MARKTGEFLÜSTER

September/Oktober
2022

Themen

- Im Porträt: Forellenhof Nettetal
- MHD, Verfallsdatum & Co im Fokus
- Rezepte für eine kreative Resteküche
- Genusstipps für bayerische Sause dahoam

Kulinarische Schmankerl für die bayerische Gaudi dahoam

Liebe Gäste,

so kunterbunt wie der immer mehr an Fahrt aufnehmende Herbst mit seiner vielfältigen Farbenpracht ist, genauso abwechslungsreich sind die Themen, die wir Ihnen in der neuesten Ausgabe unseres beliebten Marktgeflüsters zusammengestellt haben. So werfen wir gemeinsam mal wieder einen Blick hinter die Kulissen eines unserer lokalen Partner aus der Region: des Forellenhofs Nettetal, der uns seit Jahren mit frischem Fisch versorgt. Außerdem haben wir Ihnen einige deftige Genusstipps für eine zünftige bayerische Sause dahoam zusammengestellt – so holen Sie sich das kulinarische Flair des größten Volksfestes der Welt nach Hause. Des Weiteren erklären wir Ihnen den Unterschied Mindesthaltbarkeitsdatum und Verfallsdatum, und präsentieren Ihnen ein paar köstliche Rezepte für eine kreative Resteküche, damit Lebensmittel nicht unnötiger Weise in der Mülltonne landen. Es gibt viel zu entdecken!

Martina Cord & Tom Kutsche

Forellenhof Nettetal: Frischer kann Fisch nicht sein

Keine Frage, die Frische spielt bei der Beurteilung der Qualität eines Fisches eine entscheidende Rolle! Das Schuppenkleid sollte noch glänzend sein, die Augen einen schönen, klaren Eindruck machen und das Fleisch eine feste Konsistenz haben. Und natürlich möglichst nah aus der Region kommen, damit die Transportwege kurz bleiben. Hier trifft jetzt die Fischtheke des Zukunftsmarktes von Cord-Kutsche auf einen langjährigen, regionalen Partner: den Forellenhof Nettetal.

Das ganz große Plus an der vertrauensvollen Zusammenarbeit ist laut Fischexpertin Roswitha Dierker der kurze Draht untereinander: „Das Schöne am Forellenhof Nettetal ist, dass wir dort heute anrufen können und morgen kommen dann die Fische frisch aus dem Teich zu uns in den Markt. Schneller und vor allem frischer kann es einfach nicht sein – dadurch ist der Fisch auch etwas länger haltbar.“ Neben der frischen und der geräucherten Forelle liefert die Fischzucht auch Saiblinge, Karpfen und Lachsforellen an die Fischtheke.

Mit den Fischzucht-Meisterinnen Edith Benjamin-Uthmann und ihrer Tochter Stephanie Wellenbüscher-Uthmann sind gleich zwei Generationen geballter Kompetenz auf dem Forellenhof aktiv. Heute bewirtschaftet die Familie mehr als ein Dutzend Zucht- und einige Angelteiche, die sich in Brut-, Setzlings- und Speisefischteiche aufteilen. Die Fische werden ausschließlich aus Halterungen mit hauseigenem Brunnenwasser verkauft, sodass eine immer gleichbleibend hohe Qualität des Wassers und somit auch der Fische garantiert ist. Die modernen Verarbeitungsräume bieten die Möglichkeit, alle Produkte selbst zu verarbeiten und zu veredeln. Von der Aufzucht über das Ausnehmen bis hin zum Räuchern nach traditioneller Art über Buchenholz im Altonaer Ofen kommt beim Forellenhof Nettetal alles aus einer Hand!

FORELLENHOF Nettetal HOF-BISTRO

Tierischer Spaß für Kita-Kinder durch Pfandspende

Mit der ersten Pfandspende des Kutsche Marktes in Voxtrup hat der Förderverein der Kindertagesstätte St. Antonius Voxtrup e. V. im letzten Jahr ein tierisches Kaninchen-Projekt mit eigenem Stall und einigen Tieren auf die Beine gestellt. Eltern und Kinder sind ebenso begeistert wie leidenschaftlich bei der Betreuung aktiv. Damals wie heute überreichte Marktleiter Boris Rutsch den Pfandspenden-Scheck in Höhe von 535 Euro, dieses Mal an die neue Vorsitzende Carina Lingemann: „Solche tollen Aktionen helfen uns dabei, die vielen langfristigen Projekte im Bereich der Tierpädagogik über fördern zu können."

Der Förderverein ermöglicht den Jungen und Mädchen auch regelmäßig Reitstunden auf einem Pferdehof in Melle, so Carina Lingemann: „Wir als Förderverein kümmern uns nicht nur um die Mitfinanzierung, sondern organisieren sogar auch den Transport durch einen Fahrdienst, damit es für die Kinder so einfach wie möglich ist." Aber auch musikalisch engagiert sich der Förderverein in der Kita, beispielsweise durch das jüngste Klangschalen-Projekt.

Pfandspende: neues Spielzeug für Grundschulkinder

Auch die Grundschule Voxtrup kommt bereits ein zweites Mal in den Genuss einer Pfandspende. Dieses Mal sind durch die Leergutbons der Kunden 600 Euro zusammengekommen, die an Schulleiterin Birgit Plieth-Hörnschemeyer übergeben werden konnten. „Unser Förderverein hat die Zusammenarbeit initiiert – für uns als Schule ist es eine willkommene Finanzspritze, denn unser Budget ist begrenzt. Daher ist es sehr schön, auch mal besondere Anschaffungen tätigen zu können."

Das Geld kommt der Betreuung der Erst- und Zweitklässler während „ihrer schönsten Stunde des Tages", der Spielstunde – meist auf dem Pausenhof –, zugute. „Wir wollen mit dem Spendengeld die Spielzeugkisten der Spielzeugausleihe auf Vordermann bringen und ein paar Neuheiten anschaffen – darüber werden sich die Kinder sehr freuen", so Schulleiterin Birgit Plieth-Hörnschemeyer.

Leckere Schmankerl für das bayerische Fest dahoam

Hausgemachter Obazda

In bayerischen Biergärten auf jeder Karte zu finden, gilt der Obazda als ein wirklicher Brotzeit-Klassiker – und ist derzeit in den Käsetheken ein beliebter Renner unter den Kunden. Mit frischen Zutaten aus dem Markt bereiten die Mitarbeiterinnen die Käsespezialität zu, indem sie Camembert, Brie oder einen anderen Weichkäse mit Butter, Rahm oder Quark so lange zerdrückten bis eine streichfähige Masse entsteht. Garniert wird das Ganze zum Schluss mit sehr fein gehackten Frühlingszwiebeln oder mit Schnittlauch. Als Erfinderin gilt übrigens die Wirtin Katharina Eisenreich im Weihenstephaner Bräustüberl in Freising in den 1920er-Jahren.

Löwenbräu Oktoberfestbier

Süffig, würzig und nach altbayerischer Brautradition: So kommt das beliebte Oktoberfestbier aus dem Hause Löwenbräu, eine echte Spezialität aus München, daher. Auf dem neuen Etikett des Löwenbräu Oktoberfestbiers hält eine klassische Wiesnbedienung vor dem allseits bekannten Löwenbräu-Turm die Bier-Spezialität schon lächelnd bereit. Das untergärige Bier mit seiner typisch hellen Farbe macht durch seinen einladenden Geschmack Lust auf mehr.

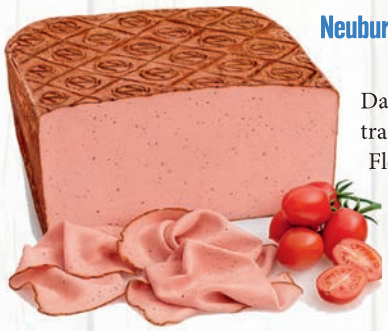
Spaten Oktoberfestbier

Das beliebte Oktoberfestbier der traditionsreichen Spaten Brauerei aus München wird bereits im Frühjahr für die zünftige Sause gebraut. Jedes Jahr aufs Neue sind die Besucher von dieser Bierdelikatesse begeistert. Denn jeder Schluck ist mit seinem unverkennbar süffigen Geschmack so besonders wie die das größte Volksfest der Welt selbst. Getreu dem Motto der Brauerei: „Lass dir raten, trinke Spaten".

Eine kulinarische Gaudi: Salami in dekorativer Brezelform, herzhaft und würzig im Geschmack.

König Ludwig Bierkäse

Ein Muss für jedes deftiges bayerisches Buffet: der König Ludwig Bierkäse. Diese Käsespezialität ist ein zartgelber Schnittkäse aus 100 Prozent Bergbauern-Heumilch, der in edlem König Ludwig Dunkelbier gereift und herzhaft im Geschmack ist. Die gleichmäßige Bruchlochung und seine markante Rinde geben ihm sein unverwechselbares Aussehen.



Neuburger Fleischkäse

Das fein in das Fleisch gebrannte „N“ ist das traditionelle Markenzeichen des Neuburger Fleischkäses, einer wahren Delikatesse. Sie stammt zwar nicht aus Bayern, sondern aus Österreich – doch geschmacklich steht die Spezialität ihren bayerischen Verwandten ins nichts nach. In den Neuburger kommen zu zwei Dritteln mageres Rindfleisch und zu einem Drittel mageres Schweinefleisch. Dazu ein wenig österreichischer Speck.

Sämig und geschmeidig wird das Brät durch die Zugabe von frischem Böhmerwaldwasser. Eine Prise Salz darf auch nicht fehlen und natürlich das dem traditionellen Rezept zugrunde liegende Geheimnis. Für den original Neuburger Geschmack ist neben den Zutaten auch das Blockformat von essenzieller Bedeutung. Das Neuburger Blockformat wurde von Hermann Neuburger nach unzähligen Versuchen als das beste für immer festgelegt. Nur in diesem Format lässt sich der einzigartige Geschmack erzielen.

Minihaxen

Was für eine kulinarische Schweinerei: Die gebratenen Minischweinehaxen am kleinen Speichenknochen, die Kunden an den Frischtheken der Märkte von Tom Kutsche finden, sind ein wahrer Hochgenuss! Wie der Bayer sagen würde: „da legst di nieder!“. Ob warm und kalt, die gebratenen Minischweinehaxen schmecken immer! Um zuhause die klassische Variante zu zaubern, die Haxen im vorgeheizten Backofen erhitzen und zwischendurch mit dunklem Bier bestreichen. Lecker!

Regensburger Würstchen

Typisch für die Regensburger Würstchen ist ihre kompakte Form von rund 10 cm in der Länge und einem Durchmesser von etwas mehr als 4 cm. Regensburger sind Brühwürste aus Fleischbrät, verfeinert mit Pökelsalz, Gewürzen und Schweinefleischwürfeln. Zuerst wird diese Wurstspezialität über Buchenholz geräuchert und zum Schluss gebrüht. Die Wurstspezialität wird im Regensburger Raum auch als „Knacker“ bezeichnet, im oberbayerischen Raum wird sie „Dicke“ oder „Handwurst“ genannt.

Food Waste – helfen Sie, Lebensmittelversch

Mal ehrlich, es gibt niemand gerne offen zu: Aber in der heimischen Küche landen leider immer noch viel zu viele Lebensmittel in der Tonne oder im Eimer. Meist aufgrund von Unachtsamkeit oder falsch kalkulierter Planung. Man spricht dabei von „Food Waste“ – Lebensmittelverschwendung. Alljährlich landen so in Deutschland mehr als 10 Millionen Tonnen an guten Lebensmitteln im Müll. Ob ökonomisch oder ökologisch, egal aus welcher Sicht: die reine Ressourcenverschwendung. Die Bundesregierung hat dem enormen „Food Waste“ den Kampf angesagt und sich für eine Halbierung der immensen Menge bis 2030 verpflichtet. Auch wir wollen unseren Teil dazu beitragen, klären über das Mindesthaltbarkeitsdatum auf, geben einen Tipp zum Einlagern.

MHD und Verbrauchsdatum – ein wichtiger Unterschied

Ist das noch gut oder muss das weg? Genau diese Frage stellen sich viele Verbraucher, wenn es sich um die Haltbarkeit von Lebensmitteln geht. Viele davon landen dann im Müll, auch weil sich viele Menschen vom aufgedruckten Mindesthaltbarkeitsdatum (kurz MHD) falsch leiten lassen. Es findet sich per Gesetz auf allen Fertigpackungen und sagt aus, bis zu welchem Zeitpunkt der Inhalt ohne wesentliche Abstriche im Hinblick auf Geschmack und Qualität genießbar und der Verzehr gesundheitlich unbedenklich ist. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass die Lebensmittel richtig gelagert wurden. Über dem MHD-Stempel finden sich deshalb Angaben wie „Trocken lagern“ und „vor Wärme schützen“. Im Gegensatz zum Verbrauchsdatum auf Fleischprodukten und anderen leicht verderblichen Produkten wie Fisch und Meeresfrüchten, bedeutet das MHD also nicht, dass Sie die Erzeugnisse nach Ablauf des Datums wegschmeißen müssen. In den allermeisten Fällen ist die Haltbarkeit der Lebensmittel viel länger gewährleistet und Sie können sie problemlos essen.

wendung zu vermeiden

Faustregeln für die Haltbarkeit nach Ablauf des MHD

Haben Sie die Grundsätze der richtigen Aufbewahrung und produktspezifische Vorgaben eingehalten, können Sie sich an folgenden Schätzwerten orientieren, wenn Sie Lebensmittel mit verfallenem MHD im Kühl- und Küchenschrank finden. So lange sind ungeöffnete Erzeugnisse dann noch essbar:

- Die Haltbarkeit von Joghurt beträgt noch bis zu zwei Monate.
- Bier ist mehrere Monate bis Jahre trinkbar.
- Kaffee und Kakao halten sich noch jahrelang, Tee einige Monate.
- Essig, Öl und Gewürze bleiben noch Monate verwendbar.
- Konserven, Konfitüren und Marmeladen sind noch monate- oder jahrelang gut.
- Reis und Nudeln können Sie noch innerhalb einiger Jahre verbrauchen.
- Tiefkühlgerichte dürfen noch mehrere Monate oder Jahre auf den Tisch kommen.
- Schinken und Wurstaufschnitt sind einige Tage genießbar.

Tipp: Lebensmittel am besten umfüllen

Da die meisten Nahrungsmittel heute in Kunststoff- oder Papiertüten verpackt sind, ist der Inhalt Sauerstoff ausgesetzt, sobald sie angerissen sind. Das begünstigt ein Austrocknen, Verderben und Aromaverluste. Auch Schädlinge finden ein Einfallstor. Füllen Sie Trockenwaren wie Haferflocken, Müsli und Reis deshalb besser in ein Vorratsglas oder eine Frischhaltedose aus Kunststoff um. Der Deckel sollte jeweils fest verschließbar sein. Alternativ können Sie diese Lebensmittel in ihrer Originalverpackung lassen und mit einem Clip wiederverschließen.

Apeel – eine Schutzhülle für Avocados, Orangen & Co

Kaufmann Tom Kutsche und sein Hauptlieferant haben ihr Engagement gegen Lebensmittelverschwendung weiter ausgebaut und bietet als einziges deutsches Partnerunternehmen von „Apeel Sciences“ hierzulande Avocados, die natürlich länger frisch sind. Das US-Unternehmen hat dank innovativer Technologie einen nachhaltigen Weg gefunden, die Haltbarkeit von frischem Obst und Gemüse zu verlängern: „Apeel“ wird aus pflanzlichen Materialien hergestellt, die in den Schalen, Samen und im Fruchtfleisch verschiedener Obst- und Gemüsesorten enthalten sind. So wird der Oberfläche frischer Produkte eine zusätzliche Schicht hinzugefügt, um den Wasserverlust und das Eindringen von Sauerstoff zu verlangsamen – zwei Hauptfaktoren, die deren üblichen Verderb verursachen. Kunden können die Avocados und auch Orangen im „Frischesafe“ an einer entsprechenden Etikettierung erkennen – weiteres Obst und Gemüse sollen folgen.

Die Mitarbeiter stellen die bald ablaufenden Lebensmittel zusammen, die dann von den Ehrenamtlichen der Tafel abgeholt, in die Außenstellen gebracht, sortiert und an Bedürftige

„Spenden statt verschwenden“ – Hilfe für die Osnabrücker Tafel

Osnabrücker Tafel

„Spenden statt verschwenden“ – getreu diesem Motto unterstützen die Märkte von Tom Kutsche seit vielen Jahren die Osnabrücker Tafel regelmäßig mit Lebensmittelspenden. Aber auch mit vielen bunten Aktionen wie „Aufrunden bitte“ an der Kasse, „Lebensmitteltüten für die Tafel“ und den Pfandspenden an den Leergutautomaten werden auch direkte finanzielle Spenden gesammelt – und die treuen Kunden unserer Märkte machen mit großer Leidenschaft fleißig mit. So wie jüngst in unserem Markt an der Krahnstraße, wo Marktleiter Thomas Fuest an den Vorsitzenden der Osnabrücker Tafel, Hermann Große-Marke (siehe Interview), eine Spendensumme von mehr als 800 Euro übereichen konnte. Thomas Fuest: „Die Osnabrücker Tafel ist eine feste Institution in der Stadt und setzt sich vorbildlich für die Schwächsten in der Gesellschaft ein. Die Ehrenamtlichen leisten gerade in diesen schwierigen Zeiten eine tolle Arbeit!“

Die Osnabrücker Tafel, gegründet 1996, sammelt als 35. Tafel nach dem Berliner Vorbild Lebensmittel in Osnabrück und dem Osnabrücker Landkreis. Finanziert durch Privatspenden und getragen von ehrenamtlicher Arbeit geben die Helfer alles, um der wachsenden Armut entgegenzuwirken. Neben der Hauptstelle in der Gartlage gibt es noch 7 Außenstellen in Stadt und Landkreis. Getragen wird die Tafel von rund 280 Ehrenamtlichen und 11 Festangestellten. Die Osnabrücker Tafel rettet in einer Woche etwa 50 Tonnen Lebensmittel und versorgt ca. 4000 Menschen pro Woche – Tendenz steigend.

ausgegeben werden.

Einmal im Quartal übergibt Marktleiter Thomas Fuest (im Bild rechts) aus unserem Markt an der Krahnstraße an Hermann Große-Marke, Vorsitzender der Osnabrücker Tafel, die gesammelten Pfandspenden.

„Durch den hohen Kundenansturm kommen wir an unsere Grenzen“

Herr Große-Marke, wie geht es der Osnabrücker Tafel angesichts der Coronapandemie und des Ukrainekriegs?

Seit zwei Jahren ist die Osnabrücker Tafel in einer schwierigen Situation. Zuerst kam die Pandemie, in der wir unsere ganzen internen Abläufe neu organisieren mussten. Dann brach der Krieg in Europa aus, was zu einer großen Flüchtlingswelle führte. Da die Flüchtlinge zu Anfang noch keine Sozialleistungen vom deutschen Staat erhielten, waren sie alle auf die Tafeln angewiesen. Zu beachten ist auch, dass unser Standort 1996 für einen deutlich kleineren Kundenkreis gegründet worden ist. Deswegen erleben wir durch den aktuell hohen Kundenansturm einen spürbaren Platzmangel und kommen an unsere Grenzen.

Ihre Ehrenamtlichen fahren regelmäßig einen Teil der Kutsche-Märkte an – wie wichtig sind die Lebensmittelspenden für die Tafel?

Es ist sehr wichtig, dass wir von den Kutsche-Märkten Lebensmittelspenden erhalten, da sie einen wichtigen Teil unserer Gesamtspenden ausmachen. Toll, dass die Kutsche-Märkte uns bei unserer Herausforderung, Menschen zu helfen und Lebensmittel retten, so gut unterstützen.

In den Märkten finden immer wieder große Spendenaktionen mit vorausgewählten Produkten oder in Form von Geldspenden wie beim "Aufrunden bitte" statt – welche Rolle spielen solche Aktionen?

Bedingt durch den hohen Anstieg der Betriebskosten (Autos, Kühlhäuser …) ist die Osnabrücker Tafel auf diese Aktionen sehr angewiesen.

Was wird mit den abgeholten Lebensmitteln gemacht?

Die Lebensmittel werden sortiert und dann weitergereicht in unsere Kundenausgabe. Wir versuchen, die Lagerzeiten möglichst kurz zu halten.

Wie können Interessierte die Osnabrücker Tafel bei ihrer Arbeit unterstützen?

Aufgrund des hohen Kostendrucks – unsere Energiekosten haben sich fast verdoppelt – freuen wir uns besonders über Geldspenden. Aber auch Lebensmittelspenden von Privatleuten helfen uns sehr, unsere vielen Kunden zu versorgen.

Kreative Resteküche – bunte Variationsvielfalt bei den Zutaten

Mülleimer auf, Essensreste hinein? Nein! Aus vermeintlichen Lebensmittelresten, die nicht mehr genießbar zu sein scheinen, lassen sich mit ein wenig Kreativität hervorragend leckere und vielseitige Gerichte zaubern. Diese „Grundzutaten" können mit einfachen, aber beliebten Basisrezepten zu einem leckeren Gaumenschmaus werden – viele weitere Zutaten wie Wurst, Fleisch, Käse, Gemüse oder Beilagen lassen sich dabei nach Belieben durch die Lebensmittelreste ersetzen, variieren oder ergänzen und geben dem Rezept eine ganz neue Note. So steht Ihnen eine Welt voller neuer Geschmäcker offen und bewahrt davor, noch genießbare Lebensmittel zu verschwenden!

Wurstsalat

Zutaten:

Für 4 Portionen:
- 200 g Fusilli (Spiralnudeln)
- 100 g Emmentaler
- 300 g Fleischwurst
- 70 g Essiggurken
- 100 g Cocktailtomaten
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 3 EL Essig
- 2 EL Öl
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Nudeln al dente kochen, abseihen und gut abtropfen lassen. Den Emmentaler und die Fleischwurst in nicht zu feine Streifen schneiden. Die Essiggurken würfeln, Cocktailtomaten waschen, den Stielansatz entfernen und vierteln. Für das Dressing Salz, Pfeffer, Essig und 1 EL Wasser so lange verrühren, bis das Salz sich aufgelöst hat. Dann das Öl unter Rühren dazugeben. Die Sauce über die Salatzutaten gießen und untermischen. Etwa 20 Minuten durchziehen lassen. Zum Schluss die Schnittlauchröllchen zum Salat geben, nochmals abschmecken und servieren.

Mitternachtssuppe

Zutaten:

Für 4 Portionen:
- 200 g Bohnen, weiß, getrocknet
- 2 Chilischoten, rot
- 240 g Zwiebeln
- 600 g Rindfleisch
- 3 EL Pflanzenöl
- Pfeffer & Salz
- 2 TL Paprika, edelsüß
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Tomatenmark
- 1 1/4 Liter Rinderfond
- 1 Paprika, grün
- 1 Paprika, gelb
- 1 Paprika, rot

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, kalt abspülen und im leicht gesalzenen Wasser etwa 45 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Chillis längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch fein hacken. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Rindfleisch würfeln.

Das Öl in einem entsprechend großen Topf erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln, Chillis, Knoblauch und das Tomatenmark zugeben, kurz mit anrösten. Fond angießen, aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und zugedeckt 45 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten halbieren, Stielansatz, Samen und weiße Trennwände entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und zur Suppe geben. Weitere 10 Minuten garen und in den letzten 5 Minuten die abgetropften Bohnen in die Suppe geben und nochmals abschmecken.

Zucchini-Kartoffel-Gratin

Zutaten:

Für 4 Portionen:
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 400 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Sahne
- 150 ml Milch
- 3 Zweige Oregano
- 1 TL Salz & Pfeffer
- Muskatnuss
- 50 g Mozzarella, gerieben
- 5 Cherrytomaten

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, Zucchini putzen. Beides mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Oregano zupfen und grob hacken. Die Knoblauchzehe von ihrer Schale befreien und fein schneiden. Alles zusammen in einer großen Rührschüssel gut miteinander mischen und bereithalten.

Sahne und Milch aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen. Die heiße Flüssigkeit gleichmäßig über die Kartoffel-Zucchini-Masse geben und mit dem Rührlöffel von unten nach oben vorsichtig durchmengen.

Alles in eine mittlere Auflaufform geben, die oberste Schicht etwas glätten und anschließend den geriebenen Käse und die halbierten Cherrytomaten darauf verteilen. Für 35 bis 40 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich und der Käse goldbraun sind. Vor dem Servieren mit etwas frischem Oregano bestreuen.

Reispfanne

Zutaten:

Für 4 Portionen:
• 2 EL Tomatenmark • 3 Tassen Reis
• 1 Paprika, orange • 2 Paprika, grün
• 2 TL Rapsöl • 1 Tomate • 2 Bund Schnittlauch • Salz & Pfeffer • 1 Prise Zucker • 120 g Gouda

Zubereitung:

Tomatenmark in 6 Tassen Wasser auflösen, salzen und den Reis darin garen. Währenddessen Paprika in Streifen schneiden und mit Öl in der Pfanne 3 Minuten anbraten. Tomate fein würfeln und zu den Paprikastreifen geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zum Gemüse in die Pfanne geben. Gegarten Tomatenreis unter das Gemüse heben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Käse fein würfeln und über das Gericht streuen.

Wein des Monats

Kendermanns Dornfelder trocken

Erzeuger:	Weinkellerei Kendermanns
Anbaugebiet:	Pfalz, Deutschland
Art:	Rotwein QbA
Rebsorten:	Dornfelder
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Der vollmundige Dornfelder hat eine weiche Holznote, die den würzig-fruchtigen Geschmack nach Kirsche und Brombeere unterstreicht.
Kulinarischer Tipp:	Lässt sich hervorragend zusammen mit einem saftigen Braten, deftigen Wildgerichten und einem würzigen Käse genießen.
Trinktemperatur:	16–18°C
Alkohol:	12 %

Käse des Monats

Bockshornklee von „Kathis Kräuterhof“

Die mildwürzige Schnittkäse-Kreation aus der Bauernhofkäserei „Kathis Kräuterhof“ im Twenteland wird aus rahmiger niederländischer Ziegenmilch gekäst. Die mit nussigen Bockshornklee-Samen verfeinerte und von Hand dekorierte Käsespezialität hat eine schnittfeste, aber nicht zu harte Konsistenz, die sich im Mund des Genießers zart schmelzend präsentiert. Die milde Ziegenmilch mit dem an Walnuss erinnernden Aroma des Bockshornklees bestimmen den Geschmack dieser ganz besonderen Käsedelikatesse. Bockshornklee verdankt seinen Namen der Form seiner goldgelben Samen, die an die Hörner eines Schafsbocks erinnern. Die Futter-, Heil- und Gewürzpflanze stammt ursprünglich aus dem Vorderen Orient und wurde wegen ihrer vielseitigen Nutzbarkeit, der wohltuenden Wirkung und ihres angenehm nussigen Geschmacks bereits in der Frühzeit angebaut. Der Käse ist ein echter Klassiker aus dem „Mutterland des Käses“ und ein goldgelber Hingucker auf der Käseplatte!

Veranstaltungstipps

Große Oper von Verdi: DON CARLOS

© Theater Osnabrück

Zum Saisonstart bietet das Theater Osnabrück gleich eine große Oper von Giuseppe Verdi nach Schillers Klassiker DON CARLOS. Einst waren sich der spanische Infant Don Carlos und die französische Prinzessin Elisabeth von Valois einander versprochen. Ihre politische Ehe, auf echte Liebe gebaut, sollte Europa Frieden bringen. Doch dann ändert Carlos' Vater – König Philipp II. – seine Pläne und heiratet selbst Elisabeth. Aus der Braut wird die Mutter. Für die Liebe gibt es kein Hoffen mehr. Sie gerät zum Spielball der Politik. Am Ende opfert der Vater seinen Sohn eigenen Machtinteressen. Verdi, wie Schiller ein leidenschaftlicher Freund von Freiheits-Utopien, gelingt hier eine kongeniale Verschmelzung von Musik und Handlung. Ab 8. Oktober – weitere Infos an der Theaterkasse und unter:
www.theater-osnabrueck.de.

THEATER. OSNABRÜCK

© Zoo Osnabrück

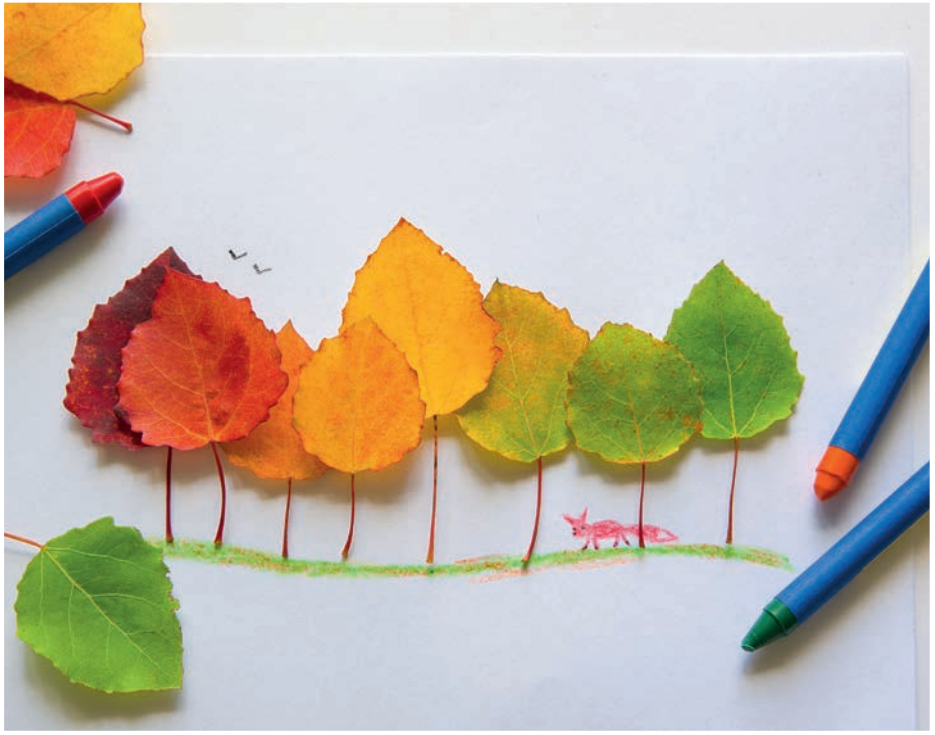
Eine tierische Weltreise im Zoo Osnabrück

Weltreise an nur einem Tag – wo gibt es denn sowas? Im Zoo Osnabrück lassen naturgetreue Themenwelten die Besucher des Zoos an nur einem einzigen Tag von Afrika über Südamerika nach Nordeuropa reisen. In zwölf Tierwelten findet sich hier auf 23,5 Hektar Fläche Platz für über 2700 Tiere aus 280 verschiedene Arten, die Sie entdecken können. Seit Juli haben die Kalifornischen Seelöwen, Seehunde, Humboldt-Pinguine und Rosapelikane in den neueröffneten „Wasserwelten Mariasiel" ihr neues Zuhause gefunden. Inspiriert von den nordischen Küsten können die tierischen Bewohner auf 5000 Quadratmetern zwischen einer Dünenlandschaft und bunten Holzhäusern entdeckt werden. Die Besucher können in einer Unterwasser-Panorama-Galerie stehen, die zwischen den Becken der Seelöwen und Seehunde liegt. Doch damit nicht genug der Neuigkeiten: Im August dieses Jahres zogen die beliebten Trampeltiere auf ihre neue Anlage neben dem „Affentempel" und werden dort schon bald in Nachbarschaft mit den Roten Pandas und Schopfhirschen leben. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter **www.zoo-osnabrueck.de**

© Steffi Behrmann

20. Komische Nacht Osnabrück – der Comedy-Marathon

Die Komische Nacht ist eines der erfolgreichsten Live-Comedy-Formate in Deutschland. In den schönsten Cafés, Bars und Restaurants einer Stadt erleben die Gäste und ihre Freunde und Familien bei dieser beispiellosen Show einen ausgelassenen Abend – mit bester Unterhaltung durch verschiedene Comedians, Kabarettisten und andere Komiker.In Zusammenarbeit mit mehreren Gastronomen, präsentiert die Agentur MITUNSKANNMAN.REDEN. an einem Abend verschiedene Comedians und andere Spaßmacher, die ihr Publikum abwechslungsreich und kurzweilig durch den Abend begleiten. Bekannt durch Auftritte im Quatsch Comedy Club, bei Nightwash und der Komischen Nacht, garantieren die Künstler einen gelungenen Abend in geselliger Runde. In jedem Laden treten an einem Abend bis zu 5 Comedians jeweils ca 20 Minuten auf. Das Beste: Bei der Komischen Nacht müssen nicht die Besucher von Lokal zu Lokal wandern, sondern die Künstler tun es. Der Termin ist am Dienstag, 4. Oktober, um 19.30 Uhr – weitere Informationen unter: **www.osnabrueckhalle.de.**



Kinderecke: Blätterspaß im goldenen Herbst

Auch wenn der Sommer das Land noch fest im Griff hat und die Temperaturen zum Eisessen und Baden einladen, sieht man doch schon das eine oder andere Blatt vom Baum segeln. Wenn ihr, liebe Kinder, in den Sonnenstunden also sowieso draußen unterwegs seid, könntet ihr euch für die ersten herbstlichen Stunden bereits vorbereiten. Sammelt doch schon ein paar schöne Blätter, nehmt sie nach dem Spielen mit und trocknet sie zu Hause, um daraus später schöne Bilder zu erstellen. Das ist leicht, macht Spaß und ihr könnt euch lange daran erfreuen. Und die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

Was ihr benötigt?

- Was ihr in der Natur so findet – Blätter, Blumen, Stöckchen, Steinchen, Früchte, Nussschalen, Federn etc.
- Bücher und Küchenrolle zum Pressen der Blätter
- Kleber, Stifte, bunte Pappe
- Dekomaterial nach Belieben – Pfeifenreiniger, Bastelfedern, Bastelaugen etc.

Wie es funktioniert?

Sammeln: Sammelt buntes Material in der Natur, auf dem Spielplatz, im Schwimmbad oder auf dem Waldspaziergang. Besonders Blätter, Stöcker, Farne, kleine Nuss- und Kastanienschalen eignen sich wunderbar.

Trocknen: Zu Hause sortiert ihr eure gesammelten Teile. Die Blätter, Pflanzen und Blüten solltet ihr ordentlich trocknen. Legt sie dafür nebeneinander – nicht überlappend – zwischen zwei Küchenrollenblätter. Diese steckt ihr faltenfrei ein dickes Buch, klappt es zu und beschwert es mit weiteren Büchern. Nach zwei Tagen sollte alles trocken genug sein.

Basteln: Schnappt euch einen Bastelbogen, Kleber, Stifte, etwas Dekomaterial und eure Naturzutaten und lasst eurer Phantasie freien Lauf. Bastelt einen Igel mit zackigen Blättern als Körper, einen Löwen mit goldener Mähne und Grashalmen als Schnurrhaaren oder setzt Küken aus Stein mit Bastelaugen auf einen Holzast. Nahezu alles ist möglich.

Viel Spaß!!!

Tipp: Ihr könnt Blätter und Hölzer auch mit Finger- oder Wasserfarben bepinseln und sie als Druckvorlage und Stempel nutzen.

Hausgemacht von der Bedientheke

Bayerische Genussklassiker neu interpretiert

bayrischer Wurstsalat

Ein Klassiker ist der traditionelle Wurstsalat. Er wird gemacht mit Schinkenwurst, Emmentaler, Paprika, eingelegten Gurken, Essig und Öl.

Leberkäse-Burger

Ein Laugenbrötchenburger mit Krautsalat, süßem Senf mit Schmand gemischt und Leberkäse – ein kulinarischer Leckerbissen.

Laugen-Hot-Dog

Ein Hot-Dog mal anders und im Laugenmantel. Mit hausgemachter Remoulade, süßem Senf, Leberkäse und Röstzwiebeln.

Brezelsalat

Grundzutaten sind Gurke, Radieschen, Tomaten und Blattsalat, abgerundet mit Honig, Joghurt und Senfdressing. Als Topping Croutons aus Laugengebäck.

Obazda-Cupcakes

Ein ebenso leckerer wie optisch beeindruckender Hingucker sind die handgemachten Obazda-Cupcakes.

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.

Bayerische Woche in der Liebenlotte

unser Mittagstisch vom 26.9. bis 1.10.2022

26. September

Montag

- **Leberkas-Burger**
- **Beef-Burger**
- **Sauerkraut Eintopf**
  mit Bauchfleisch und Kartoffeln

27. September

Dienstag

- **Gekochter Tafelspitz**
  mit Meerrettichsauce, dazu Bouillonkartoffeln
- **Linseneintopf**
  mit Wiener dazu ein Brötchen

28. September

Mittwoch

- **Kasseler**
  mit Kartoffelpüree und Sauerkraut
- **2 große Kartoffelpuffer**
  mit Apfelmus

29. September

Donnerstag

- **Münchener Schnitzel**
  mit geschmorten Kartoffeln
  und Rettichsalat
- **Käsespätzle**

30. September

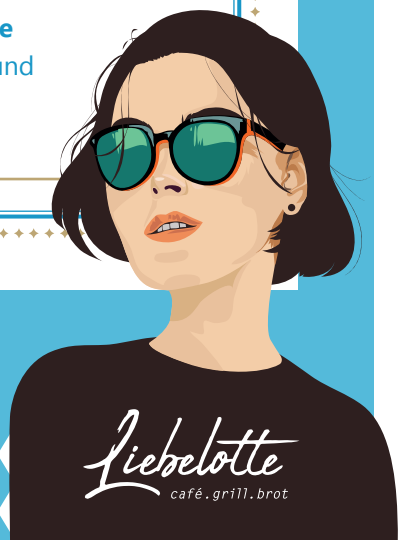
Freitag

- **Sauerbraten**
  mit Spätzle und Rotkohl
- **Backfisch**
  mit Remoulade

1. Oktober

Samstag

- **Kohlroulade**
  mit Kartoffeln und
  Gurkensalat



Vorbestellungen gerne unter: 0 54 04/9 59 81 59