

## FRUITLETBOX 2019 – KW5



Thailand grüßt!

- Wirsing
- Sojasprossen
- Brokkoli
- Mangold
- Praika grün
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Salat Romana
- Gurken
- Möhren
- Tomaten
- Galia Melone
- Orangen
- Clementinen
- Äpfel
- Bananen
- Birnen
- Artischocken

### Scharfe Asia-Pfanne

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 300 g Hühnerbrust</li><li>• 20 ml Sojasoße</li><li>• 250 g Champignons</li><li>• 1 Möhre</li><li>• 1 Paprika</li><li>• 1 Gemüsezwiebel</li><li>• Bambus-/Sojasprossen</li><li>• 1 Knoblauchzehe</li><li>• Ingwer (Daumengroß)</li><li>• 1 Chilischote</li><li>• Erdnussöl</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hühnerbrust säubern, in kleine Würfel schneiden und mit Sojasoße marinieren</li><li>2. Champignons säubern und in Scheiben schneiden</li><li>3. Paprika, Möhre, Knoblauch, Ingwer und Gemüsezwiebeln säubern und in Würfel schneiden</li><li>4. Die Sprossen säubern (Dose geht auch)</li><li>5. Hühnerbrust in Erdnussöl goldbraun anbraten und herausnehmen</li><li>6. In der gleichen Pfanne die Zwiebeln und das Gemüse nach und nach anrösten und die Chilischote ganz hineingeben und kurz mitrösten lassen</li><li>7. Das Fleisch zum Gemüse geben.</li><li>8. Mit Sojasoße und Erdnussöl abschmecken und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. köcheln lassen.</li><li>9. Auf Wunsch evtl. die Soße andicken.</li></ol>

### Herzhafte Thai-Gemüse-Suppe

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g Hähnchenbrust</li><li>• 1 l Hühnerbrühe</li><li>• Bambus-/Sojasprossen</li><li>• Möhren</li><li>• Paprika</li><li>• Lauchzwiebel</li><li>• 1 Tomate</li><li>• Mu-Err-Pilze</li><li>• Salz, Pfeffer, Sojasoße</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hähnchenbrust säubern, in Würfel schneiden und in der Hühnerbrühe ca. 10 min. leicht köcheln lassen</li><li>2. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden</li><li>3. Die Tomate enthäuten, von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch zerdrücken</li><li>4. Die Pilze wässern (oder aus der Dose nehmen)</li><li>5. Das Gemüse nun zur Hähnchenbrust geben und weitere 10 Minuten köcheln. Das Gemüse soll noch bissfest sein</li><li>6. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Sojasoße abschmecken</li><li>7. Wer mag, kann hier noch ein paar Glasnudeln in die Suppe gebe</li></ol>



## Sushi auf Sojasprossen-Salat

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 125 g Sushi-Reise</li><li>• 6 Nori-Blätter</li><li>• 100 g roter Lachssalat</li><li>• ½ Paprika, gelb</li><li>• ½ Paprika, grün</li><li>• 100 g Krabben</li><li>• 2 EL Wasabi-Paste</li><li>• 250 g Sojasprossen</li><li>• Essig, Öl, Sojasoße, Salz, Pfeffer</li><li>• Sojasoße</li><li>• Wasabi-Paste</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reis nach Anweisung zubereiten oder fertig kaufen und in 8 Portionen teilen</li><li>2. Nori-Blätter halbieren und auf einem feuchten Küchentuch ausbreiten</li><li>3. Vorsichtig die Blätter mit je einer Portion Reis belegen</li><li>4. Den Reis leicht mit der Wasabi-Paste bestreichen</li><li>5. Jedes Nor-Blatt mit unterschiedlichen Füllungen belegen</li><li>6. Jetzt die Füllung gut mit einer Hand festhalten und mit der anderen fest aufrollen.</li><li>7. Die Enden andrücken und mit einem feuchten Messer in 6 kleine Rollen schneiden</li><li>8. Die Sojasprossen säubern und in einer Schüssel mit Essig, Öl, Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken</li><li>9. Die marinierten Sojasprossen auf 4 Teller verteilen und die Sushi-Rollen darauf anrichten</li><li>10. Zum Würzen am Tisch Sojasoße und Wasabi-Paste dazustellen.</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

