

LECKERES

VOM GRILL

Tolle Rezepte und
Wissenswertes
zur Grillsaison

Verlagssonderbeilage

**Wolfenbütteler
SCHAUFENSTER**





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. Erhältlich im Online-Shop unter shop.saatgut-dillmann.de.

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



Foto: djf-k/Metten Fleischwaren



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

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 Majoranote oder die herzhafte Variante Chili-Cheese mit Original Emmentaler Käse und Jalapeños.

LECKERES

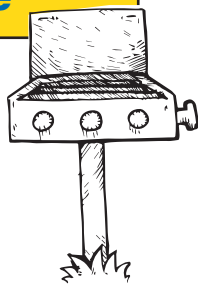
vom

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: djf-k/Kapuh's DIV



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: djf-k/Dr. Kade/Getty Images/skynesher

RUND UMS GRILLFEST



WAS EIGNET SICH ZUM GRILLEN

Fleisch von Schwein, Rind, Lamm, Geflügel und auch Fisch lässt sich hervorragend grillen – vorausgesetzt, es ist nicht gepökelt. Aber es muss nicht immer nur Fleisch sein, probieren Sie doch auch einmal gegrilltes Gemüse wie z. B. Tomaten, Maiskolben, Paprika – und nicht zu vergessen Kartoffeln! Gegrillte Früchte wie Ananas, Mango oder Banane sind ebenfalls eine Delikatesse.

GESUNDES GRILLEN

An sich ist Grillen eine der gesündesten Gärten, die es gibt. Durch die direkte Hitzestrahlung schließen sich sofort die Poren des Grillfleisches. Dadurch gehen weniger wertvolle Vitamine und Mineralstoffe verloren und auch die typischen Geschmacksstoffe bleiben besser erhalten. Das in der Grillade enthaltene Fett schmilzt jedoch in der Hitze und tropft aus. Deshalb ist keine Zubereitungsart so fett- und kalorienarm wie das Grillen! Aber Vorsicht: Damit das Grillen auch wirklich gesund bleibt, gilt es einige Sicherheitsregeln einzuhalten. Achten Sie vor allem darauf, dass niemals Fett in die Glut tropft. Dieses verbrennt auf der heißen Kohle und lässt krebserregende Benzopyrene entstehen, die sich auf dem Grillgut ablagern können. Um dies zu verhindern, sollte man am besten für mariniertes und fettes Fleisch spezielle Grillpfannen aus Alufolie verwenden, so werden Saft und Fett von der Glut ferngehalten. Als Alternative bieten sich die Vertikal-Grillgeräte an, bei denen kein Fett in die Glut tropfen kann. Gefährliche Benzopyrene entstehen aber auch, wenn Fleisch stark verbrennt, deshalb sollte man stets für den richtigen Abstand zwischen Glut und Fleisch sorgen. Noch ein Sicherheitshinweis: Keinesfalls gepökelttes Fleisch, wie z. B. Kasseler Kotelett grillen. Das darin enthaltene Nitratsalz verbindet sich bei den hohen Grilltemperaturen mit dem Eiweiß des Grillfleisches zu krebserregenden Nitrosaminen.

ARTISCHOCKE HILFT BEIM VERDAUEN

Gegrilltes kann manchmal ganz schön fett sein und entsprechend auf den Magen schlagen. Hier hilft ein Verdauungscocktail aus 0,2 l Tomatensaft und 2 EL Artischockensaft. Die Wirkstoffe der Artischocke verbessern die Fettverdauung und regen den Gallenfluss an.

GRILLGERÄTE

Damit Ihre Grillparty ein voller Erfolg wird, kommt es vor allem auf das richtige Grillgerät an. Ein Grill wird mit Holzkohle, Strom oder Gas betrieben. Wie auch immer Sie sich entscheiden, Ihr Grillgerät sollte vor allem stabil und standfest sein. Ein absolutes Muss ist ein höhenverstellbarer Rost. Wichtig ist auch eine Windschutzvorrichtung – sonst lässt der Wind die Funken stieben. Außerdem sollte man darauf achten, dass eine Vorrichtung für Drehspieße vorhanden ist. Sehr praktisch sind Grillgeräte, bei denen sich die Glut nicht unter, sondern neben dem Grillgut befindet. Der Vorteil dieser sogenannten Vertikalgrills besteht darin, dass kein Fett in die Glut tropfen kann.

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Der Begriff Barbecue, die amerikanische Grillvariante, stammt ursprünglich von kanadischen Trappern. Diese braten ganze Ochsen am Spieß, also vom Maul bis zum Schwanz; französisch gesprochen: de la barbe à la queue.



GRILLGEHEIMNISSE FÜRS PERFEKTE BARBECUE



DJ/Verband der Kali- und Salzindustrie/Getty Images/Srdjan Pavlovic

WARUM DER ZEITPUNKT DES SALZENS FÜR EIN KÖSTLICH-SAFTIGES STEAK WICHTIG IST

Ob im Garten oder auf der Terrasse, im Park oder am Badesee: Das Grillen ist bei den Deutschen äußerst beliebt. Laut einer Umfrage von POS-pulse grillen knapp 40 Prozent der Befragten alle zwei Wochen. 25 Prozent gaben sogar an, wöchentlich den Grill anzuwerfen. Was auf den Rost kommt, ist Geschmackssache – von Veggie-Würstchen und Gemüse bis hin zu Spareribs ist alles möglich. Für viele jedoch ist ein klassisches Steak der Inbegriff von Grillgenuss.



Foto: DJ/Verband der Kali- und Salzindustrie/Getty Images/amenic181

ERST SALZEN, DANN GRILLEN

Ein saftiges, perfekt gegrilltes Steak ist eine wahre Gaumenfreude – dafür ist nicht nur das richtige Stück Fleisch entscheidend, sondern auch die richtige Zubereitung. Bei der Fleischqualität sollte man den Empfehlungen des örtlichen Metzgers vertrauen. Wichtig ist, das Fleisch nie direkt aus dem Kühlschrank auf den Rost zu legen. Denn dann ist der Temperaturunterschied zwischen Fleisch und Grill zu groß und es würde außen verbrennen, während es innen noch kalt ist. Zudem sollte das Steak mindestens 45 Minuten vor dem Grillen gesalzen werden. Nach ungefähr zehn Minuten brechen nämlich die Muskelfasern im Fleisch auf, sodass diese mehr Flüssigkeit aufnehmen und das Salz ins Fleisch einziehen kann. Unter www.vks-kalisalz.de erfährt man mehr rund um das Thema Salz in der Ernährung. Dass das Salzen vor dem Grillen Vorteile bringt, ergab eine Studie der Universität für Bodenkultur (kurz BOKU) in Wien, eine der führenden europäischen Hochschulen im Agrarbereich. Das Ergebnis der wissenschaftlichen Untersuchung: Ungesalzene Steaks verlieren nach dem Grillen im Vergleich zum rohen Zustand etwa 17 Prozent ihres Saftes, während gesalzene Steaks nur etwa 11 Prozent verlieren. Das bedeutet, dass gesalzenes Fleisch am Ende 40 Prozent saftiger ist. Die Erklärung: Salz erhöht die Wasserbindungsfähigkeit des Fleisches. Muskelproteine quellen auf, sodass Wasser eintreten und festgehalten werden kann. Durch die Hitze binden sich die gelösten Eiweiße, die Textur des Fleisches verbessert sich und der Fleischsaft bleibt im Steak.

RUHEZEIT GÖNNEN

Auch die richtige Temperatur beim Zubereiten ist für ein perfektes Steak entscheidend. Gas- und Elektrogrills sollten mindestens zehn Minuten vorgeheizt werden, während Holzkohlegrills genügend Zeit zum Durchglühen benötigen. Die Garzeit hängt von der Dicke des Steaks und den persönlichen Vorlieben ab. Ein Fleischthermometer hilft, den Garzustand zu überprüfen. Hat das Steak die gewünschte Garstufe erreicht, sollte man ihm noch ein paar Minuten Ruhe gönnen, bevor es serviert wird. Wichtig: Das Fleisch dafür unbedingt vom Grill nehmen, um den Garprozess zu stoppen.

SAFTIGE STÜCKE VOM GRILL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 T-Bone-Steaks (à 800 g)
4 Hähnchenschenkel (à 200 g)
500 g Sparerips
etwas Raps-Kernöl
Pfeffer
Paprika
Salz
Gewürze
Kräuterquark
Grillsaucen
Dips
500 g Baguette

T-Bone-Steak fest mit Raps-Kernöl einreiben und zugedeckt eine Stunde ziehen lassen. Anschließend gut 10 Minuten von jeder Seite grillen, salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Hähnchenschenkel leicht einölen, mit Pfeffer und Paprika würzen und von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen, anschließend leicht salzen. Sparerips leicht mit Raps-Kernöl bestreichen und kräftig würzen, je nach Dicke von beiden Seiten 5-7 Minuten grillen. Mit Kräuterquark, Grillsaucen, Dips und Baguette servieren.



KALORIENBEWUSSTER GRILLEN

Ein Grillfest muss keineswegs zu einer Kalorienorgie ausarten – es geht auch leichter, denn Grillrezepte sind durchweg kalorienfreundlich, wenn man bei kleinen Portionen bleibt:

Pro Person rechnet man mit etwa 150 g mageres Fleisch, wie z. B. Hühnerbrust oder -Keule, Lammfilet, Hüft- und Lendensteaks oder Schweinefilet. Dazu schmeckt eine Grillkartoffel, Champignons und Tomaten vom Grill und ein leckerer Dip aus 150 g Joghurt und 150 Sauerrahm.

Pro Person etwa: 450 kcal (1883 kJ), 44 g Eiweiß, 16 g Fett, 33 g Kohlenhydrate (2,8 BE)



center

Garant für Frische, Qualität und hochwertige Lebensmittel



Abteilungsleiter Ricardo Eberhardt und sein Team bieten an der Fleisch- und Wursttheke regionale und internationale Spezialitäten zum Grillen, z. B. fertig mariniertes Lamm-, Kalb-, Rind- und Schweinefleisch sowie Wildspezialitäten. Darüber hinaus präsentiert er hochwertiges südamerikanisches und europäisches Rindfleisch – ebenfalls perfekt für einen leckeren Grillgenuss.



Stets fangfrische Spezialitäten aus den europäischen Meeren erhalten Sie bei Simone Siegert an der Fischtheke. Zum Teil mariniert, eignen sich zum Beispiel Lachs, Dorade oder Garnelenspieße perfekt für den Grillgenuss – nicht nur jetzt im Sommer. Auch eine Lachsforelle (re.) ist eine eiweißreiche, vorzügliche Wahl für den heimischen Grill.

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

An den Bedienungstheken für Fleisch und Wurst erhalten Sie eine große Auswahl an bestem Lamm-, Kalb-, Rind- und Schweinefleisch sowie Wildspezialitäten – nicht nur jetzt für den perfekten Grillgenuss.

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 den heimischen Grillgenuss.



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 ihren Kunden gerne beratend zur Seite.

Überzeugen Sie sich selbst von dem umfangreichen Sortiment, das für einen entspannten Einkauf sorgt!



In der Abteilung Molkeerei sorgt Mandy Gertz stets für Nachschub. Dabei wird auf eine große Vielfalt an hochwertigen Produkten geachtet – sei es zum Beispiel bei Milch, Quark, Joghurt, bei abgepacktem Käse oder Frischkäse.



An der Käsetheke bedient Sie Christine Latussek. Eine große Auswahl aus den Käseeregionen Hollands, Italiens und Frankreichs sowie der Schweiz und Österreich wird angeboten.



Willkommen in Ihrem

Anette Fleischer aus der Obst- und Gemüseabteilung steht Ihnen gern beratend zur Seite. Wählen Sie aus einer stets frischen Produktvielfalt. Wie wär es jetzt im Sommer mit einer erfrischenden Melone?



Pacholski

am Rehmanger

38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331/9554-0
Montag bis Samstag von 7 bis 21 Uhr

DREIERLEI FLEISCH VOM GRILL

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

HÜHNERSCHENKEL IN ASIATISCHER MARINADE

4 Hähnchenschenkel
2 EL Honig
4 EL Sesamöl
2 EL Zitronensaft
6 EL Sojasauce
1 EL Currypulver
1 TL Ingwerpulver

Die Hähnchenschenkel mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Aus Honig, Öl und den übrigen Zutaten eine Marinade zubereiten und die Hähnchenschenkel darin möglichst 1-2 Stunden einlegen. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf dem Grill von beiden Seiten knusprig braten.

Pro Portion: 492 kcal (2059 kJ), 45,5 g Eiweiß, 33,0 g Fett, 3,1 g Kohlenhydrate

PROVENÇALISCHE KOTELETTS

4 Scheiben ausgelöstes Kotelett (à 150 g)
2 frische Chili-Schoten
2 kleine Knoblauchzehen
4 EL Kräuter der Provence
0,1 l Olivenöl

Das Fleisch kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, mit den Kräutern und dem Öl verrühren. Das Fleisch in dieser Marinade einlegen, kalt stellen und 1-2 Stunden ziehen lassen. Das Kotelettfleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und von beiden Seiten auf dem Rost je 4-5 Minuten grillen.

Pro Portion: 270 kcal (1130 kJ), 30,5 g Eiweiß, 12,8 g Fett, 0 g Kohlenhydrate



RUMPSTEAKS IN BALSAMICO-ROTWEIN-MARINADE

4 Rumpsteaks
1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel
0,1 l Kräuteröl Balsamico

0,1 l Balsamico-Essig
5 EL Rotwein

1/2 Tl schwarzer Pfeffer
einige Rosmarinzwige

Rumpsteaks mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Aus Öl, Essig und Rotwein eine Marinade zubereiten, mit Knoblauch, Zwiebeln und Pfeffer würzen und die Rumpsteaks darin 1-2 Stunden einlegen. Abtropfen lassen und von jeder Seite 4-5 Minuten grillen.

Pro Portion: 370 kcal (1548 kJ), 56,0 g Eiweiß, 16,2 g Fett, 0 g Kohlenhydrate

Möbelhof

OUTDOOR-CENTER

Sommer SALE



Zubehör

RÄUMUNG

Vorführmodelle und das gesamte Weber Grill-zubehör jetzt bis zu

58% +

REDUZIERT

100% extra



Inkl. Auflagen!

KOMPLETT!

33%

gespart

Salepreis

12410

Bistrot Gruppe Akazienholz geölt natur, best. aus: Tisch Klappbar, ca. 60x60 cm und 2 Klappstühlen Art-Nr. 17001464 Bisher 199,- jetzt 149,-



Inkl. Auflagen!

KOMPLETT!

36%

Salepreis

44910

Lounge-Set matt weiß, Rope hellgrau, best. aus: 2er Lounge, ca. 132x73x70 cm, Tisch, ø ca. 70 cm und 2x Sessel, ca. 63x73x70 cm Art-Nr. 18050053



Inkl. Auflagen!

KOMPLETT!

46%

gespart

Salepreis

26910

Bistrot Gruppe Stahl pulverbeschichtet schwarz, Gardino-Geflecht royal oak, best. aus: Tisch, ca. 52x54x52 cm und 2 Sessel, ca. 56x80x59 cm Art-Nr. 17001571

-10% extra

134%

Bisher 699,- jetzt 499,-

-10% extra

11%

gespart

Bisher 499,- jetzt 299,-

-10% extra

209%

Heiße Preise

Schnell sein lohnt sich! Auch im regulären Gartenmöbel-Sortiment:



INKLUSIVE AUFLAGEN

5-teilig!

999.-

Lounge-Set Artic grey, Rope dark grey, light grey, best. aus: Tisch, ca. 45x35x45 cm, Tisch, ca. 60x39x60 cm, 2x Stuhl, ca. 75x69x74 cm und 3-Sitzer, ca. 200x69x74 cm Garden/ Camberra Art-Nr.: 18050013




INKLUSIVE AUFLAGEN

Bank 259.-

Lounge-Set Carbon black/ Aluminium Teak Garden/ Cube

Ecklounge ca. 234x234 cm Art-Nr.: 18050048/03 1599,-

Tisch ca. 116x68x116 cm Art-Nr.: 18050048/04 399,-

Bank ca. 116x40/45x43 cm Art-Nr.: 18050048/05



INKLUSIVE AUFLAGEN

6-teilig!

1799.-

Lounge-Set Barista/desert sand, best. aus: Ecklounge, ca. 291x80x225 cm, Tisch, ca. 180x68x100 cm und Bank, ca. 115x44x43 cm Garden/ Rondo, Art-Nr.: 18050010/02



INKLUSIVE AUFLAGEN

2-teilig!

999.-

Lounge-Set Carbon black/light grey, best. aus: Ecklounge, ca. 277x84x186 cm und Tisch, ca. 150x68x90 cm Garden/ Sergio, Art-Nr.: 18050050/02

Passender Stuhl Art-Nr.: 18050050/03 **139.-**

#) Gültig bei Neuaufträgen für in der Ausstellung als reduzierte Einzel- oder Ausstattungsstücke gekennzeichnete Artikel. Nicht mit weiteren Rabatten und anderen Aktionen kombinierbar. Gültigkeit der Aktion siehe www.moebelhof-adersheim.de. • Alles Abholpreise, alles solange der Vorrat reicht, Druckfehler vorbehalten.

Möbelhof Adersheim GmbH & Co. KG • Hüttenblick 4 • 38304 Wolfenbüttel-Adersheim • Tel: 05341 22230
Mo. bis Fr. 10.00 - 18.30 Uhr • Sa. 10.00 - 18.00 Uhr • www.moebelhof-adersheim.de

Bistro Canapé

Wir verwöhnen Sie
im Bistro Canapé
Dienstag bis Samstag
08.30 - 16.30 Uhr

GRILLSPASS MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN



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 schwarzer 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 (0,4 BE)

SO GRILLT MAN FISCH UND MEERESFRÜCHTE

...frisch gegrillt sind sie eine Delikatesse, die man sich eigentlich viel öfter gönnen sollte. Zum Grillen eignen sich ganze Fische, wie z.B. Forelle, Felchen, Makrele, Rotbarbe, Seezunge, Heringe, Renke, Hecht, Schleie, Red Snapper und Sardine. Kleinere Fische können als "Steckerl"-Fisch direkt am Spieß gegrillt werden, größere in speziellen Fischkörben. Ganz unkompliziert ist auch das Garen von Fisch in Alufolie. Dafür sollte man den Fisch reichlich mit Zwiebeln und Kräutern bestreuen, das verschafft ihm ein ganz besonderes Aroma. Vor dem Grillen müssen die Fische jedoch erst sorgfältig entschuppt und von Kiemen und Flossen befreit werden. Zum Ausnehmen wird die Bauchhöhle mit einem spitzen Messer vom Schwanz zum Kopf hin aufgeschnitten und vorsichtig von Darm, Galle, Niere und anderen Eingeweiden befreit. Anschließend werden sie gut abgespült, mit Zitronensaft gesäuert und mit Salz und Pfeffer abgerieben. Auch Koteletts und Filets von Lachs, Hecht, Kabeljau, Heilbutt, Zander, Haifisch und Rotbarsch lassen sich vorzüglich grillen. Gleiches gilt für Schalentiere wie Muscheln, Hummer, Languste, Langustine (Scampi oder Kaisergranat) und Garnelen (auch Shrimps, Krabben oder Crevetten genannt), Riesengarnelen und Hummerkrabben oder Gambas. Eine besonders dekorative Grill-Idee sind Fischspieße, auf die Sie nach Geschmack die verschiedensten Fischfilets und Meeresfrüchte stecken können. Ihre Gäste werden begeistert sein! Wichtig: alle Fischteile und Meeresfrüchte müssen vor dem Grillen gut mit Öl bepinselt werden, damit sie nicht am Rost festkleben.

Noch ein Tipp: Zum Grillen sollte man unbedingt fangfrische Ware verwenden. Frischen Fisch erkennt man an seinem metallischen Glanz, den glänzenden Schuppen, seiner straffen Haut, den klaren Augen und an der roten Farbe der Kiemen. Machen Sie aber auch den Schnupper-Test: Frischer Fisch darf keinen unangenehmen Geruch haben!

Auch beim Grillen macht die Frische den Unterschied: Verwöhnen Sie sich und Ihre Gäste!

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.

„Wir garantieren Frische in unserem gesamten Sortiment. Insbesondere bei sensiblen Artikeln wie Obst und Gemüse sowie den Produkten an unseren Bedienungstheken führen wir regelmäßige Frische-Checks durch. Was wir nicht selbst kaufen würden, bieten wir auch unseren Kunden nicht an“, unterstreicht Inhaber Denis Brüggendick.

Zur Grillsaison

Die Vielfalt auf dem Grill reicht von dem klassischen Stück Fleisch oder der typischen Grillwurst über gerilltes Gemüse, Tofu oder Fisch, bis hin zu köstlichen Beilagen wie Salate, Pellkartoffeln, Brote, Dressings und nicht zu vergessen, den leckeren Grill-Saucen. Versuchen Sie es mal mit frischen Obst auf dem Grill. Sie werden überrascht sein. Genießen Sie entspannte Abende mit Familie und Freunden. Freuen Sie sich mit Brüggendick auf erstklassige Produkte.

Bei uns im E-Center bekommen Sie an der **Wurst- und Fleischtheke** fast alles, was Ihr Herz begehrt. Wir bieten Ihnen Spezialitäten

vom Rind, Schwein und Lamm. Darüber hinaus bekommen Sie bei uns natürlich auch frische Geflügelprodukte. Sie möchten wenig Arbeit – kein Problem! Bei uns finden Sie eine große Auswahl fertig mariniertes Grillspezialitäten.

An der **Fischtheke** wartet fangfrischer Fisch aus den Weltmeeren auf Sie. Freuen Sie sich zum Beispiel auf Lachs, Dorade, Forelle oder Gambas – teilweise bereits fertig mariniert für den Grill. Produkte aus nachhaltigem Fischfang erkennen Sie am MSC Siegel. Lassen Sie sich vom Fachpersonal gern beraten.

Plattenservice

Planen Sie eine Feier, bekommen Sie Gäste oder haben Sie einen festlichen oder geschäftlichen Anlass? Dann nutzen Sie unseren Plattenservice und verwöhnen und begeistern Sie Ihre Gäste. Ihre Feierlichkeit kann nur ein Erfolg werden – wir stellen kalte Platten nach Ihren individuellen Wünschen zusammen. In liebevoller Handarbeit ansprechend dekoriert fertigen wir für Sie:

• **Obstplatten** • **Wurstplatten** • **Käseplatten** • **Fischplatten**

Wir besprechen mit Ihnen alles Nötige, damit Sie sich keine Gedanken machen müssen, ob auch alle Ihre Gäste satt werden! Alle Platten werden natürlich am Tag der Lieferung frisch zubereitet. Wir fertigen für Sie die Platten nach Ihren Wünschen und Preisvorstellungen. Orientieren können Sie sich bitte auch an unserem Beispielkatalog, der im Markt ausliegt. Frischespezialitäten aus allen Bedienungstheken können beliebig kombiniert werden.

*Wenden Sie sich dazu bitte an unser Fachpersonal oder rufen Sie uns einfach an.
Wir sind gern für Sie da.*



Brüggendick
Schweigerstraße
Telefon 05331 - 90570

PIKANTE GRILLMARINADEN



PIKANTE GRILLMARINADE

(vorne)

1/2 frische Chili-Schote
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Kräuter der Provence
4 EL Rapsöl

Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, mit den Kräutern und dem Öl verrühren und etwas ziehen lassen.

ASIATISCHE GRILLMARINADE

(Mitte links)

4 EL Sesamöl
2 EL Honig
2 EL Zitronensaft
6 EL Sojasauce
1 EL Currypulver
1 TL Ingwerpulver

Sesamöl mit den übrigen Zutaten gut verrühren und etwas ziehen lassen. Diese Marinade eignet sich gut zum Einlegen von Geflügel- und Rindfleisch.

GRILLMARINADE FÜR GARNELEN

(Mitte rechts)

0,1 l Olivenöl
Saft einer Zitrone
2 fein gehackte Knoblauchzehen
1-2 TL Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer

Ölivenöl mit Zitronensaft, Knoblauch und Kräutern der Provence verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen.

BALSAMICO-ROTWEIN-MARINADE

(hinten)

1 Knoblauchzehe
3 Zwiebeln
0,1 l Olivenöl
0,1 l Balsamico-Essig
5 EL Rotwein
1/2 TL schwarzer Pfeffer

einige Rosmarinzwige

Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Aus Olivenöl, Balsamico und Rotwein eine Marinade zubereiten, mit Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer und Rosmarin würzen. Diese Sauce eignet sich zum Einlegen von Rindfleisch, Schweinefleisch und Lamm.

FRUCHTIGES VOM GRILL

empfohlen von Jörg Ziehe



FEIGEN UND ANANAS VOM GRILL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g frische Ananas
4 Stängel Zitronengras
200 ml Kokosmilch
1 EL Kokosraspeln

8 Scheiben spanischer Schinken
8 frische Feigen
24 Salbeiblätter
Zahnstocher

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL Pflanzenöl
1 Grillschale

Die Ananas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Jedes Stück mit einem Holzspieß durchbohren. Anschließend auf die Zitronengrasstängel stecken, in eine flache Schale legen und mit der Kokosmilch begießen. 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Schinken auf einer großen Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jede Scheibe 3 Salbeiblätter legen. Jeweils eine Feige darauf legen und diese in den Schinken einrollen und mit dem Zahnstocher feststecken. Auf eine geölte Grillschale geben, ebenso die abgetropften Ananasspieße, und ca. 6–8 Minuten knusprig grillen. Die Feigen mit Pfeffer, die Ananas mit Kokosraspeln bestreuen und sofort servieren.

365 Tage im Jahr 1a Obst und Gemüse

Fruchtquelle

- Anzeige -



Sommerzeit ist Grillzeit!

Wir bieten leckeres Gemüse, aber auch Obst für Ihren Grillgenuss und wünschen guten Appetit.

Wochenmarkt
Wolfenbüttel

Jörg Ziehe

Jeweils am Mittwoch und Samstag
auf dem Wolfenbütteler Wochenmarkt

Fruchtquelle – Jörg Ziehe – WF Wochenmarkt
Telefon 01578-3665037 · E-Mail: joerg.ziehe@gmx.de

FISCH UND MEERESFRÜCHTE



ZUTATEN FÜR 8 BIS 10 PERSONEN

20 Riesengarnelen à 15-18 g	250 ml Olivenöl	200 g Kabeljau	4 Thunfischsteaks (à 150-200g)
4 Sepias	1 Forelle (à 300 g)	50 g weiche Butter	4 Schollenfilet (à 175 g) ausgenommen
2 Zwiebeln	1 Felchen (à 500 g)	150 g Knoblauch Crème fraîche (30 % Fett)	fein gewiegte Petersilie
9 Knoblauchzehen	Zitronensaft	gemischte frische Kräuter, z. B. Petersilie,	1 Zitrone
Salz	6 Sardinen (à 40-50 g)	Schnittlauch, Dill	
Pfeffer aus der Mühle	200 g Lachsfilet	1 kleines Baguette	

Die Riesengarnelen waschen, trocken tupfen, vorsichtig an der Oberseite aufschneiden und den Darm entfernen. Die Sepias gründlich waschen. Die Fangarme vom Kopf abschneiden, den Körper von Kopf und Innereien befreien. Für die Marinade eine Zwiebel und drei Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken, mit 6 EL Olivenöl verrühren. Die Marinade gut mit Salz und Pfeffer würzen und die Garnelen sowie die Körper und Fangarme der Sepias etwa 2 Stunden darin einlegen. Forelle und Felchen säubern und ausnehmen. Felchen mit dem Fischschupper entschuppen. Die Forelle mit Salz abreiben und vom Schleim befreien. Beide Fische nochmals abspülen und gut trocken tupfen. Forelle und Felchen innen und außen mit Zitronensaft abreiben, salzen und pfeffern. Eine Zwiebel in Ringe schneiden und die Fische damit belegen. Forelle und Felchen einzeln in Alufolie wickeln und etwa 20-30 Minuten grillen. In der Zwischenzeit die Sardinen ausnehmen, gründlich waschen und trocken tupfen. Zwei Knoblauchzehen auspressen und mit 3 EL Olivenöl verrühren. Die Sardinen mit diesem Knoblauchöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs und Kabeljau in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Vier Knoblauchzehen schälen, eine davon fein hacken und mit der weichen Butter, Crème fraîche und den gehackten Kräutern verrühren. Die übrigen Knoblauchzehen grob in Stücke schneiden. Baguette in Scheiben schneiden und dick mit der Kräuterbutter bestreichen. Mit der Hälfte der eingelegten Garnelen, den Sepias und den Knoblauchstücken in bunter Reihenfolge auf 8 Metallspieße stecken. Die Thunfischsteaks und die Schollenfilets mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern. Die Schollenfilets zusätzlich mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Thunfischsteaks, die Schollenfilets und die Sardinen etwa 8 Minuten, die Fischspieße und die übrigen 10 Garnelen etwa 3-4 Minuten grillen.

Bei 8 Personen pro Person: 646 kcal (2703 kJ), 76,2 g Eiweiß, 29,3 g Fett, 18,7 g Kohlenhydrate

IMPRESSUM

Herausgeber: Verlag Schaufenster GmbH & Co. KG, Großer Zimmerhof 25, 38300 Wolfenbüttel; Anzeigen: Michael Henke; Gestaltung & Layout: Hans-Joachim Mische; Fotos: Wirths Public Relations, St.-Veit-Straße 2, 86850 Fischbach; Titelfoto: 123rf.com; Druck: Druckzentrum Niedersachsen, 31552 Rodenberg; Vertrieb: Als Beilage im »Wolfenbütteler SCHAUFENSTER« am 21. Juli 2024

Handfiletierter Fisch – frisch aus Bremerhaven

Eine der besten Adressen für frischen Fisch und hochwertige Meeres-Delikatessen ist unser Zuhause – der Fischereihafen Bremerhaven. Hier verarbeiten wir seit 2014 mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern tagtäglich Frischfisch in ausgesuchter Qualität.

Vom Ankauf bis zur Veredelung in Handarbeit – von den Auktionen in Dänemark, Norwegen oder Frankreich bis zur Manufaktur in Bremerhaven stehen wir mit unserem Namen für absolute Frische, Vielfalt und Transparenz.



**FrISCHE
FISCHE
SIND UNSERE
PASSION!**



Einfach perfekt zum Grillen – aber natürlich auch für Backofen und Pfanne geeignet – empfiehlt „Ehlers Seafood“ leckere Garnelenspieße, Lachs in Orangencreme mit Paprika, Seehechtspieße mit Kräuterbutter, Polpo (Tintenfisch)-Spieße und Doraden.



**Mittwoch und Samstag
auf dem Wochenmarkt
in Wolfenbüttel**

PRODUKTAUSWAHL

DORADE SEELACHS
LACHS FORELLE
LOUP DE MER
SCHELLFISCH
KABELJAU SEEZUNGE
SEETEUFEL
ROTBARSCH
STEINBEISSER
WEISSER HEILBUTT
und vieles mehr



**Ausgesuchte Herkunft und
handgemachte Veredelung**



Marco Ehlers

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



*Ihr Event,
unser Erfolg*

Von A bis Z – Wir machen Ihre Feier unvergesslich!

Feste müssen gefeiert werden ...

Ob Taufe, Konfirmation, Einschulung, Geburtstag, Jubiläum, Betriebsfeier, Klassentreffen, Abschlussball, Mottoparty, Vereinsfeier oder Hochzeit - auch für eine Trauerfeier stehen wir Ihnen mit unserer Erfahrung zur Seite.

Feiern, wo immer Sie wollen...

Wir bieten Ihnen den idealen Ort und Service für jede Art von Veranstaltung. Als Partner vieler Veranstalter können wir Ihnen Räume für bis zu 3.500 Personen anbieten. Ob in unseren Räumlichkeiten, in der Kommissie, im Renaissancesaal des Schlosses, in der Lindenhalle, im Millenium Event Center, bei Ihnen zu Hause, im Garten, in Ihrer Firma oder an besonderen Orten - wir kümmern uns professionell, freundlich und zuverlässig um alles. Lassen Sie uns Ihre nächste Veranstaltung zu etwas ganz Besonderem machen.



**Für mehr Infos
oder unver-
bindliche
Anfragen**



Ihr Event in guten Händen

Planung: Ihr Partner für stressfreie Veranstaltungsplanung. Wir realisieren Ihre Traumveranstaltung - von der Idee bis zur Umsetzung.

Catering: Kulinarische Highlights für jeden Anlass - frisch, lecker und individuell. Von Canapés über Fingerfood, Grillspezialitäten, Spanferkelgrill bis hin zu festlichen Dinern und kompletten Menüs. Mit unseren Buffets, Food-Stationen und Food-Trucks bieten wir Ihnen ein unvergessliches kulinarisches Erlebnis. Getränke & Cocktails: Vom Sektempfang über Erfrischungen, Durstlöscher und Stimmungsmacher bis hin zum Mitternachtskaffee und dem Drink für den Heimweg - für jeden Geschmack ist etwas dabei. Unser Barkeeper-Team mixt frische Cocktails - vom Klassiker bis zur Eigenkreation. Unsere mobilen Cocktailtrailer machen jedes Event unvergesslich.

Deko & Equipment: Stimmungsvolle Dekoration für jeden Anlass - individuell nach Ihren Wünschen. Alles, was Sie für Ihre Veranstaltung brauchen: Tischwäsche, Stuhlhussen, Besteck, Gläser, Geschirr, Mobiliar und Zelte. Was wir nicht vorrätig haben, besorgen wir gerne für Sie.

**Slim's Catering Service UG | Neindorfer Straße 4 | 38321 Groß Denkte
info@slims-catering.de | www.slims-catering.de**