

## FRUITLETBOX 2018 – 38



Diese Woche (19./22.09.18) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit Obst und Gemüse für die kreative Küche:

- Mini Pak Choi
- Kohlrabi
- Möhren
- Tomaten
- Kartoffel
- Zwiebeln
- Salat
- Gurken
- Trauben
- Äpfel
- Orangen
- Birnen
- Datteln
- Bananen
- Nektarien
- Pfirsiche
- Satsumas

### Pikanter Avocado-Dip

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 reife Avocado</li><li>• 125g Fetakäse</li><li>• 3-4 EL Zitronensaft</li><li>• 125g Creme Fraîche</li><li>• ½ Knoblauchzehe</li><li>• 2 EL Olivenöl</li><li>• Salz, Pfeffer, Chiliflocken</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Avocado entkernen und das Fruchtfleisch herauskratzen,</li><li>2. Fetakäse zerbröseln und zusammen mit dem Avocado-Fruchtfleisch in ein hohes Gefäß geben.</li><li>3. Knoblauchzehe zerdrücken und hinzugeben.</li><li>4. Creme Fraîche, Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen und alles im Mixer fein pürieren.</li><li>5. Mit den Gewürzen abschmecken</li></ol>

### Würziges mit Pak Choi

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Päckchen Pak Choi</li><li>• 500 g Hähnchenbrustfilet</li><li>• 1 Gemüsezwiebel</li><li>• 1 Möhre</li><li>• 1 Paprika</li><li>• 200g Champignons</li><li>• 1 Knoblauchzehe</li><li>• 1 Chilischote</li><li>• 1 EL Zitronensaft</li><li>• 5 EL Olivenöl</li><li>• 2 EL Sesamöl</li><li>• 60 ml Sojasoße</li><li>• Salz, Pfeffer</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Das Pak Choi waschen und in breite Streifen schneiden.</li><li>2. Die Hähnchenbrust waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden.</li><li>3. Die Gemüsezwiebeln, Champignons und die Paprika in Streifen schneiden.</li><li>4. Die Möhre würfeln.</li><li>5. Die Zwiebel, Chili, Möhre, Champignons und die Paprika in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.</li><li>6. Nun den Knoblauch durch eine Presse geben und in die Pfanne geben.</li><li>7. Das Fleisch hinzugeben und alles vorsichtig anbraten (Achtung! Der Knoblauch brennt schnell an)</li><li>8. Nun das Sesamöl, Zitronensaft und Sojasoße hinzufügen und alles bei geringer Hitze so lange garen bis das Fleisch weich und durch ist.</li><li>9. Nun das Pak Choi vorsichtig unterheben.</li><li>10. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.</li></ol>



## Alkoholisierter Apfelkuchen

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 250g Mehl</li><li>• 1 ½ TL Packpulver</li><li>• 125 g Zucker</li><li>• 1 P Vanillezucker</li><li>• 125g Butter</li><li>• 1 Ei</li><li>• 1 EL Wasser</li><li>• 1 kg Äpfel</li><li>• 2 P Vanille-Pudding-Pulver</li><li>• 350 ml Weißwein</li><li>• 400 ml Apfelsaft</li><li>• 200g Zucker</li><li>• 2 Becher Sahne</li><li>• 2 P Sahnesteif</li><li>• Kakao oder Pistazien</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aus den ersten 7 Zutaten einen Teig herstellen und diesen für ca. 1 Std im Kühlschrank ruhen lassen.</li><li>2. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen und in Spalten schneiden.</li><li>3. Den Pudding nach Anweisung herstellen, jedoch statt Milch Weißwein und Apfelsaft verwenden. Zucker hinzufügen.</li><li>4. Die gespaltenen Äpfel zum Apfel-Pudding hinzufügen und untermischen.</li><li>5. Nun den Teig in einer gebutterten Springform auslegen und den Rand hochziehen.</li><li>6. Die Apfel-Pudding-Mischung nun auf dem Boden verteilen und bei 170°C ca. 60 Minuten backen</li><li>7. Den Kuchen im Ofen erkalten lassen.</li><li>8. Den kalten Kuchen aus der Form nehmen.</li><li>9. Die steifgeschlagene Sahne auf dem Kuchen verteilen.</li><li>10. Mit Kakao oder gehackten Pistazienkernen dekorieren.</li></ol>

## 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

