



<650kcal: Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen

dazu Tomaten-Gurken-Salat mit Rauchmandeln



ca. 25min



3-4 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!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 4 Tomaten
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Peperoni
- 4 vegane Burgerbrötchen ^{1,6,11}
- 100g gemischter Salat

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- großer Topf
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 581kcal, Fett 27.5g,
Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 17.9g



Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** 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 4EL veganer Mayonnaise, 2EL Essig und 2-3EL Wasser zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Mit Salz abschmecken.



Die **Zwiebeln** und den **Sellerie** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Bohnen**, das **Tomatenmark**, die **BBQ-Sauce**, die **½ der Gewürzmischung** und 4EL 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. Die **½ 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. Den **Salat** mit den **Gurken** und den **Tomaten** sowie dem **Dressing** vermengen und mit den **Rauchmandeln** garniert zu den **Sloppy Joes** servieren.