

Diese Woche (06.10/07.10.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckeren Vitaminen für den Herbst:

- Mais
 - Paprika rot
 - Tomaten
 - Blumenkohl
 - Gurken
 - Lollo Bionda
 - Zwiebeln
- Porree
 - Lauchzwiebeln
 - Rote Beete
 - Petersilie glatt
 - Kaki
 - Granatäpfel
 - Clementinen
- Süßkartoffel
 - Birnen
 - Bananen

Französische Zwiebelsuppe

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 500g Zwiebeln • 600ml Gemüsebrühe • 100 ml Weißwein • 1 Knoblauchzehe • 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot • 50 g geriebenen Käse (Gouda, Emmentaler oder Tilsitter schmeckt hierzu besonders gut) • Etwas Öl • Salz und Pfeffer 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden 2. Die Knoblauchzehen hacken 3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen 4. Zwiebeln anbraten bis sie glasig sind 5. Knoblauch hinzugeben und mit dem Weißwein ablöschen 6. Mit der Brühe aufgießen und mit Pfeffer/Salz abschmecken 7. Ca. 15 Minuten kochen lassen 8. In der Zwischenzeit 4 Hitzebeständige Suppenschüsseln herausnehmen und das Toastbrot in Form der Schüsseln schneiden 9. Nun das Toastbrot toasten und den Backofen auf 180 Grad vorheizen 10. Die Suppe wird jetzt in die Schüsseln gefüllt und jeweils mit einem knusprigen Toastbrot bedeckt 11. Das Ganze wird nun mit dem geriebenen Käse bestreut und im Ofen noch einmal überbacken, bis der der Käse gold-gelb ist 12. Die Schüsseln auf einem Unterteller platzieren (Vorsicht, die Schüsseln sind sehr heiß) und servieren

Birnen-Zimt Kompott

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 1kg Birnen • 300ml Wasser • 100g brauner Zucker • 1 Nelke • 1 Stange Zimt • 1 Prise gemahlene Vanille 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Birnen schälen und das Gehäuse entfernen (nicht wegschmeißen) 2. Die Schale, das Kerngehäuse, die Nelke und die Zimtstange mit dem Wasser in einem Topf aufkochen und 10 min köcheln lassen 3. In der Zwischenzeit das Fruchtfleisch der Birne in Stücke schneiden 4. Die Schale und das Kerngehäuse aus dem Sud holen 5. Birnenwürfel, Vanille und Zucker in den Sud geben 6. Nochmal 10 min aufköcheln, fertig



Blumenkohl Curry mit Kirchererbsen

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 400 g Blumenkohl• 400 g Hähnchen• 1 Dose Kokosmilch• 2 Knoblauchzehen• 1 Zwiebel• 1 Dose Kichererbsen• Salz, Pfeffer, Curry Pulver• 1 Paprika• 2 Stangen Lauch• Zwiebeln• 2 El Öl	<ol style="list-style-type: none">1. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten.2. Währenddessen das Fleisch waschen abtropfen in Stücke schneiden und Goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.3. Die Paprika und die Lauchzwiebeln klein schneiden, dazu geben und ebenfalls kurz anbraten.4. Mit der Kokosmilch ablöschen.5. Den Blumenkohl waschen, in kleine Röschen schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben mit den Gewürzen abschmecken und ca 30 min kochen lassen.6. Die Kichererbsen abwaschen dazu geben und weitere 10 min auf niedrigster Stufe köcheln lassen7. Dazu eignet sich Reis oder ein frisch gebackenes Baguette.

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

