



REZEPT

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

Zucchini-Spaghetti mit pochiertem Ei

Portionsgröße: 2 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zeit Zubereitung: 35 min plus Gehzeit und Backzeit



Zutaten:

2 Eier	1 Zucchini
10 g Putenschinken	5 g Mehl
5 g Olivenöl	100 g Schlagsahne
10 g Zwiebel	Prise Piment
10 g gehackte Petersilie	Prise Salz
6 Physalis	1 TL Jodsalz mit Fluorid

Für die Tomatensoße:

1 kleine Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe
1 Dose Tomaten, stückig	1 Lorbeerblatt
1 TL körniger Senf (kann man auch weglassen)	frischer Basilikum
½ TL Salz	etwas Pfeffer
½ TL Zucker	Olivenöl

Zubereitung:

Das pochierte Ei

Lege ein Stück Frischhaltefolie in ein Glas, so dass an den Rändern noch was über steht. Füge etwas Öl hinzu, um die Folie damit zu benetzen. Schlage das rohe Ei hinein, gib etwas Salz und Pfeffer und noch etwas Öl dazu und binde die Folie zu einem Säckchen.

Lege das Säckchen in einen Topf mit kochendem Wasser und koche es für 3 Minuten. Dann nimm es heraus und lege es zum Abschrecken kurz in eine Schale mit Eiswasser.
Bewahre das Ei bis zum Ende des Rezepts auf.

Die Tomaten-Sauce

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in einem kleinen Topf in etwas Olivenöl anschwitzen. Lorbeerblatt hinzufügen. Die Tomaten aus der Dose dazu geben, umrühren.
Etwas köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und körnigem Senf abschmecken.
Den frischen Basilikum klein schneiden und ganz am Ende, vor dem Servieren hinzugeben.

Die Spaghetti

Drehe die Zucchini durch den Spiralschneider und füge die entstandenen Spaghetti in die Pfanne zur Soße und rühre alles um

Gib am Ende die Spaghetti in einen tiefen Teller, nimm das Ei aus der Folie, leg es auf die Spaghetti und streue die Petersilie darüber.



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.