

VitaminRetter

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

Hallo liebe VitaminRetter,

diese Woche gab es bei VitaminRetter eine besondere Überraschung: Kostenfreie Wassermelonen für jeden, der sich ein Ticket auf unserer Webseite reserviert hat! Wir freuen uns sehr, dass so viele von Euch diese Gelegenheit genutzt haben, um die saftigen und erfrischenden Melonen zu genießen.

Egal ob im Garten, bei einem gemütlichen Picnic im Park oder als erfrischender Snack zu Hause – wir hoffen, dass Ihr die Wassermelonen in vollen Zügen genießt. Ein großes Dankeschön an alle, die dabei mitgemacht haben!

Wir freuen uns außerdem, dass unsere Heidelbeeraktionen so gut bei Euch ankommen. Es ist schön zu sehen, wie Ihr die kleinen blauen Vitaminbomben in Euren Alltag integriert und damit einen gesunden Beitrag zu Eurer Ernährung leistet.

Hier ein paar frische Ideen für die Zubereitung der Heidelbeeren! :)

- » Heidelbeer-Smoothie (1 Tasse frische Heidelbeeren, 1 Banane, 1 Tasse Joghurt oder Mandelmilch, 1 Esslöffel Honig)
- » Heidelbeer-Salat (1 Tasse Heidelbeeren, 1/2 Tasse Feta-Käse, 1/4 Tasse gehackte Walnüsse, gemischte Salatblätter, Balsamico-Dressing)
- » Pfannkuchen
- » Heidelbeer-Quark-Dessert

Vergesst nicht, dass Ihr über unsere VitaminRetter-App immer als Erste über solche tollen Aktionen informiert werdet. Ladet sie herunter, wählt Euren favorisierten Standort aus und bleibt auf dem Laufenden.

Eure Vitaminretter



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

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.



Gemüsepasta

ZUTATEN:

- 250g Pasta
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 6-8 Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Feta
- 1/4 Chili
- Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Oregano, Thymian
- Olivenöl



ZUBEREITUNG:

1. Nudeln in Salzwasser al dente kochen
2. Gemüse kleinschneiden und in Olivenöl in einer großen Pfanne scharf anbraten, außer den Tomaten
3. Knoblauch und Chili fein hacken und auch scharf mit anbraten
4. 1 Ei Tomatenmark mit in die Pfanne geben 1-2min mit anbraten und dann mit 2-3 Kellen Nudelwasser ablöschen
5. Tomaten, Nudeln, Feta mit in die Pfanne geben und so lange durchschwenken, bis die Soße sich mit den Nudeln schön verbunden hat
6. Alles abschmecken mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und bei Servieren noch frische Petersilie obendrauf geben

Lammfilet mit Zitronenreis und gebratenen Melonensalat

ZUTATEN:

- 2 Lammfilets
- Reis
- 2 Zitronen
- 1 Becher Schlagsahne
- 100ml Weißwein
- 1 Scheibe Wassermelone
- 4-6 Tomaten
- 1 Romanasalat
- 1/2 Gurke
- 3 Zehen Knoblauch
- 1/2 Chili
- 1 Zwiebel
- Feta
- Olivenöl, Butter
- Zitronenmelisse, Petersilie, Dill, Schnittlauch, Thymian, Salbei, Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Alle Rezepte bis auf das Dessert von unserem fleißigen Hobbykoch t.Tristan aus Leipzig. Dankel!



ZUBEREITUNG:

1. Romanasalat waschen und klein schneiden, Gurke, Tomaten hinzugeben
2. Scheibe Melone so lange scharf in Olivenöl anbraten, bis sie von beiden Seiten schön karamellisiert ist, dann würfeln und auch zum Salat geben
3. Feta mit reinbröseln
4. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenmelisse, Dill
5. Reis in Salzwasser kochen
6. 1 Zehe Knoblauch, 1/4 Chili, Zwiebel kleinhacken und in Olivenöl scharf anbraten
7. Ablöschen mit Weißwein und Schlagsahne
8. Den Saft einer Zitrone dazugeben, sowie Salbei, Rosmarin und Thymian
9. Alles einkochen lassen und zum Schluss abschmecken mit Salz und Pfeffer
10. Den gekochten Reis mit zur Soße geben und vermengen
11. Lammfilets abwaschen und Salzen und pfeffern und in Olivenöl scharf von beiden Seiten für 2min anbraten
12. Hitze runter nehmen 2 Zehen Knoblauch ein Zweig Rosmarin, Thymian und eine große Flocke Butter hinzugeben und das Fleisch damit für 2min übergießen
13. Fleisch danach für ca. 5-10min ruhen lassen
14. Zitronenmelisse, Petersilie, Schnittlauch, 1/4 Chili fein hacken, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas von der Butter aus der Pfanne hinzugeben und beim Servieren als Vinaigrette über das Filet geben

Gefüllte Paprika mit knusprigem Mais und Ofenkartoffeln

ZUTATEN:

- 2 Paprika
- 2 Maiskolben
- 2 Fleischtomaten
- 1-2 Möhren
- 1/4 Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 1/4 Chili
- 1 Zitrone
- 3 Zehen Knoblauch
- Groben Senf
- 150g griechischen Joghurt
- 6-8 Kartoffeln
- 1/2 Feta
- Tomatenmark
- Dill, Oregano, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Zitronenmelisse
- Olivenöl



ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln waschen, in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben und vermengen mit 5EI Olivenöl, 1EI Senf, dem Saft einer Zitrone, Dill, Oregano, Salz, Pfeffer, kleingehackter Knoblauchzehe
2. Die Maiskolben achteln und auch in einer großen Schüssel vermengen mit einer kleingehackten Zehe Knoblauch, 5EI Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
3. Marinierte Kartoffeln und Mais auf ein Blech geben und bei 170°C Umluft für ca. 1h in den Ofen geben, bis alles knusprig ist
4. Möhren und Spitzkohl kleinschneiden und in Olivenöl scharf anbraten
5. Zehe Knoblauch, Zwiebel, Chili fein würfeln und auch scharf mit anbraten
6. Einen Löffel Tomatenmark mit in die Pfanne geben
7. Grob geschnittene Fleischtomaten mit in die Pfanne geben und alles kurz einkochen lassen
8. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver
9. Die Paprikas aushüllen und mit dem Pfannengemüse füllen, den Feta drüber geben und mit in den Ofen stellen bis er geschmolzen ist
10. Während alles im Ofen ist den Dip aus griechischem Joghurt, Dill, Petersilie, Zitronenmelisse, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Schluck Sprudelwasser vermengen
11. Wenn alles fertig ist im Ofen, kann serviert werden

ZUTATEN:

- 1 großer Blumenkohlkopf
- 3-4 Esslöffel Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- Frischer Zitronensaft
- 2-3 Esslöffel frisch gehackte Petersilie
- 2-3 Esslöffel geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 220°C (Umluft: 200°C) vorheizen.
2. Den Blumenkohl waschen und in mundgerechte Röschen teilen.
3. In einer großen Schüssel den Blumenkohl mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma und Kreuzkümmel gut vermischen, bis die Röschen gleichmäßig bedeckt sind.
4. Die gewürzten Blumenkohlröschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig verteilen. Den Blumenkohl etwa 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten, bis er goldbraun und zart ist. Zwischendurch einmal wenden, damit er gleichmäßig bräunt.
5. Den gerösteten Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und sofort mit frischem Zitronensaft beträufeln.
6. Den Blumenkohl auf eine Servierplatte geben und mit frisch gehackter Petersilie und geriebenem Parmesan bestreuen.

Gerösteter Blumenkohl