



VitaminRetter

Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,

...der Mai hat begonnen und endlich werden sich in den nächsten Wochen noch weitere zusätzliche regionale Produkte in unseren Boxen befinden. Viele regionale Lieferanten interessieren sich mittlerweile für unser Konzept, um so frisch wie möglich ihre Ware unserer Community zur Verfügung zu stellen. Sie wissen, dass zu groß, zu klein oder ein andersartige Form für unsere VitaminRetter kein Problem darstellt. Im Gegenteil! Oft mussten wir schon während des Produktionsprozesses über lustige Karottenformen schmunzeln. Wir haben uns für die Zukunft vorgenommen, auch von diesen Formen Fotos zu machen, damit nicht nur der Einzelne der gerade diese Box erhält, etwas zu lachen hat, sondern die ganze Community! :)

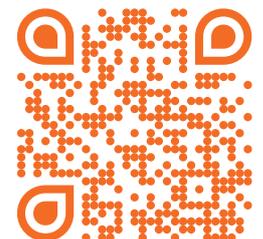
Weiterhin haben wir uns vorgenommen, das Thema Kräuter viel präsenter zu machen. Die Kräuter befinden sich in der VitaminerBox, die eigentlich nur für Firmen vorgesehen ist. Wir konnten es realisieren, diese als zusätzliches Produkt auf unserer Webseite mit einzustellen. Die Wertdifferenz von 10€ ist allemal wert, denn nicht nur mindestens 3 Kräutersorten mit einem Gewicht von minimum 250 Gramm befinden sich in dieser Box, sondern auch oft die allerersten Produkte der Saison, wie beispielsweise Pfirsiche und Nektarinen, die es noch nicht einmal flächendeckend im Einzelhandel zu kaufen gibt. Das Thema Kräuter bewegt uns in unserer Gemeinschaft insbesondere aus gesundheitlichen Gründen. Oft ist dieses Wissen in Vergessenheit geraten. Man kennt vielleicht noch einen Zitronentee, wenn man erkältet ist, aber die Kräuter können viel mehr. Unser Ziel ist es, in den nächsten Monaten auch Kräuter zu finden, die man sonst vielleicht nur getrocknet kennt. Wir planen derzeit die Logistik hierfür. Es ist schon eine Sensation, wenn wir es dann schaffen, innerhalb von 24 Stunden, ohne Plastik, die Kräuter frisch vom Feld zu Euch in den Kühlschrank zu bringen, damit wir dann daraus eine intensive Suppe zubereiten können. Bei den VitaminRettern sind Kräuter nicht nur Dekoration, sondern fester Bestandteil des Gerichtes. Denn einzeln wären sie sonst viel zu teuer. Unsere Gemeinschaft macht es möglich. Spannend ist es auch immer wieder, die Zuschriften aus der Community zu lesen, um das gemeinsame Projekt zu verbessern. Wir haben in der letzten Woche gelernt, wie kompliziert es alleine nur ist, Erdbeeren in einem ganzen Lastzug, bei 4°C gleichmäßig gekühlt von der Plantage zu uns zu transportieren. Die Temperaturen im LKW sind nicht an jeder Stelle identisch. Zum Beispiel darf es nicht passieren, dass ein Kühlaggregat in der Temperatur schwankt, kurzzeitig unter 0°C fällt und somit die Frucht zerstören kann. Nach dem Ausladen wird die Temperatur des Fruchtkörpers gemessen, aber 2 Tage später, kann er durch Temperaturschwankungen schon komplett verderben. Deshalb ist es wichtig, wenn wir bspw. Beeren zur Verfügung haben, diese so schnell wie möglich auch am Abholstandort abzuholen und bei der richtigen Temperatur im Kühlschrank zu lagern. Dann habt ihr lange Freude daran! Stehen die Beeren erst einmal 24 Stunden warm und kommen dann erst in den Kühlschrank, verkürzt sich die Lebensdauer nach unseren Tests um bis zu 7 Tage.

An diesem Projekt sind viele Schüler und Studenten beteiligt und befinden sich jetzt gerade in der Prüfungszeit. Wir wünschen ihnen viel Erfolg dabei und freuen uns, wenn wir danach gemeinsam am Ausbau des Projektes ungestört von der Schule/Uni arbeiten können ;). Deshalb würden wir uns freuen, nur technische Mails und Anrufe zu erhalten. Alle produzierten Boxen stehen exklusiv unserer Community zur Verfügung und werden immer dem Bestellsystem zugefügt. Wir bemühen uns, die Kapazitäten auszubauen! Habt noch etwas Geduld :).

Deine Vitaminretter



SMS-Eintragung



Minze-Limetten-Quark

ZUTATEN:

- 500g Magerquark
- 2 Limetten
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 2 EL Honig
- 3 EL Milch



ZUBEREITUNG:

1. Den Magerquark in eine Schüssel geben.
2. Die Limetten auspressen und den Saft zum Quark geben.
3. Die frischen Minzblätter fein hacken und ebenfalls zum Quark geben.
4. Honig und Milch hinzufügen und alles gut verrühren.
5. Den Minze-Limetten-Quark für mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.
6. Vor dem Servieren nochmal gut umrühren und mit frischen Minzblättern dekorieren.

ZUTATEN:

- 2 Stück Schwarzer Rettich
- 3 Eier
- 1 Karotte
- Salz
- Dill
- Zwiebel
- Mayonnaise 50 ml
- Saure Sahne 50 ml



Salat Schwarzer Rettich

Der schwarze Winterrettich ist eine scharfe Wurzelgemüsesorte. Er hat eine dunkle Schale und ein weißes Fruchtfleisch. Bekannt ist er vor allem für seine verdauungsfördernden Eigenschaften und seinen hohen Gehalt an Vitamin C. Er eignet sich besonders gut für Salate und als Beilage zu Fleischgerichten.

ZUBEREITUNG:

1. Schwarzen Rettich abwaschen, schälen und dann fein reiben.
2. Wasser hinzufügen, gut mischen, auspressen und das Wasser abtropfen lassen.
3. Möhren schälen und raspeln.
4. Gekochte Eier in Würfel schneiden.
5. Dill und Zwiebel fein hacken.
6. Salzen.
7. Saure Sahne und Mayonnaise hinzufügen und schmecken lassen.

ZUTATEN:

- 1 Bund frischer Dill aus der VitaminerBox
- 250 ml saure Sahne
- 3 EL Mayonnaise
- 1 EL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



Leckere Dill-Soße

Bei den Vitamin-Retttern wird die Dill-Soße mit Königsberger Klopfen mit Kartoffeln serviert!

ZUBEREITUNG: VITAMINERBOX

1. Wasche den Dill gründlich und hacke ihn fein.
2. Mische die saure Sahne, Mayonnaise, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel zusammen.
3. Gib den gehackten Dill in die Schüssel und mische alles gut durch.
4. Schmecke die Soße mit Salz und Pfeffer ab und rühre nochmals kräftig um.
Die Dill-Soße passt besonders gut zu Fischgerichten, aber auch zu Gemüse oder Kartoffeln. Guten Appetit!

ZUTATEN: VITAMINERBOX

- 2 reife Bananen
- 100 g Schokolade (Zartbitter)
- 50 g Nüsse (z.B. Walnüsse oder Haselnüsse)
- 150 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 100 ml Öl
- 100 ml Milch

VitaminRetter Bananenbrot



ZUBEREITUNG:

1. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Schokolade grob hacken und die Nüsse grob zerstoßen.
3. In einer Schüssel das Mehl, den Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Salz vermengen.
4. In einer anderen Schüssel die Eier, das Öl und die Milch verquirlen.
5. Die Bananenmasse zu den flüssigen Zutaten geben und gut vermischen.
6. Die Mehlmischung nach und nach zur Bananenmasse geben und gut verrühren.
7. Zum Schluss die Schokolade und Nüsse unterheben.
8. Den Teig in eine gefettete Backform geben.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius ca. 40 Minuten backen.
10. Das Bananenbrot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
11. Das Bananenbrot in Scheiben schneiden und servieren.
12. Guten Appetit!

ZUTATEN: VITAMINERBOX

- 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.



VITAMINERBOX

In unserer VitaminerBox bieten wir zusätzlich 3 verschiedene Sorten frischer Kräutern an. Diese Wochen finden Sie darin leckeren Dill, Schnittlauch und Petersilie. Die Verwendung von Kräutern in der Küche ist nicht nur eine Geschmacksfrage, sondern auch eine Frage der Gesundheit. Kräuter sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und können somit einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten. Wir legen großen Wert auf eine hohe Qualität unserer Kräuter und fügen zudem ein großes Gewicht an Kräutern in jede Box hinzu. Bei uns sind Kräuter nicht nur Dekoration, sondern ein wichtiger Bestandteil Ihrer gesunden Ernährung. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von der Vielfalt unserer Kräuter begeistern!