



Süllaus GENUSS-SEITEN



Oktober
2022

Liebe Kunden, das Schönste am Wechsel der Jahreszeiten ist unserer Meinung nach immer auch der Wechsel der Stimmungen. Während vor wenigen Wochen noch vielen von uns sicherlich der fruchtig-frische und gut gekühlte Cocktail eher in den Sinn kam als ein herzhaftes Pilzgericht, so vollzieht sich momentan nicht nur in der Natur eine Erneuerung, die in Form einer reichhaltigen Ernte ihren kulinarisch wahrscheinlich schönsten Ausdruck findet.

Auch wir tendieren zunehmend zum gemütlichen Zusammensein. Am liebsten doch an einem liebevoll gedeckten Tisch. Denn wo sonst ließen sich inspirierende Impulse eines bereichernden Gesprächs und eines leckeren Essens so wunderbar miteinander kombinieren wie dort? Und ist es nicht gerade diese andere Stimmung, das Neue der Jahreszeit, das den Reiz des Genießens erst ausmacht? Darin besteht doch das Faszinierende des Wandels: Zufrieden zu sein mit dem, was uns ein sonnenverwöhnter Sommer beschert hat, und mit Vorfreude auf das blicken, was uns jetzt erwartet: goldene Herbstfarben, kürzere Tage – und natürlich auch der ein oder andere Regentag und mitunter so richtig fieles Mistwetter, das einen automatisch in den eigenen vier Wänden hält. Es bleibt also genügend

Zeit, die Vorteile dieser Jahreszeit am Schopfe zu ergreifen. Unsere aktuellen „Genuss-Seiten“ möchten Ihnen hierzu reichlich Inspiration bieten. Entdecken Sie beispielsweise unsere Weinempfehlungen für Ihren „wilden Herbst“ mit köstlichen Wildfleisch-Produkten von den „Wildhütern“ aus Hamburg. Oder kreative Zubereitungen aus herbstlichem Obst.

Lassen Sie uns gemeinsam den Wechsel der Jahreszeiten zelebrieren, die herbstliche Stimmung genießen und beim gemütlichen Beisammensein „die Ernte einfahren“, auf die wir uns im Grunde schon im Sommer beim Cocktail vielleicht insgeheim gefreut haben.

Ihre Familie Süllau



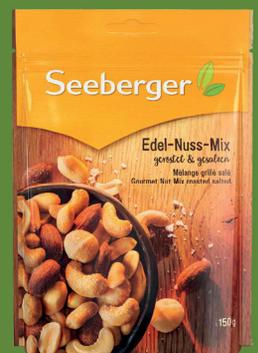
Just Spices Kürbisgewürz

70-g-Dose
1 kg = 7.13



4.99

Seeberger
Nusskern-
mischung
geröstet und
gesalzen
je 150-g-
Packung
1 kg = 23.27



3.49

Angebote gültig vom 10. bis 29. Oktober 2022

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



WERTVOLLE TIPPS ZUM EINKOCHEN VON MARMELADE

Marinieren Sie die grob zerkleinerten Früchte vor dem Einkochen mindestens 5 Stunden, besser aber über Nacht mit Zucker, Pektin und Zitronensaft. Das Obst verkocht sich so viel schöner und dankt es später durch Wohlgeschmack.

Füllen Sie Marmelade, Kompott oder Saft unbedingt in **saubere Gläser** ab. Gläser, Deckel und Ringe müssen vor dem Befüllen in kochendes Wasser getaucht (ca. 10 Minuten) bzw. sterilisiert werden.

Achten Sie darauf, möglichst geeignete **Gelierzmittel** zu verwenden: Natürliches Gelierzmittel (Pektin) ist besonders in unreifen grünen Obstsorten, vor allem in Äpfeln und Quitten, enthalten, daher gelieren Marmelademischungen mit diesen Sorten besonders gut. Vorsicht: In fertigen Gelierzmitteln ist bereits Zitronensäure enthalten, man sollte daher wenig oder fast keine Zitronensäure mehr beifügen, weil dadurch die Gelierkraft herabgesetzt wird.

ÄPFEL MIT BIRNEN VERGLEICHEN? MACHEN SIE LIEBER MARMELADE DARAUS!

Jetzt ist sie endlich da, die viel gepriesene, herbstliche Erntezeit. Was den Sommer über im Garten reifte, kann nun gepflückt und... tja, was eigentlich? Schon die Menge an Obst eines Apfelbaumes kann beachtlich sein. Dazu kommen die gefallenen Früchte, die, wenn man sie zum Beispiel zu Saft verarbeiten möchte, täglich abgesammelt werden sollten. Egal ob Äpfel, Pflaumen, Quitten oder Hunderbeer, jeder kennt das Einkochen von Mus, Marmelade oder die Herstellung von Gelee. Es gibt allerlei Rezepte für klassische Formen oder kreative Spielarten mit zusätzlichen Zutaten wie Likör, Bränden, Zimt, Lavendel oder Rosmarin. Auch Dörrobst ist eine Alternative: Getrocknete Pflaumen oder Apfelinge, in hübschen Tütchen verpackt, taugen gut als kleines Mitbringsel für die herbstliche Kaffeekränzchen-Einladung. Die Beeren könnten auch zum Rumtopf angesetzt werden, der um die Weihnachtszeit die Kälte vertreibt.

Die Möglichkeiten scheinen endlos, deshalb möchten wir von EDEKA Süllau Ihnen an dieser Stelle ein paar süße Empfehlungen zum Einkochen Ihrer Lieblingsfrüchte mit auf den Weg geben. Ob selbst gekauft oder selbst geerntet: Am Ende steht ein persönliches kleines Meisterwerk, das allen wunderbar schmecken wird. Davon sind wir zu 100% überzeugt.

Unser Tipp

Tafeläpfel
Elstar, Boskop
oder Jonagold
vom Erzeuger Tamke
aus Deutschland
lose
Klasse I
je 1 kg



1.77

Kürbis Hokkaido
vom Hof Gerdau
1 kg



1.29

Apfel-Kürbis-Marmelade

Unser Fruchtaufstrich aus Hokkaidokürbis, saftigen Äpfeln und Orangensaft eignet sich als Marmelade zum Frühstück und als fruchtige Soße für die Käseplatte. Kochen Sie mit saisonalen Zutaten einen süßen Aufstrich mit Obst und Gemüse.

Zutaten für den Einkaufszettel:

- 600 g Äpfel • 800 g Hokkaidokürbis • 80 ml Zitronensaft
- 200 ml Orangensaft • 500 g Gelierzucker 2:1

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden (ergibt 500 g). Kürbis halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne sowie das faserige Innere herauschaben. Zuletzt den Kürbis schälen (ergibt 500 g). Kürbisfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Äpfel, Kürbis, Zitronensaft und Orangensaft in einen Topf geben und alles mit Gelierzucker vermischen. 2 Stunden ziehen lassen.

Unter Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Mit einem Pürierstab pürieren. Gelierprobe machen! Die Marmelade in heiß ausgespülte Twist-Off Gläser einfüllen und fest verschließen.



Holundermarmelade

Sie haben in Ihrer Nähe Holunderbäume voller reifer schwarzer Beeren entdeckt? Dann schnappen Sie sich einen Korb und pflücken Sie welche – und bereiten Sie damit unser Holundermarmeladen-Rezept zu! Das geht gar nicht schwer und sorgt für Abwechslung auf Ihrem Frühstücksteller!

Zutaten:

- 600 g Holunderbeeren • 1/2 Zitrone
- 1/2 Apfel • 300 g Gelierzucker 1:1

Zum Verarbeiten der Holunderbeeren nur dunkle Beeren bzw. die Rispen mit den Beeren pflücken. Gepflückte Holunderrispen waschen, dann eine große Schüssel mit Wasser füllen und die Beeren mit einer Gabel entrispen.

Die noch unreifen grünen und roten Beeren sollten nun an der Wasseroberfläche schwimmen – diese unbedingt absieben. Die tiefdunklen reifen Beeren waschen, in einen Topf geben und ohne Zugabe von Wasser ein paar Minuten erhitzen und leicht köcheln lassen, bis die Holunderbeeren weich sind und teilweise aufplatzen.

Die Beeren durch ein Passiergerät (z. B. eine Flotte Lotte) oder ein feines Metallsieb passieren, so dass sie etwa 200 g Saft ergeben. Den Saft in einen Topf füllen, den Saft der halben Zitrone, einen halben geraspelten Apfel und den Gelierzucker hinzugeben.

Alles verrühren und für 4 Minuten (bzw. je nach Gelierzucker-Sorte) aufkochen – dabei oft umrühren. Anschließend eine Gelierprobe machen und in heiß ausgespülte Marmeladengläser füllen, verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen.

WOHLIGER HERBST: TEE TRIFFT VANILLE, ZIMT UND KARDAMOM

Während viele Menschen im Sommer zu eher leichten, lieblichen Gewürzen wie Oregano oder Basilikum greifen, darf es jetzt, wo der kühlere Herbst da ist, ruhig etwas süßer und kräftiger schmecken. Im Zusammenspiel mit heißem Tee und aromatischen Gerichten bekommen klassische „Herbstgewürze“ ihren großen Auftritt: Vanille, Zimt und Kardamom verleihen nicht nur Gebäck ein köstliches Aroma, auch Tee bekommt eine ganz besondere Note. Zudem besitzen sie einen süßlichen Eigengeschmack, sodass sich beim Backen oder Teezubereiten einiges an Zucker einsparen lässt.



Verführerische Vanille

Dieses edle Herbstgewürz stammt ursprünglich aus dem mexikanischen Regenwald und zählt zu den kostbarsten Gewürzen der Welt. Zugegeben, die langen schwarzen, teilweise verschumpelten Schoten sind optisch wenig ansprechend. Allerdings sorgen rund 130 verschiedene Inhaltsstoffe, allen voran das Vanillin, auf Zunge und Gaumen für eine regelrechte Aromaexplosion. Obwohl die Lebensmittelindustrie bereits seit Jahrzehnten versucht, Vanillearoma künstlich zu erzeugen, reichen die Ergebnisse bis heute bei Weitem nicht an den unvergleichlichen Geschmack echter Vanille heran.

In der Herbst- und Winter-Küche ist Vanille ein vielseitiger Klassiker. Ob in selbst gemachter Vanillesoße zu Germknödel und Bratapfel oder als Zutat für unseren köstlichen Vanille-Rum-Tee.

VANILLE-RUM-TEE

Zwei aufgeschnittene Vanilleschoten in ein verschließbares Gefäß (circa 500 ml Fassungsvermögen) stellen. Jetzt das Gefäß bis zu $\frac{3}{4}$ wechselweise mit braunem und weißem Kandiszucker füllen.

Danach bis knapp unter den Rand mit Rum aufgießen. Das Gefäß verschließen und zwei bis drei Tage lang neben die Heizung stellen. Ab und an schütteln. Sobald sich der Kandis vollständig aufgelöst hat, ist die Mischung fertig. Jetzt den Lieblingstee mit ein bis zwei Löffeln der Vanille-Rum-Mischung süßen.



Klassisch-fries

Frientoffee
schwarzer Tee
100-g-Packung

5.30

Rooibos-Vanille
100-g-Packung

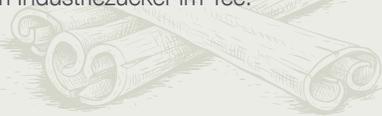
5.75

Himmeltau

Kräftigen Kardamom



Aufgrund seiner wärmenden Wirkung findet Zimt traditionell als Weihnachts- und Punschgewürz Verwendung. Darüber hinaus hat Zimt eine nachweislich positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. In der Küche lässt sich Zimt super mit Äpfeln kombinieren, beispielsweise als Kuchenbelag, Beilage zum Milchreis oder als Zutat zu Aufläufen. Auch interessant ist, dass regelmäßiges Trinken von Zimttee den Blutzucker gleichmäßig hält. Zimt hilft nämlich dabei, Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Außerdem liefert Zimt eine gesunde Süße und stillt das Verlangen nach ungesundem Industriezucker im Tee.



Dieses Herbstgewürz gehört zur Familie der Ingwergewächse. Die Ernte von Kardamom ist bis heute sehr aufwendig, sodass das Gewürz neben Safran und Vanille zu den teuersten der Welt zählt. Kardamom ist vor allem in der asiatischen Küche sehr beliebt. Die meisten Deutschen lernen den typisch würzigen und zugleich süßlich-scharfen Geschmack jedoch anders kennen, nämlich beim Genuss von Lebkuchen. Kardamom hat allerdings nicht nur ein unvergleichliches Aroma, sondern auch eine positive gesundheitliche Wirkung. Das Gewürz wirkt sich auf den Magen wohltuend aus, indem es schwer verdauliche Speisen bekömmlicher macht und die Verdauung fördert. Darüber hinaus wirkt Kardamom auch gegen üblen Mundgeruch, wie etwa nach dem Verzehr von Zwiebel oder Knoblauch.

Für alle Teeliebhaber haben wir hier ein ganz tolles Rezept:

GEWÜRZTEE MIT KARDAMOM UND MILCH

Zunächst 8 bis 10 leicht geöffnete Kardamomkapseln gemeinsam mit 10 Gewürznelken und einigen schwarzen Pfefferkörnern in einem großen Topf anrösten.

Etwa 700 ml Wasser und 300 ml Milch dazugeben. Gut durchrühren. Danach kurz aufkochen lassen.

5 Teelöffel schwarzen Tee (z. B. Ceylon oder Assam) sowie 5 Scheiben frischen Ingwer dazugeben. Die Mischung rund 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in Gläser oder Tassen füllen und mit Honig nach Belieben süßen.

isichen Tee Genuss



Das Tee-Handels-Kontor-Bremen steht seit über 40 Jahren für unvergleichlichen Tee Genuss. Hier wird sich auf einzigartige Tees spezialisiert, von klassischem schwarzen Tee über frischen grünen Tee bis zum Kräutertee und Früchtetee sowie außergewöhnlichen Teemischungen. Nachhaltiger Anbau und die orthodoxe Verarbeitung sind wichtige Qualitätsmerkmale der qualitativ hochwertigen Tees. Bereiten Sie sich eine Tasse duftenden Tees zu, lehnen Sie sich zurück und genießen Sie! Eine große Auswahl finden Sie in unseren Märkten. Selbstverständlich können Sie vor dem Kauf auch einmal an Ihrem neuen Lieblingstee schnuppern. Eigens dafür haben wir im Teeregal wunderbar duftende Schnupperdosen für Sie bereitgestellt. Lassen Sie sich einfangen von betörenden Aromen – für einen wohligen Herbst.





WAS DARF ES HEUTE SEIN? WIR HABEN FRISCH FÜR EUCH GEKOCHT!

Haben Sie sich jemals gefragt, worin der Unterschied zwischen einer Voll- und einer Halbkonserve besteht? Vollkonserven sind mindestens zwei Jahre haltbar und müssen nicht gekühlt gelagert werden. Halbkonserven, auch Präserven genannt, werden bei 70° bis 80° pasteurisiert und sie müssen bei 5 bis 8 Grad Celsius gekühlt gelagert werden. Warum wir Ihnen das erzählen? Das hat einen köstlichen Grund.

Ab sofort finden Sie bei uns verführerisch-leckere Halbkonserven, gefüllt mit unwiderstehlich leckerem Inhalt. Ideal für alle, die unter der Woche einen prall gefüllten Terminkalender haben, aber trotzdem nicht auf hochwertige und abwechslungsreiche Gerichte verzichten möchten. Frei nach dem Motto „Was darf es heute sein? Wir haben frisch für euch gekocht“ finden Sie in unseren Märkten beispielsweise herzhaftes Chili con Carne oder Altwiener Saftgulasch. Oder steht Ihnen der Sinn eher nach frischem Hühnerfrikassee oder dem Klassiker schlechthin, Königsberger Klopsen vom Kalb? Auch den anderen Klassiker, die Bolognese zur Pasta, finden Sie selbstverständlich bei uns. Im Grunde müssen Sie sich gar nicht sofort entscheiden. Probieren Sie einfach der Reihe nach und entdecken Sie Ihre neue „Lieblingshalbkonserve“. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.



Halbkonserve
Chili con Carne
680-g-Glas
1 kg = 11.75
7.99





Jetzt, wo Sie wissen, was eine Halbkonzerve ist, klären wir auch gleich noch, warum Italiener niemals „Spaghetti Bolognese“ bestellen würden und warum Klopse manchmal aus Königsberg kommen.

In Italien heißt die Sauce nicht Sauce bolognese, sondern ragù alla bolognese. Das ist abgeleitet vom französischen Wort „ragoût“ und bezeichnet geschmortes Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichte in einer pikanten Sauce. Bolognese steht für den

Ursprung des Gerichtes in Bologna. In der Hauptstadt der Region Emilia-Romagna wurde während der Renaissance aus ragù ragù. Aus dieser Zeit stammen auch die ersten Ragùrezepte – auch das älteste überlieferte Rezept für Nudeln mit ragù kommt aus Imola bei Bologna. Hier liegt der Ursprung des ragù alla bolognese. Und hier in der Handelskammer lagert auch das Originalrezept.

Klopse aus Königsberg? Benannt ist die ostpreußische Spezialität nach der ehemaligen Provinz-

hauptstadt Königsberg, heute das russische Kaliningrad. In Ostpreußen kam der «Soßklops» oder «saure Klops», wie er dort genannt wurde, nur an Sonn- oder Feiertagen auf den Tisch. «Der Philosoph Immanuel Kant hat ihn hoffähig gemacht», sagt Fernsehkoch Alfons Schuhbeck. Der sparsame Gelehrte, durch den die Königsberger Universität im 18. Jahrhundert zu einem Zentrum der idealistischen Philosophie wurde, ließ seinen Gästen des Öfteren die Hackbällchen servieren und machte sie dadurch bekannt.

Halbkonzerve
Hühnerfrikassee

680-g-Glas
1 kg = 11.75

7.99



Halbkonzerve
Königsberger Klopse

680-g-Glas
1 kg = 13.22

8.99



Halbkonzerve
Bolognese

680-g-Glas
1 kg = 11.75

7.99



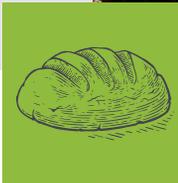
Halbkonzerve
Altwiener Saftgulasch

680-g-Glas
1 kg = 11.75

7.99



In Anlehnung an unser Grußwort der aktuellen Ausgabe möchten wir Ihnen auf dieser Doppelseite ganz konkret das präsentieren, was wir uns von EDEKA Süllau unter großartigen Zutaten für einen erstklassigen und stimmungsvollen Herbst vorstellen: herrlich duftendes selbst gebackenes Brot, dazu herzhafte Wildwurst- und feine Käsespezialitäten. Wir sind überzeugt davon, dass mit diesem Dreiklang aus Frische und regionaler Handwerkskunst jede und jeder in herbstlich-kulinarische Stimmung vom Feinsten kommen wird. Wir wünschen Ihnen eine tolle Zeit und einen noch herzhafteren Appetit!



HERZHAFTER HERBST – KULINARISCH VOM FEINSTEN!

Walnussbrot

MIT HONIG-ROSMARIN-BUTTER

Die Deutschen sind echte Profis, wenn es um das Backen leckerer Brotspezialitäten geht. Mit unserem Walnussbrot-Rezept backen Sie selbst ein Sauerteigbrot, das jedes einfache Butterbrot zu einem echten kulinarischen Highlight werden lässt. Besonders lecker dazu: Honig-Rosmarin-Butter.

Für die Butter:

- 100 g Butter, zimmerwarm • 2 EL Honig
- 1 TL Rosmarin • 1 Knoblauchzehe • 1/2 TL Salz

Für den Hauptteig:

- 525 g Weizenmehl (Type 1050) • 15 g Salz
- 200 g Walnusskerne

Für den Sauerteigansatz:

- 275 g Roggenmehl • 20 g Roggensauerteig
- 7 g Trockenhefe • 1 EL Honig



Vom Teig zum Brot:

Zubereitung Sauerteigansatz: Am Vortag die Sauerteig-Starter-Kultur mit 275 ml lauwarmem Wasser, Trockenhefe, Honig und Roggenmehl in einer Schüssel zu einer Masse mischen, beiseitestellen und 12 Stunden ruhen lassen.

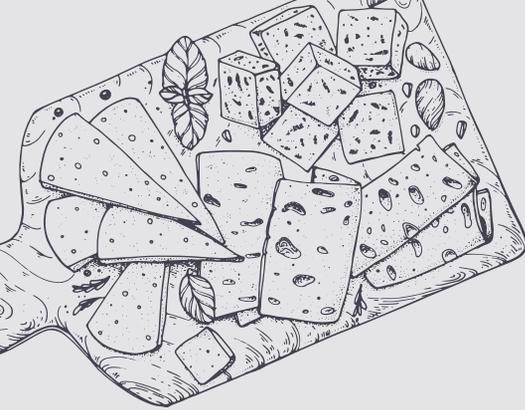
Zubereitung Hauptteig: Am Backtag 20 g Walnusskerne in einer Küchenmaschine fein mahlen. Restliche Kerne in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 20 Minuten quellen lassen, abgießen und gründlich trockentupfen.

Sauerteigansatz mit 50 ml lauwarmem Wasser und Salz verrühren. Weizenmehl nach und nach 5 Minuten lang unterkneten. Nach Bedarf mehr Wasser zugeben, bis ein klebriger, weicher Teig entsteht. Walnusskerne grob zerbrechen und zusammen mit gemahlene Kernern gleichmäßig unter den Teig kneten. Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Teig auf einem Backpapier zu einem runden Laib formen und mit Mehl bestäuben oder in ein bemehltes Garkörbchen legen. Weitere 60 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brotlaib auf einem Backblech 10 Minuten lang heiß backen. Anschließend Backofentür 2 Minuten weit öffnen, Hitze auf 180 °C reduzieren und weitere 50 Minuten backen. Für eine knusprigere Kruste die Backofentür die letzten 5 Backminuten einen Spaltbreit geöffnet lassen (z. B. mit Hilfe eines Kochlöffels).

Brot aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und pressen. Butter mit allen Zutaten verrühren und kalt stellen. Brot mit Butter servieren.



KÄSEEXPERTIN SANDRA LEHMANN

aus Ratzeburg empfiehlt Raffiniertes
zum frischen Brot.



„Zum frisch gebackenen Brot empfehle ich Ihnen entweder unseren köstlich gereiften Comté, den Sie am allerbesten zum und nicht auf dem Brot genießen. Ideal passt selbstverständlich auch die Ziegenfrischkäsecreme aus eigener Herstellung. Entweder mit Kräutern oder – eine wunderbare Liaison und hervorragend zum Aroma des Brotes passend – mit Honig und Walnuss. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit.“



DIE ERSTE ADRESSE FÜR WILDFLEISCH AUS NORDDEUTSCHLAND!

TRADITIONELLES HANDWERK UND BEWÄHRTE REZEPTUREN.



EHRlich UND NATURVERBUNDEN

... das ist WILDHÜTERS, und das bin auch ich: ein Genussmensch, der Freude an der Natur ihren Erzeugnissen hat. Als Jäger ist es mir wichtig, natürliche Lebensräume zu achten und vor allem zu erhalten. Diesem Gedanken bin ich auch bei der Zubereitung des Wildes und meiner Tätigkeit für WILDHÜTERS treu geblieben. Es ist die Kombination aus frischen, hochwertigen Produkten und der Freude daran, sich selbst und andere kulinarisch zu verwöhnen, die mich zu der Idee inspiriert hat.

Wir setzen auf Nachhaltigkeit und bieten Ihnen Genuss vom freilebenden Wild aus Norddeutschland, ganz ohne Gatterzucht und ohne den Einsatz von Medikamenten.

- 100 % aus Norddeutschland
- 100 % frei lebendes Wild
- 100 % Geschmack

Das Ergebnis: Produkte, die Sie mit Freude genießen werden. Ich freue mich, wenn auch Sie dies sehen, schmecken und genießen können.

Ihr André Wilkens

Die WILDHÜTERS „Salami Landjägersticks“ werden mit viel Zeit und Liebe zum Detail hergestellt. Bringen Sie wilde Abwechslung auf den Tisch. Der einzigartige Geschmack dieser Produkte wird Sie überzeugen.

Wildhüter Wildschwein oder Hirschsalam

je 160-g-Stück
1 kg = 49.94

5.99



5.99





ECHTE LIEBE: DER SILVANE

Pilzgeschmack OPTIMAL IN SZENE GESETZT

Ob getrocknete oder frische, ob gekaufte oder selbst gesammelte Steinpilze: Gerichte mit dem edlen Speisepilz schmecken hervorragend und sind sehr vielseitig. Der milde, aber einzigartige nussige Geschmack und ein angenehm festes und trotzdem zartes Fleisch machen den Steinpilz zum begehrten Speisepilz. Seine besondere Konsistenz ermöglicht die große Vielfalt der Steinpilz-Rezepte. Wie dieses Rezept für ein köstliches Steinpilzrisotto zeigt.

Zutaten:

- 175 g Pilz-Risotto-Zubereitung
- 8 Salbeiblätter
- 150 ml Weißwein, trocken
- 100 g Schafsfrischkäse
- 1 Zwiebel, rot
- 1 EL Rapsöl
- 300 g Steinpilze
- Pfeffer und Salz

Alle Zutaten
finden Sie selbst-
verständlich in
unseren Märkten

Zubereitung:

Risotto mit 200 ml Wasser (für 4 bzw. 8 Personen entsprechend mehr) zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Hälfte der Salbeiblätter in Streifen schneiden und zugeben. Nach der Hälfte der empfohlenen Garzeit nach und nach Wein zugeben. Das Risotto sollte innen noch Biss haben und außen cremig sein. Abschließend mit Frischkäse abschmecken.

Zwiebel in Streifen schneiden und in Öl zusammen mit den Pilzen anbraten, bis die Pilzflüssigkeit vollkommen verdampft ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Risotto auf Tellern anrichten. Darauf die Pilze geben und mit übrigen Salbeiblättern verzieren.



Unser Weinbistro-Tipp:

Der Grüne Silvaner vom Weingut Manz aus Rheinhessen gefällt durch seine süffige Art. Er duftet und schmeckt frisch nach grünen Äpfeln und etwas Ananas. Im Abgang finden wir schmackhafte, dezent erdige Nuancen. Dieser Mix aus Frucht und eben diesen erdigen Nuancen untermalt hervorragend das Aroma der Steinpilze. Erhältlich ist der Grüne Silvaner vom Weingut Manz in all unseren Märkten.

0,75-l-Flasche
1 Liter = 9.32



6.99

Als „Spargelwein“ ist er vielen von Ihnen sicherlich längst ein Begriff: der Silvaner. Dass dieser Paradewein mit seiner großen Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten auch hervorragend zur deftigen und gleichzeitig feinen Herbstküche passt, wissen Genießerinnen und Genießer schon lange. Die starren Weinregeln von früher sind passé – zum Wild greift man

heutzutage ganz selbstverständlich auch zum Silvaner und nicht wie früher automatisch zum Rotwein. Probieren Sie diese Kombination doch gerne einmal mit den regionalen Spezialitäten der WILDHÜTERS aus, die wir Ihnen auf den Seiten 8 und 9 vorgestellt haben. Ganz generell lässt sich festhalten, dass der Silvaner den Herbst liebt. Typisch herbstliche

Gerichte sind von den jahreszeitlichen Gaben der Natur inspiriert. Pilze, Beeren, Kürbis, Maronen, Kohl, Äpfel, Birnen, Nüsse und das eine oder andere Wild- und Schmorgericht bestimmen in der regionalen Küche jetzt den Speiseplan von der Vorspeise über das Hauptgericht bis zur Nachspeise. „Suchen Sie sich einfach den Silvaner aus unserem

Sortiment aus, der sich für Ihren ganz persönlichen Geschmack mit den Herbstgerichten ideal ergänzt“, empfiehlt unser Sommelier Markus Alegre Galan vom EDEKA Süllau-Markt in Trittau und präsentiert hier gleich zwei hochwertige Vertreter der Rebsorte. Tauchen Sie ein – in die vinophile Herbstküche. Welch ein Genuss!

ER UND DIE HERBSTKÜCHE

Kürbis!

DER KLASSIKER IM HERBST

Orange und nussig, gelb und buttrig, grün und maroniartig: Kürbis gibt es in vielen Formen und Geschmacksrichtungen. Von süß bis salzig überzeugt das Gemüse in den verschiedensten Rezepten und bringt vor allem im Herbst Farbe auf Ihren Teller. Lust auf Lasagne? Dann ist diese herbstliche Kürbisvariante genau die richtige.

Für sechs Portionen benötigen Sie:

- 1 kg Hokkaidokürbis • 2 Stiele Rosmarin • 2 Stiele Thymian • 2 Schalotten
- 75 g Butter • 60 g Mehl • 850 ml Milch • 250 Magerquark • 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer • 1/2 TL Chiliflocken, getrocknet • 2 Scheiben Toastbrot
- 70 g Kürbiskerne • 125 g Mozzarella • 250 g Lasagneplatte

Zubereitung:

Kürbis halbieren, schälen, Fruchtfleisch entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken tupfen und klein hacken. Schalotten abziehen und fein würfeln.

60 g Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Rosmarin und Thymian hineingeben und kurz anbraten. Mehl hinzufügen, kräftig rühren und alles ca. 1 Min. dünsten. Milch nach und nach dazu gießen und dabei mit einem Schneebesen glattrühren. Aufkochen und unter Rühren ca. 3 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und Quark einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit etwas Butter in der Pfanne anbraten. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und die Hälfte davon zu den Brotwürfeln geben. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Abwechselnd Lasagneplatten, Kürbisscheiben, Kürbiskerne und Sauce in eine eckige Auflaufform schichten und zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Kürbiskerne und Brotwürfel darüber geben und mit den verbleibenden 15 g Butter kleine Butterflöckchen auf der Kürbislasagne verteilen.

Kürbislasagne mit Alufolie abdecken und bei 180°C Umluft ca. 45 Min. backen. Folie nach 30 Min. Backzeit abnehmen und die Lasagne in den letzten 15 Min. goldbraun überbacken.



Unser Weinbistro-Tipp:

Ein fränkischer Silvaner, wie er im Bukett eine klare Frucht nach Apfel, Litschi und ein Hauch Zitrusfrucht. Am Gaumen saftig, mit ausgewogener Säure und feiner Mineralität. Gerade zum Hokkaidokürbis offenbart dieser Silvaner sein filigranes Aroma.

0,75-l-Flasche
1 Liter = 17.32



12.99



WEINGUT CASTELFEDER

– SÜDTIROLER TERROIRWEINE MIT BESONDEREM CHARAKTER

In diesem Herbst nehmen wir vom Weinbistro im EDEKA Söllau in Trittau das Südtiroler Weingut Castelfeder ganz genau unter die Lupe. Oder genauer gesagt: ins Glas, was unter vinophilen Gesichtspunkten natürlich viel besser passt. Nähere Informationen zum großen Südtirol-Abend bei uns im Weinbistro am 18. November finden Sie nebenstehend. An dieser Stelle möchten wir Ihnen zunächst einmal das Weingut näher vorstellen. Und auch dies geschieht aus gutem Grunde: Vertreter von Castelfeder werden an besagtem Abend ebenfalls zu Gast sein und gemeinsam mit Sommelier Markus Alegre Galan ausgesuchte Weine der Tenuta präsentieren. Ein rundum genussvoller und interessanter Abend für alle Weinfreunde steht also unmittelbar bevor. Große Vorfreude!

Tenuta Castelfeder: Symbiose von Tradition und Pioniergeist

Seit der Gründung des Weinguts Castelfeder durch Alfons Giovanett im Jahre 1969 hat sich vieles verändert. Das Sortiment wurde erweitert, die Produktion ausge-

baut, die Abläufe im Weingut modernisiert und die Kunden internationaler. Das Weingut, mittlerweile seit drei Generationen unter der „Feder“-führung von Familie Giovanett, manifestiert sein Wesen aus einer Symbiose von Tradition und Pioniergeist. Zeitgleich zeigt sich auch in den Weinen, dass hier Einflüsse italienischer und österreichischer Kultur zusammenfließen. Kein Wunder, arbeiten in Neumarkt in der Provinz Bozen deutsch- und italienischsprachige Menschen zusammen. „We are family“ – so lautet dann auch das Motto für die Zusammenarbeit auf dem Weingut. Insgesamt werden heute bei Castelfeder Trauben aus 70 ha Rebfläche verarbeitet, davon ca. 70 % weiße Rebsorten mit Fokus auf Chardonnay, Pinot Bianco, Pinot Grigio und Sauvignon. Die restlichen 30 % sind rote Rebsorten und hierbei steht der Pinot Nero ganz klar im Vordergrund. Seit 2011 bewirtschaftet die Familie auch die Riesling-Steillage Sorentberg an der Mosel. Trotz neuer Herausforderungen wie klimatische Veränderungen, Markterweiterung und neuen Trends in der Weinwirt-

schaft hat es Familie Giovanett geschafft, das Gleichgewicht zwischen Tradition und Moderne mit viel Fingerspitzengefühl beizubehalten.

BURGUM NOVUM Riserva – Ausdruck absoluter Spitzenqualität!

Seit dem Jahr 1989 sind die Spitzengewächse des Weinguts unter diesem Namen vereint. Jeder dieser einzigartigen Weine entspringt einer aufwendigen Pflege und präzisen Vorarbeit in jedem Detail, vom Weinberg bis zur Vinifizierung. Die Etiketten sind Ausdruck der wertvollen und über Jahre hinweg mühsam und mit großer Liebe zum Detail gepflegten Rebanlagen in den besten Weinbergen Südtirols. Nach der sanften Vinifizierung wird der Wein 18 Monate lang im Barrique gelagert, um sich anschließend weitere 12 Monate lang in der Flasche zu entwickeln. Überzeugen Sie sich selbst von der Qualität dieser Linie, beispielsweise am 18. November, wenn u.a. der Lagrein Burgum Novum zur Verkostung angeboten wird.

Südtirol-Abend

LERNEN SIE WEINE UND MENSCHEN VOM WEINGUT
CASTELFEDER KENNEN

Genießen Sie feine und aufregende Weine vom Weingut Castelfeder, präsentiert von unserem Sommelier Markus Alegre Galan und Vertretern der Tenuta aus Südtirol. Sie werden an diesem Abend die Möglichkeit haben, insgesamt sechs Weine zu verkosten und Ihre ganz eigenen Eindrücke im direkten Gespräch mit anderen Weinbegeisterten zu vertiefen. Südtiroler Spezialitäten wie Speck, Landjäger und Schüttelbrot runden das kulinarische Highlight perfekt ab.

Wann? 18. November 2022,

Beginn? 18.30 Uhr / Veranstaltungsende: 21 Uhr

Wo? Weinbistro im Markt von EDEKA Söllau in Tritttau

Preis? 29,99 / Person

Tickets erhalten Sie an der Info im Markt in Tritttau. Schnell zuzugreifen lohnt sich auf jeden Fall, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Vorfreude in Flaschen abgefüllt!

WAS? FREUEN SIE SICH AUF DREI WEISS- UND DREI ROTWEINE VON DER TENUTA CASTELFEDER

Sauvignon Raif:

Der Wein zeigt eine aromatische Nase mit Aromen von Cassis, Stachelbeeren, Grapefruit, Feigen, Brennnessel, Paprika, Gras und Holunderblüten. Am Gaumen rassig, viel saftige Frucht, zarte Würze, mineralisch, finessenreich, zupackender Stil, sehr schönes Spiel, enorme Tiefe und ein sehr langer Nachhall.

Pinot Bianco Vom Stein:

Leuchtend hellgelbe Farbe, elegant, floral und feinfruchtig in der Nase, frische und mineralische Säurestruktur, ausgewogener Abgang.

Pinot Grigio 15:

Das feinfruchtige Bukett zeigt Aromen von Birne, Apfel, Mango, Heu, Brioche, Mandeln und florale Akzente. Am Gaumen füllig, saftig, frisch, feinfruchtig, schöne Würze, sehr elegant, mineralisch, finessenreich und lange nachhallend.



Pinot Nero Glen:

Rubinrote Farbe, kraftvoll, intensive Beerenaromen, frische Eleganz, ausgewogene Struktur.

Lagrein VVK:

Intensive granatrote Farbe, komplexes Bukett, intensive Aromen von dunklen Beeren und Veilchen, samtig, strukturiert, weiche Tannine, ausgewogenes Säurespiel, langer Abgang mit leichten Vanillenoten.

Lagrein Burgum Novum:

Tiefe granatrote Farbe, intensive Aromatik nach Veilchen, Schokolade, Kaffee und Vanille, samtige Tannine, kraftvolle Struktur und lang anhaltend.



LUST AUF Quittenpunsch? (alkoholfreien)

Der feinsäuerliche Geschmack der Quitte sorgt an grauen Tagen für gute Laune! Garantiert! Fragt eure Eltern, ob sie euch beim Zubereiten helfen. Dann steht dem Genuss eures Herbstgetränks nichts im Wege!

Ihr benötigt:

- 1 kg Quitten
- 1 Apfel
- 2 l Wasser
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 1 Vanillestange
- 3 Kardamomkapseln
- 200 g Zucker

Apfel waschen und mitsamt Kerngehäuse in dünne Scheiben aufschneiden. Quitten mit einem trockenen Geschirrtuch rubbeln, bis sich der Flaum von der Schale vollständig gelöst hat.

Quitten vierteln und mit 2 l Wasser und Zucker in einem ausreichend großen Topf aufkochen. Hitze reduzieren, Gewürze zugeben und das Ganze mindestens 2 Stunden bei kleiner Hitze sieden lassen.

Fertigen Quittenpunsch durch ein feines Sieb abgießen und in Gläser füllen. Jedes Glas mit 1 bis 2 Apfelscheiben dekorieren und den heißen Punsch sofort servieren.



HABT IHR EUCH SCHON EINMAL GEFRAGT, ...? ... WARUM BIRNEN KEINE QUITTEN SIND?

Entdecker aus Portugal und Spanien haben sich früher etwas Leckeres mit auf ihre Schiffsreise genommen: klein geschnittene Quitten mit Honig. Noch heute mögen die Menschen in diesen Ländern in Südeuropa Quittenmus. Bei uns sind die gelben Früchte ziemlich unbekannt.

Ab und zu gibt es sie auf Wochenmärkten zu kaufen. Manche haben auch einen Quittenbaum im Garten. Wenn das der Fall ist: aufgepasst! Die Quitte ist ein uraltes Obst. Sie gehört zur gleichen Familie wie Äpfel oder Birnen, unterscheidet sich aber erheblich von den beiden. Denn in die meisten Quitten, die bei uns wachsen, kann man nicht einfach hineinbeißen. Dazu sind sie viel zu hart und schmecken auch bitter. Die Bitterstoffe verschwinden aber beim Kochen. Dafür riecht das Fruchtfleisch jedoch besonders gut.

Die meisten Quitten in Deutschland sind ähnlich wie ein Apfel oder eine Birne geformt. Deshalb sagt man auch Apfel- oder Birnenquitte. So eine Frucht kann richtig schwer werden. In Ländern wie Portugal oder Spanien soll so manche Quitte bis zu zwei Kilogramm wiegen. Das ist so schwer wie zwei Literflaschen Wasser zusammen.



Mitmachen und gewinnen

glanzvoll	Tobsucht	▼	AKNU	Höhepunkt, Kernpunkt	EERST	▼	ält. lat. Bibelübersetzung	▼	AEG	Vater (Kose-name)	▼	AFST	ugs.: Zwei	EINNS
▶	▼			▼					röm. Schicksalsgöttin	▶			▼	2
▶		3							ENORT			Weltreligion		
AEEF LNOPT			ausgesetztes Kind		EFIST			Voranwartschaft a. Erwerb	▶			▼		
EFIR		ugs.: schlechter Brantwein	▶					AISTTV			griech. Küstenlandschaft		AIIILNT	
▶				Trinkspruch	▶					ARR	▶			
DINR	5	zu keiner Zeit	▶			Pferdezuchtbetrieb		ERT	▶			DEELR		jammervoller Zustand, Misere
▶				Patron gegen Feuersnot	▼			AEE IMN	▶					
ringförmige Koralleninsel	AEEH STU	Wirkung, Erfolg	▶							EEHL NTZ			nach Art von (franz.)	
▶	▼				AEEKT		Titulierung				AEIL	▶		8
ABEH NRRU		Schweizer Kinderbuchfigur	AEKOTV	▶						7	Pep, Schwung	▶		
▶								4	Männername	▶				
▶									engl. Anrede und Titel		BEE	▶		
CEEH IKMR			ärztl. Bescheinigungen	▶										
italienische Provinz						BDEI	▶							
EIS	1			erste Kanalschwimmerin †	▶									6

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 **19. November 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 19. November 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
---	---	---	---	---	---	---	---

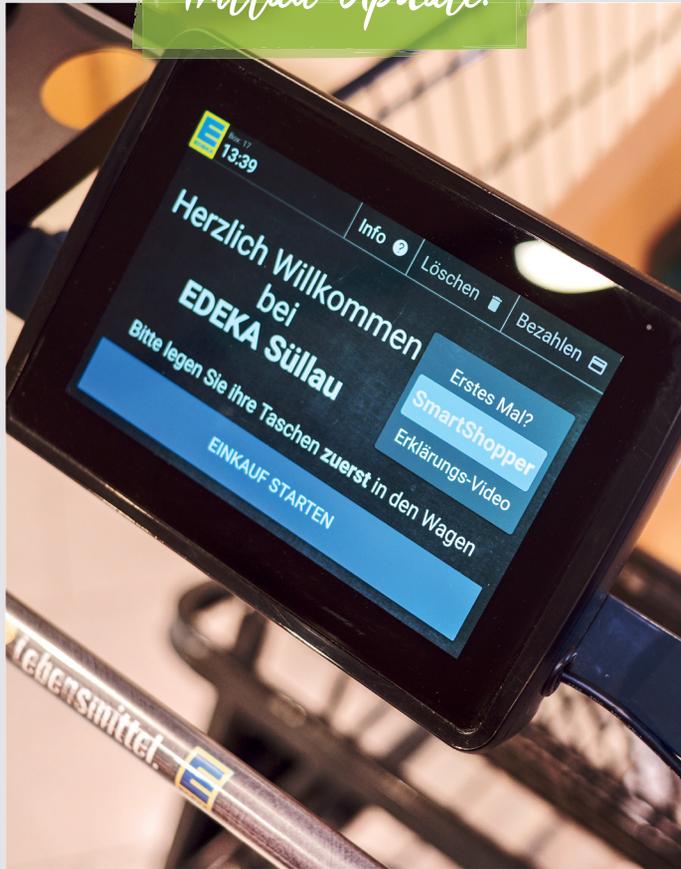
Name/Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort



Trittau-Update!



Ab Ende Oktober können Sie auch in Trittau „smart shoppen“. Sparen Sie Zeit und nutzen Sie unsere innovativen Smartshopper. Ihre Vorteile: Kein Auspacken der Artikel auf das Kassensband, schnelles Einkaufen durch Übertragung des Warenkorbs auf die Self-Scan-Kassen, kein langes Anstehen an den Kassen, ein guter Überblick über die Summe des Einkaufs während des Besuches im Markt.

WILLKOMMEN ZUM TRITTAUER ERLEBNISEINKAUF

Seit 2019 strahlt die alte Meierei im Herzen von Trittau in neuem Glanz. In unserem modernen und doch gemütlich gestalteten Markt erwartet Sie unser gewohnt umfangreiches Lebensmittelsortiment mit Frische und Qualität im Fokus. Mit besonders vielen regionalen Produkten und Lieferanten und vielen tollen Einkaufshighlights lädt unser Markt zum entspannten Einkaufsbummel ein. Die erlesene Weinabteilung mit eigenem Weinbistro unter der Leitung unseres Sommeliers machen diesen Standort einzigartig.

EFFEKTIV ZEIT SPAREN AN DER FRISCHETHEKE:

Einfach Wartemarke mit persönlicher Nummer ziehen und gezielt bedient werden. So macht Einkaufen Spaß!

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