

Blumenkohl-Brokkoli-Raclette - Low Carb

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Portionen

Für die Pfännchen

1 Blumenkohl
2 Brokkoli
200 ml Sahne
150 g Frischkäse
1/2 Bund Schnittlauch
200 g Gouda
1 Prise(n) Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Raclette-Gerät

Jetzt wird's cremig in deinem Pfännchen! Knackiges Kohlgemüse in sämiger Sahne-Frischkäse-Sauce, überbacken mit mildem Gouda und pikantem Schnittlauch getoppt - so lecker, dass du dir garantiert ein zweites oder drittes Pfännchen gönnst. Mach dir einfach so viele Portionen vom Low-Carb-Raclette bis dein Bauch voll ist.

- 1 -

Blumenkohl und Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und 5 Minuten in einem Topf mit kochendem

Wasser blanchieren. Unter kaltem Wasser abschrecken.

- 2 -

Sahne und Frischkäse in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

- 3 -

Schnittlauch in kleine Ringe schneiden und Gouda reiben.

- 4 -

Blumenkohl- und Brokkoliröschen ins Pfännchen geben, mit Sahne-Käse-Sauce übergießen und mit Käse bestreuen.

- 5 -

Pfännchen unter den Raclette-Grill schieben und überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

- 6 -

Pfännchen mit Schnittlauch garnieren und heiß servieren.