

Diese Woche (28.7./29.7.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit vielen leckeren Zutaten für asiatische Suppen:

- Paprika rot
  - Sojasprossen
  - Rote Zwiebeln
  - Fleischtomaten
  - Strauchtomaten
  - Kartoffeln
- Eisberg
  - Wassermelone
  - Äpfel
  - Bananen
  - Birnen
  - Nektarinen
- Platt-Pfirsiche
  - Trink-Kokosnuss



### Kartoffel-Erdnuss-Suppe

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Zwiebel</li> <li>• 1 Knoblauchzehe</li> <li>• 3EL Olivenöl</li> <li>• 3 Süßkartoffeln</li> <li>• 500l Gemüsebrühe</li> <li>• 120g geröstete Erdnüsse (nicht gesalzen)</li> <li>• 1 Dose Kokosmilch</li> <li>• 2 EL Limettensaft</li> <li>• Salz / Pfeffer</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Knoblauch hacken</li> <li>2. Zwiebel fein würfeln</li> <li>3. Kartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden</li> <li>4. Knoblauch, Zwiebel und Kartoffel kurz in Olivenöl anbraten</li> <li>5. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen</li> <li>6. Wenn die Kartoffel gar ist, die Erdnüsse hinzu geben und alles sehr fein pürieren</li> <li>7. Anschließend die Kokosmilch unterrühren</li> <li>8. Mit Pfeffer und Salz abschmecken</li> </ol>

### Asiatische Suppe mit Glasnudeln

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30g frischer Ingwer</li> <li>• 1 Knoblauchzehe</li> <li>• 1 rote Chili</li> <li>• 100g Champignons</li> <li>• ½ Bund Frühlingszwiebeln</li> <li>• 100g Spinat</li> <li>• 50g Sojasprossen</li> <li>• 1l Gemüse- oder Hähnchenbrühe</li> <li>• 100 g Glasnudeln</li> <li>• ½ Bund Koriander</li> <li>• 3 EL Sojasauce</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Den Ingwer und Knoblauch in feine Würfel schneiden</li> <li>2. Die Chili sowie die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden</li> <li>3. Nun die Brühe in einen Topf geben und Ingwer, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebel hinzu geben</li> <li>4. Die Suppe 15 min köcheln lassen</li> <li>5. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und die Pilze in feine Scheiben schneiden</li> <li>6. Den Koriander grob hacken</li> <li>7. Die Glasnudeln, die Pilze und den Spinat zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln, bis die Nudeln gar sind.</li> <li>8. Nun die Suppe in Schälchen füllen und nach Belieben mit Koriander und Soja-Sprossen garnieren</li> <li>9. Wer möchte kann zusätzlich noch etwas Sojasoße zur Brühe geben</li> </ol>

## Möhren-Ingwer-Suppe

### Zutaten:

- 2 Stangen Porree
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer (je nach Geschmack)
- 2 kg Möhren
- 2 EL Kokosöl
- 1 Dose (400ml) Kokosmilch (nicht fettreduziert)
- 500ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer und etwas Kurkuma zum Abschmecken
- Ein kleine Tasse Weißwein
- Pürierstab

### Zubereitung:

Die Möhren und den Porree waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch schälen und klein schneiden und  $\frac{3}{4}$  des Ingwers schälen und in feine Stückchen schneiden.

Nun die Zwiebeln in einem großen Topf in Kokosöl andünsten. Knoblauch, Ingwer und Möhren hinzufügen und bei mittlerer Hitze kurz mitdünsten. Salz Pfeffer hinzufügen, mit dem Weißwein ablöschen und wieder die Hitze reduzieren lassen.

Mit der Brühe auffüllen und 20-30 Min. köcheln lassen. Die Kokosmilch hinzufügen und nochmals aufkochen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und etwas frisch geriebenem Ingwer abschmecken. Danach noch etwa 10 min ziehen lassen. Guten Appetit!

## 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

