

# Marktgeflüster



## Heiße Grillzeit: so bunt, vielfältig und international



Liebe Kunden,

die Temperaturen laufen heiß, der Sommer ist auf Hochtouren. Keine Frage: Das ist bestes Grillwetter und des Deutschen liebstes Hobby wird derzeit wieder ordentlich zelebriert. Passend zur beliebten Grillsaison entführen wir unsere Leser in dieser Ausgabe unserer beliebten Marktzeitung auf eine kleine kulinarische Grill-Weltreise. Wir blicken nach Nord- und Südamerika sowie nach Afrika, welche Grilltraditionen es dort gibt und was dort alles auf dem Grillrost landet. Doch genauso international wie regional bleiben wir auch und stellen Ihnen einige Leckerbissen aus unserer Bedientheke genauer vor. Perfekt zum Grillen passen die leckeren Eistees von Ti sowie die hausgemachten Käsesalate von unseren Bedientheken. Außerdem berichten wir über die Aktion „Gemüsebeete für Kids“ und haben Ihnen kulinarische Genussinspirationen für die langsam an Fahrt aufnehmende Beerenzeit zusammengestellt.

Ihr Tom Kutsche

## Themen

- Projekt „Gemüsebeete für Kids“
- International: Grillen in aller Welt
- Grilltipps aus der Bedientheke
- Helles Bier: perfekt für den Sommer



## „Gemüsebeete für Kids“: Kita-Kinder pflanzen Möhren, Gurken und Co



Marc Luft

Frühlingszeit ist Anpflanzzeit! Und darum ist unser Markt in Voxtrup, vertreten durch Marc Luft, zusammen mit der EDEKA-Stiftung und der evang.-luth. Kita St. Magarethen vor einiger Zeit wieder mit ihrem Erfolgsprojekt „Gemüsebeete für Kids“ in die neue 15. Saison gestartet. Und Tom Kutsche ist seit vielen Jahren gerne Partner dieses tollen Projekts. „Die Kinder sind voller Freude und sehr motiviert bei der Sache“, erklärt Marc Luft, der seit einigen Jahren das Projekt betreut und die Jungen und Mädchen beim Pflanzen von Möhren, Radieschen, Gurken und Salat besucht hat. Die Kinder lernen bei „Gemüsebeete für Kids“ auf spielerische Weise, wie Gemüse gepflanzt wird, wie viel Aufmerksamkeit die Setzlinge benötigen, bis sie gemeinsam geerntet und zu vielfältigen und leckeren Speisen verarbeitet werden können. Dazu säen und pflegen die Jungen und Mädchen ihr eigenes Gemüse in von der Stiftung kostenlos bereitgestellten Hochbeeten. „Die Kinder übernehmen nach meinem Besuch die Verantwortung für die tägliche Pflege des Gemüses“, so Marc Luft. „Das Schönste an dem Projekt ist, dass die Kinder den Werdegang des Gemüses verstehen, und wie viel Arbeit damit verbunden ist. Sie erkennen schnell, dass es nicht selbstverständlich ist, ein perfektes Gemüse beim Einkaufen mit den Eltern im Supermarkt vorzufinden. Es ist ein schöner Ansatz, den Kindern auf quasi spielerische Weise, das Thema ‚gesunde Ernährung‘ näherzubringen.“



# Ti-Erfrischungstees: leckere Durstlöcher für den Sommer



## Grüner Tee – Mango

Das milde Aroma von frisch aufgebühtem Bio-Grüntee wird mit der fruchtigen Süße der Mango kombiniert. Das Ergebnis ist eine saftig leckere Erfrischung für jede Jahreszeit.



Erfrischend, leicht und authentisch. Der Ti-Erfrischungstee ist das perfekte Getränk für die kleinen Momente im Alltag, in denen einfach mal die Luft raus ist. Auf der Suche nach frischem Wind, Harmonie und ausgewogenem Genuss, bringt Ti die Leichtigkeit durch seine vier natürlich erfrischenden und fruchtig leckeren Sorten zurück. Man nehme Tee von hervorragender Bioqualität, brühe ihn frisch auf, mische ihn mit hochwertigen Fruchtsäften und verfeinere das Ganze mit etwas Zucker. Fertig ist ein Erfrischungsgetränk, das seinen Namen auch verdient. Während klassische Eistees sich vor allem auf die Süße der Frucht konzentrieren, liegt hier der Fokus ganz auf dem Tee.

Was den Teeanbau betrifft, vertrauen die Teemacher auf die jahrhundertlange Erfahrung aus aller Welt. Deshalb reisen die Blätter manchmal auch von etwas weiter an. Zum Beispiel aus China, Südafrika oder Ägypten. Egal woher die Blätter letztendlich kommen, Ti ist immer darum bemüht, eine optimale Qualität zu gewährleisten, weshalb das Unternehmen die Tees in Bioqualität bezieht und ganze Blätter aufbrüht. Konservierungsstoffe haben nichts in den vier Erfrischungsteesorten zu suchen. Die Empfehlung ist daher, den Tee kühl aufzubewahren und am besten schnell leer zu trinken. Aufgrund der natürlichen Zutaten kann sich eine Trübung am Boden bilden – macht aber gar nichts. Einfach schütteln und genießen!

## Rooibostee – Pfirsich

Der süß-herbe Geschmack des frisch aufgebühten Bio-Rooibos in Kombination mit saftigem Pfirsich ist einzigartig lecker und hat seine eigene Fangemeinde – wer ihn probiert, wird schnell dazugehören.



## Schwarzer Tee – Heidelbeere & Granatapfel

In dieser Komposition wird klassischer Bio-Schwarztee mit der milden Süße der Heidelbeere und der fruchtigen Säure des Granatapfels vereint. Ein Geschmackserlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte!



## Pfefferminztee – Brombeere

Für den Ti-Klassiker reichen zwei Zutaten, die so bekannt wie lecker sind: Die kühlende Wirkung der Biominze ergänzt sich wunderbar mit der süß-säuerlichen Brombeere. Ein „Must-have“ für heiße Sommertage!



# Andere Länder, andere Grillsitten: eine kleine kulinarische Weltreise

Grillen ist nicht gleich Grillen. Während bei uns klassischerweise Bratwurst und Co. auf den Teller kommen, legt man woanders vielleicht ein Straußensteak auf den Grill – ganz nach dem Motto: Andere Länder, andere Grillsitten! Was auf dem Grill landet, ist zunächst einmal davon abhängig, welche Art von Fleisch typisch für die jeweilige Region ist – auf Ihrem Grill findet sich bestimmt seltener ein Springbock- oder Straußensteak als auf dem afrikanischen Kontinent. Neben den Fleischsorten unterscheidet sich von Land zu Land vor allem auch die Würzung. Wann und welche Gewürze zum Fleisch gegeben werden, ist sehr variabel. Passend zum Fleisch werden natürlich auch Saucen und Marinaden abgeschmeckt. Das Grillen auf Holzkohle ist in vielen Ländern nicht so typisch wie bei uns. Offenes Feuer und der dadurch entstehende rauchige Geschmack spielen in vielen Breitengraden eine wesentlich größere Rolle.

## Amerika – Barbecue

Während wir das Wort Barbecue oder auch BBQ schon fast gleichbedeutend mit dem deutschen Wort Grillen benutzen, bedeutet es in der Heimat des Barbecues etwas ganz anderes. Es gehört zu den indirekten Grillmethoden, bei denen das Fleisch, häufig auch in größeren Stücken, bei Temperaturen um ca. 110 °C im heißen Rauch gegart wird. Durch die geringen Temperaturen und die Größe des Grillgutes kann die Zubereitung in manchen Fällen bis zu einem Tag dauern. Durch den Rauch entsteht auch der bei den BBQ-Liebhabern geschätzte rauchige Geschmack. Bei der ursprünglichen Form des Barbecues wird zunächst eine Erdgrube ausgehoben, die mit Steinen ausgekleidet wird. In dieser Grube verbrennt man dann Holz. Sobald die entstandene Holzkohle nur noch glüht, wird das Grillgut auf einem Gestell in die Grube gelegt und gegart. Wesentlich einfacher und in den USA sehr weit verbreitet ist die Zubereitung der Barbecue-Genüsse in einem Barbecue-Smoker. Dieser besteht aus zwei Kammern, wobei in einer Kammer das Holz abgebrannt wird und in der anderen das Grillgut seinen Platz findet. Neben der Holzart, die benutzt wird, spielt die Marinade für das Fleisch eine große Rolle. Das Fleisch wird vor und während der Zubereitung reichlich mit der Sauce bestrichen und mariniert, wodurch es seinen kräftigen Geschmack erhält und nicht austrocknet. Besonders in den Südstaaten der USA wird diese Art des Grillfestes zelebriert. Sowohl bei Familienfeiern als auch bei öffentlichen Festen versammelt man sich um die BBQ-Stelle.



## Südamerika – Asado



In Südamerika haben die Vegetarier bei einem richtig typischen Asado einen schlechten Stand. Zahlreiche Fleischsorten wie Ziege, Schaf, Schwein, Lama und Geflügel werden bei diesem „Festmahl“ über Kohle oder Holz gegrillt. Häufig findet sich die Zubereitung eines kompletten Tieres samt Haut und Fell. Diese besondere Art des südamerikanischen Grillens wird „Asado con cuero“ genannt, was so viel heißt wie „im ganzen Fell gegrillt“. Hierbei wird das Grillgut auf einem kreuzartigen Gestell angebracht und in senkrechter Position neben eine Feuerquelle gestellt und gegart. Das Asado ist ein soziales Ereignis, bei dem Familie und Freunde zusammenfinden. Einen Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde erreichte die argentinische Stadt General Pico mit der größten Grillparty der Welt. Hier wurden 20 000 Gäste von 90 Grillmeistern mit großen Mengen an traditionell zubereitetem Rindfleisch verköstigt.

## Afrika – Braai



Das Wort Braai bedeutet wörtlich übersetzt nur so viel wie „braten“. Besonders in Südafrika und Namibia ist diese Art des Grillens allerdings eher eine umfassende Freizeitbeschäftigung. Sobald die afrikanischen Familien die Zeit finden, versammeln sie sich mit Freunden in ihrem Garten oder an öffentlichen Plätzen um die Braai-Stellen. Hierbei handelt es sich meist um Stellen mit offenem Feuer, auf denen das Grillgut gegart wird. Grillkohle, die bei uns bei jedem Grillabend zum Einsatz kommt, ist in Afrika eher tabu, denn hierdurch würde das Grillerlebnis viel zu kurz ausfallen.

Aufgrund der für uns exotisch anmutenden afrikanischen Fauna finden neben dem Rindersteak auch Strauß, Kudu, Springbock und je nach Region – zumindest aus Sicht der Europäer – außergewöhnliche Fischarten den Weg auf den Grill. Nicht nur wir, auch die Afrikaner haben ihre geliebte Grillwurst, die bei ihnen zu einer großen Schnecke aufgedreht ist und nach ihren Erfindern, den Buren, als „Boerewors“ bezeichnet wird. Die Würze des Fleisches und der zubereiteten Saucen ist häufig sehr scharf und knoblauchlastig.

## Straußensteak

### Zutaten

Für 4 Personen:

#### Für die Butter:

- 1/2 Bund Petersilie, kraus • 1/2 Bund Thymian • 100 g Butter, weich
- Salz und Pfeffer • 1/2 TL Currypulver

#### Für die Straußensteaks:

- 4 Straußensteaks à 160 - 180 g
- Salz und Pfeffer

#### Für das Gemüse:

- 8 Cocktailtomaten • 1 TL Puderzucker • 1 Msp. Kümmel • 1 Msp. Kardamom • 1 Knolle Fenchel
- 1 TL Balsamico, weiß • 1 TL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch



### Zubereitung

Den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten putzen, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und mit Puderzucker, Kümmel und Kardamom bestäubt für 10 Minuten backen. Für die Straußensteaks eine Grillpfanne erhitzen (oder direkt auf dem Grill zubereiten). Die Steaks von beiden Seiten ca. 3 Minuten anrösten und auf einem Backblech bereithalten.

Den Fenchel waschen, in Streifen schneiden und in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten grillen. Steak sowie Fenchel, Essig und Olivenöl zu den Tomaten in den Ofen geben und für weitere 8-10 Minuten medium garen. Mit einem Bratenthermometer prüfen, ob die Kerntemperatur der Steaks 70 °C erreicht hat.

Während die Steaks backen, die Butter vorbereiten. Hierfür die Kräuter waschen, fein hacken und zusammen mit dem Currypulver mit der Butter vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Steaks gar sind den Ofen ausschalten und die Steaks 3 Minuten bei geöffneter Backofentür ruhen lassen, bevor das Grillgut entnommen wird. Die Straußensteaks mit dem Gemüse, der Kräuterbutter und Pommes oder Bratkartoffeln servieren.

# Gourmet-Geflügel: Spezialitäten für den Grill



Echte Handarbeit: Bei Gourmet-Geflügel werden die leckeren Spezialitäten mit viel Liebe zum Detail hergestellt.



Am Rande des Söhrewaldes, im schönen Nordhessen, steht die Manufaktur von Gourmet-Geflügel, in der Geflügelspezialitäten von besonderer Qualität und Güte produziert werden. Hochwertiges, deutsches Hähnchen- und Putenfleisch von Schlachtereien, die schon seit Jahrzehnten eng, freundschaftlich, zuverlässig und fair mit Gourmet-Geflügel zusammenarbeiten, kommt in den Betrieb, um dort zu besonderen Produkten veredelt zu werden. Die Gourmet-Spezialitäten überzeugen durch besondere Qualität, Würzung, Geschmack und eine gleichbleibende, hochwertige und ansprechende Optik. Ob Hähnchen- oder Putenspieße, alles wird von Hand geschnitten, gesteckt und mit sorgfältig ausgesuchten würzigen Marinaden verfeinert. Egal ob naturbelassene oder fertig gewürzte Spezialitäten: Sie werden das Richtige für Ihre Gäste, sich selbst und Ihre Familie finden. Ein Blick in die Bedientheke der Märkte von Tom Kutsche lohnt sich – und Geflügelliebhaber müssen beim Grillen nicht auf ihr Lieblingsfleisch verzichten!

## Gourmetspieß Tomate-Mozzarella

Frische Tomaten, cremiger Mozzarella zusammen mit Hähnchenbrustfleisch von Hand und harmonisch perfekt abgestimmt auf einem Spieß für Sie und Ihren Grill zubereitet.



## Pollo-Fino à la Italiana

Eine leckere Marinade aus sonnengereiften Tomaten trifft auf Hähnchenoberkeule samt Haut – eine „Dolce Vita“-Genussreise nach Bella Italia.



## Hähnchen-Frischkäse-Röllchen

Eine würzige Frischkäsemeerrettichfüllung umwickelt durch feinstes Hähncheninnenfilet für Ihr ultimatives Geschmacksvergnügen. Sollte man unbedingt probieren!



## „Frischkäse-Krautsalat“

Die Verbindung von Frischkäse und Krautsalat, umwickelt von Hähnchenoberkeule mit Haut, sorgt für Biss beim Essen und absoluten Genuss.



## Käsesalate – die perfekten Begleiter zum Grillen



Käsesalat mit Ziegenkäse



Käsesalat „Fantasia“



Bunter Käsesalat

Einfach zum Dahinschmelzen, so lassen sich die leckeren Grillkäsespezialitäten der Bedientheke der Märkte von Tom Kutsche kurz und knapp beschreiben, die die Mitarbeiter mit viel Liebe zum Detail und fein abgestimmten Zutaten in der Grillsaison frisch zubereiten. Doch das ist nicht der einzige Leckerbissen, der perfekt zum Grillen passt. Neben den leckeren Frischkäse-Kreationen sind im Sommer auch die köstlichen hausgemachten Käsesalate nicht nur bei Vegetariern und Veganern sehr beliebt. Ob der mediterrane Mozzarellasalat mit kleinen Tomaten und frischem Basilikum, der Bauernsalat mit Schafskäse, Tomaten und Knoblauch oder der Schweizer Käsesalat mit würzigem Emmentaler: Die Teams der Bedientheken haben immer 2-3 Sorten fest im Sortiment und eine große Vielfalt zu bieten, die sich natürlich nach der jeweiligen Saison richtet – denn die Käsesalate sind so beliebt, dass sie auch im Winter super schmecken, so Mitarbeiterin Silke Thies: „Der absolute Renner ist der bunte Käsesalat mit Gouda, Frühlingszwiebeln, Mais, Paprika und Kräutern. Der Salat ist einfach schön würzig und die perfekte Beilage zum Grillen – der schmeckt garantiert auch allen Fleischliebhabern.“



# Helle Welle: Biersorte erlebt seit Jahren eine „Renaissance“



## Bayreuther HELL

Das „Bayreuther Hell“ strahlt im Glas mit seiner leuchtend goldenen Farbe und einer stattlichen Schaumkrone. Ein ehrliches und schmackhaftes Helles, wie es in Bayern schon seit Langem gebraut und geliebt wird. Der frisch-würzige Geschmack und der süffige Biergenuss sind charakteristisch für die traditionell bayerische Bierspezialität. Im Mund zeigt sich ein leichtes, wunderbar würziges und süffiges Bier mit feinsten Spritzigkeit: eine Komposition aus Honig, Karamell und blumigen Hopfennoten mit einem Hauch von Getreide.



## Spaten Münchener Hell

125 Jahre ist es her, dass das erste Münchner Hell die Spaten-Brauerei am 21.03.1894 verließ. Zu einer Zeit, als man in München und bundesweit ausschließlich dunkles, süß-malziges Bier genoss, braute Spaten als Vorreiter der Kategorie das erste untergärige helle Bier. Das Münchener Hell ist seitdem ein Klassiker unter Bierliebhabern: Das Bier hat eine leuchtend gelbgoldene Farbe, ist feinwürzig, süffig, schlank, leicht vollmundig und mild im Geschmack. Ein traditionell gebrautes Helles, das keineswegs in die Jahre gekommen ist.



## Chiemsee

Das klassische Chiemseer Helles ist eine Spezialität der Chiemsee-Genussbierbrauerei im schönen Chiemgau. Das Bier zeigt feine Hopfennoten und einen milden, süffigen Geschmack. Das Ursprungsprodukt sind Merkmale, die für die Chiemseer Hell erwartet werden. Das Chiemseer Hell ist ein helles, vollmundiges Bier mit charaktervollem Geschmack. Ein frisches, ungetränktes Helles. Ein Erlebnis bei jedem Schluck. Ein Bier im Sinne des bayerischen Lebens.





Für viele Biertrinker war die Welt vor einigen Jahren noch ziemlich leicht einzuteilen: Von ein paar regionalen Besonderheiten mal abgesehen, trank man in Deutschland traditionell Pils. Vor einigen Jahren brachte die Craftbeer-Welle, die aus den USA über den Atlantik geschwappt ist, dieses Grundgerüst ins Wanken. Pale Ale, IPA und NEIPA sind keine unbekanntenen Bierstile in Deutschland mehr. Doch parallel dazu erlebte auch das Helle, eine Biersorte, die es hierzulande schon seit über 100 Jahren gibt, eine kleine „Renaissance“. Denn schon seit Jahrzehnten gehört das hellgelbe, untergärige, schwach gehopfte Bier in den Biergärten und Brauhäusern in München und Umgebung zum absoluten Standardsortiment. Und das gilt mittlerweile auch für die Märkte von Tom Kutsche. Das milde Bier aus Bayern, an dem sich mittlerweile Brauereien in der ganzen Bundesrepublik versuchen, unterscheidet sich rein äußerlich nur wenig von einem Pilsener. Geschmacklich ist hingegen ein deutlicher Unterschied zu erkennen. Das Helle ist eher süffig und alles andere als bitter. Im Vergleich zum Pils ist es weniger stark gehopft und durch die traditionelle Filterung vor der Abfüllung entsteht die schöne helle, goldgelbe Farbe, die der Biersorte den Namen verleiht. Als Erfinderin des Hellen gilt die Spaten-Brauerei in München, die es im März 1894 als Erstes braute, als im Rest der Republik ausschließlich dunkles, malziges Bier getrunken wurde. Heute gehört das Helle zum Grundrepertoire einer jeden namenhaften Brauerei. Wir haben Ihnen an dieser Stelle ein paar Genusstipps aus unserem Sortiment zusammengestellt ...

## Chiemseer Hell

ell der Rosenheimer Spezialbiere ist malzomatisch, hat einen angenehm milden Charakter und die traditionelle Rezeptur. Das milde Bier von einem echten süffigen Hellen. Das makellos hellgelbe Bier und ein typisches bayerisches Biergeschmackserlebnis herrlicher Biergenuss ganz ohne Bitterkeitsgefühl!

Chiemseer  
Rosenheimer  
Brauerei



## Hacker Pschorr Münchener Hell

Seit vielen Jahrzehnten wird in München eine Bierspezialität gebraut, die den Charakter der bayerischen Hauptstadt in Hopfen und Malz übersetzt: das goldgelbe Münchener Hell. Weich und malzig, edel gehopft, mit einer angenehm leichten Hefeblume und himmlisch wie die Frauenkirche – mehr als München passt nicht in eine Flasche. Ein ausgewogenes, mildes und süffiges Trinkerlebnis.



Hacker  
Pschorr



## Mooser Liesl

„Geh Liesl, bring ma no a so a guads Hells!“ So hieß es einst, als das Bier in der Schlosswirtschaft noch aus der Kanne ausgeschenkt wurde. Viele Gäste kamen nur wegen des guten Hellen, nicht wenige aber auch wegen der fischen Liesl. So war es kein Wunder, dass bald beide, die Liesl und das Brauhaus mit seinem Bier, weit über die Grenzen von Moos bekannt und zum Markenzeichen der Brauerei wurde. Heute wie damals, mit speziellen Malzsorten und Naturhopfen vollendet gebraut, macht dieses Bayrisch Helle den Biergenuss zu einem unvergleichlichen Geschmackserlebnis.



# Beerige Inspirationen für den Sommer

## Blätterteigtaschen mit Beeren vom Grill

### Zutaten

Für 4 Portionen:

- 1 Rolle Blätterteig
- 200 g Sahnequark
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Vanilleschote
- 1/2 TL Kardamom, gemahlen
- 1 TL Ahornsirup
- 125 g Heidelbeeren
- 125 g Himbeeren
- 100 g Brombeeren
- 2 Stiele Minze
- 1 EL Puderzucker

### Zubereitung

1. Grill mit Grillstein vorheizen. In der Zwischenzeit Blätterteig ausrollen und in 8 gleich große Quadrate schneiden. Die Hälfte der Teigquadrate je von zwei Ecken hinzu zur jeweils gegenüberliegenden Ecke des Teigquadrates einschneiden, dabei an allen Ecken ca. 2 cm ungeschnittenen Rand lassen. Durch das Kreuzmuster entstehen vier Dreiecke. Die Spitzen der Dreiecke von der Mitte zum Blätterteigrand hin umklappen, sodass in der Mitte ein Loch entsteht.
2. Für den Belag Quark und Frischkäse in einer Schüssel glatt rühren. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Vanillemark, Kardamom und Ahornsirup gleichmäßig unter die Quarkcreme rühren. Die Beeren unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Jeweils 1 EL Quarkcreme mittig auf die Teigquadrate geben, die nicht eingeritzt sind, und mit einem Teelöffel rund verstreichen. Dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Anschließend jeweils ein Teigquadrat mit den nach außen umgeklappten Dreiecken passend auflegen und an den Rändern mit einer Gabel andrücken. Die freiliegende Quarkcreme mit den verschiedenen Beeren belegen. Die Beeren dabei etwas fester in die Quarkcreme drücken.
4. Die vorbereiteten Blätterteigtaschen auf den vorgeheizten Grillstein geben und bei indirekter Hitze (180 Grad) und geschlossenem Deckel 5-6 Minuten grillen. In der Zwischenzeit für die Garnitur Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Blätterteigtaschen mit Puderzucker bestäuben, mit Minzblättern garnieren und servieren.

### Zutaten für 10 Portionen:

Für das Topping:

- 100 g Soja-Joghurt • 2 Stk. Orange • 1 TL Ahornsirup • 50 g Blaubeeren

Für die Pfannkuchen:

- 200 g Dinkelmehl • 100 g Kokosmehl • 1 EL Backpulver • 1 Prise Salz
- 3 EL Speisestärke • 4 EL Kokosöl • 150 ml Kokosmilch • 1 EL Agavendicksaft
- etwas Kokosöl • etwas Ahornsirup

### Zubereitung:

1. Orangen schälen und in Filets schneiden. Mit dem Ahornsirup vermengen und ziehen lassen. Blaubeeren waschen.
2. Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel locker vermischen. Flüssige Zutaten ebenfalls vermischen, glatt rühren und anschließend in die Schüssel mit den trockenen Zutaten gießen. Alles gut verrühren, sodass ein glatter, zäher Teig entsteht.
3. Beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und etwas Kokosöl hineingeben. Mit einem Löffel den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Pfannkuchen auf jeder Seite ca. 3-4 Minuten backen. Vorsichtig wenden und die fertigen Pfannkuchen im Ofen warm halten.
4. Pfannkuchen mit dem Soja-Joghurt, den marinierten Orangenfilets und den Blaubeeren anrichten, nach Wunsch mit Ahornsirup begießen und servieren.

## Kokos-Pfannkuchen

# Armer Ritter mit Erdbeeren



## Zutaten

Für 6 Portionen:

- 400 g Erdbeeren • 25 g Hagelzucker
- 150 ml Milch • 2 Eier • 1 Prise Salz
- 2 EL Puderzucker • 60 g Semmelbrösel
- 60 g Haselnüsse, gemahlen
- 12 Scheiben Vollkorntoast • 8 EL Butter
- Minze • Sahne

## Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Anschließend in einer Schüssel mit Hagelzucker vermengen und 20-30 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit Milch, Ei, Salz und Puderzucker in einem tiefen Teller verrühren. Semmelbrösel und Nüsse in einem zweiten tiefen Teller mischen.
2. 1/3 der Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Toastbrote nacheinander erst in die Eier-Milch-Mischung tauchen und anschließend in der Semmelbrösel-Nussmischung wenden. Toastbrote bei mittlerer Hitze in der Pfanne von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten. Zwischendurch erneut Butter in der Pfanne schmelzen, bis diese aufgebraucht ist.
3. Arme Ritter auf Tellern mit marinierten Erdbeeren anrichten. Den Erdbeersaft, der beim Marinieren ausgetreten ist, über die Arme Ritter geben. Mit Minzblättern garnieren. Nach Geschmack mit geschlagener Sahne servieren.



# Eton Mess

**Zutaten** für 4 Portionen:

- 3 Eiweiß • 150 g Zucker • 500 g Sahne • 1 Päckchen Sahnesteif
- 1 Päckchen Vanillezucker • 250 g Beeren, gemischt • 1 Zitrone, davon Saft und Abrieb
- 1 EL Puderzucker • Zitronenmelisse

Für den Krokant:

- 2 EL Zucker • 2 EL Pistazien • 2 EL Mandeln, ganz • 1 Prise Salz

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Baiser Eier aufschlagen und trennen. Das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen und den Zucker einrieseln lassen. Den entstandenen Eischnee in einen Spritzbeutel geben. Den Inhalt durch eine Stern- oder Blumentülle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Baiser für 100 Minuten backen.
2. Die Sahne in eine Schüssel geben und mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Die Beeren waschen, trocknen und in einer Schüssel mit Zitronensaft und -abrieb sowie Puderzucker vermengen.
3. Für das Krokant Zucker in eine Pfanne geben und mit etwas Wasser schmelzen, bis dieser leicht bräunlich ist. Pistazien, Mandeln und Salz hinzugeben und mit einem EL Wasser ablöschen. Masse zum Auskühlen auf einem Backblech verteilen. Den Krokant anschließend grob hacken.
4. Das Eton Mess in vier Gläser in folgender Reihenfolge schichten: Sahne, Beeren, Baiser. Zum Schluss mit Krokant und Zitronenmelisse toppen.



Alle Zutaten  
finden Sie bei uns  
in den Märkten!

## Wein des Monats

### Diehl Riesling

Erzeuger:	Weingut A. Diehl
Anbaugebiet:	Pfalz, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorten:	Riesling
Charakter:	halbtrocken
Beschreibung:	Der halbtrockene Riesling ist ein frischer Weißwein aus der Pfalz. Der feinherbe Riesling überzeugt im Geruch mit fruchtigen Nuancen von Pfirsich, Aprikose und Mirabelle. Im Geschmack zeigt er sich süffig und animierend mit einer harmonischen Säure.
Kulinarischer Tipp:	Ein idealer Sommerwein und passender Begleiter zu vielen leichten Gerichten wie Salat, Pasta, mediterranem Fingerfood und ganz besonders zu gegrilltem Fisch.
Trinktemperatur:	8-10 °C
Alkohol:	11,5 %

## Käse des Monats

### Gris du Périgord aus Frankreich

Im Südwesten Frankreichs liegt das Périgord, eine historische Provinz, die für ihr reiches Kultur- und Naturerbe, ihre Küche und das gemäßigte Klima bekannt ist. Das einzigartige Charakteristikum dieser zartschmelzenden, französischen Käsespezialität aus frischer Kuhmilch ist ihre graue Ascherinde aus Pflanzenkohle. Die drei Wochen „junge“ Weichkäsezubereitung hat einen cremig-milden, leicht pikanten Geschmack mit seinen charakteristisch holzig-nussigen Aromen. Eine interessante Weichkäse-Alternative für alle, die Camembert & Co lieben und die in der Küche sehr vielseitig einsetzbar ist!





## Veranstaltungstipps

## „Wasser marsch!“ im Zoo Osnabrück



Nach rund 14 Monaten Bauzeit ist es Anfang Juli endlich so weit: Die „Wasserwelten“ im Zoo Osnabrück feiern ihre Eröffnung. Am 9. und 10. Juli findet ein großes Eröffnungsfest mit Hüpfburg, Piratentheater „BackenBartBernd“, Kinderschminken, Bastel- und Mitmachaktionen als Startschuss für die neueste Tierwelt statt. Seehunde, Seelöwen, Humboldt-Pinguine und Rosapelikane lassen sich dann in ihren neuen Anlagen mit Küstenflair beobachten, die naturnah gestaltet sind und den Tieren viel Platz bieten. Eine große Unterwasser-Panorama-Galerie ermöglicht direkte Einblicke in die bis zu drei Meter tiefen Becken der Seehunde und Seelöwen. Bei den Humboldt-Pinguinen führt ein Besucherweg direkt über die Anlage, sodass die Vögel sich einen Weg mit den Besuchern teilen. Eingebettet sind die „Wasserwelten“ in eine Kulisse aus bunten Fischerhäusern, naturnahen Felsformationen und Dünenlandschaften, die an die nordische Küste erinnern. Für Kinder gibt es zudem einen maritimen Kinderspielplatz inklusive Leuchtturm und Piratenschiff. Alle Informationen zu den neuen „Wasserwelten“ und zum großen Eröffnungswochenende am 9. und 10. Juli finden Sie unter:

[www.zoo-osnabrueck.de](http://www.zoo-osnabrueck.de)

## Move OS! – Tanztage am Theater Osnabrück



Ein Wochenende voller Tanz präsentieren Marguerite Donlon und ihr Team am Ende ihrer ersten Spielzeit am Theater Osnabrück. Nach gefeierten ersten Produktionen wie ZEIT, EASTWEST oder EXKLUSIV4 zieht die Company jetzt noch einmal alle Kräfte zusammen. Im Zentrum steht die alljährliche Tanzgala mit international hochkarätigen Gästen und der Dance Company. Rund um die Gala finden Workshops und eine TanzBar statt. Geheimtipp des Wochenendes ist, dass Sie die Tänzer der Dance Company beim „MittsommerTanz“ im Botanischen Garten erleben können. Zum Abschluss ist am Sonntagabend die „Frantics Dance Company“ zu Gast im emma-theater. Weitere Infos unter:

[www.theater-osnabrueck.de](http://www.theater-osnabrueck.de)



© Theater Osnabrück

## The Baseballs – „Hot Shots Live 2022“



© Sven Sindt

Mehrfach sollte bereits der Startschuss fallen, doch aufgrund Coronapandemie mussten „The Baseballs“ ihre „HOT SHOT – LIVE 2022“-Tour mehrfach verschieben. Doch jetzt können Sam, Basti und Digger wieder durchstarten und schwingen nun gemeinsam mit ihren Fans ordentlich die Hüften. Auch in Osnabrück können Fans schon einmal ihren Hüftschwung üben: Am 28. September um 20 Uhr legt das Trio auch einen Stopp in der OsnabrückHalle ein. Tickets sind ab sofort an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich. Ihre Fans können sich auf schweißtreibende und energiegeladene Live-Konzerte freuen. Also: Rock den Petticoat, roll die Tolle, „The Baseballs“ übernehmen die Party-Kontrolle – weitere Informationen unter:

[www.osnabrueckhalle.de](http://www.osnabrueckhalle.de)



Sommer-Ausmalbild





# Der Sommer wird heiß (ersehnt)



Viele Menschen verbinden mit dem Sommer etwas Gutes. Wenn man sie fragt, was bedeutet der Sommer für Sie, dann strömen zahlreiche wunderbare Begriffe hervor. Welche das sein könnten? Finden Sie es heraus! Im Bilderrätsel sehen Sie Fotos dieser typischen sommerlichen Wörter ziemlich unscharf dargestellt. Wenn Sie wissen, worum es sich auf dem Bild handelt, schreiben Sie den Begriff auf die Linien direkt darunter – dazu haben wir Ihnen eine kleine Hilfestellung gegeben. Die fehlenden Buchstaben ergeben am Ende das Lösungswort.



rei   d



Ur  a  b  r   se



G  i   en



o  kt   l



S  e  s  e  s



S  r   d

**Lösung:**

### Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie das Sommerquiz und geben Sie den Gewinncoupon mit der Lösung bis zum 23. Juli 2022 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 23. Juli 2022. 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.



## Cooler „Bulli-Aktion“ an unseren Bedientheken

Im Sommer geht es nicht nur temperaturtechnisch heiß her – doch die Bedientheken der Kutsche-Märkte bleiben cool. Und starten eine besondere Kundenaktion: Ab einem Einkaufswert von 30 Euro an der gesamten Bedientheke (Bäcker ausgenommen) erhalten Kunden eine stylische Tiefkühltragetasche in nostalgischer Bulli-Optik gratis zum Einkauf dazu! Mehr Retro geht nicht – und Fleisch, Wurst, Käse und Fisch kommen ideal temperiert nach Hause in den Kühlschrank. Nur solange der Vorrat reicht!



Ab einem  
Einkaufswert  
von 30.-€!

### 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](mailto:info@proexakt.de)  
[www.proexakt.de](http://www.proexakt.de)

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

Gestaltung und Anzeigensatz:  
Wiebke Fichtner  
Tel.: (053 32) 96 86-57  
E-Mail: [w.fichtner@proexakt.de](mailto: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

allfrisch