



REZEPT

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

Rosenkohl-Hähnchen-Lasagne

Portionsgröße: 2 Personen

Zeit Zubereitung: 60 min



Zutaten:

250g Rosenkohl

125g Champignons

½ Hähnchenbrust oder Tofu

½ Zwiebel

1 EL Olivenöl

6 Vollkorn-Lasagneplatten

Paprikapulver rosenscharf

Muskat

Salz und Pfeffer

1 TL Olivenöl

1 EL Pflanzenöl zum Braten

½ Zwiebel

½ Knoblauchzehe

1-2 EL Vollkornmehl

200ml Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe

n.B. fettarme Milch

1 Lorbeerblatt

40g Emmentaler gerieben

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Für die Béchamelsoße die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Das Mehl darüber stäuben und ebenfalls leicht angehen lassen, dabei aber nicht bräunen lassen. Mit der Brühe nach und nach bei ständigem Umrühren ablöschen, aufkochen lassen und unter ständigem Rühren so viel Milch zugeben, bis eine relativ dicke, sämige Konsistenz erreicht ist. Die Lorbeerblätter zugeben und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Dann den geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Rosenkohl putzen und die Röschen längs vierteln. Die Champignons in Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und würfeln. Die Hähnchenbrust waschen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Nun das Hähnchenfleisch bzw. den Tofu zufügen und anbraten. Pilze und Rosenkohl zufügen und zugedeckt etwa 7 Minuten schmoren, dabei 1– 2-mal umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken. Die Lorbeerblätter aus der Soße nehmen.

In einer Auflaufform etwas Soße verstreichen und Lasagneplatten darauf verteilen. Nun Rosenkohlfüllung, Soße und Lasagneplatten mehrmals übereinander schichten. Die oberste Schicht sollten Lasagneplatten sein. Die restliche Soße auf den Lasagneplatten verstreichen und noch etwas geriebenen Käse darauf verteilen.

Das Ganze für etwa 30 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.



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.