



# Krampf

Weil Frisches einfach besser schmeckt!



## LIEBE KUNDEN,

auch wenn sich die Situation im Laufe der vergangenen Wochen etwas entspannt hat, wird dieser Sommer sicher ein anderer als in den vergangenen Jahren. Wenn viele Freizeitvergnügen und Reisen in der warmen Jahreszeit schon nur eingeschränkt möglich sein werden, dann sollen Sie nach unserem Empfinden zumindest in Sachen Kulinarik die kommenden Monate voll auskosten dürfen. Um das zu tun, gibt es kaum eine bessere Möglichkeit, als gemütliche Grillabende gemeinsam mit der Familie oder engen Freunden im heimischen Garten oder auf dem Balkon zu verbringen. Damit es dabei nicht an Delikatessen auf dem Rost, hochwertigen Spirituosen zur Begleitung und dem richtigen Equipment fehlt, präsentieren wir Ihnen in der „Grill-Spezialausgabe“ unserer Marktzeitung alle Highlights für das Grillvergnügen aus unserem Sortiment, garniert mit Rezepttipps, einem Gewinnspiel und vielem mehr.

Viel Spaß beim Stöbern wünscht Ihnen  
Ihr Team von EDEKA Krampf!



# EDEKA KRAMP SORGT FÜR HOCHGENUSS AUF DEM GRILL



Um den Kunden schon vor dem Einkauf einen Überblick über das Sortiment zu geben, gibt Fleischermeister Michael Baumann den Lesern der Marktzeitung bereits vor ihrem Besuch ein paar Kaufempfehlungen an die Hand. „Es ist gar nicht so leicht, einen Anfang zu finden, aber zuerst rate ich den Kunden zum Griff zu den Qualitäts-Grillprodukten der EDEKA-Marke Gutfleisch. Die Fleischwaren erfüllen strengste Qualitätsstandards und die hohen Anforderungen ans Tierwohl. Zudem ist bei jedem Produkt der Weg vom Stall bis zur Theke lückenlos nachvollziehbar. Hinzu kommt der Geschmack, der einfach unverwechselbar gut ist“, empfiehlt der Fleischermeister aus Hasenmoor, der bei der Arbeit in verschiedenen Fleischereibetrieben und Lebensmittelmärkten hinreichende Erfahrungen sammelte und seit Kurzem das Zepter in der Fleischereiabteilung von EDEKA Kramp schwingt.

Egal ob Nacken- oder Holzfällersteaks vom Schwein, Bratwürste aller Art oder edelste Teilstücke vom Rind – die Palette an Gutfleisch-Produkten ist groß und ganz sicher ein Hochgenuss für jeden Grillfan. „An unserer Theke ist für alle etwas Passendes dabei. Wärmstens empfehlen kann ich auch unsere T-Bone-Steaks sowie die Porterhouse-Steaks vom Rind mit Knochen. Die machen sich hervorragend auf dem Grill. Bei allen Fleischprodukten können unsere Kunden wählen, ob sie sie lieber pur möchten oder bereits mariniert. Zum Beispiel mit Kräuterbutter-, Paprika-Curry-, Whisky- oder Trüffelmarinade, um nur einige zu nennen“, so Michael Baumann, der im gleichen Atemzug die nächsten Highlights folgen lässt: „Definitiv zu empfehlen ist auch das Fleisch vom Ibericoschwein. Die Tiere werden mit Nüssen gefüttert. Das spiegelt sich auch im Aroma wider. Nussig, saftig, herzhaft – so kann man den Geschmack am treffendsten beschreiben. Vom Ibericoschwein bekommt man an unserer Theke Stücke vom Nacken sowie Lachs und French Racks. Die volle Auswahl also“, schwärmt der sympathische Fleischexperte.

Nicht fehlen dürfen neben Spezialitäten vom Rind, Schwein und Lamm in jeder Grillsaison Spieße. Eine breite Palette der absoluten Renner unter den Grillköstlichkeiten liegt an der Bedientheke von Michael Baumann und seinen kompetenten Kollegen stets frisch und in immer wieder neuen Variationen griffbereit. Hier haben die Kunden die Qual der Wahl. „Zu empfehlen sind hier besonders 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“, rät Michael Baumann. Abgerundet wird die Vielfalt der aufgereihten Fleischspezialitäten mit Rinderfiletspießen und gespießten Medaillons mit verschiedenen Marinaden.

Wer jetzt denkt, mehr geht nicht, für den hat der Fleischermeister noch weitere Perlen aus dem Sortiment im Köcher. Denn eintönig wird es an den Bedientheken von EDEKA Kramp garantiert nicht. „Zusätzlich zu unserem vielfältigen Angebot an Fleisch- und Wurstwaren bieten wir weitere Spezialitäten an, die unser hauseigener Koch Frank Fischer täglich frisch zubereitet. Dazu zählen beispielsweise mit Frischkäse gefüllte Champignons, Auberginen und Zucchini sowie vegetarische Gemüsespieße aller Art. Auch verschiedene Antipasti sowie mediterrane Fleisch-, Geflügel- und Nudelsalate werden vom Küchenteam um Frank Fischer stets frisch hergestellt. Obendrauf stellen wir auch selbst gemachte Barbecuesoßen her. Hier können die Kunden zwischen den Sorten Aioli, Kräuter und Barbecue wählen“, schließt Michael Baumann seinen Rundgang durch den Bedienbereich von EDEKA Kramp ab. Wer es jetzt kaum mehr erwarten kann, den Grill anzuwerfen, dem stehen Michael Baumann und Co. an ihrer Bedientheke bei Fragen und Wünschen gerne mit Rat und Tat zur Seite.





„Sommer, Sonne, grillen“ — so lautet das Motto der wahren Genießer in der heißen Jahreszeit. Denn was gibt es Schöneres, als an einem lauen Sommerabend die Grillkohle zum Glühen zu bringen? Damit das Grillvergnügen auch kulinarisch zu einem echten Hochgenuss wird, gibt das Team an den Bedientheken von EDEKA Kramp täglich Vollgas, um den Kunden eine unvergleichliche Vielfalt an Grillprodukten zu bieten. Diese sollten auch den letzten Grillmuffel endgültig vom beliebtesten Sommerspaß der Deutschen überzeugen.



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

## ÜBERALL KÖSTLICHE ALTERNATIVEN

Auch an der Käsetheke von EDEKA Kramp finden sich zahlreiche Grillartikel. Der Halloumi ist ein extra angefertigter Käse mit optimaler Konsistenz und tollem Geschmack. Außerdem sind Fetakäse mit Zwiebeln, Tomatenstücken, Kräutern, Olivenöl und Knoblauch in Alufolie vom Rost herzhaft cremig. Sogar Ziegenkäse, mit einem Hauch Honig sind äußerst delikats vom Grill. Die hausgemachten Frischkäsecremes bieten zudem ein wechselndes Angebot und sind tolle Begleiter zum Grillgericht.

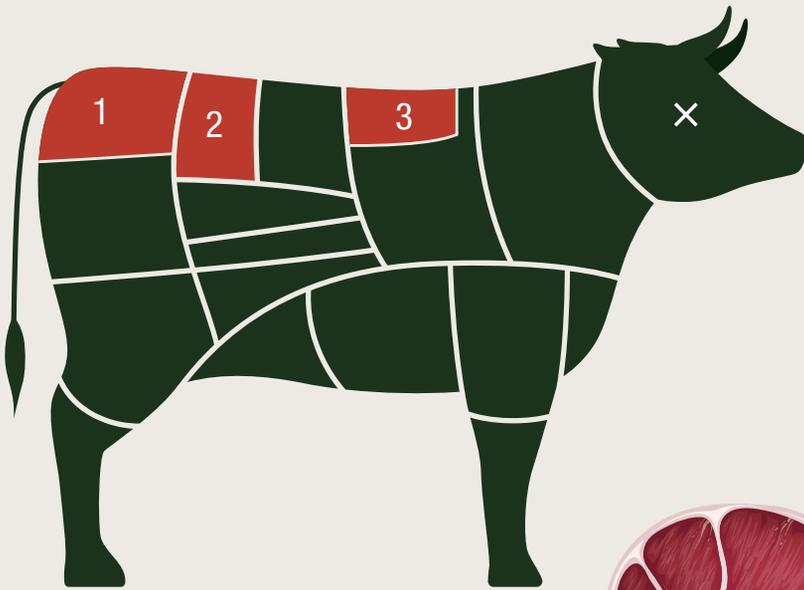
Nicht nur Veganer und Vegetarier finden Grillwaren im Obst- und Gemüsebereich. Die Klassiker: Zucchini, Aubergine und Champignons. Gefüllt mit Öl, Tomaten, Feta oder Kräuterbutter sind sie einfach lecker. Doch auch Blumenkohl oder sogar Ananas und Melone sind Tipps für anspruchsvolle Gaumen.



# DIE BELIEBTESTEN BBQ-CUTS

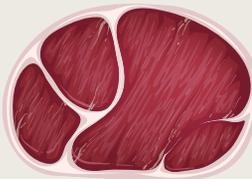


## ZUSCHNITTE VOM RIND



### 2. RUMPSTEAK

Das Rumpsteak, auch Roastbeef oder Striploin genannt, wird aus dem hinteren Rücken geschnitten. Der Dauerbrenner unter den Steaks zeichnet sich durch ein ungemein saftiges und gleichzeitig bissfestes Fleisch aus. Besonders markant für das Rumpsteak ist sein Fettrand, der beim Braten oder Grillen nicht entfernt werden sollte. Durch das Einschneiden des Fettrands bis auf das Fleisch wird die unter dem Fettmantel befindliche Sehne durchtrennt, wodurch ein gleichmäßiger Garprozess garantiert wird. Zudem ist das Fett der Geschmacksträger Nummer eins. Rumpsteaks eignen sich hervorragend zum Kurzbraten und Grillen. Auch als ganzer Braten ist das Roastbeef ein beliebtes Teilstück von Rind. Roastbeef mit Knochen bezeichnet man in den USA als „Clubsteak“ oder T-Bone-Steak bzw. Porterhouse-Steak.



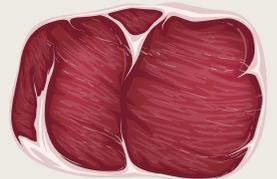
### 3. ENTRECOTE / RIB-EYE

Das Entrecote wird auch Zwischenrippenstück, in Österreich/Süddeutschland Hohe Rippe oder im Englischen Ribeye-Steak genannt. Es stammt aus dem vorderen Rücken des Rindes. Charakteristisch für das Entrecote ist das deutlich sichtbare Fettagge. Das marmorierte Rib-Eye Steak ist fettdurchwachsener als das Rumpsteak und daher ganz besonders saftig und geschmackvoll. Entrecote eignet sich hervorragend zum Kurzbraten. Es sollte bei sehr starker Hitze in einer Gusspfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten circa zwei Minuten, je nach Dicke, scharf angebraten werden und danach im Ofen oder in der indirekten Grillzone bei etwa 130°C circa zehn Minuten auf Kerntemperatur garziehen. Als Gargrad eignet sich besonders die Garstufe medium rare. Dies entspricht einer Kerntemperatur von circa 54°C.



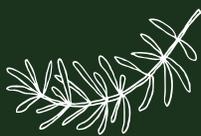
### 2. HÜFTSTEAK

Die Steakhüfte gilt als das feinste Teilstück aus der Keule. Hüftsteaks sind besonders mager und weisen fast keine Marmorierung auf, daher sind sie für alle Freunde magerer Steaks das beste Produkt. Hüftsteaks eignen sich ebenfalls hervorragend zum Kurzbraten. Bei der Zubereitung des Hüftsteaks gelten die gleichen Vorgaben wie beim Entrecote.



**Tipp:** Nach dem scharfen Anbraten sollten sowohl das Hüftsteak als auch das Entrecote mit Rosmarin und einem Stück Butter in der Pfanne geschwenkt und das Fleisch immer wieder mit der flüssigen Butter übergossen werden. Für den idealen Genuss sollte man außerdem nach dem Zubereiten noch mit Meersalz und Pfeffer würzen und das Fleisch weitere zwei bis vier Minuten ruhen lassen.

Innen zartrosa und außen knusprig braun – Rind- und Schweinefleisch sind für viele Grillfans ein Muss auf dem Rost. Grundsätzlich gilt: Je weniger die jeweilige Muskelpartie beansprucht wurde, umso zarter das Fleisch. Einige Teilstücke vom Rind und Schwein eignen sich bestens für die Zubereitung von köstlichen Braten. Aus anderen lassen sich dagegen saftige Steaks schneiden. Das richtige Fleischstück ist eine wichtige Voraussetzung, damit die unterschiedlichen Gerichte gut gelingen. Doch wissen Sie wirklich genau, welchen Teil des Tieres Sie wofür am besten verwenden? Wir schaffen Abhilfe und bringen Ihnen die besten Zuschnitte vom Rind und Schwein etwas näher.



## WELCHE TEMPERATUR FÜR WELCHES FLEISCH?

**Rind:** Beim klassischen Steak wird das Fleisch zwischen drei und fünf Zentimeter dick geschnitten. Je nach Vorliebe grillt man das Rindfleisch auf 50°C (rare), 60°C (medium) oder 65°C (well-done). Rinderbraten dagegen ist bei rund 70°C perfekt, Roastbeef bereits bei 55°C und Tafelspitz bei 80°C.

**Schwein:** Auch hier zählt ein gutes Durchgaren auf Basis einer Kerntemperatur von 70°C. Das Fleisch sollte entlang des Knochens eingeschnitten werden, damit es überall gar wird. Medaillons dürfen schon bei 65°C verzehrt werden, Rippchen bei rund 70°C.

**Geflügel:** Hier zählt eine hohe Kerntemperatur von mindestens 80°C, denn Huhn und Co. sollten komplett durchgegrillt werden.

**Lamm:** Lammfleisch darf leicht rosa sein. Das ideale Grillergebnis findet man bei einer Innentemperatur von rund 80°C vor.

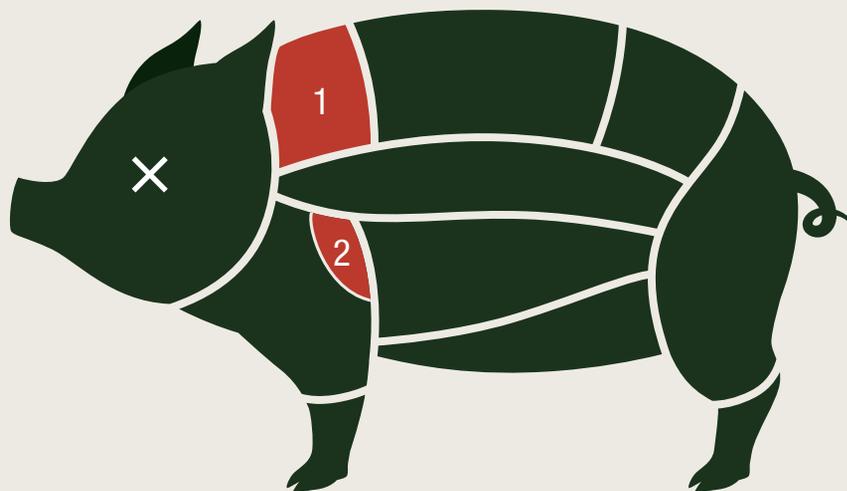
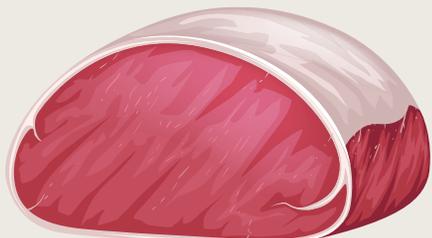
**Fisch:** Fisch verbrennt schnell oder verliert Saft. Daher ist es wichtig, dass man den Fisch bei einer niedrigeren Temperatur von rund 150°C zubereitet. Sobald eine Kerntemperatur von 65°C vorliegt, sind die meisten Fischarten perfekt gegart.

## ZUSCHNITTE VOM SCHWEIN

### 1. SCHWEINENACKEN

Das Schweinenackensteak wird aus dem Nacken (Hals, Kamm) des Schweins geschnitten. Weil der Nacken den Kopf des Schweins trägt, sind die Muskeln dort besonders stark ausgebildet. Nackensteaks zeichnen sich durch Saftigkeit und Zartheit bei intensivem Fleischgeschmack aus. Der hohe Anteil an intramuskulärem Fett sorgt für einen individuellen Geschmack und hält das Fleisch beim Braten oder Grillen extrem zart. Daher kommen aus dem Nacken besonders leckere Steaks für Grill und Pfanne. Schweinenackensteaks sollten indirekt bei mittlerer Hitze (circa 150°C) rund zehn Minuten ziehen und danach über direkter Hitze circa drei Minuten von jeder Seite angeröstet werden. Die Zielkerntemperatur beträgt 74°C.

**Tipp:** Aus dem Schweinenacken lässt sich auch Pulled Pork zubereiten. Dafür muss 1 Kilogramm Schweinenacken (reicht für etwa vier Personen) über 12 bis 16 Stunden hinweg bei einer Temperatur von circa 90 bis 110°C im Smoker gehalten werden. Danach lässt sich das Fleisch ganz leicht mit der Gabel in Stücke zupfen. Ein Hochgenuss für alle Fleischfans.



### 2. SECRETO

Das Secreto vom Schwein ist ein Muskelstück, das sich im Bereich zwischen Rücken und Rücken- bzw. Lendenspeck befindet. Es ist grobfaserig und fächerförmig. Die zahlreichen feinen Fettäderchen sowohl des Duroc- als auch des Ibérico-Schweinefleisches, sorgen für eine intensive Marmorierung. Das macht das Secreto saftig und geschmacksreich. Secreto kann vielfältig zubereitet werden. Für den optimalen Genuss wird eine Kerntemperatur zwischen 54 und 56°C, empfohlen, unabhängig davon, ob das Secreto gegrillt, kurz gebraten, im Backofen oder nach dem Sous-vide-Verfahren gegart wird. Durch die starke Marmorierung ist das Secreto allerdings ideal für die Zubereitung auf dem Grill. Um den intensiven Geschmack nicht zu verfälschen, bedarf es nur einer leichten Würzung.



Nicht nur bei der Auswahl der Spezialitäten, die auf dem Grillrost landen, ist die Auswahl groß, sondern heutzutage auch beim passenden Gerät, auf dem das Grillgut goldbraun gebrutzelt werden soll. Elektro-, Gas- oder Holzkohlegrill – das ist meist die Frage, wenn Grillfans auf die Suche nach einem neuen „Spielzeug“ gehen. Mit einer kleinen Grillkunde möchte EDEKA Kramp Ihnen auf die Sprünge helfen und die Kaufentscheidung eventuell etwas erleichtern.

# WELCHER GRILL PASST ZU MIR?

## HOLZKOHLEGRILL: DER KLASSIKER

Der traditionelle Holzkohlegrill ist in den unterschiedlichsten Größen, Formen und Farben erhältlich. Er ist ideal geeignet fürs Grillen im Garten beziehungsweise auf der Terrasse. Kleine Modelle lassen sich aber auch prima mit in den Park oder an den Strand nehmen. Grillpuristen schwören auf den typisch rauchigen Holzkohlegeschmack.

## VERSCHIEDENE HOLZKOHLEGRILLS IM ÜBERBLICK:

### Rundgrill

Der Rundgrill ist so etwas wie das Einstiegsmodell. Er ist schon ab zehn Euro erhältlich, hält in dieser Ausführung allerdings selten länger als einen Sommer. Qualitativ hochwertigere Modelle sind aus Edelstahl gefertigt. Insgesamt ist der Rundgrill allerdings eher für Gelegenheitsgriller geeignet.

### Kaminzuggrills

Das Prinzip der Thermik nutzen Kaminzuggrills: Hier ist die Holzkohleschale mit einem Luftschacht im Standbein verbunden, der von unten Sauerstoff an die Glut heranführt. Da die heiße Luft nach oben steigt, wird der Luftstrom schnell immer stärker. Durch die Luftzufuhr glüht die Kohle schnell durch und bereits nach zehn bis 15 Minuten können die ersten Fleischstücke aufgelegt werden.

### Kugelgrill

Die obere Hälfte des Kugelgrills ist der Deckel, in der unteren liegen Kohlen und Grillrost. Auch beim Kugelgrill lässt sich die Luftzufuhr regeln. Das Besondere: Bei geschlossenem Deckel ist „indirektes Grillen“ möglich – das Grillgut liegt hier nicht direkt über der Kohle, sondern die Hitze wird von allen Seiten abgegeben. Das Fleisch wird durch die umgebende Hitze besonders schonend gegart.

### Schwenkgrill

Große Grillrunden werden mit Fleisch, Fisch und Gemüse vom Schwenkgrill satt. Sein Rost hängt an Ketten und hat einen Durchmesser von bis zu einem Meter – ausreichend Platz für jede Menge Würstchen, Koteletts und Steaks. Allerdings haben die relativ preiswerten Schwenkgrills einen Nachteil: Das abtropfende Fett fließt ungehindert auf die Glut und verbrennt dort.

## GASGRILL: VOLL IM TREND

Der Gasgrill heizt wesentlich schneller auf als die Holzkohlemodelle, außerdem ist er sauber und temperaturgenau. Als Nachteil bei Gasgrills wird immer wieder das Fehlen des Holzkohlearomas genannt. Wer sich daran stört, kann im Fachhandel spezielle Holzchips für Gasgrills kaufen, die dieses Aroma beisteuern. Zudem ist ein guter Gasgrill nicht gerade preiswert: Im Fachhandel geht es bei etwa 250 Euro los, Spitzenmodelle kosten 500 Euro aufwärts.

## ELEKTROGRILL: SCHNELL UND SAUBER

Der Elektrogrill eignet sich fürs schnelle Grillen zwischendurch und spielt seine Stärken besonders auf dem Balkon aus, da er ohne nennenswerte Rauchentwicklung auskommt. Dafür muss man auf das typische Grillaroma verzichten.



**GRILLCENTER NORD**  
Ihre PROFIS für GRILLS und ZUBEHÖR

**auf über 400m<sup>2</sup>** **Öffnungszeiten**  
Mo. - Fr. 10:00 - 18:00 Uhr  
Samstag 10:00 - 16:00 Uhr

Ahornweg 4, 23869 Elmenhorst  
[www.grillcenter-nord.de](http://www.grillcenter-nord.de)



# SELBERBRUTZELN LEICHT GEMACHT

## Die richtige Kohle

Wer mit Holzkohle grillt, sollte welche aus heimischen Baumarten wie etwa aus Buche und nicht aus Tropenholz kaufen. Buchenholz-Grillkohle ist zwar etwas teurer, hat aber einen hohen Heizwert. Das heißt, sie liefert mehr Wärme und hält länger als „Billigkohle“ aus afrikanischen oder südamerikanischen Regenwäldern. Sicherheit verspricht das Ökozeichen Forest Stewardship Council (FSC), ein internationales Zertifizierungssystem für Waldwirtschaft. Das FSC-Siegel garantiert, dass Holz- und Papierprodukte aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern und nicht aus illegaler Abholzung stammen. Das DIN-Prüfzeichen (DIN EN 1860-2) stellt sicher, dass die Holzkohle kein Pech, Erdöl, Koks oder Kunststoffe enthält.

## Umweltfreundlicher Grillanzünder

Der Grill sollte nicht mit chemischen Zündhilfen, Papier oder Kiefernzapfen angezündet werden. Stattdessen sollten besser Pressholz mit Öl oder Wachs, Reisig oder Holzspäne verwendet werden. Auch FSC-zertifizierte Kaminanzünder wie von GUT & GÜNSTIG können benutzt werden, da diese aus nachwachsenden Rohstoffen aus reiner, in Wachs getränkter Holzfasern bestehen. Es gilt die Faustregel: Grillgut erst auf den Rost legen, wenn die Anzündhilfen vollständig verbrannt sind.



EDEKA Kramp bietet nicht nur alle Köstlichkeiten, die echten Grillfans das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen, sondern auch ein großes Sortiment an Zubehör für ein unbeschwertes Grillvergnügen. Ob Einweg-Grills, Gasflaschen, Grillzangen und -spieße, Anzünder oder Holzkohle in vielen verschiedenen Varianten – im Markt in Stuvemborn bekommen Hobby-Grillmeister alles, was ihr Herz begehrt. Besonders empfehlenswert, um dem Grill so richtig einzuheizen, sind die Buchen-Grillholzkohle von EDEKA, die Grillbriketts von GUT & GÜNSTIG sowie die neue nachhaltige Mais-Grillkohle von Maister. Probieren Sie doch einfach selbst aus, welche Kohle am besten zu Ihnen passt und greifen Sie bei EDEKA Kramp zu.



## MAISKOHLE

Mit der innovativen Maiskohle gibt's endlich einen nachhaltigen Brennstoff für Grillfans! Die Maisspindeln erzeugen bereits nach zehn Minuten Glutentwicklung enorme Brennwerte. Perfekt für das schnelle und gleichmäßige Garen von Fleisch oder veganem Grillgut.



## BUCHENHOLZKOHLE

Die FSC-zertifizierte Buchen-Grillholzkohle der EDEKA Eigenmarke besteht ausschließlich aus Buchenholz, das „aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern stammt“. Diese Kohle bietet ein schnelles Anbrennen, eine lange Brenndauer und eine sehr starke, gleichmäßige Hitzeentwicklung.

## GUT & GÜNSTIG GRILLBRIKETTS

Die FSC-zertifizierten GUT & GÜNSTIG-Grillbriketts glühen schnell an, geben langanhaltende Hitze und sind damit ein Garant für knusprig-saftiges Grillen.

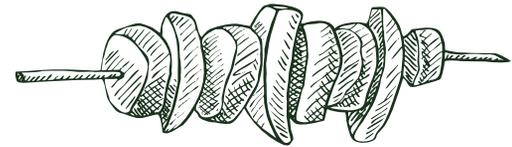
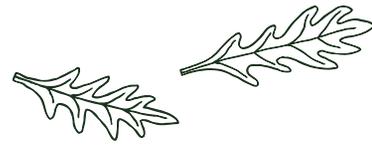




# SCHWEINEFILET-GRILLSPIEBE

Zutaten (für 4 Portionen):

- 750 g Schweinefilet
- 4 Rosmarinzweige
- 4 Knoblauchzehen
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Sojasauce
- 16 Kirschtomaten
- 8 kleine Zwiebeln
- 2 Maiskolben im Vakuumpack
- etwas Majoran



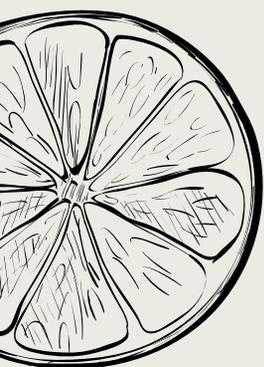
**Zubereitung:**

Das Schweinefilet von Sehnen befreien und würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Knoblauchzehen schälen und vierteln. Die Fleischwürfel und die Rosmarinzweige zusammen mit dem Knoblauch in eine Schüssel geben, Sonnenblumenöl, Zitronensaft und Sojasauce darüber gießen und zugedeckt 30 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit einen Grill oder eine Grillpfanne vorheizen. Die Holzspieße in warmem Wasser einweichen. Die Kirschtomaten waschen, die Zwiebeln schälen und halbieren. Den Mais mit kaltem Wasser abspülen und in dicke Scheiben schneiden.

Das Fleisch abtropfen lassen und abwechselnd mit den Kirschtomaten und den Zwiebelhälften auf die Spieße stecken. Die Spieße und die Maisscheiben insgesamt 8 bis 10 Minuten von allen Seiten grillen. Mit Majoran garnieren.

# REZEPTIDEEN FÜR EIN GENUSSVOLLES



## GRILLED LEMONADE

**Zubereitung:**

Zitronen und Limetten waschen, halbieren. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zucker und Honig mit 150 ml Wasser vermengen und auf der Grillschale verteilen. Grillschale auf den heißen Grill geben, das Zucker-Wasser-Gemisch für 2 Minuten reduzieren lassen, bis ein Sirup entsteht. Die Hälften von 4 Zitronen und 2 Limetten mit der Schnittfläche nach unten auf den Sirup stellen, für 4 bis 5 Minuten bei indirekter Hitze grillen.

In der Zwischenzeit die übrigen Zitronen und Limetten in dicke Scheiben schneiden, zusammen mit den Ingwerscheiben auf vier Limonadengläser verteilen. Gläser mit jeweils 150 ml Wasser und einigen Eiswürfeln zu zwei Dritteln füllen. Zitronen- und Limettenhälften auf den Grillrost geben und weitere 5 Minuten bei direkter Hitze grillen. Hierbei darauf achten, dass der Zucker an den Zitrusfrüchten nicht verbrennt. Sirup aus der Aluschale auf die Limonadengläser verteilen.

Gegrillte Zitrusfrüchte mit Ausnahme von einer Zitrone durch ein Sieb ausdrücken. Den Saft auf die Gläser verteilen. Die übrige gegrillte Zitrone in vier etwa gleich große Scheiben schneiden und am Limonadenglas anstecken. Nach Belieben Basilikum oder Minze waschen, trocken schütteln und einzelne Blätter in die Limonade geben. Grilled Lemonade mit bunten Strohhalmern servieren.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 6 Zitronen
- 4 Limetten
- 1 Ingwer
- 3 EL Honig
- 50 g Zucker, braun
- 2 Handvoll Eiswürfel
- 1 Minze
- 1 Basilikum



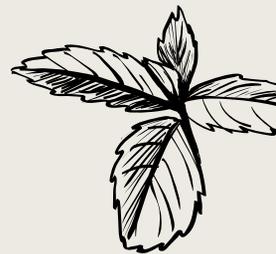


# S GRILLVERGNÜGEN

## ZUCCHINIPÄCKCHEN

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 Zucchini
- Spritzer Olivenöl
- 2 Feta
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 8 getrocknete Tomaten
- Oreganoblättchen, frisch
- 1 Bio-Zitrone, davon der Saft
- grober schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Die Zucchini waschen und mit einem breiten Sparschäler oder Käsehobel längs in Streifen schneiden. Den Grill mit etwas Olivenöl bestreichen und die Zucchiniestreifen kurz für wenige Minuten bei direkter Hitze angrillen. Den Fetakäse vierteln und jedes Viertel noch mal horizontal halbieren. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und die getrockneten Tomaten klein würfeln. Den Oregano waschen und klein zupfen.

Jedes Fetastück mit ein paar Zwiebelringen, Tomatenstückchen und etwas Oregano belegen und anschließend einmal längs und einmal quer in die gegrillten Zucchiniestreifen wickeln. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem frisch gemahlene Pfeffer würzen. Die fertigen Zucchini-päckchen vorsichtig auf den Grill legen und bei geringer, indirekter Hitze von beiden Seiten je ca. 7 bis 8 Minuten grillen. Damit die Päckchen besser halten, kann man sie mit einem Zahnstocher stabilisieren.





ANKERKRAUT  
GESCHMACKSMANUFAKTUR



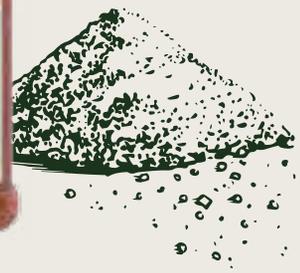
# RICHTIG WÜRZEN MIT ANKERKRAUT



Die Geschmacksmanufaktur Ankerkraut, vielen noch aus der Fernsehshow „Die Höhle der Löwen“ bekannt, liefert frischen und handgemachten Genuss für die nächste Grillparty. Hier erfahren Sie, was zum perfekten Steak nicht fehlen darf und wie man die Kunst des Marinierens und Würzens richtig erlernt. Neu im Sortiment von EDEKA Kramp: die Würzmischung „Für Rind“, ideal zum Marinieren saftiger Rindersteaks geeignet. Die Mischung aus Fenchel, Lavendel und Kreuzkümmel sorgt für ganz neue, kulinarische Höhenflüge. Klasse für Rippchen, umwerfend für Brisket und alles, was vom Rind kommt – auch als Sonntagsbraten: Fettschicht 2 mm ringsum einschneiden, Rub großzügig einreiben, mit Klarsichtfolie stramm umwickeln und für 3 bis 4 Tage im Kühlschrank ziehen lassen, täglich umdrehen. Saft beim Auswickeln auffangen und Fleisch beim Garen damit einstreichen.

Hinter „Für Geflügel“ steckt eine pikante Würzmischung mit rauchigem Geschmack – Nicht ganz so süß und herrlich rauchig, genießen Sie den typisch texanischen Rub, den man nicht mehr missen möchte, wenn man ihn erst einmal kennt. Ebenfalls im Programm, die Mischung „Für Schwein“. Dahinter versteckt sich eine Allzweck-Wunderwaffe für Fleisch, egal ob gegrillt oder gebraten: Magic Dust nach amerikanischem Originalrezept. Die Verwendung ist kinderleicht! Ob geschnetzelt oder am Stück – reiben Sie das Fleisch mit ein paar Tropfen Olivenöl oder Senf ein, und würzen Sie es großzügig. Das Resultat: eine knusprige rote Hülle, für die Sie Ihre Freunde, Nachbarn, Familie und Gäste Sie beneiden werden.

Viele weitere Ankerkraut-Gewürzmischungen finden Sie bei EDEKA Kramp!





## SAUCEN VERLEIHEN STEAKS UND CO. DEN LETZTEN PFIFF

Ob eine knackige Bratwurst, ein saftiges Steak, gegrilltes Gemüse oder ein cremiger Käse: Die leckeren Delikatessen direkt vom Grill lassen einem schon pur das Wasser im Munde zusammenlaufen. Eine Marinade und vor allem Grillsaucen verleihen dem krossen Grillgut den letzten Pfiff und bringen abwechslungsreiche, neue Geschmacksvarianten auf den Teller. Doch nicht nur Steaks und Co., sondern auch die ebenso vielfältigen Beilagen, die einem helfen, die Wartezeiten bei einem gemütlichen Grillabend zu überbrücken, lassen sich damit hervorragend kombinieren. Eine bunte Vielfalt an Saucen von namenhaften wie exklusiven Anbietern bietet Ihnen das große Saucenregal von EDEKA Kramp, direkt gegenüber der Frischetheke. Probieren Sie einfach mal eine neue Sauce aus, es werden sich Ihnen ganz neue Geschmacksmomente offenbaren!

### PAPA JOE'S

Mit Papa Joe's wird jeder zum Grillexperten. Der Klassiker Ketchup, typisch amerikanische BBQ-Sauce, pikant-würzige Knoblauchsauce, lecker-fruchtige Mango-Curry-Sauce, herzhaft-pikante Burgersauce und eine mild-würzige BBQ-Mayonnaise sind das Highlight auf butterweichen Steaks, knackigen Würstchen, köstlichen Burgern, zarten Hühnchen oder abwechslungsreichen Gemüsecreations. Ganz gleich, ob beim Grillen, Fondue oder Raclette – der Ketchup und die Saucen von Papa Joe's sind vielseitig verwendbar und garantiert lecker.

### BLOCK HOUSE

Ob würziger Knoblauchpfeffer, edles Würzsalz oder das fast schon legendäre Zaubergewürz zum Verfeinern eines guten Steaks, ob leckere Saucen mit BBQ- oder Knoblauchgeschmack oder Salatdressing, Baguettes und Burgerfleisch: Der Name Block House steht seit Jahrzehnten für echten Grillgeschmack!

### DEVELEY

Die Develey-Saucen — acht würzige Varianten für vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Weil die einzelnen Schmankerl vom Grill mit unterschiedlichen Geschmacksnuancen besonders gut harmonieren, gibt es die Süßsauer-Sauce, Currysauce und BBQ-Sauce, welche gleichermaßen gut zum Dippen geeignet sind. Für den selbst gemachten Burger und Pommes gibt es die Develey-Burger-Sauce, die Develey-Spicy-Burger-Sauce und die vegane Pommessauce. Mit Develey können Sie würzen und schlemmen.



# EDLE TROPFEN FÜR JEDEN GESCHMACK



Von modernen Trendgetränken a la Booster, Arizona Eistee, Honest Tea oder Fritz-Cola über eine breite Auswahl an regionalen, deutschen und internationalen Bieren, erlesenen Weinen, prickelnden Sekten und Spirituosen bis hin zu diversen Sorten an Wässern, Limos, Säften und Co. ist unter den Hunderten Artikeln in den Getränkeregalen von EDEKA Kramp alles zu finden, was das Herz höherschlagen lässt. Die moderne Getränkeabteilung bietet nicht nur in der Breite, sondern vor allem in der Tiefe eine große Auswahl, bei der für jeden Geschmack das richtige Getränk dabei ist. Sollte das gewünschte Getränk mal nicht zur Auswahl stehen, scheut das Team von EDEKA Kramp keine Mühen und versucht, das Objekt der Begierde für Kunden zu besorgen. Hier sind Sonderwünsche kein Problem, sondern die Erfüllung einer Selbstverständlichkeit – überzeugen Sie sich selbst und sichern Sie sich Ihre Lieblingsgetränke für einen entspannten Grillabend mit Familie oder Freunden.



## HIER SCHLAGEN WEINLIEBHABERHERZEN HÖHER

Ob schmackhafter Einstiegswein, ambitionierter Genusstropfen oder hochwertiger Rebensaft: In der vielseitigen Weinabteilung von EDEKA Kramp ist für jeden Weinliebhaber mit Sicherheit eine passende Sorte dabei. Harmonisch, abwechslungsreich und zugleich regional wie international ist das breitgefächerte Sortiment ausgerichtet. Der Fokus der Auswahl liegt auf Winzern und Weingütern aus ganz Deutschland. Eine gesunde Vielfalt an Bio-Weinen, eine wachsende Zahl veganer Weine sowie exquisite Weine aus Übersee, also Australien, Neuseeland, Südafrika, Chile und den USA, aber auch aus Italien, Griechenland und Ungarn runden die Auswahl stimmig ab. Damit Sie bei Ihrem Besuch nicht lange suchen müssen, um den passenden Wein zum Grillen zu finden, geben wir Ihnen vorab mit dem „Entrecote“-Wein und dem „Pr8chtstück“-Riesling zwei echte Genusstipps an die Hand.



## IDEAL ZUM SAFTIGEN STEAK – DER „ENTRECOTE“-ROTWEIN

Im Sommer zu gegrilltem Fleisch, im Winter zu geschmorten Gerichten ist „Entrecote“ der perfekte ganzjährige Begleiter. Der komplexe Rotwein ist eine sinnliche, harmonische Komposition: Merlot bringt Geschmeidigkeit, Cabernet Sauvignon Frucht und Farbtiefe und der Syrah das feste Rückgrat. Am Gaumen besticht der Wein mit reifen Brombeer-, Cassis- und Röstnoten mit einem Touch Vanille.

Land: Frankreich

Farbe: Rot

Rebsorte: Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah

Anbaugebiet: Sued-d'Oc

Geschmack: trocken

Alkoholgehalt: 14 % Vol.

Serviertemperatur: 18°C



## IDEAL ZU FISCH UND KÄSE – DER „PR8STÜCK“-RIESLING

Exklusiv für EDEKA haben acht Jungwinzer mit der Unterstützung durch den Verband deutscher Prädikatsweingüter (VDP) und EDEKA diesen knackig-frischen, von seiner Pfälzer Heimat geprägten Riesling geschaffen – ein wahres Prachtstück, das die große Klasse der Ausnahmetalente eindrucksvoll unter Beweis stellt. Der „Pr8stück“ Riesling passt perfekt zu Vorspeisen, Fisch und Meeresfrüchten sowie zu hellem Fleisch und cremigem Käse.

Land: Deutschland

Farbe: Weiß

Rebsorte: Riesling

Anbaugebiet: Pfalz

Geschmack: trocken

Alkoholgehalt: 12,5 % Vol.

Serviertemperatur: 10 bis 12°C



## FÜR ALLE BIERLIEBHABER – DER SÜFFIGE GERSTENSAFT VON MÖNCHSHOF

Für alle, die Wein eher nicht mögen und lieber auf ein kühles Bier zurückgreifen, hat EDEKA Kramp mit den bayerischen Bierspezialitäten von Mönchshof aus Kulmbach die passende Alternative zu bieten. Die Braukunst der Mönche hat in Kulmbach eine lange Tradition. Im Lauf der Jahrhunderte entstanden zahlreiche Rezepturen, die noch heute den ganz besonderen Geschmack der vielfältigen Brauspezialitäten der Mönchshof Brauerei ausmachen. Die jahrhundertealte Brautradition und die Liebe der Mönchshof-Braumeister zum handwerklichen Detail garantieren dem anspruchsvollen Biergenießer bis heute ein besonders vielfältiges Geschmackserlebnis. Ob das goldgelbe Mönchshof Original, das bernsteinfarbene Kellerbier, das vollmundige Naturtrüb's alkoholfrei oder das prickelnde Naturradler mit natürlichem Zitronenaroma – für Bierliebhaber ist sicher genau das richtige Getränk im Mönchshof-Bierregal von EDEKA Kramp dabei.



# AUSMALSPASS FÜR KIDS





Sie kennen sich in Sachen Cocktails bestens aus und wissen genau, welche Mischungen wir in dem folgenden Rätsel suchen? Dann nehmen Sie sich doch kurz die Zeit, lösen Sie die sechs erfrischenden Fragen und tragen Sie das Lösungswort anschließend in den Gewinncoupon ein, den Sie später im Markt von EDEKA Kramp abgeben. Mit ein wenig Glück sind Sie der Auserwählte und gewinnen einen individuellen Grillkorb mit allerlei Köstlichkeiten. Viel Spaß beim Mitmachen wünscht das Team von EDEKA Kramp.



# EIN GRILLKORB FÜR ECHE COCKTAILKENNER



1. Nicht nur in Mexiko, auch hierzulande ist er der Hit. Im gleichnamigen Kultfilm spielen Mel Gibson und Michelle Pfeiffer mit. Er ist einfach zu machen – so bekommt man ihn hin: mit 5 cl Agavenbrand, doppelt so viel O-Saft und halb so viel Grenadine.

**S** Tequila Sunrise **B** Mexican Blood **U** Cuba Libre

2. Man nehme eine Handvoll Minze, 3 cl Limettensaft und rühre alles um. Hinzu kommen Sodawasser, 2 cl Zuckersirup und dreimal so viel Rum. Noch eine Prise Rohrzucker – denn süß muss er schließlich sein – schon ist der kubanische Sommercocktail dein!

**W** Don Vito **L** Con Kuba **O** Mojito

3. In Achtel geteilt kommt die Limette ins Glas: Noch 5 cl Cachaça, brauner Zucker – das war's. Zuletzt Crushed Ice – gleich ist es geschafft: jetzt noch ein letzter Spritzer frischer Limettensaft.

**M** Caipirinha **K** Carpe Diem **I** Cold Piranha

4. Die Serie Sex And The City brachte ihn groß raus. Er schmeckt süß und sieht einfach verführerisch aus. Das Geheimnis der Süße steckt im Saft der Preiselbeeren. Ein großes Magazin heißt genau so wie er. Er wird verfeinert mit 1 cl Cointreau, 2 cl Wodka und Limettensaft, so freuen sich die Damen sehr über seine Bekanntschaft.

**R** Brigitte **Q** Bunte **M** Cosmopolitan

5. Zu gleichen Teilen Tequila, Wodka und Gin – so bekommt man die Basis des starken Sommercocktails hin. Sein Name täuscht: Er ist ohne Tee! Dafür schmeckt er zu jedem Kanapee. Gomme Sirup darf nicht fehlen und nur mit Cola ist er echt – so wird er dem Anspruch eines Barmanns gerecht.

**B** Indianapolis Teatime **E** Long Island Iced Tea **G** Chai tea

6. Dieser Drink ist fruchtig, sahnig und schmeckt nach tropischem Urlaub – warum? Für ihn nimmt man 10 cl Ananassaft, halb so viel Kokosmilch und einen guten Schuss weißen Rum. 1 cl Sahne verleihen ihm das gewisse Etwas im Nu. Noch Crushed Ice in den Shaker, alles gut schütteln – und zum Servieren ein dekoratives Schirmchen dazu.

**F** Coconut Kiss **K** White Bounty **R** Pina Colada

## GEWINNCOUPON

Lösen Sie das Rätsel und nehmen Sie teil am großen EDEKA-Kramp-Gewinnspiel! Einfach den ausgefüllten Coupon mit der richtigen Lösung bis zum 13. Juni im Markt abgeben. Das gesamte Team von EDEKA Kramp drückt Ihnen die Daumen!

### LÖSUNGSWORT:

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

Name:

Telefon:

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen die EDEKA-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgeführten Coupon im EDEKA-Markt Kramp abgeben. Abgabeschluss ist der 13. Juni 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung.

Ihre Angaben werden ausschließlich zur Bearbeitung ihrer Teilnahme an der Verlosung gespeichert und genutzt. Eine Weitergabe Ihrer Daten erfolgt nicht. Ausgenommen hiervon sind Dienstleistungspartner, wenn dies zur Durchführung des Gewinnspiels notwendig ist. Die Datenverarbeitung erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 f DS-GVO. Ihnen steht ein Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung zu: [www.edeka-kramp.de/impresum/](http://www.edeka-kramp.de/impresum/).



## LIEBE KUNDEN,

nach stressigen Wochen unter immens schwierigen Bedingungen ist die Coronapandemie zwar immer noch omnipräsent, aufgrund der sinkenden Infektionszahlen hat sich die Lage jedoch glücklicherweise etwas beruhigt und alle bekommen nach den Ereignissen in der jüngsten Vergangenheit ein wenig Zeit zum Durchatmen. Grund genug, innezuhalten und einen großen Dank an diejenigen auszusprechen, die dazu beigetragen haben, dass wir die Hochphase der Coronakrise zunächst gemeinsam gemeistert haben.

Zuerst möchte ich mich bei meinen Mitarbeitern bedanken für die außergewöhnliche Leistung in den zurückliegenden Wochen und für die Solidarität im Team. Ich wünsche mir, dass die Anerkennung meiner Mitarbeiter lange nachwirkt. Den Job, den wir machen, machen wir sehr gerne und wenn dazu noch ein gutes Maß an dauerhafter Anerkennung kommt, umso lieber.

Ein großes Lob gebührt natürlich auch unserer Kundschaft, die durch viel Disziplin und Hilfsbereitschaft unsere tollen und unermüdlichen Mitarbeiter im Markt unterstützt hat. Gemeinschaftlich waren wir schon immer stark und so werden wir auch Hand in Hand diese Krise überwinden.

Abschließend bleibt festzuhalten, dass nicht alles Corona ist. Trotz der Vorsicht, die weiterhin geboten ist, sollte die gute Laune uns allen nicht abhandenkommen. Genießen Sie den Sommer, auch wenn er anders wird, und machen Sie zumindest genusstechisch das Beste draus. Alles, was Sie dafür brauchen, finden Sie bei uns. Wir sind und bleiben an Ihrer Seite und geben weiterhin unser Möglichstes, damit zumindest kulinarisch bei Ihnen keine Wünsche offenbleiben.

IHR TIM-TOBIAS KRAMP UND DAS GESAMTE EDEKA-TEAM

### 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](http://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](mailto:marktzeitung@proexakt.de)  
[www.proexakt.de](http://www.proexakt.de)

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

Gestaltung und Anzeigensatz:  
Sabrina Bergmann  
E-Mail: [info@proexakt.de](mailto: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.