



Kramp

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



Das Team von
EDEKA Kramp
wünscht Ihnen ein
genussvolles
Osterfest.



LIEBE KUNDEN,

werfen gerne Sie einen entspannten Blick in unsere aktuelle Marktzeitung und lassen Sie sich kulinarisch inspirieren für das Osterfest, das in Kürze vor der Tür steht. Entdecken Sie, welche Spezialitäten vom herzhaften Aufschnitt bis zum regionalen Ei in unserem Markt für einen genussvollen Osterbrunch bereitstehen und erfahren Sie ebenso, welche Obst- und Gemüsehighlights in den kommenden Wochen direkt aus der Nachbarschaft bei EDEKA Kramp erhältlich sein werden. Blättern Sie sich außerdem durch unsere kleine Kräuterkunde, lassen Sie sich von köstlichen Oster-Backideen animieren und lesen Sie alles zur erfolgreichen Spendenaktion für die Kriegsoffer in der Ukraine. Viel Spaß beim Stöbern wünscht Ihnen

Ihr Team von EDEKA Kramp

ZEIT ZUM GENIEßEN – DER

Ostern – ein langes Wochenende, Zeit und viele Möglichkeiten zum Genießen. Bei Letzterem ist EDEKA Kramp an Ihrer Seite. Kulinarisch bietet der Markt in Stukenborn neben Fisch aus der Tiefkühlabteilung für Karfreitag und feinen Fleischvariationen zum Ostersonntag eine unvergleichliche Vielfalt, um die freie Zeit mit einem ausgiebigen Osterbrunch so richtig auszukosten.



BACKWAREN

VON DALLMEYERS BACKHUS

Beste Backwaren bietet die Bäckerei Dallmeyers Backhus im Eingangsbereich des Marktes. Frische Brötchen, herzhaftes Brot oder vielleicht auch das eine oder andere Teilchen süßer Genüsse – das Team hat es. Gern können Sie auch gleich einen ersten heiß gebrühten Kaffee genießen, wenn Sie schon einmal da sind.

FLEISCH UND WURST

Kein Frühstück ohne eine schöne vielfältige Aufschnittplatte. In der Auslage des Frischetresens vereinen sich hochwertige Fleisch- und Wurstprodukte namhafter Hersteller aus aller Welt und regionaler Fleischer. Von der Mortadella für die Kleinen über pikante Salami bis hin zu aromatischen Schinken und feinsten Teilstücken vom Schwein, Rind oder Lamm.

KÄSE

Eine schöne Käseplatte darf gern auch schon zum Brunch auf den Tisch kommen. Garniert mit ein paar frischen Weintrauben und Paprikascheibchen bringen sowohl cremige Weichkäse, herzhaftes Schnittkäse und auch würzige Hartkäse wahre Gaumenfreuden. Stöbern Sie einfach in der reich bestückten Käsebedientheke und finden Sie, wenn nötig gerne mithilfe kompetenter Beratung von unserem freundlichen Fachpersonal, Ihren Käseliebling für das Osterfest.

AUFSTRICHE

Käse und Wurst sind die herzhaften Must-haves auf der Tafel. Dort würden sich auch Hummus, ein Paprikastreich oder eine Olivenpaste – vegan und bio – gut einreihen. Die süße Komponente bringen Marmeladen in einer Auswahl, die ihresgleichen sucht. Die Auftrich-Regale präsentieren außerdem Nuss-Nougat-Cremes und eine Vielzahl schöner Honige.

EIER

Eier in Hülle und Fülle, in Bioqualität und dazu auch noch direkt aus der Region – da genießt das Gewissen mit, wenn Sie auf der Brunchplatte hart gekochte Eier, Rühr-, Spiegelei oder sogar ein pochiertes Ei servieren. Die passenden Kräuter und Gewürze finden sich bei EDEKA Kramp natürlich auch.

OBST UND GEMÜSE

Etwas Frisches, Leichtes gehört unbedingt zum späten Frühstück dazu. Das kann zum einen einfach nur Rohkost wie Gurken- oder Paprikastreifen oder Apfel- und Birnenspalten sein. Zum anderen warten in der Obst- und Gemüseabteilung von EDEKA Kramp regionale und saisonale Obst- und Gemüsehighlights sowie verführerische Exoten für den gesunden Ostergenuss. Auch fertige Salate und Convenience-Produkte stehen selbstverständlich zum Kauf bereit.



OSTERBRUNCH



GETRÄNKE

Kaffee- oder Teetrinker? Wie dem auch sei, beide finden bei EDEKA Kramp eine sagenhafte Auswahl an bekannten Marken und ganz exklusiven, regionalen Herstellern. Und unter ihnen besteht noch einmal die Wahl zwischen gemahlenem Kaffee oder ganzer Bohne, zwischen Teebeutel oder losem Tee.

Auch der Saft darf nicht fehlen. Ein erfrischender Schluck Obst. Hier können Sie zum Regal gehen und Ihren Favoriten finden oder einen frisch gepressten O-Saft gleich vor der Obst- und Gemüseabteilung wählen.

Zu guter Letzt: der Schluck Sekt! Gönnen Sie sich zu Ihrem Brunch den krönenden Abschluss mit einem Gläschen prickelnden Perlweins. Prost!



REZEPTTIPP:

SCHOTTISCHE EIER

Zutaten für 4 Portionen

Für den Krautsalat:

- 500 g Weißkohl • 200 g Karotte • 4 EL Apfelessig
- Salz • Pfeffer • 3 EL Pflanzenöl • 4 EL Sahne

Für die Eier:

- 4 Eier • 250 g Hackfleisch, gemischt • 60 g Zwiebeln
- 2 EL Paniermehl • 1 Ei • 1 TL Senf, mittelscharf
- Salz • Pfeffer



Zubereitung

Die Eier 10 Minuten kochen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kalt abschrecken und schälen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, Paniermehl, Ei, Senf, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben und alles zu einem Teig verarbeiten. Jedes geschälte Ei mit einem Viertel der Hackfleischmasse umhüllen und gut andrücken.

Mehl und Paniermehl jeweils auf einen flachen Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller gut verquirlen. Die umhüllten Eier zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden.

Für den Krautsalat Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk herauschneiden und die Blätter fein hobeln oder schneiden. Karotten schälen und in etwa 5 cm lange feine Streifen schneiden. Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander verrühren, bis die Salzkristalle sich aufgelöst haben. Dann das Öl und die Sahne unterrühren. Weißkohl und Karotten zugeben, mischen.

Frittierfett in einer Fritteuse oder in einem Topf auf 160 Grad erhitzen. Die panierten Eier darin in etwa 5 Minuten knusprig frittieren. Eier mit dem Krautsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Das Osterfest steht vor der Tür und damit auch die Zeit, in der sich alles um das Ei dreht. Ob frisch gekocht beim gemütlichen Feiertagsfrühstück mit der ganzen Familie, als Zutat für kreative süße und herzhaftere Ostergerichte oder bunt bemalt und gut versteckt für den großen Suchspaß mit den Kleinsten – die ovalen Köstlichkeiten gehören zum Osterfest wie der Weihnachtsmann zu Weihnachten. EDEKA Kramp setzt beim Thema „Eier“ voll auf Regionalität und bietet seinen Kunden Qualitätserzeugnisse von gleich zwei regionalen Lieferanten an.

REGIONALE QUALITÄTSEIER IM DOPPELPACK



EIER VOM HOF BURMEISTER

Der Hof Burmeister in Wakendorf I ist ein Familienbetrieb, der seit über 100 Jahren im Besitz der Familie Burmeister ist. Wiebke und Thies Burmeister führen den Betrieb schon in der vierten Generation und mit den beiden Söhnen Hannes und Malte steht die fünfte Generation bereits in den Startlöchern.

Die Eier vom Hof Burmeister müssen sich einer regelmäßigen, strengen Dauerprüfung und neutralen Kontrollen unterziehen. Sie erfüllen höchste Anforderungen an Qualität und Geschmack und tragen das Gütesiegel „Hergestellt und geprüft in Schleswig-Holstein“.



KLIMANEUTRALE EIER VOM HORNBOOKER HOF

Verantwortung für die Tiere zu übernehmen und deren Wohl zu achten, ist auf dem Hornbrooker Hof eine Selbstverständlichkeit. Das gilt nicht nur für den Geschäftsinhaber Hans-Peter Goldnick und seine Familie, es ist auch für seine Mitarbeiter eine Herzensangelegenheit.

Der größte Anbieter für Bioeier in Schleswig-Holstein blickt bereits auf über 70 Jahre Erfahrung in der Legehennenhaltung zurück. Was einst mit einer Hand voll Hühnern begann, ist heute zu einem ansehnlichen Hühnerhof südlich der Plöner Seenplatte herangewachsen.

Bereits seit vielen Jahren ist der Hornbrooker Hof Vorreiter in der Freilandhaltung von Geflügel. Dabei ist es für die Goldnicks nichts Außergewöhnliches, neue Wege auszuprobieren, denn Innovationen gehören für sie zur Entwicklung des Hofes dazu – sei es, um die Tierhaltung, die Frische oder die Logistik zu verbessern. Der Hornbrooker Hof setzt immer wieder Maßstäbe und bietet seit Januar 2022 die ersten klimaneutralen Eier an. Ein weiterer Grund, bei EDEKA Kramp zu den geschmackvollen und nachhaltigen Eiern aus Nehms zu greifen.





WISSEN RUND UMS EI!

EDEKA Kramp führt Eier der Eigenmarken Gut&Günstig und EDEKA Bio sowie Eier von vertrauensvollen Betrieben direkt aus der Region rund um Stuvemborn. Gerade zu Ostern finden die ovalen Köstlichkeiten reißenden Absatz. Grund genug, Ihnen einige nützliche Informationen und Tipps rund um die universell einsetzbaren und ungemein proteinreichen Erzeugnisse an die Hand zu geben.

WARUM SOLL MAN EIER ABSCHRECKEN?

Durch das Abschrecken der Eier mit kaltem Wasser oder sogar Eiswasser bilden sich winzige Risse an der Schalenoberfläche. So lässt sich – je nach Alter der Eier – die Schale besser lösen.

Grundsätzlich gilt: Je frischer das Ei, desto schlechter lässt sich die Schale lösen. Wenn Sie gekochte Eier für Ostern oder für einen Ausflug vorbereiten möchten, sollten Sie diese eher nicht abschrecken. So vermeiden Sie einerseits, dass sich Risse bilden. Andererseits wird das Ei dadurch länger haltbar. Das Abschrecken sorgt übrigens auch dafür, dass die Temperatur im Ei stark sinkt. Die Folge: Der Garprozess im Inneren der Eier wird unterbrochen – die Konsistenz aber bleibt erhalten.



ENTSCHLÜSSELT – DAS BEDEUTET DER CODE AUF DEM EI!

In der EU besteht eine Auszeichnungspflicht – die auch für Hühnererzeugnisse gilt. Demnach finden Sie auf jeder Verpackung und sogar auf dem Ei selbst zahlreiche Hinweise zu Haltbarkeit, Haltung und Herkunft. Ersteres ist auf das Etikett auf der Eierpappe aufgedruckt. Dort stehen das Lege- und das Haltbarkeitsdatum. Ebenfalls auf den ersten Blick erkennen Sie den Markennamen und gelegentlich das KAT-Siegel, welches durch den Verein für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen vergeben wird und für eine vernünftige Haltung steht. Das Bruderhahn-Siegel ist bereits erläutert.

Klappen Sie die Packung auf, sehen Sie auch auf den Eiern einen Stempelcode. Auch dieser enthält zahlreiche Informationen. Was die Ziffer-Buchstaben-Kombination bedeutet, zeigt die Grafik. Auf der Internetseite www.was-steht-auf-dem-ei.de können Sie jeden Code Ihrer Eier nachverfolgen.



WIE GELINGT DAS PERFEKTE FRÜHSTÜCKSEI?

Manche wollen Eier weich kochen. Anderen sagt die Konsistenz weniger zu. Also bevorzugen sie es, Eier wachsw weich zu kochen. Für diesen Fall wandern sie länger in den Topf oder Kocher. Nur wie lange? Wir haben Ihnen ein paar Richtwerte für zimmerwarme Hühnereier der Gewichtsklasse M zusammengestellt, wenn Sie sie direkt ins kochende Wasser geben:

5 Minuten: Weich
(Eiklar fest, Eigelb flüssig)

6 Minuten: Medium
(Eiklar fest, Eigelb nur am Rand fest, in der Mitte flüssig)

7 Minuten: Halbhart
(Eiklar fest, Eigelb zur Hälfte flüssig)

8 Minuten: Wachsw weich
(Eiklar fest, Eigelb nur noch im Kern etwas flüssig)

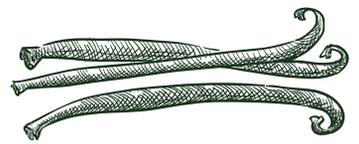
9 Minuten: Hart
(Eiklar fest, das Eigelb fest, aber noch feucht)

10 Minuten: Hart
(Ei ist komplett schnittfest)

Wenn Sie Eier kochen, kann die Zeit in bestimmten Fällen abweichen. Sind sie beispielsweise frisch gelegt, addieren Sie rund 60 Sekunden. Wenn Sie Eier der Größe L kochen, kommen 30 Sekunden obendrauf. Bei Größe S ziehen Sie wiederum eine halbe Minute ab.



OSTERHASEN



Zutaten für 25 Portionen:

- 500 g Weizenmehl • 20 g Hefe, frisch • 200 ml Milch • 60 g Zucker • 60 g Butter
- 1 Ei • 1 Prise Salz • unbehandelte Zitrone, davon die abgeriebene Schale • 1 Eigelb
- 3 EL Milch

Zubereitung:

Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit etwas lauwarmer Milch und etwas Zucker anlösen. Mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen, bis das Mehl deutliche Risse zeigt. Die restliche lauwarmer Milch mit dem restlichen Zucker, der flüssigen Butter, dem Ei, dem Salz und der Zitronenschale verrühren und zum Vorteig geben. Zunächst mit einem Holzlöffel, später mit den Händen alles zu einem glatten Hefeteig verarbeiten. Mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche erneut durchkneten und ca. 1 cm dick ausrollen. Vor dem Ausstechen bzw. Ausschneiden der Figuren den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann zieht er sich nicht so stark zusammen. Osterhasen mit entsprechend großen Formen ausstechen (Alternativ mit Hilfe von selbst hergestellten Schablonen ausschneiden). Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) vorheizen.

Die Figuren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und zugedeckt nochmals 10 Minuten gehen lassen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Figuren damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 bis 15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

BACKIDEEN ZU OSTERN

OSTERMUFFINS

Zutaten für 12 Portionen:

- 60 g Mandeln • 300 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1 TL Backpulver • 1 TL Natron • 1 Prise Salz • 1 TL Zimt
- 120 g Rohrohrzucker • 200 g Karotten • 1 Vanilleschote
- 1/2 Orange • 3 Eier • 120 ml Rapsöl • Puderzucker

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Ein Muffinblech (12 Mulden) mit Muffinförmchen auskleiden. Für den Teig Mandeln fein hacken. Gehackte Mandeln in einer Schüssel mit Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Zimt und Rohrzucker mischen.

Karotten schälen und fein raspeln. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Orange waschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Eier und Öl in eine Schüssel mit Orangensaft geben und mit den Schneebesens eines Handrührgeräts verrühren. Karotten, Vanillemark und Orangenabrieb unterrühren. Mehlmischung



unterheben und zu einem glatten Teig rühren. Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Muffinförmchen verteilen und auf mittlerer Schiene im Ofen 22-25 Minuten backen. Mit einem Holzspieß eine Stäbchenprobe machen. Hierfür den Holzspieß mittig in den Muffin stechen.

Der Muffin ist fertig gebacken, wenn kein Teig am Stäbchen kleben bleibt. Muffins vollständig abkühlen lassen. Für die Dekoration die gewünschte Hasenform in der Größe der Muffins auf ein Blatt Papier zeichnen und sorgfältig ausschneiden. Die dabei entstehende Schablone auf die ausgekühlten Muffins legen und Puderzucker darüber sieben. Schablone anschließend entfernen.





RHABARBER-BAISER-KUCHEN

Trifft süße Meringue auf sauren Rhabarber entsteht ein leckerer Baiserkuchen, der mit seiner kunstvollen Schaumhaube auch optisch Eindruck auf der Kaffeetafel schindet!

Zubereitung:

Für den Mürbeteig das Weizenmehl durchsieben. Pistazien im Küchenprozessor mahlen. Mehl, Pistazien, gemahlene Mandeln und Backpulver miteinander verrühren. Butter, Ei, Zucker und eine Prise Salz unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie eingeschlagen im Kühlschrank für 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 165 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen und eine viereckige Tarte-Form damit auskleiden. Den Teig mit Backpapier bedecken, mit Erbsen befüllen und für 12 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen blindbacken. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre glatt rühren und den Kuchen damit ausstreichen. Die Rhabarberstangen in exakt gleich große, schräg angeschnittene Stücke schneiden und nach Farben sortieren. Die Rhabarberstücke in einem Blumenmuster auf dem Kuchen anordnen.

Für das Baiser Puderzucker und Zucker miteinander vermischen. Eier trennen und das Eiweiß unter Zuhilfenahme eines Handrührgerätes steif schlagen. Das Zuckergemisch langsam einrieseln lassen. Baiser in einen Spritzbeutel füllen und in Form kleiner Tupfer auf den Kuchen setzen. Für weitere 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Rhabarber-Baiser-Kuchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit frischer Zitronenmelisse garniert servieren.



Zutaten für 4 Portionen:

Für das Baiser:

- 70 g Puderzucker
- 70 g Zucker
- 2 Eiweiß

Für den Belag:

- 4 EL Erdbeerkonfitüre
- 500 g Rhabarber
- etwas Zitronenmelisse

Für den Mürbeteig:

- 200 g Weizenmehl (Type 550)
- 50 g Pistazien
- 50 g Mandeln, gemahlen
- 3 TL Backpulver
- 120 g Butter, weich
- 1 Ei
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz

Utensilien:

- Getrocknete Erbsen zum Blindbacken



VOM SPARGEL BIS ZUR HIMBEERE

Die kalte Jahreszeit hat endlich ein Ende und das Frühjahr sowie in absehbarer Zeit der Sommer schicken sich mit höheren Temperaturen an. Während im Winter vor allem die Zitrusfrüchte aus fernen Ländern den Vitaminhaushalt aufbesserten, naht nun die Zeit, in der frisches deutsches Obst und Gemüse wieder vermehrt in die Obst- und Gemüseregale zurückkehrt. EDEKA Kramp klärt Sie auf und gibt Ihnen einen Überblick über die Hochsaison seiner Spezialitäten aus Deutschland und der Region. Außerdem geben wir Ihnen einen Saisonkalender an die Hand, mit dem Sie immer wissen, zu welcher Zeit das frischeste Obst und Gemüse verfügbar ist.

Himbeeren

Himbeeren sind ein ausgesprochenes Sommerobst und gehören zu den Rosengewächsen. Der Himbeerstrauch kann bis zu zwei Meter hoch werden. Die duftlosen Blüten bieten reichlich Pollen und Nektar an, sodass sie gern von Bienen und Schmetterlingen aufgesucht werden. Besonders frisch und lecker sind die Himbeeren aus deutscher Ernte von Juni bis August. Dann finden Sie die roten Vitaminbomben aus Deutschland auch in der Obst- und Gemüseabteilung von EDEKA Kramp – erntefrisch und garantiert köstlich. Im März und April werden die Himbeeren in großer Zahl importiert, da die Nachfrage sehr groß ist, sie in Deutschland aber noch längst nicht in der Blüte stehen.

Spargel

In Kürze steht er wieder im Gemüseregal bei EDEKA Kramp zum Kauf bereit: frischer Spargel aus der Region. Dafür fahren die Obst- und Gemüseexperten aus dem Markt in der Spargelsaison mehrfach in der Woche direkt zum Hamburger Obst- und Gemüse-Großmarkt, um Spargelfans mit dem Frischesten, was die Region hergibt zu versorgen.



DIE HOCHZEIT FÜR



Spargelschälen leicht gemacht

Sie lieben unseren Spargel aus der Region, aber keine Lust auf das lästige Schälen? Dann kommen Sie ins EDEKA Kramp, lassen Sie sich die Arbeit abnehmen. Wir haben einen praktischen Spargelschälautomat gekauft, der Ihnen das Schälen erleichtert oder besser Rollenumdrehen. Sie können Ihre Menge des Spargels im Markt mit einem Mitarbeiter anzusprechen, der Ihnen wie von alleine. Und das Ganze kö

Saisonkalender

	Äpfel	Erdbeeren	Himbeeren	Pflaumen	Blaubeeren	Süßkirschen	Stachelbeeren	Birnen
Januar								
Februar								
März								
April								
Mai								
Juni			■					
Juli			■					
August			■					
September			■					
Oktober				■				
November								
Dezember								

KREATIVE KRÄUTERKUNDE



EINFRIEREN

Frische Kräuter kaufen und selbst einfrieren ist ganz einfach. Dazu die frischen Kräuter zuerst waschen und trocken tupfen oder auf Küchenpapier zum Trocknen auslegen. Dann können Sie sie zerpflücken, zerhacken, schneiden oder im Mixer pürieren und sie anschließend in einem Gefrierbeutel oder einer Frischebox verpacken. Für kleine Portionen sind Eiswürfelbehälter gut geeignet. Die gefrorenen Kräuter muss man zum Kochen nicht auftauen, sondern einfach dem Gericht hinzufügen.

TROCKNEN

Bündeln Sie die Triebe und Blätter ungewaschen und hängen Sie sie an einem trockenen, warmen Ort auf. Nach dem Trocknen die Blätter abzupfen und in dunkle Glas- oder Keramikbehälter füllen, um das Aroma zu schützen. Trocknen in der Mikrowelle: Kräuter auf Küchenpapier legen, mit Papier abdecken. Je nach Stärke und Feuchtigkeitsgehalt ein bis vier Minuten trocknen. Alle 30 Sekunden kontrollieren und gegebenenfalls umdrehen. Danach die Kräuter gut auskühlen lassen. Alternativ kann man die Kräuter auch im Backofen trocknen – auf niedrigster Stufe. Dabei die Klappe mit einem eingeklemmten Küchenlöffel einen Spalt offen halten. Getrocknete Kräuter können für Tees, für grüne Smoothies, in Suppen oder als Gewürz genutzt werden.

EINLEGEN IN ÖL

Kräuter waschen, trocknen und zerkleinern. Mit gutem Öl (Olivenöl ist nie falsch) oder Essig übergießen. Die Kräuter sollten etwa einen Fingerbreit bedeckt sein. In Öl eingelegte Kräuter halten sich im Kühlschrank etwa drei Monate. Frisch in Öl eingelegte Kräuter eignen sich sehr gut für Salatdressing oder Soßen.





Ob im Topf oder als zusammengebundenes Sträußchen: Frische Kräuter erfreuen sich seit jeher einer großen Beliebtheit. Dabei ist zu beobachten, dass neben „Klassikern“ wie Petersilie, Dill und Schnittlauch beispielsweise immer mehr extravagante Kräuter in den Fokus interessierter Kundinnen und Kunden geraten: Zitronenthymian, Thai-Basilikum und Co. bereichern zunehmend die kreative heimische Küche. Das ist Anlass genug für uns, Sie in dieser Frühlingausgabe mit kräuterfrischen Tipps zu versorgen: Kräuter einfrieren, Kräuter trocknen, Kräuter einlegen – und ganz wichtig: mit ihnen kochen. Freuen Sie sich über inspirierende Anregungen und seien Sie gewiss: Für Ihre schmackhafte Küche ist garantiert ein Kraut gewachsen.



ESTRAGON

Ein Gewürz mit besonders charakteristischem Aroma ist der Estragon. Sein leicht scharfer bis süßlicher Geschmack ist vor allem in der französischen und italienischen Küche beliebt. Dort würzt er nicht nur Fisch und Geflügel, sondern auch vielerlei Soßen und Salate. Zum Würzen verwendet man Blätter und blühende Zweigspitzen.



KORIANDER

Nur an wenigen Kräutern scheiden sich die Geschmäcker so sehr wie an den frischen Blättern des Korianders: Die einen lieben das Aroma, andere hingegen empfinden es eher als aufdringlich bis beißend. Durchweg positive Reaktionen gibt es aber bei Korianderfrüchten, die sich im blumigen Aroma deutlich von den Blättern unterscheiden. Korianderblätter haben ein sehr intensives Aroma, das mitunter auch als erfrischend zitronig- bis mandarinartig beschrieben wird.



MAJORAN

Majoran ist eng mit verschiedenen Origanum-Arten verwandt, was sich auch im Aroma deutlich widerspiegelt. Dennoch hat der Majoran einen sehr eigenständigen Geschmack und Geruch. Majoran ist vor allem als Fleisch- und Wurstgewürz beliebt. Majoran sollte sparsam eingesetzt werden, da der Geschmack sehr intensiv ist. Verwendet werden die frischen Blätter sowie das getrocknete, gerebelte Kraut.



ZITRONENTHYMIAN

Rein äußerlich unterscheidet sich Zitronenthymian nicht wirklich vom Gartenthymian bzw. Thymian. Dennoch und trotz des etwas irreführenden Namens handelt es sich beim Zitronenthymian nicht um eine Sorte des Thymians, sondern um eine eigenständige Variante. Er zeichnet sich durch einen betörenden, frischen Duft nach Zitrone aus; geschmacklich kommt er dem „üblichen Thymian“ ziemlich nahe. Somit passt er hervorragend zu allen mediterranen Gerichten. Ganz besonders gut schmeckt er allerdings zu Meeresfrüchten und hellem Geflügel sowie in grünem Salat.



KERBEL

Er sieht der Petersilie zum Verwechseln ähnlich, schlussendlich sind die beiden auch Verwandte. Ganz anders allerdings ist das Aroma des Kerbels. Er verströmt ein süßlich-würziges Aroma, das leicht an Anis und Fenchel sowie Nuancen von Petersilie erinnert. Zum Würzen verwendet man die Blätter und Blüten. Auch die unterirdischen Pfahlwurzeln sind zum Verzehr geeignet.



EDEKA KRAMP SUCHT NEUE SUPERHELDEN! (M/W/D)



Du bist ein **echter Teampayer** und suchst eine **Herausforderung** in einem krisensicheren Job? **Dann bist du bei uns genau richtig!**

Wir suchen zum nächsten **Ausbildungsbeginn 08/2022**
Nachwachskräfte für unseren **Markt in Stukenborn.**

ZUR AUSBILDUNG IN FOLGENDEN BEREICHEN:

- Fleischer Fachrichtung Produktion
- Verkäufer
- Kaufmann im Einzelhandel
- Handelsfachwirt (IHK) Einzelhandel
- Fachverkäufer im Lebensmittelhandwerk Fachrichtung Fleisch/Wurst/Käse in Bedienung

WIR BIETEN DIR:

- Lohn nach Tarif
- 36 Urlaubstage
- 37,5 Stunden wöchentliche Arbeitszeit
- Teilnahme an Ergänzungsausbildungen
- Übernahme in Festanstellung bei guten Leistungen
- Attraktive Zusatzleistungen

BEWIRB DICH JETZT!

EDEKA Kramp
z. H. Tim-Tobias Kramp
Kalte Weide 22
24641 Stukenborn
info@edeka-kramp.de

**MACH WAS
AUS DIR!**

AUSBILDUNG.EDEKA.DE



In Zusammenarbeit mit dem Messdienstservice René Sommer aus Stuenborn sowie der Caritas rief EDEKA Kramp kurz nach dem Beginn des Krieges in der Ukraine zu einer Spendenaktion auf.

ERFOLGREICHE SPENDENAKTION FÜR DIE UKRAINE



Kunden des Marktes sowie Bürger aus Stuenborn und der Umgebung waren aufgerufen, ihre Sachspenden am Firmensitz des Messdienstservices Sommer abzugeben und somit den Menschen in der Ukraine aus der Ferne zu helfen. Die zahlreich angelieferten Spenden wurden in einen Lkw verladen und am 8. März in das Zentrallager der Caritas in Rostock transferiert.

Zusammengekommen sind beachtliche zwölf volle Europaletten, beladen mit Hygieneartikeln, Milch, Wasser, Kindernahrung, Kleidung für Babys bis Erwachsene, Tiernahrung, Windeln, Masken, Spielzeug, u. v. m.

„Auch wir von EDEKA Kramp haben natürlich einige Spenden beigesteuert, die die Menschen in der Ukraine dringend gebrauchen können. Alles in allem war die Spendenaktion ein voller Erfolg. Ich persönlich bedanke mich bei allen Beteiligten für die tolle Unterstützung und die zahlreichen Spenden“, freute sich EDEKA-Marktinhaber Tim-Tobias Kramp, der beim Beladen des Lkw selbstverständlich höchstpersönlich mit anpackte, über die Solidarität.





SPIELETIPPS FÜR DIE OSTERPARTY



Hühnerfang

Die Spieler werden 2:1 in Hühner und Füchse aufgeteilt. Jedem Huhn wird ein Tuch in den Hosenbund gesteckt, dessen Ende herausragt. Nun müssen die Füchse die Tücher ergattern. Ein rasantes Fangspiel.

Eierpusten

Ein ausgeblasenes Ei liegt in der Mitte des Tisches, um den die Mitspieler sitzen. Die Hände gehören auf den Rücken. Auf Kommando beginnen alle zu pusten, um das Ei von sich wegzubewegen. Der Spieler, bei dem es hinunterfällt, muss wie ein Huhn gackernd um den Tisch laufen.

Eierlauf

Der Klassiker. Jeder Wettläufer erhält einen Esslöffel und ein Ei. Dann wird um die Wette gelaufen. Wer als Erster mit dem Ei auf dem Löffel ins Ziel kommt, gewinnt. Es darf nur mit dem Ei auf dem Löffel gelaufen werden. Schwieriger wird es, wenn ihr den Löffelgriff mit dem Mund haltet, während ihr das Ei balanciert.



SÜßE SPIEGELEI- PLÄTZCHEN



Zutaten für die Plätzchen:

- 75 g ungesalzene, weiche Butter • 70 g Zucker
- 1 Ei • 1/2 TL Vanilleextrakt • 150 g Weizenmehl
- 1/2 TL Backpulver • 1/4 TL Meersalz

Zutaten für das Topping:

- 1 Dose Aprikosenhälften (Saft behalten)
- 500 g Speisequark • 2 EL Zucker • 1/4 TL Vanilleextrakt
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Mischt Butter und Zucker kräftig durch. Gebt Ei, Salz und Vanille hinzu und vermengt es noch einmal. Trockene Zutaten in die Buttermischung rühren und vermengen.

Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen, flach klopfen, einwickeln und 1 Stunde kalt stellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Teig ausrollen und mithilfe eines Glases etwa 7 cm große Scheiben ausstechen. Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 9 bis 11 Minuten backen. Blech herausnehmen und Plätzchen gut auskühlen lassen. Für die Garnierung Aprikosen in ein Sieb schütten, Saft auffangen und Früchte gut abtropfen lassen.

Quark mit Zucker, Vanille, Zitronensaft mischen und abschmecken. Ggf. Aprikosensaft zugeben. Quarkmischung behutsam mit einem Esslöffel auf die Plätzchen geben. Aprikosenhälfte mittig auflegen. Spiegeleiplätzchen mit Familie und Freunden verputzen!



„MEIN NAME IST HASE ...“ – DAS OSTERQUIZ



„Mein Name ist Hase, ich weiß von nichts.“ Oder wisst ihr doch etwas? Auch wenn dieses Sprichwort nichts mit Hasen an sich zu tun hat, sondern vom Jurastudenten Victor von Hase stammt, der mit dieser Aussage vor Gericht einen Freund schützen wollte, passt es doch zu einem österlichen Quiz. Also: Wisst ihr doch etwas? Über das religiöse Fest der Auferstehung, das heutige Fest der Hasen und der Eier. Hier stellt euch EDEKA Kramp auf die Probe. Beantwortet die Fragen, glänzt mit Hintergrundwissen oder lernt, was das Osterfest ausmacht. Löst das Rätsel.

Das Lösungswort kannst du hier eintragen

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

FRAGE 01

Woher stammt der heute gebräuchliche Begriff Ostern?

- (K) Er stammt aus der Bibel.
- (P) Die Werbeindustrie hat ihn ins Leben gerufen.
- (V) Er leitet sich vom Begriff eines germanischen Frühlingfestes „Auströ“ (Morgenröte) ab.
- (A) Der Begriff entstammt dem Englischen „Easter“, der im Zuge der Auferstehung Jesu im „Osten“ entstand.

FRAGE 02

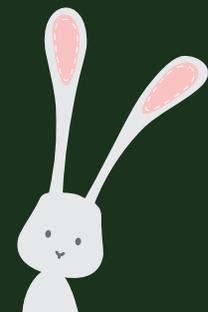
Worin liegt der Anlass der Osterfeier?

- (N) in der Geburt Jesu
- (E) im letzten Abendmahl
- (L) im Tod Jesu
- (I) in der Auferstehung Jesu

FRAGE 03

Wie viele offizielle Osterfeiertage gibt es?

- (U) 1
- (C) 2
- (S) 3
- (O) 4



FRAGE 04

Die Osterzeit dauert ...

- (R) ... 20 Tage an.
- (A) ... 30 Tage an.
- (L) ... 40 Tage an.
- (T) ... 50 Tage an.



FRAGE 05

Wieso liegt das Osterfest nicht auf einem festen Datum wie Weihnachten?

- (O) Es wird immer am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling gefeiert.
- (I) Es findet immer sechs Wochen nach Karneval statt.
- (K) Es wird von der Kirche bestimmt.
- (X) Die Kommission für Kultur entscheidet im 4-Jahres-Rhythmus über das Datum.

FRAGE 06

Was haben die Osterinseln mit Ostern zu tun?

- (R) Der Niederländer Roggeveen entdeckte die Insel an einem Ostersonntag.
- (D) Die Eingeborenen feierten ein Fest, das unserem Osterfest sehr ähnlich ist.
- (E) Nichts, die Namensgebung ist Zufall.
- (F) Bei der Entdeckung waren Sie die bis dahin östlichst („easter“) gelegenen Inseln.



Aufrunden bitte!

Hilfe für Kinder aus der Ukraine.

Mit Ihrer Spende helfen Sie geflüchteten Kindern und ihren Familien. Finanziert werden damit u.a. dringend benötigte Soforthilfen bei der Ankunft in Deutschland und psychologische Unterstützung für Kinder.

Sagen Sie an der Kasse: „Aufrunden bitte!“



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) 9803090
www.edeka-kramp.de

Objektleitung/Druck:
ProExakt GmbH
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt

Tel.: (053 32) 9686-54
Fax: (053 32) 9686-58
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:
Sebastian Nickel
E-Mail: s.nickel@proexakt.de
Tel.: (053 32) 9686-486

Gestaltung und Anzeigensatz:
Sabrina Bergmann
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (053 32) 9686-484

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 6000000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.