VitaminRetter

Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Hallo liebe Retter! :) Hier geht es heute um das Thema Ersatzprodukte. Gelegentlich erhalten wir E-Mails von Euchin denen ihr uns mitteilt, dass ein Produkt nicht wie auf dem Bild erkennbar in der Box enthalten war. Dies liegt daran, dass die Anzahl der zu rettenden Produkte – wie in diesem Beispiel eine Mini-Wassermelone – stark variieren kann. Mal gibt es mehr, mal weniger, sodass sich auch die Zusammenstellung der RetterBoxen gelegentlich ändert.
Diese Ersetzungen erfolgen oft erst während des Produktionsprozesses, weshalb es leider nicht möglich ist, für jede Konfiguration eine neue Liste oder Box zu erstellen. Die Grafik unten zeigt, wie der Ersetzungsprozess funktioniert: Zuerst planen wir eine Mini-Wassermelone, die für 15 RetterBoxen verfügbar ist. Sobald diese vollständig gerettet wurde, ersetzen wir sie durch die nächstgleich- oder höherwertige Melone. Ist auch diese aufgebraucht, verwenden wir eine Galia-Melone, und schließlich kommt die Futuromelone zum Einsatz.
Oft wird ein höherwertiges Produkt in die Box gelegt, da wir wissen, dass unsere Retter enttäuscht sein könnten, wenn das ursprünglich gewünschte Produkt nicht verfügbar ist. Leider lassen sich nicht alle Produkte in gleicher Anzahl retten. Um jedoch möglichst viel zu retten, nutzen wir das System der Produktersetzung. Wir bemühen uns, dass wir die Angabe von Ersatzprodukten so genau wie möglich angeben können. Bei der Vielfalt an Produkten ist dies jedoch aber nicht so leicht möglich, wie man vielleicht denken mag. Wir hoffen auf Euer Verständnis und freuen uns darüber, wenn Ihr mit dem Inhalt einer jeden RetterBox trotz Ersatzprodukt zufrieden seid! :)

15 Boxen → 8 Boxen → 6 Boxen → 4 Boxen

Mini-Wassermelone

Bio-Wassermelone

Galia Melone

Futuromelone

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

Eure Vitaminretter

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.

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

Sommerrollen mit Erdnussdip

ZUTATEN:
- 14 Blatt Reispapier
- 1/2 Spitzkohl
- 1 Paprika
- 1 Möhre
- 4-6 Champignons
- Radieschen
- Glasnudeln
- Sesam
- Erdnussbutter
- Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Chili
- Sojasoße, Sesamöl, Reisessig, Olivenöl

ZUBEREITUNG:
1. Sesam anrösten
2. Spitzkohl, Paprika, Möhre, Champignons in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl scharf anbraten und mit Sojasoße ablöschen
3. Radieschen auch in feine Streifen schneiden
4. Glasnudeln weich kochen und mit Sojasoße und Sesamöl vermengen
5. Reispapier in Wasser einlegen damit es weich wird und mit dem Gemüse, den Nudeln, dem Sesam füllen und zusammenrollen
6. Für den Dip werden 2 große EL Erdnussbutter mit Sojasoße, Sesamöl, Reisessig, fein geriebenem Ingwer und Knoblauch, fein gehackter Chili vermengt
7. Sollte der Dip noch zu kompakt sein, kann man noch einen Schuss Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen

Zwiebelrostbraten mit Kartoffel-Frühlingszwiebel- Stampf und Buttermöhren

ZUTATEN:
- 2 200g Rinderroastbeef
- 6-8 Kartoffeln
- Frühlingszwiebeln
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel
- 400ml Rinderfond
- Butter
- Mehl
- Milch
- Rapsöl, Olivenöl
- Salz, Steakpfeffer, Muskatnuss, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter
- Zehe Knoblauch, 2 Zweig Rosmarin und Thymian

ZUBEREITUNG:
1. Fleisch frühzeitig aus dem Kühlschrank holen damit es beim anbraten Raumtemperatur besitzt
2. Rinderfond mit Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, ein Zweig Rosmarin und Thymian einkochen lassen
3. Kräuter dann wieder entfernen eine kalte Flocke Butter hinzugeben und bei Bedarf mit Wasser-Mehl- Mischung andicken
4. Kartoffeln in Salzwasser weich kochen und anschließend klein stampfen
5. Frühlingszwiebeln fein schneiden und zu den Kartoffeln geben
6. Butter in Milch schmelzen lassen und mit der Kartoffelmasse vermengen und abschmecken mit Salz, Pfeffer Muskatnuss
7. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Salzen, Pfeffern, Mehliren und in Rapsöl knusprig ausbacken
8. Möhren schälen vierteln und in brauner Butter goldbraun anbraten und abschmecken mit Salz und Muskatnuss
9. Steaks würzen mit Steakpfeffer, Salz und scharf von beiden Seiten für 2min in Olivenöl anbraten
10. Danach die Hitze runternehmen und eine große Flocke Butter, den Knoblauch, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben und die Steaks von beiden Seiten eine Minute mit der zerlaufenen Butter übergießen
11. Die Steaks vor dem Servieren noch 5-10min je nach Dicke in der Pfanne ruhen lassen, damit sich das Fleisch wieder entspannen kann

Fetawrap

ZUTATEN:
- 2 Wraps
- 1 Feta
- 1 Avocado
- 2 Tomaten
- Gurke
- Frühlingszwiebeln
- Romanasalat
- Zitrone
- 2 Eier
- Pankomehl
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kräuter der Provence
- Olivenöl, Rapsöl

ZUBEREITUNG:
1. Feta vierteln und panieren in den Eiern gewürzt mit Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence und Pankomehl
2. Feta knusprig, goldbraun im Rapsöl ausbacken
3. Auf den Wraps jeweils eine Hälfte der Avocado mit einer Gabel verteilen und einen Spritzer Zitronensaft darüber geben
4. Romanasalat, Gurken und Tomatenscheiben darauf legen und würzen mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und etwas Olivenöl darüber träufeln
5. Den Feta und die Frühlingszwiebeln obendrauf legen
6. Wrap zusammenrollen und in einer heißen Pfanne von allen Seiten knusprig werden lassen

Paprika Hummus (Brotaufstrich)

ZUTATEN:
- 2 rote Paprikas
- 1 Knoblauchzehe
- gekochte Kichererbsen 1 Glas
- 3 EL Sesampaste
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver

ZUBEREITUNG:
1. Die Paprikas waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Eine Paprika schneidet man am besten folgendermaßen:
   1. Den oberen und den unteren Teil der Paprika mit einem Messer abschneiden.
   2. Danach am mittleren Teil einmal herunterschneiden.
   3. Nun den mittleren Teil der Paprika auf ein Schneidbrett legen und mit dem Messer entlang des Paprikafleisches fahren, um die Kerne mit dem Messer zu entfernen. Nun solltet ihr die Kerne problemlos entfernt haben und ihr könnt die Paprika beliebig weiterverarbeiten.
2. Den Ofen vorheizen auf 200 Grad.
3. Während der Ofen vorheizt, die Paprikastreifen auf ein Backblech legen und für ca. 10 Minuten im Ofen garen.
4. Danach die Streifen aus dem Ofen nehmen und die Haut vorsichtig abziehen.
5. Danach die Haut vom Knoblauch entfernen und klein schneiden. In einer Schüssel die Paprikastreifen, Kichererbsen, die Sesampaste, etwas Zitronensaft und das Paprikapulver geben und mit dem Pürierstab pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Schlussendlich mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel abschmecken und in Gläser abfüllen.
   Probiert mit Hilfe Eurer Paprikabox doch gerne einmal verschiedene Varianten aus. Es entstehen bestimmt tolle Kreationen.