

## FRUITLETBOX 2018 – 46



Diese Woche (14./17.11.18) die gesunde November Essentials-Edition

- Paprika gelb
- Möhren
- Tomaten
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Blumenkoh
- Gurken
- Eichblattsalat
- Kohlrabi
- Bananen
- Clementinen
- Äpfel
- Birne Santa
- Honig
- Melone
- Pflaumen
- Zitronen
- Orangen
- Ananas

### Gebratener Blumenkohl

<b>Zutaten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Blumenkohl</li><li>• Salz</li><li>• 1 Ei</li><li>• Paniermehl</li><li>• Salz, Pfeffer</li><li>• Butter</li></ul>	<b>Zubereitung:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Blumenkohl in Röschen teilen und gründlich waschen.</li><li>2. In Salzwasser bissfest kochen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.</li><li>3. Ei schaumig schlagen</li><li>4. Die Röschen leicht durch das Ei geben</li><li>5. Paniermehl mit etwas Salz, Pfeffer und Curry würzen</li><li>6. Die Röschen durch das Paniermehl geben und abklopfen (Achtung! Die Röschen nur ganz leicht panieren)</li><li>7. Die Röschen in Butter braten</li><li>8. Schmecken sehr gut und passen zu fast allem.</li></ol>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Pichelsteiner Eintopf

<b>Zutaten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg Spitzkohl</li><li>• 750 g Kartoffeln</li><li>• 300 g Möhren</li><li>• 200 g Tomaten</li><li>• 50 g Erbsen</li><li>• 60 g Butter</li><li>• 500 ml Gemüsebrühe</li><li>• Salz, Pfeffer</li></ul>	<b>Zubereitung:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Spitzkohl säubern und klein schneiden</li><li>2. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden</li><li>3. Tomaten enthäuten und in Würfel schneiden</li><li>4. Möhren schälen und in Würfel schneiden</li><li>5. Spitzkohl, Kartoffeln und Möhren in der Butter anschwitzen und mit der Brühe auffüllen</li><li>6. Die Erbsen hinzufügen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen</li><li>7. Nun die Tomaten hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen</li><li>8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Servieren</li></ol>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## Kartoffel-Blumenkohl-Püree

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kleiner Blumenkohl</li><li>• 750 g Kartoffeln</li><li>• 100 ml Milch</li><li>• 75 ml Sahne</li><li>• 4 EL Butter</li><li>• Salz, Pfeffer</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Blumenkohl in Röschen schneiden und in Salzwasser weichkochen</li><li>2. Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen</li><li>3. Den heißen Blumenkohl mit den heißen Kartoffeln in einem Topf vermischen und zerdrücken</li><li>4. Milch und Sahne zufügen und alles gut vermischen</li><li>5. Die Butter unterheben</li><li>6. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken</li><li>7. Kurz nochmal erhitze und servieren</li><li>8. Passt hervorragend zu gebratenem Fisch, Schnitzel und Frikadellen</li><li>9. Ein Tipp: Kartoffeln und Blumenkohl sollten im gleichen Verhältnis gemischt werden!</li></ol>

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

