



Krampf

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



LIEBE KUNDEN,

wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen in den Sommer zu starten und als vertrauensvoller Partner an Ihrer Seite für kulinarischen Hochgenuss in der warmen Jahreszeit zu sorgen. Entdecken Sie in unserer aktuellen Marktzeitung schon vor Ihrem nächsten Besuch die Sommer-Highlights aus unserem Sortiment und lassen Sie sich inspirieren. Wir präsentieren Ihnen die feinsten Leckerbissen von unserer Bedienteheke für das heimische Grillvergnügen, vegetarische Spezialitäten für den fleischlosen Grillgenuss und geben Ihnen obendrein pffiffige Rezepttipps für erfrischende Cocktails und Limonaden an die Hand. Außerdem nehmen wir Sie mit auf eine Reise in den Süden Europas. Lernen Sie dabei die kulinarischen Schätze Spaniens, Frankreichs und Griechenlands kennen, mit denen Sie sich das mediterrane Urlaubsfeeling in Ihr Zuhause holen können. Viel Spaß beim Stöbern wünscht Ihnen

Ihr Team von EDEKA Krampf





FEUER UND FLAMME FÜR DIE NEUE GRILLSAISON!

Was gibt es Schöneres, als die Küche im Sommer nach draußen zu verlegen und der archaischesten aller Essenzubereitungen zu frönen – dem Grillen! Mit Familien und Freunden gemeinsam das Essen zubereiten, den Duft der Kohle und des gerösteten Grillgutes aufsaugen und genießen. Für Ihren optimalen Grillgenuss steht bei EDEKA Kramp alles bereit, was das Herz begehrt. Das große Sortiment an der Frischetheke bietet etwas für jeden Gaumen – von der klassischen Bratwurst bis zur großen Vielfalt an köstlichen Spießen.



TÄGLICH FRISCHES GRILLGUT IN DER BEDIENTHEKE

An der Fleisch- und Wurstbedientheke von EDEKA Kramp ist passend zur Grillsaison wirklich alles vorrätig, was Ihr Herz höherschlagen lässt. Zudem liefert Ihnen das Fachpersonal dahinter wertvolle Tipps zur Zubereitung. Sprechen Sie das Serviceteam gerne jederzeit an.

Fleischliebhaber kommen auf ihre Kosten

Von frischen Bratwürsten, Nacken- und Rückensteaks vom Iberico-Schwein sowie T-Bone- und Porterhouse-Steaks vom Rind in den unterschiedlichsten Marinaden über Filetspieße bis hin zu mariniertem Lammlachs und Grillfackeln finden Sie für jeden Geschmack etwas in der Bedientheke von EDEKA Kramp. Besonderheiten sind unter anderem die Thüringer Bratwürste, die mit ein wenig Majoran verfeinert sind. Aber auch Entrecote sowie Rumpsteak für das heimische Grillvergnügen liegen stets griffbereit.

An die Spieße, fertig, los!

Nicht fehlen dürfen neben Spezialitäten vom Rind, Schwein und Lamm in jeder Grillsaison Spieße. Auch hier bietet EDEKA Kramp im Bedienbereich eine breite Auswahl. Hier haben die

Kunden die Qual der Wahl. Besonders empfehlenswert sind die marinierten Putenfiletspieße in den Varianten Black Pepper und Rustica oder auch die Geflügel-Twister-Spieße Habanero in einer würzig-scharfen Marinade. Auch die feurigen Schweinespieße sind definitiv eine Kostprobe wert. Wer es ausgefallen mag, sollte sich zudem die Bodega-Spieße mit von herzhaftem Bacon ummantelten Datteln oder Pflaumen nicht entgehen lassen. Abgerundet wird die Vielfalt der aufgereihten Fleischspezialitäten mit Rinderfiletspießen und gespießten Medaillons mit verschiedenen Marinaden.

Wer es jetzt kaum mehr erwarten kann, den Grill anzuwerfen, dem stehen die kompetenten Mitarbeiter an der Bedientheke von EDEKA Kramp bei Fragen und Wünschen gerne mit Rat und Tat zur Seite.



GEGRILLTE RINDERSTEAKS

MARINIERT IN ÖL, ROSMARIN UND THYMIAN UND MIT GEBRATENEN ZWIEBELN UND COCKTAILTOMATEN!



Zutaten für vier Personen:

- 4 Entrecote- oder Rumpsteaks vom Rind
- 1/2 EL Rosmarin
- 1/2 EL Thymian
- 3 EL Olivenöl, kalt gepresst
- Salz und Pfeffer
- 80 g Zwiebeln
- 4 Cocktailtomaten

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Die Zwiebel pellen und vierteln.

Die Steaks in eine flache Schale legen, Kräuter über die Steaks verteilen. Das Olivenöl darüberträufeln und das Ganze zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren.

In einer Grillpfanne etwas Öl aus der Marinade erhitzen. Die Steaks aus der Marinade heben, salzen und pfeffern, in die Pfanne legen und von jeder Seite 4-6 Minuten grillen, dabei öfter mit der Marinade beträufeln. In der letzten Minute die Zwiebelviertel und die Kirschtomaten mit in die Pfanne legen.



WURSTSPEZIALITÄTEN AUS DER NACHBARSCHAFT

Auch der SB-Bereich von EDEKA Kramp hat in Sachen Grillhighlights einiges zu bieten. Besonders zu empfehlen sind die Wurstspezialitäten von der Wurstmanufaktur Bleyer & Wichert aus Kaltenkirchen, nur 15 Kilometer

entfernt von Stuenborn. Alle Produkte werden von hoher Qualität und nach handwerklichen Rezepturen industriell hergestellt. Überzeugen Sie sich selbst und greifen Sie zu. Es lohnt sich!



DAS GEHT RUNTER WIE ÖL

Zusammen mit Wein gehören Speiseöle zu den ältesten Lebensmitteln der Antike und werden bis heute von Feinschmeckern auf der ganzen Welt geschätzt. Ein gutes Öl gehört in jede Küche und kann beim geeigneten Rauchgrad auch beim sommerlichen Grillvergnügen verwendet

werden. Eine breite Auswahl an Ölen, darunter die brandneuen Highlights von der griechischen Premium-Marke „GAEA“ sowie Öle aus aller Welt von „International Collection“, steht für alle Hobbyköche und Grillenthusiasten bei EDEKA Kramp bereit. Probieren lohnt sich!

DAS PERFEKTE GEMÜSE GRILLEN

Die Grillsaison ist in vollem Gange und immer mehr Genießer legen neben saftigen Steaks und knackigen Bratwürstchen auch knackiges Gemüse auf den Rost. Paprika, Tomaten, Zucchini, Auberginen, Maiskolben – Sie können so gut wie alles auf den Grillrost legen.

Beachten Sie dabei nur, dass jede Sorte eine unterschiedliche Garzeit hat. Als Faustregel gilt: je härter das Gemüse im Rohzustand ist und je dicker Sie es schneiden, desto länger braucht es. Achten Sie zudem darauf, dass die Temperatur des Grills nicht zu hoch ist, sonst wird es schnell mal zu braun und verliert wertvolle Vitamine und Inhaltsstoffe.

Tomaten stehen dabei besonders hoch im Kurs. Und das aus gutem Grund: Gegrillte Kräutertomaten passen nicht nur als würzige Beilage an gemütlichen Grillabenden, sondern machen auch als Hauptgang zu Brot oder Baguette eine hervorragende Figur. Schlussendlich sind auch die gesundheitsfördernden Aspekte nicht außer Acht zu lassen. Die setzen dem Hochgenuss noch eine besonders wertvolle Krone auf. Denn Tomaten können mit ihrem Pflanzenfarbstoff Lycopin positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System ausüben; das Karotinoid kann außerdem den Blutdruck regulieren.

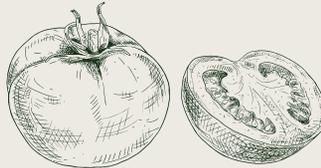
Im Zusammenspiel mit den ungesättigten Fettsäuren aus dem Olivenöl entfalten sie eine günstige Wirkung auf den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Zudem können sie in Kombination mit den ebenfalls enthaltenen Phenolen die Fettverbrennung ankurbeln.



Gegrillte Kräutertomaten

Zutaten:

- 8 reife Fleischtomaten
- 4 EL Olivenöl extra vergine
- je 10 g Oregano und Basilikum (1/2 Bund)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer nach Belieben



Zubereitung:

Die Tomaten waschen und halbieren, mit etwas Öl einpinseln, mit der Schnittfläche auf den Grill legen und in wenigen Minuten goldbraun grillen. In der Zwischenzeit Oregano und Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Beides hacken.

Restliches Öl mit dem Oregano, Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Die Schnittflächen der heißen Tomaten mit der Mischung einstreichen und heiß servieren.

FLEISCHLOS DURCH DEN GRILLSOMMER



Für alle Freunde vegetarischer und veganer Grillspezialitäten bietet EDEKA Kramp eine vielfältige Auswahl in der Kühl- und Tiefkühlabteilung. Wählen Sie zwischen verschiedenen Grillkäsevarianten von Rougette und Gazi oder Produkten von Alnatura, Garden Gourmet, EDEKA Bio natürlich vegan, The Vegetarian Butcher, Valess, und den beliebten Like Meat-Varianten Ihren Favoriten aus. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Ihr Lieblingsprodukt gerade nicht vorrätig sein sollte: Wir sorgen garantiert für Nachschub!



WIEDER DA: UNSERE ERDBEEREN AUS DER REGION!

Sommerzeit ist Erdbeerzeit. Gönnen auch Sie sich den unverwechselbaren Geschmack der frisch geernteten roten Verführungen aus der Region und greifen Sie ab sofort in der Obst- und Gemüseabteilung von EDEKA Kramp zu. Als konzentrierte Vitaminspender sind die roten Früchte eine natürliche Nahrungsergänzung. Vollreife Exemplare enthalten im Vergleich zu Zitronen und Orangen deutlich mehr Vitamin C, welches der Körper als Antioxidans für zahlreiche physiologische Prozesse benötigt. Schon eine kleine Schale Erdbeeren mit 150 bis 200 g reicht aus, um den Tagesbedarf von 100 mg zu decken. Als Vitaminspender punkten Erdbeeren auch mit ihrem hohen Folsäure-Gehalt (65 µg pro 100 g), Biotin und Vitamin K. Außerdem sind sie in der Küche vielseitig verwendbar. Unter anderem auch für folgendes erfrischendes Rezept.

Erdbeer-Buttermilch-Eis

Für cremiges Erdbeereis brauchen Sie keine schwere Sahne zu verwenden. Lernen Sie mit unserem Buttermilch-Eis-Rezept ein leichte, aber dennoch herrlich cremige Alternative kennen und verwöhnen Sie Ihre Gäste mit selbst gemachtem Eis!

Zutaten für 4 Portionen

Für das Erdbeerragout:

- 400 g Erdbeeren
- 70 ml Orangensaft
- 50 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Minze

Für das Erdbeereis:

- 200 g Erdbeeren
- 50 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 170 g Buttermilch

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Stielansatz und Blättchen abzupfen und die Erdbeeren mit dem Mixstab fein pürieren. In eine Schüssel geben, mit Puderzucker, Vanillezucker und Buttermilch verrühren. Die Erdbeermasse in der Eismaschine frieren lassen, je nach Belieben cremiger oder fester. In der Zwischenzeit die Erdbeeren für das Ragout waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Orangensaft mit Puderzucker und Vanillezucker in einer Schüssel gut verrühren. Erdbeerwürfel und die fein geschnittene Minze vorsichtig untermischen. Mit einem Eisportionierer Kugeln aus dem Erdbeereis ausstechen und mit dem Erdbeerragout anrichten.





Disfrute de su comida!

Tapas

Lassen Sie Ihrer Fantasie beim Zubereiten Ihrer vielfältigen Tapas-Platte freien Lauf: Zaubern Sie mit Oliven, Bohnen, getrockneten Tomaten, eingelegten Kapernäpfeln, spanischen Wurst- und Käsespezialitäten oder gefüllter Paprika kleine Köstlichkeiten.

Brot

Wie wäre es mit in Weißbrot eingebackenen Oliven? Dazu einfach das Brot in Scheiben schneiden und in der Pfanne rösten, nachdem es mit Knoblauch eingerieben wurde.

Fix & Fertig

Wenn es einmal schnell gehen muss, empfehlen wir unsere Tapas-Spezialitäten: fix und fertig und garantiert „muy delicioso“!



Tapas sind geniale Leckereien aus der spanischen Küche, die gern zu Bier oder Wein gereicht werden. Außerdem eignen sie sich prima für eine feierliche Abendgesellschaft, eine Party oder für ein lockeres Treffen mit Freunden. Denn die spanischen Köstlichkeiten sind das perfekte Fingerfood! Sie lassen sich meist gut vorbereiten oder sind im Handumdrehen gezaubert und im Nu auf dem Tisch. Ein Glas Sangria setzt der Stimmung garantiert die Krone auf.



Salud! Sangria!

Zutaten:

- 3 unbehandelte Orangen • 3 Äpfel
- 50 g Zucker • 50 ml Orangenlikör
- 50 ml Brandy
- 1,5 l spanischer Rotwein
- Eiswürfel • Minze zum Garnieren

Zubereitung: Orangen waschen und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse heraus-schneiden. Anschließend in Spalten schneiden. Orangen und Äpfel mischen, mit Zucker bestreuen und mit Orangenlikör und Brandy beträufeln. Etwa 30 Minuten in einem großen Glasgefäß ziehen lassen. Früchte mit spanischem Rotwein auffüllen. Sangria gut kühlen. Zum Servieren wahlweise Limettenscheiben, Minze und Eiswürfel ins Glas geben.



Garnelen!

Zutaten:

- 250 g Garnelen • 250 g Kirschtomaten • 2 Zehen Knoblauch
- 50 ml Rotweinessig • 1 Bund frische Petersilie
- 3 EL Sonnenblumenöl • 1 TL Salz • Gewürzmischung für Paella

Zubereitung:

Waschen Sie die Garnelen mit kaltem Wasser ab. Schneiden Sie dann den Rücken der Gambas auf und entfernen Sie den Darm, der wie ein dunkler Faden aussieht, mit der Spitze des Messers. Trocknen Sie die Garnelen mit Küchentüchern aus Papier. Waschen und teilen Sie die Kirschtomaten. Bestreuen Sie alle Zutaten mit einer Prise Salz. Hacken Sie die Petersilie und Knoblauch mit einem scharfen Messer klein, halten Sie beides aber voneinander getrennt.

Geben Sie das Sonnenblumenöl auf die Feuerplatte, die Plancha oder in eine Bratpfanne und erhitzen Sie es. Geben Sie den Knoblauch in das Öl. Garnelen mit Panzer vertragen hohe Temperaturen. Für küchenfertige Garnelen ohne Kopf und Schale reichen mittlere Temperaturen zum Anbraten aus, damit sie nicht austrocknen. Wenden Sie die Garnelen einmal. Schnell sind sie bereit zum Servieren. Achten Sie bei der Zubereitung darauf, dass die Gambas nicht austrocknen.

Gießen Sie den Rotweinessig auf die Gambas und mischen Sie alles gut miteinander. Anschließend die Gambas mit den Gewürzen Ihrer Wahl bestreuen und abschmecken. Abschließend die Kirschtomaten zu den Gambas geben und alles großzügig mit Petersilie überstreuen.



El sol y el jamón ibérico

Andere europäische Länder kommen nicht einmal auf 1 200 Sonnenstunden pro Jahr, in Spanien dagegen gibt es jährlich über 2 500 Stunden Sonnenschein. Ja, Spanien ist eine Quelle für Vitamin D. Und guten Geschmack: Hätten Sie gewusst, dass wenn Sie einen Spanier fragen, ob er eher Serrano-Schinken oder iberischen Schinken bevorzugt, er immer die zweite Option auswählen würde?



Mangez comme dieu en France!

Le vin!

Laut Statistiken trinken Franzosen im Jahr pro Kopf rund 41 Liter Wein. Gutes Essen und Wein aus dem eigenen Land gehören in Frankreich zur Tradition. Frankreich ist zweitgrößter Weinproduzent der Welt und französischer Wein begeistert Kenner und Genießer rund um den Globus.

Éclairs

Diese beliebte Dessertspezialität besteht aus Brandteig und wird mit Crème pâtissière (Konditorencreme) gefüllt und mit Schokolade überzogen. Auch Varianten, die mit Pudding gefüllt sind, gibt es in Frankreich. Die Füllung von Éclairs mit Sahne ist dagegen keine französische Angelegenheit.

Fruits de mer

Wer spontan Lust auf eine kulinarische Reise an die Côte d'Azur hat, dem empfehlen wir: einfach machen! Fragen Sie nach unseren leckeren Muscheln: verzehrfertig und garantiert frisch. Wir wünschen außergewöhnlichen Genuss.



Die französische Küche bringen viele richtigerweise mit dem Begriff „Haute Cuisine“ in Verbindung. Er bezeichnet die französische Kochkunst, die die Gäste des Landes vor allem in noblen Restaurants genießen dürfen. Aber auch in der „geerdeten Küche“ zelebrieren die Franzosen ihre *jouissance de la vie*: Ratatouille, Bouillabaisse, Coq au vin oder Bœuf bourguignon sind weit über die Grenzen hinaus in aller Munde. Wir entführen Sie heute an die Côte d'Azur: zu einem Muschelessen extraordinaire. Genießen Sie Ihren Sommer also „wie Gott in Frankreich“ : Bon appétit!



Santé: Le Kir alpin

In Österreich nennen sie es Hugo, in den französischen Alpen Kir alpin. Beide Mixgetränke aus den Bergen bestehen aus Holunderblütensirup, Sekt und frischer Minze (beim Hugo kommt noch etwas Zitrone hinzu).

Zutaten:

- 3 cl Holunderblütensirup
- 9 cl Sekt (oder Crémant oder Prosecco)
- 5 oder 6 frische Minzblätter
- Eiswürfel

Zubereitung: Alle Zutaten in ein Glas geben und kurz umrühren. Schmeckt übrigens auch gut ohne Alkohol, dann mit Sprudel statt mit Sekt. Minze und eventuell eine Zitronenscheibe hinzufügen.



Miesmuscheln im Weißweinsud

Zutaten:

- 4 kg Miesmuscheln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
- 4 mittelgroße Möhren
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 3 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 3/4 l trockener Weißwein
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

Zubereitung: Muscheln vorbereiten. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Porree darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wein zugießen, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zufügen und aufkochen. Muscheln zufügen.

Nochmals aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 8–10 Minuten garen, bis sich die Muscheln öffnen. Topf dabei ab und zu rütteln. Muscheln mit Sud anrichten. Dazu schmeckt Baguette.



Muscheln & Wein

Muscheln brauchen einen frischen, mineralischen, sehr trockenen Weißwein als Partner. Prädestiniert ist hier ein Sauvignon Blanc, gern auch als Cuvée-Partner mit Sémillon oder Colombard (etwa aus Bordeaux, der Gascogne oder von der Loire). Werden Mies-, Venus- und/oder Herzmuscheln in würzigem Sud gegart, kann neben Sauvignon Blanc oder Chenin Blanc auch eine aromatische Sorte wie Viognier passen.



Fäte san tous theois ston Ólympo!



Feta trifft Fleisch

Zaubern Sie sich mit Schweine- oder Rindfleisch und frischem Fetakäse von unserer Bedientheke im Handumdrehen stilette Feta-Fleischspieße. Hierbei verbindet sich deftige griechische Küche mit traditionell-mediterraner Küche, denn schon im Altertum wurde in Griechenland auf der Insel Lesbos ein aus Schafsmilch oder Ziegenmilch bestehender und in Salzlake gereifter Käse hergestellt. Nicht nur auf dem Grill ein echtes Highlight.



Zaziki

500 g Joghurt, 2 Knoblauchzehen, eine halbe geriebene Gurke, zwei Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel guten Weinessigs und ein wenig Salz und Pfeffer: Fertig ist das „weiße Gold“, das zu keinem griechischen Essen fehlen darf. Selbstverständlich haben wir alle Zutaten für ein selbstgemachtes Zaziki bei uns im Markt. Blitzschnell zubereitet und frisch hergestellt immer am leckersten!



Scharfer Grieche

Dieser Aufstrich ist die richtige Wahl für alle Fans des scharfen Geschmacks. Der Scharfe Grieche von Ergüllü aus cremigem griechischen Feta, hochwertigem Öl, Knoblauch und Chili gibt jeder Mahlzeit die nötige Würze. Probieren Sie auch die anderen köstlichen sowie glutenfreien Cremes von Ergüllü aus unserem Sortiment.



Die wichtigsten Zutaten für ein typisch griechisches Hauptgericht sind hochwertiges Olivenöl, Kräuter und natürlich viel Knoblauch. Generell wird in Griechenland häufig mit Schafs- und Ziegenfleisch gekocht, aber auch Rind, Lamm und Schwein kommen gerne auf den Teller. Wer es etwas leichter mag, der kann sich auf Fisch und Meeresfrüchte freuen. Landestypische Beilagen sind Kartoffeln, Reis, Kritharaki (kleine Nudeln in Reisform) oder auch einfach frisches Weißbrot und dazu ein Stück Fetakäse. Kurz gesagt: Fáte sa tous theoús ston Ólympo. Essen Sie doch einfach einfach wie die Götter auf dem Olymp. Καλή όρεξη!



Gia to kaló!

Mit einem sommerlichen Ouzo!

Ouzo gehört zu Griechenland wie das Bier zu Deutschland. In Plomari auf der Insel Lesbos wird der Anisschnaps jedes Jahr mit einem Festival gefeiert – denn hier hat die Ouzo-Herstellung eine besonders lange Tradition. Geraten auch Sie in Feierlaune mit unserem „Ouzo-Sommer-Spezial“ mit Zitronenlimonade und Grenadine.

Zutaten:

- 3 cl Ouzo
- 200 ml Zitronenlimonade
- 1 Spritzer Grenadine

Zubereitung: Man nimmt ein Cocktailglas, das mindestens 300 ml fasst. In dieses gibt man (nach Belieben) 2-3 Eiswürfel, gibt den Ouzo hinzu und füllt mit Zitronenlimonade auf. Zum Abschluss einen Spritzer Grenadine hinzufügen. Genießen!



Grillkäse auf Brot und mediterranem Gemüse

Zutaten:

- 1 Zucchini • 1 Knoblauchzehe • 5 Radieschen • 5 Cherrytomaten
- 1 Avocado • Olivenöl • 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Grill-Taler Ziegengrillkäse (Tipp: von Heinrichsthaler)
- Frische Basilikumblätter • Crema Balsamico • Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zucchini waschen und in längliche Stücke schneiden. Mit einem Schuss Öl und einer gehackten Knoblauchzehe in einer Pfanne anbraten. Radieschen und Tomaten waschen und klein schneiden. Avocado der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale herauslöfeln und in eine Schüssel geben. Mit Öl, Salz und Pfeffer zu einer Creme verarbeiten. Das Vollkornbrot toasten. Grillkäse mit in der Pfanne anbraten. Avocado-Creme aufs Brot geben, Grillkäse und die Zucchinistücken daraufsetzen. Darüber und rundherum: Tomaten, Radieschen, Basilikum, Crema Balsamico, Salz und Pfeffer. Guten Appetit!



Grill-Taler von Heinrichsthaler

Die Heinrichsthaler Milchwerke stehen für beste Milch aus der Region, für umwelt- und verantwortungsbewusste Produktionsweisen und natürlich für leckeren Käse. Deshalb empfehlen wir Ihnen von EDEKA Kramp für Ihre persönlichen griechischen Genussmomente den leckeren Ziegengrillkäse von Heinrichsthaler. Sprechen Sie uns an!



Limetten-Limonade

Wer zum ersten Mal eine selbst gemachte Zitronen- oder Limettenlimo trinkt, wird sich fragen, warum er oder sie diese noch niemals zuvor selbst gemacht hat. Denn die selbst gemachte Version ist zugleich sauer und süß und kann durch weitere Zutaten wie Rosmarin oder Minze noch verfeinert werden. Bei der Herstellung können der reine Saft, die ganze Zitrone, aber auch andere Zitrusfrüchte verwendet werden.

Zutaten für die Limetten-Limonade (für 4 Personen):

- 5 Limetten
- 1 Bund Minze
- 4-6 EL brauner Zucker
- 100 ml Wasser
- 1 Flasche Tonicwater
- mindestens 12 Eiswürfel

Zubereitung:

Wasser und Zucker aufkochen und den Zucker durch Rühren lösen, vom Herd nehmen und den Zuckersirup abkühlen lassen.

Minze waschen und abtropfen lassen. Limetten mit heißem Wasser waschen, die Schale in dicken Streifen (aber so dünn, dass kein Weiß dran ist) abschälen und den Saft auspressen.

Limettensaft, Limettenschale, Zuckersirup und Minze im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Eiswürfel in Gläser verteilen und diese zur Hälfte mit Limetten-Minze-Saft aufgießen. Die zweite Hälfte mit Tonicwasser auffüllen und die fertige Limetten-Limonade sofort servieren.

GESCHÜTTELT, GE HAUPTSACHE



Fertiglimos stehen häufig im Verdacht, nichts anderes als aromatisiertes Zuckerwasser zu sein. Natürliche Zutaten sind meistens Fehlanzeige. Wer seine Limos selber mixt, ist da deutlich im Vorteil, denn die Früchte und Kräuter sind in der Regel frisch und die köstliche Erfrischung enthält viel weniger Zucker. Lassen Sie sich also inspirieren vom Limonadenklassiker schlechthin, und zwar zum Selbermixen. Oder freuen Sie sich nach einem ereignisreichen Tag auf einen stilvollen „Sundowner“, der vielmehr ist als einfach nur ein „Feierabendgetränk zum Sonnenuntergang“. Lassen Sie sich treiben vom entspannten Gefühl und gleichzeitig der spritzigen Frische sommerlicher Früchte. A votre santé!



RÜHRT ODER PUR? ERFRISCHEND!



Aperitif: So vielfältig ist der kleine Drink vor dem Essen

Ob Cocktail oder Sekt: Ein festliches Essen zu Hause oder ein Besuch in einem besonderen Restaurant beginnen häufig mit einem Aperitif. Er soll den Appetit anregen und zugleich die Zeit bis zur Vorspeise überbrücken. Hier ein paar inspirierende Tipps für Sie!

Die Beliebten: Sekt mit Likör oder Saft

Der Schaumwein lässt sich auch hervorragend mit anderen alkoholischen oder alkoholfreien Getränken mischen. Als edler Klassiker gilt Kir Royal, die Kombination aus Champagner und einem Schuss Crème de Cassis, einem Likör aus Schwarzen Johannisbeeren. Beliebt ist auch Sekt mit Orangensaft, der frisch gepresst am besten schmeckt.

Die Gemischten: Longdrinks wie Hugo und Lillet

Neben diesen Alkoholika bieten sich diverse leichte Mixgetränke als Aperitif an. Zu den Dauerbrennern zählen Gin Tonic und Mischungen aus Anis-Spirituosen (Pastis, Pernod, Ouzo) mit Wasser. Aktuell sehr beliebt ist ein Spritz, eine norditalienische Mischung aus Weißwein oder Prosecco, sprudelndem Mineralwasser und Bitterlikör. Zu den Modegetränken zählen auch Hugo, ein Longdrink aus Prosecco, Holunderblüten-Sirup und Mineralwasser mit frischer Minze und Limette, sowie Lillet, ein Weinaperitif mit Zitrusnoten, der auf Eis oder gemischt serviert wird.

Alkoholfreie Aperitif-Alternativen

Wer auf Alkohol verzichten will, kann dennoch einen schmackhaften Aperitif genießen. Dazu bieten sich Fruchtsäfte mit wenig Süße an, etwa Rhabarber, Grapefruit und dunkler Traubensaft. Sie werden mit sprudelndem Mineralwasser verlängert. Alternativen sind ein Glas gut gewürzter Tomatensaft, Bitter Lemon oder Tonic. Außerdem gibt es alkoholfreie Mixturen, die an Bitterliköre erinnern.



Ein Karibiktraum mit Rum: **Der Caribbean Sundowner!**

Der Caribbean Sundowner, ein Karibiktraum von einem Drink mit braunem Rum, Ananassaft, Orangensaft, Zitronensaft und einem Spritzer Grenadine. Dieses Cocktail-Rezept mit unterschiedlichsten Fruchtvariationen sorgt für einen erfrischenden und köstlichen Sommerdrink.

Zutaten für einen Drink:

- 4 cl Brauner Rum
- 4 cl Ananassaft
- 3 cl Orangensaft
- 1 cl Zitronensaft
- 1 Spritzer Grenadine

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen im Shaker mit viel Eis kräftig durchschütteln. Alles in ein Longdrinkglas abseihen. Mit Orangenscheibe und Cocktailkirsche garnieren.



Die Olympischen Spiele 2021 starten am 23. Juli. Wir möchten Sie mental auf diese geschichtsträchtigste aller Sportereignisse vorbereiten. Wie gut kennen Sie sich mit den Spielen aus? Hier stehen acht Fragen rund um den Wettkampf. Jede Antwort hat einen ihr zugeordneten Buchstaben. Die richtigen Antworten ergeben am Ende das Lösungswort. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.

DIE OLYMPISCHEN SPIELE

1. Wofür stehen die fünf farbigen Ringe der Olympiaflagge?

- Die ersten fünf Disziplinen (T)
- Die fünf Erdteile (A)
- Die fünf Gründer der Spiele (K)

2. In wie vielen verschiedenen Ländern wurden die Sommer- und Winterspiele bisher ausgetragen (ohne 2020)?

- 24 (T)
- 17 (E)
- 10 (U)

3. Wo fanden die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit statt?

- Athen (H)
- Rom (L)
- Paris (I)

4. Welche zwei Sportarten sind (u. a.) neu bei den Spielen 2021?

- Sackhüpfen, Tauziehen, Topf schlagen (S)
- Golf, Taekwondo, Rollerbladen (F)
- Karate, Sportklettern, Surfen (L)

5. In welcher Stadt finden die Spiele 2021 statt?

- Honshu (P)
- Tokyo (E)
- Sydney (N)

6. Seit wann nehmen Frauen an den Spielen teil?

- 1924 (J)
- 1912 (O)
- 1900 (T)

7. Wie heißt der bisher erfolgreichste Sportler (meiste Medaillen)?

- Michael Phelps (E)
- Usain Bolt (S)
- Ole Einar Bjørndalen (F)

8. Wo fanden die Olympischen Sommerspiele bereits zweimal statt?

- Berlin (M)
- Athen (N)
- Sydney (C)

HÄTTEN SIE ES GEWUSST? DREI KURIOSE FAKTEN UM OLYMPIA:

- Von 1912-1948 nahmen auch Künstler teil und traten im Malen, Schreiben, Entwerfen und Musizieren gegeneinander um Medaillen an.
- 1936 lagen zwei japanische Athleten gleichauf an zweiter Stelle. Anstatt zwei Silbermedaillen zu verleihen, schnitten die Organisatoren je eine Silber- und Bronzemedaille auseinander und verschweißten die unterschiedlichen Teile. So erhielten beide Sportler je eine Medaille, die beide Edelmetalle enthielt
- Die olympische Flagge zeigt fünf farbige Ringe auf einem weißen Hintergrund. Damit enthält sie gleichzeitig alle Farben sämtlicher Flaggen der Welt.



Lösungsbuchstaben hier eintragen:

1

2

3

4

5

6

7

8

Die Lösung finden Sie auf Seite 16 unten



HABT IHR EUCH SCHON EINMAL GEFRAGT, WIE IHR DEN PERFEKTEN MARSHMALLOW GRILLEN KÖNNT?

Der Marshmallow – manche mögen ihn schwarz verkohlt, was man – mal ehrlich – nur schwer glauben kann. Manche fangen an, die verkohlte Oberfläche mit den Fingern abzuzupfen, was meist in einem üblen klebrigen Drama endet. Und einigen fällt er beim Grillen schlichtweg ins Feuer. Wie schade! Ein perfekt gegrillter Marshmallow sollte außen gleichmäßig gebräunt und innen leicht geschmolzen (nicht komplett flüssig) sein, eine knusprige Kruste haben und

einen fantastischen Karamellduft verströmen. Das ist allerdings gar nicht so einfach. Wenn man jedoch ein paar Dinge beachtet, dann klappt es das nächste Mal garantiert mit der perfekt gegrillten Leckerei. Deshalb folgen nun ein paar Tricks und Tipps. Wir wünschen euch viel Spaß und einen guten Appetit.

Bitte nutzt die Feuerstelle nur unter Aufsicht eines Erziehungsberechtigten.



#1 Warum eine braune Röstung gut ist:

Den Bräunungsprozess, der außen auf dem Marshmallow vorstättengeht, bezeichnet man als Maillard-Reaktion. Wie auch trockener Zucker in einer heißen Pfanne braun wird, bekommt ein Marshmallow auf der Außenseite eine Bräunung und den damit verbundenen typischen Karamellgeschmack. Tatsächlich ist diese Reaktion äußerst komplex und bis heute nicht ganz geklärt. Aufgrund des Zusammenhangs zwischen Bräunung und Karamellgeschmack ist es aber absolut erstrebenswert, diese Bräunungsreaktion zu bekommen.

Merke: Schön gleichmäßig braun ist sehr lecker.

#2 Warum schwarz nicht gut ist:

Im Verlauf der Maillard-Reaktion wird das Braun immer dunkler, bis der Marshmallow schließlich schwarz ist. Allerdings ist dies ein Zeichen dafür, dass die Leckerei verbrannt und Kohlenstoff entstanden ist. Der sanfte und leckere Karamellgeschmack geht in Bitterkeit über. Theoretisch kann man auch gleich auf Holzkohle herumkauen.

Merke: Schwarz ist zu viel des Guten, schmeckt nicht und ist ungesund.

#3 Nicht direkt in die Flamme halten:

Die Hitze innerhalb der Flamme ist zu stark und der Marshmallow würde sehr schnell verbrennen.

Das Ergebnis: siehe #2.

#4 Regelmäßiges Drehen:

Das ist der Schlüssel zur gleichmäßigen Bräunung. Durch regelmäßiges Drehen kann der Marshmallow nicht punktuell verbrennen und es bildet sich eine gleichmäßige, knusprige, braune Kruste.

#5 Angefeuchtete Holzspießchen:

Auch die Holzspießchen können über einer großen Hitzequelle schnell Feuer fangen. Wenn die Holzspießchen vor dem Grillen kurz gewässert werden, passiert das nicht so schnell und die Marshmallows haften auch besser auf der Spießchenoberfläche. Ansonsten kann es leicht passieren, dass der Marshmallow vom Spießchen rutscht.



Der Sommer hat begonnen, die Fußball-EM bringt die Menschen zusammen und der Grill sorgt für den passenden Genuss obendrauf. Während die einen auf ihren Holzkohlegrill schwören, kommt für andere das Grillen mit Gas immer mehr in Mode. Gründe dafür sind unter anderem der automatische Zünder und die Regulierbarkeit der Temperatur. Für alle, die auf den Gasgrill zurückgreifen möchten, sind dabei die Gasflaschen von Rheingas der beste Begleiter. Das Propangas aus den praktischen Flaschen kann dabei sowohl zu Heizzwecken für Grills als auch für Gasstrahler verwendet werden. Bei EDEKA Kramp sind die Gasflaschen von Rheingas in den Größen 5 kg und 11 kg sowie in den Ausführungen in Rot und Grau erhältlich. Einem perfekten Grillvergnügen steht somit nichts mehr im Weg.



MIT EDEKA KRAMP GAS AM GRILL GEBEN



Die Grauen von Rheingas

Die grauen Gasflaschen bezeichnet man als Nutzungsflaschen. Sie gehen beim Kauf ins Eigentum der Kunden über und werden von Rheingas lediglich befüllt.

Die Roten von Rheingas

Die roten Pfandflaschen sind Eigentum von Rheingas, stehen den Kunden aber zeitlich unbefristet zur Verfügung. Beim ersten Kauf einer roten Pfandflasche bezahlen die Kunden einen Pfandbetrag, der bei Rückgabe der Flasche zurückerstattet wird.

Die Rheingas Garantie.

Rheingas befüllt die Gasflaschen größtenteils in eigenen Werken. Das eingefüllte Gas entspricht der DIN 51622. Damit können durchgängig höchste Qualitätsstandards garantiert werden:

- Regelmäßige Prüfungsintervalle für alle Gasflaschen
- Dichtheitsprüfung nach jedem Befüllvorgang
- Garantierte Füllmenge, faire Preise
- Regelmäßige und sichere Belieferung durch eigene Logistikgesellschaft
- Deutschlandweite Belieferung

Lösung von Seite 14: Athleten

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) 980 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:
Sabrina Bergmann
E-Mail: info@proexakt.de
Tel.: (053 32) 96 86-484

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