



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 ¹
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{1,3}
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 25g Rauchmandeln ⁴
- 1 Peperoni
- 2 Burgerbrötchen ²
- 50g gemischter Salat

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

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 26.4g,
Kohlenhydrate 73.0g, 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 1 EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Min. anbraten. Die **Bohnen**, die **½ des Tomatenmarks**, die **BBQ-Sauce**, **1 TL Gewürzmischung** oder mehr nach **Geschmack** und 2 EL Wasser dazugeben. Bei mittlerer Hitze 10–13 Min. 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 oder die **Peperoni** ganz weglassen, falls Kinder mitessen, und optional zum fertigen Gericht dazu reichen.



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.