

FRUITLETBOX 2018 – 25



Diese Woche (22./23.06.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit Obst und Gemüse in der leckeren Sommerküche-Edition:

- Paprika rot
- Strauchtomaten
- Tomaten
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Weißkohl
- Karotten
- Zucchini
- Salat
- Gurken
- Ananas
- Nektarinen
- Bananen
- Äpfel
- Birnen
- Zitronen
- Kirschen

Veganes Kohlrabi-Carpaccio

Zutaten: <ul style="list-style-type: none">• 1 Kohlrabi• 3EL Walnussöl• 1EL milden Essig• 1 TL Meerrettich• 1 Prise Zucker• Etwas gehackte Petersilie• 20g Sonnenblumenkerne	Zubereitung: <ol style="list-style-type: none">1. Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln2. Alle Zutaten für das Dressing miteinander vermischen3. Kohlrabi kreisförmig auf einem Teller auslegen, mit Dressing beträufeln und Sonnenblumenkernen darüber streuen
---	---

Gazpacho

Zutaten: <ul style="list-style-type: none">• 1kg Strauchtomaten• 1 Zwiebel• 1 Gurke• 1 Paprika• 1 Knoblauchzehe• 1 Chilischote• 2 Scheiben Toastbrot• 20ml Weißer Balsamico• 6 EL Olivenöl• Salz, Pfeffer• 1 Dose gehackte Tomaten• ½ Liter Gemüsebrühe	Zubereitung: <ol style="list-style-type: none">1. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden2. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren3. Die Suppe kalt stellen und mit frischem Baguette kalt servieren
---	---

Apfel-Quark Auflauf

Zutaten: <ul style="list-style-type: none">• 2 Äpfel• 2 Eier• 75g brauner Zucker• 1 Paket Vanillezucker• 250g Quark• 50g Mehl• Zimt	Zubereitung: <ol style="list-style-type: none">1. Die Eier trennen2. Äpfel in meine Scheiben schneiden3. Eigelb und Zucker schaumig schlagen und mit dem Quark verrühren4. Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkmasse heben5. In einer Auflaufform abwechselnd Apfelscheiben, Quarkmasse und Zimt schichten6. Als letztes den Vanillezucker darüber streuen, so entsteht eine leckere Kruste7. 20 min bei 180 Grad backen. Im Anschluss kalt stellen
--	---

