

November/  
Dezember  
2020

allfrisch\*

# Marktgeflüster



Die genussvolle Adventszeit kann kommen ...



Liebe Kunden,

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt... die beliebte Vorweihnachtszeit beginnt und mit ihr auch eine der genussvollsten Phasen des Jahres. Man nimmt sich in Ruhe die Zeit und genießt Glühwein, Kekse, Stollen und Co. Und man beginnt sich Gedanken zu machen, was man rund um die Weihnachtsfeiertage als Festmahl genießen möchte. Daher haben wir Ihnen in dieser Ausgabe einige leckere Inspirationen zusammengestellt: von traditionell zubereiteten Pasteten über Wildlachs aus Alaska bis hin zu hochwertigem Glühwein in Winzerqualität. Vier Rezepte für ein perfektes Weihnachtsmenü runden das Ganze ab. Außerdem bieten wir allen Kunden die Möglichkeit an, sich an unseren Bedientheken ein liebevoll zusammengestelltes Weihnachtsmenü zu bestellen – mehr dazu auf der Rückseite. Wir wünschen eine schöne Adventszeit!

Viel Spaß beim Weiterlesen, es gibt viel zu entdecken!  
Ihr Tom Kutsche

## Themen

- Neue Glühweine in Winzer-Qualität
- Edle Pasteten und feinsten Schmalz
- Handgefangener Wildlachs aus Alaska
- Neu: zuckerfreie Produkte von NO SUGAR

# Was Sie schon immer wissen wollten – Kunden fragen, Kutsche antwortet!

Die aktuelle Frage lautet:

## Butter oder Margarine: Was ist gesünder?

Eine eindeutige Antwort auf die Frage, ob Butter oder Margarine gesünder ist, gibt es leider nicht. Die gute Nachricht lautet jedoch: Wer körperlich gesund ist, kann sich mit gutem Gewissen für das Produkt entscheiden, das ihm am besten schmeckt. Wichtig ist vor allem, dass man sich darüber bewusst ist, dass beide Streichfette viele Kalorien enthalten. 1 g Fett enthält 9 Kilokalorien (im Vergleich hierzu: 1 g Kohlenhydrate bzw. 1 g Eiweiß enthalten 4 Kilokalorien). Deshalb sollten sowohl Butter als auch Margarine nur in Maßen auf dem Brot landen oder beim Zubereiten von Speisen zum Einsatz kommen.

Für Patienten mit hohen Blutfettwerten ist eine Pflanzenmargarine tatsächlich gesünder als Butter, denn Margarine hat einen höheren Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es gibt dort allerdings Unterschiede. Manche Margarine-Sorten enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Vor dem Kauf lohnt sich auf jeden Fall ein Blick auf die Nährwertangaben und die Zutatenliste, denn auch bei Margarine handelt es sich nicht zwingend um ein rein pflanzliches Produkt.

Obwohl Butter im Gegensatz zu Margarine ein Naturprodukt ist, hat sie einen schlechteren Ruf. Die in der Butter enthaltenen gesättigten Fettsäuren sollen Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Butter und dem solcher Krankheiten konnte allerdings noch nicht nachgewiesen werden. Butter ist aufgrund der Zusammensetzung ihrer Fettsäuren leichter verdaulich als Margarine und enthält von Natur aus die Vitamine D, A, E und K.

Die meisten Menschen glauben, Margarine sei gesünder als Butter. Schließlich vermuten sie dahinter ein rein pflanzliches Produkt. Richtig ist hingegen, dass Margarine zwar vorwiegend aus pflanzlichen Fetten besteht, allerdings auch tierische Bestandteile enthalten kann. So wird beispielsweise für die Herstellung mancher Margarinesorten Magermilch verwendet. Hier sollten vor allem Veganer einen genauen Blick auf die Inhaltsstoffe werfen.

Hinzu kommt, dass Margarine entgegen der verbreiteten Meinung kein Naturprodukt ist, sondern industriell hergestellt wird. Bei dem Herstellungsprozess werden die ungesättigten Fettsäuren gehärtet, dabei können als Nebenprodukte sogenannte Transfette entstehen, die sich wiederum negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken können. Die Hersteller haben den Anteil der Transfette jedoch in den vergangenen Jahren deutlich reduzieren können. Während gehärtete Fette auf der Verpackung angegeben werden müssen, besteht für Transfette aktuell noch keine Kennzeichnungspflicht.



Samanta Boldt aus dem Markt an der Waterloostraße in Belm:





# NEU: Glühweine in Winzerqualität der Weinkellerei Kunzmann

Die besinnlichen Weihnachtsmärkte mit ihren engen Buden-Gassen und vielen verführerischen Gerüchen und Köstlichkeiten sind eines der Sinnbilder für die beliebte Adventszeit. Doch dieses Jahr werden wir aufgrund der Corona-Pandemie mit seinen Kontaktbeschränkungen vielerorts darauf verzichten müssen. Unser Vorschlag: Holen Sie sich das Weihnachtsmarktgefühl einfach nach Hause und genießen Sie Leckereien wie gebrannte Mandeln, leckeren Schmalz Kuchen, wärmenden Glühwein und Co einfach in den eigenen vier Wänden oder im heimischen Garten bei einem wärmendem Lagerfeuer.

Passend dazu haben unsere Märkte ihr ohnehin schon sehr vielfältiges Glühwein-Sortiment um edle Heißgetränke von der Weinkellerei Kunzmann aus Dasing erweitert. Tradition, Emotion, Qualität, Genuss – bereits seit über 60 Jahren entstehen in der Kellerei ganz besondere Glühweine in bester Winzerqualität. Die erste Abfüllung des Augsburger Christkindmarkt-Glühweins im Jahr 1956 macht das Familienunternehmen zur ältesten Glühweinkellerei Deutschlands. Die Weinkellerei ist mit modernster und umweltfreundlicher Abfülltechnik ausgestattet. Im hauseigenen Labor überwachen die Önologen sämtliche Qualitätsparameter.

„Eine Tasse duftenden, heißen Glühweins versinnbildlicht gemeinsames Erleben und ein schönes Miteinander“ – diese besonderen Momente möchte die Weinkellerei Kunzmann erlebbar machen. Die Vielfalt der neuen Heißgetränke reicht vom klassischen Augsburger Christkindmarkt-Glühwein, dem berühmten Original, über hochwertige weiße und rote Rebsorten- Glühweine in bester Bio-Qualität bis hin zu altdeutschem Glühwein und Feuerzangenbowle sowie Bergapfel-Punsch mit Birne oder Pflaume. Holen Sie sich mit den neuen Heißgetränken der Weinkellerei Kunzmann das Weihnachtsmarktgefühl ganz bequem nach Hause!





**Bedford**  
Delikat essen



## Pasteten-Kreationen: ein kulinarischer Hochgenuss

Pasteten hatten ihre Blütezeit im 15. Jahrhundert. Im kulinarischen Frankreich wurde die Kunst, Fleisch und Fisch in Teig zu verstecken, regelrecht zelebriert. Pasteten waren wegen ihrer aufwendigen Herstellung lange Zeit ein repräsentatives Gericht, für dessen Zubereitung es einen eigenen Beruf gab, den Pastetenbäcker. Die Delikatessen wurden mit den damals teuren, durch die Kolonisierung verfügbaren Gewürzen angereichert – das noch heute bekannte Pastetengewürz erinnert daran noch. Auch heutzutage sind sie noch sehr beliebt und werden meistens zu besonderen An-

lässen für Gäste und an Festtagen zubereitet, denn in der Regel sind Pasteten etwas aufwendiger: Teighülle und Füllung wollen sorgfältig zubereitet sein. Doch das muss nicht sein, denn die Bedientheken unserer Märkte schaffen da Abhilfe, ohne dass Sie auf Qualität verzichten müssen, im Gegenteil: In unseren Auslagen finden Sie insbesondere in der Herbst- und Weihnachtszeit leckere Pasteten und Schmalzvariationen aus dem Hause Bedford, direkt aus der Region! Ein wahrer Hochgenuss, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten!

## Unser Sortiment:

### Apfel-Calvados-Pastete

Fruchtigkeit trifft Fleisch-Finesse: außergewöhnliche Pasteten-Komposition aus frischem Schweinefleisch und sorgfältig vorbereiteter, frischer Schweineleber, sehr ideenreich mit Korinthen, Apfelstückchen und echtem Calvados arrangiert. Jede einzelne Apfel-Calvados-Pastete ist von wunderbar cremiger Struktur und präsentiert sich mit einer optisch wie kulinarisch sehr attraktiven Garnitur aus Mangopüree und Orangenscheiben.



### Leberpastete mit Entenleber

Sorgfältig vorbereitete Entenleber, Schweinefleisch, edle Gewürze, erlesene Sommerrüffel (*Tuber aestivum*) und Pistazien machen diese Pastete zu einer Spezialität. Die Garnitur aus Orangenscheiben und Pistazien ist besonders frisch und fruchtig.

### Leberpastete mit Rehfleisch

Frisches Schweinefleisch, Rehfleisch, sorgfältig vorbereitete Schweineleber, reichlich Sahne, Waldpilze und Gewürze machen diese Pastete zu einer kräftigen Winterspezialität. Die Garnitur aus Cranberries und Pistazien gibt der Pastete ein unverwechselbares Erscheinungsbild.



### Leberpastete mit Wildschweinfleisch

Sorgfältig vorbereitete Schweineleber, mageres Wildschweinfleisch, frische Sahne, Gewürze und Preiselbeeren machen die Wildschweinpastete zu einer cremig-festen Pastete. Die Garnitur aus Preiselbeeren und Mini-Champignonköpfen harmoniert besonders gut mit der Pastete.



## Königinenpasteten mit Ragout fin

### Zutaten: (4 Portionen)

Für das Ragout fin: • 600 g Kalbfleisch • 30 g Zwiebeln • 250 g Champignons • 10 g Butterschmalz • 40 g Weizenmehl (Type 405) • 100 ml Weißwein  
 • 400 ml Kalbsfond • 200 ml Sahne (10 %) • 1 Prise Salz und Pfeffer • 1 Prise Muskatnuss • 1 Spritzer Zitronensaft  
 • 2 TL Worcestershiresoße • 2 EL Petersilie, gehackt

Für die Pasteten: • 8 Blätterteig-Pasteten

### Zubereitung:

1. Für das Ragout fin das Kalbfleisch unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel pellen und fein hacken. Champignons putzen und vierteln.
2. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Kalbfleisch hineingeben und 4 bis 5 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Fleisch herausnehmen und Champignons sowie Zwiebeln im übrigen Bratfett für 2 Minuten anschwitzen. Mehl darüber streuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, den Kalbsfond und die Sahne angießen. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Das Kalbfleisch wieder hinzugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft und Worcestershiresauce abschmecken.
4. Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze (170 Grad Umluft) vorheizen. Sollten die Blätterteigpasteten geschlossen sein, mit einem scharfen Messer vorsichtig oben aufschneiden.
5. Pasteten und ggf. die Deckel auf ausgelegtes Backblech geben, mit dem heißen Ragout befüllen und für 8 bis 10 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.
6. Pasteten aus dem Ofen nehmen, mit gehackter Petersilie garnieren, ggf. die Deckel wieder aufsetzen und servieren.

### Leberpastete mit Steinpilzen

Mit frischem Schweinefleisch, sorgfältig vorbereiteter Schweineleber, reichlich frischer Sahne und aromatischen Steinpilzstückchen wird diese Pastete zu einer cremigen Spezialität. Die großzügige Garnitur aus Cranberries, Mandeln und Nüssen gibt der Pastete eine lebhaft Optik.



### Trüffelschmalz

Aus feinstem Gänseeschmalz und frischem Schweineschmalz mit Grieben. Mit erlesenen Sommertrüffel (*Tuber aestivum*) und Gewürzen zu einem edlen, streichfähigen Brotaufstrich zusammengestellt.



### Hubertus-Schmalz

Aus feinstem Gänseeschmalz, frischem Schweineschmalz mit Grieben und mit reichlich roten Zwiebeln, Kräutern und frischem Knoblauch zu einem kräftigen, streichfähigen Brotaufstrich zusammengestellt.



### Chili-Schmalz

Aus feinstem Gänseeschmalz, frischem Schweineschmalz mit Grieben, scharf mit Chili gewürzt. Mit knackigen Röstzwiebeln zu einem feurigen, streichfähigen Brotaufstrich zusammengestellt.



### Gänsechmaus

Aus feinstem Gänseeschmalz, frischem Schweineschmalz mit Grieben und mit reichlich Röstzwiebeln und Gewürzen zu einem deftigen, streichfähigen Brotaufstrich zusammengestellt.





## Natürlich und nachhaltig: Fisch-Delikatessen von DIE RÄUCHEREI

**DIE RÄUCHEREI**  
SUPERIOR HANDMADE SEAFOOD

Auf einem funkelnden Meer an Eiswürfeln finden Kunden unsere frisch angerichteten Meeresspezialitäten in der kreativ dekorierten Thekenauslage. Darunter sind auch Fischdelikatessen unseres Partners: DIE RÄUCHEREI aus Klein Meckelsen. Seit 1988 steht die kleine Manufaktur für Genuss aus Leidenschaft. Vor Ort verarbeitet das Team von Inhaber und Gründer Hans-Joachim Kunkel Rohware bester Qualität zu einer Vielfalt von Fisch- und Feinkostspezialitäten. Die Kombination aus handwerklichem Fach-

wissen und modernster Technik erlaubt eine flexible Produktion auf höchstem Qualitätsniveau.

Neben klassischen Räucherwaren setzt das Team in seiner Manufaktur alle gängigen Garmethoden der gehobenen Gastronomie ein. Das Ergebnis sind kreative und zeitgemäße Produkte: Vom Aal bis zum Wildlachs. Beim Einkauf kommt nur erstklassige Ware infrage. Dabei achtet DIE RÄUCHEREI selbstverständlich auf die Einhaltung der Grundsätze nachhaltiger Fischerei.

„Wir pflegen ein enges Verhältnis zu unseren Lieferanten, um sicherzustellen, dass wir stets die von uns benötigte Spitzenqua-

lität erhalten. Außerdem fahren unsere Einkäufer persönlich in alle Winkel dieser Erde, um sich vor Ort von der Zuverlässigkeit und Güte unserer Partner zu überzeugen“, erklärt Gründer Hans-Joachim Kunkel. „Wir nutzen ein innovatives Räucherverfahren, das dem Fisch einen feinen Rauchgeschmack verleiht, ohne ihn mit Schadstoffen wie Teer, Asche oder Benzopyrenen zu belasten. Das Ergebnis sind mildrauchige Fischköstlichkeiten, die den feinen Eigengeschmack der Fische mit einer leichten Rauchnote untermauern. Unsere erstklassigen Räucherwaren passen so perfekt in jedes Menü und tragen zu einer gesunden Ernährung bei.“

### Wildlachstatar



#### Zutaten: (4 Portionen)

- 250 g Lachsfilet • 1 kleine Mango • 60 g Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Chilischote, rot • ½ EL Petersilie • ½ EL Dill
- Salz und Pfeffer • 2 EL Limettensaft
- 4 EL Olivenöl, kalt gepresst

#### Zubereitung:

1. Wildlachs in ganz kleine Würfel schneiden. Die Mango längs in drei Teile schneiden, dabei mit dem Messer dicht entlang der beiden Seiten des im mittleren Teil liegenden Steins fahren. Aus den äußeren Teilen der Frucht mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch in einem Stück herauslösen, dabei mit dem Löffel ganz dicht an der Schale bleiben.
2. Das Fruchtfleisch in ganz kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und fein würfeln, Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Lachs, Mango, Frühlingszwiebeln, Chili, Kräuter, Salz, Pfeffer, Olivenöl und den Limettensaft in eine Schüssel geben und alles miteinander vermischen. Das Wildlachstatar nach Belieben auf frischem Baguette anrichten und mit halbierten Limettenscheiben garnieren.



### Handgefangener Wildlachs aus Alaska

In der Zeit von Juli bis Ende September kehren die Lachse Jahre nach ihrer Geburt aus dem offenen Meer, das aufgrund der geringen Bevölkerungsdichte in Alaska ohne Industrie und Zuchtfarmen enorm sauber ist, zurück. In dieser Zeit fahren die Boote von der Fischerin, die vor Jahren aus Deutschland nach Alaska ausgewandert ist, hinaus auf das Meer. Dort fangen die Männer und Frauen die Fische einzeln mit Haken und Leinen. Danach werden sie direkt auf dem Trawler verarbeitet und schockgefroren. Lediglich ein Prozent aller Lachse in Alaska werden so schonend gefangen und verarbeitet. Alaska-Wildlachs besticht durch festes rotes Fleisch und ist reich an wichtigen Nährstoffen wie den Vitaminen D, B6 und B12 sowie mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren.

### Alaska-Wildlachsfilet Coho

Der Alaska-Wildlachs wird nachhaltig und schonend mit Haken und Langleinen im Nordost-Pazifik gefangen. Das Coho-Lachsfilet wird kalt mit Haut geräuchert, geschnitten und umgehend tiefgefroren. Im Aussehen ist es rot bis lachsfarben, und besonders zart im Biss.



### Räucherlachsfilet mit Pfeffer-Ahorn-Sirup

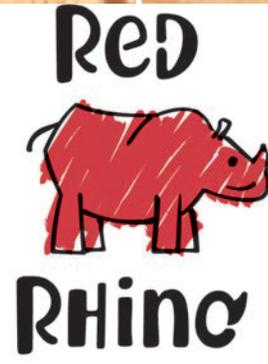
Die Lachse für diese Delikatesse stammen aus einer nachhaltigen Aquakultur vor der Küste von Norwegen. Der leicht süße und zugleich würzige Pfeffer-Ahorn-Sirup verleiht dieser Fischkreation einen einmaligen Geschmack und macht es zu einem wahren Geschmackserlebnis.



### Räucherlachsfilet „Glühwein-Orange“

Dieses Räucherlachsfilet ist ein Vorgeschmack auf die Advents- und Weihnachtszeit: Perfekt harmonisierende Noten von aromatischem Glühwein und spritziger Orange machen den Lachs zu einem echten Hochgenuss, der besonders gut in den Winter passt.





# RED RHINO MIT LOSEN NÜSSEN NASHÖRNER RETTEN

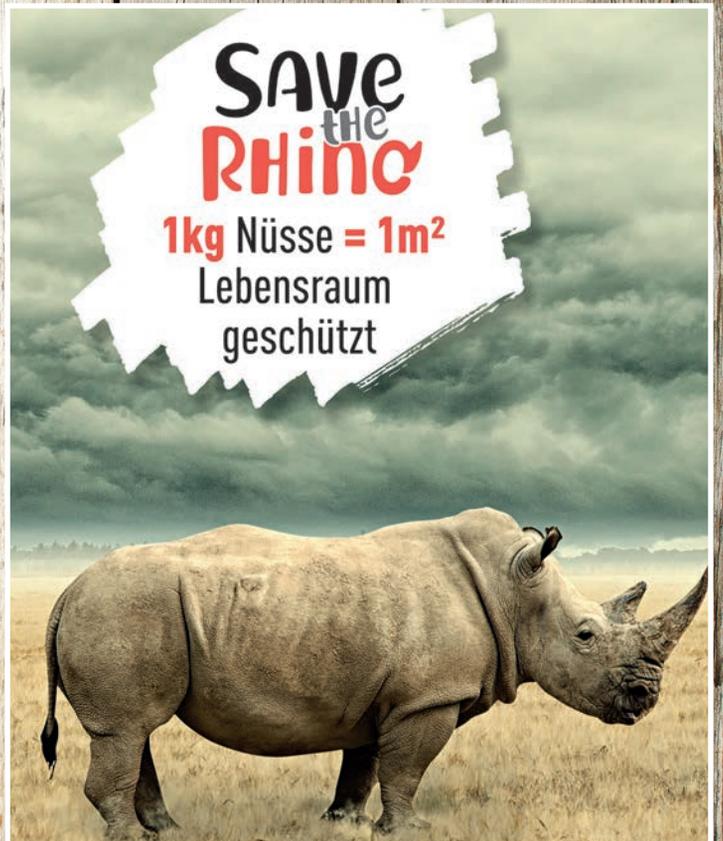
Nüsse gehören zum Herbst und zur Adventszeit wie der Weihnachtsbaum zum heiligen Fest. In der immer näher rückenden Vorweihnachtszeit haben wir in den Obst- und Gemüseabteilungen unserer Märkte neuerdings jeweils eine „Bar“ für verschiedene Arten von Nüssen aufgebaut. Dort können Sie Erdnüsse, Mandeln, Pistazien sowie Hasel- und Walnüsse nicht nur lose in einer Schale kaufen, sondern auch mit jedem gekauften Kilogramm den Lebensraum von Nashörnern in Afrika retten. Denn: Unsere Märkte beteiligen sich so an dem Projekt Red Rhino.

„Red Rhino – Premium-Nüsse“ in der Schale engagiert sich in Kooperation mit dem Zoo Karlsruhe und dessen Artenschutzstiftung für den Schutz der riesigen Wildtierherden und für das Gleichgewicht zwischen Natur und Mensch in der nördlichen Masai-Mara, ohne die Kultur der dort lebenden Masai zu zerstören. Die Masai-Mara und Serengeti zählen zu den größten Großwildgebieten unserer Erde.

Die Masai-Mara ist durch riesige Kurzgrassavannen im Südosten, Buschland im Westen und Norden mit anschließenden offenen, niedrigen Wäldern gekennzeichnet. Im sogenannten Western Korridor, der fast an den Viktoriasee grenzt, gibt es auch einige dichtere Wälder. Im nördlichsten Teil, direkt am Mara-Fluss, verändert sich die Landschaft wieder zu Gras- und lockeren Baumsavannen.

Dieses empfindliche Ökosystem ist durch die starke Zunahme der Bevölkerung und die intensive landwirtschaftliche Nutzung gefährdet. Unterbricht man die Routen der Tiere zu ihren Nahrungsquellen durch stark frequentierte Verkehrswege, wirtschaftliche Nutzung und Kulturlandnahme, sterben die Wildtiere aus, und das Ökosystem kollabiert. Red Rhino will zusammen mit dem Zoo Karlsruhe wichtige Wanderkorridore für die Tiere errichten und so deren Überleben sichern.

Die Harmonie zwischen ansässiger Bevölkerung und der Natur soll erhalten bleiben! Dazu bedarf es neben dem Flächenschutz auch der umfassenden Aufklärung der lokalen Bevölkerung. Nur so kann eine dauerhaft friedliche Koexistenz zwischen den dort lebenden Menschen und der Natur erreicht werden. Jedes gekaufte Kilogramm Red Rhino Premium-Nüsse hilft, 1 m<sup>2</sup> Lebensraum der Nashörner und anderer Wildtiere zu schützen. Das Ziel: 200 000 m<sup>2</sup> geschützter Lebensraum im Jahr – mit Kutsche Nüsse knacken für einen guten Zweck!





## NO SUGAR SUGAR – natürlich Zucker ersetzen

Haushaltszucker befindet sich in fast jedem Produkt und kann nicht immer vermieden werden. Für Sportenthusiasten, für Naschkatzen, für Hobbybäcker, für Gesundheitsbewusste, für die ganze Familie gibt es jetzt mit NO SUGAR SUGAR eine gesunde Alternative im Sortiment unserer Märkte. Natürlich Zucker ersetzen – das ist das Markenzeichen der neuen Produkte.

Sie lieben Süßes, möchten sich aber nicht den Risiken wie Karies, Diabetes, Übergewicht oder Zuckersucht aussetzen? Eine gesündere und vor allem natürliche Alternative ohne gesundheitliche Risiken mit einfacher Handhabung im Alltag bieten die vielseitigen Produkte von NO SUGAR SUGAR, die zum Backen, Kochen, Sü-

ßen von Speisen und Getränken benutzt werden können. Neben dem natürlichen Zuckersatz bietet NO SUGAR SUGAR auch viele glutenfreie und kohlenhydratreduzierte Alternativen zu herkömmliche Lebensmitteln an. Weil es wie Zucker schmeckt, wie Zucker süßt, allerdings kein Zucker ist!

### Erythrit + Stevia

Erythrit + Stevia ist ein weißer, kristalliner Zuckersatz ohne den bitteren Stevia-Nachgeschmack und mit einem deutlich verringerten kühlenden Effekt (Erythrit). Durch ein besonderes Produktionsverfahren werden 99,9 % Erythrit und 0,1 % Stevia bereits im flüssigen Zustand gemischt und anschließend kristallisiert. Nur so entsteht eine gleichmäßige Süße, die der des Zuckers sehr ähnelt. Auch der Geschmack und die Anwendungsmöglichkeiten sind nahezu identisch zu den von herkömmlichem Haushaltszucker. Erythrit + Stevia kann in bestehenden Rezepten in der Regel 1 : 1 ersetzt werden, egal ob beim Backen, Kochen oder Süßen von Getränken.



### Xylit

Xylit (auch bekannt als Xylitol oder Birkenzucker) ist ein weißer, kristalliner Zuckersatz mit vergleichbaren Anwendungsmöglichkeiten und Süßkraft wie Zucker. Im Vergleich zu Zucker hat Xylit jedoch ca. 40 % weniger Kalorien und einen niedrigen glykämischen Index von 7. Xylit hat in den vergangenen Jahren vor allem durch seine zahnpflegende Eigenschaft an Bedeutung gewonnen. Da es die Bildung von Kariesbakterien aktiv bekämpft, wird es bereits seit längerer Zeit in Kaugummis und Zahnpasta eingesetzt. Hergestellt wird Xylit aus dem nachwachsenden Rohstoff Mais ist garantiert ohne Gentechnik.



### Erythrit

Optisch unterscheidet sich Erythrit nicht von herkömmlichem Zucker – es ist weiß, kristallin oder in Puderform. Insgesamt ist der Unterschied allerdings groß, denn Erythrit ist kalorienfrei, hat keine für den Körper verwertbaren Kohlenhydrate und ist freundlich zu den Zähnen. Anzuwenden ist Erythrit wie Zucker bei einer etwas geringeren Süßkraft von ca. 70 %. Wer es gerne genauso süß mag wie mit herkömmlichem Zucker, der ersetzt 100 g Zucker gegen 125 g Erythrit beim Backen, Kochen und Süßen.



# Genussmomente für die Festtage

## Zutaten: (8 Personen)

- 1 kg Rotkohl • Salz und Pfeffer • 1 EL Senf, grobkörnig
- 4 EL Honig • 4 EL Himbeeressig • 9 EL Olivenöl
- 8 Scheiben Speck, durchwachsen
- 80 g Feigen, getrocknet • 150 g Walnuskerne
- 1 Granatapfel • 1 Beet Shiso-Kresse (alternativ: Gartenkresse)
- 1 Baguette

## Zubereitung:

1. Rotkohl putzen und Strunk keilförmig herausschneiden. Fein hobeln. Mit 1 TL Salz etwa 3 Minuten kräftig verkneten. Senf mit Honig, Essig und 8 EL Olivenöl verrühren und unter den Salat mischen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen das restliche Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Speck in kleinere Stücke zupfen und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Feigen fein würfeln. Walnüsse grob hacken. Die Granatapfelkerne her-austrennen. Die Kresse vom Beet schneiden.
3. Zum Servieren die Hälfte der Nüsse, Granatapfelkerne und Feigen unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf Tellern verteilen. Restliche Nüsse, Feigen, Granatapfelkerne, Speck und Kresse darüberstreuen. Dazu passt Baguette.

## Rotkohlsalat mit Granatapfel und Walnüssen



## Vorspeise

## Filet Wellington



## Zutaten: (4 Personen)

- 4 Blätter Mangold • 2 kg Eiswürfel • 600 g Champignons, braun
- 2 Schalotten • 1 Zehe Knoblauch • 4 Stiele Petersilie, glatt
- 2 Zweige Rosmarin • 2 Zweige Thymian • 30 g Butter • Salz und Pfeffer
- 800 g Rinderfilet • 2 EL Senf • 400 g Blätterteig • etwas Mehl
- 1 Eigelb • 1 EL Sahne

## Zubereitung:

1. Die Mangoldblätter in kochendem Salzwasser für 2 Minuten blanchieren. Eiswürfel in kaltes Wasser geben und den Mangold danach darin abschrecken. Nach dem Abschrecken aus dem Eiswasser nehmen, trocken tupfen und zur Seite stellen. Die Champignons putzen und fein hacken. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie, Rosmarin, Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Champignons etwa 5 Minuten darin andünsten. Schalotten und den Knoblauch dazugeben und 1 bis 2 Minuten mitdünsten. Mit der Petersilie mischen. Alles salzen und pfeffern. Das Rinderfilet panieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, das Filet auf allen Seiten für insgesamt 1 bis 2 Minuten scharf anbraten. Mit Rosmarin und Thymian würzen. Das Fleisch herausnehmen, mit Küchenpapier abtupfen und mit Senf einstreichen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 30 x 25 cm groß ausrollen. Teigreste beiseitelegen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Mangoldblätter auf die untere Hälfte des Blätterteigs legen, die Pilzmasse in einem breiten Streifen daraufgeben. Anschließend das Filet auf der Pilzmasse platzieren. Das Filet mit Teig umhüllen, die Seiten ggf. etwas abschneiden und einschlagen, dabei den Teig seitlich andrücken.
4. Filet auf das Backblech geben. Eigelb und Sahne verquirlen und den Teig damit bestreichen. Die Teigreste mit einem Pizzaschneider in dünne Streifen schneiden und diese auf dem eingeschlagenen Filet nach Belieben zu einem Muster anordnen. Die Streifen anschließend ebenfalls mit der Sahne-Eigelb-Mischung bestreichen. Das Filet im Ofen auf mittlerer Schiene in 30 bis 40 Minuten goldbraun backen. Anschließend servieren.

## Hauptgang

## Kartoffelrosen

### Zutaten: (4 Personen)

Für den Kräuterquark:

- 150 g Schmand • 250 g Speisequark • 3 EL Milch • Salz und Pfeffer • ½ Bund glatte Petersilie

Für den Kartoffelrosen:

- 800 g Kartoffeln, festkochend • 5 EL Olivenöl • 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 4 Zweige Thymian, gerebelt • Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und quer in hauchdünne Scheiben schneiden. Muffinform mit 3 EL Olivenöl einfetten. Kartoffelscheiben fächerartig in den Mulden der Muffinform anordnen, sodass die größeren Scheiben den Rand auskleiden. Kleinere Kartoffelscheiben spiralförmig nach innen anordnen. Für die Mitte eine sehr dünn geschnittene kleine Kartoffelscheibe zusammenrollen und einstecken.
2. Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. 2 EL Olivenöl mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren und vorsichtig die Oberfläche der Kartoffelrosen damit einpinseln. Für 25 bis 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen, bis die Ränder goldbraun und knusprig sind. Für den Kräuterquark Schmand, Speisequark und Milch glatrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In den Quark einrühren. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen.
3. Kartoffelrosen mit einem Messer rundherum vorsichtig aus der Form lösen. Mit einem Esslöffel die Rosen leicht anheben und aus der Mulde befreien. Kartoffelrosen mit Kräuterquark anrichten und servieren.

## Beliage

## Lebkuchen-Parfait

### Zutaten: (4 Personen)

Für die Kirschen:

- 300 g Sauerkirschen • 80 g Zucker • 80 ml Wasser • 50 ml Rotwein • 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Prise Zimt • 1 TL Speisestärke

Für das Parfait:

- 130 ml Milch • 1 TL Lebkuchengewürz • 3 Eier • 3 Eigelb • 150 g Zucker • 2 Blatt Gelatine
- 40 ml Kirschwasser • 500 ml Schlagsahne

### Zubereitung:

1. Für das Parfait die Milch mit dem Lebkuchengewürz vermengen und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Die Eier, Eigelbe und den Zucker in einer Schüssel cremig rühren.

2. Die Creme auf einem Eiswasserbad kalt rühren (das geht schneller, und die Creme verliert nicht zu viel Volumen) und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Das Kirschwasser unter die Creme ziehen. Die Sahne

steif schlagen und unterheben. Die Form mit Folie auskleiden (durch das Auskleiden der Form mit Folie lässt sich das Parfait später leichter aus der Form lösen), die Parfait-Masse einfüllen und über Nacht gefrieren lassen (mindestens 6 bis 8 Stunden).

3. Die Sauerkirschen etwas antauen lassen. In einem Topf Zucker, Wasser, Rotwein und Gewürze aufkochen. Die Kirschen 4 bis 5 Minuten darin köcheln lassen. Die Speisestärke mit ein wenig Wasser anrühren und zu den Kirschen geben, einmal aufkochen und etwas abkühlen lassen. Parfait aus dem Tiefkühler nehmen, auf eine Arbeitsunterlage stürzen, die Folie abziehen, in Scheiben schneiden und mit den heißen Sauerkirschen anrichten und servieren.

## Nachspeise

# Genussempfehlungen

## Käse des Monats



## Fromager d'Affinois

Fromager d'Affinois ist ein Weißschimmel-Weichkäse und wird in Frankreich in Pélussin im Département Loire und in Belley im Département Ain erzeugt. Zur Herstellung des Fromager d'Affinois wird ausschließlich pasteurisierte, ultrafiltrierte Milch verwendet, was der Herstellung eines klassischen Brie gleicht, dem der Käse auch optisch sehr ähnelt. Dadurch wird ein Teil des Wassers in der Milch abgeschieden, und die Milch hat eine höhere Konzentration an Fett, Eiweiß und anderen Inhaltsstoffen. Der Käse bekommt dadurch eine homogene und sahnige Textur. Insgesamt braucht der Fromager d'Affinois nur etwa zwei Wochen, bis er reif ist. Das entspricht rund einem Viertel der Zeit, die ein Brie zur Reifung benötigt. Fertig gereifter Fromager d'Affinois hat die traditionelle runde Laibform eines Bries. Er hat etwa 25 Zentimeter im Durchmesser, eine Höhe von rund fünf Zentimeter und ein Gewicht von zwei Kilogramm. Die weiche, essbare Rinde ist mit einer dünnen Schicht Weißschimmel bedeckt. Der Teig ist elfenbein- bis cremefarben. Die Textur des Käses ist sehr weich und cremig. Direkt unter der Rinde kann der Teig beinahe flüssig sein, er wird aber zur Mitte hin fester. Fromager d'Affinois hat einen leicht salzigen, milden, cremigen, vollmundigen Geschmack, der von manchen als „schnittfeste Sahne“ bezeichnet wird. Das Aroma erinnert leicht an Pilze.

## Wein des Monats

### Affentaler Spätburgunder

Erzeuger:	Ortenauer Weinkeller
Anbaugebiet:	Baden, Deutschland
Art:	Rotwein
Rebsorte:	Spätburgunder
Charakter:	lieblich
Beschreibung:	Die Kellermeister des Ortenauer Weinkeller interpretieren den Affentaler Spätburgunder als einen vollmundigen, betont fruchtigen und sehr ausgewogenen Rotwein von großer Eleganz. In der Nase eine ausdrucksvolle Kirschnote, am Gaumen ein gehaltvoller Rotwein mit feinen Tanninen.
Speiseempfehlung:	Ideal zu Wildgerichten und Braten
Trinktemperatur:	14–16 °C
Alkohol:	12,3 %



Male deinen eigenen Nikolaus!





## Veranstaltungstipps

### Weihnachtszauber im Zoo Osnabrück

Im Dezember verwandeln funkelnde Lichter den Zoo Osnabrück in eine zauberhafte Lichterwelt. In den ersten zwei Dezemberwochen lädt der Zoo zu einem ursprünglich für November geplanten Laternenspaziergang durch den Zoo ein. Kinder können vom 1. bis 10. Dezember täglich von 16 bis 22 Uhr ihre eigene Laterne mit in den Zoo nehmen und mit den tierischen Lichtfiguren der „Zoo-Lights“ um die Wette strahlen. Ab dem 11. Dezember wird es dann weihnachtlich: Die „Zoo-Lights“ werden um eine funkelnde Winterbeleuchtung erweitert, die täglich zu einem magischen Lichterspaziergang einlädt und festliche Stimmung verbreitet.

Ab dem 11. Dezember findet außerdem jeden Freitag bis Sonntag ein stimmungsvoller Weihnachtsmarkt auf dem Zoogelände statt. Freitags und samstags kann der Markt zusammen mit den „Zoo-Lights“ von 16 Uhr bis 22 Uhr besucht werden, sonntags hat er sogar ganztägig geöffnet. Einzig am 24. und 31. Dezember bleibt der Zoo in den Abendstunden geschlossen. Mehr Infos zu den „Zoo-Lights“, zum Zoobesuch und zu den aktuellen Corona Schutzbestimmungen gibt es online unter [www.zoo-osnabrueck.de](http://www.zoo-osnabrueck.de). Zum Redaktionsschluss war noch nicht absehbar, ob der Zoo im Dezember tatsächlich öffnen darf. Bitte informieren Sie sich daher vor Ihrem Besuch online über die aktuelle Situation.

Im Fall der Schließung ermöglicht der Zoo mit einem erweiterten Onlineangebot Einblicke hinter die verschlossenen Türen.



Bilder © Zoo Osnabrück

### Operette „Die schöne Galathee“ im Theater Osnabrück

Mit „DIE SCHÖNEN GALATHEE“ von Franz von Suppé steht eine der ganz frühen Wiener Operetten auf dem Programm. Suppés Musik ist den Werken Jacques Offenbachs mit ihrem mitreißenden Esprit sehr nah. Die Geschichte hingegen ist voller Wiener Schmach und zieht parodistisch sowohl eitle Künstler als auch die spießige Bürgerlichkeit durch den Kakao.

Der Künstler Pygmalion ist stolz auf sein neuestes Kunstwerk: die schöne Galathee. Mittels göttlicher Hilfe erweckt er sie zum Leben. Doch nicht nur ihm hat sie es angetan, sondern auch dem reichen Kunstmäzen Mydas. Galathee spielt die beiden betagten Rivalen nach allen Regeln der Kunst gegeneinander aus. Felix Schrödinger, der in Osnabrück zuletzt sehr erfolgreich Händels ORLANDO inszenierte, verlegt die Geschichte, die eigentlich in der Antike spielt, sinnfällig ins Heute. Ab Dezember im Theater am Domhof. Karten gibt es unter: [www.theater-osnabrueck.de](http://www.theater-osnabrueck.de), 05 41 / 7 60 00 76 und an der Theaterkasse.



## DIE SCHÖNE GALATHEE

OPERETTE  
VON FRANZ VON SUPPÉ

# Gewinnen Sie einen von drei 50-Euro-Einkaufsgutscheinen

## Buntes Blätterquiz

Bunte Blätter verleihen der Natur ein völlig neues Bild. Beim Spaziergang durch den Wald oder den Park lässt sich die Verwandlung am Besten beobachten: Also raus an die frische Luft! Doch wissen Sie auch, welcher Baum zum entsprechenden farnefrohen Blatt gehört? Finden Sie es heraus: In unserem Blätterquiz können Sie Ihr Wissen auf die Probe stellen. Am Ende ergeben sich sechs Teillösungen, aus denen sich das gesuchte Lösungswort zusammensetzt. Ein Tipp: Es ist ein anderes Wort für Huhn. Viel Spaß beim Rätseln.

①



Diese Baumart besteht bereits seit zehn Millionen Jahren auf unserer Erde. Nagetiere sammeln die Früchte als Futterquelle für den Winter.



②



Das Holz dieses Baumes wird oft zur Möbelherstellung genutzt. Er wird bis zu 1 000 Jahre alt und trägt zudem stachelige Früchte.



③



Das Blatt dieses Baumes ziert die kanadische Landesflagge. Zudem lässt sich aus seinem Stamm ein köstlich-süßer Saft gewinnen.



④



Dieser Baum gehört hierzulande zur meist verbreitetsten Baumart. Seine Rinde zeichnet sich durch ein helles weißes Muster aus.



⑤



Dieser Baum zeichnet sich durch ein besonders schnelles Wachstum aus. Er trägt immergrüne Zweige und längliche Zapfen.



⑥



Gesucht wird der Baum, dessen Früchte gern für köstliche Desserts wie Kuchen, Kompott und Co verwendet werden.



### Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie das Rätsel und geben Sie den Gewinncoupon mit der Lösung bis zum 19. Dezember 2020 in Ihrem Kutsche-Markt ab!

Lösung: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen sind Kutsche-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon in Ihrem Kutsche-Markt abgeben. Abgabeschluss ist der 19. Dezember 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Datenschutzhinweis: Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Angaben ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Teilnahme an der Verlosung von uns gespeichert und genutzt werden. Wir gewährleisten den streng vertraulichen Umgang mit Ihren Daten und werden diese löschen, sobald sie nicht mehr zur Durchführung benötigt werden. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Der Schutz Ihrer Daten hat bei uns oberste Priorität. Wir haben unsere Datenschutzhinweise für Sie aktualisiert und sind daran interessiert, auch weiterhin eine gute Beziehung zu Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen zu unseren Aktionen zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung Ihre Daten. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten widersprechen.

Lassen  
Sie sich verwöhnen –  
mit unserem frischen  
Weihnachtsmenü!



### Wir empfehlen als Hauptgericht:

*Rinderroulade, klassisch* • 7,95 € pro Portion

*Entenbrustfilet in Orangensauce* • 9,95 € pro Portion

*Schweinefilet in Rotweinsauce* • 7,95 € pro Portion

#### NEU:

*vegetarische Wirsingroulade mit Grünkern-Walnuss-Füllung*  
7,95 € pro Portion

### Als Beilagen servieren wir:

*Salzkartoffeln* • 2,50 € pro Portion / *Spätzle* • 2,50 € pro Portion

*Rotkohl* • 2,50 € pro Portion / *Rosenkohl* • 2,20 € pro Portion

*Möhrensalat (vegetarisch)* • 2,50 € pro Portion

### Dessert:

*Herrencreme* • 3,50 € pro Portion

Bitte Ihre Bestellung bis zum 16. Dezember abgeben.

## Impressum

Auflage: 45 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe  
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen  
Tel.: (054 72) 9 81 97 05  
Fax: (054 72) 9 81 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  
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.



## Hier können Sie uns finden!

allfrisch  
Krahnstraße 25  
49074 Osnabrück  
Tel.: (05 41) 2 94 67

allfrisch  
Loterstr. 58-61  
49078 Osnabrück  
Tel.: (05 41) 4 26 56

