

April
2022

allfrisch*

Marktgeflüster



Frohe Ostern – schöne Feiertage voller Genuss



Liebe Kunden,

der Frühling mit seinem herrlich sonnigen Wetter ist im vollen Gange und das bunte Osterfest mit seinem langen Feiertagswochenende steht vor der Tür. Ob ausgiebiges Frühstück, festliches Mittagsmenü oder ausgedehnte Kaffeetafel: Die Osterfeiertage bieten viele bunte Möglichkeiten, gemeinsam mit Freunden und Familie einige kulinarische Leckerbissen zu genießen und eine rundum schöne Zeit zu verbringen. Mit dem hausgemachten Räucherfisch in einigen unserer Märkte, den allergikerfreundlichen Wurstspezialitäten von RACK & RÜTHER oder dem edlen Islandlamm stellen wir Ihnen einige kulinarische Genussempfehlungen für das Osterfest vor. Neue Produkte aus dem Foodstarter-Regal, die Vorstellung unseres Bio-Lieferanten Bauckhof und unser Käse-Sekt-Genuss-Duo für den April runden die Ausgabe thematisch perfekt ab. Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten wunderschöne Ostertage und viele köstliche Genussmomente!

Ihr Tom Kutsche

Themen

- Hausgemachter Räucherfisch
- Interview zum edlen Islandlamm
- Wurstspezialitäten von RACK & RÜTHER
- Neues aus dem Foodstarter-Regal



Besondere Delikatesse: hausgemachter Räucherfisch



Mehrmals die Woche bereitet das Team der Bedienteke frisch geräucherten Lachsstremel oder Forellen zu.



Wenn Kunden neuerdings in den frühen Morgenstunden den Kutsche-Markt in Voxtrup betreten, liegt ein feiner, verführerischer Duft in der Luft. Je weiter man in das Innere des Marktes vorstößt, desto näher kommt man der Quelle des herrlichen Geruchs, der Fischfans garantiert das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt. Dort zaubert das Team der Fischtheke nämlich in aller Frühe im hauseigenen Räucherofen herzhaft-leckeren Räucherfisch.

„Der hausgemachte Räucherfisch ist ein echter Leckerbissen, der bei unseren Kunden der absolute Renner ist“, so Fischexperte Carlos Peixota. „Wir räuchern meistens mit buntem Pfeffer oder Knoblauch gewürzten Lachsstremel, aber auch gerne frische, regionale Forellen vom Forellenhof Nettetal. Als nächstes wollen wir uns dann auch mal am Heilbutt probieren“.

Die leckeren Fischspezialitäten werden unterschiedlich lange bei hohen Temperaturen in dem Kombidämpfer geräuchert. Carlos Peixota: „Eine Forelle mit Haut dauert etwas länger, ein Filet dagegen nicht ganz so lange. Was beide nach dem Räuchern gemeinsam haben, ist der ganz besondere Geschmack, der einfach lecker ist.“

Fisch und auch Fleisch zu räuchern, ist eine uralte Methode, um das kulinarische Objekt der Begierde haltbar zu machen. Früher in toller Nebeneffekt, heute der Hauptgrund: Das Raucharoma gibt dem Fisch einen ganz besonderen Geschmack.

Der frisch geräucherte Fisch ist dann theoretisch einige Wochen haltbar, allerdings bei den Kunden so beliebt, dass er in der Praxis nur kurze Zeit in der Auslage bleibt und das Team mehrfach in der Woche frisch räuchert. Nicht nur am bevorstehenden Osterfest, sondern auch im Frühjahr und Sommer ist der hausgemachte Räucherfisch eine edle Delikatesse, die Sie unbedingt mal probiert haben sollten!



Feines Fleisch und sehr mager: Schellfisch an Karfreitag

Genau wie das Osterfest selbst ist die Tradition, an Karfreitag leckeren Fisch zu essen, ein alter christlicher Fastenbrauch. Damit soll des Opfertodes Jesu gedacht werden, der am Karfreitag für seinen Glauben starb. In einigen Ländern gibt es sogar ganz konkrete Fischgerichte, die am Karfreitag serviert werden, zum Beispiel „pickled fish“ (Kabeljau, ähnlich wie Brathering zubereitet) in Kapstadt, „Chupe de Viernes Santo“ (eine Suppe aus Fisch, Meeresfrüchten, Kartoffeln und Gemüse) in Peru oder „Bacalhau“ (Stockfisch) in Brasilien.

„Ein ganz leckerer Fisch, der bei Kennern zwar sehr beliebt ist, aber irgendwie häufig unter dem Radar läuft, ist der Schellfisch, der ein ganz besonders feines und ausgesprochen fettarmes Fleisch besitzt und auf vielfältige Weise zubereitet werden kann“, so der gelernte Koch und Fischexperte Carlos Peixota. „Ein Klassiker ist der gebratene Fisch zusammen mit einer würzigen Senfsauce und Schmorgurken.“

Etwas kleiner als sein Verwandter, der Kabeljau, ist der Schellfisch, und an der schwarzen Linie an der Seite seines Körpers gut zu erkennen. Sein markantes Erkennungsmerkmal ist der Fleck oberhalb der Brustflosse des Fisches, der als sogenannter Petrusfleck (nach dem Jünger Jesu) bezeichnet wird. Der sehr magere Fisch wird gerne im Ganzen verwendet, seine Filets, ob gedünstet, gedämpft oder gebraten, harmonisieren sehr gut mit kräftigen Saucen und macht auch in einem schönen Auflauf eine gute Figur. Ein ebenfalls beliebter Klassiker ist der Hamburger Pannfisch, den wir Ihnen für die Osterfeiertage empfehlen.



Hamburger Pannfisch

Zutaten

Für 4 Personen:

Für den Pannfisch:

- 400 g Schellfischfilet • 1 EL Zitronensaft • Salz und Pfeffer
- 600 g Kartoffeln, festkochend
- 50 g Speck, durchwachsen, geräuchert • 50 g Gewürzgurken
- 2 Zweige Petersilie • 3 EL Pflanzenöl • 30 g Weizenmehl

Für die Senfsauce:

- 60 g Zwiebeln • 30 g Butter • 10 g Weizenmehl • 300 ml Fischfond
- 50 ml Sahne • 2 EL Senf, mittelscharf • Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Das frische Schellfischfilet in Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen. Kartoffeln waschen, in kochendem Wasser 20 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Speck in Streifen schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen und würfeln. Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen, waschen, trocken tupfen und fein hacken.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben und Speck darin unter Wenden braten, Gewürzgurken untermischen. Herausnehmen und warm stellen. Fischfilet in Mehl wenden, restliches Öl in die Pfanne geben. Fischstücke einlegen und unter Wenden 3 bis 4 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und warm stellen.
3. Für die Sauce Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter in die Pfanne geben. Zwiebeln darin kurz anschwitzen, mit dem Mehl bestäuben. Fond mit der Sahne aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen. Senf in die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischstücke in der Sauce kurz erhitzen, die Bratkartoffeln vorsichtig unterheben und auf Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Traditionelle Osterspeise: exquisites Lammfleisch aus Island



Lammfleisch gilt auch heute noch in vielen Haushalten aufgrund unserer christlichen Vergangenheit als traditionelle Osterspeise – aber auch während der langsam an Fahrt aufnehmenden Grillsaison ist es sehr beliebt. An den Frischetheken der Kutsche-Märkte bekommen Kunden hochwertiges Lammfleisch von der Insel aus Feuer und Eis, Island. Aktive Vulkane, Gletscher, Flüsse, Seen und Wasserfälle prägen das Land ebenso wie das Hochland mit seinen kargen Weidelandschaften, wo fast doppelt so viele Schafe wie Menschen leben. Flechten wachsen dort, Moose und Leinkraut. Im Sommer geht die Sonne niemals wirklich unter und es weht das ganze Jahr über ein ozeanisch kühler Wind. Alles Gründe, warum das unberührte Islandschaf zu dem wurde, was es heute ist: das reinste Fleisch der Welt!



www.vikingyr.is



„Das Fleisch des Islandlammes ist deutlich aromatischer“



Herr Jostwerth, Lammfleisch aus Neuseeland oder Island – wozu würden Sie greifen?

Ich würde klar zum Island-Lamm greifen, weil man es nicht überall bekommt und es ein ganz besonderer Leckerbissen ist. Wir haben da einen vertrauensvollen Handelspartner, von dem wir dieses exquisite Fleisch seit rund einem Jahr beziehen.

Was macht das Fleisch so besonders?

Die Aufzucht ist einmalig, da die Lämmer in ihrem Leben keinen Stall von innen sehen. Sie werden im Frühjahr geboren und im Herbst geschlachtet – und sind die ganze Zeit draußen an der frischen Luft. Island ist ja sehr gebirgig: Die Tiere fangen im Flachland an zu grasen und arbeiten sich im Laufe des Jahres immer höher. Dabei essen sie viele verschiedene Kräuter und sind immer in Be-

wegung, dadurch ist das Fleisch deutlich aromatischer als die Lämmer aus Neuseeland, die aus reiner Weidehaltung stammen.

Wie lässt sich das Fleisch geschmacklich einordnen?

Von der Konsistenz her ist es deutlich zarter, aber auch kräftiger im Geschmack. Es ist im Prinzip zu vergleichen mit Wild: Wenn sie Wildschwein essen, ist es einfach aromatischer als ein Stallschwein, einfach aufgrund der natürlichen Ernährung. Die isländischen Schafe fressen am Ende auch nur das, was ihnen die Natur bietet. Der Geschmack ist kräftiger, aber nicht derb und hat eine ganz feine Note. Es ist sehr saftig und durch die ständige Bewegung der Tiere unglaublich zart.

Welche Teile vom Lamm haben Sie in der Auslage?

Wir haben ganz klassisch die Keule, aber auch das Filet, Lachs und das Karree. Was ganz interessant ist, und das bieten wir nur beim Islandlamm an, ist das Nackenstück. Das ist sehr fein marmoriert, eignet sich auch hervorragend für

den Grill und würde ich immer dem Lammlachs vorziehen. Davon bin ich ganz begeistert!

Ist das Islandlamm vor Ostern vorrätig oder ist eine Bestellung sinnvoll?

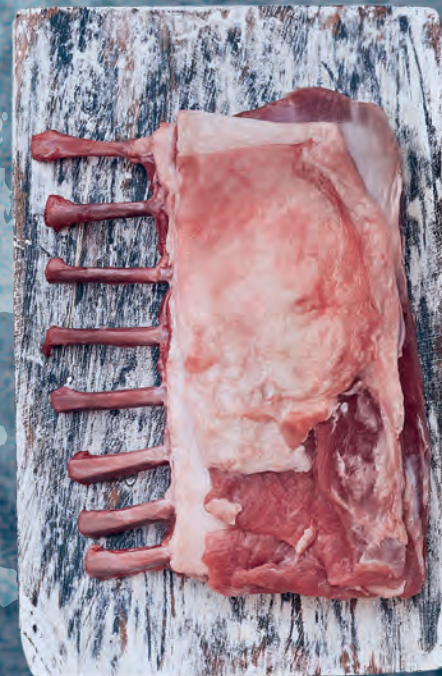
Wir haben immer ein Tier vorrätig, gerade in den Wochen vor Ostern, aber nicht nur dann. Um auf Nummer sicher zu gehen, würde ich immer vorbestellen, da ein Tier ja nur begrenzt Teilstücke hat. Bei der Bestellung haben wir immer eine Woche Vorlaufzeit.

Welchen Verarbeitungstipp geben Sie den Kunden mit auf den Weg?

Ich würde das Lammfleisch immer grillen, aber es lässt sich auch gut in der Pfanne braten – beides aber nicht zu lang, da es sonst schnell zu fest wird. Ich würde es mir an der Theke nicht marinieren lassen, sondern nur mit etwas Pfeffer, Salz, frischem Knoblauch und etwas Rosmarin würzen, damit man den typischen Lammgeschmack nicht übertüncht. Die Keule würde ich als Schmorbraten oder Gulasch schön lange köcheln und mit etwas Rotwein und Kräutern verfeinern.

Das macht das Islandlamm so besonders ...

- Unberührt und reinrassig seit über 1 000 Jahren
- 2 000 kleine, familiäre Betriebe mit durchschnittlich 250 Tieren pro Betrieb
- Garantierte lebenslange Weidelandhaltung, dadurch:
 - 100 % pflanzliche Ernährung
- Kein Einsatz von Pestiziden, Herbiziden, Hormonen, Antibiotika, Gentechnik
 - Muttertierhaltung von Geburt bis zur Schlachtung
 - Maximales Schlachalter: 6 Monate • Kurze Transportwege
- Unabhängige Kontrollen durch Islands Kontroll- und Veterinärbehörde MAST
- Garantierte Rückverfolgbarkeit von der Geburt bis zur Theke durch Ohrmarke und Einlegeetiketten
 - Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und Eisen
- Besonders zartes Fleisch, sehr saftig und feinfaserig, milder Geschmack
- Weltweit niedrigste Krankheitsrate aller Schafzuchten





Allergikerfreundliche Wurstspezialitäten von RACK & RÜTHER

Insbesondere während des langen Osterwochenendes wird in vielen Familien gerne und ausgiebig gefrühstückt. Beim Brunch können in aller Ruhe allerlei Köstlichkeiten genossen werden – und dabei ist viel Zeit, sich ausgiebig zu unterhalten. Die Genussempfehlung aus den Bedientheken der Kutsche-Märkte für ein paar hochwertige Leckerbissen für das Osterfrühstück sind die allergikerfreundlichen Wurstspezialitäten der Metzgerei RACK & RÜTHER aus Kassel-Fuldabrück – die einen festen Platz in den Auslagen haben!

Gegründet wurde das Unternehmen im Jahr 1961 durch Erich Rack und Anton Rütther in Berlin. Schon 1971 zog die Wurstproduktion aber bereits in einen Neubau direkt vor die Tore von Kassel. Wo sonst, so dachten die Gründer, könnte man bessere Wurstspezialitäten herstellen als mitten in Nordhessen in der Heimat der ‚Ahnen Wurscht‘? Und so kam es dann auch. Mit einem breiten Sortiment wurde zunächst Berlin mit traditionellen Spezialitäten versorgt, die sich auch heute noch – in der Rezeptur teils unverändert – im Angebot des Unternehmens finden.

Im Jahr 1983 übernahm Dr. Gernot Pepler die Geschäfte und überführte das Unternehmen in die Moderne. So begann RACK & RÜTHER schon in den 80er-Jahren mit dem Aufbau einer Vertragsmast nach den Grundsätzen artgerechter Tierhaltung in Zusammenarbeit mit regionalen Landwirten. Man verzichtete auch grundsätzlich auf alle nicht notwendigen Zusatzstoffe – wie zum Beispiel Geschmacksverstärker und Jod.

Diese Philosophie gilt für RACK & RÜTHER bis heute. Seit Anfang des Jahrtausends werden alle Wurstspezialitäten ohne gluten- und laktosehaltige Zusatzstoffe und ohne die Zugabe aller 14 deklarationspflichtigen Allergene hergestellt. Gerade deshalb werden RACK & RÜTHER-Spezialitäten seit jeher nicht nur von Allergikern sehr geschätzt. Ebenfalls schon im Jahr 2000 wurde mit dem Aufbau eines nach EG-Öko-Verordnung zertifizierten Biosortiments begonnen. Rohwurst, Koch- und Brühwurst oder Schinken; alle diese Sorten bietet RACK & RÜTHER in vielen Variationen, auch in Bioqualität und ohne Gentechnik an.





Alles allergikerfreundlich

RACK & RÜTHER-Wurstwaren sind frei von allen 14 deklarationspflichtigen Allergenen: ohne Gluten, Laktose, Geschmacksverstärker, Aromenzusatz, Farbstoffzusatz, Sellerie, Senf, Salzrieselhilfe und Jodzusatz.



Spezialitäten vom Rind

Nur das Beste vom edlen Hohenloher Weiderind – traditionell aufgezogen auf fruchtbaren Wiesen mit Kräutern und Klee in den Flusstälern Bühler, Kocher und Jagst.



Garantiert gentechnikfrei

Achten Sie auf dieses Zeichen: Nur Bauernhöfe, die gentechnikfrei füttern, dürfen es verwenden. Zum Beispiel die Schwäbisch Haller Erzeugergemeinschaft und Bauer Korte im Sauerland.



In bester Bioqualität

Für die Biowurstsorten wird nur Bio-schweinefleisch von deutschen Höfen verwendet – zertifiziert von Bioland, Demeter und Ecoland. Alle Spezialitäten werden ausschließlich mit Biogewürzen veredelt.



Von deutschen Bauernhöfen

RACK & RÜTHER bezieht sein Fleisch nur von seit Jahren bekannten deutschen Lieferanten: Schwäbisch Haller Erzeugergemeinschaft, Bauer Korte sowie Landwirten aus Nordhessen und Niedersachsen.



Bauckhof: mit Herz und Mühle in bester Bio-Qua



Seit mehr als 50 Jahren steht die Marke Bauckhof für Bio- und Demeter-Produkte, die rundum köstlich und einfach zuzubereiten sind. Hergestellt werden sie im innovativen Müllerhandwerk in den Bauckhof-Mühlen in Norddeutschland. Das Sortiment des familien- und mitarbeitergeführten Unternehmens reicht heute von hochwertigen Mehlen über Mischungen für saftige Kuchen und Brot, Porridges und vollwertige Müslis bis hin zu herzhaften Burger- und Falafel-Mischungen. Glutenfrei, weizenfrei und vegan sind die meisten der über 140 Mühlen-Produkte – von denen eine große, wenn auch variierende Auswahl in den Kutsche-Märkten zu finden ist.

Im Jahr 1911 baute Heinrich Bauck eine Futter-Mühle auf dem Bauckhof in Klein Süstedt bei Uelzen. Daraus wurde 1932 eine Bio-Futtermühle, als Eduard Bauck seinen Hof auf den biodynamischen Landbau umstellte. Er erweiterte die kleine Hof-Mühle und vermarktete Brotgetreide und Mehle. Aus den damaligen Anfängen ist die heutige Bauckhof-Mühle entstanden. Immer wieder hat die Firma Bauck neue Mahlwerke und -techniken eingesetzt, um das Produktsortiment zu erweitern und mehr Bio- und Demeter-Getreide vermarkten zu können. Seit 2020 betreibt die Bauck GmbH eine der modernsten Biomühlen Europas. Die innovative Mühlentechnik ist auf die Verflöckung, Vermahlung und Verpackung von glutenfreiem Hafer und weiteren glutenfreien Rohstoffen spezialisiert. Neben der Kapazitätssteigerung und einem deutlichen Zugewinn an Know-how erreicht die Bauck GmbH durch den Neubau eine massive Reduktion von Frachtkilometern. Durch die verstärkte Verarbeitung in eigenen Anlagen wird mit einer Reduktion von mindestens 180.000 km pro Jahr gerechnet (dies entspricht ca. 3,5 Erdumrundungen). Die Produktion ist seit 2018 rechnerisch klimaneutral.

Bis heute ist die Firma Bauck überzeugt, dass die biodynamische Landwirtschaft die gesündeste Alternative für Mensch, Tier und Natur ist. Der Biopionier möchte die Welt mit seinen Produkten für Bio und Demeter begeistern und dadurch möglichst viel Ackerfläche für eine gesunde Landwirtschaft sichern. Denn Pestizide gehören weder auf den Acker noch in den Kochtopf. Jeder Quadratmeter zählt. Erklärtes Ziel: 100 % Biolandwirtschaft. Mit jeder verkauften Packung Bio-Lebensmittel wird Bio-Landbaufläche gesichert.



Porridge Hot-Hafer-Früchte

Porridge-Liebhaber wissen besonders ein leckeres Frucht-Porridge zu schätzen. Denn ein Porridge mit Obst hat eine natürliche Süße und braucht keinen zugesetzten Zucker. Deshalb hat Bauckhof für alle, die es auch am Morgen lieber fruchtig mögen, die Sorte Hot-Hafer mit Früchten gemacht. Da sind Datteln, Feigen, Aprikosen, Cranberrys und Sultaninen drin. Und natürlich die harmonische Mischung aus vermahlener und ganzen Haferflocken. Bestes Porridge. In Demeter-Qualität und kontrolliert glutenfrei.



Wunderbrød

Das Wunderbrød ist eine reine Haferflocken- und Saatenmischung, die nur mit Wasser angerührt, kurz durchgeweicht und dann gleich gebacken wird. So schnell, dass man es in der Zubereitungszeit kaum schaffen würde, zum Bäcker zu gehen. Das Bauckhof-Wunderbrød ist mehlfrei und eine echte Proteinquelle. Also ideal für alle, die viel Energie in ihrem Alltag brauchen – von der Mutter bis zum Leistungssportler. Die sorgfältig abgestimmte Mischung kommt ohne Hefe und Backpulver aus und wird so zu einem herrlich kompakten Brot, das nicht ultraleicht und megafluffig, dafür aber superlecker und lange sättigend ist.



Probier mal
was Neues!

foodstarter
POWERED BY KOSKA

Neues aus dem Foodstarter-Regal

REISHUNGER – nieder mit dem Einheitsbrei

Allen, die denken, Reis ist langweilig, pappig und schmeckt nach nichts, beweist REISHUNGER das Gegenteil, denn das gesamte Team ist verrückt nach diesem kleinen Korn. Mit Reis aus den besten Anbaugebieten der Welt, einer großen Produktvielfalt, Rezepten und jeder Menge Know-how zeigt REISHUNGER, dass sich ein mutiger Blick über den Tellerrand hinaus immer lohnt. Ganz nach dem Motto: Nieder mit dem Einheitsbrei und her mit der großen Geschmacksvielfalt! Mit dieser Idee beweisen die Gründer Torben Buttjer und Sohrab Mohammad seit 2011, dass Reis viel mehr kann, als viele bisher gedacht haben. Die leckeren Reisgerichte gibt es jetzt in den Kutsche-Märkten in den vier Sorten „Oriental“, „Mediterran“, „Kokos Curry“ und „Veggie Spargel“.

Im Sommer 2010 saßen die Gründer Torben Buttjer und Sohrab Mohammad in der Uni Mensa vor ihren Tellern und dachten sich: Wieso schmeckt so ein natürliches Lebensmittel wie Reis hier in Deutschland immer total pappig und nach nichts? Weil gerade kein Reisbauer in der Nähe war, der diese Frage beantworten konnte, machten sie sich selbst auf die Suche nach Antworten und entdeckten Dutzende Reissorten, die nur eines gemeinsam hatten: Sie schmeckten alle total unpappig! Die Reiskörner unterschieden sich komplett in Farbe, Form und Geschmack. Sie fanden echten Basmatireis aus dem indischen Himalaya, roten Reis aus der französischen Camargue, schwarzen Reis aus dem italienischen Piemont und den cremig weißen Sadri-Reis aus dem Iran.



Mediterrane Snacks von My little Garden

Die knusprigen Wavies und Kartoffelchips in sechs einzigartigen Geschmacksrichtungen von My Little Garden sind von der Reinheit und Einfachheit der mediterranen Ernährung inspiriert. Die natürlichen Zutaten, kombiniert mit der Sorgfalt und Liebe für alles, was die Erde bietet, macht diese Produkte einzigartig. Das sind köstliche Snacks aus ausgewählten Rohstoffen wie Quinoa- und Kichererbsenmehl, Kartoffeln und natürlich köstlichen Tomaten, Oliven, Oregano, Öl, Zitronen und Kräutern aus dem mediterranen Garten.



Die Snacks von My Little Garden sind natürlich glutenfrei, zertifiziert vegan (alles auf pflanzlicher Basis), enthalten keine künstlichen Stoffe und sind nicht gentechnisch verändert. Die Produkte enthalten keine Transfette, da nur Sonnenblumenöl mit hohem Ölsäuregehalt verwendet wird. Mediterrane Ernährung ist weltweit sehr beliebt und wird mit einem gesunden Lebensstil gleichgesetzt. Forschungsergebnisse belegen die Verwendung einer mediterranen Diät als gesunde Ernährung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zur Erhöhung der Lebenserwartung und für ein gesundes Altern.





Nur in
Vorxtrup!



Es ist wieder Pizzzeit in Kutsches Backstube

Während der coronabedingten Schließung des Markt-Cafés in Voxtrup mussten viele Kunden auf ihre lieb gewonnene frische Pizza verzichten. Doch damit ist jetzt endlich wieder Schluss, so Jutta Wekenborg: „Wir starten endlich wieder durch und verwöhnen unsere Kunden wieder mit frischer, handgemachter Pizza.“ Von Montag bis Freitag ab 12 Uhr gibt es die in praktische Rechtecke geschnittenen Pizzen wieder frisch aus dem Ofen – direkt zum Mitnehmen oder Genießen im Café. „Wir nehmen uns die Zeit und machen die Pizza noch

selbst, statt auf Tiefkühlware zu setzen. Dafür verwenden wir nur die besten Zutaten aus dem Markt und garnieren das Ganze mit einer ordentlichen Portion Liebe“, so Jutta Wekenborg. Die kleinen „Mafia-torten“ gibt es in den Sorten Salami, Schinken, Hawaii und vegetarisch mit Feta, Oliven und Paprika – die ersten drei kosten 2,99 Euro pro Stück, die fleischlose Variante 3,49 Euro. Die Pizzastücke werden selbstverständlich vor dem Verkauf auf Wunsch noch mal zum Erwärmen in den Ofen geschoben.

Pizza bianca

Zutaten

Für 4 Personen:

- Belag:**
- 25 rote Weintrauben
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 rote Zwiebel • 1 Avocado
 - 150 g Lachs, geräuchert
 - 200 g Ricotta • 4 Stängel Rosmarin
 - 1 Prise Salz und Pfeffer
 - 150 g Parmesan • 100 g Ziegenkäse
 - Sonnenblumenkerne • Kürbiskerne
 - 2 Hände voll Rucola
 - etwas Balsamico-Bianco-Essig
 - etwas Olivenöl

- Pizzateig:**
- 450 g Weizenmehl (Type 550)
 - 8 g Hefe, frisch
 - 1 Prise Zucker • 1 TL Salz



Zubereitung

1. Für den Pizzateig Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit dem Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser lösen und 5 Minuten ruhen lassen. Salz in 80 ml Wasser lösen. Olivenöl in die Mulde geben und etwas Mehl vom Rand her einarbeiten. Hefewasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Salzwasser dazugeben und unterkneten. Für weitere 5 Minuten gründlich durchkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt für 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Teig in vier Portionen aufteilen, in Frischhaltefolie verpacken und 2 bis 3 Stunden gehen lassen.
2. Für den Belag Weintrauben waschen und halbieren. Rote Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Lachs in Tranchen schneiden. Knoblauch pellen und klein schneiden. Rucola in einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Die Avocado halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Backofen auf 220 Grad Umluft (mit Pizzastein 240 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, sodass runde Fladen entstehen. Ricotta mit Knoblauch verrühren und mit gezupftem Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Alle Teigfladen gleichmäßig damit bestreichen. Dabei ca. 2 cm Rand freilassen. Avocado und rote Zwiebeln darauf verteilen. Parmesan reiben, Ziegenkäse zerbröseln und auf die vier Teigfladen verteilen. Pizza für 15 bis 18 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und mit roten Weintrauben, Kernen, Lachsstranchen sowie Rucola garnieren und servieren. Ggf. mit Olivenöl und Balsamico-Essig würzen.

Zubereitung

Sekt des Monats

Von Buhl Riesling Sekt brut



Erzeuger:	Weinmanufaktur Pfalz, Deutschland
Anbaugebiet:	Sekt
Art:	Riesling
Rebsorten:	trocken
Charakter:	Ein weiterer Jahrgang des von Buhl Klassikers präsentiert sich mit reifem Apfel und saftiger Birne sowie einer zarten Briochenote in der Nase. Lebendige, frische Säure, eleganter Schmelz und Mineralik am Gaumen.
Beschreibung:	
Verzehrempfehlung:	Gebeizter Lachs mit Meerrettich sowie Rindertartar mit Kapern und alle salzigen Speisen.
Trinktemperatur:	7-8 °C
Alkohol:	12,5 Vol.

Käse des Monats

Galbani Gorgonzola Intenso D.O.P.

Gorgonzola, einer der berühmtesten Blauschimmelkäse der Welt, wird in Norditalien schon seit dem Mittelalter hergestellt. Der Ursprung des Namens liegt in dem norditalienischen Städtchen Gorgonzola, nahe Mailand. Seit 1970 ist Gorgonzola herkunftsgeschützt, das bedeutet seine Herstellung unterliegt den strengen Vorgaben des Konsortiums. Galbani Gorgonzola Intenso D.O.P. hat einen kräftig-vollmundigen Geschmack. Er ist schnittfest und besitzt die typische Blauschimmel-Marmorierung. Gorgonzola Intenso eignet sich hervorragend zum Überbacken von Gratins sowie für Soßen zu Nudeln oder Gemüse. Besonders gut passt er auch auf eine Käseplatte, zu einem Glas Wein und süßen Früchten wie Birnen oder Trauben. Die etwas mildere Variante des Galbani Gorgonzola ist der Cremoso, den es ebenfalls an den Käsetheken der Kutschmärkte gibt.



Veranstaltungstipps

8. Zoo-Lauf im Zoo Osnabrück

Am 25. Juni startet der 8. Zoo-Lauf im Zoo Osnabrück. Nachdem das Charity-Laufevent coronabedingt zwei Jahre nacheinander ausfallen musste, können sich Läufer ab sofort wieder für den Lauf in einzigartiger Atmosphäre anmelden. Egal, ob auf der 7 Kilometer langen Nordic-Walking-Strecke, beim 3 Kilometer langen Fun-Lauf oder auf der 10 Kilometer langen Hauptstrecke, hier ist von Hobbyläufern bis hin zu ambitionierten Laufenthusiasten für alle etwas dabei. Für Kinder gibt es einen 800 Meter langen Bambini-Lauf. Die Startgebühr für Erwachsene beträgt 10 Euro, Kinder zahlen 5 Euro. Alle Einnahmen gehen an „Sportlers 4 a childrens world e. V.“, die notleidenden Kindern helfen, sowie an das Projekt „Deutsch lernen im Zoo“, ein Sprachförderprojekt für Kinder im Zoo Osnabrück. Interessierte können sich unter www.laufen-os.de anmelden.



© Zoo Osnabrück

Jochen Malsheimer „Halt mal, Schatz!“

Erneut ein Kabarettprogramm von Jochen Malsheimer, in dem die Pointen nur so krachen! Dabei geht es um die wahrheitsgetreue Schilderung all dessen, was in und um Eltern so los ist, wenn sie Eltern werden, also jeder für sich und auch beide zusammen. Was ja auch etwas mit Kindern zu tun hat. Hier wird sehr viel gelacht werden, und das nicht selten aus Schadenfreude. „Halt mal, Schatz!“ erzählt Wesentliches über Planung, Kiellegung, Stapellauf und Betrieb eines Kindes. Ein Programm für die ganze Familie also, für seiende und werdende Väter und Mütter und solche, die es werden wollen. Oder auch auf keinen Fall werden wollen, und denen dazu noch die wesentlichen Argumente fehlen! Der Termin ist am Dienstag, 26. April, um 20 Uhr – weitere Informationen unter: www.osnabrueckhalle.de.



© Dominic Reichenbach

Großes Musical begeistert das Publikum



© Stephan Glagla

„Singin' in the Rain“ gilt nicht nur als der beste Musicalfilm aller Zeiten, sondern begeistert auch jetzt im Theater Osnabrück. Nach den ersten Vorstellungen gab es jeweils langanhaltenden, stürmischen Beifall. Die Evergreens wie „Good Morning“ oder „Make'em Laugh“ und nicht zuletzt der Titelsong „Sing' in the Rain“ garantieren beschwingte Ohrwürmer für Tage. Verschiedenste Schauplätze mit opulenter Bühnen- und Kostümausstattung feiern nicht nur die Zeit der großen Filmmusicals, sondern versetzen das Publikum mitten in die wilden Zwanziger. Der Stummfilm wird vom Tonfilm abgelöst und der Filmstar Don Lockwood steht vor dem Ende seiner Karriere, seine Mantel- und Degenfilme drohen eingemottet zu werden. Da haben seine Freunde Kathy und Cosmo eine brillante Idee. Gäbe es da nicht ein Problem: Seine Filmpartnerin, die große Stummfilm-Diva Lina Lamont, kann nicht singen – ein rasantes Verwirrspiel beginnt. Weitere Infos unter: www.theater-osnabrueck.de.

Osterbackspaß für Groß und Klein

Süße Spiegeleitaler

Zutaten für die Plätzchen:

- 75 g ungesalzene, weiche Butter
- 70 g Zucker
- 1 Ei
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 150 g Weizenmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1/4 TL Meersalz

Zutaten für das Topping:

- 1 Dose Aprikosenhälften (Saft behalten)
- 500 g Speisequark
- 2 EL Zucker
- 1/4 TL Vanilleextrakt
- Saft einer halbe Zitrone

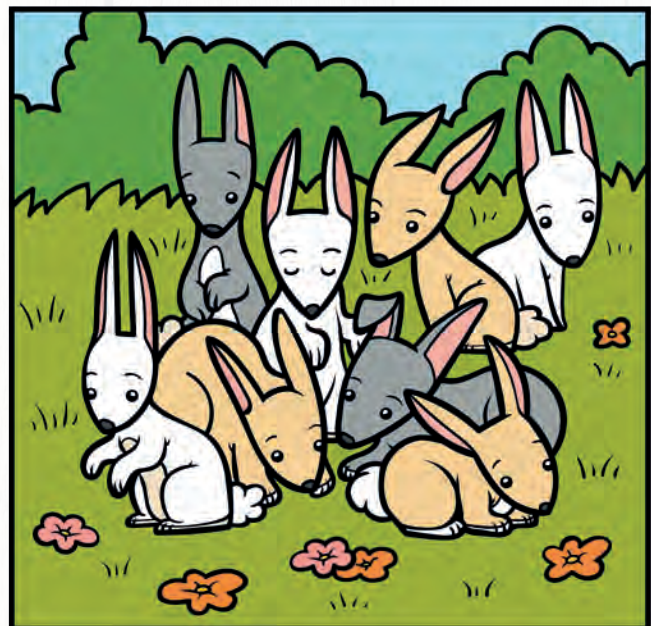
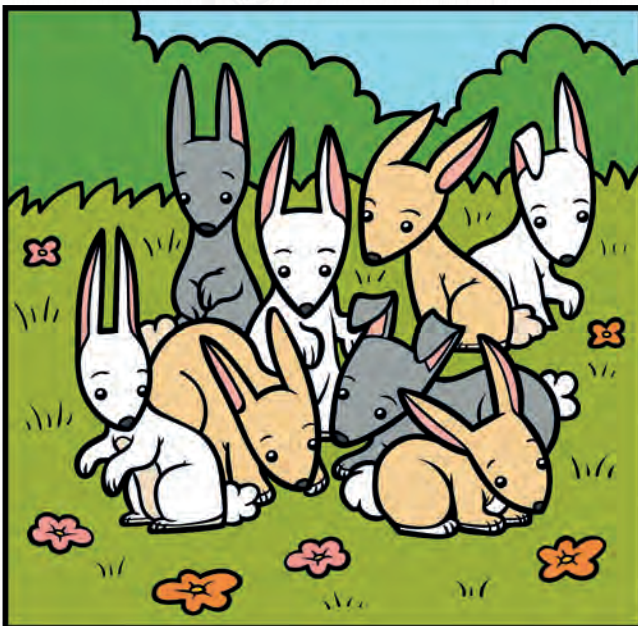
Zubereitung:

Mischt Butter und Zucker kräftig durch. Gebt Ei, Salz und Vanille hinzu und vermengt es noch einmal. Trockene Zutaten in die Buttermischung rühren und vermengen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, flach klopfen, einwickeln und 1 Stunde kalt stellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teig ausrollen und mithilfe eines Glases etwa 7 cm große Scheiben ausstechen. Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 9 bis 11 Minuten backen. Blech herausnehmen und Plätzchen gut auskühlen lassen. Für die Garnierung Aprikosen in ein Sieb schütten, Saft auffangen und Früchte gut abtropfen lassen. Quark mit Zucker, Vanille, Zitronensaft mischen und abschmecken. Ggf. Aprikosensaft zugeben. Quarkmischung behutsam mit einem Esslöffel auf die Plätzchen geben. Aprikosenhälfte mittig auflegen.

Spiegeleitaler mit Familie und Freunden verputzen!



FINDE UNSERE 10 FEHLER!



„Mein Name ist Hase ...“ – das Osterquiz

„Mein Name ist Hase, ich weiß von nichts.“ Oder wissen Sie doch etwas? Auch wenn dieses Sprichwort nichts mit Hasen an sich zu tun hat, sondern vom Jurastudenten Victor von Hase stammt, der mit dieser Aussage vor Gericht einen Freund schützen wollte, passt es doch zu einem österlichen Quiz. Also: Wissen Sie doch etwas? Über das religiöse Fest der Auferstehung, das heutige Fest der Hasen und der Eier. Beantworten Sie die Fragen, glänzen Sie mit Hintergrundwissen oder lernen Sie, was das Osterfest ausmacht.

1. Woher stammt der heute gebräuchliche Begriff Ostern ?

- Er stammt aus der Bibel. (K)
- Die Werbeindustrie hat ihn ins Leben gerufen. (P)
- Er leitet sich vom Begriff eines germanischen Frühlingfestes „Austrō“ (Morgenröte) ab. (V)

2. Worin liegt der Anlass der Osterfeier?

- in der Geburt Jesu (N)
- im Tod Jesu (L)
- in der Auferstehung Jesu (I)

3. Wie viele offizielle Osterfeiertage gibt es?

- 1 (U)
- 2 (C)
- 4 (O)

4. Die Osterzeit dauert ...

- ... 20 Tage an. (R)
- ... 40 Tage an. (L)
- ... 50 Tage an. (T)

5. Wieso liegt das Osterfest nicht auf einem festen Datum wie Weihnachten?

- Es wird immer am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling gefeiert. (O)
- Es findet immer sechs Wochen nach Karneval statt. (I)
- Es wird von der Kirche bestimmt. (K)

6. Was haben die Osterinseln mit Ostern zu tun?

- Der Niederländer Roggeveen entdeckte die Insel an einem Ostersonntag. (R)
- Die Eingeborenen feierten ein Fest, das unserem Osterfest sehr ähnlich ist. (D)
- Nichts, die Namensgebung ist Zufall. (E)



Lösung:

--	--	--	--	--	--

Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie das Osterquiz und geben Sie den Gewinncoupon mit der Lösung bis zum 23. April 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. April 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 7. April

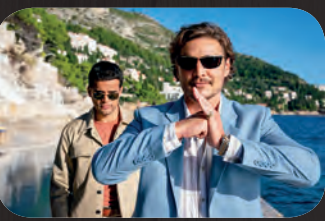
FANTASTIC BEASTS
THE SECRETS OF DUMBLEDORE

© Warner Bros. Pictures



Schwarzmagier Gellert Grindelwald (Mads Mikkelsen ersetzt Johnny Depp) ist dabei, neue Anhänger für seine dunklen Pläne um sich zu scharen. Hogwarts-Lehrer Albus Dumbledore (Jude Law) weiß um die Gefahr, die von dem charismatischen Zauberer ausgeht und befürchtet, dass es Grindelwald tatsächlich gelingen könnte, die Macht in der Zaubererwelt vollends an sich zu reißen. Doch allein kann er Grindelwald nicht aufhalten, weshalb er den Magizoologen Newt Scamander (Eddie Redmayne) und dessen Freunde, zu denen auch der Muggel Jacob (Dan Fogler) gehört, einmal mehr um Hilfe bittet. Auf ihrer gefährlichen Mission lernen Newt und seine Truppe neben magischen Tierwesen auch die fanatischen Anhänger Grindelwalds kennen. Ein brodelnder Konflikt zwischen Gut und Böse bahnt sich an, den Albus Dumbledore aktiv mitentscheiden muss – und bei dem auch sein Bruder Aberforth (Richard Coyle) und der mysteriöse Credence (Ezra Miller) eine Rolle spielen werden ...

FILM CINEMA 8466 XVC



Start: 21. April
Massive Talent
© Metropolitan FilmExport

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

