



Bonenschnitzel met kruidige rode coleslaw

en jalapeño-pompoenpitpesto



ca. 25min



2 personen

Vandaag maak je heerlijk knapperige baguettes met goudbruin gebakken bonenschnitzels, verse tomaat en een gepickelde rode coleslaw op smaak gebracht met cajunkruiden. Erbij een pesto van pompoenpitten, koriander en jalapeño. Een vleugje limoen mag hierbij niet ontbreken. Pure verwennerij!

Wat je van ons krijgt

- 1 jalapeñopeper
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 stuk rode kool
- 2 baguettes²
- 2 bonenschnitzels^{1,2}
- 25g pompoenpitten
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise¹
- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 989kcal, vet 53.4g, koolhydraten 96.2g, eiwit 32.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **jalapeñopeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Pers de **limoen** uit.



4. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de *bonenschnitzels* in 3-4min per kant, goudbruin en knapperig.



2. Coleslaw maken

Klop een **dressing** van de **helft van de limoensap**, 2el mayonaise, 1tl azijn, ½tl honing of suiker, de **helft van de kruidenmix** en de **helft van de knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **rode kool** in dunne reepjes en kneed goed met de **dressing**, zo wordt de **kool** zachter. **Tip:** draag hierbij evt. keukenhandschoenen.



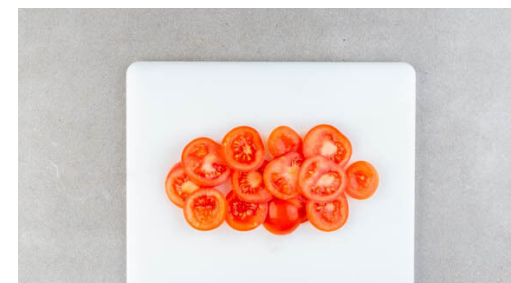
5. Pesto maken

Doe de **helft van de chilireepjes of meer naar smaak** met de **pompoenpitten**, de **koriander**, de **rest van de knoflook**, de **edelgistsvlokken**, 2el plantaardige olie en de **rest van de limoensap** in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Voeg evt. 1-2el water toe. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Broodjes afbakken

Snijd de **broodjes** open en bak ze in 4-8min knapperig in de oven.



6. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** in dunne plakken. Besmeer de **broodjes** met de **pesto** en beleg met de **rode coleslaw**, de **tomaat** en de **visnuggets**. Geef evt. **overgebleven coleslaw** erbij.