

# Rohkost-Eule

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



## Info:

Gemüse liefert viele Vitamine, welche vor allem direkt unter der Schale vorkommen. Daher das Gemüse lieber gründlich waschen, statt es zu schälen!

## Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 2 Paprikaschoten
- 2 – 3 große Möhren
- 1 Salatgurke
- 300 g Cocktailtomaten
- 500 g Magerquark
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Leinöl (alternativ Rapsöl)
- frische oder TK-Kräuter (z. B. Basilikum, Dill, Petersilie) nach Belieben
- Jodsalz
- Pfeffer
- ½ Bio-Zitrone

## Zubereitung:

- **Gemüse** waschen
- **Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden
- Enden von **Möhren** und **Gurke** abschneiden, Möhren in Sticks und Gurke in Scheiben schneiden
- **Cocktailtomaten** je nach Größe eventuell halbieren
- **Magerquark** mit **Wasser** und **Leinöl** vermischen und **Kräuter**, **Salz** und **Pfeffer** unterrühren
- **Zitrone** auspressen und den Saft ebenfalls dazugeben (die andere Hälfte der Frucht kann für Zitronenwasser verwendet werden)
- Gemüse in Form einer Eule anordnen (siehe Foto), zwei Schalen mit Kräuterquark als Augen dazustellen



### **Tipp:**

Die Gurkenscheiben können mit Formen (z. B. Plätzchenausstechern) von den Kindern ausgestochen werden. Anschließend werden die Reste der Gurken kleingeschnitten und unter den Quark gemischt.