

# VitaminRetter

## Wochenhighlight

Eure Kommentare, Bilder, Rezensionen & Nachrichten

### ★★★★★ Google-Bewertung von Siliva

Seit einiger Zeit bin ich ein Vitamin Retter. Meine Erfahrung ist ausschließlich positiv. Das Obst und das Gemüse ist liebevoll ausgesucht, verpackt und immer in einem sehr guten Zustand. Als Rentnerin könnten mein Mann und ich kaum in diesem Umfang gesundes und frisches Obst und Gemüse kaufen. Außerdem leisten wir damit einen kleinen Beitrag dazu, dass weniger Lebensmittel vernichtet werden. Vielen Dank an dieser Stelle an all die Menschen, welche diese Aktion ins Leben gerufen haben und jede Woche aufs Neue wunderbare Boxen zusammenstellen. Danke

## Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Hallo liebe Retter-Community, sagt herzlich Willkommen zu Bad Schmiedeberg! Der Standort RHG wird dort ab dieser Woche die Ausgabe übernehmen. Der Standort ist für euch bereits in der App zur Benachrichtigung freigeschaltet!

Diese Woche haben wir am Dienstag an einigen Standorten eine kleine Specialaktion mit Erdbeeren gestartet. Wir haben die Retterinnen und Retter in der App informiert und haben es so geschafft, nahezu 80% der Erdbeeren direkt zu retten. Durch diese extra Aktion waren die Erdbeeren sehr frisch und die normalerweise sehr empfindlichen Bio-Himbeeren ebenfalls. Durch diese schnelle Reaktion mit Hilfe der App, können wir nun auch kurzfristige Rettungsaktionen anbieten und ihr profitiert somit auch von der Frische der Produkte. :) Wir haben dazu auch wirklich einige positive Rückmeldung und Danksagungen erhalten. Das hat uns wirklich gefreut und gezeigt, dass wir diese Flexibilität behalten müssen, um auf die Produkte reagieren zu können. Vielen Dank an alle, die auch am Dienstag zum Standort gegangen sind und Erdbeeren gerettet haben, sowie die App zu Benachrichtigung nutzen! Vielen Dank :). Wir freuen uns über jeden, der die App installiert, da wir diese Woche gemerkt haben, dass die SMS nicht unbedingt verlässlich ist.

In der aktuellen Aktion können wir viel Brokkoli retten, welche durch kleine Mängel einzelner Stück nicht verwendet werden konnte. Aber die Qualität der nicht betroffenen Stück ist sehr gut und freuen sich, von euch zu einer leckeren Brokkoli-Käse-Suppe verwandelt zu werden. Probiert doch einmal verschiedene Gerichte aus. Außerdem lässt sich der Strunk zu Brokkoli-Pommes verarbeiten. Also nicht direkt wegschmeißen. Sendet uns gerne eure Kreationen via Instagram oder WhatsApp zu. Wir freuen uns, eure Gerichte mit der Community zu teilen und noch mehr Leute zum frischen kochen zu inspirieren! Danke auch wieder an Tristan für die 3 Top-Rezept-Kreationen! :)



## Eure Vitaminretter

**Zu viel Obst und Gemüse gibt es nicht – nur zu wenig Menschen, mit denen man es teilen kann!**

## Unsere Lagerempfehlung

Produkte bitte direkt auspacken und entsprechend lagern!

Produkt	Temp.	Lagerempfehlung	Ethylenempfindlich
Brokkoli	2°C - 5°C	Kühlschrank, Tiefkühlschrank -- Nicht zu warm lagern, da ansonsten das Vitamin-C verloren geht	Ja
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 -- kälteempfindlich	-
Granatapfel		Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur	-
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	-
Gurke	12-15°C!!!	Keller, Vorratskammer, dunkler Ort -- nicht unter 12°C lagern!	Ja
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 -- Plastikdose, 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, dunkel, kühl, trocken	-
Kiwi	0°C-0,5°C	Kühlschrank, kühler trockener Ort	Ja, reift nach
Möhren	2°C - 5°C	Kühlschrank -- Vor Lagerung nicht waschen, bei Bundmöhren das Grün vor der Lagerung abschneiden	Ja

## WhatsApp-Kanal

In eurem neuen WhatsApp-Kanal findet Ihr die letzten Neuigkeiten und Bilder zum Projekt sowie die Bilder der aktuellen RetterBoxen direkt innerhalb von WhatsApp. Tritt einfach dem Kanal bei. Wir freuen uns auf Dich! Den Link findest Du dazu auf der Webseite ganz oben im Banner!

Scannen und direkt zum Kanal



## Benachrichtigungs-App

Unsere VitaminRetter-Benachrichtigungs-App ist da! Ihr könnt sie ab sofort im Playstore (Android) und im Appstore (Apple) herunterladen.



**ZUTATEN:**

- 250g Muschelnudeln
- 200g Tomaten, Tomatenmark
- 100g Blauschimmelkäse
- 200g griechischen Joghurt
- Rucola, Basilikum, Oregano, ¼ Chili, Pinienkerne
- 1 Zehe Knoblauch
- Frühlingszwiebeln
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**

1. Nudeln in stark gesalzenem Wasser sehr al dente kochen
2. Tomaten, Knoblauch, Chili, Tomatenmark, Basilikum, Oregano in Olivenöl anschwitzen und anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken
3. Pinienkerne anrösten und vermengen mit gehacktem Rucola, Basilikum, Frühlingszwiebeln griechischem Joghurt, Blauschimmelkäse, Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen
4. Tomatensoße in eine Auflaufform geben, Nudeln mit der Käsemasse füllen und mit in die Form geben und alles in den Ofen geben bei 170°C, bis die Füllung der Nudeln geschmolzen ist

## Gefüllte Muschelnudeln mit Tomatensoße

**ZUBEREITUNG:**

1. Rote-Beete und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln, in gesalzenem Wasser geben mit einem Lorbeerblatt und 4 gequetschten Wacholderbeeren und alles weichkochen
2. Pinienkerne anrösten und mit Basilikum, Oregano, Pfefferminze, Petersilie, Chiliflocken, Olivenöl, Salz pürieren
3. Pankomehl in reichlich Butter knusprig werden lassen und mit Kräutermischung vermengen
4. Schweinefilet evtl. von Sehnen befreien und abwaschen, abtrocknen und salzen, im Ganzen von allen Seiten kurz scharf in Olivenöl anbraten
5. Filet aus der Pfanne nehmen und aufschneiden und mit Senf bestreichen und die Kräuterpanade draufgeben, für ca. 10min bei 180°C knusprig gratinieren lassen
6. In dieselbe Pfanne einen Schuss Weißwein geben einkochen lassen und Schlagsahne hinzugeben, abschmecken mit Salz und Pfeffer und etwas abkühlen lassen
7. Lauch waschen und in 3 gleichgroße Teile schneiden und halbieren, in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten bis reichlich Röstaromen vorhanden sind und leicht salzen
8. Butter in Milch erwärmen und Rote-Beete und Kartoffeln darein pressen, vermengen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken
9. Weißweinsauce in einem Mixer schaumig schlagen. Danach kann angerichtet und serviert werden

## Iberico Schwein mit Kräuterkruste Rote-Beete-Kartoffel-Püree flambierten Lauch und Weißweinschaum

**ZUTATEN:**

- 300g Iberico- Schweinefilet
- 1 Lauch
- 1 große Rote-Beete
- 4 Kartoffeln
- Weißwein, Schlagsahne
- Senf, Butter, Olivenöl, Milch
- Pinienkerne, Basilikum, Oregano, Pfefferminze, Petersilie, Chiliflocken, Pankomehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren

## Rote-Beete-Gnocchi mit Spinatsoße

**ZUTATEN:**

- 200g Kartoffeln
- 150g Rote-Beete
- 1 Ei, ca. 100g Mehl
- 150g Blattspinat
- Walnüsse
- Körniger Frischkäse
- Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauch Zehe, ¼ Chili
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter
- 50ml Weißwein

**ZUBEREITUNG:**

1. Kartoffeln und Rote-Beete weichkochen, Kartoffeln kleinstampfen, Rote-Beete pürieren und in einem Küchentuch gut die Flüssigkeit ausdrücken
  2. Die Massen in ein Gefäß geben und vermengen zu einem Teig mit Ei, Mehl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer (sollte die Masse noch zu feucht sein, muss noch Mehl hinzugefügt werden)
  3. Den Teig mit feuchten Händen zu Tropfen formen und in kochendem Salzwasser gar werden lassen (sind gar wenn sie oben schwimmen)
  4. Anschließend die Gnocchis in brauner Butter anbraten
- Spinatsoße:
5. Walnüsse anrösten, Knoblauch, Chili in Olivenöl anbraten wenn sie Röstaromen haben, Hitze runternehmen und den Blattspinat hinzugeben und zusammenfallen lassen
  6. Alles ablöschen mit dem Weißwein und kurz einköcheln lassen und in ein separates Gefäß geben
  7. Dazu kommen 2 EL körniger Frischkäse und die Walnüsse, alles pürieren
  8. Beim Servieren geröstete Walnüsse und kleingeschnittene Frühlingszwiebeln drüber geben

**ZUTATEN:**

- 500g Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 3 Karotten, geschält, dünne Scheiben
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamsamen
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

## Brokkoli und Karotten mit Sesam

**ZUBEREITUNG:**

1. Brokkoliröschen und Karottenscheiben in einem Dampfkorb über kochendem Wasser etwa 5-7 Minuten dämpfen, bis sie gerade weich sind.
2. In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen. Knoblauch kurz darin anbraten, dann die gedämpften Brokkoli und Karotten hinzufügen.
3. Die Sojasauce über das Gemüse geben und alles gut vermischen. Die Sesamsamen darüberstreuen.
4. Das Gemüse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

## Brokkoli-Käse-Suppe

**ZUTATEN:**

- 500g Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 Esslöffel Butter
- 3 Esslöffel Mehl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- 200g geriebener Cheddar-Käse
- Salz & Pfeffer
- Prise Muskat

**ZUBEREITUNG:**

1. Die Brokkoliröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 3-4 Minuten blanchieren, bis sie gerade weich sind. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einem großen Topf die Butter schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
3. Mehl hinzufügen und ständig rühren, bis eine Mehlschwitze entsteht.
4. Langsam die Gemüsebrühe und Sahne einrühren, dabei ständig rühren, um Klümpchen zu vermeiden. Die Suppe zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis sie etwas eindickt.
5. Die Brokkoliröschen und den geriebenen Käse in die Suppe geben. Weiter köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist und der Brokkoli die gewünschte Konsistenz hat.
6. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und heiß servieren.



## Mango-Wraps mit Hühnchen & Avocado

**ZUTATEN:**

- 2 reife Mangos, geschält und in Streifen geschnitten
- 2 gekochte Hühnerbrüste, in Streifen geschnitten
- 1 reife Avocado, geschält und in Scheiben geschnitten
- 4 große Weizentortillas
- 1 kleiner Bund Rucola oder Baby-Spinat
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse frischer Koriander, gehackt
- 2 Esslöffel Limettensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Chili-Flocken oder gehackte Jalapeños für etwas Schärfe
- Optional: ein Schuss Honig oder Agavensirup

**ZUBEREITUNG:**

1. In einer kleinen Schüssel den griechischen Joghurt, Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Gut mischen, bis eine glatte Sauce entsteht.
2. Die Tortillas auf einer flachen Oberfläche auslegen. Jede Tortilla mit einem Viertel der Rucola- oder Spinatblätter belegen.
3. Auf jedem Wrap die Hühnerstreifen, Mango, Avocado und rote Zwiebel verteilen. Jeden Wrap mit Koriander bestreuen und mit ein wenig Limettensaft beträufeln. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und optional Chili-Flocken oder Jalapeños würzen.
4. Jeden Wrap mit einigen Löffeln des vorbereiteten Dressings beträufeln.
5. Die Seiten der Tortilla leicht über die Füllung klappen und dann fest aufrollen, um sicherzustellen, dass die Füllung gut umschlossen ist.
6. Die Wraps diagonal halbieren und sofort servieren oder für ein Picknick oder eine Mahlzeit unterwegs einpacken.



## Frischer Mangosalat Als Einstimmung auf den Sommer

**ZUBEREITUNG:**

1. Schäle die Mangos und schneide das Fruchtfleisch in kleine Würfel. Lege sie in eine große Schüssel.
2. Füge die gehackte rote Paprika, die rote Zwiebel und die Chili (falls verwendet) zu den Mangos hinzu.
3. In einer kleinen Schüssel den Limettensaft mit Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer verrühren. Gieße das Dressing über die Mango-Mischung.
4. Streue den frischen Koriander über den Salat und mische alles gut durch, bis die Zutaten gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt sind.
5. Lass den Salat vor dem Servieren etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen, damit die Aromen sich entfalten können.

**ZUTATEN:**

- 2 reife Mangos, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 rote Paprika, fein gehackt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/4 Tasse frischer Koriander, gehackt
- Saft von einer Limette
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Optional: 1 kleine rote Chili, entkernt und fein gehackt, für etwas Schärfe