

Diese Woche (08/09.12.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckerem Obst und Gemüse aus aller Welt:

- Sojasprossen
 - Brokkoli
 - Mangold
 - Artischocken
 - Spitzkohl
 - Koriander
 - Cosberg Salat
- Eisberg-Salat
 - Radicchio
 - Möhren
 - Kartoffeln
 - Granatäpfel
 - Äpfel
 - Bananen
- Zitronen
 - Clementinen
 - Orangen
 - Mangos

Indisches Linsen-Mangold-Curry

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 250g Mangold • 250g Linsen • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Sesam • 2 EL Öl • 400ml Kokosmilch • 400ml Gemüsebrühe • 2 EL Zitronensaft • 2 EL Kurkuma • 2 EL Curry-Pulver • 1 EL Cumin • Pfeffer/Salz 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden 2. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden 3. Das Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch dahin glasig anschwitzen. 4. Sesam, Curry-Pulver, Cumin und Kurkuma ebenfalls mit anbraten 5. Jetzt die restlichen Zutaten in den Topf geben und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen 6. Mit Pfeffer und Salz abschmecken 7. Fertig 😊 <p>Tipp: Besonders lecker schmeckt ein Löffel Joghurt über dem fertig angerichteten Curry</p>

Thailändischer Mango Salat mit Erdnüssen und Koriander

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Mangos • 1 Limette • 1 Möhre • 1 Paprika • ½ Chilisauce • 2 El Sojasauce • 2 EL Fischsauce • 3 EL Öl (am besten Erdnussöl) • 1/2 El Zucker • ½ Knoblauchzehe gehackt • Salz / Pfeffer • Koriander (Menge nach Belieben) • 60g Erdnüsse • 1 Hand Sojasprossen 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Die Schale einer Limette fein abreiben und beide Limetten in eine Schüssel auspressen. 9. Die Chilischote sehr fein hacken. 10. Den Koriander grob hacken. 11. Für das Dressing den Limettensaft, den Schalenabrieb, die Sojasoße, die Fischsauce, den Knoblauch, den Zucker und das Öl verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken 12. Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch in dünne Stifte schneiden. 13. Die Paprika und die Möhre ebenfalls in dünne Streifen schneiden. 14. Das Dressing mit dem bereits geschnittenen Gemüse sowie Soja-Sprossen in einer großen Schüssel mischen 15. Den Koriander unterheben 16. Die Erdnüsse hacken und über den Salat streuen



Aji - kolumbianische Variante

Zutaten:

- 2 Tomaten
- 1 Bund Koriandergrün
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote-getrocknet
- 1 Zitrone (Saft)
- Essig
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Tomaten würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Koriandergrün waschen und fein schneiden. Chilischoten in feine Ringe schneiden (oder mörsern, wenn getrocknet). Zusammen mit etwas Essig, Zitronensaft und ein wenig Olivenöl vermengen.

Schmeckt herrlich zu kurz gebratenem und insbesondere zu gegrilltem Fleisch.

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

