



## Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen

dazu Tomaten-Gurken-Salat mit Rauchmandeln



ca. 25min



2 Personen

Sloppy Joes - ein Partyklassiker aus den USA, der ursprünglich mit Hackfleischfüllung gemacht wird. Heute gibt's eine leckere vegetarische Variante des Burgerabkömmlings mit schwarzen Bohnen, roten Zwiebeln und Sellerie. Cajun-Gewürze und BBQ-Sauce verleihen extra Oomph! Als frischen Kontrast servierst du dazu einen bunten Salat mit einem pikanten Dressing und würzigen Rauchmandeln. Yum!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Minigurke
- 2 Tomaten
- 25g Rauchmandeln <sup>15</sup>
- 1 rote Peperoni
- 2 vegane Burgerbrötchen <sup>1</sup>
- 50g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 689kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 23.4g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Sellerie** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



### 2. Füllung zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Sellerie** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Bohnen**, die **1/2 des Tomatenmarks**, die **BBQ-Sauce**, die **1/2 der Gewürzmischung** und 2EL Wasser dazugeben. Bei mittlerer Hitze 10-13Min. köcheln lassen, bis der **Sellerie** weich ist, dabei gelegentlich umrühren.



### 3. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Rauchmandeln** grob hacken. Ca. **1/4 der Peperoni oder mehr nach Geschmack** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 4. Dressing anrühren

Die **Peperoniringe** mit 2EL Mayonnaise, 1EL Essig und 1-2EL Wasser zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Mit Salz abschmecken.



### 5. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** halbieren und im Ofen 2-3Min. knusprig aufbacken, ggf. zwischendurch einmal wenden.



### 6. Brötchen füllen

Das **Bohngemüse** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken. Die **Brötchen** nach Belieben mit dem **Bohngemüse** füllen. Den **Salat** mit den **Gurken** und den **Tomaten** sowie dem **Dressing** vermengen und mit den **Rauchmandeln** garniert zu den **Sloppy Joes** servieren.