

VitaminRetter

Wochenhighlight

Eure Kommentare, Bilder, Rezensionen & Nachrichten

★★★★★ Google-Bewertung von Birgit

Hab heute zum ersten Mal gekauft und bin begeistert von den VitaminRetter. Alles frisch und viel. Und dazu noch Lagerungstipps und Rezepte. Das Personal sehr freundlich. Kann ich nur weiterempfehlen.....toll



Shop:

Liebe Community, wenn ihr uns und das Projekt unterstützen wollt schaut gerne in unserem neuen Shop vorbei. Hier haben wir ein paar Produkte im VitaminRetter Style für euch. Neben unseren VitaminRetter Tassen, für einen guten Start in den Tag oder unserem VitaminRetter Hoodie für kuschlige Tage, habt ihr außerdem die Möglichkeit einen Gutschein zum verschenken zu kaufen. Der Gutschein bietet die perfekte Möglichkeit jemandem unser Projekt zu zeigen oder eine sinnvolles und gesundes Geschenk zu machen. Den Shop findet ihr im Menü unter "Shop" oder unter www.vitaminretter.de/shop

Diese Woche haben wir endlich wieder Erdbeeren! :) 3x400g für nur 5€. Diese Woche konnten wir nahezu den kompletten Bestand retten. Danke an jeden, der Erdbeeren bestellt hat und Teil der Community ist. Wir arbeiten daran, euch immer tolle Angebote zu bieten und neue Produkte zu finden. Diese Woche gibt es deshalb Steckzwiebeln. Diese sind nicht zum verspeisen, sondern zum setzen, damit ihr einmal selber Zwiebeln anpflanzen könnt. Weitere Infos zu Steckzwiebeln findet ihr auf der Rückseite des Beilegers!

Vitaminretter-App & WhatsApp :

Im Zuge der Neugestaltung unserer Kommunikationswege, möchten wir euch Bescheid geben, dass wir in Zukunft unsere Benachrichtigungen per SMS zurückfahren werden. Leider ist der Versand der SMS nicht gerade sehr zuverlässig, sodass es immer wieder dazu kommt, dass eingetragene Empfänger keine SMS erhalten. Zudem ist die Nutzung von SMS als Informationskanal sehr kostenintensiv. Aus diesem Grund möchten wir euch bitten, beim Umstieg auf WhatsApp und die App, euch aus dem SMS Verteiler auszutragen. Den Link dazu findet ihr auf unserer Website :). Alle Infos zu neuen Aktionen in unserer WhatsApp-Community und in unserer eigenen Benachrichtigungs-App. Diese beiden Plattformen werden in Zukunft unsere primären Kommunikationskanäle sein. Alle Links dazu findet ihr auf unserer Website. Stellt bitte sicher, dass ihr die Gruppe nicht stumm gestellt habt bzw. die Push-Nachrichten für unsere App erlaubt. Bei Fragen kontaktiert uns gerne :).

Eure Vitaminretter

www.vitaminretter.de | hallo@vitaminretter.de | Instagram/Facebook: @vitaminretter

Unsere Lagerempfehlung

Produkte bitte direkt auspacken und entsprechend lagern!

Produkt	Temp.	Lagerempfehlung	Ethylenempfindlich
Aubergine	8°C-10°C	Kühler Keller	Ja, empfindl.
Apfel	2-8°C	Vorratskammer, Keller, Kühlschrank, kühler dunkler Ort, im Plastikbeutel -- stößt viel Ethylen aus	Sondert es aus
Clementine	3-7°C	Vorratsregal, Zimmertemperatur -- kältempfindlich	-
Birne	0-5°C	Kühlschrank (reife Früchte), kühl, dunkel, trocken	Sondert es aus
Rote Beete	6°C	Kühlschrank, kalter Keller	-
Mandarinen		Vorratsregal, heller Ort	-
Salatsorten	1°C - 2°C	Kühlschrank	Ja, empfindl.
Tomaten	12°C - 16°C	Dunkel, Vorratsregal	Sondert es aus
Orangen		Vorratsregal, Zimmertemperatur, hell	-
Ananas	7-12°C	Kühler Keller für längere Haltbarkeit	-
Kohlrabi	2°C - 5°C	Kühlschrank, feuchtes Tuch -- Ohne Blatt länger haltbar	Ja
Paprika	ca. 10°C	Kühlschrank, kühl, dunkel	Ja, reift nach
Eisbergsalat		Kühlschrank, Plastikbox, feuchtes Tuch	-
Weintrauben	4-5°C	Kühlschrank, Tiefkühlschrank -- Plastiktüte, Frischhaltetüte (2 Wochen) -- im Obstkorb nur 4-5 Tage	-
Kräuter		Kühlschrank, in der Vase (Wasser), feucht -- kann eingefroren werden, getrocknet werden oder etwas feuchter gelagert werden	-
Beere		Kühlschrank, in Papier gewickelt, um keine Feuchtigkeit zu verlieren	Ja
Zitrone	4-8°C	Kühlschrank --in Papier eingewickelt länger haltbar	Sondert es aus
Kartoffeln	4°C-10°C	Dunkel, trocken, gut belüftet	Ja, empfindl.
Zwiebeln		Vorratsregal, Keller, Tiefkühlschrank, kühl, kühl, trocken	-
Zucchini	7°C - 10°C	Kühlschrank, kühl und dunkel	Ja
Gurke	12-15°C!!!	Keller, Vorratskammer, dunkler Ort-- nicht unter 12°C lagern!	Ja
Bratpaprika		Kühlschrank, kühl & dunkel	-



Auberginen- Pizza- Taler

ZUBEREITUNG:

1. Aubergine waschen und in Scheiben schneiden
2. Knoblauch, Chili, Rosmarin, Thymian, Basilikum, Olivenöl, Salz, Pfeffer pürieren und die Auberginenscheiben damit bestreichen
3. Tomatensoße auf die Scheiben geben und mit dem Gemüse belegen
4. Käse darüber streuen und alles für 25min bei 170°C Umluft in den Ofen schieben und gar werden lassen

ZUTATEN:

- 1 Aubergine
- Tomatensoße
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Champignons
- Streukäse
- Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch, ¼ Chili, Rosmarin, Thymian, Basilikum
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Pancakes:

1. Eier trennen
 2. Eiweiß mit einer Prise Zucker zum Eischnee aufschlagen
 3. Eigelb mit 2EL Zucker und 170ml Milch vermengen und löffelweise das Mehl unterrühren, bis eine leicht zähe Maße entsteht
 4. Eischnee langsam unter die Teigmasse heben, so dass eine fluffige Masse entsteht
 5. Apfel, Mandarinen, Heidelbeeren in kleine Stücke schneiden
 6. Rapsöl in eine Pfanne geben bei mittlerer Hitze 1 Kelle des Teiges in die Pfanne geben und die Obststückchen in den Teig legen und mit Zimt bestreuen
 7. Wenn der Teig braun auf der einen Seite ist wenden und von der anderen Seite braun werden lassen
- Vanillesoße:
8. Vanillemark aus der Schote holen und in 130ml Milch geben, Schote und 2EL Zucker auch noch mit in die Milch geben, (wer hat kann auch noch etwas Tonkabohne mit reinreiben)
 9. Alles einmal aufkochen lassen
 10. 1 Ei mit einem Becher Schlagsahne und 1TL Speisestärke verrühren und unter rühren in die heiße Milch geben
 11. Vanilleschote herausnehmen und einkochen lassen auf kleiner Stufe bis zur gewünschten Konsistenz

ZUTATEN:

- 1 Halloumi
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 6-8 Kartoffeln
- 6-8 Radieschen
- ½ Becher Creme Fraiche
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl, Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Chiliflocken, Rosmarin, Thymian



Halloumi auf Paprikacreme mit knusprigen Rosmarinkartoffeln und scharf gepickelten Radieschen

Pancakes mit Vanillesoße

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 300ml Milch
- 175g Mehl
- Zucker
- Speisestärke
- 1 Becher Schlagsahne
- 1 Vanilleschote, (Tonkabohne)
- Zimt, Salz
- 1 Apfel, Heidelbeeren, Mandarinstücke
- Rapsöl

Alle 4 Rezepte von Community-Mitglied Tristan aus Leipzig DANKE!

Knuspriger Schweinebauch auf Reis und gepickelter Rote-Beete mit Pak Choi

ZUTATEN:

- 400g Schweinebauch ohne Schwarte
- Reis, Pak Choi, Rote Beete
- Frühlingszwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch, ½ Chili, Stück Ingwer, Sesam, Honig, Sojasoße, Essigessenz, Sesamöl, Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt



ZUBEREITUNG:

1. Sesam anrösten
2. Schweinebauch in Würfel gewünschter Größe schneiden und in Wasser einlegen und würzen mit reichlich Salz, Pfeffer, Zehe Knoblauch, Chili, Ingwer, 2EL Essigessenz, Lorbeerblatt, 4 Wacholderbeeren und alles für 1h auf niedrigster Stufe vor sich hin köcheln lassen
3. Rotebeete schälen und in feine Scheiben schneiden
4. Sojasoße, 3EL Essigessenz, Sesamöl, Chiliflocken, Honig, 100ml Wasser vermengen und aufkochen lassen und über die Rote-Beete gießen und ziehen lassen
5. Marinade Schweinebauch: 50ml Sojasoße, 30ml Honig, Chiliflocken, gerösteten Sesam vermengen
6. Schweinebauch aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen
7. Reis im Wasser vom Schweinebauch kochen
8. Schweinebauch in Rapsöl scharf anbraten, sodass er überall knusprig wird
9. Hitze von der Pfanne nehmen und die Marinade hinzugeben und durchschwenken damit sich die Marinade ans Fleisch bindet
10. Pak-Choi waschen und in Öl scharf anbraten und mit einem Schuss Sojasoße ablöschen und kurz einköcheln lassen
11. Dann alles anrichten und über den Reis noch etwas von dem Sud der Roten-Beete geben

ZUBEREITUNG:

1. Paprika mit Zwiebel und Knoblauch scharf in Olivenöl anbraten
2. Anschließend mit der Creme Fraiche und Salz und Pfeffer pürieren
3. Kartoffeln waschen und in grobe Würfel schneiden und in Olivenöl scharf anbraten bis sie von allen Seiten schön knusprig sind, dann würzen mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und gut durchschwenken
4. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden und einlegen in Balsamicoessig, 1EL Zucker, Salz, Pfeffer und Chiliflocken
5. Halloumi in kleinfingerdicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Chiliflocken würzen
6. Halloumischeiben in Olivenöl anbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind
7. Dann kann alles serviert und gegessen werden

OSTEREIER FÄRBen MIT VITAMINRETTER:

Wusstest du, dass du Gemüse auch zum Verfärben deiner Ostereier zum Osterfest verwenden kannst? Probiere es doch einmal mit unserer Anleitung aus:

Mit Roter Bete:

1. Die Rüben auf einer groben Reibe reiben, in einen Topf geben und etwas Wasser hinzufügen
2. 1 Esslöffel Essig pro 1 Liter Flüssigkeit hinzufügen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen
3. Gib dann vorgekochte Eier in die Lösung, um sie zu färben. Um ihnen eine kräftige Fuchsia-Farbe zu verleihen, müssen die Eier über Nacht in der Farbe belassen werden, und wenn eine hellrosa Farbe gewünscht ist, dann sind 2-3 Stunden genug.
4. Anschließend die fertigen Eier auf einer Serviette trocknen.

Mit Rotkohl:

1. Um Eier blau zu färben, kann man frischen Rotkohl als Farbstoff verwenden.
2. Dafür zwei Rotkohlköpfe nehmen und fein hacken
3. Anschließend den Kohl in einen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen, sodass die Flüssigkeit ihn 10-15 cm bedeckt
4. 6 Esslöffel Essigsäure hinzufügen und umrühren
5. Vorgekochte Eier mit weißer Schale in die Farbe legen. Nach 14-16 Stunden nehmen die Eier eine satte blaue Farbe an; wenn Sie ein zarteres Blau erzielen möchten, verkürze die Verweildauer der Eier in der Farbstofflösung.



Es gibt außerdem noch Zwiebeln, Blaubeeren und Karotten mit denen sich die Ostereier färben lassen. Wir posten dafür weitere Anleitungen demnächst auf Instagram. Also schaut vorbei :).



Was ist eine Steckzwiebel?!

Steckzwiebeln sind kleine Zwiebeln, die speziell für das Pflanzen im Garten oder im Topf gezüchtet werden. Man nennt sie auch Setzlinge, Pflanzzwiebeln oder Stecklinge. Im Gegensatz zu aus Samen gezogenen Zwiebeln haben Steckzwiebeln den Vorteil, dass sie bereits einen gewissen Entwicklungsstand erreicht haben, was den Wachstumsprozess beschleunigt.

Um Steckzwiebeln anzupflanzen, solltest du zuerst einen gut durchlässigen Boden wählen, der reich an organischem Material ist. Die Steckzwiebeln sollten in Reihen mit ausreichend Abstand gepflanzt werden, um genügend Platz zum Wachsen zu haben. Setze sie etwa 2-3 cm tief in den Boden, mit der Spitze nach oben. Achte darauf, dass du sie nicht zu tief pflanzt, da dies ihr Wachstum beeinträchtigen kann.

Steckzwiebeln benötigen regelmäßige Bewässerung, insbesondere während der Trockenperioden, um das Wachstum zu fördern. Es ist auch wichtig, Unkraut zu entfernen, da dieses den Zwiebeln Nährstoffe und Wasser entziehen kann.

Je nach Sorte und klimatischen Bedingungen können Steckzwiebeln innerhalb weniger Monate reifen und geerntet werden. Sobald das Laub der Zwiebeln gelb und trocken wird, ist dies ein Anzeichen dafür, dass sie geerntet werden können. Du kannst die Zwiebeln vorsichtig aus dem Boden ziehen und an einem kühlen, trockenen Ort lagern, um sie zu verwenden, wann immer du möchtest.