



REZEPT

AUS DER KINDER-COMEDY-KOCHSHOW „AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER!“

Auberginen-Bulgur mit Joghurt-Gurken-Dip

Portionsgröße: 2 Personen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min.



Zutaten Auberginen-Bulgur:

300 ml Gemüsebrühe	4 Stängel Minze
75 g Bulgur	1 EL Olivenöl
2 kleine rote Zwiebeln	Limettensaft
1 große Aubergine (ca. 400 g)	Roggenbrötchen
40 g getrocknete Tomaten im Glas	Paprika zum Garnieren
1 Möhre	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Kirschtomaten	Jodsalz mit Fluorid
	je 1/4 - 1/2 TL Cayennepfeffer, Zimt- und Kurkumapulver

Zubereitung:

200 ml Brühe aufkochen. Bulgur dazugeben, dann aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. (oder nach Packungsangabe) köcheln lassen. Zugedeckt warmhalten. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Aubergine waschen, putzen und ca. 1 cm groß würfeln. Möhre würfeln. Tomaten zerkleinern. Minze waschen, trocken tupfen und zerpflücken. Einen beschichteten Wok erhitzen, das Öl darin heiß werden lassen. Die Zwiebeln darin unter Rühren ca. 3 Min. andünsten. Auberginenwürfel dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. anbraten, salzen und 4-5 Min. weiterbraten, bis sie an Volumen verlieren. Möhren, Tomaten, Minze, Sultaninen und restliche Brühe dazugeben und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, bis die Sultaninen weich sind. Mit Limettensaft, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zimt- und Kurkumapulver würzen. Bulgur untermischen und anrichten. Mit feinen Paprikastreifen garnieren.

Zutaten Joghurt-Gurken-Dip:

1/2 Salatgurke	edelsüßes Paprikapulver
5 Stängel Minze	Zucker
1/2 Bio-Zitrone	Salz
250 g Joghurt	Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften auf der Küchenreibe grob raspeln. In ein Sieb geben, salzen und abtropfen lassen. Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Gurkenraspel ausdrücken. Joghurt mit 2 Msp. Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Minze glattrühren. Die Gurke untermischen und den Dip mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1-2 Prisen Zucker würzig abschmecken. Deko: Minzstreifen und Zitronen-Schale

ÜBER DIE NEUE DISNEY CHANNEL EIGENPRODUKTION AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER!

Ab April 2017 wird im Disney Channel gekocht, gelacht und getüftelt, denn mit der Eigenproduktion **AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER!** startet die brandneue Comedy-Kochshow mit 13 Folgen als deutsche TV-Premiere im Disney Channel.

Die jungen Chefköche (Marwin, 9 Jahre; Nils, 11 Jahre) und ihr erwachsener Assistent (Roland Schreglmann) zaubern leckere und überraschende Gerichte für einen prominenten Gast. Dabei verwenden sie immer eine Zutat, die ihr Gast eigentlich nicht mag. Ob ihm die Speise trotzdem schmeckt?

Sendehinweis:

AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER!

Ab 02. April 2017, jeden Sonntag als deutsche TV-Premiere im Disney Channel

Über den Disney Channel

Der Disney Channel ist seit Januar 2014 frei empfangbar. Der Sender konzentriert das Programmangebot tagsüber auf Kinder und Familien, am Abend stehen Erwachsene, vor allem Frauen im Fokus. Im Internet stehen den deutschen TV-Zuschauern unter www.DisneyChannel.de ein Live-Stream und Catch Up Service zur Verfügung, sowie eine kostenlose Disney Channel App für Smartphones und Tablets.