

# Marktgeflüster



## Schwarzwurzel: das fast vergessene Gemüse ist ein wahrer Hochgenuss



Liebe Kunden,

auch wenn uns die Temperaturen der letzten Wochen noch einen goldenen Herbst beschert haben, rückt langsam aber sicher auch die Advents- und Weihnachtszeit immer näher. Adventskalender, weihnachtliche Süßigkeiten oder herrlich duftender Glühwein haben sich wieder einen festen Platz in unseren Märkten erobert. Wir werfen in dieser Ausgabe frühzeitig einen Blick auf das beliebte Weihnachtsfest und legen Ihnen mit dem Simmentaler Rind, Bison-Fleisch sowie edlen Fischdelikatessen aus der Räucherei einige Leckerbissen für ein genussvolles Fest ans Herz. Der Schwerpunkt dieser Ausgabe liegt aber auf der Schwarzwurzel, einem etwas in Vergessenheit geratenen Gemüse, das in der Küche eine exzellente Figur macht, geschmacklich an Spargel erinnert und eine hervorragende Beilage für deftige Gerichte in der kalten Jahreszeit ist. Lassen Sie sich überraschen, es gibt auf den folgenden Seiten viel zu entdecken!

Ihr Tom Kutsche

## Themen

- Im Porträt: das Simmentaler Rind
- Exquisiter Genuss: natürliches Bison-Fleisch
- Edle Fisch-Empfehlungen für Weihnachten
- Schwarzwurzel: der „Winterspargel“ hat Saison

Zeit sparen  
und genießen –  
unser kulinarisches  
Weihnachtsmenü!

### *Wir empfehlen als Hauptgericht:*

*Hirschragout mit frischen Champignons • 12,90 € pro Portion*

*Rinderroulade nach Hausfrauen-Art • 9,90 € pro Portion*

*Schweinemedallions in Pfefferrahmsauce • 9,90 € pro Portion*

### *Vegetarische Alternative*

*Ragu Spezial (vegetarische Sauce nach Bolognese-Art)  
mit Spaghetti und Parmesan • 9,90 € pro Portion*

### *Als Beilagen servieren wir:*

*Salzkartoffeln • 3,50 € pro Portion*

*Miniknödel • 3,50 € pro Portion*

*Rotkohl • 3,50 € pro Portion*

### *Dessert:*

*Bayerische Creme mit Roter Grütze  
4,50 € pro Portion*

Bitte Ihre  
Weihnachts-  
vorbestellung  
bis zum 10. Dezember  
abgeben!

Wir nehmen Ihre Bestellungen gerne direkt an der Theke oder telefonisch entgegen!

Belm: 0 54 06 / 10 46 • Eversburg: 05 41 / 9 1174 48 • Voxtrup: 05 41 / 20 23 94 67 • Krahnstraße: 05 41 / 20 23 96 68 • Lotter Straße: 05 41 / 4 08 38 59

## „Meisterlich bedient“ an der Theke in Eversburg

Vielen Kunden wird das neue Gesicht an der Bedientheke des Kutsche-Marktes in Eversburg schon aufgefallen sein: Seit dem 1. März wird die Abteilung von Martin Fresenborg geleitet. Und der 61-jährige Metzgermeister, gelernte Koch und studierte Betriebswirt ist ein echter Experte seines Fachs: „Nach meiner Lehre war ich als kleiner Wandervogel in verschiedenen Bereichen des Einzelhandels unterwegs und habe über 10 Jahre lang die Hygieneabteilung bei Westfalenland geleitet.“ Doch nach dieser Zeit war Martin Fresenborg auf der Suche nach einer neuen Herausforderung und ist in dem Kutsche-Markt in Eversburg gelandet.

„Mir gefällt bei Kutsche sehr gut, dass es sich um einen familiengeführten Betrieb mit einer langen Tradition handelt, der einen gewissen Anspruch an sich selbst, seine Mitarbeiter und seine Waren stellt“, so der neue Abteilungsleiter. „Ich genieße es, dass ich freie Hand bei der Gestaltung der Theke habe, dabei meine Kreativität sowie Erfahrung mit einbringen und im Sortiment immer mal wieder neue Produkte ausprobieren kann. Bei vielen Filialbetrieben gibt es da strenge Vorgaben und wenig Spielraum.“

Von seinen neuen Kollegen wurde der neue Abteilungsleiter sehr herzlich aufgenommen – und die Freundlichkeit und Stimmung im Team seien hervorragend. Ob Mittagsmenü, Heiße Theke, Grillspezialitäten, gefüllte Braten oder Aufschnitt: „Die Fleischveredelung spielt für mich eine ganz, ganz große Rolle, denn als Metzgermeister ist es mein ureigener Anspruch, die Produkte in der Auslage, wo es geht, selber zu machen“, so Martin Fresenborg. „So weiß auch am Ende der Kunde, wo es herkommt, was genau drin ist und welchen Geschmack er erwarten darf. Grundsätzlich ist es mein Anspruch, dass Qualität, Frische und die Hygiene auf einem exzellenten Level sind – darauf können sich unsere Kunden verlassen!“



### Leckere Platten und Canapés für jeden Anlass

Mit dem Platten-Service der Bedientheken der Kutsche-Märkte können Sie sich und Ihre Gäste rundum verwöhnen lassen. Ganz egal ob Kindergeburtstag, Familienfeier, Firmenjubiläum oder ein anderer feierlicher Anlass: Mit den liebevoll und kreativ dekorierten Wurst-, Käse- oder Fischplatten sowie genussfertigen Canapés genießen Sie ein „Rundum-sorglos-Paket“, da Ihnen die Vorbereitung abgenommen wird und garantiert für jeden etwas Leckerliches dabei ist. Bei dieser abwechslungsreichen Genussvielfalt fällt die Entscheidung sicher nicht leicht, daher helfen die Teams der Bedientheken gerne weiter!



# Halbwildes Bison: die fettärmste F



Bisons sind das größte Landsäugetier Amerikas. Mit einer Schulterhöhe von ca. 185 cm und einem Gewicht von ca. 900 kg sind sie eine sehr imposante Erscheinung. Sie haben ein dichtes, dunkelbraunes Fell, welches an Kopf, Buckel und Schulter länger wird. Bisons können eine Geschwindigkeit von bis zu 50 km/h erreichen und diese über kilometerlange Strecken halten.

Das Fleisch des Bisons gilt als die fett- und cholesterinärmste sowie gesündeste Fleischart überhaupt, da es sehr viele vitalisierende und wichtige Nährstoffe für den menschlichen Körper enthält. Das Fleisch steckt voller Mineralstoffe und Vitamine. Dazu hat es Unmengen von Proteinen, die leicht aufspaltbar sind und viel leichter als herkömmliches Fleisch vom Körper abgebaut werden können. Das bewirkt eine schnelle Aufnahme von wertvollen Nährstoffen wie Vitaminen, Eisen, Zink und Selen. Für körperbewusste Menschen und Sportler sind diese Eigenschaften ein weiterer Pluspunkt.

Anders als Rindfleisch, das seinen speziellen Geschmack erst durch seine Fettmarmorierung erhält, weist Bisonfleisch einen intensiven Eigengeschmack auf. Das magere Bisonfleisch weist

# leischart überhaupt

Planen  
Sie bitte ein  
paar Tage  
Bestellzeit  
ein!

„Eine schöne Alternative für alle, denen Wildfleisch zu intensiv ist“



**Herr Jostwerth, wie würden Sie den Geschmack von Bisonfleisch beschreiben?**

Der Geschmack des Fleisches ist eher kräftig, im Grunde eine Mischung aus Rind und Wild. Ich denke, es ist für viele Kunden eine schöne Alternative, denen reines Wildfleisch zu intensiv ist.

**Was ist das Besondere an Bisonfleisch?**

Bison ist ja eigentlich das Ur-Rind sozusagen. Das Besondere ist, dass die Tiere frei laufen können und nicht gemästet werden. Sie nehmen dabei viel Kräuter und Gräser auf. Das wirkt sich natürlich toll auf den Geschmack aus. Durch die viele Bewegung der Tiere, was in der Stallhaltung nicht so gewährleistet ist,

wird das Fleisch unglaublich zart und mürber beim Braten.

**Welche Tipps zur Zubereitung würden Sie den Kunden geben?**

Das Entrecote ist prädestiniert dafür, es im Ganzen auf dem Grill zuzubereiten und es danach in Scheiben zu schneiden. Das Filet eignet sich ganz besonders zum Kurzbraten. Im Grunde kann man es aber zubereiten wie ganz normales Rindfleisch.

**Ist das Bisonfleisch immer in den Bedientheken vorhanden?**

Wir versuchen, es gerade im Dezember fest in der Auslage zu haben. Aber um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Kunden lieber eine Woche Vorbestellzeit einplanen. Dann kann nichts schiefgehen und ich garantieren, dass wir es auch vorrätig haben.

einen um 30 Prozent geringeren Wasseranteil als Rinderfleisch auf. Aus diesem Grund darf es nur mit kurzen Garzeiten und bei schonender Hitzezufuhr zubereitet werden. Andernfalls trocknet es schnell aus. Die Ernährung der Tiere besteht hauptsächlich aus Gräsern und Kräutern. Bisons leben in Herden mit strengen Hierarchien innerhalb der Gruppe. Die Herden setzen sich zusammen aus Bisonkühen und -kälbern. Bullen leben entweder als Einzelgänger oder in eigenen kleinen Gruppen. Nur während der Brunftzeit von Juli bis August stoßen sie zu den Herden dazu.

Bisonfleisch kann in fast allen Rezepten das Rinderfleisch ersetzen. Dabei ist zu beachten, dass Bisonfleisch weniger Wasser als Rinderfleisch enthält. Deshalb ist es wichtig, dieses besondere Fleisch schonend zu garen. Die Brattemperatur sollte zwischen 140 - 150 °C liegen, damit das Fleisch nicht austrocknet. Da Bisonfleisch sehr mager ist und keine größeren Marmorierungen aufweist, fehlt es an Fett in den Muskeln. Fett wirkt wie ein Isolator, der erst von der Brathitze durchdrungen werden muss, um den Bratvorgang zu beginnen. Aus diesem Grund braucht das Fleisch nicht so lange, um gar zu werden. Es wird empfohlen, die Bisonsteaks medium zu garen.



# Simmentaler Rind: unverfälschter, reiner Steakgenuss



Gräser, würzige Kräuter, frisches Felsquellwasser und reine Bergluft – bis zum Almabtrieb im Herbst können sich die Simmentaler Rinder völlig frei und ungestört auf Almen und Weiden bewegen und bestes Futter direkt aus der Natur genießen. Die Urheimat des Simmentaler Fleckviehs ist das Berner Oberland (Simmental) in der Schweiz. Um 1830 wurde die Rinderrasse auch in Österreich und Deutschland erstmalig eingesetzt. Die Mischung aus der Bewegung in den Alpen mit der sauberen Bergluft und mit der Vielzahl an gesunden Heilkräutern, Heublumen und saftigem Weidegras als Ernährungsgrundlage macht dieses Fleisch so einzigartig.

Das Fleisch der Rinder ermöglicht daher unverfälschten, reinen Genuss, den Ihnen Metzgermeister Siegfried Jostwerth besonders ans Herz legt: „Das Fleisch eignet sich hervorragend zum Kurzbraten als Steak und ist bei der richtigen Zubereitung ein echter Leckerbissen.“ An seiner typischen feinen Marmorierung sowie der kräftigen kirsch- bis rubinroten Farbe erkennt man die hohe Qualität des edlen Fleisches. An den Bedientheken der Kutsche-Märkte ist das Fleisch der Simmentaler Rinder auf Bestellung als Roastbeef, Hüftsteak, Filet und Entrecote erhältlich.

„Wenn man über artgerechte Tierhaltung spricht und sich dabei das typische Bild von einem glücklichen, grasenden Rind auf der Weide vor einem Bergpanorama vorstellt, kommen dafür eigentlich nur die Simmentaler Rinder infrage – das Fleisch ist einfach Spitzenklasse!“, schwärmt Siegfried Jostwerth, der Kunden gerne rund um das edle Fleisch berät und Verarbeitungstipps gibt.

Es ist das ideale Fleisch für Rinderbraten, Schmorbraten, Gulasch und Kurzgebratenes mit reduzierter Hitze. Wer sein Steak mal etwas außergewöhnlicher genießen möchte, sollte es nach dem kurzen, scharfen Braten von beiden Seiten einmal auf Bergwiesenheu im Backofen garen – das gibt dem Fleisch eine traumhafte Geschmacksnote.



Das Simmentaler Rind gibt es in den Kutsche-Märkten als Roastbeef ...



... Hüftsteak ...



... Filet ...



... und Entrecote.





Planen  
Sie bitte ein  
paar Tage  
Bestellzeit  
ein!



# Genusstipp für Weihnachten: Entrecote-Braten



## Zutaten:

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

- 800 g Entrecote vom Simmentaler Rind
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Worcestersauce
- 4 EL Sherry, medium
- ½ TL Pfefferkörner, grün
- 2 EL Olivenöl, kalt gepresst

Für das Paprikagemüse:

- 400 g Paprika
- 80 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl, kalt gepresst
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Gemüsefond
- 1 EL Petersilie
- 40 g Oliven

Für die Bratkartoffeln:

- 1 Packung Bratkartoffeln
- 80 g Zwiebeln, rot
- 1 EL Rosmarinnadeln
- 1 EL Thymianblätter
- Salz
- Pfeffer, grob, bunt

Für die Kräuter:

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Petersilie
- 1 EL Thymianblätter
- 1 EL Rosmarinnadeln
- 1 EL Salbei
- 2 EL Olivenöl, kalt gepresst

## Zubereitung:

Vom Entrecote die Fettschicht und die Sehnen entfernen. Für die Marinade Worcestersauce, Sherry, zerdrückte Pfefferkörner und Öl in einer Schüssel mischen, das Fleisch damit rundherum einpinseln, zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten marinieren. Für die Kräutermischung den Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie, Thymian, Rosmarin und Salbei waschen, trocken schütteln, fein schneiden und mit dem Knoblauch vermischen.

Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 220 °C) vorheizen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Rost mit untergestellter Fettpfanne das Entrecote im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten anbraten, die Hitze auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) reduzieren und das Fleisch weitere 15-20 Minuten im Ofen garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Fleisch herausnehmen und die kurz zuvor in Öl angeschwitzte Kräutermischung auf dem Entrecote verstreichen, anschließend im Ofen fertig garen. Das Fleisch sollte „medium“ (ca. 55 °C Kerntemperatur) sein. In Alufolie wickeln und 15-20 Minuten ruhen lassen.

Paprika von Kernen, Stielansatz und weißen Trennwänden befreien und in Streifen schneiden. Oder die tiefgekühlten Paprikastreifen antauen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Petersilie fein hacken. Oliven in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen, Paprika zufügen, kurz mit anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsefond angießen und in etwa 5 Minuten bissfest garen. Petersilie und Oliven untermischen.

Bratkartoffeln zubereiten. In den letzten Minuten die geschälten und in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln und die gehackten Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Entrecote in Scheiben schneiden, anrichten und mit dem Paprikagemüse und den Bratkartoffeln servieren.

# Einzigartiger Fischgenuss für die Feiertage



Fisch zu Weihnachten ist in vielen Familien eine feste Tradition – doch es muss nicht immer der klassische Weihnachtscarpfen sein. Mit den Fischdelikatessen von DIE RÄUCHEREI bieten wir Ihnen an unseren Fischtheken erlesene, kreative Alternativen. Seit 1988 steht die kleine Manufaktur aus Klein Meckelsen für Genuss aus Leidenschaft. Mit einer Kombination aus handwerklichem Fachwissen und modernster Technik schafft die Manufaktur Fisch- und Feinkostspezialitäten auf höchstem Qualitätsniveau.

Neben klassischen Räucherwaren setzt das Team in seiner Manufaktur alle gängigen Garmethoden der gehobenen Gastronomie ein. Gründer Hans-Joachim Kunkel: „Wir nutzen ein innovatives Räucherverfahren, das dem Fisch einen feinen Rauchgeschmack verleiht, ohne ihn mit Schadstoffen wie Teer, Asche oder Benzopyrenen zu belasten. Das Ergebnis sind mildrauchige Fischköstlichkeiten, die den feinen Eigengeschmack der Fische mit einer leichten Rauchnote untermalen.“ Ein exquisiter Hochgenuss für die Feiertage und edle Alternativen zu dem traditionellen Weihnachtscarpfen.



## Wildlachs-Tatar

### Zutaten (für 4 Portionen):

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

### Zubereitung:

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



### Confierte Garnelen „Ingwer-Lemongras“



Mit den confierten Garnelen präsentiert DIE RÄUCHEREI eine ganz eigene Interpretation des beliebten Klassikers. Die einzigartige Zubereitungsform des Confierens ist in der traditionellen französischen Küche für seine schonende und sanfte Garweise bekannt. So werden ausgesuchte Rohwaren, zumeist Wildfänge, in aromatisierten Ölen langsam gegart. Dadurch nehmen die Garnelen den vollen Geschmack der hochwertigen Öle und Gewürze wie beispielsweise echte Vanille oder würziger Ingwer und Lemongras bereits im Garprozess auf und schmecken unverwechselbar. Durch diese schonende Zubereitung wird das Fleisch der Garnelen ganz zart und saftig und hinterlässt beim Essen ein sehr angenehmes Gefühl.

### Gourmet-Räucherlachsfilet „Glühwein-Orange“



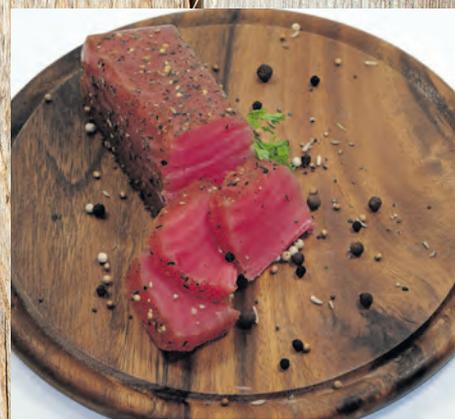
Dieses Räucherlachsfilet ist ein kleiner Vorge-schmack auf die Advents- und Weihnachtszeit. Perfekt harmonisierende Noten von aromatischem Glühwein und spritziger Orange machen das Lachs aus norwegischer Aquakultur zu einem echten Hochgenuss, der besonders gut in den Winter passt.

### Räucherlachsfilets mit Pfeffer-Ahorn-Sirup



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

### Kalt geräucherte Thunfisch-Pastrami



Eine der besonderen Spezialitäten sind die Produkte rund um den kalt geräucherten Thunfisch. Rohware von außergewöhnlicher Qualität, schonend und nachhaltig mit Langleinen im Nordostpazifik gefischt, stellt die Grundlage für dieses Geschmackserlebnis dar. In Handarbeit werden die Großfische zerteilt und in verschiedenen Gewürzmischungen eingelegt. Dieser Verarbeitungsschritt lässt die Fischfilets reifen und verhilft ihnen zu ihrem eigenen, unverwechselbaren Geschmack. Der Prozess des Kalträucherns veredelt zu guter Letzt die exklusiven Spezialitäten und lässt den Thunfisch in herrlichem, satten Rot schimmern. Diese handwerklich perfekte Arbeit ist nahezu einzigartig und lässt sich in vielen Variationen genießen. Unser Tipp: Thunfisch würzig als Pastrami.



# Fast vergessene Schwarzwurzeln: „Spargel des kleinen Mannes“

Winterzeit ist Schwarzwurzelzeit: Im Mittelalter waren die imposanten Schwarzwurzeln, auch unter dem Namen „Winterspargel“ bekannt, ein exquisites Gemüse, das ausschließlich der reichen Gesellschaft vorbehalten war. Sie wurden lange wegen ihrer heilenden Wirkung geschätzt, für die Bekämpfung der Pest eingesetzt und standen in dem Ruf, Schlangenbisse zu heilen. Doch dann geriet die Schwarzwurzel in Verruf, wurde zum Arme-Leute-Essen und bekam den Spitznamen „Spargel des kleinen Mannes“.

Die Schwarzwurzel stammt von der Iberischen Halbinsel und ist eine ausdauernde, winterharte Pflanze. Ihre Blätter erreichen eine Höhe von 60 bis 125 Zentimetern. In den Handel kommt nur die zylindrische Pfahlwurzel der Schwarzwurzel, obwohl auch Blattstiele, Knospen und Blüten in Salaten verwendet werden könnten. Die Schwarzwurzel erreicht bei einem Durchmesser von zwei bis vier Zentimetern eine Länge von 30 bis 50 Zentimetern. Im Inneren ist die Schwarzwurzel fleischig, weiß und nährstoffreich.

Die Schwarzwurzel ähnelt im Geschmack und Aussehen dem Spargel und hat ein süßliches und nussiges Aroma. Das trifft übrigens auch auf ein weiteres Wurzelgemüse zu: Topinambur. Dieses können Sie als Alternative zur Kartoffel verwenden. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich die Schwarzwurzel gut 1 Woche aufbewahren. Blanchierte Schwarzwurzeln sind tiefgefroren ca. 12 Monate haltbar. Über Monate kann man sie problemlos an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand lagern.

In den Kutsche-Märkten sind die Schwarzwurzeln sowohl im Einmachglas als auch frisch vom Feld erhältlich. Sollten Sie das leckere Gemüse mal nicht in unseren Obst- und Gemüseabteilungen vorfinden, bestellen wir es Ihnen gerne! Der „Spargel des kleinen Mannes“ hat noch bis in den März der neuen Jahres Saison.



## Schwarzwurzelsuppe

### Zutaten:

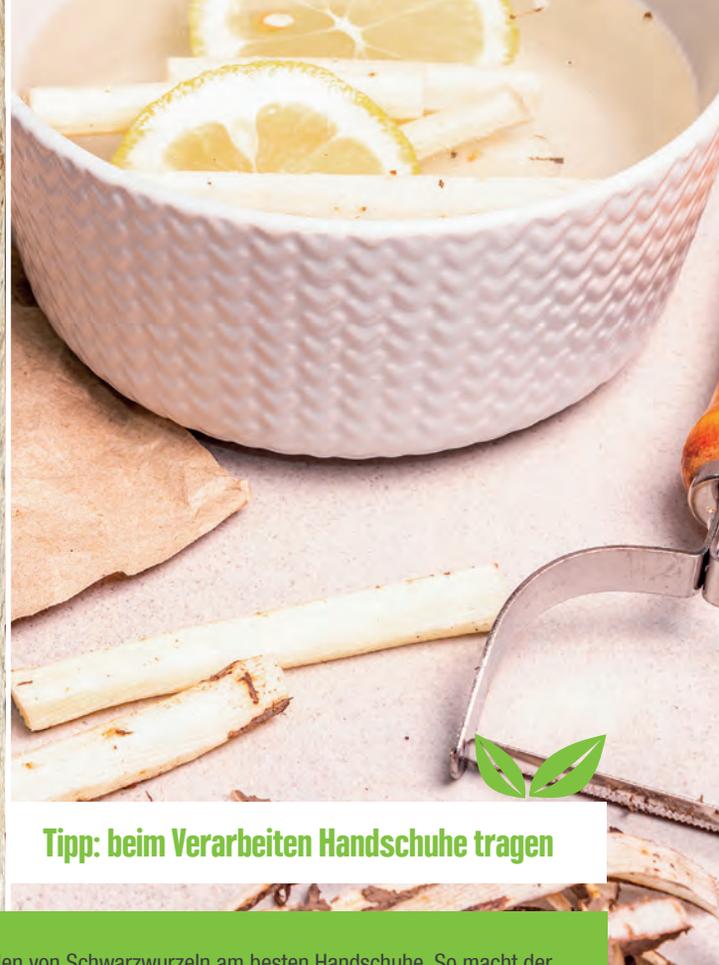
Für 4 Portionen

- ½ Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 800 g Schwarzwurzeln
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Apfel
- 50 g Walnüsse
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Sahne
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

### Zubereitung:

Sellerie schälen und würfeln. Lauch putzen, das Wurzelstück sowie die äußere, harte Schicht entfernen und den Rest in Ringe schneiden. Schwarzwurzeln mit Einmalhandschuhen unter fließendem Wasser gründlich säubern, schälen und klein schneiden. Eine Schüssel mit Wasser füllen, Essig hinzugeben und die Schwarzwurzeln darin einlegen. So wird verhindert, dass eine rasche Oxidation und Verfärbung der Schwarzwurzeln stattfindet. Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zerschmelzen. Lauch und Sellerie hineingeben und 5 Minuten unter regelmäßigem Wenden anschwitzen. Schwarzwurzeln durch ein Sieb abgießen, in den Topf geben und 1-2 Minuten mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Apfel waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Apfelwürfel und Walnüsse hineingeben und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Schwarzwurzeln mit einem Pürierstab fein pürieren. Sahne hinzugeben und weitere 5-7 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Schwarzwurzelsuppe mit gerösteten Apfelwürfeln, Walnüssen und Petersilie garnieren und servieren.





**Tipp: beim Verarbeiten Handschuhe tragen**

Tragen Sie zum Reinigen und Schälen von Schwarzwurzeln am besten Handschuhe. So macht der austretende Saft Ihre Finger nicht klebrig. Vor dem Schälen bereiten Sie sich am besten eine Schüssel mit Wasser vor, in der Sie ein wenig Essig und Mehl verrühren. Der Saft der Schwarzwurzeln oxidiert schnell und lässt das Fruchtfleisch schnell dunkel aussehen. Um dies zu vermeiden, legen Sie die geschälten Stangen sofort in die vorbereitete Schale mit Wasser.

## Schwarzwurzelm Gemüse

### Zutaten:

Für 4 Portionen

- 200 g Schinken, gekocht
- 10 g Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 40 g Butter
- 30 g Weizenmehl
- 250 ml Gemüsefond
- 380 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 900 g Schwarzwurzeln
- 80 ml Sahne
- 1 Eigelb

### Zubereitung:

Den Schinken in kleine Würfel schneiden und in der heißen Butter hell anbraten. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Das Mehl unter Rühren zugeben und farblos anschwitzen. Den Fond und die Milch nacheinander zugießen und unter Rühren aufkochen. Die Hitze reduzieren und bei ständiger Bewegung 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben.

Die Schwarzwurzeln wie (siehe Tipp Kasten) reinigen, schälen und klein schneiden. Die Schwarzwurzeln-Stücke mit dem angebratenen Schinken in die Sauce geben und zugedeckt 20-30 Minuten, Tiefkühlware 10-15 Minuten garen. Die Sahne mit dem Eigelb verrühren und in die Sauce geben, erhitzen, aber nicht mehr kochen. Nochmals abschmecken.



## Käse des Monats

# Provolone – italienischer Schnittkäse gereift wie ein Schinken

Provolone oder auch Provola genannt, ist ein italienischer Schnittkäse, der früher aus Schafskäse und heute vorwiegend aus roher Kuhmilch hergestellt wird. Durch ein Wärmeverfahren entsteht bei der Herstellung eine Knetmasse, die zu Laiben modelliert wird. Mit Schnüren verpackt, wird der Käse zum Reifen wie Schinken am Strick aufgehängt. Das Herstellungsgebiet des Provolone umfasst heute viele norditalienische Provinzen. Provolone wird in zwei Geschmacksrichtungen hergestellt.

Der Provolone „dolce“ wird mit Kälberlab gekäst und reift zwischen 4 Wochen und 3 Monaten. Beim Provolone „tipo piccante“ kommt Lab von Schafen oder Ziegen zum Einsatz und er reift mindestens 3 Monate bis zu einem ganzen Jahr. Der Käse ist halbhart. Der Teig ist leicht elastisch. Seine Farbe ist weiß bis hellgelb und er besitzt wenige Bruchlöcher oder Risse. Der Geschmack ist mild und sahnig beim Typ „dolce“. Der Geschmack ist sehr kräftig beim Typ „piccante“. Oft wird der Provolone auch geräuchert angeboten. Durch seine Schmelz- und Fadenbildungseigenschaften ist der Provolone ideal in der warmen Küche. Er eignet sich zum Würzen von Vorspeisen, Hauptgerichten und Gemüse. Er schmeckt aber auch kalt zu Brot. Provolone entfaltet sein Aroma besonders als Carpaccio.



## Wein des Monats

# Varvaglione 12 e Mezzo Negroamaro del Salento



Erzeuger:	Varvaglione
Anbaugebiet:	Puglia, Italien
Art:	Rotwein
Rebsorte:	Negroamaro
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Der Wein sorgt schon in Nase für die typischen roten Fruchtaromen und einen zarten Vanilletouch. Am Gaumen rund und weich, mit präsender roter Frucht, sehr reifen Tanninen und angenehmer Säure. Dazu kommt eine sanfte Süße.
Kulinarischer Tipp:	Universeller Speisebegleiter zu einfacheren Gerichten, wie klassischer Hausmannskost oder auch zu Antipasti, passt einfach zu vielen Gelegenheiten.
Trinktemperatur:	14 - 16 °C
Alkohol:	12,5 %

## Veranstaltungstipps

 THEATER.  
OSNABRÜCK

Eine Woche voller SAMStage ist ab dem 20. November am Theater Osnabrück zu sehen. Es ist eine Woche wie jede andere für Herrn Taschenbier: Am Sonntag scheint die Sonne, am Montag kommt Herr Mon, am Dienstag hat er Dienst, am Mittwoch ist die Mitte der Woche, am Donnerstag donnert es ... Halt, Moment. Irgendwas scheint doch nicht so ganz normal zu sein. Als er dann auch noch am Freitag frei hat, dämmt es Herrn Taschenbier, dass diese Woche noch eine Überraschung für ihn bereithält. Und damit hat er Recht. Am Samstag sitzt ein kleines, quirliges Wesen mit roten Haaren und blauen Punkten im Gesicht vor seiner Tür und sorgt für Aufruhr in der friedlichen Kleinstadt. Das kann nur das SAMS sein. Kaum hat Herr Taschenbier den Namen ausgesprochen, weicht das SAMS nicht mehr von seiner Seite. Ein Theaterabend für die ganze Familie auf der großen Theaterbühne mit vielen Songs. Weitere Infos an der Theaterkasse und unter: [www.theater-osnabrueck.de](http://www.theater-osnabrueck.de).

## Das SAMS ist in Osnabrück



## Musical-Highlight-Show „SILVESTER VOYAGE“

Ob zum Jahreswechsel ein gemütliches Essen oder der spätere Besuch einer Party ansteht: Wer sich auf die Nacht der Nächte mit einem musikalischen Event einstimmen möchte, für den ist die Musical-Highlight-Show „SILVESTER VOYAGE“ genau das Richtige. Bei diesem Showprogramm ist garantiert für jede/n etwas dabei. Erleben Sie Ausschnitte aus Musikklassikern wie z. B. „Elisabeth“, „Mamma Mia!“ und „Rocky Horror Picture Show“ - bis hin zu den Musicalsensationen von heute, wie z. B. „The Greatest Showman“, „We Will Rock You“ und „Ich war noch niemals in New York“. Lassen Sie sich mitreißen von Songs aus „Hair-spray“, „Sister Act“ und „Fame“ und genießen Sie ein Feuerwerk von Musik, Tanz und Gesang. „SILVESTER VOYAGE“ begeistert mit aufwendigen und handgefertigten Kostümen, beeindruckenden Choreographien und kraftvollem Live-Gesang. Im Anschluss an die Show stehen die Künstler in einem „Meet & Greet“ für Fotos und Autogramme zur Verfügung. Der Termin ist am Samstag, 31. Dezember, um 17 Uhr – weitere Informationen unter: [www.osnabrueckhalle.de](http://www.osnabrueckhalle.de).

OsnabrückHalle

## Magischer Weihnachtszauber im Zoo Osnabrück

© Zoo Osnabrück



 ZOO  
OSNABRÜCK



Ein Ausflug in den Zoo Osnabrück lohnt sich auch in der kalten Jahreszeit. Und das am dritten und vierten Adventswochenende (09. bis 11. und 16. bis 18. Dezember) ganz besonders. Kommen Sie in weihnachtliche Stimmung, dank einem Besuch des Weihnachtsmarktes im Zoo Osnabrück. Der Weihnachtsmarkt öffnet dann freitags und samstags von 16 bis 21 Uhr und sonntags sogar schon tagsüber von 11 bis 20 Uhr seine Türen. Stöbern Sie im Zoozentrum am „Affentempel“ sowie bei den „Wasserwelten Mariasiel“ in den winterlichen Holzhütten nach den passenden Weihnachtsgeschenken und wärmen Sie sich bei einer warmen Tasse Kakao oder Glühwein auf. Neben dem leiblichen Wohl sorgen an den beiden Adventswochenenden auch die Zoo-Lights für ein besonderes Highlight. Auch für die kleinen Besucher des Zoos Osnabrück wird es einige Highlights geben. An den Sonntagen wird unter anderem ein Kindertheater und Kinderschminken angeboten. Am Affentempel sorgt ein Karussell für strahlende Kinderaugen, während Walking-Acts auf Stelzen an den Freitag- und Samstagabenden für staunende Gesichter sorgen. Der Eintritt für den Weihnachtsmarkt inklusive Zoobesuch kostet an allen sechs Tagen ab 16 Uhr nur 9 Euro. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter: [www.zoo-osnabrueck.de](http://www.zoo-osnabrueck.de).



## Verzückende Schneekugel einfach selbst gemacht

Einmal ordentlich schütteln und dann verzückt zusehen, wie die weißen Flocken durch den Raum schweben, ein traumhaftes Winterbild zaubern und sich langsam wieder am Boden sammeln. Eine Schneekugel fasziniert – ganz egal in welchem Alter. Mit dieser Anleitung könnt ihr eure ganz persönliche Schneekugel und ein schönes Geschenk zu Weihnachten basteln.



### Das wird an Material benötigt:

- Glas mit einem Schraubverschluss
- eine oder mehrere Figuren für das Innere der Schneekugel
- künstlicher Schnee oder Glitzer
- Heißleimpistole und Sekundenkleber
- Geschenkband nach deinem Geschmack
- destilliertes Wasser
- Babyöl

### Anleitung:

1. Zuerst klebe die Figur unter Aufsicht eines Erwachsenen mit einer Heißleimpistole an der Innenseite des Deckels fest – alternativ geht auch Sekundenkleber. Lass den Kleber lange austrocknen, um sicherzugehen, dass die Figur gut am Deckel kleben bleibt. Befüll das Glas mit destilliertem Wasser. Da in diesem Wasser kein Kalk oder andere Stoffe sind, bleibt die Schneekugel besonders lange schön.
2. Gib nun einige Tropfen Babyöl in das Glas. Es sorgt mit dem destillierten Wasser dafür, dass der Schnee langsam absinkt. Danach kommt der Glitzer oder Schnee ins Wasser. Wie stark soll der Schneesturm in der Schneekugel werden? Die Menge richtet sich ganz nach deiner Vorstellung. Ein wenig Schnee wird immer am Boden haften bleiben.
3. Nun verschraub Glas und Deckel miteinander und teste, ob das Glas dicht ist und der Schnee wie gewünscht langsam herabrieselt. Falls nicht, musst du eventuell noch etwas Babyöl hinzufügen.
4. Schraub nun die Schneekugel nochmals auf und trockne den Deckel, den Deckelrand und den Rand des Glases gut ab. Nun den Deckelrand auf der Innenseite großzügig mit Sekundenkleber bestreichen, damit das Glas später absolut dicht bleibt. Danach das Glas gut verschließen. Zum Schluss die Schneekugel mit Geschenkband nach Belieben verzieren.

# Gewinnen Sie einen von drei 50-Euro-Einkaufsgutscheinen



## Knobeln an der Rätselgeschichte

Sie sind ein echter Rätselfan und keine Knochelei ist vor Ihnen sicher? Dann versuchen Sie sich mal an der Rätselgeschichte um einen Opa und seinen Enkel. In die fehlenden Stellen müssen ausgeschriebene Zahlen eingefügt werden, jeder Strich entspricht einem Buchstaben – manchmal ergeben sich dadurch auch zwei Wörter. Die Zahlen dann als Zeichen unten in die Leiste eintragen, zusammenrechnen und die Lösungszahl erhalten – viel Spaß beim Lesen und Knobeln!

Opa Kalle bastelte wie so oft in der Garage herum.

Sein Enkel schleicht sich leise von hinten heran und begrüßt ihn mit einem lauten „Hallo Opi“!

„Hey Enno, gib mir \_\_\_\_! Na, ist heute nicht ein toller Tag?“

Enno lacht verschmitzt und antwortet: „Ja, \_\_\_\_felsohne ein toller Tag!“

„Ach ja?“, entgegnet Kalle, „ist heute etwas Besonderes?“

„Für mich schon“, flüstert Enno ihm ins Ohr. Opa Kalle zieht grinsend die Augenbrauen hoch und schaut fragend. Dann platzt es aus Enno heraus: „Opa, ich hab doch heute Geburtstag!“

„Ach ja! Du weißt doch, manchmal ist mein Kopf wie ein \_\_\_\_\_, \_\_\_\_no. Na, herzlichen Glückwunsch, mein Lieber.“ Er drückt ihn fest an sich, hebt ihn in die Höhe und setzt ihn auf einem alten Barhocker ab. „Wie alt bist denn geworden?“

Enno: „Es ist schon mein letzter \_\_\_\_\_telliger Geburtstag Opa.“

Kalle lacht herzlich. „Also alle \_\_\_\_\_e, großartig! Und was wünschst du dir an deinem Ehrentag?“

Enno klimpert auf dem alten, aber noch klangvollem Kla \_\_\_\_\_: „Nichts, nur Zeit mit dir!“

Opa Kalle zieht eine kleine Sch \_\_\_\_\_el aus seiner Hosentasche und tippt seinem Enkel auf die Schulter.

„Was ist das?“, fragt Enno. Opa Kalle antwortet: „Ein Geschenk, es ist jetzt d \_\_\_\_\_.“ Im Schächtelchen liegt eine kleine Uhr mit einem Bild der beiden.

**Lösung:** \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ = \_\_\_\_

### Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie die Rätselgeschichte und geben Sie den Gewinncoupon mit der Lösung bis zum 10. Dezember 2022 in Ihrem Kutsche-Markt ab!

**Lösung:** \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ = \_\_\_\_

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

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

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren, ausgenommen sind Kutsche-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon in Ihrem Kutsche-Markt abgeben. Abgabeschluss ist der 10. Dezember 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: 14. Dezember**

# AVATAR

THE WAY OF WATER

DEZEMBER  
EXKLUSIV IM KINO

© Walt Disney Studios

Mehr als zehn Jahre nach den Ereignissen des ersten Films haben Jake und Neytiri eine Familie gegründet. Ihre Kinder sind Neteyam, Lo'ak und Tuktirey, der adoptierte Menschenjunge Miles „Spider“ Socorro und die adoptierte Na'vi-Teenagerin Kiri. Doch ihre Heimat ist weiterhin nicht sicher vor den Machenschaften der „Resources Development Administration“ (RDA), die fremde Planeten ausbeutet und dort für die Menschen wichtige Ressourcen abbaut. Nach dem Tod von Colonel Miles Quaritch hat nun General Ardmore die Kontrolle über die RDA übernommen. Bald sehen sich Neytiri, Jake und ihre Familie gezwungen, ihr Zuhause zu verlassen und beim Na'vi-Stamm der Metkayina Zuflucht zu suchen, der an den Küsten und Meeren des Mondes Pandora lebt und von der schwangeren Ronal und ihrem Mann Tonowari angeführt wird.

FILM CINEMA 8466 XVC



**Start: 22. Dezember**  
**Der gestiefelte Kater 2:**  
**Der letzte Wunsch**  
© Universal Pictures

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 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**