



High-Protein Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen

dazu Tomaten-Gurken-Salat mit Rauchmandeln



ca. 25min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Stangensellerie ¹
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 3 Pck. BBQ-Sauce ^{1,3}
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 4 Tomaten
- 50g Rauchmandeln ⁴
- 1 Peperoni
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- großer Topf
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 582kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 17.8g



1. Gemüse schneiden

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.



2. Füllung zubereiten

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**, **1TL Gewürzmischung** oder mehr nach **Geschmack** und 4EL 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. Die **½ der Peperoni** oder mehr nach **Geschmack** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Dressing anrühren

Die **Peperoniringe** mit 4EL veganer Mayonnaise, 2EL Essig und 2-3EL Wasser zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Mit Salz abschmecken.



5. Brötchen aufbacken

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



6. Brötchen füllen

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