Kulinarischer Kalender 2024

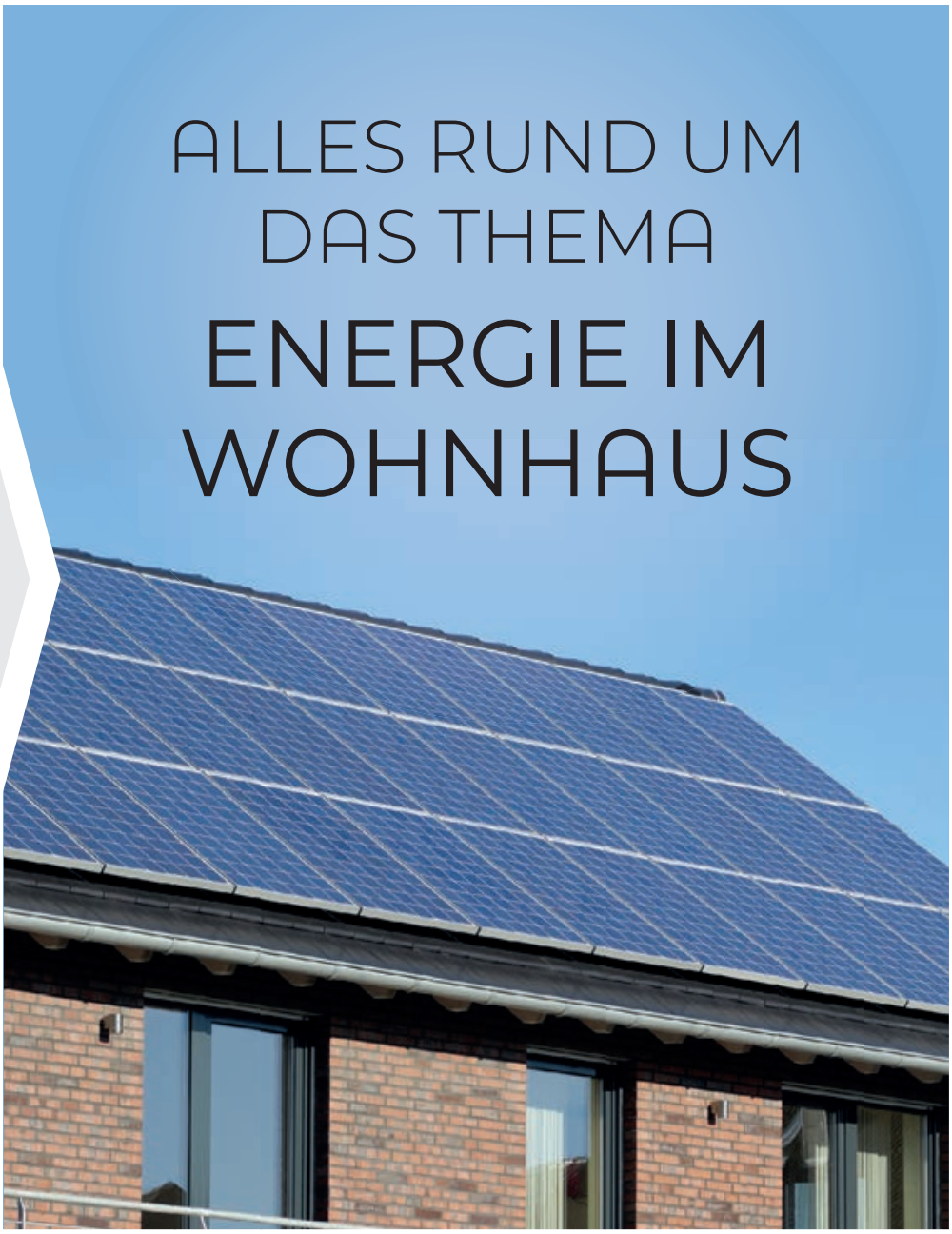
Wolfenbütteler SCHAUFENSTER

© Verlagssonderveröffentlichung

OPPERMANN

ALLES RUND UM DAS THEMA

ENERGIE IM WOHNHAUS



Wärmepumpe
Photovoltaik (PV)
Gas- und Ölheizung
Alternativen

Eignet sich für mein Haus eine Wärmepumpe?

Darf ich weiterhin mit Gas oder Öl heizen?

Ist eine Wärmepumpe wirklich so teuer?

Brauche ich dafür unbedingt eine Fußbodenheizung?

Wie kann ich meinen PV-Strom selbst nutzen?

Kann ich damit mein Auto laden?

Vaillant
Kompetenzpartner. Ausgezeichnet.

Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne.

WWW.JJO.DE

ALEXANDER TKOCZ & TEAM

Oppermann GmbH & Co. KG

Im Gewerbegebiet 6 · 38315 Schladen
0 53 35/9 29 50 · www.jjo.de · info@jjo.de

Shop: Mühlenstraße 2, 38300 Wolfenbüttel

Unser beliebter Kulinarischer Kalender 2024 ist da:

Kochen und genießen: tolle Rezepte

Wolfenbüttel. „Essen hält Leib und Seele zusammen“ heißt es im Volksmund so schön – und wie so oft ist auch an dieser Redensart ein Stück Wahrheit dabei.

Was gibt es Schöneres, als mit der ganzen Familie oder auch Freunden und Bekannten bei einem guten Essen zusammenzusitzen? Zum Genuss der leckeren Speisen gesellen sich – wie von selbst – nette Gespräche in entspannter Atmosphäre.

Die ganze Familie freut sich, wenn abwechslungsreiche und selbst gekochte frische Gerichte auf den Tisch kommen. Versuchen Sie es doch einmal mit folgenden Rezepten. **Foto: 123RF**

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit sind das Werte, die es verdienen, aufrecht erhalten zu werden. Auch wenn das nicht jeden Tag möglich sein mag, sollte man doch versuchen, seinen Lieben so oft wie möglich diese gemeinsame Zeit beim Kochen, Genießen und Unterhalten zu ermöglichen. Viele Kinder kennen gemeinsame Mahlzeiten kaum noch, dabei sind gerade diese es, die viel zu einem guten Familienleben beitragen können.

Manchmal fehlt es an Rezepten und neuen Ideen für eine Erweiterung des Speiseplans. Dann kann unser „Kulinarischer Kalender 2024“ eine große Hilfe sein, denn darin finden Sie tolle neue Anregungen für Mittags- oder Abendtisch.

Schon der Einkauf der benötigten Zutaten kann zu einem familiären Ereignis werden.

Es ist erwiesen, dass es Kindern, die bei der Essenszubereitung mitgeholfen haben, besser schmeckt als beim reinen Konsum. Ganz nebenbei schauen sie sich ab, wie man eine abwechslungsreiche, gesunde Kost herstellt. Im „Kulinarischen Kalender“ wird darauf geachtet, dass die Zutaten nicht zu exotisch, die einzelnen Arbeitsschritte relativ einfach nachvollziehbar und die Gerichte ohne allzu großen Aufwand zuzubereiten sind.

Blättern Sie unseren „Kulinarischen Kalender 2024“ einmal durch! Bestimmt ist auch für Sie etwas dabei. Viel Spaß dabei und guten Appetit!

Bequeme und elegante Schuhe
– auch für lose Einlagen –
Familienbetrieb seit 60 Jahren

waldläufer
Schuh-Schilke
Okerstraße 1-2 · 38300 Wolfenbüttel · Telefon 05331 1518
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 bis 13.30 und 14.30 bis 18 Uhr, Sonnabend 10 bis 14 Uhr

Beste Südfrüchte – besonderes Gemüse – regionale Produkte

– Anzeige –

Fruchtquelle

Wochenmarkt Wolfenbüttel

Jörg Ziehe

An 365 Tagen im Jahr 1a Obst und Gemüse

Jeweils am Mittwoch und Samstag

Vor vielen Jahren hatte Jörg Ziehe die Idee, besondere Produkte und Spezialitäten anzubieten, die nicht alltäglich sind und die ihn heute zum Anziehungspunkt für Feinschmecker von nah und fern werden ließ. Seit nunmehr 17 Jahren ist die „Fruchtquelle", die von den Inhaber Jörg Ziehe und seiner Frau Elke Sahre geführt wird, auf den Wolfenbütteler Wochenmarkt vertreten.

Je nach Saison werden besondere Traubensorten, z. B. Lavalee, Muskat, Baron de Homburg angeboten.

Das Sortiment umfasst 1a Obst- und Gemüseprodukte. Angeboten werden internationale Spezialitäten, zum Beispiel Flugmangos- und papayas, Mangostan, exquisite Zitrusfrüchte oder eine große Auswahl an italienischen und französischen Gemüseprodukten. „Auf der Suche nach Genuss habe ich Kontakte zu Händlern in Mailand, Barcelona, Rungis, Hamburg und Hannover", so Jörg Ziehe. Jeweils am Mittwoch und Samstag freut sich das Team der „Fruchtquelle" auf dem Wolfenbütteler Wochenmarkt, Nähe des Ratskellers auf ihren Einkauf.

Flower Sprout – diese Spezialität ist eine Kreuzung zwischen Rosen- und Grünkohl. *Fotos: Seipold*

Besondere Produkte – je nach Saison –

Tropea Lauchzwiebeln, Artischocken aus Frankreich, Pfirsiche und Nektarinen aus Frankreich, Melonen, Kräutertöpfe, Wildspargel aus Frankreich, Dach-Kirschen aus Jork, Beeren aller Sorten z. B. Heidelbeeren vom Steinhuder Meer, Bunter Blumenkohl – Lila Grün Orange

Eine Besonderheit: Schwarzer Knoblauch

Fruchtquelle – Jörg Ziehe – Wolfenbütteler Wochenmarkt

Telefon 01578-3665037 · E-Mail: joerg.ziehe@gmx.de

Fischspiesse Provencal

Zutaten für 4 Personen

250 g Lachs
250 g festkochendes Fischfilet (wie z.B. Wolfsbarsch, Katfisch, Seehecht oder Seeteufel)
1 rote Paprikaschote
1 kleine Fenchelknolle
1 kleine Zucchini
4 Schalotten
1 Frühlingszwiebel
100 ml Olivenöl zum Marinieren
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
1 Knoblauchzehe
2 EL Kräuter der Provençe
800 g Kartoffeln
Salz
2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
Dill zum Garnieren

Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in je 4 größere, mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse waschen, putzen, ebenfalls in größere Stücke schneiden. Alles auf 4 Spieße stecken. Das Olivenöl mit Zitronensaft, Salz und der zerdrückten Knoblauchzehe und den Kräutern verrühren und die Spieße darin 1 Stunde marinieren. Inzwischen die Bratkartoffeln zubereiten. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und gut salzen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffelscheiben und die Zwiebelwürfel in 3 EL Öl unter häufigem, vorsichtigen Wenden schön gleichmäßig goldbraun braten. Die Fischspieße gut abtropfen lassen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten braten. Mit etwas Dill garnieren und mit den Bratkartoffeln servieren.

Pro Person: 508 kcal (2126 kcal), 29,6 g Eiweiß, 26,6 g Fett, 34,9 g Kohlenhydrate

Lauchcremesuppe

Zutaten für 4 Personen

200 g Kartoffeln
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
2 EL Avocadoöl
750 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskat
2 Scheiben Toastbrot
2 Tomaten
Basilikum
4 Scheiben Knäckebrot
200 g körniger Frischkäse
Pfeffer aus der Mühle
feingehackte Petersilie

Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Lauch und Zwiebel in einem Suppentopf in heißem Avocadoöl (verträgt auch hohe Temperaturen) andünsten. Kartoffelstücke zugeben, mit Brühe angießen, aufkochen. Sahne zugießen, würzen und die Suppe 20 Minuten kochen. Inzwischen das Toastbrot rösten und würfeln. Die Tomaten in Scheiben, Basilikum in feine Streifen schneiden. Knäckebrote mit körnigem Frischkäse bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen, mit Basilikum und frischgemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, nachwürzen und mit Croutons und feingehackter Petersilie anrichten. Dazu die Käse-Tomaten-Brote servieren.

Pro Person: 372 kcal (1556 kJ), 13,5 g Eiweiß, 23,5 g Fett, 25,6 g Kohlenhydrate

Anzeige

Entspanntes Einkaufen in Wolfenbüttels Fachgeschäft

camel active
OLYMP
bugatti
FALKE
GERMANY 1895
CARL GROSS
SINCE 1925
hajo
POLO & SPORTSWEAR
GARDEUR
FYNCH-HATTON
SCHIESSER
NATÜRLICH. ZEITGEIST. SEIT 1875
NO EXCESS
the Dutch Clothing Company

Auch große Größen sind kein Problem für uns. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

STAHLMANN

Mode für Männer

Lange Herzogstraße 2 Fußgängerzone Wolfenbüttel

Phone: 05331 8573096 · Mo. bis Fr. 9.30 bis 18 Uhr, Sa. 9.30 bis 14 Uhr

Puten-Curry mit Reis

Zutaten für 4 Personen

500 g Putenbrust
250 g Reis mit Wildreis
3 EL Avocadoöl
1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
4 Aprikosenhälften (frisch oder aus der Dose)
250 g Ananas, in Scheiben
Pfeffer
Salz
200 ml Schlagsahne
100 ml Kokosmilch
(ersatzweise 3-4 EL Kokosflocken)
Currypulver
1 EL Stärke
5 EL Vollmilch
75 g Cashewkerne
einige Blättchen Zitronenmelisse
4 Tassen Kräutertee mit Melisse

Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Ingwerwurzel fein würfeln, die Aprikosen halbieren und in dünne Spalten schneiden. Das Avocadoöl in einer Pfanne erhitzen, Aprikosen und die halbierten Ananasscheiben darin kurz andünsten, herausnehmen und warm stellen. Das Putenfleisch in dem Bratfett rundum anbraten. Pfeffern, salzen und den Ingwer zugeben. Die Schlagsahne und die Kokosmilch angießen und mit reichlich Curry pikant würzen. Die Stärke in etwas Milch auflösen und die Sauce damit leicht binden. Die Cashewkerne in einer zweiten Pfanne rösten. Die gebratenen Aprikosen und Ananasscheiben auf Teller verteilen, das Putengeschnetzelte mit dem Reis darauf anrichten und mit Cashewkernen und in Streifen geschnittener Zitronenmelisse bestreuen. Dazu schmeckt Bio-Kräutertee mit Melisse.

Pro Person: 736 kcal (3081 kJ), 38,2 g Eiweiß, 31,3 g Fett, 71,5 g Kohlenhydrate

Apfelküchle im Bierteig

Zutaten für 4 Personen

300 g Weizenmehl
3 Eier
175 ml Bier
Salz
Zimt
4 große Äpfel
200 ml Sonnenblumenöl
Zucker

Aus Mehl, Eiern, Bier, Salz und etwas Zimt einen nicht zu dünnen Teig zubereiten. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, eine Apfelscheibe in den Bierteig tauchen, etwas abtropfen lassen und in dem heißen Öl von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Nach und nach die restlichen Apfelscheiben ausbacken. Die fertigen Apfelküchle zum Entfetten auf Küchenkrepp setzen. Den Zucker mit Zimt mischen, die Apfelküchle auf Tellern anrichten und mit Zimtzucker bestreut servieren.

Pro Person: 668 kcal (2795 kJ), 13,9 g Eiweiß, 31,1 g Fett, 79,3 g Kohlenhydrate

Fetakäse-Frikadellen mit Porree, Paprika, Salat und Baguette

Das Solferino Am Exer 17 empfiehlt seinen Gästen eine besondere Leckerei: Der Inklusionsbetrieb des Roten Kreuzes setzt auf Vitamine in der Winterzeit. „Wenn unsere Gäste Lust haben, können sie das Rezept zunächst zuhause ausprobieren“, sagt Geschäftsführerin Corina Bornecke. In der Woche vom 30. Januar an wird es diese besonderen Frikadellen auch im Solferino geben. „Dann können alle mal schmecken, ob sie einen Unterschied finden.“

Zutaten für vier Personen

500 g Feta- oder Hüttenkäse
150 g Mehl
100 g rote Paprika
100 g gelbe Paprika
80 g Porree
20 g Leinsamen
Fett zum Braten

Zubereitung

Das Gemüse in 2 x 2 mm kleine Würfel oder Streifen schneiden. Käse und Mehl zu einem glatten Teig kneten und anschließend das Gemüse und die Leinsamen behutsam einarbeiten. Frikadellen formen und im heißen Fett in der Pfanne ausbraten. Mit einer Salatbeilage und Brot ergänzen.

Für jedermann geöffnet!
Mo – Fr 8.30 – 15.00 Uhr

Unsere Räume können für Familienfeiern in Verbindung mit unserem Catering-Service gemietet werden.

SOLFERINO

Tagesrestaurant – Catering – Location

Am Exer 17 | Wolfenbüttel | 05331 / 927842886
info@drk-solferino.de | www.drk-solferino.de

Hühnertopf leicht & frisch

Zutaten für 4 Personen

1 große Fleischtomate
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Fenchelknolle
2 Stangen Staudensellerie
1 Möhre
1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
1 Glas Hühnerfleisch in Brühe (680 g)
1 l Gemüsebrühe
125 g Hörnchennudeln
1 EL Zitronensaft
1 TL geriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver
einige Blättchen frische Minze
4 Tassen Kräuter-Tee

Tomate kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abhäuten, halbieren und die Kerne entfernen. Frühlingszwiebeln, Fenchel und Sellerie putzen und waschen. Möhre schälen und waschen. Zwiebel abziehen. Fenchel in Streifen, Frühlingszwiebeln, Sellerie und Möhre in Ringe bzw. in Scheiben, Tomate und Zwiebel in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und Zwiebel, Möhre, Fenchel und Sellerie darin kurz dünsten. Hühner- und Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Nudeln zufügen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomatenwürfel, Geflügelfleisch sowie Frühlingszwiebelringe dazugeben und mit erhitzen. Zitronensaft und -schale zugeben und den Hühnertopf pikant abschmecken. Mit frischer Minze garniert servieren. Kräuter tun gut. Sie helfen dem Körper in jeder Lebenslage, sich wohlzufühlen. Trinken Sie zum Hühnertopf eine Tasse der gesunden Kräuter-Mischung.

Pro Person: 274 kcal (1146 kJ), 24,2 g Eiweiß, 7,5 g Fett, 27,3 g Kohlenhydrate

Heisser Birnen-Drink

Zutaten für 1 Drink

1 Filterbeutel Bio Kräutertee mit Melisse
125 ml Birnensaft
1 TL aktiver Manuka-Honig (MGO 100+)
etwas geriebener Ingwer
1 Stange Zimt, 2 Nelken

Den Teebeutel mit 125 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend den heißen Tee mit dem Birnensaft und den Gewürzen in einen Topf geben und alles 5 Minuten erhitzen, ohne das Getränk zu kochen. Den Drink abseihen und in ein Teeglas gießen, nach Geschmack mit Manuka-Honig süßen.

72 kcal (301 kJ), 0,2 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 17,3 g Kohlenhydrate

Wolfenbüttel, Krambuden 1A
Telefon 05331/8852349
pro optik Augenoptik Fachgeschäft GmbH,
Sitz: Wolfenbüttel, Krambuden 1A

145x und auch in Ihrer Nähe!

prooptik IST GÜNSTIG.

Rotbarschfilet auf Dillgurken

Zutaten für 4 Personen

3 Salatgurken
Meersalz
150 g Saure Sahne
4 El feingehackter Dill
Pfeffer
600 g Rotbarschfilet
Zitronensaft
2 EL Mehl
4 EL Sonnenblumenöl

Salatgurken schälen, halbieren, von den Kernen befreien und in fingerdicke Stücke schneiden. Gurkenstücke in wenig Salzwasser 8 Minuten garen. Anschließend Kochwasser abgießen, Saure Sahne und Dill zufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Rotbarschfilet unter kaltem Wasser gut abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In Mehl wenden und in heißem Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Mit dem Gurkengemüse servieren.

Pro Person: 359 kcal (1502 kJ), 32,0 g Eiweiß, 20,1 g Fett, 11,7 g Kohlenhydrate (1,0 BE)

Wassermelonensalat mit Feta

Zutaten für 4 Personen

250 g Wassermelone
50 g Kopfsalat
75 g Feta
5 schwarze Oliven (ohne Stein)
6 Pfefferminzblättchen
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Die Kerne der Wassermelone entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Salatblätter kalt abbrausen und in mundgerechte Stücke rupfen. Den Feta abtropfen lassen und würfeln. Die Oliven grob hacken und alles vorsichtig in einer Schüssel mischen. Die Minze in Streifen schneiden und dazu geben. Aus Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing zubereiten, je nach Geschmack mit ganz wenig Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und kurz durchziehen lassen.

Pro Person: 132 kcal (553 kJ), 3,7 g Eiweiß, 10,3 g Fett, 5,8 g Kohlenhydrate

Anzeige

EHLERS SEAFOOD – allerbeste Fischqualität das ganze Jahr hindurch

Wolfenbüttel. Thorsten Ehlers von „Ehlers Seafood“ aus Bremerhaven bietet Ihnen das ganze Jahr hindurch mittwochs und samstags auf dem Wolfenbütteler Wochenmarkt stets vielfältige Frischfisch-Delikatessen an. Einfach perfekt für Backofen und Pfanne geeignet, aber natürlich auch zum Grillen.

Unser geräucherter Fisch und unsere Salate kommen aus Familienunternehmen aus Bremerhaven.

Kommen doch auch Sie vorbei und überzeugen Sie sich von der hervorragenden Qualität unserer Produkte.

EINE KLEINE AUSWAHL UNSERER PRODUKTE

DORADE FORELLE
SEELACHS LACHS
SCHELLFISCH KABELJAU
SEEZUNGE SEETEUFEL
ROTBARSCH HEILBUTT
LECKERE SALATE
GERÄUCHERTER FISCH

Am Mittwoch und Samstag auf dem Wochenmarkt in Wolfenbüttel

Marco Ehlers
Robert-Bosch-Straße 3 · 27612 Loxstedt
Mail: fischtouren@gmx.de

Putenbraten mit Dörrobst

Zutaten für 6 Personen

1,2 kg Putenfleisch
30 g Weißbrot
200 g Dörrobst
(Pflaumen, Äpfel, Aprikosen)
Salz
weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
1/2 TL Zimt
4 EL Sonnenblumenöl
2 Möhren
1/4 Knollensellerie
1 kleine Stange Lauch
250 ml Gemüsebrühe
6 Nelken
2 EL Tomatenmark
400 g Broccoli
2 Tomaten
2 EL gehobelte Mandeln
500 g Bandnudeln
250 ml Rotwein
Weizenstärke

Putenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in das Bratenstück eine Tasche einschneiden (oder vom Metzger einschneiden lassen). Weißbrot würfeln, in 1 EL Sonnenblumenöl anrösten. Das Dörrobst mit etwas Wasser 2 Minuten kochen, abtropfen lassen, würfeln und mit dem Brot mischen. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zimt würzen. Die Dörrobstmischung in das Bratenstück füllen und dieses mit einem Bindfaden fest zunähen. In einem Bräter 3 EL Öl erhitzen und den Putenbraten darin rundherum anbraten. Möhren, Knollensellerie und Lauch putzen, grob zerkleinern und mitbraten. Gemüsebrühe angießen, die Nelken und das Tomatenmark zugeben und das Fleisch im Backofen bei 180 °C ca. 75 Minuten braten, dabei mehrmals mit Bratflüssigkeit begießen. Inzwischen den Broccoli putzen, in kochendes Salzwasser geben, mit Salz und Muskat würzen und 15-20 Minuten garen. Die Tomaten enthäuten, halbieren und die Kerne entfernen. Tomaten in Würfel schneiden und mit dem Broccoli 2 Minuten mitkochen. Die Mandeln in einer Pfanne vorsichtig anrösten. Das Gemüse abtropfen lassen und mit Mandeln bestreuen. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen. Den Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit dem Rotwein löschen, aufkochen und etwas reduzieren. Die Sauce durch ein Sieb streichen, mit etwas Stärke binden und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Den Braten aufschneiden, mit der Sauce, dem Gemüse und den Nudeln anrichten.

Pro Person: 730 kcal (3056 kJ), 64,6 g Eiweiß, 14,5 g Fett, 84,4 g Kohlenhydrate

– Anzeige –

EDEKA center

Wir wünschen Guten Appetit! und vorher … … viel Spaß beim Nachkochen!

Sie wollen Frische, die man einfach bei jedem Biss schmeckt? Das E Center Brüggendick bietet Ihnen genau dies in seiner Frisch-Fisch-, -Fleisch- oder -Käse-Abteilung. Tag für Tag, ohne Kompromisse, zu fairen Preisen.

Die Vielfalt internationaler, bester Käsespezialitäten an der Käse-Bedientheke wird Sie überzeugen. Katrin Thielemann berät Sie gern.

Unsere große Auswahl an Obst und Gemüse aus allen Regionen dieser Welt beeindruckt. Überzeugen Sie sich von der Qualität der regionalen Produkte.

Fangfrischer Fisch aus den Weltmeeren finden Sie an unserer Fischtheke – aber auch geräucherte Spezialitäten und Salate. Fotos: H. Seipold

Überzeugen Sie sich an der Bedientheke unter anderem auch von der Auswahl und Qualität des Bio-Fleischsortiments.

Über 2.000 Artikel zum DISCOUNTPREIS – auf Dauer!

Martina Sontowski präsentiert ein breitgefächertes Sortiment an Molkereiprodukten, Wurstwaren und anderen Feinkostartikeln.

Brüggendick
Schweigerstraße

38302 Wolfenbüttel Tel. 05331/9057-0

Zutaten für 4 Personen

320 g Rinderhüfte
1000 g Kirschtomaten
1 Bund Basilikum
2 TL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Salz
2 rote Zwiebeln
2 Bananen
240 g Baguette, frisch
4 Kiwis
2 Grapefruits
2 EL Honig
2 EL Limettensaft

Paillard vom Rind

Die Rinderhüfte in vier gleichmäßige Scheiben schneiden und diese (am besten zwischen Plastikbeuteln) ganz dünn klopfen. Die Kirschtomaten waschen, putzen, halbieren und in eine Schüssel geben. Für das Pesto den Basilikum kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Blätter abzupfen, mit dem Zitronensaft und 1 EL Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Kirschtomaten damit marinieren. Die Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und unter die Tomaten mischen. In einer großen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Paillards (so nennt man ganz dünn geklopfte Fleischscheiben) von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pesto-Tomaten auf Tellern verteilen und die Paillards darauf anrichten. Mit dem Baguette servieren. Für das Dessert die Kiwis und Grapefruits schälen, das Obst kleinschneiden und in einer Schüssel vermischen. Mit dem Honig sowie dem Limettensaft marinieren, auf Schälchen verteilen und servieren.
Pro Person: 587 kcal (2457 kJ), 27,7 g Eiweiß, 18,1 g Fett, 86,1 g Kohlenhydrate

Kartoffelsalat mit Rucola

Zutaten für 4 Personen

800 g festkochende Kartoffeln
1 Bund Rucola
1/2 Salatgurke
1/2 Bund Radieschen
4 EL Essig
5 EL Sonnenblumenöl
1 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen
50 g Parmesan-Käse, geraspelt

Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln zubereiten. Inzwischen Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Gurke in Stifte schneiden, Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Salatschüssel lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen Sonnenblumenöl mit Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Das Salat-Dressing zusammen mit den Schnittlauchröllchen, den Rucola-Blättern, den Radieschenscheiben und den Gurkenstiften vorsichtig unter die Kartoffelscheiben heben und gut durchziehen lassen. Mit Parmesankäse bestreut servieren.
Pro Person: 315 kcal (1318 kJ), 9,3 g Eiweiß, 16,3 g Fett, 31,4 g Kohlenhydrate

– Anzeige –

Hotel Waldhaus

Das Haus für Ihre Familienfeiern

Adersheimer Straße 75
38304 Wolfenbüttel
Telefon 0 53 31/85 58 55-0
kontakt@waldhaus-wolfenbuettel.de

In direkter Nähe zum idyllischen Fümmelser Holz am Ortseingang von Wolfenbüttel

Genießen Sie die gemütliche Atmosphäre und die gutbürgerliche, regionale Küche im Restaurant.

Restaurant mit deutschen und internationalen Spezialitäten.

Täglich Frühstücksbuffet

Nur mit vorheriger Reservierung

Jeweils 8.30 bis 11 Uhr **17,– € pro Person**

Nutzen Sie den Party-Lieferservice

ab 10 Pers., innerhalb von Wolfenbüttel frei Haus, im Umkreis von 20 Kilometern mit Anfahrtspauschale

Beachten Sie unsere saisonalen Angebote:

Knuspriger Enten- und Gänsebraten
Deftiges Grünkohlessen
Wildgerichte aus heimischen Wäldern
Spargelspezialitäten

Leckere Matjesgerichte
Frische Maischollen
Leichte Sommerküche
Frische Pfifferlinge
Alles rund um den Kürbis
u.v.m.

RESTAURANT-ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag und Freitag
jeweils von 17.00 bis 21.00 Uhr

Dienstag, Mittwoch und Samstag
jeweils von 12.00 bis 21.00 Uhr

Sonntag 12.00 bis 16.00 Uhr

Unsere Küche schließt immer eine Stunde vorher.

Am Donnerstag bleibt unser Restaurant geschlossen.

Für Feiern mit bis zu 45 Gästen stehen das stimmungsvolle Kaminzimmer, der Wintergarten und ein Clubraum bereit.

Das Hotel verfügt insgesamt über 4 Einzelzimmer und 15 Doppelzimmer, die modern eingerichtet sind.

Auf unserer Internetseite finden Sie unsere aktuelle Speisenkarte und weitere Informationen:

www.waldhaus-wolfenbuettel.de

Lachs mit Couscous, Erbsen und Raita-Dip

Zutaten für 4 Personen

4 Lachsfilets (à 140 g)
1/2 unbehandelte Zitrone
1 Lorbeerblatt
60 g Couscous
50 ml Wasser
80 g Grüne Erbsen (TK)
40 g Salatgurke
1/2 kleine rote Zwiebel
1/2 Frühlingszwiebel
1 Chili
4 Stängel Koriander
3 Minzezweige
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
50 g Griechischer Joghurt (10 % Fett)
25 g Salatgurke
3 Korianderstängel
2 Minzezweige
1 EL Limettensaft
25 g Feldsalat

Die Lachsfilets in einen Kochtopf legen und mit kaltem Wasser bedecken. Die Zitrone in Scheiben schneiden und diese mit dem Lorbeerblatt und einer Prise Salz hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen. Den Lachs in dem heißen Wasser lassen, damit er noch etwas durchgart. Das Couscous in eine Schale geben und kochendes Wasser darüber gießen. Die Schale fest mit Frischhaltefolie abdecken. Nach 8-10 Minuten die Folie entfernen und mit einer Gabel rühren. Abkühlen lassen. Inzwischen die Erbsen auftauen lassen, die Gurke fein würfeln, die Zwiebel schälen und in feine Würfel, die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. Koriander und Minze abzupfen und die Blättchen in Streifen schneiden. Gemüse, Chili, Kräuter, Zitronensaft und Öl an das Couscous geben, untermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für den Raita-Dip die Gurke fein würfeln, Koriander- und Minzeblättchen klein schneiden und mit dem Limettensaft und dem Joghurt verrühren. Den Lachs aus dem mittlerweile abgekühlten Kochwasser nehmen, gut abtropfen lassen und mit Couscous, dem Dip und etwas Feldsalat auf Tellern anrichten.

Pro Person: 395 kcal (1653 kJ, 31,8 g Eiweiß, 23,1 g Fett, 14,9 g Kohlenhydrate

Avocadosalat mit Cantaloupe-Melone

Zutaten für 4 Personen

2 Orangen, 3 Feigen
2 kleine Avocados
Limettensaft
250 g Cantaloupe-Melone
2 EL Pinienkerne
2 EL frisch Limettensaft
4 EL Avocadoöl
2 EL Manuka-Honig (MGO 100+)
Zitronenmelisse

Orangen schälen, die äußere Fruchthaut sorgfältig entfernen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer filetieren. Filets halbieren. Feigen in Achtel schneiden. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen und quer schneiden. Sofort mit Limettensaft beträufeln. Melone halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Aus der Melone mit einem Kugelausstecher Kügelchen ausstechen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten. Die Früchte vorsichtig miteinander mischen und auf vier Tellern anrichten. Für das Dressing Limettensaft, Avocadoöl und Manuka-Honig verrühren und über die Früchte geben. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Pro Person 365 kcal (1529 kJ), 3,7 g Eiweiß, 26,9 g Fett, 26,3 g Kohlenhydrate

Der Weg zu einer besseren Welt beginnt vor der Haustür.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Arbeitgeber, Ausbilder, Auftraggeber, Unterstützer gemeinnütziger Projekte und verlässlicher Partner auch in schwierigen Zeiten - wir sind mehr als nur die leistungsstarke Genossenschaftsbank der Region.

Volksbank eG Wolfenbüttel

www.Volksbank-mit-Herz.de

Kalbsmedaillons mit Gnocchi und Gorgonzolasauce

Zutaten für 4 Personen

600 g Kalbsfilet
Salz
40 g Butter
weißer Pfeffer
300 g kleine Möhren
250 g Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Basilikum
750 g Gnocchi
150 ml Grauer Burgunder
1/2 Schalotte, fein gewürfelt
400 ml Kalbsfond
150 g Crème fraîche
100 g Gorgonzola
2-3 TL Weizenstärke

Aus dem Kalbsfilet 12 Medaillons schneiden, diese leicht salzen und in heißer Butter von beiden Seiten 1-2 Minuten braten. Anschließend pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Möhren und Lauchzwiebeln putzen, waschen, bei den Frühlingszwiebeln nur den unteren Teil verwenden, und das Gemüse in Salzwasser garen. Das Basilikum waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Gnocchi in leicht siedendem Wasser erhitzen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und mit Basilikum bestreuen. Für die Sauce die Schalottenwürfel mit 100 ml Weißwein aufkochen, den Fond zugießen, bis auf ein Drittel reduzieren und durch ein feines Sieb passieren. Crème fraîche unterrühren, den in Stücke geschnittenen Gorgonzola zugeben und in der Sauce auflösen. Die Sauce aufkochen und mit der in 50 ml Weißwein gelösten Weizenstärke binden, eventuell mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Die Medaillons mit Gnocchi, Gemüse und Gorgonzolasauce auf Tellern anrichten. .

Pro Person: 689 kcal (2884 kJ), 42,8 g Eiweiß, 31,3 g Fett, 58,0 g Kohlenhydrate

Gebratene Früchte mit Honig

Zutaten für 4 Personen

1/2 Ananas
2 Bananen
2 Orangen
1 EL Pistazien
4 EL Butter
3 EL Blütenhonig

Ananas schälen, in Scheiben schneiden und das harte Mittelstück ausstechen. Bananen schälen, in jeweils 3 Stücke schneiden und diese längs halbieren. Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Die Pistazien fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Früchte von allen Seiten schön anbraten, dabei mit Honig beträufeln. Mit gehackten Pistazien bestreut servieren.

Pro Person: 294 kcal (1231 kJ), 2,6 g Eiweiß, 12,8 g Fett, 40,7 g Kohlenhydrate

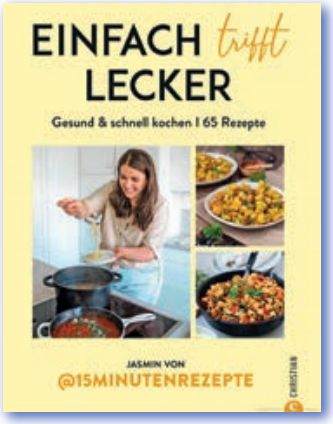
Mmmh … lecker! Superlecker!

Jamie Oliver
Together
Dorling Kindersley **29,95 €**

Kochen macht glücklich. Kochbücher auch. Bei uns im Regal stehen die glückverheißenden Kochbücher, mit traditionellem oder hippen Inhalt, gediegenen oder trendigen Rezepten – schauen Sie bei uns am Kornmarkt vorbei, oder stöbern Sie unter www.buecherbehr.de! Das Team um Inhaber Martin Geißler freut sich auf Ihren Besuch.

Yotam Ottolenghi
Simple. Das Kochbuch
Dorling Kindersley **34,95 €**

Lutz Geißler, Christina Weiß
Auf der Suche nach gutem Brot
ZS - Edel Verlagsgr. **39,– €**



Jasmin von @15Minutenrezepte
Einfach trifft lecker
Christian **24,99 €**

Zucker & Jagdwurst
Vegan durch den Tag
Eigenverlag **32,– €**

Bücher Behr

Die Buchhandlung am Kornmarkt
Kornmarkt 4/5 • Wolfenbüttel
Telefon: 05331/98890
info@buecher-behr.de

www.buecherbehr.de

Spargel mit Lachskotelette

Zutaten für 4 Personen

1 kg grüner Spargel
1 TL Butter
1 TL Zucker
1/2 TL Salz
250 g Reis
einige Safranfäden oder ein Tütchen Safranpulver
4 Lachskotelettes (à 200 g)
4 EL Öl
einige Zweige Dill
50 g Weizenmehl
1/4 l kalte Gemüsebrühe
3 Eigelb
50 g Butter
1 Prise Salz
Pfeffer
Muskat
1-2 EL Zitronensaft
2-3 EL Sahne
1 Schuss Weißwein

Den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser mit Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Den Spargel je nach Dicke der Stangen 8-10 Minuten kochen. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten, am Ende den Safran untermischen. Die Lachskotelettes kalt abbrausen, trockentupfen und in 4 EL heißem Öl von beiden Seiten 3-4 Minuten braten. Für die Dill-Hollandaise den Dill fein hacken. Das Mehl mit der kalten Gemüsebrühe in einem kleinen Topf glatt rühren. Eigelb unterziehen und die Sauce im Wasserbad (oder auf kleiner Flamme) bis zum Eindicken mit dem Rührbesen schlagen. Die Butter in einem Topf zerlassen, unter die Sauce rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Dill unterheben und die Sauce mit Zitronensaft, Wein und Sahne abschmecken. Die Lachskotelettes mit Safranreis, grünem Spargel und der Sauce auf Tellern anrichten.

Pro Person: 970 kcal (4060 kJ), 53,0 g Eiweiß, 58,1 g Fett, 58,6 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

Leichter Bauernsalat

Zutaten für 1 Person

1 kleiner Kopf Novita-Salat
6 Tomaten
1 weiße Zwiebel
1 rote Zwiebel
8 grüne Peperoni aus dem Glas
100 g schwarze Oliven
200 g Feta
6 EL Olivenöl
3 EL roter Weinessig
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g Fladenbrot

Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten in Viertel schneiden, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Peperoni, schwarze Oliven und den Feta abtropfen lassen. Peperoni quer halbieren. Feta in Scheiben schneiden. Alles auf vier großen Salattellern anrichten. Aus Olivenöl, rotem Weinessig und Salz eine Salatsauce zubereiten und über den Salat träufeln. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen. Mit dem Fladenbrot anrichten.

Pro Person: 472 kcal (1975 kJ), 16,4 g Eiweiß, 28,7 g Fett,35,8 g Kohlenhydrate

RESTAURANT ODYSSEUS

Griechische Spezialitäten

38304 Wolfenbüttel – Harzburger Str. 23 – Telefon (0 53 31) 6 95 07

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag von 17.00 bis 23.00 Uhr
Freitag und Samstag auch mittags von 11.30 bis 14.00 Uhr
Sonn- und Feiertage von 11.30 bis 14.30 und 17.00 bis 23.00 Uhr

Montag Ruhetag

außer Feiertage, dann Dienstag Ruhetag

Spargelteller mit Huhn

Zutaten für 4 Personen

1 kg Spargel
Zucker
Salz
2 TL Butter
4 Hühnerbrüste à 175 g
30 g Butter
Pfeffer
1 Ei
frischer Dill
200 g Paprika-Quark
100 g Kräuter Crème fraîche

Spargel vom Kopf bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser mit 1 TL Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Je nach Dicke der Stangen 15 bis 18 Minuten kochen. Inzwischen das Ei hart kochen und die Hühnerbrüste kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern und salzen. Butter erhitzen und das Geflügelfleisch darin rundum schön knusprig braten. Das Ei kalt abschrecken, schälen und fein hacken. Die Hühnerbrüste quer in Scheiben schneiden, mit dem Spargel auf Tellern anrichten und mit gehacktem Ei bestreuen. Mit Dillfähnchen garnieren und mit Paprika-Quark und Crème fraîche servieren.
Pro Person: 503 kcal (2106 kJ), 49,1 g Eiweiß, 30,7 g Fett, 6,5 g Kohlenhydrate

Müsli mit Trockenfrüchten

Zutaten für 1 Person

60 g Weizenkörner
20 g Weizenkeime
50 g Trockenfrüchte
(z. B. Aprikosen, Feigen, Datteln, Zwetschgen, Äpfel)
200 ml Buttermilch
1 EL Pistazien

Weizenkörner am besten über Nacht in Wasser einweichen. Für das Müsli die Trockenfrüchte klein schneiden und mit eingeweichten, abgetropften Weizenkörnern und den Weizenkeimen vermischen. Die Buttermilch über das Müsli geben, mit gehackten Pistazien bestreuen und kurz durchziehen lassen.
Pro Person: 578 kcal (2418 kJ), 24,0 g Eiweiß, 14,3 g Fett, 78,8 g Kohlenhydrate

Anzeige

Immer frischer Spargel!

Voraussichtlich ab Mitte März!

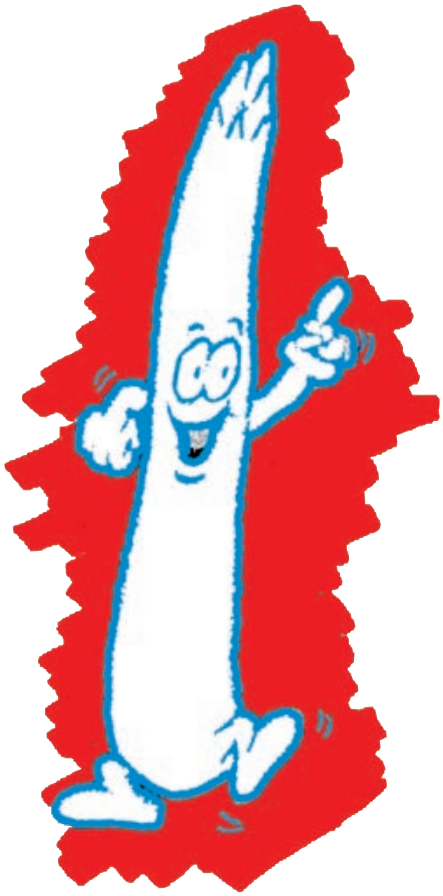
vom Spargelhof Hacke

Mit seinem herrlich frischen Spargel ist der Betrieb von Spargelbauer Klaus Hacke aus Langlingen seit vielen Jahren auf dem Wolfenbütteler Wochenmarkt vertreten.
Archivfotos: H. Seipold

Wolfenbüttel. Mit seinem herrlich frischen Spargel wird Spargelbauer Klaus Hacke aus Langlingen **voraussichtlich ab Mitte März** wieder mittwochs und sonnabends auf dem Wochenmarkt zu finden sein.
Dicht umringt ist der Spargelstand von Klaus Hacke und seinem Team Jahr für Jahr auf dem Wochenmarkt.
Die Wolfenbütteler wissen um die ausgezeichnete Qualität und Frische des Spargels aus der Heide-Region, die Hacke wie gewohnt liefert und freuen sich schon jetzt auf das leckere Gemüse!
Dank seiner Biogasanlage kann Klaus Hacke voraussichtlich schon Mitte März leckeres Stangengemüse liefern. Bereits 2008 wurde die „Öko-Spargelheizung" erstmals in Betrieb genommen und erwärmt seitdem den Boden um die Spargelwurzeln. Das funktioniert folgendermaßen: beim Pflanzen wurden Kunststoffleitungen an die Spargelwurzeln gelegt. Durch diese Leitungen wird 30 Grad warmes Wasser gepumpt und der Boden entsprechend erwärmt.

Darauf freuen sich viele Wochenmarktbesucher aus Stadt und Landkreis: Spargel aus der Region.

Am Stand vom Spargelhof Hacke aus Langlingen gibt es das Edelgemüse aus der Region in stets bester Qualität. Auf Wunsch natürlich auch – dank der mobilen Schälmaschine – perfekt für den heimischen Herd vorbereitet.



Am Feldhaus 9 · 29364 Langlingen
Telefon 0 50 82 / 91 37 35
www-spargelhof-hacke.de

Boeuf Stroganoff mit Kartoffelplätzchen

Zutaten für 4 Personen

700 g Kartoffeln
1 kleiner Kopf Romanesco
900 g Rinderfilet
6 EL Avocadoöl
1 kleine Zwiebel
100 g Mehl
1 Ei
Salz
Pfeffer
Muskat
3 EL gehackte Petersilie
300 g Champignons
100 g Zwiebeln
1 EL Mehl
375 ml Fleischbrühe
3 EL scharfer Senf
1/2 Zitrone
300 g Schmand

Die Kartoffeln in der Schale kochen. Den Romanesco in Röschen teilen und in wenig Salzwasser garen. Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Für die Kartoffelplätzchen die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Avocadoöl andünsten. Die gekochten Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken. Mit Mehl, Ei, gedünsteter Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie vermengen und die Masse zu einer ca. 6 cm dicken Rolle formen. Das Fleisch in 2 EL heißem Avocadoöl scharf anbraten, sodass es außen knusprig und innen noch blutig ist. Herausnehmen und warm stellen. Inzwischen die in 2 cm dicke Scheiben geschnittenen Kartoffelplätzchen portionsweise in jeweils 1 EL Öl anbraten und warm stellen. Zwischendurch die Sauce zubereiten. Dazu die Champignons in Scheiben schneiden, in dem Bratfett kurz andünsten, warm stellen. Zwiebeln schälen und ganz fein würfeln. In 1 EL Öl dünsten. Mit Mehl bestäuben, die Fleischbrühe angießen und aufkochen. Senf, Salz und Pfeffer zugeben und mit dem Saft einer halben Zitrone abschmecken. Anschließend den Schmand unterheben. Die Fleischstücke und die Champignons in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Das Boeuf Stroganoff mit Kartoffelplätzchen und Romanesco-Röschen anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Person: 855 kcal (3579 kJ), 63,6 g Eiweiß, 42,2 g Fett, 54,3 g Kohlenhydrate

Kartoffel-Käse-Auflauf

Zutaten für 4 Personen

1000 g Kartoffeln
2 kleine Stangen Lauch
4 kleine Möhren
1 EL Sonnenblumenöl
200 g Allgäutaler
5 EL Sahne

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, einige Minuten kochen, abtropfen lassen. Lauch in Ringe schneiden, Möhren grob raspeln. Das Gemüse einige Minuten blanchieren. Kartoffeln und Gemüse in eine mit Öl ausgepinselte Form schichten. Den Käse reiben, mit der Sahne gut verquirlen und die Masse über die Kartoffeln und das Gemüse gießen. Ca. 15-20 Minuten überbacken.

Pro Person 504 kcal (2109 kJ), 14,8 g Eiweiß, 29,8 g Fett, 42,6 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Feine Gemüsespieße sorgen für Abwechslung auf dem Grill und sind ein köstlicher Snack, der zu jedem Anlass passt. Am aromatischsten schmeckt es, wenn man das Gemüse im Garten oder auf dem Balkon selbst gezogen hat. Von Saatgut Dillmann gibt es eine Box mit sieben robusten, naturbelassenen Gemüsesorten von A wie Aubergine bis Z wie Zucchini. Erhält lich im Online-Shop unter shop.saatgut-dillmann.de.

Foto: djd-k/Saatgut Dillmann/Getty Images/Viktorcvetkovic

BIG DURST

GETRÄNKE BOSSE

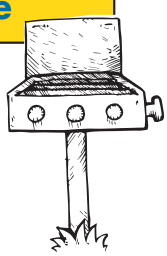
- Alle Arten von Fass- und Flaschenbieren, Wein, Sekt & alkoholfreien Getränken
- Liefer- & Abholservice (auch auf Kommission)
- Verleih von Partybedarf/Eventausstattung
- Vermittlung von Zelten/Pagoden, Personal, Catering und Locations bis 300 Personen

Wolfenbüttel · Hauptstraße 7
Bestell-Hotline: 05331/27896
Weitere Informationen unter:
www.bigdurst-bosse.de

Foto: djd-k/Metten Fleischwaren

Campingsaison ist auch Grillsaison. Also einen kompakten Grill ins Auto gepackt – und schon kann am Abend ein angenehmer Geruch in die Nase steigen. Die leckere Hauptrolle beim mobilen Grillen kann die „Dicke Sauerländer“ Rostbratwurst spielen. „Langeweile muss dabei nicht aufkommen“, so Tobias Metten von der Metten Fleischwaren GmbH & Co. KG in Finnentrop im Sauerland. Für Abwechslung sorgen die Rostbratwurst mit würziger Majorannote oder die herzhafte Variante Chili-Cheese mit Original Emmentaler Käse und Jalapeños.

LECKERES vom Grill



Quälendes Sodbrennen nach der Grillfeier? Moderne Schichtgitterantazida wie der Wirkstoff Magaldrat, enthalten etwa in Riopan Magengel oder Kautabletten aus der Apotheke, können schnell und lang anhaltend Säure binden und die Selbstheilung der Magenschleimhaut fördern. Unter www.riopan.de gibt es magenfreundliche Rezepte.

Foto: djd-k/kapuhs DJV

Gerade auf dem Grill ist heimisches Wildbret ein zarter, fettarmer und bekömmlicher Genuss. Die Zubereitung unterscheidet sich dabei nicht von der von herkömmlichem Fleisch. Tipps zu Einkauf und Lagerung sowie viele moderne Rezepte gibt es auf www.wild-auf-wild.de. Dort finden sich auch mehr als 2.000 Wildbretanbieter und Restauranteinträge. Über eine Postleitzahlsuche lassen sich Jägerinnen und Jäger oder Wildrestaurants ganz einfach ermitteln.

Foto: djd-k/Dr. Kade/Getty Images/skynesher

Warmer Nudelsalat mit Garnelen und Balsamicodressing

Zutaten für 4 Personen

200 g Spiralnudeln
2 Fenchelknollen
1 rote Paprikaschote
1 kleine Zucchini
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
8 Riesengarnelen
Salz
Pfeffer
8 EL Sonnenblumenöl
2-3 Zweige Rosmarin
Salz
Pfeffer
3 EL Balsamico

Nudeln kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, Zwiebel und Knoblauch abziehen. Fenchel in Scheiben, Paprika in Stücke, Zucchini in halbe Scheiben, Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Riesengarnelen halbieren, dabei den Darm entfernen. 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse und die Hälfte des Knoblauchs 3-4 Minuten darin andünsten. Kräftig mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Balsamico löschen. In einer zweiten Pfanne 2 EL Sonnenblumenöl erhitzen, Knoblauch und Riesengarnelen 1-2 Minuten darin andünsten. Die Nudeln unter das Gemüse heben und kurz miterhitzen. Den warmen Nudelsalat mit den Garnelen auf Tellern anrichten. Aus Salz, Pfeffer, dem restlichen Balsamico und dem Öl ein Dressing zubereiten und über den Salat träufeln.

Pro Person: 405 kcal (1695 kJ), 18,6 g Eiweiß, 16,8 g Fett, 44,2 g Kohlenhydrate

Vitaminspritze

Zutaten für 1 Person

1 Scheibe Vollkornbrot
50 g Magerquark
1/4 Beet Kresse
0,2 l Tomatensaft
2 EL Artischockensaft
schwarzer Pfeffer
Dill

Brot mit Magerquark bestreichen und mit Kresse bestreuen. Tomatensaft mit Artischockensaft mixen, mit Pfeffer würzen und mit Dill garnieren.

153 kcal (640 kJ), 11,9 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 24,6 g Kohlenhydrate

Juni

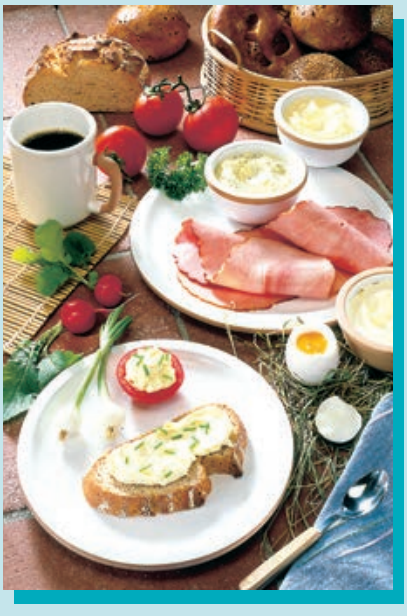
Zutaten für 4 Personen

400 g Hähnchenschenkel mit Knochen
Paprikapulver
Pfeffer aus der Mühle
Salz
2 EL Olivenöl
800 g Kartoffeln, geschält, in Würfel geschnitten
2 Rosmarinzweige
2 Salbeiblätter
4 mittelgroße Paprikaschoten
320 g Cocktailtomaten
120 g Cranberries
1 Stück Chilischote
30 g Rohrzucker
60 ml Johannisbeernektar
etwas Rotweinessig
800 g frisches Obst

Hähnchenschenkel mit Cranberrykompott

Den Backofen (Grill) auf 200 °C vorheizen. Die Hähnchenschenkel mit Paprikapulver, Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit der Hälfte des Öls einpinseln. Eine Gratinform mit dem restlichen Öl einpinseln. Die Kartoffelwürfel in der Form verteilen, mit Rosmarin, Salbei, Paprika und Pfeffer würzen und leicht salzen. Die Paprikawürfel und Tomaten ebenfalls in der Form verteilen. Die Hähnchenschenkel darauf geben und im Backofen 20 bis 25 Minuten grillen, nach der Hälfte der Grillzeit wenden. Die Cranberries verlesen, die Chilischote fein hacken, dabei die Kerne entfernen. Den Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Von der Kochstelle nehmen. Mit Johannisbeernektar und Essig unter Rühren ablöschen. Die Cranberries und den Chili dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten einkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. Die Hähnchenschenkel mit den Kartoffeln und dem Gemüse auf Tellern anrichten, das Cranberrykompott dazu servieren. Als Dessert reichen Sie frisches Obst.

Pro Person: 603 kcal (2524 kJ), 25,6 g Eiweiß, 17,4 g Fett, 82,6 g Kohlenhydrate



Landfrühstück

Zutaten für 4 Personen

4 Eier
4 Tomaten
50 g Sahne-Quark
1 TL Meerrettich
frische Kräuter wie z.B. Schnittlauch
4 Laugenbrezel
4 Vollkornbrötchen
250 g Landbrot
100 g Butter
150 g gekochter Schinken
125 g Camembert 45 % Fett i.Tr.
1 Bund Radieschen
einige Frühlingszwiebeln

Eier kochen, Quark mit Meerrettich verrühren, die Tomaten halbieren und damit füllen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Brezel und Brötchen aufschneiden und buttern, das Brot ebenfalls mit Butter bestreichen. Mit Schinken und Camembert belegen. Mit Radieschen und Frühlingszwiebeln servieren.

Pro Person: 864 kcal (3615 kJ), 40,0 g Eiweiß, 40,8 g Fett, 82,3 g Kohlenhydrate (6,9 BE)

Anfahrt und Öffnungszeiten
Entsorgungsstandorte

Recyclinghof Linden
In den Schönen Morgen 1
38300 Wolfenbüttel

01. April – 31. Oktober

Mo., Di., Do., Fr.:	8:30 – 16:30 Uhr
Mi.:	10:00 – 18:00 Uhr
Sa.:	8:30 – 14:00 Uhr

01. November – 31. März

Mo., Di., Do.:	8:30 – 16:30 Uhr
Mi.:	10:00 – 18:00 Uhr
Fr.:	8:30 – 14:00 Uhr
Sa.:	8:30 – 13:00 Uhr

Entsorgungs- und Verwertungszentrum Bornum
38312 Börßum – zwischen Bornum und Börßum

01. April – 31. Oktober

Mo. – Fr.:	7:30 – 16:30 Uhr
Sa.:	8:30 – 14:00 Uhr

01. November – 31. März

Mo. – Do.:	7:30 – 16:30 Uhr
Fr.:	7:30 – 14:00 Uhr
Sa.:	8:30 – 13:00 Uhr

Recyclinghof und Bodenlager Klein Elbe
38274 Elbe
Hauptstraße – Klein Elbe

Bodenlager Klein Elbe

Ganzjährig

Mo. – Do.:	7:30 – 16:00 Uhr
Fr.:	7:30 – 13:00 Uhr
1. Sa. im Monat:	9:00 – 12:00 Uhr

Recyclinghof Klein Elbe

01. April – 31. Oktober

Mo. – Mi.:	9:00 – 15:00 Uhr
Do.:	9:00 – 17:00 Uhr
Fr.:	9:00 – 12:30 Uhr

01. November – 31. März

Mo. – Do.:	9:00 – 15:00 Uhr
Fr.:	9:00 – 12:30 Uhr
1. Sa. im Monat:	9:00 – 12:00 Uhr

Bodenlager Weferlingen
38173 Dettum
An der L 627

Mo. – Do.:	7:30 – 16:00 Uhr
Mo. + Di.: (Jan/Feb)	geschlossen
Fr.:	7:30 – 13:00 Uhr
1. Sa. im Monat:	9:00 – 12:00 Uhr

Kontakt

Verwaltungsgebäude WLW
Abfallgebührenstelle – Containerdienst – Buchhaltung – Sperrmüll – Kundenbetreuung

In den Schönen Morgen 1, 38300 Wolfenbüttel
(Keine Postanschrift)

Hotline: 05331 84 999

E-Mail allgemein:	alw@lk-wf.de
E-Mail Gebührenstelle:	abfallgebuehr@lk-wf.de
E-Mail Buchhaltung :	buchhaltung-wlw@lk-wf.de
Fax:	05331 84 454
Internet:	alw-wf.de
Onlineanträge:	portal.lkwf.de

Öffnungszeiten Dienstgebäude (nicht Recyclinghof)

Montag	8:00 – 17:00 Uhr
Dienstag	8:00 – 15:00 Uhr
Mittwoch	8:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag	8:00 – 17:00 Uhr
Freitag	8:00 – 13:00 Uhr

und nach vorheriger Terminvereinbarung

Post- und Rechnungsanschrift
Wirtschaftsbetriebe
Landkreis Wolfenbüttel
Postfach 15 65
38299 Wolfenbüttel

Landkreis Wolfenbüttel
Bahnhofstr. 11
38300 Wolfenbüttel

Recyclinghof Linden

Telefon: 0160 90 44 69 01

Entsorgungs- und Verwertungszentrum Bornum

Telefon: 05331 84 95 09 Fax: 05331 84 95 14

Recyclinghof und Bodenlager Klein Elbe

Telefon: 0160 90 44 69 02

Kompostwerk Bornum

Telefon: 0172 93 30 64 5

Bodenlager Weferlingen

Telefon: 0160 90 44 69 03

Kompostwerk Upen

Telefon:	05341 338 438
Mo. – Fr.:	8:00 – 16:00 Uhr
Sa.:	9:00 – 12:00 Uhr

Remondis Recycling GmbH & Co. KG
(Sammlung Altglas über Depotcontainer)

Ostuferstr. 21, 45356 Essen
Telefon: 0800 11 55 999
Internet: remondis-recycling.de

REMONDIS®
IM AUFTRAG DER ZUKUNFT

ALBA (Wertstofftonne)
Frankfurter Str. 251
38122 Braunschweig
Telefon: 0800 22 32 555
E-Mail: vertrieb-nds@alba.info

ALBA
Wir nennen es Rohstoff.

Gegrillte Forellen in Alufolie

Zutaten für 4 Personen

4 Forellen à 400 g
Salz
Pfeffer
2 Möhren
1/2 Knollensellerie
1/2 Fenchelknolle
3 Zwiebeln
4 EL Sonnenblumenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zitrone
Dill

Die Forellen ausnehmen, säubern, waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Gemüse gut waschen, die Zwiebeln schälen. Möhren raspeln, Knollensellerie stifteln, Fenchel in Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln und grob hacken. Das Gemüse mit dem Öl mischen. Vier große Stücke Aluminiumfolie doppelt nehmen, jeweils 2 EL von dem in Öl eingelegten Gemüse darauf verteilen und die Forellen darauf legen. Das restliche Gemüse auf die Forellen verteilen, etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und die Aluminiumfolie einschlagen. Die Forellen auf dem heißen Rost ca. 12-15 Minuten grillen und mit Zitronenscheiben und Dillzweigen anrichten. Dazu schmeckt Baguette mit Pesto.

Pro Person: 499 kcal (2.089 kJ), 74,9 g Eiweiß, 20,4 g Fett, 4,4 g Kohlenhydrate

Waldorf-Salat

Zutaten für 4 Personen

500 g Knollensellerie
1 EL Weinessig
1 Prise Meersalz
500 g Äpfel
Saft 1/2 Zitrone
200 g Ananas
100 g Walnüsse
250 g Saure Sahne
Meersalz, Pfeffer
1 Prise Zucker
800 ml Gemüsesaft
80 ml Artischocken-Presssaft

Die Knollensellerie schälen. In kochendem Wasser unter Zugabe von Essig und Meersalz 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Äpfel waschen, trockentupfen und in feine Stifte schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Sellerie in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Apfel-, Sellerie- und Ananasstücke miteinander vermengen. Die Walnüsse hacken und unterheben. Die Saure Sahne mit Meersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, an den Salat geben, unterheben und gut durchziehen lassen. Den Gemüsesaft mit Artischocken-Presssaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Salat servieren.

Pro Person: 397 kcal (1662 kJ), 10,0 g Eiweiß, 23,7 g Fett, 34,1 g Kohlenhydrate

Danke, dass Sie lokal kaufen!

Wir machen aus Ihren Räumen ein Zuhause

Möbelhof
WOLFENBÜTTEL ADERSHEIM

Möbelhof
OUTDOOR-CENTER

Möbelhof
EXPRESS

Möbelhof Adersheim GmbH & Co. KG • Hüttenblick 4 • 38304 Wolfenbüttel-Adersheim • Tel.: 05341 22230
Montag bis Freitag 10.00 bis 18.30 Uhr • Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr • **www.moebelhof-adersheim.de**

Zutaten für 4 Personen

200 g Vollkornnudeln
2 TL Rapsöl
400 g Sauerkraut oder milchsauer eingelegtes Weißkraut
12 Wacholderbeeren
20 g Butter
Salz
150 g Emmentaler
150 g Schinkenwürfel
1 TL Kümmel
150 g saure Sahne
Selleriesalz
schwarzer Pfeffer
4 Tassen Kräutertee

Nudelauflauf mit Kraut

Nudeln mit 1 TL Öl in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe »al dente« kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Sauerkraut mit der Butter und den Wacholderbeeren in einen Topf geben, kurz aufkochen und weitere 10 Minuten dünsten. Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl ausstreichen und mit der Hälfte der Nudeln auffüllen. In eine zweite Schicht einen Teil des vorgekochten Weißkrautes füllen. Die Hälfte des Käses würfeln und zusammen mit dem Kümmel auf das Kraut streuen. Darauf die Hälfte der Schinkenwürfel verteilen. Die restlichen Nudeln und das Kraut miteinander vermengen und in die Auflaufform geben. Den restlichen Käse reiben. Saure Sahne mit geriebenem Käse verrühren, mit Selleriesalz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf gießen. Mit den restlichen Schinkenwürfeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 15 Minuten backen. Probieren Sie zu Hausmannskost einmal einen Kräutertee, der auch als Kaltgetränk erfrischend schmeckt.

Pro Person: 550 kcal (2302 kJ), 29,9 g Eiweiß, 29,4 g Fett, 40,4 g Kohlenhydrate

Tomaten-Ananas-Reis Hawaii

Zutaten für 4 Personen

400 g Tomaten
200 g Ananas
1 Mango
1 Zwiebel
250 g Reis
2 EL Sesamöl
Salz, Pfeffer
Ingwerpulver
Chiliflocken
1 TL Stärke

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Bei der Ananas Schale und Strunk großzügig entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und diese halbieren. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten, anschließend abtropfen lassen. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und die Ananasscheiben darin anbraten, anschließend die Ananasscheiben warm stellen. Die Tomaten zufügen und bei kleiner Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Mango zugeben und alles bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver kräftig abschmecken und je nach Geschmack mit Chiliflocken würzen. Die Fruchtsauce mit etwas in Wasser gelöster Stärke abbinden, nochmals abschmecken und mit dem Reis und den Ananasscheiben anrichten.

Pro Person: 338 kcal (1415 kJ), 6,0 g Eiweiß, 6,0 g Fett, 64,2 g Kohlenhydrate

Zu Hause ist es am schönsten!

Ambulante Pflege

Unsere Pflege, Ihr Zuhause. Ambulante Fürsorge, wo Sie sie brauchen.
Zu unseren Leistungen gehören pflegerische und behandlungspflegerische Versorgung, Beratungseinsätze sowie Alltagsbegleitung.

Tagespflegehaus „Neuer Weg“

Ein Zuhause für den Tag.
Genießen Sie unsere familiäre Tagespflege mit Wärme und Geborgenheit in Gesellschaft.

Gruppentreffen

Ob Sportgruppe, Spielenachmittag oder Demenzgruppe – **bei uns sind Sie in guten Händen.** Eine Musikgruppe ist in Planung und wir sind offen für weitere Vorschläge.

Seit 1961 in Wolfenbüttel

Hauspflegeverein Wolfenbüttel e.V.

Sozialstation
Kommißstraße 5
Tel. 05331-61330

Tagespflege
Neuer Weg 79
Tel. 05331-7066

www.hauspflegeverein-wf.de

Zutaten für 4 Personen

150 g Maismehl
180 g Weizenmehl
250 ml warmes Wasser
1 TL Salz
2 EL Avocadoöl
1 Packung Soja
1 Avocado
1 Knoblauchzehe
1-2 Chilischoten
Salz
Pfeffer
1 Limette
3 Tomaten
150 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
2 EL Agavensaft
frischer Koriander

Tostadasde

Aus Maismehl, Weizenmehl, Wasser und Salz einen glatten Teig herstellen. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend walnussgroße Stücke vom Teig reißen, mit Nudelholz hauchdünn ausrollen. 1 EL Avocadoöl in einer Pfanne erhitzen und die Tortillas kurz auf beiden Seiten knusprig braten, herausnehmen und warm stellen. Inzwischen Soja-Kost nach Packungsaufschrift zubereiten. Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauchzehe mit Knoblauchpresse dazu drücken, die Chilischote in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen und an die Avocadocreme geben. Alles mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Limettensaft abschmecken. Salzwasser zum Kochen bringen, Tomaten ohne Strunk 10 Sek. ins kochende Wasser geben, danach unter fließend kaltem Wasser abschrecken und häuten, entkernen und grob würfeln. Die Bohnen in 1 cm lange Stücke schneiden, ca. 5 Min. im Salzwasser garen, herausnehmen und abschrecken. Zwiebel schälen und grob würfeln, in restlichem Öl anbraten. Die entkernten und gewürfelten Tomaten, die Bohnen sowie die eingeweichte Soja-Kost und den Agavensaft zugeben. Kurz köcheln. Die Tortillas erst mit der Avocadocreme und dann mit einem Esslöffel von dem Gemüse-Mix bestreichen. Nach Wunsch mit Koriander garnieren.

Pro Person: 564 kcal (2360 kJ), 23,9 g Eiweiß, 16,5 g Fett, 79,3 g Kohlenhydrate

Tsatsiki mit Oliven

Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Dill
einige Zweige Minze
500 g Sahne Joghurt
5 EL natives Olivenöl extra
Pfeffer
Salz
1 Glas schwarze Oliven
250 g Fladenbrot

Die Salatgurke waschen und grob raspeln, Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Dill und Minze mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und fein wiegen. Die geraspelte Gurke unter den Joghurt heben, mit Knoblauch, Dill, Minze und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu schwarze Oliven und Fladenbrot reichen.

Pro Person: 553 kcal (2314 kJ), 10,7 g Eiweiß, 39,5 g Fett, 38,7 g Kohlenhydrate

WOLFENBÜTTEL GUTSCHEIN

HOCHZEIT, GEBURTSTAG, JUBILÄUM ...

AB
5 EURO

- Unterstützung lokaler Betriebe
- Teilbeträge einlösbar
- Guthaben jederzeit online einsehbar
- als pdf oder Gutscheinkarte erhältlich

Geschenkkarten für jeden Anlass

WWW.GUTSCHEIN-WF.DE

Tourist-Info Wolfenbüttel · 05331 86-280 · touristinfo@wolfenbuettel.de

Putengeschnetzeltes mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen

600 g Putenbrust
3 EL Öl
Salz
weißer Pfeffer
1200 g gemischtes Gemüse
0,3 l H-Milch, lactosefrei
150 g MinusL Bergkäsescheiben
4-5 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
Basilikum
3-4 Knoblauchzehen
einige Blättchen Basilikum

Putenbrust mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und schnetzeln . In heißem Öl kurz anbraten, salzen und pfeffern. Gemüse dazugeben. Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und mitdünsten. Inzwischen die lactosefreie Milch erhitzen, den Bergkäse entrinden, klein schneiden und in der heißen Milch auflösen. Tomatenmark in die Käsesauce einrühren, salzen und pfeffern. Basilikum in dünne Streifen schneiden und unter die Sauce heben. Einige Minuten ziehen lassen, jedoch nicht zum Kochen bringen. Den Pfanneninhalt auf vier Tellern verteilen und mit der Käsesauce übergießen. Mit Basilikum garnieren.

Pro Person: 560 kcal (2344 kJ), 26,0 g Eiweiß, 30,5 g Fett, 18,2 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Schinkennudeln

Zutaten für 4 Personen

400 g Spiralnudeln
1 Zwiebel
250 g Schinken (2-3 dickere Scheiben)
250 g Mozzarella
1 EL Butter
125 ml Gemüsebrühe
3 Eier
3 EL Sahne
Pfeffer
Salz
Muskat
fein gehackte Petersilie

Die Nudeln al dente kochen und abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Schinken in Würfel oder kurze Streifen schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel andünsten, mit Gemüsebrühe löschen. Die Schinkenwürfel zugeben und kurz miterhitzen. Die Nudeln unterheben. Die Eier mit der Sahne verrühren, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Die Käse-Würfel mit dem Eier-Sahne-Gemisch an die Nudeln geben, unterheben und kurz miterhitzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Person: 712 kcal (2980 kJ), 42,9 g Eiweiß, 25,4 g Fett, 77,3 g Kohlenhydrate

Anzeige

EDEKA center

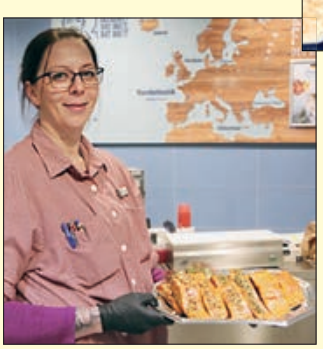
Garant für Frische, Qualität und hochwertige Lebensmittel

Abteilungsleiter Ricardo Eberhardt (rechts) und sein Stellvertreter Pierre Uhlig bieten an der Fleisch- und Wursttheke eine gute Auswahl an regionalen und internationalen Spezialitäten – nicht für die Pfanne, z. B. Lamm-, Kalb- sowie Schweinefleisch. Darüber hinaus präsentieren sie hochwertiges südamerikanisches und europäisches Rindfleisch – ebenfalls perfekt für den heimischen Kochgenuss.

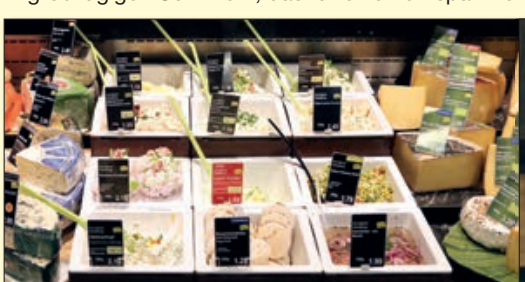
Stets fangfrische Spezialitäten aus den europäischen Meeren erhalten Sie an der Fischtheke. Melanie Jahnke präsentiert leckeren Stremellachs, der gerade im Markt frisch geräuchert wurde. Eingelegte Fischspezialitäten und lecker zubereitete Salate gehören zum Sortiment.

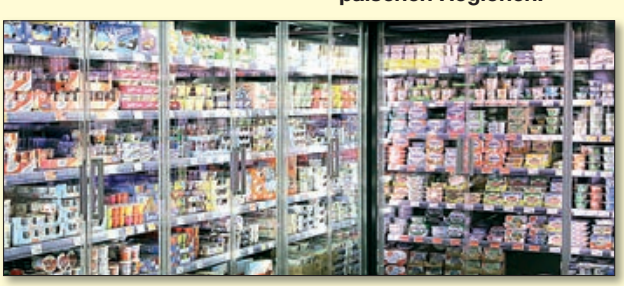
Wenn es um Frische, Qualität und hochwertige Lebensmittel beim Einkauf geht, dann sind Sie im E-Center Pacholski am Rehmanger in Wolfenbüttel genau richtig!

An den Bedienungstheken für Fleisch und Wurst erhalten Sie eine große Auswahl an bestem Lamm-, Kalb-, Rind- und Schweinefleisch.
Neben deutschen Käsesorten bietet Ihnen die Bedientheke Spezialitäten aus den beliebtesten Regionen Hollands, Italiens und Frankreichs sowie der Schweiz und Österreich.
Fangfrischen Fisch aus europäischen Meeren erhalten Sie an der Fisch-Bedientheke. Zum Teil mariniert, eignen sich zum Beispiel Lachs, Dorade oder Garnelenspieße perfekt für die Pfanne.
Auch ist die Auswahl an frischem Gemüse und Obst einfach riesig – hier findet man neben internationalen und nationalen auch saisonale Produkte regionaler Anbieter – fast alles, was das Herz begehrt. Die fachkundigen Mitarbeiter sind freundlich, aufgeschlossen und stehen Ihnen gerne beratend zur Seite. Überzeugen Sie sich selbst von dem großzügigen Sortiment, das für einen entspannten und Einkauf sorgt!



An der Käsetheke bedient Sie Christine Latussek. Angeboten wird eine große Auswahl – auch Frischkäse – aus deutschen und europäischen Regionen.





In der Abteilung Molkerei wird auf eine große Vielfalt an hochwertigen Produkten geachtet – sei es zum Beispiel bei Milch, Quark, Joghurt oder auch bei abgepacktem Käse.

Frische Brötchen, Brot, leckere Backwaren und duftende Kaffeespezialitäten bekommen Sie bei Lydia Janson (r.) und Sarah Langthaler an der Bäcker-Bedientheke nähe Eingang.

Marie Eberhardt aus der Obst- und Gemüseabteilung steht Ihnen gern beratend zur Seite. Wählen Sie aus einer stets frischen Produktvielfalt.

Willkommen in Ihrem

EDEKA center

Pacholski am Rehmanger

38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31/95 54-0
Montag bis Samstag von 7 bis 20 Uhr

Zutaten für 4 Personen

für die Füllung:

400 g rohes Bratwurstbrät
1 EL Öl
1/4 l Tomaten-Püree
1 TL getrockneter Oregano gerebelt
125 g Morzzarella

für die Taschen:

300 g Mehl (Type 405)
20 g Hefe
1/8 l lauwarmes Wasser
1/2 TL Salz
2 EL Olivenöl
1 Eigelb zum Bestreichen

Pizzataschen mit Morzzarella-Füllung

Das Wurstbrät in eine Pfanne mit heißem Öl geben. Mit einer Gabel das Brät lockern. Das Tomaten-Püree und Oregano zugeben und so lange kochen, bis die Masse dick geworden ist. Auskühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten für die Taschen einen Hefeteig zubereiten, nach dem Gehen auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem scharfen Ausstecher 12 Kreise von 12 cm Durchmesser ausstechen. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren und damit die Ränder der Kreise bestreichen. In die Mitte jeweils 1 Esslöffel Fülle geben. Morzzarella in 12 gleichdicke Scheiben schneiden, je eine Scheibe auf die Fülle legen. Die Kreise zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Die Oberfläche ebenfalls mit Eigelb bestreichen. Die Taschen auf ein gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C 15 Minuten backen.

Pro Person: 718 kcal (3004 kJ), 25,9 g Eiweiß, 43,0 g Fett, 56,5 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

Zwetschgenkuchen

Zutaten für 18 Stücke

500 g Weizenmehl
1/2 Würfel Hefe (20 g)
250 ml Milch
100 g Zucker
50 g Butter
1/2 TL Salz
5 Zwiebäcke
1,5 kg Zwetschgen

Aus Mehl, Hefe, Milch, Zucker, Butter und Salz einen Hefeteig bereiten, gut durchkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Nochmals durchkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Die Zwiebäcke zerbröseln und auf den Teig streuen. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln und möglichst dicht dachziegelartig auf den Teig setzen. Den Zwetschgenkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 35 Minuten backen.

Ein Stück enthält: 199 kcal (833 kJ), 4,6 g Eiweiß, 3,6 g Fett, 36,0 g Kohlenhydrate

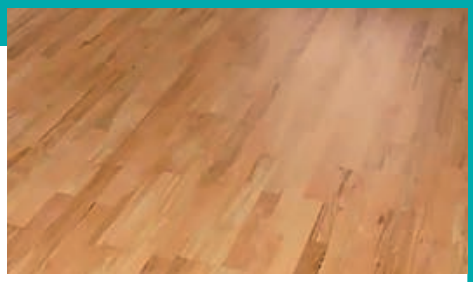
Heiko Klauenberg

www.klauenberg-bodenbelaege.de
info@klauenberg-bodenbelaege.de

LASSEN SIE SICH ÜBERRASCHEN ...

... wie vielfältig unsere Bodenbeläge oder Beschichtungen sein können. Wir bieten eine sehr umfassende Auswahl an textilen und elastischen Bodenbelägen sowie eine große Produktpalette an Parkett und Laminat, auch Vinyl und Kork.

PARKETT oder **LAMINAT** – gehören zu den beliebtesten Bodenbelägen. Parkett ist ein Bodenbelag aus Echtholz und schafft so eine natürliche und gemütliche Atmosphäre. Dafür ist der Laminatboden strapazierfähig, pflegeleicht und er hat kein Problem mit Wasser (rechts).



TEPPICH oder **NADELFILZ** – je nach Anwendungsbereich bieten sich diese Varianten perfekt an. Ob für den privaten, wohnlichen Bereich oder als Bodenbeläge für Büro oder Geschäft mit extremer Beanspruchung (oben).

LINOLEUM ist einer der nachhaltigsten Bodenbeläge überhaupt. Es ist ein echtes Naturprodukt, das sich als besonders langlebig, robust und zeitlos erweist und auf eine mehr als 100-jährige Tradition zurückblickt (links).

DESIGNBELÄGE bestehen aus modernem Kunststoff und sind frei von gesundheitsschädlichen Weichmachern. Sie sind besonders robust und angenehm pflegeleicht.

Wir bieten Ihnen jetzt auch...

- Insektenschutz
- Plissee
- Sicht- und Sonnenschutz

Wir wünschen den Lesern viel Spaß beim Nachkochen und gutes Gelingen.

Da steh' ich drauf!

Bodenbeläge & Industriebeschichtung

Ihr Partner für eine gute und dauerhafte Grundlage

STEINTEPPICH – Marmor-Beläge für Wand und Boden.

Wir freuen uns auf Ihren baldigen Anruf und beraten Sie gern.

Heiko Klauenberg

38162 Cremlingen, Im Moorbusche 12

Tel: 05306 / 931503 Fax 05306 / 931505

Gemüsepfanne mit Rindfleisch

Zutaten für 4 Personen

400 g Rindfleisch
4 EL Sojasauce
6 EL Rapsöl
1 gestr. EL Stärke
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stange Lauch
100 g Champignons
2 Möhren
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
100 g Erbsen
150 g Sojasprossen
250 g Basmati-Reis
1 Chilischote
Ingwer
Koriander

Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sojasauce mit gleicher Menge Rapsöl und der Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, die Sojasprossen abtropfen lassen und den Basmati-Reis nach Packungsangabe zubereiten. Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in breite Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte schneiden. Paprikaschoten vierteln, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten. Heraus nehmen und warm stellen. Die Marinade in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen, das Gemüse zugeben und alles 6-7 Minuten garen. Das Fleisch zugeben und nochmals einige Minuten mit erhitzen. Nachwürzen und mit Ingwer und Koriander pikant abschmecken.

Pro Person: 552 kcal (2311 kJ), 33,6 g Eiweiß, 18,4 g Fett, 60,4 g Kohlenhydrate

Spinatnocken

Zutaten für 4 Personenn

500 g frischer Spinat
200 g Emmentaler
250 g Weißbrot vom Vortag
100 ml Milch
2 Eier
80 g Mehl
Salz
Pfeffer
Muskat
50 g Butter
8 Salbeiblättchen

Den Spinat putzen, waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren, gut ausdrücken und fein hacken. Den Käse reiben. Das Weißbrot entrinden, klein würfeln, mit der Milch begießen und durchmischen. Den Spinat, die Eier, das Mehl, die Hälfte des Käses und die Gewürze zugeben und alles gut vermengen. Mit einem Esslöffel in der nassen Hand Nocken formen. Die Nocken in kochendes Salzwasser geben, die Hitze reduzieren und in 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Die Butter zerlassen und die Salbeiblätter darin schwenken. Die Spinatnocken in eine leicht gefettete Form geben, mit der Salbeibutter übergießen und mit dem Käse bestreuen. Unter dem Grill kurz überbacken.

Pro Person: 558 kcal (2336 kJ),
27,7 g Eiweiß, 29,1 g Fett, 46,3 g Kohlenhydrate

– Anzeige –

EP: Wallat – einfach persönlicher

ElectronicPartner

Wir bieten Ihnen eine Produktvielfalt in:

- TV und Audio
- Haushalt und Küche
- Telefon und Foto
- Smart Home
- Körperpflege und Gesundheit
- und vieles mehr

Das Familienunternehmen Wallat wurde im Jahr 1977 von Manfred und Gabriele Wallat gegründet. Im Jahr 2013 gab es einen Neubau für den Elektrohandel: Seitdem befindet sich EP:Wallat in der Bahnhofstraße 24 in Schladen. Nicht nur das Geschäft, sondern auch das Leistungsspektrum hat sich über die Jahre verändert und wurde erweitert – heute bietet EP:Wallat Elektrotechnik, Heizung und Sanitär aus einer Hand an. Inhaber sind aktuell Karsten und Oliver Wallat, welche an der EP:Mitgliedschaft die kompetenten Ansprechpartner sowie das vielfältige Sortiment schätzen und dadurch das perfekte Paket für ihr Fachgeschäft gefunden haben. Auf einer Fläche von 100 Quadratmetern wird Kundenservice großgeschrieben. Bei EP:Wallat steht die Kundschaft mit ihren Bedürfnissen im Mittelpunkt.

Nie war es so schwer das passende Fernsehgerät für die eigenen vier Wände zu finden wie heute, denn der Fernsehmarkt entwickelt sich mit zunehmendem Tempo immer weiter. Neben Größen, Funktionen und den Preisen, variieren die Geräte auch in den verbauten Technologien für die Displays, welche je nach Einsatzgebiet einen deutlichen Unterschied machen können.

Inhaber Oliver Wallat und Auszubildender Malte Wallat präsentierten Ihnen die Fernsehwelt (Foto links)

Kaffeevollautomaten bieten vollendeten Trinkgenuss.

47 Jahre Elektro-Wallat

- Elektroinstallation und Montage
- Kundendienst für alle Haushaltsgeräte
- Ladenverkauf als Vollsortiment
- IT- und Antennen-Technik sowie
- 16 Jahre Heizung und Sanitär

Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Sonnabend 8.30 bis 12.30 Uhr

Öffnungszeiten ab Februar
MO. bis FR. 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr
Sonnabend 9.30 bis 12.30 Uhr

Wussten Sie eigentlich ...

...dass wir Sie auch zu Hause beraten? Gerne kommen wir auf Wunsch zu Ihnen nach Hause und beraten Sie zu Sicherheit, Smart Home oder Energieeffizienz. **Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit uns.**

Die Fachberaterinnen Carina Marczykowski und Celia Bierwirth (r.) beraten Sie gern auch über die aktuellen Haushalts-Großgeräte.

MW Manfred Wallat Elektro GmbH
Elektro * Heizung * Sanitär

Bahnhofstraße 24
38315 Schladen
Tel.: 05335 / 377

EP: ElectronicPartner

Zutaten für 4 Personen

200 g Putenbrust
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
150 g Champignons
1/2 Kopf Bataviasalat
1 Orange
1 Avocado
1-2 EL Zitronensaft
Selleriesalz
1/2 TL Currypulver
Koriander
2-3 EL Balsamico
roter Pfeffer

Pilzsalat mit Putenbrust

Putenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in 2 EL heißem Öl knusprig anbraten. Leicht salzen und pfeffern. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in dem Bratfett andünsten. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen, Orange schälen und in Würfel, die Avocado halbieren, den Kern entfernen und in Spalten schneiden, schälen und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln. Aus Selleriesalz, Pfeffer, Curry, zerstoßenem Koriander, Balsamico und 4 EL Öl ein Dressing zubereiten, den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit rotem Pfeffer bestreut servieren.

Pro Person: 265 kcal (1109 kJ), 14,2 g Eiweiß, 18,8 g Fett, 3,9 g Kohlenhydrate

Nudelpfanne mit Brokkoli und Zucchini

Zutaten für 4 Personen

400 g gedrehte Bandnudeln
300 g Brokkoli
1 Zucchini
2 Fleischtomaten
200 g Allgäutaler
2 EL Olivenöl
etwas Gemüsebrühe
2 dicke Scheiben gekochter Schinken (ca. 150 g)
0,2 l Sahne
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
Knoblauch
Basilikum

Brokkoli in Röschen zerpflücken und diese halbieren, die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und in Spalten schneiden. Nudeln nach Packungsaufschrift in reichlich Salzwasser al dente kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Brokkoli und Zucchini in heißem Raps-Kernöl andünsten und in etwas Gemüsebrühe 10 Minuten garen. Ganz zum Schluss die Tomaten zugeben. Schinken in Streifen schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Die Sahne in einer Kasserolle erhitzen, den Schmelzkäse zugeben und unter ständigem Rühren darin auflösen. Tomatenmark unterheben und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch pikant abschmecken. Basilikum in feine Streifen schneiden und über die Sauce geben. Gemüse und Schinken unter die Nudeln heben und mit der Käse-Sauce servieren. Dazu schmeckt Guarana Matetee.

Pro Person: 685 kcal (2866 kJ), 30,4 g Eiweiß, 27,0 g Fett, 82,2 g Kohlenhydrate (6,8 BE)

VITERMA ZAUBERT IHR NEUES WOHLFÜHLBAD ZUM FIXPREIS!

GARANTIE 10 JAHRE AUF VITERMA-PRODUKTE

ZUFRIEDENE ★★★★★ 98% ★★★★★ KUNDEN

KOMPLETT- ODER TEILSANIERUNG

viterma
zaubert Wohlfühlbäder

- Zuverlässige Renovierung in kurzer Zeit durch unser hochqualifiziertes Profi-Handwerker-Team
- Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- Absolute Kostensicherheit durch die Viterma-Fixpreisgarantie
- Schimmelfreie, langlebige und besonders pflegeleichte Materialien

---

Fachbetrieb für das Braunschweiger Land
Infos & Beratungstermin: Tel. 05331 710 51 00
www.viterma.com

Jetzt Termin vereinbaren!

Bratheringe

Zutaten für 4 Personen

4 grüne Heringe (à 150 g)
(ausgenommen und entgrätet)
Salz
Pfeffer
2 EL Mehl
4 EL Rapsöl
500 ml Wasser
125 ml Weinessig
2 Zwiebeln
1 TL Senfkörner
5-6 Pfefferkörner
2-3 Wacholderbeeren
einige Zweige Dill

Die Heringe waschen, trocken tupfen, von innen und außen salzen, pfeffern und mehlieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Heringe darin von beiden Seiten goldbraun braten. Abkühlen lassen. Für die Herstellung der Marinade das Wasser mit dem Essig erhitzen, die Gewürze zugeben und kurz aufkochen. Abkühlen lassen und die Bratheringe in die Marinade legen und zwei bis drei Tage ziehen lassen.

Pro Person: 421 kcal (1761 kJ), 15,2 g Eiweiß, 37,4 g Fett, 5,0 g Kohlenhydrate

Knäckebrotmüsli Birne-Traube

Zutaten für 1 Person

2 Scheiben Mehrkorn Knäckebrot
1 kleine Birne
100 g helle und dunkle Weintrauben
150 g fettarmer Joghurt
20 g Honig
1 EL Granatapfelkerne
Melissenblättchen

Das Obst waschen und abtropfen lassen. Birne halbieren, vom Kerngehäuse und Stielansatz befreien und in kleine Schnitze schneiden. Die Trauben halbieren, dabei die Kerne entfernen. Das Knäckebrot in mundgerechte Stücke brechen und in ein großes Dessertglas geben. Den Joghurt mit Honig süßen, cremig rühren und darüber gießen. Das Obst darauf verteilen und alles kurz durchziehen lassen. Das Müsli mit Granatapfelkernen bestreuen und mit Melisse garnieren.

Pro Person: 370 kcal (1549 kJ), 9,4 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 70,7 g Kohlenhydrate

BIOMARKT WOLFENBÜTTEL

WOLFENBÜTTEL, LEOPOLDSTRASSE 10-11
TELEFON 0 53 31- 9 35 94 24

Bio in Wolfenbüttel: auf über 500 qm das komplette Lebensmittel-Sortiment in allerbester Bioqualität.

Tagesfrisches Obst und Gemüse
Brot und Backwaren
Käse und Antipasti
Milch und Molkereiprodukte
Fleisch und Wurst (SB)
Tiefkühlkost
Mehr als 100 Sorten Bio-Wein
Babynahrung
Naturkosmetik und Körperpflege
Zeitungen und Zeitschriften

Leopoldstraße 10/Ecke Jägermeisterstraße (B79)
Geöffnet montags bis samstags 9.00 bis 19.00 Uhr
kostenfreies Parken bequem direkt am Haus

Die BioMarkt-Kundenkarte: Bargeldlos zahlen mit attraktiven Rabatten je nach Einkaufshöhe

Putengeschnetzeltes mit Curry

Zutaten für 4 Personen

250 g Naturreis
500 g Putenbrust-Filet
2 EL Butter
Salz
Pfeffer
2 TL Curry-Pulver
1 Banane
2 Pfirsiche (frisch oder aus der Dose)
200 g Ananas (frisch oder aus der Dose)
250 g Mozzarella
einige kandierte Kirschen
2 EL geröstete Mandelblättchen

Den Reis in einen Topf geben, waschen und dann mit der doppelten Menge an Wasser und einer Prise Salz auf hoher Flamme zum Kochen bringen. Anschließend auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten garen lassen. Mittlerweile das Putenfilet waschen, trocken tupfen und schnetzeln. In einer großen Pfanne die Butter erhitzen, das Fleisch darin scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Dann das Geschnetzelte aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden, die Pfirsiche und Ananas putzen, nur falls Frischobst verwendet wird, und in kleine Stücke schneiden. Die Fruchtstücke in die Pfanne geben und kräftig anbraten, anschließend das Fleisch unterheben. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und über das Geschnetzelte geben. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Ganze nochmals für 3-5 Minuten erhitzen. Dann einige kandierte Kirschen zugeben, das Geschnetzelte mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit dem Reis servieren. Dazu eine Curry-Sauce reichen.

Pro Person: 656 kcal (2746 kJ), 48,0 g Eiweiß, 18,7 g Fett, 68,4 g Kohlenhydrate

Schwedentoast

Zutaten für 4 Personen

8 Scheiben Toastbrot
4 Tomaten
300 g Schnittkäse
200 ml Sahne
4 cl Aquavit
150 g dünn geschnittener Bacon
1 EL Sonnenblumenöl
Petersilie, Pfeffer

Die Brotscheiben kurz antoasten. Die oberen Hälften der Tomaten abschneiden und würfeln. Den Käse in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Sahne in einer Kasserolle erhitzen, 100 g Käse zugeben und darin unter ständigem Rühren auflösen, mit Aquavit und Pfeffer abschmecken. Jeweils 2 Toastscheiben auf einen hitzefesten Teller legen und die Käse-Sahne-Sauce darüber verteilen. Den Bacon in heißem Sonnenblumenöl in einer Pfanne knusprig anbraten und die Brote damit belegen. Die Tomaten mit Käsestreifen belegen, die restlichen Käsestreifen über die Toastbrote geben, mit Tomatenwürfeln und fein gewiegte Petersilie bestreuen und bei 200 °C im vorgeheizten Backofen überbacken.

Pro Person: 704 kcal (2945 kJ), 27,6 g Eiweiß, 51,9 g Fett, 27,5 g Kohlenhydrate

Von Zeit **zu Zeit**

Erleben Sie
Wolfenbütteler Geschichte
in zwei Museen

MUSEUM
WOLFENBÜTTEL

SCHLOSS
MUSEUM

Schlossplatz 13
38304 Wolfenbüttel
Tel. 05331 92460

BÜRGER
MUSEUM

Prof-Paul-Raabe-Platz 1
38304 Wolfenbüttel
Tel. 05331 86377

www.museumwolfenbuettel.de

Zwiebelsteak mit Knoblauchbaguette

Zutaten für 4 Personen

4 Filetsteaks à 150 g
6 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
2-3 rote Zwiebeln
200 g getrocknete Tomaten in Öl
2 Knoblauchzehen
2 EL Zucker
250 g Baguette

Die Steaks kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Steaks leicht einölen, rundherum Pfeffer darüber mahlen und diesen leicht einmassieren. Das Fleisch etwas ruhen lassen. Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filetsteaks darin von beiden Seiten scharf anbraten und dann pro Seite nochmals 2-3 Minuten braten, anschließend salzen und warmstellen. Die Zwiebeln in dem heißen Bratfett andünsten, Zucker zugeben und die Zwiebeln damit karamellisieren. Die feingehackten Tomaten zugeben und kurz miterhitzen. Inzwischen das Baguette halbieren, im vorgeheizten Backofen rösten und anschließend kräftig mit den Knoblauchzehen abreiben. Mit 3 EL Öl beträufeln, etwas von dem Zwiebel-Tomaten-Gemüse darüber streuen und das Baguette in Stücke schneiden. Die Steaks mit dem Zwiebel-Tomaten-Gemüse und dem Brot auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt ein knackiger Salat.

Pro Person: 696 kcal (2913 kJ), 40,6 g Eiweiß, 36,5 g Fett, 49,9 g Kohlenhydrate

Apfelkuchen

Zutaten für12 Stücke

125 ml Rapsöl
150 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Zitrone
4 Eier
5-6 EL Milch
2 TL Zimt
250 g Mehl
75 g Speisestärke
2 TL Backpulver
6 mittelgroße Äpfel
2 EL Zucker

Rapsöl, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät verrühren. Salz, Saft einer halben Zitrone, Eier, Milch und Zimt zugeben und die Masse schön glatt rühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und gut unterarbeiten. Die Masse im eine gebutterte Springform geben. Die Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse und Stielansatz entfernen und die Äpfel leicht einschneiden. Die Apfelhälften auf den Teig setzen, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zucker bestreuen und bei 190 °C im vorgeheizten Backofen 45 Minuten backen.

Pro Stück: 305 kcal (1277 kJ), 5,6 g Eiweiß, 11,3 g Fett, 43,9 g Kohlenhydrate

trinkgut

GM Willeke GmbH

Öffnungszeiten:
Mo-Sa 8-20 Uhr

Im Kalten Tale II • Wolfenbüttel

Ihr Getränkehändler

mit breitem Getränke-Sortiment!

Als überdurchschnittlich darf bei Trinkgut auch das Angebot an Säften unterschiedlichster Art bezeichnet werden.

Das komplette Sortiment des Hofbrauhauses Wolters als regionaler Anbieter darf im Sortiment natürlich nicht fehlen.

Hochwertige Spirituosen wie Liköre, Brände oder Gin der bekannten regionalen Klosterbrauerei Wöltingerode erhalten Sie bei Trinkgut im Kalten Tale.

Bei **trinkgut** finden Sie seit fast 20 Jahren Bier, Saft, Wasser oder Softgetränke zum fairen Preisen. Ob das Bier zum Feierabend, Sekt für eine bestandene Prüfung, Spirituosen und Säfte zum Mixen von Cocktails, einen Wein zum Genießen oder Durstlöscher nach dem Sport – trinkgut ist der Getränkehändler mit breitem Getränke Sortiment. Der Weg lohnt sich, denn es stehen über 2500 Artikel zur Auswahl bereit. Natürlich wird bei **trinkgut** auch großen Wert auf Regionalität gelegt – starke Marken wie Wolters oder Wöltingerode haben einen besonderen Stellenwert. hs

Mehr als 50 Anbieter von Mineralwasser – nicht nur aus Deutschland – sind im Angebot. Ob still, medium oder classic – sicherlich ist etwas für Sie dabei.

Das große Spezialitätenregal mit besonderen Bieren überregionaler und internationaler Anbieter, die nicht überall angeboten werden.

Zum großen Biersortiment gehören auch die beliebten süddeutschen Brau-Spezialitäten, z. B. Meckatzer oder Tegernseer.

Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln
6 EL Olivenöl
weißer Pfeffer
Salz
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
4 Tomaten
2 kleine Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Thymianzweige
1 Rosmarinzweig
4 Kalbsschnitzel à 125 g
4 Scheiben gekochter Schinken
250 g Mozzarella
40 g Kräuterpesto
Petersilie

Minutensteaks mit gebackenen Kartoffeln und Ratatouille

Backofen auf 210 °C vorheizen. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in möglichst gleichgroße Spalten schneiden. Die Kartoffeln auf ein Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, bis sie schön knusprig braun sind. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und waschen. Die Paprikaschoten vierteln, die Samen und die weißen Trennhäute entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten sechsteln, Stielansatz und Samen entfernen, Zucchini von Blüten- und Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einem Topf in 2 EL heißem Olivenöl glasig dünsten. Das Gemüse zugeben, pfeffern, salzen und mit den Kräutern würzen. Unter mehrmaligem Wenden 10 Minuten garen, anschließend die Kräuterzweige entfernen. Die Kalbsschnitzel pfeffern und salzen und in 2 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten. Den Käse abtropfen lassen und in 12 Scheiben schneiden. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen, mit Pesto bestreichen, mit Schinken und Mozzarellascheiben belegen und im Backofen kurz überbacken, bis der Käse zerläuft. Die Schnitzel mit Kartoffeln und Gemüse anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Person: 671 kcal (2808 kJ), 50,8 g Eiweiß, 34,4 Fett, 37,9 g Kohlenhydrate

Leichte Croissants

Zutaten für 1 Person

1 Croissant
10 g Halbfettbutter
20 g zuckerreduzierte Konfitüre
1 Tasse Café au lait

Croissant halbieren, mit Halbfett und Konfitüre bestreichen. Dazu schmeckt Cafe au lait.

296 kcal (1238 kJ), 5,0 g Eiweiß, 17,8 g Fett, 26,3 g Kohlenhydrate

Ihr verlässlicher Reinigungsexperte

in und um Wolfenbüttel

LIVA PUTZ
Gebäudereinigung

Wir reinigen schnell und zuverlässig!

Fassadenreinigung

Der erste Eindruck zählt – das ist ausschlaggebend! Egal ob Privat-Immobilie oder öffentliches sowie betriebliches Gebäude – setzen Sie immer dabei auf Fachkompetenz!

Wir halten Ihre Immobilie, Ihre Büro- sowie Geschäftsräume nach genau definierten Zeitabständen sauber

Unterhaltsreinigung

Glasreinigung

Je nach Kundenwunsch gehört zu unserer professionellen Fenster- und Glasreinigung natürlich das Reinigen der Innen- und Außenfenster, inklusive Fensterrahmen und Fensterfalz.

- *Grundreinigung sämtlicher Fußböden*
- *Teppichreinigung*
- *Sondereinigung stark frequentierter Fußbodenflächen*
- *Sonderreinigung bei Neu- oder Altbau*

Sonderreinigung

Egal welche Treppe, egal welches Treppenhaus oder Treppenaufgang – LivaPutz Gebäudereinigung reinigt ihre Ort gewissenhaft und gern für Sie!

Treppenhausreinigung

24 Stunden und 7 Tage die Woche erreichbar unter 01 52-33 67 71 25

LIVAPUTZ GEBÄUDEREINIGUNG

Thieder Weg 22 38304 Wolfenbüttel Telefon 05331-7107266 E-Mail: info@livaputz.eu

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.livaputz.eu

Schweinemedaillons mit überbackenem Blattspinat

Zutaten für 4 Personen

750 g Kartoffeln
Salz
500 g Blattspinat
2 Fleischtomaten
250 g Mozzarella
1 Schweinefilet (ca. 500 g)
3 EL natives Olivenöl extra
1 fein gehackte Knoblauchzehe
Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Inzwischen den Spinat putzen, waschen und 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Das Filet waschen, gut abtrocknen und in 12 gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen. Spinat, Tomatenspalten und die Hälfte des Käses in die Form schichten, dabei gleichmäßig die Knoblauchstückchen darüber verteilen. Salzen und pfeffern. Mit dem restlichen Mozzarella belegen und bei 200 °C im Backofen 6-7 Minuten überbacken. Inzwischen die Filets in 2 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten braten, salzen und pfeffern. Zur Herstellung der Schneekartoffeln die Kartoffeln durch Kartoffel- oder Spätzlepresse drücken. Mit den Filets und dem überbackenen Spinat servieren.

Pro Person: 495 kcal (2071 kJ), 47,5 g Eiweiß, 21,0 g Fett, 27,3 g Kohlenhydrate

Verlagssonderveröffentlichung

Kulinarischer Kalender

Herausgeber, Gesamtherstellung: Verlag Schaufenster, Großer Zimmerhof 25, 38300 Wolfenbüttel
Anzeigen: Michael Henke, Nicole Volkstedt, Auflage: 57.000 Exemplare
Druck: Druckzentrum Niedersachsen, 31552 Rodenberg und Druckhaus Halberstadt, 38820 Halberstadt,
Januar 2024
Fotos: Wirths Public Relations, St.-Veit-Straße 2, 86850 Fischbach
Vollauflage Schaufenster WF und Einzelvertrieb, Redakteur: Cornelia Oelker

familiäreLANDHILFE

Die Oderwaldhelfer der **familiärenLANDHILFE** sind für Sie da!

- Hilfe im Haushalt
- Demenzbetreuung
- Gesellschaft leisten
- Hilfe beim Einkaufen
- Hilfe bei Anträgen
- Fahrdienst und Botengänge

Haben Sie Fragen?
Wir informieren Sie gern unverbindlich.

familiäreLandhilfe
Apotheker Florian Höhne e.K.
Harzstraße 35
38229 Salzgitter-Barum

05341 / 2269208
05341 / 226441
info@flo-sz.de
www.flo-sz.de

Sauerkrautsuppe

Zutaten für 4 Personen

250 g Wachtel-Bohnen
125 g durchwachsener Räucherspeck
1 EL Butter
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
700 ml Fleischbrühe
250 g Sauerkraut
125 g Kasseler
1/2 grüne Paprikaschote
1/2 EL edelsüßes Paprikapulver
Tabasco
Salz
125 g Kabanos
150 g Schmand

Den Räucherspeck fein würfeln und in heißer Butter in einem großen Topf anbraten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein schneiden, dazugeben und dünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Mit der Fleischbrühe auffüllen und das Ganze zum Kochen bringen. Das Sauerkraut sowie das klein gewürfelte Kasseler hinzugeben und die Suppe zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Paprikaschote waschen, putzen und die Kerne sowie die weißen Innenteile entfernen. Die Schote in feine Streifen schneiden, zur Suppe geben und das Ganze mit Paprikapulver, Tabasco und Salz abschmecken. Die Kabanos in dünne Scheiben schneiden, zufügen und bei schwacher Hitze in der Suppe 15 Minuten ziehen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen, den Schmand cremig rühren und unterheben.

Pro Person: 412 kcal (1726 kJ), 18,4 g Eiweiß, 35,5 g Fett, 3,9 g Kohlenhydrate

Käsesalat nach Schwedenart

Zutaten für 4 Personen

250 g Staudensellerie
2 Äpfel
200 g milder Schnittkäse
1 Möhre
40 g Walnüsse
100 g Feta
200 g Saure Sahne
3 EL Walnussöl
Salz
Pfeffer
2 EL Zitronensaft
4 Scheiben Knäckebrot Classic 3-Saat

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke, die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in Spalten, die Möhre schälen, waschen und in Stifte, den Käse in Streifen schneiden, die Walnüsse grob hacken. Sellerie mit Grün, Äpfel, Möhren und Käse auf Tellern anrichten und mit gehackten Walnüssen bestreuen. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken, mit Saurer Sahne und Walnussöl etwas Milch cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und über den Salat geben. Dazu schmeckt ein kräftiges Classic 3-Saat Knäckebrot.

Pro Person: 595 kcal (2491 kJ), 22,8 g Eiweiß, 43,1 g Fett, 26,8 g Kohlenhydrate

Stadtbetriebe Wolfenbüttel GmbH

Parken & Sparen

Parkhaus Schulwall & Rosenwall

25 % Dauer-Rabatt

Mit der neuen Comfort 25 card genießen Sie viele Vorteile bei Ihrem Besuch in der Stadt:

- 25 % Ersparnis auf Ihre Parkgebühren
- kein Anstehen am Kassenautomat
- Karte holen und sorglos parken
- direkte Abbuchung in jedem Quartal
- monatlicher Preisdeckel von 95 Euro

Mehr Informationen unter: www.stadtbetriebe-wf.de/parkhaeuser.html

Martinsgans

Zutaten für 8 Personen

1 Gans (ca. 3,5 kg)
Salz
Pfeffer
2 EL Majoran
Gänseleber
3 altbackene Brötchen
2 Zwiebeln
1 großer Apfel
150 g Schmand
3 Eier
1 Tasse Erbsen (TK)
2 EL gehackte Petersilie
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
Muskat
1 Glas Armagnac
1 Glas Bier
Weizenstärke

Möglichst eine frische Gans nehmen. Eine tiefgefrorene Gans muss vorher aufgetaut werden. Gans ausnehmen, innen und außen gut waschen, trocken tupfen. Den Bürzel wegschneiden. Die Gans außen nur mit Salz, innen gut mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben. Leber und die eingeweichten Brötchen durch den Wolf drehen. Zwiebeln schälen, Apfel vom Kerngehäuse befreien, würfeln. Mit der Fleischmasse, dem Schmand und den Eiern gut verkneten. Die Erbsen unterheben und mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat und Armagnac pikant abschmecken. Die Gans mit der Masse füllen und zunähen. Die Gans im Backofen im geschlossenen Bräter in etwas Wasser 30 Minuten andünsten. Danach ohne Deckel bei 200 °C ca. 3 Stunden braten, dabei mehrmals wenden und immer wieder mit etwas Bratflüssigkeit bestreichen. Nach Abschluss der Bratzeit die Gans aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Den Bratenfond zuerst gut entfetten (vorsichtig das Bratfett abschöpfen), dann den Fond mit Wasser und Bier lösen, mit etwas Stärke binden, aufkochen und würzen. Dazu schmecken Apfelrotkraut und Knödel.

Pro Person: 1349 kcal (5649 kJ), 60,3 g Eiweiß, 115,6 g Fett, 15,6 g Kohlenhydrate

Gratinierte Camembert-Birnen

4 Birnen
Butter
150 g Camembert (45 % F. i. Tr.)
75 g Roquefort
2 cl Williams Christ
40 g Mandelstifte
Preiselbeeren (aus dem Glas)

Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, fächerförmig einschneiden und in eine gebutterte Form geben. Den Camembert entrinden und in kleine Würfel schneiden. Roquefort zerbröckeln. Mit Birnenschnaps beträufeln. Den Käse über die Birnen geben, mit Mandelstiften bestreuen und überbacken. Mit Preiselbeeren servieren.

Pro Person: 175 kcal (733 kJ), 7,3 g Eiweiß, 11,0 g Fett, 10,3 g Kohlenhydrate

Bei Kretschmer finden Sie eine Vielfalt an technischen Geräten für Ihr Zuhause

Anzeige

Was sind Smart-TVs? Welche Funktionen bieten sie?

Diese modernen Fernsehgeräte – jetzt aktuell mit der QLED oder OLED-Technik – wurden ursprünglich als „connected-TVs“ oder auch Hybrid-TV bezeichnet, denn der Fernseher lässt sich mit dem Internet sowie diversen Streaminggeräten verbinden. Fernsehen und Computer „verschmelzen“ dabei in einem Gerät. Somit können über das TV-Gerät auch Apps für das Streaming von z. B. Videos, TV, Filmen und Musik genutzt und im Internet auch gesurft werden. Ausserdem verfügen diese TV-Geräte über weitere Anschlüsse wie USB, Netzwerk, HDMI und Einschübe für Speicherkarten. Allen ist gemein, dass sie in der Startoberfläche eine gewisse Grundauswahl an Apps anbieten, die über eine Fernbedienung steuerbar sind – allerdings mit unterschiedlichen Betriebssystem (z.B. Android TV oder Amazon), sodass nicht jede App auf jedem Gerät vollkommen gleich ist. Grundsätzlich lassen sich Smart-TVs über eine Fernbedienung führen, aber auch die Verbindung mit dem Smartphone, Tablet und teilweise auch Sprachsteuerassistenten (Google Home, Amazon Echo) ist möglich. Ebenso können auch Tastaturen angeschlossen werden. Mit der Second-Screen-Funktion gibt es die Möglichkeit Dateien von Laptop, Smartphone und Tablet zu übertragen.

Sie interessieren sich für einen hochwertigen Smart-TV? Dann vereinbaren Sie einen ganz persönlichen Beratungstermin mit den netten Verkaufsberatern von Kretschmer-Euronics in Wolfenbüttel-Groß Stöckheim, Hauptstraße 34/36, Telefon 05331-27027 oder unter www.kretschmer-euronics.de.

Onlineshop und Leasing-Homepage: Beratung am Tag – Einkauf auch nachts ...

Beratung ist wichtig – und die gibt’s bei Kretschmer, Wolfenbüttels bekanntem EURONICS-Fachgeschäft für TV-, Haus- und Einbaugeräte-Technik, ausgiebig und in freundlicher und kompetenter Form, auf Wunsch sogar auch direkt im Haus und an Ort und Stelle!

Wenn Sie aber bereits genau wissen, was Sie wollen oder aber keine Zeit und Lust haben extra in die Groß Stöckheimer Ausstellungsräume zu fahren, dann schauen Sie doch einfach einmal im „Kretschmer-Online-Shop“ vorbei: **www.kretschmer-euronics.de** hält viele interessante Produkte aus dem großen EURONICS-Lagerangebot für Sie bereit – vom Fernseher bis zum Geschirrspüler, von der Waschmaschine bis zum Tablet, Handy oder Notebook.

Zu Abhol- oder Lieferpreisen, ganz wie‘s beliebt. Immer wieder gut beraten mit Kretschmer – das freundliche Euronics-Team freut sich darauf, Ihnen helfen zu können.

Bei uns können übrigens auch fast alle Produkte ab 7,15 Euro „geleast“ werden!!

Haben Sie es schon gewusst ?

Bei Firma Kretschmer, dem bekannten EURONICS Fachgeschäft für TV und Haushaltsgroßgeräte, gibt es seit einiger Zeit auch Haushaltskleingeräte direkt zum Mitnehmen.

„Normalerweise waren und sind Kleingeräte im allgemeinen bei uns zwar Beschaffungsartikel, aber in der Vergangenheit haben wir vermehrt eine höhere Rückfrage gerade auch in diesem Bereich festgestellt‘‘, erklärt Verkaufsberater Maik Wachowsky.

Um dem gerecht zu werden, wurde eine kleine Abteilung und Verkaufsfläche geschaffen, um hier die wichtigsten Artikel auszustellen: Filterkaffeemaschinen, Wasserkocher, Smoothie-Maker, Handrührgeräte und weitere Artikel können nun ganz bequem sofort erworben und mitgenommen werden. Dabei wird das Angebot natürlich stets erweitert.

Vielleicht findet so der ein oder andere Kunde noch ein praktisches Geschenk – zu welchem Anlass auch immer – bei Firma Kretschmer.

EURONICS Kretschmer

38304 Wolfenbüttel | Hauptstr. 34 - 36 | **T. 05331 27027** | www.kretschmer-euronics.de

Curry-Risotto mit Huhn

Zutaten für 4 Personen

2 kleine Zwiebeln
2 Frühlingszwiebeln
1 Möhre
6 EL Sojaöl
250 g Risotto-Reis
500 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Curry
Kreuzkümmel
Koriander
400 g Hühnerbrust
2 Scheiben Ananas
Muskat

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe, die Möhre in dünne Stifte schneiden. Alles in 3 EL Öl andünsten. 250 g Risotto-Reis zugeben und unter Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Gemüsebrühe angießen und alles einkochen, dabei mit Curry, Kreuzkümmel und etwas Koriander kräftig würzen. Inzwischen die Hühnerbrust kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hühnerfleisch in 3 EL Öl knusprig anbraten. Ananas in Stücke schneiden, kurz mitbraten und mit dem Fleisch unter das Curry-Risotto heben.

Pro Person: 538 kcal (2.252 kJ), 32,4 g Eiweiß, 18,2 g Fett, 61,4 g Kohlenhydrate

Gourmetschnitte mit Lachs

Zutaten für 4 Personen

1/2 Salatgurke
1 hart gekochtes Eigelb
4 Scheiben Sesam-Knäckebrot
100 g körniger Frischkäse
4 Scheiben Räucherlachs
Dill
4 TL Sahnemeerrettich
schwarzer Pfeffer
Tee

Die Gurke längs in dünne Scheiben schneiden und das Eigelb zerbröckeln. Die Knäckebrotscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit Gurkenscheiben und Lachs belegen. Auf jede Lachsscheibe einen Klecks Sahnemeerrettich setzen. Die Brote mit Eigelb und Dill garnieren und mit zerstoßenem Pfeffer bestreuen. Dazu Tee trinken.

Pro Person: 244 kcal (1021 kJ), 16,0 g Eiweiß, 14,0 g Fett, 13,4 g Kohlenhydrate

Ihr Einrichtungs- & Küchenprofi in der Region

Edwina Wittke
Verkaufsleiterin

„Ein Einkauf bei Möbelhof Adersheim lohnt sich, weil wir erst zufrieden sind, wenn Sie zufrieden sind."

Seit nun mehr als 66 Jahren ist der Möbelhof in Adersheim das familiengeführte Möbelhaus in der Region Wolfenbüttel, Salzgitter und Braunschweig. Von den damals noch eher bescheidenen und kleinen Räumlichkeiten und den entsprechenden Umsätzen, entwickelte sich der Möbelhof Adersheim zum mittlerweile führenden Möbelhaus in der Region, mit einer Ausstellungsfläche von über 15.000 m². **Sie kaufen lokal, dafür sagen wir Danke!**

Möbelhof OUTDOOR-CENTER

Möbelhof EXPRESS

Möbelhof WOLFENBÜTTEL ADERSHEIM

Möbelhof Adersheim GmbH & Co. KG • Hüttenblick 4 • 38304 Wolfenbüttel-Adersheim
Telefon: 05341 22230 • **www.moebelhof-adersheim.de**

Hirschbraten mit Rosenkohl

Zutaten für 4 Personen

1 kg Hirschfleisch
(aus der Oberkeule)
Salz, Pfeffer
30 g Butter
1 Möhre
2 Zwiebeln
1 EL Stärke
Preiselbeerkompott
800 g Kartoffeln
50 g Grieß
0,1 L Milch
1 Ei
Salz
2 Scheiben Pumpernickel
600 g Rosenkohl
1 EL Butter

Für die Marinade:

1/2 Flasche Brottrunk
1/4 l Rotwein
3/4 l Wasser
1 EL Salz
1 TL Zucker
1/2 Tl weißer Pfeffer
5 Pfefferkörner
5 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 Möhre
1 Stück Sellerie
1 Zwiebel

Die Zutaten für die Marinade aufkochen und abkühlen lassen. Das Fleisch 1-2 Tage in die Marinade einlegen, dabei mehrmals wenden.

Das Hirschfleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In heißer Butter rundum anbraten. Mit 2 Tassen Beize angießen. 1 kleingeschnittene Möhre und 2 geviertelte Zwiebeln zugeben und zugedeckt im Bräter 1 1/4 Stunden garen. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser reiben. Die Kartoffelmasse mit einem Tuch gut auspressen. Das abgepresste Kartoffelwasser auffangen, damit sich die Stärke absetzen kann. Das Wasser vorsichtig abgießen und die Stärke an die Kartoffelmasse geben. Milch erhitzen, den Grieß zugeben und quellen lassen, anschließend das Ei unterrühren und alles gut mit der Kartoffelmasse verrühren. Gut salzen. 1 Scheibe Pumpernickel in Würfel schneiden. Aus der Kartoffelmasse gleichmäßig große Knödel formen, mit Pumpernickel füllen. Die Klöße in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen, anschließend in zerkrümeltem Pumpernickel wälzen. Rosenkohl putzen, waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, abtropfen lassen und in heißer Butter schwenken. Den Hirschbraten aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Die Sauce abseihen. Die Stärke in etwas Wasser auflösen und die Sauce damit binden. Kurz aufkochen lassen, nach Geschmack nachwürzen und mit Preiselbeeren abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem Rosenkohl und den Kartoffelknödeln servieren.

Pro Person: 723 kcal (3.025 kJ), 70,4 g Eiweiß, 22,1 g Fett, 59,6 g Kohlenhydrate (5,0 BE)

HENZE
DAS RAD

YAMAHA BOSCH SHIMANO

Der E-Bike Spezialist

Henze DAS RAD

Inh. Manuel Schumann

Ahlumer Straße 96

38302 Wolfenbüttel

Tel.: 05331 - 6 49 62

www.fahrrad-henze.de

Montag:	Nur Beratungstermine, nach Vereinbarung
Di. – Fr.	9.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Samstag	9.00 – 13.00 Uhr

lease a bike
Wir sind offizieller Partner!

Schweinefilet mit Camembertkruste im Blätterteigmantel

Zutaten für 4 Personen
450 g Schweinefilet
40 g Butter
1 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
125 g Kräuter Crème fraîche
125 g Camembert
40 g Semmelbrösel
1/2 TL Salz
Pfeffer
450 g fertiger Blätterteig
250 g Pfifferlinge
1/8 l Sahne
Salz
Pfeffer
Knoblauch

Schweinefilet entsehnen, kalt abbrausen, trocken tupfen und in 20 g heißer Butter rundum anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in dem Bratfett andünsten. Petersilie fein wiegen. Crème fraîche, Camembert und Semmelbrösel zu einer glatten Masse verarbeiten und mit Petersilie, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. 3 Blätterteigscheiben auf ein Backblech legen, das Schweinefilet darauf legen und die Camembertmasse darauf verteilen. Mit den restlichen Blätterteigscheiben abdecken und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 200° C goldbraun backen. Inzwischen 1 kleine Zwiebel würfeln und in heißer Butter andünsten. Die Pfifferlinge zugeben und mitdünsten. Sahne zugeben. Einige Minuten köcheln lassen und mit fein gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Das eingebackene Filet in Scheiben schneiden und mit den Pfifferlingen servieren.

Pro Person: 995 kcal (4162 kJ), 41,9 g Eiweiß, 67,9 g Fett, 55,3 g Kohlenhydrate (4,6 BE)

Tortelloni mit frischem Gemüse

Zutaten für 4 Personen

250 g Tortelloni
50 g Erbsen
50 g Möhren
100 g Brokkoli
2 EL Butter
100 ml Milch
150 g Kräuter-Crème fraîche
1 TL Instant-Brühe
75 g Reibekäse
Meersalz
Pfeffer
Muskat

Gemüse putzen und waschen. Brokkoli in kleine Röschen zerlegen, Möhren in dünne Streifen schneiden, mit den Erbsen in etwas Butter andünsten, anschließend zusammen mit dem Brokkoli in wenig Salzwasser garen. Inzwischen die Tortelloni nach Packungsvorschrift zubereiten und anschließend kurz abschrecken. Milch erhitzen, Crème fraîche und Brühe zufügen und leicht aufkochen. Käse zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Tortelloni auf vier Teller verteilen, das abgetropfte Gemüse zugeben und die Sauce darüber verteilen.

Pro Person: 441 kcal (1845 kJ), 19,7 g Eiweiß, 21,8 g Fett, 40,0 g Kohlenhydrate

Neuenburger Fondue

Zutaten für 4 Personen

250 g Allgäutaler
250 g Greyerzer
1 Knoblauchzehe
1/2 Flasche Weißwein
Pfeffer
Muskat
2 cl Kirschwasser
Weißbrot
Bier oder Tee

Eine Kasserolle (Caquelon) mit einer Knoblauchzehe ausreiben. Je 250 g Allgäutaler und Greyerzer Käse würfeln. Käsewürfel in die Kasserolle geben. 1/2 Flasche guten Weißwein zugeben. Kasserolle auf ein Rechaud (Spirituskocher) stellen und den Käse unter ständigem Umrühren langsam schmelzen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Sobald das Fondue schön geschmeidig ist, ein Gläschen Kirschwasser zufügen. Weißbrotstückchen auf lange Fonduegabeln aufspießen, in die Käsemasse tunken

Weißdorn Energydrink

Zutaten für 1 Drink

10 ml Weißdorn-Presssaft
150 ml Möhren-Saft
100 ml Apfelsaft
etwas Zitronensaft
1 kleine Möhre
1 Zitronenscheibe

Den Weißdornsaft mit dem Möhren- und dem Apfelsaft aufgießen und nach Belieben mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken. Die Möhre schälen, in ganz dünne Sticks schneiden. Den Drink mit Möhrensticks und einer Zitronenscheibe servieren.

100 kcal (419 kJ), 1,1 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 22,5 g Kohlenhydrate

Wohnen fängt mit ›W‹ an.

›Wiederaufbau‹
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

Die schönsten
›Wohnfühlplätze‹
finden Sie bei uns!

www.wiederaufbau.de

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG
Güldenstraße 25, 38100 Braunschweig, Telefon **05 31-59 03-0**

Karpfen auf fränkische Art

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 TL Salz
4 EL Weinessig

1 Karpfen, ca. 1-1,2 kg (fertig ausgenommen)
4 EL Raps-Kernöl
250 g Champignon
4 EL Raps-Kernöl

1/2 Bund Petersili
2 Zwiebeln
1/2 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
weißer Pfeffer

8 EL Raps-Kernöl
2 EL Mehl
3 Zwiebeln

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten, pellen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Würfel, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe, den Schnittlauch mit einer Schere in kleine Röllchen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Knoblauch in eine große Salatschüssel geben, erst mit Weinessig, dann mit Raps-Kernöl verrühren. Kartoffeln, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln zugeben, unterheben und gut durchziehen lassen. Den ausgenommenen und geschuppten Karpfen unter kaltem Wasser gut abbrausen, mit Küchenkrepp trockentupfen, von innen und außen leicht pfeffern, salzen und mit Raps-Kernöl mit Butteraroma bestreichen. Den Karpfen anschließend rundum mit Mehl bestäuben, auf die Fettpfanne des Backofens legen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C 35 Minuten goldbraun braten. Zwischendurch mehrmals mit etwas Raps-Kernöl einstreichen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Champignons putzen, große Pilze halbieren oder vierteln. Petersilie abbrausen, gut abtropfen lassen und fein hacken. 4 EL Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, Champignons zugeben, 5 Minuten mitdünsten, mit Petersilie würzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kartoffelsalat mit einigen Schnittlauchröllchen bestreuen und mit dem Karpfen und den Champignons anrichten.

Pro Person: 806 kcal (3374 kJ), 45,8 g Eiweiß, 47,9 g Fett, 46,6 g Kohlenhydrate (3,9 BE)

Weißdorn Energydrink

Zutaten für 1 Drink

10 ml Weißdorn-Presssaft
150 ml Möhren-Saft
100 ml Apfelsaft
etwas Zitronensaft
1 kleine Möhre
1 Zitronenscheibe

Den Weißdornsaft mit dem Möhren- und dem Apfelsaft aufgießen und nach Belieben mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken. Die Möhre schälen, in ganz dünne Sticks schneiden. Den Drink mit Möhrensticks und einer Zitronenscheibe servieren.

100 kcal (419 kJ), 1,1 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 22,5 g Kohlenhydrate

ASB-Hausnotruf

Seit 25 Jahren Hilfe auf Knopfdruck

Rund um die Uhr

Alle Einsätze inklusive Rauchmelder-Service

Informationen unter:

0531 - 19212

www.asb-bs.de

Jetzt anrufen und 4 Wochen GRATIS testen!

Wir helfen hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Alles lecker – alles pflanzlich

dmBio aus biologischer Landwirtschaft

1,95 €
(5,91 € je 1 kg)

1,95 €
(6,50 € je 1 kg)

1,15 €
(2,30 € je 1 l)

1,45 €
(10,74 € je 1 kg)

*33 % weniger Verpackung als der 1 L dmBio Haferdrink Natur.
Berechnet auf Basis des Gesamtverpackungsgewichts.
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Die Teams Deiner dm-Märkte in Wolfenbüttel, Cremlingen und Braunschweig freuen sich auf Dich.

Weitere Informationen zu Zusatzsortimenten und Services findest Du auf dm.de/filialfinder

dm.de/dmBio

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN