

Tempeh Sloppy Joe



Ergibt 4 Portionen

Jeder braucht ein gutes Rezept für „sloppy Joe“. Dieses Rezept sorgt dafür, dass sie jeden Krümel davon essen.



- 1 Tasse Wasser, aufgeteilt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 grüner Paprika, entkernt und gehackt
- 200 g Tempeh, in kleine Stücke gebröselt
- 200 g Tomaten-Sauce
- 2 TL Ketchup
- 1 EL Agaven-Nektar
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL vegane Worcestershire Sauce
- 2 TL Senf
- ½ TL Knoblauch-Pulver
- 4 Mehrkorn Hamburger-Brötchen



Erhitzen sie eine halbe Tasse Wasser in einer Kasserolle. Geben sie Zwiebel und Paprika dazu und braten sie sie an bis sie durch sind.



Geben sie das restliche Wasser und das Tempeh dazu. Braten sie es 5 bis 7 Minuten bis das Tempeh gut durch ist.



Geben sie nun Tomaten-Sauce, Ketchup, Agaven-Nektar, Essig, Worcestershire Sauce, Senf und Knoblauch-Pulver dazu, und kochen sie es noch 15 Minuten.

In den Brötchen servieren.



Ich wusste nicht, dass man Fleischersatz Stückchen, strukturiertes Gemüse-Protein (TVP) oder sogar Linsen in diesem Rezept als Ersatz einsetzen kann.

Pro Portion:

- 273 Kalorien
- 7.9 g Fett
- 1.6 g gesättigte Fette
- 24.5% Kalorien aus Fett
- 0 mg Cholesterin
- 17.6 g Protein
- 36.6 g Kohlehydrate
- 14.4 g Zucker
- 6.3 g Ballaststoffe
- 666 mg Natrium
- 143 mg Kalzium
- 3.9 mg Eisen
- 27.7 mg Vitamin C
- 239 mcg Beta-Karotin
- 1.5 mg Vitamin E

Quelle: *The Get Healthy, Go Vegan Cookbook* by Neal Barnard, M.D. Recipe by Robyn Webb.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/tempeh-sloppy-joes>