

FRUITLETBOX 2019 – KW10



Mit der Aschermittwochs-Edition (06./09.03.) Geister wecken

- Sellerieknolle
- Spitzkohl
- Aubergine
- Brokkoli
- Zucchini
- Spinat
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Dill
- Petersilie
- Äpfel
- Gurken
- Strauchtomate
- Birnen
- Bananen
- Clementinen
- Orangen
- Butternusskürbis
- Blutorangen

Jecker Thunfischsalat

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 2 Dosen Thunfisch• 1 Zwiebel• 50 g schwarze Oliven• 2 Strauchtomaten• 1 Stange glatte Petersilie• Eingelegte Chilischeiben• Salz, Pfeffer• 1 TL scharfer Senf• 1 EL Creme Fraîche• Mayonnaise• 6 Mini Tomaten	<ol style="list-style-type: none">1. Thunfisch abtropfen lassen2. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden3. Oliven entkernen und in Streifen schneiden4. Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden5. Petersilie waschen und in feine Streifen schneiden6. Chilis (nach Geschmack) gut abtrocknen7. Aus Mayonnaise, Creme Fraîche, Senf, Salz und Pfeffer eine Soße herstellen8. Alle vorbereiteten Zutaten miteinander mischen und mit der Mayonnaise-Creme verrühren.9. Mit Mini Tomaten, Oliven oder nach Wunsch dekorieren

Frischer Lachssalat

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 400 g Stremel Lachs• 100 g frische Ananas• 20 g Dosen Mais• 1 EL Honig• 1 TL Senf mittelscharf• 1 EL Süßer Senf• 1 EL Sahne• Mayonnaise• Dill	<ol style="list-style-type: none">1. Den Stremel Lachs von Haus und Gräten befreien und in Würfel schneiden2. Die Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden3. Mais abtropfen lassen4. Aus Honig, den beiden Senfsorten, Sahne und Mayonnaise eine Creme herstellen5. Vorsichtig den Lachs unter die Creme heben6. Dill fein schneiden und kurz vor dem Servieren über den Salat geben



Eingepackter Schellfisch

<u>Zutaten für 4 Personen:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 großer Schellfisch (Küchenfertig)• 4 Zitronen• Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter• 2 Stängel Petersilie• 2 Stängel Dill	<ol style="list-style-type: none">1. Den Schellfisch säubern und auf eine mit Olivenöl ausgepinselte und 4 Zitronenscheiben ausgelegte große Folie legen2. Die Haut viermal einschneiden3. Zitronen waschen und in Scheiben schneiden4. Den Fisch großzügig von Innen und Außen mit Salz und Pfeffer würzen5. Die Zitronenscheiben in die Schnittstellen einlegen6. Den Fisch mit Lorbeerblättern, Petersilie- und Dillstängel sowie mit den restlichen Zitronenscheiben befüllen7. Folie Schließen und im Backofen für 30 - 40 Minuten bei 200°C garen

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

