

# VitaminRetter



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

Hallo liebe VitaminRetter,

Der Frühling nimmt Fahrt auf und wir haben wieder spannende Highlights in unseren Retterboxen für euch vorbereitet! Besonders frisch und knackig präsentieren sich aktuell unsere regionalen, deutschen Produkte. Aufgrund der jährlichen Umstellung auf heimische Waren kommt es momentan jedoch zu einer etwas geringeren Verfügbarkeit bestimmter Produkte. Wir danken euch für euer Verständnis und freuen uns, bald wieder mit einer größeren Vielfalt frischer Erzeugnisse aufzuwarten!

Ein echtes Highlight in dieser Woche ist der Kohlrabi – vielseitig und gesund! Probiert unbedingt die gebackenen Parmesan-Kohlrabi-Scheiben mit frischem Kräuter-dip aus, ein Rezept, das euch begeistern wird.

Avocados und Tomaten bilden diese Woche ein unschlagbares Team: Das fruchtige Tomaten-Avocado-Tatar mit Limetten-Dressing ist ein leckerer Snack oder eine tolle Vorspeise für wärmere Tage.

Auch Fleischtomaten haben wir für euch im Angebot. Die gefüllten Fleischtomaten mit Mozzarella und Basilikum eignen sich hervorragend als Hauptgericht oder leckere Beilage.

Und schließlich wartet noch ein köstlicher cremiger Blumenkohlauflauf mit Kartoffeln und knuspriger Käsekruste auf euch – ein perfektes Gericht für die ganze Familie.

Im Sommer benötigen wir besonders viel Retterhilfe! Von unseren deutschen Produzenten erreichen uns zukünftig viel überschüssige Waren, die dringend gerettet werden müssen. Auch wenn ihr einen eigenen Garten habt, freuen wir uns, wenn ihr trotzdem fleißig mitrettet und so gemeinsam einen wertvollen Beitrag leistet!

Lasst uns gemeinsam weiterhin nachhaltig genießen und wertvolle Lebensmittel retten!

Herzliche Grüße,  
euer VitaminRetter-Team!

## 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.



## Gebackene Parmesan-Kohlrabi-Scheiben mit Kräuterdip



### ZUTATEN:

- 2 große Kohlrabi
- 50 g Parmesan, gerieben
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
- Für den Dip:
  - 150 g griechischer Joghurt
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 EL frisch gehackter Schnittlauch
  - 1 EL frisch gehackte Petersilie
  - Salz, Pfeffer, Zitronensaft

### ZUTATEN:

- 1 reife Avocado
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- Saft einer halben Limette
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- frischer Koriander oder Petersilie nach Geschmack



## Cremiger Blumenkohlauflauf mit Kartoffeln und Käsekruste

### ZUTATEN

- 1 großer Blumenkohl (ca. 800 g)
- 400 g Kartoffeln (festkochend)
- 150 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)
- 200 ml Sahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Muskatnuss (frisch gerieben)
- Salz, Pfeffer
- Optional: 100 g gekochter Schinken, gewürfelt
- Optional: Schnittlauch oder Petersilie zum Garnieren

### ZUBEREITUNG:

1. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kohlrabischeiben auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Parmesan darüberstreuen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten goldbraun backen.
4. Für den Dip Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft verrühren.
5. Kohlrabi heiß servieren und den Dip dazu reichen.

## Tomaten-Avocado-Tatar mit Limetten-Dressing



### ZUBEREITUNG:

1. Avocado und Tomaten würfeln, Zwiebel fein hacken.
2. Alles vorsichtig in einer Schüssel vermengen.
3. Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken vermischen, über die Avocado-Tomaten-Mischung geben und sanft unterheben.
4. Mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren (z.B. mit geröstetem Brot).

## Gefüllte Fleischtomaten mit Mozzarella und Basilikum

### ZUTATEN

- 4 große, reife Fleischtomaten
- 125 g Mozzarella, gewürfelt
- 2 EL Basilikum-Pesto
- 2 EL Pinienkerne
- frische Basilikumbblätter
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG:

1. Fleischtomaten waschen, den Deckel abschneiden, vorsichtig aushöhlen und das Fruchtfleisch fein hacken.
2. Gehacktes Fruchtfleisch, Mozzarella-Würfel, Basilikum-Pesto und Pinienkerne vermischen, kräftig würzen.
3. Tomaten mit der Mischung füllen, Deckel wieder darauf setzen und in eine Auflaufform geben.
4. Mit Olivenöl beträufeln und bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 20–25 Minuten backen.
5. Mit frischen Basilikumbblättern garnieren und warm servieren.

### ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen.
2. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und etwa 10 Minuten in Salzwasser vorkochen. Abgießen und beiseite stellen.
3. Blumenkohl ebenfalls ca. 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Butter in einem Topf erhitzen, Mehl hinzugeben und kurz anschwitzen.
5. Unter Rühren Sahne und Gemüsebrühe hinzufügen, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze cremig einköcheln lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer und reichlich frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
7. Eine Auflaufform einfetten, Kartoffelscheiben gleichmäßig hineinlegen, Blumenkohl darüber verteilen (ggf. Schinkenwürfel dazugeben).
8. Die Sauce gleichmäßig über Gemüse und Kartoffeln geben.
9. Mit geriebenem Käse großzügig bestreuen.
10. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 25–30 Minuten goldbraun überbacken, bis der Käse schön gebräunt ist.
11. Herausnehmen, mit frischem Schnittlauch oder Petersilie bestreuen und heiß servieren.