



# Sloppy Joes mit Pilzen

von Mario Kotaska

## Zutaten (für vier Portionen)

### Belag

1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
2 Zehen Knoblauch  
500 g Champignons  
Salz  
2 Stangen Stangensellerie  
1 grüne Paprika  
Pfeffer  
Zucker  
1 EL Tomatenmark  
Chili-Flocken  
Paprikapulver  
Selleriesamen  
Senfkörner  
1 EL Worcestersauce  
50 ml Ketchup  
2 EL Barbecue-Sauce  
Chili-Sauce

### Sowie

1 rote Zwiebel  
Weißweinessig  
4 Burger-Brötchen  
50 g Essiggurken  
Lollo bianco

## Zubereitung (circa 15 Minuten, ohne Garzeiten)

Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl anschwitzen, dann den Knoblauch hineinreiben. Die Champignons fein würfeln, zusammen mit etwas Salz in die Pfanne geben und so lange braten, bis die meiste Flüssigkeit verdunstet ist. Den Stangensellerie schälen, ebenso wie die Paprika fein würfeln und mit in die Pfanne geben. Pfeffer, eine Prise Zucker, Tomatenmark, Chili-Flocken, Paprikapulver, Selleriesamen und Senfkörner hinzufügen. Das Ganze mit Worcestersauce ablöschen, bevor Ketchup, Barbecue-Sauce und etwas Chili-Sauce dazukommen.

In der Zwischenzeit die rote Zwiebel zu feinen Ringen schneiden und in eine Mischung aus Essig und Wasser geben (das sorgt für eine besonders intensive Färbung). Die Burger-Brötchen aufschneiden und auf der Schnittfläche trocken in einer Pfanne anrösten. Die Essiggurken in dünne Scheiben schneiden und den Salat waschen.

Nun die Masse auf die Burger-Brötchen geben, mit Zwiebelringen, Salat sowie Essiggurken belegen und sofort servieren. Als Beilage schmeckt ein knackiger Salat oder Pommes frites.

## Nährwerte pro Portion

346 kcal – 10 g Fett – 13 g Eiweiß – 47 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.**