



© Obsthof Dellbrügge



## Themen

- Leckere Sommerweine vom Weingut Bauer
- Deutsches Angusfleisch aus der Region
- Frische Leckerbissen von der Fischtheke
- Interview mit dem Obsthof Dellbrügge

## Zum Anbeißen: regionale Erdbeerzeit hat begonnen!



Liebe Gäste,

Sommer, Sonne, Sonnenschein – da fehlt doch nur noch ein guter Wein... Stoßen Sie gerne an einem schönen Sommertag auch gerne mal mit Ihren Liebsten mit einem guten Glas an? Mit den erlesenen und mehrfach ausgezeichneten Spitzenweinen des Weinguts Bauer bieten wir Ihnen genau die richtigen Tropfen für ganz besondere Momente des Genießens. Ein weiterer Leckerbissen des Monats sind die verführerischen Erdbeeren von unserem regionalem Partner, dem Obsthof Dellbrügge aus Ibbenbüren. So bunt und frisch wie die momentane Jahreszeit sind auch die weiteren Themen: die beliebte Matjeszeit beginnt, exklusive Gewürzempfehlungen für den perfekten Pfiff, viele neue vegane Genussmomente für den Sommer und bestes Angusfleisch aus der Region für den Grill. Viel Spaß beim Durchblättern!

Martina Cord & Tom Kutsche

# Weingut Emil Bauer – das Beste aus Tradition und Moderne

„Sommer, Sonne, Sonnenschein – und dazu ein schöner Sommerwein“ ... Weinexpertin Martina Cord empfiehlt ihren Gästen für eine gemütliches Gläschen auf Terrasse oder Balkon die mehrfach ausgezeichneten Spitzenweine vom Weingut Emil Bauer & Söhne. Die mit humoristischen bis gar schon philosophischen Sprüchen verzierten Flaschen stehen sinnbildlich für die Herangehensweise der leidenschaftlichen Winzer, die das Beste aus Tradition und Moderne miteinander vereinen.

Das Weingut Emil Bauer ist unverwechselbar und einzigartig in seiner Vielfalt – was sich auch darin widerspiegelt, dass seit Generationen mehrere Generationen unter einem Dach vereint sind. Das Weingut der Brüder Bauer liegt im Herzen des geschichtsträchtigen Örtchens Nußdorf, gleich unterhalb der Weinstraße, umgeben von den schönen Weinbergen der Pfalz. Hier gründete der Großvater der Brüder, Emil Bauer, den Betrieb in den 1920er-Jahren. Nachdem Vater und Onkel ab den 50er-Jahren das Weingut stetig vergrößerten, haben Alexander und Martin Bauer ihm nun einen neuen Look verliehen. Die verschiedenen Labels mit den frechen englischen Sprüchen auf den Etiketten machen schon Spaß, bevor man die vielfach prämierten Weine genießt.



## PINOT BLANC „Happy“ trocken

Eleganter Weißburgunder. Trocken ausgebaut und doch mit einer fülligen Frucht. Offenbart ein dezentes Aroma, das an grüne Nüsse, Apfel, Zitrusfrüchte und frische Ananas erinnert. Teilweise im großen Holzfass ausgebaut, verleiht ihm dies einen sogenannten „Schmelz“, der zu dem fruchtigen Trinkgenuss einen langen Abgang addiert. Ein vielseitig verwendbarer Menübegleiter. Er mundet ebenso gut zu Fisch und Meeresfrüchten wie zu hellem Fleisch. Oder einfach lecker als gut gekühlter Terrassenwein.



## ROSÉ „Enjoy“ trocken

Dieser Rosé hat einen erfrischenden Duft nach Johannisbeeren, Pfirsich und Kräutern. Sein fruchtiges Aroma glänzt mit Aromen von weißer Johannisbeere, Sauerkirsche und weißem Pfirsich, ergänzt durch ein paar Nuancen von Minze und Zitrusfrüchten. Eine knackige Struktur mit mineralischer Länge. Ein leichter, junger Wein, der gerne gebratenen Fisch oder Meeresfrüchte, helles Fleisch oder Käse begleitet – macht mit hoher Wahrscheinlichkeit süchtig!



Der Umwelt  
zuliebe!

## Frischedose: Bedientheken gehen wieder den „Mehrweg“

**Mehrweg & Deckel**  
für Ressourcenschutz

Wir gehen den Mehrweg

BEI UNS DÜRFEN SIE IHRE EIGENE DOSE MITBRINGEN – WIEDER UND WIEDER!

**Mehrweg-Frischedose**

Und so einfach geht's:

1. Gereinigte Mehrweg-Frischedose an der Theke öffnen und ohne Deckel auf das Tablett stellen.
2. Die Dose wird daraufhin von unseren Mitarbeiter\*innen mit Ihren Produktwünschen befüllt.
3. Nehmen Sie anschließend die Dose zusammen mit dem Preisetikett wieder vom Tablett.
4. Schließen Sie die Dose und versehen Sie sie mit dem Preisetikett.



Eine erfreuliche Nachricht für alle umweltbewussten Kunden: An den Bedientheken unserer Märkte kann wieder nachhaltig mit der eigenen Mehrwegbox eingekauft werden – und das ab sofort immer wieder und wieder! Aufgrund der Coronapandemie hatte sich Kaufmann Tom Kutsche dazu entschlossen, den Service, die Ware in eigenen Dosen statt in Papier oder Plastik verpacken zu lassen, sicherheitshalber einzustellen. Da auf die Einhaltung aller Hygienevorgaben (auch schon vor Corona) selbstverständlich größter Wert gelegt wird, ist die umweltfreundliche Form des Einkaufens mittlerweile wieder bedenkenlos möglich. Die Thekenmitarbeiter kommen mit der Dose und der Ware nämlich nicht direkt in Kontakt.

### Und so einfach geht's:



Der Kunde legt die gereinigte Frischhaltebox ohne Deckel auf ein Tablett an der Bedientheke.



Der Mitarbeiter kommt während des Verpackens nicht mit der Dose in Kontakt.



Der Kunde verschließt danach die Dose eigenständig mit dem Deckel.



Der Kunde bekommt den Warenbon überreicht und klebt diesen auf die Frischhaltebox.



An der Kasse kann die Box wie die restlichen Einkäufe gescannt werden.

# Angusfleisch: zart, lecker und typisch norddeutsch

Aus Nord-  
deutschland

Ob Pfanne oder Grill spielt keine Rolle: Unter genussvollen Fleischliebhabern genießt das Fleisch der Angusrinder einen einmaligen Ruf und ist für seinen außergewöhnlichen Geschmack bekannt. Das Fleisch der Tiere, das es seit einiger Zeit an Kutsches Bedientheken direkt aus Norddeutschland gibt, ist deutlich marmorierter als herkömmliches Rindfleisch. Feine Fettäderchen bescheren dem Genießer ein exklusives und zartes Geschmackserlebnis. Das feinfaserige Fleisch der Tiere, welche in Norddeutschland geboren, gemästet und geschlachtet werden, ist unglaublich bekömmlich und reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Die Tiere stammen aus 3 ausgewählten Betrieben im Norden Deutschlands. Hierbei handelt es sich um die Höfe der Familien Schmedt und Meyer aus Stemwede und der Agrargesellschaft Börde mbH in Rottmersleben. Alle auf diesen Betrieben aufgezogenen Rinder stammen aus der Mutterkuhhaltung und sind mindestens 6 Monate von ihrer Mutterkuh gesäugt und aufgezogen worden. Nach der Trennung von der Mutter erfolgt die weitere Aufzucht in einem Stall mit Strohhaltung. Hier haben die Rinder ständigen Kontakt zum Außenklima und zudem deutlich mehr Platz als in der konventionellen Rinderhaltung. Die Rinderrasse Deutsche Angus wird seit den 50er-Jahren in Deutschland gezüchtet. Sie ist eine Kreuzung aus heimischen Rassen wie Deutsch Holstein und Fleckvieh mit dem ursprünglich schottischen Aberdeen Angus. Deutsche Angusrinder sind äußerst widerstandsfähig, robust und leichtkalbig. Die Tiere sind entweder einfarbig schwarz oder rot und stets hornlos. Rassentypisch ist außerdem ihre Gutmütigkeit und ruhige Art. Daher eignen sie sich auch besonders für den Einsatz der Landschaftspflege.





## Sagenhafter Steakgenuss beim Grillen

„Die Teilstücke der Angusrinder sind perfekt zum Grillen geeignet und haben einen sagenhaften Eigengeschmack“ – so der Genustipp unseres Metzgers Andreas Rimmer aus dem Markt an der Lotter Straße. An Kutsches Bedientheken erhalten Sie auf Bestellung Filet, Entrecote, Roastbeef und Hüfte als Kurzbratartikel oder zum Grillen. Die wunderbar saftigen Bratenartikel Rouladen, Tafelspitz und Rinderbraten eignen sich hervorragend für den alltäglichen, aber auch besonderen Anlass.



## Zutaten

Für 4 Personen:

- 4 Entrecotes vom Angusrind • 1/2 EL Rosmarin • 1/2 EL Thymian • 3 EL Olivenöl, kalt gepresst
- Salz und Pfeffer • 80 g Zwiebeln • 4 Cocktailtomaten • 20 ml Balsamico-Essig

## Zubereitung

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Die Zwiebel pellen und vierteln. Die Steaks in eine flache Schale legen, Kräuter über die Steaks verteilen. Das Olivenöl darüber träufeln und das Ganze zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren. In einer Grillpfanne etwas Öl aus der Marinade erhitzen. Die Steaks aus der Marinade heben, salzen und pfeffern, in die Pfanne legen und von jeder Seite 4 bis 6 Minuten grillen, dabei öfter mit der Marinade beträufeln. In der letzten Minute die Zwiebelviertel und die Kirschtomaten mit in die Pfanne legen. Die Steaks kann man natürlich auch auf einem Holzkohlegrill grillen.

## Gegrillte Rindersteaks



# Würzpott: neue edle Gewürzmischungen ohne Schnickschnack



Nur in einigen Märkten erhältlich, aber überall bestellbar!

Die bunte Gewürzvielfalt aus aller Herren Länder in den Kutsche-Märkten ist um eine weitere interessante, neue Facette reicher: Würzpott. Die Marke steht für Gewürze und Gewürzmischungen, die durch ihre hohe Qualität begeistern und nicht nur perfekt in die immer mehr auf Touren kommende Grillsaison passen. Das heißt: kein Schnickschnack, also keine unnötigen Geschmacksverstärker, keine künstlichen Zusätze nur wegen der Optik, sondern einfach nur gute, ehrliche Gewürze für Fleisch, Fisch, Gemüse und vieles mehr. Damit das Ziel erreicht wird, wird sehr viel Wert auf eine hohe Qualität der Grundzutaten für die Gewürzmischungen gelegt. Intensiv getestet und fein abgestimmt ergeben sie den besonderen Geschmack, den jedes Gericht durch seine individuelle Würzung bekommt. Das ist aber nur mit frischen Gewürzen möglich. Darum entwickelte Würzpott das spezielle Würzpott-Aroma-Safe-Verfahren (WPAS), das die Gewürze und Gewürzmischungen sehr lange frisch hält. Dazu werden die Gewürze in der Produktion unter Vakuum abgefüllt, verpackt und luftdicht so lange im Würzpott-Glas aufbewahrt, bis man es zum ersten Mal öffnet. Apropos Glas: Sollten die Gewürze nach einem BBQ mal draußen stehen geblieben sein, macht das überhaupt nichts. Das Glas mit seinem wasser- und luftdichten Metallverschluss macht nahezu jedes Wetter mit und ist daher auch bestens geeignet, um die Gewürze dauerhaft in der Outdoorküche aufzubewahren.



# Spritzige Erfrischungen für den Sommer

## Erdbeerbowle Hugo



### Zutaten für 6 Drinks:

Für die Bowle:

- 500 g Erdbeeren • 100 ml Holunderblütengetränk • 4 EL Limettensaft • 2 Limetten
- 10 Stängel Minze • 500 ml Mineralwasser, classic • 1 Flasche Limonade Apfel-Holunderblüte

Für die Eiswürfel:

- 1/2 Flasche Limonade Apfel-Holunderblüte • 1/2 Flasche Limonade Apfel-Rhabarber

### Zubereitung:

Limonade in Eiswürfelbehälter geben und frosten. Erdbeeren waschen, putzen und in Würfel schneiden. Mit kaltem Holunderblütengetränk und Limettensaft mischen und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. Bio-Limetten in sehr dünne Scheiben schneiden. Limettenscheiben und Minzestängel in eine Karaffe oder ein Bowlengefäß geben. Mit kaltem Mineralwasser und 1 Flasche kalter Holunderblüten-Limonade oder trockenem Sekt auffüllen. Vor dem Servieren die Eiswürfel in die Bowle geben.

### Zutaten für 4 Drinks:

Für die Bowle:

- 75 g Rohrohrzucker
- 150 ml Mineralwasser, still
- 5 Zitronen, unbehandelt • 300 ml Cranberry-Nektar
- 1 Zweig Minze • 250 ml Molke
- 750 ml Mineralwasser, classic

### Zubereitung:

Zucker mit Wasser aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Zitronen auspressen. Zitronen- und Cranberrysaft, Minze, Molke und einige Zitronenschalen zugeben und abkühlen lassen. Mit eisgekühltem Mineralwasser aufgießen und sofort servieren.



## Pink Lemonade

### Zutaten für 1 Drink:

Für die Garnierung:

- 2 Mangospalten • 2 Melonenstücke • Zitronensaft • 2 cl Mangosirup
- einige Blätter frische Minze

Für den Cocktail:

- 8 Eiswürfel • 8 cl Orangensaft • 4 cl Ananassaft • 2 cl Maracujanektar
- 2 cl Kirschnektar • 2 cl Limettensaft

### Zubereitung:

Vier Eiswürfel in einen Shaker geben. Die Säfte, die Nektarsorten und den Limettensaft dazugießen. Alles etwa 15 Sekunden kräftig schütteln. Die restlichen Eiswürfel in ein Glas geben. Die Saftmischung durch das Barseib darauf gießen. Den Mangosirup mit dem Zitronensaft vermischen. Die Mango- und Melonenspalten durch den Sirup-Saft-Mix ziehen und in den Drink geben. Mit Minze garnieren und servieren.

## Fruchtocktail





## Fleischlos glücklich: bunte Grillvielfalt von vehappy



### Veganer Grill- & Pfannen-Tofu

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



### Vegane Burger Patties

Innen saftig und rosa, außen knusprig braun – frisch vom Grill sehen die Burger Patties von vehappy aus, wie ein echtes Burgerpatty 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.



### Veganes Kräuterbaguette

Das Kräuterbaguette ist gefüllt mit einer feinen Kräutercreme auf Basis von Rapsöl statt Butter, abgerundet mit einer zarten Knoblauchnote. Die Zubereitung ist denkbar schnell und unkompliziert: Einfach im Backofen oder direkt auf dem Grill knusprig aufgebacken wird das vehappy-Kräuterbaguette auch eingefleischte Grillfans überzeugen – und als perfekte Beilage oder Vorspeise wirklich jedes Barbecue komplettieren. Ein veganer Leckerbissen zum Reinbeißen!



## Veganes Peanutbutter- und Cookies Eis

Cremige Erdnussbutter trifft auf knusprige Cookies. Dabei entsteht? Eine 100% vegane Geschmacksexplosion. Und neben cremig, wird es auch bissig, denn kleine Kakaokeksstückchen, die mit einer Cremefüllung überraschen, sorgen für den nötigen Crunch. Und weil „mehr“ in puncto Eis definitiv immer „mehr“ ist, wird diese fluffige Eiscreme gekrönt mit leckeren Erdnussstückchen und Erdnussmus.



## Veganes Chocolate Fudge-Brownie-Eis

Ein eiskalter Tipp für alle, die nicht auf Süßes verzichten können – auch an heißen Sommertagen: vehappy Chocolate Fudge Brownie bringt statt der Natur die Herzen aller Eisliebhaber zum Schmelzen. Das Eis besteht zu 100% aus pflanzlichen Zutaten – also prima fürs Klima. Das zart schmelzende Schokoladeneis am besten eiskalt und becherweise genießen.



## Zum Dahinschmelzen: coole vegane Eiskreationen



Der Sommer steht bald vor der Tür. Logisch, dass Sommer, Sonne und Sonnenschein da auch die Herzen aller Eisfans höherschlagen lassen. Für die veganen Naschkatzen bietet vehappy daher genau das Richtige: kühlen Genuss mit wahlweise nussiger oder schokoladiger Note. Die neuen Eissorten Peanutbutter & Cookies sowie Chocolate Fudge Brownie sind dabei nicht nur zum Dahinschmelzen, sondern auch gut für unsere Umwelt, denn die Rezeptur basiert auf Mandelmilchbasis und enthält Rainforest-Alliance-zertifizierten Kakao – alles andere kommt uns nun wirklich nicht in den Becher!

# Matjes: der beliebte Küstenhappen sticht in See

Jetzt zugreifen,  
die Matjessaison  
beginnt!



Keine Frage, nicht nur im hohen Norden sind Matjesfilets eine echte Fischdelikatesse. Man lässt sie sich oft einfach pur oder auch als klassisches Fischbrötchen schmecken – allerdings kann aus dem maritimen Leckerbissen mit nur ein paar Zutaten ein echter Küstenhappen zubereitet werden. Der Matjes blickt auf über 600 Jahre Tradition zurück und stammt ursprünglich aus Flandern, von dort aus verhalf er durch die verhältnismäßig lange Haltbarkeit vielen Städten entlang der Nordseeküste zu Reichtum.

Hier werden gerade wieder seit Ende Mai die Heringe noch bis Mitte Juli gefangen. Die einzigartige Art der Herstellung, bei der die Bauchspeicheldrüse im Fisch verbleibt und Enzyme abgibt, sorgt für die unglaublich zarten Matjesfilets. Gerne werden Matjesfilets ohne großen Schnickschnack serviert und verzehrt. Doch auch andere „Geschmacksrichtungen“ haben sich zu wahren Klassikern entwickelt. So schwören manche Gourmets auf in Sherry oder Rotwein eingelegte Filets. Besonders in den Niederlanden verfeinert man den Matjes gerne mit ein wenig Bärlauch. Den echten Glückstädter Matjes gibt es inzwischen sogar in einer „Winter-Edition“ mit Zimt und weihnachtlichen Gewürzen. Gängigste Zutat für den Matjes bleibt jedoch die einfache Schrippe. Egal wie Sie Ihren Matjes bevorzugen, am besten sollte er kalt serviert werden.

## Kulinarische Liebeserklärungen an den Matjes

### Als Vorspeise oder zum Büfett: Matjescreme

#### Zutaten

Für 8 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Apfel
- 1 Stange Staudensellerie mit Blättern
- 1 große Gewürzgurke
- 250 g Matjesfilets
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Sauerrahm
- 50 ml Sahne
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 8 Scheiben Vollkornbrot

#### Zubereitung

Zwiebel schälen und klein hacken. Apfel waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und vierteln. Sellerie waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Blätter trocken tupfen und hacken. Gewürzgurke und Matjesfilets fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Sauerrahm und Sahne in einer Schüssel glatt rühren und die Hälfte der gehackten Petersilie sowie das Sellerieblatt untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Matjesmischung zugeben und alles vorsichtig miteinander vermischen. Brotscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, die Matjescreme darauf verteilen. Nach Belieben zu kleineren Häppchen schneiden. Mit gehackter Petersilie garnieren.





## Leckerer Matjes in vielen Facetten

Bei Matjes, auch genannt „echter“ Matjes oder „holländische 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 Matjesträume wahr!



### Ist jeder Hering ein 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. Zu bestem Matjes schaffen es meist nur die vier- bis sechsjährigen Tiere.

## Geschmackserlebnis: Pumpernickel-Matjes-Tatar

### Zutaten

- Für 8 Portionen:
- 1 Zitrone, unbehandelt
  - 450 g Matjesfilets
  - 2 kleine Zwiebeln, rot
  - 2 Äpfel, rot
  - 2 EL Senf, grobkörnig
  - Salz und Pfeffer aus der Mühle
  - 1 EL Leinöl
  - 1 EL Rapsöl
  - 6 Scheiben Pumpernickel
  - ½ Beetkresse

### Zubereitung

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale zur Hälfte fein abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Matjesfilets in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren. 3 Zwiebelhälften ebenfalls fein würfeln, die vierte Hälfte für die Garnitur in feine Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Matjes-, Zwiebel- und Apfelwürfel in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Senf, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und beide Öle zufügen und alles gut miteinander vermengen.

Die Pumpernickelscheiben fein zerbröseln. Einen Ausstechring (12 cm Ø) auf einen Teller setzen, ein Viertel der Pumpernickelbrösel einfüllen und leicht andrücken. Ein Viertel der Matjes-Tatar-Masse darauf setzen und den Metallring vorsichtig abziehen. Auf diese Weise die übrigen Brösel und das restliche Tatar anrichten. Die Kresse in 4 Sträußchen vom Beet schneiden, abrausen und trocken tupfen. Das Matjestatar jeweils mit ein paar Zwiebelstreifen sowie einem Kressesträußchen garnieren und servieren.



## Wein des Monats

# 12 e mezzo Rosato del Salento



Erzeuger:	Varvaglione Vigne & Vini
Anbaugebiet:	Apulien, Italien
Art:	Rosé
Rebsorten:	Negroamaro
Charakter:	halbtrocken
Beschreibung:	Der 12 e mezzo Rosato ist ein leichter, frisch-fruchtiger Rosé und duftet nach frischem Obst, Früchten und schönen Noten von weißen Blüten. Der reinsortige Negroamaro aus Apulien ist am Gaumen wunderbar lebendig und animierend.
Kulinarischer Tipp:	Ein perfekter Sommerwein, der der ideale Begleiter zu Fisch, Pasta, Salaten und allen leichten Speisen ist.
Trinktemperatur:	6 bis 11°C
Alkohol:	12,5 %

## Käse des Monats

# Französische Ziegenkäserolle: fester Kern, cremiger Rand

Wie Gouda aus Holland gehören auch französische Ziegenkäserollen zum „Standardsortiment“ in den Kutsche-Märkten. Die kleine Rollen (bûchette) gibt es im SB-Bereich, die größeren Rollen (bûche) an den Bedientheken. Absolutes Erkennungsmerkmal der Ziegenkäserolle ist ein verhältnismäßig fester Teig in der Mitte der Rolle, der nach außen hin immer cremiger wird. Diese Käsespezialität wurde in Frankreich traditionell in der Region Poitou-Charentes hergestellt, mittlerweile wird sie aber auch in anderen Käseregionen des Landes produziert. In der Küche kann die Ziegenkäserolle auf ganz vielfältige Weise genossen werden: natürlich pur auf Brot ein Hochgenuss, aber auch in der süßen Variante mit Honig oder einer Fruchtmarmelade kombiniert. Der geschmolzene Käse verleiht Saucen einen besonderes Pfiff, eignet sich aber auch hervorragend in dünnen Scheiben oder gerieben dazu, Pizza oder Aufläufe zu überbacken.



## Veranstungstipps



© Liudmila-Jeremies

## SONGS FOR DAYS TO COME von Kinan Azmeh

Kinan Azmeh, in Damaskus geboren, in New York lebend, gehört zu den herausragenden Klarinetten unserer Zeit. Seit Jahren ist er Osnabrück und dem Morgenland-Festival eng verbunden. Jetzt entsteht mit seiner Musik ein großes Stück für Sänger, Chor und Schauspieler sowie Klarinette, Oud und Orchester am Theater Osnabrück. Wie kann man sich einer Tragödie wie der syrischen, künstlerisch nähern? Wie sie in Töne und Worte fassen, ohne Gefahr zu laufen, nicht die angemessenen zu finden? Kinan Azmeh hat dafür Gedichte von 14 zeitgenössischen Dichterinnen und Dichtern aus Syrien ausgewählt, die den momentanen Geist des Landes atmen und die wie Grundpfeiler die Handlung tragen. Zusammen mit Liwaa Yazji und Mohammad Abou Laban hat Azmeh ein Stück geschaffen, das sich mit einer der dunkelsten Zeiten dieses reichen Kulturlandes beschäftigt, zugleich aber auch eine Geschichte, die Dichter auch in zukünftigen Zeiten singen werden. Weitere Infos an der Theaterkasse und unter [www.theater-osnabrueck.de](http://www.theater-osnabrueck.de).

## Osnabrücker Zoo-Lauf: auf die Plätze, fertig, los

Da kommt Bewegung in den Zoo: Beim Osnabrücker Zoo-Lauf am 25. Juni steht Bewegung für die gute Sache im Vordergrund, doch auch ambitionierte Sportler kommen auf ihre Kosten. Auf verschiedenen Strecken durch den Zoo Osnabrück, die zwischen drei und zehn Kilometer lang sind, ist für alle etwas dabei. Für den zehn-Kilometer-Lauf gibt es zudem eine Zeitmessung und für Kinder findet ein 800 Meter langer Bambinilauf durch die Tierwelt „Takamanda“ statt. Der Reinerlös des Zoo-Laufs geht an verschiedene Hilfsprojekte für Kinder. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter [www.zoo-osnabrueck.de](http://www.zoo-osnabrueck.de).



© Zoo Osnabrück

## Kurt Krömer – „Stresssituation“

Wohnhaft in Neukölln, zu Hause auf der Bühne: Kurt Krömer ist ein schrulliger, gnadenloser Kabarettist mit eigenwilligem Modewusstsein und Berliner Schnauze. Deutsches Kulturgut, von dem sich das deutsche Publikum so ziemlich alles gefallen lässt. Krömer, dessen Charme irgendwo zwischen Straßenverkehrsamt und Spelunke einzuordnen ist, feierte 1993 sein Bühnendebüt in Berlin. „Stresssituation“ ist das mittlerweile sechste Stand-up-Comedy Programm, mit dem Krömer seit Anfang 2018 überaus erfolgreich durch Deutschland reist. Eine garantierte Stresssituation für Tränensäcke, Lachmuskeln und ein tatsächlich ungewohnt provokantes Programm, mit dem Krömer selten ein gutes Haar an Politik, Gesellschaft und dem anwesenden Publikum lässt. Hier kommt keiner ungeschoren davon: weder Omas Couchtisch noch Krömer selbst. Der Termin ist am Mittwoch, 15. Juni, um 20 Uhr – weitere Informationen unter: [www.osnabrueckhalle.de](http://www.osnabrueckhalle.de).



© Chris Noltekuhlmann

# Bastelidee: Bau dir dein grünes „Bohnenzelt“



Der Sommer nimmt so langsam an Fahrt auf und da heißt es für viele Minigärtner ab in den Garten. Im Mai oder Juni kannst du dir ganz einfach dein eigenes „Bohnenzelt“ bauen und dem grünen Gemüse Tag für Tag beim Wachsen zusehen – und am Ende des Sommers deine eigene Ernte einfahren. Viel Spaß beim Basteln (am besten zusammen mit einem Erwachsenen) und Gärtnern!

## Das brauchst du:

- Arbeitshandschuhe
- 3 gleich lange, nicht zu dünne Stöcker
- eine feste Schnur
- ggf. weitere Stöcker für Querstreben
- eine kleine Schaufel
- Stangenbohnen-Samen
- eine Gießkanne



## So gehst du vor:

1. Zuerst suchst du dir zusammen mit deinem erwachsenen Helfer eine freie Stelle im Garten, die möglichst viel Sonne abbekommt. Der Boden sollte aus frisch umgegrabener Erde bestehen, kein Rasen oder ein Blumenbeet.

2. Zieh dir deine Handschuhe an und lehne drei oder auch mehr gleich lange Stöcker so aneinander, dass das Gerüst eines Dreiecks oder Zeltes entsteht. Stecke dabei die unteren Enden so tief in den Boden, wie du kannst, damit alles schön stabil ist.

3. Binde nun die drei Stöcker an der Spitze mit der festen Schnur ordentlich fest zusammen. Wenn du möchtest, kannst du noch kleinere Stöcker auf die gleiche Weise als Querverbindungen anbringen.

4. Am Fuße jedes langen Stockes gräbst du mit einer kleinen Schaufel oder den Händen ein Loch. Da rein packst du drei Bohnensamen, bedeckst sie mit Erde, drückst sie an und gieß zum Schluss alles mit einem kleinen Schluck aus der Gießkanne.

5. Ab jetzt alle paar Tage je nach Wetter gießen und am Ende des Sommers ernten und kochen!



Bohnen auf keinen Fall roh essen, denn ungekocht sind sie giftig!

# „Fisch schmeckt auf Tausendundeine Art“



## Mediterran: gefüllte Dorade

Mittlerweile nicht nur im Mittelmeer zum Grillen sehr beliebt: die Dorade an Cord's Fischtheke ist mit Kräutern und Knoblauch – auf Wunsch auch mit Zitrone oder Orange – gefüllt. Auch hierzulande erfreut sich die mediterrane Dorade immer größerer Beliebtheit, wobei das würzige und feste Fleisch das Geheimnis ist.



## Asiatisch-leichte Garnelenspieße

Die asiatisch leichten Garnelenspieße sind mit einer hausgemachten Marinade aus Ingwer, Chili, Honig, Sesam und Kräutern verfeinert. Die Garnelen sehen auf dem Teller nicht nur hübsch aus, sie sind auch sehr fettarm, eiweißhaltig und grätenfrei. Mit den passenden Gewürzen wie Kräutern und Knoblauch ein echter Hochgenuss!



## Marinierte Thunfischsteaks

Ein Klassiker für den Grill: in eine Marinade aus Sojasauce, Knoblauch und Gewürze eingelegte Thunfischsteaks. Das rote Fleisch lässt sich ideal grillen oder im Sushi verarbeiten. Immer ein besonderer Genuss, zart im Biss und würzig im Geschmack – und das absolut grätenfrei.



## Lachsfilet als Seemannsknoten

Der Seemannsknoten aus bestem Lachsfilet, kombiniert mit schwarzen Oliven, Mandeln und Orange. Lachs ist für sein festes, appetitliches und orange-rotes Fleisch sowie seine unkomplizierte Zubereitung geschätzt. Lachs bleibt auch auf dem Grill in Form und verzeiht auch mal eine längere Garzeit.



## Seeteufelbäckchen „Saltimbocca“

Die edlen Seeteufelbäckchen „Saltimbocca“ sind genussvoll mit Salbei und Tiroler Schinken kombiniert. Der Seeteufel – in Frankreich auch „Lotte“ genannt – ist mit seinem breiten Kopf keine Schönheit, doch sein feines Fleisch ist blütenweiß und besonders zart.



## 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.

# Erdbeeren vom Obsthof Dellbrügge: morgens frisch gepflückt und wenig später im Markt



Die Königin der Beeren hat wieder Saison: In der Erdbeerzeit vertraut Kauffrau Martina Cord seit vielen Jahren auf die süßen Leckereien vom Obsthof Dellbrügge in Ibbenbüren, der den Zukunftsmarkt von Cord & Kutsche täglich mit frischen, leckeren Erdbeeren direkt aus der Region versorgt. Juniorchef Philip Dellbrügge (Foto Mitte) erklärt im Interview, was seine Erdbeeren besonders macht, wie es um die aktuelle Ernte bestellt ist und wie lange es ungefähr dieses Jahr Erdbeeren gibt.



## **Herr Dellbrügge, der Startschuss für die ersten regionalen Erdbeeren ist gefallen – wie ist es um die Ernte bestellt?**

In jedem Jahr freut man sich immer besonders auf die ersten Früchte. Wir haben vor Kurzem mit der Ernte der ersten Erdbeeren begonnen und wir sind sehr zufrieden mit der Qualität und dem Geschmack der Früchte. Da man in der Landwirtschaft immer sehr stark vom Wetter abhängig ist, ist es stets schwer, eine genaue Ernteprognose zu geben, aber die Bestände sehen sehr vielversprechend aus und daher hoffen wir auf eine gute Ernte.

## **Was macht den Geschmack Ihrer Erdbeeren aus?**

Wir wählen die Erdbeersorten, die wir anbauen, danach aus, dass wir die Früchte selbst gerne essen und diese somit auch mit gutem Gewissen verkaufen können. Jede Frucht, die in den Verkauf gelangt, stammt zu 100 % aus eigenem Anbau und wird erst geerntet, wenn sie ihren optimalen Reifezeitpunkt erreicht hat. Aufgrund der kurzen Transportwege ist dies bei uns möglich, sodass die Früchte möglichst lange in der Sonne hängen und besonders süß werden können.

## **Worauf legen Sie beim Beerenanbau besonderen Wert?**

Regionalität ist uns besonders wichtig – alle Früchte, die bei uns geerntet werden, verbleiben auch in der Region. Außerdem setzen wir auf integrierten Obstanbau. Das bedeutet, dass versucht wird, unsere Obstplantagen so gut wie möglich in das bestehende Ökosystem zu integrieren. Dafür werden

z. B. die Plantagen regelmäßig auf das Vorhandensein von Nützlingen bzw. natürlichen Gegenspielern der Schädlinge, kontrolliert und diese durch gezielte Maßnahmen gefördert. Die Maßnahmen sind z. B. das Aufstellen von Nisthilfen oder die Anlage von Blühstreifen auf unseren Flächen, damit die Nützlinge sich in unseren Plantagen besonders wohl fühlen.

## **Wie lange dauert es von der Ernte bis ins Regal?**

Die Märkte werden von uns täglich beliefert. Die Früchte werden morgens geerntet und bereits wenige Stunden später, also noch am gleichen Tag, an die Märkte ausgeliefert. Schneller und frischer geht es fast nicht!

## **Wie lange können Kunden dieses Jahr mit regionalen Erdbeeren rechnen?**

Wir setzen auf verschiedene Kulturverfahren, damit wir unsere Erdbeeren möglichst lange anbieten können. Die ersten Früchte kommen aus einem Tunnel-Gewächshaus – dort werden jetzt schon die ersten Beeren geerntet. Anschließend kommen die Früchte aus dem Freiland und danach noch aus der Strohverspätung. Bei der Strohverspätung werden die Pflanzen im Winter mit Stroh abgedeckt, sodass im Frühjahr der Austrieb verzögert wird – so wird dann auch die Ernte nach hinten verschoben. Ganz zum Schluss kommen dann noch sogenannte Terminkulturen. Diese Erdbeeren werden jetzt nach und nach gepflanzt und dann beginnt ca. 8 bis 10 Wochen nach der Pflanzung die Ernte. Mit all diesen verschiedenen Kulturverfahren hoffen wir dann, wie immer von Anfang Mai bis Ende August Erdbeeren ernten zu können.

