

## Garnelen-Schiffchen

Für 12 Schiffchenformen (10 cm):  
etwas Fett

### Schiffchen:

250 g Brokkoli (vorbereitet gewogen)  
Salz  
1 Be. Dr. Oetker Crème légère Gartenkräuter  
(125 g)  
100 g Fetakäse oder Schafkäse  
etwas Cayennepfeffer  
gemahlene Muskatnuss  
2 Btl. Dr. Oetker Gelatine fix (je 15 g)



### Außerdem:

200 g tiefgekühlte Riesengarnelen ohne Schale  
12 Kräcker  
Zahnstocher

**1. Vorbereiten:** Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und 250 g abwiegen. Wasser mit 1/2 TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Brokkoli etwa 8 Min. darin kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Schiffchenformen fetten.

**2. Schiffchen:** Brokkoli mit Crème légère Gartenkräuter und Feta- oder Schafkäse pürieren. Mit Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen. Gelatine fix mit einem Schneebesen einrühren und noch **1 Min.**iterrühren. Creme gleichmäßig in den Schiffchenformen verteilen und mit einem Tafelmesser etwas bergartig glatt streichen. Schiffchen mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

**3.** Garnelen nach Packungsanleitung zubereiten. Schiffchen vorsichtig aus den Formen lösen und auf je einen Kracker setzen. Garnelen auf die Zahnstocher spießen und als Segel in die Schiffchen stecken.

Pro Portion / Stück: E: 7 g, F: 4 g, Kh: 5 g, kJ: 346, kcal: 83

etwa 12 Stück



etwas Übung erforderlich



bis 40 Min.  
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit