

VitaminRetter

**Jede Woche neue Rezepte
und Infos zur Aktion!**

Hallo VitaminRetter, diese Woche gibt es keine schwarze RetterBox. Warum? Die Warenverfügbarkeit ist momentan sehr gering, wie uns viele Zulieferer berichten. Viele haben wenige Aufträge zur Warenversorgung und sind besorgt. Zusätzlich erschweren die stark schwankenden Wetterbedingungen den Anbau und führen zu weniger qualitativ hochwertigen Produkten. Im Gewächshaus sieht es anders aus, da es weniger von diesen Bedingungen betroffen ist. Allerdings sind dort die Energie- und Arbeitskosten sehr hoch, was die Produkte teurer macht.

Trotzdem dürfen wir uns über tolle Produkte wie Blumenkohl, Pfirsiche, Nektarinen, Avocados, Salate und sogar Champignons freuen – perfekt für den Grillabend im Sommer! Aufgrund der geringeren Vielfalt haben wir uns entschieden, nur die kleinen RetterBoxen, ObstBoxen und einige VitaminerBoxen anzubieten. Die VitaminerBoxen sind dafür gedacht, dass sie von eurem Arbeitgeber steuerfrei zur Verfügung gestellt werden können. Einige Unternehmen machen bereits mit und stellen ihren Mitarbeitern die Boxen zur Verfügung. Fragt doch einfach mal bei eurem Arbeitgeber nach. An unseren Standorten haben wir dazu auch extra Flyer ausgelegt.

Wir wünschen allen VitaminRettern eine schöne Sommerzeit und freuen uns darauf, wenn ihr auch über den Sommer hinweg mit uns rettet! Wir nutzen die Zeit, um uns auf die Zeit nach dem Sommer vorzubereiten, um euch dann eine große Produktvielfalt zu günstigen Preisen anbieten zu können. Deshalb sind wir viel im Gespräch mit Lieferanten und schauen, was sich gemeinsam retten lässt. Außerdem arbeiten wir daran, viele kleine Bauern in das Projekt einzubinden und hoffen, dass dies bis zum Ende des Jahres gelingt, sodass ihr bereits in dieser Saison von lokalen Produkten profitieren könnt!

Beste Grüße

Eure Vitaminretter



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

Bitte packt alle Produkte direkt aus der Box aus und lagert sie entsprechend unserer Lagerbedingungen auf der Webseite!

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.



Avocado Salsa

ZUTATEN:

- 2 reife Avocados
- 1 mittelgroße Tomate
- 1/4 rote Zwiebel
- 1/2 Jalapeno
- 1 Limette
- 2 EL frische Korianderblätter
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Die Avocads halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.
2. Die Tomate waschen, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Rote Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Die Knoblauchzähne schälen und sehr fein hacken. Die Jalapeno entkernen und fein hacken.
4. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.
5. Die Korianderblätter fein hacken.
6. Die Avocadowürfel, Tomatenwürfel, gehackte Zwiebel, Knoblauch und Jalapeno in eine Schüssel geben. Den Limettensaft und das gehackte Koriander hinzufügen. Nach Geschmack Salz & Pfeffer hinzufügen. Optional kann ein EL Olivenöl hinzugefügt werden, um die Salsa noch cremiger zu machen.
7. Vorsichtig mischen. Passt sehr gut zu Tortilla-Chips, als Beilage zu Fleisch oder als Topping für leckere Burritos.

Tomate-Mozzarella-Salat

ZUTATEN:

- 500 g frische Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- Eine Handvoll frische Petersilie
- Eine Handvoll frische Basilikumblätter
- 2 EL Kapern (optional)
- 3 EL Olivenöl extra vergine
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1TL Dijon-Senf
- 1TL Honig oder Ahornsirup



ZUBEREITUNG:

1. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe oder Würfel schneiden.
4. Die Petersilie und Basilikumblätter fein hacken.
5. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf und Honig gut miteinander vermischen.
6. Die geschnittenen Champignons, Paprikawürfel, Zwiebelringe, gehackte Petersilie und Basilikum in eine große Schüssel geben.
7. Die Kapern hinzufügen, falls verwendet.
8. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.
9. Den Salat etwa 10-15 Minuten ziehen lassen, damit die Aromen sich gut verbinden.
10. Den Champignonsalat als leichte Mahlzeit oder Beilage servieren. Er passt hervorragend zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder als Teil eines sommerlichen Buffets.

Mini-Pflaumenkuchen

ZUTATEN:

- 220g Mehl
- 150g Brauner Zucker
- 50g Grieß
- 150g Sauerrahm (30-45%)
- 2 große Eier
- 1 kleiner Löffel Zimt
- 1,5 kleiner Löffel Backpulver
- Prise Salz
- 24 Pflaumen
- Butter zum ausfetten der Form
- Puderzucker
- Minze
- Eis

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen bis 170°C vorheizen.
2. 1 großes Keramikgefäß mit Butter ausfetten und dann mit Mehl bestreuen.
3. Eier mit Zucker quirlen.
4. Danach Sauerrahm dazumischen.
5. Mehl mit Backpulver, Salz, Zimt und Grieß vermischen.
6. Die Mischung zum Ei mit Zucker dazugeben. Vermischen bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht wird.
7. Alles in die Form geben.
8. Die Pflaumen halbieren, den Stein entfernen und auf den Teig legen.
9. Danach in den Ofen schieben für 30-35 Minuten.
10. Aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker, Eis und Minze schön dekorieren und schmecken lassen, wenn es warm ist!



Wassermeloneneis

ZUTATEN:

- 1 kleine Wassermelone
- 200g Plombir-Eis
- Ananas, Limette, Minze,
- Orange

ZUBEREITUNG:

1. Die Wassermelone halbieren.
2. Ordentlich das Fruchtfleisch aushöhlen und die Wand der Melone nicht beschädigen.
3. Die leere halbierte Melone in den Tiefkühlschrank stellen.
4. Dann Obst klein schneiden (bspw. die Ananas in kleine Dreiecke). Das Melonenfleisch ebenfalls schön schneiden.
5. Dann die Melone aus dem Kühlschrank nehmen, das Eis einfüllen und dann mit dem geschnittenen Obst verzieren.
6. Zum Schluss mit Minze garnieren.
7. Minze und Wassermelone sind immer eine gute Kombination!



Pfirsich-Sorbet

ZUTATEN:

- 1kg Pfirsich
- 200g Zucker
- 60ml Zitronensaft
- 2 große Löffel Rum
- 1 Pfirsich Deko
- Waffel
- Minze



ZUBEREITUNG:

1. In einem kleinen Topf 200ml Wasser und Zucker vermischen. Bei 100 Grad kochen bis es blubbert. Dann bei mittlerer Stufe köcheln bis der Zucker sich aufgelöst hat. (ca. 5 Minuten).
2. Vom Herd nehmen und in abkühlen lassen.
3. Pfirsiche in 100°C Wasser legen und danach in sehr kaltem Wasser abschrecken. Somit lässt sich die Schale vom Pfirsich leicht entfernen. Dann in Hälften schneiden und den Kern entfernen.
4. Die Pfirsiche mit einem Mixer zu Püree verarbeiten.
5. Zuckersirup, Zitronensaft und Rum mit dem Pfirsichpüree vermischen.
6. Dann die Mischung mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
7. Alle 30 Minuten die Mischung aus dem Kühlschrank nehmen und mixen.
8. Zur Dekoration einen Pfirsich in kleine Hälften schneiden.
9. Das Sorbet in Tassen umfüllen, mit Pfirsichhälften und Waffel dekorieren.