



## Japanisches Bohnenschnitzel-Sandwich

mit Krautsalat, Sesam-Kartoffeln und Miso-Dip



ca. 30min



3-4 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!



- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Misopaste <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 Weißkohl
- 50ml Reisessig
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 2 Packungen veganes Toastbrot <sup>1</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Bohnenschnitzel <sup>1,3</sup>
- 50ml Teriyakisaucе <sup>1,6</sup>

- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Toaster

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

Energie 823kcal, Fett 32.8g,  
Kohlenhydrate 103.2g, Eiweiß 26.8g



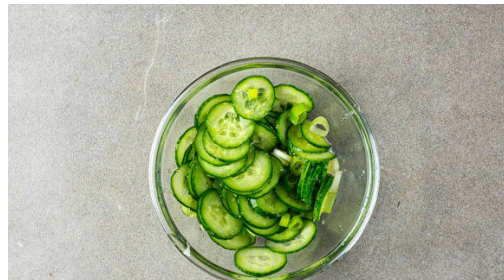
Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in Spalten schneiden. 4EL Ketchup mit der **1/2 Misopaste oder mehr nach Geschmack** zu einem **Dip** vermengen.



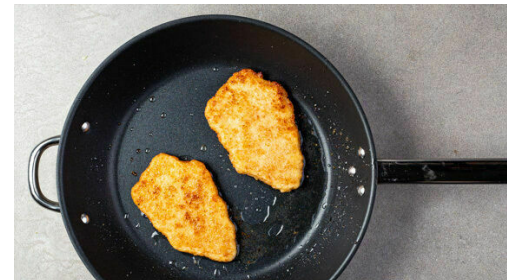
Die **Kartoffelspalten** mit 2EL Pflanzenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und 25-30Min. im Ofen backen. Den **Sesam** für die letzten 10Min. Garzeit untermischen, dabei die Position der Bleche tauschen.



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



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



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



Die **1/2 der Teriyakisauce** mit 4EL Mayonnaise verrühren. Die **Teriyakimayo**, **einige Tomatenscheiben**, die **Schnitzel** und **eine Handvoll Kraut** auf **4 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.