



# Sloppy Joes aus Walnüssen & Pilzen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	527 kcal	Fett:	29,9 g
Eiweiß:	18 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,29 g
Kohlenhydrate:	42,5 g	ungesättigte Fettsäuren:	26,61 g

**Zubereitungszeit:**  
50 Minuten

## Zubereitung:

**1.** Die fein gehackten Walnüsse in einer kleinen Pfanne rösten. Beiseitestellen.

**2.** In einem mittelgroßen Topf zwei Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Zwiebel und Paprika hinzugeben und 6 bis 8 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann den Serrano-Chili und den Knoblauch dazugeben und unter umrühren circa 3 bis 4 Minuten anbraten, bis der Knoblauch gold-braun ist.

**3.** Die gehackten Pilze unterrühren und das Chilipulver, gemahlene Senf, Kreuzkümmel (und Knoblauchpulver, falls es verwendet wird) sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Circa 5 bis 7 Minuten braten, bis die Pilze weich sind.

**4.** Das Tomatenmark hinzufügen, gut einrühren und alle anderen Zutaten damit bedecken. Die Dosentomaten, den braunen Zucker und die Worcestersauce dazugeben.

**5.** Die Mischung bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen und dann die gehackten Walnüsse unterrühren. Die Brötchen erhitzen und die Mischung darauf verteilen. Optional mit eingelegten Zwiebeln und Koriander garnieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 120 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt, oder ½ TL Knoblauchpulver
- 1 Serrano-Chili, gewürfelt
- 500 g Champignons, fein gehackt
- ½ TL Chipotle-Chili, Pulver
- ½ TL Senf, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 60 g Tomatenmark
- 250 ml gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 2 EL brauner Zucker
- EL Worcestersauce
- 6 Körner-Brötchen
- Eingelegte rote Zwiebeln zum Garnieren (optional)
- Koriander zum Garnieren (optional)