

## FRUITLETBOX 2018 – 14



Diese Woche (05./06.04.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit Obst und Gemüse in der leckeren Buffet-Edition:

- Staudensellerie
- Spinat
- Paprika rot
- Zwiebeln
- Strauchtomaten
- Gurken
- Möhren
- Lolo Salat
- Kartoffeln
- Birnen
- Clementinen
- Blutorangen
- Orangen
- Zitronen
- Äpfel
- Bananen
- Mango
- Grüner Spargel

### Knackiger Rohkostsalat mit Apfel

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 200g Möhren</li><li>• 150g Sellerie</li><li>• 1 Apfel</li><li>• 200ml Buttermilch</li><li>• 15g Honig</li><li>• 10g gehackte Mandeln</li><li>• 20g Rosinen</li><li>• 2 EL Zitronensaft</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Möhren und Sellerie in feine Streifen schneiden</li><li>2. Den Apfel entkernen und würfeln</li><li>3. Buttermilch, Honig, und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren</li><li>4. Das Gemüse mit dem Dressing vermengen</li><li>5. Mandeln und Rosinen unterheben</li><li>6. Fertig ☺</li></ol>

### Bunter Antipasti-Party-Salat

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 350 g Nudeln (Penne)</li><li>• 1 Bund Spinat</li><li>• 150g Mozzarella</li><li>• 100 g schwarze Oliven in Scheiben</li><li>• 50g getrocknete Tomaten</li><li>• 2 frische Tomaten</li><li>• 20g Pinienkerne</li><li>• 5 EL Olivenöl</li><li>• 5 EL Balsamico</li><li>• 4 EL Balsamico-Creme</li><li>• 2 Knoblauchzehen</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders in Streifen bzw. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen</li><li>2. In der Zwischenzeit die Tomaten und den Mozzarella würfeln</li><li>3. Knoblauch sehr fein hacken</li><li>4. Spinat waschen und trocknen</li><li>5. Für die Soße: Knoblauch mit Olivenöl und beiden Balsamico-Sorten verrühren</li><li>6. Alle Zutaten miteinander verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und gut durchziehen lassen</li><li>7.</li><li>8. Tipp: Die Nudeln saugen die Soße sehr stark auf. Wenn nötig nach dem Durchziehen noch etwas mehr Balsamico-Creme hinzu geben</li></ol>

### Kräuterdipp zum dippen von Rohkost oder Brot

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 250g Magerquark</li><li>• 50g Gemischte Kräuter</li><li>• Pfeffer/Salz</li><li>• 1 Knoblauchzehe</li><li>• 1 TL Honig</li><li>• Saft von ½ Zitrone</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kräuter und Knoblauch hacken</li><li>2. Alle Zutaten miteinander verrühren</li><li>3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken</li></ol>



## Räucherlachs auf Dillcreme

### Zutaten:

- 12 salzige Cracker
- ½ Gurke
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Frischkäse
- 1 Sträußchen Dill
- 250 g Räucherlachs
- 6 orspeisengläschen

### Zubereitung:

**1** Cracker in einem Tuch mit dem Teigroller grob zerkleinern und in Gläschen verteilen.  
**2** Die geschälte Gurke von den wässrigen Kernen befreien und in feine Würfelchen schneiden. In Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Olivenöl wenden. Überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen und die Gurkenwürfelchen in die Gläschen füllen.  
**3** Frischkäse mit fein gehacktem Dill mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Gurkenwürfel schichten.  
**4** Räucherlachs in Würfel geschnitten darauf verteilen und mit Dill dekorieren.

## 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

