



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Sloppy Joes
Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 2210 kJ, 528 kcal, 60,2 g Kohlenhydrate, 19,9 g Eiweiß, 22,6 g Fett, 14,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: 



Zutaten

Menge

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Möhren
1	rote Paprika
3 EL	geschmacksneutrales Öl
3 EL	Tomatenmark
500 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Sojasauce
200 g	rote Linsen
1 TL	Rohrzucker
1/2 TL	getrockneter Oregano
1/2 TL	getrockneter Basilikum
1/2 TL	getrockneter Thymian
1 Prise	Chili
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4	Burgerbrötchen
1	Avocado
1/2	Limette
2 Handvoll	Salat

Die Sauce auf den Sloppy Joes lässt sich auch total gut als Nudelsauce nutzen.

Zubereitung

Sloppy Joes sind Burger aus Florida, die normalerweise aus einer Hackfleischsauce, ähnlich einer Bolognesesauce, zwischen zwei Brötchenhälften bestehen. Wir dachte uns aber: Das geht sicher auch vegan und haben uns so eine vegane Version des Sloppy Joes überlegt, bei der eine Sauce aus Linsen mit Avocado und Salat auf den Burger kommt.

Step 1:

Zuerst machst du die Sauce. Dazu die Zwiebel, den Knoblauch, die Möhren und die Paprika fein würfeln.

Step 2:

Zwei Esslöffel Öl in einer größeren Pfanne erhitzen, zunächst die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hellbraun anbraten, dann die Möhren und die Paprika dazugeben und ebenfalls leicht bräunen lassen.

Step 3:

Dann das Tomatenmark hinzufügen und ca. 30 Sekunden mitrösten. Dann alles mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen und die Linsen einrühren.

Step 4:

Mit den Kräutern, Chili, Salz und Pfeffer würzen und für 10 bis 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Linsen weich und die Soße dick eingeköchelt ist.

Step 5:

Den Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Step 6:

Die Burgerbrötchen aufschneiden, mit dem restlichen Öl einpinseln und im heißen Ofen fünf Minuten rösten.

Step 7:

Die Avocado in Scheiben schneiden und mit dem Saft der Limette beträufeln.

Step 8:

Nach dem Rösten eine größere Portion der Linsensoße auf das Hamburgerbrötchen geben, die Avocadoscheiben und den Salat darauf anrichten und sofort servieren.