



Themen

- Neues aus der Lieben Lotte
- Deftige Spezialitäten für „Wiesn dahoam“
- Flamlachs – skandinavische Spezialität
- Kooperation mit der Grundschule Lotte

Im Herbst wird es wild an unserer Bedientheke



Liebe Gäste,

das wechselhafte Wetter der vergangenen Wochen hat es bereits angedeutet: Der Sommer neigt sich dem Ende entgegen und der bunte Herbst steht vor der Tür. Einher mit der dritten Jahreszeit landen auch wieder verstärkt Wildspezialitäten aus heimischen Forsten in unserer Bedientheke und bei Ihnen auf den Tellern. Diesen natürlichen Gaumenfreuden widmen wir den Schwerpunkt dieser Ausgabe. Wir zeigen Ihnen, was das Fleisch so besonders macht, welche Leckerbissen abseits von Gulasch und Braten daraus gezaubert werden und welche edlen Tropfen die perfekten Begleiter zum Wild sind. Außerdem berichten wir über die neue Kooperation mit der Grundschule Lotte, die wir seit Anfang September wöchentlich mit frischem Obst versorgen. Darüber hinaus stellen wir Ihnen unser neues Team der Lieben Lotte vor und werfen einen Blick in die Bedientheke. Dort hält unser Thekenteam passend für die „Wiesn dahoam“ wieder einige deftige und außergewöhnliche Leckerbissen bereit.

Martina Cord und Tom Kutsche

Konditorinnen-Duo zaubert mit viel Liebe kleine Tortencreationen

Eingefleischten Stammkunden wird es schon aufgefallen sein: In der gläsernen Konditorei der Lieben Lotte weht ein neuer, frischer Wind. Konditorin Frauke Hanzlik (Foto rechts) und Konditormeisterin Neele Mihlan zaubern dort seit einiger Zeit mit viel Liebe leckere Kuchen, Torten und vieles mehr: „Wir haben Bewährtes behalten, aber natürlich auch neue Akzente im Sortiment gesetzt und unsere eigene Handschrift herausgestellt“, sagt das neue Duo unisono. „Wir legen großen Wert auf echte Handarbeit, bereiten unsere Köstlichkeiten jeden Tag frisch zu wie früher bei Oma, aber mit einem modernen Konditorei-Anstrich.“

In erster Linie haben die beiden leidenschaftlichen Bäckerinnen viele neue Sorten an kleinen Törtchen wie Pflaume-Zimt, Schoko-Passionsfrucht sowie Johannisbeere-Limette kreiert – aber auch beliebte Klassiker wie Frankfurter Kranz oder Schwarzwälder Kirschtorte im Miniformat zubereitet. „Getreu dem Motto ‚klein, aber fein‘, wie in einer französischen Bäckerei. Da toben wir uns ganz kreativ aus“, so Konditormeisterin Neele Mihlan. Konditorin Frauke Hanzlik ergänzt: „Sehr beliebt bei Groß und Klein sind unsere bunt garnierten Cake Pops mit weißer oder dunkler Schokolade – davon bereiten wir in der Woche rund 200 Stück zu.“ Das Jahresende in der gläsernen Konditorei der Lieben Lotte steht unter dem Motto „Zeit für Kaffeeklatsch und Kekse – gemütliches Treffen mit Freunden und Familie“. Im Oktober steht handgemachter Apfelstrudel mit Rosinen und warmer Vanillesauce im Fokus. Im November dann Brownies mit Vanillebuttercreme und Walnüssen und im Dezember weihnachtliche Lebkuchentorte. Neele Mihlan: „Ab Oktober werden wir dann auch selbst gemachte Kekse wie Spritzgebäck, Schwarz-Weiß-Gebäck, Vanillekipferl, Mini-Florentiner und Stollenkonfekt anbieten.“



Große Verkostung zum „Westfälischen Friedensjahr“

Keine Frage, Bedientheken-Mitarbeiterin Silke Thies aus dem Markt in Voxtrup ist allein schon aufgrund ihrer langjährigen Berufserfahrung und ihres Fachwissens die ideale Käseberaterin. Doch nun setzt die wissbegierige Mitarbeiterin noch einen drauf – und lässt sich zur qualifizierten Käsefachkraft mit IHK-Zertifikat weiterbilden. Neben theoretischen Einheiten und Exkursionen in verschiedene Unternehmen steht auch ein großer Praxisteil auf dem Programm – und sie stellt dafür am 16. und 17. November jeweils von 11 bis 18 Uhr eine große Verkostung auf die Beine. Anlässlich des 375. Jubiläums des Westfälischen Friedens wird sie dieses Thema in den Mittelpunkt der Aktion stellen. Dafür hat sie sich mit der Hafenkäserei einen regionalen Partner ins Boot geholt. Doch die Verkostung bezieht sich nicht nur auf die Käsetheke – der ganze Markt wird Teil der Aktion werden und weitere regionale Firmen wie der Forellenhof Nettetel, Bedford mit dem bekannten Friedensschinken sowie ein Bierkonsortium werden mit von der Partie sein. Lassen Sie sich überraschen und zwei Tage lang kulinarisch verwöhnen!



16. und 17.
November jeweils
von 11 bis 18 Uhr

Neu im Sortiment: „Friedensbier“

Um den Charakter des Friedensjubiläums zu unterstreichen, haben sich die Hochschule Osnabrück, die FH Münster, die Finne Brauerei aus Münster und die Brauerei Friedensreiter aus Steinfurt zusammengeschlossen, um ein „Friedensbier“ zu kreieren. Um den Geschmack von möglichst vielen Bürgern aus Osnabrück und Münster und natürlich darüber hinaus zu treffen, ist es frisch und fruchtig im Geschmack, mit einer hopfigen Zitrusnote und nicht so herb. Brandneu im Sortiment des Marktes in Voxtrup!



Wildspezialitäten – Genuss aus heimischen Wäldern



Herbstzeit ist Wildzeit – und verspricht Fleischgenuss aus natürlicher und artgerechter Haltung. Doch was macht das Wildfleisch so besonders? Die Wildtiere leben in freier Natur und nicht in Gehegen oder im Stall. Statt Mastfutter fressen sie, was Wald und Wiese zur Verfügung stellen. Im Gegensatz zu Tieren in der Massentierhaltung bekommen die freilebenden Wildschweine, Hirsche, Rehe und Co garantiert keinerlei Medikamente verabreicht, können sich viel und frei bewegen – „mehr bio geht einfach nicht“, wird umgangssprachlich häufig gesagt. Dabei ist die Aussage nicht korrekt, denn "bio" ist ein geschützter Begriff. Die EU-Öko-Verordnung schreibt dabei genau vor, was die Fütterung und die Haltung der Tiere anbelangt – das trifft natürlich auf Wildtiere nicht zu, ein weit verbreiteter Irrtum.

Was aber ganz eindeutig ist: Wildfleisch schmeckt nicht nur sehr gut, sondern ist auch gesund. Wild hat ein optimales Verhältnis der besonders guten Fettsäuren: der Omega-3-Fettsäuren zu den Omega-6-Fettsäuren. Es enthält besonders viel Eiweiß – mehr als Rind-, Schweine- oder Geflügelfleisch. Zusammen mit Fisch gehört es zu den eiweißreichsten Fleischarten. Das im Wildfleisch enthaltene Eiweiß hat zudem eine besonders hohe Wertigkeit und ist leichter verdaulich als andere Eiweißarten, da es einen niedrigen Anteil an Bindegewebe hat. Das Fleisch von Reh- oder Rotwild enthält außerdem die wertvollen und für die ausgewogene Ernährung so wichtigen Spurenelemente Selen, Eisen und Zink in hohen Anteilen. Wildfleisch ist zudem mager und cholesterinarm.

Gute Gründe, Wild öfter einmal auf den Speiseplan zu setzen. Wer noch nie Wild gegessen hat, befürchtet oft, es könne eigentümlich schmecken. Diese Sorge ist jedoch bei frischer Ware vollkommen unbegründet. Wild schmeckt würzig und angenehm. Weil es einen hohen Muskelfaseranteil hat, erfordert es beim Kochen längere Zubereitungszeiten und sollte schonend bei eher niedrigeren Temperaturen gegart werden. Da Wildfleisch ein empfindliches Lebensmittel ist, muss es stets gut gekühlt gelagert werden, am besten bei 2 bis 3 °C. Bewahren Sie es nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank auf.

Wenngleich die Prädikate „regional“ und „nachhaltig“ häufig allzu gern inflationär benutzt werden: Hier besitzen sie ihre absolute Berechtigung. Das sind zwei der wesentlichen Gründe, warum die Teams der Bedientheken der Kutsche-Märkte Ihnen, liebe Kunden, die Wildprodukte uneingeschränkt ans Herz legen möchten – für einen „wilden Herbst“ mit ungeahnten Genussmomenten!



Mehr als nur Gulasch: Wildfleisch-Spezialitäten aus den Bedientheken



Wildschweinschinken von Bedford

Diese besondere Schinkenspezialität aus dem Hause Bedford ist mit einer Ursalzmischung nach der Rohschinkenmethode ausgesprochen mild gesalzen, über 13 Monate sorgfältig gereift und leicht geräuchert. Zu einer edlen Delikatesse wird dieser Schinken, hauchdünn geschnitten, auf einem knusprigen Baguette oder zu italienischen Grissini.



Italienische Wildschwein-Salami

Die frei lebenden Wildschweine im hügeligen Gebiet der Region prägen das Territorium, in dem die italienische Wildmanufaktur Renzini ansässig ist. Hier ernähren sich die Tiere von Eicheln, Wurzelknollen und allem, was die Natur ihnen auf natürliche Weise bietet. Das begünstigt ein ausgeglichenes Wachstum und die Zufuhr der richtigen Nährstoffe und vor allem einen niedrigen Fettgehalt. Das Mischen des mageren Fleisches von Wildschweinen mit dem von Hausschweinen ermöglicht es, Produkte mit einem intensiven und durchdringenden, doch gleichzeitig ausgewogenen Geschmack zu erhalten, bei dem die „wilde“ Komponente vom Wildschwein durch die Mildheit des Hausschweins gedämpft wird.



Salsiccia Stagionata con Cinghiale Toscana

Die toskanische Wildschweinbratwurst stammt von in der freien Natur lebenden Schweinen aus italienischer Aufzucht. Sie wird hergestellt in einem namhaften Traditionsunternehmen, in dem 60 Jahre Erfahrung und eine große Achtung für die italienische Metzgerstradition der Grundstein für die Produktion feinsten Wurstwaren sind. Durch die Zugabe von Wildschwein-Fleisch erhält diese leicht pikante Salsiccia ihren unverwechselbaren, rustikalen Geschmack.



Salame con Cinghiale Toscano

Diese luftgetrocknete Salami mit Wildschwein hat ihren Ursprung im idyllischen Grosseto, einer Region der Toskana, deren Klima die optimale Reifung von Salami und Schinken fördert. Die Salame con Cinghiale wird ausschließlich aus Fleisch italienischer Herkunft hergestellt und zeichnet sich vor allem durch ihr edles und würziges Aroma aus. Solch ein Juwel der italienischen Metzgerskunst sollte auf keiner Antipasti-Platte fehlen.



Braten aus der Dose – vom Hirsch oder Wildschwein

Premiumqualität durch traditionelle Zubereitung: Für diese zarten Braten wird das Fleisch aus der Hirschkalbkeule und Wildschweinkeule in Scheiben geschnitten und in einer feinen Wildrahmsauce verfeinert. Der aus dem Fleisch gewonnene Fleischsaft sowie die angerösteten Knochen sind die Basis für die feinen Saucen. Erlesene Wildgewürze und Crème fraîche geben diesen Wildspezialitäten einen unverwechselbaren Geschmack.



Wildschweinsalami

Diese Salamispezialität aus der Toskana wird aus Schweinefleisch mit hohem Mageranteil und Wildschweinfleisch hergestellt. Die Salami reift in Klimakammern, in denen der Naturdarm eine speziell für die Rohwurstreifung gezüchtete Schimmelpilzkultur ansetzt. Nach der Reifephase wird die Salami „gewaschen“ und mit Reismehl gepudert, was ihr ein ansehnlicheres Äußeres verleiht. Kenner bevorzugen sie etwas „frischer“, nach einer Reifezeit von ca. 6 Wochen.



Wildschweinsmortadella

Eine Wildspezialität, wie man sie nicht überall findet! Die Wildschweinsmortadella aus einer Mischung aus Wildschwein- und Hauschweinefleisch wird ausschließlich mit natürlichen Gewürzen verfeinert. Sie ist besonders herzhaft sowie mild und zugleich delikat im Geschmack.



Hasenpfeffer

Zutaten für 4 Personen

- 1 1/2 kg Hase, küchenfertig
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- 4 cl Weinbrand
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Speck, geräuchert
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Weizenmehl (Type 405)
- 500 ml Rotwein
- 250 ml Wildfond
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Pimentkörner
- 1 Chilischote
- 1 EL Zitronensaft

330
min.

Dauer

45
min.

Aktive Arbeitszeit



Mitte

728
kcal

Kalorien / Portion



Laktosefrei

Den Hasen trocken tupfen, in ca. 8 Stücke schneiden, salzen und pfeffern und in eine Form legen. Thymian und Rosmarin waschen, trocken tupfen und zerkleinern. Die Kräuter zusammen mit Olivenöl und Weinbrand vermengen und die Fleischstücke damit einmassieren. Abgedeckt für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Schalotten und Knoblauch pellen und klein hacken. Räucherspeck fein würfeln. Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Speck in einen Bräter geben und bei mittlerer Hitze auslassen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Öl in den heißen Bräter geben, Fleisch zugeben und von allen Seiten kräftig anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Mehl zugeben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren anrösten. Mit Rotwein ablöschen. Wildfond angießen, Speck, Lorbeerblatt, Pimentkörner und klein geschnittene Chilischote zugeben. Alles für 1 Stunde bei geringer Hitze abgedeckt schmoren lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gewürze aus der Soße entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen sowie klein schneiden. Nach Belieben die Soße nochmals mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Fleisch noch mal zurück in die Soße geben und kurz erhitzen. Mit frischen Kräutern garniert servieren. Dazu passen Kartoffelklöße und Rotkohl.



Roter Wein „muss“ sein, zu Reh, Hirsch und Wildschwein

Da Wildfleisch einen sehr charakteristischen Eigengeschmack mit sich bringt, sollte der passende Wein dazu ebenfalls ein kräftiges Aroma aufweisen – das empfehlen klassischer Weise die Weinexperten aus den Kutsche-Märkten. Andernfalls geht der Geschmack des Weins in der Kombination mit der Speise unter. In der Regel machen Sie mit einem körperreichen, kräftigen, gerbstoffreichen Rotwein zu Wild nichts falsch. Das heißt jedoch nicht, dass unter Umständen auch leichte Rotweine oder aromatische Weißweine infrage kommen können. Unsere Weinexperten haben Ihnen ein paar edle Tropfen zusammengestellt, mit denen Sie Ihr nächstes Wildfestessen perfekt abrunden können ...

Via al Castello Valpolicella Ripasso

Erzeuger: Valpolicella Ripasso
 Anbaugebiet: Veneto, Italien
 Rebsorte: Corvina Veronese
 Charakter: trocken
 Trinktemperatur: 14-18 °C
 Alkohol: 13,5 %

Beschreibung:

Der italienische Stilwein zeigt ein ebenso komplexes wie harmonisches Geschmacksprofil mit einem lang anhaltenden Abgang. Der säurebetonte Wein ist würzig im Geschmack – beim Trinken breiten sich leichte Noten von Beerenfrüchten und vor allem von Kirschen aus.



Doppio Rosso Primitivo Merlot

Erzeuger: Grande Vitae
 Anbaugebiet: Apulien, Italien
 Rebsorten: Merlot und Primitivo
 Charakter: trocken
 Trinktemperatur: 13-15 °C
 Alkohol: 13 %

Beschreibung:

Der Wein hat eine schöne rubinrote Farbe mit violetten Reflexen. In der Nase hat er ein intensives, fruchtiges Aroma mit Noten von Kirschen und Pflaume. Der Doppio Rosso hat ein gutes Gleichgewicht zwischen weichen Tanninen und Säure.



Osborne Solaz Tempranillo Cabernet Sauvignon

Erzeuger: Osborne
 Anbaugebiet: Tierra de Castilla, Spanien
 Rebsorten: Tempranillo, Cabernet Sauvignon
 Charakter: trocken
 Trinktemperatur: 16 °C
 Alkohol: 13 %

Beschreibung:

Osborne Solaz ist ein harmonischer, fruchtbetonter Wein aus den noblen Rebsorten Tempranillo und Cabernet Sauvignon. Seinen eleganten, runden Geschmack verdankt er der Reifung in kleinen handgemachten Eichenholzfässern.



*Beispielbild

Ritmo de la Vida Tempranillo

Erzeuger: Ritmo de la Vida
 Anbaugebiet: Navarra, Spanien
 Rebsorten: Tempranillo
 Charakter: trocken
 Trinktemperatur: 10 °C
 Alkohol: 13,5 %

Beschreibung:

Würzig und intensiv, mit eleganten Noten von reifen Pflaumen und Kirschen, überzeugt der kräftige Tempranillo aus der Navarra. Das nordspanische Gebiet vereint atlantisches mit mediterranem Klima und bringt besonders harmonische Rotweine hervor.



Affentaler Spätburgunder trocken

Erzeuger: Ortenauer Weinkeller
 Anbaugebiet: Baden, Deutschland
 Rebsorte: Spätburgunder
 Charakter: trocken
 Trinktemperatur: 14-16 °C
 Alkohol: 13,5 %

Beschreibung:

Ein gehaltvoller Rotwein mit feinen Tanninen, der in der Nase ausdrucksvolle Kirschnoten verbreitet. Der Affentaler Spätburgunder ist ein sehr ausgewogener, vollmundiger und betont fruchtiger Rotwein von großer Eleganz.



*Beispielbild

Affentaler Spätburgunder halbtrocken

Erzeuger: Ortenauer Weinkeller
 Anbaugebiet: Baden, Deutschland
 Rebsorte: Spätburgunder
 Charakter: halbtrocken
 Trinktemperatur: 12-14 °C
 Alkohol: 13 %

Beschreibung:

Der Affentaler Spätburgunder ist ein harmonischer Qualitätswein. Die dunkelrote Farbe dieses Weines spiegelt den fruchtigen und kräftigen Geschmack von Kirschen und Waldfrüchten wider. Ergänzt wird dieser durch samtige Gerbstoffe.



*Beispielbild

**Aktionszeitraum
vom 7. August bis
zum 2. Dezember**



„Hand in Hand helfen“ – große Tafelaktion

Unter dem Motto „Hand in Hand helfen“ rufen die Kutsche-Märkte zusammen mit ihrem vorgeschalteten Lieferanten in diesem Jahr ihre Kunden auf, gemeinsam die lokalen Tafelinitiativen zu unterstützen. Dazu findet vom 7. August bis zum 2. Dezember 2023 eine Verkaufsaktion in allen teilnehmenden Märkten statt. Insgesamt werden drei Aktionsprodukte angeboten, aus deren Erlös jeweils festgelegte Centbeträge in den Spendentopf für die 228 Tafel-Standorte im Absatzgebiet fließen, frei nach dem Ansatz „Jeder Cent hilft“. Damit wird die langjährige und erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Tafeln ausgebaut und auf die aktuellen Herausforderungen, mit denen die Tafeln derzeit zu kämpfen haben, reagiert.

Seit vielen Jahren arbeiten die Kutsche-Märkte partnerschaftlich mit der Osnabrücker Tafel zusammen. Mehrmals pro Woche werden nicht mehr für den Verkauf geeignete, aber noch bedenkenlos verzehrfähige Produkte an die soziale Einrichtung gespendet und damit gezielt von Armut betroffenen Menschen geholfen. Durch zunehmende wirtschaftliche und soziale Herausforderungen wenden sich aktuell immer mehr Bedürftige hilfesuchend an die Tafel.

Damit entstehen auch für die Tafeln neue Herausforderungen, die durch fehlendes Personal, hohe Kosten oder zu geringe Lebensmittel- und Sachspenden zu Tage treten. Mit der Verkaufsaktion möchten die Kutsche-Märkte gemeinsam mit dem vorgeschalteten Lieferanten die Kunden für dieses Thema sensibilisieren und zum Helfen motivieren. Die drei Aktionsprodukte sind nicht in jedem Kutsche-Markt gleichermaßen verfügbar, da nicht jeder Vorkassenbäcker das Brot im Sortiment hat oder nicht in jedem Markt eine Bake-Off-Station vorhanden ist.



Mehrmals in der Woche übergeben die Mitarbeiter der Kutsche-Märkte gespendete Lebensmittel an die ehrenamtlichen Helfer der Tafel.

Aus Liebe zur Region – viele realisierte Aktionen für die Tafel



Die Aktionen "Kauf eins mehr" oder "Aufrunden bitte" wurden in der Vergangenheit umgesetzt.



Regelmäßig werden im Rahmen der Pfandsammlung Spenden an die Tafel übergeben.

Spenden kann so lecker sein

Herzbrot

Saftiges Weizenmischbrot mit feiner Sauerteignote und ausgeprägter Kruste mit Herzdekor.

Farmerbrötchen

Weizenbrötchen mit kernig-süßlichem Aroma durch die Kombination von Ölsaaten, Süßmais und Karotten.

Spenden-Salami

Eine delikate Edelsalami aus Schweinefleisch, die durch die Räucherung über Buchenholz ihr feines Aroma bekommt.



Spendenanteil der Aktionsprodukte

- Farmerbrötchen
(0,10 Euro Spende je Stück;
Verkaufspreis 0,59 Euro)
- Herzbrot
(0,20 Euro Spende je Stück;
Verkaufspreis 2,79 Euro)
- Spenden-Salami
(0,50 Euro Spende je Stück;
Verkaufspreis 5,99 Euro)



Surf and Turf – das Beste aus zwei Welten



Garnelen und saftiges Rindersteak sind schon für sich allein zwei kulinarische Highlights. Bei dem beliebten Gericht Surf and Turf aus den USA kommt das Beste aus zwei Welten auf den Esstisch und verschmilzt zu einem köstlichen Gesamtkunstwerk. Es handelt sich dabei um ein Trendgericht, das vor allem in nordamerikanischen Steakhäusern entlang der Atlantikküste populär ist und dort auch in den 1960er-Jahren entstanden ist. Mittlerweile ist der Trend auch nach Großbritannien und Australien rüber geschwappt, dort aus keinem Szenelokal mehr wegzudenken und erreicht auch langsam die deutschen Küchen.

Doch woher kommt der Name „Surf and Turf“? Surf bedeutet so viel wie Brandung oder Wassersport, Turf steht für Rasen oder auch Pferderennbahn, zusammen ist also von Wasser und Erde die Rede. Im Kern handelt es sich dabei um eine genussvolle Kombination aus Rindfleisch und Meeresfrüchten. Ursprünglich wurde dabei feines Rinderfilet mit Hummer- oder Garnelenschwänzen kombiniert – mittlerweile werden aber auch Schweinefleisch und andere Meeresfrüchte miteinander verkocht.

Wer sich nicht gleich an dem trendigen Rezept versuchen, aber dennoch den erlesenen Geschmack des Gerichts kosten möchte, findet an den Bedientheken der Kutsche-Märkte einen kulinarischen Einstieg. Mit den praktischen, küchenfertigen Surf-and-Turf-Spießen können interessierte Feinschmecker eine „abgespeckte“ Variante mitnehmen und zu Hause ganz unkompliziert in der Pfanne oder auf dem Grill zubereiten. Wer sich an dem klassischen Trendgericht probieren möchte, bekommt hier eine kulinarische Inspiration ...

Surf and Turf

Für 4 Portionen:

Zutaten:

- 400 g Rinderfilet • 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer • 2 Knoblauchzehen
- 300 g King Prawns • 600 g Tomaten
- 3 EL Rum, braun • 80 g Zwiebeln
- 150 g Mascarpone
- einige Tropfen Tabasco • 2 EL frische Kräuter

Zubereitung:

1. Das Rinderfilet in 8 kleine Steaks à 60 g schneiden und mit etwas Olivenöl einreiben. 1EL von dem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Steaks auf jeder Seite etwa 1 bis 2 Minuten scharf anbraten, in eine flache Gratinierform legen, salzen und pfeffern. Den Knoblauch zerdrücken. Im Restöl die Riesengarnelen mit dem Knoblauch kurz rundherum anbraten, salzen, pfeffern und neben die Steak legen.
2. Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. 3 Stück davon in dicke Scheiben schneiden, je 2 Scheiben auf die Filets legen. Die übrigen Tomaten halbieren und zu den Steaks in die Form legen. Den Bratenfond in der Pfanne mit 3 EL Rum oder Wasser loskochen und über die Steaks träufeln. Die Zwiebel pellen und fein hacken. Unter die Mascarpone rühren, mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen, die gehackten Kräuter untermischen. Kräutermascarpone auf den Tomaten verteilen. Im Backofen etwa 15 Minuten gratinieren, bis die Oberfläche leicht braun wird.



Flammlachs – skandinavische Spezialität mit feinem Raucharoma

Flammlachs ist eine einzigartige Spezialität aus Skandinavien, die auf einem Brett direkt über den Flammen eines offenen Feuers zubereitet wird. Ein auf diese Art zubereiteter Lachs ist saftig, zart und besitzt ein angenehmes Raucharoma. Zurücklehnen und genießen ist das Motto. Das Flammen von Fisch auf dem Holzbrett ist ein eindrucksvoller Prozess, bei dem man neben dem leckeren Ergebnis auch im Schein des Feuers in eine bemerkenswerte und fast vergessene Atmosphäre eintaucht. An den Fischtheken der Kutsche-Märkte bekommen Sie nicht nur beste Lachsfilets oder Forellen für das Flammen über dem Feuer, sondern auch gleich die passende Gewürzmischung dazu – unsere Teams legen den maritimen Leckerbissen auch gerne gleich für Sie ein! Was Sie bei dieser traditionsreichen Zubereitungsmethode noch beachten müssen, erfahren Sie hier...



Das Brett

Wenn Sie das Lachsflambrett zum ersten Mal verwenden, dann sollte es vor dem Gebrauch mit Speiseöl eingerieben werden. Das Lachsbrett besteht aus unbehandeltem Holz, wodurch es ungeölt schneller auf Hitze reagiert. Empfohlener Abstand (min. 10-15 cm) zum Feuer.

Das Feuer

Mindestens eine halbe Stunde vor der Zubereitung sollte angefeuert werden. Ein Buchenholzfeuer eignet sich besonders gut. Das Holz sollte trocken sein, um eine gute Flammenhöhe zu erreichen.

Zubereitung

Zusammen mit der Halterung stecken Sie das Brett mit den Schlitzern der Halterung auf den Rand der angefeuerten Feuerstelle oder Ihrer Feuerschale. Für eine gleichmäßige Garung kann man während der Zubereitung mit den Stellschrauben den Winkel zum Feuer so verändern, dass der Fisch schräg dem Feuer zugewendet ist und im oberen Bereich etwas mehr Hitze erfährt. Je nach Intensität des Feuers ist das Filet nach gut 45 Minuten fertig.

Der Fisch

Bestreuen Sie das Filet (Lachs, Lachsforelle, Forelle) spätestens 1-2 Stunden vor dem Grillen mit Salz, Zitronenpfeffer und einigen ganzen Pfefferkörnern. Legen Sie es mit der Hautseite auf das Flammlachsbrett und lassen Sie die Gewürze einziehen.

Die Halterung

Mit der Halterung können Sie Ihre Flammlachsbretter zum Flammen z. B. an Ihrer Feuerschale befestigen. Hierbei ist es wichtig, auf die richtige Modellwahl zu achten. Es gibt Halterungen mit und ohne die Möglichkeit, den Garwinkel einzustellen.



Maronen-Kokos-Suppe



Zutaten:

Für 4 Portionen:

Für die Suppe:

- 100 g Zwiebeln
- 250 g Maronen, küchenfertig (z. B. im Vakuumpack)
- 1 EL Pflanzenöl • 1 Zweig Thymian
- 200 ml Kokosmilch • 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne • 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer • 1 EL Limettensaft

Für die Dekoration:

- 200 ml Milch • Salz und Pfeffer
- 4 Physalis • ½ Limette
- 10 g Kokosflocken

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Maronen klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Die Maronen hinzufügen und ebenfalls einige Minuten mit anschwitzen. Thymianzweig einlegen. Kokosmilch, Brühe und Sahne angießen und aufkochen, mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze reduzieren und das Ganze 15 Minuten leise köcheln lassen. Limettensaft zum Schluss unterrühren.
2. Die Maronensuppe in einen Mixer geben und fein pürieren. Durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Evtl. mit etwas Brühe verdünnen. Noch einmal kurz erhitzen und nochmals abschmecken. Die Suppe in passende Gläser füllen. Milch erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufschäumen. Milchschaum auf die Suppe geben.
3. Von den Physalis die Hüllen öffnen und die Früchte auf vier kleine Spieße stecken. Die Limette in 4 kleine Segmente teilen. Die Kokosflocken ohne Fett in einer Pfanne leicht bräunen. Die Suppe mit den Physalis und den Limettensegmenten garnieren. Mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen und servieren.

Quitten-Tarte



Zubereitung:

1. Die weiche Butter, den Zucker und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät auf mittlerer Stufe cremig schlagen. Das Eigelb und das Mehl mit den Händen rasch untermischen und so lange kneten, bis der Teig glatt ist. Den Mürbeteig zu einer Kugel formen, fest in Klarsichtfolie einwickeln und 1 Stunde zum Ruhen in den Kühlschrank legen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen. Die Auflaufform/Springform mit Butter gleichmäßig einfetten und mit dem Mürbeteig auskleiden.
2. Das Backpapier auf den Teig legen und die Erbsen ins Backpapier geben. Den Mürbeteig nun für 10 Minuten blindbacken. Hierdurch wird der Teig stabilisiert. Die Quitten waschen und mit einem Küchentuch gut abtrocknen. Anschließend vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Beiseite stellen. Den Zucker zusammen mit etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser verkocht ist, und der Zucker zu karamellisieren beginnt, die Quitten mit etwas Vanillemark aus der Schote sowie das Quittengelee hineingeben.
3. Die Quitten im Karamell circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis sie weich sind. Regelmäßig kontrollieren, ob die Quitten in ausreichend Flüssigkeit garen, und bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Die warme Quittenmasse mit einem Löffel in den ausgebackenen Mürbeteig geben und die Tarte für weitere 15 Minuten in den Ofen geben. Mit Mandelstiften garnieren und genießen.

Für 12 Portionen:

Für die Quittenfüllung:

- 4 Quitten • 100 g Zucker • 1 Vanilleschote • 3 EL Quittengelee • 2 EL Mandelstifte

Für den Mürbeteig:

- 100 g Butter, weich • 50 g Puderzucker • 1 Eigelb • 200 g Mehl • 1 Prise Salz

Außerdem:

- etwas Butter für die Form • Trockenerbsen zum Blindbacken

Zutaten:

Wir suchen Verstärkung (m/w/d) für unser Team*

* In allen genannten Positionen suchen wir gelernte Fachkräfte oder Quereinsteiger.

Mitarbeiter für die Post in Belm und Voxtrup

Abteilungsleitung für unsere Bedientheken

Verkäufer-Bedientheke (Fleisch, Wurst, Käse) für Voxtrup und Eversburg

Mitarbeiter für den Backshop in Voxtrup

Fleischer oder Fleischereifachverkäufer für Voxtrup und Eversburg

Nachwuchsführungskraft für die Bedientheke in Eversburg

Das erwarten wir:

- Leidenschaft für aktives Verkaufen und Servicedenken
- Affinität zu Lebensmitteln
- Spaß am Kundenkontakt
- Freude an neuen Herausforderungen
- Gepflegtes Auftreten
- Ausdauer und Lernbereitschaft

Das bieten wir:

- Attraktive, leistungsorientierte Vergütung
- 5-Tage-Arbeitswoche und übergesetzlicher Urlaub
- Intensive Einarbeitungsphase
- Jobrad, Mitarbeiterrabatte und Benefits
- Sondergratifikationen wie Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Betriebliche Altersvorsorge und vermögenswirksame Leistungen
- Kostenübernahme von Fort- und Weiterbildungen

Bewerbung bitte an:

Kutsche GmbH, Bergstr. 11, 49152 Bad Essen, karriere@kutsche-leh.de, Tel.: 0 54 72 / 9 81 97 05

Hausgemachte Schmankerl für die Wiesen dahoam

„O'zapft is!“ – von diesem Ausruf begleitet wird mit dem Anstich des ersten Bierfasses im Schottenhamel-Festzelt bereits seit 1950 das beliebte Münchener Oktoberfest alljährlich eröffnet. Noch bis zum 3. Oktober wird das weltweit bekannte Volksfest wieder Millionen von Menschen in die bayerische Hauptstadt ziehen, um leckeres Bier und deftige Köstlichkeiten zu genießen. Doch wer sich die weite Reise in den Süden sparen, aber nicht auf den kulinarischen Genuss verzichten möchte, kann sich an der vielseitigen Bedientheke des Zukunftsmarktes von

Cord-Kutsche direkt nach Hause holen.

Neben beliebten Klassikern wie knusprigen Hendl, verschiedenen herzhaften Würsten und Salaten sowie rohen oder küchenfertigen Haxen lässt sich Abteilungsleiterin Sabrina Brune dafür jedes Jahr aufs neue kreative und natürlich hausgemachte Schmankerl einfallen. Ganz nach dem Motto „traditionelle bayrische Gerichte neu interpretiert“.

In diesem Jahr stehen vor allem verschiedene Sorten an selbst gemachten Fleischkäsen im Mittelpunkt, so Sabrina Brune: „Neben dem puren

Klassiker be-

reiten wir auch leckere

Varianten mit bunter Paprika, intensivem Käse, Röstzwiebeln oder Kabanos zu – da ist für jeden Geschmack was dabei. Beim Laugenburger landet eine Scheibe sogar zwischen den Seiten eines Laugencroissants.“ Im vergangenen Jahr zauberten sie und ihr Team Laugenhotdogs, Brezelsalat, Obazda-Cupcakes und Leberkäse-Burger – die alle auf Bestellung ebenfalls wieder zubereitet werden können.



Wiesngaudi
für zu Hause

IMPRESSUM

Auflage: 45 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche-Gruppe
Bergstraße 11 • 49152 Bad Essen
Tel.: (054 72) 981 97 05
Fax: (054 72) 981 97 06

Objektleitung und Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17 • 38170 Schöppenstedt
Tel.: (053 32) 96 86-54
Fax: (053 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung: Kai Knoche
Tel.: (053 32) 96 86-40
E-Mail: k.knoche@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Wiebke Fichtner/Sabrina Bergmann
Tel.: (053 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.

Wöchentliche Obstspende für Grundschule Lotte



Über Jahre hinweg wurde die Grundschule Lotte durch ein EU-Schulobst-Projekt mehrmals in der Woche mit frischem Obst versorgt, um die Schüler für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren. „Aufgrund der hohen Bewerberzahlen sind wir bei der Bewerbung im Sommer leider nicht mehr berücksichtigt worden“, so Schulleiterin Mechthild Athmer. „Daher sind wir Martina Cord sehr dankbar, dass sie so großzügig und unkompliziert in die

Bresche gesprungen ist.“ Denn: Seit Anfang September darf sich die Schulleiterin ein Mal pro Woche vor Schulbeginn eine große, 25 Kilo schwere Kiste voll mit buntem und gesundem Obst für die 192 Schüler abholen – komplett gestiftet von EDEKA Cord-Kutsche.

In der Schule angekommen, wird das Obst von ehrenamtlichen Helfern gewaschen, geschnitten, auf Schüsseln verteilt und von den Schülern, die den sogenannten Obstdienst haben,

in die einzelnen Klassen verteilt. Die Schüler können sich dann später in der Frühstückspause Äpfel, Birnen, Bananen und Co schmecken lassen, so Mechthild Athmer: „Wir haben in der Vergangenheit festgestellt, wie wichtig das Obst für die Schüler ist, denn für manche stellt das Schulobst die Grundversorgung dar. Über die Jahre hat sich bei den Schülern dann auch ein schönes Bewusstsein dafür entwickelt, dass frisches Obst wie selbstverständlich zu einem gesunden Frühstück dazu gehört.“

Das Prinzip des EDEKA-Mix-Tellers

Wie lässt sich eine gesunde Ernährung einfach in den Alltag integrieren? Eine Antwort und Orientierung darauf gibt das EDEKA-Mixteller-Prinzip, das sehr anschaulich und leicht zu verstehen ist. Teilen Sie Ihren Essteller gedanklich in vier gleiche Teile. Ein Viertel Ihres Tellers sollte aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln bestehen. Ein weiteres Viertel wird von eiweißreichen Produkten vertreten. Die verbleibenden zwei Viertel reservieren Sie für Nahrungsmittel aus dem Bereich Obst und/oder Gemüse. Mehr dazu lesen Sie auf der EDEKA-Homepage – einfach den QR-Code scannen...

