

Diese Woche (09/10.02.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckerem Obst und Gemüse im Karneval-Special:

- | | | |
|----------------|----------------|---------------|
| • Wirsing | • Romanesco | • Äpfel |
| • Paprika Gelb | • Romana Salat | • Bananen |
| • Paprika Rot | • Radicchio | • Clementinen |
| • Aubergine | • Tomaten | • Orangen |
| • Chinakohl | • Kartoffeln | • Kokosnuss |
| • Kohlrabi | • Zwiebeln | |
| • Sellerie | • Grapefruit | |



Auberginen-Bratlinge

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Auberginen • 2Eier • 100 geriebener Parmesan oder Grana Padana • Salz • Pfeffer • Semmelbrösel • Frische Minze • Öl zum Braten • Muskat • Olivenöl zum anbraten 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Backofen auf 200 ° Umluft vorheizen Auberginen waschen, abtrocknen und auf ein Backblech in den heißen Ofen legen, 50 Minuten backen 2. Auberginen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. 3. In einer Schale 2 ganze Eier mit Salz, Pfeffer, frischer Minze und geriebenem Köse vermengen. 4. Die Haut der Auberginen ablösen und das Fruchtfleisch zum Abtropfen in ein Sieb legen. Danach das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. 5. Das Auberginenmus zu der Eiermischung geben und alles miteinander vermengen. Jetzt so viel Semmelbrösel hinzugeben, bis eine nicht zu feste Masse entsteht. Mit feuchten Händen kleine Bratlinge formen. 6. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei moderater Hitze goldbraun ausbacken.

Berliner mit Mangofüllung

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Zutaten (16 Stück): • 500 g Mehl • 200 ml Milch • 1 Würfel Hefe • 50 g Zucker • 70 g Butter oder Margarine • 1 Ei • 1 Prise Salz • 1 Mango • 200 g Kokosraspel • Pflanzenöl zum Ausbacken • Zucker und Kokosraspel zum Wälzen 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Milch erwärmen, die Hefe in der Hälfte der lauwarmen Milch auflösen und mit einem Esslöffel Zucker in die Mulde geben. Zugedeckt an einem warmen Ort circa 15 Minuten gehen lassen. 2.- Butter oder Margarine in der restlichen Milch schmelzen, Ei und Salz zugeben, verquirlen und zum Vorteig geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt nochmals circa 30 Minuten gehen lassen. 3.- Für die Füllung Mango schälen, das Fruchtfleisch klein schneiden, pürieren, mit Kokosraspeln und restlichem Zucker vermischen. Den Teig kurz durchkneten, zu einer langen Rolle formen und zugedeckt nochmals fünf Minuten gehen lassen. 4.- Circa 16 etwa gleichgroße Stücke abschneiden und zu Kugeln formen. Öl in einer Fritteuse auf 175 °C erhitzen, die Kugeln darin goldbraun backen und abtropfen lassen. Füllung in einen Spritzbeutel mit einer langen Tülle füllen und Berliner damit füllen. In Zucker und Kokosraspeln wenden und nach Wunsch mit Mangospalten servieren.

Kartoffel-Wirsing-Curry

Zutaten:

- 500g Kartoffel, gewürfelte
- 500g Wirsing, in feine Streifen geschnittener
- 1 Zwiebel, gewürfelte
- 4 Tomate, geachtelt
- 1 Stück Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlener
- 1 TL Koriander, gemahlener
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 4 EL Öl
- 4 EL Sojajoghurt (Joghurtalternative)
- 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Zwiebelwürfel in heißem Öl dünsten. Kartoffeln und Wirsingstreifen zugeben und bei starker Hitze anbraten.

Alle Gewürze und den Ingwer zugeben und kurz mit anbraten. Tomaten und Brühe zufügen und alles zugedeckt so lange garen, bis die Kartoffeln gar sind (dauert ca. 15 Minuten).

Sojajoghurt unterrühren und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Sofort servieren.

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

