



REZEPT

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

Zucchini mit Couscous-Austernpilz-Füllung

Portionsgröße: 2 Personen

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min



Zutaten:

150 ml Pilz- oder Gemüsebrühe

75 g Austernpilze

1/2 Bio-Zitrone

2 mittelgroße Zucchini

1 EL Olivenöl + Öl für die Form

Jodsalz mit Fluorid

50 g Couscous

15 g Walnusskerne

1/4 Bund Petersilie

1 rote Zwiebel (ca. 40 g)

frisch geriebene Muskatnuss

schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Couscous nach Anleitung zubereiten.

Inzwischen die Pilze putzen und klein schneiden. Die Walnusskerne hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale abreiben und 1-2 TL Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 2cm dicke Ringe schneiden. Das weiche Innere und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen, hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Die Pilze zugeben und 3-4 Min. unter Rühren mitbraten.

Das klein geschnittene Zucchini-Fruchtfleisch zugeben, weitere 2-3 Min. braten. Vom Herd nehmen, Couscous, Zitronenschale und Petersilie untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Den Ofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Die Zucchiniringe darin 3-4 Min. blanchieren, eiskalt abschrecken und trocken tupfen. Mit der Couscousmischung füllen. Eine ofenfeste Form mit etwas Öl ausstreichen, die Zucchiniringe hineinsetzen und im heißen Ofen (Mitte) 10-15 Min. backen.

Dekoration: Cocktailtomaten am Stiel, Walnusskerne, Zitronenschale in feinen Streifen und gehackte Petersilie



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.