

## FRUITLETBOX 2017 – 44



Diese Woche (03./04.11.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit mit Obst und Gemüse für leckere Aufläufe:

- Blumenkohl
- Kohlrabi
- Strauchtomaten
- Rote Zwiebeln
- Kartoffeln
- Petersilie
- Möhren
- Salat
- Spinat
- Kürbis
- Kaki
- Äpfel
- Granatäpfel
- Bananen
- Clementinen
- Orangen

### Einfacher Blumenkohlauflauf

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Blumenkohl</li><li>• 2 EL Butter</li><li>• 200ml Milch</li><li>• 100ml Cremefine</li><li>• 1 EL Mehl</li><li>• 1 Prise Muskat</li><li>• Salz und Pfeffer</li><li>• Geriebener Käse</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in Salzwasser garen</li><li>2. In der Zwischenzeit die Butter in einem kleinen Topf zerlassen</li><li>3. Das Mehl zu der Butter geben und etwas anschwitzen</li><li>4. Die Milch und die Sahne hinzu geben und unter ständigem Rühren, bei mittlerer Hitze andicken lassen</li><li>5. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken</li><li>6. Den Blumenkohl in einer Auflaufform platzieren, die Soße hinüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen</li><li>7. Im Backofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten überbacken</li></ol>

### Vegetarischer Kürbis-Gnocchi-Auflauf

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 500g Gnocchi aus dem Kühlregal</li><li>• 300g Kürbiswürfel (Hokkaido)</li><li>• 1 Zwiebel</li><li>• 2 Hand frischer Spinat</li><li>• 100g Creme Fraiche</li><li>• 100ml Gemüsebrühe</li><li>• 1 Kugel Mozzarella</li><li>• Pfeffer, Salz</li><li>• Muskat</li><li>• Cayenne Pfeffer</li><li>• Zimt,</li><li>• Curry</li><li>• Etwas Öl</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne kurz anschwitzen</li><li>2. Den Kürbis hinzu geben und ebenfalls ein paar Minuten mit anrösten</li><li>3. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen</li><li>4. Den Kürbis ordentlich mit allen genannten Gewürzen würzen, dabei kommt es nicht auf die exakte Menge an, einfach nach Gefühl würzen.</li><li>5. Die Gnocchi, den Spinat, die Brühe und Creme Fraiche hinzu geben und umrühren</li><li>6. Nun alles in eine Auflaufform füllen</li><li>7. Den Mozzarella in Würfel schneiden und auf dem Auflauf verteilen</li><li>8. Im Backofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten überbacken</li></ol>



## Spinat Auflauf mit Lachs und Tomaten

### Zutaten:

- 300 g Blattspinat
- 200 g Lachs
- 200 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Sahne
- 150 g Parmesan
- Salz Pfeffer
- 2 El öl
- Eine große Auflaufform

### Zubereitung:

Den Knoblauch schälen, die Tomaten und den Lachs klein schneiden und auf mittlerer Hitze mit dem Öl anbraten.

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Den Spinat waschen und mit der Sahne zu dem Lachs hinzugeben, bis er in der Soße zerfallen ist.

Jetzt wird alles zusammen in die Auflaufform gegeben, anschließend mit dem Parmesan bestreuen und 15 min bei 150 grad backen.

## 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

