

Weltraumrakete

Zutaten:

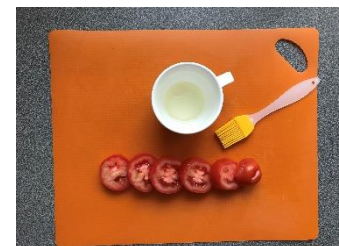
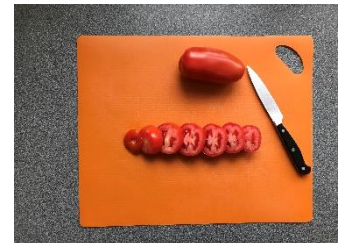
- 2 Tomaten (am besten nimmst du hier Eiertomaten, die haben die beste Form)
- 1 Teelöffel Weißweinessig
- 1 Esslöffel Rapsöl
- etwas Salz
- 1 Zucchini
- 1 Esslöffel Mehl
- 4 Esslöffel Semmelbrösel
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Butterschmalz
- 2 Stängel Basilikum
- 2 Esslöffel saure Sahne



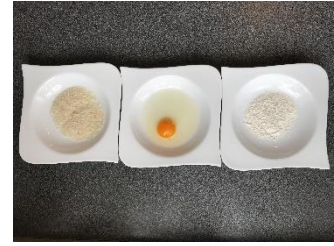
Was du sonst noch brauchst:

- 1 kleines Messer
- 1 Pfanne
- 1 Schneidebrett
- Küchenkrepppapier

1. Als ersten Schritt musst du die Tomaten gründlich waschen und in ungefähr 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheibe ohne den Stielansatz kannst du etwas dicker machen, sie wird später die Raketenspitze. Die Scheibe mit dem anderen Ende kannst du entsorgen, da man den Stiel nicht essen sollte.
2. Den Essig und das Rapsöl in einer Tasse gut vermischen. Anschließend kannst du die Tomatenscheiben mit der Marinade beträufeln und auch noch etwas salzen.
3. Jetzt ist es an der Zeit sich um die Zucchini zu kümmern. Diese musst du zunächst auch erstmal waschen und in möglichst gleichmäßige Scheiben schneiden. Während du die Panade machst kannst du deine Zucchini-scheiben erstmal auf die Seite legen.



4. Für die Panade benötigst du 3 tiefe Teller, der Erste ist für das Mehl, der zweite für das Ei und das dritte für die Semmelbrösel. Um das Ei aufzuschlagen kannst du einen Erwachsenen um Hilfe bitte, damit keine Schale in das Ei fällt. Anschließend musst du es noch mit einer Gabel zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Stelle die Teller in der Reihenfolge auf, wie oben beschrieben: das Mehl, das Ei und zum Schluss die Semmelbrösel und schon hast du eine Panierstraße.



5. Bei dem nächsten Schritt werden deine Hände wahrscheinlich etwas dreckig, also pass gut auf, dass du vor dem Händewaschen nichts anfässt. Als erstes solltest du die Scheiben von beiden Seiten ein bisschen Salzen. Danach kannst du die Zucchini-scheiben nacheinander in die Teller legen, achte darauf, dass du sie auch jedes Mal umdrehst und von beiden Seiten panierst. Die Scheiben, die du durch die ganze Panierstraße gebracht hast, kannst du erstmal auf einem Brettchen auf die Seite legen.



6. Jetzt kommen die Pfanne und somit auch Hitze ins Spiel, also frage hier einen Erwachsenen dir zu helfen, damit alles gut funktioniert. Als Vorbereitung legst du das Krepppapier bereit (mit genügend Abstand zu der heißen Herdplatte). Zunächst gibst du das Butterschmalz in die Pfanne, die du auf mittlerer Hitze aufdrehst und erwärmst. Brate jede Scheibe ca. 3 Minuten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind und lege sie dann auf das Küchenkrepp um abzutropfen.



7. Jetzt das Basilikum waschen und übereinanderlegen, damit du es in kleine Scheiben schneiden kannst, diese können jetzt auf die Teller gestreut werden.
8. Für jede Rakete kannst du eine Zucchini-scheibe vierteln und auf die Seite legen. Jetzt noch die Tomatenscheiben ein bisschen mit Krepppapier abtupfen und schon kann es mit dem Anrichten los gehen.
9. Schichte abwechselnd eine Zucchini-scheibe und danach wieder eine Tomatenscheibe aufeinander. Auf die letzte Zucchini-scheibe legst du deine vorher vorbereiteten Raketenspitzen. Fall du möchtest, kannst du hier nochmal einen Erwachsenen um Hilfe fragen, damit ihr gemeinsam kleine Fenster in die Raketenspitzen schneidet. Als letzten Schritt noch die geviertelten Zucchini-scheiben unten gegen die Rakete lehnen und etwas saure Sahne auf den Teller geben.

Und schon hast du ein super leckeres Raketenessen selbst gemacht.

Guten Appetit.

