

Sloppy Joe mit Coleslaw, Guacamole, überbackene Nachos

Für zwei Personen

Für die Quarkbrötchen:

125 g Magerquark	3 EL Milch	150 g Mehl
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver	1 TL Cayennepfeffer
2 EL Rapsöl	Salz	

Für die Fleischfüllung:

50 g Hackfleisch vom Rind	100 g Hackfleisch vom Schwein	2 Knoblauchzehen
1 TL Cayennepfeffer	1 Msp. gemahlene Nelke	$\frac{1}{4}$ EL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{4}$ TL Schwarzer Pfeffer		

Für den Coleslaw:

150 g Weißkohl	1 Karotte	1 Schalotte
50 ml Quark	40 ml Sahne	50 ml Buttermilch
1 EL Essig	2 EL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Sellerie-Samen

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Limette	1 Tomate	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{4}$ TL Schwarzer Pfeffer		

Für die Nachos:

80 g gesalzene Tortilla-Chips	1 Hähnchenbrust à 160 g	1 Frühlingszwiebel
1 Tomate	50 g gehobelter Cheddar	200 g Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	neutrales Pflanzenöl	

Für den Belag:

1 Avocado	3 Stangen Frühlingszwiebeln	4 Ochsenherztomaten
50 g Gouda	50 g gehobelter Cheddar	3 Zweige Koriander

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Brötchen Magerquark, Milch, 125 g Mehl, Backpulver, $\frac{1}{2}$ TL Zucker, Öl und etwas Salz mit einer Küchenmaschine verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen luftig verkneten, kleine Brötchen formen und mit Cayennepfeffer bestäuben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Brötchen darauf geben und etwa 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Für die Füllung Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Aus Cayennepfeffer, Nelke, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ein Würzpulver herstellen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Pulvergewürze mit Knoblauch in einem Mörser zu einer Paste zermahlen und mit 2 EL Wasser anrühren. Würzcreme unter das Hackfleisch rühren, kräftig aufkochen und Flüssigkeit vollständig reduzieren lassen.

Für die Guacamole Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Saft einer Limette, gehacktem Knoblauch und Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, klein würfeln und dazugeben.

Für die überbackenen Nachos das Hühnchen waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden, mehlieren und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Tortilla-Chips in einer kleinen feuerfesten Form mit Cheddar bedecken und im Ofen ca. 5 Minuten überbacken, sodass der Käse leicht geschmolzen ist. Frühlingszwiebel und Tomate klein schneiden und mit dem Hähnchen, Crème fraîche und gehacktem Koriander vermengen und über die vorgebackenen Nachos geben.

Für den Coleslaw Weißkohl und Karotten in feine Julienne-Streifen hobeln. Aus Quark, Buttermilch, Sahne, Essig, Zucker und Sellerie-Samen ein Dressing anrühren. Schalotte abziehen, fein

hacken und unterheben. Die heiße Hackfleischmasse in das Brötchen geben, mit einigen Scheiben Avocado, Cherrytomaten und gehackten Frühlingszwiebeln belegen, geriebenen Gouda und Cheddar darauf geben und mit Koriander garnieren. Den Sloppy Joe mit Coleslaw, Guacamole und überbackenen Nachos auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Compans am 06. Juli 2016