

Diese Woche (05./06.05.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit exotischem Obst und Gemüse:

- Artischocken
  - Tomaten
  - Möhren
  - Chinakohl rot
  - Zwiebel rot
  - Pitahaya
- Eisberg Salat
  - Mini-Gurken
  - Salat
  - Kartoffeln
  - Bananen
  - Ananas
- Äpfel
  - Orangen
  - Wasser-Melone

### Avocado-Dipp a la Guacamole

<p><b>Zutaten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Avocados</li> <li>• Saft von ½ Limette</li> <li>• 2 Knoblauchzehen</li> <li>• 200g Frischkäse</li> <li>• Pfeffer/Salz</li> </ul>	<p><b>Zubereitung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Fruchtfleisch der Avocados herauslösen.</li> <li>2. Knoblauch sehr fein hacken, alternativ pressen</li> <li>3. Nun alle Zutaten entweder pürieren oder aber mit einer Gabel zerdrücken</li> </ol> <p>Tipp: Schmeckt Prima zu Hähnchen, Fisch oder Rohkost</p>
--	--

### Schnelles Chili sin Carne (vegetarisch)

<p><b>Zutaten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g getrocknete Soja-Schnetzel</li> <li>• 1 Zwiebel</li> <li>• 2 Knoblauchzehen</li> <li>• 4 EL Olivenöl</li> <li>• 1 Dose gehackte Tomaten</li> <li>• 1 Dose Kidney-Bohnen</li> <li>• 1 Dose Mais</li> <li>• 200ml Gemüsebrühe</li> <li>• Pfeffer / Salz</li> <li>• 100g Tomatenmark</li> <li>• 2TL Cumin</li> <li>• 3 TL Paprika-Pulver</li> <li>• 2 TL Koriander</li> <li>• 50g Dunkle Schokolade</li> <li>• Optional: Chili</li> </ul>	<p><b>Zubereitung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zwiebel in feine Würfel schneiden</li> <li>2. Knoblauch hacken</li> <li>3. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten bis sie glasig sind.</li> <li>4. Nun den Knoblauch hinzu geben und kurz mit braten</li> <li>5. Jetzt werden die gehackten Tomaten ebenfalls hinzu gegeben</li> <li>6. Dann die Soja-Schnetzel mit etwas warmen Wasser, allen Gewürzen und dem Tomatenmark verrühren. Es entsteht eine weiche, aber nicht matschige Masse (ähnlich Hackfleisch)</li> <li>7. Diese Masse und auch die Schokolade gebt ihr nun ebenfalls in den Topf</li> <li>8. Mit der Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen</li> <li>9. Nun den Mais und die Kidney-Bohnen hinzu geben</li> <li>10. Mit Pfeffer und Salz abschmecken</li> <li>11. Noch einmal kurz aufkochen lassen und schon kann serviert werden</li> </ol>
---	--

### Tropischer Pina-Colada-Smoothie

<p><b>Zutaten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 Ananas</li> <li>• 100ml Kokosmilch</li> <li>• 1 Banane</li> </ul>	<p><b>Zubereitung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren</li> </ol> <p>Tipp: Banane vorher in Scheiben einfrieren und in gefrorenem Zustand mit pürieren. Das macht den Smoothie noch sämiger</p>
---	---



## Melonen-Erdbeer Gazpacho

### Zutaten:

500gr rote Wassermelone  
200gr Tomaten  
400gr Erdbeeren  
1 grüner Apfel  
Saft 1/2 Zitrone  
Ingwer (ca. 2cm)  
15-20 Blätter Minze  
Salz/ Schwarzer Pfeffer/ Chillipulver  
Balsamicoreme

### Zubereitung:

Die Zubereitung einer Gazpacho ist meist ziemlich kurz und schmerzlos. Sie lässt sich also perfekt vorbereiten wenn Besuch kommt! Da sie vor dem servieren am besten ein paar Stunden kalt stehen sollte, habt ihr alle Zeit der Welt...solltet ihr nicht alle Zeit der Welt haben, mischt ihr einfach Crushed Ice drunter ;)

Zuerst häutet ihr die Tomaten und befreit die Wassermelone von den Kernen. Achtet vielleicht beim Kauf schon darauf eine mit wenig Kernen zu erwischen. Dann wascht ihr die Erdbeeren und entfernt das Grün. Schält den Apfel, befreit ihn vom Kerngehäuse und presst die halbe Zitrone aus. Nun gebt ihr alle Zutaten in ein hohes Mixgefäß und püriert mit dem Pürierstab alles ganz klein.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen

Nach ein paar Stunden im Kühlschrank mit einem Obstspieß in gekühlten Gläsern servieren. Die Balsamicoreme passt super zu dem Obstspieß, versucht es :)

## 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

