

Rezept

Lustiger Meereskobold mit Fisch-Bart und Zucchini-Haaren

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 min



Zutaten

500 g Möhren

Salz

1 Packung (à 450 g) iglo Fischstäbchen

4 EL griechischer Sahnejoghurt

2 Zucchini

4 Kirschtomaten

1 Beet grüne Shiso-Kresse

Zubereitung

1. Möhren schälen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Inzwischen **iglo Fischstäbchen** nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren abgießen, dabei 3 EL Garwasser auffangen. Möhren, Garwasser und 2 EL Joghurt in einen hohen Rührbecher geben, mit einem Stabmixer pürieren. Püree warmstellen.
2. Zucchini putzen, waschen und mit einer Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Zucchinistreifen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Möhrenpüree mithilfe eines Löffels als „Gesicht“ auf den Teller geben. Aus 2 EL Joghurt Kleckse als „Augen“ und je einen „Mund“ aufmalen. Tomaten waschen, halbieren und je als „Nasen“ daraufsetzen.
3. Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen, längs in unterschiedlich große Stücke schneiden und als „Bart“ an die „Gesichter“ legen. Zucchinistreifen als „Haare“ um die „Gesichter“ verteilen. Kresse vom Beet schneiden und auf die „Zucchini-Haare“ streuen.

Pro Portion: ca. 1170 kj, 280 kcal, E 17 g, F 11 g, KH 25 g