

# Pausenbox: Seepferdis Unterwasser-Party

Email: [meine-fruchtbar@jufico.com](mailto:meine-fruchtbar@jufico.com) Tel: +49 (0) 89 2154108 16 [www.fruchtbarewelt.de](http://www.fruchtbarewelt.de)



**Gesamtzeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

## Zutaten von FruchtBar

Etwas Bio Laugen

Seepferdchen von FruchtBar

Etwas Bunte Bio Nudeln von FruchtBar

## weitere Zutaten

1 Stück(e) Wiener Würstchen

kleine Brokkoliröschen

rote und gelbe Paprika

2 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Olivenöl

## Dazu brauchst Du

- 1 Schüssel mit kaltem Wasser
- 1 Ausstecher Krebs und Stern /per Hand
- 2 Töpfe

## 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. Fertig!