



## Sloppy Joes mit Bohnengemüse

dazu bunter Salat mit Jalapeño-Mayo-Dressing



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 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Stangensellerie 9
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 3 Päckchen BBQ-Sauce 9,10
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung 10
- 1 Gurke
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 2 Päckchen Rauchmandeln 15
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 4 vegane Burgerbrötchen 1
- 2 Packungen gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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

Gluten (1), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 527kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 57.7g, Eiweiß 16.8g



### 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 1-2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Bohnen**, das **Tomatenmark**, die **BBQ-Sauce**, die **1/2 der Gewürzmischung** und 3-4EL 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 **Kirschtomaten** halbieren. Die **Mandeln** grob hacken. **1/2 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**, 3-4EL Essig, 3-4EL Wasser und 1TL 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.