



## Garnelen-Teriyaki-Burger

mit Spinat, Ananas und Krautsalat



ca. 20min



4 Portionen

Du hast heftigen Heißhunger auf Burger – und es muss richtig schnell gehen? Dann flugs die Ärmel hochkrempeln und los geht's: Du belegst fluffige Burgerbrötchen 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
- 1 Dose Ananas
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 100ml Teriyakisauce <sup>3,6</sup>
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 4 Burgerbrötchen <sup>3</sup>
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- 1EL Butter <sup>4</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.

### Kochtipps

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

### Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Sesamsamen (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 23.2g



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.