



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 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 Mayo-Dressing und würzigen Rauchmandeln. Yum!

- 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
- 150g Kirschtomaten
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 2 vegane Burgerbrötchen ¹
- 100g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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



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



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.



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



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.



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