



Saftige Gemüse-Sloppy-Joes

mit Gouda und Walnusskernen



ca. 20Min.



2 Personen

Ein Sloppy Joe - zu Deutsch: Schlampiger Joe! - ist eine Art Hackfleischsaucen-Burger. Ja, so etwas können sich wohl nur die Amerikaner ausdenken. Zum Kennenlernen haben wir heute eine ganz moderne und gesunde Variante mit einer saftig-würzigen Füllung aus geriebenen Karotten, süßlichen Zwiebeln und knackigen Walnusskernen für dich!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Karotte
- 1 grüne Paprika
- 1 Packung Gouda in Scheiben ⁷
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen „Tante Mizzis Bratengewürz“
- 1 Packung Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,6,11}
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal, Fett 29.0g, Eiweiß 20.9g, Kohlenhydrate 54.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen mit der Grillfunktion oder auf höchster Stufe vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen, die Enden abschneiden, dann die **Karotte** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Alternativ kann das **Gemüse** auch in einem Mixer zerkleinert werden.



2. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit ca. 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Nüsse hacken

Die **Walnüsse** grob hacken. Das **Tomatenmark** mit der **Gewürzmischung** und 1EL Mehl verrühren.



4. Sauce kochen

Die **Tomatenmischung** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, kurz anschwitzen und dann 200ml Wasser unterrühren. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** ca. 2-3Min. einkochen lassen. Die **Walnüsse** untermischen. Sollte die **Sauce** zu dickflüssig sein, einfach etwas mehr Wasser hinzugeben.



5. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** im Ofen ca. 1-2Min. aufbacken. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden. Aus 1-2TL Olivenöl, 1-2TL Essig, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



6. Burger anrichten

Auf die **untere Burgerhälfte** ca. 1-2EL **Gemüsesauce** geben. Dann eine **Käsescheibe** und etwas **Salat** darauflegen und mit der **oberen Burgerhälfte** bedecken. Den restlichen **Salat** mit dem **Dressing** mischen und zu den **Burgern** servieren.