

Diese Woche (02/03.03.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckerem Obst und Gemüse für leckere Tex-Mex-Gerichte:

- | | | |
|--------------|-----------------|---------------|
| • Chili Grün | • Avocados | • Clementinen |
| • Aubergine | • Knoblauch | • Äpfel |
| • Spitzkohl | • Koriander | • Bananen |
| • Zucchini | • Eisberg-Salat | • Limetten |
| • Brokkoli | • Kartoffeln | |
| • Paprika | • Ananas | |
| • Zwiebeln | • Orangen | |
| • Tomaten | • Zitronen | |

Klassische Guacamole

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Avocados • Saft von ½ Limette • 1/3 Bund Koriander • 1 Tomate • Salz + Pfeffer • Optional: Chili 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das Fruchtfleisch der Avocados herauslösen. 2. Koriander fein hacken 3. Tomate in Würfel schneiden 4. Nun die Avocados entweder pürieren oder aber mit einer Gabel zerdrücken 5. Die Avocado mit den restlichen Zutaten verrühren

Schnelles Chili sin Carne (vegetarisch)

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 200g getrocknete Soja-Schnetzel • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 4 EL Olivenöl • 1 Dose gehackte Tomaten • 1 Dose Kidney-Bohnen • 1 Dose Mais • 200ml Gemüsebrühe • Pfeffer / Salz • 100g Tomatenmark • 2TL Cumin • 3 TL Paprika-Pulver • 2 TL Koriander • 50g Dunkle Schokolade • Optional: Chili 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Zwiebel in feine Würfel schneiden 7. Knoblauch hacken 8. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten bis sie glasig sind. 9. Nun den Knoblauch hinzugeben und kurz mit braten 10. Jetzt werden die gehackten Tomaten ebenfalls hinzugegeben 11. Dann die Soja-Schnetzel mit etwas warmen Wasser, allen Gewürzen und dem Tomatenmark verrühren. Es entsteht eine weiche, aber nicht matschige Masse (ähnlich Hackfleisch) 12. Diese Masse und auch die Schokolade gebt ihr nun ebenfalls in den Topf 13. Mit der Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen 14. Nun den Mais und die Kidney-Bohnen hinzugeben 15. Mit Pfeffer und Salz abschmecken 16. Noch einmal kurz aufkochen lassen und schon kann serviert werden <p>Tipp: Lässt sich prima in eine Tortilla füllen und überbacken</p>



Bunte Burrito-Bowl

Zutaten:

- 200g Brauner Reis
- 200g Rinderhack oder eine vegetarische Alternative wie Soja-Schnetzel
- 100g Creme Fraiche
- Etwas Streukäse
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidney-Bohnen
- 1 Avocado
- Tomaten
- Gurke
- Möhre
- Paprika
- Salat
- Koriander
- Paprikapulver
- Cumin
- Salz, Pfeffer
- Chili
- Etwas Öl

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten
2. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen
3. Das Hackfleisch darin anbraten und mit den oben genannten Gewürzen nach Belieben würzen
4. Den Mais und die Kidney-Bohnen abtropfen lassen
5. Die Tomate, Gurke, Möhre, Avocado, Paprika und den Salat in mundgerechte Stücke schneiden
6. Den Koriander fein hacken
7. Sobald der Reis und auch das Hackfleisch gar sind, kann auch schon angerichtet werden. Dafür gebt ihr jeweils eine Portion reis auf den Teller und platziert alle anderen Zutaten rund herum oben darauf.
8. Nun streut ihr noch den Koriander über die Bowl und fertig ist ein schnelles, aber dennoch gesundes Abend- oder Mittagessen

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

