



Diese Woche (03./09.12.18) in der Nikolaus-Edition

- Möhren
- Gurke
- Papaya
- Tomaten
- Eisberg Salat
- Orangen
- Zwiebeln
- Brokkoli
- Pflaumen
- Kartoffeln
- Bananen
- Fenchel
- Clementinen
- Artischocken
- Äpfel
- Knoblauch
- Birnen

Fruchtige Orangenmarmelade

<p>Zutaten für 4 Gläser</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 Orangen • 300 ml Orangensaft • Schale einer Bio-Zitrone • Schale einer Bio-Zitrone • 500 g Gelierzucker (2:1) • Gute Prieze Tonkabohne • 2 cl Grand Marnier 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Orangen waschen, schälen und filetieren (alle weißen Häutchen entfernen!) Die filetierten Orangen sollten ca. 500 g Fruchtfleisch ergeben! 2. Die Häutchen mit der Hand auspressen, sodass noch ca. 200 ml Saft dabei herauskommen. 3. Bio-Orangenschale sowie Bio-Zitronenschale in dünne Streifen schneiden. Dabei achten, dass keine weißen Stellen dran sind!! 4. Das Fruchtfleisch (500 g) sowie den Saft (insgesamt 500 ml) in einen Topf geben und mit den Schalensteifen vermischen. 5. Grand Marnier, Tonkabohne und den Zucker hinzufügen und unter rühren aufkochen. 6. Das Ganze ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. 7. Die fertige Marmelade heiß in saubere Gläser füllen und verschließen.
---	--

Artischocken-Oliven-Spaghetti mit getrockneten Tomaten

<p>Zutaten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saft von 4 Zitronen • 6 Artischocken • ½ Knoblauchzehe • Olivenöl • 1 Sardellenfilet • 130 ml Weißwein • 1 Chilischote • ½ Petersilie • 20 schwarze Oliven • 125 g getrocknete Tomaten (in Öl) • 500 g Spaghetti • Parmesan • Salz, Pfeffer 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Artischocken waschen, putzen und die harten äußeren Blätter entfernen. Die Artischocken bis zum oberen Drittel großzügig abschneiden und evtl. noch das Heu in der Mitte entfernen. 2. Die Artischocken vierteln und mit dem Saft der Zitronen einreiben (verhindert das Braun werden!) 3. Knoblauch schälen und fein hacken 4. Sardellenfilet in kleinen Würfel schneiden 5. Olivenöl in einem hohen Topf erwärmen 6. Den Knoblauch in das Öl geben und zusammen mit dem Sardellenfilet kurz anschwitzen. 7. Mit Weißwein aufgießen und solange schmoren, bis sich die Sardellenwürfel aufgelöst haben. 8. Nun die Artischockenviertel hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen 9. In der Zwischenzeit die Spaghetti abkochen 10. Die Tomaten in Streifen schneiden 11. Oliven vom Kern befreien und in Streifen schneiden 12. Petersilie waschen und klein schneiden 13. Nach der Garzeit Oliven und Tomaten sowie Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken 14. Alles unter die Spaghetti mischen und mit Parmesan abrunden
---	--



Milchreis mit flambierten Pflaumen

<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 400 g Pflaumen• 100 ml Portwein• 2 Zimtstangen• 1 Anissterne• 500 ml Milch• 100 ml Sahne• 225 g Milchreis• 2 Eigelb• 75 g Zucker• 1 P Vanillezucker• 1 Prise Tonkabohne• 4 cl Strohrum	<ol style="list-style-type: none">1. Pflaumen waschen, entkernen und vierteln2. Portwein in einen Topf geben3. Zimt, Anis und Pflaumen zum Wein geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen4. In der Zwischenzeit Milch, Sahne, Vanillezucker und Tonkabohne zusammen mit dem Milchreis aufkochen und garziehen lassen5. Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen und mit etwas von dem heißen Milchreis unterheben. Nun alles unten den restlichen Milchreis rühren und für 1 Minute nochmals vorsichtig aufkochen bis alles cremig ist6. Die Pflaumen heiß mit Strohrum übergießen und anzünden (Vorsichtig!)7. Im Topf schwenken bis die Flammen gelöscht sind.8. Nun den Reis mit den Pflaumen servieren

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