



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!

- 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}

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Toaster

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



4. Salat zubereiten

2. Kartoffeln backen

5. Schnitzel braten

3. Gemüse schneiden

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 **Kartoffelspalten**, dem **Gurkensalat** und dem **Miso-Dip** servieren.