

MARKTGEFLÜSTER



Oh du geliebte Grillzeit... mit Pulled Pork, Burgern und Meeresfrüchten



Liebe Kunden,

Sommer und Grillen – zwei Dinge, die einfach zusammengehören und auf vielfältige Weise Spaß machen. Gemeinsam eine schöne Zeit haben, kühle Erfrischungen genießen und sich über tänzelnden Flammen zubereitete Leckereien schmecken lassen – ein Bild, das höchsten Genuss verspricht. In dieser Ausgabe unserer beliebten Marktzeitung greifen wir den Trend zum selbst gebauten Burgergenuss auf, denn sowohl unsere Backstuben als auch Bedientheken haben da einiges zu bieten. Außerdem stellen wir Ihnen die Burgersaucen von Peter Pane vor, die wir neu im Sortiment haben. Wir blicken des Weiteren auf das genussvolle Smoken von Fleisch und zeigen Ihnen, welche köstlichen Meeresfrüchte unsere Fischtheken für den maritimen Grillgenuss zu bieten haben. Diese und viele weitere spannende Geschichten erwarten Sie auf den folgenden Seiten. Genießen Sie den Sommer in vollen Zügen!

Ihr Tom Kutsche

Themen

- **Smoken** – zartes Fleisch mit Rauchnote
- **Kutsche Märkte „Aktiv vor Ort“**
- **Romanesco** – der grüne Blumenkohl
- **CoffeeB** – nachhaltiger Kaffeegenuss



Kutsche Backstuben: große Snack-Tresen mit Bäcker Burger & Co.

Nach Pizza und Döner zählen Burger zum beliebtesten Fast Food in Deutschland. Der große Pluspunkt von der Boulette im Brötchen: Die geschmacklichen Kombinationsmöglichkeiten bei den Zutaten sind schier unerschöpflich. Ebenso verhält es sich mit Sandwiches, also liebevoll belegten Brötchen. Doch im oft hektischen Alltag bleibt wenig Zeit, um den persönlichen Lieblingsleckerbissen in Ruhe zuzubereiten. Und da kommen in einigen Märkten Kutsches Backstuben ins Spiel: In den großen Snacktresen aus Glas liegt fein aufgereiht eine bunte Vielfalt an Köstlichkeiten zum praktischen Mitnehmen bereit. Zur Snackvielfalt gehören Kreationen wie der Bäcker-Burger mit Frikadelle, der Chicken Burger mit Hähnchenfleisch, das Schnitzerbrötchen mit Schnitzel, ein klassisches Panini Hot Rib, das beliebte Omeletbrötchen und verschiedene Baguettes. Hier werden Snackträume wahr – größere Mengen werden gerne auf Bestellung zubereitet! Nur an der Meller Landstr und Natruper Straße.

Big Mac Burgersauce

Zutaten:

Für 4 Portionen:

- 1 Essigurke • ½ Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 150 g Mayonnaise
- 1 TL Senf • 1 TL Ketchup
- 1 TL Weißweinessig
- ½ TL Zucker • ½ TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Essigurke in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und ebenfalls fein würfeln. Mayonnaise, Senf, Ketchup und Weißweinessig mit Zucker glattrühren. Essigurke, Zwiebel und Knoblauch unterrühren. Burgersauce mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Hausgemachte Patties – das Herzstück eines Burgers

Der Hamburger hat sein Schmutzel-Fast-Food-Image abgelegt. Trendige Burgerrestaurants, die mit frischen Zutaten, handgemachten Brötchen und "selbst gewolfem" Fleisch überzeugen, sprießen wie Pilze aus dem Boden. Die Zeit der vorgeformten Pressfleischfladen ist vorbei. Burger sind nicht zwingend ungesund, sondern können mit Vollkornbrötchen, viel Gemüse und fettarmem Fleisch eine vollwertige Kost sein. Holen Sie sich den Street Food Trend in die heimische Küche.

„Patties“ sind bei Burgern der eigentliche Hauptbelag, die Bulette zwischen den Brötchen, den sogenannten „Buns“. Hauptsächlich werden Patties aus Hackfleisch hergestellt, welches in sogenannten Pressen zu formschönen Rundstücken gedrückt wird. An den Bedientheken der Kutsche-Märkte werden „die Herzstücke des Burgers“ jeden Tag in der Woche aus bestem Rindfleisch zubereitet. Jedes Patty bringt 200 g auf die Waage und ist lediglich mit Pfeffer und Salz gewürzt.

„Ein guter Burger lebt von dem harmonischen Zusammenspiel der frischen Zutaten, dem Brötchen und der Sauce, daher halten wir unsere Patties so minimalistisch wie möglich“, so Fleischexperte Siegfried Jostwerth. „Für alle, die es etwas ausgefallener mögen, bieten wir auch Varianten mit Käse oder Chili an, die wir zum Wochenende in kleinen Chargen von Hand herstellen.“ Ein hausgemachter Klassiker ist außerdem ein Hacksteak aus Schweinefleisch, das sich ebenfalls perfekt als Patty eignet. Es ist fein mit Pfeffer, Salz und einem Hauch Paprika gewürzt und in zwei Scheiben würzigen Bacons eingeschlagen. Da beginnen Burger-Herzen höherzuschlagen!



Peter Pane

BURGERGRILL BAR

Vom Lieblingsrestaurant in die Kutsche-Märkte: Seit kurzer Zeit können Fans von Peter Pane endlich köstliche vegane Saucen-Kreationen auch mit nach Hause nehmen. Gleich fünf einzigartige Geschmacksprofile von klassischer Burgersauce über fruchtige Mango-Curry-Sauce bis hin zu edler Trüffelcreme sind in Zusammenarbeit mit dem Feinkosthersteller Delikant entstanden. Sie sorgen für kulinarischen Hochgenuss und verfeinern im Handumdrehen noch so viel mehr als den hausgemachten Burger. Zudem sind sie palmölfrei und ohne Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker. Stillstand ist ein Fremdwort für die Peter Pane-Familie. Und so ist die Burgergrill-Kette den nächsten Schritt gegangen und hat die Saucen-Regale der Kutsche-Märkte erobert! Fast ein Jahr lang feilte das Team an fünf neuen Premium-Kreationen mit einmaligem Geschmack. Alle sind so lecker, dass man gar nicht weiß, welche man zuerst kosten möchte. „Angelehnt an die Saucen, die sich in unseren Restaurants über Jahre eine treue Fangemeinde aufgebaut haben, haben wir mit viel Erfahrung und Geduld jetzt ganz neue Rezepturen für zu Hause ausgetüfelt“, sagt Patrick Junge, Geschäftsführer der Paniceus Gastro Systemzentrale GmbH. Das Team freut sich darüber, endlich die neuen Saucen- und Cremerezepturen präsentieren zu können, in denen so viel Leidenschaft steckt. Und der Inhalt überzeugt garantiert alle Food-Enthusiasten! Die Burgersauce auf Tomatenbasis ist mit ihrem Hauch an Süße ein absoluter Allrounder und macht nicht nur aus jedem Patty – egal ob aus Fleisch, vegetarisch oder vegan – etwas Besonderes, sondern dient auch als optimales Topping für Sandwiches oder Fritten. Die fruchtige Mango-Curry-Sauce verleiht jedem Hähnchen-Burger das gewisse Extra und ist auch als Dip ein Volltreffer. Sowie die raffinierten Cremes in den Geschmacksrichtungen Trüffel und Knoblauch, welche unbedingt auch zu Hause zu Loaded Fries probiert werden sollten. Lust auf noch etwas ganz Feines? Zitronenthymian ist nicht nur ein "perfect match" zu allen vegetarischen und veganen Gerichten, sondern überzeugt auch als Salatdressing auf ganzer Linie. In allen Märkten außer in Lotte erhältlich!



Smoken – herzhaftes Fleisch mit Rauchnote

Einfach nur über der Holzkohle grillen war gestern. Heute wird gesmoked, so wie traditionell in den USA! Die Amerikaner brutzeln ihr Fleisch beim typischen Barbecue gar nicht über dem Grillfeuer. Sie räuchern es im Smoker. Dieses Grillgerät sieht aus wie eine waagrecht liegende Tonne. An einer Seite befindet sich eine kleine Kammer, in der das Feuer entzündet wird. Der davon ausgehende Rauch wird über ein Rohr in den Smoker geleitet, wo das Grillgut auf waagerechten Rosten liegt und langsam und schonend gegart wird. Dabei bekommt es das typische, rauchig-würzige Barbecue-Aroma und erhält seine besondere Zartheit. Eigentlich entstand diese Garmethode aus der Not heraus. Sklaven und arme Weiße in den US-Südstaaten hatten nur billiges, faseriges Fleisch zur Verfügung und garten es über Stunden in Erdgruben über der Glut. Der Vorteil: Das Fleisch wurde so nicht

nur gar, sondern auch unheimlich zart. Die Klassiker für den Smoker sind daher bis heute noch die Fleischstücke, die als "billig" angesehen werden: Spareribs, Rinderbrust und Schweineschulter. Aber freilich können Sie alles in den Smoker geben, was Ihnen schmeckt.

Die Empfehlungen unserer Bedientheken sind Roastbeef und Entrecote – nur deutlich dicker geschnitten als das klassische Steak. Dazu beraten Sie unsere Experten gerne und schneiden Ihnen das Fleisch ganz auf Ihre Bedürfnisse zu. Dann heißt es, „gut Ding will Weile haben“, denn wohl kaum eine andere „Volksweisheit“ trifft so gut auf das Smoken zu wie diese. Beim Smoken müssen sie nämlich viel Geduld mitbringen. Das langsame Garen im Rauch dauert deutlich länger als das Grillen über dem Feuer. Aber das Warten lohnt sich garantiert!



GENUSSTIPP:

Hausgemachtes Pulled Pork und Chicken

Pulled Pork und Pulled Chicken sind ein Smoker-Klassiker aus den Südstaaten der USA. Und wird auch hinter den Kulissen von Kutsches Bedientheken hausgemacht. Dafür wird Schweineschulter, die man in Deutschland als Schmorbraten kennt, oder Hühnerfleisch über Stunden gegart. Danach kann man das zarte Fleisch einfach auseinander zupfen und das Fleisch zerfällt dann später beim Essen förmlich im Mund. Ein echtes BBQ-Highlight!



Auswahl variiert an den
Fischtheken – bitte
Bestellzeit einplanen!



Frutti di Mare: seit den Römern echte Delikatessen

Ob kleine oder große Garnelen, Krabben, Tintenfisch, Oktopus oder Algensalat: Meeresfrüchte gelten als feine Delikatesse, die aus jedem Gericht etwas Besonderes machen. Bis heute kommen Meeresfrüchte-Rezepte hierzulande insbesondere zu festlichen Anlässen auf den Tisch. Die alten Römer glaubten sogar, dass Meeresfrüchte Geschenke der Götter seien. Diesen einzigartigen Status haben sich die in allen Weltmeeren lebenden Tiere bis heute bewahrt. Eine erlesene Auswahl dieser feinen maritimen Delikatessen finden Sie selbstverständlich in den Fischtheken der Kutsche-Märkte. Ob gegrillt, gebraten, gebacken, frittiert oder roh: Meeresfrüchte bieten Ihnen endlose kulinarische Möglichkeiten. Meeresfrüchte vermitteln gerade im Sommer ein kulinarisches Urlaubsgefühl und holen die Leichtigkeit der schönsten Zeit des Jahres wieder in Erinnerung!

Nordseekrabben

Krabben sind eine norddeutsche Spezialität, die den Spitznamen „das Gold des Nordens“ trägt. Das nussige Fleisch ist eine kulinarische Attraktion und schmeckt ohne viel Schnickschnack. Klassisch werden die Krabben auf einem Butterbrötchen serviert – so kommt ihr zarter Geschmack zur Geltung. Auch in feiner Gesellschaft fühlen sich die Krabben wohl, wie im eleganten Krabbensalat oder vornehmen Krabbencocktail.



Pulpo

Pulpo, auch Krake oder Octopus genannt, ist aufgrund seiner Zartheit prädestiniert fürs Grillen. Es empfiehlt sich, Kraken immer erst vorzukochen, so müssen sie nicht erst weich geklopft werden. Das Fleisch ist gar, wenn der Pulpo eine rote Farbe angenommen hat und sich sein Fleisch leicht einstechen lässt. Die Oktopusarme lassen sich mit Öl bestrichen hervorragend grillen, in der Pfanne braten oder frittieren.



Salicorn

Der Europäische Queller, auch Meeresspargel, Meerfenchel oder Salicorn genannt, ist eine Art Wildgemüse, das auf überfluteten Wattböden der Meeresküsten und Salzstellen des Binnenlandes wächst. Merkmal dieser Pflanzen sind ihre fleischigen und blattlosen Sprossen, die einen leicht pfeffrigen Geschmack haben. Die perfekte Beilage nicht nur, aber besonders zum Grillen!



Rotgarnelenschwänze

Riesengarnelen, oder auch King Prawns bekannt, haben ein festes weißes Fleisch. Insbesondere die argentinischen Rotgarnelenschwänze sind leicht nussig im Geschmack, begleitet von einer leichten Süße. Durch ihre Schale, die wie ein „Hitzeschild“ wirkt, eignen sie sich perfekt zum Grillen. Die entdarmten Rotgarnelenschwänze gibt es auch in der „Easy Peel“- Variante, sodass sie besonders leicht aus der Schale zu nehmen sind.



Tintenfischtuben

Zartes Fleisch, intensive Aromen: Gegrillter Tintenfisch ist ein absolutes Highlight der mediterranen Küche. Das Fleisch ist mager, Menschen mit einer feinen Zunge können ein leichtes Tintearoma herauschmecken. Ein Geheimtipp sind die Tintenfischtuben, die sich je nach persönlichem Geschmack mit leckeren Zutaten wie einer Chili-Tomaten-Sauce verfeinert mit Knoblauch und Petersilie füllen lassen.



Garnelenspieße

Fix und fertig – und das auch noch in verschiedenen Geschmacksrichtungen: Garnelenspieße sind ein beliebter Klassiker unter den Meeresfrüchten. Neben der Zubereitung in der Pfanne sind die Garnelenspieße wie dafür gemacht, gegrillt zu werden. Von beiden Seiten je nach Stärke ca. 5 Minuten grillen. Tipp: Wenn die Garnelen sich rötlich färben, werden sie gar.





Aus Liebe zu Stadt und Region – Kutsche Märkte aktiv vor Ort

Obst und Wasser für Läufer beim Osnabrücker Gipfelsturm

Bereits zum elften Mal fand im April der Osnabrücker Gipfelsturm der Diakonie Osnabrück statt – mit insgesamt 540 Teilnehmern wurde eine Rekord-Teilnehmerzahl erreicht. Mit frischem Obst und erfrischendem Wasser unterstützte Kaufmann Tom Kutsche die Läufer des 10-Kilometer-Laufes, der es mit 269 Treppenstufen und etwa 188 Höhenmetern in sich hatte. Die Bahnhofsmission Osnabrück, die seit Beginn des Gipfelsturms tatkräftiger Unterstützer ist, hat in diesem Jahr einen besonderen Grund zur Freude. Der diesjährige Erlös des Benefizlaufs kommt ihnen zugute. Der Koordinator vom Organisationsteam Gipfelsturm, Burkhard Teschner von der Diakonie Osnabrück, zog eine rundum positive Bilanz: „Nach dem Zieleinlauf haben die Läufer gerne auf das angebotene Obst zugegriffen und ihre Kräfte wieder aufgefüllt: Dafür nochmals ein großes Dankeschön! Das war eine tolle Unterstützung für den Lauf und auch für die dabei begünstigte Bahnhofsmission!“



Gesundes Frühstück für Rundlauf-Team-Cup

Zum 13. Mal traten beim Tischtennis-Rundlauf-Team-Cup in der Sporthalle Voxtrup acht Schulen aus der Stadt und dem Landkreis Osnabrück bei dem beliebten Wettbewerb gegeneinander an. Fünf Siegermannschaften der 3. Klassen und sechs der 4. Klassen der Schulentscheide spielten den Regionalmeister Osnabrück aus. Damit sich die jungen Sportler in den Spielpausen ordentlich stärken konnten, sponserte der Kutsche-Markt aus Voxtrup ein rundum gesundes Frühstück bestehend aus frischen und knackigen Äpfeln, Apfelsinen, Bananen, Paprika und Gurken – alles natürlich in bester Bio-Qualität. Die Kinder haben das Obst und Gemüse sehr genossen, so dass am Ende fast alles „weggeputzt“ war.



Über 700 Euro für neue Basketbälle freut sich der BBC Black Bulls Osnabrück!



Mit dem Projekt „Gemüsebeete für Kids“ bei der ev.-luth. Kindertagesstätte Margareten in Voxtrup!

250 Euro Pfandspende an „Trauerland“

Der Tod eines lieben Menschen ist für Kinder und Jugendliche eine große Belastung. Dabei nutzen Kinder ihre ganz eigene Form, mit Trauer umzugehen. Sie springen in die Trauer hinein und wieder heraus, beschäftigen sich ganz unvermittelt damit und sind im nächsten Moment wieder am Spielen. Sie wollen die anderen nicht noch zusätzlich belasten und schieben ihre eigenen Gefühle lieber an die Seite. Häufig mit schweren Folgen. Deshalb schafft der Verein „Trauerland – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche“ ihnen einen geeigneten Raum zum Trauern. Die Ehrenamtlichen schaffen Möglichkeiten für die Kinder, sich mit der Trauer auseinanderzusetzen. In unterschiedlichen Räumen kann gemalt, gebastelt, gespielt oder einfach nur rumgetobt werden. Ein Stillerraum bietet Rückzugsmöglichkeiten. Dank der zahlreichen Pfandspenden der Kunden am Leergutautomaten konnte der Markt in Voxtrup die Arbeit des Vereins mit 250 Euro unterstützen. Das Geld übergab Marktleiter Boris Rutsch an Frau Kötter von Trauerland.



Sponsoring für Amateurreiter bei Prüfung für Dressurpferde

Hoch hinaus ging es an einem Juni-Wochenende am Reiterverein Osnabrück am Rubbenbruchsee, denn Pferde und Reiter zeigten wieder ihr Können im Sprung. Am darauffolgenden Wochenende beim Dressurturnier stand die Harmonie zwischen Pferd und Reiter im Mittelpunkt. Auch Kaufmann Tom Kutsche war quasi mit von der Partie und sponserte die Prüfung für Dressurpferde A* – eine Qualifikationsprüfung für junge Dressurpferde, die an den Pferdesport herangeführt werden. Dabei richtete sich die Prüfung ausdrücklich in diesem Fall nicht an die Profireiter, sondern an Amateurreiter. „Dieses Jahr haben wir unser Turnier auf zwei Wochenenden ausgeweitet und freuen uns, neben der Ergänzung des Dressurturniers auch noch auf einige sportliche Highlights bieten zu können“, so die Vorsitzende Dr. Manuela Schänzer. So ist es gelungen, für das Springen wieder eine Qualifikation der niedersachsenweiten Jugendtour VGH-Cup nach Osnabrück zu holen. In der Dressur werden zudem die Bezirksmeisterschaften Dressur für den Verband der Pferdesportvereine Osnabrück ausgetragen.

Die beliebte Kohlsorte Romanesco ist umgangssprachlich der "grüne" Bruder vom Blumenkohl, der während des Anbaus weniger Sonnenlicht abbekommt und folglich weiß oder elfenbeinfarben bleibt. Ersterer hingegen wird – genau wie Brokkoli – erst geerntet, nachdem sich die Hüllblätter geöffnet haben. Geschmacklich ist Romanesco eine Mischung aus Blumenkohl und Brokkoli und überzeugt mit mildem Kohlaroma, das nicht nur gekochte Speisen verfeinert. Als Rohkost schmeckt der grüne Kohl besonders aromatisch!



Romanesco – grüner Bruder des Blumenkohls

Ganz schön extravagant: Mit seinen vielen spitzen grünen Röschen, die an kleine Tannenbäume erinnern, bietet der Romanesco einen besonderen Anblick unter den Kohlsorten. Sie sind auch der Grund, warum er den Spitznamen Türmchenkohl trägt. Als eine der wenigen Pflanzen weist der Romanesco durch die Röschen eine sogenannte Selbstähnlichkeit auf. Das heißt, einzelne Teile die Röschen ähneln dem gesamten Objekt. Es wiederholen sich immer wieder dieselben Strukturen.

Wer auf knackiges Gemüse steht, kann Romanesco auch bissfest garen. Hierfür geben Sie den gewaschenen Romanesco in kochendes Salzwasser und schrecken ihn anschließend in Eiswasser ab. Gut abtropfen lassen: Fertig ist das frische Kohlgemüse. Romanesco ist vielseitig einsetzbar und lässt sich gut kombinieren. Durchgegart verfeinert der Kohl Gemüsesuppen, deftige Eintöpfe, Pfannengerichte oder pikante Aufläufe aus dem Backofen. Als Beilage passt Romanesco zu herzhaften Fleischgerichten. Aber auch in Kombination mit Nudeln beziehungsweise italienischer Pasta ist Romanesco der Gemüse-Hit!

Tipp: Reinigen Sie den Romanesco vor der Zubereitung am besten in einer Schüssel mit kaltem Essig- oder Salzwasser. Kurz reinlegen und einwirken lassen. Das entfernt Schmutz und kleine Krabbeltiere, die sich gegebenenfalls auf dem Gemüse oder zwischen den Blättern befinden können.

Romanesco am besten frisch verzehren. Im Kühlschrank aufbewahrt hält er sich etwa zwei bis drei Tage. Auch zum Einfrieren eignet er sich. Dafür den Kopf in Röschen teilen, kurz in Salzwasser blanchieren und nach dem Auskühlen portionsweise in einen Gefrierbeutel geben und fest verschließen.



Besondere Zuchtform hat ihre Wurzeln in Bella Italia

Wie sein klangvoller Name schon vermuten lässt, wurde der Romanesco zuerst von Bauern rund um die italienische Hauptstadt Rom angebaut und ist seit Jahrhunderten ein sehr beliebter Kohl im Mittelmeerraum. Seit dem 16. Jahrhundert gibt es ihn auch in Deutschland. Romanesco wird aber in Europa hauptsächlich in Italien und Spanien angebaut. Dort bekommt der Romanesco viel Sonne, die er für die Bildung des farbgebenden Pflanzenstoffs Chlorophyll braucht. Es sind auch violette und grüne Zuchtformen verbreitet, deren Blütenstände nicht vollständig von Hüllblättern umschlossen sind und sich während des Wachstums mit Lichteinwirkung violett oder andere Sorten ohne Lichteinwirkung grün einfärben.



Romanesco-Spargel-Tartes



Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Butter in Stücken, Ei, 1- bis 2 EL Wasser und Salz hinein geben. Die Zutaten in der Mulde zunächst mit einer Gabel zerdrücken, mit einem Messer zusammenhacken und dann mit den Händen rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Der Teig darf nicht zu warm werden. Bei Bedarf noch ein wenig Wasser zugeben. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.
2. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Förmchen (12 cm Ø) sechsmal den Durchmesser markieren, die Teigstücke etwas größer ausschneiden und die sechs Förmchen damit auslegen. Den Teig mit den Fingern oder einer Teigkugel an den Rand der Förmchen drücken. Eventuell überstehende Ränder abschneiden. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier bedecken und mit Hülsenfrüchten beschweren. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten blindbacken. Herausnehmen, Papier und Hülsenfrüchte wieder entfernen.
3. Für die Füllung den Spargel schälen und die Enden abschneiden, die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendes Salzwasser geben und zugedeckt aufkochen, Hitze reduzieren und 4 Minuten garen, Romanesco zugeben und weitere 4 Minuten garen, herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Eier und Milch im Mixer pürieren, geriebenen Käse untermischen und abschmecken. Spargel und Romanesco in die vorgebackenen Förmchen legen. Eier-Milch-Käse Mischung darüber gießen, in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Förmchen entfernen. Tartes anrichten und servieren.

Für 4 Portionen:

Zutaten:

Für die Füllung:

- 200 g Spargel, weiß oder grün
- 100 g Romanesco • Salz
- 2 Eier • 200 ml Milch
- 40 g Blauschimmelkäse
- 60 g Parmesan

Für den Mürbeteig:

- 250 g Weizenmehl • 125 g Butter
- 1 Ei • ¼ TL Salz

Kutsches italienisches Genussduo für den Sommer

Sauvignon Blanc Trentino DOC „Mastri Vernacoli“

Erzeuger:	Cavit
Anbaugebiet:	Trentin, Italien
Art:	Weißwein
Rebsorte:	Sauvignon Blanc
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Helles, klares Strohgelb. Ausgeprägtes Bukett mit Aromen von Holunderblüte, Stachelbeere, Paprika und Zitrus. Am Gaumen fruchtig mit vegetalen Noten und frischer saftiger Säure, frischfruchtiges Finale.
Kulinarischer Tipp:	Passt hervorragend zu einem frischen Salat aus grünem Spargel, aber auch zu Kalb, Schinken oder Fischgerichten, mit frischen Kräutern verfeinert.
Trinktemperatur:	10°C
Alkohol:	12,5 %



Prosciutto Castagnolo – italienische Spezialität mit feiner Kastaniennote

Der Prosciutto Castagnolo ist eine erlesene Schinkenspezialität aus dem toskanisch-emilianischen Apennin, wo die Kastanie bei vielen Lebensmitteln eine große Rolle spielt. Hier wachsen die Schweine in riesigen, von Trockensteinmauern eingefassten Weiden auf. Die Keulen dieser Schweine werden mit einer Mischung aus Meersalz, Pfeffer, Knoblauch und Weißwein gesalzen. Eingerieben mit einer Paste aus Schweineschmalz und Kastanienmehl reifen die Keulen dann in manuell belüfteten Kellern über Kastanienlaub und erhalten so ihr charakteristisches Aroma. Die Genussempfehlung aus Bella Italia für Feinschmecker aus Kutsches Bedientheken.



Neu im Sortiment



CoffeeB – nachhaltige Kaffeekugeln statt Kapseln

Unmengen an Müll wird durch Kaffeekapseln jährlich produziert – in Deutschland und auf der ganzen Welt. Ja, die Kapseln sind praktisch und bieten schnellen hochwertigen Kaffeegenuss. Aber zu welchem Preis? Dennoch brauchen Fans des Kapselsystems nicht auf den Genuss zu verzichten, denn ab sofort gibt es in den Märkten von Tom Kutsche nachhaltige Kaffeekapseln ohne Kapsel von CoffeeB, dem neuen starken Partner an der Seite.

CoffeeB ist das weltweit erste Kaffee-Kapsel-System, das gänzlich ohne Kapsel auskommt. Möglich macht es ein kleiner, vollständig kompostierbarer Ball aus gepresstem Kaffee. CoffeeB verfügt über sämtliche Annehm-

lichkeiten herkömmlicher Kapselsysteme und garantiert besten Kaffeegenuss – verursacht aber keinerlei Abfall.

Die von Delica weltweit patentierte Schutzschicht ummantelt den Coffee Ball und verleiht ihm nicht nur Stabilität. Sie bildet insbesondere auch eine ideale Sauerstoffbarriere, die vor Aromaverlust schützt, so wie man es von Aluminium kennt. Wie der Kaffee selbst ist auch die Schutzschicht natürlichen Ursprungs und somit vollständig gartenkompostierbar. Innerhalb von wenigen Wochen zersetzt sich der Coffee Ball zu wertvollem Humus. Komplettiert wird das System durch die CoffeeB-Globe-Kaffeemaschine mit patentierter Brühtechnologie.



Ganzheitlicher Nachhaltigkeits-Ansatz

Die Nachhaltigkeit von CoffeeB geht über die Gartenkompostierbarkeit der Coffee Balls hinaus. Die Maschine besteht zu einem großen Teil aus recycelten Materialien und kann bei Bedarf durch die Servicestellen der Migros repariert werden. Dank modularer Maschinenkonstruktion können zudem einzelne technische Komponenten ausgetauscht werden. Ferner sind das ganze System und alle Kaffeersorten zu 100 % CO2 kompensiert. Die Kaffeebohnen entstammen nachhaltigem Anbau und sind, je nach Aroma, entweder Rainforest Alliance oder Bio und Fairtrade zertifiziert. Sämtliche Verpackungen sind recycelbar.

Alle Zutaten finden Sie in unseren Märkten!

Gegrillte Banane



Zutaten:

Für 4 Portionen:

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

Zubereitung:

1. Die Bananen mit einem Messer der Länge nach aufschneiden ohne sie ganz durchzuschneiden. Mit dem Messer jede Banane aufklappen.
2. 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.
3. 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.

Gegrillte Ananas



Für 4 Portionen:

Zutaten:

- 1 kg Ananas • 1 Prise Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Zucker, braun • 1 Prise Zimt
- 1 Prise Muskat • 200 ml Sahne
- ½ Kokosnuss • 50 ml Rum
- Minze, zum Garnieren • 2 EL Pistazien

Zubereitung:

1. Die Ananas in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Ananas für 6 bis 8 Minuten von beiden Seiten goldbraun grillen.
2. Den Rum mit Pfeffer, Zucker, Zimt und Muskatnuss verrühren und die gegrillte Ananas darin einlegen. Die Sahne mit dem Handrührgerät aufschlagen.
3. Die Kokosnuss öffnen und das Fleisch aus der Schale herauslösen. Das Kokosfleisch auf dem Grill für 5 bis 10 Minuten von allen Seiten gleichmäßig rösten.
4. Die Kokosnuss auskühlen lassen, grob zerschneiden und im Mixer fein pürieren oder reiben. Das Kokosnusspüree unter die Sahne ziehen.
5. Die marinierte Ananas mit dem Kokospüree und etwas gehackter Minze sowie Pistazien servieren.

Gewinnen Sie einen von drei 50-Euro-Einkaufsgutscheinen

Testen Sie Ihr Wissen rund um unsere Sonne

Sind Sie ein echter „Sonnenanbeter“ oder bringt Sie die Hitze des Sommers regelmäßig ins Schwitzen? Egal welcher Typ Sie sind, hier können Sie Ihr Wissen rund um den Mittelpunkt unseres Universums unter Beweis stellen. Doch Vorsicht – bloß keinen Sonnenbrand kriegen!

1. Was ist die Sonne?

- (G) • ein Planet
- (H) • ein Stern
- (S) • ein Mond



2. Woraus besteht die Sonne?

- (E) • aus Gas (Wasserstoff und Helium)
- (U) • aus Erdmasse
- (A) • aus Lava



3. Wie heiß ist sie in etwa an ihrer Oberfläche?

- (N) • 550 Grad
- (L) • 5500 Grad
- (H) • 55.000 Grad



4. Wo geht die Sonne auf?

- (I) • Osten
- (E) • Norden
- (S) • Süden



5. Wie heißt die Technik, bei der aus Sonnenenergie Strom hergestellt werden kann?

- (L) • Photosynthese
- (N) • Photolyse
- (O) • Photovoltaik

6. Welches lebenswichtige Vitamin bildet unser Körper aus den UV-Strahlen der Sonne?

- (N) • Vitamin A
- (R) • Vitamin C
- (S) • Vitamin D



Lösung: _____

Bitte direkt im Markt abgeben!

Machen Sie mit, lösen Sie unser Frühlingsrätsel und geben Sie den Gewinncoupon mit der Lösung bis zum 15. Juli 2023 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 15. Juli 2023. 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.

© Oliver Look

Warum eigentlich kein Theaterabo?

Alle Abos für die Spielzeit 23/24 sind jetzt
im Vorverkauf auf www.theater-osnabrueck.de

 THEATER.
OSNABRÜCK

 OsnabrückHalle

Kaya Yanar – FLUCH der FAMILIE

Sonntag, 8. Oktober um 18 Uhr



Zoo Osnabrück wird wieder zum Open-Air-Kino

vom 27. Juli bis zum 26. August jeweils ab 18.30 Uhr



© Zoo Osnabrück



Hier können Sie uns finden!

allfrisch
Krahnstraße 25
49074 Osnabrück
Tel.: (05 41) 2 94 67

allfrisch
Lotterstr. 58–61
49078 Osnabrück
Tel.: (05 41) 4 26 56

 allfrisch

Auflage: 45 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.): Kutsche Gruppe
Bergstr. 11 • 49152 Bad Essen
Tel.: (0 54 72) 9 81 97 05
Fax: (0 54 72) 9 81 97 06

Objektleitung und Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17 • 38170 Schöppenstedt
Tel.: (0 53 32) 96 86-54
Fax: (0 53 32) 96 86-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung: Kai Knoche
Tel.: (0 53 32) 96 86-40
E-Mail: k.knoche@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Wiebke Fichtner
Tel.: (0 53 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.