



Kraamp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



Ran an den Grill:

Fleischermeister Thomas Wirtz präsentiert die Highlights für das heimische Grillvergnügen

Seiten 2 bis 3

Frische Sommerweine:

Weinexperte Holger Meynerts empfiehlt frische Grillbegleiter und edle Tropfen für laue Sommerabende

Seiten 10 und 11

Mehr Bio geht nicht:

Genuss mit reinem Gewissen und bestem Geschmack – neue Demeter-Highlights im Sortiment

Seiten 12 und 13



GRILLHIGHLIGHTS VON DER FRISCHEBEDIENTHEKE SOMMERGENUSS BEI EDEKA KRAMP



Wenn warme Abende zum Verweilen im Freien einladen und der Duft von Gegrilltem in der Luft liegt, beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Passend dazu präsentiert die Frischebedientheke von EDEKA Kramp ein Grillangebot, das in Sachen Qualität, Vielfalt und Kreativität seinesgleichen sucht. Ob Staekliebhaber, Geflügelfan oder Vegetarier – hier findet jeder genau das Richtige für genussvolle Momente am Grill.

Ein Feuerwerk der Aromen – Nackensteaks in zehn Marinaden

Besonders ins Auge – und vor allem in den Gaumen – fällt die beeindruckende Auswahl an marinierten Nackensteaks. Zehn verschiedene Marinaden stehen jederzeit zur Auswahl und lassen keine Wünsche offen: von klassischer Paprika über rauchige Whiskymarinade bis hin zu pikanter Pfeffernote oder fein abgestimmter Senf-Kräuter-Komposition. Jede Variante bringt ihre eigene Raffinesse mit. „Unsere Marinadenvielfalt ist ein echtes Highlight. So wird jedes Steak zu einem individuellen Geschmackserlebnis“, betont Fleischermeister Thomas Wirtz, der mit viel Erfahrung und Leidenschaft für die Qualität an der Theke steht.



Ein außergewöhnlicher Genuss: Knusprige Ente vom Grillspieß

Ein echtes kulinarisches Highlight für Experimentierfreudige ist die knusprige Ente am Spieß. Eigens für den Grill vorbereitet und mit ausgewählten Gewürzen veredelt. „Diese Spezialität ist ideal für alle, die ihren Gästen etwas ganz Besonderes servieren möchten. Außen knusprig, innen zart. So schmeckt der Sommer“, schwärmt Wirtz.



Geflügel trifft Raffinesse – leichte Sommergenüsse

Auch das Geflügelsortiment überzeugt mit Raffinesse und Vielfalt: Hähnchenspieße mit Marinaden wie Curry oder Peperoni, saftige Filets und Keulen von Hähnchen und Pute sowie besondere Kreationen unter dem Motto „Geflügel trifft Frucht“ – darunter Spieße mit Ananas, Banane und anderen sommerlichen Früchten – bringen Leichtigkeit auf den Grillteller.

Bratwurst, aber bitte mit Pfiff

Ein weiterer Renner der Theke ist die außergewöhnliche Bratwurstvielfalt: Neben klassischen Varianten gibt es kreative Sorten wie Chili-Cheese oder herzhaft Grill-Cabanossi. Ideal für alle Bratwurstfans, die auf dem Grillrost Abwechslung suchen.



Von Lamm über NORLAND-Färse bis Spareribs – Fleischvielfalt für jeden Geschmack

Auch Klassiker und exklusive Fleischstücke sind fester Bestandteil des Sortiments: Das Grill-Komplettpaket vom Lamm umfasst unter anderem zarte Lammkronen, aromatische Lammchops und mediterran inspirierte Lammspieße mit Auberginen. Darüber hinaus finden sich bewährte Favoriten wie würziger Schweinebauch, feinste Teilstücke von der NORLAND-Färse oder zart marinierte Spareribs in gewohnter Top-Qualität.

Feinste Zuschnitte nach Wunsch – exklusive Steaks auf Vorbestellung

Für Kenner und Liebhaber edler Fleischstücke bietet unsere Frischebedientheke einen besonderen Service: Ob Tomahawk, Hanging Tender oder Flanksteak – besondere Cuts vom Rind können auf Wunsch bestellt werden. „Sprechen Sie uns einfach an. Innerhalb weniger Tage ist das Wunschstück abholbereit – frisch, fachgerecht zugeschnitten und in bester Qualität“, erklärt Thomas Wirtz.



Auch Vegetarisches kommt nicht zu kurz

Selbstverständlich finden auch Vegetarier bei EDEKA Kramp schmackhafte Alternativen: Von Käse-Mix-Spießen mit Datteln oder Pflaumen bis hin zu rein vegetarischen Gemüsespießen oder Maiskolben – hier kommen auch fleischfreie Genusssucher voll auf ihre Kosten.

VEGETARISCHES GRILLVERGNÜGEN MIT UNSEREN HERZSTÜCKEN

Wenn die Sonne scheint und der Grill duftet, ist es Zeit für kreative Vielfalt auf dem Rost – ganz ohne Fleisch! Bei EDEKA Kramp finden Sie alles, was Sie für Ihr vegetarisches Sommergrillen brauchen: Von frischen Salaten und Antipasti bis zu mariniertem Gemüse, Halloumi und würzigen Dips. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie unsere Herzstücke für Ihr ganz persönliches Grillfest!



VEGGIE-BURGER MIT HALLOUMI UND GRILLGEMÜSE

Zutaten (für 2 Burger):

- 2 Halloumi-Scheiben
- 2 Burger Buns (z. B. Lauge oder Brioche)
- ½ Zucchini
- ½ rote Paprika
- ½ rote Zwiebel
- 2 EL Frischkäse Rosmarin-Honig
- Rucola oder Salatmix
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini, Paprika und Zwiebel in dünne Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf dem Grill brutzeln.
2. Halloumi von beiden Seiten goldbraun grillen.
3. Burger Buns aufschneiden und kurz auf dem Grill rösten.
4. Unterseite der Buns mit Frischkäse bestreichen, mit Salat, gegrilltem Gemüse und Halloumi belegen, Deckel drauf – fertig!

Die besten Herzstücke für frische Sommersalate

- Knackiger Eisbergsalat, bunte Salatmixe und raffinierter Grill-Mix-Salat
- Würziger Mozzarella und cremiger Hirtenkäse
- American-Dressing, Balsamico-Dressing oder Joghurt-Dressing sorgen für den perfekten Geschmack

Keine Zeit zum Schnippeln?

Dann greifen Sie zu unseren fertigen Lieblingskombis:

- Caprese & Pasta mit Tomate, Mozzarella und Dill-Senf-Dressing
- Snacksalat „Griechische Art“ mit Kräuter-Dressing
- Pute-Snacksalat mit French-Dressing
- Vital-Bowl mit Cocktailtomaten und Karotten
- Veggie-Bowl mit Falafel, Quinoa und Edamame

Antipasti – Genuss wie in Italien

Mediterraner Genuss für den Grilltisch:

- Kirschkaprika mit cremigem Frischkäse
- Hirtenkäse alla Toskana in Tomatenpesto
- Feta-Oliven mit Feta-Frischkäsefüllung



Burger & Beilagen – so schmeckt Sommer!

Für den perfekten Burger:

- Brioche Burger Buns
- Laugen Burger Buns

Zum Bestreichen oder Dippen:

- Fladenbrot & Mini-Fladen mit Sesam & Schwarzkümmel
- Frischkäse Rosmarin-Honig oder Typ India als Dip oder Brotaufstrich

Vegetarisches zum Brutzeln

Die Stars auf dem Rost:

- Grill-Mix Klassisch & Champignon-Gemüse
- Grillmais in würziger Kräutermarinade
- Halloumi aus Zypern – perfekt zum Grillen!



AUF DER SUCHE NACH PASSENDEN OFENFRISCHEN GRILLBEILAGEN?

Im neuen Backshop des EDEKA-Kramp-Marktes erwartet Sie ein wahres Fest für die Sinne. Täglich frisch gebacken, präsentiert sich unser Sortiment an knusprigen Broten, goldbraunen Brötchen und aromatischen Baguettes in bester Handwerksqualität. Die ideale Begleitung für Ihr nächstes Grillvergnügen zu Hause. Ob rustikal, feinporig oder mit Körnerkruste: Hier findet jeder Geschmack sein passendes Pendant.

Ebenfalls griffbereit: Snacks und süße Verführungen

Für den herzhaften Genuss zwischendurch bieten wir Ihnen eine feine Auswahl an kleinen, ofenwarmen Snacks: von würzigen Würstchendogs über pikante Mexicana-Stangen bis hin zu belegten Pizzastückchen mit raffinierten Zutaten. Perfekt für alle, die es unkompliziert und lecker mögen.

Und wer sich nach einem gelungenen Essen noch eine süße Krönung gönnen möchte, wird ebenfalls fündig. Unser süßes Sortiment reicht vom zartblättrigen Buttercroissant über das hanseatisch-geliebte Franzbrötchen bis hin zu Donuts, Spritzgebäck und weiteren feinen Naschereien, die jeden Genießer begeistern.

Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Einkauf von der ofenfrischen Qualität und dem abwechslungsreichen Angebot im Backshop bei EDEKA Kramp verführen und finden Sie die passenden Leckerbissen ganz nach Ihrem Geschmack.



Sie wollen direkt reinhören?

Dann einfach den passenden QR-Code scannen, zurücklehnen und eintauchen.



EDEKA KRAMP: INSIDE

DREI NEUE FOLGEN – JETZT ÜBERALL, WO ES PODCASTS GIBT!

Liebe Leser,

auf Sie warten drei spannende Episoden des „EDEKA Kramp: Inside“-Podcasts! In den aktuellen Folgen gewähren wir Ihnen exklusive Einblicke in die Welt des Lebensmittelhandels und lassen Sie hinter die Kulissen eines Marktes blicken, der immer nah an seinen Kunden und der Qualität bleibt. Also, Kopfhörer auf und Reinhören!



„Von der Pike auf“ – Ausbildung und Perspektiven im Einzelhandel

In dieser Folge dreht sich alles um den Einstieg in den Einzelhandel – speziell um die Ausbildung zum Handelsfachwirt. Moderator Sebastian Nickel spricht mit Azubi Max Sundermann und Marktinhaber Tim-Tobias Kramp über Herausforderungen, Chancen und Perspektiven. Max berichtet von seinem Weg von der Schule in den Berufsalltag, während Tim-Tobias erklärt, wie junge Talente gefördert werden.



„Thekenschnack“ – Ein Blick hinter die Fleischtheke

Fleischermeister Thomas Wirtz gibt spannende Einblicke hinter die Kulissen und spricht mit Tim-Tobias Kramp und Moderator Sebastian Nickel über Frische, Qualität und aktuelle Trends. Themen sind auch steigende Fleischpreise, Grilltrends und vegetarische Alternativen – ein Muss für Fleischliebhaber und Grillfans!



„Gutes von nebenan“ – Ein Ausflug auf den Hornbrooker Hof

Erleben Sie Regionalität hautnah! In der neuen Folge sprechen Vanessa Schnoor vom Hornbrooker Hof und Tim-Tobias Kramp über die frischen Eier und saisonalen Erdbeeren, die den Weg von Nehms direkt in den Markt von EDEKA Kramp finden. Wie läuft die Erdbeersaison ab? Was macht klimaneutrale Eier besonders? Und warum sind regionale Produkte so wertvoll?



GRILLIDEEN VON EDEKA KRAMP

Die warmen Tage laden zum Genießen im Freien ein – ob mit einem herzhaften Steak oder einer fruchtig-vegetarischen Alternative. In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen zwei köstliche Rezepte, die nicht nur geschmacklich überzeugen, sondern auch ganz unkompliziert umzusetzen sind: ein zartes Hüftsteak mit Spargel-Kartoffelsalat sowie Mango-Halloumi-Spieße mit frischem Couscous-Salat. Das Beste daran? Alle Zutaten bekommen Sie in bester Qualität und Frische direkt bei EDEKA Kramp – von saftigem Rindfleisch über knackigen Spargel bis hin zu aromatischen Kräutern, sonnengereifter Mango und cremigem Halloumi. So wird Ihr Grillabend garantiert ein voller Erfolg!

VEGETARISCH UND FRUCHTIG: MANGO-HALLOUMI-SPIESSE

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Couscous-Salat:

- 200 g Couscous
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Cranberries
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 150 g Zucchini
- 4 Zweige Minze
- 0,5 Bund Koriander
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Pistazienkerne
- 200 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 1 Limette, unbehandelt
- 4 Zweige Minze

Für die Spieße:

- 1 Zucchini, klein
- 250 g Mangos
- 250 g Halloumi
- 0,5 TL Chiliflocken, getrocknet
- 4 Thymianzweige
- 1 EL Honig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

1. Für den Salat Couscous, ½ TL Salz und Cranberries in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 8 Minuten ziehen lassen.
2. Limette heiß abspülen, trocken tupfen und Schale abreiben. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Zucchini waschen und würfeln. 4 Zweige Minze und den Koriander hacken. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Pistazien andünsten und zum Couscous geben. Rest Öl mit 4 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit Lauchzwiebeln und Kräutern unter den Couscous mischen.
3. Joghurt mit Limettenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Minzblätter hacken und mit dem Joghurt verrühren.
4. Zucchini waschen und mit dem Sparschäler längs in Streifen hobeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
5. Halloumi in Stücke schneiden. Mit Zucchinistreifen umwickeln. Abwechselnd mit den Mangowürfeln auf 8 Spieße stecken.
6. Chili mit Thymianblättchen, Honig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Spieße ca. 30 Minuten damit marinieren.
7. Spieße auf dem Grill unter Wenden ca. 6 Minuten grillen.

HÜFTSTEAK MIT SPARGEL-KARTOFFELSALAT

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Marinade:

- 4 EL Rapsöl, kalt gepresst
- 2 EL Senf, mittelscharf
- Pfeffer
- Salz
- 1 Handvoll Zitronenmelisse
- 1 EL Zitrone, unbehandelt
- 40 g Saure Sahne, laktosefrei

Für die Rinderhüftsteaks:

- 4 Rinderhüftsteaks

Für den Spargel-Kartoffelsalat:

- 400 g Kartoffeln
- 750 g Spargel, grün
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Zucker
- 1 Zwiebel, rot
- 1 EL Kürbiskerne
- 250 g Cocktailtomaten
- 4 EL Essig
- 2 EL Olivenöl, kalt gepresst
- 40 g Käse, laktosefrei
- 8 Scheiben Brote, glutenfrei

Zubereitung:

1. Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bissfest garen und pellen. Das untere Drittel des Spargels schälen und die Stangen dann in 3 cm lange Abschnitte schneiden.
2. In einen Topf mit Wasser 1/2 TL Salz und 1 EL Zucker geben. Wenn das Wasser kocht, Spargel einlegen und ca. 5-10 Minuten je nach Dicke bissfest garen.
3. Inzwischen die Zwiebel fein würfeln, Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten, Tomaten halbieren und Kartoffeln in ca. 0,5 cm starke Scheiben schneiden.
4. 1 Schöpfkelle vom Spargelsud abnehmen und zur Seite stellen, dann den Spargel abgießen und abtropfen lassen. Essig mit den Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl mischen. Den abgenommenen Spargelsud auf ca. die Hälfte bei mittlerer Hitze einreduzieren lassen und zum Dressing geben.
5. Spargel und Tomaten dazugeben und durchmengen. Erst beim Servieren mit den Kürbiskernen und Käse bestreuen. Dazu empfehlen wir pro Person zwei Scheiben Brot, das auch auf dem Grill gegrillt werden kann.
6. Für die Steaks alle Zutaten der Marinade (inklusive dem Abrieb der Zitrone) bis auf den Sauerrahm vermengen, dabei die Melisseblättchen klein schneiden. Die Rinderhüftsteaks mit der Hälfte der Marinade marinieren. Mindestens 1 Stunde besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
7. Die Steaks gut abtropfen lassen, bei mittlerer Glut auf den Grill legen und auf beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten, so dass sie eine schöne bräunliche Farbe bekommen. Die Steaks vom Grill nehmen und zugedeckt 5 Minuten nachziehen lassen.
8. Die andere Hälfte der Marinade mit dem Sauerrahm zu einem Dipp anrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu die Steaks, das Brot und den Salat servieren.



WEINEXPERTE HOLGER MEYNERTS EMPFIEHLT: EDLE TROPFEN FÜR LAUE SOMMER- UND GRILLABENDE

Holger Meynerts ist seit April 2021 nicht nur Marktleiter bei EDEKA Kramp, sondern gleichzeitig auch ausgewiesener Wein- und Spirituosenexperte. Damit Ihnen beim nächsten Einkauf die Auswahl beim Kauf eines passenden Weines oder Sommergetränkes für laue Sommer- oder Grillabende leichter fällt, hat der 54 Jahre alte Wakendorfer eine kleine Auswahl zusammengestellt, die definitiv eine Kostprobe wert ist. Sollten dennoch Fragen oder Wünsche aufkommen, sind Holger Meynerts und seine Kollegen im Markt selbstverständlich jederzeit ansprechbar.



Mit Herz & Liebe – ein Trio von der Niersteiner Weingenossenschaft

Spätburgunder Rosé

Dieser feinherbe Spätburgunder Rosé präsentiert sich lebendig frisch mit Fruchtaromen, die an Erdbeeren und Himbeeren erinnern. Ein idealer Begleiter zu Fisch, Pasta und Pizza.

Geschmack: feinherb
Herkunftsland: Deutschland
Rebsorte: Spätburgunder
Alkoholgehalt: 10,5 % Vol.
Säure: 6,0 g/l
Restzucker: 20,0 g/l



Grauer Burgunder

Dieser Grauer Burgunder präsentiert sich ausgewogen im Geschmack und mit Fruchtaromen, die an Mandeln, grüne Nüsse und Ananas erinnern. Er passt hervorragend zu frischem Salat, Pasta und hellem Fleisch.

Geschmack: trocken
Herkunftsland: Deutschland
Rebsorte: Grauer Burgunder
Alkoholgehalt: 11,5 % Vol.
Säure: 6,5 g/l
Restzucker: 5,5 g/l



Riesling Gewürztraminer

Die feine Balance zwischen Aromenvielfalt und Fruchtsäure zeichnet diesen Wein aus. Er erinnert an Rosen sowie exotische Früchte. Eignet sich hervorragend zu Kuchen, Desserts und süßen Nachspeisen.

Geschmack: fruchtig und süß
Herkunftsland: Deutschland
Rebsorten: Riesling, Gewürztraminer
Alkoholgehalt: 9,5 % Vol.
Säure: 6,5 g/l
Restzucker: 48,0 g/l



„El Coto“ Rioja Rosado

Kräftige Roséfarbe, eleganter, aromatischer Wein, der an frische Himbeeren und Erdbeeren erinnert. Feine Säurestruktur, frisch, zart und trocken ausgebaut. Ideal als Aperitif, zu Tapas mit Fisch und Meeresfrüchten oder mediterranen Reisgerichten.

Geschmack: trocken
Herkunftsland: Spanien
Rebsorten: Garnach, Tempranillo
Alkoholgehalt: 13,5 % Vol.
Säure: 4,5 g/l
Restzucker: 1,9 g/l



Le Filou Bubbly Citrus Lime

Frische Aromen von Zitronen und Limetten, lebhafte Säure und eine feine Perlage machen Le Filou Bubbly Citrus Lime zu einer perfekten Erfrischung für heiße Tage und zu einem extrem leckeren Aperitif! Am besten eisgekühlt oder auf Eiswürfeln zum Aperitif.



Aperitivo Sprizz Villa Vincento

Der Aperitivo Sprizz Villa Vincento mit 7,0 % Vol. Alkohol ist ein prickelndes italienisches Getränk mit einer leuchtend orangenen Farbe. Er begeistert mit frischen Zitrusnoten, einer feinen Kräutermischung und einem Hauch von Bitterorange. Der Geschmack ist angenehm süß mit einer leichten Bitternote und einem lang anhaltenden, erfrischenden Abgang, ideal für heiße Sommertage.

Am besten serviert auf Eis mit einem Schuss Soda und einer Scheibe Orange, eignet sich dieser Aperitivo hervorragend als Basis für klassische Aperitif-Cocktails wie den berühmten „Spritz“. Der Aperitivo Sprizz Villa Vincento passt besonders gut zu leichten Snacks wie Bruschetta, Oliven oder einer Auswahl an Antipasti und harmoniert auch wunderbar mit frischen Salaten und Meeresfrüchten.



NACHHALTIGER GENUSS ZUM ENTDECKEN GELUNGENE DEMETER-VERKOSTUNG BEI EDEKA KRAMP

Am 6. Juni 2025 fand in unserem Markt eine besondere Verkostungsaktion statt, bei der wir unseren Kunden ausgewählte Demeter-Produkte vorstellen durften. Zwischen 11 und 17 Uhr boten wir allen Marktbesuchern die Gelegenheit, am Demeter-Verkostungsstand verschiedene hochwertige und nachhaltig produzierte Lebensmittel zu probieren. Der Andrang war groß, und wir sind im Nachgang erfreut über das rege Interesse und die zahlreichen positiven Rückmeldungen.



Köstlichkeiten von vier anerkannten Demeter-Marken

Im Mittelpunkt der Verkostung standen vier Demeter-Marken, die für ihre konsequente ökologische Qualität bekannt sind. Von der Bauck Mühle wurden frisch gebackene Pfannkuchen serviert – zubereitet mit einem speziellen Poffertjes-Maker direkt vor Ort. Die Firma Voelkel präsentierte ihre beliebten Ingwer-Shots, die durch ihren intensiven Geschmack und die belebende Wirkung überzeugten.

Ebenfalls mit dabei waren Produkte von Nordfrische: Demeter-Milch und -Joghurt, perfekt gekühlt für den sommerlichen Verkostungstag. Ergänzt wurde das Probiersortiment durch Bio Obst Münch, dessen feinerlicher Apfelsecco und Apfel-Kirsch-Secco gut gekühlt für erfrischenden Genuss sorgten.

Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle auch unserem Team und den beteiligten Außendienstmitarbeitenden der Hersteller, die gemeinsam für einen reibungslosen Ablauf gesorgt haben. Der Stand war zentral platziert, liebevoll dekoriert und technisch gut ausgestattet.

Ihnen, liebe Kunden, danken wir derweil herzlich für Ihren Besuch und das große Interesse an den Demeter-Produkten. Ihr Feedback bestärkt uns darin, auch in Zukunft ähnliche Veranstaltungen für Sie zu organisieren – mit nachhaltigen, regionalen und geschmackvollen Produkten, die Genuss und Verantwortung miteinander verbinden.

Entdecken Sie nachhaltigen Demeter-Genuss im Sortiment von EDEKA Kramp

Im Rahmen unserer Demeter-Verkostung konnten ausgewählte Bio-Produkte mit höchsten Qualitätsstandards probiert werden – und das positive Feedback war überwältigend. Aus diesem Grund sind sämtliche Demeter-Produkte, die bei der Verkostungsaktion angeboten wurden, ab sofort dauerhaft im Sortiment von EDEKA Kramp in Stukenborn erhältlich! Ob für den Alltag oder besondere Genussmomente – hier stellen wir Ihnen die Produkte kurz vor:

Dinkel Pfannkuchen von der Bauck Mühle

Die Backmischung Dinkel Pfannkuchen von der Bauck Mühle ermöglicht Ihnen die Zubereitung von Pfannkuchen in Demeter-Qualität. Sie basiert auf hochwertigem Dinkelmehl und ist sowohl süß als auch herzhaft ein Genuss. Die Zubereitung ist einfach und gelingt auch ohne Milch und Ei, was sie besonders vielseitig macht.

Voelkel Ingwer-Shots

Die Ingwer-Shots von Voelkel sind ein natürlicher Immun-Kick. Hergestellt aus Apfelsaft, Acerolakirschkorn, Ingwersaft und Zitronensaft, liefern sie 50 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C pro Shot. Sie sind in verschiedenen Varianten erhältlich, darunter auch die fruchtige Sorte mit Beeren.

Milch und Joghurt von Nordfrische

Die Demeter-zertifizierten Milchprodukte von Nordfrische, die EDEKA in Zusammenarbeit mit den Demeter-Milchbauern aus Norddeutschland entwickelt hat, stammen aus regionaler Produktion und stehen für höchste Qualität und Frische. Sie bieten einen natürlichen Geschmack und sind ein wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Apfelsecco und Apfel-Kirsch-Secco von Bio Obst Münch

Die Demeter-Seccos von Bio Obst Münch verbinden den Geschmack sonnengereifter Äpfel mit einer feinen Perlage. Der Apfel-Kirsch-Secco ergänzt das fruchtige Aroma mit einer leichten Kirsch-Note.

Beide Varianten bieten prickelnden Genuss für besondere Anlässe.



SOMMER, SONNE, SCHLEMMERZEIT – DAS LEBENSMITTELRÄTSEL VON EDEKA KRAMP

Sommerzeit ist Genusszeit! Ob frisches Obst, knackiges Gemüse oder leichte Gerichte für heiße Tage – der Sommer bringt viele kulinarische Highlights mit sich. Doch wie gut kennen Sie sich mit sommerlichen Lebensmitteln aus? Testen Sie Ihr Wissen mit unserem Rätsel – und lüften Sie am Ende das kulinarische Lösungswort!

1

WELCHES GEMÜSE ZÄHLT BOTANISCH EIGENTLICH ZU DEN FRÜCHTEN, WIRD ABER IM SOMMER OFT ALS HERZHAFTER SNACK ODER SALATGRUNDLAGE VERWENDET?

- A) Tomate
- B) Zucchini
- C) Gurke

2

WELCHER BESTANDTEIL VERLEIHT DEM BASILIKUM SEIN TYPISCHES AROMA?

- M) Capsaicin
- N) Eugenol
- O) Menthol

3

AUS WELCHEM LAND STAMMT URSPRÜNGLICH DER MOZZARELLA AUS BÜFFELMILCH, DER GERN MIT TOMATEN IM SOMMERSALAT SERVIERT WIRD?

- A) Italien
- E) Spanien
- I) Frankreich

4

WELCHES OBST IST EINE BELIEBTE ZUTAT IN SOMMERLICHEN BOWLEN UND ENTHÄLT BESONDERS VIEL VITAMIN C?

- A) Apfel
- N) Erdbeere
- S) Banane

5

WAS PASSIERT, WENN MAN EINE AVOCADO IM KÜHLSCHRANK LAGERT, BEVOR SIE REIF IST?

- F) Sie wird süßer
- U) Sie reift schneller
- A) Sie verliert Aroma und wird nicht weich

6

WELCHER DIESER KÄSE EIGNET SICH BESONDERS GUT ZUM SOMMERLICHEN GRILLEN?

- N) Feta
- S) Halloumi
- R) Camembert



LÖSUNGSWORT:



BUNTE KINDER-COCKTAILS ZUM SELBERMACHEN!

Alle Zutaten bekommt ihr frisch bei uns im Markt – EDEKA Kramp freut sich auf euch! Perfekt für Kindergeburtstage, Sommerfeste oder einfach einen bunten Nachmittag.

Erdbeer-Sprudel-Traum

- Zutaten (für 2 Gläser):
- 200 g frische Erdbeeren
 - 200 ml Apfelsaft
 - 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
 - 1 TL Zitronensaft
 - Eiswürfel
 - Minzblätter (optional)

So geht's:
Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Mit Apfelsaft und Zitronensaft verrühren. Eiswürfel ins Glas geben, Mischung darübergießen. Mit Mineralwasser aufgießen & Minze dekorieren.



Tropen-Zauber

- Zutaten:
- 150 ml Ananassaft
 - 150 ml Orangensaft
 - 50 ml Kokosmilch
 - Eiswürfel
 - Ananasstücke zur Deko

So geht's:
Alle Zutaten in einem Shaker oder verschließbaren Glas kräftig schütteln. In Gläser füllen, mit Ananas dekorieren, fertig!



Wassermelonen-Fizz

- Zutaten:
- 300 g Wassermelone (ohne Kerne)
 - 150 ml Traubensaft (weiß)
 - 100 ml Zitronenlimonade
 - Crushed Ice
 - Fruchtspieße oder Melonensterne zur Deko

Zubereitung:
Wassermelone pürieren, durch ein feines Sieb streichen. Mit Traubensaft und Limo verrühren. Mit Crushed Ice servieren – erfrischend lecker!

Extra cool: Wassermelone vorher kurz einfrieren – wie ein Slushie!



EXKLUSIVE

SAMMELAKTION

AB 2,49 €* MIT JE 5 TREUEPUNKTEN

Nur für kurze Zeit.

BLOCKZ



Sammelheft mit Treuekarten hier im Markt erhältlich.

Jetzt Treuepunkte sammeln und mit
6 Baustein-Sets einen EDEKA-Markt bauen.

Treuepunkte einlösbar bis zum 02.08.2025.

SAMMELN. BAUEN.
SPIELEN!

*Nur solange der Vorrat reicht.
Unverbindliche Preisempfehlung.

Wir ♥ Lebensmittel.



Impressum Auflage: 10 000 Exemplare

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
EDEKA Tim-Tobias Kramp e. K.
Kalte Weide 22
24641 Stukenborn
Tel.: (041 94) 9 80 30 90
www.edeka-kramp.de

Objektleitung/Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt

Tel.: (053 32) 96 86-54
Fax: (053 32) 96 86-58
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:
Sebastian Nickel
E-Mail: s.nickel@proexakt.de
Tel.: (053 32) 96 86-486

Gestaltung und Anzeigensatz:
Kristin Beyer
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (053 32) 96 86-436

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 zurzeit 6 000 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.