



Sloppy Joes mit Bohnengemüse

dazu bunter Salat mit Jalapeño-Mayo-Dressing



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 Burgerabkömlings 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 Mayo-Dressing und würzigen Rauchmandeln. Yum!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stangensellerie 9
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Päckchen BBQ-Sauce 9,10
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung 10
- 1 Minigurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Päckchen Rauchmandeln 15
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 2 vegane Burgerbrötchen 1
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 541kcal, Fett 23.7g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 17.1g



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 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 **Kirschtomaten** halbieren. Die **Mandeln** grob hacken. **1/4 der Chilischote oder mehr nach Geschmack** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Dressing anrühren

Die **vegane Mayonnaise** mit den **Chiliringen**, 1-2EL Essig, 3EL Wasser und 1/2TL Salz zu einem cremigen **Dressing** verrühren.



5. Brötchen aufbacken

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



6. Salat mischen

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 **Kirschtomaten** sowie dem **Dressing** vermengen und mit den **Mandeln** garniert zu den **Sloppy Joes** servieren.