



Superfix <650kcal: Garnelen-Teriyaki-Burger

mit Spinat, Ananas und Krautsalat



unter 20min



3-4 Personen

Du hast heftigen Heißhunger auf Burger - und es muss richtig schnell gehen? Dann flugs die Ärmel hochkremeln und los geht's: Du belegst fluffige Briochebrötchen mit zartem Spinat, knackig-cremigem Krautsalat und der fein-saftigen Kombi aus Ananas und Garnelen, die mit Teriyakisauce verfeinert werden. Mit einer raffinierten Gewürzmischung setzt du diesem Exemplar elegant die Krone auf. Ein König unter den Burgern.

Was du von uns bekommst

- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Dosen Ananas
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 100ml Teriyakisauce^{1,6}
- 200g Babyspinat
- 4 Brioche-Burgerbrötchen^{1,3,7}
- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise³
- 1EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Alternativ können die Brötchen auch im Toaster oder in einer Pfanne mit etwas Butter knusprig geröstet werden.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 571kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 24.4g



1. Krautsalat zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Weißkohl** mit 2TL Salz und 1TL Zucker gründlich verkneten. 3EL Mayonnaise, 2EL Essig und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren. Den **Krautsalat** beiseitestellen und ziehen lassen.



4. Spinat zugeben

Auf mittlere Hitze reduzieren, 1EL Butter zugeben und schmelzen lassen. Sobald es leicht blubbert, die **Teriyakisauce** und **2EL Ananassaft** unterrühren und aufkochen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise mehr **Ananassaft** zugeben. Die **½ des Spinats** zugeben und in ca. 1Min. zusammenfallen lassen.



2. Ananas braten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Ananas** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 3-4Min. leicht bräunlich anbraten.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der Schnittfläche nach oben 2-3Min. im Ofen aufbacken.



3. Garnelen zugeben

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Garnelen** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten, mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Brötchen** nach Belieben mit dem **restlichen Spinat**, dem **Krautsalat** und der **Garnelen-Ananas-Mischung** belegen und großzügig mit der **Gewürzmischung** bestreuen. Die **Garnelen-Ananas-Burger** mit dem **restlichen Krautsalat** anrichten und servieren.