

Diese Woche (20.10/21.10.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckeren Vitaminen für Suppen und Eintöpfe:

- |                    |                 |               |
|--------------------|-----------------|---------------|
| • Kürbis           | • Gurken        | • Bananen     |
| • Möhren           | • Eisberg Salat | • Granatäpfel |
| • Kartoffeln       | • Auberginen    | • Bananen     |
| • Knollen Sellerie | • Orangen       | • Äpfel       |
| • Porree           | • Kaki          |               |
| • Petersilie       | • Clementinen   |               |
| • Tomaten          | • Zitronen      |               |

### Vegetarisches Kürbisrisotto mit Zitrone

<p><b><u>Zutaten:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 g Risotto-Reis</li> <li>• 200 g geschälter Kürbis</li> <li>• 600 ml Gemüsebrühe</li> <li>• 50 g Parmesan</li> <li>• 1 mittelgroße Zwiebel</li> <li>• 2 1/2 EL Butter</li> <li>• 2 TL geriebene Zitronenschale</li> <li>• Salz und Pfeffer zum Abschmecken</li> </ul>	<p><b><u>Zubereitung:</u></b></p> <p>Muskatkürbis mit einer Reibe fein raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Parmesan fein reiben. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.</p> <p>In einem weiteren großen Topf Butter erwärmen und die gewürfelte Zwiebel kurz darin schwenken. Den geraspelten Kürbis hinzugeben und für 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten. Zitronenschale unterheben.</p> <p>Risotto Reis der Kürbismischung hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten lang anschwitzen.</p> <p>Der Mischung so viel heiße Gemüsebrühe hinzugeben, bis alles gerade bedeckt ist. Kurz umrühren. Das Risotto bei niedriger Hitze ohne Rühren so lange köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit fast komplett aufgesogen hat. Dann erneut Brühe nachgießen, einmal umrühren und köcheln lassen. Vorgang für etwa 15-20 Minuten wiederholen, bis die komplette Flüssigkeit aufgenommen wurde und der Reis gar, aber noch bissfest ist.</p>
---	--

### Gebackener Wirsing

<p><b><u>Zutaten:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Für 2 Portionen</li> <li>• 0,25 Wirsingkopf (400 g)</li> <li>• 2 El Olivenöl</li> <li>• Salz</li> <li>• 6 El Semmelbrösel</li> <li>• 1 Prise scharfes Paprikapulver</li> <li>• 1,5 El weiche Butter</li> <li>• Zitronensaft</li> </ul>	<p><b><u>Zubereitung:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Wirsingkopf (400 g) in zwei Spalten schneiden, putzen und unter fließendem Wasser zwischen den Blattschichten waschen. Gut abtropfen lassen.</li> <li>2. Wirsingspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 2 El Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. backen.</li> <li>3. 6 El Semmelbrösel mit 1 Prise scharfem Paprikapulver und Salz würzen. 1-1 1/2 El weiche Butter zugeben und alles am besten mit den Fingern krümelig verkneten.</li> <li>4. Brösel auf dem Wirsing verteilen und weitere 10 Min. überbacken. Mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln.</li> </ol>
---	--



## Apfel-Zimt-Schnecken

### Zutaten:

- 250g Dinkelmehl (Typ 630)
- 80ml Hafermilch, Sojamilch oder auch Kuhmilch
- 1/2 Würfel Hefe
- 2 Große Äpfel
- 2 Tl Zimt
- Margarine
- 3 El Zucker
- Puderzucker ca. 60g
- Vanille Aroma
- Ca 12 Muffinförmchen

### Zubereitung:

1. Die Mandelmilch und die Margarine getrennt in der Mikrowelle für 20 Sekunden erwärmen.
2. Danach die Hefe in der warmen Mandelmilch mit 1 Löffel Zucker auflösen. In das Mehl eine Mulde formen und die aufgelöste Hefe dann zum Mehl geben. Ein paar Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit werden die Äpfel geschält entkernt und in kleine Würfel geschnitten, und zur Seite gelegt.
3. Jetzt gibt ihr die restliche Milch mit der Margarine, dem Zucker und dem Zimt zum Teig.
4. Der Teig muss gut durchgeknetet werden. (das klappt auch wunderbar von Hand)
5. Dann zu einer Kugel formen, und an einem warmen Ort mit einem frischem Handtuch abgedeckt für 30 min gehen lassen.
6. Wenn man möchte kann man den Backofen auf niedrigste Stufe einstellen und ihn dort ruhen lassen.
7. Während der Teig geht kann die Füllung vorbereitet werden.
8. Dazu die Apfelstücke mit 1 El Margarine Zimt und Zucker anbraten.
9. Nach der Ruhezeit kann der Teig auf einem Backpapier zu einem Rechteck ausgerollt werden.
10. Nochmal den Rest der Margarine schmelzen und mit dem Zucker den Äpfel und noch etwas Zimt auf dem Teig verteilen.
11. Danach wird alles wie ein Wrap aufgerollt, in ca 3 cm dicke Streifen geschnitten und zu einer Schnecke aufrollen und in Muffinförmchen packen.
12. Dann bei 180 Grad ca. 15 min backen.
13. Puderzucker und Vanille mit 1 Tl Milch vermischen und über die fertigen Schnecken verteilen.

## 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

