

KÜRBIS-PFÄNNCHEN

Für 8 Pfännchen

16 Bio-Rosenkohlrischen • Salz • 300 g Bio-Hokkaido-Kürbis • 1 Bund Bio-Thymian • 8 EL Bio-Honig • 2 TL Chiliflocken • 2 Päck. (à 125 g) Bio-Mozzarella • 150 g Bio-Speckwürfel • 4 EL Bio-Kürbiskerne

Zur Vorbereitung Rosenkohl putzen, waschen, Strunk jeweils kreuzweise

einschneiden. In kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, halbieren. Kürbis waschen, trocken reiben, mit Schale per Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Thymian waschen trocken schütteln, Blättchen abzupfen, mit Honig und Chiliflocken verrühren. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Für die Pfännchen Kürbis und Speck in den Raclette-Pfännchen verteilen,

kurz unter dem Raclettegrill anbräunen. Herausnehmen, Rosenkohl unterheben. Hälfte Thymianhonig darüberträufeln. Mozzarellascheiben darauflegen, mit restlichem Thymianhonig beträufeln. Kürbiskerne darüberstreuen. Im Raclette überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 265 kcal/1113 kJ

12 g E/17 g KH/15 g F

LACHS-PFÄNNCHEN

Für 8 Pfännchen

ca. 250 g Bio-Lachsfilet (ohne Haut, frisch oder TK) • 12 kleine festkochende Bio-Kartoffeln • 1 Bio-Zitrone • Salz • Pfeffer • 2 Frühlingszwiebeln • 1 Bio-Brokkoli (500 g) • 1 Bund Bio-Dill • 6–8 Scheiben Bio-Raclettekäse • Bio-Öl für die Racletteplatte

Zur Vorbereitung TK-Lachs auftauen. Kartoffeln waschen, 16–18 Min. in Salzwasser kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen, halbieren. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Lachs trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen, in Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Dill waschen, trocken tupfen, fein schneiden. Käse entrinden.

Für die Pfännchen Racletteplatte mit Öl bestreichen. Lachs und Kartoffeln darauf ca. 3 Min. rundherum braten. Mit Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Brokkoli und Dill in den Pfännchen verteilen. Käse zerzupfen, darüberstreuen. Im Raclette 3–4 Min. überbacken.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 180 kcal/758 kJ

13 g E/9 g KH/9 g F

PIZZA-PFÄNNCHEN

Für 12 Pfännchen

1 Knoblauchzehe • 1 Glas (ca. 350 ml) Bio-Tomatensauce Basilikum (z. B. NATURWERT Bio) • 4 große Bio-Champignons • 24 kleine Bio-Cocktailtomaten • 300 g Bio-Kichererbsen (a. Dose oder Glas) • 6 Zweige Bio-Thymian • 60 g getrocknete Tomaten in Öl • 200 g Bio-Appenzeller in hauchdünnen Scheiben • 1 Pack. Pizzateig • Öl f. d. Teller • Mehl zum Bestäuben

Zur Vorbereitung Knoblauch schälen, hacken, unter die Tomatensauce mischen. Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden. Cocktail-Tomaten waschen, halbieren. Kichererbsen abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Käsescheiben halbieren. Pizzateig in 12 Portionen teilen, auf einen geölten Teller legen.

Für die Pfännchen Pfännchen mit Mehl bestäuben. Je 1 Teigstück in 1 Pfännchen drücken, per Gabel mehrmals einstechen. 3–4 Min. auf die obere Grillplatte

stellen, dann ca. 2–3 Min. unter den Raclette-Grill schieben und vorbacken. Herausnehmen. Teig mit Tomatensauce bestreichen. Champignonscheiben, Cocktailtomaten und Kichererbsen darauf verteilen. Mit Thymian und getrockneten Tomaten bestreuen. Käse darauf verteilen. Pizzen in den Raclette-Grill schieben. So lange backen, bis der Teig gar und der Käse geschmolzen ist.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 207 kcal/867 kJ

8 g E/16 g KH/11 g F

GORGONZOLA-PFÄNNCHEN MIT GEBRATENEN SALATHERZEN

Für 8 Pfännchen

30 rote Weintrauben • ca. 250 g Bio-Gorgonzola • 3 Zweige Bio-Rosmarin • 5 rote Zwiebeln • 100 g Bio-Walnusskerne • 4 Salatherzen • 1 TL Bio-Olivenöl • 4 Scheiben Vollkorntoast • Bio-Öl f. d. Racletteplatte

Zur Vorbereitung Trauben waschen, abtropfen lassen, evtl. halbieren. Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen, fein hacken. Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Ringe schneiden. Nüsse grob hacken. Salatherzen längs vierteln, Strunk-Ende so abschneiden, dass die Blätter noch zusammenhängen. Toast würfeln.

Für die Pfännchen Zwiebelringe mit Rosmarin in einer Pfanne im erhitzten Öl ca. 4 Min. braten. In die Pfännchen

verteilen. Trauben und Käse untermischen, Nüsse darüberstreuen. Im Raclette überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Racletteplatte mit Öl bestreichen. Salatviertel und Toastwürfel darauflegen, rundherum ca. 1–2 Min. rösten. Salatviertel auf Teller verteilen, Gorgonzola-Trauben-Pfännchen darübergeben. Mit Toastwürfeln bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 279 kcal/1168 kJ

10 g E/11 g KH/20 g F