

VitaminRetter

Wochenhighlight

Eure Kommentare, Bilder, Rezensionen & Nachrichten



Google-Bewertung von Jessy

Super Projekt! Ich habe jetzt 3x eine Box gekauft und alles war super frisch, sauber und lecker 😊 ...und für den Preis echt viel. Ich wollte es gleich meinen Freunden empfehlen, aber habe dann gemerkt das es wohl nur regional existiert. Ich hoffe sehr das die Vitamin Retter es schaffen ganz Deutschland anzustecken!!! Ihr macht das toll. Ich freue mich sehr über eure App, und danke euch von Herzen.

Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Hier kommt deine VitaminRetter-Aktion mit einem Augenzwinkern:

Aufgepasst, liebe VitaminRetter! Der Feiertag hat unseren Obstversorgungsplan ein wenig durcheinandergewirbelt, aber keine Sorge: Wir haben trotzdem was für euch! Heute gibt es nur die „Kleine RetterBox“, die „ObstBox“ und die exklusive „VitaminerBox“. Aber haltet die Bananen fest – wir haben eine spritzige Überraschung für euch!

Jede Kleine RetterBox und jede VitaminerBox wird heute von einem heroischen Wörlitzer Bier begleitet. Ob ihr euch heute für ein helles oder dunkles Bier entscheidet, hängt ganz von der Laune unseres Lagerleiters ab – mal sehen, auf welcher Seite des Bettes er heute aufgestanden ist.

Dies ist unser High-Five an alle VitaminRetter: ein Bier, das ihr vor, während oder nach dem Feiertag genießen könnt. Wer sagt schon nein zu einem guten Trunk nach einer heldenhaften Rettung von Obst und Gemüse?

Und falls ihr keinen Alkohol trinkt, kein Problem! Verschenkt das Bier als kleine Aufmerksamkeit an Freunde oder Familie. Es ist die perfekte Art, ihnen zu zeigen, wie cool euer Retterprojekt ist – und hey, vielleicht findet ihr sogar ein paar neue VitaminRetter! Also packt die Möhren beiseite und hebt das Glas (oder die Flasche) – wir wünschen euch allen einen fantastischen Feiertag! Lasst es euch gutgehen und rettet weiter Vitamine, als gäbe es kein Morgen!

Wir wünschen allen VitaminRettern einen tollen Feiertag und wir hoffen, dass euch unsere kleine Überraschung gefällt. Genießt die Zeit mit der Familie, kocht gemeinsam und probiert neue Rezepte aus. Ein paar Anregungen findet ihr auf unserer Rezeptseite! Wir wäre es mit einem leckeren Wrap aus dem Kopfsalat, Avocado und Hähnchen? Oder einem Melonensalat?



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 -- kältempfindlich	-
Ananas	7-12°C	Kühler Keller für längere Haltbarkeit	-
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
Melonen	7°C-10°C	Kühlschrank	-
Paprika	ca. 10°C	Kühlschrank, kühl, dunkel	Ja, reift nach
Eisbergsalat		Kühlschrank, Plastikbox, feuchtes Tuch	-
Paprika	ca. 10°C	Kühlschrank, kühl, dunkel	Ja, reift nach
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
Zucchini	7°C - 10°C	Kühlschrank, kühl und dunkel	Ja
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.
Süßkartoffel	15°C	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.





Gerösteter Butternusskürbis

ZUBEREITUNG: mit Honig und Feta

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Kürbisscheiben auf einem Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
3. Den Honig gleichmäßig über den Kürbis träufeln.
4. Im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten rösten, bis der Kürbis golden und weich ist.
5. Den gerösteten Kürbis aus dem Ofen nehmen und sofort mit Feta und frischer Petersilie bestreuen.
6. Warm servieren, idealerweise als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder als eigenständiges vegetarisches Gericht.

ZUTATEN:

- 1 Butternusskürbis, geschält, entkernt und in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 1/2 TL Chiliflocken
- 100 g Feta, zerkrümelt
- Frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer



Cremige Butternusskürbis-Suppe

ZUBEREITUNG:

1. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind.
2. Den Butternusskürbis und den Ingwer hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen.
3. Die Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis sehr weich ist.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist.
5. Die Kokosmilch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Suppe erhitzen, bis sie wieder heiß ist. Mit Kürbiskernen und einem Spritzer Limettensaft garnieren und servieren.

ZUTATEN:

- 1 Butternusskürbis, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Ingwer
- Salz und Pfeffer
- Optional: Kürbiskerne und ein Spritzer Limettensaft zum Garnieren

WEISSE SPITZPAPRIKA:

Habt ihr das schon einmal gesehen? Eine weiße Paprika! Eine kleine Rarität über die wir uns freuen, sie in der Box zu haben. Der Geschmack ist etwas bitter-säuerlich und vor allem super für Salate. Man findet sie nicht sehr oft oder sogar sehr selten bei uns, ist aber in der ungarischen Küche zu finden. Diese Paprikavariante wird rot, ist jedoch in diesem Stadium bereits unreif!



Frischer Kopfsalat-Wrap mit Hähnchen und Avocado

ZUTATEN:

- 4 große Kopfsalatblätter, gewaschen
- 200 g Hähnchenbrust, gekocht und in Streifen geschnitten
- 1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- 50 g Mais
- 2 EL Joghurdressing oder Caesar-Dressing
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Die Kopfsalatblätter vorsichtig waschen und trocken tupfen.
2. Auf jedes Salatblatt gleichmäßig die Hähnchenstreifen, Avocado-scheiben, Paprikastreifen, geraspelte Karotte und Mais verteilen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Dressing über die Füllung träufeln.
4. Die Blätter vorsichtig zusammenrollen, sodass ein Wrap entsteht.
5. Mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

Einfacher Kopfsalat-Salat mit Senf-Vinaigrette

ZUTATEN:

- 1 Kopf Kopfsalat, waschen und in mundgerechte Stücke gezupft
- 2 hartgekochte Eier, in Scheiben geschnitten
- 100 g Cherrytomaten, halbiert
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 50 g Blauschimmelkäse, zerkrümelt
- Für die Vinaigrette:
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 EL Weißweinessig
 - 1 TL Dijonsenf
 - 1 TL Honig
 - Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Weißweinessig, Dijonsenf, Honig, Salz und Pfeffer zu einer glatten Vinaigrette verrühren.
2. Den Kopfsalat in eine große Salatschüssel geben und die Eierscheiben, Cherrytomaten, Walnüsse und Blauschimmelkäse darüber streuen.
3. Die Vinaigrette über den Salat geben und alles vorsichtig vermischen, bis die Blätter gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt sind.
4. Sofort servieren, idealerweise als Beilage zu einem Hauptgericht oder als leichte Hauptmahlzeit.

Was kann man aus Kurkuma machen?

ZUBEREITUNG:

1. Kurkuma-Latte (Golden Milk): Ein wärmendes Getränk, das aus Kurkuma, Milch (Kuhmilch oder eine pflanzliche Alternative), einem Hauch Pfeffer und anderen Gewürzen wie Ingwer und Zimt zubereitet wird.
2. Currys und Eintöpfe: Kurkuma ist ein Grundbestandteil vieler Currypulver und verleiht Gerichten eine schöne gelbe Farbe sowie einen erdigen Geschmack.
3. Reisgerichte: Ein wenig Kurkuma im Kochwasser kann gewöhnlichem Reis eine ansprechende goldene Farbe und ein leichtes Aroma verleihen.
4. Marinaden: Kurkuma, gemischt mit anderen Gewürzen, ist großartig für die Marinierung von Fleisch, Fisch oder Gemüse, insbesondere für Grillgerichte.



Cantaloupe/Melonen-Salat mit Minze und Feta

ZUBEREITUNG:

1. Die Cantaloupe-Melone halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Melone schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden und zu den Melonenwürfeln geben.
3. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig und Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Vinaigrette über die Melonen und Zwiebeln geben und vorsichtig umrühren, um alles gleichmäßig zu vermischen.
5. Den zerkrümelten Feta und die gehackten Minzblätter über den Salat streuen.
6. Optional können noch gehackte Walnüsse oder Pinienkerne für zusätzlichen Crunch hinzugefügt werden.
7. Den Salat vor dem Servieren kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.



Kiwi Salsa

ZUTATEN:

- 3 reife Kiwis, geschält und gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Jalapeño, entkernt und fein gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- Eine Handvoll frischer Koriander
- Saft von 1 Limette
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Schäle die Kiwis und schneide sie in kleine Würfel. Achte darauf, dass die Würfel nicht zu groß sind, damit die Salsa leicht zu essen ist.
2. Hacke die rote Zwiebel und den Jalapeño (falls verwendet) sehr fein. Wenn du es weniger scharf magst, kannst du den Jalapeño auch weglassen.
3. Füge die gewürfelte rote Paprika und den gehackten Koriander hinzu. Der Koriander gibt der Salsa einen frischen und zitrusartigen Geschmack, der gut mit der Süße der Kiwi harmoniert.
4. Gib den Saft einer Limette über die Zutaten in der Schüssel. Salze und pfeffere nach Geschmack und vermische alles gut. Der Limettensaft hilft, die Aromen zu verbinden und bringt die Frische der Kiwi hervor.
5. Lasse die Salsa vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen, damit sich die Aromen voll entfalten können.



GESCHICHTE ZUM KOPFSALAT:

Warum ist das Retterprojekt so wichtig? Letzte Woche fragt ein großer Bauer bei uns an, ob wir ihm bei der Abnahme von Salat helfen können. Aufgrund des Wetters mit ausreichend Sonne und Regen, wuchs der Salat sehr schnell. Nun gibt es genügend Salat auf dem Feld zu ernten, aber keine Abnehmer dafür. Dieser Salat wird nun für uns geerntet und darf sich in dieser Woche einen Platz in unseren Boxen sichern! Jedoch können wir nur 30% des Salates retten. Deshalb freuen wir uns über jeden Retter, der unserem Projekt beiträgt und beim retten hilft! :) Lasst euch den leckeren Kopfsalat schmecken!