

VitaminRetter

Wochenhighlight

Eure Kommentare, Bilder,
Rezensionen & Nachrichten



Google-Bewertung von Christian

Eine tolle Aktion. Super freundliche Mitarbeiter und frisches Gemüse und Obst! Wir retten gern Vitamine mit euch gemeinsam!

Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Hallo liebe Retter-Community, wir hoffen, dass Ihr einen wundervollen Feiertag hattet! :) In der folgenden Woche werden wir die Ausgabe etwas um den Feiertag herumgestalten. Die Ausgabe für die Standort, die am Donnerstag Ausgabe haben, werden dann die Ausgabe am Mittwoch haben. Die Standorte mit Ausgabe am Freitag werden die Ausgabe am Freitag haben. So ist bisher der Plan. Es kann auch sein, dass für einen Standort sich die Ausgabe verschiebt. Die Standortzeiten und Ausgabetermine findet Ihr wie immer auf der Seite eures Standortes. Dies sind auch immer die führenden Zeiten! :) Die Aktion nächste Woche findet natürlich vorbehaltlich der Warenverfügbarkeit statt. Um die Feiertage ist dies immer mit enormen logistischen Herausforderungen verbunden. Wir haben die Tage diese wundervolle Mail von Carmen erhalten. Dafür möchten wir Danke sagen. Es hat uns alle sehr erfreut, so eine schöne Nachricht im Postfach zu erhalten. Danke an alle, die eine positive Rezension hinterlassen oder eine tolle Mail an uns schreiben! Lasst auch gerne etwas Liebe am Standort da, falls euch die Ausgabe gefällt.

E-Mail von Carmen

Hallo liebes Vitaminretter-Team, auch ich möchte heute Danke sagen und kann behaupten, inzwischen VitaminRetter-süchtig geworden zu sein :-). Die Auswahl in den Boxen ist wirklich vielfältig, von frischem Obst bis zu saisonalem Gemüse ist alles dabei. Ich finde es großartig, wie überproduzierte Lebensmittel auf diese Art und Weise vor der Verschwendung bewahrt werden. Es ist eine tolle Möglichkeit, frisches Obst und Gemüse zu einem günstigen Preis zu erhalten und gleichzeitig die Umwelt zu schonen. Ich freue mich jede Woche auf meine Box und kann nicht oft genug Danke sagen. Macht weiter so!



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
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 -- kälteempfindlich	-
Granatapfel		Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur	-
Birne	0-5°C	Kühlschrank (reife Früchte), kühl, dunkel, trocken	Sondert es 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	-
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	-
Radieschen		Kühlschrank, kühl und dunkel -- grün für länger Lagerung entfernen, längere Lagerung = weniger Geschmack	-
Kräuter		Kühlschrank, in der Vase (Wasser), feucht -- kann eingefroren werden, getrocknet werden oder etwas feuchter gelagert werden	-
Kürbis	10°C-13°C	hell, trocken, kühl angeschnitten im Kühlschrank lagern	-
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
Spitzkohl		Kühlschrank, kühl und dunkel, feuchtes Tuch	Ja
Avocado	16°C-20°C	Raumtemperatur Aufgeschnittene Hälfte im Wasserglas im Kühlschrank o. mit aufgeschn. Zwiebel in luftdichten Box im Kühlschrank	Ja, empfindl.

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:

- 1 Baguette
- 50g Bärlauch
- 150g Butter
- Pflücksalat
- Tomaten
- Feta
- Paprika
- Serano- Schinken
- Honigmelone
- Walnüsse
- Zitrone, Honig, Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, Senf

**Antipasti**

Antipasti ist eine trad. ital. Vorspeise, die aus einer Vielzahl von kleinen Gerichten besteht, die vor der Hauptmahlzeit serviert werden.

ZUBEREITUNG:

1. Pflücksalat putzen und Dressing aus TTL Senf, 1EL Zitronensaft, 2EL Balsamico, 5EL Olivenöl, 1EL Honig, Salz, Pfeffer zubereiten und darüber geben, sowie halbierten Tomaten, Feta und gerösteten Walnüssen
2. Paprika aufschneiden und in Olivenöl scharf in Olivenöl anbraten und Salzen und würzen mit Kräuter der Provence
3. Honigmelone aufschneiden und mit Serano- Schinken dazu legen
4. Baguette aufschneiden und im Ofen knusprig werden lassen und danach mit Bärlauchbutter aus Bärlauch, Salz, Zitronensaft und Butter bestreichen, sodass sie auf dem warmen Baguette zerläuft

**hausgem.
Döner****ZUTATEN:**

- 3 Schweinenackensteaks
- 1 Fladenbrot
- Rotkohl
- Gurke
- Zwiebel
- 300g griech. Joghurt
- Feta
- Zitrone
- ½ Apfel
- 1 Zehe Knoblauch, ½ Chili, Minze, Petersilie
- Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker
- Dönergewürz oder Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken, Oregano, Basilikum, Knoblauchpulver, Currypulver

ZUBEREITUNG:

1. Halben Rotkohl in feine Streifen schneiden und einen halben gewürfelten Apfel und Zwiebel dazu geben, würzen mit Zitronensaft, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker (am besten schon 2-3h früher machen damit der Salat durchziehen kann)
2. Griechischen Joghurt mit gehackter Zehe Knoblauch und Chili, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl, Minze und Petersilie vermengen
3. Gurke und Zwiebeln aufschneiden
4. Fladenbrot vierteln und im Ofen knusprig werden lassen
5. Schweinenackensteaks mit Dönergewürz oder der Gewürzmischung würzen und kurz von beiden Seiten in Olivenöl scharf anbraten
6. Steaks aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden und nochmal in der Pfanne schwenken
7. Fladenbrot aus dem Ofen holen und nach belieben belegen

Coq au Vin mit Kartoffelpüree und Rotkohl**ZUTATEN:**

- 4 Hühnerflügel
- ½ Rotkohl
- 10 Kartoffeln
- 5 Karotten
- 20 Perlzwiebeln
- 10 Champignons
- 3 Zehen Knoblauch
- 100g Schinkenspeck
- 1 Apfel
- 400ml Rotwein und Hühnerbrühe
- Tomatenmark
- Mehl, Rapsöl, Milch, Butter, Essig, Traubensaft, Zucker
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarinzwige, Thymianzwige, Lorbeerblatt, Muskatnuss, Nelken, Wacholder

ZUBEREITUNG:

1. Rotkohl in feine Streifen schneiden, Apfel würlen und 5 Perlzwiebeln kleinhacken
2. In einem Topf Apfel und Zwiebeln in Rapsöl 2 min anrösten, 2EL Zucker hinzugeben
3. Rotkohl mit in den Topf geben und sofort mit 50ml Traubensaft und 2EL Essig ablöschen, 5 Wacholderbeeren, Nelken und 2 Lorbeerblätter hinzugeben und in 200ml Wasser weichkochen lassen
4. Hühnerflügel würzen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und in Rapsöl in einem Bräter von beiden Seiten scharf anbraten und wieder aus dem Bräter herausnehmen
5. Gewürfelten Schinkenspeck in den Bräter geben und knusprig werden lassen, grob geschnittene Karotten und die Perlzwiebeln, grobgehackten Knoblauch hinzugeben
6. Wenn alles gut Röstaromen bekommen hat 1EL Tomatenmark mit anrösten und dann 2EL Mehl
7. Dann ablöschen mit Rotwein und aufkochen lassen, dann die Hühnerbrühe hinzugeben, die Hühnerflügel wieder mit reingeben mit 3 Rosmarin- und Thymianzweigen sowie 2 Lorbeerblättern und ca. 45min einkochen lassen
8. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen lassen
9. Eine Flocke Butter in Milch warm werden lassen
10. Kartoffeln pressen und die Milch und Butter hinzugeben und abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss
11. Nach 45min die Hühnerflügel aus dem Topf nehmen und die Champignons hinzugeben und dann alles einkochen lassen bis zur gewünschten Konsistenz, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter wieder herausnehmen und Flügel wieder hinzugeben und nochmal warm werden lassen. Danach servieren.

**Mango-
Orangen-
Minz-
Sorbet****ZUTATEN:**

- 1 Mango
- 1 Orange
- 1 Zweig Pfefferminze
- 40g Zucker
- 20ml Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Orange, Mango, Minze zusammen pürieren
2. Den Zucker im Wasser auflösen
3. Das Fruchtpüree zum Zuckerwasser geben und vermengen
4. Danach alles in eine Eismaschine geben und gefrieren lassen
5. Wenn keine Eismaschine vorhanden das Sorbet ins Gefrierfach stellen und alle 30min herausnehmen und gut durchrühren damit die Eiskristalle zerstört werden
6. Muss für ca. 4h gemacht werden, bis das Sorbet komplett durchgefroren ist
7. Serviertipp für das Sorbet: am besten mit einer Schokoladenkomponente genießen z.B. Schokoküchlein oder Muffins

ZUTATEN:

- 400g gemischtes Gehacktes
- 4 Paprika
- 100g Mais
- 200g Kidneybohnen
- 1 Aubergine
- 1 Avocado
- 10-12 Kartoffeln
- Streukäse
- 1 Fleischtomate
- Feta, Frischkäse
- Zitronensaft
- 2 Zehen Knoblauch, 1 Zwiebel, ½ Chili
- 200g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rosmarin, Kreuzkümmel, Paprikapulver

**Mexikanisch gefüllte
Paprika mit Ofenpommes
& Guacamole &
Auberginen-
Creme**

Rezept von Community-Mitglied Tristan

DIE MISPEL:

Die Mispel ist eine alte Obstsorte, die vor allem in Europa und Westasien heimisch ist. Das Interessante an Mispel ist, dass sie erst genießbar werden, wenn sie überreif sind, ein Zustand, den man als „Edelfäule“ bezeichnet. Erst wenn die Mispel nach dem ersten Frost weich werden, entwickeln sie ihren süßen und leicht säuerlichen Geschmack. In der mittelalterlichen Küche Europas waren Mispel ein beliebter Bestandteil vieler Gerichte. Sie wurden roh verzehrt, zu Marmelade verarbeitet oder als Zutat in Fleischgerichten verwendet. Obwohl Mispel heute nicht mehr allgegenwärtig sind, erleben sie eine kleine Renaissance bei Liebhabern alter Obstsorten, wo ihre Robustheit und geringen Ansprüche an Boden und Pflege geschätzt werden. In manchen Gourmetkreisen finden sie als nostalgische Delikatesse oder in innovativen Rezepten wieder Beachtung.

**ZUBEREITUNG:**

1. Kartoffeln putzen und in Pommesform schneiden und in kaltem Wasser abwaschen auf ein Blech geben und mit Olivenöl, Rosmarin, Paprikapulver, Salz, Pfeffer würzen und bei 170°C für ca. 40min Umluft in Ofen geben
2. Aubergine halbieren, kreuzförmig einritzen mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfefern- bei 170°C Umluft für 30min in den Ofen geben
3. Hackfleisch in Olivenöl scharf anbraten und 1 kleingehackte Zehe Knoblauch, ½ Zwiebel und die Hälfte der Chili hinzugeben und mit rösten
4. Die Bohnen und den Mais abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben und kurz mit durchschwenken und dann mit 150g passierten Tomaten ablöschen
5. Würzen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und einköcheln lassen
6. Den Rest der Tomaten mit ca. 100g Wasser auffüllen und in eine Backform geben und Salzen und Pfeffern
7. Paprika aufschneiden und mit der Hackfleischmasse befüllen und mit Streukäse bedecken geben und mit in die Backform stellen und auch mit in den Ofen geben bis der Käse braun ist
8. Die Aubergine aus dem Ofen nehmen, die Haut abmachen und mit einem Stück Feta, Frischkäse, 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Chili und Zitronensaft pürieren
9. Avocado mit ½ gewürfelten Zwiebel, Tomate, Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel vermengen
10. Wenn alle Sachen aus dem Ofen dann die gewünschten Gar Grade erreicht haben, kann serviert werden