



# Marktgeflüster



**Wir wünschen frohe Ostern und einen zauberhaften Frühling!**



Liebe Kunden,

Ihnen wird es sicher aufgefallen sein: Wir erscheinen 2023 mit unserer Marktzeitung nur noch quartalsweise – und Sie halten daher die erste Ausgabe des Jahres in der Hand. Was hat sich verändert? Eigentlich nicht viel: Wir haben dem Layout einen kleinen Facelift verpasst und die Anordnung der Themen leicht verändert. Aber im Grunde ist alles beim Alten: Wir informieren knackig-frisch rund um die Besonderheiten und Spezialitäten aus unserem Sortiment, aktuelle Neuheiten, regionale Lieferanten und vieles mehr. Mit unserem Marktgeflüster sind Sie vor den anstehenden Feiertagen bestens gerüstet, um ein paar genussvolle Tage zu verbringen und kulinarisch den Frühling zu begrüßen. Dafür haben wir Ihnen einige anregende Inspirationen zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen frohe Ostern und einen wundervollen Frühling!

Ihr Tom Kutsche

## Themen

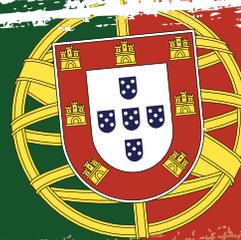
- **Himmlische Süßspeise: Pastel de Nata**
- **Köstlichkeiten für das Osterfrühstück**
- **Frische Fischtipps für Karfreitag**
- **Nachhaltige Naturkosmetik von Blüte-Zeit**



## Pastel de Nata – die National-Süßspeise aus Portugal

Naschkatzen, Kuchenliebhaber und alle, die gerne ein Gebäck zum Kaffee genießen, aufgepasst: Mit der Pastel de Nata ist der wohl international bekannteste Vertreter der traditionellen portugiesischen Süßspeisen neu im Sortiment von Kutsches Backstuben. Die Herstellung der Pastel de Nata (Plural: Pastéis de Nata) oder Pastel de Belém hat in Portugal eine lange Tradition und geht vermutlich auf die Mönche des Klosters Mosteiro dos Jerónimos zurück. Sie sollen die köstlichen Blätterteigtörtchen mit Pudding in Belém, heute ein Stadtteil Lissabons, bereits vor dem 18. Jahrhundert zubereitet haben – daher auch der Name der exquisiten Süßspeise. 1834 wurde das Kloster geschlossen und die Mönche verkauften ihr Rezept an eine Zuckerraffinerie. Seit 1837 werden die Pastéis de Nata von der Pastelaria (Patisserie) Casa Pastéis de Belém hergestellt und unter der Marke Pastéis de Belém vertrieben. Mittlerweile gibt es zahlreiche weitere Hersteller in ganz Portugal, woher die Leckerbissen in Kutsches-Backstuben auch kommen. Der „Außenring“ der Pastel de Nata besteht aus Blätterteig, der mit einer aus Sahne („Nata“), Zucker, Eigelb und Mehl geduldig angerührten Creme gefüllt wird. Danach werden die Pastéis in aller Ruhe bei einer genauen Temperatur gebacken und bekommen ihr verlockendes, gold-gelbes Aussehen – einfach zum Anbeißen! In Portugal ist es in vielen Familien üblich, die kleinen Törtchen mit Zimt oder Puderzucker zu bestreuen und zu dekorieren.

**Neu in Kutsches Backstuben!**



# „High-Protein“-Produkte für Muskelaufbau, Fettreduktion und Leistungsfähigkeit

Früher und eine lange Zeit lang spielte sie nur für Bodybuilder und bestimmte Sportler eine Rolle, doch mittlerweile entdecken immer mehr Menschen die Vorzüge einer eiweißbetonten Ernährung. Sie fördert den Muskelaufbau, hilft bei der Körperfettreduktion, dem sportlichen Erfolg und der körperlichen Leistungsfähigkeit. Hinzu kommt, dass Eiweiß länger sättigend ist als es beispielsweise Fette oder Kohlenhydrate sind und besser verstoffwechselt werden können.

„High-Protein“-Produkte sind derzeit so beliebt wie noch nie und die Vielfalt der Produkte steigt im rasanten Tempo. Damit ein Produkt mit „High Protein“ bezeichnet werden darf, muss mindestens 20 Prozent des Energiegehaltes aus Proteinen stammen, so schreibt es die EU-Verordnung vor. Für die Bezeichnung „Proteinquelle“ sind 12 Prozent erforderlich. In den Kutsche-Märkten finden Sie eine große Auswahl verschiedener Marken und Hersteller – da ist für jeden der richtige Geschmack und das gewünschte Produkt dabei.

Ob für den Muskelaufbau, den Hormonhaushalt und für Enzyme: Der menschliche Körper könnte ohne Eiweiße, einen wichtigen Makronährstoff, nicht funktionieren. Muskeln, Haare, Haut, unser Herz und Gehirn bestehen zum größten Teil aus Proteinen. Vor diesem Hintergrund ist es immens wichtig, dass jeder Mensch täglich eine bestimmte Mindestmenge an Eiweiß zu sich nimmt, ob aus pflanzlichen oder tierischen Lebensmitteln spielt keine Rolle.

Für einen gesunden Erwachsenen gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Empfehlung von täglich 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, um nicht unter Eiweißmangel zu leiden. Demnach sollten einzelne Mahlzeiten stets zu 15 bis 25 Prozent aus Proteinen bestehen. Mit dieser gesundheitlichen Mindestempfehlung lässt sich noch keine Muskelmasse aufbauen, es wird lediglich sichergestellt, dass alle lebensnotwendigen Funktionen im Körper nach wie vor ablaufen können – Organe und Immunsystem bleiben somit intakt.



## Gut zu wissen: was genau ist Protein?

Von dem griechischen Wort „proteuo“ leitet sich das Wort Protein ab und bedeutet übersetzt sinngemäß so viel wie: „Ich bin der Erste“. Wissenschaftlich bedeutet Protein bzw. Eiweiß „das Erste oder das Wichtigste“. Es handelt sich dabei um langkettige Aminosäuren – 9 der 20 in unserem Körper existierenden Aminosäuren, kann der Mensch nicht selber produzieren. Diese lebensnotwendigen und daher essentiellen Aminosäuren können ausschließlich über die Nahrung aufgenommen werden.

# Kulinarische Leckerbissen für den Osterbrunch

## Original American Pastrami Brisket „New York Style“

Das Pastrami, geräucherte, gepökelte und gegarte Ochsenbrust, ist schon lange einer der beliebtesten Sandwichbeläge in den USA – und mittlerweile weit darüber hinaus. Typischer Rindfleischgeschmack mit mild-würzigem und zugleich aromatisch-rauchigem Pökelaroma mit leichter Salznote – perfekt abgerundet durch den feinwürzigen und unvergleichlichen Geschmack der zart geräucherten Oberflächenwürzung. Die für Original American Pastrami so typische, feine Fettmarmorierung ist ein optisches Gütesiegel dieser Spezialität. Pastrami ist nicht nur ein seltenes Geschmackserlebnis, sondern auch eine so zarte Gourmet-Delikatesse, dass es fast auf der Zunge zergeht!

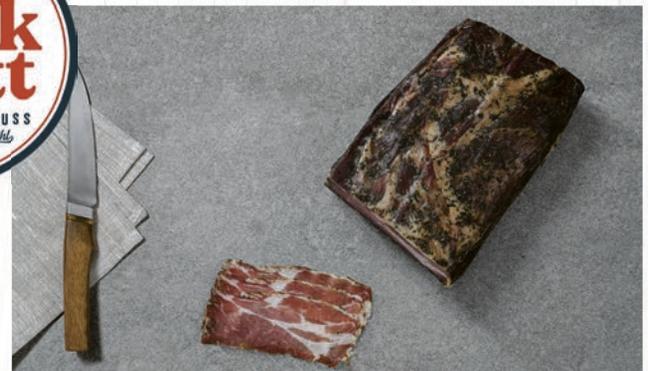
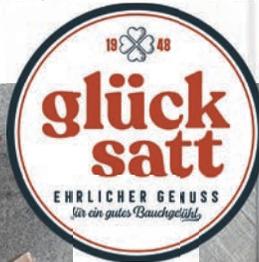


## Landschinken

Der Landschinken vom Aktivstall-Schwein wird traditionell von Hand gesalzen und dann entweder schonend luftgetrocknet oder über Buchenholz geräuchert. Durch die Herstellung nach alten Fleischerhandwerkskriterien in Verbindung mit der hervorragenden Fleischqualität der Aktivstall-Schweine ist der Schinken sehr geschmackvoll und zart. Natürlich ist der Schinken frei von Geschmacksverstärkern und künstlichen Farbstoffen.

## Gekräuterter Kamm

Der gekräuterte Kamm vom Aktivstall-Schwein stammt aus der vorderen Nackenpartie des Tieres. Rosmarin, Thymian und Knoblauch sorgen für einen frischen und kräftigen Geschmack. Pökelsalz, Luft und Ruhe lassen am Ende einen hochwertigen Schinken entstehen, welcher ohne Geschmacksverstärker und künstliche Farbstoffe natürlich lecker ist.



## Buntes Aromenspiel: Putenbrust „Orangen-“ & „Zitronenpfeffer“

Putenfleisch zählt aufgrund seines milden Geschmacks und niedrigen Fettgehaltes zu den gefragtesten Fleischsorten überhaupt. Die meisten Sorten werden heiß geräuchert. Dadurch bekommen Sie eine besonders herzhaft, fein rauchige Note. Das magere Geflügelfleisch ist fest im Biss und schmeckt leicht süßlich. Die Sorten Putenbrust „Orangenpfeffer“ und „Zitronenpfeffer“ sorgen nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich mit ihrer einzigartigen Umhüllung für Aufsehen. Das zarte, magere Fleisch überzeugt mit einem feinen Aromenspiel von leicht scharfem Pfeffer und einer frisch-fruchtigen Note durch die Orange respektive Zitrone.



## Roastbeef: Fleisch für Feinschmecker aus eigener Herstellung

Roastbeef ist ein Klassiker auf dem kalten Buffet und als edler Braten sehr beliebt. Und das Beste: An den Kutsche-Bedientheken wird das Fleisch für Feinschmecker in bewährter Handarbeit und erlesener Qualität frisch hergestellt. Beim Roastbeef handelt es sich um Lendenfleisch vom Rind, das besonders zart und saftig ist. Gewürzt wird das Fleisch vom Theken-Team mit einer feinen, hauseigenen Gewürzmischung und Knoblauch für ein unvergessliches Geschmackserlebnis. Fein aufgeschnitten ist das kalte Roastbeef ein delikater Belag für Brot, Brötchen und Co – ein optisches wie geschmackliches Highlight für jedes opulente Frühstück!



## Bunte Antipasti aus der Käsetheke

Wenn Sie an mediterrane Antipasti denken, läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen? Dann sind die Käsetheken der Bedientheken in den Kutsche-Märkten genau das Richtige für Sie. Ob frische Oliven, getrocknete Tomaten, gefüllte Weinblätter, eingelegte Pilze und Artischocken, verschiedene Sorten gefüllter Paprika oder viele weitere Spezialitäten – die köstlichen Antipasti-Leckerbissen holen das mediterrane Urlaubsfeeling kulinarisch nach Hause. Die Feinkost-Happen vom Mittelmeer sind die perfekte Ergänzung für ein üppiges Frühstück mit Freunden und der Familie oder bilden zusammen mit einem frischen Brot eine vorzügliche und zugleich leichte Mahlzeit mit höchstem Genuss. Und das Schöne daran: Hier ist für jeden Geschmack garantiert das Richtige dabei.





## Genussvolle Buffet-Platten für jeden Anlass

Mit dem Platten-Service der Bedientheken der Kutsche-Märkte können Sie sich und Ihre Gäste nicht nur zum Osterfest köstlich verwöhnen lassen. Ganz egal ob Kindergeburtstag, Familienfeier, Firmenjubiläum oder ein anderer feierlicher Anlass: Mit den liebevoll und kreativ dekorierten Fleisch-, Wurst-, Käse- oder Fischplatten genießen Sie ein „rundum-sorglos-Paket“, da Ihnen die Vorbereitung abgenommen wird und garantiert für jeden etwas Leckeres dabei ist. So können Sie die schönen Momente mit Ihren Liebsten genießen und in vollen Zügen genießen. Das Ganze läuft dann so: Entweder Sie entscheiden sich für eine vom Kutsche Thema zusammengestellte Variante oder Sie äußern Ihre persönlichen Wünsche, mit welchen Produkten Sie die Buffetplatte bestückt haben wollen. Der Fantasie sind dabei nur wenig Grenzen gesetzt! Denn: Sie ganz alleine bestimmen, wie die Platte kulinarisch zusammengestellt ist – danach richtet sich am Ende entsprechend auch der Preis.

Die Teams der Bedientheken empfehlen, bei der Vorbestellung auf Nummer sicher zu gehen und einen Zeitraum von 10 Tagen vor der Abholung einzuplanen. Das gilt insbesondere für eine größere Bestellung, denn nur so können die Mitarbeiter die rechtzeitige und gewünschte Zusammenstellung auch garantieren. Bei der abwechslungsreichen Genussvielfalt in den Kutsche-Bedientheken fällt die Entscheidung sicher nicht immer leicht, daher helfen Ihnen die Teams der Bedientheken gerne weiter und beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch, ob vor Ort im Markt oder am Telefon.



**Stellen Sie sich Ihre individuelle „Wünsch-dir-was-Platte“ zusammen – sprechen Sie uns gerne an!**

# Zupfbrote: perfekt zum Teilen in geselliger Runde

Schon in der Bibel kommt dem Teilen von Brot ein besonderer Stellenwert zu. Heutzutage eignet sich wohl kaum ein Brot besser dazu, um es sich in geselliger Runde zu teilen und schmecken zu lassen, als leckeres Zupfbrot. Den beliebten und vielseitigen Brot-Klassiker gibt es neuerdings frisch an den Bedientheken der Kutsche Märkte – und das gleich in zwei köstlichen Geschmacksrichtungen!

Grundlage der neuen Köstlichkeiten ist immer ein luftiges Ciabatta. Das Brot wird dann von den Bedientheken-Teams mit verschiedenen Füllungen verfeinert: nach klassisch italienischer Art (vegetarisch) und als Schinken-Variante. Die erste Variante wird gefüllt mit edlem Mozzarella, halbtrockneten Tomaten, Knoblauch und italienischen Kräutern. Die zweite ist mit würzigen Schinkenwürfeln gespickt, abgerundet von jungem Gouda, Knoblauch und Schnittlauch.

Ob Teil des Buffets zum bevorstehenden Osterbrunch, als Kleinigkeit zu einem Salat oder als Beilage zum Grillen im Frühling: Einfacher lässt sich eine würzig-leckere Brotbeilage nicht zubereiten. Denn: Die Zupfbrote sind küchenfertig und müssen Zuhause nur noch im Ofen erwärmt werden. Drei Mal in der Woche – Montag, Mittwoch und Freitag – werden die Zupfbrote frisch zubereitet.



Neu an den Bedientheken!

## Zutaten:

- 1 Bund Borretsch
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Kresse
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Sauerampfer
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Pimpinelle
- 4 Eier
- 30 ml Essig
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 250 g Sauerrahm
- 150 g Joghurt
- Salz und Pfeffer

## Perfekt zum Zupfbrot: Frankfurter Grüne Soße

## Zubereitung:

1. Alle Kräuter (ca. 300 g) verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Anschließend sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. In eine zweite Schüssel Essig, Sauerrahm und Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl hinzugeben und alles glattrühren.
2. Die Eier hart kochen, abkühlen lassen, klein hacken und unterheben. Die gehackten Kräuter hinzugeben und verrühren. Danach mindestens eine Stunde kaltstellen. Vor dem Servieren nochmals umrühren.



# Aus (religiöser) Tradition: Karfreitag ist Fischtag

## Rotbarsch feuerrote Farbe, feines Aroma

Der Rotbarsch ist dank seiner feuerroten Farbe gut von anderen Fischen zu unterscheiden. Sein festes, sehr fettarmes Fleisch hat, wie sein Name schon verrät, eine rot-weiße Farbe und ein feines, herzhaft-nussiges Aroma. Der Rotbarsch ist ein guter Bratfisch, mit ihm gelingen aber auch Aufläufe und Eintöpfe. Nicht nur geschmacklich überzeugt Rotbarsch, sondern auch mit seiner außerordentlichen Vielseitigkeit. Der festfleischige Fisch ist nämlich auch unkompliziert in der Verarbeitung und verzeiht auch etwas längere Garzeiten. Das Fleisch bleibt trotzdem lange saftig und zerfällt nicht so schnell.



## Goldforelle helles Fleisch und milder Geschmack

Die Goldforelle aus Nordamerika gehört zur Gruppe der Lachsartigen und galt lange Zeit als Unterart der Regenbogenforelle. Das helle Fleisch der Goldforelle weist einen milden und feinen Geschmack auf – der perfekte „Einsteigerfisch“ für alle, die es nicht so „fischig“ mögen. Es ist sehr zart, würzig und lässt sich recht gut entgräten. Die Forelle kann in der Küche sehr vielfältig zubereitet werden. Besonders delikat schmeckt sie als Filet oder im Ganzen als geräucherte Forelle. Aber auch klassisch gebraten als „Forelle Müllerinart“ oder gekocht als „Forelle blau“ ist sie beliebt.





Ob aus religiösen Gründen mit christlichem Ursprung oder mehr aus gesellschaftlicher Tradition: Für viele gehört das Fischessen zum Karfreitag einfach fest dazu. Der Freitag vor Ostern ist in der katholischen Kirche ein strenger Fastentag. Im Gedenken an das Leiden und Sterben Jesu Christ verzichten Gläubige insbesondere dann auf Fleisch sowie auf Süßes und andere Genussmittel. Dass man stattdessen traditionell Fisch isst, hat zwei Gründe: Fisch zählt nicht wie Fleisch zu den Tieren des Himmels und der Erde und ist damit an Fastentagen erlaubt. Früher war er zudem billiger als Fleisch und galt als „bescheidener“. Doch egal ob aus religiöser, gesellschaftlicher oder gesundheitlicher Motivation: Die Fisch-Theken der Kutsche-Märkte haben Ihnen mit der vielfältigen, frischen Auswahl vor allem geschmacklich einiges zu bieten!

### Seeteufel nicht hübsch, aber dafür exquisit

Eine Schönheit ist der Seeteufel zwar nicht gerade mit seinem riesigen Kopf und den kleinen, engstehenden Augen, über denen kleine Hörner sitzen. Wenn auch nicht äußerlich ist der Raubfisch aber geschmacklich eine wahre Delikatesse, Gourmets wissen das schon lange. Der Fisch ist praktisch grätenfrei – bis auf das Rückgrat, von dem die Filets abgeschnitten werden. Das Fleisch bleibt auch nach dem Kochen, Braten, Garen oder Dünsten nahezu weiß und angenehm fest. In der Küche sind der Kreativität bei der Zubereitung dieses exquisiten Fisches also keine Grenzen gesetzt, da er vielseitig einsetzbar ist!



### Steinbeißer helles Fleisch, delikater Geschmack

Der Steinbeißer aus den kalten Meeren der nördlichen Halbkugel gehört zur Familie der Seewölfe, die fünf Arten umfasst, von denen zwei wertvolle Speisefische sind: der gestreifte und der gefleckte Seewolf. Beide kommen an der norwegischen Küste vor. Das helle, elastisch-feste Fleisch des Steinbeißers ist von delikatem, charakteristischem Geschmack und macht ihn zu einem geschätzten Speisefisch. Da Steinbeißer kaum Gräten aufweisen, ist die Zubereitung der Filets sehr einfach. Der Fisch eignet sich zum Braten, Dünsten, Grillen und Kochen gleichermaßen und lässt sich für abwechslungsreiche Speisen verwenden.



# Eier'lei Leckerer für das Osterfest

## Eiersalat mit Flusskrebse



### Zutaten:

Für 6 Portionen:

- 6 Eier
- 1 Schalotte
- 2 Karotten
- 1 EL Kapern
- 2 EL Dill
- 40 ml Orangensaft
- 1 Avocado
- Pfeffer & Salz
- 1 Beet Kresse
- 100 g Flusskrebsschwänze

### Zubereitung:

1. Eier binnen acht Minuten kochen. Das Eigelb sollte nicht mehr fließen, aber auch nicht hart gekocht sein. In kaltem Wasser kurz abkühlen lassen.
2. Eier schälen und in Würfel schneiden. Schalotte fein schneiden. Karotten in Stifte schneiden. Kapern mit Dill, Orangensaft und Avocadofruchtfleisch pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eierwürfel, Schalotten, Karottenstifte und Avocadofruchtcreme vorsichtig vermischen.
3. Eiersalat in sechs Gläsern verteilen. Kresse direkt vom Beet schneiden und zusammen mit den Flusskrebsschwänzen auf dem Salat anrichten.

## Eier-Muffins



### Zutaten:

Für die Spargel-Ziegenkäse-Muffins:

- 1 Stange Spargel, grün • 1 Ziegenfrischkäsetaler • ½ TL Thymian, gerebelt

Für die Tomate-Paprika-Muffins:

- 1/2 Paprika, rot • 2 Tomaten, getrocknet • 1 EL Schinkenwürfel • 1/2 TL Thymian, gerebelt

Für die Champignon-Feta-Muffins:

- 2 braune Champignons, küchenfertig • 50 g Feta • 1 EL Petersilie, glatt

allgemein:

- 8 Eier • 3 EL Milch • 3 EL Mineralwasser, classic • 1 Prise Muskat • 1 Prise Salz • 1 Prise Pfeffer
- 1 Stange Frühlingszwiebel • 50 g Butter, zimmerwarm

### Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eier mit der Milch kräftig verrühren. Mineralwasser vorsichtig einrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel von der Wurzel trennen, waschen und in Ringe schneiden. 6 Mulden einer Muffinform mit zimmerwarmer Butter einfetten.
2. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden, Feta zerbröseln, Petersilie waschen, trocknen und hacken. Zutaten auf zwei Muffinformen verteilen.
3. Paprika waschen, von Stiel und Kerngehäuse trennen, in kleine Würfel schneiden. Tomaten grob hacken. Paprika, Tomaten, Schinkenwürfel und Oregano auf zwei Muffinformen verteilen.
4. Spargel waschen, Endstück abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Ziegenkäse zerkleinern. Spargel, Ziegenkäse und Thymian ebenfalls auf zwei Muffinformen verteilen.
5. Eimasse auf die vorbereiteten Muffinformen verteilen. Für ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

# Ei-Alternativen

## Ei, Ei, Ei – was nehm ich nur?

Insbesondere zu Ostern stehen Eier beim Kochen, Backen, Auspusten und Einfärben vielerorts hoch im Kurs. Wer auf den Genuss frischer, hochwertiger Eier direkt aus der Region baut, ist bei den Kutsche-Märkten an der besten Adresse. Doch nicht alle Menschen möchten die natürlichen Eier der Hühner essen und verwenden – aus gesundheitlichen, ethischen oder geschmacklichen Gründen. Auch für sie bieten die Kutsche-Märkte zahlreiche Ausweichmöglichkeiten, um Ostern genussvoll zu feiern. Eier sind eine relativ universelle Zutat und übernehmen je nach Verwendung auch unterschiedliche Aufgaben als Backtriebmittel, als Bindemittel, als Geschmacksverstärker oder helfen dabei, das Produkt fluffiger und saftiger zu machen. Diese Eigenschaften muss auch die Ei-Alternative erfüllen können. Dafür müssen Sie variieren und je nach Verwendungszweck eignen sich unterschiedliche Produkte als wirklich guter Ei-Ersatz. Einfach und schnell geht es auch mit den Alternativprodukten aus dem Kutsche-Sortiment.

Die Marke Garden Gourmet beispielsweise bietet den flüssigen Allrounder „veGGie Ei-Ersatz“ an – 100 Prozent pflanzlich auf Basis von natürlichem Soja-Protein. vegane Produkt von „Vehappy“ nutzt Kichererbsenmehl als Ersatzmittel und ist ideal für Rührei und Omelett einzusetzen.



## Veganer Eiersalat



### Zutaten:

Für 4 Portionen:

- 400 g Tofu
- 2 TL Schwefelsalz oder normales
- 1 Prise Pfeffer
- 8 Cornichons
- 150 g Sojagurt
- 4 EL Salatmayonnaise, vegan
- 2 TL Senf, mittelscharf
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie

### Zubereitung:

1. Tofu großzügig in Küchenpapier einwickeln und mit einigen Tellern für 10-15 Minuten beschweren, sodass Flüssigkeit austreten kann. Anschließend auswickeln, in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Schwefelsalz und Pfeffer würzen. Cornichons in feine Scheiben schneiden. 1-2 EL der Abtropfflüssigkeit entnehmen und mit Sojajoghurt, veganer Mayonnaise und Senf verrühren. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden.
2. Unter die flüssigen Zutaten rühren und mit dem Tofu sowie den Cornichons vermengen.

# Kutsches Genuss-Duo für den Frühling

## Weißer Burgunder Qualitätswein

Erzeuger:	Reinhard & Blanc
Anbaugebiet:	Rheinhausen, Deutschland
Art:	Weißwein
Rebsorte:	Weißer Burgunder
Charakter:	trocken
Beschreibung:	Ein trockener, feinfruchtiger Wein mit vollem Geschmack. Geschmacklich zeigt er fruchtige Aromen von Ananas, Aprikosen, Zitronen und Vanille.
Kulinarischer Tipp:	Universeller Speisebegleiter zu einfachen Gerichten. Passend zu hellem Fleisch, Käse, Fisch und Meeresfrüchten oder als Schoppenwein.
Trinktemperatur:	8-10°C
Alkohol:	12,3 %



## Gudbrandsdalen – norwegische Spezialität mit feiner Karamell-Note

Eine echte exklusive Besonderheit aus der bunten Käsewelt der Kutsche-Theken ist der norwegische Braunkäse namens Gudbrandsdalen aus dem gleichnamigen Tal in Norwegen. Die nordische Käsespezialität wird traditioneller Weise aus den Zutaten Kuhmilch, deren Molke, Sahne und etwa 10 Prozent Ziegenmilch hergestellt. Aufgrund seiner besonderen Herstellung erhält der Gudbrandsdalen seine zart-braune Farbe. Und nicht nur das: Der Käse erhält dadurch auch eine sehr deutliche Geschmacksnote von Karamell. Die Milch wird aufgeköcht, bis der darin enthaltene Zucker karamellisiert und dem Käse seine charakteristischen Eigenschaften verleiht. Die Käse-Spezialität wird ganz fein geschnitten oder gehobelt und harmoniert dann besonders gut mit Knäckebrot und generell hellem Brot. Eine besondere Geschmacksexplosion entsteht, wenn der karamellige Käse mit einer roten Früchtemarmelade kombiniert wird. Der Gudbrandsdalen eignet sich aber auch gut beim Kochen dazu, eine herzhafte Soße perfekt abzuschmecken. Ein vielseitiger Allrounder beim Essen und in der Küche! Echte Käseliebhaber lieben diesen Käse als bereichernde Abwechslung. Wer ihn noch nicht probiert hat, sollte dies unbedingt tun, es erwarten Sie ungeahnte Geschmacksmomente!



# SLYRS: weltweit ausgezeichneter Premium-Whisky

Bei den World Whiskies Awards, einem der renommiertesten internationalen Spirituosenwettbewerbe, konnten die SLYRS Bavarian Whisky Distillery auch 2023 wieder mehrere Medaillen holen. Mit Silber wurden sowohl der SLYRS Single Malt Whisky Fifty One als auch der SLYRS Bavarian RYE Whisky ausgezeichnet. Besonders freuen sich die Whisky Macher aus Oberbayern über die Goldmedaille sowie die Auszeichnung als Category Winner „Best Blended Malt No Age Statement“ für den SLYRS MALT Whisky. Erhältlich in ausgewählten Kutsche-Märkten und jederzeit auf Kundenwunsch bestellbar. Die World Whiskies Awards in London sind einer der international renommiertesten Spirituosenwettbewerbe. Jedes Jahr werden hier die besten Whiskys der Welt ausgezeichnet. Die Gewinner der unterschiedlichen Kategorien werden in einer Blindverkostung von einer Fachjury aus international anerkannten Whisky-Experten aus aller Welt ausgewählt.



## Aus dem Sortiment

### SLYRS MALT Whisky

Der ausgezeichnete Whisky hat einen frisch-fruchtigen Geruch nach reifer Birne und Apfel. Geschmacklich zeigt er eine weiche, milde Trinkstruktur, fruchtige Honigsüße und angenehme Malznote mit dezenter Vanille. Ein langer, würziger, gut ausbalancierter Nachklang, mineralisch leicht trocken. Durch die Leidenschaft zum Handwerk und die Reifung in Fässern aus neuer amerikanischer Weiß-eiche kommt die SLYRS-DNA in Form von Vanille-, Malz- und Karamell-Aromen bestens zur Geltung.





Es ist Zeit für eine neue, nachhaltige Pflege: **Blüte-Zeit**. Unter diesem klangvollen Namen vertreiben die Kutsche-Märkte die vegane Naturkosmetikmarke, die auf synthetische Duft- und Farbstoffe verzichtet. Die Marke umfasst unter anderem Körpermilch, Duschgel, Shampoo, Spülung, Feuchtigkeits- und Handcreme sowie Waschgel, Deo und Lippenpflege. Alle **Blüte-Zeit**-Produkte sind Made in Germany und tragen das **NATRUE**-Label, das einen hohen Standard bei der Definition von Natürlichkeit der Kosmetikprodukte setzt. Auch die Hautverträglichkeit ist dermatologisch bestätigt. Umhüllt von einer plastikfreien Verpackung mit mineralölfreier Druckfarbe und aus 90% Recyclingmaterial. Die Naturkosmetikmarke **Blüte-Zeit** setzt auf die Kraft der Natur und ist für alle, die natürlich schön sein wollen.

## Blüte-Zeit für eine nachhaltige Pflege

# BLÜTE-ZEIT

NATURKOSMETIK

Neu im Sortiment



### Feste Dusche mit Bio-Orange und Bio-Thymian

Die Feste Dusche mit Bio-Orange und Bio-Thymian reinigt sanft und pflegt die Haut intensiv durch nährnde Sheabutter und feuchtigkeitsspendende Kakaobutter – für eine samtweiche Haut. Der wohltuende Duft belebt und erfrischt die Sinne dank ätherischer Öle – perfekt für ein wenig Me-Time am Morgen! Körperreinigung für jede Haut mit belebendem Duft.



### Festes Shampoo mit Bio-Zitrone und Bio-Birke

Schaumparty mit gutem Gewissen: Einfach anfeuchten, in der Hand aufschäumen und im nassen Haar verteilen – das Feste Shampoo mit Bio-Zitrone, Bio-Birke und feuchtigkeitsspendender Aloe vera ist für jeden Haartyp geeignet. Olivenöl und Mandelöl pflegen die Kopfhaut und sorgen für Geschmeidigkeit, während der spritzig-erfrischende Duft einen kleinen Frischekick für die Sinne liefert.



# Gewinnen Sie einen von drei 50-Euro-Einkaufsgutscheinen

## Natürlich mag ich den Frühling!

Natur bezeichnet in der Regel das, was nicht vom Menschen geschaffen wurde. Und vielleicht ist es das, was gerade im Frühling einen solchen Reiz auf uns ausübt: das Natürliche! Überall blüht und grünt es wieder, die Sonne wärmt, die Luft riecht nach Aufbruch und Leben. Das Natürliche bricht sich Bahn und wir genießen das – natürlich! Bringen Sie sich also mit unserem Frühlingsquiz in Aufbruchsstimmung und genießen Sie diese einzigartige Jahreszeit.



## Gibt es eigentlich überall auf der Welt Frühling?

- (E) • Ja, er beginnt überall am 20. März
- (S) • Ja, aber zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr
- (T) • Nein, nur in gemäßigten Zonen

## Welche der folgenden Frühlingsblumen sieht toll aus, ist aber leider giftig?

- (A) • Gänseblümchen
- (U) • Maiglöckchen
- (D) • Löwenmäulchen

## Die Frühlingszeit ist auch die Zeit der Marienkäfer. Wissen Sie, was Sie an den Punkten auf dem Rücken ablesen können?

- (K) • Das Alter der Tiere
- (M) • Das Geschlecht
- (L) • Die spezifische Käferart

## Sie gilt als Frühlingsbote: Bestimmt haben Sie diese hübsche, weiße, gelbe oder violette Blume schon einmal gesehen. Sie blüht bereits sehr - wie heißt sie?

- (S) • Kokos
- (P) • Krokus
- (U) • Crocs

## Welche „Katze“ wächst im Frühjahr auf den Bäumen?

- (L) • Katzensprossen
- (A) • Knospenkatzen
- (E) • Weidenkätzchen

## Wann der Frühling beginnt, wissen die allermeisten. Aber wann endet er?

- (F) • Am 15. Mai
- (L) • Am 31. Mai
- (N) • Am 21. Juni

**Lösung:** \_\_\_\_\_

## Bitte direkt im Markt abgeben!

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

# Veranstungstipps

## 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.



Titanic – eine Legende als Musical

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



 THEATER  
OSNABRÜCK

© Stephan Glagla



Zoo-Lights: abendlicher Spaziergang im Zoo Osnabrück

Bis 10. April, täglich 17.30 bis 21 Uhr

© Zoo Osnabrück



Günther, der Treckerfahrer – „Jahreshauptversammlung“

Mittwoch, 24. Mai 2023, 20 Uhr

 OsnabrückHalle

## 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