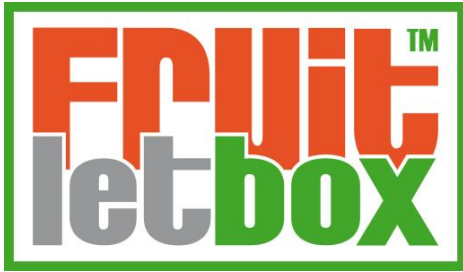


FRUITLETBOX 2019 – KW18



Diese Woche (01./04.05.2019) Tanz in den Mai -Edition

- Weisse Rübchen
- Spitzkohl
- Zucchini
- Aubergine
- Brokkoli
- Wirsing
- Karotten
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Kohlrabi
- Lauchzwiebeln
- Gurken
- Tomaten
- Salat
- Bananen
- Birnen
- Äpfel
- Orangen
- Zitronen
- Kiwi

Cremige Brokkoli-Suppe mit Apfel

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 500g Brokkoli• 1 grüner Apfel• 500ml Gemüsebrühe• 200ml Soja-Sahne oder fettarme Sahne• Etwas Schnittlauch• Salz / Pfeffer• Muskatnuss• Optional: etwas Frischkäse	<ol style="list-style-type: none">1. Brokkoli waschen und klein schneiden2. In einem Topf den Brokkoli in der Brühe kochen, bis er weich ist3. Das Gehäuse des Apfels entfernen und zum Brokkoli geben4. Alle anderen Zutaten, bis auf den Schnittlauch und den Frischkäse hinzugeben5. Mit Pfeffer und Salz abschmecken6. Alles cremig mit einem Zauberstab pürieren7. Nun den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden8. Die Suppe in einen tiefen Teller geben und mit Schnittlauch und Frischkäse garnieren

Spitzkohlsalat mit frischen Äpfeln

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Spitzkohl• 3-4 Äpfel, eher süßlich• 1 kleines Stück Inger, ca 1cm <p>Dressing:</p> <ul style="list-style-type: none">• 100ml Sojajoghurt• 50ml Wasser• 2EL Limettensaft• 1EL Agavendicksaft• 1EL Olivenöl• Kräutersalz, Pfeffer	<ol style="list-style-type: none">1. Trennt zuerst die äusseren Blätter vom Spitzkohl ab und hobelt ihn über eine große Reibe in kleine Stückchen.2. Schält dann die Äpfel, entkernt die und schneidet sie in kleine Würfel. Gebt diese dann mit zum Spitzkohl.3. Jetzt schält ihr noch ein kleines Stückchen Ingwer -je nach Geschmack- und raspelt es ganz klein mit in den Salat.4. Vermengt alles gut miteinander und rührt dann das Dressing an.5. Gebt dazu einfach alle Zutaten in ein Gefäß und vermengt sie miteinander.



Gebackene Aubergine

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Aubergine• 2 EL Olivenöl• Salz/Pfeffer• Paprikpulver-edelsüß• Knoblauchpulver• Optional: etwas• Feta und gehackte• Petersilie	<ol style="list-style-type: none">1. Ofen auf 180 Grad vorheizen2. In der Zwischenzeit die Aubergine halbieren und kreuzförmig mehrfach das Fruchtfleisch einschneiden, dabei die äußere Haut nicht einschneiden3. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Knoblauchpulver einreiben4. Das Olivenöl über die Aubergine geben5. Die Aubergine mit der Schnittseite nach unten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech platzieren und 20-25 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.6. Auf einem Teller platzieren und zum anrichten etwas Feta sowie Petersilie darüber streuen

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