



REZEPT

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

Kohlrabipommes mit Dip und Linsenfrikadellen

Portionsgröße: 2 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zeit Zubereitung: 35 min plus Gehzeit und Backzeit



Zutaten

Pommes:

2 Kohlrabi (grün oder violett)
1 EL Stärke
1/2 EL Olivenöl
1/2 TL Jodsalz mit Fluorid
Paprika edelsüß und rosenscharf

Dip

50 g Magerquark
50 g Saure Sahne
1/2 EL weißer Balsamico-Essig
10 g frische Kräuter
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

Linsen-Frikadellen (vegan)

125 Gramm Linsen
1 eingeweichtes Brötchen
1 EL Paprikapulver scharf
1/2 TL gemahlen Pfeffer
1 EL Senf mittelscharf
gut 1 EL Majoran

1 Knoblauchzehe
1 TL Zwiebelgranulat
2 normale Zwiebeln
Pflanzenfett zum Braten
Salz
Cocktailtomaten und Blattsalat zur Dekoration

Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in Pommesstreifen schneiden. Kurz blanchieren und abtropfen und abtupfen. Kohlrabistreifen in einer Schüssel mit Stärke mischen, Öl, Salz und Gewürze dazugeben, gut vermengen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min bei 180 Grad (160 Grad Umluft) backen. Die Cocktailtomaten am Stiel mit im Ofen garen, bis die Schale aufplatzt.

Für den Dip alle Zutaten verrühren und mit Balsamico und Salz, Pfeffer abschmecken.

Die Linsen in reichlich Wasser über Nacht (min 10 Stunden) einweichen, abgießen, mit dem geschälten Knoblauch und den anderen Zutaten (außer der Zwiebeln) in eine große Schüssel oder Topf geben und mit einem Mixer kurz grob pürieren. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und unter die Masse geben. Vor dem Braten mit Salz abschmecken und ggf. mit etwas Pfeffer oder Paprika nachwürzen. Den Teig mit einem Löffel in eine heiße Pfanne mit Pflanzenfett geben und beim Wenden etwas andrücken, um eine Frikadellenform zu erhalten. Diese veganen Frikadellen sollten langsam und bei nicht allzu großer Hitze gebraten werden, da die Linsenmasse etwas länger zum Garen braucht als "echtes Fleisch". Mit den Kohlrabipommes und dem Dip auf einem Teller anrichten. Mit Cocktailtomaten und Blattsalat dekorieren.



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.