

Süßkartoffelschnitzel aus dem Ofen mit Wakame-Gurkensalat

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 30 g Wakame Algen, getrocknet
- 2 Stk. Süßkartoffeln
- 150 g Panko Paniermehl
- 1 TL KNORR Kräuterlinge zum Streuen Italienische Kräuter
- 6 EL vegane Mayonnaise
- 3 EL Olivenöl
- 2 Salatgurken
- 1 TL Misopaste
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Reisessig
- 4 EL Sesamöl
- 2 Limetten
- 2 EL Sesam
- 2-3 Stiele Thai-Basilikum
- 2 EL Sriracha (asiatische Chilisoße)
- 1 Chilischote

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2866 kJ
Energie (Kilokalorien):	684 kcal
Fett:	41 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,7 g
Kohlenhydrate:	63 g
davon Zucker:	13 g
Ballaststoffe:	9 g
Eiweiß:	11 g
Salz:	2,5 g

Zubereitung

1. Für den Salat Wakame für ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

2. Inzwischen Süßkartoffeln schälen, waschen und längs in ca. 8 dicke Scheiben schneiden. Panko mit

Knorr Kräuterlinge zum Streuen Italienische Kräuter in einem tiefen Teller mischen. Süßkartoffelscheiben rundherum mit 4 EL Mayonnaise einstreichen und in der Pankomischung wenden. Panade leicht andrücken. Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20–25 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal Wenden.

3. Für das Dressing Misopaste, Sojasoße, Essig, Sesamöl, Limettensaft und Sesam verrühren. Thai-Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Basilikum unter das Dressing rühren.

4. Salatgurken waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Wakame abgießen, abspülen und in Streifen schneiden. Mit Gurken und Dressing vermengen. Den Salat ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

5. Restliche Mayonnaise mit Sriracha verrühren. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Süßkartoffel-Schnitzel und Salat anrichten und mit Chiliringen und restlichem Basilikum garnieren. Sriracha-Mayonnaise dazu reichen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Backzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen