



CORD & KUTSCHE

Themen

- Bunters Ginsortiment im Fokus
- Besondere Steakschnitte zum Grillen
- Leckere Melonenvielfalt für den Sommer
- Dorade: Grilltipp von der Fischtheke

Erlesene Ginviefalt mit echten „Perlen“ für Genießer



Liebe Gäste,

egal ob Bier, Wein, Sekt, Rum, Whisky, Wodka, Gin oder Cocktail, jeder von uns hat einen ganz persönlichen Lieblingsdrink, mit dem man bei besonderen Anlässen anstößt oder den man sich in einer gemütlichen Minute mal gönnt. In den letzten Jahren hat vor allem der Gin eine kleine Renaissance erlebt und erfreut sich wachsender Beliebtheit – und das spiegelt sich auch in dem abwechslungsreichen Sortiment unseres Zukunftsmarktes mit seiner erlesenen Wein- und Spirituosenabteilung wider. Daher haben wir Ihnen, liebe Gäste und Ginfans, in dieser Ausgabe unserer beliebten Marktzeitung eine kleine Genussauswahl mit edlen Gintipps zusammengestellt. Die Bandbreite reicht von einem alkoholfreien Gin über eine Sorte, die beim Genießen die Farbe wechselt, bis hin zu einem regionalen Ginklassiker aus Osnabrück. Lassen Sie sich von uns auf eine Reise durch die Welt des Gins entführen!

Martina Cord & Tom Kutsche

Ginvielfalt: exzellente Sorten für einzigartigen Genuss

Zauberhafter Simsala Gin wechselt die Farbe

Der Simsala Gin sieht nicht nur magisch aus, sondern trägt auch Magie in sich. Gib einfach etwas Tonic hinzu und beobachte, wie das Zauberelixier seine Farbe von blau zu lila wechselt – ganz natürlich, ohne künstliche Farbstoffe! Die besonderen Noten von Pflaume und Lavendel verleihen dem magischen Elixier seinen ganz besonderen Geschmack – einzigartig und zauberhaft lecker! Der Designer Jayden hat viel Herzblut in das Flaschendesign hineingesteckt und ein magisches Kunstwerk geschaffen – mit vielen kleinen Details, die verzaubern. Die Magic Edition Simsala Gin wird in kleinen, limitierten Chargen in Deutschland gefertigt. Und das ohne künstliche Farbstoffe.



Regional: 049 Organic Gin

Der O49 Organic Gin wird in einer kleinen Destille an Rande des Teutoburger Waldes produziert und Flasche für Flasche von Hand abgefüllt. Für den typischen und unverwechselbaren Geschmack des Gins werden nur Zutaten aus 100% kontrolliert biologischem Anbau verwendet. Die Basis bildet die Wacholderbeere, angereichert mit der würzig-herben deutschen Hopfenblüte und schließlich mit den floralen Essenzen des westfälischen Salbeis veredelt. Mit 49% Vol. ist der O49 Gin spürbar kernig und spiegelt den Charakter der Region wider. O49 Gin schmeckt pur auf Eis, klassisch mit Tonic oder besonders raffiniert mit einem Blatt Salbei.



Alkoholfrei: Siegfried Wonderleaf

Unglaublich, aber wahr: Der weltweit prämierte Siegfried Rheinland Dry Gin hat mit Siegfried Wonderleaf die erste alkoholfreie Alternative aus Deutschland bekommen. Es ist streng genommen kein Gin, denn dieser muss schon per Gesetz mindestens 37,5% Vol. Alkohol haben. Doch Siegfried Wonderleaf bringt die Aromen der Botanicals von Gin in alkoholfreier Version in Drinks und Cocktails – eben für die, die mal nichts trinken möchten oder dürfen. Richtig, Wonderleaf soll Gin nicht ersetzen, sondern für bestimmte Lebenssituationen ergänzen. Der alkoholfreie Gin kommt am besten in wertigen Longdrinks und Cocktails zur Geltung.



Sipsmith Lemon Drizzle Gin

Der Sipsmith Lemon Drizzle Gin basiert auf Grundlage des preisgekrönten Sipsmith London Dry Gin, der aus London stammt und dort von der Firma Sipsmith hergestellt wird. Verfeinert wurde der Sipsmith Lemon Drizzle Gin mit süßlichen, sonnengetrockneten Zitronenschalen, floraler Zitronenverbene und mittels Dampfinfusion verarbeiteten, frisch von Hand geschälten Zitronen. So entstand ein frischer Gin mit leicht süßlichen Noten. Im Aroma zeigen sich feine Aromen von Zitrus, Mandeln und Wacholder. Im Geschmack überzeugt der Sipsmith Lemon Drizzle Gin mit Noten von Zitronenschalen, Koriander und leichten Vanillnoten. Abgefüllt wird der Sipsmith Lemon Drizzle Gin mit 40,4 % Vol..





Bunte Saucenvielfalt für den perfekten Grillgenuss

Ob eine knackige Bratwurst, ein saftiges Steak, gegrilltes Gemüse, ein knuspriges Baguette oder ein cremiger Käse: Die leckeren Delikatessen direkt vom Grill lassen einem schon pur das Wasser im Munde zusammenlaufen. Doch was wäre Grillen ohne die richtigen Saucen? Genau, einfach nicht das Gleiche! Ob scharf, fruchtig, würzig oder exotisch: Eine Marinade und vor allem Grillsaucen verleihen dem krossen Grillgut den letzten Pfiff und bringen abwechslungsreiche, teilweise interessante neue Geschmäcker auf den Teller. Doch nicht nur Steaks und Co., sondern auch die ebenso vielfältigen Beilagen, die einem helfen, die Wartezeiten bei einem gemütlichen Grillabend zu überbrücken, lassen sich damit hervorragend kombinieren.

Eine bunte Vielfalt an Dutzenden Saucen von namenhaften wie exklusiven Anbietern bieten Ihnen die meterlangen Saucenregale der Märkte von Tom Kutsche sowie der gemeinsame Markt mit Martina Cord in Lotte. Probieren Sie einfach mal eine neue Sauce aus, es werden sich Ihnen ganz neue Geschmacksmomente offenbaren! Egal ob Geflügel, Fleisch, Fisch oder Gemüse, sie bekommen gerade in der asiatischen Küche gern durch Erdnussauce einen besonderen Dreh. Entdecken Sie mit dem leckeren Rezept, wie Sie die aromatische Kombination aus Erdnüssen, Kokosmilch sowie Ingwer, Zitronengras und Chili selber machen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 220 g Erdnüsse • 1 Chilischote • 20 cm Zitronengras • 15 g Rohrohrzucker
- 300 ml Kokosmilch • 3 EL Sojasauce, hell • 1 TL Koriander • Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die geschälten Erdnüsse ohne braune Haut auf einem Blech bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) im vorgeheizten Ofen golden rösten. Die Erdnüsse herausnehmen, abkühlen lassen und anschließend im Mörser fein zerstoßen.
2. Chilischote in kleine Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden, dann fein würfeln. Zitronengras längs halbieren und sehr fein hacken.
3. Die zerstoßenen Erdnüsse in einen Topf geben, Chili- und Zitronengraswürfel zufügen. Rohrohrzucker, Kokosmilch, Sojasauce, 100 ml Wasser und Koriander zufügen und alles 5 Minuten bei geringer Hitze unter Rühren köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.



Erdnussauce



Seltene Steaks: ein kulinarischer Blick über den Tellerrand

Ribeye, T-Bone, Tomahawk, Porterhouse, Rump und Filet: Diese Steaks vom Rind gehören eindeutig zu den beliebtesten Teilstücken in Deutschland und sind gerade im Sommer beim Grillen gern gesehene Klassiker. Doch die Bedientheken unserer Märkte haben noch viele zwar etwas weniger bekannte, aber dafür mindestens genauso köstliche Steak-Cuts, vor allem aus den USA, im Sortiment, die jeder wahre Steakliebhaber einmal probiert haben sollten. Das Besondere dieser Steaks liegt für Fleischermeister Siegfried Jostwerth auf der Hand: „Die Teilstücke erfordern eine ganz andere Art des Grillens. Man muss sich die Zeit nehmen, mit der Zubereitung beschäftigen und es ist viel geselliger. Außerdem probiert man mal was Neues aus und blickt über den kulinarischen Tellerrand hinaus. Alle Teilstücke haben einen ganz speziellen Geschmack. Wir haben viele gelernte Köche und kompetente Mitarbeiter im Team, die den Kunden selbstverständlich gerne rund um die Zubereitung beraten können.“



Alle besonderen Steaks sind auf Wunsch eine Woche vorher bestellbar!

Beef Brisket

Zu der sogenannten „Heiligen Dreifaltigkeit“ beim Barbecue nach amerikanischem Vorbild gehört neben Spareribs und Pulled Pork ganz klar auch das Beef Brisket. Das Steak aus dem Brustkern der ausgebeinten Seite einer Rinderbrust ist stärker durchwachsen als andere Teilstücke, mit einer dicken Fettschicht überzogen und überzeugt geschmacklich durch seinen kräftigen Geschmack. Beef Brisket erfordert etwas Geduld und langsames Garen über mehrere Stunden in einem Smoker, wodurch am Ende ein unglaublich leckerer BBQ-Leckerbissen entsteht, der einem auf der Zunge zergeht.



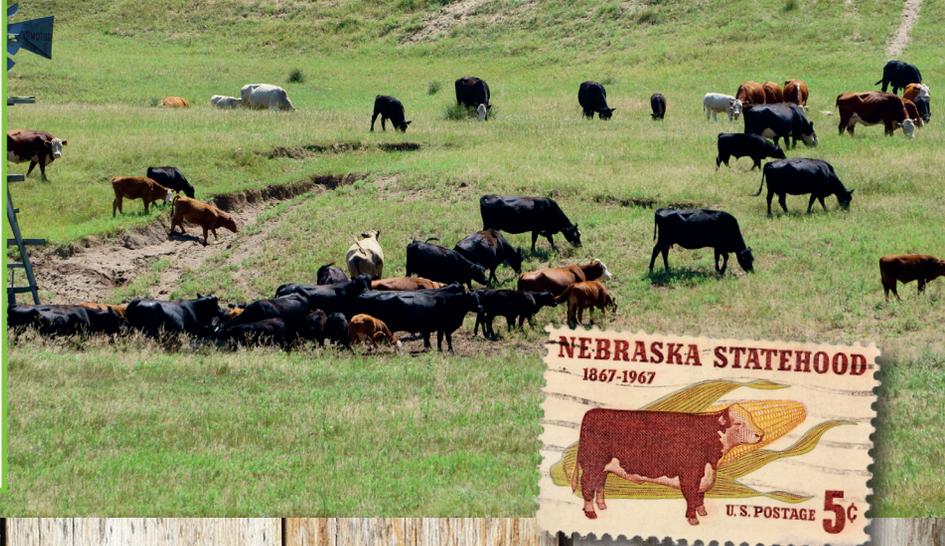
Spider Steak

Seinen außergewöhnlichen Namen verdankt das Spider (engl. für Spinne) Steak seiner markanten Marmorierung, die das Fleisch durchzieht und an ein Spinnennetz erinnert. Analog zum Schwein wird auch es gerne auch als Kachelstück des Rindes oder als Schnippelfleisch bezeichnet. Der Muskel im Hinterteil des Rindes wird ähnlich wie beim Filet wenig beansprucht, daher ist das Fleisch des Spider Steaks schön dunkel und zart. Es ist sehr aromatisch und perfekt zum Kurzbraten und Grillen geeignet. Das Steak ist sehr selten und eine wahre Besonderheit, denn es kommt pro ausgewachsenem Rind nur zwei Mal mit wenigen Hundert Gramm vor.



Nebraska-Beef – eine Klasse für sich

Die Greater Omaha Packers Company genießt in Amerika einen legendären Ruf unter Fleischliebhabern. Firmensitz ist Omaha in Nebraska. Selbstbewusst und stolz stehen die Packers seit 1920 für höchste Fleischqualität ein. Ihre Cattle Buyer haben sich über die Jahrzehnte einen Stamm verlässlicher Farmer aufgebaut, die alle nach dem gleichen Fütterungsprogramm vorgehen – natürlich hormonfrei. Die ersten acht Monate verbringen die Tiere auf den Weiden Nebraskas und South Dakotas. Danach siedeln sie in Freigehege um, in denen sie 150 bis 200 Tage mit Mais gefüttert werden. Dem Mais verdankt das Fleisch seine ausgeprägte Marmorierung und seinen tiefen, harmonischen Geschmack. Gradmesser für die Qualität ist das US-Department für Landwirtschaft. Sie vergibt die offiziellen Einstufungen. Die höchste Stufe ist „Prime“ für die perfekte Marmorierung. Nur zwei Prozent der Gesamtproduktion von amerikanischem Rindfleisch erhält diese Auszeichnung. Bei unserem Nebraska-Beef sind es im Schnitt 20 Prozent – ein außergewöhnlich hoher Anteil.



Flank Steak

Als Flank Steak bezeichnet man einen Teil des Bauchlappens vom Rind, der direkt unter dem Filet abgetrennt wird. Dieser Flank-Cut wird von Fleischfans nicht nur in den USA sehr geschätzt. Der Bauchmuskel ist flach und fein marmoriert und trotz seines geringen Fettanteils sehr intensiv im Geschmack. Daher wird empfohlen, es nicht durchzugaren, damit es nicht zu trocken und zäh wird. Nach dem Grillen wird das Flank Steak quer zur Faser in dünne Scheiben aufgeschnitten, so lässt es sich am besten genießen.



Großes Bavette

Das große Bavette, auch Flap Steak genannt, ist – ähnlich wie sein kleiner Bruder, das Flank – unglaublich aromatisch und sogar etwas zarter. Das relativ flache Steak ist etwa 1,5 bis 2,5 kg schwer und hat eine ausgeprägte Fettmarmorierung, welches das Fleisch besonders zart und saftig macht, wenn man das Steak quer zu Faser in dünne Scheiben schneidet. Gegrillt wird das Bavette am besten im Ganzen über längere Zeit mit intensiver Hitze: So kommt der zarte, saftige Geschmack am besten zur Geltung.



Hanging Tender

Übersetzt bedeutet Hanging Tender so viel wie das „hängende Zarte“. Womit dieses Fleischstück perfekt beschrieben ist. Denn es ist an Zartheit kaum zu übertreffen und kann durchaus mit dem Filet konkurrieren. Das Steak ist in Deutschland auch als Nierenzapfen bekannt, immer noch eher ein Geheimtipp und ein Cut aus dem inneren Bauchbereich des Rindes. In den USA hat es seinen festen Platz auf jeder Steakhaus-Speisekarte. Es ist eines der wenigen Fleischstücke, die es nur einmal pro Tier gibt.



Tri Tip

Das Tri Tip oder auch Bürgermeisterstück vom Rind besteht ausschließlich aus Muskelfleisch und ist besonders zart. Es ist marmoriert, hat also einen hohen intramuskulären Fettanteil. Dadurch ist es sehr saftig und hat einen feinen Eigengeschmack. Das Tri Tip befindet sich im Bereich der Hüfte oberhalb der Kugel der Keule. Sofern das Stück als Ganzes ausgelöst wird, erinnert seine Form an eine Haifischflosse. Andere Bezeichnungen für das besonders zarte Teilstück des Rinds sind Pastorenstück und Frauenschuh.





Neue Eigenmarke: köstliche Leckerbissen aus dem Weckglas



Die Auswahl variiert in unseren Märkten!

Sie haben unter der Woche wenig Zeit oder kochen häufig nur für sich allein – und wollen gleichzeitig auf ungesundes, industriell hergestelltes Fastfood verzichten? Dann sind die neuen, vielfältigen Gerichte im Weckglas unserer neuen Eigenmarke genau das Richtige für Sie. Hergestellt werden die traditionell-westfälischen Eintopfklassiker, die hausgemachten Suppen, exotischen Currys, Beilagen wie Rotkohl oder Nachtische wie Rote Grütze von der Schenke-Manufaktur in Gütersloh: Das Familienunternehmen wurde kürzlich für sein regional hergestelltes Weckglassortiment mit dem „Regionalstar 2022“ ausgezeichnet und belegte bei diesem bundesweiten Wettbewerb der Zeitschrift „Lebensmittelrundschau“ mit dem eingereichten regionalen Vertriebskonzept den 2. Platz. In Schenkes Manufaktur wird auf handwerkliche Art und ganz natürlich mit frischen regionalen Zutaten gekocht, also ohne chemische Konservierungsstoffe. Die verwendeten frischen Zutaten kommen – wo eben möglich – von regionalen Lieferanten, z. B. Kartoffeln vom Hof Verhoff in Wiedenbrück, Fleisch von Goksch in Herford und saisonales Gemüse von Höfen aus der Umgebung von Bielefeld und Gütersloh. Schenke verkauft diese Weckgläser seit September 2020 erfolgreich, seit die Coronapandemie alternative, hygienisch sichere Verkaufskonzepte notwendig machte. Im Interview spricht Schenke-Geschäftsführer Robin Schenke über die Köstlichkeiten aus dem Weckglas und gewährt ein paar Hintergründe.

Rote Linsen-Bolognese
pikant mit Knoblauch und Ingwer (vegan)

Hähnchencurry
thailändische Art mit Edamame, Ingwer, Kokosmilch, Ananas und Curry

Tomatensuppe italienische Art
mit frischen Tomaten und mediterranen Kräutern (vegan)



Rindfleischsuppe
mit Markklößchen, Spargel, Eierstich und Suppennudeln

Kokoscurry
mit Süßkartoffeln, Möhren und Kichererbsen (vegan)



In Schenke's Manufaktur wird noch frisch mit viel Handarbeit, Liebe und nach traditionellen Rezepten gekocht.

„Ein einfaches Etikett und der Inhalt sprechen für sich!“



Herr Schenke, was ist das Besondere an Ihren Gerichten aus dem Weckglas?

Das sind eindeutig die erstklassige Qualität und die Vielfalt der Gerichte.

Wir beschränken uns nicht nur auf westfälische Eintopfklassiker, sondern haben auch ein breites Sortiment an Suppen, Beilagen, Curry, Trendgerichten und Nachtischen im Portfolio. Da sind viele leckere Sachen dabei!

Wie kam es dazu, dass Sie als Einzelhändler eine eigene Manufaktur eröffnet haben?

Wir betreiben als Familie seit über 70 Jahren

eine Feinkostküche und ich bin damit groß geworden – daher ist Qualität für uns schon immer das A und O. Wir legen viel Wert auf hochwertige Zutaten und Rohstoffe, die wir wenn möglich auch regional beziehen.

Worauf legen Sie bei der Zubereitung besonderen Wert?

Wir sind eine kleine Manufaktur, bei der trotz aller Technik die Handarbeit im Vordergrund steht – das unterscheidet uns auch klar von der industriellen Großfertigung. Bei uns arbeiten fünf gelernte Köche und viele Küchenhilfen, die jeden Tag frisch die Gerichte mit viel Herzblut herstellen – und ich finde, das schmeckt man auch.

Warum haben Sie sich für das Weckglas entschieden?

Einerseits aus nostalgischen Gründen, denn es erinnert irgendwie an Großmutter's Zeiten, wo nur handwerklich gekocht wurde. Andererseits ist es für mich ein Sinnbild von Qualität, denn wir zeigen unsere Produkte gerne und haben nichts zu verstecken. Ein einfaches Etikett und der Inhalt sprechen für sich!

Wie ist die Idee zur größeren Produktion der Weckgläser entstanden?

Die Idee ist aus der Coronapandemie entstanden: Wir haben in unseren Supermärkten vorher schon viele Eigenproduktionen im Sortiment gehabt, die bei den Kunden super ankamen. Wir haben wegfallende Einnahmezweige wie unser Catering kompensieren müssen, uns innovativ an die Pandemie angepasst und die geschätzte Qualität unserer Gerichte ins Glas gebracht.



Neu und innovativ: Einkaufen mit dem Easy Shopper

Einkaufen ohne Umpacken und ohne Warten an der Kasse – ganz EASY mit dem EASY Shopper! Erleben Sie ab Ende des Jahres testweise in unserem Markt in Voxtrup die schnellste und einfachste Art des Einkaufens mit dem modernsten Einkaufswagen der Welt. Mit dem EASY Shopper ist Einkaufen noch bequemer, einfacher und schneller. Denn mit dem neuartigen Einkaufswagen können Kunden die gewählten Produkte selbst einscannen und direkt in der Einkaufstasche verstauen.

Die Waren können schon am Regal eingescannt und in die Einkaufstasche gelegt werden. Bezahlt wird beim Kassenspersonal an der speziellen „EASY Shopper“-Kasse – ohne erneutes Umpacken des Einkaufs. Wer möchte, kann schon zu Hause seine Einkaufsliste in der „EASY Shopper“-App speichern. Diese wird dann im Markt automatisch an den EASY Shopper übertragen, sobald sich der Kunde angemeldet hat.

„Vereint werden die Vorteile des Online-Handels mit denen des Einkaufens im Supermarkt: Digitale Einkaufsliste exklusive Angebote und Produktempfehlungen am Einkaufswagen und dazu noch die ultraschnelle Kassenabwicklung – das macht den EASY Shopper zu einem echten Einkaufserlebnis für unsere Kunden“, freut sich Kaufmann Tom Kutsche auf die Einführung.

Die App kann über den App-Store heruntergeladen werden. Um den EASY Shopper zu nutzen, ist jedoch nicht zwingend ein Smartphone notwendig. Auch mit der DeutschlandCard können sich Kunden am modernen Einkaufswagen anmelden.

Die Vorteile des EASY Shopper

- **Auf dem Display:** Sie haben jederzeit den vollen Überblick über Ihren Einkauf.
- **Auf dem Display:** Sie wissen immer, welcher Warenwert sich in Ihrem Wagen befindet.
- **Auf dem Display:** Sie haben immer die aktuelle Werbung im Blick.
- **Auf dem Display:** Sie können mit einem Knopfdruck (SOS) Hilfe anfordern.
- **Scanner:** Barcode am Produkt scannen und ab in die Tasche damit.
- **Integrierter Kindersitz:** Ihr Kind kann bequem und sicher die Fahrt im EASY Shopper genießen.
- **Taschen-Parkplatz:** Hier ist Platz für bis zu drei Permanent-Tragetaschen.
- **Für Sperriges:** Ob Getränkekisten oder Grill-Holzkohle, unten im Wagen ist Platz dafür.





EASY SHOPPER

EINFACH · EASY · EINKAUFEN

POWERED BY EDEKA

Ab Ende
des Jahres in
unserem Markt
in Voxtrup!

opper

EASY Shopper-App installieren

Natürlich können Sie den EASY Shopper auch ohne die App nutzen. Aber die App bietet Ihnen viele Vorteile:

- Einkaufsliste erstellen und mit Ihrer Familie teilen
- Historie Ihrer zuletzt gekauften Produkte



Kugelrunde Leckerbissen: bunte Melonenvielfalt für den Sommer



Schon gewusst? Melonen sind Gemüse!

Es ist ein allgemeiner Irrglaube: Wassermelonen werden hierzulande als Obst gehandelt. Doch aus botanischer Sicht ist das nicht korrekt, denn Wassermelonen gehören wie auch alle anderen Melonen zu den Kürbisgewächsen und sind damit mit der Salatgurke und Zucchini verwandt. Daher ist der sommerliche Durstlöcher also ein Gemüse, doch hierzulande werden Wassermelonen weiterhin eher als Obst verspeist. Ihre erfrischende, dezente Süße schmeckt pur oder in einem bunten Obstsalat. Vielleicht liegt es aber daran, dass die Wassermelone botanisch eigentlich ein Gemüse ist, dass sie sich für viele Wassermelonen-Rezepte genauso gut mit herzhaften Lebensmitteln kombinieren lässt: Mit Feta, Zwiebeln und Oliven beispielsweise wird sie zu einem sommerlichen Salat. Wassermelone kann man in Scheiben auch grillen und bei Bedarf mit Pikantem ergänzen.

Keine Frage, Melonen sind aufgrund ihres hohen Wasseranteils eine wahre Erfrischung an heißen Sommertagen und ein echter Durstlöcher. Wengleich es weltweit rund 750 Melonensorten gibt, konzentriert sich die Wahrnehmung hierzulande vor allem auf zwei Hauptarten: die Wasser- und die Zuckermelone – eine bunte Auswahl davon finden Kunden im Sommer natürlich auch in unseren Märkten. Die Hauptunterschiede liegen dabei in Aussehen und Geschmack: Wassermelonen haben üblicherweise eine glatte, grüne Schale sowie rotes Fruchtfleisch – in unseren Märkten gibt es aber auch die besondere Variante mit gelbem Fruchtfleisch. Cantaloupe-, Charentais-, Netz- und Honigmelone: Von der Zuckermelone sind hierzulande vier Unterarten regelmäßig verfügbar. Im Geschmack sind sie meist süßer und gehaltvoller als die Wassermelone. Das Fruchtfleisch ist fester und entweder gelblich, weiß, grün oder orange. In unseren Obst- und Gemüseabteilungen sind auch ganz besondere Varianten der kugelrunden Leckerbissen wie beispielsweise die Zitrus-Melone „Gwanipa“ oder die Charentais-Melone zu finden – probieren lohnt sich garantiert!

Reife der Melone am Klang erkennen

Ist die Melone reif? Das erkennt man an ihrem Klang. Auf die Schale klopfen und lauschen. Er klingt ein voller, tiefer Ton, kann man die Melone guten Gewissens kaufen. Klingt es hohl, ist die Frucht unreif oder trocken. Außerdem sind reife Melonen schwerer als unreife.



Quinoa-Wassermelonen-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Salat:

- 200 g Quinoa • 50 g Babyspinat • 300 g Wassermelone • 1 Bund Minze • 2 Nektarinen
- 200 g Feta • Salz • 2 EL Olivenöl

Für das Dressing:

- 5 EL Buttermilch • 200 g Schmand • Salz • Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Quinoa in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar wird und nicht mehr milchig ist. Sonst schmeckt der Quinoa nach dem Kochen bitter. Dann den Quinoa in einem mittelgroßen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, danach den Deckel auf den Topf setzen und noch mal 10 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Danach den Quinoa in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Abkühlen lassen und mit dem Olivenöl und einer Prise Salz würzen.
2. Spinat und Minze waschen und trocken schleudern. Minzblätter abzupfen. Wassermelone und Feta in mundgerechte Würfel schneiden. Nektarine in Spalten schneiden. Jetzt das Dressing anrühren: Dafür den Schmand mit der Buttermilch glatt rühren. Eventuell noch etwas mehr Buttermilch dazugeben, bis ein cremiges Dressing entsteht. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
3. Nun den Salat in die Gläser schichten: Quinoa gleichmäßig auf die 4 Gläser verteilen, dann einige Spinatblätter darübergerben, Wassermelonen-Würfel darauf, dann Nektarine, Feta und zum Schluss die Minzblätter. Soll der Salat sofort gegessen werden, dann das Dressing darübergerben. Ansonsten das Dressing einzeln aufbewahren und frisch über den Salat geben.

Wassermelonenpizza

Zutaten

Für 4 Portionen:

- 1/2 Wassermelone • 100 g Frischkäse
- 100 g Naturjoghurt • 1 TL Honig
- 50 g Himbeeren • 50 g Heidelbeeren
- 50 g Brombeeren • 1 TL Minzblatt
- 1 TL Blüte, getrocknet

Zubereitung

1. Für die Wassermelonenpizza die Melone in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Den Frischkäse mit dem Joghurt und dem Honig glatt rühren und auf die Pizze streichen.
3. Die Beeren waschen, abtropfen und darüber anrichten. Die Wassermelonenstücke mit frischer Minze und getrockneten Blüten garnieren und als Pizzastücke geschnitten servieren.



Wein des Monats

1112 Blanc de Blancs

Erzeuger:	Markgräfliches Badisches Weinhaus
Anbaugebiet:	Baden, Deutschland
Art:	Weißwein QbA
Rebsorten:	Cuvée aus versch. Sorten
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Fruchtiger Geschmack mit Noten von Birne und Zitrusfrüchten, eine feine Säure und einem harmonischen Abgang.
Kulinarischer Tipp:	Ein harmonischer Begleiter zu Vorspeisen, Salaten, Fisch, Meeresfrüchten und Geflügel.
Trinktemperatur:	8-10 °C
Alkohol:	13 %



Käse des Monats

Burrata: besondere „Mozzarella-Spezialität“ aus Italien

Aufgrund seiner Cremigkeit, seines feinen Geschmacks und seiner mannigfaltigen Kombinationsmöglichkeiten ist Mozzarella ein beliebter Leckerbissen im Sommer. Eine besondere Sonderform des italienischen Käseklassikers ist der Burrata, ein Frischkäse vom Typ Filata, der überwiegend aus Kuhmilch (eher selten aus Milch vom Wasserbüffel) hergestellt wird. Die in Salzlake eingelegte, italienische Käsespezialität mit zarter Struktur sieht rein äußerlich aus wie ein kleines Säckchen. Das Innere besteht aus einer fein abgestimmten Mischung aus Sahne und fein gezogenen Mozzarellasträngen, die von den Käse-Machern nicht zu einer Kugel geformt worden sind. Beim Genießen schmeckt man die frische Sahne und eine leicht süßliche Note heraus. Burrata wurde vermutlich 1956 in der Nähe von Andria erfunden, als ein starker Schneefall den Transport der Milch von außerhalb gelegenen Höfen in den Ort verhinderte. Um die Sahne zu konservieren, wurde sie in Mozzarella-Säckchen verpackt.





Veranstaltungstipps

Mit den Minions im Zoo Osnabrück

Es ist wieder so weit: Der Zoo Osnabrück verwandelt sich an 15 Sommerabenden in ein Freilichtkino. In ganz besonderer abendlicher Atmosphäre laufen dann Blockbuster am Affentempel im Herzen des Zoos auf einer 4 mal 8 Meter großen Leinwand – von Action bis Fantasy ist für jeden Geschmack ein Film dabei. Den Start macht am 28. Juli „Phantastische Tierwesen: Dumbledores Geheimnisse“, weiter geht es mit Filmen wie „Top Gun Maverick“ oder auch „Die Minions – auf der Suche nach dem Mini-Boss“. Das Open-Air-Kino findet vom 28. Juli bis 27. August immer donnerstag-, freitag- und samstagsabends statt. Filmstart ist mit Einbruch der Dunkelheit, die Tickets sind online oder an der Kasse der „HALL OF FAME“ erhältlich (keine Abendkasse). Der Ticketpreis liegt bei 16,50 Euro und der Einlass in den Zoo ab 18:30 Uhr ist inklusive. Gegen Vorlage einer gültigen Jahreskarte erhalten Zoobesucher am Kinoabend eine kleine Tüte Popcorn an der Gastronomie am Affentempel gratis. Weitere Infos, alle Filmtitel und die Tickets für das Open-Air-Kino unter:

www.zoo-osnabrueck.de



© Zoo Osnabrück



Arnd Zeigler „Hat schon Gelb!“

TV-Moderator der gleichnamigen Sendung „Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs“ und Stadionsprecher Arnd Zeigler ist bereits vorverwahrt: Ganze 99-mal ging er bereits „Dahin, wo es weh tut“ und muss jetzt mit seinem neuen Programm besonders aufpassen – denn Arnd Zeigler „Hat schon Gelb!“. In der neuen Tour mit dem Titel „Hat schon Gelb!“ erzählt er in klassischer Zeigler-Manier mit Filmen und Anekdoten seine eigene Fußballgeschichte und geht unter anderem den Fragen nach, wie es zu seiner wunderbaren Welt kam, welche Weggefährten ihn besonders geprägt haben und was die Faszination beim Fußball für ihn ist. Arnd Zeigler nimmt die Besucher seiner Live-Shows mit auf eine aufregende Reise durch seine Fußballwelt, mit allen Höhen und Tiefen und immer mit viel Humor und dem typisch ironischen Augenzwinkern, welches Mann und Frau aus seiner Erfolgssendung im TV „Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs“ schon seit über 10 Jahren kennt und liebt. Der Termin ist am Mittwoch, 22. Februar 2023, um 20 Uhr – weitere Informationen unter:

www.osnabrueckhalle.de



OsnabrückHalle



© WDR

Mondphasen: ein Himmelskörper, der abnehmen kann

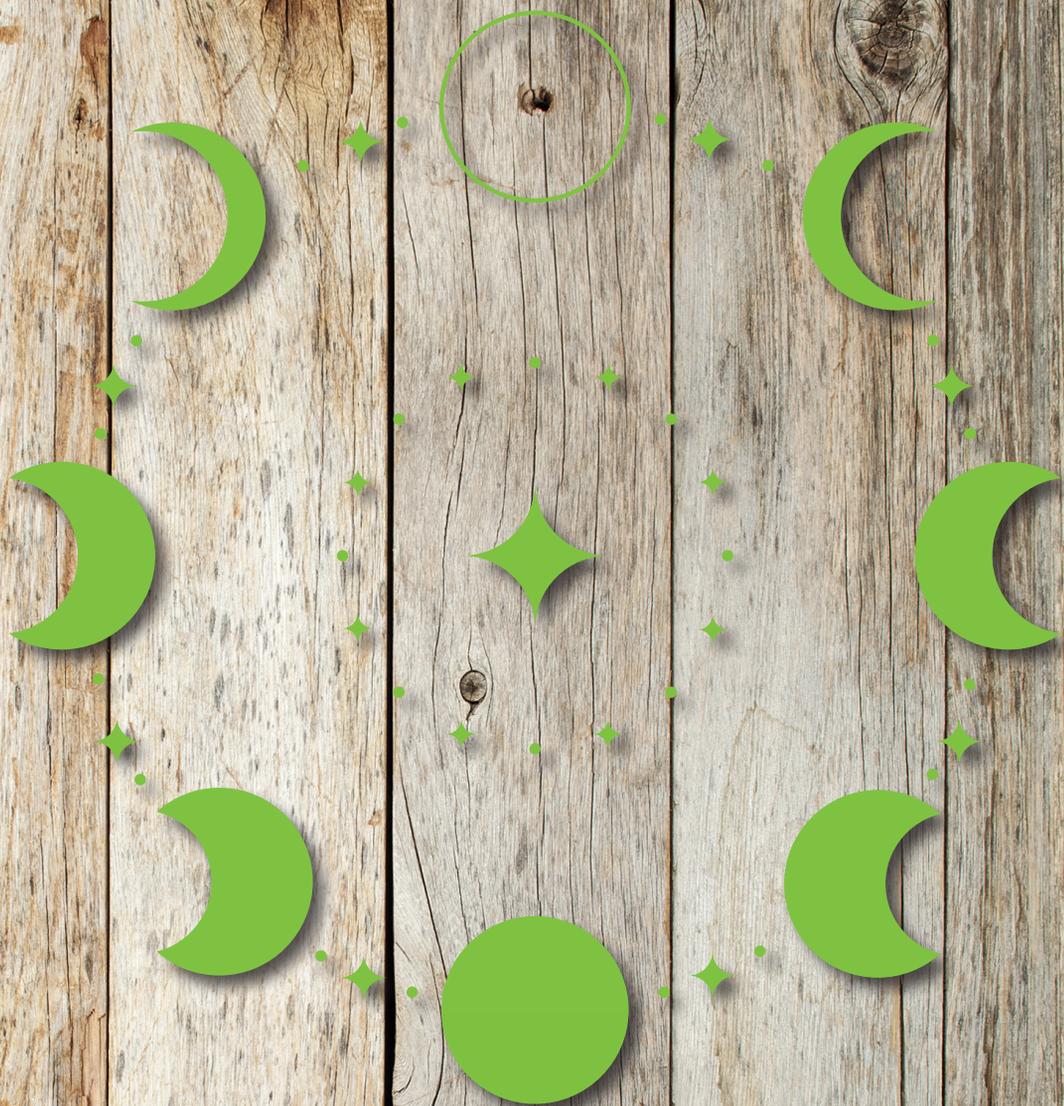
Kleinen Sternbeobachtern ist es vielleicht schon mal am abendlichen Nachthimmel aufgefallen: Der Mond sieht nachts nicht immer gleich aus. Der Mond wächst immer wieder von einer feinen Sichel bis zum Vollmond an, um anschließend erneut zu schrumpfen bis er gar nicht mehr zu sehen ist. Das liegt an den sogenannten Mondphasen.

Diese Phasen hängen damit zusammen, dass sich der Mond um die Erde bewegt. Da sich die Erde gleichzeitig ebenfalls um die Sonne bewegt, wiederholen sich die Mondphasen alle $29\frac{1}{2}$ Tage. Dabei gibt es einen einfachen Trick sich zu merken, wie die Mondphasen ablaufen.

Zuerst ist der Mond nicht zu sehen, das wird Neumond genannt. Dann beginnt der „dunkle Kreis am Himmel“ von rechts nach links hell zu werden. Am Anfang sieht es noch aus wie eine kleine, hell leuchtende Sichel und wird dann immer größer – zunehmend genannt.

Zur Halbzeit der Mondphase ist der Mond komplett beleuchtet – der sogenannte Vollmond. Danach wird er nach rechts hin wieder kleiner, das heißt dann abnehmend. Das geht so lange, bis der Mond wieder nicht zu sehen ist und das Ganze geht wieder von vorne los.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Beobachten des Himmels, da werden euch sicher viele weitere Dinge auffallen!



Dorade: beliebter Grillklassiker aus dem Mittelmeer



Gegrillte Dorade

Zutaten für den Kartoffel-Fenchel-Salat:

- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Fenchelknolle
- 2 Rote Bete
- 50 g Feldsalat
- 1/2 Bund Petersilie, glatt
- 1 Handvoll Walnüsse

Zutaten für das Dressing:

- 1 Orange
- 1/2 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 4 EL Olivenöl, kalt gepresst
- 4 EL Balsamicoessig, hell
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer, gemahlen

Zutaten für den Fisch:

- 4 Doraden
- 8 Zweige Minze
- 2 Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, rot
- 2 EL Rapsöl
- 1 Prise grobes Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

Zubereitung:

Für den Kartoffel-Fenchel-Salat die Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser für 20 bis 25 Minuten garen. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und in Ringe schneiden. Fenchel waschen, äußere Blätter und Grün entfernen, in dünne Streifen schneiden. Rote Bete Schalen und in Würfel schneiden. Feldsalat und Petersilie waschen, trockenschleudern, grob hacken. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Für ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

Doraden von innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Die Haut mehrmals schräg leicht einschneiden. Minze waschen, trocken schütteln, zupfen. Zitronen waschen, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Dorade mit Zwiebelringen, Knoblauch, Minzblättern und Zitrone füllen, mit Rapsöl bepinseln und in einen Fischgrill spannen. Für ca. 15 Minuten von jeder Seite grillen. Regelmäßig wenden.

Kartoffeln, Fenchel, Rote Bete, Frühlingszwiebeln, Feldsalat und Petersilie miteinander vermischen. Walnüsse grob zerhacken und untermischen. Für das Dressing die Orange halbieren und auspressen. Gemüsebrühe in 150 ml Wasser lösen. Orangensaft und Gemüsebrühe mit Senf, Olivenöl, Balsamessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Kartoffelsalat geben und vermengen. Gegrillte Dorade mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kartoffel-Fenchel-Salat servieren.

Schon die Göttin Aphrodite war der Schönheit der Dorade verfallen und hat sie als heilig angesehen. Die Dorade ist der typischste Mittelmeerfisch überhaupt und bringt beim sommerlichen Grillen eine bunte Vielfalt auf den Rost. Sie gehört zur Familie der barschartigen Fische und wird auch Goldbrasse genannt. Aufgrund des sichelartigen Goldbandes auf der Stirn zwischen den Augen und je eines goldenen Flecks auf den Wangen hat der Fisch den Namen erhalten. Goldbrassen sind äußerst grätenarm, ihr Fleisch ist fest, weiß und sehr schmackhaft. Wegen des festen Fleisches eignet sich die Dorade ausgezeichnet zum Braten und Grillen, aber auch zum Dünsten und Pochieren. Als ganzer Fisch, in der Salzkruste gebacken, schmeckt sie vorzüglich und ist ein Klassiker.



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.

LOTTER FISCHFANTASIE – EINE RUNDE UMS MITTELMEER



JETZT ANMELDEN

UND GENIESSEN!



Mit dem festlichen 3-Gänge-Menü entführt Sie das Team unserer Fischtheke und Küche auf eine kulinarische Reise rund um das Mittelmeer. Lassen Sie sich mit Köstlichkeiten aus Italien, Griechenland, Spanien, Marokko und Ägypten überraschen!

PREIS: 35 EURO PRO PERSON

DATUM: 23. SEPTEMBER

BEGINN: 19 UHR

ORT: LIEBE LOTTE

So sieht unser
Schlemmer-Menü aus...

AMUSE GUEULE:

italienisches Lachstatar, dazu Sekt

VORSPEISE:

griechischer Muschelsalat, dazu Weißwein

HAUPTSPEISE:

Dorade, Wolfsbarsch und Gambas als spanische Tapas mit mediterranen Backkartoffeln und buntem Gemüse, dazu Weißwein

DESSERT:

marokkanischer Orangensalat und ägyptischer Brotauflauf „Om Ali“, dazu Espresso

ANMELDECoupon – BITTE IM MARKT ABGEBEN

NAME

E-MAIL

TELEFON

PERSONENZAHL

Datenschutzrechtliche Informationen nach Art. 13 EU-DSGVO können Sie gerne bei der Marktleitung erfragen oder dem Informationsordner entnehmen.