# VitaminRetter

**Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,**

Heute ist nun bereits die 15. „Vitaminretteraktion“. Vielen Dank für Eure treue Unterstützung. Wir haben uns Mühe gegeben, wieder viele unterschiedliche Produkte zu retten. Die Kiste ist wieder sehr bunt geworden und in der Familie findet sich mit Sicherheit für jede Frucht ein anderer „Abnehmer“. Auch wenn, wie im letzten Brief geschrieben, Clementinen- und Orangenhochsaison ist, freuen wir uns, dass fast immer eine andere Sorte den Weg in die Box gefunden hat. Das ist natürlich ideal, da man so ganz andere Geschmackserlebnisse finden konnte.

Weiterhin hat der „Bluccoli“ heute den Weg in unsere Box gefunden. Manche werden sich wundern, dass in der Box nicht ein „Bluccoli-Mix“ bestehend aus einem Blumenkohl und einem Brokkoli vorhanden sind, sondern 2 Brokkoli. Unsere Retteraktion hat den mechanisch beschädigten Blumenkohl aussortiert. So hat dann der Brokkoli einen 2. Freund gefunden. Von dem Blumenkohl mussten wir uns leider „verabschieden“. An diesem Beispiel zeigt sich, dass wir versuchen, immer alle Kisten identisch zu bestücken, aber kleine spannende Unterschiede gibt es trotzdem.

Weiterhin haben wir heute in der Box eine sehr große Paprikasorte. Diese Sorte konnte nicht automatisch verarbeitet werden und stand somit unserer Box zur Verfügung. Aber diese Unterschiede geben unserer Box den besonderen „Geschmack“. Es sind manchmal lustige Formen von Karotten oder Kartoffeln, die die Natur produziert. Heute küren wir die größte Paprika. Wer seiner Meinung nach die größte Paprika in der Box hat, sollte davon mit einem Maßband ein Foto machen und dieses bei Instagram posten (@vitaminretter nicht vergessen zu verlinken ;)). Der Besitzer der größten Paprika darf sich über einen 5 Euro Gutschein für die nächste Woche freuen. Mitmachen lohnt sich also!
Bitte nicht traurig sein, wenn diese wunderschöne Box heute so schnell ausverkauft war. Bald gibt es wieder eine Neue!

Wir empfehlen immer wieder, sich die Zeit zu nehmen und für eine längere Haltbarkeit die Lagerbroschüre (siehe Webseite im FAQ) zu lesen. Dies überbrückt auch Mal eine Woche, in der man keine Box schnell genug reserviert hat :). Unser gemeinsames Ziel ist es, so wenig wie möglich Lebensmittel durch Unachtsamkeit – auch zu Hause – vernichten zu müssen.

Viele Neuigkeiten und Rezepte erfährst Du auf unserer Webseite (www.vitaminretter.de) Trage Deine Freunde/Familie dort gerne in den SMS-Newsletter ein, damit Ihr immer als erstes von den Aktionen erfährst.

*Deine Vitaminretter*

@vitaminretter
Folgt uns gerne auf Instagram
um noch mehr zu erfahren!

SMS-Eintragung

# WIRSINGKOHLSUPPE

## ZUBEREITUNG:

1. Den gewürfelten Speck in einem Topf ausbraten, Gehacktes und fein gehackte Zwiebeln darin anrösten.
2. Den Wirsing fein schneiden.
3. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
4. Den Wirsing und die Kartoffeln auch in den Topf geben.
5. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen.
6. Bei geschlossenem Topf garen.

## ZUTATEN:

- 100g Speck
- 300g Gehacktes
- 2 Zwiebeln
- 1 kg Wirsing
- 500g Kartoffeln
- 1/2l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kümmel

## WEITERE ZUBEREITUNGSIDEEN FÜR WIRSING:

- **WIRSINGROULADEN**: Wirsingblätter werden mit Hackfleisch, Reis, Zwiebeln und Gewürzen gefüllt und aufgerollt. Diese Rouladen werden dann gebacken oder gedünstet.
- **WIRSINGSUPPE**: Wirsing wird in eine kräftige Suppe mit Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Rindfleisch oder Rindfleischbrühe gegeben.
- **WIRSINGPFANNE**: Wirsing wird in Streifen geschnitten und in einer Pfanne mit Zwiebeln, Speck und Gewürzen gebraten, bis er weich ist.
- **WIRSING-KÄSE-AUFLAUF**: Wirsing wird in Streifen geschnitten und mit saurer Sahne, Käse und Eiern überbacken.
- **WIRSING-KOKOSSUPPE**: Wirsing wird in eine kräftige Suppe mit Kokosmilch, Kartoffeln, Karotten und Gewürzen gegeben.
- **WIRSING-LASAGNE**: Wirsingblätter werden mit Hackfleisch, Ricotta, Tomatensoße und Käse übereinander geschichtet und überbacken.
- **WIRSING-SALAT**: Wirsing wird in feine Streifen geschnitten und mit Zwiebeln, Äpfeln, Nüssen und einer Senf-Vinaigrette mariniert.
- **WIRSING-CURRY**: Wirsing wird in ein scharfes Curry mit Kartoffeln, Karotten und Gewürzen gegeben.

## NÄHRSTOFFUNTERSCHIEDE DER PAPRIKA:

Die rote Paprika enthält ca. dreimal so viel Vitamin C, wie die anderen Paprikasorten (rot, gelb/orange, grün). Außerdem enthält die rote Paprika mehr Vitamin A, mehr Carotinoide und Folsäure. Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium sind die in der Paprika enthaltenen Mineralstoffe.

Die rote Paprika ist somit die nährstoffreicheste Paprika, jedoch sind die Mengenunterschiede nicht allzu groß und die Paprika an sich ist eine sehr gute Nährstoffquelle.

## DIE FARBE DER PAPRIKA:

GRÜNE PAPRIKA: Grüne Paprika sind unreife Paprika, die noch nicht vollständig ausgereift sind. Sie haben einen milden Geschmack und eine feste Textur. Sie eignen sich gut für Salate, Pizzabeläge und Paprikagemüse.

ROTE PAPRIKA: Rote Paprika sind vollständig ausgereifte Paprika und haben einen süßeren Geschmack als grüne Paprika. Sie haben auch eine weiche Textur und eignen sich gut für Suppen, Aufläufe, Aufstriche und als Garnierung.

GELBE PAPRIKA: Gelbe Paprika sind ebenfalls vollständig ausgereifte Paprika und haben einen süßlichen Geschmack. Sie haben eine weiche Textur und eignen sich gut für Suppen, Aufläufe, Aufstriche und als Garnierung.

# BUSCHBOHNEN

## HERKUNFT:

Buschbohnen, auch als Schnittbohnen bekannt, sind eine Art der Bohnenpflanze, die kurze, buschige Pflanzen mit kompaktem Wuchs bilden. Sie benötigen keine Rankhilfen wie es bei Stangenbohnen der Fall ist. Buschbohnen sind in der Regel frühreif und eignen sich gut für den Anbau in Gewächshäusern und im Freiland. Sie produzieren runde, grüne Bohnen, die in der Regel in weniger als 60 Tagen reif sind. Sie sind reich an Proteinen und Ballaststoffen und eignen sich hervorragend für die Verwendung in Salaten, Suppen und Eintöpfen.

## ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Die Buschbohnen hinzufügen und unter Rühren für ein paar Minuten braten, bis sie leicht angebräunt sind.
3. Mit Hühner- oder Gemüsebrühe ablöschen und den Deckel auflegen. Die Buschbohnen für etwa 10 Minuten köcheln lassen, oder bis sie bissfest sind.
4. Die saure Sahne und Petersilie hinzufügen und unterrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
6. Dieses Rezept kann auch mit anderen Zutaten wie Speck, Speckwürfel, Champignons, Paprikas, etc. variieren und es kann auch als Beilage oder als Hauptgericht serviert werden.

## ZUTATEN:

- 1 Pfund Buschbohnen, geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Tasse Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1/4 Tasse saure Sahne
- 1/4 Tasse frisch gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack