

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, Teryiaki-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

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Weißkohl
- 50ml Reisessig
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 2 Packungen veganes Toastbrot ¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 823kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 103.2g, Eiweiß 26.8g



1. Kartoffeln vorbereiten

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.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffelpalten** 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.



3. Gemüse schneiden

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.



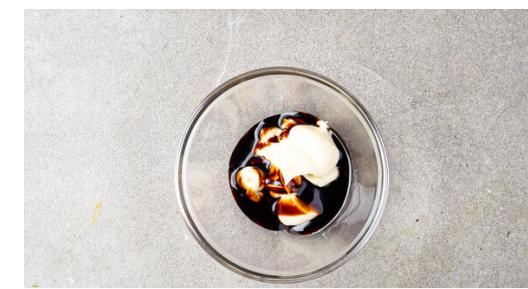
4. Salat zubereiten

Das **Toastbrot** goldbraun toasten. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **restlichen Reisessig** mit 1EL (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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie knusprig und goldbraun sind.



6. Mayonnaise verrühren

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