**Zubereitungszeit:**
50 Minuten

# Sloppy Joes aus Walnüssen & Pilzen

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 527 kcal | Fett: | 29,9 g |
| Eiweiß: | 18 g | Davon gesättige Fettsäuren: | 3,29 g |
| Kohlenhydrate: | 42,5 g | ungesättige Fettsäuren: | 26,61 g |

## 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, gemahlenen 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 |
| 1/2 TL | Chipotle-Chili, Pulver |
| 1/2 TL | Senf, gemahlen |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 1/4 TL | Salz |
| 1/4 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) |