Ihr kostenloses Kunden-Magazin

inkoop

Mai 2017

kiek an!

Seite 6
MARMELADE

Seite 12
UNSER SPARGEL AUS DER REGION

Seite 14
MATJES-SAISON

Seite 28
GRILLEN

Frische Erdbeeren

www.inkoop.de

DR. GOERG
– JETZT AUCH IM TV
AB 26. MÄRZ '17

DR·GOERG®
Premium Coconut Products

Die besten Kokos-Produkte kommen von Dr. Goerg.

100 % ERNTEFRISCH.
100 % ECHTE BIO-QUALITÄT.

Entdecken Sie die erntefrische Kokoswelt von Dr. Goerg. Einzigartige Qualität, perfekt zum Backen, Braten, Süßen oder Verfeinern. 100 % echter Kokosnuss-Genuss ohne Zusätze.

FAIR TRADE FOR FAIR LIFE · BIO · DE-ÖKO-001 · extra nativ · RAW FOOD ROHKOST · Vegan · von Natur aus glutenfrei · von Natur aus lactosefrei · von Natur aus caseinfrei · ohne Zusätze · KLBD

Dr. Goerg GmbH · Geschwister-Scholl-Straße 25 · 56410 Montabaur · **drgoerg.com**

Liebe Kundinnen und Kunden!

Der Frühling ist da, ein bunter Strauß voller Themen!

Die Tage sind bereits länger geworden, die Vögel zwitschern von den Dächern und im Garten wachsen die Blumen in voller Pracht. In unserem Kundenmagazin sieht es fast genau so aus.

In dieser frühsommerlichen Zeit dürfen die beiden Königinnen des Obst- und Gemüsebereichs nicht fehlen: Wir erzählen Ihnen Wissenswertes über Erdbeeren und Spargel, die täglich zum großen Teil aus der „Nachbarschaft“ in unsere Märkte geliefert werden, so sind sie am besten – frisch, sonnengereift, einfach lecker!

Marmelade oder Konfitüre: Im Magazin erfahren Sie die Unterschiede und bekommen vielleicht Lust, auch selbst welche herzustellen. Die passenden Zutaten bekommen Sie natürlich bei uns.

Muttertag, Himmelfahrt (Vatertag) und Anfang Juni ein hoffentlich sommerliches Pfingstfest, in dieser Reihenfolge wird gefeiert und alles, was Sie brauchen, haben wir für Sie bereitgestellt. In unserem neuen Getränkemarkt an der Oldenburger Straße haben wir u. a. Craftbiere, Sommerweine und vieles mehr. Ganz NEU führen wir jetzt auch ganze Kisten Bier vorgekühlt!

In unseren Blumenläden blüht zu dieser Jahreszeit alles in bunten Farben. Lassen Sie sich inspirieren, schenken Sie anderen eine Freude oder erfreuen Sie sich selbst an wunderschönen Blumensträußen oder Gestecken.

Und nicht vergessen: Koopje (aus dem Niederländischen für „Gelegenheitskauf“) ist seit fast 2 Jahren im Herzen der Stadt Delmenhorst. Wussten Sie, dass wir dort über 6.000 Artikel des täglichen Bedarfs für Sie bereithalten? Einen kleinen Überblick über unseren CITYMARKT bekommen Sie im Heft.

In diesem Sinne wünschen ich Ihnen ein paar sonnige und warme Frühsommertage und ganz viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Christian Krzefski
Einkaufs & Vertriebsleiter

TIPP
Nutzen Sie auch unsere **inkoop-App** für Ihr Smartphone!
Infos auf: inkoop.de

INHALT

ERDBEEREN 4
MARMELADE 6
MUTTERTAG 8
VATERTAG 9

GETRÄNKEMARKT 10
SPARGEL 12
MATJES 14
HÄHNCHEN-SPARGEL-PFANNE 16
SUPERFOOD 17

WEIN 18
KOOPJE 20
ÖL, OLIVEN, FETA 22
EIS 24
AVOCADO 26

GRILLEN 28
UNTERHALTUNG 30
REZEPTE 31

HEIMISCHE ERDBEEREN

Kalorienarme Vitamin-Bomben

Die Erdbeere, so wie wir sie heute kennen, wurde vor mehr als 200 Jahren aus Kreuzungen zwischen der kleinen Scharlacherdbeere und der großen Chillierdbeere in Amerika gezüchtet. Heute wird diese süße Frucht nahezu überall auf der Welt angebaut.

IN DEUTSCHLAND WURDE DIE GARTENERDBEERE ERSTMALS ENDE DES 19. JAHRHUNDERTS GEZÜCHTET. Schon lange Zeit vorher kannte und schätzte man aber ihre aromatische „kleine“ Schwester, die Walderdbeere. Erdbeeren werden praktisch bundesweit angebaut.

Frische hiesige Erdbeeren sind in der Zeit von Mai bis Juli im Handel erhältlich, sie können zur gleichen Zeit aber auch direkt auf dem Feld geerntet werden.

DIE KALORIENARMEN FRÜCHTE – 100 g Erdbeeren enthalten gerade einmal 32 kcal (134 kJ) – stechen nicht nur durch ihren guten Geschmack hervor, sie sind außerdem reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Erdbeeren sind echte Vitamin-C-Bomben, mit 65 mg pro 100 g enthalten sie sogar einen höheren Vitamin-C-Anteil als Orangen oder Zitronen. Erdbeeren liefern aber auch beträchtliche Mengen Vitamin K, Folsäure, Biotin und Pantothensäure. Bezüglich der Mineralstoffe ist die Erdbeere ein guter Lieferant für Eisen, Magnesium, Kalzium und Kalium.

Der relativ hohe Ballaststoffgehalt (1,6 g pro 100 g) fördert zusätzlich die Verdauung.

DIE ERDBEERE ist nicht nur unter ernährungsphysiologischen Aspekten ein wertvolles Nahrungsmittel, sondern hat sogar heilkundliche Kräfte. Durch den relativ hohen Eisengehalt gilt die Erdbeere außerdem als förderlich bei Blutarmut. Gleichzeitig aktiviert das enthaltene Kalium in der Erdbeere die Tätigkeit der Nieren und begünstigt dadurch die Entwässerung und Entschlackung des Körpers. Erdbeeren sind also besonders empfehlenswert bei Gicht- und Rheumabeschwerden.

Erdbeeren sind im Juni die beliebtesten Früchte der Deutschen – ob zum Kuchen, zum Eis oder einfach pur.

INFO

Wegen des niedrigen Kaloriengehalts ist die Erdbeere auch ideal in Schlankheitskuren einzusetzen.

100 g Erdbeeren enthalten:
32 kcal (134 kJ), 0,8 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 5,5 g Kohlenhydrate, 1,6 g Ballaststoffe, 0,5 BE.

Rezept-Tipp zur Saison:
Erdbeer-Smoothie
Seite 31/32

Gourmet Küche

Essen Sie Zuhause wie im 5 Sterne Restaurant.

NEU

Bioré
free your pores!

BIORÉ MIT BACKPULVER UND AKTIVKOHLE. BEFREIT POREN VON UNREINHEITEN.

Bioré nutzt die tiefenreinigende Kraft von Backpulver und die absorbierende Wirkung von Aktivkohle und befreit Poren von Schmutz, Talg und Mitessern. Für reine Haut und feine Poren.

Entdecke den Experten für freie Poren. biore.de

#freeyourpores

Marmelade, Gelee und Konfitüre!

Worin liegt der Unterschied?

Der Begriff „Marmelade“ leitet sich aus dem portugiesischen Wort für Quitte ab (marmelo) und bezeichnet einen Brotaufstrich, der aus eingekochten Früchten und Zucker hergestellt wird. In der EU darf ein Produkt nur dann als Marmelade verkauft werden, wenn es sich um Zitrusfrüchte handelt. Produkte aus anderen Früchten müssen offiziell als Konfitüre oder Fruchtaufstrich bezeichnet werden (es gibt aber lokale Ausnahmeregelungen).

TROTZ DIESER VERORDNUNG hält sich die Bezeichnung „Marmelade“im Volksmund aber hartnäckig als Gattungsbegriff für alle fruchtigen Brotaufstriche.
Eine Vorreiterrolle in der Produktion von Marmelade muss man den Briten zugestehen, die nachweislich schon im 17. Jahrhundert die ausgepressten Orangen verarbeitet haben. Orangensaft war in gehobenen Kreisen sehr populär und die „Reste“ der wertvollen, exotischen Frucht konnten dadurch weiter genutzt werden.

MARMELADEN, KONFITÜREN ODER FRUCHTAUFSTRICHE, zu deren Herstellung keine ganzen Früchte, sondern Fruchtsäfte benutzt wurden, nennt man Gelees.

Zunehmend wird auch wieder viel selbst eingekocht. Die heimischen Eigenproduktionen werden inzwischen gern als leckere Geschenkidee oder als Mitbringsel genutzt, denn die Variationsmöglichkeiten sind nahezu grenzenlos.
Individuelle Kreationen aus verschiedenen Früchten, Nüssen, Kräutern, Gewürzen oder Spirituosen machen Spaß beim Erfinden, beim Experimentieren und beim Testessen.

IM GEWERBLICHEN BEREICH geht es weniger experimentell zu, aber trotzdem ist die Angebotsvielfalt überragend. In Deutschland werden in dieser Warengruppe mehr als 600 verschiedene Produkte angeboten – aber die beliebtesten Sorten sind seit vielen Jahren: Erdbeer, Kirsche und Waldfrucht.

TIPP

Original portugiesische Marmelade aus Quitten. Nur erhältlich in den Filialen Oldenburger Str. und Brendelweg.

HÄHNCHENBRUST
mit Erdbeer-Relish

REZEPT:

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 150 g Zwiebeln
- 5 EL Öl
- 2 EL Rotweinessig
- 200 g Erdbeeren
- 200 g Wildreis
- 3 rote Chili
- 3 EL Koriandersamen
- 4 Hähnchenfilets
- 10 g Zucker
- Salz
- 2 EL Zitronenpfeffer

1. Zwiebeln schälen und grob würfeln. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen, dann mit Rotweinessig und 3 Esslöffeln Wasser ablöschen. Bei milder Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, gleichzeitig Erdbeeren putzen und in grobe Würfel schneiden. Beeren hinzufügen und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken und auskühlen lassen. Wildreismischung in 400 ml Salzwasser ca. 20 Minuten kochen lassen.
2. Für die Würzmischung Chilischoten halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Koriandersamen in einem Mörser grob zerstoßen, mit Chili und Zitronenpfeffer mischen. Dann die Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und salzen. Von beiden Seiten mit ca. 2 Esslöffel Öl bestreichen und in der Gewürzmischung wenden. Restliches Öl erhitzen, Hähnchenfilets bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten darin braten und mehrfach wenden. Den Reis abgießen und alles anrichten.

Zubereitungsdauer:
etwa 60 Minuten

BIHOPHAR –
Naturreine Honige
in bester Imkerqualität

IMKER BIHOPHAR Honig TRADITION

Erlesene Spezialitäten und eine reiche geschmackliche Vielfalt machen das Honigsortiment von BIHOPHAR zu einer Besonderheit für jeden Honigkenner.

Leckere Rezepte und Wissenswertes rund um Honig auf www.bihophar.de

Bundaberg Ginger Brew:
gebraute Premium-Limonade mit Ingwer.
Nach traditioneller Rezeptur gebraut und mit kleinen Ingwerstückchen verfeinert – so erhält Bundaberg seine natürliche Trübung und angenehm herbsüße Note.

HAPPY Mother's Day

Sonntag, 14.05.2017

Muttertag ist ein Feiertag zu Ehren der Mutter. In Deutschland und vielen anderen Ländern findet er am 2. Sonntag im Mai statt – in diesem Jahr also am 14.05.

SCHON DIE ALTEN GRIECHEN HABEN REGELMÄSSIG DIE MÜTTER IHRER GÖTTER GEFEIERT.
Im 13. Jahrhundert wurde dann in England der „Mothering Day" eingeführt, an dem die Mütter – aber vor allem auch die „Mutter Kirche" geehrt werden sollte. Im Jahre 1806 wollte auch Napoleon einen Muttertag einführen, was aber wegen der bevorstehenden Schlacht von Waterloo nicht weiter verfolgt wurde.

DER MODERNE MUTTERTAG hat seinen Ursprung in der amerikanischen Frauenbewegung. Als Begründerin gilt die Amerikanerin Anna Reeves Jarvis, die am 9. Mai 1907 (an einem zweiten Sonntag im Mai) dem Todestag ihrer Mutter mit 500 weißen Nelken gedachte. Um die Liebe zu ihrer verstorbenen Mutter zu demonstrieren, hat sie die Blumen vor der Kirche an andere Mütter verteilt. Im folgenden Jahr wurde in dieser Kirche den Müttern erstmals eine eigene Andacht gewidmet.

BLUMENGESCHENKE UND PRALINENKÄSTEN sind sicher auch heute noch ein starkes Symbol für die Ehrung der Mütter – aber Selbstgemachtes bringt die größte Rührung. Beim Kochen, Backen, Nähen oder Basteln kommt es auch nicht wirklich auf das Ergebnis an. Es geht darum, sich liebevoll zu kümmern und Zeit zu opfern (und zu erkennen, dass dieses Opfer von Müttern täglich erbracht wird).

WEITERE INTERESSANTE INFOS ZUM MUTTERTAG:

- Der Muttertag ist nicht mit dem Internationalen Frauentag am 8. März zu verwechseln.
- In Deutschland wurde der Muttertag 1922/23 schließlich durch den Verband Deutscher Blumengeschäftsinhaber mit Plakaten „Ehret die Mutter" in den Schaufenstern etabliert.
- In den USA werden die Ausgaben für den Muttertag nur noch zu Weihnachten übertroffen. Nach Schätzungen der US-Einzelhandelsvereinigung werden im Durchschnitt 139 Dollar pro beschenkter Mutter ausgegeben.

Rezept-Tipp zur Saison:
Erdbeer-Rumkugeln
Seite 31/32

VIEL SPASS AM VATERTAG

Donnerstag, 25.05.2017

An Christi Himmelfahrt wird traditionell auch der Vatertag gefeiert. Heute eigentlich eher ein volkstümlicher Brauch, der aber tatsächlich auf den kirchlichen Festivitäten zur Himmelfahrt Jesu basiert.

SO WURDE CHRISTI HIMMELFAHRT im biblischen Sinne auch schon im Mittelalter als Vatertag bezeichnet, denn Jesus stieg dabei zu seinem Vater auf.

Damals waren Prozessionen üblich, bei denen man auf Feldern und Wiesen marschierte, um für eine gute Ernte zu beten.

Wenngleich die modernen Vatertagstouren meist ohne christlichen Hintergrund stattfinden und regelmäßig eher im Biergarten als in der Kirche enden, muss man doch berücksichtigen, dass auch im 16. Jahrhundert schon ordentlich dabei getrunken wurde. Daraus entwickelte sich letztlich die sogenannte „Herrenpartie“, bei der Jugendliche in die „Welt der Männer“ mit all ihren Sitten und Unsitten eingeführt werden sollten.

DIE HEUTIGEN VATERTAGS-AKTIVISTEN machen meist eine gemeinsame Wanderung oder Fahrrad-Ausfahrt, bei der typischerweise viel Alkohol konsumiert wird.

Entsprechend groß ist an diesem Tag der Andrang bei allen Ausflugslokalen.

Wer den „Vatertag“ lieber familiär und gesittet verbringen möchte, kann den freien Donnerstag mit einem Brückentag verbinden und das lange Wochenende für einen Kurzurlaub nutzen. So machen es auch die vielen Motorrad-Gruppen, die man dann im Straßenbild sieht, weil Wochenend-Touren in der noch frischen Saison bei leidenschaftlichen Bikern natürlich hoch im Kurs stehen.

GETRÄNKEMARKT

in der Oldenburger Straße, Delmenhorst

DER NEUE INKOOP-GETRÄNKEMARKT: NOCH BESSER FÜR SIE.

Eine große Leidenschaft für Lebensmittel, 54 Jahre Erfahrung und konsequente Kundenorientierung - das sind die Grundsteine für den neuen inkoop-Getränkemarkt an der Oldenburger Straße.

Das innovative Konzept bietet nicht nur großzügige, helle Räumlichkeiten, sondern auch viele strukturelle Vorteile für den modernen Kunden. Neben den klassischen Getränkesortimenten – die hier auch noch deutlich erweitert wurden – finden sich auch viele weitere Produkt-, Dienstleistungs- und Service-Angebote auf rund 800 Quadratmetern Verkaufsfläche.

Auch die „Nebensortimente“ des klassischen Getränke-Einkaufs sind speziell darauf ausgerichtet, dass Sie schnell und komfortabel für eine spontane Grillparty oder einen Überraschungsbesuch einkaufen können. Im Getränkemarkt bekommen Sie beispielsweise auch Snacks, Süßigkeiten oder Party- und Haushaltsartikel.

Häufig benötigte Produkte wie Tabakwaren oder Zeitungen und Zeitschriften sind dort genauso vertreten wie Autozubehör und Tiernahrung.

Auch viele Dienstleistungsangebote können Sie direkt im Getränkemarkt in Anspruch nehmen. Das geht von der Reinigungsannahme über die Fotostation bis zum Schlüsseldienst mit Schuhreparatur.

Natürlich liegt der Schwerpunkt aber auf dem großzügigen und gut sortierten Getränke-Angebot in Flaschen und Kisten. Wir bieten Ihnen eine umfassende Auswahl von Mix- und Erfrischungsgetränken, Bieren, Weinen und Spirituosen. In einem zehn Meter langen Kühlregal finden Sie

gut gekühlte Flaschen mit Limonade, Saft, Wein, Champagner, Spirituosen und Milchmixgetränken.

EINZIGARTIG IN DER REGION IST DIE GROSSE KÜHLZONE.
Hier stehen ganze Getränkekisten und Partyfässer gut durchgekühlt und warten auf ihren Einsatz. Gleich nebenan stehen sechs Gefriertruhen mit Pizza, Pommes Frites, Fertiggerichten und Eis. Dort findet man viele, inspirierende Grillspezialitäten und natürlich werden auch Eiswürfel und Crushed-Ice in großer Menge angeboten.

AUCH DIE PFANDRÜCKNAHME IST INNOVATIV:
Mit unserer hochmodernen Maschine wird die Rückgabe des Leergutes besonders komfortabel, denn sie erkennt Einweg- und Mehrwegflaschen völlig automatisch. Dadurch können Sie Flaschen oder Kisten einfach unsortiert abgeben und Zeit sparen.

Wie das Land, so das Jever.

JEVER
Friesisch-herb.

Der immer gute Erfrischungstee.

- Echt aufgebrühter Tee
- Beste Teehausqualität
- Echter Saft
- Nicht so süß

Ti
Aus Gut gemacht.

FRISCHER Spargel

Das „Königliche Gemüse“ hat wieder Saison und viele Genießer freuen sich schon lang auf die wertvolle Kost. Die Römer brachten die leckeren und heilsamen Stangen nach Deutschland – aber der hohe Aufwand für den Anbau und die Ernte machte den Spargel recht teuer, so dass er vor allem in gehobenen Haushalten verzehrt wurde.

DIE SPARGELERNTE wird immer noch in anstrengender und zeitintensiver Handarbeit erledigt, aber die verfügbare Menge während der Saison ist inzwischen so groß, dass das „Weiße Gold“ auch noch der Haushaltskasse schmeckt.
Wenn Sie mehr gekauft haben, als Sie essen können, ist übrigens auch das Einfrieren kein Problem. Die Kunst ist eher das richtige Auftauen.
Zum Einfrieren schälen Sie den Spargel zunächst und frieren ihn dann portionsweise verpackt ein. Der Spargel darf auf keinen Fall gekocht sein, da er dann seinen Geschmack verliert. Den gefrorenen Spargel später nicht auftauen lassen (sonst läuft mit dem Tauwasser auch der Geschmack in den Abfluss), sondern einfach als gefrorenen Block ins kochende Wasser geben. Nach dem erneuten Aufkochen des Wassers benötigt der Spargel je nach Dicke 8-12 Minuten, bis er gar ist.
Den eingefrorenen Spargel sollten Sie aber innerhalb von 6 Monaten verbrauchen.

Die Spargelsaison ist kurz und endet am Johannistag, also am 24. Juni. Vom Johannistag bis zum ersten Frost sind es mindestens 100 Tage und die braucht die Pflanze zum Durchwachsen, um einen grünen Busch zu bilden und über die Photosynthese genügend Kraft für das nächste Jahr zu sammeln.

Der Spargel verblüfft als Edelgemüse mit der einzigartigen Kombination aus gutem Geschmack, vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten und tollen Nährwerten:
Der Sättigungseffekt ist ausgezeichnet, dabei haben 100 Gramm Spargel nur 13 Kilokalorien. Wegen seiner stark entwässernden Wirkung hat er auch einen guten Einfluss auf den Blutdruck.
Spargel ist ideal zur Gewichtsabnahme (natürlich muss man sich mit Butter und Soße zurückhalten) .
Er besteht zu 95% aus Wasser und enthält 1,7g Eiweiß, 0,1g Fett, 1,5g Kohlenhydrate, außerdem Kalium, Phosphor, Kalzium, Natrium, die Vitamine A, B1, B2, C, Niacin und überhaupt kein Cholesterin.

Spargel eignet sich hervorragend als Gemüsebeilage im Rahmen aller populären Diäten: Grüne Ampel bei „Glyx“, grüne Ampel bei „Fat-free“, frei kombinierbar bei „Trennkost“ und Null Punkte bei „Weight Watchers“.

KABELJAU-FILET *mit Spargel*

REZEPT:

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 1 kg Spargel
- 150 ml Weißwein
- 5 cl Wermut
- 4 Fischfilets à 200 g (Kabeljau, Seelachs)
- 2 EL Zitronensaft
- 200 ml Sahne
- 1 EL Speisestärke
- 1/2 unbehandelte Zitrone (abgeriebene Schale)
- Salz, weißer Pfeffer

1. Spargel waschen, schälen und quer halbieren. Wein und Wermut in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Spargel darin 15 Minuten dünsten. Anschließend abtropfen lassen und warm stellen.
2. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Die Filets in den Spargelfond geben und in 15 - 20 Minuten gar dünsten, herausnehmen und warm stellen.
3. Sahne und Speisestärke verquirlen, mit dem Schneebesen in den Fond rühren und einige Minuten sämig köcheln lassen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilet auf dem Spargel anrichten und die Sauce darüberziehen. Dazu passen: Petersilienkartoffeln und grüner Salat.

Zubereitungsdauer:
etwa 30 Minuten

BAILEYS

ICED COFFEE

DEIN MINI-GENUSS-MOMENT

NEU

Bitte trink verantwortungsvoll. | DRINKiQ.com

Friebel

Offizieller Team 11-Sponsor von Werder Bremen

Qualität aus Meisterhand!

Bestes aus unserer Region
Qualität seit 1930

Grill und Produktvielfalt aus unserem Hause bietet nicht nur für jeden Geschmack das Richtige, es wird ausschließlich aus bestem Fleisch der Region in handwerklicher Meisterkunst und können hergestellt.

Seit über 85 Jahren.

Friebel Wurst und Feinkost GmbH & Co. KG
Schulstraße 95-97 · 28816 Stuhr

www.friebel-wurst.com
www.stadionbratwurst.org

Matjes

Die gesunde Delikatesse

HALTBARKEIT

Frischer Original holländischer Matjes sollte noch am Tag des Kaufs gegessen werden, spätestens jedoch am nächsten Tag, wobei er bis zum Verzehr unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt werden muss.

Matjes in Öl hält sich geöffnet im Kühlschrank rund zwei bis drei Tage. Bei ungeöffneter Ware sollte man sich an die Herstellerangaben auf der Verpackung halten.

LAGERUNG

Matjes wird ohne Zweifel heiß geliebt – sollte aber kühl gelagert und verzehrt werden, denn Matjes und Wärme oder gar Hitze vertragen sich nicht gut. Schon beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass der erworbene Matjes schnell wieder an einen kühlen und dunklen Ort kommt. Und auch bei der Zubereitung gilt: Die sensible Köstlichkeit nicht erwärmen oder gar mitgaren, sondern dem Gericht erst ganz zum Schluss zufügen oder als Beilage reichen.

NÄHRWERTE

Bester Matjes hat einen Fettgehalt von mindestens 12 bis zu 28 Prozent und gehört damit zu den fetthaltigsten Fischen. Dabei handelt es sich jedoch um die langkettigen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sowie um einfach ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.

Das heißt: Trotz – oder vielmehr gerade angesichts – seines hohen Fettgehalts ist Matjes eine Delikatesse, die zu einer gesunden Ernährung eindeutig beitragen kann!

deutschesee®
Fischmanufaktur

ENDLICH MATJES!

www.deutschesee.de

Bringt Bewegung in Ihr Leben!

- Hochdosiert mit 500 mg Magnesium als Beitrag für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems.
- 2-Phasen Tablette für die zügige und die „Langzeit“-Nährstoff-freigabe.

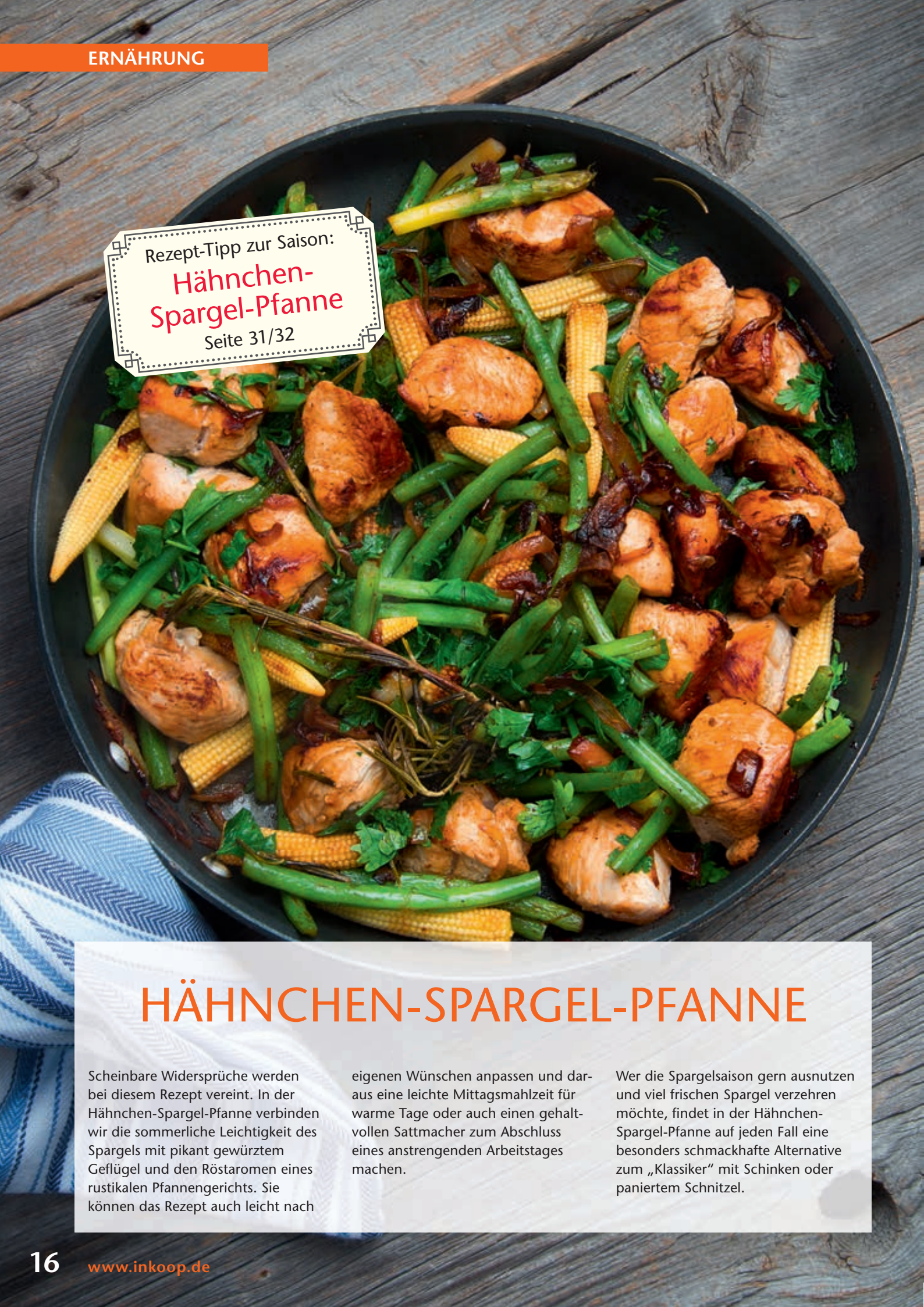
- 400 mg Magnesium als Beitrag für die normale Muskelfunktion und das Elektrolytgleichgewicht.
- Kalium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln bei.

- Mit 400 mg Magnesium, kombiniert mit den Vitaminen B_6, B_{12} und Folsäure.
- Leckere Micro-Pellets mit Zitronen-Geschmack – ideal für unterwegs.

- Mit 400 mg Magnesium in sinnvoller Kombination mit Vitamin B_1, B_6, B_{12} und Folsäure.
- Vitamin B_1 trägt zur normalen Herzfunktion bei.

Doppelherz®

Die Kraft der zwei Herzen.



Rezept-Tipp zur Saison:
Hähnchen-Spargel-Pfanne
Seite 31/32

HÄHNCHEN-SPARGEL-PFANNE

Scheinbare Widersprüche werden bei diesem Rezept vereint. In der Hähnchen-Spargel-Pfanne verbinden wir die sommerliche Leichtigkeit des Spargels mit pikant gewürztem Geflügel und den Röstaromen eines rustikalen Pfannengerichts. Sie können das Rezept auch leicht nach eigenen Wünschen anpassen und daraus eine leichte Mittagsmahlzeit für warme Tage oder auch einen gehaltvollen Sattmacher zum Abschluss eines anstrengenden Arbeitstages machen.

Wer die Spargelsaison gern ausnutzen und viel frischen Spargel verzehren möchte, findet in der Hähnchen-Spargel-Pfanne auf jeden Fall eine besonders schmackhafte Alternative zum „Klassiker“ mit Schinken oder paniertem Schnitzel.

CHIA, QUINOA & AMARANTH

Was ist eigentlich was?

Die alten Kulturvölker Südamerikas nutzten Chia, Quinoa und Amaranth als Basis ihrer gesamten Ernährung. Trotzdem sind die vielseitigen Samen hierzulande erst seit einigen Jahren erhältlich. Inzwischen haben aber auch Ernährungsberater, Köche und Feinschmecker diese Produkte für sich und ihre Arbeit entdeckt, so dass das öffentliche Interesse schnell gewachsen ist.

ES HANDELT SICH BEI CHIA, QUINOA UND AMARANTH UM EIN SOGENANNTES „PSEUDOGETREIDE“, denn es wird zwar wie normales Getreide verwendet, gehört aber zu einer anderen Pflanzengattung. Die Samen sind randvoll mit wichtigen Nährstoffen und ungesättigten Fettsäuren, vor allem enthalten sie aber kein Gluten und sind daher für Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten bestens geeignet. Im Müsli, in Salaten und in Backwaren sorgen die Samen für gute und gesunde Abwechslung.

CHIA-SAMEN enthalten sehr viele Proteine und Omega-3-Fettsäuren. Sie sind außerdem reich an Vitamin A und B, Kalium, Bor, Zink und Folsäure. Wegen der löslichen Ballaststoffe verzögern Chia-Samen den Kohlenhydratabbau und können uns dadurch über längere Zeit mit Energie versorgen. Der länger anhaltende Sättigungseffekt kann beim Abnehmen helfen, denn Chia hat einen neutralen Geschmack und kann daher zu fast jedem Gericht hinzugefügt werden.

QUINOA hat ebenfalls einen hohen Proteingehalt und ist besonders bei Vegetariern und Veganern sehr beliebt. Die reichlich enthaltenen Aminosäuren wirken sich positiv auf die Entwicklung von Haut und Haaren aus und Quinoa ist mit 340 kcal pro 100 Gramm besonders kalorienarm. Es ist außerdem ein besonders tryptophanreiches Lebensmittel und unterstützt daher die Herstellung des Glückshormons Serotonin im Gehirn.

AMARANTH enthält viel pflanzliches Eiweiß, das besonders bekömmlich und leicht verwertbar ist. Wegen der außerdem enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe, Kalzium, Eisen und Lecitin ist Amaranth ein wertvoller Baustein für die moderne Sporternährung.

Rosé

Der Wein für Sommer, Sonne und gute Laune.

Le Rosé de Mouton Cadet

Herkunft: Frankreich
Anbaugebiet: Bordeaux
Klassifizierung: Bordeaux AOC
Rebsorte: 54% Merlot, 15% Cabernet Franc, 11% Cabernet Sauvignon

DER ROSÉ IST EIN HELLER WEIN, DER AUS ROTEN TRAUBEN GEMACHT WIRD.

Verarbeitet wird er aber wie ein Weißwein, denn die Beeren (und die Farbpigmente in der Schale) verbleiben nur kurz auf der Maische. Dadurch nimmt der ausgepresste Saft nur wenige Farbstoffe und Tannine auf – der Winzer kann dann durch unterschiedliche Zeitintervalle beeinflussen, welche Farbe der Wein bekommen soll. Das Farbspektrum reicht von blassrosa über lachsfarben bis zu kirschrot.

Nachdem Roséweine hierzulande lange mit Bedeutungsarmut zu kämpfen hatten, wächst die Fangemeinde inzwischen stetig an, denn der Rosé verbindet den Körperreichtum und das intensive Aroma eines Rotweins mit der erfrischenden Fruchtigkeit eines Weißweins. Dabei hat er aber nicht die Säure des Weißen und nicht den Tanningehalt des Roten.

DIE WARMEN SOMMERABENDE mit geselligen Grillfesten, Gartenpartys und Picknickfahrten bieten ein ideales Umfeld für fruchtbetonte, spritzige und leichte Roséweine, die sich hervorragend als Aperitif, als perfekte Begleiter zum Essen oder als Terrassenweine eignen.

Genießen Sie den Sommer erfrischend spritzig, betörend fruchtig und verführerisch rosé.

Piper-Heidsieck Rosé Sauvage

Herkunft: Frankreich
Anbaugebiet: Champagne
Auszeichnungen: Goldmedaille Mundus Vini 2014 und 2015, 93 Punkte Wine Spectator, Goldmedaille San Francisco International Wine Competition 2013
Klassifizierung: Champagner
Rebsorte: 55% Pinot Noir, 30% Pinot Meunier, 15% Chardonnay

Marqués de Riscal Rosado

Herkunft: Spanien
Anbaugebiet: Rioja Alavesa, Provinz Alava
Klassifizierung: DOCa Rioja
Rebsorte: 60% Tempranillo, 40% Garnacha

BELLINI di Canella

Herkunft: Veneto, Italien
Erzeuger: Casa Vinicola Canella S.p.A.
Herstellung: Vino Frizzante sowie das Fruchtmark weißer selbstangebauter Pfirsiche und ein Schuss Waldhimbeere.

Golden Kaan Shiraz Rosé

Herkunft: Südafrika
Anbaugebiet: Western Cape
Klassifizierung: Wine of Origin Western Cape
Rebsorte: 93% Shiraz, 5% Cabernet Sauvignon, 2% Pinot Noir

CAMEMBERT-SUPPE
mit Riesling

VEGETARISCH

REZEPT:

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 150 g Camembert
- 300 ml Riesling
- 7 EL Sahne
- 4 EL weiche Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Brühwürfel
- 1½ Knoblauchzehen
- 1 TL frische Kräuter (z. B.) Schnittlauch
- etwas Salz, Pfeffer

1. Den Brühwürfel mit 550ml Wasser aufkochen.
2. Zu der flüssigen Butter das Mehl geben und kurz bei geringer Hitze anschwitzen. Mit dem Riesling und der Brühe die Mehlschwitze ablöschen.
3. Den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse fein zerdrücken. Nun den Camembert in kleine Würfel schneiden und mit dem Knoblauch zur Suppe geben. Den Käse unter mittlerer Hitze langsam schmelzen lassen. Jetzt die Sahne einrühren. Nach belieben kann die Rinde auch aus der Suppe entfernt werden. Nun können Sie die Suppe mit etwas Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern abschmecken.
4. Ggf. können Sie die Suppe noch mittels Sahne und einem Schuss Wasser verdünnen.

Zubereitungsdauer:
etwa 30 Minuten

koopje
CITYMARKT

Im August 2015 eröffneten wir unser neues Citymarktkonzept ‚koopje' im Herzen der Delmenhorster Fußgängerzone.

DER NAME KOMMT AUS DEM HOLLÄNDISCHEN FÜR EINE ‚KLEINE GELEGENHEIT'.

Das Sortiment umfasst das Kernsortiment eines Supermarktes, es werden rund 6.000 Artikel des täglichen Bedarfs vorgehalten. Die Auswahl entspricht aus den Erfahrungen exakt den Bedürfnissen für einen schnellen und bequemen Einkauf in der City.

Ein großes Thema in unserem Angebot spielt sich rund um die ‚Mittagspause' ab. Eine große Salattheke und viele küchenfertige Frischeprodukte aus dem Conveniencebereich runden das große Angebot ab.

IM CITYMARKT:

- **Salatbar XXL**
  frisch, gesund und lecker.
  Je 100g nur 0,99 €
- **Kaffee & Cappuccino**
  heiß und aromatisch, je Becher 1,00 €
- **Großes TO-GO-Angebot**
  Vielfalt für die kurze Pause – auch warm (Mikrowelle vor Ort)
- **Gekühlte Getränke**
  große Auswahl an kalten Durstlöschern
- **Zentrale Lage**
  Frische, Qualität und ein volles Sortiment im Herzen der Stadt

Natürlich finden unsere Kunden auch eine große Auswahl an extragesunden Bioprodukten. Alkoholfreie Getränke, Weine und Spirituosen dürfen auch in dem Citymarkt nicht fehlen.

Großen Gefallen finden unsere Kunden übrigens an der Kaffeebar. Hier bieten wir Ihnen eine hochwertige Kaffee- und Cappuccinoauswahl aus dem Hause Tchibo. Tasse für Tasse für nur EUR 1,-.

Unsere Sitzplätze im Markt oder unter dem Vordach laden in dieser frühsommerlichen Zeit zum Verweilen ein.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Fr 7:30-19 Uhr
Sa 7:30-18 Uhr

www.koopje.de
Lange Straße 98 in Delmenhorst

15 % RABATT
auf einen Artikel Ihrer Wahl!
Bei Vorlage dieses Coupons erhalten Sie auf einen Artikel Ihrer Wahl einmalig 15 % Rabatt. Ausgenommen sind Zeitschriften, Tabakwaren und Pfand. **Gültig vom 7.-31.05.2017**
koopje CITYMARKT

LIAKADA

KÖSTLICHKEITEN DER GRIECHISCHEN KÜCHE

Der Olivenbaum gehörte bereits in der Antike zu den wertvollsten Kulturgütern der Menschen. Schon vor 6.000 Jahren verwendeten die Ägypter das Olivenöl als Würze, Salbungsmittel und Lichtquelle.

UND AUCH IN UNSERER ZEIT hat sich an dem Wert der Olive für die Menschheit kaum etwas geändert. Sie gehört, zu Öl gepresst oder als Speiseolive, zu einer unserer wertvollsten Lebensmittel.

Griechenland ist aufgrund seiner günstigen klimatischen Bedingungen eines der wichtigsten Erzeugerländer. So wächst der Olivenbaum in den meisten Gebieten dieses Landes, bevorzugt jedoch in den Küstenregionen und auf den Inseln. Oliven sind nicht nur schmackhaft, sondern aufgrund ihres Gehalts an ungesättigten Fettsäuren auch gesund.
Bei grünen und schwarzen Oliven handelt es sich nicht zwingend um unterschiedliche Sorten. Jede Olive ist im unausgereiften Zustand grün und verfärbt sich mit zunehmender Reife je nach Sorte bräunlich, violett oder schließlich schwarz. Die am Baum ausgereiften, schwarzen griechischen Oliven schmecken mild, die grünen sind fruchtiger und ihr Fruchfleisch ist fester.

DIE FRISCHEN OLIVEN sind für den unmittelbaren Verzehr nicht geeignet, sie schmecken ausgesprochen bitter. Nach der Ernte reifen die Früchte mittels milchsaurer Vergärung durch längeres Einlegen in eine Salz-Essig-Lake – vergleichbar der von Salzgurken bzw. Sauerkraut. Das Fleisch der Oliven wird zart und weich, gleichzeitig entwickelt sich das typische Aroma und die charakteristische Färbung der Oliven. Zur Ölgewinnung werden schwarze Oliven verwendet, da im Laufe der Reifung auch der Fettgehalt der Oliven zunimmt.

OLIVEN SPIELEN IN DER GRIECHISCHEN KÜCHE EINE GROSSE ROLLE. Sie sind für Vorspeisen (Mezé) und Salate unverzichtbar und verleihen auch Fisch-, Fleisch- und Nudelgerichten einen würzig-intensiven Geschmack.

Unter der Marke Liakada findet man eine große Vielfalt an Oliven. Grüne oder schwarze, in Lake oder trocken eingelegt, entsteint, oder mit verschiedenen Füllungen wie Knoblauch, Paprika, Mandeln, Käse und Kräutern. Diese werden im vor 18 Jahren gegründeten Tochterunternehmen Rila Hellas EPE auf dem Peloponnes verarbeitet. Die Rila Hellas liegt inmitten von Olivenhainen am Stadtrand von Filiatra im äußersten Südwesten Griechenlands. Persönliche Kontakte und die langjährige Zusammenarbeit mit den Vertragsbauern

sichern eine hohe gleichbleibende Qualität der Rohwaren. Die Verarbeitung direkt im Herzen des Anbaugebietes und die damit verbundenen kurzen Transportwege garantieren die optimale Erhaltung des Aromas und der wertvollen Inhaltsstoffe.
Der Betrieb ist mit modernster Technik ausgestattet, wobei man bei besonderen Spezialitäten, wie z. B. den gefüllten Oliven, weiterhin großen Wert auf Handarbeit legt.

LIAKADA SCHWARZE OLIVEN stammen aus Mittelgriechenland, besonders aus Amfissa. Es sind reif geerntete, ungefärbte Oliven mit vollem, fruchtigen Geschmack, die aufgrund ihrer Reife eine etwas weichere Konsistenz haben.

LIAKADA KALAMATA-OLIVEN kommen von dem südlichen Peloponnes nahe der Stadt Kalamata, die dieser Olivenspezialität ihren Namen gegeben hat. Kalamata-Oliven werden reif geerntet, haben besonders festes Fruchtfleisch und einen vollen, aromatischen Geschmack. Typisch ist ihre schmale, längliche Form. Die Farbgebung reicht von aubergine bis dunkelviolett.

LIAKADA Grüne Oliven werden auf der Chalkidiki vor der Reife geerntet. Sie haben eine etwas längliche Form, festes Fruchtfleisch und einen kleinen Kern. Typisch für den besonderen Geschmack der Chalkidiki-Oliven ist das feine Nussaroma.

LIAKADA BIETET ZWEI NATIVE OLIVENÖLE extra aus dem Kalamata Gebiet und aus Kreta. Beide Öle haben eine geschützte Ursprungsbezeichnung.

Lust auf Griechenland?
Das TUI ReiseCenter Fangmeier in unserem Markt in der Bremer Straße bringt Sie hin:
www.fangmeier-reisecenter.de

VERGOLDE DEINE
GRILL PARTY
MEGGLE GRILLARTIKEL KAUFEN, KASSENBON HOCHLADEN UND
1x 1KG GOLD
+
MONATLICH TOLLE GRILLPREISE GEWINNEN!*
NAPOLEON
MEGGLE Kräuter-Butter
*Gewinnspiel: Teilnahme vom 01.04.–30.09.2017, nur in Deutschland und Österreich, nur ab 18 Jahren. Gewinne werden ausgelost.
Details und Teilnahme unter www.meggle.de.
MEGGLE
„Ich bin ein Gourmeggle."

DIE BESTE EISDIELE DER WELT...

IST BEI IHNEN ZU HAUSE!

Egal ob im Garten, auf dem Balkon oder gemütlich vor dem Fernseher – mit Ihren Lieblingssorten aus unserem großen Eis-Sortiment genießen Sie die süße Verführung des Sommers wann und wie Sie möchten.

EIN LECKERER EISBECHER
bietet sich an warmen Tagen immer als Dessert nach einem guten Essen oder einfach mal zwischendurch an. Am besten halten Sie ständig einen Vorrat im Eisfach, damit Sie auch Ihren Gästen bei Bedarf schnell und unkompliziert eine köstliche Erfrischung bieten können.

Bei inkoop finden Sie Qualitäts-Eiscreme in vielen Marken, Geschmacksrichtungen und Packungsgröße, sowie Dessertsaucen, Liköre und Waffeln. Mit etwas Phantasie entwickeln Sie daraus schnell eine ganz eigene Komposition aus verschiedenen Eissorten, garniert mit Nüssen, Saucen, Pralinen oder Keksen. Die Kombinationsmöglichkeiten sind praktisch unerschöpflich und alle Kreationen unterstreichen die Lust auf den Sommer.

EIS-KEKSE

VEGETARISCH

mit Schokolade

REZEPT:

Zutaten für 6 Stück:

- 12 Kekse (Chocolate Chip)
- 6 EL Vanilleeis
- Schokoladentropfen

1. Legen Sie 6 Kekse (mit der glatten Unterseite nach oben) auf einen Teller. Das Eis aus dem Tiefkühlfach holen (angetautes Eis lässt sich schlechter verarbeiten) und ca. 1 Esslöffel Eis auf jeden Keks streichen. Die Unterseite des Löffels oder ein Messer eignen sich gut, um das Eis gleichmäßig zu verteilen.
2. Hat jeder der 6 Kekse einen glatten Eisaufstrich, kann der zweite Keks als Deckel aufgesetzt werden. Den Keks etwas andrücken. Mit einem Teelöffel oder Messer kann man jetzt noch das Eis am Rand etwas glätten.
3. Verteilen Sie die Schokotropfen auf einer glatten Oberfläche (Backpapier) und rollen die Kekse seitlich über die Schokolade, bis der Rand bedeckt ist. Wenn alle 6 Eis-Kekse dekoriert sind, können Sie diese für ein paar Stunden bis zum Verzehr im Tiefkühlfach lagern. Die Kekse nehmen mit der Zeit etwas Feuchtigkeit vom Eis an und werden weicher.

Zubereitungsdauer:
etwa 15 Minuten + 2 Stunden Ruhezeit

Wasser mit

Erfrischend
natürlich und
neutral
im Geschmack.

MACHEN SIE
DEN VERGLEICH!
www.mineralienrechner.de

Das Wasser mit Stern.

AVOCADO

Die gesunde „Butterfrucht“

In der modernen Küche wird die Avocado immer beliebter. Sie ist wegen der vielen Vitamine und des hohen Fettgehaltes vor allem für die vegetarische und die vegane Ernährung sehr wertvoll.

MEIST WERDEN AVOCADOS WIE GEMÜSE VERARBEITET UND MIT SALZIGEN SPEISEN GEGESSEN, aber biologisch handelt es sich um eine Beere, die kaum Zucker oder Fruchtsäure aufweist. Trotzdem sind Avocados besonders reich an Kohlehydraten, Vitamin C, Phosphor, Kalzium und Eisen. Ihr Fruchtfleisch hat zudem mit 25% den höchsten Fettgehalt aller bekannten Obst- und Gemüsesorten. Es handelt sich aber größtenteils um ungesättigte Fettsäuren, so dass wir trotz der gut 200 kcal (pro 100g) von einem sehr gesunden Lebensmittel sprechen.

EINEN POSITIVEN EINFLUSS AUF DIE GESUNDHEIT UND DAS WOHLBEFINDEN erreicht die Avocado als Zutat bei einer Mahlzeit oder bei einem grünen Smoothie, weil mit ihren wertvollen Fetten viele Nährstoffe (vor allem die fettlöslichen) aus den anderen Lebensmitteln besser absorbiert werden können.

Butterfrucht wird die Avocado übrigens deshalb genannt, weil ihr Fruchtfleisch trotz der harten Schale zart und cremig ist. Viele Genießer streichen das pikante Fruchtfleisch einfach als veganen Butterersatz auf eine Scheibe Brot. In der Küche wird sie häufig für Suppen und Salate genutzt, aber die Avocado passt auch wunderbar zu Meeresfrüchten und Fisch.

VORSICHT BEI GERICHTEN MIT LÄNGERER GARZEIT: Avocados sollten nur kurz erhitzt werden, weil sie sonst schnell bitter schmecken.

TIPP

Guacamole wird schnell braun. Sollte sie nicht sofort gegessen werden, können Sie diese in eine Plastikbox (Deckel inkl. Dichtung) geben. Drücken Sie die Creme mit einem Esslöffel fest in die Dose und streichen die Oberfläche glatt. Jetzt vorsichtig die Oberfläche mit Wasser bedecken, die Dose mit dem Deckel verschließen und in den Kühlschrank stellen. Das Wasser bildet eine Luftdichte Schicht. Die Avocado enthält zudem so viel Fett, dass ihr das Wasser nicht schadet. Vor dem Servieren vorsichtig das Wasser abgießen und anschließend einmal kurz durchrühren. Die Guacamole ist noch immer grün und cremig.

GUACAMOLE-DIP *mit Tomate*

VEGETARISCH

KLASSE ZU TORTILLA CHIPS!

REZEPT:

Zutaten:

- 1 Avocado
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 TL frische Kräuter (z. B.) Basilikum
- etwas Salz, Pfeffer

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen.
2. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu einem feinem Püree zerdrücken.
3. Den Frischkäse und Zitronensaft unterheben. Die Tomate in kleine Würfel schneiden. Mit einer Knoblauchpresse die Zehe zerdrückend mit der Tomate zusammen zu der Avocado geben.
4. Geben Sie nun die Basilikumblätter dazu und schmecken die Guacamole mit Salz und Pfeffer ab.

Zubereitungsdauer:
etwa 15 Minuten

BERNARD MATTHEWS OLDENBURG

LEICHTER GENUSS GARANTIERT!

Das Geheimnis unserer Puten- und Hähnchensteaks: durch die Zugabe von 15% Joghurt besonders zart und saftig! Genießen Sie das einmalige Geschmackserlebnis mit nur 3% Fett!

nur 3% Fett

Zwei starke Partner

inkoop

BERNARD MATTHEWS OLDENBURG

GRILLEN

Leckere Vielfalt vom Rost

Für die Einen ist es nur eine Essenszubereitung unter freiem Himmel, für die Anderen ist es die höchste Form der gemeinschaftlichen Esskultur.

IN DEUTSCHLAND HAT FAST JEDE FAMILIE EINEN EIGENEN GRILL-RITUS, bei dem sich zumeist die Männer am offenen Feuer betätigen und die Frauen mit der Produktion von Saucen und Salaten beschäftigt sind. Auch bei denjenigen Männern, die sonst nur selten den Weg in die Küche finden, scheint das Grillen den Ur-Instinkt des Ernährers zu wecken (nur die damals triumphierend in die Höhe gestreckte, siegreiche Jagdwaffe wird heute meist durch eine gut gekühlte Bierflasche ersetzt). Zweifellos ist Grillen sehr vielseitig und bietet mit der Kombination von gemeinsamem Zubereiten und gemeinsamem Essen eine besonders kommunikative Form des Genusses. Und es sind längst nicht nur die echten Fleisch-Fans, die sich vom Geruch und vom Geräusch eines heißen Grills magisch angezogen fühlen.

TIPP:

FRIKADELLEN

Da sich die Burger-Oberfläche beim Grillen gern ein bisschen nach oben wölbt, lässt sie sich später schlecht mit weiteren Zutaten belegen. Um dies zu vermeiden, drückt man in die Mitte des noch rohen Burgers mit dem Daumen eine ca. 2,5 cm breite Vertiefung.

EINWIRK-ZEIT

Die Zeit des Marinierens hängt vom jeweiligen Grillgut ab.
Enthalten Marinaden scharfe Zutaten (Chili) oder auch hochprozentigen Alkohol, sollte man es nicht übertreiben. Ebenso bei Fisch, der sonst seinen Eigengeschmack verliert. In der Regel sollten Fleischwürfel für Spieße, Gemüse oder Fisch 15 - 30 Minuten mariniert werden. Hähnchenbrust, Steaks 1 bis 3 Stunden und dickeres Fleisch kann dann auch länger eingelegt werden.

TIPP
Das perfekte Grillgut finden Sie in unserer Fleisch-Theke:
MÜLLERS Wurst-Diele GUT NUTZHORN
Behrens

DIVERSE SAUCEN

FRISCHKÄSE-SAUCE

Zutaten:
3 EL süße Sahne, 5 EL Milch, 1 Eigelb, 200 g cremigen Frischkäse, 150 g Nussschinken oder gek. Schinken, 1/2 TL Salz, je 1 Prise Selleriesalz, Muskatnuss, weißer Pfeffer, 1 EL Öl

Zubereitung:
Den Schinken klein schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Die restlichen Zutaten vermengen, zu dem Schinken in die Pfanne geben und kurz aufkochen.
Nach Belieben abschmecken.

MALTA-SAUCE

Zutaten:
125 ml Orangensaft,
1 Pk. Sauce Hollandaise,
125 g Butter, 1 Prise Zucker

Zubereitung:
Den Orangensaft erwärmen, Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Nach und nach Butter unterschlagen und mit Zucker würzen und abschmecken.

ESTRAGONSAUCE

Zutaten:
1 Ei, Saft einer halben Zitrone, 200 ml Sahne, 2 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Weißweinessig oder Estragonessig, 1 EL Estragon oder frische glatte Petersilie, 1/2 Tasse Olivenöl, Salz, Pfeffer, evtl. Fleisch von 3 Tomaten

Zubereitung:
Alle Zutaten in einen Topf geben und mit dem Stabmixer aufmixen. Wer keinen Estragon mag, nimmt frische Petersilie und Weißweinessig. Wer möchte, gibt zum Schluss noch entkerntes, enthäutetes und gewürfeltes Tomatenfleisch dazu. Die Sauce sollte eine sämige Konsistenz haben, also evtl. mehr Sahne oder Senf nehmen.

COMIC

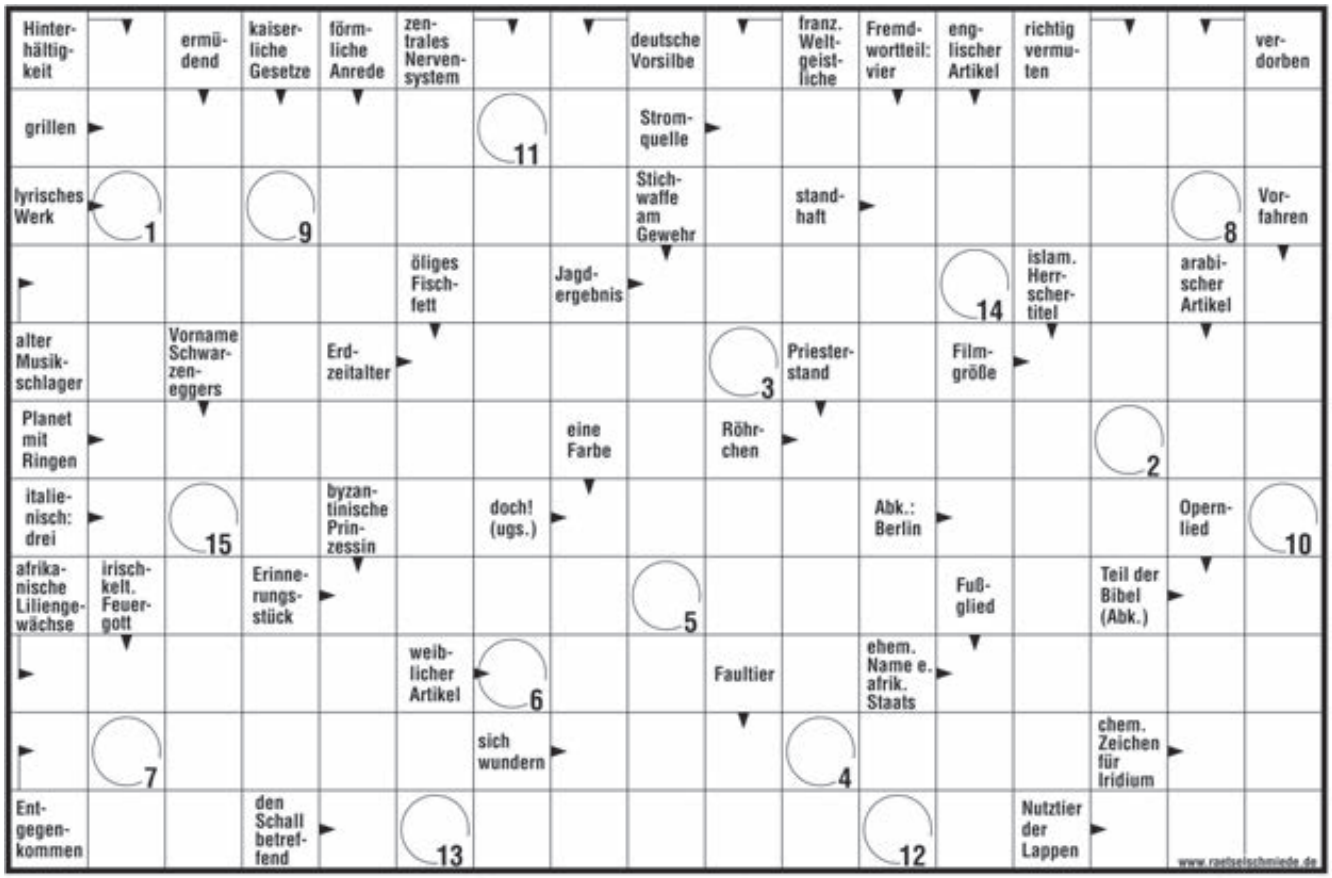
SUDOKU

Das Raster ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3x3 Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Viel Spaß!

	8						4	1
4		5	2	9	8	6	3	
2		3			1		9	8
		8	4	5		3	7	
6	5			1		8		
	3	4	8					9
3				7			8	
	6		9		3	4		
5		2		8			6	3

Die Lösungen finden Sie im Internet unter www.inkoop.de

SCHWEDENRÄTSEL



1	2	3	4	5	6

7	8	9

10	11	12	13	14	15

IMPRESSUM HERAUSGEBER: inkoop Verbrauchermärkte GmbH, Elbinger Straße 32, 27755 Delmenhorst, Telefon: 04221 9621-0, Fax: 9621-45, E-Mail: info@inkoop.de, www.inkoop.de; REDAKTION: Bernd Oetken (V.i.S.d.P.), LAYOUT/REALISATION: Die Alchemisten AG; FOTOS: inkoop, fotolia.de, shutterstock.de, panthermedia.net, istockphoto.com, Rätselschmiede

Erdbeer-Smoothie
Fruchig, frisch, gesund und lecker!

Zutaten für 3 Gläser:
- ½ Zitrone
- ½ Vanilleschote
- 500 g Erdbeeren
- 3 EL Apfeldicksaft
- 150 g gekühlter Joghurt (1,5 % Fett)
- 150 g gekühlter Joghurt (3,5 % Fett)
- Eiswürfel

VEGETARISCH

1. Erdbeeren in einer Schüssel mit Wasser vorsichtig waschen, gut trockentupfen und klein schneiden.

2. Die Beeren mit Apfeldicksaft, dem Mark aus der Vanilleschote, Zitronensaft und Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren.

3. Erdbeer-Smoothie mit Eiswürfeln in Gläser geben, gut umrühren und servieren.

4. Wer es etwas flüssiger mag, rührt noch stilles Mineralwasser unter.

Zubereitungsdauer:
etwa 10 Minuten

Erdbeer-Rumkugeln
Die kleine Verführung

Zutaten für 30 Stück:
- 250 g Löffelbiskuit
- 350 g weiße Kuvertüre
- 2-3 EL Erdbeer-Konfitüre
- ca. 100 ml Rum

Zum dekorieren:
- rosa Zucker
- Vollmilch Kuvertüre

VEGETARISCH

1. Biskuits zerbröseln. 100 g Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen.

2. Kuvertüre, Konfitüre, Biskuit und Rum verkneten.

3. Mit feuchten Händen ca. 30 kleine Kugeln formen und ca. 1 Std. kalt stellen.

4. 250 g Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen.

5. Pralinen mit einer Gabel durch die Kuvertüre ziehen, abtropfen lassen und auf ein Kuchengitter setzen.

6. Pralinen ca. 1 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren mit rosa Zucker und evtl. einer Erdbeerspalte verzieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 30 Minuten +
2 Stunden Ruhezeit

Hähnchen-Spargel-Pfanne
Gesunde Hausmannskost

Zutaten für 4 Personen:
- 600 g Hähnchenfilet
- 8 Stangen grünen Spargel
- 250 g grüne Bohnen
- 1 Dose Baby-Maiskolben
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Öl
- etwas Salz, Pfeffer

1. Zunächst den Spargel waschen. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen, dann schräg in Stücke schneiden. Ausreichend Wasser in einem großen Topf (so dass der Spargel hinein passt) zum Kochen bringen, leicht salzen und etwa 8-10 min bissfest köcheln. Danach zum Abtropfen in ein Sieb geben.

2. Stielenden von den Bohnen abschneiden und eventuell halbieren. Ausreichend Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, etwas salzen und die Bohnen ca. 10 min garen. Anschließend herausnehmen, kalt abschrecken und ebenfalls abtropfen lassen.

3. Das Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Nun etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filetstücke darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Pfanne herausnehmen und beiseite stellen.

4. Die Zwiebeln in kleine Scheiben schneiden und im Bratfett andünsten.

5. Nun erst den Spargel und einen Moment später die Bohnen inklusive Rosmarin zugeben und kurz anbraten. Jetzt kann auch das Filet und die Maiskolben in die Pfanne.

6. Ist alles gut erhitzt und leicht angebraten, kann die Petersilie untergehoben werden. Gegebenenfalls das Pfannengericht noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungsdauer: etwa 60 Min.

VEGETARISCH

Erdbeer-Rumkugeln
Die kleine Verführung

VEGETARISCH

Erdbeer-Smoothie
Fruchtig, frisch, gesund und lecker

Hähnchen-Spargel-Pfanne
Gesunde Hausmannskost