

# VitaminRetter

## Wochenhighlight

Eure Kommentare, Bilder, Rezensionen & Nachrichten

WENN EUCH UNSER PROJEKT GEFÄHRT,  
DANN LASST DOCH EINEN POSITIVEN  
KOMMENTAR DA :)

Google



## Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Liebe VitaminRetter!

diese Woche ist es melonig und tomatig! Schöne Wassermelonen haben wir bekommen, die alle einen Platz in einer eigenen MelonenBox gefunden haben. Wie auch im letzten Jahr kommt die Box bei Euch sehr gut an! Teilt die Melonen gerne in der Familie auf, denn so günstig bekommt ihr sie sicherlich kein 2. Mal! :)

Nutzt gerne auch Minzkräuter zur Wassermelone oder einen Fetakäse, das ist eine besonders leckere Kombination.

Die Tomaten dürfen wir gemeinsam mit mehreren deutschen Produzenten retten, die uns alle angefragt haben, ob wir ihre Überproduktion retten können, da es sonst keine weiteren Abnehmer weiter gibt. Es sind verschiedene Sorten, also lasst sie euch schmecken. Eine VitaminRetterin erzählte uns, dass man doch Tomatenketchup daraus selber machen könnte. Das wäre doch eine super Idee! :) Oder einen tollen Tomatensalat. Eine wirklich schmackhafte Suppe aus richtigen Tomaten mit Reis ist auch ein Geschmackswunder.

Zudem gibt es frischen Knollensellerie. Wer damit nichts anzufangen weiß, darf sich gerne auf der Rezeptseite unserer Ideenliste bedienen. Wir mögen diese Ideenliste ganz gerne, da man so auf interessante Ideen kommt, was man alles mit einem Produkt anstellen kann. Wie wäre es denn beispielsweise mit Sellerieschnitzel oder Selleriepüree? Lasst euch von den Ideen inspirieren. So wisst ihr, wonach ihr im Internet oder im Rezeptbuch schauen müsst! Zeigt uns gerne, welche Variante des Selleries ihr am liebsten habt.

Kurze Info zur Bestellung. Falls es Mal ein Problem mit der Bestellung gibt oder ihr am falschen Standort bestellt habt, dann zögert nicht, uns zu kontaktieren oder anzurufen. So können wir die Bestellung stornieren, damit falsch bestellte Produkte nicht noch am falschen Standort landen.



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

Eure Vitaminretter

## Unsere Lagerempfehlung

Produkte bitte direkt auspacken und entsprechend lagern!

Produkt	Temp.	Lagerempfehlung	Ethylenempfindlich
Avocado	16°C-20°C	Raumtemperatur Aufgeschnittene Hälfte im Wasserglas im Kühlschrank o. mit aufgeschn. Zwiebel in luftdichten Box im Kühlschrank	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	-
Nektarine		Gemüsefach im Kühlschrank	
Platt-/pfirsich		„Kühlschrank, kühl und dunkel -- sehr druckempfindlich“	Sondert aus
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 Kühlschrank -- Vor Lagerung nicht waschen, bei Bundmöhren das Grün vor der Lagerung abschneiden	-
Möhren	2°C - 5°C	Kühlschrank	Ja
Melonen	7°C-10°C	Kühlschrank	-
Aprikose		Kühlschrank, kühl und dunkel -- sehr druckempfindlich	Sondert es aus
Eisbergsalat		Kühlschrank, Plastikbox, feuchtes Tuch	-
Kopfsalat		Gemüsefach im Kühlschrank	
Kräuter		Kühlschrank, in der Vase (Wasser), feucht -- kann eingefroren werden, getrocknet werden oder etwas feuchter gelagert werden	-
Kartoffeln	2-6°C	Dunkel, trocken, gut belüftet	Ja, empfindl.
Zitrone	4-8°C	Kühlschrank --in Papier eingewickelt länger haltbar	Sondert es aus
Kurkuma		Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur	
Zwiebeln		Vorratsregal, Keller, Tiefkühlschrank, dunkel, kühl, trocken	-
Stangensellerie		Kühlschrank --blanchiert bis zu 12 Monate haltbar, luftdicht verschlossen länger haltbar	Ja, empfindl.
Heidelbeere	2-6°C	Gemüsefach im Kühlschrank	
Sellerie		Gemüsefach im Kühlschrank	
Süßkartoffel		„Speisekammer, Keller --Dunkel und kühl“	

## 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.



## Gemüsepfanne mit Kritharaki

Rezept von Retterin Brit per E-Mail

### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in etwas Öl anbraten
2. Rote Bete in Würfel schneiden und dazugeben und mit anbraten
3. Gemüsebrühe, Chilischote und Nudeln zugeben
4. Porree in Ringe schneiden und Champignons vierteln und zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen
5. Abgedeckt 20min köcheln lassen bis die Flüssigkeit aufgenommen ist und die Nudeln gar sind
6. Mit frischer Petersilie garnieren und genießen

### ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch Zehe
- 2-3 kleine rote Bete
- 1 Stange Porree
- 500g Champignons
- 1 Chilischote
- 350g Kritharaki
- 700ml Gemüse Brühe
- frische Petersilie



## Gemüse-Risotto

### ZUTATEN:

- 100g Risottoreis
- 100ml Weißwein
- 400ml Gemüsebrühe
- 10-15 Champignons
- 1/2 Lauch
- 8 Stangen Spargel
- Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Chili, Olivenöl, Parmesan, Butter
- Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Oregano



### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch, Chili fein hacken und in einem Topf in Olivenöl scharf anbraten
2. Risottoreis abwaschen und mit in den Topf zum anbraten geben
3. Wenn der Reis glasig ist mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen lassen
4. Oregano, Thymian und Rosmarin hinzugeben
5. In einem separaten Topf die Gemüsebrühe erwärmen und kellenweise zum Risotto geben, bis der Reis weich ist
6. Währenddessen Spargel in kleine Ringe schneiden, Spargelspitzen aufheben, Lauch und Champignons waschen und auch kleinschneiden, alles bis auf die Spargelspitzen in einer Pfanne in Olivenöl scharf anbraten
7. Wenn der Reis weich ist, eine Flocke Butter und Parmesan hinzugeben damit das Risotto schlotzig wird, dann das angebratene Gemüse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. In der Pfanne in Olivenöl nun noch die Spargelspitzen und die Kirschtomaten scharf anbraten, Salzen und sie beim Servieren auf das Risotto geben



## Ratatouille

### ZUTATEN:

- 1 Hokkaido- Kürbis
- 1 Aubergine
- 5-7 Champignons
- 5-6 Fleischtomaten
- 2-3 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1/2 Chili
- 100ml Rotwein
- 100ml passierte Tomaten
- 100ml Gemüsebrühe
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin

### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln, Knoblauch, Chili grob hacken und in Olivenöl scharf anbraten
2. Ablöschen mit Wein, Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin dazu geben und aufkochen lassen
3. Gemüsebrühe und passierte Tomaten dazugeben und auch einmal aufkochen lassen
4. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, Soße zurück in die Pfanne oder in eine Auflaufform geben je nach dem, worin ihr das Ratatouille in den Ofen geben wollt
5. Gemüse waschen und in feine Scheiben schneiden, die Gemüsescheiben dann abwechselnd senkrecht in der Pfanne bzw. Auflaufform anordnen
6. Von oben nochmal etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und die Kräuter drüber geben
7. Anschließend alles bei 160°C für ca. 35min bei Umluft in den Ofen stellen

## Kürbis-Hähnchen-Curry

### ZUTATEN:

- 500g Hähnchenbrust
- 1 Hokkaido- Kürbis
- 1 Kopf Brokkoli
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 10-15 Champignons
- 1 Stück Ingwer und Kurkuma
- 2 Zehen Knoblauch
- 1/2 Chili
- 400ml Gemüsebrühe
- 150g griechischen Joghurt
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Rosmarin, Thymian
- Zitronensaft
- Tomatenmark
- Rapsöl, Olivenöl

### IDEEN FÜR SELLERIE:

- Selleriepüree
- SELLERIESCHNITZEL
- SELLERIESALAT
- Ofengerösteter Knollensellerie
- Selleriegratin
- Sellerie-Smoothie
- Selleriechips



Lasst es Euch schmecken & vielen Dank an die Recepteireicher!

## Ochsenbäckchen mit Kartoffelecken Erbsenpüree und Spargel und Karotten

Rezept von Community-Mitglied Tristan

### ZUBEREITUNG:

1. Ochsenbäckchen Salzen, Pfeffern und Mehlieren und in Rapsöl in einem Topf scharf anbraten
2. Wenn die Ochsenbäckchen gut Farbe bekommen haben herausnehmen
3. Im selben Topf werden scharf grob geschnittener Lauch, 1 Möhre, Sellerie, Zwiebel, Champignons und Knoblauch angebraten
4. 2EI Tomatenmark hinzugeben und gut mit anrösten lassen
5. Ablöschen mit der Hälfte an Rotwein und aufkochen lassen, dann den Rinderfond hinzugeben, sowie 2 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, Rosmarin, Thymian, Oregano
6. Die Ochsenbäckchen zurück in den Topf geben und alles für ca. 3h einkochen lassen bis die Bäckchen weich sind
7. Nach und nach den restlichen Rotwein hinzugeben
8. Kartoffeln waschen und in Ecken schneiden, würzen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Paprikapulver und für ca. 50min in den Ofen geben bei 170°C
9. Erbsen in Salzwasser weich kochen und in einem kleinen Rest von dem Wasser und einer Flocke Butter pürieren, abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss
10. Möhre achteln für 2-3min in kochendes Wasser geben, danach mit dem Spargel in Butter anbraten und Salzen
11. Wenn die Ochsenbäckchen weich sind, können sie wieder aus dem Topf
12. Die Soße wird über ein Sieb abgossen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen und abschmecken mit Salz und Pfeffer, die Bäckchen anschließend wieder hinzugeben und nochmal warm werden lassen
13. Wenn alle Komponenten dann fertig sind, kann angerichtet werden

### ZUTATEN:

- 2 Ochsenbäckchen
- 400ml Rinderfond
- 400ml Rotwein
- 5-6 Kartoffeln
- 6 Stangen Staudensellerie
- 8 Stangen Spargel
- 2 Karotten
- 1/2 Lauch
- 5-10 Champignons
- 1 Zwiebel
- 100g Erbsen
- 2 Zehen Knoblauch
- Tomatenmark
- Mehl
- Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Rosmarin, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Paprikapulver, Muskatnuss
- Butter, Rapsöl, Olivenöl