

## FRUITLETBOX 2016 – 50



Diese Woche (16. / 17.12.16) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckerem Wintergemüse:

- Rosenkohl
- Kartoffeln
- Möhren gelb
- Rote Beete
- Rettich rot
- Rettich schwarz
- Spitzkohl
- Tomaten
- Zwiebel rot
- Avocados
- Romana-Salat
- Kraussalat
- Knollen-Sellerie
- Pastinaken
- Mangos
- Granatäpfel
- Bananen
- Birnen
- Äpfel
- Clementinen
- Grapefruit
- Kakis
- Orangen
- Lauchzwiebeln

### Kartoffel-Sellerie-Püree

Zutaten:	Zubereitung:
<ul style="list-style-type: none"><li>• 300g Kartoffeln</li><li>• 400g Knollensellerie</li><li>• 20g Butter</li><li>• ¼ l Milch</li><li>• Salz/Pfeffer</li><li>• Muskat</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Kartoffeln und den Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden.</li><li>2. In Salzwasser garkochen</li><li>3. Die restlichen Zutaten hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.</li><li>4. Mit Pfeffer/Salz und Muskat abschmecken</li></ol>

### Rote Beete-Orangen Suppe

Zutaten:	Zubereitung:
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Zwiebel</li><li>• 3 Rote Beete Knollen</li><li>• 1 Stückchen Ingwer</li><li>• 400ml Gemüsebrühe</li><li>• 200ml Cremefine oder Sahne</li><li>• 200ml Orangensaft</li><li>• 100ml Weißwein</li><li>• Öl zum anbraten</li><li>• Pfeffer/salz</li><li>Optional: Chili-Fäden und Schmand zum Garnieren</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und einem großen Topf mit dem Öl anschwitzen.</li><li>2. Rote Beete in der Zwischenzeit ebenfalls in Würfel schneiden (Tipp: Handschuhe tragen ;))</li><li>3. Die Rote Beete zu den Zwiebeln geben, kurz mit anbraten und mit dem Weißwein ablöschen.</li><li>4. Den Orangensaft ebenfalls hinzugeben.</li><li>5. Nun muss die Suppe etwas köcheln und die Flüssigkeit deutlich einkochen</li><li>6. Mit der Brühe auffüllen und 10 weitere Minuten kochen. Die Rote sollte nun gar sein.</li><li>7. Cremefine und geriebenen Ingwer hinzugeben, nochmals kurz aufkochen und pürieren</li><li>8. Mit Pfeffer und Salz abschmecken</li></ol>

### Avocado-Dip

Zutaten:	Zubereitung:
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Avocado</li><li>• 100g Schmand</li><li>• 2 Lauchzwiebeln</li><li>• 1 Knoblauchzehe</li><li>• Pfeffer/Salz</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Alle Zutaten miteinander vermengen und fein pürieren</li></ol> <p>Tipp: Schmeckt super zu Baguette oder Gemüse-Sticks</p>



## Gebackener Rosenkohl mit süßen Trauben und Datteldip

### **Zutaten:**

600gr Rosenkohl  
2EL Olivenöl  
1EL Balsamicocreme  
1EL Agavendicksaft  
1 Zweig Rosmarin  
200gr Trauben  
1/2 Granatapfel  
Salz, Pfeffer

### **Dip:**

150gr veganer Frischkäse  
100gr Sojajoghurt  
70gr Datteln  
Saft 1/2 Zitrone  
Kurkuma  
schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung:**

Heizt zuerst den Backofen auf 180Grad vor.  
Entfernt den Strunk am Rosenkohl, sowie die äusseren Blätter und halbiert ihn.  
Rührt in einer Auflaufform das Olivenöl, die Balsamicocreme und den Agavendicksaft zusammen und gebt etwas Salz und Pfeffer dazu. Gebt dann die Rosenkohlhälften dazu und vermengt sie mit der Marinade.

Legt in die Mitte der Auflaufform noch einen Zweig Rosmarin und schon können die kleinen Köpfe für die ersten 15min in den Backofen wandern.

Wascht in der Zwischenzeit die Trauben und hebt sie nach gut 15min unter den vorgebackenen Rosenkohl.  
Jetzt nochmal weitere 15 min warten und schon ist der Rosenkohl fertig.

Der Dip geht ganz fix.  
Entkernt die Datteln und gebt sie zusammen mit den anderen Zutaten in ein hohes Mixgefäß.  
Püriert die Masse jetzt einmal kurz mit dem Pürierstab und schon habt ihr einen richtig leckeren, süßlichen Dip gezaubert.

Entkernt zum Schluss noch fix einen halben Granatapfel und gebt die Kerne kurz vor dem servieren über den fertigen Rosenkohl....schmecken lassen!

## Bitte kontrolliert den Inhalt eurer Fruitletbox direkt nach Erhalt!

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!  
Eure eigenen Rezeptideen sind natürlich auch immer herzlich Willkommen.

Ihr könnt diese gerne auf unserer Facebook-Seite posten:  
<https://www.facebook.com/Fruitletbox>

Ein schönes und vitaminreiches Wochenende wünscht euch,  
euer Fruitletbox-Team

