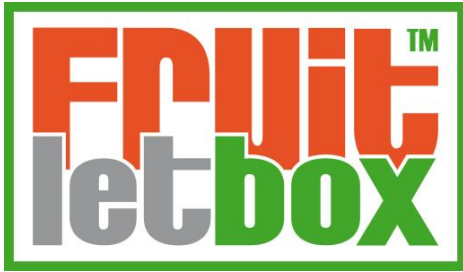


FRUITLETBOX 2017 – 6



Diese Woche (10./11.02.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit mit Obst und insbesondere Gemüse für leckere Suppen:

- Möhren
- Kürbis
- Sellerie
- Spitzkohl
- Zwiebeln
- Tomaten
- Cosberg Salat
- Petersilie kraus
- Kohlrabi
- Kartoffeln
- Clementinen
- Ananas
- Orangen
- Mango
- Zitronen
- Äpfel
- Bananen
- Limetten

Knusprige Vollkorn-Croutons als Topping für Suppen

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 2 Scheiben Vollkornbrot• Pfeffer/ Salz• Olivenöl	<ol style="list-style-type: none">1. Brot in gleichmäßige Würfel schneiden2. Olivenöl erhitzen, aber nicht zu heiß werden lassen3. Brot darin von allen Seiten anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen

Cremige Möhrensuppe

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Bund Möhren• 1000ml Gemüsebrühe• 100g Creme Fraiche• 2 Kartoffeln• 1 Zwiebel• Etwas frische Petersilie• Salz/Pfeffer• Muskat• Öl zum anbraten	<ol style="list-style-type: none">1. Das öl in einem großen Topf erhitzen2. Die Zwiebel in Würfel schneiden und im Öl glasig anbraten3. Die Möhren in Stücke schneiden, mit in den Topf geben und mit andünsten4. In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und auch mit in den Topf geben5. Mit der Brühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen6. Danach alles pürieren und Creme Fraiche unterrühren7. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken8. Petersilie hacken und zum Garnieren verwenden

Tropisches-Dessert-Süppchen mit gebratener Ananas

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 2 Bananen• ½ Ananas• 1 Mango• 200ml Sahne• Kokosraspel• 2EL Kokosöl	<ol style="list-style-type: none">1. Bananen, Ananas und Mango schälen2. Die Ananas in gleichmäßige Scheiben schneiden und zur Seite stellen3. 100ml Sahne, Bananen und Mango pürieren4. Kokosöl erhitzen und die Ananas darin scharf anbraten5. In der Zwischenzeit die restliche Sahne steif schlagen6. Die pürierten Früchte in eine Schüssel geben und jeweils mit 1-2 Scheiben gebratener Ananas, einem Klecks Sahne und den Kokosflocken garnieren



Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse

Zutaten:

1 Zwiebel
500gr Kartoffeln
100gr Karotten
100gr Kohlrabi
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL Hefeflocken
Salz, Pfeffer, Muskat, getrockneter Majoran
etwas Öl
Deko:
frische Petersilie, Kürbiskerne, etc

Zubereitung:

Schneidet die Zwiebel klein, schält das Gemüse und schneidet alles in große Stücke.
Da der Zauberstab später noch zum Einsatz kommt, müsst ihr da gar nicht so ordentlich arbeiten.
Einfach grob zerteilen und dann gehts auch schon los!

Erhitzt etwas Öl in einem großen Topf und schwitzt die Zwiebel kurz darin an. Gebt dann das klein geschnittene Gemüse dazu, lasst es kurz anschmoren damit ihr ein paar Röstaromen bekommt und löscht alles mit der Gemüsebrühe ab.

Jetzt könnt ihr die Suppe für 15-20 min köcheln lassen, dann sollte das Gemüse weich genug sein um es zu pürieren.

Gebt die Hefeflocken und die Gewürze dazu.

Schnappt euch den Zauberstab und wirbelt durch den Topf. Wer noch etwas zu beißen haben möchte, der püriert nicht ganz so gründlich ;) Nochmals abschmecken und servieren.

Mit ein paar gesunden Kernen holt ihr euch noch einen kleinen extra Bissen und gesunde Fette dazu!

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

