



 35 Minuten

 Einfach

RACLETTE-PFÄNNCHEN ASIA

Ein Pfännchen für Fans der fernöstlichen Küche – mit Riesengarnelen, knackigem Asia-Gemüse und feurigem PaprikaQuark.



So wird's gemacht :

SCHRITT 1

Sprossen waschen. Paprikaschoten halbieren, waschen und in grobe Stücke schneiden. Ananas abtropfen lassen.

SCHRITT 2

Lauchzwiebeln waschen und schräg in Stücke schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen. Käsescheiben halbieren oder vierteln. Raclettezutaten in kleine Schalen füllen oder auf Platten legen.

SCHRITT 3

Racletteplatte mit etwas Öl bestreichen. Garnelen ca. 5 min auf dem Raclette leicht braun braten. Sprossen, Paprika, Ananas und Lauchzwiebeln ebenfalls auf dem Raclette braten und anschließend in einer kleinen Schale mit PaprikaQuark vermischen.

SCHRITT 4

Gemüse-Quark-Mix zusammen mit ein paar gebratenen Garnelen in Raclettepfännchen füllen und mit Käse belegen. Pfännchen ins Raclette stellen, bis der Käse geschmolzen ist.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1437/344

Fett (g): 18,3

Kohlenhydrate (g): 16,2

Eiweiß (g): 22,7



Zutaten

16 Pfännchen

100 g Soja- oder Bambussprossen

3 Paprikaschote (je eine grüne, eine rote, eine gelbe)

200 g Ananasstücke (Konserven)

4 Lauchzwiebeln

200 g küchenfertige Riesengarnelen

150 g MILRAM Benjamin

185 g MILRAM PaprikaQuark

Etwas Öl zum Bestreichen des Raclettes