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)