



## 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 hochkrempeln 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 Teriyakisaucе 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, aufgetaut <sup>2</sup>
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 200g Babyspinat
- 4 Brioche-Burgerbrötchen <sup>1,3,7</sup>
- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung <sup>11</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 1EL Butter <sup>7</sup>
- 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



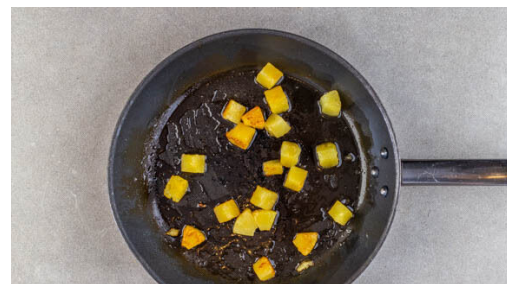
#### 1. Krautsalat zubereiten

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.



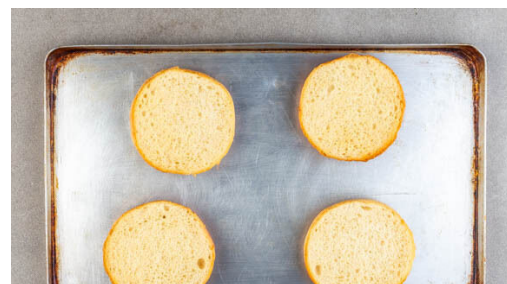
#### 4. Spinat zugeben

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 Küchentuch 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.