

Diese Woche (27/28.04.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit leckerem Obst und Gemüse in der April-Essentials-Edition:

- | | | |
|-------------|--------------|-----------------|
| • Zucchini | • Salat | • Clementinen |
| • Spitzkohl | • Möhren | • Orangen |
| • Paprika | • Kartoffeln | • Birnen |
| • Tomaten | • Ananas | • Äpfel |
| • Zwiebeln | • Mango | • Bananen |
| • Avocado | • Blutorange | • 1x Fassbrause |
| • Minze | • Grapefruit | • Apfel |
| • Gurken | | • naturtrüb |



Knusprige Kartoffel-Spalten mit Paprika-Zucchini-Gemüse und leckerem Dip

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Zucchini • 2 Paprika • 500g Kartoffeln • 40ml Olivenöl • 100 g Creme Fraiche • 1 Knoblauchzehe, fein gehackt • 1 EL Kräuter-Essig • Frühlingszwiebel • 1 TL Chili-Flocken • 1 EL Curry • ½ EL Curcuma • 1/2 TL Koriander Pulver • Pfeffer • Salz • Getrocknetes Bohnenkraut 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kartoffeln säubern und in Spalten schneiden 2. Mit dem Öl (etwas Öl zum Anbraten zur Seite stellen) und allen Gewürzen (bis auf das Bohnenkraut) vermengen und 10 Minuten ziehen lassen 3. Ofen auf 200 Grad vorheizen 4. In der Zwischenzeit die Zucchini und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden 5. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden 6. Creme Fraiche mit dem gehackten Knoblauch, dem Essig, Frühlingszwiebel, Pfeffer und Salz vermengen 7. Die Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und ca. 20-25 Minuten gold-gelb backen 8. Nach 15 Minuten das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (Achtung, nicht zu heiß werden lassen) und Zucchini sowie Paprika hinzugeben 9. Mit Pfeffer und Salz, sowie etwas Bohnenkraut abschmecken 10. Alles zusammen auf einem Teller
---	--

Mango-Vanille Marmelade

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1kg Mango • 2 Vanille Schoten • Gelierzucker 2:1 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mango schälen und entsteinen 2. Vanilleschote auskratzen und das Mark mit der Mango pürieren 3. Aufkochen und den Gelierzucker nach Packungsanleitung hinzugeben 4. Und noch heiß in saubere Einmachgläser füllen
--	---

Omas Apfel-Pfannkuchen

<p><u>Zutaten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1kg Mango • 2 Äpfel • 2 Eier • 3EL brauner Zucker • 200ml Milch • 120g Mehl • 1 EL Backpulver • 1 EL Zimt • Öl zum braten • Optional: Puderzucker 	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden 2. Alle anderen Zutaten miteinander zu einem luftigen Teig verrühren 3. Öl in einer Pfanne erhitzen 4. Die Apfel-Scheiben darin kurz anbraten 5. Mit ausreichend Teig auffüllen und backen 6. Sobald sich auf der Oberfläche Blasen bilden, ist der Pfannkuchen bereit gewendet zu werden 7. Wenden und von der anderen Seite aus ebenfalls ausbacken 8. Arbeitsschritte ab Nummer 4 solange wiederholen, bis der komplette Teig verbraucht ist 9. Optional: mit Puderzucker bestäuben
--	--

Veganer Kartoffel-Aufstrich

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 4 Knoblauch-Zehen
- 5 EL Oliven-Öl
- 2 EL Orangensaft
- Salz
- 1 TL Thymian
- 125 ml veganes Obers
- schwarzer Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln werden weich gekocht, geschält und noch warm mit dem Kartoffelstampfer zerdrückt. Knoblauch klein schneiden und mit den restlichen Zutaten unter den Aufstrich rühren.
2. Mit schwarzem Sesam bestreuen. Paßt auch gut zu gebratenem Gemüse.

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

