



Süllaus GENUSS-SEITEN



Januar
2022

Liebe Kunden, vor wenigen Wochen noch, da konnte es nicht gemütlich genug sein: knisterndes Kaminfeuer, heißer Glühwein, viel Schokolade, mächtiger Christstollen. Und jetzt, im Grunde nur „ein paar Wochen später“, richten wir den Blick trotz anhaltend trüber Wintertage schon auf das nahende Frühjahr. Vielleicht geht es Ihnen ja auch so: Schafft es die Sonne einmal durch die dicke, gräuliche Wolkendecke, dann spürt man dieses unbändige „Frühlingserwachen“. Vielleicht sollte man korrekterweise eher vom „Frühlingserhoffen“ sprechen, denn zum einen ist es bis zum 20. März (dem offiziellen Frühlingsbeginn also) ja noch etwas hin, zum anderen bezeichnet das mittlerweile sprichwörtliche (literarische) „Frühlingserwachen“ von Frank Wedekind streng genommen ja auch das Erwachen eines eher „jugendlichen Frühlings“.

Wie dem auch sei! Wir von EDEKA Süllau haben Lust, Sie beim Hoffen und Warten auf den wärmenden und sonnigen Frühling kulinarisch zu begleiten. Dies tun wir in dieser Ausgabe der „Genuss-Seiten“ zum Beispiel mit einem ordentlichen Vitaminschub aus der Region, genauer mit den köstlichen Säften von Bernd Velke aus Lüttau. Oder mit frischen Frühstücksideen und duftendem Kaffee von handverlesenen Röstereien, die ebenfalls aus der Region stammen.

Wenn dann noch ein leuchtend-bunter Strauß Tulpen auf dem Frühstückstisch steht, kann der ungetrübten Frühlinglaune im Grunde nichts mehr im Wege stehen.

Dann möchten wir in dieser Ausgabe unsere Kundinnen und Kunden aus Bargteheide darüber informieren, dass wir den Markt in der Rathausstraße komplett modernisieren werden. Vom 4. bis zum 24. Februar wird dieser deshalb geschlossen sein. Mehr Information hierzu erhalten Sie auf den Seiten 6 und 7.

Sie sehen, wir sind bestens aufgestellt für den nahenden Frühling und wünschen Ihnen in jeder Hinsicht ein genussvolles und glückliches „Frühlingserwachen“.

Ihre Familie Süllau



Neu im Sortiment

Leckere Lose Tees für exklusiven Geschmack: Tees vom Teehandelskontor Bremen

Wir empfehlen:
Friesen Toffee oder Grapefruit Rose
100 g

4.49



Angebote gültig vom 31.1. bis 12.2.2022

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgaben nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Preise in Euro! Alle Preise sind Abholpreise!



VITAMINREICH INS NEUE JAHR

mit Fruchtsäften von Bernd Velke aus Lüttau!

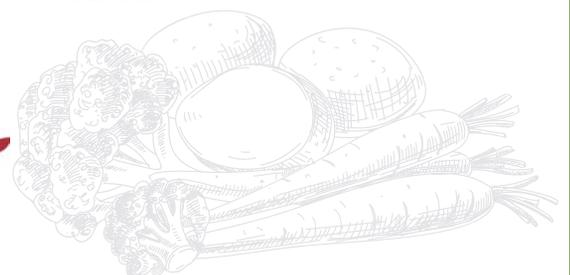
Häufig sind es Sätze wie diese, die eine ganze Philosophie so herrlich auf den Punkt bringen: „Wir sind ein Saftladen mit Herz und Verstand!“ oder „Zucker mögen wir gar nicht. Es geht auch ohne!“ Bernd Velke und Axel Otolski haben die Lütauer Süßmosterei zu dem gemacht, was sie heute ist. Hier offenbart sich absolute Professionalität. „Unsere Säfte sind naturtrüb und nicht aus Konzentrat rückverdünnt“, erklärt Bernd Velke folgerichtig und ergänzt: „Das schmecke von Jahr zu Jahr und von Region zu Region unterschiedlich. Das ist ganz natürlich.“ Viele Früchte sei-

en zu sauer oder zu dickflüssig, wie Mango oder Banane, um sie pur zu trinken. „Wenn es geschmacklich passt, verdünnen wir Saft oder das Fruchtmark mit Apfelsaft und geben keinen Zucker dazu“, betont der Geschäftsführer weiterhin und verweist darauf, dass Apfelsaft sich wunderbar als Grundlage für Mischungen mit anderen Früchten eigne. „Der Apfelsaft selbst bleibt dabei vornehm im Hintergrund und gönnt den Exoten ihren köstlichen Auftritt.“ Auf diese Art entstehen Apfel-Kirsch-, Apfel-Pflaume-, Apfel-Quitte-, Apfel-Mango- und Apfel-Bananen-Säfte.

Probieren Sie doch auch einmal, denn neben dem regionalen Plus findet auch der Faktor Nachhaltigkeit Berücksichtigung: „Auf die gute alte Glasflasche möchten wir eigentlich nicht verzichten“, erzählt Bernd Velke, „für unseren Saft gibt es keine bessere Verpackung. Die Flasche wird im Durchschnitt zwanzigmal wieder gefüllt. Das heißt: zwanzigmal keinen zusätzlichen Müll!“ So starten Sie also nicht nur extrem vitaminreich ins neue Jahr, sondern auch mit einem besonderen Bewusstsein für das Gute.



Lütauer
Süßmosterei



Saft?

Saft wird oft vor der Lagerung zu Konzentrat eingedickt. Das Wasser und die Aromen, die dem Saft dabei entzogen wurden, sollen zur Abfüllung in gleicher Menge wieder eingemischt werden. Das Konzentrieren ist eine zusätzliche Wärmebehandlung, spart aber Lagertanks und Transportkosten. Durch das Zusammenmischen der verschiedenen Bestandteile „baut“ man den Saft wieder zusammen. Das ist billiger, aber nicht immer zwingend besser. Deswegen machen wir das nicht. Wir stellen nur Direktsaft her! Direktsaft heißt: direkt von der Presse und nicht aus Konzentrat rückverdünnt. Weitestgehend naturbelassen. Für einige Mischungen machen wir schon mal eine Ausnahme und verwenden Konzentrat - aber eben nur als Ausnahme!

Nektar?

Klingt schon fast, als wäre es Konzentrat. Ist es aber nicht! Einige Früchte sind zu sauer, um als reiner Saft getrunken zu werden. Darum werden diese Säfte mit Wasser verdünnt, um die Säure zu mildern und mit Zucker gesüßt. Der Saftgehalt liegt zwischen 25 und 60 %. Das machen wir auch bei manchen Früchten, denn einen reinen Rhabarbersaft würden nur die Wenigsten genießen. Mit möglichst hohem Fruchtanteil natürlich und so wenig Zucker wie möglich. Wenn's geschmacklich passt, verdünnen wir aber lieber mit Apfelsaft und geben keinen Zucker zusätzlich dazu.



Saft oder Nektar?

**Lütauer
Fliederbeer-
direktsaft**
0,7-l-Flasche
1 Liter = 6.84



4.79

**Lütauer
Apfelsaft**
klar oder trüb
je 0,7-l-Flasche
1 Liter = 1.84



1.29



**Lütauer
Rhababer- oder
Apfel-Maracuja-
schorle**
0,33-l-Flasche
1 Liter = 2.39

-.79

**Lütauer
Bio-Tomate-
Gemüsesaft**
0,7-l-Flasche
1 Liter = 2.99



1.79

SUPERFOOD FÜR EIN SUPER JAHR!

Açaï, Matcha, Goji, Chia, Maca, Acerola, Moringa, Physalis, Spirulina, Baobab – klingt alles im wahrsten Wortsinn „super“ und soll mindestens genauso gesund sein. Und tatsächlich enthalten als Superfoods vermarktete Lebensmittel oft ordentlich viele Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe, gesunde Fette und reichlich Eiweiß. Aber wie wäre es mit heimischem Superfood? Dieses ist oft preiswerter, besitzt eine bessere CO₂-Bilanz wegen kurzer Transportwege und steht den exotischen Verwandten in puncto Vitaminen und Mineralstoffen in nichts nach. Gehen Sie mit uns in unseren Märkten auf Entdeckungstour und lassen Sie sich von Sauerkraut, Rote Bete, Kürbis, Aronia und Co neu inspirieren – eben vom leckeren und heimischen Superfood!

Walnüsse statt Avocado!

Avocados werden wegen ihres hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren als Superfood angepriesen. Ungesättigte Fettsäuren können das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen und so zum Beispiel das Herzinfarktrisiko senken. Wer allerdings denkt, die wertvollen Fette sind nur in exotischen Superfoods wie Avocado enthalten, liegt falsch. Walnüsse haben einen höheren Gehalt an der einfach ungesättigten Fettsäure Ölsäure sowie an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Hinzu kommt, dass Walnüsse sehr gut in Deutschland wachsen können und lange lagerfähig sind. Das macht die heimischen Nüsse zu einer wertvollen Alternative zu Avocado.

Aronia - die Gesundheitsbeere

Die blauschwarzen Beeren der Aronia (Apfelbeere) gelten als ausgemachte Gesundheitsbeeren. Sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend und cholesterinsenkend. Aronia enthält sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. So stärkt ein hoher Gehalt an Folsäure, Vitamin K und Vitamin C das Immunsystem und die Abwehrkräfte. Vitamin C benötigt der Körper außerdem zum Aufbau von Bindegewebe. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure ist vor allem für Schwangere wichtig, um Missbildungen beim Ungeborenen vorzubeugen. Auch Betacarotin (Provitamin A) und B-Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6) gehören zum Repertoire der Aroniabeere.

Darauf einen Pilz! Zum Wohl sein!

Viele schätzen Pilze als kulinarische Köstlichkeit. Nebenbei tragen die „Schwammerl“ zu einer gesunden Ernährung bei. Pilze enthalten Calcium, Magnesium und andere Mineralstoffe sowie Spurenelemente – etwa Mangan, Zink und Selen. Daneben beinhalten sie Vitamine, vor allem solche aus der B-Gruppe. Manche Pilze enthalten auch Vitamin C und sogar Vitamin D, das wir sonst nur durch die Sonne aufnehmen. Pilze sind zudem reich an essenziellen Aminosäuren, den Bausteinen der Eiweiße.





Sauerkraut - viel mehr als „nur“ Weißkohl!

Frisch gepresster Weißkohlsaft wird als Hausmittel bei übersäuertem Magen empfohlen. Wer regelmäßig ein kleines Gläschen Sauerkrautsaft trinkt, bringt damit seine Verdauung in Schwung und beugt Darmkrebs vor. Zudem soll der Verzehr von Weißkohl cholesterinsenkend und entwässernd wirken. Kohlblätter, die mit dem Nudelholz mürbe gemacht worden sind, sollen hartnäckige Entzündungen aus dem Körper ziehen, zum Beispiel als Brustwickel bei Husten oder Halswickel bei Halsentzündungen.

Dass die Seeleute des 18. und 19. Jahrhunderts sich mit Sauerkraut vor dem gefürchteten Skorbut schützten, ist übrigens kein Seemannsgarn, sondern eine Tatsache. Der gegorene Kohl enthält nämlich so viel Vitamin C, dass er notfalls sogar Obst ersetzen kann. Das macht Sauerkraut gesund. Was gesundheitsbewusste Genießer heutzutage ebenfalls freut, sind die reichlich enthaltenen Ballaststoffe. Zusammen mit der natürlichen Milchsäure sind sie nämlich ein echter Wohltäter für die Verdauung. Und mit nur rund 25 Kalorien und 0 Gramm Fett tut es unserer Linie zudem ausgesprochen gut.

Eine kulinarische Bereicherung: die Rote Bete!

Rote Bete ist in vielerlei Hinsicht ein fast unbezahlbares Lebensmittel. Sie lässt sich auch in ungünstigen Lagen leicht kultivieren, erhebt keine besonderen Ansprüche an den Boden und kann völlig problemlos über die Wintermonate hinweg gelagert werden. Außerdem bereichert sie mit ihrem köstlich butterzarten Geschmack in Form feuerroter Vitalstoffkugeln jede Mahlzeit sowohl optisch als auch kulinarisch – von ihrem gesundheitlichen Wert ganz zu schweigen. Rote Bete ist reich an Betain, einem sekundären Pflanzenstoff, der die Funktion der Leberzellen stimuliert, die Gallenblase kräftigt und dabei hilft, die Gallengänge gesund und frei zu halten. Überdies wirkt sie regulierend auf den Blutdruck und gilt auch als „Stimmungsaufheller“, da das enthaltene Betain den Spiegel unseres Glückshormons Serotonin erhöhen kann.





ZAUBERN SIE SICH EINEN WIRKLICH

Energiebällchen

Sie schmecken süß und schenken über viele Stunden Power – unsere einfachen Energiebällchen aus Früchtemüsli, Honig und Frischkäse sind schnell gemacht und der perfekte Vitalsnack für zwischendurch. Probieren Sie selbst!

Zutaten für vier Personen:

- 100 g Kokosflocken
- 4 Aprikosen, getrocknet, geschwefelt
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 500 g Früchtemüsli • 3 EL Honig
- 200 g Frischkäse, natur

Zubereitung:

Aprikosen fein würfeln, Zitronenschale mit einer feinen Reibe reiben und anschließend die Zitrone auspressen. Alle Zutaten gründlich miteinander vermischen. Von der Masse immer einen gestrichenen Esslöffel abstechen, mit den Händen aus diesem Teig Kugeln formen und in Kokosflocken wenden. Bis zum Verzehr gekühlt aufbewahren. Die Energiebällchen halten sich auf diese Weise gut 4 Tage.

Avocado-Sandwich

Der frische Geschmack reifer Avocado, verfeinert mit aromatischem Dill und Senf, passt hervorragend zu Thunfisch, Ei und knusprigen Vollkorn-Toastscheiben. Schnell und einfach zubereitet ist unser Avocado-Sandwich der perfekte Snack.

Zutaten für vier Personen:

- 8 Scheiben Vollkorn-Sandwich-Toast • 2 Eier
- 80 g Thunfisch • 2 Stück Avocado • 4 Stangen Sellerie
- 1 EL Dijon-Senf • 1 Bund Dill, gehackt
- etwas Tabasco

Zubereitung:

Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken, den Sellerie und Dill fein hacken. Alle Creme-Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier hart kochen und abkühlen lassen. Die Toastscheiben mit der Avocadocreme bestreichen. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Je ein Stück Thunfisch und Ei auf die Creme legen und mit der zweiten Toastscheibe schließen.



Auf der Doppelseite zuvor ging es um einen vitaminreichen Start ins Frühjahr. Diese Seiten dagegen beschäftigen sich mit einem wahrscheinlich im Alltag viel dringlicherem Anliegen: dem frischen und leckeren Start in den Tag. Denn wer kennt es nicht? Klar, der Kaffee ist gesetzt. Vor allem dann, wenn es ein besonderes wohlschmeckender ist wie von unseren Kaffeexperten. Aber vielen fehlt morgens schlichtweg die Zeit oder Energie, vielfach auch der Appetit und die Kreativität, sich ein gesundes und ausgewogenes Frühstück zu zaubern. Deshalb präsentieren wir Ihnen hier ein paar tolle Frühstücksideen, die sich bequem im Vorfeld zubereiten lassen und morgens einfach nur noch genossen werden dürfen. Dazu eine Tasse fein duftenden Kaffees oder ein Glas Saft aus Lüttau. Fertig ist der gelungene Start in den Tag. Davon sind wir von EDEKA Süllau fest überzeugt.

GUTEN MORGEN!

Fitness-Quark

Nicht nur im Sommer sorgt ein fruchtiges, nicht zu schweres Frühstück für einen guten Start in den Tag. Unser Fitness-Quark mit frischem und tiefgekühltem Obst eignet sich aber auch prima als Zwischenmahlzeit oder Dessert.

Zutaten für vier Personen:

- 500 g Quark • 80 ml Apfel-Himbeer-Smoothie
- 2 Äpfel • 4 Bananen • 100 g Zwetschgen
- 50 ml Sahne • 100 g Cranberrys, getrocknet
- 125 g Mehrkornflocken • 2 TL Apfeldicksaft
- 100 g Himbeeren, tiefgekühlt

Zubereitung:

Quark, Smoothie und Sahne glatt rühren. Äpfel, Bananen und Zwetschgen würfeln und zusammen mit den übrigen Zutaten vermischen. Mischung unter den Quark rühren. Mit Apfeldicksaft abschmecken. Vorsichtig die aufgetauten Himbeeren unterheben und portionieren.



Brewda

Viele da draußen wissen gar nicht, was sie trinken. Hauptsache es macht wach. Kaffee ist aber wie ein guter Wein – es kommt auf den richtigen Anbau, die richtige Erntemethode und vor allem die richtige Röstung und Zubereitungsart an. Diesem Grundsatz fühlen sich die Kaffeexperten rund um den deutschen Vizeröstmeister Erik Brockholz aus der Hamburger Speicherstadt verpflichtet. Und sie fertigen tollen Kaffee, der wach macht und qualitativ einzigartig ist. Überzeugen Sie sich selbst.

Torrefaktum

Im Hamburger Stadtteil Ottensen ist der Phoenixhof in der dort angesiedelten Fabrikhalle ein echter Hotspot der Veredelung und Verarbeitung von erstklassigen Kaffeebohnen aus aller Welt. Die Kaffeebohnen werden bei Torrefaktum vor der Weiterverarbeitung sorgfältig ausgewählt und schließlich in der hauseigenen Manufaktur geröstet. Die Röstmeister verfügen dabei über langjährige Erfahrung und wissen um die Beschaffenheit und aromatische Vielfalt der verschiedenen Bohnensorten, welche auch unterschiedliche Röstverfahren benötigen.

Burg

Bereits seit 1923 bestehen das Hamburger Kaffeegeschäft und die Rösterei der Familie Burg im schönen Eppendorf. Dabei fühlen sich die Kaffeeröster trotz aller Innovation der Tradition verpflichtet: Noch bis heute werden die Kaffees im Eppendorfer Geschäft im traditionellen Trommelröster aus den 50er-Jahren geröstet – ganz nach dem Vorbild von Erich und Jens Burg.

KOMPLETTE MODERNISIERUNG UNSERES MARKTES IN BARGTEHEIDE

Wir bauen für Sie um: **Am 4. Februar um 14 Uhr** werden sich die Türen unseres Marktes in Bargteheide vorübergehend schließen, um sich knapp drei Wochen später, **am 24. Februar**, erneut zu öffnen. Bis dahin dürfen Sie gespannt sein auf so manche Attraktion, die den Markt neben Bewährtem in neuem Glanz erstrahlen lassen wird. Gerne nehmen wir Sie heute schon einmal auf einen kleinen, virtuellen Marktrundgang mit, um die Wartezeit bis zu Wiedereröffnung zu verkürzen. Viel (Vor-)Freude dabei.

Noch mehr Vorfreude!

In der Woche vom
31. Januar bis
4. Februar wird es
tolle Rabatt-
Aktionen geben



JENTSCH
Blumen seit 1935
ein Stück Bargteheide

Entspannen Sie nach Ihrem Einkauf bei einer Tasse Tee oder Kaffee und einem Snack oder Stück Kuchen. Unser neuer Bäcker lädt Sie dazu herzlich ein. Gemütliche Sitzgelegenheiten inklusive.



Selbst scannen und künftig Zeit sparen an unseren neuen Expresskassen.



Wir schaffen mehr Platz für frisches Obst und Gemüse. Und selbstverständlich gehört zu einer modernen Obst- und Gemüseabteilung künftig auch eine neue Salat- und Antipastibar.



Nudelschmiede

●	
●	Freuen Sie sich auf unser komplett überarbeitetes Sortiment mit noch mehr regionalen Spitzenprodukten: Ob die beliebten Nudeln aus der Stader Nudelschmiede, Kaffee aus Hamburg, süßiges Brauder Bier aus Bargtheide oder den Kult-Gin von „Schuppen 11“ aus Hammoor: Ihre Lieblingsprodukte aus der Region und vieles mehr finden Sie demnächst noch schneller.
●	
●	
●	
●	
●	
●	



Freuen Sie sich auf eine modernisierte Weinabteilung mit exklusiven Weinen.

Lorem Ipsum



Eiskalte Durstlöscher: demnächst aus der noch größeren Getränke-kühlung in der Getränkeabteilung.



Die bisherigen Tiefkühltruhen werden gegen moderne und energieeffiziente Tiefkühlschränke ausgetauscht.



LUST AUF WINTERKABELJAU

Wenn Sie einen guten Wein probieren, den Sie noch nicht kennen, denken Sie nicht automatisch darüber nach, wie er hergestellt wurde, sondern wo er hergestellt wurde. Herkunftsort und Traube sind wichtiger als zu wissen, wie der Traubensaft gepresst, gegärt und gelagert wurde. Ähnlich verhält es sich auch bei Gemüse, Fleisch und in besonderem Maße sicherlich auch Fisch. Deshalb steht Ihnen bei EDEKA Süllau bezüglich aller Fragen rund um das Thema „Fischdelikatessen“ unsere Expertin Angelique Zimmermann, ihres Zeichens verantwortlich für den Fischtresen im Markt in Mölln, gerne und kompetent zur Verfügung. „Gerade hat der vielseitige Skrei, auch Winterkabeljau genannt, Saison. Der Skrei lebt am nördlichen Rand der Barentssee. Das liegt fast näher am Nordpol als die nördlichste Spitze Kontinentaleuropas“, weiß Angelique Zimmermann und ergänzt: „Vielseitig ist er aufgrund seines dezenten und unaufdringlichen Geschmacks, weswegen zu ihm eine Vielzahl an Aromen passen. Probieren Sie also gerne einmal Ihre Lieblingsgewürze am „besten Kabeljau der Welt“ aus“, empfiehlt die Expertin. Ähnlich verhält es sich mit dem Zander, den sie Ihnen überdies ans Herz legt. „Auch dieser Fisch zeigt sich geschmacklich immer anders, je nachdem, ob er im Backofen, auf dem Grill oder in der Pfanne zubereitet wird.“



Skrei mit gebratenem grünen Spargel

Für zwei Portionen benötigen Sie:

- 250 g Skreifilet (Kabeljaufilet)
- 250 g Kirschtomaten
- 500 g grünen Spargel
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Rosmarin, Basilikum nach Belieben
- etwas Mehl und Butter und Zitronensaft
- etwas Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen und den Spargel schräg in kurze Stücke schneiden. Mit 1 EL Öl, etwas Salz und einer Prise Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ca. 12 Min. braten.

Währenddessen die Kirschtomaten vom Ansatz befreien, waschen und mit 2 EL Olivenöl, der Knoblauchzehe und dem Rosmarin in einem geschlossenen Topf 10 - 12 Min. schmoren lassen.

Das Kabeljaufilet in zwei Teile schneiden, salzen und pfeffern. Dann auf der Hautseite leicht mehliert in dem restlichen Olivenöl mit der Butter anbraten und bei mittlerer Hitze von jeder Seite drei Minuten braten.

Den gebratenen Spargel auf vorgewärmten Tellern anrichten und die geschmorten Tomaten dazugeben.

Die Knoblauchzehe und den Rosmarin aus der Schmorflüssigkeit entfernen, dann die Flüssigkeit salzen, pfeffern und leicht aufschlagen.

Den gebratenen Kabeljau ebenfalls auf den Tellern anrichten, mit der aufgeschlagenen Schmorflüssigkeit übergießen und das fein geschnittene Basilikum darüberstreuen. Wer möchte, reicht dazu etwas Baguette und zum Beispiel unsere Riesling-Empfehlung.



JAU UND EDELFORELLE?



Geräucherte Forelle ist Klassiker und Geheimtipp zugleich!

Neben der kulinarischen Komponente hat Angeliqe Zimmermann natürlich auch den Aspekt der gesunden Ernährung im Auge, weswegen sie zusätzlich den Saibling, auch als Edelforelle bekannt, empfiehlt: „Forellen sind ideal für unsere moderne Ernährung, denn sie enthalten viel leicht verwertbares Eiweiß, wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Ihr geringer Fettanteil zeichnet sich zudem durch den Reichtum an essenziellen Fettsäuren aus. Und darum bekommen sie uns so gut – und unserer schlanken Linie auch.“

Für welche Delikatesse aus dem Meer Sie sich auch entscheiden mögen: Sie tun sich und Ihrem Geschmackserleben auf jeden Fall einen richtig leckeren Gefallen. Übrigens: Der Saibling schmeckt auch geräuchert ganz hervorragend. Deshalb sollten Sie sich den Samstag im Kalender auf jeden Fall rot anstreichen. An diesem Tag nämlich werden ausgewählte Fischspezialitäten in unseren Märkten in Trittau, Mölln und Ratzeburg frisch geräuchert. Jetzt haben Sie Lust auf ein kulinarisches Fischfestival? Das können wir sehr gut verstehen und wünschen Ihnen einen guten Appetit.



RIESLING TROCKEN VOM WEINGUT MARTIN KORRELL

Anbaugebiet: Nahe, Deutschland

Rebsorte: Riesling

Alkoholgehalt: 12,0 % Vol.

Trinktemperatur: 8 °C – 10 °C

Leuchtendes Goldgelb im Glas; in der Nase zeigen sich feine Aromen von Limone und Granny-Smith-Apfel. Am Gaumen offenbart der Riesling deutlich seine Herkunft als klassischer Nahe-Riesling mit rassisger Säurestruktur sowie saftig-zitrischer Frucht und subtiler Mineralität.

0,75-l-Flasche
1 Liter = 13.32

9.99



Weitere Weine vom Weingut Korrell empfehlen wir auf den Seiten 12 und 13.



CHARAKTERSTARKE WEINE VON DER NAHE!

Liebe Kunden, lassen Sie uns gemeinsam mit einem „vinophilen Paukenschlag“ ins neue Jahr starten. Wir von EDEKA Süllau sind sehr stolz darauf, Ihnen die charakterstarken Weine vom Weingut Martin Korrell von der Nahe präsentieren zu dürfen. Das Weingut Korrell befindet sich im Herzen der Naheregion, am Rande Bad Kreuznachs, klimatisch begünstigt zwischen dem Nahelauf und Rheinhessen. Die Ursprünge der Winzerfamilie liegen übrigens in Spanien, hier wurde der immer landwirtschaftlich geprägten Familie 1483 das Familienwappen verliehen.

„Wir haben in den letzten Jahren sehr konsequent daran gearbeitet, nur noch das zu produzieren, was wir am besten können: geradlinige, charakteristische Spitzenweine. Die Nahe ist für uns entsprechend nicht das „Probierstübchen der deutschen Weine“, sondern ganz klar ein Gebiet für mineralisch-elegante Weißweine, allen voran Riesling“, stellt Martin Korrell dann auch mit berechtigtem Selbstbewusstsein fest.

Wir möchten Ihnen nachstehend also Weine empfehlen, die einen guten Einstieg in die Welt des Rieslings, so wie Martin Korrell ihn definiert, bieten. Daneben aber auch die saftig frischen und unkompliziert fein-fruchtigen Cuvées nicht außer Acht lassen, die noch einmal eine ganz andere Handschrift erkennen lassen als der Riesling „Von den großen Lagen“, der als beispielhafte Ikone für die tiefgründigen und wertvollen Rieslinge des Weingutes steht.

Ich stoße mit Ihnen an auf ein genussvolles Weinjahr 2022.

Ihr Markus Alegre Galan, Sommelier



0,75-l-Flasche
1 Liter = 13.32
9,99



0,75-l-Flasche
1 Liter = 11.99
8,99



0,75-l-Flasche
1 Liter = 11.99
8,99



0,75-l-Flasche
1 Liter = 26.65
19,99

RIESLING FEINHERB

Anbaugebiet: Nahe, Deutschland

Rebsorte: Riesling

Alkoholgehalt: 11,0 % Vol.

Trinktemperatur: 6 °C – 10 °C

Zur asiatischen Küche ist dieser feinherbe Riesling definitiv ein Gewinner. Die Frucht (Aprikose, Weinbergpfirsich) wird durch die charmante Restsüße noch verstärkt und es gesellen sich leicht exotische und zitrische Fruchtnuancen von Kumquat und Mandarine dazu. Gerade, wenn es um pikante Speisen oder Sushi geht, ist der feinherbe Riesling eine exzellente Wahl.

WEISSE CUVÉE „LITTLE LION“ TROCKEN

Anbaugebiet: Nahe, Deutschland

Rebsorten: Rivaner / Weißburgunder / Riesling

Alkoholgehalt: 11,0 % Vol.

Trinktemperatur: 6 °C – 10 °C

Die weiße Cuvée „Little Lion“ wurde aus Rivaner, Weißburgunder und Riesling erzeugt und im Edelstahltank ausgebaut. Der Wein zeigt eine sehr schöne Nase mit Aromen von Limetten, Grapefruit, Melone, Aprikose, Zitronengras, etwas Ingwer, Melisse und weißen Blüten. Am Gaumen frisch, knackig, schönes Spiel, finessenreich, dichte und feinwürzige Frucht, charmant, süffig und lang.

ROSÉ CUVÉE „LITTLE LION“ TROCKEN

Anbaugebiet: Nahe, Deutschland

Rebsorten: Frühburgunder, Portugieser,
Pinot Noir (Spätburgunder)

Alkoholgehalt: 11,0 % Vol.

Trinktemperatur: 6 °C – 10 °C

Mit seiner eleganten, leichten und vornehmen Art wird dieser Rosé vom Weingut Korrell jeden Roséliebhaber begeistern. Der Duft erinnert an Himbeeren, der Gaumen verspürt einen wunderbar cremigen sowie fruchtig-harmonischen Rosé. Dieser Wein bereitet hohe Trinkfreude zu jedem Anlass.

RIESLING TROCKEN „VON DEN GROSSEN LAGEN“

Anbaugebiet: Nahe, Deutschland

Rebsorte: Riesling

Alkoholgehalt: 13,0 % Vol.

Trinktemperatur: 8 °C – 10 °C

Jugendliche Aromen von Banane und Papaya zusammen mit etwas Fenchelsaat und Melisse und einer gewissen dezenten rauchigen Würze. Ein sehr präziser, glasklarer Wein mit einer mineralischen Salzigkeit und dennoch feiner, saftiger Frucht: eine Kombination, die einen unglaublichen Spannungsbogen kreiert. Am Gaumen schlank, aber konzentriert und packend. Ein ausdrucksstarker, feinnerviger, komplexer Riesling von eleganter Struktur und salziger Frische.



WEINGUT KORRELL



Auch wenn Bewertungen etwas inflationär geworden sind, freuen sich Winzer dennoch immer über Lob für ihre Weine. Insbesondere, wenn es um Blindverkostungen oder internationale Bewertungen geht. Neben den jahrelangen, sehr guten Bewertungen des Weinguts in den einschlägigen Weinführern Gault Millau, Eichelmann und Vinum, wissen nun auch Jan-cis Robinson und James Suckling um die Qualität der Weine. Erstmals hat es Martin Korrell 2019 sogar geschafft, den Weinpapst Robert Parker für sich zu gewinnen – mit sehr respektablen Punkten für eine Erstbewertung. Emotional gesehen war der größte Erfolg der Sieg beim deutschen „Riesling CUP“ in München 2018. Denn nachdem dem Lagen-Cuvée „VON DEN GROSSEN LAGEN“ anfangs viel Skepsis entgegengebracht wurde, konnte dieser Wein in einer Blindverkostung neben allen großen deutschen Rieslingen bestehen und das Siegtreppchen erklimmen. Überzeugen Sie sich am besten selbst!

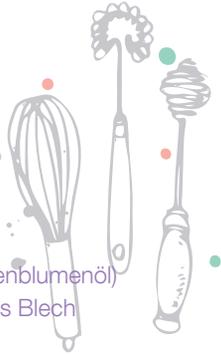


Kunterbunten Faschings- Fantakuchen!



Zutaten für den Teig:

- 350 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 230 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 4 – 5 Eier
- 200 ml Orangenlimonade
- 130 ml Speiseöl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Butter oder Margarine für das Blech



Für den Guss:

- 250 g Puderzucker
- 6-7 EL Orangenlimonade
- Zuckerstreusel zum Dekorieren

Los geht's:

Bevor wir mit dem Teig beginnen, das Backblech mit ein wenig Butter oder Margarine einfetten und den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zuerst vermischen wir das Mehl zusammen mit dem Backpulver und geben es in eine Schüssel. Dann werden Zucker, Vanillezucker, eine Prise Salz, die Eier, die Limo und das Öl hinzugefügt und mit einem Handrührgerät miteinander verrührt.

Anschließend geben wir die Masse auf das eingefettete Backblech und streichen sie glatt. Wir schieben es für ca. 20 min in den Ofen, bis der Kuchen schön goldgelb ist.

Erst wenn er völlig erkaltet ist, bereiten wir den Zuckerguss zu. Dazu vermischen wir eine Packung Puderzucker (250 g) mit 6-7 EL Orangenlimonade und gießen diesen auf unseren Fantakuchen. Am einfachsten lässt er sich mit Hilfe eines Pinsels verteilen. Da der Guss sehr schnell trocknet, solltet ihr euch mit dem Verteilen der Streusel, des Konfettis oder Zuckerperlen beeilen.



HABT IHR EUCH SCHON EINMAL GEFRAGT, ...? ... WARUM DER ROSENMONTAG „ROSENMONTAG“ HEISST?

Der Name „Rosenmontag“ leitet sich eigentlich vom „Rosensonntag“ ab. Dieser Rosensonntag wurde ursprünglich vier Wochen nach Karneval, mitten in der Fastenzeit, gefeiert. An diesem Tag durfte man das Fasten für einen Tag unterbrechen. Im 11. Jahrhundert soll der Papst an diesem Tag eine goldene Rose geweiht haben, was dem Tag seinen Namen gegeben haben könnte. Eine andere Erklärung lautet, dass die Priester am Rosensonntag rosafarbene Gewänder trugen.

Um das karnevalistische Treiben in geordnete Bahnen zu lenken, gründeten reiche Kölner 1822 ein Festkomitee, das jedes Jahr am Rosensonntag zu einer Hauptversammlung zusammentrat. Um 1830 ging der Name dieses Rosensonntagskomitees allmählich auf den Umzug über, der am Montag vor Aschermittwoch abgehalten wurde. Später wurde die Bezeichnung auch von anderen Städten wie Mainz und Düsseldorf übernommen.

Na, auch schon Lust auf einen ausgeflippten Rosenmontag? Dann kommt unsere Rezeptidee für einen kunterbunten Fantakuchen ja wie gerufen. Viel Spaß beim Backen, guten Appetit und Helau und Alaaf!

Mitmachen und gewinnen

AAEG NRT	Tierkreis- zeichen	↓	süd- amerik. Teesorte	↓	ACIINTT	↓	elektr. Schalt- element	↓	ADEEH LLLMU	Bür- ge, Ge- währs- mann	keltischer Name Irlands	Tochter des Tantalus	↓	AAEGT
▶			5				nicht exakt ▶			▶				
Bauwerk in Paris	▶								AEILR	2				
BER	planmä- ßige Neuge- staltung		AET ▶				ILOORT ▶							Bürger einer Monarchie
▶	▶		EENRT	ADEI			estnische Krone (Abk.)		Gebäude- erwei- terung	▶				▶
frühere türk. Anrede: Herr		Ver- ständnis ▶	▶	▶							schweiz. Män- nername		Zeiteinheit	
▶						AAADFR	6		feierl. Amts- tracht (kirchl.)			AANST		▶
▶										AERT ▶				7
Stadt in Monaco (2W.)		normal, regulär			holzig, wellig		Abrichten von Tieren ▶							
▶	4			Urein- wohner Spaniens			EILLNO			drei- jähriger Edelhirsch	engl.: Ameise ▶			
AMRU	DEEMN		FINO ▶						AADEGN ▶					
Gelöbnis, Ver- sprechen	▶		Mängel rügen ▶											
▶								ANT	AKV					
Körper- organ ▶						Abk.: inklusive ▶						3		
Prophet			AEEG LNV ▶											
▶		1			Opfertisch ▶									

SCHÜTTELSCHWEDE

In einigen Kästchen stehen die Buchstaben der Begriffe in alphabetischer Reihenfolge.

Coupon

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und tragen Sie das Lösungswort im Abgabecoupon ein. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen von insgesamt fünf **25-Euro-Einkaufsgutscheinen** von EDEKA Süllau oder Marktkauf Süllau. Teilnahmekarte vollständig ausfüllen und bis zum 5. März 2022 im Markt abgeben oder per Post einschicken. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren, ausgenommen sind EDEKA- und Marktkauf-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon bei EDEKA Süllau oder Marktkauf Süllau abgeben. Einsendeschluss ist der 5. März 2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Datenschutzhinweis: Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Angaben ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Teilnahme an der Verlosung von uns gespeichert und genutzt werden. Wir gewährleisten den streng vertraulichen Umgang mit Ihren Daten und werden diese löschen, sobald sie nicht mehr zur Durchführung benötigt werden. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Der Schutz Ihrer Daten hat bei uns oberste Priorität. Wir haben bereits jetzt unsere Datenschutzhinweise für Sie aktualisiert und sind daran interessiert, auch weiterhin eine gute Beziehung zu Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen zu unseren Aktionen zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung Ihre Daten. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten widersprechen.

Lösungswort

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

Name/Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort



NEUES JAHR, NEUER MARKT, NEUES GLÜCK!



Liebe Kunden,
wir modernisieren für Sie unseren Markt in der Rathausstraße in Bargteheide. Zu diesem Zweck **schließen wir am 4. Februar um 14 Uhr vorübergehend die Türen** unseres Marktes, um sie am **24. Februar zur großen Neueröffnung** erneut zu öffnen.

Das erwartet Sie u. a. nach der Modernisierung! Seien Sie gespannt!

- EAT Happy – leckeres Sushi! Jeden Tag frisch zubereitet
- Mehr Platz für Obst und Gemüse sowie eine neue Salat- und Antipastibar
- Eine modernisierte Weinabteilung mit exklusiven Weinen
- Ein komplett überarbeitetes Sortiment.
- Eine große Getränkekühlung
- Ein neues Unverpackt-System
- Selbstscan-Kassen
- Ein neuer Bäcker mit Sitzmöglichkeiten
- Ein moderner Blumenladen (Blumen Jentsch bleibt weiterhin unser Partner)
- Kleine Einkaufswagen für Kinder
- Präsentkorbservice (individuell nach Ihren Wünschen gefertigt oder bereits für Sie gepackt)

Detaillierte Infos hierzu
lesen Sie bitte auf
den Seiten 6 und 7.

Impressum

Auflage: 70890 Exemplare
Kostenlose Zustellung jeden zweiten Mittwoch im zweimonatlichen Rhythmus an alle erreichbaren Haushalte in Trittau, Bargteheide, Ratzeburg, Mölln und Umgebung

Herausgeber (v. i. S. d. P.):
Günter Süllau GmbH
Rathausstraße 20
22941 Bargteheide
Tel.: (04532) 2045534

Objektleitung und Druck:
ProExakt GmbH
Digital- & Printmedien
Bahnhofstraße 17
38170 Schöppenstedt
Tel.: (05332) 9686-54
Fax: (05332) 9686-58
E-Mail: info@proexakt.de
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:
Mirko Uhde
Tel.: (0 53 32) 96 86-489
Fax: (0 53 32) 96 86-51
E-Mail: m.uhde@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:
Sabrina Bergmann
Tel.: (05332) 9686-484
E-Mail: info@proexakt.de

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