

Marktgeflüster



Herrliche Spargelzeit: bleiben Sie bei der Stange



Liebe Kunden,
das lange Warten hat seit dem Osterwochenende endlich ein Ende – der Startschuss für die beliebte Spargelsaison ist gefallen und die beliebten Stangen mit leckerem Köpfcchen sind wieder mit größtmöglicher Frische direkt aus der Region bei uns in den Obst- und Gemüseabteilungen zu finden. Wir zeigen Ihnen, woher wir das „königliche Gemüse“ bekommen, welche Weine perfekt dazu passen und haben auch für Veganer eine leckere Sauce holländaise im Sortiment – lassen Sie sich überraschen! Mit dem schönen Wetter der letzten Wochen hat nun auch die Grillzeit vollends an Fahrt aufgenommen – und unsere Bedientheken haben sich natürlich darauf vorbereitet. In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen als Erstes, welche vegetarischen Leckerbissen als Hauptmahlzeit oder Beilage an unseren Bedientheken auf Sie warten – auch ein paar heiße Rezept-Inspirationen dürfen da natürlich nicht fehlen. Das sind nur ein paar der bunten Themen, die wieder im „Marktgeflüster“ auf Sie warten.

Ihr Tom Kutsche

Themen

- **Neu: selbst gemachte Fischfrikadellen**
- **Es ist Schollenzeit an den Fischtheken**
- **Vegetarische Grillvielfalt**
- **Regional:**
Buddel-Limos aus Osnabrück

FrISChe Fischfrikadellen aus feinsten Filets



Gut Ding will Weile haben: Stephan Irmer hat lange an der Rezeptur der neuen Fischfrikadellen getüftelt.

Ob kalt auf die Hand, aufgewärmt als Beilage zu vielen Gerichten oder lecker zwischen Brötchen oder Burger: Die neuen Fischfrikadellen von den Bedientheken unserer Märkte in Eversburg und Voxtrup können auf ganz vielfältige Weise genossen werden und sind ein echter Leckerbissen. „Wir benutzen für die Boulettes nur beste Filets von Lachs, Seelachs und Rotbarsch, die alle absolut frisch und von bester Qualität sind“, erklärt Stephan Irmer, der lange an seiner Rezeptur für die Frikadellen getüftelt hat und neuerdings zwei Mal in der Woche die neue Köstlichkeit zubereitet.

Im ersten Schritt schneidet der Fischexperte die Fischfilets in kleine Würfel und vermengt diese mit gehackten Zwiebeln – dann dreht er die Masse klassisch durch einen Fleischwolf. Das „Hackfleisch“ verfeinert er dann mit einer eigenen Würzung aus Zitronenpfeffer, Kümmel und Knoblauch sowie ein bisschen Paniermehl. Die Masse formt er dann von Hand zu jeweils 150 Gramm schweren Kugeln und paniert diese von außen nochmals mit etwas Paniermehl. Stephan Irmer: „Ich habe mich bewusst für den Ansatz ‚weniger ist mehr‘ entschieden: So ist kein Brot oder ein anderer Füllstoff in der Frikadelle drin, damit der schöne Fischgeschmack auch voll zur Geltung kommt.“

Zum Schluss kommen die Frikadellen bei 70 °C für 15 bis 20 Minuten in den Backofen: „Solange bis sie eine schöne goldene Farbe haben und herrlich duften“, so Stephan Irmer. „Die Frikadellen schmecken schon pur super, aber auch sehr gut in Kombination mit unseren Dips aus der Bedientheke, die es in verschiedenen Varianten als asiatische Remoulade, Honig-Senf-Sauce und Tomaten-Kräuter-Sauce gibt.“ Eine Fischfrikadelle kostet 1,89 Euro.



Neu in
Voxtrup und
Eversburg

Es ist Schollenzeit an unseren Fischtheken



Die Scholle, auch unter dem Namen Goldbutt bekannt, ist einer der bekanntesten Plattfische in Deutschland und zählt gleichzeitig auch zu den beliebtesten Speisefischen des Landes. Ob in der Pfanne, paniert aus der Fritteuse, schön gebacken aus dem Ofen oder herrlich über dem Grill zubereitet: Die Scholle ist ungemein vielseitig in der Zubereitung und sein weißes, festes Fleisch verspricht einen aromatischen und kräftigen Geschmack, ohne dabei aufdringlich zu sein. Er ist einfach rundum lecker.

Schollen, die durch die roten Pigmentpunkte an der Oberseite des Körpers eindeutig zu erkennen sind, werden hauptsächlich als Filets, aber auch im Ganzen in der Küche zubereitet. Durch den aromatischen Eigengeschmack genügt es, sie in etwas Mehl zu wenden und anschließend kurz in Butter zu braten. Insbesondere die jungen Maischollen werden so zubereitet und sind eine wahre Delikatesse.

Doch aufgepasst: Schollen halten sich wie jeder frische Fisch nicht lange und sollten am besten noch am Tag des Kaufes zubereitet werden. Ist dies nicht möglich, können sie maximal einen Tag gut gekühlt mit reichlich Eis in einem Gefrierbeutel aufbewahrt werden. Wir empfehlen Ihnen die Zubereitung der Scholle auf typisch norddeutsche Art: die Finkenwerder-Scholle.

Finkenwerder-Scholle



Zutaten

Für 4 Personen:

- 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 und in feine Würfel schneiden. Die geschnittene Zwiebel zum Speck geben und vermischen. Beides für etwa 5-10 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 3-4 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.



Hier werden Veggies Feuer und Flamme beim Grillen



Ob als gesunde Beilage zu Steak, Bratwurst und Co oder als Hauptattraktion für Vegetarier: Gemüse gehört zum Grillen einfach dazu! Eingelegte Auberginenscheiben, gemischte Gemüsespieße mit Pilzen oder die beliebte Grillkartoffel runden jeden Grillabend ab, machen satt und sorgen für Farbe auf dem Teller. Diese bunte vegetarische Grillvielfalt spiegelt sich auch in den Auslagen der Bedientheken der Tische Märkte (Lotte nur teilweise) wider und wächst von Jahr zu Jahr immer weiter, da die Thekenmitarbeiter immer was Neues bieten wollen. Immer mehr Kunden legen beim Kaufen von Fleisch und Wurst viel Wert auf Qualität, Tierwohl und Herkunft – und entscheiden sich daher häufig für weniger, aber dafür höherwertigen Fleischgenuss. Daher greifen auch eingefleischte Grillfans immer häufiger zu den vielen bunten vegetarischen Grilldelikatessen, die alle handgemacht sind und durch ihre vielfältigen Geschmacksrichtungen vollends überzeugen.

Gemüse grillen – die heißesten Tipps

Welche Methode Sie nutzen, um Gemüse zu grillen, hängt von der Sorte und ihrer Beschaffenheit ab. Grundsätzlich können Sie so gut wie alles auf den Grillrost legen, beispielsweise Paprika, Tomaten, Zucchini, Auberginen, Maiskolben oder Spargel. Allerdings hat jede Sorte ihre eigene Garzeit. Als Faustregel gilt: Je härter das Gemüse im Rohzustand ist und je dicker Sie es schneiden, desto länger braucht es. Achten Sie zudem darauf, dass die Temperatur des Grills nicht zu hoch ist. Sonst wird Ihr Gemüse schnell zu braun – und verliert wertvolle Vitamine und Inhaltsstoffe. Verwenden Sie am besten indirekte Hitze und Temperaturen zwischen 180 und 220 Grad.

Um es vor dem Austrocknen und Verbrennen zu schützen, sollten Sie Gemüse vorab mit Fett oder Öl einstreichen. Weshalb also nicht gleich auch marinieren und so das Aroma intensivieren? Legen Sie Ihr Grillgut dafür beispielsweise für mehrere Stunden in einer Mischung aus Öl, Zitronensaft oder Essig, Gewürzen und frischen Kräutern ein. Auch wenn Sie nur würzen und nicht marinieren, streuen Sie Salz erst ganz am Ende über das Gemüse. Da es das Eindringen der Aromen verhindert, sollten Marinaden grundsätzlich kein Salz enthalten.





Bunte Grillpfanne „Avignon“

Eine Grillschale als buntes Potpourri: Champignons, Zucchini, Paprika, Bohnen und Zwiebeln verbinden sich zusammen mit einer feinen Marinade zu einem leckeren Geschmackserlebnis für Grill oder Ofen. Die Schale ist aus recycelfähigem Kunststoff.



Halloumispieße mit Mango-Chili

Der beliebte Grillkäse in kleine Würfel geschnitten, mit Zucchini umwickelt und aufgespießt. In dieser exotischen Variante sorgen Mangostücke und eine Chili-marinade für ein süß-würziges Geschmackserlebnis.



Kartoffelspieße mit Rosmarin

Kartoffeln grillen mal anders: Die kleinen Drillinge sind auf kleinen Spießen aufgereiht und mit Rosmarin, Meersalz und einer Marinade perfekt abgerundet.



Halloumispieße mit mediterranem Gemüse

Der beliebte Grillkäse in kleine Würfel geschnitten, mit Zucchini umwickelt und aufgespießt. In dieser mediterranen Variante offenbaren Cocktailtomaten und eine feine Marinade ein leckeres Geschmackserlebnis im Mund.



Grillkäseburger

Geschmeidiger Fetakäse fein garniert mit mediterranen Gewürzen, würzigem Rucola-Pesto, Oliven und getrockneten Tomaten. Der Grillkäse ist vielseitig einsetzbar: als Patty für einen Veggieburger, aber auch lecker als Zutat für einen knackigen Salat oder pur eine Köstlichkeit.



Mediterrane Mozzarellaspieße

Der zarte Mozzarella wird ummantelt mit feinen Scheiben von Zucchini und zusammen mit leckeren Cocktailtomaten aufgespießt. Für einen feinen Abgang sorgt eine Kräuterbutter-Marinade.



Maiskolbenspieße

Der absolute Gemüse-Knabberspaß vom Grill sind die mit Kräuterbutter marinierten Maiskolbenspieße. Bereits mit einem Holzspieß versehen lassen sie sich besonders einfach grillen und danach direkt abknabbern.



Vegane Gemüsespieße

Diese schmackhaften Spieße sind ein Hochgenuss für Veganer: Champignons, Paprika und Zwiebeln harmonisieren perfekt mit einer veganen Kräuterbutter-Marinade.

Heiße Inspirationen fürs heimische BBQ



BBQ Ribs mit Melonensalat

Für 4 Personen:

Für die Rippchen:

- 2 1/2 kg Rippchen vom Schwein
- 500 ml Barbecuesoße
- 1 TL Zucker, braun
- 1 TL Ketchup

Für den Melonensalat:

- 1 kleine Wassermelone
- 1 kleine Honig- oder Galiamelone
- 1 Stück Feta
- 250 g Babyspinat
- 1 Bund Minze
- 5 Cocktailtomaten
- 100 g Cashewkerne
- 20 ml Olivenöl
- 20 ml Balsamico-Essig

1. Für die Rippchen die Hälfte der Barbecuesoße, Ketchup, braunen Zucker und die Rippchen in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis die Rippchen bedeckt sind. Für ca. 15-20 Minuten kochen, bis die Rippchen gut durchgegart sind. Anschließend die Rippchen abtropfen lassen und auf einem Blech verteilen. Mit der restlichen Barbecuesoße bepinseln und auskühlen lassen.
2. Für den Salat den Babyspinat waschen und schleudern. Die Melonen, Tomaten und den Feta in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Babyspinat in einer großen Salatschüssel vermengen. Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und zu dem Salat geben.
3. Die Rippchen entweder grillen, bis sie eine schöne Kruste haben, oder für ca. 25-30 Minuten bei 180 °C in einem vorgeheizten Ofen backen. Den Salat mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Rippchen servieren.

Bierbowle



Für 12 Personen:

- 1 Flasche Sekt
- 3 Pfirsiche
- 200 g Himbeeren
- 150 ml Pfirsichlikör
- 1 Biozitron
- 1 1/2 Liter Bier
- 4 Stiele Zitronenmelisse

Zubereitung

Pfirsiche waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Himbeeren vorsichtig mit Wasser abspülen und säubern. Pfirsiche in ein Bowle-Gefäß geben und mit Sekt und Pfirsichlikör übergießen. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Zitrone waschen, abtupfen und in dünne Scheiben schneiden. Vor dem Servieren Zitronenscheiben und Himbeeren in die Bowle geben, mit kaltem Bier auffüllen und mit frischer Zitronenmelisse garnieren.

Coleslaw



Zutaten

Für 4 Personen:

- 700 g Weißkohl
- 3 Möhren
- 2 Äpfel
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 2 TL Senf
- 2 Eier
- 150 ml Rapsöl
- 1/2 Bund Petersilie
- 100 g Walnüsse

Zubereitung

Weißkohl, Karotten, Zwiebel und Äpfel waschen bzw. putzen und in möglichst dünne Streifen schneiden oder hobeln. Alles mit Zitronensaft beträufeln, Salz hinzufügen und in einer Schüssel zur Seite stellen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Für die Mayonnaise die Eigelbe mit 150 ml Rapsöl in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft, Mayonnaise, Senf, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren, über den Salat geben und vermischen. Die Petersilienblätter grob hacken und zum Salat geben. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Asiamarinade



Zutaten

Für 4 Personen:

- 10 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 abgeriebene Schale und Saft von 1 Limette
- 100 ml Erdnussöl
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Koriandergrün

Zubereitung

Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Limette heiß waschen und trocknen. Mit einem Zestenreißer die Schale in dünnen Streifen abziehen, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Erdnussöl und Sojasoße (helle oder alternativ: 1 EL dunkle Sojasoße + 1 EL Wasser) in einen Rührbecher geben. Limettensaft zugießen und alles gut verrühren. Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebelringe, Chilistreifen, Limettenzesten und Koriandergrün mit beispielsweise Rinderhüftsteaks in eine flache Form geben. Das Fleisch mit der Marinade übergießen und 2 Stunden zugedeckt kühl marinieren.

Gegrillte Bananen



Zutaten

Für 4 Personen:

- 4 Bananen
- 200 g Voillemilchschokolade
- 80 g Walnüsse
- 20 g Zucker
- Minze, zum Garnieren

Zubereitung

Die Bananen mit einem Messer der Länge nach aufschneiden, ohne sie ganz durchzuschneiden. Mit dem Messer jede Banane aufklappen. Die Schokolade in kleine Stücke hacken und in jede Banane füllen. Die gefüllten Bananen auf den vorbereiteten Grill legen und so lange grillen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Währenddessen die Walnüsse mit einem großen Messer hacken und zur Seite stellen. Eine Pfanne auf den Grill stellen, den Zucker hineingeben und diesen karamellisieren lassen. Die Walnüsse im Karamell schwenken und zur Seite stellen. Die Bananen mit karamellisierten Walnüssen und Minze anrichten.



Neue Buddel-Limos: aus Osnabrück für Osnabrück



Buddel-Limos

52°16'26.0"N 8°02'37.3"E



Maracuja

Der sonnig-erfrischende Geschmack der Buddel-Limo Maracuja holt selbst an trüben Tagen das Sommergefühl zurück. Nicht nur eine „Maracuja-Limoade“, auch diese Limonade kommt mit weniger Zucker aus und stellt dennoch die perfekte Erfrischung dar. Unbeschwert, locker und leichtfüßig erinnert sie an ein spritziges Eis im Glas.



Bio-Orange

Die Bio-Orange ist die pure Erfrischung mit besten Zutaten. Keine Farbstoffe, kein Schnickschnack. Unbelastet, vertrauensvoll, freudig und selbstbewusst – denn Buddel-Limo liebt Orangen, aber nur wenn sie orange und natürlich sind.



Kola Zuckerfrei

Die zuckerfreie Kola von „Buddel-Limos“ ist nicht irgendein „Light-Produkt“ – mit ihr bekommt man alle Vorteile der Kola und das alles kalorienarm, zuckerfrei, echt und energiegeladen.



Kola

Die Buddel-Kola ist nicht irgendeine unctionelle Cola – sie ist ein echtes Genussmittel für den bewussten Konsum. Mit ihr kann man ein „Fresskoma“ oder einen kleinen Durchhänger locker überwinden und mit ihr wird die Nacht zum Tag. Die Kola lässt einen motiviert, kraftvoll und kreativ jede Aufgabe meistern.



„Kein Schnickschnack, sondern purer Geschmack“ – das ist das Motto von „Buddel-Limos“, der noch recht jungen Marke und Limonade aus und für Osnabrück. Die Gesichter hinter den bunten Limonaden sind Stefan Pohlmann und seine Frau Janine, die die leckeren Erfrischungen im Dezember 2021 auf den Markt gebracht haben und seit Neuestem auch in den Regalen der Getränkeabteilungen der Kutsche-Märkte zu finden sind.

„Der ganz große Ruf nach Unabhängigkeit und die immer mehr an Bedeutung gewinnende Idee, etwas ganz Neues zu kreieren, haben am Ende den Ausschlag dafür gegeben, den Schritt hin zu einer ganz neuen Limonade und in die Unabhängigkeit zu wagen“, erklärt Stefan Pohlmann, der mehr als 8 Jahre bei einer führenden Branchen-Größe für Limonaden als Außendienstler und später Verkaufsleiter Nord aktiv war. Von der Ideenfindung bis zur Realisierung waren einige Schritte zu gehen und zig Hürden zu nehmen – und das mitten in der Corona-Pandemie. Doch davon ließ sich Stefan Pohlmann nicht entmutigen und ging konsequent seinen Weg.

Als Erstes mussten die Rezepte entwickelt werden und durch vorhandene Branchenkenntnisse wurde hierfür schnell ein kompetenter Lebensmitteltechniker gefunden. Es dauerte auch nicht lange, bis erste Geschmacksproben eintrafen und im Familien- und Freundeskreis getestet sowie weiter entwickelt wurden. In dieser Phase wurde auch der Name gefunden, welcher aus einfachsten Überlegungen entsteht. „Wir sitzen in Osnabrück, im Norden von Deutschland und füllen ausschließlich in einer kleinen Portionsflasche (Buddel) ab“, so Stefan Pohlmann. „Wir haben uns bewusst für ein puristisches Design ohne Blümchen und Co entschieden, denn der gute Geschmack steht bei uns im Vordergrund.“

Für die Buddel-Limos, die bisher in Würzburg abgefüllt wurden, werden nur natürliche Inhaltsstoffe verwendet und alle Limonaden punkten mit hohen Saftanteilen. Ein Produkt-Mix aus klassischen Geschmacksrichtungen und einzigartigen Geschmackserlebnissen – „kein Schnickschnack, sondern purer Geschmack“.



Brombeere

Die Sorte Brombeere ist nicht nur eine weitere rote Limonade – sie bietet ein temperamentvolles Zusammenspiel aus säuerlichen und süßen Fruchtkomponenten sowie die leichte Schärfe der gelben Ingwerknolle. Der geringe Zuckeranteil ist auch hier gewissenhaft und verantwortungsbewusst gewählt. Bewusst kreativ, kraftvoll und feurig – zu jedem Anlass ein Gedicht.



Bio-Zitrone

Die Bio-Zitrone ist durch ihre erfrischende und natürliche Säure der perfekte Durstlöcher zu jedem Anlass. Genau das Richtige für alle, die nichts von unnatürlichen und übersüßten Zitronenlimonaden halten. Leuchtend, heiter und authentisch – denn sauer macht bekanntlich lustig.



Apfel-Kiwi

Die Buddel-Limo Apfel-Kiwi ist eine Komposition aus Früchten, vereint zu einem abgestimmten Kunstwerk: nicht nur „einfach Limonade“. Bei dieser Sorte schmeckt man den sehr hohen Saftanteil sofort. Durch den geringen Zuckeranteil ist sie passend für jeden Trinkanlass und garantiert anders als die anderen – lebensfroh, ausgeglichen und verspielt.



Blaubeere

Ein neues Geschmackserlebnis und einen fruchtigen Geschmack, den man so als Limonade bisher nicht kannte. Eine Limonade mit weniger Zucker für echte Genießer und die, die es werden wollen. Gekitzelt von der Minze, locker, leicht und begeistert.



Superfood Spargel: Gemüse mit leckerem Köpfchen

„Der Spargel ist eine liebeliche Speis für Leckermäuler“ – der niederländische Maler Hieronymus Bosch (1450-1516) traf bereits vor einigen Jahrhunderten den Nagel auf den Kopf: Kaum ein saisonales Gemüse wird so sehr herbeigesehnt wie der beliebte Spargel. Seine liebevollen Spitznamen wie „königliches Gemüse“, „essbares Elfenbein“, „Frühlingsluft in Stangen“ oder „weißes Gold“ sind weitere Wertschätzungen des vielseitigen Superfoods, das in unseren Märkten traditionell direkt aus der Region kommt. Kaum ein Gemüse ist so kalorienarm, gesund und kommt trotz hohen Wassergehalts auf beeindruckende Spitzen-Nährwerte an den Vitaminen A, B, C und E sowie an Folsäure. Deshalb sollte der figurfreundliche Fitmacher möglichst oft auf dem Tisch landen: ob klassisch mit Kartoffeln und Sauce hollandaise, als edle Gemüsebeilage mit Butterbröseln bestreut, herrlich vom Grill, in einer Quiche, eingewickelt in Schinken oder als Cremesuppe. Egal, wie Sie Ihre kulinarische Liebeserklärung an das Gemüse mit Köpfchen zubereiten, ein guter Wein sollte zu dem Festmahl keinesfalls fehlen!

bedda: Hollandaise geht auch vegan

Mit dieser Hollandaise-Soße ohne Milch und Ei müssen auch Veganer nicht mehr auf die Traditionssoße zum Spargel verzichten. Die Soße ist aus 100 Prozent natürlichen, pflanzlichen Zutaten komponiert, auf Soja, Palmöl und Geschmacksverstärker wird ebenfalls komplett verzichtet. Durch die cremige Konsistenz ist die vegane „bedda-hollandaise“ nicht nur der ideale Begleiter zum Spargel, sondern eignet sich auch perfekt zum Überbacken von Aufläufen und Gemüse.



Weißer Burgunder

Der trockene Weißburgunder aus dem Hause „Reinhard & Blanck“ kommt strohgelb im Glas daher. Geschmacklich ist der Qualitätswein eine leichte, fruchtige Komposition, hat einen cremigen Schmelz und überzeugt geschmacklich durch Apfel-, Pfirsich- und Ananasaromen.



Müller Thurgau

Dieser blass-gelbe edle Tropfen aus der Rhein Hessischen Schweiz ist pur oder als Schorle ein Sommerwein par excellence. Der trockene Wein hat einen unkomplizierten, harmonischen Charakter und ist der perfekte Begleiter zum Spargel, passt aber auch hervorragend zu Fisch.



Spargel und Schinken vom Gut Erpenbeck



Gut Erpenbeck
regionale Spezialitäten

Spargel und Schinken sind zwei, die sich gut verstehen und perfekt miteinander harmonieren, da lag es auf der Hand, beides miteinander zu kombinieren. Und genau das macht die Familie Erpenbeck seit vielen Generationen auf dem gleichnamigen Gut nahe dem Teutoburger Wald. Auf 30 Hektar baut die Familie Erpenbeck bereits seit anno 1927 frühe und späte, weiße wie grüne Sorten Spargel an – und pflegt die traditionelle Kunst, westfälischen Knochenschinken in sorgfältiger Handarbeit herzustellen. Das Gut Erpenbeck ist mittlerweile der einzige regionale Partner, der unseren Zukunftsmarkt in Lotte beliefert.



Spargelhof Riese



Spargelhof Riese: seit mehr als 15 Jahren regionaler Partner



Abseits des städtischen Trubels, ganz idyllisch im ruhigen Glandorf liegt der Spargelhof der Familie Riese. Auf einigen Hektar wachsen hier die knackigen weißen und immer mehr grünen Stangen heran, die bei den Kunden der Lebensmittelmärkte Kutsche bereits seit mehr als 15 Jahren für erstklassige Genussmomente sorgen. Die Geschicke des Familienbetriebs leiten Michael und Elke Riese in zweiter Generation: „Die Frische ist das absolute Qualitätskriterium. Nach dem Stechen werden die Stangen gewaschen, sortiert und landen wenig später im Verkauf – viel schneller und frischer geht es nicht!“

Familienbetrieb Borgmeyer arbeitet Hand in Hand



Vor über 30 Jahren gründete Friedrich-Wilhelm (Fritz) Borgmeyer den gleichnamigen Spargel- und Erdbeerbhof in Dissen im Südkreis Osnabrück. Die ersten Erdbeeren wurden 1977 gepflanzt, drei Jahre danach kam der Spargel dazu, der täglich frisch in der Auslage unseres Marktes in Belm landet. Der Familienbetrieb ist mittlerweile in der zweiten Generation. Hand in Hand arbeiten Fritz und Anita Borgmeyer mit ihrem Sohn Björn zusammen – auch dessen Frau Dunja ist mittlerweile mit im Betrieb tätig und kümmert sich darüber hinaus um die dritte Generation. Insgesamt bietet die Familie bis zu zehn verschiedene Sortierungen, die wichtigsten Unterschiede finden sich in der Färbung des Spargels und der Stärke.



Sekt des Monats

Pfälzer Seligkeit Cremant Sekt brut



Erzeuger:	Weingut Raabe
Anbaugebiet:	Pfalz, Deutschland
Art:	Sekt
Rebsorten:	weiß gekelteter Spätburgunder
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Im Glas zeigt sich ein pastelliger, warmer Gelbton. In der Nase ein betörender, feiner und eleganter Duft nach reifen exotischen Früchten, wie Mango, einem Hauch Rosenblätter und Vanille. Im Mund besonders mild und sanft, zartes Kohlensäure-Spiel, säurearm. Dieser Cremant steht für Harmonie.
Verzehrempfehlung:	Harmonisiert hervorragend mit Köstlichkeiten aus dem Meer wie Lachs, Kaviar und Austern.
Trinktemperatur:	8-11 °C
Alkohol:	12,5 Vol.

Käse des Monats

Söbbekes Altbierkäse: affinert mit „Pinkus Müller Altbier“



Der schnittfeste Biokäse mit 50 % Fett i. Tr. hat seinen sehr aromatischen Charakter und kommt in bester Bioland-Qualität daher, denn alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischem Landbau. Die Käsemacher von Söbbeke verfeinern diese Käsespezialität, die mit bester, fair bezahlter Bioland-Milch aus Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen hergestellt wird, mit fein geschnittenen Zwiebeln. Der spezielle Name Altbierkäse rührt daher, dass der Biokäse mit dem bekannten „Pinkus Müller Altbier“, das ihm seinen einmaligen Geschmack verleiht, affinert wird. Der Altbierkäse bekommt in den Reifekellern der Bio-Käserei Söbbeke mindestens acht Wochen Ruhe und Zeit, um zu seiner besonderen Qualität heranzureifen!

Veranstungstipps

Philipp Fleiter „Live-Podcast Verbrechen von nebenan“

Nach dem wahnsinnigen Erfolg seiner ersten Live-Auftritte im Herbst 2021 geht Philipp Fleiter auch 2022 wieder auf Tour und bringt „True Crime“ in weitere Nachbarschaften in ganz Deutschland. Am 9. Mai führt ihn seine Tour auf die Bühne der OsnabrückHalle. Seit über zwei Jahren zählt der True-Crime-Podcast „Verbrechen von nebenan“ von und mit Philipp Fleiter zu den erfolgreichsten Audioformaten in Deutschland. Der Radiojournalist berichtet darin über Verbrechen und ihre Hintergründe. Das Besondere: Viele dieser Fälle werden zum ersten Mal überhaupt in einem Podcast besprochen. Auch in dem Live-Programm widmet er sich den Verbrechen, die nicht in der anonymen Großstadt, sondern direkt nebenan passieren. Wenn beispielsweise die nette Nachbarin angeblich im Urlaub ist, in Wirklichkeit aber einbetoniert unter der Garage liegt oder wenn ein kleines Mädchen plötzlich spurlos vom elterlichen Bauernhof verschwindet, sind das Fälle, die man nicht vergisst. Weitere Informationen unter: : www.osnabrueckhalle.de.

© Marina Weigl



Open-Air-Konzerte auf dem Domvorplatz

Zwei spannende Abende erwarten Sie im Juni: Auch dieses Jahr wird das Osnabrücker Symphonieorchester die Konzertsaison mit zwei außergewöhnlichen Open-Air-Erlebnissen auf dem Domvorplatz ausklingen lassen. Bei Klassik unter den Sternen am 17. Juni erleben Sie die feurigen Klänge von Antonín Dvořák, Maurice Ravels berühmten Bolero, die Ungarischen Tänze Nr. 5 und 6 von Johannes Brahms sowie weitere Highlights der klassischen Musik. Bei „Orchestra meets Morgenland“ am 18. Juni werden vor allem spannende Einblicke in die syrische Musiktradition gegeben. Syrische Musikerinnen und Musiker treten gemeinsam mit dem Osnabrücker Symphonieorchester auf der Open-Air-Bühne auf und verbinden die Klänge von Orient und Okzident. Das gemeinsame Konzert mit dem Morgenland-Festival findet seit mehreren Jahren statt und ist jedes Mal ein einzigartiges musikalisches Zusammenspiel. Weitere Infos unter: www.theater-osnabrueck.de.

Rudelsingen im Zoo Osnabrück



© Zoo Osnabrück

Wer gerne gemeinsam singt, hatte es in den letzten Jahren durch Corona schwer. Doch nun sind endlich wieder gemeinsame Gesangsveranstaltungen erlaubt. Im Zoo Osnabrück findet am 1. Juni das „3. Open-Air-Rudelsingen“ statt. Ab 20 Uhr werden die ersten Melodien am „Affentempel“ in der Mitte des Zoos gesungen. Die Texte werden auf eine große Leinwand projiziert und die Sänger von Live-Musik begleitet. Das „Rudelsingen“ von Erfinder und Organisator David Rauterberg ist ein echtes Kulturevent, das meist vor ausverkauftem Haus stattfindet. Insgesamt sind 1000 Karten für das besondere Musikerlebnis zwischen Tigern, Affen und Co erhältlich. Die Karten kosten 16 Euro pro Person und können im Vorverkauf unter www.rudelsingen.de erworben werden. Von jeder verkauften Karte gehen 3 Euro an das Spendenprojekt „Rüssel voraus!“, für einen neuen Elefantenpark im Zoo Osnabrück. Die Veranstaltung findet im Stehen statt, eigene Sitzgelegenheiten können mitgebracht werden und es gibt wenige Sitzplätze zum Ausruhen vor Ort. Mit dem Ticket zum Rudelsingen kann bereits ab 19 Uhr der Zoo betreten werden. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter www.zoo-osnabrueck.de.



© Uwe Lewandowski



Habt ihr euch schon einmal gefragt ...?



... wie aus Obst Trockenobst wird?

Früher wurden Trockenfrüchte hauptsächlich im Winter und speziell in der Adventszeit und zu Weihnachten verzehrt. Heute essen wir sie das ganze Jahr über, denn die leckeren Snacks haben viel zu bieten. Sie können Bestandteil einer ausgewogenen Ernährungsweise sein. Sie schmecken aufgrund des natürlichen Gehalts an Frucht- und Traubenzucker süß und können in kleinen Mengen genossen den Süßhunger stillen. Zudem sind sie lange haltbar und enthalten wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Wie wird Trockenobst hergestellt?

Obst kann entweder an der Luft, in der Sonne, im Herd oder in speziellen Dörrapparaten getrocknet werden. Dabei entzieht die Trockenhitze den Früchten etwa 80 Prozent ihres Wassergehalts, sodass sich Mikroorganismen, z. B. Schimmelpilze und Bakterien, schlecht vermehren können. Auf diese Weise bleiben die Früchte bis zu einem Jahr haltbar, wenn sie trocken und luftdicht gelagert werden. Zum Trocknen eignen sich beispielsweise Äpfel, Birnen, Pflaumen und Zwetschgen, Weintrauben, Pfirsiche und Aprikosen. Bei Südfrüchten sind insbesondere getrocknete Datteln und Feigen beliebt, aber auch exotische Früchte wie Bananen, Papayas, Ananas, Cranberrys, Pfirsiche, Mangos, Kiwis und Kokosnüsse werden in getrockneter Form angeboten.

Warum macht Trockenobst fit?

Trockenfrüchte enthalten die Inhaltsstoffe frischer Früchte in konzentrierter Form. Dazu gehören vor allem Trauben- und Fruchtzucker sowie wertvolle Mineral- und Ballaststoffe. Der Vitamingehalt ist geringer als der von Frischobst, da während der Trocknung teilweise Vitamine zerstört werden. Trockenobst besteht zu 45 bis fast 70 Prozent aus Kohlenhydraten, also vor allem Zucker, und liefert deshalb relativ viel Energie (Kalorien). Davon profitieren zum Beispiel Sportler, denn als Energiespritze zwischendurch können Trockenfrüchte verbrauchte Reserven wieder füllen. Ob Sportler oder Nichtsportler – Trockenobst kann für jeden eine abwechslungsreiche Zwischenmahlzeit sein, wenn es maßvoll genossen wird. Eine Portion Trockenobst entspricht rund 25 Gramm, was beispielsweise fünf getrocknete Aprikosen oder Pflaumen sein können. Also einfach merken: Wie fast mit allen Leckereien verhält es sich auch mit den trockenen Früchtchen. Nicht übertreiben und maßvoll genießen.

Dann macht Trockenobst richtig Spaß!



So machst du dir dein eigenes Trockenobst!

1. Lege ein oder mehrere Backbleche mit Backpapier aus.
2. Heize deinen Backofen auf max. 50 °C vor (Ober- und Unterhitze).
3. Schneide das gereinigte und gegebenenfalls entkernte Obst in Scheiben. Dabei gilt: je dünner die Scheiben, desto schneller sind sie fertig. Lass dir hier auf jeden Fall von deinen Eltern helfen!
4. Lege das geschnittene Obst auf die vorbereiteten Bleche und schiebe sie in den Ofen. Schließe die Ofentür nicht ganz, damit die austretende Flüssigkeit aus dem Ofen entweichen kann. Wenn die Ofentür nicht von alleine einen Spalt offen bleibt, kannst du einen Kochlöffel in die Tür klemmen.
5. Der Trockenvorgang dauert mehrere Stunden. Das Trockenobst ist fertig, wenn auf Druck keine Feuchtigkeit mehr aus dem Obst entweicht, aber es sich dennoch biegen lässt.

GUTEN APPETIT!

Sum, sum, sum! Das Frühjahrsbienchen summt herum!



Deutschland ist Weltmeister im Honiggessen. Jeder von uns konsumiert etwas mehr als ein Kilo Honig jährlich. Damit der süße Stoff ins Glas kommt, müssen Bienen nicht nur ganz schön viel arbeiten, sondern sie übergeben sich auch im Laufe der Produktion. Warum ist das so? Und wovon ernähren Bienen sich eigentlich, wenn wir ihnen den Honig wegnehmen? Testen Sie Ihr Wissen rund ums „fleißige Bienchen“ – und tragen Sie so aktiv zum bewussten Artenerhalt bei.



1. Wovon ernähren sich Bienen, wenn wir ihnen den Honig wegnehmen?

- Sie werden zu Kannibalen und fressen ihre Larven. (E)
- Imker versorgen sie mit Zuckerwasser. (H)
- Sie suchen sich reife Früchte und fressen das süße Fruchtfleisch. (N)

2. Wozu benutzen Bienen Kamm und Bürste?

- Um Pollen ins „Körbchen“ zu schieben. (O)
- Um ihre Waben zu reinigen. Dafür verwenden sie kleine Federn und Blätter. (S)
- Um zu kommunizieren. Dazu benutzen sie das Haarkleid am Hinterleib und die Fühler. (B)

3. Was haben Bienen mit Dinosauriern gemein?

- Sie lebten schon zur Kreidezeit. (N)
- Das kleine Gehirn. (A)
- Ihre Angriffslust. (M)

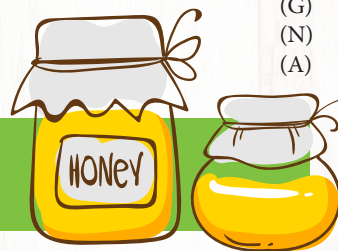


4. Wann übergeben Bienen sich?

- Wenn sie gesammelten Nektar im Stock abliefern. (I)
- Wenn sie sich in der Hochzeit der Rapsblüte überfressen haben. (H)
- Wenn sie zu viel Nektar vom giftigen Jakobskreuzkraut gesammelt haben. (U)

5. Was bezeichnet der Imker als „Tracht“?

- Die unterschiedlichen Nektarquellen ihrer Bienen. (G)
- Die Zeichnung von Bienen. (N)
- Ihre Vereinskleidung. (A)



Lösung:

Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie das Bienenquiz und geben Sie den Gewinncoupon mit der Lösung bis zum 28. Mai 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 28. Mai 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.

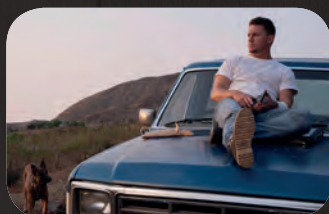
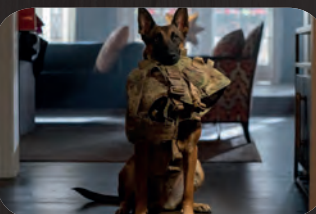
Start 26. Mai

TOM CRUISE
TOP GUN
MAVERICK

© Paramount

Im Leben des einstigen Flieger-Ass Maverick (Tom Cruise) ist es im Laufe der Jahre deutlich ruhiger geworden. Aufregende Missionen, wie er sie in jungen Jahren fliegen durfte, gehören längst der Vergangenheit an. Als Fluglehrer ist es heute vielmehr seine Aufgabe, der nachkommenden Generation an Piloten und Pilotinnen zu zeigen, worauf es im Cockpit ankommt. Er genießt es, sein Wissen weitergeben zu können. Gleichzeitig ist ihm jedoch mehr als bewusst, dass sein Beruf zunehmend vom Aussterben bedroht ist. Denn auch wenn er nach wie vor an seiner Leidenschaft festhält, muss auch Maverick langsam erkennen, dass die menschliche Komponente im Flugverkehr eine immer kleinere Rolle spielt. Flugdrohnen übernehmen nun jene gefährlichen Missionen, die er und seine Kollegen einst selbst flogen. Unerwartet muss er eines Tages dann aber doch noch einmal ins Cockpit steigen. Ein besonders heikler Auftrag erfordert seine langjährige Erfahrung und seine ausgefeilten Instinkte.

FILM CINEMA 8466 XVC



Start: 19. Mai

„Dog -
Das Glück hat vier Pfoten“

© United Artists

FILM CINEMA 2458 XVC

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.

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