



# Süllaus GENUSS-SEITEN



Juni  
2022

Liebe Kunden, ertappen Sie sich Jahr für Jahr beim Umläutern des Kalenders auch immer einmal wieder bei dem Gedanken: Wahnsinn, jetzt ist tatsächlich schon wieder Juni? Haben wir eben nicht noch den Jahreswechsel gefeiert? Und Ostern ist auch schon wieder anderthalb Monate her? Mitunter hat man ja das Gefühl, dass die Zeit mit jedem weiteren Lebensjahr schneller und schneller verfliegt. Innehalten ist also das Gebot der Stunde. Carpe diem! Im Zusammenhang mit diesen beiden Worten fällt einigen von Ihnen vielleicht das antithetische Weltbild des Barocks ein, das mit seinem Motiv des „Carpe diem!“, also „Nutze den Tag!“, daran erinnert, dass man das Leben genießen soll. Tag für Tag ein Bewusstsein für den Moment schaffen! Doch wie soll das funktionieren im hochfrequenten Rauschen des Alltags? Wir von EDEKA Süllau haben da eine Idee: Begleiten Sie den Lauf der Jahreszeiten, den Lauf der Zeit also, ganz bewusst mit den saisonalen Leckereien, die uns die Jahreszeiten anbieten. Momentan lohnt es sich allemal noch, frischen Spargel und Erdbeeren zu genießen. Sich an exotischen Obst- und Gemüsesorten zu erfreuen. Und so ganz bewusst den Moment zu zelebrieren und zu genießen. Innehalten durch Genuss – das ist das Rezept! Tatsächlich haben Studien bewiesen, dass das so ge-

nannte „Mindful Eating“ dazu führen kann, dass das Essen besser schmeckt, da man sich mit allen Sinnen darauf konzentriert. Zudem wird man schneller satt und isst insgesamt weniger. Im Gegensatz dazu steht das hastige Herunterschlingen von „irgendetwas“ zwischen Tür und Angel. Das Gegenteil also von Genuss und bewusstem Innehalten. Lassen Sie uns also das „Carpe diem!“ zu einem „Carpe Genuss!“ als Parole für diesen Sommer ausgeben. Und wenn das gut klappt, besteht kein Grund, dieses bewusste Genießen in den Herbst und die Weihnachtszeit mitzunehmen. Schließlich gibt es in gut 13 Wochen ja schon wieder die ersten Dominosteine! Was? Echt jetzt? Okay! Carpe diem! Auf diesen Schock erst einmal ganz bewusst eine saftige Erdbeere.

*Ihre Familie Süllau*



**Erdbeeren**  
vom Hof Soltau  
regionaler  
Genuss  
Klasse I



*zum aktuellen  
Tagespreis*

**Prisecco**  
**Rosenzauber**  
von Jörg Geiger  
alkoholfrei  
je 0,75-l-Flasche  
1 Liter = 10.65



*Ideal für  
den Sommer*

**7.99**

Angebote gültig vom 06.06. bis 18.07.2022

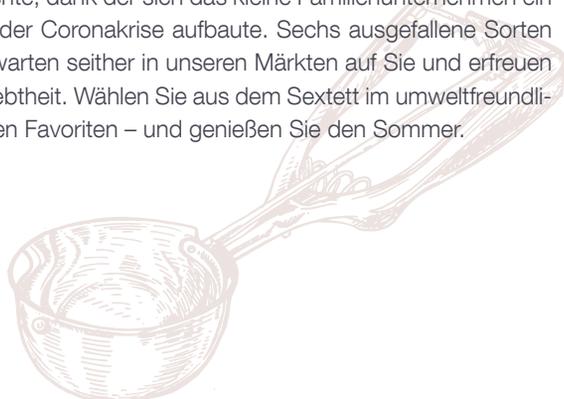
Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.  
Abgaben nur in haushaltsüblichen Mengen.  
Alle Preise in Euro! Alle Preise sind Abholpreise!



## ELVIS EIS – REGIONALE EISTRÄUME AUS DEM GLAS

Handgemacht, regional, plastikfrei. Eisfans, die in eine völlig neue Geschmacks-  
welt eintauchen wollen, sollten ab sofort bei EDEKA Süllau zum neuen Elvis Eis  
im Glas greifen. Von „Amarena Kirsch“ über „Minze“ bis hin zu „Walnuss Karamell“  
warten im Tiefkühlregal sechs verführerische Sorten der regionalen Spezialität aus  
Bargteheide.

Die Gesichter hinter der Elvis Eis sind die Brüder Elvis und Drazen Bogicevic, die  
seit einigen Jahren in Bargteheide und Bad Oldesloe zwei Elvis Eiscafés sowie  
die Elvis-Lounge berteiben. Als die Geschäfte während des ersten Corona-Lock-  
downs geschlossen werden mussten, trieb das Brüderpaar seine Idee vom Eis im  
Glas voran, die bereits seit zwei Jahren in der Schublade schlummerte. Der Start  
einer echten Erfolgsgeschichte, dank der sich das kleine Familienunternehmen ein  
festes Standbein während der Coronakrise aufbaute. Sechs ausgefallene Sorten  
des einzigartigen Elvis Eis warten seither in unseren Märkten auf Sie und erfreuen  
sich unglaublich hoher Beliebtheit. Wählen Sie aus dem Sextett im umweltfreundli-  
chen Glas Ihren persönlichen Favoriten – und genießen Sie den Sommer.



Elvis Eis  
versch. Sorten  
je 400-ml-Glas  
1 Liter = 10.73

4.29



# INTENSIVER GESCHMACK AUS HANDWERKLICHER HERSTELLUNG

Es gibt viele Gründe, warum man sich das Elvis Eis im Glas unbedingt auf der Zunge zergehen lassen sollte. Elvis Eis kommt nicht nur handwerklich hergestellt nach original italienischen Rezepturen in Eiscafé-Qualität daher, sondern ist zudem garantiert regional und aufgrund der Verpackung im Glas zu 100 % plastikfrei. Selbst die Etiketten sowie die Umverpackungen bestehen aus Pappe.

In den Sorten von Elvis Eis stecken unter anderem frische Früchte von Partnerbetrieben aus der Region wie beispielsweise dem Erdbeerhof Glantz, Nüsse und echte Vanille anstelle von Pulver oder Aromastoffen. Zudem ist das Eis intensiver im Geschmack, weil unter anderem weniger Luft enthalten ist als in industriellem Speiseeis. Ein unschlagbares Gesamtpaket, das bei den Kundinnen und Kunden bestens ankommt und sicherlich auch diejenigen überzeugen wird, die das Elvis Eis im Glas noch nicht probiert haben. Es lohnt sich!



## DAS ELVIS- EIS-SEXTETT BEI EDEKA SÜLLAU

### *Biscotto Napolitano*

Eis mit kakaohaltiger Fettglasur und 3 % Keksstückchen

### *Amarena Kirsch*

Eis mit Joghurt-Sahne-Geschmack und Amarena-Kirsch-Zubereitung

### *Biscotto Schoko*

Schokoeis mit Schokosoße und Keksstückchen

### *Himbeensorbet*

Himbeersorbet mit 47 % Fruchtzubereitung

### *Vanille*

Vanilleeis mit natürlichem Bourbon-Vanille-Aroma und Vanilleschotenpulver

### *Walnuss salziges Karamell*

Walnusseis mit salziger Karamellsoße

Im Sommer steht ja grundsätzlich das Grillen im Fokus der kulinarischen Außenaktivitäten. Und neben feinen Filets kommt hin und wieder sicherlich auch immer ein saftiger Burger auf den Grill. Dieser besteht in der Regel aus Rindfleisch. Nun finden wir von EDEKA Süllau, dass auch ein anderer Burger einmal ins Rampenlicht gehört, weil er in puncto Deftigkeit und Frische dem Klassiker in keiner Weise unterlegen ist. Die Rede ist vom Friesenburger – vielen sicherlich besser bekannt als das gute alte Fischbrötchen. „Mir persönlich schmeckt der Matjes im Fischbrötchen am allerbesten“, schwärmt Michael Christen-Mirow von unserer Frischfischtheke in Ratzeburg, der von Donnerstag bis Samstag ausgesucht frische Fischfilets anbietet, „aber auch Bismarck und Räucherlachs sind zeitlose Klassiker, aus denen sie im Handumdrehen Ihren persönlichen „Lieblingsfriesenburger“ zaubern können.“ Gerade Lachs lässt sich hervorragend grillen und bildet die Basis für einen tollen Fischburger. Appetit bekommen? Dann laden wir Sie herzlich an die Frischfischtheken unserer Märkte ein: zum Stöbern für Ihren frischen Friesenburger!



# FRISCHE FRIESENBURGER

Frischen Fischen erhalten Sie von Donnerstag bis Samstag in unseren Märkten. (Mölln (Grambeker Weg), Ratzeburg (Am Viehmarkt) und in Trittau)

## Matjesfriesenburger

**Zutaten** für zwei Personen:

- 1 Brötchen • 1 frisches Matjesfilet • 1 Essiggurke
- 1/2 Zwiebel • 2 Salatblätter • TL Remoulade

**Schnell zubereitet:**

Matjesfilet auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Zwiebel schälen und einen Teil davon in feine Ringe aufschneiden. Salatblatt waschen, gut abtropfen lassen und grob zerkleinern. Essiggurke in Scheiben schneiden. Brötchen aufschneiden und mit Butter bestreichen. Mit Salat, Fisch, Gurke und Zwiebeln belegen. Sofort servieren.



*Frische Fischvielfalt*  
**Räucherlachs, Matjes- oder Bismarckheringfilets**  
*zum aktuellen Tagespreis*



**Der Wein um Fisch vom Weingut Manz**  
 0,75-l-Flasche  
 1 Liter = 11.99

**8.99**



## EIN KINDHEITSTRAUM: FRISCH GEBACKENE WAFFELN UND LECKERES EIS!

Die allerschönsten Genüsse verbindet man doch meistens mit Geschichten aus der eigenen Kindheit. Man schließt für einen Moment die Augen und auf einmal duftet es wieder nach Omas Apfelkuchen und sofort assoziiert man die wunderschönen Momente von damals. Gutes Essen und tolle Erinnerungen bilden eben immer noch das beste Rezept für absoluten Genuss.

Wenn Emily David, Assistentin der Geschäftsleitung, die Augen schließt und an das leckere Elvis-Eis denkt, welches wir auf der vorherigen Doppelseite vorgestellt haben, dann fallen ihr sofort die selbstge-

machten Waffeln „von damals“ ein, „mein All-Time-Favorit-Familienrezept“, wie sie selber mit einem Lächeln sagt. Grund genug für uns, dieses altehrwürdige Familienwaffelrezept aus dem Hause David hier einmal vorzustellen. Emily David jedenfalls wünscht viel Freude beim Nachbacken und hofft, dass Ihnen „ihre Waffeln“ mindestens genauso gut schmecken. Zusammen mit dem Lieblingseis Ihrer Wahl sollte das aber auf jeden Fall gut gelingen. Davon gehen wir zu 100% aus. Und wer weiß, vielleicht erinnern Sie sich beim Genießen der frischen Waffeln ja auch an ihr ganz persönliches „All-Time-Favorit-Familienrezept“.

### Zutaten für die Familienwaffeln von Emily David:

- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Tasse Milch

### Die Zubereitung ist kinderleicht:

Ganz einfach alles in eine Schüssel geben und gut verrühren bis eine schöne, flüssige Masse entsteht. Nun das Waffeleisen anmachen und mit etwas Öl bestreichen. Eine Suppenkelle (mittlere Größe für die großen Waffeln) zum Einfüllen verwenden. Kurz backen lassen und genießen!



# SÜLLAUS GROSSE BIERVERVIELFALT!

Als treue Leserinnen und Leser unserer Genuss-Seiten sind Sie es gewohnt, dass wir Ihnen regelmäßig ausgewählte Weine verschiedenster Art für die vielfältigsten Anlässe vorstellen. Bier hingegen führt da gefühlt mitunter ein gewisses Schattendasein. Dabei ist Bier viel mehr als ein „schnöder Durstlöcher“. Selbstverständlich gibt es auch hier, bedingt durch verschiedene Braustile, die unterschiedlichsten Richtungen und Geschmäcker. Um Ihnen „Süllaus große Biervielfalt“ einmal vor Augen zu führen, haben wir unseren Experten aus dem Ratzeburger Getränkemarkt, Sebastian Kassel, gebeten, seine „Top-Ten-Biere“ zusammenzustellen. Dies hat er mit bestem Wissen und Gewissen getan, schließlich ist er mit Leib und Seele „liquider Genießer“. Stöbern Sie mit uns durch seine Bierempfehlungen und wer weiß: Vielleicht entdecken Sie hier Ihre neue Bierspezialität. Zum Wohl!



## ANDECHS BOCK HELL/DUNKEL

„Das weltberühmte Bockbier vom Heiligen Berg Bayerns will nicht heruntergestürzt, sondern verkostet werden“, weiß Sebastian Kassel und empfiehlt sowohl die helle als auch dunkle Bockvariante der Klosterbrauerei Andechs. Kräftige Malz- und blumig-hopfige Aromenoten sind beim „hellen Bock“ durchsetzt mit leichten Fruchtaromen. Fest wie ein Fels steht der Andechser Doppelbock Dunkel dagegen auf dem Brotzeitisch mit einer Farbe, die an dunkles Kupfer erinnert. Kräftig im Abgang verabschiedet sich der Doppelbock mit einer anhaltenden Zartbitterschokoladennote. Ein mächtiger Doppelbock, hier verkostet man Schluck für Schluck jahrhundertealte benediktinische Brautradition.

je 0,5-l-Flasche  
zzgl. 0,08 Pfand  
1 Liter = 2.38

**1.19**

je Kasten  
20 x 0,5-l-Flasche  
zzgl. 3.10 Pfand  
1 Liter = 2.10

**20.99**



## STÖRTEBEKER

### HANSE-PORTER UND ALKOHOLFREI

„Porter ist ein legendärer englischer Bierstil, der sich durch einen röstmalzbetonten Geschmack auszeichnet“, erklärt Sebastian Kassel. „Das Störtebeker Hanse-Porter erkennt man an der kräftigen Mahagonifarbe, dem haselnussbraunen Schaum und seinem malzig-süßen Charakter. Eben ein typisches Ostsee-Porter – naturbelassen, untergärig, hanseatisch. Das alkoholfreie Frei-Bier dagegen ist ein naturbelassenes Bier nach Pilsener Brauart. Leicht herb und von daher auch ein echtes Küstenbier!“

je 0,5-l-Flasche  
zzgl. 0,08 Pfand  
1 Liter = 2.18

**1.09**

je Träger  
6 x 0,5-l-Flasche  
zzgl. 0.48 Pfand  
1 Liter = 2.10

**6.29**

je Kasten  
20 x 0,5-l-Flasche  
zzgl. 3.10 Pfand  
1 Liter = 2.00

**19.99**



## CHIEMSEER HELL

„Das Chiemseer Hell zeigt sich malzaromatisch, mit feiner Hopfennote und ist angenehm mild. Ein frisches, unverfälschtes Geschmackserlebnis bei jedem Schluck. Ein herrlicher Biergenuss und meine Empfehlung, wenn es einfach nur mal süffig sein darf.“

je 0,5-l-Flasche (1 Liter = 2.18)  
zzgl. 0,08 Pfand

1.09

je Kasten  
20 x 0,5-l-Flasche (1 Liter = 2.18)  
zzgl. 3.10 Pfand

21.80



## ENGEL RADLER NATURTRÜB

„Die ideale Balance aus Zitronensaft, Orange und naturtrüb belassenem Engel-Bier. Eine natürlich fruchtig-herbe Erfrischung, bei der alles Gute zusammenkommt“, findet Sebastian Kassel.

je 0,5-l-Flasche (1 Liter = 2.58)  
zzgl. 0,08 Pfand

1.29

je Kasten  
20 x 0,5-l-Flasche (1 Liter = 1.80)  
zzgl. 3.10 Pfand

17.99



## ODIN-TRUNK

„Der Odin-Trunk ist eine echte Spezialität und begeistert nicht nur Freunde des Mets. Feinstes Malz, bester Hopfen und echter Bienenhonig kreieren den Geschmack dieses Bieres. Erstaunlich komplex, vollmundig und honig-aromatisch süß. Wer einmal etwas anderes ausprobieren möchte, dem empfehle ich diese außergewöhnliche Spezialität.“

je 0,5-l-Flasche (1 Liter = 2.98)  
zzgl. 0,08 Pfand

1.49

je Kaste  
20 x 0,5-l-Flasche (1 Liter = 2.70)  
zzgl. 3.10 Pfand

26.99



## BENEDIKTINER WEISSBIER ALKOHOLFREI

„Dieses alkoholfreie Weißbier ist nicht nur für Sportler eine hochwertige Alternative zum traditionellen Weißbier, sondern auch für alle, die auf ein gesundes Leben Wert legen. Eine wirklich tolle Erfrischung, die ganz bewusst auf Alkohol verzichtet.“

je 0,5-l-Flasche (1 Liter = 1.98)  
zzgl. 0,08 Pfand

-.99

je Kasten  
20 x 0,5-l-Flasche (1 Liter = 1.90)  
zzgl. 3.10 Pfand

18.99



## DESPERADOS

„Desperados war das erste Tequila-Flavoured-Bier der Welt. Die besondere Kombination eines vollmundigen Bieres mit wildem Tequila-Flavour. Ein leichtes und erfrischendes Geschmacksprofil mit einer würzigen und zitronigen Note, die ihm seine Süße geben. Ebenfalls ein hervorragendes Sommer- und Partybier!“

je 0,33-l-Flasche  
(1 Liter = 4.82)  
zzgl. 0,08 Pfand

1.59

je Träger  
4 x 0,33-l-Flasche  
(1 Liter = 4.54)  
zzgl. 0.32 Pfand

5.99

je Kasten  
24 x 0,33-l-Flasche  
(1 Liter = 4.42)  
zzgl. 3.10 Pfand

34.99



## LECH LAGER

„Meine Empfehlung für den Männerabend am Grill. Das Lech Lager ist spritzig, süßlich und malzig im Geschmack. Trotz des recht hohen Alkoholgehaltes von 5,2 % Vol. ist das polnische Bier vom Geschmack her mild und ausgeglichen – ein „Bier für jedermann“. Die klare, goldgelbe Farbe und die schöne weiße Schaumkrone runden das Trinkerlebnis ab.“

je 0,5-l-Flasche  
(1 Liter = 1.78)  
zzgl. 0,08 Pfand

-.89

je Kasten  
20 x 0,5-l-Flasche  
(1 Liter = 1.55)  
zzgl. 3.10 Pfand

15.49



## VIELANKER

„Hausgebraut und ungefiltert überrascht dieses Pils vom Vielanker-Brauhaus aus Ludwigslust in Mecklenburg-Vorpommern mit abwechslungsreichen Geschmacksnoten. Im Antrunk sehr spritzig - wie ein klassisches Pils. Weiches Brauwasser und eine dezente Hopfenbittere runden den Geschmack ab. Zunächst kommt eine feine Süße durch, die sich in würzige sowie bittere Aromen einbettet. Im Nachgeschmack sehr süffig und die Hopfenbittere im Hintergrund hält noch lange an. Mein Geheimtipp zum gegrillten Kalbssteak.“

je 0,5-l-Flasche  
(1 Liter = 3.18)  
zzgl. 0,08 Pfand

1.59

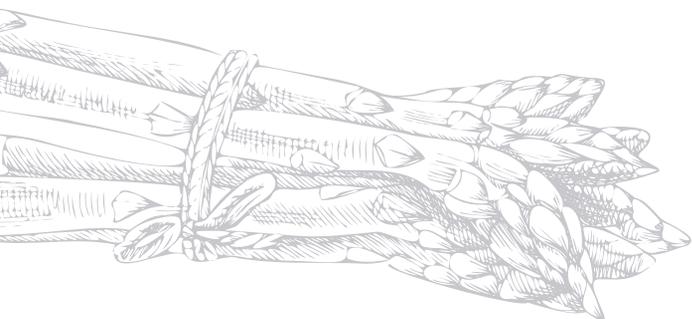
je Kasten  
18 x 0,5-l-Flasche  
(1 Liter = 3.11)  
zzgl. 3.10 Pfand

27.99



# GENUSS VOM FEINSTEN: GEGRILLTER SPARGEL!

Guten Spargel gibt es tatsächlich nur in der Saison von April bis Juni. Deswegen ist er in dieser Zeit auch besonders beliebt und wird oft gegessen. Wenn er dann noch auf den Grill kommt, offenbaren sich ungeahnt köstliche Aromen. Allerdings gilt es hier besonders, zwischen grünem und weißem Spargel zu unterscheiden. Mit unseren Tipps und Tricks rund ums Grillen von Spargel steht dem unbeschwertem Genuss allerdings nichts im Wege. Greifen Sie also noch einmal an den Verkaufsständen unserer regionalen Partner zu und freuen Sie sich auf Spargelfreuden vom Hof Kaiser aus Salem und vom Hof Soltau aus Stenwarde. Geschüttelt oder gerührt? Da überlassen wir Ihnen die Wahl gerne mit Blick auf Ihr Sommergetränk. Geschält und gegrillt – das ist unsere Formel für den perfekten Spargelgenuss!



## DIE VORBEREITUNG!

Beim Grillen von Spargel sollten Sie beachten, dass die Garzeit von der Spargelsorte abhängt: Weißer Spargel benötigt generell etwas länger auf dem Grill als grüner Spargel. Verwenden Sie außerdem in jedem Fall Öle, die für hohe Temperaturen geeignet sind, wie zum Beispiel raffiniertes Raps- oder Olivenöl.

**Grüner Spargel** eignet sich aufgrund seiner dünnen, zarten Stangen am besten zum Grillen. Waschen Sie die Stangen, schälen Sie das untere Drittel der Stangen und schneiden Sie die holzigen Enden ab. Bestreichen Sie dann die Spargelstangen mit etwas Öl oder einer selbst gemachten Marinade: Dafür 2 EL Öl mit 1 TL Honig sowie einem Spritzer Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Weißer Spargel** sollten Sie komplett schälen und die holzigen Enden abschneiden. Um die Grillzeit zu verkürzen, garen Sie ihn am besten für etwa 10 Minuten in kochendem Wasser vor, lassen ihn gut abtropfen und bestreichen ihn dann mit Öl.

## JETZT WIRD GEGRILLT!

Ob mit Marinade oder ohne – grillen Sie Spargel direkt auf dem Rost, erhält er ein schön intensives Röstaroma. Beachten Sie jedoch, dass genügend Abstand zur Glut vorhanden ist, um die Stangen nicht zu verbrennen. Am besten platzieren Sie die Stangen am Rand und nicht in der Mitte des Rosts.

**Unser Tipp:** Stecken Sie jeweils fünf Stangen auf zwei Holzspieße. So rutscht der Spargel nicht durch den Rost, lässt sich einfach auf den Grill legen und wenden. Damit die Holzspieße nicht verbrennen, legen Sie sie für mind. 30 Minuten in ein Wasserbad.

Bei der Wahl einer geeigneten Grillunterlage sollten Alu-Grillschale oder Alufolie nur zweite Wahl sein. Eine umweltfreundliche Alternative sind dünne Platten aus Speckstein oder Schiefer. Die einfachste Alternative: den Spargel in Backpapier wickeln.





**Hof Soltau**  
BARSBÜTTEL • STEMWARDE

*Spargelgenuss  
aus der Region!*

Grüner und weißer Spargel  
versch. Größen

*Zum  
aktuellen  
Tagespreis*



## AUF DEN PUNKT GEGRILLT!

Grüner Spargel braucht etwa 7 bis 10 Minuten auf dem Grill. Weißer, roher Spargel muss, je nach Dicke der Stangen, mind. 20 bis 25 Minuten auf dem Rost garen. Vorgegart benötigt er etwa 15 Minuten, bis er gar ist. Dabei sollten Sie die Stangen regelmäßig wenden. Eine Garprobe zwischendurch hilft Ihnen dabei, das Gemüse perfekt zu grillen. Dafür pieken Sie einfach mit einer Gabel in die dickste Stelle der Stangen – der Spargel sollte weich, aber noch bissfest sein.

Den fertigen Spargel können Sie dann ganz nach Belieben würzen. Wir mögen es ganz simpel mit Salz, Pfeffer oder etwas Knoblauch- bzw. Kräuterbutter. Aber auch klassische Sauce hollandaise schmeckt natürlich hervorragend dazu!

Grüner Silvaner  
von Weingut Manz  
0,75-l-Flasche  
1 Liter = 9.32

*Unsere  
Empfehlung  
zum Spargel*

6.99





## EXOTISCH IN DEN SOMMER STARTEN!

Was kommt Ihnen so in den Sinn, wenn Sie an „Exoten“ denken? An Tiere und Pflanzen aus fernen Ländern? Unser Abteilungsleiter der Obst- und Gemüseabteilung aus Trittau, Nils Nagel, denkt naturgemäß und aufgrund seiner Leidenschaft für alles Frische im Zusammenhang mit „Exoten“ eher an seltene, mitunter wild wachsende oder kultivierte Früchte oder auch Gemüse aus tropischen und subtropischen Gebieten dieser Erde. Ganz konkret zum Beispiel an aromatische Mangos und reife Avocados oder auch melonenartig-süße Flugpapayas, rote Bananen oder Kaki, die vielen bestimmt auch als Sharonfrucht bekannt ist. Sie merken selbst: Das klingt alles sehr verführerisch-exotisch. Aber ebenso „exotisch“ ist für manche Obst- und Gemüsefreunde das Wissen um die Verarbeitung und den Geschmack dieser Fruchtbomben. Deshalb empfiehlt Ihnen Nils Nagel hier viel Wissenswertes rund ums exotische Sortiment in unseren Märkten und liefert gleich ein paar Zubereitungstipps mit. So gelingt der exotische Genuss. Der Sommer kann also kommen!



## Rote Banane



„Das tiefgelbe, orange oder lachsrote Fruchtfleisch der Flugpapaya ist melonenartig süß und sehr saftig“, weiß Nils Nagel und ergänzt: „Die pfefferkorngroßen Kerne im Inneren der Frucht werden nicht mitgegessen.“ Ein guter Tipp! Papayas eignen sich generell hervorragend zum Rohverzehr. Hierfür wird die Frucht geschält, der Länge nach halbiert und die Kerne herausgeschabt. „Da Papayas wenig Fruchtsäure enthalten, empfiehlt es sich, immer etwas Säure, z. B. Limettensaft, zur Aromatisierung hinzuzugeben“, empfiehlt Nils Nagel. Papayas sind zum Frühstück, als Vorspeise oder zum Dessert ein ganz besonderer, erfrischender Genuss. Auch in Salaten, Fleisch- und Fischgerichten sowie Mixgetränken bieten Papayas eine interessante Geschmacksvariante. Zudem sind sie reich an Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B5 und C. In jeder Hinsicht also eine exotische Vitaminbombe mit Mehrwert! Nils Nagel empfiehlt deshalb auch den Papaya-Mozzarella-Salat: „Gerade im Sommer eine erfrischende Mischung.“

## Papaya-Mozzarella-Salat

**Zutaten** für zwei Personen:

- Jodsalz
- 1 EL Orangensaft
- 80 g Mozzarella
- 1 Papaya
- 1 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Honig
- 2 Stiele Basilikum
- 1 Limette, nur der Saft

**Zubereitung:**

Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Papaya halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Frucht schälen, in Scheiben schneiden. Limetten- und Orangensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl kräftig verquirlen. Mozzarella- und Papayascheiben auf einem Teller anrichten. Dressing darüber träufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Basilikum garnieren. Dazu passt ein Vollkorn-Baguette.



## Kaki

„Die orangene Frucht hat ihren Ursprung in Asien und ist auch unter dem Namen Kaki- oder Dattelpflaume bekannt“, berichtet Nils Nagel. „Die Kakifrukt, die Sie bei uns in der Obst- und Gemüseabteilung finden können, ist eine veredelte Zuchtform der Kaki und wird Sharon genannt. Die Schale der Sharon ist dünner und die Frucht enthält keine Kerne.“ Je reifer eine Kaki ist, umso süßer ist ihr leckerer Geschmack. Aber auch mit einem deftigen Gegenpart trumpft die Kaki richtig toll auf. Probieren Sie doch einfach mal „gebackene Kaki“.

## Gebackene Kaki mit Pilzen und Schwanzwurzeln

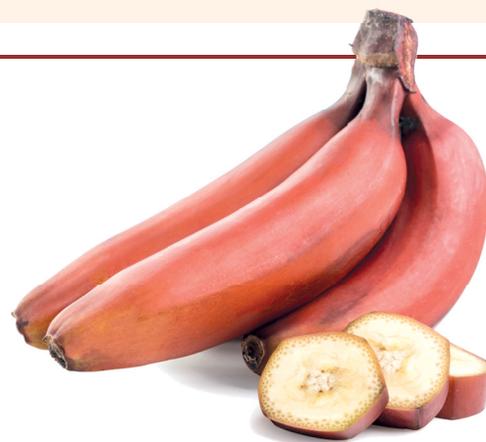
**Zutaten** für zwei Personen:

- 800 g Schwarzwurzeln
- 100 g Pilze, z. B. Shiitake
- 4 Kakis
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Minze zum Garnieren

**Zubereitung:**

Die Schwarzwurzeln schälen und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen und je nach Größe ganz lassen oder in Stücke schneiden. Die Kakis waschen, nach Belieben schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit den Pilzen und den Schwarzwurzeln in einer Auflaufform verteilen. Den Zitronensaft mit dem Honig und der Brühe verrühren und darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 15 Minuten garen. Mit Minze garniert servieren.

Die rote Banane ist etwas kleiner, dicker und weist, wie ihr Name schon sagt, eine andere Farbe als die gelbe Obstbanane auf. Je nach Reifegrad ist ihre Schale anfangs grünlich, dann dunkelrot bis violett gefärbt. Hat die rote Banane ihre Vollreife erreicht, entfaltet sich ihr intensiver aromatischer Duft. Die Schale sollte fest sein ohne dunkle Flecken. Ihr hellrotes bis dunkelgelbes Fruchtfleisch ist aromatischer und etwas süßer als das ihrer gelben Verwandten. Die rote Banane ist in jeder Zubereitung ein Genuss, egal ob sie roh, gebacken, gegrillt, frittiert oder gebraten verzehrt wird. Sie schmeckt auch hervorragend im Obstsalat, in Kuchen oder anderen Backwaren.





**Π mal Daumen**  
vom Weingut Manz  
0,75-l-Flasche  
1 Liter = 10.65

**7.99**

## Π mal Daumen

Auf einer internen Weinfortbildung im Trittauer Weinbistro wurden, einen Nachmittag lang, unseren Auszubildenden und weininteressierten Mitarbeitern die Welt der Weine nähergebracht. Natürlich gehört dazu nicht nur die trockene Theorie, sondern immer auch ein ausdrucksstarker Wein – lernen mit allen Sinnen.

Nun hatten wir einige Flaschen Wein offen und es kam die Frage nach Cuvées auf. Kurzerhand wurden einige Weine, direkt im Glas – Pi mal Daumen – zusammengebracht und probiert. Auch wenn man einige der Kreationen noch trinken konnte, wurde jedem klar, dass das nicht ganz so einfach ist. Die Idee der wirklich eigenen Süllau-Cuvées war aber geboren und den Namen für die Weinserie hatten wir nun auch schon: Pi mal Daumen!

# DIE ENTSTEHUNG UNSERER NEUEN Π MAL DAUMEN

## Die Profis

Jetzt brauchten wir Hilfe von einem Profi. Zum Glück kannten wir da schon einen – Eric Manz vom Weingut Manz aus Weinolsheim in Rheinhessen. Eric hatte uns ja schon einmal mit Weinen versorgt und wir sind von der Qualität überzeugt. Daher lag nichts näher, als eine Reise in den Süden anzutreten und, mit dem Know-how von Eric Manz, die Weine zu kreieren und, wenn man schon einmal unten ist, einige weitere Weingüter zu besuchen.

## Die Weinreise

Gesagt – getan. Schon im April 2022 fuhren unsere Geschäftsführer mit unseren Weinberatern in zwei der schönsten Weinregionen des Landes – wenn nicht der Welt: die Pfalz und Rheinhessen.

Drei Tage waren angesetzt, um neue Impulse zu erhalten, die neuen Jahrgänge zu probieren und natürlich die neuen Cuvées zu kreieren. Zuerst ging es nach Neustadt an der Weinstraße zum Weingut Oliver Zeter – einem Neuzugang bei uns im Sortiment. Vielleicht sind Ihnen die sympathischen Flaschen mit dem Bären auf dem Etikett schon ins Auge gefallen?

Hier wurden wir – trotz aufgrund von Krankheit sehr schmaler Belegschaft – herzlich empfangen. Wir durften uns die Weinkeller ansehen, ein wenig von der Philosophie und der Geschichte des Weinguts erfahren und natürlich einige der neuen Jahrgänge verkosten. Besonders angetan hat uns hier der „La Belle Rosé“ – ein Rosé-Winzersekt, welcher im Champagnerverfahren hergestellt wird, und der „Sauvignon Blanc Kabinett“ – ein wunderbarer Sauvignon mit einigem an Restsüße, welche aber herrlich von der knackigen Säure umspielt wird – lecker!

Am nächsten Tag ging es in der Pfalz weiter. Wir wollten zwei Aushängeschilder der Region besuchen: das Weingut Schneider und das Weingut Studier in Bad Dürkheim.

Zuerst ging es zum Weingut Schneider. Dort angekommen bemerkte man sofort die moderne Architektur mit viel Glas, Beton und vor allem einer Menge Platz für Wein. Markus Schneider persönlich empfing uns in seinen Hallen und führte uns über das Weingut. Die Tour endete in seinem brandneuen Sèpareé mit Showküche und Blick über die Weinberge. Beeindruckend waren auch die neuen Jahrgänge, die wir zum Verkosten vorgesetzt bekamen. Der neue Jahrgang ist gut an den veränderten Etiketten zu erkennen. Weniger gradlinig und etwas verspielter als man es gewöhnt ist, von der Qualität aber natürlich keinen Deut abgerückt und wie immer auf höchstem Niveau.

# GSGESCHICHTE WEINSERIE



Als kleines Schmankehl durften wir die Erzeugnisse des Hobbys von Markus Schneider verkosten: seinen Portwein. Noch gibt es diesen nur auf dem Weingut – aber wir sind schon dran auch für Sie die eine oder andere Flasche zu organisieren. Es lohnt sich!

Nach der Verabschiedung von Markus Schneider hatten wir einen kurzen Spaziergang zum Weingut Studier vor uns, denn die Weingüter sind Nachbarn und liegen wirklich direkt nebeneinander.

Auch auf dem Weingut Studier wurden wir herzlich empfangen und herumgeführt. Danach durften wir auch hier – direkt im Keller – die neuen Jahrgänge und einige Raritäten probieren. Ein wahrer Augenöffner war der „Studier Master Series Black GRB 700“. Ein Grauburgunder, der mit Maischestandzeit im Tonneau ausgebaut wird und somit vom typischen Weißwein zu einer Spielart des Orange-Wines wird. Griffige, aber gut eingebaute Tannine und eine Nase, die geradezu Rhabarber schreit, haben uns förmlich die Schuhe ausgezogen. Grandios – und bei uns in Trittau und in Mölln erhältlich.

Nach Nachtruhe und einer Fahrt von Bad Dürkheim nach Weinolsheim trafen wir dann endlich bei dem Weingut Manz ein. Eric empfing uns herzlich und es ging gleich frisch ans Werk.

Zwei Ziele hatten wir uns gesetzt:

1. Eine gefällige Weißwein-Cuvée mit Potenzial zum Speisenbegleiter
2. Eine fruchtbetonte Rotwein-Cuvée mit Rückgrat und Charakter

Für die erste Cuvée wurden nach einigen Versuchen die Rebsorten Grau- und Weißburgunder miteinander vermählt und so ein schön balancierter, trockener, fruchtig-schmelziger Weißwein kreiert. Die „Pi mal Daumen“ Cuvée weiß ist ein toller Terrassenwein, kann aber auch zu weißem Fleisch und sahnigen Gerichten gereicht werden.

Die Rotweincuvée war etwas mehr Arbeit als gedacht, aber zu guter Letzt wurde eine Cuvée aus Merlot und Dornfelder mit etwas Restsüße geschaffen, welchen man als gefälligen, fruchtbetonten Rotwein mit Anklängen von Steinobst und Gewürzen beschreiben kann. Auf diesen werden wir allerdings noch etwas warten müssen, denn abgefüllt ist er noch nicht. Doch Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude und über den Sommer trinken wir einfach schon einmal den „Pi mal Daumen“ in Weiß! Diesen finden Sie schon jetzt in all unseren Märkten.

*Ihr Süllau-Wein-Team sagt Prost!*





## Das benötigt ihr für die Herstellung der Samenkugeln

- 200 g Tonerde (Heilerde)
- Saatgut
- 50 g natürlichen Dünger
- Handschuhe
- etwas Wasser
- eine Schale zum Vermengen



### Und los geht's:

Handschuhe anziehen. Tonerde in eine Schale schütten. Die 200 g Tonerde reichen für sechs bis sieben Kugeln. Dann die Samen und den Dünger dazugeben.

Etwas vermengen und immer nur ein paar Esslöffel Wasser hinzugeben. Achtet gut darauf, dass der Samenteig nicht zu feucht wird. Die richtige Menge an Wasser ist einfach Gefühlssache und wenn es doch einmal zu nass wird, einfach etwas Tonerde dazu schütten.

Wenn der Saatbomben-Teig die Konsistenz von Ton hat, könnt ihr beginnen, kleine Kugeln daraus zu formen. Sollten die Kugeln recht rissig aussehen, einfach die Fingerspitzen etwas anfeuchten und darüber streichen. So verschwinden die kleinen Risse.

Jetzt heißt es, die Samenbomben gut trocknen zu lassen. Nach drei Tagen sollten die Kugeln gut durchgetrocknet sein.

Wie ihr seht, ist das Selbermachen von Samenbomben wirklich einfach und geht ganz schnell. Außerdem kosten sie weniger als die gekauften Samenkugeln und ihr könnt sie ganz individuell verpacken und verschenken. Je nachdem, welches Saatgut ihr verwendet habt, ergibt sich, wann die Samenbomben geworfen werden können. Generell empfehlen wir die Aussaat nach den Eisheiligen. So vermeidet ihr, dass die kleinen Keimlinge mit Frost in Berührung kommen und womöglich erfrieren.

*Habt viel Spaß beim Nachbasteln und Verschenken!*

# SAMENKUGELN SELBST MACHEN!

Blühende Wiesen und bunte Blumen sind nicht nur für uns Menschen wunderschön anzusehen, auch Bienen zum Beispiel freuen sich über jede Blüte, die sie finden und bestäuben können. Außerdem steht der Frühling vor der Tür und was gibt es Schöneres, als diesen farbenfroh und mit duftigen Blumen zu begrüßen? Bevor ihr eure Samenbomben bastelt, bedenkt bitte kurz die rechtlichen Grundlagen. Das einfache Werfen der Saatbombe in fremde Gärten ist meistens verboten und kann sogar Strafen nach sich ziehen. Selbst wenn es nur schöne Saatbomben mit Blumen für Bienen sind. Von daher empfehlen wir euch stets für euren eigenen Balkon oder Garten zu basteln oder für die Omas und Opas, welche sich sicher auch sehr über so ein Geschenk freuen.



# Mitmachen und gewinnen

gefühls- mäßig	Speisefett	Zigaret- tenrest	▼	▼	tatrig, hinfällig	AEMMW	▼	▼	Kunststoff	▼	Herzogin	▼	BENOOR	Rutschen auf nasser Fahrbahn
▶	6								Urgroß- mutter	▶				▼
AGITU	▶					ACMR	▶				ärztl. Be- schei- nungen		AADPR	
AAEGM		AAN			EMS	▶			Stadt am Main	▶	▼		▼	
▶		2			Erhebung im Gelände	▶	lat.: und so weiter (2W)							7
ABEENR	▶				▼		Weich- käse		Halt	▶				
▶						AAFLLN	▼		schmale Öffnung	▼		Weinstadt in Ungarn		
AAEILR	4	ABGIILN	Farbton	▶					ADEERS	▶				
Küchen- gerät		▼	BBEEIRT	AGGIN	▶	8			schweiz. Kurort im Kanton Wallis	▼			DEI	
▶			▼		Verabern Spötterei	▶					3			
AAJLT	enthaltsa- mer Mensch			AFK	▶			Teil eines Buches			ADN	▶		
▶	▼				AESU	▼	EKNR	▼	bußfertig	▶				
engl. Anrede und Titel	5			EEKL	▶				ALT					
ugs.: Zank, Streit	▶						AILR	▶		▼				
▶				Metallsalz der Essig- säure	▶			1						
EEGH		braun- haarig	▶											

## 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 9. Juli 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 9. Juli 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



# TOLLE TEAMLEISTUNG: HILFSGÜTER FÜR DIE UKRAINE!

Das Leid der vielen Menschen, die unter dem Schrecken des Krieges in der Ukraine zu leiden haben, hat eine große Welle der Unterstützung und Hilfsbereitschaft ausgelöst. Eine tolle Teamleistung stellten in diesem Zusammenhang die Unternehmen PAV Card GmbH aus Lütjensee, die Spedition dls aus Siek und EDEKA Süllau aus Trittau auf die Beine: Gemeinsam organisierten diese drei Unternehmen im Frühjahr eine Lieferung von Hilfsgütern, die überwiegend aus Lebensmitteln und Hygieneartikeln bestand und die direkt von den Standorten in Schleswig-Holstein zur gezielten Weiterverteilung nach Danzig gefahren wurden. Den Transport und die damit verbundenen Kosten übernahm die Spedition dls aus Siek. Am Ende stellten alle Beteiligten fest, dass schnell und unbürokratisch geholfen werden kann, wenn Hilfsbereitschaft als Motivation ganz oben auf der Agenda steht. Eine tolle Aktion, die vielen hilfsbedürftigen Menschen zugutekam.



*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](mailto:info@proexakt.de)  
[www.proexakt.de](http://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](mailto:m.uhde@proexakt.de)

Gestaltung und Anzeigensatz:  
Sabrina Bergmann  
Tel.: (0 53 32) 96 86-484  
E-Mail: [info@proexakt.de](mailto: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 6 000 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.