VitaminRetter

Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Hallo liebe VitaminRetter,

die kalte Jahreszeit steht vor der Tür, und mit ihr beginnt die Zeit der Zitrusfrüchte, allen voran die saftigen Orangen! Orangen sind nicht nur ein farbenfroher Lichtblick in den grauen Wintertagen, sondern auch ein wichtiger Begleiter für unser Immunsystem. Dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts helfen sie uns, fit und gesund durch die kühle Jahreszeit zu kommen.

Warum Orangen perfekt in den Winter passen
Die erfrischenden Früchte sind ein Symbol der Winterzeit, da sie genau dann Saison haben, wenn wir sie am meisten brauchen. Ihr süß-säuerlicher Geschmack und ihre Vielseitigkeit machen sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil in der Küche. Ob frisch gepresst, als Snack oder in herzhaften Gerichten – Orangen sind wahre Allrounder.

Rezeptideen:Orangen-Ingwer-Tee
Perfekt gegen kalte Tage: Frisch gepresster Orangensaft wird mit heißem Wasser, einem Stück frischem Ingwer und etwas Honig kombiniert. Der Tee wärmt nicht nur, sondern stärkt auch das Immunsystem.
Winterlicher Orangen-Karotten-Salat
Eine knackige Beilage, die begeistert: Kombiniert in Scheiben geschnittene Orangen mit geraspelten Karotten, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Olivenöl und frischen Kräutern. Perfekt als frischer Akzent zu herzhaften Gerichten.
Orangen-Schokoladen-Dessert
Eine unwiderstehliche Kombination: Geschälte Orangenstücke in geschmolzene dunkle Schokolade tauchen und mit gehackten Nüssen bestreuen. Abkühlen lassen und genießen!
Orangen-Marmelade
Selbstgemacht schmeckt's am besten: Aus Orangensaft, Schalenabrieb und etwas Gelierzucker zaubert ihr eine fruchtige Marmelade, die auf jedem Frühstückstisch begeistert.
Orangen-Hähnchen aus dem Ofen
Eine herzhafte Option: Hähnchenbrustfilets mit Orangenscheiben, Thymian, Knoblauch und einem Schuss Orangensaft im Ofen garen. Das Ergebnis ist zartes Fleisch mit einer fruchtig-würzigen Note.

Orangen bringen nicht nur Abwechslung auf den Tisch, sondern auch ein Stück Sommer in die kalte Jahreszeit. Wir hoffen, euch mit diesen Ideen inspirieren zu können, und freuen uns darauf, euch mit frischen Zitrusfrüchten in den VitaminRetter-Boxen zu versorgen.

Bleibt kreativ in der Küche – wir tun es auch!
Euer VitaminRetter-Team

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

Wirsing-Eintopf mit Kartoffeln und Speck

ZUTATEN:

- 1 kleiner Kopf Wirsing (ca. 800 g)
- 500 g Kartoffeln
- 150 g Speckwürfel (alternativ: geräucherte Tofuwürfel für eine vegetarische Variante)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne (oder pflanzliche Sahnealternative)
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen, den Kopf vierteln und den Strunk herausschneiden.
2. Den Wirsing in mundgerechte Streifen schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen.
   Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Speckwürfel darin knusprig anbraten.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und zum Speck geben. Kurz mitdünsten.
5. Kartoffeln und Wirsing in den Topf geben und alles gut vermengen.
   Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Kümmel hinzufügen, wenn gewünscht.
6. Die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
7. Die Sahne einrühren und den Eintopf weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen. Noch einmal abschmecken.
8. Den Wirsing-Eintopf heiß servieren, mit frischen Kräutern wie Petersilie garnieren und mit frischem Brot oder Baguette genießen.

Radieschen-Butter

ZUTATEN:

- 1 Bund Radieschen
- 125 g weiche Butter
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie oder Dill)
- Frisches Brot oder Baguette zum Servieren

ZUBEREITUNG:

1. Radieschen waschen, die Enden abschneiden und fein reiben oder hacken.
   Überschüssige Flüssigkeit leicht ausdrücken.
2. Die weiche Butter in eine Schüssel geben.
   Gehackte oder geriebene Radieschen hinzufügen.
3. Knoblauch fein hacken oder pressen und unter die Butter mischen (optional). Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter nach Geschmack hinzufügen.
4. Die Radieschen-Butter auf frisches Brot streichen oder in einer kleinen Schale anrichten.
   Mit zusätzlichen Kräutern oder ein paar Radieschenscheiben garnieren.

Orangensalat mit Minze und Honig

ZUTATEN:

- 4 große Orangen
- 1 kleine rote Zwiebel
- frische Minzblätter
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (schw.)
- 50 g geröstete Mandelblättchen

ZUBEREITUNG:

1. Die Schale der Orangen mit einem scharfen Messer abschneiden, sodass auch die weiße Haut entfernt wird.
   Die Orangen in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.
2. Die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden und über die Orangenscheiben streuen.
3. Den Honig mit Olivenöl verrühren, eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.
4. Das Dressing gleichmäßig über die Orangen und Zwiebeln träufeln.
   Die Minzblätter fein hacken oder im Ganzen dekorativ auf dem Salat verteilen.
5. Die gerösteten Mandelblättchen darüberstreuen, um dem Salat zusätzlichen Crunch zu verleihen.
6. Den Orangensalat frisch und gut gekühlt servieren, ideal als Vorspeise oder als erfrischender Beilagensalat.

Orangen-Clementinen-Kiwi-Smoothie

ZUTATEN:

- 2 große Orangen (frisch gepresst)
- 2 Clementinen (frisch gepresst)
- 2 reife Kiwis (geschält und in Stücke geschnitten)
- 1 Banane (für die Cremigkeit)
- 200 ml kaltes Wasser oder Kokoswasser
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional, je nach Süße der Früchte)
- 1 Handvoll Eiswürfel (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Die Orangen auspressen oder schälen und in Stücke schneiden, Kerne entfernen.
   Clementinen schälen und ebenfalls entkernen.
2. Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden.
   Die Banane schälen und in Scheiben teilen.
3. Orangen, Clementinen, Kiwi, Banane, Wasser/Kokoswasser und Honig in einen Mixer geben.
   Alles auf höchster Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Den Smoothie in Gläser füllen und mit einer Orangenscheibe oder Clementinenspalte garnieren.
   Für extra Frische Eiswürfel hinzufügen.