

VitaminRetter



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

Hallo liebe VitaminRetter,

das neue Jahr ist da, und mit ihm die Motivation, unsere **Neujahrsvorsätze** umzusetzen! Wir alle kennen es: Ein neues Jahr bedeutet oft neue Ziele – **mehr Bewegung, gesünder essen**, und vor allem mehr selber kochen. Genau hier möchten wir euch mit unseren VitaminRetter-Boxen unterstützen, damit ihr eure Vorsätze nicht nur anfangs, sondern das ganze Jahr über verfolgt!

Der Fokus liegt auf Gesundheit und frischer Küche

Gerade im Winter ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Frisches Obst und Gemüse versorgt euch mit den Vitaminen und Mineralstoffen, die euer Körper braucht, um fit zu bleiben. Unsere Boxen enthalten jede Woche eine bunte Auswahl, die euch inspiriert, kreativ zu werden und gesund zu kochen.

Selber kochen bedeutet nicht nur, zu wissen, was auf den Teller kommt, sondern auch, Freude am Zubereiten zu entdecken und die eigene Gesundheit aktiv zu fördern. Mit jeder selbstgemachten Mahlzeit gebt ihr eurem Körper das Beste und schont gleichzeitig die Umwelt durch weniger Verpackung und Lebensmittelverschwendung.

Unterstützung durch unsere App und WhatsApp-Benachrichtigungen

Um euch bei der Umsetzung eurer Vorsätze zu helfen, erinnern wir euch jede Woche über unsere App und unseren WhatsApp-Kanal an die Bestellung eurer Box. So bleibt ihr dran, ohne daran denken zu müssen! Zusätzlich teilen wir regelmäßig Rezeptideen, Tipps und Tricks, die euch das Kochen noch leichter und spannender machen.

Neuerung in den Boxen:

Wie ihr es sicherlich mitbekommen habt, gibt es nun einen Einleger in der Box, den wir diese Woche das erste Mal ausprobiert haben. Inspiriert von einem älteren Communitymitglied (83 Jahre). Vielen Dank für diese Idee, die wir auch gerne umgesetzt haben. Wir hoffen, dass es Euch gefällt und Euch dabei hilft, die Lagerung der einzelnen Produkte gut zu verstehen. Außerdem ist es wichtig, dass wir mit jeder geretteten Box „DANK“ sagen können! Denn ohne eine starke Community wäre das Projekt nur 1% so gut!

In manchen Boxen findet Ihr eine Orange mit schwarzem Fruchtfleisch! Keine Angst. Diese ist nicht schlecht. Es ist eine **Schoko-Orange**, welche ein wenig süßer ist, als die normale Orange. Lasst es uns wissen, wie sie Euch geschmeckt hat! :)

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.



Geschmorte Mairüben mit Knoblauch und Kräutern



ZUTATEN:

- 500 g weiße runde Rüben (Mairüben)
- 1 EL Butter oder Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Honig
- Frische Kräuter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 EL Zitronensaft

Gebackener Hokkaido-Kürbis mit Rosmarin und Knoblauch

ZUTATEN:

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Optional: 1 EL Honig
- Optional: Kürbiskerne oder Feta zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen (die Schale kann mitgegessen werden). Den Kürbis halbieren, Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis in Spalten oder mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer großen Schüssel das Olivenöl mit Knoblauch, Rosmarin, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Nach Belieben Honig oder Ahornsirup hinzufügen. Die Kürbisstücke in die Marinade geben und gut vermengen, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kürbisstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig garen. Für 25–30 Minuten backen, bis der Kürbis weich und an den Rändern leicht karamellisiert ist.
4. Die gebackenen Kürbisstücke auf einer Platte anrichten. Optional mit gerösteten Kürbiskernen oder zerbröckeltem Feta bestreuen.



Klassisches Guacamole



ZUTATEN:

- 2 reife Avocados
- 1 kleine Tomate, fein gewürfelt
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst
- 1 Limette (Saft davon)
- 1 EL frischer Koriander
- 1 kleine Chilischote, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel grob zerdrücken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (stampfartig oder stückig).
2. Tomatenwürfel, Zwiebel, Knoblauch, Limettensaft und optional Koriander sowie Chili in die Schüssel geben. Alles gut vermengen.
3. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Falls die Guacamole zu dick ist, kannst du noch etwas Limettensaft hinzufügen.
4. Die Guacamole direkt servieren, z. B. mit Tortilla-Chips, als Dip für Gemüse oder als Beilage zu Tacos, Burritos oder Grillgerichten.

ZUBEREITUNG:

1. Die Mairüben gründlich waschen, die Schale nach Bedarf entfernen (bei jungen Rüben ist die Schale zart und kann dranbleiben). In dünne Scheiben oder Spalten schneiden.
2. Eine große Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Butter oder das Olivenöl hinzufügen. Die Rübenscheiben hineingeben und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht goldbraun werden.
3. Den gehackten Knoblauch zu den Rüben geben und 1–2 Minuten mitbraten, bis er duftet. Achte darauf, dass der Knoblauch nicht verbrennt.
4. Die Gemüsebrühe und den Honig in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren. Die Rüben bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten schmoren lassen, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
5. Die fertigen Rüben mit frischen Kräutern bestreuen. Nach Geschmack mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
6. Die geschmorten Mairüben warm als Beilage zu Fleisch, Fisch oder vegetarischen Gerichten servieren. Alternativ eignen sie sich auch als leichtes Hauptgericht, z. B. mit einem Stück frischem Brot.

ZUTATEN: Avocado-Creme

- 2 reife Avocados
- 300 g Pasta (z. B. Spaghetti)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 30 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Frische Basilikumblätter und Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

1. Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen und etwas Kochwasser aufheben.
2. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Falls die Sauce zu dick ist, 2–3 EL vom Kochwasser hinzufügen.
3. Die heiße Pasta in die Schüssel mit der Avocado-Creme geben und gut vermengen.
4. Die Pasta auf Tellern anrichten und mit Basilikumblättern und Chiliflocken garnieren.