



Spiegelei-Burger mit Paprika

an pikant-cremigem Cajun-Rotkohl-Slaw



ca. 25min



2 Portionen

Heute muss es mal schnell gehen, aber trotzdem schmackhaft sein? Na dann aufgepasst! Während feine Paprika gemütlich im Ofen röstet, hast du in Windeseile einen lecker pikanten Rotkohl-Slaw zubereitet. Dann die Burgerbrötchen mit Käse überbacken, Spiegelei braten und alles zu einem hübschen Burger zusammenstellen – fertig! Einen Bonus-Punkt gibt es auch noch: Es fällt kaum Abwasch an. Also, ran an die Pfanne!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Burgerbrötchen ²
- 100g junger Gouda, gerieben ³
- 2 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

Ggf. weniger Gewürzmischung verwenden, damit der Slaw nicht zu pikant wird.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 529kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 45.1g, Eiweiß 19.6g

1

1. Paprika rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Mit Salz würzen und auf der obersten Schiene 8-12Min. rösten, bis die Kanten leicht schwarz werden. **Vorsicht:** Kein Backpapier verwenden, da es leicht verbrennt!

4

4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und die **½ des Käses** gleichmäßig auf den **Brötchen** verteilen. Das Backblech mit Backpapier auslegen, die **Brötchen** daraufgeben und ca. 4Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Brötchen** goldbraun sind. **Tipp:** Wer nicht auf die Kalorien achtet und mag, kann auch mehr **Käse** verwenden.

2

2. Slaw vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Gewürzmischung**, 2EL Mayonnaise und 1EL Essig verrühren. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und kräftig mit dem **Dressing** verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5

5. Eier braten

In einer mittelgroßen Pfanne ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Brötchen** mit etwas **Slaw**, der **Paprika** und **1 Spiegelei** belegen und die **Burger** mit dem **restlichen Slaw** servieren.

3

3. Paprika abkühlen

Die **Paprika** aus dem Ofen nehmen und abgedeckt ca. 5Min. abkühlen lassen, ggf. die Haut entfernen. Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) zurückschalten.

6

6. Extra grün, extra schön!

Wer noch ein paar zarte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Dill im Garten oder im Kühlschrank übrig hat, kann damit für ein paar grüne Farbtupfer auf dem Sandwich sorgen!