

FRUITLETBOX 2019 – KW6



Diese Woche dreht sich alles um die Gemüsepfanne

- Kürbis
- Peperoni
- Spinat
- Spitzkohl
- Minze
- Brokkoli
- Möhren
- Tomaten
- Gurke
- Eisbergsalat
- Kiwi
- Bananen
- Birnen
- Clementinen
- Orangen
- Grüne Äpfel
- Zwiebeln
- Kartoffeln

Spitzkohl-Puten-Thai-Curry

<u>Zutaten für Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 4 Kartoffeln• Ca. 500 g Spitzkohl• 2 Möhren• 1 Zwiebel• 1 Knoblauchzehe• 1 Chili• 250 g Putenbrust• Öl• 1 EL scharfen Curry• Salz, Pfeffer• 150 ml Gemüsebrühe• 100 ml Kokosmilch	<ol style="list-style-type: none">1. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden2. Spitzkohl vierteln, vom Strunk befreien und in grobe Streifen schneiden3. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden4. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden5. Putenbrust in Streifen oder Würfel schneiden6. Öl erhitzen und die Putenbrust darin goldbraun braten und herausnehmen. Nun erst würzen!7. Im gleichen Öl das Gemüse sowie die Kartoffeln anschmoren (darf nicht dunkel werden!)8. Mit Curry würzen und mit den Flüssigkeiten auffüllen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.9. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen10. Fleisch hinzugeben und nochmal ca. 2 Minuten garen

Spitzkohl-Wirsing-Topf mit Tartarballchen

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 kl. Spitzkohl• 1 kl. Wirsing• 3 Kartoffeln• 1 Bund Suppengrün• 300 g Tartar• 1 Ei• 1 eingeweichtes Brötchen• 1,5 l Rinderbrühe• Salz, Pfeffer	<ol style="list-style-type: none">1. Gemüse waschen, schälen und Würfeln2. Aus dem Tartar, dem Ei und dem eingeweichten Brötchen eine Masse herstellen und daraus kleine Ballchen formen3. Rinderbrühe aufkochen und darin die Ballchen garziehen lassen und herausnehmen4. In der Brühe nun das Gemüse garen5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken6. Vor dem Servieren die Ballchen zurück in den Topf geben



Kürbis-Spinat mit Pilz-Omelette

<u>Zutaten für 2 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 500 g Blattspinat• 100 g Kürbisfleisch• 1 kl. Knoblauchzehe• 1 kl. Zwiebel• 100 ml Sahne• Muskat, Salz, Pfeffer• 200 g Pilze• 6 Eier• Sahne	<ol style="list-style-type: none">1. Spinat putzen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden2. Kürbisfleisch fein hacken3. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden4. Knoblauch, Zwiebeln, Kürbisfleisch und Spinat in etwas Öl andünsten und mit den Gewürzen würzen5. Mit Sahne aufgießen und etwas einkochen lassen6. In der Zwischenzeit die Pilze putzen, in Öl anbraten, mit Sahne aufgieße und mit Salz und Pfeffer würzen7. Aus den Eiern zwei Omeletts bereiten8. Alles zusammen 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

