



Themen

- Matjes geht ins Saisonfinale
- Leckeres Rezept für gegrillte Ananas
- Lose Lebensmittel unverpackt einkaufen
- Regional: Frischer Fisch aus dem Nettetal

Sonntags-Büfett: Liebelotte's feines Frühstück startet wieder



Liebe Gäste,
wir freuen uns von ganzem Herzen Ihnen mitteilen zu können, dass unser beliebtes Frühstücksbüfett in der Lieben Lotte nach der Coronapause ab dem 1. August wieder voll durchstartet. Lassen Sie sich und Ihre Liebsten zu Beginn des schönsten Tages der Woche so richtig verwöhnen und genießen Sie die vielfältige Genussauswahl, die wir Ihnen mit viel Liebe zu Detail zusammengestellt haben. Sichern Sie sich schnell noch einen Platz, der Andrang ist erfahrungsgemäß groß! Des Weiteren werfen wir gemeinsam einen Blick auf die mittlerweile drei Unverpackt-Stationen in unserem Zukunftsmarkt, an denen aus edlen Spendern lose Lebensmittel umweltfreundlich eingekauft werden können – und stellen Ihnen mit dem Forellenhof Nettetal unseren regionalen Fischlieferanten vor. Reinschauen lohnt sich, garantiert!

Martina Cord & Tom Kutsche

Frühstücken „wie Gott in Frankreich“



Liebelotte
café.grill.brot

Sie starten Ihren Sonntag gerne mit einem ausgiebigen, reichhaltigen und entspannten Frühstück? Sie lassen sich gerne verwöhnen und möchten den schönsten Tag der Woche in aller Ruhe beginnen? Bei uns in der Lieben Lotte können unsere Gäste an unserem ausgiebigen Büfett nicht nur sprichwörtlich „wie Gott in Frankreich“ frühstücken. Ab Sonntag, 1. August, von 9 bis 14 Uhr starten wir nach der Coronapause mit unserem kulinarischen Verwöhnprogramm. Genießen Sie es in dem gemütlichen Ambiente unseres Cafés.

Wir freuen uns auf
Ihre Reservierung
unter Telefon
(05404) 6711.

UNSER ANGEBOT

- Brot und Brötchen direkt aus unserer Backstube
- frisch zubereitete Eierspeisen
- Würstchen, Bacon und mehr
- Wurst- und Aufschnittspezialitäten
- geschmackvolle Käsevariationen
- Lottchens Fischauswahl
- pikante und süße Brotaufstriche
- Schinkenröllchen, Antipasti und pikante Überraschungen
- hausgemachter Obstsalat und breite Joghurt-Quarkauswahl
- süße kleine Verführungen aus unserer hauseigenen Konditorei
- Impings Kaffee, Schlüpf Tee, heiße Schokolade
- Mineralwasser und versch. Säfte

Preis pro Person

19,90 €



Nicht jeder Hering schafft es zum Matjes

Alle Matjes sind auch Heringe – aber nicht jeder Hering kann ein Matjes sein. Das klingt kompliziert, ist aber eigentlich ganz einfach. Als Matjes werden all die Heringe bezeichnet, die sich in ihrem Leben einmal fortgepflanzt haben, im Jahr ihres Fangs aber noch keine Milch oder Rogen tragen. Die Fische können ein Alter von 25 Jahren erreichen.

Zu bestem Matjes schaffen es allerdings nur die vier- bis sechsjährigen Tiere. Gerade im Juni sind sie besonders fett und fleischig zu fischen, da ihre Ernährung zu dieser Zeit aus ausreichend eiweißhaltigem Plankton besteht. Der Name stammt von dem niederländischen Begriff „Meisjes“ für junges Mädchen und bezieht sich auf den vermeintlich „jungfräulichen Hering“.

Am besten gelingt die Zubereitung nach altem Handwerk. Nach dem Fang in der

zentralen Nordsee, vor Schottland oder Norwegen, werden die Tiere direkt auf Eis gelegt, damit sie frisch bleiben. Hier nehmen sie Experten nach strengen Kriterien unter die Lupe und sortieren sie. Nachdem die maritimen Leckereien aufgetaut sind, werden sie ausgenommen, wobei ein Teil der Innereien im Fisch erhalten bleibt.

Die Enzyme lassen ihn schonend reifen. Im Anschluss landen sie in mit Salzlake gefüllten Fässern. Durch das wiederholte Schwenken der Behältnisse verteilt sich die Lake gleichmäßig. Das Salz macht sie haltbar. Weitere Konservierungsstoffe sind nicht vonnöten. Stimmen der Reifegrad und Salzgehalt, werden sie von Hand filetiert und von Gräten befreit. Tipp: Frischer Matjes sollte nicht erwärmt oder gegart werden, denn er verliert sonst sein feines Aroma.

Jetzt zugreifen, die Matjessaison ist bald vorbei!

Leckerer Matjes in vielen Facetten

Bei Matjes, auch genannt „echter“ Matjes oder „holländischer Art“, handelt es sich um ganze, gekehlte Heringe. Matjes „nordische Art“ hingegen bezeichnet ein Heringsfilet, das mit Salz, Zucker, Säuerungsmitteln und zum Teil – meist pflanzlichen – Enzymen, den sogenannten Reifemitteln, veredelt wird. Ob traditionell, „nordische Art“, rauchig, mit Bärlauch, als Happen in einem feinen Kräuterdressing oder verfeinert mit frischem Dillrahm: An unseren Fischtheken werden Matjes-Träume wahr!





Rib-Eye-Steak mit Pommes

Heiße Liebe:
 unser Cut des Monats –
 Rib-Eye-Steak

Das Rib-Eye-Steak ist ein oval-rundes Fleischstück aus dem vorderen Rücken des Rindes und auch unter dem Namen Entrecote oder Hochrippe bekannt – es gehört zu den klassischen amerikanischen Cuts. Der beliebte Steak-Klassiker wird ohne Knochen aus der Hochrippe, dem Rinderrücken zwischen der 8. und 12. Rippe, geschnitten, zwischen dem Rindernacken und dem Roastbeef. Der Name Rib-Eye ist auf den runden Muskelstrang zurückzuführen, der in der Mitte des Steaks, im Auge (engl. Eye) liegt und ein Ausläufer des Roastbeefs ist. Umgeben wird dieser zentrale Muskel von etwas durchwachsenerem Fleisch, dem Hochrippendeckel. Das Ribeye ist im Geschmack intensiver und etwas fester im Biss als ein Filet, ein Steak für echte Rinderfans. Das Rib-Eye-Steak kommt aus viel bewegten Muskeln des Rinderrückens und ist deshalb sehr fein marmoriert mit den typischen Fetteinlagerungen. Das Steak bleibt somit beim Braten oder Grillen wunderbar saftig.



Zubereitung

Zutaten

- Für den Wasabi-Stampf:**
 - 1 EL Wasabi (jap. Meerrettichpulver)
 - 20 g Butter
 - 250 g Erbsen
 - 100 ml Milch
- Für die Pommes frites:**
 - 5 große Kartoffeln
 - 3 EL Speisestärke
 - Öl zum Ausbacken
- Für das Steak:**
 - 4 Rib-Eye-Steaks
 - 1 TL Öl zum Braten
 - 1 TL Meersalz, grob

Kartoffeln schälen und in dicke, Pommes-frites-ähnliche Streifen schneiden. Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufsetzen. Sobald die Kartoffeln weich gekocht sind, abgießen und auskühlen lassen. Das Fleisch portionieren und in eine vorgeheizte Grillpfanne (alternativ: beschichtete Pfanne) geben, leicht andrücken und von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Besonders würzig und aromatisch wird das Steak mit einer leckeren Grillmarinade.

Das gegrillte Steak aus der Pfanne nehmen und in Backpapier einwickeln. Die Milch zum Kochen bringen und den Wasabi einrühren. Erbsen und Butter dazugeben, kurz mitkochen. Die kochende Milch mit der Wasabi-Mischung und den Erbsen vom Herd nehmen und die Erbsen mit dem Pürierstab untermischen. Wenn die Erbsen gleichmäßig püriert sind, abschmecken, den Topf abdecken und beiseitestellen.

Das verpackte Steak bei 180 °C in einem vorgeheizten Ofen ca. 9 Minuten medium garen. Wer sein Steak gerne durchgegart isst, lässt es 12-15 Minuten im Ofen. Die Pommes frites von beiden Seiten in Stärke wälzen, die übrige Stärke abklopfen und in heißem Pflanzenfett ausbacken. Die fertigen Pommes frites auf einem Küchenpapier von überschüssigem Bratfett befreien. Das fertige Steak aus dem Ofen nehmen und vor dem Anrichten ca. 2 Minuten ruhen lassen. Mit dem grobem Meersalz würzen. Den Wasabi-Stampf zu den Pommes frites und dem Steak servieren.

Heiße Liebe:

unsere Grillbiere

der Saison



Bayreuther HELL

Das „Bayreuther Hell“ strahlt im Glas mit seiner leuchtend goldenen Farbe und einer stattlichen Schaumkrone. Ein ehrliches und schmackhaftes Helles, wie es in Bayern schon seit Jahrhunderten gebraut und geliebt wird. Der frisch-würzige Geschmack und der süffige Biergenuss sind charakteristisch für die traditionell bayerische Bierspezialität. Im Mund zeigt sich ein leichtes, wunderbar würziges und süffiges Bier mit feinsten Spritzigkeit: eine Komposition aus Honig, Karamell und blumigen Hopfennoten mit einem Hauch von Getreide.

BAYREUTHER BRAUHAUS
Bayreuther
HELL



Altenmünster Landbier

Die Geschichte der „Altenmünster Brauer Biere“ ist von Anfang an geprägt vom Anspruch, besondere Spezialitäten von einzigartigem Charakter zu brauen. Um sie dann in hochwertigen Bügelflaschen mit einzigartigem Relief anzubieten – übrigens als eine der ersten Brauereien in Deutschland. Nach altüberliefertem Brauer-Handwerk ist das Altenmünster Landbier ursprünglich gebraut. Natürlich trüb und karamellfarben auf den ersten Blick, feinsüffig und frisch gehopft am Gaumen. Passt gut zu deftigen Speisen aus Omas Landhausküche wie leckeren Eintöpfen, heiß geliebten Gratins und saftig geschmorten Braten.


Altenmünster
BRAUER BIER



Leffe Blonde

Golden leuchtend und mit deutlicher Trübung erstrahlt „Leffe Blond“ im Glas. Eine große, feinporige bis cremige Schaumkrone bedeckt die belgische Bierspezialität. Vom ersten Schluck an erreichen Aromen von Gewürzen und Banane die Nase, das spiegelt sich auch im Geschmack wider. Anfangs kommt das Bier cremig und vollmundig rüber. Im Mund zeigen sich schließlich fruchtige Aromen von Banane und Pfirsich. Der Nachtrunk wird durch eine leichte Bitterkeit in Verbindung mit Aromen von Gewürzen angenehm abgerundet. Harmonisiert hervorragend mit Rind, Lamm, Käse und würzigen Speisen aller Art.


Leffe



Gourmet Geflügel: neue Spezialitäten für Gr



Am Rande des Söhrewaldes, im schönen Nordhessen, steht die Manufaktur von Gourmet Geflügel, in dem Geflügelspezialitäten von besonderer Qualität und Güte produziert werden. Hochwertiges, deutsches Hähnchen- und Putenfleisch von Schlachtereien, die schon seit Jahrzehnten eng, freundschaftlich, zuverlässig und fair zusammenarbeiten, kommt in den Betrieb, um dort zu besonderen Produkten veredelt zu werden. Gourmet Geflügel arbeitet nach handwerklichen und festgelegten QS-Kriterien und ist Mitglied der „Initiative Tierwohl“. Dadurch wird sichergestellt, dass nur zertifizierte und kontrollierte Frischware aus nachhaltiger und artgerechter Tierhaltung in der Produktion zum Einsatz kommt.

Die Gourmet-Spezialitäten überzeugen durch besondere Qualität, Würzung, Geschmack und eine gleichbleibende, hochwertige und ansprechende Optik. Ob Hähnchen- oder Putenspieße – alles wird von Hand geschnitten, gesteckt und mit sorgfältig ausgesuchten würzigen Marinaden verfeinert. Egal ob naturbelassene oder fertig gewürzte Spezialitäten: Sie werden das Richtige für Ihre Gäste, sich selbst und Ihre Familie finden.

Diese gute Ausgangsbasis erlaubt es Gourmet Geflügel, aus leckerer Frischware hochwertige, zeitgemäße, sowie grill- und bratfertige Gourmetprodukte zu entwickeln. Lecker gefüllte Gourmet-Hähnchentaschen in neuen exotischen Geschmacksrichtungen oder klassisch mit sonnengereiften getrockneten Tomaten und cremigem Frischkäse, oder auch verschiedenste gesteckte Hähnchenspieße mit pikantem Grillkäse und knackigem Gemüse. Zarte Hähnchen-Oberkeulen werden in feinsten Handarbeit liebevoll zu saftigen, grillfertigen Barbecue- oder auch Kräuter-Knoblauch-Steaks veredelt.

Genießen Sie die Vielfalt aus der Manufaktur und probieren sie alle Variationen auf Ihrem Grill oder in Ihrer Pfanne. Wir stellen Ihnen die neuen Leckerbissen gerne im persönlichen Gespräch vor Ort vor und beraten Sie gerne!

Echte Handarbeit: Bei Gourmet Geflügel werden die leckeren Spezialitäten mit viel Liebe zum Detail hergestellt.

Hähnchen-Frischkäse-Röllchen

Eine würzige Frischkäse-Meerrettich-Füllung umwickelt durch feinstes Hähncheninnenfilet für Ihr ultimatives Geschmacksvergnügen. Sollte man unbedingt probieren!



Hähnchenbrusttasche Tomate-Frischkäse

Feinstes Hähnchenbrustfilet gefüllt mit getrockneten Tomaten und Frischkäse – ein mediterraner Hochgenuss passend zum Sommer.



Pollo-Fino a la Italiana

Eine leckere Marinade aus sonnengereiften Tomaten trifft auf Hähnchenoberkeule samt Haut – eine „Dolce Vita“-Genussreise nach Bella Italia.



Gourmetspieß Tomate-Mozzarella

Frische Tomaten, cremiger Mozzarella zusammen mit Hähnchenbrustfleisch von Hand und harmonisch perfekt abgestimmt auf einem Spieß für Sie und Ihren Grill zubereitet.



Gockelspieß Grillkäse-Paprika

Bestes Hähnchenfleisch aus der Oberkeule im Wechsel mit Grillkäse und Paprika geben dem Spieß seinen unwiderstehlichen Geschmack. Ideal für den Grill.



Gockelroulade Frischkäse-Krautsalat

Die Verbindung von Frischkäse und Krautsalat umwickelt von Hähnchenoberkeule mit Haut sorgt für Biss beim Essen und absoluten Genuss.



Hähnchen-Feta-Röllchen

Würziger Feta umwickelt von feinstem Hähncheninnenfilet – eine traumhafte Genuss-Kombination. Perfekter Genuss direkt vom Grill oder aus der Pfanne.





planted.



Planted macht die Welt einen Bissen besser

Ist es möglich, das Verständnis von Fleisch weltweit neu zu erfinden? Diese Frage, sowie Dutzende weitere, stellten sich die vier Planted-Gründer: Lukas Böni, Eric Stirnemann, Christoph Jenny und Pascal Bieri. In Zusammenarbeit mit der ETH Zürich erschufen sie nichts weniger als eine Revolution der Nahrungsmittelindustrie: Planted. Proteinreiche, pflanzenbasierte Produkte, die 100% natürliche Zutaten, Nachhaltigkeit, Tierwohl und vor allem Geschmack perfekt kombinieren.

Die Mission von Planted ist es, schmackhafte, gesunde und 100 % natürliche pflanzliche Proteine auf den Tisch zu bringen, die nicht nur mit einer perfekten Textur, sondern auch mit Geschmack überzeugen. „Gemeinsam mit unseren Kunden möchten wir dem Schlachten von Tieren ein Ende setzen, die Umweltverschmutzung reduzieren und die Welt so zu einem besseren Ort machen. Wir wollen die Art und Weise revolutionieren, auf die Fleisch weltweit wahrgenommen und konsumiert wird. Indem wir eine Umstellung der täglichen Essgewohnheiten – ohne Kompromisse im Geschmack – von tierischen auf pflanzliche Proteine ermöglichen, können und werden wir die negativen Auswirkungen der Tierhaltung auf unserem Planeten massiv reduzieren“, erklärt das junge Gründer-Team den Hintergrund. Denn die industrielle Tierhaltung beansprucht fast die Hälfte des

weltweiten Landes, ist für 18 % der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich und verbraucht 25 % des weltweiten Trinkwassers.

„Wir pflanzen, ernten und produzieren köstliches pflanzenbasiertes Fleisch. Biss für Biss bereiten wir der konventionellen Fleischindustrie und dem daraus resultierenden Leid für Tiere und Umwelt ein geschmackvolles Ende“, so die Gründer. Die Idee für das Projekt entstand aus der dringenden Notwendigkeit für Veränderung.

Die Zunahme der Weltbevölkerung, das steigende Einkommensniveau und die Urbanisierung sind die Hauptursachen für den stetig wachsenden Fleischkonsum. „Diese immensen, täglich benötigten Fleischmengen stellen unseren Planeten vor eine große Herausforderung. Die Treibhausgasemissionen der Viehwirtschaft machen derzeit 18 % der weltweiten Emissionen aus – so viel wie alle Transportmittel zusammen. Um es mal ganz einfach zu sagen: Menschen essen zu viel Fleisch“, sagen die Gründer ganz klar.

In unseren Märkten sind die jungen Gründer längst angekommen mit ihrer Idee. Wann landen ihre kostbaren Produkte bei Ihnen auf dem Teller?



Katsu-Curry

Zutaten

- 7 EL Mehl
- Salz und Pfeffer
- 250-300g planted.chicken Natur
- Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 große oder 3 kleine Rüben, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 ½ EL Currypulver
- 600 ml Gemüsefond
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- gekochter Sushi-Reis zum Anrichten
- schwarze Sesamkörner zum Anrichten



Zubereitung

5 Esslöffel Mehl mit etwas Wasser vermischen, bis es die Konsistenz von Doppelrahm erreicht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. planted.chicken mit der Mehlmischung bestreichen und mit Bröseln panieren. Einige Minuten lang oder goldbraun frittieren. Frittiertes planted.chicken auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen (um überflüssiges Öl zu entfernen).

Einen Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Rüben ca. 10 Minuten lang anbraten, bis sie weich sind. Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden lang anbraten. Mehl und Currypulver hinzugeben und 1 Minute lang unter ständigem Umrühren kochen. Gemüsefond, Lorbeerblatt, Ahornsirup, Zimt und Sojasauce hinzugeben und köcheln, bis die Sauce verdickt und die Rüben gut durchgekocht sind.

Lorbeerblatt entfernen und abschmecken. Geröstetes Sesamöl unterrühren. Sauce in einen Mixer gießen und mixen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. planted.chicken und Sauce mit Sushi-Reis und schwarzen Sesamkörnern anrichten.



planted.chicken: Natur oder mit Kräuter-Zitronen-Marinade

planted.chicken Natur oder Kräuter-Zitronen-Marinade sind pflanzliche Alternativen aus Erbsenfasern, Erbsenprotein, Wasser und Rapsöl. Somit eine frische, kulinarische Leinwand, auf der Sie sich mit Ihren Ideen ganz nach Ihrem Geschmack austoben können. 100 % der Produkte sind 100 % natürlich und enthalten 0 % Zusatzstoffe. planted.chicken ist ein Naturprodukt, welches auch ohne Marinade nicht vorrangig nach Erbse riecht oder schmeckt, sondern einfach sehr natürlich und dadurch sehr flexibel eingesetzt werden kann. planted.chicken Kräuter-Zitrone hingegen lebt vom vollen Geschmack der Marinade. In 3-5 Minuten zaubert man das ganz easy in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl. Auch lecker ist die Fleischalternative gegrillt, frittiert oder gebacken. Wer sich für Rohkost begeistert, für den ist das eine gute Nachricht, denn Planted-Produkte müssen vor dem Verzehr nicht unbedingt gekocht werden.





Hasel Herz



Ralf Dümmel:

„Was für ein Gänsehaut-Moment. Ebru kämpft seit vielen Jahren darum, ihr Produkt bei „Die Höhle der Löwen“ pitchen zu dürfen und kämpft dafür wie eine Löwin. Mit HaselHerz konnte sie mich einfach sofort überzeugen! SO LECKER – ich bin so happy, dass ich Ebru auf ihrer weiteren Reise begleiten darf.“ Ralf Dümmel, Investor und Geschäftsführer DS Produkte

Purer Nuss-Genuss – mit HaselHerz

Eine leckere Nuss-Nougat-Creme gehört zu jedem Fall auf den perfekten Frühstückstisch. Auch umweltbewusste Genießer möchten darauf nicht verzichten: Für sie gibt es brandneu in unseren Märkten HaselHerz – die vollmundige Bio-Nuss-Nougat-Creme „Choco Nuss“ und „Choco Nuss vegan“ mit Kokosblütenzucker und ohne Palmöl! Mit 35 Prozent Haselnussanteil für einen intensiv-nussigen Geschmack ohne Kompromisse.

Gründerin Ebru Erkunt hat in der VOX-Gründer-Show „Die Höhle der Löwen“ Mut, Kampfgeist und Ausdauer bewiesen: Schon seit mehreren Jahren bewarb sie sich immer wieder, um den Löwen ihre leckere Erfindung zu zeigen, ließ aber auch bei der Eroberung des Biosegments nicht locker und erreichte umfangreiche Listungen. Es hat sich gelohnt: Überzeugt von dem fantastischen Geschmack der Creme und der Kompetenz der Gründerin biss Investor Ralf Dümmel zu und

schnappte sich einen Deal mit der Gründerin. Bewusst und genussvoll schlemmen: HaselHerz unterstützt den Verein „Orang-Utans in Not e. V.“ und setzt sich damit für den Tiererschutz und die Erhaltung natürlicher Lebensräume ein. Die Nuss-Nougat-Creme besteht zu 100 Prozent aus natürlichen, zertifizierten Biozutaten, verzichtet auf Palmöl und ist sogar für eine glutenfreie Ernährung geeignet. Der Kokosblütenzucker und der hohe Nussanteil von 35 Prozent sorgen für den herrlich intensiven Geschmack.

Diese leckere Kombination gehört nicht nur auf jeden Frühstückstisch, sondern passt auch wunderbar zu abwechslungsreichen süßen Kreationen: in Milchshakes und Smoothies oder als Topping im Müsli, Joghurt oder einer Bowl. Auch Veganer müssen nicht auf HaselHerz verzichten: Dank der zwei Varianten „Choco Nuss“ und „Choco Nuss vegan“ ist für alle das Passende dabei.





Käse des Monats

Süßer Frischkäse: Sommerliches für heiße Tage



Die handgemachte Frischkäsevielfalt in unseren Märkten sucht ihresgleichen und ist aufgrund der enormen Vielfalt bei unseren Kunden sehr beliebt. Gerade in den warmen Sommermonaten zeigt die abwechslungsreiche Auswahl eine neue Facette: süßer

Frischkäse, wie der zitronige Lemon-Dream, die Heidelbeer-Mascarpone und, der Dattel-Pistazien-Traum oder Honig-Senf-Feige. Der täglich mit frischen Zutaten aus unseren Märkten und nach hauseigenen Rezepturen erstellte Frischkäse eignet sich herrlich als

Brotaufstrich, macht aber auch als Dip für ein Steak, eine Füllung für Grillgemüse oder einfach pur zum Naschen eine gute Figur! Probieren Sie gerne mal die sommerlichen Frischkäsesorten, es werden sich Ihnen ganz neue Geschmacksmomente offenbaren!

Wein des Monats

2019er Bioland Chardonnay

Erzeuger:	Weingut Pfaffmann
Anbaugebiet:	Pfalz, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorten:	100 % Chardonnay
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Wie gemacht für alle Chardonnay-Freunde. Ein angenehmer Zeitgenosse, der mit feinen Aromen überzeugt, die an Ananas, Honigmelone und ein wenig Zitrusfrüchte erinnern. Die Säure ist präsent, aber nicht dominant. Passt zu vielem, besonders gut aber zu gegrilltem Fisch oder hellem Fleisch.
Kulinarischer Tipp:	Perfekt zu hellem Fleisch sowie gegrilltem Fisch und Meeresfrüchten.
Trinktemperatur:	8–10°C
Alkohol:	13 %





Zutaten

Für die Reduktion:

- 300 Orangensaft
- 1 TL Zucker, braun
- 1 Bio-Zitrone, davon der Saft

Für die Pfirsiche:

- 6 Pfirsiche
- 100 g Amarettini
- 6 Blätter Minze
- 20 g Puderzucker
- 500 g Vanilleeis

Zubereitung

Die Pfirsiche waschen, halbieren und vorsichtig die Kerne entfernen. Die Amarettini grob im Mörser zerstoßen. Für die Reduktion den braunen Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Dann mit dem Orangensaft und dem Zitronensaft ablöschen. Alles zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen und dann erkalten lassen. Anschließend circa 2 EL von der entstandenen Reduktion abfüllen und beiseitestellen. Die zerstoßenen Amarettini zur restlichen Reduktion geben.

Die Minze grob zupfen und dann zusammen mit dem Puderzucker in den Topf geben und alles gut vermengen. Die halbierten Pfirsiche 3–5 Minuten mit der Schnittfläche nach unten heiß angrillen. Die noch heißen Pfirsiche mit der beiseitegestellten Reduktion bestreichen und mit der Amarettini-Masse füllen. Die heißen Pfirsiche zusammen mit Vanilleeis anrichten und servieren.

Gegrillte Pfirsiche mit Eis

Gegrillte Ananas

Zubereitung

Die Ananas in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Ananas für 6-8 Minuten von beiden Seiten goldbraun grillen. Den Rum mit Pfeffer, Zucker, Zimt und Muskatnuss verrühren und die gegrillte Ananas darin einlegen. Die Sahne mit dem Handrührgerät aufschlagen. Die Kokosnuss öffnen und das Fleisch aus der Schale herauslösen. Das Kokosfleisch auf dem Grill für 5-10 Minuten von allen Seiten gleichmäßig rösten. Die Kokosnuss auskühlen lassen, grob zerschneiden und im Mixer fein pürieren oder reiben. Das Kokosnusspüree unter die Sahne ziehen. Die marinierte Ananas mit dem Kokospüree und etwas gehackter Minze sowie Pistazien servieren.

Zutaten

Für die Ananas

- 1 kg Ananas
- 1 Prise Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Zucker, braun
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Muskat
- 200 ml Sahne
- 1/2 Kokosnuss
- 50 ml Rum

Außerdem:

- Minze, zum Garnieren
- 2 EL Pistazien





Open-Air-Kino am Affentempel im Zoo Osnabrück

Im Zoo Osnabrück lohnt sich diesen Sommer mehr als ein Besuch, denn es gibt viel zu sehen und zu erleben. Unweit des Zooeingangs haben bereits seit vielen Jahren die Löwen ihr Domizil. Wer die königlichen Raubkatzen schon einmal besucht hat, wird ihre bekannte Anlage heute kaum wiedererkennen. Denn das gesamte Gehege wurde umfangreich renoviert und großzügig erweitert. Neben der Anlage führt jetzt ein 127 Meter langer und bis zu sechs Meter hoher Höhenpfad an den beeindruckenden Tieren vorbei und eröffnet eine bislang unbekannte Perspektive in das Leben der Löwen. Wer genug von den Löwen gesehen hat, muss sich auf dem Höhenpfad nur umdrehen, um auf der anderen Seite die afrikanische Tier-WG mit Straußen, Giraffen, Impalas, Großen Kudus und Ellipsenwasserböcken in der Tierwelt „Samburu“ zu entdecken. Beim weiteren Spaziergang durch den Zoo warten über 2200 Tiere auf neugierige

Besucher sowie drei große Spielplätze mit Streichelzoo auf abenteuerlustige Kinder.

Ab dem 29. Juli dürfen sich Kinofans zudem auf außergewöhnliche Abende im Zoo freuen. Mit Einbruch der Dunkelheit beginnt an jedem Donnerstag-, Freitag- und Samstagabend ein **Open-Air-Kino am Affentempel** in Kooperation mit dem Kino Hall of Fame. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei: von Komödien und Familienfilmen über Dokus bis hin zu Horrorfilmen. Einlass ist ab 18:30 Uhr, sodass vor dem Film noch genug Zeit bleibt, um die dämmerungsaktiven Tiere im Zoo zu beobachten und sich an der Zoogastronomie mit Popcorn oder Nachos zu versorgen. Eintrittskarten für das Open-Air-Kino können auf der Homepage des Zoos gekauft werden. Es gibt keine Abendkasse. Alle Informationen zum Ausflug in den Zoo und zum Open-Air-Kino gibt es unter:

www.zoo-osnabrueck.de





Habt ihr euch schon einmal gefragt, wie ihr den perfekten Marshmallow grillen könnt?

Der Marshmallow – manche mögen ihn schwarz verkohlt, was man – mal ehrlich – nur schwer glauben kann. Manche fangen an, die verkohlte Oberfläche mit den Fingern abzuzupfen, was meist in einem klebrigen Drama endet. Und einigen fällt er beim Grillen schlichtweg ins Feuer. Wie schade! Ein perfekt gegrillter Marshmallow sollte außen gleichmäßig gebräunt und innen leicht geschmolzen (nicht komplett flüssig) sein, eine knusprige Kruste haben

und einen fantastischen Karamellduft verströmen. Das ist allerdings gar nicht so einfach. Wenn man jedoch ein paar Dinge beachtet, dann klappt es das nächste Mal garantiert mit der perfekt gegrillten Leckerei. Deshalb folgen nun ein paar Tricks und Tipps. Wir wünschen euch viel Spaß und einen guten Appetit.

Die Nutzung der Feuerstelle ist nur unter Aufsicht der Erziehungsberechtigten zu benutzen!

#1 Warum eine braune Röstung gut ist:

Den Bräunungsprozess, der außen auf dem Marshmallow vorstättengeht, bezeichnet man als Maillard-Reaktion. Wie auch trockener Zucker in einer heißen Pfanne braun wird, bekommt ein Marshmallow auf der Außenseite eine Bräunung und den damit verbundenen typischen Karamellgeschmack. Tatsächlich ist diese Reaktion äußerst komplex und bis heute nicht ganz geklärt. Aufgrund des Zusammenhangs zwischen Bräunung und Karamellgeschmack ist es aber absolut erstrebenswert, diese Bräunungsreaktion zu bekommen. Merke: Schön gleichmäßig braun ist sehr lecker.

#2 Warum schwarz nicht gut ist:

Im Verlauf der Maillard-Reaktion wird das Braun immer dunkler, bis der Marshmallow schließlich schwarz ist. Allerdings ist dies ein Zeichen dafür, dass die Leckerei verbrannt ist und Kohlenstoff entstanden ist. Der sanfte und leckere Karamellgeschmack geht in Bitterkeit über. Theoretisch kann man auch gleich auf Holzkohle herumkauen. Merke: Schwarz ist zu viel des Guten, schmeckt nicht und ist ungesund.

#3 Nicht direkt in die Flamme halten:

Die Hitze innerhalb der Flamme ist zu stark und der Marshmallow würde sehr schnell verbrennen. Das Ergebnis: siehe #2.

#4 Regelmäßiges Drehen:

Das ist der Schlüssel zu der gleichmäßigen Bräunung. Durch regelmäßiges Drehen kann der Marshmallow nicht punktuell verbrennen und es bildet sich eine gleichmäßige, knusprige, braune Kruste.

#5 Angefeuchtete Holzspießchen:

Auch die Holzspießchen können über einer großen Hitzequelle schnell Feuer fangen. Wenn die Holzspießchen vor dem Grillen kurz gewässert werden, passiert das nicht so schnell und die Marshmallows haften auch besser auf der Spießchenoberfläche. Ansonsten kann es leicht passieren, dass der Marshmallow vom Spießchen rutscht.



Unverpackt: drei Stationen für lose Lebensmittel



An drei Stationen in unserem Zukunftsmarkt können Gäste lose Lebensmittel verpackungsfrei einkaufen.

Der Trend, beim Einkaufen unverpackte Lebensmittel mit eigenen Mehrwegbehältern mit nach Hause zu nehmen, setzt sich immer mehr durch. Der große Vorteil: die losen Lebensmittel, meist in Bio-Qualität, können ganz ohne unnötige Verpackungen eingekauft und so unnötige Mengen an Müll eingespart werden – und das schont nachhaltig die Umwelt. Im Zukunftsmarkt von Cord & Kutsche können unsere Gäste gleich an drei Stationen diese innovative Möglichkeit des Einkaufens nutzen.

Ob geröstete oder dragierte Nüsse in unserer frischen Obst- und Gemüseabteilung, direkt in Osnabrück geröstete Kaffeebohnen an unserer Kaffeestation oder schokolierete Naschereien in der Süßwarenabteilung: „In immer mehr Bereichen bieten wir unseren Gästen, die das auch von uns erwarten, diese Möglichkeit einzukaufen an. So kann jeder selbst entscheiden, für welche Variante er sich entscheidet“, so Kauffrau Martina Cord. „Ich finde an den edlen Spendern klasse, dass man die Menge des ausgesuchten Produkts

selbst festlegen und seinen eigenen Bedarf anpassen kann.“

Angefangene Verpackungen mit kleinen Restmengen im Schrank oder der Schublade gehören damit der Vergangenheit an. Wer sein eigenes Mehrwegbehältnis vergessen hat, kann zur Abfüllung der Lebensmittel auch eine umweltfreundliche Papiertüte nutzen. Lassen Sie sich mal auf was Neues ein und probieren Sie die Unverpackt-Stationen gerne mal aus!

IMPRESSUM Auflage: 45 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen
Tel.: (054 72) 981 97 05
Fax: (054 72) 981 97 06

Objektleitung und Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17 • 38170 Schöppenstedt
Tel.: (053 32) 96 86-54
Fax: (053 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung: Kai Knoche
Tel.: (053 32) 96 86-40
E-Mail: k.knoche@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Wiebke Fichtner/Sabrina Bergmann
Tel.: (053 32) 96 86-57
E-Mail: w.fichtner@proexakt.de

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der ProExakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr.

Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von über 6 Millionen Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.



Frischer Fisch vom Forellenhof Nettetetal

Auf einem funkelnden Meer von Eiswürfeln richtet das Team der Fischtheke im Zukunftsmarkt von Cord & Kutsche stets ihre fangfrischen Fische und Meeresfrüchte an – darunter auch regionale Delikatessen vom Forellenhof Nettetetal aus Osnabrück. Die Ursprünge des erfahrenen Familienbetriebs liegen in den 1930er-Jahren, als Fischzuchtmeister Arnold Benjamin von Hamburg nach Osnabrück kam. Zuerst arbeitete er als Angestellter, 1939 schließlich pachtete er die Teiche im Nettetetal und eröffnete seinen Betrieb, den seine Frau Johanna später übernahm.

Zusammen mit ihrer Tochter Edith Benjamin-Uthmann kaufte sie Ende der 60er-Jahre das Gelände, in dem heute auch Tochter Stephanie Wellenbüscher-Uthmann erfolgreich mitarbeitet. So sind mit den beiden Fischzucht-Meist-

rinnen zwei Generationen geballter Kompetenz auf dem Forellenhof aktiv. Heute bewirtschaftet die Familie insgesamt 14 Zucht- und zwei Angelteiche, die sich in Brut-, Setzlings- und Speisefischteiche aufteilen. Gezüchtet werden die sehr anspruchsvollen Forellen, Karpfen, Lachsforellen und Saiblinge.

Die Fische werden ausschließlich aus Halterungen mit hauseigenem Brunnenwasser verkauft, sodass eine immer gleichbleibend hohe Qualität des Wassers und somit auch der Fische garantiert ist. Die modernen Verarbeitungsräume bieten die Möglichkeit, alle Produkte selbst zu verarbeiten und zu veredeln. Von der Aufzucht über das Ausnehmen bis hin zum Räuchern nach traditioneller Art über Buchenholz im Altonaer Ofen kommt beim Forellenhof Nettetetal alles aus einer Hand!

