

Diese Woche (22.09/23.09.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit vielen bunten Zutaten:

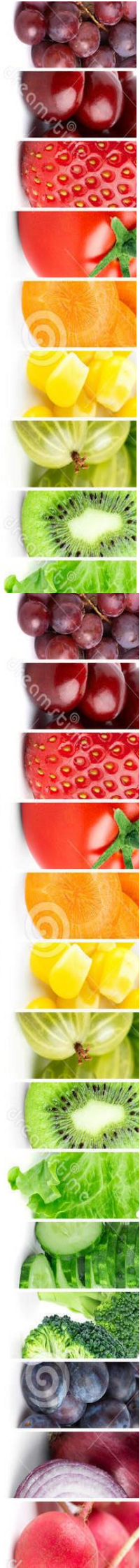
- Kürbis
- Koriander
- Bananen
- Paprika rot
- Gurken
- Nektarinen
- Tomaten
- Blumenkohl
- Paraguayos
- Zwiebeln rot
- Porree
- Melone
- Kartoffeln
- Granatäpfel
- Äpfel
- Romana Salat
- Pflaumen
- Rucola
- Birnen

### Kürbis-Kokos Suppe mit Ingwer und Apfel

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Kürbis</li> <li>• 250g Karotten</li> <li>• 1 Dose Kokosmilch</li> <li>• 700ml Gemüsebrühe</li> <li>• 1 kleine Zwiebel</li> <li>• 1 Apfel</li> <li>• Kleines Stück Ingwer</li> <li>• Kürbiskern-Öl</li> <li>• Kürbiskerne</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schneide den Kürbis, die Zwiebel und die Karotte in Stücke</li> <li>2. Erhitze etwas Öl in einem großen Topf und röste die Zwiebel und Karotten-Stücke</li> <li>3. Füge nun den Kürbis hinzu</li> <li>4. Mit Brühe aufgießen und ca. 25 min köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist</li> <li>5. In der Zwischenzeit: Schneide den Apfel und den Ingwer in Stücke und gib ihn mit in den Topf</li> <li>6. Lass die Suppe nun noch einige Minuten köcheln</li> <li>7. Gib die restlichen Zutaten (bis auf die Kürbiskerne) hinzu und püriere alles mit einem Zauberstab, bis keine Stücke mehr übrig sind und du eine cremige Suppe hast</li> <li>8. Fülle die Suppe nun in tiefe Teller und garniere sie mit einigen Kürbiskernen und optional ein wenig Balsamico-Creme</li> </ol>

### Saftige Pflaumen-Muffins

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125g weiche Butter oder Öl</li> <li>• 75g brauner Zucker</li> <li>• Prise Salz</li> <li>• Mark einer Vanilleschote</li> <li>• 3 Eier</li> <li>• 250g Vollkornmehl</li> <li>• 1TL Backpulver</li> <li>• 1TL Zimt</li> <li>• 75ml Milch</li> <li>• 300g entkernte Pflaumen</li> <li>• Papier-Muffin-Förmchen</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Butter, brauner Zucker, Vanille und Salz schaumig schlagen</li> <li>2. Eier unterrühren</li> <li>3. Mit den restlichen Zutaten für den Teig (bis auf die Pflaumen) zu einem cremigen Teig verrühren</li> <li>4. Pflaumen in Würfel schneiden und unter den Teig heben</li> <li>5. Ofen auf 160 Grad vorheizen</li> <li>6. Den Teig in die Muffin-Förmchen füllen und auf einem Backblech verteilen.</li> <li>7. Optional kann jetzt noch etwas Zimt oben drauf gestreut werden</li> <li>8. 20 Minuten backen</li> </ol>



## Gefüllter Butternutkürbis Orientalischer Art

### Zutaten:

- 1 Butternutkürbis
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 rote Zwiebel & 1 gelbe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt
- 1 Teelöffel Piment
- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- 400 g Rinderhack
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Granatapfel
- 200g Kichererbsen aus der Dose
- 200 g Naturjoghurt
- 2 Esslöffel Pinienkerne

### Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech bzw Ofenform mit Backpapier auslegen.
2. Kürbis längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch sollte dabei erhalten bleiben.
3. Beide Hälften mit 1 EL Olivenöl einpinseln , mit Salz und Pfeffer würzen und mit der flachen Seite in die Ofenform legen. Im heißen Ofen 30 Minuten backen.
4. Die Zwiebeln und Knoblauch anbraten, das Hackfleisch dazu geben und so lange Braten bis es gar ist.
5. Die Tomaten mit den Kichererbsen unter das Hackfleisch mischen und mit Salz Pfeffer und den restlichen Gewürzen abschmecken.
6. Nach der Backzeit den Kürbis aus dem Ofen holen ausschaben, dabei sollte man ca. 2 cm vom Rand freilassen, und ebenfalls dem Hackfleisch untermengen .
7. Die Füllung auf beide Kürbishälften verteilen, mit Alufolie abdecken und im heißen Ofen 15 min garen.
8. Pinienkerne rösten.
9. Den Gefüllten Kürbis mit Joghurt, Granatapfel- und Pinienkernen toppen.
10. Mit Pfeffer und Salz würzen
11. Umrühren, fertig

## 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

