

Rezept

Fischstäbchen mit Brokkoli und Blumenkohl in Joghurt-Sauce und Rhabarber

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten



Zutaten

2 Packungen (à 400 g) iglo Gemüse-Ideen - Brokkoli & Blumenkohl in Joghurt-Sauce

300 g Rhabarber

2 EL Butter

3 EL flüssiger Honig

Salz & Pfeffer

150 ml Traubensaft

2 Packungen (à 450 g) iglo 15 Fischstäbchen

1 Beet rote Shiso-Kresse

Zubereitung

1. **iglo Gemüse-Ideen - Brokkoli & Blumenkohl in Joghurt-Sauce** in einem Topf nach Packungsanweisung zubereiten. Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Rhabarber darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Mit Honig beträufeln und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Traubensaft ablöschen und ca. 3 Minuten einköcheln lassen.
2. **15 iglo Fischstäbchen** im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten. Aus dem Ofen nehmen. Kresse vom Beet schneiden. Gemüse in Schalen anrichten. Rhabarber darüber verteilen. Fischstäbchen darauf geben und mit Kresse bestreuen.

Pro Portion ca. 2560 kJ, 610 kcal, E 25 g, F 31 g, KH 53 g