



CORD &
KUTSCHE

Themen

- Vorstellung Kartoffelhof Plate
- Apfelsaft einfach selber machen
- Handgefilterter Kaffee in der Liebenlotte
- Herbstliche Leckerbissen an der Bedientheke

Kürbisse, Äpfel & Co: die kulinarischen Begleiter des Herbstes



Liebe Gäste,
ob Maronen, Trauben, Kürbisse, Äpfel, Birnen, Pfifferlinge oder Pastinaken: Genau so bunt wie sich das Laub im Herbst färbt, sind auch die saisonalen, kulinarischen Begleiter der dritten Jahreszeit. Von deftig über herzhaft bis süß: Im Herbst entfaltet sich in der Küche eine breit gefächerte Geschmacksvielfalt, die auch in unseren Bedientheken Einzug hält – wir stellen einige Leckerbissen aus unserer Genussküche genauer vor. Eine beliebte Beilage im Herbst sind frische Kartoffeln, die wir aus Liebe zur Region von unserem langjährigen Partner, dem Kartoffelhof Plate aus Georgsmarienhütte, bekommen. In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick hinter die Kulissen des Familienbetriebs und stellen Ihnen unseren edlen, mit Liebe zum Genuss per Hand gefilterten Kaffee aus unserer Liebenlotte vor. Reinschauen lohnt sich garantiert.

Martina Cord & Tom Kutsche



Regionale Erdäpfel vom Kartoffelhof Plate

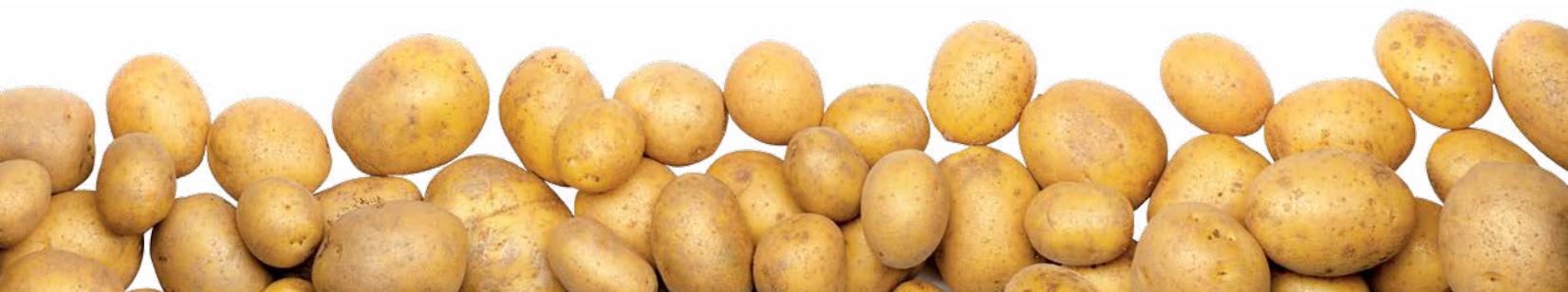


Ob zu Kürbis, Pilzen, Maronen, Mais oder Mangold: Kartoffeln frisch vom Feld sind derzeit die perfekte Beilage für die leckeren „Früchte des Herbstes“. Aus Liebe zur Region stammt ein Teil der Kartoffeln von EDEKA Cord-Kutsche vom Kartoffelhof Plate, einem landwirtschaftlichen Familienbetrieb in Georgsmarienhütte-Malbergen.

Ursprünglich wurde im Betrieb Schweine- und Milchviehhaltung sowie Getreidebau betrieben. „Erst im Jahre 1996, nach der Aufgabe der Milchviehhaltung, haben wir wieder mit dem Kartoffelanbau begonnen und ihn seitdem kontinuierlich ausgebaut“, erklärt Landwirt Johannes Plate. „In den ersten Jahren haben wir zunächst neben dem Hofverkauf Großküchen und Gasthäuser beliefert. Ab dem Jahr 2010 haben wir angefangen, uns auf kleinere Gebindegrößen zu spezialisieren. Seitdem beliefern wir auch Lebensmittelmärkte. Vor einigen Jahren wurde die Schweinehaltung eingestellt, dafür ist

der Anbau von Pommeskartoffeln als weiteres Standbein hinzu gekommen.“ In diesem Jahr bauen die Plates auf etwa 40 ha Pommes- und Speisekartoffeln an. Als Speisekartoffeln werden die Frühkartoffelsorten Annabelle und Leyla sowie die Sorten Belana, Linda, Regina, Gala und Laura als Lagerkartoffeln angepflanzt. Alle Kartoffeln werden auf eigenen sowie auf Pachtflächen in einem Umkreis von etwa 5 km um den Hof angebaut.

„Während die Pommeskartoffeln direkt in der Ernte LKW-weise vermarktet werden, lagern wir die Speisekartoffeln in einer speziell dafür errichteten Halle ein. Hier werden die Kartoffeln getrocknet, gekühlt, zum Verkauf gebürstet, sortiert, von Hand verlesen und abgefüllt“, so Johannes Plate. „Durch eine möglichst knappe Düngung, den Anbau auf schweren Lehmböden sowie eine optimale Lagerung schaffen wir gute Bedingungen für festkochende, gelbfleischige und geschmacksintensive Kartoffeln.“





Zubereitung

Kürbis entkernen, Fruchtfleisch grob reiben. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kürbis, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit Gemüsebouillon, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Feta zerkrümeln und untermischen, beiseite stellen.

12 Mulden eines Muffinblechs gut einfetten. Filoteigblätter jeweils in 4 Quadrate schneiden. Je 2 Filoteigquadrate übereinanderlegen, dabei jedes Blatt auf der Oberseite mit etwas Öl bestreichen und in eine Mulde hineindrücken.

Kürbis-Feta-Füllung gleichmäßig auf die Mulden verteilen. Eier mit Milch verrühren und den Guss darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 5 Minuten im Blech abkühlen lassen. Kürbistörtchen im Filoteig durch leichtes Drehen aus der Form lösen und servieren.

Zutaten

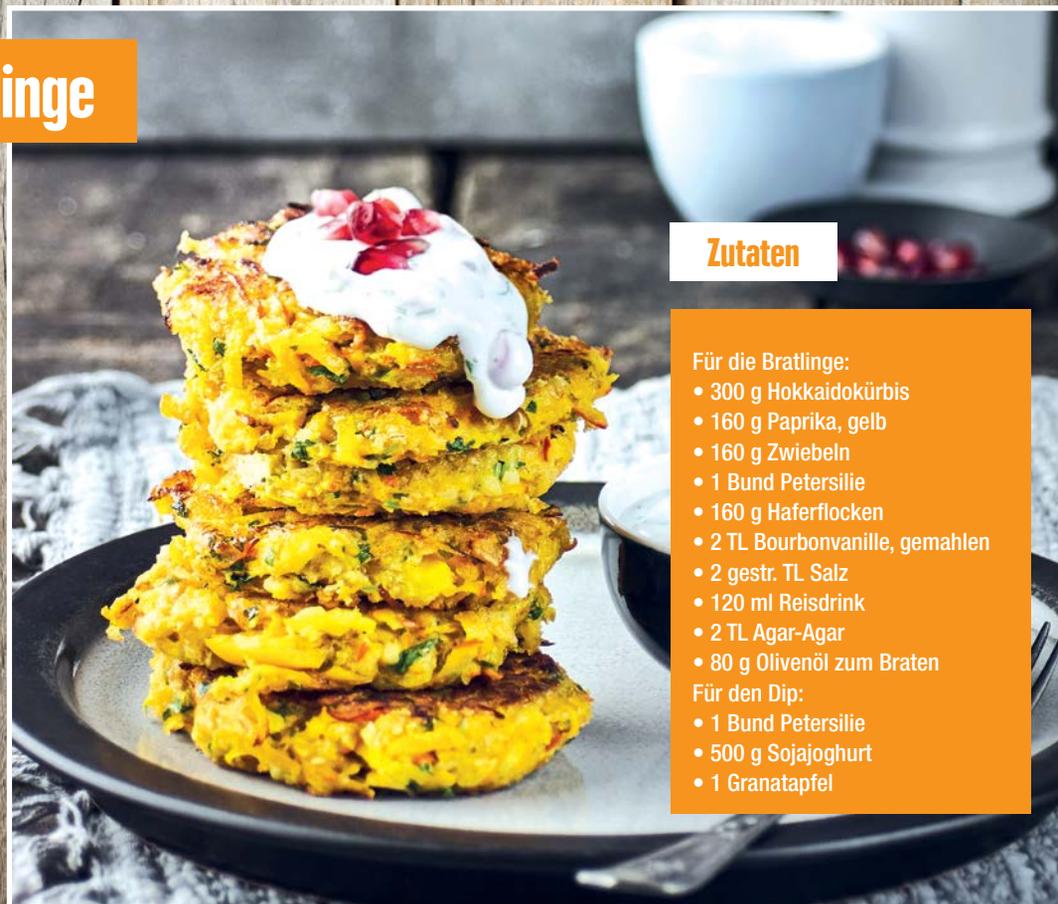
- 250 g Hokkaidokürbis
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Pflanzenöl
- 2 TL Gemüsebouillon
- Pfeffer
- Ingwerpulver
- 150 g Feta
- 6 Blätter Filoteig
- 4 Eier
- 200 ml Milch

Kürbis-Törtchen im Filoteig

Kürbis-Vanille-Bratlinge

Zubereitung

Hokkaido waschen, entkernen und mit einer Küchenreibe reiben. Paprika schälen und ebenfalls reiben. Zwiebeln schälen und fein hacken. Haferflocken in einem Mixer fein vermahlen. Alle Zutaten bis auf das Öl in eine große Schale geben und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, sechs Bratlinge aus dem Teig mit angefeuchteten Händen formen und Bratlinge auf jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Anschließend auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. Für den Dip die Kerne des Granatapfels entfernen. Petersilie waschen und fein hacken. Sojajoghurt mit Granatapfel und Petersilie vermengen und mit Salz abschmecken. Dip zu den Bratlingen servieren.



Zutaten

- Für die Bratlinge:
- 300 g Hokkaidokürbis
 - 160 g Paprika, gelb
 - 160 g Zwiebeln
 - 1 Bund Petersilie
 - 160 g Haferflocken
 - 2 TL Bourbonvanille, gemahlen
 - 2 gestr. TL Salz
 - 120 ml Reisdrink
 - 2 TL Agar-Agar
 - 80 g Olivenöl zum Braten
- Für den Dip:
- 1 Bund Petersilie
 - 500 g Sojajoghurt
 - 1 Granatapfel

Herbstlicher Apfelgenuss: so bunt und vielseitig



Herbst ist Apfelzeit. Werden die Tage kürzer, hängen die Früchte erntereif an den Bäumen. Derzeit bekommen Kunden in den Kutsche-Märkten eine bunte Bandbreite der leckeren Früchtchen geboten: rötliche, liebliche Sorten wie Pink Lady oder Gala, dazu den gelblichen, süßen Golden Delicious oder den grasgrünen, säuerlichen Granny Smith. Entsprechend groß ist momentan auch wieder die Vielfalt der Apfelrezepte, denn die schenkt uns eine Aromenvielfalt zwischen süß und sauer. Ob Kuchen oder Strudel, ob als Mus, ob herzhaft auf einem Flammkuchen, im Rotkohl oder in einem deftigen Hirschgulasch: Der Apfel ist derzeit wieder in aller Munde! Knapp 33 Liter Fruchtsaft trinkt jeder Deutsche jährlich, Apfelsaft steht dabei knapp vor dem Orangensaft auf Platz 1 – mit etwa 7,5 Litern pro Jahr. Als Schorle oder pur – als Erfrischung dient er immer. Erst recht, wenn Sie Apfelsaft mithilfe unseres Rezepts selber machen, statt Apfelsaftkonzentrat zu verwenden. Die Zubereitung ist kinderleicht, lediglich drei Zutaten genügen. Nicht einmal ein Entsafter wird benötigt – viel Vergnügen beim Ausprobieren!

Selbst gemachter Apfelsaft

Zubereitung

Äpfel waschen. Stiel, Kerngehäuse und Druckstellen gründlich ausschneiden und vierteln. Apfelstücke in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze für 20 bis 25 Minuten kochen. Aber Achtung: Je länger Sie die Äpfel kochen, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe gehen verloren. Ein Sieb in einen separaten Topf einhängen und mit einem Passiertuch auskleiden – Je gröber das Tuch, desto naturtrüber und gesünder wird Ihr Saft. Das liegt an den zusätzlichen Feststoffen, die bei einem feinen Tuch ausgesondert werden würden. Gekochte Äpfel in das Sieb gießen und durchpressen. Passiertuch gut auswringen.

Gewonnenen Apfelsaft mit etwas Saft der zuvor ausgepressten Zitrone abschmecken. Ist er zu sauer, geben Sie etwas Zucker hinzu. Erneut auf niedriger Stufe erhitzen und für 20 Minuten köcheln lassen. Schaumkrone abschöpfen und regelmäßig umrühren. Saft nochmals im Topf auf knapp 90 Grad erhitzen, in sterilisierte Glasflaschen abfüllen und verschließen. Flaschen kurz auf den Kopf drehen, um zu prüfen, ob der Verschluss luftdicht ist. Kühl und dunkel gelagert ist der Apfelsaft mindestens 5 bis 6 Monate haltbar.

Zutaten

- 2 kg Äpfel
- 1 l Wasser
- 1 Zitrone
- 1 Prise Zucker



Wir haben viele weitere Lammersiek-Säfte in umweltfreundlichen Glasflaschen im Sortiment!



Leckere Lammersiek-Säfte aus der Region

Leckere Früchtchen aus der Region werden in der Fruchtsaftkellerei Lammersiek in Bad Essen zu köstlichen Fruchtsäften verarbeitet. In saisonalen Abständen kommen Äpfel, Birnen, Johannis- und Stachelbeeren und Rhabarber in die Presse. Lammersiek produziert heute vornehmlich Säfte mit hundert Prozent Fruchtsaftgehalt ohne Zuckerzusatz und Konservierungsstoffe, die pur und als Schorle getrunken werden können. Claudia Himmelstoß ist stolz darauf, vorrangig regionale Obstsorten

zu verarbeiten. „Besonders aromatisch ist das Streuobst, das wirklich erst dann zu Saft wird, wenn es den absoluten Reifegrad erreicht hat. Bessere Qualität gibt es nicht“, sagt sie.

Die saisonale Produktion läuft in drei Kampagnen von Mai bis November. „Wir haben eigentlich drei Höhepunkte in der Produktion“, erklärt Claudia Himmelstoß: „Im Mai und im Juni wird Rhabarber geerntet. Dabei erfreut sich der Saft zunehmender Beliebtheit, weil er

liebend gerne als Schorle getrunken wird. Im Juli sind dann die Beerenfrüchte reif für die Verarbeitung. Und von September bis November verarbeiten wir Äpfel und Birnen.“ Claudia Himmelstoß freut sich über die unterschiedlichen Aromen und Düfte der Früchte in den Herbstmonaten. Insbesondere Äpfel wären im September noch „grasiger“, während sie im Oktober vollmundiger und intensiver duften und schmecken würden. Das mache sich auch bei den Säften bemerkbar.

Apfel-Mangosaft



Der Anteil an Mango-Mark verleiht der Mischung eine ausgeprägte Vollmundigkeit und eine angenehm feine Säure. Der Saft macht durch seine Vielseitigkeit besonders Spaß: Er lässt sich mit Prosecco, aber auch mit Kefir oder Chiasamen mischen. Eingefroren wird er zu leckerem Eis am Stiel. Zusammen mit Orangensaft kann man zuhause einen ausgezeichneten Brotaufstrich zaubern.

Apfel-Kirsch-Saft



Ein einzigartiger Direktsaft mit aromatischen Sauerkirschen. Der milde Apfelsaft verleiht den passenden süßen Kontrapunkt und sorgt für Ausgewogenheit: Die Intensität der Kirsche wird sanft eingerahmt und bleibt doch tonangebend. Und das ganz ohne Zugabe von Zucker – eine Besonderheit.



Apfel-Birnen-Saft keltertrüb



Ein fruchtig-frischer Saft aus Äpfeln und Birnen von Streuobstwiesen aus den Osnabrücker und dem angrenzenden Westfalen. Aromatische Äpfel und mild-süßere Birnen verbinden sich zu einem Saft mit intensiven Fruchtnoten und feiner Säure. Die Vielfalt der Sorten, die je nach Ernte immer etwas anders schmecken, sorgt für den einzigartigen Geschmack.

Duroc Schwein – ein Leckerbissen der spanischen Spitzengastronomie



Spitzenköche auf der ganzen Welt schätzen das butterzarte Fleisch und das feine Aroma des spanischen Duroc-Schweins, das auch zunehmend die Teller in deutschen Haushalten erobert und eine ganz besondere Genussempfehlung aus den Kutsche-Bedientheken ist. Das Iberische Duroc-Schwein ist eine rund 250 Jahre alte Kreuzung des Iberischen Schweins (Iberico) mit dem roten Jersey-Schwein aus New Jersey in den USA. Rein äußerlich ähneln Duroc-Schweine dem deutschen Hausschwein, allerdings haben die Tiere rotbraune Borsten und unterscheiden sich auch durch ihre Schlappohren von den in Deutschland heimischen Schweinerassen.

Die spanischen Schweinezüchter schätzen die „Robustheit“ der Durocs und halten sie daher meist ganzjährig in Freilandhaltung. Ein besonderes Merkmal ist der hohe Anteil an intramuskulärem Fett, der sich auch in der feinen Marmorierung des Schweinefleisches widerspiegelt. Beim Braten schmelzen die Fettäderchen und sorgen für den besonders saftigen Geschmack. Die Qualität des sehr zarten und aromaintensiven Fleisches wird unter anderem auch durch die kräuterreiche Ernährung der Schweine bedingt. Ob Grillrost oder Pfanne: ein echter Hochgenuss, der lange Zeit nur der spanischen Spitzengastronomie vorbehalten war.



„Das Duroc-Fleisch ist ein echter Leckerbissen“

Herr Jostwerth, warum empfehlen Sie den Kunden das Fleisch des spanischen Duroc-Schweins?

Das Duroc-Fleisch ist einfach eine wirklich leckere Alternative zu konventionellem Schweinefleisch aus Deutschland. Der Geschmack ist etwas intensiver und durch den höheren Fettgehalt ist es deutlich saftiger – man schmeckt da schon einen deutlichen Unterschied. Das Duroc-Fleisch ist ein echter Leckerbissen und definitiv eine Kostprobe wert.



Was unterscheidet das Duroc vom deutschen Schweinefleisch in der Zubereitung?

An sich nicht wirklich viel, da es ähnlich zubereitet werden kann. Duroc ist prädestiniert zum Grillen, eignet sich aber auch ideal zum Kurzbraten. Also von beiden Seiten kurz und scharf anbraten und danach noch ein paar Minuten bei mittlerer Hitze in den Ofen stecken. Generell würde ich nach dem Herausnehmen empfehlen, dass Fleisch vor dem Servieren ein paar Minuten ziehen zu lassen. Das sollte man auch nach dem Herausnehmen des Fleisches aus dem Kühlschrank machen und warten, bis es Zimmertemperatur hat, damit beim Anbraten nicht so viel Flüssigkeit austritt.

Wie würden Sie den Geschmack des Duroc beschreiben?

Im Vergleich zum deutschen Hausschwein hat es eher einen kräftigeren Geschmack, aber nicht so intensiv wie beim Wildschwein – das Duroc liegt irgendwo dazwischen.

Welche Teilstücke vom Duroc liegen in den Auslagen der Bedientheken?

In der Regel haben wir vom Duroc das Karree und das Filet in der Auslage, aber wir können aber auch andere Teilstücke wie Nacken oder French Racks bestellen.



Duroc-Kotelett am Stück

Zutaten

Für das Fleisch:

- 1 Duroc-Kotelett-Strang mit Knochen ca. 2,5 kg
- Meersalz, grob
- Olivenöl

Für die Gremolata:

- 30 g Pinienkerne, geröstet
- 1 Zitrone, davon der Abrieb
- 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1/2 TL grober schwarzer Pfeffer
- 1 TL Meersalz, grob
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten

Für den Tomatensalat:

- 3 kg bunte Tomatenmischung
- Fleur de Sel
- Pfeffer, schwarz

Für das Dressing:

- 4 EL Balsamico
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Akazienhonig
- Salz
- 4 EL Olivenöl

Dazu:

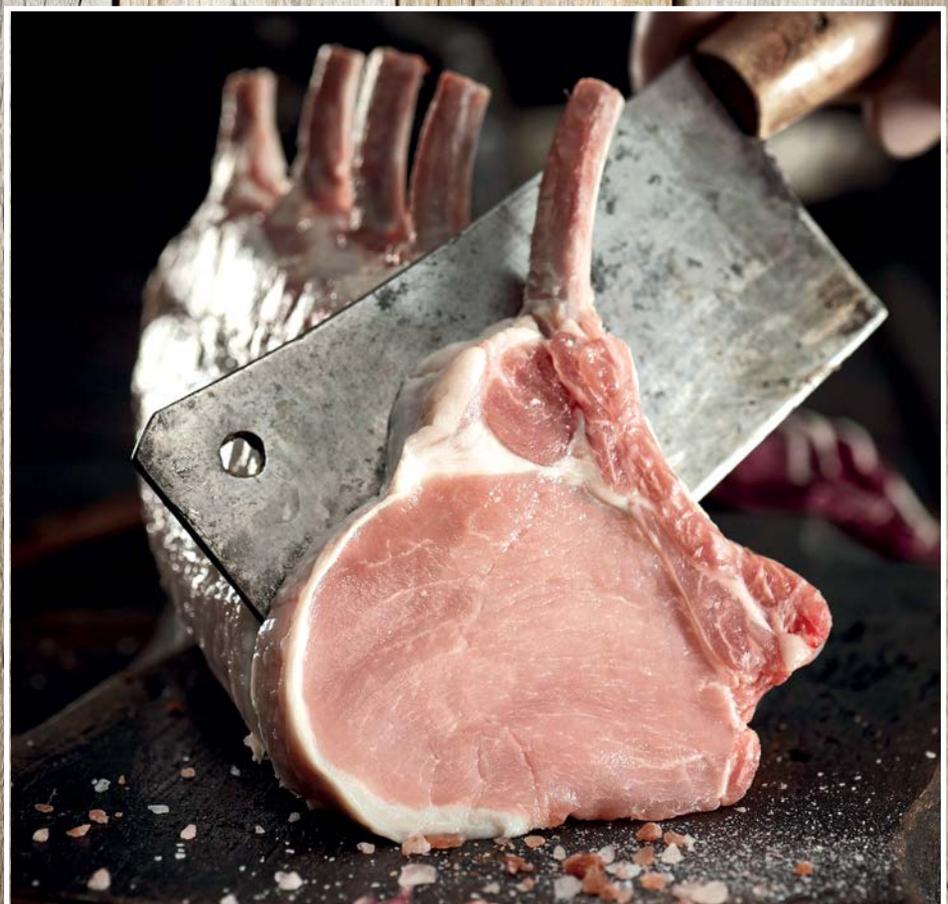
- Chiabattabrot mit Tomaten

Zubereitung

Das Fett des Kotelettstrangs an der Oberfläche mehrfach schräg einschneiden. Den Grill für indirekte Garmethode vorbereiten. Dann den Rost vom Grill bei mittlerer Hitze mit Öl abreiben und das Fleisch mit der eingeschnittenen Fläche auflegen. Das Fleisch binnen etwa 30 Minuten gut Farbe nehmen lassen, dann wenden. Die Oberfläche mit Meersalz würzen und das Karree weitere etwa 30 Minuten garen.

Mit einem Kerntemperaturmesser den Garpunkt prüfen und bis 60° C garen. Dann auf einem Brett 5 bis 6 Minuten bis auf 65° bis 68° C nachziehen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden und bunt gemixt auf einer großen Platte oder 4 Tellern anrichten. Mit Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Dressingzutaten verrühren und die Tomatenscheiben damit beträufeln.

Für die Gremolata Zitronenabrieb mit gehackter Petersilie und feingehacktem Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend geröstete Pinienkerne unterheben. Zum Servieren das Karree in Koteletts teilen und mit buntem Tomatensalat und Chiabattabrot mit Tomaten servieren.





Neu: Wieseneier vom Bauernhof Buddendieck



Die Nachfrage nach frischen Eiern direkt aus der Region ist in den Kutsche-Märkten seit Jahren auf hohem Niveau – bereits mit zwei lokalen Eierlieferanten arbeitet Kaufmann Tom Kutsche schon lange zusammen. Nun ist mit dem Bauernhof Buddendieck aus Bad Laer ein dritter Partner neu ins Sortiment aufgenommen worden. Die Eier sind vorerst nur in dem Markt in Voxtrup erhältlich, werden dort getestet und nach und nach in allen anderen Märkten eingeführt.

Auf dem Bauernhof Buddendieck im Südkreis von Osnabrück wird schon seit Generationen Landwirtschaft betrieben. Der traditionelle alte Hof ist mit seinem schönen roten Fachwerk rund um Osnabrück bekannt. Unterstützt von der gesamten Familie ist es der Antrieb von Heinrich und Benno Buddendieck, wirklich gesunde und leckere Lebensmittel mit Liebe zu produzieren.

„Wir sind davon überzeugt, dass nur gesunde Hühner auch gesunde Eier legen können“, sagt Heinrich Buddendieck. Nach dem Verständnis der Familie gehört ein Huhn raus an die frische Luft, damit es glücklich und gesund ist. Aus diesem Grund hält die Familie seit 2016 Legehennen in kleinen mobilen Hühnerställen. Die Hennen bekommen auf dem Hof alles, was sie für ihr Wohlergehen brauchen. Neben bestem Körnerfutter und viel frischer Luft braucht es noch saftiges Gras, um Buddendiecks Wieseneiern ihren besonders leckeren Geschmack zu verleihen. Außerdem ist der Hof ein



eck aus der Region

zertifizierter KAT-Betrieb, um Ihnen höchste Lebensmittelsicherheit zu bieten.

Die Mobilität der Ställe bedeutet, dass sie auf den großen Wiesen des Hofes immer wieder versetzt werden können, um den Hennen einen frischen Grund mit saftigem Gras und verschiedenen Kräutern zu bieten. Das fördert nicht nur das Tierwohl, sondern schon die natürliche Struktur des Bodens. Der Stall wird hinter den Trecker gehängt und auf Kufen wie ein Schlitten auf der Weide alle paar Wochen verzogen. Auf diese Weise werden die Wieseneier optimal in die Natur integriert produziert. „Ich bin davon überzeugt, dass diese Form der Hühnerhaltung die ursprünglichste, natürlichste und nachhaltigste ist“, so Benno Buddendieck.

Damit ein Ei für die Familie wirklich gut ist, muss es nachhaltig produziert werden. Entsprechend ist es der tägliche Antrieb, auf dem Hof wirklich gesunde Lebensmittel zu natur- und umweltgerechten Bedingungen zu erzeugen. Die gesamten Produkte vom Bauernhof Buddendieck kommen aus der Region und bleiben auch hier. Nachhaltigkeit spielt dabei in der gesamten Wertschöpfungskette vom Huhn, über das Ei bis in die Schachtel, welche zu 100% aus Altpapier besteht und besonders umweltgerecht bedruckt wird, eine tragende Rolle.

Lassen Sie sich von dem originellen Geschmack der Wieseneier überzeugen!

Einen Film über
den Hof finden Sie hier:



Neu im Foodstarter-Regal: „4BRO“ Maissnacks



Nach einem Shishabar-Besuch in Dortmund im Jahr 2019 stand für Engin Ergün, Marketingpezialist und Geschäftsführer der Ethno IQ GmbH, fest: Er möchte der dortigen Community mit dem einzigartigen Sprachkodex etwas bieten, was es so vorher noch nicht gab. Also gründete er die Marke „4BRO“, die seit April 2020 mit Produkten wie Ice Tea mit Bubble-Gum- oder Honigmelone-Geschmack auf sich aufmerksam macht und polarisiert. Im August 2021 wurde das Sortiment durch CRUZA – die baba Limo für BROs erweitert. Damit trifft der Unternehmer den Nerv einer Zielgruppe, die sich vor allem über ihren Lifestyle definiert. Junge, mobile, markenbewusste und konsumfreudige „BROs“ und „SIS“, die Deuschrap hören, gamen, Shisha Bars besuchen und gerne snacken. Neu im Foodstarter-Regal der Kutsche-Märkte sind die 5 Sorten an Mais-Bällchen der angesagten Szenemarke „4BRO“.



4BRO Broji Balls Sucuk

Der typische Geschmack der türkischen Sucuk-Wurst ist die Inspiration für diese Sorte der broji balls: würzig, mit viel Knoblauch und einfach lecker.



4BRO Broji Balls Cheese-Jalapeno

Die Kombination von Käse und Jalapenos ist eine beliebte Geschmacksrichtung, die in den kleinen Mais-Bällchen ihren feurigen und käsigen Höhepunkt erlebt.



4BRO Broji Balls Bubble Gum

Ein Maissnack mit dem süßen Geschmack von Kaugummi kombiniert? Genau das ist der Ansatz dieser broji-balls-Sorte – wer sie nicht probiert hat, kann nicht mitreden.



4BRO Broji Balls Salsa

Würzig, luftig und knackig: Die Sorte Salsa der broji balls hält, was der Name verspricht. Die Maissnacks haben einen besonderen Geschmack, den man probiert haben muss.

vehappy: noch mehr Vielfalt an veganem Genuss

Jetzt wird es noch bunter, denn nach dem erfolgreichen Launch von vehappy wird die vegane Produktlinie jetzt um weitere Produkte ergänzt. Neu dabei sind eine Joghurt-Alternative aus Kokosmilch (Kokosgurt), vegane Burger-Patties, mariniertes Tofu zum Grillen und Braten sowie veganer Cappuccino. Erste Wahl nicht nur für Vegan-Lover, sondern auch für all diejenigen, die auf ihre Ernährung achten wollen. Dafür achtet vehappy besonders auf seine Zutaten: Drin steckt vor allem guter Geschmack, draußen bleiben Chemie und andere Zusätze. Das sorgt nicht nur bei allen Flexitariern, Vegetariern und Veganern für gute Laune, sondern überzeugt am Ende selbst eingefleischte Meat-Lover.

vehappy Kokosgurt Natur

Wow statt cow! Mit dem Kokosgurt bringt vehappy eine vegane Joghurt-Alternative auf Kokosmilchbasis ins Kühlregal. Gratis dazu gibt es jede Menge Urlaubsfeeling, denn der natürliche Kokosgeschmack ist einfach nur: karibisch. Der vehappy Kokosgurt eignet sich aber nicht nur zum Schlemmen, sondern macht auch beim Kochen eine gute Figur, denn die cremig-milde Kokosnote lässt jede Menge kreativen Spielraum für allerlei Küchenexperimente.

vehappy Grill- und Pfannentofu mariniert

Die Zeiten, als man bei Tofu auf dem Grill die Nase rümpfte, sind lange vorbei und auch vehappy bringt mit dem Grill- und Pfannentofu zwei würzig-aromatische Tofu-Sorten ins Kühlregal, die es geschmacklich so richtig in sich haben. Denn egal ob gebacken, frittiert, gebraten oder gegrillt – mit den Sorten „Kräuter“ und „Sweet Chili“ überzeugt der Grill- und Pfannentofu von vehappy selbst eingefleischte Meat-Lover und rundet als perfekter Allrounder wirklich jedes Barbecue ab. Schmeckt aber auch der Umwelt, denn bei Herstellung werden ausschließlich Donau zertifizierte Sojabohnen verwendet. Innen saf-

vehappy vegane Burger-Patties

tig und rosa, außen knusprig braun – frisch vom Grill sehen die Burger-Patties von vehappy aus, wie ein echtes Burger-Patty aussehen muss. Der Unterschied: Sie werden ohne Fleisch hergestellt und bestehen allein aus pflanzlichen Zutaten. Damit lassen die fleischlosen Buletten nicht nur die Herzen von Veganern und Vegetariern höherschlagen, sondern auch von allen Burgerfans, die bisher nicht auf Fleisch verzichten wollten. Für den fleischigen Geschmack sorgt ein Mix aus Erbsenproteinen, Rapsöl sowie Kräutern und Gewürzen. Rote-Bete-Saft macht die Täuschung auch optisch perfekt.

vehappy Typ Cappuccino

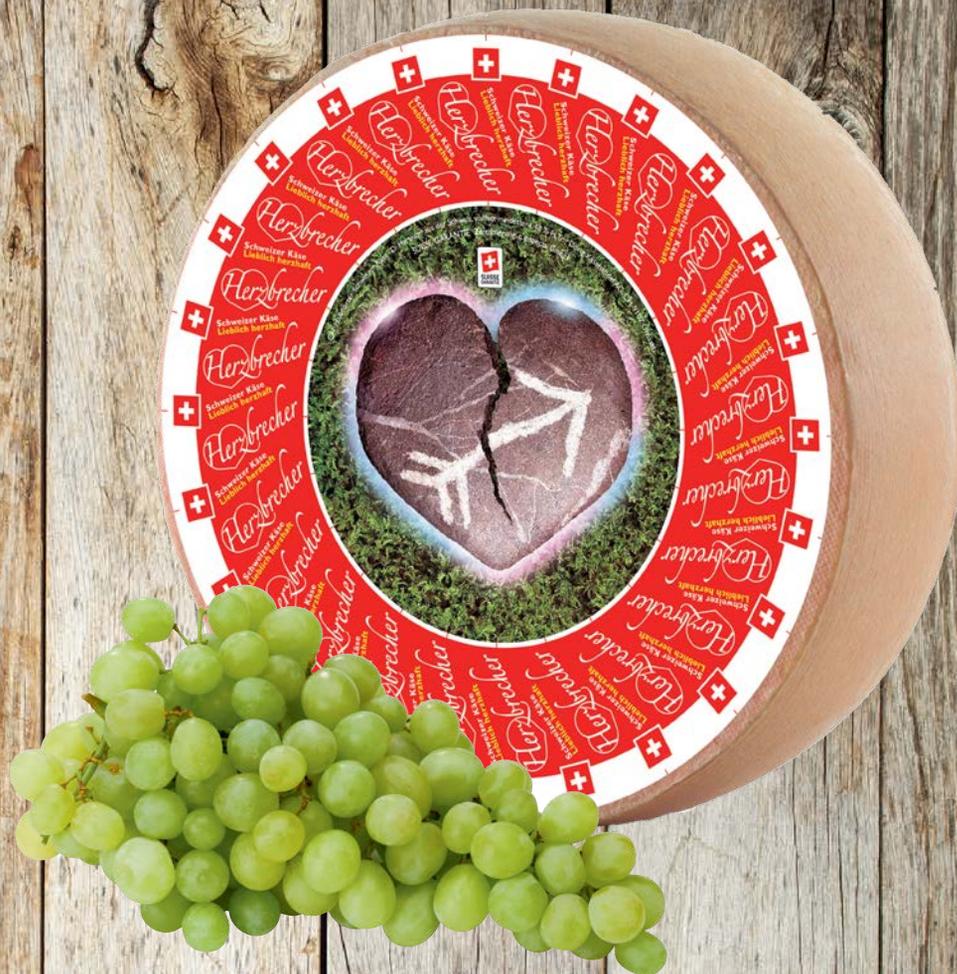
Das ist der heiße Tipp des Tages und für all die, die auch unterwegs nicht auf einen leckeren veganen Cappuccino verzichten möchten. Denn der neue Instantcappuccino kommt im praktischen Portionsbeutel daher und garantiert nicht nur vollmundigen, sondern auch unkomplizierten Kaffeegenuss. Guten Geschmack ohne Geschmäcke garantiert auch das FAIRwöhnaroma, denn der Instantcappuccino ist Rainforest-Alliance-zertifiziert und enthält ausschließlich Kaffee aus nachhaltigem Anbau. Erhältlich in den Sorten Classic und Hafer.

Die Auswahl variiert in unseren Märkten!

Käse des Monats

Herzbrecher-Käse aus der Schweiz

Umgeben von der wunderschönen Bergwelt im Bündner Oberland in der Schweiz produzieren die Mitarbeiter der Bergsenn AG mit viel Freude und Sorgfalt ihre Bergkäse-Spezialitäten aus 100 Prozent frischer Bündner Bergmilch. Die gehaltvolle und kräftige Berg- und Alpenmilch stammt von Kühen, welche täglich auf saftigen Wiesen mit über 300 verschiedenen Kräutern und Blumen weiden. Der Ursprung, die traditionelle Herstellung sowie die lange Naturreife, bei der die Spezialitäten liebevoll und sorgfältig gepflegt werden, entfalten im Bündner Bergkäse den gewünschten Charakter. Der Herzbrecher ist ein Hartkäse mit naturgereifter, brauner Rinde und einem lieblich-herzhaften Geschmack, der sich in einer mindestens dreimonatigen Reifezeit entwickelt.



Vegan



Wein des Monats

demeter

Vom Berg Spätburgunder

Erzeuger:	Gustavshof
Anbaugebiet:	Mosel, Deutschland
Art:	Rotwein QbA
Rebsorten:	100 % Bio-Spätburgunder
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Der Spätburgunder in Demeter-Qualität ist rubinrot im Glas. Am Gaumen entfalten sich Aromen von rotem Obst (Brombeere, Kirsche) und würzige Noten mit leichten Vanillenoten.
Kulinarischer Tipp:	Passt zu gegrilltem Gemüse, würzigen Pastavariationen, Wild, Rinderbraten, Grillkäse und Limburger.
Trinktemperatur:	18 bis 20°C
Alkohol:	12,5 %

Veranstaltungstipps

Eine Oper wie ein großer Hollywood-Klassiker

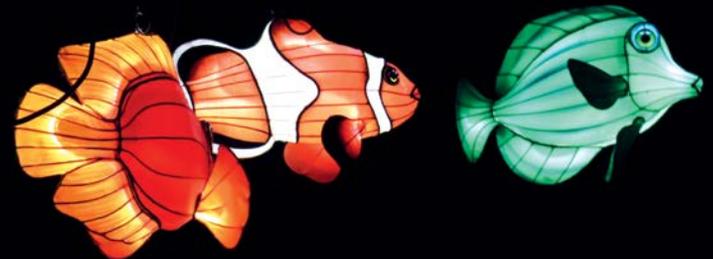


© Stephan Glagla

Eine Entdeckung ist die Oper **FREMDE ERDE** von Karol Rathaus. Musikalisch hochdramatisch und gleichzeitig lyrisch-melancholisch: Karol Rathaus lässt das romantische Erbe des 19. Jahrhunderts mit dem Empfinden, dem Rhythmus und der Dynamik des 20. Jahrhunderts – nicht zuletzt der Filmmusik – verschmelzen. Seine Faszination vom amerikanischen Jazz spiegelt sich in den „verheißungsvollen Klängen“ der Neuen Welt wider. Die Konflikte der Hauptfiguren entladen sich hochdramatisch, geradezu expressiv, während er für die Erinnerungen an die Heimat sehr lyrische, melancholische Töne findet. Die Geschichte handelt von dem osteuropäischen Arbeiter Semjin, der in der Hoffnung nach Amerika auswandert, Arbeit und Lebensglück zu finden. Seine Verlobte Anschutzka folgt ihm aus Liebe, nicht aus Überzeugung. In Amerika angekommen, wird er nicht nur von der Liebe zu zwei Frauen zerrieben, sondern vor allem durch die ausbeuterischen Arbeitsverhältnisse seiner Zeit. Weitere Informationen unter www.theater-osnabrueck.de.

Ab dem 4. November bringen die beliebten Osnabrücker „Zoo-Lights“ den Schölerberg wieder zum Leuchten. Jeden Donnerstag- bis Samstagabend von 16 Uhr bis 21 Uhr hüllen rund 120 bunte Tierfiguren den Zoo in ein zauberhaftes Licht. Königlich schimmernde Löwen, in den Bäumen kletternde Koalas und fliegende Schnee-Eulen sind nur einige der schönen Lichtinstallationen, die Besucher auf ihrem Rundgang zum Träumen einladen. Auch neue Figuren, wie Waschbären, sind in diesem Jahr auf dem Lichterrundweg durch den Zoo Osnabrück zu entdecken. Auf der Route lassen sich aber auch echte Tiere beobachten. Für Kinder gibt es im November ein gemeinsames Laternelaufen mit Livemusik, bei dem die eigene Laterne mit in den Zoo gebracht werden darf. Eintrittskarten für die „Zoo-Lights“ kosten 19 Euro für Erwachsene und sind als E-Ticket um 50 Prozent reduziert. Mit der Eintrittskarte kann ab 16 Uhr der Zoo besucht werden. Alle Informationen zu den „Zoo-Lights“ finden Sie unter www.zoo-osnabrueck.de.

Festliches Abendessen im Osnabrücker Zoo



© Zoo Osnabrück

Özcan Cosar „Cosar Nostra – organisierte Comedy“



© Philipp Pathmer

Die neue Show von Özcan Cosar bildet die Quadratur des Kreises, denn es ist sein viertes Programm mit dem Ziel, die gesamte Menschheit zum Lachen zu bringen. In der Geschichte haben Wissenschaftler und Forscher, die bahnbrechende Erfindungen und Entdeckungen gemacht haben, immer eine Gemeinsamkeit gehabt: Sie waren von Ihrer Idee besessen. Nur durch diesen Wahnsinn haben sie es geschafft, ihren Träumen treu zu bleiben und ihre Visionen zu verwirklichen. Wie schafft man es, alle Menschen zum Lachen zu bringen? Gibt es hierfür einen geheimen Code oder einen Mechanismus und wo findet man diesen? Geheime Bruderschaften und Institutionen oder staatliche Forschungen, die das Lachen der Menschen nutzen wollen? Letztendlich ist das Lachen eine natürliche Reaktion auf eine bestimmte Situation. Özcan Cosar begibt sich auf diese Expedition um die Formel des Lachens zu finden. Doch die Geschichte des Lachens ist so alt wie die Geschichte der Menschheit. Weitere Informationen unter www.osnabrueckhalle.de.



Zu Halloween geht es um allerlei Naschereien, kreative Kostüme und ums Gruseln. Unheimliche Kürbisse, beängstigende Girlanden und grausige Monster warten an jeder Ecke, um die bösen Geister der dunklen Jahreszeit zu vertreiben. Damit sie auch aus eurem Zimmer fern bleiben, zeigen wir euch, wie ihr ohne großen Aufwand euer eigenes schauerhaftes Mumienlicht bastelt

Schaurige Mumienlichter



Ihr braucht:

Ein Glas, zum Beispiel ein leeres Marmeladenglas | einen weißen Mullverband | Klebeband | Klebestift | Papier | dunkelrote Gummiringe | schwarzen Filzstift | Schere | ein LED-Teelicht

So erschaffst du dein gruseliges Mumienlicht:

Mit einem Streifen Klebeband befestigt ihr das Ende des Verbands am oberen Glasrand. Wickelt den Verband um das Glas, lasst aber einen Teil für die Augen frei. Das Ende des Verbands befestigt ihr wieder mit einem Klebestreifen.

Zeichnet Ovale für die Augen auf das Papier, gebt ihnen mit dem Filzstift Pupillen und schneidet sie aus. Benutzt den Klebestift, um die Augen aufzukleben. Tipp: Mit zwei kleinen Papierstreifen könnt ihr der Mumie auch Augenbrauen geben. Damit wirkt die Mumie viel lebendiger!

Das LED-Teelicht schaltet ihr ein und stellt es in das Glas. Dann formt ihr aus den Gummis einen lockeren Ball, mit dem ihr die Öffnung des Glases verstopft. Sie sind das „Gehirn“ der Mumie und dürfen daher ruhig etwas unordentlich aussehen. Jetzt puzt ihr den Verband am oberen Rand etwas nach oben, damit der Glasrand nicht mehr sichtbar ist. Fertig ist das Mumienlicht!





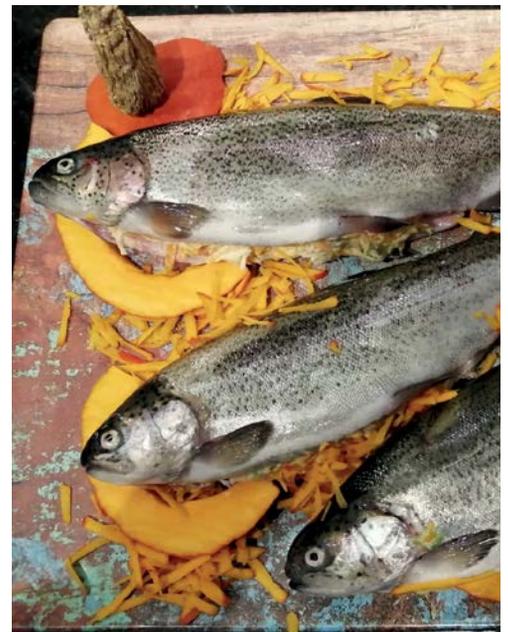
Herbstzeit ist Schlemmerzeit

Herbstzeit ist Schlemmerzeit, wenn es um die küchenfertigen Leckerbissen von der Bedientheke bei EDEKA Cord-Kutsche geht, so Abteilungsleiterin Sabrina Brune: „Alles, was jetzt im Herbst Saison hat, spiegelt sich kulinarisch auch in unseren handgemachten Fleisch- und Fischspezialitäten wider.“ Wirsing, Kohl, Nüsse und natürlich Kürbisse haben jetzt ihren ganz großen Auftritt und harmonisieren hervorragend mit Fleisch und Fisch.

Von Kürbis-Hack-Strudel, Wirsing-Kasseler-Lasagne und Schweinefilet mit Honigkruste auf Kohl über mit Kürbis gefüllte Forelle, Kablejau mit Nüssen und Karotten sowie schwedischen Lachsmuffins bis hin zu gefüllten Kürbissen

mit Erbsen, Porree und Schmand für Vegetarier reicht die kulinarische Bandbreite der mit viel Liebe zum Detail zubereiteten Herbstgerichten.

Die köstlichen Mahlzeiten sind küchenfertig und rundum praktisch: „Die Gerichte müssen zu Hause nur noch in den Ofen geschoben oder in der Pfanne zubereitet werden“, so Sabrina Brune. Genau das Richtige für all diejenigen, die wenig Zeit zum Kochen haben, aber gleichzeitig nicht auf Frische, handwerkliche Zubereitung und beste Qualität verzichten wollen. Fast Food auf hohem Niveau und einfach rundum lecker. Alle paar Tage sorgt das Team der Bedientheke für eine kulinarische Abwechslung auf dem Speiseplan.



Neu: handgefilterter Kaffee in der Liebenlotte



Das Team der Liebenlotte versucht seinen Gästen stets, das ganz Besondere zu bieten – und hat sich für alle Kaffeeliebhaber ein neues Highlight einfallen lassen: mit viel Liebe per Hand aufgebrühter und gefilterter Kaffee der Spitzenklasse. „Das Kaffeearoma kommt so viel mehr zur Geltung und die Gäste haben die Möglichkeit, sich ganz nach ihrem Geschmack eine von drei erlesenen Kaffeearten auszusuchen“, schwärmt Kauffrau Martina Cord. Die Grundlage für den handgefilterten Kaffee in der Liebenlotte sind schonend geröstete Kaffeebohnen, die direkt vor dem Brühen frisch gemahlen werden. Gäste können zwischen den drei Sorten Java Jampit (Indonesien), Maragogype (Mexiko) und Sidamo (Äthiopien) wählen, alle aus dem Hause Imping stammen.

In der traditionsreichen, familiengeführten Kaffeerösterei aus Bocholt werden seit 1875 nur die feinsten Rohkaffeesorten aus den Hochlandernten der besten Anbaugelände der Erde verarbeitet und per Hand geröstet. Von Melangen über sortenreine Spezialitätenkaffees bis hin zu Bio- und Fairtrade-Produkten reicht die Imping-Auswahl im Sortiment von EDEKA Cord-Kutsche. In der Liebelotte werden neben den neuen, handgefilterten Kaffees auch der Imping Crema one, der Espresso one und der Münsterländer ausgeschenkt.



**Probieren Sie
Imping-Kaffee bei
der großen Verkostung
am 6. November
von 10 bis 18 Uhr vor
unserem Markt!**

IMPRESSUM Auflage: 45 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen
Tel.: (0 54 72) 9 81 97 05
Fax: (0 54 72) 9 81 97 06

Objektleitung und Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17 • 38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung: Kai Knoche
Tel.: (0 53 32) 96 86-40
E-Mail: k.knoche@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Wiebke Fichtner/Sabrina Bergmann
Tel.: (0 53 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.