



Vegane Sloppy Joe Burger mit Avocado

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Avocado	1 St.
Rapsöl	1 EL
Sojahackfleisch	200 g
Tomatenmark	1 TL
Senf	1 TL
Paprika, edelsüß	2 TL
Smokehouse BBQ Rub	2 TL
Chiliflocken	1 TL
Ketchup	2 EL
Sojasauce	1 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung

1. Zwiebeln halbieren und schälen. Die eine Zwiebel in dünne Halbringe, die andere in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika klein würfeln. Avocado schälen und in Streifen schneiden.

2. In einem Topf Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und veganes Hack ca. 3 Min. anbraten. Tomatenmark und Senf dazugeben und 1 Min. mit anbraten. Anschließend Paprikapulver, Smokehouse BBQ Rub, Chiliflocken, Ketchup, Sojasauce hinzufügen und mit gestückelten Tomaten auffüllen. Hackmasse mit aufgelegtem Deckel ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die Hamburgerbrötchen halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und für ca. 1 Min. toasten. Anschließend die Hackmasse auf den Brötchenhälften verteilen, mit Avocado und Zwiebelringen garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Sloppy Joes schmecken gut mit knusprige Pommes oder Chips. Für eine frische Note kann ein Krautsalat als Beilage serviert werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	508 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	14 g