Streifen schneiden. Der **restliche Kohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Weißkohl** mit **1EL Reisessig** und 1 kräftigen Prise Salz ca. 2Min. mit den Händen gut durchkneten, bis der **Kohl** weich ist. Die **Tomate** und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden.



4. Salat zubereiten

Das **Toastbrot** goldbraun toasten. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **restlichen Reisessig** mit 1-2TL (braunem) Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Lauchzwiebeln** und den **Gurken** zu einem **Salat** vermengen.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie knusprig und goldbraun sind.



6. Mayonnaise verrühren

1-2TL Teriyakisauce mit 2EL Mayonnaise verrühren. Die **Teriyakimayo**, einige **Tomatenscheiben**, die **Schnitzel** und **eine Handvoll Kraut** auf je **zwei Toastscheiben** geben. Mit den **übrigen Toastscheiben** bedecken und diagonal durchschneiden. Die **Sandwiche** auf Teller verteilen und mit den **Kartoffelpalten**, dem **Gurkensalat** und dem **Miso-Dip** servieren.