



VitaminRetter

Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,

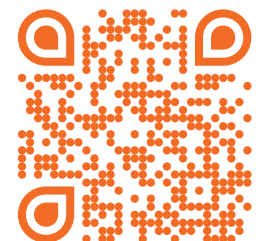
...die ersten warmen Sonnentage erstrahlen die VitaminBoxen. Wir sind stolz darauf, dass wir nun auch mit einem der größten deutschen Gurken- und Gemüseproduzenten zusammenarbeiten dürfen. Aus diesem Grunde hat er uns exklusiv die allerersten Minigurken als Geschmackstest zur Verfügung gestellt. Diese Minigurken zeichnen sich durch ihren hervorragenden Geschmack, ihre Knackigkeit und ihre Süße aus. Sie sind perfekt als Beilage für das Frühstück am Morgen und können mit Schale verzehrt werden. Unser Ziel ist es, möglichst viele deutsche und regionale Produzenten in unser Konzept einzubeziehen, denn auch in den Sommermonaten erwarten wir durch Temperaturschwankungen in bestimmten Wochen auch Überproduktionen und diese sind dann wiederum ideal für unsere frische Box. Ein wichtiges Ziel unseres Projektes ist es, durch sehr kurze Lieferzeiten, so schnell wie möglich, die Produkte zu euch auf den Tisch zu bringen. Wir denken, dass uns das in der zurückliegenden Zeit schon super gelungen ist. Was leider immer noch ein Problem ist, sind die unterschiedlichen zu rettenden Mengen mathematisch und organisatorisch zu kombinieren, damit möglichst jedes Mitglied seine Box erhalten kann. Eine Idee aus der Community war es, die VitaminerBoxen, die normalerweise für die Mitarbeiter von Firmen produziert werden, als Teilkontingent auch den VitaminRettern zur Verfügung zu stellen. Wir haben dies heute zum ersten Mal in das Programm eingebunden. Diese VitaminerBox zeichnet sich durch zusätzlich mindestens 3 verschiedene sehr frische Kräuter in großer Menge, sowie zusätzlichen Früchten, Bioprodukten usw. aus und steht auch für einen unschlagbaren Preis von 25€ zur Verfügung. Mit dieser Box können Schwankungen in der wöchentlichen Angebotsmenge etwas ausgeglichen werden. Damit denken wir, dass es weniger traurige E-Mails gibt, wenn die VitaminRetterBox einmal ausverkauft ist. Denn das ist ja das Ziel des Projektes, dass nichts weggeworfen wird. Übrings gibt es die VitaminerBox auch kostenlos, wenn ihr euren Arbeitgeber von diesem Projekt erzählt und er mit einem steuerfreien Gutschein die Kosten für euch übernimmt. Der Arbeitgeber braucht nur eine Anfrage auf der Webseite (www.vitaminerbox.de) stellen. Und damit habt ihr für 0€ einen ganzen Garten mit Kräutern und Vitaminen bei euch zu Hause. Gesund lebende Mitarbeiter sind doch die besten Mitarbeiter :). Mit der VitaminerBox möchten wir erreichen, dass jeder Arbeitnehmer sich gesund ernähren kann und kostentechnisch entlastet wird. Wir denken, dass unser Garten für zuhause einen erheblichen Mehrwert gegenüber einem Tankgutschein bietet. Unser Ziel ist es, viel mehr frische Kräuter in die Küche zu bringen, anstatt der üblichen getrockneten oft geruchsneutralen. Vor allen Dingen ist in der VitaminerBox immer eine große Kräuterrolle enthalten, wo man in einer Suppe oder einem Salat die Frische der Kräuter auch wirklich schmeckt und man damit nicht sparen muss. Wir sparen nur an der Verpackung und suchen die innovativsten und nachhaltigsten Lösungen für euch/uns! :)

Wir bitten euch, falls ihr Fehler auf der Webseite oder Probleme mit dem Bestellsystem habt, dass ihr das fotografiert und uns direkt per Mail schickt, damit wir dort Besserungen vornehmen können! Ohne eure Mithilfe ist solch ein Projekt auch nicht umsetzbar. Nur gemeinsam werden wir es schaffen!

Deine Vitaminretter



SMS-Eintragung



Brat-Paprika

ZUBEREITUNG:

Olivenöl in der Pfanne erhitzen | Bratpaprika bei mittlerer bis starker Hitze ca 4-5 Minuten braten und dabei gelegentlich wenden | wenn Sie etwas braun angebraten sind, einfach mit Meersalz würzen und servieren



VitaminRetter
&
VITAMINERBOX

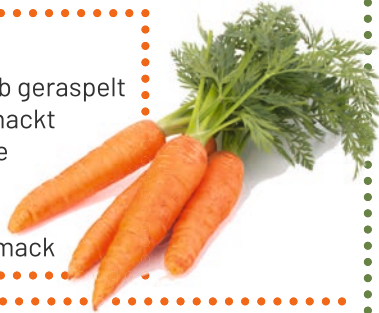
Was kann man mit Minze machen?

*Minze und andere Kräuter gibt es in der VITAMINERBOX

Karottensalat

ZUTATEN:

- 4 Karotten, geschält und grob geraspelt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1/4 Tasse gehackte Petersilie
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel die Karottenraspeln, gehackte (Frühlings-)zwiebeln und Petersilie vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, bis eine homogene Mischung entsteht.
3. Die Dressing-Mischung über den Salat gießen und alles gut vermengen.
4. Den Karotten-Salat mindestens 10 Minuten im Kühlschrank kühlen, damit er gut durchziehen kann.
5. Vor dem Servieren den Salat nochmals gut durchmischen und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

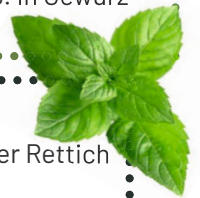
IDEENLISTE:

- Tee: Minzblätter können in kochendem Wasser aufgebraut werden, um einen erfrischenden Tee zu machen.
- Cocktails: Minze ist ein klassischer Bestandteil von Cocktails wie Mojitos, Mint Juleps und anderen.
- Salate: Minze kann als aromatische Zutat in Salaten verwendet werden.
- Desserts: Minze ist eine beliebte Zutat in Desserts wie Eiscreme, Schokolade und Pudding.
- Marinaden: Minze kann als Bestandteil von Marinaden für Fleisch, Fisch oder Gemüse verwendet werden.
- Gewürz: Getrocknete Minze kann als Gewürz in verschiedenen Gerichten verwendet werden, wie z.B. in Gewürzmischungen, Suppen und Eintöpfen.

Rettichsalat

ZUTATEN:

- 500g Schwarzer Rettich
- 1 Apfel
- Weißweinessig
- 2 TL Honig
- 100g Saure Sahne
- Pfeffer & Salz
- Schnittlauch



Rote Beete Hummus

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft und gespült
- 1 mittelgroße rote Beete, gekocht und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



ZUBEREITUNG:

1. In einem Mixer oder einer Küchenmaschine die Kichererbsen, rote Beete, gehackten Knoblauch und Zitronensaft pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Während des Mixens langsam das Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben.
4. Vor dem Servieren mit einem Spritzer Olivenöl und frischen Kräutern (VitaminerBox) garnieren.
5. Dieses leichte rote Beete Hummus ist eine gesunde und köstliche Ergänzung zu Gemüseticks oder als Brotaufstrich. Guten Appetit!

ZUBEREITUNG:

1. Rettich waschen, schälen und raspeln.
2. Den Rettich salzen und im Kühlschrank 10 Minuten ziehen lassen.
3. Danach einen geraspelten Apfel dazu geben.
4. Honig, Saure Sahne & den Weißweinessig vermengen und unter das Rettichgemisch rühren.
5. Danach den Schnittlauch über den Salat streuen.
6. Der Geschmack entfaltet sich stärker, wenn der Salat im Kühlschrank etwas ziehen kann.

ZUTATEN:

- 8-10 Pflaumen, entsteint und halbiert
- 2 EL Butter + 2 EL Zucker
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz

Gebratene Pflaumen

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
2. Den braunen Zucker, Zimt und Salz hinzufügen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
3. Die Pflaumenhälften mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 3-4 Minuten braten, bis sie weich und saftig sind.
4. Die gebratenen Pflaumen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten.
5. Die restliche Sauce in der Pfanne auf mittlerer Hitze reduzieren lassen, bis sie dickflüssig wird.
6. Die reduzierte Sauce über die Pflaumen geben und warm servieren.