

# VitaminRetter

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



Hallo liebe Retter! :)

Heute wollen wir uns einer Frucht widmen, die nicht nur unglaublich lecker, sondern auch ein echter Schatz in der Küche ist: die Feige! Diese süßen, saftigen Früchte sind wahre Alleskönner und bringen eine wunderbare Süße und Textur in viele Gerichte.

Hast du schon mal eine frische Feige probiert? Die Kombination aus der zarten Haut, dem süßen Fruchtfleisch und den knackigen Kernen ist einfach unwiderstehlich! Feigen sind nicht nur pur ein Genuss, sondern auch in der Küche vielseitig einsetzbar. Wie wäre es zum Beispiel mit Feigen auf einem knusprigen Crostini, zusammen mit etwas Ziegenkäse und einem Hauch Honig? Ein Traum für den Gaumen und eine perfekte Vorspeise oder Snack!

Aber die Feige kann noch mehr. Sie macht sich auch hervorragend in herzhaften Gerichten! Hast du schon mal Feigen in einem Salat probiert? Mit Rucola, Walnüssen und einem Balsamico-Dressing zauberst du daraus eine besondere Delikatesse, die jeden Salat zum Highlight macht. Und nicht zu vergessen: Feigen in Kombination mit Schinken oder Prosciutto – einfach ein Genuss!

Und für alle, die es süß mögen: Feigen sind perfekt für Desserts! Ob in einem saftigen Kuchen, als Feigenmarmelade auf frischem Brot oder in einem köstlichen Kompott, das man über Eis oder Joghurt löffeln kann – die Möglichkeiten sind endlos. Feigen lassen sich auch wunderbar trocknen und als Snack genießen, oder in Müsli und Joghurt einrühren.

Auch hier gilt: Lasst uns gemeinsam kreativ werden und die Feige vor dem Wegwerfen bewahren. Jede dieser Zubereitungen hilft dabei, diese köstlichen Früchte bestmöglich zu nutzen. Also, ran an die Feigen und ab in die Küche – lasst uns gemeinsam köstliche Kreationen zaubern!

Und nun zu einem weiteren kulinarischen Schatz, der oft etwas unterschätzt wird: die Bratpaprika! Diese kleinen, grünen Paprikaschoten sind nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch unglaublich lecker und vielseitig einsetzbar. Bratpaprika – auch bekannt als Pimientos de Padrón – sind besonders in der spanischen Küche beliebt, wo sie oft einfach in Olivenöl gebraten und mit grobem Meersalz bestreut serviert werden. Diese Zubereitung ist simpel, aber unglaublich aromatisch! Das Beste an Bratpaprika ist die Spannung, denn manche der Schoten sind mild und süß, während andere eine überraschende Schärfe mitbringen. Das macht sie zu einem echten Erlebnis auf dem Teller!

*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.



# Blumenkohl-Steak mit Chimichurri und gerösteten Kichererbsen



## ZUTATEN:

Für die Blumenkohl-Steaks:

- 1 großer Blumenkohlkopf
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für das Chimichurri:

- 1 Bund frische Petersilie, fein gehackt
- 2 EL frische Oregano-Blätter, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1/2 TL Chiliflocken
- 4 EL Rotweinessig
- 6 EL Olivenöl

Für die gerösteten Kichererbsen:

- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel

## ZUBEREITUNG:

1. Den Blumenkohl in der Mitte durchschneiden und dann jeweils etwa 2–3 cm dicke Scheiben (Steaks) schneiden. Die äußeren Röschen können für eine andere Verwendung beiseitegelegt werden. In einer kleinen Schüssel Olivenöl mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer vermischen. Die Blumenkohl-Steaks von beiden Seiten mit der Gewürzmischung einpinseln. Eine große Pfanne oder Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Hitze vorheizen und die Blumenkohl-Steaks von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind (ca. 4–5 Minuten pro Seite). Anschließend die Steaks im vorgeheizten Backofen bei 200°C für etwa 15 Minuten backen, bis sie gar, aber noch bissfest sind.
2. Die abgetropften Kichererbsen mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie knusprig sind. Zwischendurch einmal wenden.
3. In einer Schüssel die gehackte Petersilie, Oregano, Knoblauch und Chiliflocken vermengen. Rotweinessig und Olivenöl hinzufügen, gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Blumenkohl-Steaks auf Teller legen, mit Chimichurri beträufeln und die gerösteten Kichererbsen darüber streuen. Optional mit frischen Kräutern oder Zitronenspalten garnieren.

# Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Gemüse

## ZUTATEN:

- 2 große Bio-Zucchini
- 100 g Quinoa
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Karotte, geraspelt

- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 50 g Feta-Käse
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Basilikum) zum Garnieren



## ZUBEREITUNG:

1. Die Zucchini waschen, halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Das Fruchtfleisch fein hacken und beiseite stellen. Die ausgehöhlten Zucchinihälften in eine Auflaufform legen, leicht mit Salz bestreuen und zur Seite stellen.
2. Die Quinoa nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser gar kochen (meistens etwa 15 Minuten). Abgießen und beiseite stellen.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anbraten. Paprika, Karotten und das gehackte Zucchinifleisch hinzufügen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Kirschtomaten, Oregano und Paprikapulver hinzufügen. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die gekochte Quinoa unter das gebratene Gemüse mischen. Die Zucchinihälften mit der Quinoa-Gemüse-Mischung füllen. Optional: Feta-Käse über die gefüllten Zucchini bröckeln.
5. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die gefüllten Zucchini in der Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 20–25 Minuten backen, bis die Zucchini weich und leicht gebräunt sind.
6. Die gefüllten Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit frischen Kräutern bestreuen. Warm servieren, eventuell mit einem frischen grünen Salat als Beilage.

# Feigen mit Ziegenkäse und Honig

## ZUTATEN:

- 8 frische Feigen
- 150 g Ziegenkäse (weich, z.B. Chèvre)
- 2 EL Honig
- 2 EL gehackte Walnüsse (optional)
- 1 TL frischer Thymian (optional)
- 1 EL Olivenöl
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Die Feigen vorsichtig waschen und den Stielansatz entfernen. Jede Feige kreuzweise einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden, sodass die Feige oben leicht geöffnet bleibt.
2. Den Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden oder zerbröckeln. Jeweils etwas Ziegenkäse in die Öffnung jeder Feige geben.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform leicht mit Olivenöl einpinseln und die gefüllten Feigen hineinsetzen. Die Feigen mit etwas Honig beträufeln und optional mit gehackten Walnüssen bestreuen. Die Feigen für etwa 10–15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Ziegenkäse leicht gebräunt ist.
4. Die gebackenen Feigen aus dem Ofen nehmen und mit einer Prise Salz, Pfeffer und frischem Thymian bestreuen. Nach Belieben mit etwas mehr Honig beträufeln und warm servieren.