

# Freude schenken zu Weihnachten

→ SELBSTGEMACHTE GESCHENKE

In der Weihnachtszeit konsumieren wir besonders viel – Geschenke für die Liebsten, kleine Mitbringsel und Dekoartikel. Statt jedes Jahr aufs Neue Unmengen zu konsumieren, kann es total schön sein, kleine Aufmerksamkeiten einfach selbst herzustellen – direkt aus der eigenen Küche. Selbstgemachte Geschenke sind nicht nur persönlicher, sondern man kann auch perfekt Reste verwerten!



## SELBSTGEMACHT - EINFACH & INDIVIDUELL

Selbstgemachte Präsente aus der Küche sind einfach und gleichzeitig individuell anpassbar. Ein feuriges Chiliöl, das aus schrumpeligen, nicht mehr ganz frischen Chilis entsteht, Granola aus Nussresten oder ein leckerer Likör aus Kaffeesatz können tolle Mitbringsel für deine Liebsten sein. Und zeigt, wie köstlich Lebensmittelrettung sein kann. Viele Zutaten, die vielleicht schon etwas länger im Vorratsschrank liegen oder beim Weihnachtskochen übriggeblieben sind, können mit wenigen Handgriffen in leckere Mitbringsel verwandelt werden. So entstehen Geschenke, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch zeigen, wie vielseitig und wertvoll scheinbare Reste noch sein können.

## LEBENSMITTEL VERWERTEN

Der größte Vorteil dieser kulinarischen Geschenkideen liegt darin, dass man Dinge nutzt, die ohnehin schon im Haushalt vorhanden sind. So entstehen kreative, köstliche und nachhaltige Mitbringsel, ohne neue Dinge kaufen zu müssen – und ganz nebenbei reduziert man Lebensmittelverschwendung. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude am Ausprobieren: Reste werden zu Geschenken, Küchenexperimente zu liebevollen Mitbringseln. Und genau das macht den Zauber aus: Wer selbst etwas herstellt, schenkt nicht nur ein Produkt, sondern ein Stückchen Zeit, Wertschätzung und Aufmerksamkeit.

## PROBIERE ES AUCH DU AUS!

Also: Warum dieses Jahr nicht einmal die Küchenlade öffnen, schauen, was schon da ist, und daraus etwas ganz Eigenes kreieren? Geschenkideen, die gut schmecken, Freude machen und gleichzeitig die Welt ein kleines bisschen nachhaltiger werden lassen – schöner kann Weihnachtsvorfreude kaum sein.



## ERFAHRE MEHR

Noch mehr Infos zu  
selbstgemachten Geschenken!



## Bio-Rote Rübe

→ AUS ÖSTERREICH



Zero Waste  
Tipp der Woche

- ✓ **Die richtige Lagerung:**  
Wenn du die Knollen kühl, dunkel und luftig lagerst, dann halten sie wochenlang.
- ✓ **Blattgrün verwerten:**  
Das Blattgrün kannst du wie Mangold oder Spinat nutzen. Eignet sich perfekt für Wok- oder Nudelgerichte, Smoothies oder Salate.





Im afreshed Rezeptbuch



# Die Rezepte der Woche zu der Retterbox



## Zutatenliste

3 Stk. Rote Rübe  
1 Stk. Zwiebel  
2-3 EL Walnüsse, grob gehackt  
3-4 EL Granatapfelkerne  
1 TL Dijon-Senf  
1-2 TL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
Prise Salz, Pfeffer  
etwas Ziegenfrischkäse als Topping

## Rote-Rüben-Tatar

### Rote Rübe vorbereiten

Falls du rohe Rote Rüben hast, zuerst kochen. Die gekochten Roten Rüben klein würfeln und in eine Schüssel geben.

### Marinade anrühren

Zwiebel fein hacken und mit Senf, Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen mischen. Die Marinade dann vorsichtig über die Rote Rübe geben. Walnüsse und 2/3 der Granatapfelkerne unter das Tatar heben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

### Anrichten

Tatar mit einem Servierring auf Tellern formen – so sieht's besonders festlich aus! Mit den Granatapfelkernen und etwas Petersilie garnieren und ein paar Streusel Ziegenkäse darüber streuen.



## Chamembert Bäume

 einfach ⌚ 20 Min.



## Schoko Tannenzapfen

 einfach ⌚ 30 Min.



## Orangenkuchen

 einfach ⌚ 50 Min.



100% Bio



bequem geliefert



Fair zu Landwirt:innen



Nachhaltiges Mehrwegsystem