



Diese Woche (28.11/01.12.18) 1. Advent-Edition genießen

- Paprika, bunt
- Möhren
- Tomaten
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Rotkohl
- Gurke
- Eisberg Salat
- Glatte Petersilie
- Bananen
- Clementinen
- Äpfel
- Honig Melone
- Birnen
- Orangen

Klassischer Rotkohl

<p>Zutaten für 4 Personen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Rotkohl • 50 g vegetarisches Zwiebelschmalz • 1 Zwiebel • 2 süße Äpfel • 3 EL Zucker • 2 EL Rotweinessig • ¼ l Wasser • Salz • 3 Lorbeerblätter • 3 Nelken • 2 Zimtstangen • 4 EL lieblicher Rotwein • 1 EL Pflaumenmus 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotkohl putzen, vierteln und vom Strunk befreien. 2. Den Rotkohl fein schneiden oder hobeln 3. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden 4. Äpfel schälen, vom Gehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden 5. Das Schmalz erwärmen und die Zwiebel sowie die Äpfel hinzugeben. 6. Alles langsam dünsten und mit dem Zucker vermischen 7. Sofort mit Essig übergießen und zugedeckt ca. 10 Minuten mit Deckel dünsten. 8. Jetzt mit Wasser und Wein aufgießen und mit Salz, Lorbeerblättern, Nelken und der Zimtstange weitere 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen 9. Kurz vor Ende der Garzeit Pflaumenmus unterheben und weiter köcheln lassen, bis die Zeit rum ist. 10. Nach der Garzeit mit dem Pflaumenmus abschmecken.
--	--

Himmlische Nussecken

<p>Zutaten für den Teig</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 g Mehl • 1 TL Backpulver • 130 g Zucker • 2 P Vanillin-Zucker • 2 Eier • 130 g Butter <p>Zutaten Belag</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g Butter • 200 g Zucker • 2 P Vanillin-Zucker • 4 EL Wasser • 200 g Haselnüsse gem. • 200 g Haselnüsse gehackt • Zartbitterschokolade 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Teigzutaten alle gründlich miteinander vermischen 2. Etwas ruhen lassen 3. In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten 4. Die Butter in einem Topf zerlassen lassen und mit dem Zucker, dem Vanillin-Zucker und dem Wasser aufkochen 5. Die Nüsse untermischen und den Belag abkühlen lassen 6. In der Abkühlzeit den Teig auf einem gefetteten Backblech ausbreiten und glattstreichen 7. Nun die abgekühlte Masse auf dem Teig verteilen 8. Ca. 20 bis 30 Minuten bei 180 bis 200°C backen. 9. Noch warm in Dreiecke schneiden und die eine Hälfte der Ecke in Schokolade tauchen.
---	--



Rotweibirnen mit adventlichem Touch

<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 8 Birnen• 175g Zucker• ½ Flasche Rotwein• ½ Flasche Weißwein• 2 dicke Scheiben unbehandelte Orange• 2 Gewürznelken• 1 Zimtstange• 1 Anisstern• 1 TL Speisestärke	<ol style="list-style-type: none">1. Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in große Würfel schneiden2. Den Zucker in einem Topf schmelzen lassen und mit dem Wein ablöschen3. Orangenscheiben und die Gewürze hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen4. Die Birnen nun hinzufügen und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.5. Die Birnen müssen noch eine bissfeste Konsistenz haben.6. Birnen herausnehmen und zur Seite legen7. Den Weinsud aufkochen lassen und mit der Speisestärke abbinden8. Die Birnen auf Teller verteilen und mit der Soße übergießen und evtl. mit Sahne garnieren

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

