VitaminRetter

Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Hallo liebe Vitaminretter,

der Tag der Deutschen Einheit ist nicht nur ein Feiertag, um die Wiedervereinigung zu feiern, sondern auch ein Zeitpunkt, um gemeinsam für etwas Gutes einzustehen – wie etwa die Rettung frischer Lebensmittel! An Feiertagen kommt es oft zu einem Überschuss an frischer Ware, da die Nachfrage schwer abzuschätzen ist und nicht immer alles verkauft werden kann. Gerade jetzt sind wir als Vitaminretter gefragt, um Obst und Gemüse, das sonst möglicherweise verloren gehen würde, zu retten und sinnvoll weiterzuverwenden.

Ein gutes Beispiel aus dieser Woche ist Bohnenkresse. Diese oft unterschätzte, würzige Pflanze hat nicht nur einen unverwechselbaren Geschmack, sondern ist auch reich an wichtigen Nährstoffen wie Vitamin C und Eisen. Sie bringt nicht nur frischen Schwung in Salate, sondern eignet sich auch hervorragend als Topping auf Suppen oder in herzhaften Aufläufen.
Da wir uns langsam dem Winter nähern und die Preise für frische Produkte erfahrungsgemäß steigen werden, ist es besonders wichtig, rechtzeitig Vorkehrungen zu treffen. Das Einfrieren und Haltbarmachen von Lebensmitteln ist hier eine einfache, aber äußerst effektive Möglichkeit. Ob durch Blanchieren und Einfrieren von grünem Gemüse wie Bohnenkresse, das Einwecken von aromatischen Tomaten oder das Herstellen von herzhaften Marmeladen aus Paprika – es gibt viele kreative Wege, um die Produkte länger haltbar zu machen.
Wenn wir saisonale Produkte schon jetzt einmachen oder einfrieren, können wir nicht nur Geld sparen, sondern auch in den kalten Wintermonaten auf hochwertige, selbstgemachte Vorräte zurückgreifen. Dies ist nicht nur nachhaltiger, sondern auch eine kleine Investition in die eigene Gesundheit.

Lasst uns also gemeinsam daran arbeiten, frische Lebensmittel vor dem Wegwerfen zu bewahren und sie langfristig zu nutzen. Jeder von uns kann seinen Beitrag leisten, sei es durch den Kauf einer unserer Retterboxen oder durch kreative Ideen zur Weiterverarbeitung von Überschussware.

Gemeinsam retten wir nicht nur die Vitamine, sondern auch die Umwelt und unseren Geldbeutel!

Euer Vitaminretter-Team

Was ist eigentlich Bohnenkresse:
Bohnenkresse, auch bekannt als „Kretische Kresse" oder „Bohnenkrautkresse", ist eine Gewürzpflanze. Der Name „Bohnenkresse" rührt daher, dass sie geschmacklich an das klassische Bohnenkraut erinnert, aber zugleich ein milderes Aroma und eine leichte Schärfe besitzt, die an Kresse erinnert. Sie wird häufig als Begleiter zu Bohnen- und Linsengerichten verwendet, da ihr Geschmack gut mit diesen harmoniert. In der Küche wird sie meist frisch verwendet, da sie bei längerem Kochen an Aroma verliert. Ideal passt sie zu Salaten, Suppen, Kartoffelgerichten und zu Bohnengerichten.

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

Kartoffelgratin Dauphinois

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben (ca. 2–3 mm) schneiden. Es ist wichtig, dass die Scheiben gleichmäßig dick sind, damit sie gleichmäßig garen. Die Kartoffelscheiben in kaltes Wasser legen, damit sie nicht braun werden
2. Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten und eine der Knoblauchzehen halbieren. Die Innenseiten der Form mit dem Knoblauch einreiben, um das Aroma zu intensivieren.
3. In einem Topf die Sahne, Milch und die restliche Knoblauchzehe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sobald die Mischung aufkocht, den Topf vom Herd nehmen und die Knoblauchzehe herausnehmen.
4. Die abgetropften Kartoffelscheiben in der vorbereiteten Backform gleichmäßig schichten. Jede Schicht leicht salzen und pfeffern. Nach Belieben etwas Gruyère-Käse zwischen die Schichten streuen.
5. Die warme Sahne-Milch-Mischung über die geschichteten Kartoffeln gießen, bis die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Kleine Butterflöckchen auf die oberste Schicht setzen.
6. Das Gratin im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) für etwa 50-60 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind und die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
7. Vor dem Servieren das Gratin etwa 10 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen setzen können.

ZUTATEN:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen (geschält)
- 250 ml Sahne
- 250 ml Milch
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 100 g geriebener Gruyère-Käse (sehr zu empfehlen!)

Geschmorte Bohnen

ZUBEREITUNG:

1. Die flachen Bohnen waschen, die Enden abschneiden und Bohnen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen für etwa 4-5 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen. Zur Seite stellen.
3. In einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die gehackten Zwiebeln bei mittlerer Hitze für 3-4 Minuten anbraten, bis sie glasig sind. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten, bis er duftet (ca. 1 Minute).
4. Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und gut umrühren. Die gehackten Tomaten, Zucker, Paprikapulver und Oregano hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermischen und für 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die blanchierten Bohnen in die Pfanne geben und gut mit der Tomatensauce vermischen. Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles auf mittlerer Hitze für ca. 20-25 Minuten schmoren lassen, bis die Bohnen weich, aber noch bissfest sind.
6. Zitronensaft hinzufügen und alles gut durchrühren. Mit gehackter Petersilie bestreuen und bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN:

- 500 g Bohnen (z. B. Brechbohnen oder Schnippelbohnen)
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln (fein gehackt)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 400 g Tomaten (frisch gehackt oder eine Dose gehackte Tomaten)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Handvoll frische Petersilie (gehackt)

Gebackener Blumenkohl mit Tahini-Sauce

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Blumenkohl waschen, den Strunk etwas kürzen, damit er aufrecht in einer Auflaufform stehen kann. Die äußeren Blätter entfernen, dabei aber einige zarte Blätter belassen, da sie beim Backen schön knusprig werden.
2. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Mischung großzügig über den gesamten Blumenkohl verteilen, auch die Innenseiten. Den Blumenkohl in eine Auflaufform setzen.
3. Den Blumenkohl im vorgeheizten Ofen ca. 40-50 Minuten backen, bis er außen goldbraun und knusprig ist. Mit einer Gabel prüfen, ob er innen weich ist. Falls er zu dunkel wird, locker mit Alufolie abdecken.
4. Während der Blumenkohl backt, die Tahini, Zitronensaft, gehackten Knoblauch, Olivenöl und Ahornsirup in eine Schüssel geben. Nach und nach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist – die Sauce sollte cremig und leicht fließend sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den gebackenen Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und auf eine Servierplatte setzen. Die Tahini-Zitronen-Sauce großzügig über den Blumenkohl träufeln. Mit Granatapfelkernen, gehackter Petersilie (oder Koriander), gerösteten Mandelblättchen oder Pinienkernen und etwas Zitronenschale garnieren.

ZUTATEN:

- 1 großer Blumenkohl
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 EL Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Ahornsirup oder Honig
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL gehackte frische Petersilie oder Koriander
- 1 EL geröstete Mandelblättchen oder Pinienkerne (optional)
- Etwas Zitronenschale