



<650kcal: 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 vegane 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!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Peperoni
- 2 vegane Burgerbrötchen ^{1,6,11}
- 100g gemischter Salat

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- Sieb

Kochtipp

Wer mag, kann auch den gesamten Salat verwenden.

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9),
Senf (10), Sesamsamen (11), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 618kcal, Fett 27.7g,
Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 19.4g



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.



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



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 **½ des Tomatenmarks**, die **BBQ-Sauce**, die **½ der Gewürzmischung** und 2EL Wasser dazugeben. Bei mittlerer Hitze 10–13Min. köcheln lassen, bis der **Sellerie** weich ist, dabei gelegentlich umrühren.



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



Inzwischen die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Rauchmandeln** grob hacken. Ca. **¼ der Peperoni oder mehr nach Geschmack** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Das **Bohnengemüse** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken. Die **Brötchen** nach Belieben mit dem **Bohnengemüse** füllen. Die **½ des Salats** mit den **Gurken** und den **Tomaten** sowie dem **Dressing** vermengen und mit den **Rauchmandeln** garniert zu den **Sloppy Joes** servieren.