



# VitaminRetter

## Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,

... und schon wieder ist eine Woche vergangen. Wir hoffen euch allen haben die Erdbeeren geschmeckt. Viele haben in den Filialien gefragt, ob es auch diese Woche wieder solch schöne Erdbeeren gibt. Leider nein. Solche Möglichkeiten sind leider die Ausnahme. Sobald wir so eine Möglichkeit wieder haben, seht ihr dies natürlich beim buchen der „Vitaminretterbox“. Wichtig ist immer die Informationen auf der Webseite zu lesen. Manchmal können spannende Aktionen erst kurzfristig vorher angekündigt werden.

Glücklicherweise entspannt sich aktuell die Situation in den Anbaugebieten. Heute konnten wir schon wieder auf etwas mehr, zu rettende Ware, zurückgreifen und viele Communitymitglieder konnten eine Box ergattern.

Wichtig ist in Zukunft immer auf der Website zu reservieren oder zu bestellen, da es uns nur in Ausnahmen möglich ist, für die Abholstandorte offline zu reservieren. Dies ist lediglich denjenigen Communitymitgliedern vorbehalten, die weder Handy, noch sonstigen Internetzugang haben. Insbesondere sei da natürlich an unsere Rentner gedacht.

Heute haben wir einige Kapstachelbeeren aka. Physalis retten können. Im Laufe des Herstellungsprozesses der Box geht natürlich die ein oder andere Frucht- oder Gemüsesorte aus. Dies wird dann sofort durch ein nachfolgendes Produkt ersetzt. Beispielsweise die Physalis durch Orangen. Das Foto auf der Website wird immer aus der ersten Serie erstellt. Natürlich sind dadurch minimale Abweichungen möglich. Bitte vergesst nie, wie viele helfende Hände notwendig sind, um dieses Projekt überhaupt zu ermöglichen. Wir danken für Eure Treue und Unterstützung in diesem „Vitaminretterprojekt“, versuchen uns laufend zu verbessern und werden auch in Zukunft immer wieder einige spannende, neue Ideen bringen. Lasst Euch einfach überraschen!

Heute haben wir eine Avocado beigelegt. Diese nennt sich „Hass“. Sie macht Ihrem Namen alle „Ehre“. Sie sieht hässlich aus und es ist leider unglaublich schwierig von außen zu beurteilen, inwiefern sie reif oder in fast schon ungutem Zustand ist. Dies sieht man erst beim öffnen. Wenn sie aber innen saftig grün aussieht, hat sie von allen Avocadoarten die wir kennen, die (unserer Meinung nach) beste Geschmacksvielfalt.

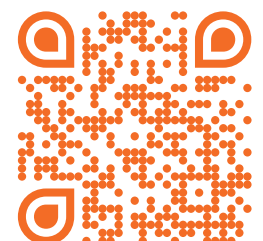
Wir planen in den nächsten 14 Tagen eine Umfrage zum Thema „Apfelliebe“. Wir würden uns freuen, wenn sich viele Communitymitglieder daran beteiligen, um diese zukünftigen Projekte und Aktionen für euch zu ermöglichen.

Jetzt erst einmal besten Appetit mit Eurer Box. Bis auf die nächste Aktion!

*Deine Vitaminretter*



SMS-Eintragung





# Weißkohlsalat

## ZUBEREITUNG:

- 1 kleiner Weißkohl
- 2 Karotten
- 1 Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Den Weißkohl halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
2. Die Karotten schälen und grob raspeln.
3. Den Apfel entkernen und ebenfalls grob raspeln.
4. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
5. Das Olivenöl, den Weißweinessig, den Honig und den Senf in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben und das Dressing darübergeben.
7. Alles gut vermengen und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
8. Vor dem Servieren nochmals durchmischen und ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Kohlrouladen

## ZUBEREITUNG:

- 8 große Weißkohlblätter
- 500g Hackfleisch (gemischt)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Ei
- 100g Semmelbrösel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 2 EL Öl

## ZUBEREITUNG:

1. Weißkohl in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren, danach abkühlen lassen und die Blätter vorsichtig ablösen und den Strunk abschneiden.
2. In einer Schüssel Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Semmelbrösel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Je ein Weißkohlblatt mit Hackfleischmasse füllen, seitlich einschlagen und einrollen. Mit einem Zahnstocher oder einem Rouladenhalter fixieren.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen und Kohlrouladen darin von allen Seiten anbraten.
5. Gemüsebrühe, Tomatenmark und Mehl hinzufügen und aufkochen lassen.
6. Hitze reduzieren und Kohlrouladen bei schwacher Hitze für ca. 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



# Rote Beete Salat

## ZUBEREITUNG:

- 3 mittelgroße Rote Beete
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 2 EL Balsamico Essig
- 1 TL Honig
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/4 Tasse gehackte Walnüsse
- 1/4 Tasse Ziegenkäse
- 2 EL gehackte Petersilie

## ZUBEREITUNG:

1. Rote Beete waschen und in dünne Scheiben schneiden oder raspeln.
2. In einer großen Schüssel das Olivenöl, Balsamico Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Rote Beete Scheiben hinzufügen und gut vermischen, bis alle Scheiben gleichmäßig mit der Marinade bedeckt sind.
4. Die Schüssel abdecken und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen lassen.
5. Vor dem Servieren die gehackten Walnüsse, Ziegenkäse und Petersilie auf den Salat geben und nochmal vorsichtig durchmischen.



## ZUBEREITUNG:

Die Geschichte der Physalis ist eng mit der Geschichte Südamerikas verbunden. Die Pflanze stammt aus den Anden und wurde bereits von den Inkas angebaut und genutzt. Dort wurden die Früchte der Pflanze sowohl für medizinische Zwecke als auch als Nahrungsquelle verwendet. Im 16. Jahrhundert gelangte die Physalis durch die spanischen Eroberer nach Europa. Hier wurde sie schnell als exotische Pflanze in botanischen Gärten angebaut und erforscht. In der Folgezeit wurde die Physalis auch in andere Teile der Welt eingeführt, darunter nach Asien und Afrika. Heute wird die Physalis weltweit angebaut und ist in vielen verschiedenen Varianten erhältlich. In der Küche wird die Physalis oft als Dekoration oder als Zutat für Desserts und süße Speisen verwendet. Auch in der traditionellen Medizin wird die Physalis noch immer eingesetzt, da ihr zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden.

# Überbackener Brokkoli

## ZUBEREITUNG:

- 1 Brokkoli-Kopf
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 Tasse geriebener Cheddar-Käse
- 1/4 Tasse geriebener Parmesan-Käse
- 2 EL Paniermehl



## ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200°C vor.
2. Waschen Sie den Brokkoli-Kopf und schneiden Sie ihn in kleine Röschen.
3. In einer großen Schüssel den Brokkoli mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Legen Sie den Brokkoli auf ein Backblech und backen Sie ihn für 15-20 Minuten, bis er weich und leicht gebräunt ist.
5. Nehmen Sie den Brokkoli aus dem Ofen und bestreuen Sie ihn mit dem geriebenen Cheddar-Käse und Parmesan-Käse.
6. Streuen Sie das Paniermehl über den Käse und backen Sie den Brokkoli für weitere 10-15 Minuten, bis der Käse geschmolzen und das Paniermehl knusprig ist.
7. Servieren Sie den Brokkoli heiß und genießen Sie ihn als Beilage oder als Hauptgericht.