

Marktgeflüster

Frisches Obst und
Wasser für das
Basketball-Camp –
mehr auf den
Seiten 10/11

Kulinarische Urlaubsgrüße aus unserem Sortiment



Liebe Kunden,

die Schulferien sind längst vorbei, der Sommer neigt sich langsam, aber sicher dem Ende entgegen. Für alle diejenigen, die dieses Jahr auf Reise gegangen sind und sich dieses Gefühl wieder in Erinnerung rufen wollen, haben wir in dieser Ausgabe des Marktgeflüsters eine bunte Sammlung kulinarischer Urlaubsgrüße aus unserem Sortiment zusammengestellt. Wir entführen Sie geschmacklich an die Nord- und Ostsee, aber auch in die mediterrane Küche Spaniens und Italiens – so können Sie sich das kulinarische Urlaubsgefühl dieser Regionen auf den heimtischen Esstisch holen. Außerdem berichten wir über unser Sponsoring eines Basketball-Camps in Bad Essen, werfen einen Blick auf das Thema generationenfreundliches Einkaufen in unseren Märkten, rücken mit den Pfifferlingen einen saisonalen Leckerbissen in den Fokus und haben Ihnen einige leckere Flammkuchen-Rezepte zusammengestellt.

Ihr Tom Kutsche

Themen

- Generationenfreundliches Einkaufen
- Pfifferlinge: das „Gold des Waldes“
- Sponsoring Basketball-Camp
- Leckere Flammkuchen-Rezepte

Home Instead®

Zuhause umsorgt

Einkaufserlebnis bis ins hohe Alter



Die Familie Kutsche ist mit ihren Märkten in Osnabrück fest verwurzelt und wurde bereits mehrfach in Folge rund um das Thema „Generationenfreundlichkeit“ ausgezeichnet. Eine treue Stammkundin ist die 86-jährige Helga Warmann, die zusammen mit ihrer Alltagsbegleiterin einmal in der Woche in einen unserer Märkte zum Einkaufen kommt: „Ich gehe schon seit vielen Jahren hier einkaufen, früher immer mit meinem Sohn und jetzt nutze ich die Hilfe der Betreuungskraft von Home Instead.“ Ihre Begleiterin, Nicole Ohlgart, unterstützt Frau Warmann zweimal in der Woche zu Hause. Beide kennen sich inzwischen sehr gut und Frau Ohlgart weiß, dass Frau Warmann bei Kutsche die große Auswahl an Lebensmitteln, frischem Gemüse und Fleisch sehr liebt.

Die Seniorin ist leicht gehbeeinträchtigt und froh, dass die Gänge so schön breit sind und sie mit dem Einkaufswagen oder ihrem Rollator dadurch problemlos an die gewünschten Lebensmittel kommt. Außerdem, so fügt sie hinzu: „Die Mitarbeiter hier stehen uns immer mit Rat und Tat zur Seite, falls wir mal Fragen haben. Sie sind nett und hilfsbereit. Ich freue mich, auch einfach nur mal rauszukommen und hier ab und zu Bekannte zu treffen, mit denen ich mal plaudern kann.“

Besonders wichtig ist es für sie, auch in ihrem Alter noch selber einkaufen zu gehen, „unter Leute zu kommen“, ihre Lebensmittel selber auszusuchen und neue Produkte zu entdecken. „Anschließend wird zu Hause gemeinsam alles eingeräumt oder gekocht. Das schätze ich sehr“, so Helga Warmann. „Außerdem habe ich nicht nur eine Hilfe, sondern wir haben auch immer viel Spaß zusammen.“

„Betreuungsleistungen und die Begleitung außer Haus gehören für Home Instead zum Arbeitsalltag. Dabei wollen wir stets die Lebensqualität unserer Kunden verbessern. Der gemeinsame Einkauf mit dem Kunden im Kutsche-Markt bietet uns in diesem Bereich tolle Möglichkeiten!“, sagt Timo Suszka, Geschäftsführer von Home Instead Osnabrück.

Egal ob Einkauf in den Kutsche-Märkten, sonstige Freizeitaktivitäten, wie Zoobesuche, Spaziergänge, Erledigungen oder Arztbesuche, bei den ca. 95 Mitarbeiter, die im gesamten Bereich Stadt- und Landkreis Osnabrück für Home Instead tätig sind, handelt es sich ausschließlich um Mitarbeiter aus der Region, die direkt und unbefristet angestellt sind. Es sind examinierte Pflegefachkräfte, Pflegehilfskräfte und geschulte Betreuungskräfte. Weitere Informationen unter: www.homeinstead.de/osnabrueck





Pfifferlinge – das „Gold des Waldes“



Es ist wieder Pfifferlingzeit und der Genuss des beliebten trichterförmigen, goldgelben Speisepilzes kann beginnen. Pfifferlinge, auch „Gold des Waldes“ oder in Bayern "gelber Eierschwammerl" genannt, sind nicht nur schmackhaft und vielseitig einsetzbar, sondern auch gut für den Körper: Pfifferlinge schmecken gebraten, in Soße oder auch eingelegt. Sie harmonieren gut mit Wildfleisch oder Speck, verfeinern ein Rührei, prägen das beliebte Pfifferlingsrisotto und passen als Ragout zu Klößen. Das sollten Sie rund um die leckeren Edelpilze, die noch bis November frisch in unseren Märkten erhältlich sind, wissen...

Zubereitung

Bei falscher Zubereitung können die Pilze auf den Magen schlagen – daher sollten sie niemals roh verzehrt und mindestens 15 besser 20 Minuten gegart werden. Besonders gut schmecken gebratene Pfifferlinge: Dafür Butter, Öl oder Speck in eine ausreichend große Pfanne geben, erhitzen, die Pilze hineingeben und einige Minuten braten. Die Pfanne sollte schön heiß sein. Nicht sofort schwenken, sondern zunächst kurz anbraten lassen. Dann einmal schwenken und erneut kräftig braten. Jetzt erst Zwiebeln oder Schalotten dazugeben sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

Gründliche Reinigung ist ein Muss

Vor dem Genuss ist die gründliche Reinigung ein Muss, da sich in den Lamellen oft Schmutz sammelt. Verzichteten Sie dabei auf Wasser und putzen Sie Pfifferlinge nach Möglichkeit ausschließlich mit einer geeigneten Bürste oder einem Pinsel – so erhalten Sie das feine Aroma. Ein Geheimtipp zum Säubern: Geben Sie die Pilze vorsichtig in einen Gefrierbeutel und fügen Sie etwas Mehl hinzu. Dann leicht schütteln und die Pilze sanft unter fließendem Wasser vom Mehl befreien – das Mehl bindet Sand und Erde, und verhindert gleichzeitig, dass die Pilze zu viel Wasser aufnehmen.

Auf die inneren Werte kommt es an

Das „Gold des Waldes“ ist wie alle Pilze eine Wohltat für den Körper, da sie als rundum gesundes Nahrungsmittel gelten. Die Pilze stecken voller Eiweiß, Kalium und Vitamin A, B, C, D. Die pfeffrig-würzigen Gelblinge sind äußerst reich an Eisen und zudem extrem fett- und kalorienarm: Perfekt für alle, die auf ihre Figur achten und trotzdem nicht verzichten möchten.

Die Edelpilze haltbar machen

Um die schmackhaften Pilze haltbar zu machen, bieten sich verschiedene Möglichkeiten. Einfach und praktisch ist das Einfrieren. Dafür die Pfifferlinge kurz in Salzwasser blanchieren, abtropfen/abkühlen lassen und in einem Beutel oder einer Mehrwegbox einfrieren. Später beim Kochen die gefrorenen Pilze wie frische behandeln, nicht vorher auftauen! Die Pfifferlinge können aber auch in Weißweinessig und Olivenöl verfeinert mit Kräutern eingelegt werden. Eine dritte Möglichkeit ist das Trocknen, um die Pilze haltbar zu machen.

Die goldgelben Hüte frisch genießen

Die goldgelben Hüte sind durch und durch Waldbewohner: Schließlich kann der Pfifferling nicht kultiviert werden und wird ausschließlich wild geerntet – daher sollte er auch möglichst kurz nach dem Einkauf zubereitet werden. Ansonsten können Sie die Pfifferlinge in einem luftdurchlässigen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. Besonders lange haltbar sind Pilze jedoch generell nicht, etwa zwei bis drei Tage bleiben sie im Kühlschrank frisch.



Kulinarische Urlaubsgrüße von der Nord- und Ostsee



Warum in die weite Ferne reisen, wenn das Schöne doch so nah ist? Viele Deutsche genießen nicht nur in Coronazeiten ihren Sommerurlaub an den schönen Küsten der Nord- und Ostsee. Die Weite, die frische Luft, herrliche Sandstrände und der Blick aufs Meer: Die Urlaubsregionen haben nicht nur landschaftlich, sondern auch kulinarisch einiges zu bieten. An erster Stelle stehen natürlich die fangfrischen Fische und Meeresfrüchte, die die Fischer mit Netzen aus dem Meer holen. Aber auch an Land haben Nord- und Ostsee einige bodenständige, sowie raffinierte Leckerbissen zu bieten.



Von geräucherter Sprotte über Bratheringsröllchen bis zu Makrelenfilet bieten wir auch im SB-Bereich eine breite Auswahl an Fischspezialitäten!

Salate von GOSCH – feiner Fisch mit Sylter Flair

Seit 1967 kümmert sich das Sylter Original Jürgen „Jünne“ Gosch auf der Nordseeinsel darum, dass alle Bewohner und Besucher stets mit frischen Meeresfrüchten versorgt werden. Schon als Kind besserte der gebürtige Frieser beim Krabbenpulen die Haushaltskasse auf. Nach der Schule begann er eine Maurerausbildung, die ihn auch nach Sylt verschlug. Als kleines Zubrot verkaufte er dort nachmittags Aale am Strand und konnte bald seinen ersten Fischstand am Lister Hafen eröffnen. Mit seiner sympathischen Mischung aus Qualität, Genuss und Gemütlichkeit wurde die „nördlichste Fischbude“ im Laufe der Jahre zu einem bundesweiten Unternehmen mit mehr als 40 Standorten. Die Palette der maritimen Köstlichkeiten umfasst alles Gute, was die heimischen Gewässer zu bieten haben: von Nordseekrabben, Hering und Matjes über Plattfische bis hin zu Miesmuscheln. In der Manufaktur in Ellingstedt bei Schleswig wird seit 1994 der Großteil der Produkte hergestellt – bei uns an den Fischtheken finden Sie eine breite Auswahl an frischen und geschmacklich vielfältigen Fischsalaten von GOSCH. Das Sylter Flair für zu Hause.

GOSCH
SYLT

Meerzeit

Zartes Flusskrebbsfleisch in einer fruchtig-pikanten Asiacreme – verfeinert mit Crème fraîche und einem Hauch Knoblauch.



Riesengarnelen in Knoblauchcreme

Garnelen in klassischer Knoblauchsauc mit Kräutern und Schlagsahne verfeinert.

Weißer Düne

Feiner weißer Heringsalat kombiniert mit tagesfrischem Gemüse.



Der Norderneyer Seeluftschinken

Der Geschmack nach Wind und Meer: Auf Norderney reift im Einklang mit der Natur über viele Wochen hinweg der Original Norderneyer Seeluftschinken. Auf der Insel, quasi mitten in der Nordsee, steht die erste und einzige Norderneyer Schinkentrocknerei. Sie ist eine der modernsten Produktionsstätten ihrer Art. Der Norderneyer ist eine echte Spezialität der Insel, auf den Punkt gereift, einzigartig im Geschmack. Erfahrene Schinkenspezialisten und Fleischermeister stellen aus hochwertigen Schinken den traditionellen Norderneyer Seeluftschinken her. Traditionelle Schinkenveredelung auf höchstem Niveau mit gesunder Nordseeluft.



Ob herzhaftes Rügenwürmer, würziger Küstentilsiter oder echter Nordseekäse: Holen Sie sich das Frühstücksgefühl nach Hause.





Craftbiere von der Rügener Insel-Brauerei

Am Eingang von Ramin auf Rügen befindet sich die Insel-Brauerei. Seit 2015 geht Markus Berberich als begeisterter Braumeister und Biersommeliér hier seiner Leidenschaft nach, die ihm schon verschiedenste Auszeichnungen eingebracht. Neben der Erfahrung und dem Spaß am Brauen sind es natürlich die sorgsam ausgewählten Zutaten, die das Bier so lecker machen: viele verschiedene Malze. 24 verschiedene Sorten Hefe – für jedes der zwölf Biere zwei – sind die Basis des Besonderen. Mit allen Etappen ist das Bier der Rügener Insel-Brauerei das mit der wohl aufwendigsten Herstellung. Und nicht nur der Inhalt ist einzigartig: Der begehrte Hopfentrunk wird in Flaschen gefüllt, die komplett in Papier gewickelt sind und auf denen in großen Lettern geschrieben steht, was den Genießer erwartet.



Finkenwerder Scholle

Zutaten (für 4 Portionen):

- 200 g Schinkenspeck, gewürfelt
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 4 Schollen, küchenfertig
- 4 EL Weizenmehl (Type 405)

- 1 Zitrone, unbehandelt
- Salz und Pfeffer
- 5 EL Rapsöl
- 2 Stängel frische Petersilie
- Zitronenscheibe

Zubereitung:

1. Für die Finkenwerder Scholle die Speckwürfel zusammen mit der Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze auslassen. Die Zwiebeln pellen, halbieren von Strunk befreien und in feine Würfel schneiden. Die geschnittene Zwiebel zum Speck geben und vermischen. Beides für etwa 5 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze kross anschwitzen.
2. Die Scholle ggf. ausnehmen, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und von beiden Seiten in Mehl wenden. Das Rapsöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Scholle in das heiße Öl geben und 3 bis 4 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scholle auf einigen Lagen Haushaltspapier abtropfen lassen und zusammen mit den Speckwürfeln und frischer Petersilie zu Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln servieren.



Kulinarische Urlaubsgrüße aus Italien

Bella Italia – das stiefelförmige Land im Herzen des Mittelmeeres ist auf der ganzen Welt berühmt für seinen lockeren und genussvollen Lebensstil. Einfach mal zur Ruhe kommen, die Seele baumeln lassen und das Leben in vollen Zügen genießen – kaum irgendwo sonst kann man das so gut wie in dem Land mit seinem mediterranen Charme. In dem überaus gastfreundlichen und lebensfrohen Land gibt es eine Bezeichnung für dieses ganz besondere Lebensgefühl: La Dolce Vita. Das heißt übersetzt „das süße Leben“ – und die Italiener wissen sicherlich am besten, wie man sich das Leben versüßt.



Edelschinken Bresaola

Bresaola, ein luftgetrockneter Edelschinken aus Rindfleisch, ist eine traditionelle, handverlesene Spezialität für Feinschmecker und Liebhaber der italienischen Küche. Vor der Reifung wird das ausgesuchte Rindfleisch mit erlesenen Gewürzen delikat verfeinert und in eine runde Form gebracht. Bresaola ist vergleichbar mit dem schweizerischen Bündnerfleisch, vom Geschmack her milder und etwas zarter. Für ein klassisches Carpaccio di Bresaola werden die dünn aufgeschnittenen Scheiben mit einer Mischung aus Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer beträufelt und mit hauchdünnen Splittern eines Hartkäses, traditionell mit Parmesan, und etwas Rucola verfeinert.



Pecorino

Grundlage für Pecorino ist traditionell Schafsmilch (pecora: italienisch für Schaf). In Italien wird der Käse schon seit der Antike hergestellt und es gibt ihn mittlerweile in vielen Varianten. Der Teig des Pecorino ist kompakt und weist gelegentlich kleine Löcher auf. Die Farbe reicht von weiß beim frischen bis hin zu strohgelb beim gereiften Pecorino. Frischer Pecorino ist relativ weich und mild im Geschmack. Der Geschmack wird mit zunehmendem Alter intensiver und der Käse trockener und härter. Alle Pecorino schmecken aber herrlich nussig und haben eine leicht zitronige Note.



Leverno – italienisches Lebensgefühl

Leckere Beispiele aus der beliebtesten internationalen Küche der Deutschen sind ganz klar: Pizza, Antipasti, Pasta, Pesto und mehr. Die Marke „Leverno“ liefert „La Dolce Vita“ zum Anbeißen in ausgesuchter Qualität. Vom kleinen Snack bis zu den Zutaten für ein komplettes Menü – gestalten Sie ganz einfach ein mediterranes Essen ganz nach Ihrem Geschmack.



Grappa Nonino Vendemmia

Mit einer klaren und bezaubernden Bernsteinfarbe und seinen goldenen Reflexen ist der 18 Monate lang gereifte Nonino Grappa Vendemmia schon in der Flasche ein echter Hingucker. Geschmacklich überzeugt die italienische Spirituose durch ein elegantes Bukett mit feinen Noten von Vanille, Gebäck, Schokolade und Gewürzen. Reichhaltig zeigt sich der Grappa am Gaumen, samtig streicht er die Zunge und umhüllt sie vollkommen.





Bella Italia!

Primitivo di Manduria Primitivo

Charakter:

In der Nase ein vielschichtiger Duft von reifen Waldbeeren und Gewürzen. Samtiger, voller Körper mit gut eingebundener Säure und feinen Tanninen, lange tragender Abgang.

Serviervorschlag:

Kräftige Vorspeisen, Pastagerichte mit Fleisch und Gemüse, perfekt zu Lammfleisch oder Wild.



Saltimbocca

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Saltimbocca:

- 600 g Kalbschnitzel
- 4 Zweige Salbei
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 40 g Sauerrahmbutter
- Salz und Pfeffer

Für die Gnocchi:

- 600 g Speisekartoffeln, mehlig
- 250 g Hartweizengrieß
- 4 Eier, davon das Eigelb
- 50 g Sauerrahmbutter
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Pfeffer, bunt
- Salz

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Die Kartoffeln nach dem Kochen auf einen Teller geben, aufschneiden und abkühlen lassen. Danach durch eine Kartoffelpresse geben. Arbeitsfläche mit Grieß bestreuen und Kartoffelmasse aus der Presse darauf geben. Das Eigelb in die Masse geben, Muskatnuss darüber reiben, salzen und pfeffern. Die Masse mit der Hand kneten und dabei den Grieß nach und nach zugeben. Falls die Masse danach noch klebrig ist, diese in Folie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Gnocchiteig in zwei Teile scheiden und als Zylinder mit einem Durchmesser einer 50-Cent-Münze ausrollen. Mit dem Messer Stücke davon abschneiden. Zwischen den Handinnenflächen den Teig zu einer Olivenform rollen. Mit der Gabel leicht in die Gnocchi drücken, um die typische Form zu erhalten. Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblätter auf den Schnitzeln verteilen, sodass sie insgesamt jeweils 1/3 des Schnitzels bedecken. Die komplette Fläche des Schnitzels mit Parmaschinken belegen. Die belegten Schnitzel zuerst bis zur Hälfte einschlagen, dann die oben aufliegende Seite zur Hälfte wieder zurückklappen, sodass die sichtbare Seite der Saltimboccas vollständig mit Parmaschinken bedeckt ist. Das gerollte Schnitzel bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel mit der Schinkenseite nach unten braten. Salzen und pfeffern und noch etwas Salbei in die Pfanne geben. Das Fleisch auf der Schnitzelseite nur sehr kurz anbraten. Die gebratenen Schnitzel bei 100 Grad für maximal 8 Minuten warmhalten. Die Gnocchi in einen großen Topf mit siedendem, gesalzenem Wasser geben. Wenn die Gnocchi oben schwimmen, sind sie gar. Die gegarten Gnocchi in die Pfanne, in der das Saltimbocca gebraten wurde, mit etwas Butter und Salbei anbraten. Schnitzel und Gnocchi auf einem Teller anrichten.



Kulinarische Urlaubsgrüße aus Spanien

Tapas sind geniale Leckereien aus der spanischen Küche, die gern zu Bier oder Wein gereicht werden. Außerdem eignen sie sich prima für eine feierliche Abendgesellschaft, eine Party oder für ein lockeres Treffen mit Freunden. Denn die spanischen Köstlichkeiten sind das perfekte Fingerfood! Sie lassen sich meist gut vorbereiten oder sind im Handumdrehen gezaubert und im Nu auf dem Tisch. Ein Glas guten Weins setzt der Stimmung garantiert die Krone auf.



Serranoschinken Gran Reserva

Dieser Serranoschinken Gran Reserva besteht zu 100% Schweinefleisch der weißen Rasse Duroc und ist eine exklusive Delikatesse, die Ihren Gaumen mit einem außergewöhnlichen Geschmack verwöhnt. Dieser Schinken wird in ganz Spanien erzeugt, speziell in den Berggebieten mit trockenem Sommerklima und kalten Wintern. Das Fleisch ist sehr mager und das Fett befindet sich hauptsächlich an der Außenseite. 17 Monate Reifezeit sorgen dafür, dass dieser Schinken auf der Zunge zergeht – das müssen Sie probieren!



Manchego

Der Manchego hat seinen Ursprung in der zentral-spanischen Region La Mancha. Er wird aus der Milch des Manchegaschafs gewonnen. Diese Schafrasse liefert die Basis für diesen halbharten Käse mit süßlichem Aroma, dessen Rinde ein charakteristisches Fischgrätenmuster aufweist. Die ausgewogene Geschmackspalette des Manchego reicht von säuerlich-fruchtig und nussig bis hin zu würzig-pikant. Da der Manchego traditionell in Formen aus geflochtenem Gras reift, was ein einzigartiges Merkmal dieser Käsesorte ist, erinnert sein kontrastreiches Aroma auch an getrocknete Kräuter.



Ibero – die Leidenschaft Spaniens

Spanische Tapas haben vor allem die Herzen junger Genießer erobert. Ibero liefert von feinsten Manzanillaoliven über Mojosaucen bis zu sonnengereiften Artischockenherzen und sonnengetrockneten Tomaten alles für ein südliches Flair auf dem Teller – holen Sie sich das spanische Urlaubsgefühl nach Hause. Viva España!



Túnel de Mallorca Mezcladas

Der Túnel de Mallorca ist ein traditioneller Kräuterkör der Ferieninsel Mallorca. Dieser aus mallorcanischen Kräutern hergestellte Likör ist das Ergebnis der bewegten Geschichte Mallorcas. Mit seinem harmonischen und reinen Anisgeschmack ist er ein Klassiker unter den Tünellikören. Er wird gern als Aperitif pur auf Eis oder als Grundlage für Longdrinks verwendet.



Hola España!

Bio Fontana Garnacha/Syrah

Charakter:

Präsentiert sich im Glas mit einem satten, dunklen Rot. Vielschichtiges Bukett mit Aromen roter Beeren und süßlichen Gewürznoten. Am Gaumen fruchtig, saftig, mit sehr gutem Trinkfluss versehen. Mittellanger Abgang mit gut eingebundenen weichen Tanninen.

Serviervorschlag:

Die spannende Kombination aus dem saftigen Garnacha Tinta und dem vollmundigen Syrah passt ausgezeichnet zu gegrilltem rotem Fleisch und gegrilltem Fisch.



Tapas mit Meeresfrüchten

Zutaten (für 4 Portionen):

- 300 g Lachsfilet
- 300 g Garnelen, geschält
- 200 g Jakobsmuscheln
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1/2 TL Oregano
- 20 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- etwas frische Petersilie

Zubereitung:

1. Die Hälfte der Zitrone auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden und zur Seite legen. Den Fisch und die Meeresfrüchte waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Lachs in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Meeresfrüchten, Zitronensaft, Oregano, Olivenöl und etwas Pfeffer vermengen. Etwa 30 Minuten marinieren lassen.
2. Einen Grill oder eine Grillpfanne vorheizen. Den Fisch und die Meeresfrüchte auf Spieße ziehen und auf dem Grill oder in der Grillpfanne 5 bis 7 Minuten von allen Seiten garen. Salzen und auf Tellern anrichten. Mit glatter Petersilie garnieren und mit Zitronenecken servieren.



uterli-
orqui-
gebnis
einem
er der
ne als
drinks



Müsliriegel, Obst und Wasser für „N.B.A.“-Basketballcamp



„Es war das beste Camp!“ Till und Linus aus Osterholz-Scharmbeck sind sich einig. Das Duo war seit der Premiere 2016 bei jedem Basketballcamp „N.B.A. – Never Be Average“ des TuS Bad Essen dabei. 2021 war ihre sechste und letzte Teilnahme, im kommenden Jahr als 18-Jährige sind sie zu alt. „Es freut uns besonders, wenn zwei alte Hasen voll des Lobes sind. Wir setzen jedes Jahr neue Akzente. Wenn sie zu diesem Urteil kommen, haben wir in diesen fünf Tagen vieles richtig gemacht“, freut sich Organisator Lars Herrmann. Neu war diesmal schon die Unterkunft. Weil das Haus Sonnenwinkel in Bad Essen Ende 2020 geschlossen wurde, musste die Gruppe nach Osnabrück ausweichen. Die Trainingseinheiten waren in der Hiärm-Grube-Straße im Stadtteil Wüste möglich. „Wir haben uns in der Jugendherberge sehr wohlgefühlt. Ein großer Dank gilt dem Osnabrücker SC, der Verein hat uns für die Hallennutzung keine Kosten in Rechnung gestellt“, sagt der 33-jährige Organisator.

Gratis war ebenso die Verpflegung durch das Sponsoring unseres Marktes in Voxtrup. 110 Packungen Müsliriegel, 550 Flaschen Wasser, zwei große Kisten Äpfel, zwei große Kisten Bananen und eine große Kiste Birnen: Diese gesunden, erfrischenden und stärkenden Lebensmittel hatten die Betreuer vor dem Start des Camps abgeholt. Bei 50 Personen kommt einiges zusammen: „Dank dieser großzügigen Spende konnten wir täglich unseren Durst und Hunger zwischen den Mahlzeiten stillen. Dadurch, dass wir hierfür keine Ausgaben hatten, konnte die Teilnahmegebühr niedrig bleiben“, so Lars Herrmann. Kaufmann Tom Kutsche ist dem Basketball in Bad Essen seit vielen Jahren verbunden. Seine Zusage folgte direkt nach der ersten Anfrage. Die jungen Basketballer aus fünf Bundesländern hatten zudem via Zoom die Gelegenheit, die deutschen Stars Marie Gülich und Tibor Pleiß kennenzulernen. Beide haben schon in Amerika (WNBA bzw. NBA) gespielt. Die Erfahrungen, die sie dort gemacht haben, waren für Matilda, Marlon & Co. besonders interessant. Das „N.B.A.“-Camp zeichnet sich auch durch die Gemeinschaft und Workshops zur Persönlichkeitsstärkung aus. Dieses einzigartige Konzept hatte bereits einige Auszeichnungen zur Folge.



BASKETBALL



Fotos © Erik Hillmer & Nico Ahmann

Flammkuchen-Genuss: Elsässer Klassiker neu interpretiert



Apfel-Flammkuchen

Zutaten für den Teig (4 Portionen):

- 195 g Weizenmehl • 50 g Maismehl • 140 ml Wasser • 4 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag:

- 1 großer Apfel • 1 TL Butter • 2 rote Zwiebeln • 1 EL Olivenöl • 3 TL Zucker
- 1 Bund Thymian • 1 Bund Rosmarin • 50 ml Rotweinessig • 200 g Schmand
- Je 1 Prise Salz und Pfeffer • 150 g Brie (franz. Weichkäse) • 40 g Walnüsse

Zubereitung:

1. Weizenmehl, Maismehl und Wasser mit 4 EL Olivenöl in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Teig kneten. Auf einem Stück Backpapier oval und sehr dünn zu 2 Flammkuchen ausrollen. Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Apfelscheiben darin kurz anbraten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Apfelscheiben aus der Pfanne holen, 1 EL Olivenöl in der Pfanne erwärmen und Zwiebelringe anbraten. Zucker hinzugeben und Zwiebeln darin karamellisieren lassen. Mit Rotweinessig ablöschen, Thymian und Rosmarin von den Stielen zupfen und dazu geben. Flüssigkeit einkochen lassen.
3. Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken und dünn auf den ausgerollten Flammkuchenteig streichen. Karamellierte Zwiebeln und Apfelscheiben darauf verteilen. Brie in Scheiben schneiden und auf den Flammkuchen legen. Im vorgeheizten Ofen den Flammkuchen bei 250°C ca. 10 bis 15 Min. backen, bis der Boden knusprig ist und der Brie schmilzt. Walnüsse klein schneiden und 2 Min. vor Ende der Backzeit über den Flammkuchen streuen.

Zutaten (4 Portionen):

- 3 Packungen Filoteig
- 200 g Stremellachs, geräuchert
- 50 g Bündnerfleisch
- 300 g Rote Bete (vakuumverpackt), gegart und geschält
- 60 g Pinienkerne
- 100 g Rucola
- 250 g Creme fraîche
- 250 g saure Sahne
- 2 TL unbehandelte Zitronen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und eine Hälfte grob hacken. Rucola verlesen, gründlich waschen, gut abtropfen lassen und bis auf einige Blätter ebenfalls grob hacken. Crème fraîche, saure Sahne, Zitronenschale, gehackte Pinienkerne und gehackten Rucola verrühren. Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Flammkuchenteige mit Backpapier auf einem Backblech entrollen. Rucolacreme gleichmäßig darauf verteilen.
2. Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 12 bis 15 Minuten backen. Flammkuchen mit Lachs, Bündner Fleisch oder Rote-Bete-Scheiben belegen. Restlichen Rucola und die Pinienkerne darauf verteilen.

Dreierlei Flammkuchen





Veranstaltungstipps

Farbenfroher Spaziergang durch den Zoo



© Zoo Osnabrück

Kaum eine Zeit lässt die Farben der Natur so sehr erleuchten wie der Übergang von Sommer zum Herbst. Grüne Wälder legen langsam ihr herbstliches Kleid an, die Sonne glitzert noch wärmend durch das bunte Blätterdach und im Norden versammeln sich zahlreiche Vögel für den gemeinsamen Flug Richtung Süden. Im Zoo Osnabrück können all diese Phänomene in besonders schöner Atmosphäre erlebt werden. Der Waldzoo verbindet die heimische Natur auf einzigartige Weise mit den Lebensräumen zahlreicher Tiere aus fast allen Regionen der Erde. Besonders idyllisch wirkt ein Spaziergang durch die nordischen Tierwelten „Kajanaland“ und „Manitoba“. Silberfische, Rentiere und Hudson-Bay-Wölfe sind nur einige der Tiere, die es hier zu entdecken gibt. Im September lassen sich auch die Murmeltiere und Schwarzbären noch einmal beobachten, bevor sie sich in den Winterschlaf und die Winterruhe verabschieden. Wer lieber Tiere von der südlichen Seite des Äquators besuchen möchte, ist in „Takamanda“ genau richtig. In der afrikanischen Tierwelt leben unter anderem Erdmännchen, Zebras und Hyänen, die im September genüsslich ihr Fell in der Sonne wärmen. In der Mitte des Zoos laufen die großen, grauen asiatischen Elefanten über ihre Anlage. Die fünf Elefanten Douanita, Luka, Sita, Minh-Tan und Yaro sollen in den kommenden Jahren einen neuen Elefantenpark bekommen. Aktuell sammelt der Zoo über „Rüssel voraus!“ Spenden für den Umbau. Wer den Zoo und seine Elefanten unterstützen möchte, kann auch in unseren Märkten hochwertige „Rüssel voraus!“ -Produkte finden und mit dem Kauf die Spendenkampagne unterstützen. Alle Informationen zu „Rüssel voraus!“ und zum nächsten Ausflug in den Zoo Osnabrück finden Sie unter:

www.zoo-osnabrueck.de

Fortune – Faust neu gesehen



Die erste große Premiere im Theater am Domhof ist eine moderne Version des Faust-Mythos. Der britische Erfolgsautor Simon Stephens verlegte die Handlung ins heutige London. Hier verschreibt der ausgebrannte Filmregisseur Fortune George (Foto: Stefan Haschke) seine Seele dem Teufel. Im Gegenzug werden ihm zwölf Jahre lang all seine Wünsche erfüllt. Doch ist es wirklich Liebe, die er erfährt? Und was bedeuten Erfolge, wenn man nicht mehr für sie kämpfen muss? Am Ende hat alles seinen Preis.

Weitere Informationen unter: www.theater-osnabrueck.de



© Samcer Al-Doumy

Futtertassen: So helfe ich Vögeln durch den Winter



So helfe ich Vögeln durch die kalte Jahreszeit

Unsere heimischen Vögel haben es in den kalten Monaten sehr schwer, genug Würmer und Insekten in den Gärten und Grünanlagen zu finden, sodass sie Vögel weit fliegen müssen, um ausreichend Futter zum Überleben zu finden. Mit dieser selbst gebastelten Futtertasse könnt ihr euren gefiederten Freunden auf coole Weise helfen, im Winter einfacher Futter zu finden und sich den Bauch voll zu schlagen. Und die Belohnung für euch: Ihr könnt ganz entspannt im Nachhinein die fliegenden Energiebündel beobachten und ihrem Gezwitscher lauschen.

Das braucht ihr an Material:

- 2 alte Tassen (klein)
- 2 Untertassen
- 170 g Kokosfett
- 165 g Körnermix für Vögel
- Speiseöl
- Kordel oder Band zum Aufhängen
- Heißklebepistole oder Silikon
- Topf und Löffel

So geht ihr am besten vor:

Zuerst lasst ihr zusammen mit einem Erwachsenen das Kokosfett im Topf auf dem Herd schmelzen. Ist es weich, nehmt ihr den Topf herunter und rührt langsam das Vogelfutter hinein. Dazu einen Schuss Öl geben, damit die Masse besser aushärtet.

Einen Tisch mit alten Zeitungen oder Tüchern auslegen für den Arbeitsplatz. Danach die Mischung in die Tasse füllen, bis sie zur Hälfte gefüllt ist – einige Zeit warten, bis es ausgehärtet ist. Ist alles hart, gebt zusammen mit eurem Helfer einen großen Klecks an Heißkleber oder Silikon auf die Wand der Tasse gegenüber dem Henkel. Auf die Unterasse drücken und eine halbe Minute festhalten. Zum Schluss das Band oder die Kordel zum Aufhängen durch den Henkel fädeln – und jetzt raus in den Garten oder auf den Balkon und die Futtertasse an einem Baum oder einer anderen erhöhten Stelle befestigen.



Start 14. Oktober

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 10 Millionen Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.

© Wild Bunch Germany

LIAM NEESON ON THE LAURENCE FISHBURNE ICE ROAD TÖDLICHE MISSION AUF DÜNNEM EIS



Nachdem eine abgelegene kanadische Diamantenmine im äußersten Norden des Landes unerwartet in sich zusammenbricht, muss sich der Ice Driver Mike (Liam Neeson) auf eine ganz und gar unmögliche Rettungsmission begeben. Um das Leben der eingeschlossenen Bergleute zu retten, bleibt ihm nur eine Möglichkeit: Er muss einen gefrorenen Ozean überqueren. Dabei kann er zwar genau das zeigen, worauf er spezialisiert ist, nur bekommt er es hier nicht mit einer „normalen“ Eisstraße zu tun. Das ganze Unterfangen gestaltet sich darüber hinaus noch deutlich kritischer, als es auf den ersten Blick ohnehin schon erscheint: Das einsetzende Tauwetter und eine Bedrohung, mit der niemand rechnen konnte, erklären das Vorhaben von vornherein zu einem regelrechten Himmelfahrtskommando. Dem Iceroad-Trucker bleibt also nicht viel Zeit, um die Menschen zu retten, auch wenn er dafür sein eigenes Leben mehr als einmal aufs Spiel setzen muss ...

Wir suchen Verstärkung für unsere Märkte

- Verkäufer in Teilzeit (m/w/d)
- Aushilfen auf geringfügiger Basis (m/w/d)
- Verkäufer in Teilzeit für unsere Backshops für alle Märkte (Springer - (m/w/d))



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



Wenn Sie Lust haben, unser dynamisches Team zu verstärken, bewerben Sie sich! Ihre Bewerbung oder Fragen richten Sie bitte an: Kutsche GmbH & Co KG • z. Hd. Frau Hüge • Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen