

Gemüse- Skelett

mit Feta-Dip



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für das Skelett:

- 4-5 schwarze Oliven (Auge)
- 2 rote Paprika (Rippen)
- ½ Rettich (Arme, Beine)
- 2 große Karotten (Arme, Beine)
- 2 Radieschen (Knie)
- 3 kleine Rispentomaten (Finger)
- ½ Salatgurke (Wirbelsäule)
- ½ Kohlrabi (Hüfte/Becken)
- ½ Bund Petersilie (Haare)

Für den Dip:

- 200 g Sahnejoghurt
- 150 g Feta
- 1 Bio Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Oliven abtropfen lassen. Eine Olive in Scheiben schneiden, die als Augen verwendet werden. Die restlichen Oliven in Streifen schneiden, die als Grinsenmund verwendet werden. Paprika waschen und in längliche Streifen schneiden, die als Rippen verwendet werden. Rettich und Karotten waschen, schälen und in gleich lange etwa 1 cm breite Streifen schneiden, die parallel gelegt als Arme und Beine dienen werden. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Sie werden als Hand- und Kniegelenke verwendet. Tomaten waschen und vierteln. Sie dienen als Finger. Gurke waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden und halbieren. Sie werden als Wirbelsäule angelegt. Kohlrabi schälen und in zwei dicke Scheiben schneiden. Eine Scheibe nochmals halbieren und seitlich in Form einer Hüfte an die große

Scheibe anlegen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Stiele kürzen. Sie dienen als Haare für das Skelett.

2. Für den Dip den Feta fein zerbröseln und mit dem Sahnejoghurt verrühren. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Knoblauch pellen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Zitronenabrieb, Knoblauch und einen Spritzer Zitronensaft mit der Joghurt-Feta-Mischung verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

3. Rohkost für Augen, Mund und Haare auf und am Dip platzieren, sodass ein Gesicht entsteht. Die übrige Rohkost unterhalb des Dips zu einem Skelett zusammensetzen.