

FRUITLETBOX 2019 – 4



Diese Woche geht's um Eintöpfe!

- Spitzkohl
- Paprika
- Zucchini
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Möhren
- Salat Romana
- Gurken
- Tomaten
- Äpfel
- Orangen
- Zitronen
- Bananen
- Birnen
- Artischocken
- Clementinen



Bunte Minestrone

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Knoblauchzehe• 1 Zwiebel• 1 Möhre• 1 Kartoffel• 1 kleine Zucchini• 150 g Spitzkohl• 2 Blumenkohlrösschen• 1 Tomate• 1 l Gemüsebrühe• 50 g grüne Bohnen• 50 g Orecchiette	<ol style="list-style-type: none">1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken2. Möhre und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln3. Zucchini waschen und würfeln4. Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden5. Blumenkohlrösschen waschen und zerteilen6. Tomate würfeln7. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten8. Mit Gemüsebrühe aufgießen9. Das Gemüse sowie die Tomate hinzugeben und für ca. 15 Minuten auf mittlerer Flamme kochen10. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Anweisung kochen11. Die Bohnen aus der Dose nehmen und abgießen12. Nach der Kochzeit des Gemüses nun die Nudeln sowie die grünen Bohnen hinzugeben.13. Vor dem Servieren evtl. noch abschmecken

Tomaten-Paprika-Reise Eintopf

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Zwiebel• 1 kleine Möhre• 1 Paprikaschote• 1 kleine Zucchini• 1 ½ l Geflügelbrühe• 1 l Gemüsebrühe• 100 g Reis• 6 Mini Tomaten <p>Zutaten für Geflügelhackbällchen</p> <ul style="list-style-type: none">• 200 g Hähnchenbrust• 1 Ei• Salz, Pfeffer	<ol style="list-style-type: none">1. Zwiebel und Möhren schälen und in Würfel schneiden2. Paprika waschen, von Kernen und Haut befreien und in kleine Würfel schneiden3. Zucchini waschen und in feine Würfel schneiden4. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden5. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust säubern und durch den Wolf drehen (evtl. auch fertig kaufen)6. Das Geflügelbrät mit Ei und Gewürzen abschmecken7. Kleine Bällchen formen8. Die Geflügelbrühe aufkochen und die Bällchen darin für ca. 10 Minuten köcheln lassen.9. Die Bällchen herausnehmen und zur Seite stellen10. Die Geflügelbrühe durchsieben und zur Seite stellen11. Zwiebeln in etwas Olivenöl anschmoren12. Das Gemüse (ohne Tomate) hinzugeben und kurz anrösten13. Mit der Geflügelbrühe aufgießen und für ca. 15 Minuten leicht köcheln14. In der Zwischenzeit den Reis in Gemüsebrühe abkochen15. Fertigen Reis sowie die Bällchen in den fertigen Eintopf geben

Rindfleisch-Artischocken-Stew

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Bd. Suppengrün• 500 g Rindfleisch• 1 ½ Rinderbrühe• 3 Kartoffeln• 1 Möhre• 1 Gemüsezwiebel• 1 kleiner Spitzkohl• 2 Artischocken	<ol style="list-style-type: none">1. Das Suppengrün waschen, schälen und in grobe Stücke zerteilen.2. Das Fleisch waschen und in der Rinderbrühe zusammen mit dem Suppengrün ca. 2 Std. weichkochen3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden4. Gemüsezwiebel schälen und klein schneiden5. Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden6. Die Artischocken waschen und von allen harten Stellen sowie dem Strunk befreien und die Blätter abzupfen7. Das Fleisch nach der Garzeit herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb geben8. Das Gemüse in die Brühe geben und für ca. 15 Minuten weichkochen9. Nun das Fleisch klein schneiden und zur Suppe zurückgeben10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

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

