

 25 Minuten Einfach

Raclette-Pfännchen mit Zucchini- Spagetti, Avocado und Granatapfel

Für Detailverliebte: Zucchini-Spaghetti nehmen Platz neben milder Avocado – getoppt von knackigen Granatapfelkernen und würziger Kräuterbutter. Sobald unser kräftig-intensive Küstenkäse geschmolzen ist, wird das Handy fürs Foto gezückt: Say cheese!



So wirds gemacht :

Schritt 1

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in lange, dünne Streifen schneiden. Avocado längst halbieren. Dann mit beiden Händen die Hälften vorsichtig auseinanderziehen. Mit einem Löffel das



Zutaten

4 Pfännchen

1 kleine Zucchini

1 Avocado

4 TL Granatapfelkerne

4 TL Pinienkerne

100 g Butter

1 EL TK gemischte Kräuter

4 Scheiben MILRAM Küstenkäse

Salz

Pfeffer

4 EL Olivenöl

Zitronensaft

Fruchtfleisch aus der Schale herausholen und die Avocadohälften in feine Scheiben schneiden. Mit 2 EL Olivenöl und Zitronensaft marinieren. Pinienkerne kurz in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten. Für die Kräuterbutter weiche Butter und Kräuter mit einer Gabel vermengen. Zutaten in kleinen Schalen auf dem Tisch anrichten.

Schritt 2

Zucchinispaghetti auf der heißen Racletteplatte mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado im Pfännchen fächern, Zucchini-Spagetti, Granatapfelkerne, Pinienkernen und Kräuterbutter dazugeben. Pfännchen mit Küstenkäse belegen und gratinieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2001/472

Fett (g): 47

Kohlenhydrate (g): 4

Eiweiß (g): 9