MARKTGEFLÜSTER

September
2022

CORD & KUTSCHE

Themen

- Genussduo: Federweißer und Quiche
- Neuer Sonnenblumendrink von vehappy
- Unsere hausgemachte Antipasti-Vielfalt
- Jetzt Plätze sichern für unser Fischmenü

Feigen: die süßen Früchte der Götter

Liebe Gäste,

kunterbunt, voller Neuheiten aus dem Sortiment und abwechslungsreich wie gewohnt – die neueste Ausgabe unseres beliebten Marktgeflüsters hält wieder viele spannende wie interessante Themen bereit. Der langsam, aber sicher beginnende Spätsommer hat wie jedes Jahr ein kulinarisches Genussduo im Gepäck: den beliebten,prickelnden Federweißen mit seinen perfekten Begleitern Quiche, Flammkuchen und Co. Diese saisonalen Spezialitäten haben jüngst Einzug in unseren Markt gehalten und stehen bei uns für ein paar Wochen im Mittelpunkt. Auch an unserer Bedientheke hat sich etwas getan: Unser motiviertes Team hat wieder eine große Vielfalt an bunter, hausgemachter Antipasti in die Auslage aufgenommen, die einem das Wasser im Munde zusammen laufen lässt. Zu guter Letzt noch ein kleiner Hinweis rund um unsere beliebten Genussabende in der Liebenlotte: Bis auf wenige Karten ist ein Großteil der Plätze für das anstehende Fischmenü bereits reserviert – daher jetzt schnell anmelden, wenn Sie sich an dem Abend von uns kulinarisch verwöhnen lassen wollen.

Martina Cord & Tom Kutsche

Prickelnder Federweißer aus dem Herzen der Pfalz

Was lange gärt, wird endlich Wein. Davor heißt es schlicht: Federweißer. Federweißer ist aus weißen Rebsorten gepresster Traubenmost, dessen alkoholische Gärung gerade erst begonnen hat und der noch keiner Filtration unterworfen war. Grundsätzlich werden als Federweißer alle Zwischenstufen vom weißen Traubenmost bis zum fast durchgegorenen Jungwein bezeichnet, der nach Abschluss der Gärung Weißwein genannt wird.

Federweißer enthält viele kleine Hefezellen als Schwebstoffe, die der beliebten saisonalen Erfrischung wegen ihrer federweißen Farbe ihren Namen gegeben haben. Wegen der bei der Gärung entstehenden Kohlensäure schmeckt Federweißer herrlich spritzig und süß, wie eine Art Traubenlimonade. Bedingt durch die schnell fortschreitende Gärung lässt sich Federweißer nur kurz lagern, nach einigen Tagen sollte er aufgebraucht sein. Bis dahin die Flaschen kühl und vor allem stehend lagern, da er in der Flasche weiter gärt und deshalb im Deckel kleine Löcher sind.

In den ersten Wochen stammen der prickelnde Federweiße und sein rotes Pendant im Zukunftsmarkt von Cord-Kutsche aus italienischer Produktion, da dort die geografischen Bedingungen die Saison etwas früher einleiten. Wenig später folgen dann die deutschen Varianten: „Wir beziehen den Federweißen sowohl in weißer als auch in roter Form von der Weinbiet Manufaktur aus dem Herzen der Pfalz. Die beiden Sorten schmecken einfach herrlich“, so Kauffrau Martina Cord. Bereits seit 1902 schafft die starke Genossenschaft aus rund 50 Winzern beste Voraussetzungen für großartige Weine. Die Kooperation bewirtschaftet gemeinsam 325 ha Weinberge – davon 65 ha als Erste Lage klassifiziert.

Perfekte Begleiter: Flammkuchen, Quiche & Co

Meist wird der prickelnde, schäumende Federweiße aufgrund seines süßlichen bis herben Geschmacks meist zu deftigen Speisen serviert. Klassische Kombinationen sind Federweißer und Zwiebelkuchen, aber auch Quiche, Tarte und Flammkuchen harmonieren geschmacklich hervorragend mit der federleichten Erfrischung. Ob Straßburger Quiche mit Lachs und Spinat, die klassische Quiche Lorraine, Tarte chévre oder Elsässer Röstis: Unsere handwerklich hergestellten Delikatessen stammen aus der renommierten und namhaften Manufaktur Kirn, die auch heute noch diese feinen Delikatessen nach alter Tradition und alten Familienrezepten zubereitet. Ob Groß oder Klein: Sie haben bei den herzhaften Begleitern zum Federweißen die Qual der Wahl!

Sonnige Aussichten: erster Sonnenblumendrink auf dem Markt

NEU IM SORTIMENT!

Da geht die Sonne auf: vehappy mischt die veganen Milchalternativen auf und bringt den ersten Sonnenblumendrink auf den Markt! Was ist drin im Tetra Pak? Ein pflanzlicher, 100% veganer Drink auf Sonnenblumen- und fermentierter Reisbasis, angereichert mit Kalzium und wichtigen Vitaminen. Wie schmeckt's? Süßlich und leicht nussig – eine willkommene Abwechslung zu bekannten Alternativen auf Hafer-, Soja- oder Mandelbasis.

So' ne Blume kann 'ne Menge! Und sorgt nicht nur morgens für vegan happiness in Müsli, Frühstücksbowl oder Waffelteig, sondern eignet sich auch ganz hervorragend zum Backen, Kochen oder Zubereiten von Desserts – denn der Sonnenblumendrink ist ein Alleskönner und passt dank des süßlichen, leicht nussigen Geschmacks zu süßen mindestens genau so gut wie zu herzhaften Speisen.

Nach „be happy" kommt „vehappy": Super, wenn es einem gut geht – noch besser, wenn es allen gut geht. Der Umwelt zum Beispiel und den Mitmenschen. Dafür sorgt vehappy mit einem breiten Sortiment an veganen Alternativen: von Milch-, Fleisch- oder Bio Ei-Ersatz über süße Belohnungen in Form von veganen Tafeln und Eis bis hin zum veganen Kräuterbaguette. Do worry, vehappy!

Sonnenblumendrink im Kurzporträt

- erster Sonnenblumen Drink auf dem Markt
- süßlicher, leicht nussiger Geschmack
- für süße und herzhafte Speisen geeignet
- auf Sonnenblumenkern- und fermentierter Reisbasis
- Sonnenblumenkerne aus Europa
- angereichert mit Calcium, Vitamin B2, D und B12
- ohne Zuckerzusatz
- vegan

Viele weitere vegane vehappy-Produkte finden Sie unseren Märkten!

Neue Eisteemarke TEA RICH sorgt für Erfrischung

Laut, bunt und rebellisch erobern die vier neuen, spannenden Geschmackssorten seit Mitte August die Regale in den Kutsche-Märkten. Geschmacklich und optisch heben sich die bunten TEA-RICH-Eistees dabei dank knalliger Akzente und unwiderstehlicher Mixturen von der Masse ab. Jede Sorte hat dabei ihre eigene Farb- und Geschmacksnote: exotisch-frische Wassermelone in peppigen Rottönen, tropisch-süße Mango-Maracuja in fruchtigem Orange-Gelb, feinherbe Zitrone-Kaktusfrucht in saftigem Grün sowie unverwechselbare Himbeer-Heidelbeere in beerigem Lila. Das macht nicht nur Appetit, sondern sorgt dank der tierischen Charaktere auch für die dazugehörige Portion gute Laune.

„Fetter Remix aus Eistee und Flavour!“ – mit lockerer Markensprache und selbstbewussten Statements sprechen die vier Sorten TEA-RICH-Eistee besonders die jüngere Zielgruppe an. Hergestellt mit Schwarztee-Extrakt begeistert jede Sorte dabei mit ihrem ganz eigenen Geschmackserlebnis. Ob Wassermelone, Mango-Maracuja, Zitrone-Kaktusfrucht oder Himbeer-Heidelbeere – TEA RICH sorgt als abwechslungsreiche Erfrischung für das gewisse Extra auf der Zunge. Vielfalt im Glas? No probLAMA – in den Kutsche-Märkten ab sofort vorprogrammiert. Dank knalliger Akzente bricht die neue Marke zudem mit dem klassischen Design anderer Eisteemarken im Sortiment und ist so ein wahrer Hingucker. Nicht zuletzt auch dank tierischer Unterstützung. Ob das an den Goldkettchen liegt? Lama, Giraffe, Faultier und Waschbär punkten in jedem Fall mit ihren lässigen Looks.

TEA RICH in vier leckeren Geschmacksrichtungen

Consorzio Toscano D'Avitani: kulinarische Grüße aus der Toskana

Die Toskana in Italien zählt zu den beliebtesten Urlaubsregionen des stielförmigen Landes am Mittelmeer – und das nicht nur wegen seiner wunderschönen Landschaft und der historischen Sehenswürdigkeiten. Vor allem die kulinarischen Spezialitäten sind es, die Besuchern und Urlaubern noch lange in Erinnerung bleiben. Mit den köstlichen Wurstspezialitäten des Consorzio Toscano D'Avitani können Sie sich dieses kulinarische Urlaubsgefühl ganz bequem nach Hause holen. Das Consorzio Toscano D'Avitani als Organisation, als Plattform in Italien und Deutschland, vertritt die Interessen einer Gruppe von kleinen Familienbetrieben aus der Toskana – der größte Betrieb hat 24 Mitarbeiter, der kleinste nur einen einzigen. Doch eines haben sie alle gemeinsam: ihre tiefe, bäuerliche Verwurzelung. „Insieme con Amore", lautet die Philosophie – Zusammen mit Liebe.

Die Auswahl variiert in den Märkten!

Fenchelsalami

Fit und lecker nach Toskana-Art, denn nur 30% Fett reichen aus, um dieser würzigen luftgetrockneten, mit wildem Fenchel in der südlichen Toskana hergestellten Salami einen unglaublich leckeren Geschmack zu verleihen. Wie immer ohne allergene Stoffe und hergestellt aus besonderem Schweinefleisch.

Pancetta

Die aromatische Würzung aus Salz, Pfeffer, Orangen, Koriander, etwas Fenchel und einem Hauch Zimt verleihen diesem luftgetrocknetem Schweinebauch einen ganz besonderen Geschmack. Ideal für die kreative Verwendung beim Kochen.

Salami Macinato

Fast schon legendär ist die würzige luftgetrocknete Salami aus der südlichen Toskana. Mit ganzen schwarzen Pfefferkörnern aus Indien und bestem Schweinefleisch aus Italien beginnt der Unterschied. Der niedrige Fettgehalt verspricht zudem keine Genussreue. Und typisch Toskana: nur mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Knoblauch gewürzt.

Wildschwein-Salami

Eine herzhafte, luftgetrocknete, magere und edle Maremma-Spezialität, die Sie im eigenen Genießerinteresse unbedingt kennen und lieben lernen sollten!

La Dolce Vita für Zuhause!

Neu: echt italienische Köstlichkeiten von Marziale Coolinaria

Mit den neuen klassischitalienischen Produkten des Familienunternehmens Marziale Coolinaria mit Sitz im schwäbischen Nürtingen können Sie sich das La-Dolce-Vita-Lebensgefühl aus Bella Italia nach Hause holen. Die Besonderheit dieses Unternehmens ist die große Bandbreite und Sortimentsvielfalt an gekühlten und tiefgekühlten Produkten. Von Pizza über Pasta und Antipasti bis hin zu frischen Kuchen und Keksen – hier gibt es nichts, was der Italien-Liebhaber nicht bekommt.

Erklärtes Ziel von Marziale Coolinaria ist es, beste Qualität zu attraktiven Preisen anzubieten. Um solche Produkte zu finden, die auf traditionelle Weise hergestellt werden, und dem deutschen Gaumen einen echten Mehrwert bieten, reist die Familie mehrmals im Jahr nach Italien. Auf Messen, Märkten und Branchenveranstaltungen suchen sie dort nach Trends und haben schon mehrfach innovative und neue Produkte in Deutschland etabliert, die bisher noch unbekannt waren – oder nach dem Italien-Urlaub im heimischen Einzelhandel vermisst wurden.

Wo die Liebe zu Italien groß ist, da sind auch die Sehnsucht und das Heimweh nicht weit. So hat es ein Mitglied der Familie und der Geschäftsführung wieder in die alte Heimat zurückgezogen. Jetzt lebt Angelo Zuccaro in Verona und unterstützt das Unternehmen weiter tatkräftig, indem er zu allen italienischen Produzenten engen Kontakt hält und so die Kommunikation zwischen Marziale Coolinaria und den Lieferanten täglich weiter optimiert.

Seit Gründung im Jahr 2006 hat der Firmengründer Costantino Marziale eine klare Mission: die besten italienischen Delikatessen auf dem deutschen Markt zu etablieren und für ein breites Publikum zugänglich zu machen. Von Beginn an wird er hierbei tatkräftig von seiner Frau Ursula Marziale unterstützt. Im 15. Jahr des Bestehens der Firma wird der Generationenwechsel vorbereitet und die Unternehmensnachfolge in Person seiner Tochter Celestina Marziale und deren Ehemann Simon Marziale-Brenner ist geklärt und gesichert. Komplettiert wird das Team Marziale von einer motivierten und dynamischen Belegschaft, die inzwischen auf 50 Mitarbeiter angewachsen ist und jeden Tag alles gibt.

Torta Desideria ai Frutti di Bosco

Kleine, süße Waldbeeren spielen bei der Desideria-Eistorte die Hauptrolle. Diese kleine, aber feine, fruchtig-cremige Eistorte ist immer richtig, wenn man gerade Lust auf Eis mit Früchten hat. Dabei sieht sie auch sehr beeindruckend aus, da sie mit besonders viel Liebe zum Detail gemacht ist. Auf diese Weise entsteht ein cremig-süßer Genuss, der zudem wunderschön anzusehen ist und sich perfekt zur nächsten Familienfeier servieren lässt.

Die Auswahl variiert in den Märkten!

Die Familie beim Pizzatest (v.l.n.r.): Ursula Marziale, Costantino Marziale mit Enkel, Simon Marziale-Brenner, Celestina Marziale und Angelo Zuccaro.

Baci di dama alla Nocciola

Baci di dama sind schokoladige Kakao-Mürbeteig-Kekse mit Milchcreme-Füllung, bestehend aus zwei Haselnusskeksen, die durch Schokolade miteinander verbunden sind. Baci di dama heißt übrigens übersetzt „Damenkuss“, diesen Namen haben sie erhalten, da die Kekse an zwei küssende Lippen erinnern.

Gelato al Pistacchio di Bronte

Alle Sorbets und Gelati von Marziale werden in einer kleinen Manufaktur bei Rom von Hand gefertigt, cremig gerührt und bestehen ausschließlich aus echten Früchten ohne künstliche Aromen. Ein ganz besonderes Eis im Sortiment ist das Pistazieneis. Die Pistazien kommen hierfür eigens aus Bronte. Bronte ist ein kleiner Ort auf Sizilien am Rande des Ätnas und für seine Pistazien weltberühmt. Diese Pistazien werden auch das grüne Gold Siziliens genannt.

Pan Bruschetta

Bruschetta ist die perfekte Wahl für eine aromatische Vorspeise, die ideale Ergänzung zu jedem Büfett oder einer leckeren mediterranen Beilage. Das Röstbrot mit extra nativem Olivenöl, Oregano und Salz lässt sich fix und lecker selbst belegen. Neun Portionen sind auch schon handlich vorportioniert und das Pan Bruschetta bleibt auch ohne Kühlung lange haltbar. Immer lecker, ob vom Grill, aus dem Toaster oder einfach so.

Pizza Tartufo

In Herbst und Winter schmecken Trüffel einfach am besten und auf der Pizza gleich doppelt so lecker. Die schmackhafte Tartufo-pizza ist mit leckerem Wintertrüffel, Pilzen und Mozzarella belegt. Der Teig ruht 25 Stunden, so wird er besonders bekömmlich. Anschließend wird die Pizza im Steinofen gebacken.

Feige? Von wegen: aromatisch-süß und saftig!

Die Echte Feige gehört zu den Maulbeergewächsen und zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Sie ist die erste Pflanze, die namentlich in der Bibel erwähnt wird, steht für Wohlstand und Frieden und galt bei den alten Griechen sogar als aphrodisierend. Deshalb wurde die Frucht auch Dionysos, dem Gott der Fruchtbarkeit und der Ekstase, geweiht. Außerdem ist sie mit vielen Ballaststoffen, Vitaminen und weiteren hochwertigen Inhaltsstoffen sehr gesund und natürlich überzeugt sie auch geschmacklich.

Angebaut wird sie im gesamten Mittelmeerraum, wo heute auch die Hauptexportländer zu finden sind. Wie getrocknete Feigen sind auch die frischen Exemplare ganzjährig in den Kutsche-Märkten erhältlich. Je nach Saison werden sie aus der Türkei, aus Brasilien, Israel Peru oder Südafrika bezogen. Feigen wachsen an immergrünen Bäumen mit einer Höhe von 3 bis 10 Metern. Die Form der frischen Früchte ist kugelig bis birnen- oder tropfenförmig. Die Frucht ist je nach Sorte außen hellgrün bis violett-grün und innen rosa bis kräftig rot. Getrocknet ändert sich die Farbe in beige bis braun. Der weißliche Belag auf der Schale ist auskristallisierter Traubenzucker. Im Gegensatz zu anderen Früchten findet der Trocknungsprozess bei Feigen als natürlicher Prozess am Baum statt. Deshalb ist der Wassergehalt höher als bei anderem Trockenobst. Oft werden Feigen aber schon gepflückt, bevor der Trocknungsprozess beendet ist, und bei hohen Temperaturen nachgetrocknet.

Die Feige schmeckt aromatisch-süß und saftig. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Früchte nicht zu weich sind und keine Druckstellen oder Beschädigungen aufweisen. Zu Hause sollten sie kühl und kontaktfrei gelagert und innerhalb von ein paar Tagen verzehrt werden, da frische Feigen schnell gären. Zum Haltbarmachen können Sie die Früchte auch selbst mit einem Dörrautomaten oder im Backofen trocknen. Bei letzterer Methode wählen Sie am besten eine niedrige Temperatur und lassen die Ofentür einen Spalt offen.

Kann man die Schale von frischen Feigen mitessen?

Bei frischen Feigen darf die Schale durchaus mitgegessen werden. Wichtig ist jedoch, sie vorher gut abzuwaschen. Am besten spült man die Feigen unter fließendem Wasser ab und tupft die Schale danach mit Küchenpapier trocken. Dann werden die Stielansätze abgeschnitten und man kann die Feigen verzehren. Wer die Schale nicht mitessen möchte, schneidet die Früchte auf oder viertelt sie und löffelt das Fruchtfleisch aus. Die kleinen Kerne im Inneren der Feige können ebenfalls mitverzehrt werden. Reife und frische Feigen erkennt man daran, dass sie etwas nachgeben, wenn man sie leicht mit dem Finger drückt. Sie sollten außerdem einen angenehmen Duft aufweisen. Vorsicht jedoch vor zu weichen Exemplaren, sie sind überreif und innen oft bereits matschig.

Galette mit Feigen

Zutaten für 2 Portionen:

Für den Teig:
• 120 g Butter • 130 g Weizenmehl
• 80 g Vollkornmehl • 3 EL Milch
• 1 1/2 TL Apfelessig • 1 TL Salz

Für das Belag:
• 1 EL Olivenöl • 20 g Butter • 2 Zwiebeln
• 1/2 TL Salz • 1/2 TL Zucker
• 4 kleine Feigen • 100 g Ziegenfrischkäse
• Balsamico-Essig • 1 Thymianzweige

Zubereitung:

20 g Butter in kleine Würfel schneiden. Beide Mehlsorten vermischen und mit Milch, Apfelessig und 1 TL Salz verkneten. Dann die Butterstückchen hinzufügen und weiter kneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Schnell arbeiten, damit der Teig kühl bleibt. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Für den Belag Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen. Zwiebeln klein schneiden und hinzugeben. ½ Teelöffel Salz und ½ TL Zucker hineingeben und bei gelegentlichem Umrühren karamellisieren lassen. Teig aus dem Kühlschrank holen und auf einer mit Backpapier ausgelegten Arbeitsfläche so lange ausrollen, bis der Teig etwa 2 bis 3 mm dick ist und einen Durchmesser von ca. 25 cm hat. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und Feigen vierteln. Ziegenfrischkäse auf den Teig streichen und dabei zum Rand ca. 2 cm frei lassen. Die karamellisierten Zwiebeln und die Feigenviertel darauf verteilen. Thymianblätter von den Stielen zupfen und darüber streuen. Dann den Teigrand zur Mitte hin einschlagen. Galette im Ofen bei 200 Grad ca. 30 bis 35 Minuten goldgelb backen. Vor dem Servieren mit etwas Balsamico-Essig beträufeln und mit Thymianzweigen garnieren.

Gegrillte Feigen

Zutaten:

Für 4 Portionen:
• 4 Feigen • 1 Ziegenkäserolle
• 1 Löffel Honig • 80 g Pistazien
• 1 Thymianzweig

Zubereitung:

Bei den Feigen jeweils den oberen Teil abschneiden, sodass ein Deckel entsteht. Auf den unteren Teil der Feige eine Scheibe Ziegenkäse legen. Darauf einen Klecks Honig geben. Die Pistazien klein hacken und auf dem Ziegenkäse verteilen. Den Thymian abzupfen und über den Feigen verteilen. Den Deckel wieder aufsetzen und bei niedriger Hitze für wenige Minuten grillen.

Wolfsbarsch: ein Klassiker der mediterranen Küche

Der Barsch zählt zu den bekanntesten Speisefischen mit über 6 000 verschiedenen Arten. Hierzulande sind der Wolfs- und Goldbarsch sehr verbreitet. „Der Wolfsbarsch ist quasi die edlere Form der Dorade, in der mediterranen Küche ein absoluter Klassiker und gerade jetzt im Sommer zum Grillen einer der beliebtesten Fische", so Carlos Peixoto, Fischexperte und Koch im Restaurant „Gezeiten". Seine Empfehlung: Damit er sein ganzes Aroma beibehält, sollte der frische Fisch bevorzugt im Ganzen zubereitet werden.

Der Fisch verfügt über einen sehr feinen, aromatischen Geschmack. Das Fleisch ist weiß, zart, kleinfaserig und hat nur ein paar wenige Gräten. „Durch sein schönes festes Fleisch macht er im Ganzen eine gute Figur auf dem Grill. Die Haut schützt das Fleisch vor dem Anbrennen, hält das Aroma besonders gut, und man kann ihn leicht auf dem Rost drehen", so der Fisch-Experte. 400 bis 500 Gramm große Fische entsprechen etwa der Portion für eine Person.

Der Wolfsbarsch wird auch besonders lecker, wenn er in einer Salzkruste gegart wird. Aber auch gebraten, gebacken oder gedünstet ist er ein Genuss. Mit etwas Olivenöl, ein paar Kräutern wie Rosmarin oder Thymian und Zitrone zubereitet, wird seine feine Note nicht durch zu starkes Würzen überlagert.

Viele Fischliebhaber würden laut Carlos Peixoto von der Zubereitung des Wolfsbarsches im Ganzen aufgrund der Gräten zurückschrecken – auch dafür hat er einen praktischen Tipp: „Wenn der Fisch gar ist, einfach das Rückgrat von hinten in Richtung Kopf vorsichtig herausziehen und damit alle Gräten ganz bequem entfernen."

Hier ist der Wolfsbarsch zu Hause …

Man findet den Wolfsbarsch im Ostatlantik von Senegal bis Norwegen sowie in der südlichen Nordsee, im Mittelmeer und im Schwarzen Meer. Er lebt am Boden in Küstengewässern in bis zu 100 m Tiefe oder wird in Aquakultur entlang der Küste gezüchtet.

Gratinierter Wolfsbarsch

Zutaten:

Für 4 Portionen:

Für den Fisch:
- 4 Wolfsbarschfilets • Salz und Pfeffer
- Weizenmehl • 20 g Butter
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Scheibe Toast • 1 TL Thymianblätter
- 1 EL Petersilie

Für die Sauce:
- 1/2 Zitrone • Salz und Pfeffer
- 4 EL Olivenöl, kalt gepresst

Für den Salat:
- 60 g Zwiebeln, rot
- 100 g Pflücksalat
- 120 g Cocktailtomaten
- 20 g Oliven, schwarz
- einige Blätter Rucola
- 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Die Fischfilets salzen, pfeffern und in wenig Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Für die Kruste das Toastbrot von der Rinde befreien und mit Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und bröselig mixen. Für den Salat Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Salat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Von den Frühlingszwiebeln nur die Halme verwenden, jeweils halbieren und zum Garnieren zur Seite legen.

In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen, die Fischfilets einlegen und von jeder Seite kurz anbraten. Dann die Hautseite nach oben legen und die Brösel-Kräuter-Mischung darauf verteilen, mit etwas Butter beträufeln, unter den heißen Grill stellen, ca. 2 Minuten gratinieren und herausnehmen. Die halbe Zitrone auspressen und mit Salz, Pfeffer und dem Olivenöl solange verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Alle Salatzutaten auf vier Tellern anrichten, die gratinierten Fischfilets daneben legen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und den Thymianblättchen und Frühlingszwiebelhalmen garnieren.

Wolfsbarsch mit Chinakohl

Zutaten:

Für 4 Portionen:
- 1 TL Zucker, braun • 3 Zweige Estragon • 1 EL Rapsöl • 500 g Wolfsbarschfilets
- 1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen • 1/2 TL Salz • 1 kleiner Radicchio • 1 EL Rapsöl
- rosa Pfefferbeeren, grob zerstoßen • 1 kleiner Chinakohl • 3 EL Rotweinessig • 2 EL Sojasoße
- 1 Orange, in Filets geschnitten • 2 TL Sesam • 1 Handvoll Rucola • 500 g Gnocchi (Kühlregal)

Zubereitung:

Fischfiletstücke 15 Minuten in Sojasoße marinieren. Währenddessen Chinakohl und Radicchio in Blätter teilen und beim Radicchio die groben Blattrippen entfernen. Anschließend in Streifen schneiden. Rapsöl in einer großen Pfanne zusammen mit einem Tropfen Wasser auf mittlerer Temperatur erhitzen. Salatstreifen zugeben, leicht salzen und mit Zucker bestreuen, vermengen und fünf Minuten braten. Mit Essig ablöschen und zwei Minuten leise köcheln. Anschließend die Orangenfilets unterheben und die Pfanne beiseite stellen. Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Estragonblättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Estragon mit Sesam und Pfeffer mischen. Fischfilets aus der Marinade nehmen und mit der Sesammischung von allen Seiten „panieren“.

Vier Bogen Backpapier (Kantenlänge etwa 40 Zentimeter) zurechtlegen. Jeweils ein Viertel der Chinakohl-Radicchio-Mischung in die Mitte geben und ein vorbereitetes Fischfilet darauflegen. Backpapier verschließen. Fischpäckchen in der Mitte des Backofens je nach Dicke des Fischfilets 15 bis 25 Minuten garen. Päckchen leicht geöffnet mit Rucolablättchen und frisch gemahlenen rosa Pfefferbeeren bestreut servieren. Dazu passen kleine krosse Gnocchi. Halbieren Sie dafür jeweils die Gnocchi und braten Sie sie in Rapsöl bei mittlerer Temperatur goldbraun.

Wein des Monats

Kalkbrenner & Espenschied Sauvignon Blanc und Riesling

Erzeuger:	Kalkbrenner & Espenschied
Anbaugebiet:	Rheinhessen, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorten:	60 % Sauvignon Blanc, 40% Riesling
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Im Glas des zart hellgelben Weins geben Kiwi- und Stachelbeeraromen den Ton an, Pfirsich und Apfel untermalen das Ganze. Viel Balance und Eleganz weiß der Rheinhesse ins Glas zu zaubern, die Frische und der Trinkfluss sind einmalig.
Kulinarischer Tipp:	Den Wein kann man wunderbar kombinieren mit einem köstlichen Pilzrisotto, knackigen Salaten oder mit Lachs und Thunfisch.
Trinktemperatur:	6 – 11 °C
Alkohol:	12,5 Vol.

Käse des Monats

Orangenpfeffer-Käse von Baldauf

Wenn das Aroma sonnengereifter Orangen auf pfeffrige Schärfe trifft, ist das ein Fest für die Geschmacksnerven. Die Bühne dafür bildet ein feiner Schnittkäse aus naturbelassener, tagesfrischer Allgäuer Heumilch. Auf seine Naturrinde tragen die Käse-Experten in Handarbeit die fruchtig-aromatische Gewürzkomposition auf. Duftende getrocknete Orangenschalenstückchen und zerstoßene Pfefferkörner sorgen für ein neues Geschmacksmoment auf dem Käsebrett und lassen am Gaumen Erinnerungen an den Süden wach werden. In der Baldauf-Käserei wird schon immer im Einklang mit der Natur gearbeitet. Eine ressourcenschonende, artgerechte Wirtschaftsweise und Respekt vor der Allgäuer Heimat waren und sind seit über 160 Jahren Eckpfeiler der Firmenphilosophie.

Veranstaltungstipps

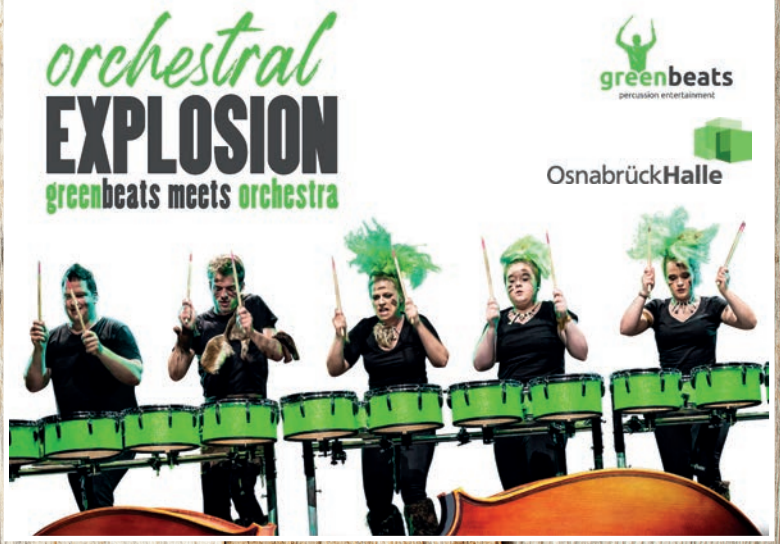
Rüsselmahlzeit: Picknick im Zoo Osnabrück

Zoo Osnabrück

Wer schon immer einmal in den abendlichen Stunden ein Picknick im Zoo verbringen wollte, sollte nun die Ohren spitzen: Am 9. September lädt der Zoo Osnabrück ab 18:30 Uhr wieder zur Rüsselmahlzeit. Zugunsten der Elefanten öffnet der Osnabrücker Zoo seine Pforten an diesem Tag auch in den Abendstunden. Der Reinerlös der Veranstaltung geht an die Spendenkampagne „Rüssel voraus!“ und kommt damit dem Umbau der Elefantenanlage zugute. Bei der Rüsselmahlzeit können die Besucher sowohl im Zoozentrum am Affentempel als auch in den „Wasserwelten Mariasiel“ an Bierzeltgarnituren Platz nehmen. Hier können die Tische dekoriert und anschließend selbst Mitgebrachtes verspeist werden. Die drei am schönsten dekorierten Tische erhalten tierische Gewinne. Das Abendessen im Zoo wird mit Musik von der Bersenbrücker Musikerin Sophia Steinhaus untermalt, bevor die Teilnehmer ab 20.30 Uhr bei kostenfreien Führungen durch den abendlichen Zoo auf Safari gehen. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter:
www.zoo-osnabrueck.de

„Orchestral Explosion“ – greenbeats meets orchestra

Europas bekanntestes Perkussionsensemble zieht neue Saiten auf und kreiert eine Symbiose aus Drum Show und Symphonieorchester: Über 50 Musiker werden in einer fulminanten Liveperformance das Publikum mit speziell für dieses Erlebnis komponierten und ebenfalls bekannten Werken begeistern. Die Kraft, Energie und Leidenschaft der greenbeats verschmilzt mit dem unverwechselbaren Orchestersound zu einem Klangerlebnis, das Gänsehaut garantiert. Mit „Orchestral Explosion“ gehen sie erneut einen Weg, den vorher niemand beschritten hat. Das Programm reicht von emotionaler Filmmusik im typischen Hollywood-Gewand über stimmungsvolle Disneysounds bis hin zu beliebten Klassikern wie Ravels Bolero und Bizets Carmen. Höhepunkt des Abends wird die Uraufführung der 12-minütigen greenbeats-Suite sein. Dieses exklusive Werk haben Deutschlands populärste Filmkomponisten eigens für diesen Abend geschrieben. Starker Partner an der Seite der greenbeats ist eine spezielle Vereinigung des Sinfonieorchesters Ibbenbüren (Musikverein „Glückauf“) und der Jungen Philharmonie Osnabrück. Der Termin ist am Dienstag, 20. September, um 20 Uhr – weitere Informationen unter: **www.osnabrueckhalle.de**



© Theater Osnabrück

Der Theater Beach ist wieder da

Schon im letzten Jahr hat sich der Theater Beach als gemütlicher Treffpunkt in besonderer Atmosphäre direkt vor den Stufen des Theaters am Domhof etabliert. In diesem Sommer holt das Theater Osnabrück gemeinsam mit dem Marketing Osnabrück den Strand wieder vor das Theater: Konzerte, DJs, Bands und Karaoke sowie viele weitere Überraschungen laden zu entspannten spätsommerlichen Stunden ein. Darüber hinaus werden an den Abendenden lokale Stars oder überregionale Gäste zu erleben sein. Das Programm geht noch bis zum 11. September – weitere Infos finden Sie unter:
www.theater-osnabrueck.de.

THEATER OSNABRÜCK

Habt ihr euch schon einmal gefragt, … … wie aus Bohnen leckerer Kakao wird?

Kakao kommt von Kakaobäumen. Die wuchsen ursprünglich in Südamerika und in Mittelamerika. In der Natur wachsen Kakaobäume als Büsche im Regenwald. Sie werden dort höchstens 15 Meter hoch. Sie brauchen viel Wärme, deshalb wachsen sie nur in den Tropen, also in der Nähe des Äquators. Die Früchte des Kakaobaums nutzten schon die Azteken für einen besonderen Trunk.

Wie wird nun aber aus der Frucht der leckere Schokotrunk? Arbeiter schlagen die Früchte mit ihren Macheten, das sind große Messer, von den Bäumen. Mit diesen öffnen sie auch die Früchte. Das Fruchtfleisch beginnt dann sofort zu gären, der Zucker darin verwandelt sich also in Alkohol. Dadurch können die Samen nicht keimen, also keine Wurzeln bilden. Sie verlieren auch einen Teil der Stoffe, die bitter schmecken.

Die Bohnen trocknen dann meist an der Sonne. Das führt dazu, dass sie in etwa die Hälfte ihres Gewichtes verlieren. Meist werden sie anschließend in Säcke verpackt und verschickt. Verarbeitet werden sie nämlich überwiegend in Nordamerika und Europa. Dort werden die Bohnen geröstet wie Kaffeebohnen oder Kastanien. Sie werden also auf einem Gitter erhitzt, aber nicht wirklich verbrannt. Erst dann wird die Schale entfernt und die Kerne werden zerbrochen. Diese Stücke nennt man „Kakao-Nibs“. Die Nibs werden nun in einer besonderen Mühle fein gemahlen; das ergibt die Kakaomasse. Diese lässt sich super zu Schokolade weiterverarbeiten. Man kann sie aber auch auspressen und erthält so die Kakaobutter. Die trockene Masse, die zurückbleibt, kann man wiederum vermahlen. So entsteht Kakaopulver.

Lust auf einen „richtigen Kakao“?

Dann frag doch einfach mal deine Eltern, ob sie dir helfen, eine leckere flüssige Schokolade anzurühren. Gerade beim Erhitzen der Milch auf dem heißen Herd musst du vorsichtig sein und solltest dir das einmal von deinen Eltern zeigen lassen.

Für eine Portion benötigst du:
- 1 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 2 gestrichene TL Zucker
- 180 ml Milch
- 1 EL Schlagsahne, geschlagen
- 1 Prise Zimtpulver

Und los geht´s:
Kakaopulver und Zucker mischen. Von der Milch 2 EL abnehmen und mit dem Kakao zu einem Brei verrühren.

Die Milch erhitzen. Den Kakaobrei einrühren. Unter Rühren weiter erhitzen, aber nicht kochen lassen. Den Kakao in die Tasse füllen und die geschlagene Sahne draufklecksen.

Mediterrane Leckerbissen: unsere hausgemachten Antipasti

Antipasto, im Plural Antipasti, bedeutet im Deutschen Vorspeise, wörtlich aus dem Italienischen übersetzt so viel wie „vor der Mahlzeit". Weil sich die mediterranen Köstlichkeiten so gut vorbereiten lassen, sind sie unter anderem ideal für ein Büfett oder – serviert als bunt gemischte Antipasti-Platte – für einen italienischen Abend mit Freunden geeignet.

Neben einer großen Auswahl im SB-Bereich finden Kunden im Zukunftsmarkt von Cord-Kutsche eine bunte Vielfalt hausgemachter Antipasti-Kreationen an der Bedientheke. „Wir haben ab dem Spätsommer wieder eine größere Auswahl des beliebten Fingerfoods bei unser in der Auslage liegen", so Abteilungsleiterin Sabrina Brune, die mit ihrem Team die mediterranen Leckerbissen mit viel Liebe zum Detail zubereitet.

Ob mit feinen Kräutern gewürzte Honig-Essig-Tomaten, karamellisierte Möhren mit braunem Zucker, Granatapfelkernen und Sesampaste oder würzige Chorizoschleifen mit Oliven: „Wer hat im oft stressigen Alltag noch die Zeit, die Antipasti selbs zu machen? Wir nehmen es den Kunden gerne ab, denn hausgemacht schmecken diese Vorspeisen-Leckerbissen doch einfach am besten – und das schmeckt man auch", frohlockt Sabrina Brune nicht ohne Stolz. „Unsere Kunden, die einmal unsere Antipasti gekostet haben, bekommen einfach nicht genug davon und kommen gerne wieder." Holen sich den Antipasti-Spezialitäten den mediterranen Hochgenuss aus Bella Italia auf den heimischen Teller!

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
Schlemmermenü 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.