



Diese Woche (31.10/03.11) geht es um Gruseliges - Die Halloween-Edition

- | | | |
|----------------|-----------------|----------------|
| • Zucchini | • Gurken | • Zwiebeln |
| • Aubergine | • Salat Lollo | • Kartoffeln |
| • Kaki | • Bananen | • Muskat |
| • Paprika rot | • Satsumas | • Kürbis |
| • Paprika gelb | • Äpfel | • Blumenkohl |
| • Möhren | • Birne S.Maria | • Pressorangen |
| • Tomaten | • Zitronen | • Granatäpfel |

Zucchini-Brot mit Biss

<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 g Zucchini • 1 Teelöffel Salz • 80 g lauwarmes Wasser • 1 Würfel Hefe • 1 Prise Zucker • 450 g Dinkelmehl Typ 630 • 30 g Olivenöl • ½ Knoblauchzehen • 50 g Kürbiskerne <p>50 g gehackte Walnüsse</p>	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Backofen auf 220°C vorheizen 2. Zucchini waschen und fein zerreiben 3. 20 g Salz über die zerriebenen Zucchini geben und wässern lassen 4. In der Zwischenzeit die Hefe im lauwarmen Wasser zusammen mit dem Zucker in einer großen Schüssel auflösen. 5. 3 EL Mehl hinzugeben und ca. 20 Minuten gehen lassen. 6. Den Knoblauch fein zerreiben. 7. Nun die Zucchini (mit der Flüssigkeit!) zum Vorteig geben mit den restlichen Zutaten (Mehl, Zucker, Salz, Knoblauch, Kürbiskerne, Walnüsse) hinzugeben und alles gut verrühren. 8. Den Teig nun ca. 30 Minuten ruhen lassen 9. Nun den Teig in eine Auflauf- oder Kuchenform geben, die vorher gut gefettet wurde 10. Das Brot in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10 Minuten bei 220°C backen. 11. Nach den 10 Minuten den Backofen auf 200°C herunterschalten und bei 200°C weitere 25 - 30 Minuten backen. 12. Das Brot ein paar Minuten in der Form abkühlen lassen und dann vorsichtig aus der Form nehmen und vollständig abkühlen lassen.
--	--

Granatapfel-Vinaigrette für blutige Halloween-Salate

<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Granatapfel • 2 EL milder Essig • 1 TL brauner Zucker • 4 EL Olivenöl • Salz/Pfeffer • Optional: • Schnittlauch und • Petersilie 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Den Granatapfel in der Mitte halbieren 2. Die Granatapfel-Kerne aus einer Hälfte des Granatapfels lösen und dabei die weiß/gelbe-Haut komplett entfernen 3. Die andere Hälfte des Granatapfels mit einer Zitruspresse auspressen, so dass etwas Granatapfel-Saft entsteht 4. Den Granatapfel-Saft mit den Kernen und den restlichen Zutaten verrühren
--	--



Herbstlicher Kürbis-Smoothie

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 60g pürierter Kürbis• 1 Banane• 100 ml Mandelmilch• 2 Datteln• ½ TL Zimt• 1 Prise Muskat• 1 Prise Vanille	<ol style="list-style-type: none">1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren2. Tipp: Du hast etwas gekochten Kürbis von einem anderen Kürbis-Gericht über? Dann verwende deb Kürbis für diesen Smoothie

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

