



Aus der Heimat der Frische

 35 Minuten

 Einfach

## Raclette-Pfännchen Asia

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

 *So wirds 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 ChiliQuark 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

200 g MILRAM ChiliQuark

Etwas Öl zum Bestreichen des Raclettes