

VitaminRetter



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

Hallo liebe Vitaminretter,

auch diese Woche haben wir eine wahre Fülle an Früchten und Gemüsesorten gerettet, die nicht nur lecker, sondern auch unglaublich vielfältig einsetzbar sind! Besonders Bananen, Clementinen und Fenchel laden dazu ein, in der Küche kreativ zu werden und mit frischen Rezepten für Abwechslung zu sorgen.

Bananen sind echte Multitalente. Sie sind nicht nur ideal für den schnellen Energiekick zwischendurch, sondern lassen sich auch in vielerlei Rezepte integrieren. Ob als cremige Basis für Smoothies, als süßer Kick in Backwaren oder in herzhaften Gerichten – die Banane überrascht immer wieder durch ihre Vielseitigkeit und ihren unverwechselbaren Geschmack. Gerade in dieser kalten Jahreszeit ist sie ein idealer Begleiter, um uns mit ihren wertvollen Mineralien wie Kalium und Magnesium fit zu halten.

Unsere Clementinen in der aktuellen Vitaminretter-Box bringen einen Hauch von Sonne und süße Frische in die dunklen Tage. Ihre natürliche Süße und das intensive Aroma machen sie zur perfekten Basis für zahlreiche winterliche Rezepte. Besonders beliebt ist der klassische französische Clementinenkuchen, der durch seine saftige Konsistenz und das intensive Zitrusaroma besticht. Auf der Rückseite findet ihr ein traditionelles Rezept – probiert es aus und lasst euch von dieser kleinen, aber feinen Köstlichkeit verzaubern! Clementinen sind nicht nur ein Genuss, sondern liefern auch wertvolles Vitamin C, das uns hilft, das Immunsystem zu stärken.

Und dann wäre da noch der Fenchel, eine Pflanze, die oft unterschätzt wird, aber unglaublich viel zu bieten hat. Mit seinem leicht süßlichen und würzigen Geschmack passt Fenchel perfekt in winterliche Gerichte und verleiht ihnen eine besondere Note. Ob als feine Scheiben im Salat, ofengebacken mit Kräutern oder als geschmackvolle Suppe – Fenchel ist äußerst wandelbar und bereichert jede Mahlzeit mit seinen gesunden Inhaltsstoffen wie Vitamin C, Eisen und Folsäure. Vielleicht inspiriert euch das ein oder andere Rezept, Fenchel mal ganz neu zu entdecken und in eure Küche zu integrieren!

Gemeinsam sorgen wir dafür, dass jede gerettete Frucht und jedes Gemüse sinnvoll genutzt wird. Lasst uns weiterhin die Vielfalt feiern, die uns die Natur schenkt, und dabei unser Immunsystem mit diesen kleinen Powerpaketen stärken. Jeder Bissen und jedes Rezept ist ein Beitrag für mehr Nachhaltigkeit und Genuss.

Danke, dass ihr ein Teil unserer Vitaminretter-Gemeinschaft seid!

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.



Fenchel-Orangen-Salat



Rezepteinreichung von Simone
- einer unserer ersten Retterinnen (Standort Sloboda)

ZUTATEN:

- 2 Fenchelknollen (mit oder ohne grün, wie man es lieber mag)
- 3 Orangen (filetiert)
- 1 Orange (ausgepresst)
- 1 Esslöffel Honig
- Etwas Öl (Olivenöl, Rapsöl...oder Öl nach Geschmack)

ZUBEREITUNG:

1. Der Fenchel wird gesäubert, der feste Kern unten entfernt, dann klein geraspelt oder geschnitten.
2. Anschließend die Orangen filetieren und auspressen.
3. Das ganze wird mit 1 Esslöffel Honig und etwas Öl vermischt.
4. Danach kurz ziehen lassen und fertig ist ein super leckerer leichter Salat.

Fenchel-Gratin

ZUTATEN:

- 2 Fenchelknollen
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss nach Geschmack
- Butter für die Form

ZUBEREITUNG:

1. Den Fenchel waschen, in dünne Scheiben schneiden und den Knoblauch fein hacken.
2. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Auflaufform mit Butter einfetten.
3. Den Fenchel in die Form legen, Knoblauch darüber streuen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Sahne darüber gießen und mit Parmesan bestreuen.
5. Im Ofen etwa 25–30 Minuten backen, bis der Fenchel weich und der Käse goldbraun ist.



Clementinen-Avocado-Salat mit Walnüssen

ZUBEREITUNG:

1. Die Clementinen schälen und in Spalten teilen.
2. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
3. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.
4. Den Rucola oder Feldsalat auf einem Teller anrichten, Clementinen und Avocado darauf verteilen.
5. Olivenöl und Balsamico-Essig darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Walnüsse darüberstreuen.



ZUTATEN:

- 3 Clementinen
- 1 reife Avocado
- 50 g Walnüsse
- 100 g Rucola oder Feldsalat
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 125 g Butter
- 125 ml gepresster Clementinensaft
- 80 g Zucker
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Kurkuma
- Butter und Mehl für die Form
- 2 EL Aprikosengelee zum Bestreichen
- Kandierte Orangenschalen zur Deko



ZUBEREITUNG:

1. Vorbereitung: Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Kastenform (ca. 30 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstreuen.
2. Teig herstellen: Die Butter mit dem Zucker cremig schlagen. Die Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Backpulver und Kurkuma mischen und zur Butter-Ei-Masse geben. Zum Schluss den Clementinensaft hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Backen: Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 40–45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist.
4. Abkühlen und Dekorieren: Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Anschließend mit erwärmtem Aprikosengelee bestreichen und mit kandierten Orangenschalen dekorieren.

Besonders lecker!

ZUTATEN:

- 4 Clementinen (geschält und in Spalten geteilt)
- 1 reife Banane
- 200 ml Mandelmilch (oder eine andere Milchalternative, z. B. Hafermilch oder Kokosmilch)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional, je nach gewünschter Süße)
- Optional: 1 TL Chiasamen oder Leinsamen

Clementinenkuchen mit Kurkuma franz. Art

ZUBEREITUNG:

1. Die Clementinen, Banane, Mandelmilch und Eiswürfel in einen Mixer geben.
2. Nach Belieben Honig oder Ahornsirup hinzufügen.
3. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie cremig und glatt ist.
4. In Gläser füllen und mit Chiasamen oder Leinsamen bestreuen, falls gewünscht.

Clementine-Bananen-Smoothie

