

FRUCHTBAR<sup>®</sup>  
Pausenfreund

Rezept-Idee

# Seepferdis Unterwasser-Party





# Seepferdis Unterwasser-Party

Zubereitungszeit: 15 Min. Schwierigkeitsgrad: einfach Pausenbox: 1 Portion

## Zutaten:

Bio-Laugen-Seepferdchen  
von FruchtBar  
Bunte Bio-Nudeln von FruchtBar  
1 Wiener Würstchen  
kleine Brokkoliröschen  
rote und gelbe Paprika  
Gurke  
2 TL Salz und 1 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Nudeln nach Packungsangabe kochen, abgießen, im Topf mit etwas Öl vermengen und abkühlen lassen. In einem zweiten Topf die Brokkoliröschen in etwas kochendes Wasser geben und 45 Sekunden garen, aus dem Topf nehmen und kalt abschrecken. Das Würstchen in der Mitte halbieren und vier mal von den Enden einschneiden. So bekommt der Oktopus seine acht Ärmchen. Diese in das heiße Wasser geben und ziehen lassen, bis sie aufgehen. Aus Paprika und Gurke einen Krebs und zwei Seesterne ausstechen. Alles in die Pausenbox einfüllen.

## Dazu brauchst Du:

1 Schüssel mit kaltem Wasser  
1 Ausstecher Krebs und Stern o. ä.  
2 Töpfe



Fertig!