

Kulinarischer Kalender 2025



**Wolfenbütteler
SCHAUFENSTER**

© Verlagssonderveröffentlichung

Wir arbeiten zu Ihrem Vergnügen!



WMSEVENT
GmbH

WMS-Event – die Eventertainer
Bevenroder Straße 15 · 38108 Braunschweig
Telefon 0531 36 888
E-Mail: info@wms-event.de

Sie erreichen Sie uns von
Montag bis Freitag von 9.00 – 17.30 Uhr
www.wms-event.de



MACHEN SIE IHR FIRMENEVENT UNVERGESSLICH



Seit 1994 haben wir Eventertainer es uns zum Ziel gesetzt, Firmen bei der Ideenfindung zu unterstützen, Konzepte zu kreieren und diese in unvergessliche Events umzusetzen. Unsere Leistungen, z. B.:

- Individuelle Beratung und Betreuung
- Location-Scouting
- Teilnehmermanagement
- Tagungs- und Veranstaltungstechnik
- Catering-Konzeption
- Dekoration und Veranstaltungsausstattung



PROFESSIONELLE TAGUNGEN UND KONGRESSE



Individuelle und flexible Lösungen sind entscheidende Erfolgsfaktoren bei der Organisation von Kongressen und Tagungen. Damit Sie sich auf fachliche Inhalte, spannende Themen und interessante Kontakte konzentrieren können, ziehen wir im Hintergrund die Fäden. Dazu bieten wir Ihnen z. B.:

- Projektplanung und Beratung
- Termin- und Veranstaltungsort-Recherche mit Vertragsverhandlungen
- Kongress-Technik sowie Kongress-Webseite und -Marketing
- Teilnehmer- und Referenten-Management
- Aussteller- und Sponsoren-Management

HOCHZEITEN, GEBURTSTAGE, ETC. – IHR EVENT, UNSER JOB!

Durch unsere jahrelange Erfahrung erhalten Sie keine Feier aus dem Katalog! Egal was Sie feiern möchten, jede Feier wird auf Ihre Bedürfnisse individuell so gestaltet, dass Sie sich wohlfühlen. Wir erfüllen jeden Ihrer Wünsche. Unser Team unterstützt Sie bei Ihrem Event und macht es zu einem unvergesslichen Erlebnis. Sie können auf professionelle Beratung, komplette Vorbereitung und ordentliche Durchführung Ihres Events setzen. Bei uns erhalten Sie:

- Individuelle Beratung
- Individuelle Planung
- Wir stellen uns voll und ganz auf Sie ein!



Wir freuen uns auf Ihren Anfrage und beraten Sie gern.

Kochen und genießen: tolle Rezepte

Wolfenbüttel. Hier ist er wieder: unser beliebter Kulinarischer Kalender 2025. Und bestimmt kommt er bei unseren Lesern wieder genauso gut an wie all seine Vorgänger.

„Essen und Trinken 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 zusammensitzen? Zum Genuss der leckeren Speisen gesellen sich – wie von selbst – nette Gespräche in entspannter Atmosphäre.

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit sind das Werte, die es verdienen, aufrecht erhalten zu werden. Auch wenn



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

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 2025“ eine große Hilfe sein, denn darin finden Sie tolle neue Anre-

gungen für Mittag- 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 re-

lativ einfach nachvollziehbar und die Gerichte ohne allzu großen Aufwand zuzubereiten sind.

Blättern Sie unseren „Kulinarischen Kalender 2025“ einmal durch! Bestimmt ist auch für Sie etwas dabei. Viel Spaß dabei und guten Appetit!

Schuh-Schilke
Das Fachgeschäft seit 1964

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

waldläufer  Schuh-Schilke

Okerstraße 1-2 · 38300 Wolfenbüttel · Telefon 05331 1518

An 365 Tagen im Jahr 1a Obst und Gemüse

Wochenmarkt
Wolfenbüttel

Jörg Ziehe



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 18 Jahren ist die „Fruchtquelle“, die von 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.

Fotos: H. Seipold



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. Übrigens: Die gesamten Verpackungen werden dem Recycling zugeführt.



Überzeugen Sie sich von der Vielfalt und Qualität der unterschiedlichsten Gemüsesorten – je nach Saison.

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



Auf der Suche nach besten Südfrüchten sind Sie bei der FRUCHTQUELLE auf dem Wochenmarkt mittwochs und samstags immer an der richtigen Adresse.

Fruchtquelle – Jörg Ziehe – Wolfenbütteler Wochenmarkt

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

Cannelloni alla Sottentina

Zutaten für 4 Personen

12 fertig gekaufte Cannelloni
1 EL Öl
Salz

für die Füllung

250 g Mozzarella
100 g roher Schinken
2 Eier
250 g Ricotta
Pfeffer, Salz
Muskat

für die Sauce

500 g frische Tomaten
80 g Butter
1 Zwiebel
4 Blättchen Basilikum
60 g frisch geriebener
Parmesan

Mozzarella und Schinken in feine Scheiben schneiden. Die Eier aufschlagen und mit Ricotta verrühren. Pfeffer, salzen und mit etwas Muskat würzen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden. Die Cannelloni in reichlich Wasser mit einem Esslöffel Öl 4 bis 6 Minuten knapp al dente kochen. Inzwischen die Hälfte der Butter zerlassen, die in Würfel geschnittene Zwiebel darin glasig braten, die Tomatenstückchen hinzufügen und 10 Minuten schmoren lassen. Das fein geschnittene Basilikum hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht mehr kochen lassen. Die gekochten Cannelloni mit einem Teelöffel oder einem Spritzbeutel füllen. Eine feuerfeste, flache Form mit Butter ausstreichen und die Cannelloni hineinlegen. Die restliche Tomatensauce darüber verteilen. Mit dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen und die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C überbacken.

Pro Person: 728 kcal (3046 kJ), 40,4 g Eiweiß, 49,0 g Fett, 31,1 g Kohlenhydrate



Feldsalat mit Champignons



Zutaten für 4 Personen

150 g Feldsalat
100 g Champignons
100 g durchwachsener Speck
2 hart gekochte Eier
1/2 Knoblauchzehe

2 EL Rapsöl
Salz
weißer Pfeffer
1 TL Senf
Piment, gemahlen

2 EL Balsamico
3 EL Walnussöl
schwarzer Pfeffer aus
der Mühle

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den durchwachsenen Speck in dünne Scheiben schneiden. Die Eier schälen und mit dem Eierschneider in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Erst die Champignons in dem Öl andünsten, dann den Speck zugeben und knusprig anbraten. Aus Salz, weißem Pfeffer, dem zerdrückten Knoblauch, Senf, Piment, Balsamico und 3 EL Walnussöl ein Dressing zubereiten und abschmecken. Die Salatzutaten auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Pro Person: 254 kcal (1063 kJ), 9,0 g Eiweiß, 22,9 g Fett, 2,3 g Kohlenhydrate

Entspanntes Einkaufen in Wolfenbüttels Fachgeschäft



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



**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



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

Zutaten für 4 Personen

200 g Bandnudeln
 400 g Steinpilze
 4 Putenschnitzel (à 150 g)
 3 EL Avocadoöl
 weißer Pfeffer
 Salz
 200 g Reibekäse
 200 ml Sahne



Putenschnitzel mit Steinpilz-Sauce

Nudeln nach Packungsaufschrift al dente zubereiten. Die Steinpilze putzen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Putenschnitzel in heißem Avocadoöl von beiden Seiten kräftig anbraten, würzen und warm stellen. In dem verbliebenen Fett die Hälfte der Steinpilze einige Minuten braten und leicht pfeffern und salzen. Den Käse mit der Sahne unter ständigem Rühren erwärmen und schmelzen lassen. Einen Teil der gebratenen Steinpilze unter die Sauce rühren. Die Steaks mit Sauce, Nudeln und Pilzen anrichten. Dazu schmeckt ein knackiger Salat.

Pro Person: 787 kcal (3293 kJ), 54,8 g Eiweiß, 43,0 g Fett, 46,6 g Kohlenhydrate

Matjessalat »Helgoland«

Zutaten für 4 Personen

250 g Matjesfilets nordische Art	1 EL Kapern	1 TL mittelscharfer Senf
3 Gewürzgurken	200 g Saure Sahne	4 cl Aquavit
1 großer, säuerlicher Apfel	1 gestr. EL Zucker	Salatblätter (z. B. Kopfsalat, Chicorée) zum Anrichten
2 mittelgroße Zwiebeln	1/2 TL Salz	
1 Stängel Staudensellerie	1 EL Zitronensaft	

Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden, die Gewürzgurken halbieren und dann in Scheibchen schneiden. Den Apfel in dünne Spalten teilen und die Zwiebeln sowie den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Diese Zutaten mischen und die Kapern unterheben. Saure Sahne cremig rühren, Zucker, Salz, Zitronensaft, Senf und Aquavit zugeben, die Sauce abschmecken und unter den Matjessalat mischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, dann mit Salatblättern anrichten. Dazu passt Brot mit Butter.

Pro Person: 299 kcal (1.251 kJ), 9,6 g Eiweiß, 19,2 g Fett, 14,8 g Kohlenhydrate



Vitamine
für die
Winterzeit



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 7.30 – 14.30 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

Thunfisch-Frikadellen

Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln	2 kleine Zwiebeln	4 EL Sonnenblumenöl
Salz	75 g Zuckermais	einige Blatt Endiviensalat
Pfeffer	2 Dosen Thunfisch in Sonnenblumenöl (à 185 g)	einige Kirschtomaten
50 g Speck	Mehl (zum Bestäuben)	



Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Abtropfen lassen, pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und zum Speck in die Pfanne geben. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind und der Speck knusprig ist, dann abkühlen lassen. Den Thunfisch abtropfen lassen und in nicht zu kleine Stücke zerteilen. Die pürierten Kartoffeln mit der Zwiebel-Speck-Mischung, dem Mais und dem Thunfisch vermengen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 8 max. 3 cm dicke Frikadellen formen und diese leicht mit Mehl bestäuben. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Dabei vorsichtig wenden, da die Frikadellen zerfallen können. Mit Salat und Kirschtomaten auf Tellern anrichten.
 Pro Person: 464 kcal (1942 kJ), 23,3 g Eiweiß, 23,9 g Fett, 37,9 g Kohlenhydrate

Gemüsesuppe mit Rindfleisch



Zutaten für 4 Personen

800 g Gemüse der Saison (grüne Bohnen, Lauch, Erbsen, Möhren, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli)	4 EL Butter
2 Kartoffeln	60 g Hafer (ersatzweise Reis)
1 Zwiebel	1,2 l Wasser
400 g Rindfleisch	1 EL Gemüsebrühe
	Pfeffer, Salz
	1/2 Bund Petersilie

Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Butter in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Gemüse zugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit Wasser auffüllen, Hafer und Instantbrühe zugeben und zum Kochen bringen. Die Kartoffelstücke und die Rindfleischstücke hinzufügen und die Suppe 20 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie fein wiegen und zur Suppe geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
 Pro Person: 336 kcal (1406 kJ), 27,2 g Eiweiß, 12,5 g Fett, 28,4 g Kohlenhydrate

WIR LIEBEN DIE NATUR ...

*Polster Wohnen
Speisen Schlafen*

Menschen schaffen Werte für Menschen.
Meisterliche Handwerkskunst vom
Zuschnitt zum passgenauen Nähen und
Bespannen. Mit Begeisterung und
Leidenschaft entstehen neue Lieblingsplätze



Das aktuelle Wohnbuch liegt bei uns für Sie abholbereit!

MODELL „FLEXLINE“
Höchste Flexibilität bei der Kombination Ihres Traumsofas.

Mit diesem variantenreichen Sofa-Programm können Sie zahlreiche Modellvariationen von „FLEXLINE“ nach Ihren Wünschen konfigurieren. Das Programm überzeugt nicht nur mit der Funktionalität, sondern auch mit seiner hochwertigen Qualität und maximalem Entspannungsfaktor für gemütliche Stunden.



ST „A“
abklappb.
optional

ST „B“
Breite +4
n. klappb.

ST „D“
Breite +1
opt. klappb.

ST „E“

ST „F“
Wählen Sie aus sechs versch. Armteilen

Modell „FLEXLINE“ – Variantenreiches Sofaprogramm mit zahlreichen Konfigurationsmöglichkeiten



Standard Rücken 1

Preisgleich Rücken 2

Rücken 3 – **Mehrpreis** – inkl. Kopfteilverstellung

Aus diesen 3 Rückenvarianten auswählen.

- verschiedene Fußformen in Holz, Alu oder schwarz in unterschiedlichen Höhen
- Sitzfläche wahlweise Qualitätsfederkern oder Vollschauumsitz auf Nosagununterfederung
- Querschläfer – auf Wunsch mit Bettkasten, Sitzvorzug motorisch, Wallfree, Anbauhocker
- Relaxfunktion, motorisch
- Auf Wunsch mit Kontrastnähten
- Rücken „echt“ ist immer Standard



WIR HABEN FÜR SIE DEN BESTEN DESIGNER ENGAGIERT: Die Natur



WOHNEN & SCHLAFEN

Balzer

Wir sind gern für sie da:
Mo. bis Fr. von 9 bis 18 Uhr
Sa. von 9 bis 14 Uhr
Besuchen sie uns außerhalb
der Öffnungszeiten doch unter
www.moebel-balzer.de

Möbel Balzer GmbH • Kornmarkt 12/13 • 38300 Wolfenbüttel • Telefon 05331-1631

Spaghetti mit Bärlauch-Pesto und Garnelen

Zutaten für 4 Personen

400 g Spaghetti
2 Knoblauchzehen
12 Riesengarnelen
5 EL Olivenöl
150 g Bärlauch-Pesto

Bärlauch-Pesto

150 g Bärlauch
3 Knoblauchzehen
100 g Walnüsse
200 ml kaltgepresstes Öl
Salz
Pfeffer
100 g geriebener Hartkäse

Bärlauch waschen, abtropfen lassen, Knoblauchzehen abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Das Öl zugeben, salzen, pfeffern und den geriebenen Hartkäse unterheben. In Gläser füllen und mit etwas Öl bedecken.

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken, die Riesengarnelen kalt abrausen und trocken tupfen. Knoblauch in heißem EL Olivenöl andünsten, die Garnelen zugeben und 2 Minuten braten, mit Spaghetti und Bärlauch-Pesto anrichten.

Pro Person: 721 kcal (8017 kJ), 27,5 g Eiweiß, 35,4 g Fett, 71,8 g Kohlenhydrate



Reibekuchen mit Matjestatar



Zutaten für 2 Personen

3 mittelgroße Kartoffeln (ca. 300 g)
2 gestrichene EL Mehl
1 kleines Ei
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Sonnenblumenöl
1 Packung Matjes nordische Art (ca. 125 g)
1 Gewürzgurke
1 TL Kapern

1 kleine Zwiebel
1 Stück Rote Bete
150 g Saure Sahne
Zitronensaft
1 TL Senf
1 EL fein gewiegter Dill
1 EL fein gewiegte Petersilie

Kartoffeln schälen, abspülen und grob reiben. Mit dem Mehl und dem Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und vier Reibekuchen ausbacken. Matjes abtropfen lassen und fein hacken. Gewürzgurke und Kapern ebenfalls fein hacken, die Zwiebel in Ringe, Rote Bete in Würfel schneiden und alles mit den gehackten Matjes mischen. Saure Sahne mit Zitronensaft, Senf und Kräutern zu einem Dip verrühren, pikant abschmecken. Matjestatar mit dem Dip auf den Reibekuchen anrichten und mit frischem Dill garnieren.

Pro Person: 538 kcal (2251 kJ), 26,3 g Eiweiß, 29,2 g Fett, 40,8 g Kohlenhydrate



Fleischerei Haß

Imbiss- und
Partyservice

Inhaber: Stefan Mrosewski

Die Fleischerei Haß steht für Qualität
und Service in der Region
Wolfenbüttel,
Salzgitter und
Braunschweig.

**Seit rund
45 Jahren**

HERZLICH WILLKOMMEN

Wir bieten Ihnen ausgesuchte Spezialitäten, bei denen Sie die sprichwörtliche Handwerks-Qualität noch wirklich sehen und schmecken können. Hochwertige Rohstoffe aus der Region, traditionell überlieferte Rezepturen und eine sorgfältige handwerkliche Zubereitung. So und nicht anders entstehen in unserem Familienbetrieb tagtäglich frisch die beliebten Fleisch- und Wurstwaren sowie unsere leckeren Salate. Dafür verbürgen wir uns gern persönlich. Nutzen Sie auch unseren neuen Verkaufsautomaten, der saisonal bestückt wird, z. B. mit Bregenwurst und Grünkohl, aber auch verschiedenen Grillprodukten.

*Ihr Team der Fleischerei und
Partyservice Haß.*



Unser Komplettservice bietet Ihnen gern:

Sie möchten Ihr Fest genießen und sich um nichts kümmern? Mit unserer jahrelangen Erfahrung helfen wir Ihnen gern und kümmern uns um das Wohl Ihrer Gäste. Von der Beratung und Planung in einem persönlichem Gespräch, bis hin zu Geschirr, Gläsern sowie unserem professionellen und erfahrenen Servicepersonal.

- Auswahl an Fingerfood
- Frisch zubereitete Salate
- Aus dem Suppentopf
- Heißes aus den Öfen
- Beilagen und
- Desserts
- Gern servieren wir Ihnen auch intern. Spezialitäten



**Verkaufsautomat
24 Stunden/7 Tage
für Sie „geöffnet“!**

Wie wäre es mit
einen Präsentkorb?
Kein Problem!
Wir beraten Sie
gern ausführlich.



Zutaten für 4 Personen

300 g grüne Bohnen
 2-3 Zweige Bohnenkraut
 Salz
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 7 EL Rapskern-Bratöl
 4 dünne Scheiben durchwachse-
 ner Speck oder Bacon
 Pfeffer
 4 Rumpsteaks à 200 g
 600 g Pommes frites
 Rapskern-Bratöl zum Ausbacken
 40 g Kräuterbutter



Rumpsteak mit Kräuterbutter

Die Bohnen waschen und putzen. Mit 2-3 Zweigen Bohnenkraut in etwas Salzwasser 10 Minuten köcheln, bis die Bohne bissfest sind. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln und in 3 EL Rapskern-Bratöl glasig andünsten. Die Speckscheiben auf eine Arbeitsfläche legen. Die Bohnen darauf verteilen. Jedes Bündel mit dem Speck einwickeln und leicht pfeffern. Die Bündel in die Pfanne setzen und im Bratöl rund herum anbraten, bis der Speck kross ist. Inzwischen die Rumpsteaks kalt abbrausen, trocken tupfen, den Fettrand im Abstand von 1 cm einschneiden und die Rumpsteaks pfeffern. In einer Pfanne 4 EL Rapskern-Bratöl erhitzen und die Rumpsteaks darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Anschließend salzen und pfeffern. Inzwischen die Pommes frites in einer Fritteuse in heißem Rapskern-Bratöl hellgelb backen, anschließend gut abtropfen lassen und salzen. Die Rumpsteaks mit je einem Stück Kräuterbutter belegen und mit den Speckbohnen und den Pommes frites auf Tellern anrichten. Pro Person: 981 kcal (4105 kJ), 54,5 g Eiweiß, 58,7 g Fett, 58,0 g Kohlenhydrate

Pellkartoffeln mit Tsatsiki

**Zutaten für 4 Personen**

8 große, vorwiegend festkochende Kartoffeln (ca. 1,5 kg)	250 g Magerquark
2 Zwiebeln	150 g Sahne Joghurt
1/2 Salatgurke	4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	Saft 1/2 Zitrone
2 Gewürzgurken	Salz
1/2 Bund Dill	weißer Pfeffer
	Frühlingszwiebeln

Kartoffeln gründlich abbürsten, abspülen und als Pellkartoffeln zubereiten. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein reiben, die Salatgurke fein raspeln, Knoblauchzehen abziehen und auspressen, Gewürzgurken fein würfeln. Dill fein wiegen. Quark mit Sahne Joghurt und Olivenöl cremig rühren und das Gemüse unterheben. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Pellkartoffeln aufbrechen und mit dem Tsatsikiquark servieren. Mit Frühlingszwiebeln anrichten

Pro Person: 470 kcal (1967 kJ), 18,8 g Eiweiß, 14,7 g Fett, 63,0 g Kohlenhydrate



ESSEN AUF RÄDERN

WIR VERSORGEN SIE GUT ZU HAUSE!

Wir beliefern Sie in Wolfenbüttel und Umgebung. 365 Tage im Jahr abwechslungsreich, flexibel und ohne Vertragsbindung. Fordern Sie unverbindlich unsere Speisekarte an:
Telefon 05331-7107166 – www.essen-auf-raedern.de

Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenschenkel à 200 g
 3 EL Avocadoöl
 Paprikapulver
 Pfeffer
 Salz
 50 g magerer durchwachsener Speck
 1 Zwiebel
 1 kleine Dose Linsen (425 ml)
 100 g Saure Sahne
 Petersilie



Hähnchenschenkel mit Linsen

Die Hähnchenschenkel kalt abbrausen, trocken tupfen und mit 1 EL Avocadoöl, Paprikapulver, Pfeffer und Salz einreiben. Anschließend in einer Pfanne in 2 EL Avocadoöl rundum braun anbraten. Warm stellen. Den durchwachsenen Speck würfeln und in einer Pfanne anbraten. Die Zwiebel schälen und würfeln, an den Speck geben und andünsten. Die Linsen abtropfen lassen, zugeben und 5 Minuten mit erhitzen. Die Saure Sahne unterheben. Die Linsen nochmals abschmecken, mit den Hähnchenschenkeln und frischer Petersilie auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt ein knackiger Salat.

Pro Person: 476 kcal (1993 kJ), 38,9 g Eiweiß, 31,1 g Fett, 10,3 g Kohlenhydrate

Zwiebel- suppe

Zutaten für 4 Personen

500 g Zwiebeln
 50 g Butter
 1/2 Glas trockener Weißwein
 1 Knoblauchzehe
 1 Liter Fleischbrühe
 100 g Bergkäse
 weißer Pfeffer
 Salz
 Muskat
 150 g Schmand
 2 Scheiben Toastbrot
 Schnittlauchröllchen

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Dabei gelegentlich durchrühren. Dann mit Wein ablöschen, die Knoblauchzehe hineindrücken und mit der Brühe auffüllen. Die Suppe zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren, den Käse raspeln, hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Suppe mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und einige Minuten ziehen lassen. Den Schmand cremig rühren und unterziehen. Toastbrot rösten, würfeln und bei Tisch auf die Suppe geben. Die Zwiebelsuppe mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Pro Person: 408 kcal (1707 kJ), 11,9 g Eiweiß, 31,5 g Fett, 16,3 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

Rindfleisch mit Gemüsereis

Zutaten für 4 Personen

250 g Reis
2 Fenchelknollen mit Grün
2 Möhren
6 kleine Tomaten
250 ml Brühe
Meersalz
Pfeffer
Knoblauchsatz
2 EL Rapsöl
4 Rinderfilets à 125 g
800 ml Möhrensaft



Den Reis nach Packungsanweisung körnig kochen. Fenchel, Möhren und Tomaten putzen und waschen. Fenchel halbieren, mit einem scharfen Messer aushöhlen und klein schneiden, Möhre in Stifte schneiden, zwei Tomaten würfeln. Das kleingeschnittene Gemüse in der Brühe gar dünsten und mit Pfeffer, Salz und etwas Knoblauchsatz abschmecken. Abtropfen lassen und unter den Reis heben. Die restlichen Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, oben einritzen, würzen und für die Garnitur verwenden. Die Steaks in heißem Rapsöl von beiden Seiten 2-3 Minuten braten, mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Gemüsereis und den Tomaten auf Tellern anrichten. Dazu Möhrensaft trinken.

Pro Person: 492 kcal (2060 kJ), 35,4 g Eiweiß, 11,8 g Fett, 59,6 g Kohlenhydrate

Frischer Frühlingsalat mit Knoblauch-Croutons



Zutaten für 4 Personen

1/2 Kopfsalat	150 g Schmand
2 Köpfe Radicchio	1 EL Joghurt
100 g Rucola	Saft 1/2 Zitrone
1 Möhre	Pfeffer, Salz
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 hartgekochte Eier	1 EL Avocadoöl
1/2 Bund Schnittlauch	2 Scheiben Toastbrot

Die Salatzutaten putzen, waschen, gut abtropfen lassen und zerpflücken. Die Möhre schälen und in Stifte, die Frühlingszwiebeln in Ringe scheiden. Die hartgekochten Eier schälen und achteln. Schnittlauch kalt abbrausen, abtropfen lassen und in Röllchen schneiden. Den Schmand mit Joghurt und Zitronensaft cremig rühren, die Hälfte der Schnittlauchröllchen unterheben und den Dip mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Knoblauchzehe abziehen, grob hacken und in einer Pfanne in 1 EL Avocadoöl andünsten. Die Toastscheiben in dem heißen Öl von beiden Seiten knusprig braun rösten und in Würfel schneiden. Die Salatzutaten mit den Eiachteln auf Tellern anrichten, mit Knoblauch-Croutons und Schnittlauch bestreuen und mit dem Schmand-Dip servieren.

Pro Person: 239 kcal (1000 kJ), 8,2 g Eiweiß, 16,9 g Fett, 11,7 g Kohlenhydrate

Kochen ist was Schönes!



**Deutsche Küche
Vegan**

ISBN 9783982468211 32 €

Ja, Kochen ist was Schönes. Und Kochbücher erst! Einfaches und Besonderes. Altbewährtes und Neues. Für alles, wovon man weiß, dass es lecker ist, und das, worauf man von selbst nicht kommt. Für Freunde, Gäste oder einen allein, zum Abnehmen, gesund werden oder zum sorglosen, genussvollen Schlemmen. Kochbücher sind für alles gut, zum Nachkochen, Schönfinden und Sammeln. Schauen Sie mal bei uns rein – wir haben sie da, die schönen Kochbücher.



**Yoram Ottolenghi
Comfort**

ISBN 9783831049844 38 €



**Saliha Özcan
Sally's Lieblingsrezepte**

ISBN 9783833897023 29,99 €



**Jacqueline Alferts
Gemüseretter**

ISBN 9783959617222 29,99 €



**Lebensfreude-
Kochbuch**

ISBN 9783833893278 22,99 €

Bücher  **Behr**

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

www.buecherbehr.de

Zutaten für 4 Personen

60 g Pasta
 80 g gegrillte Paprika (aus dem Glas)
 40 g frischer, junger Blattspinat
 80 g Cherrytomaten
 20 g Schwarze Oliven ohne Stein
 60 g Salatgurke
 1 Zweig Basilikum
 5 ml Sherryessig
 15 ml Olivenöl
 600 g Hähnchenbrust
 1 EL Sonnenblumenöl
 Pfeffer
 Salz



Pasta-Salat mit gegrilltem Hähnchen

Pasta nach Packungsanweisung kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Paprika abtropfen lassen, in dünne Streifen schneiden. Den Spinat putzen, waschen und 20 Sekunden in leicht gesalzenem, kochendem Wasser blanchieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser tauchen, anschließend gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Tomaten vierteln, die Oliven in Scheiben schneiden, die Gurke schälen und würfeln. Die abgezupften Basilikumblätter in Streifen schneiden. Für das Dressing das Olivenöl mit dem Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Salat-Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen, den Spinat hinzugeben und erneut mischen. Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. In vier Scheiben schneiden, diese mit Öl bestreichen, in eine heiße Pfanne geben und für ca. 4 Minuten anbraten, dabei pfeffern und salzen. Danach das Fleisch wenden und weitere 2 Minuten braten lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Dressing unter den Salat heben und diesen auf Tellern anrichten. Das gebratene Hähnchenfleisch halbieren und auf dem Salat servieren.

Pro Person: 296 kcal (1239 kJ), 38,8 g Eiweiß, 8,8 g Fett, 13,2 g Kohlenhydrate

Pikante Käsetorte

Zutaten für 12 Stücke

200 g Mehl	250 g Camembert
2 gestr. TL Backpulver	100 g gekochter Schinken
1/2 TL Salz	250 g Schmand
50 g Butter	3 Eigelb
1/8 l Milch	Salz, Pfeffer
Butter zum Ausfetten	Petersilie

Mehl mit dem Backpulver mischen, Salz, Butter und Milch zufügen. Gut durchkneten und etwas ruhen lassen. In der Zwischenzeit eine runde Auflaufform (Durchmesser ca. 28 cm) leicht mit Butter ausfetten. Den Camembert entrinden und in kleine Würfel schneiden. Den Schinken ebenfalls würfeln. Den Schmand cremig rühren und mit dem Eigelb zu einer glatten Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer und fein gehackter Petersilie würzen. Camembert- und Schinkenwürfel zugeben und unter die Masse heben. Den Teig ausrollen und die gefettete Backform damit auslegen. Die Käsemasse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.

Pro Stück: 250 kcal (1046 kJ), 10,2 g Eiweiß, 17,3 g Fett, 13,4 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 allerbesten 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



**Wir freuen uns auf Sie!
Marktleiterin Katrin Assiner
und das BioMarkt-Team**

Spargelparfait mit Parmaschinken auf Spargel-Melonen-Salat

Zutaten für 4 Personen

für das Parfait

300 g geschälter weißer Spargel
400 ml Sahne
6 Blatt Gelatine
60 g zerlassene Butter
Salz
weißer Pfeffer

für den Salat

4 dünne Scheiben Parmaschinken
200 g gekochter weißer Spargel
200 g gekochter grüner Spargel
1/2 Charentais-Melone
Saft und abgeriebene Schale von
einer unbehandelten Limone
1 TL Honig
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



Den Spargel in kleine Stücke schneiden und mit 150 ml Sahne weich kochen. Die restliche Sahne steif schlagen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann in der warmen Spargelmasse auflösen und die zerlassene Butter zugeben. Die Spargelmasse sehr fein pürieren und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Sobald die Masse anzieht, die geschlagene Sahne unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Form füllen und 4 Stunden kalt stellen. Den Parmaschinken auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 15 Minuten backen, anschließend abkühlen lassen. Den Spargel für den Salat sowie die Melone in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben, mit Limonensaft und -schale sowie dem Honig und dem Olivenöl marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Parfait in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit den Schinchenchips garnieren.

Pro Person: 622 kcal (2604 kJ), 17,3 g Eiweiß, 53,7 g Fett, 17,0 g Kohlenhydrate

Spargelsuppe



Zutaten für 4 Personen

500 g Spargel (am besten grünen und weißen)
1 TL Zucker
1 TL Salz
40 g Butter
40 g Mehl
750 ml Spargelbrühe

3 TL Gemüsebrühe
1/2 Glas Weißwein
200 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
Muskat
einige Zweige Kerbel

Den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende dünn schälen, waschen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Unter Zugabe von Zucker und Salz in 1 l kochendes Wasser geben und 12 bis 15 Minuten kochen. Den Spargel herausnehmen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darunter rühren und bei schwacher Hitze kurz andünsten. Mit Spargelbrühe löschen. Die Suppe zum Kochen bringen, die Gemüsebrühe zugeben, kurz kochen lassen. Wein und Crème fraîche unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und fein gehacktem Kerbel abschmecken. Die Spargelstücke zugeben und die Suppe in Tellern oder Tassen anrichten.

Pro Person: 297 kcal (1244 kJ), 5,3 g Eiweiß, 25,4 g Fett, 12,0 g Kohlenhydrate

GLEITSICHTBRILLEN MEHR FREUDE AM SEHEN

DIE BASIS FÜR VOLLENDETEN GLEITSICHT-KOMFORT

IHRE ZUSATZOPTIONEN FÜR NOCH MEHR SEHKOMFORT



EXKLUSIV:
**SIIA-
GLEITSICHT-
GLÄSER!**



Transitions®

Eine Brille für jede Gelegenheit. Der flexible Sonnenschutz der selbsttönende Transitions-Technologie macht es möglich.



Optimiert für Smartphone-Nutzung

Die Smartphone-Unterstützung wurde genau für die kurzen Blickdistanzen zum Smartphone konzipiert und entlastet spürbar Ihre Augen.



Polarisation

Egal, ob im Auto bei nasser Fahrbahn oder im Urlaub auf dem Wasser – ein Polarisationsfilter reduziert effektiv Reflexionen und Blendeffekte.



Nachtmodus

Schlechte Sicht bei Nacht ist keine Seltenheit. Der Nachtmodus sorgt für schärferes, kontrastreicheres Sehen bei Dämmerung und Dunkelheit.



Ästhetisches Design

Dank hochmoderner Produktionsverfahren sind wir in der Lage, Ihre neuen Gleitsichtgläser besonders dünn und ästhetisch zu fertigen.



Spezial-Veredelungen

Mit den vielfältigen Veredelungsoptionen passen wir Ihr Brillenglas noch genauer an Ihre individuellen Sehanforderungen an.

Wir sind für Sie da:
Mo. - Fr.: 9.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa.: 9.00 Uhr - 13.00 Uhr
Kostenloser Parkplatz hinter dem Haus

Grüner Spargel mit Mozzarella

Zutaten für 4 Personen

800 g grüner Spargel
 Salzwasser
 1 Prise Zucker
 1 Stück Butter
 1/4 l Milch
 1 Eigelb
 2 EL Olivenöl
 1 EL Speisestärke
 1/4 l Sahne
 Salz
 1 EL Zitronensaft
 frisch geriebene Muskatnuss
 125 g Mozzarella
 1 EL fein gehackter Kerbel
 2 feingewürfelte Tomaten
 1 EL Kerbelblättchen



Das Salzwasser mit etwas Zucker und Butter erhitzen und den Spargel darin etwa 10 Minuten kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Sauce Milch, Eigelb, Öl und Speisestärke verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Sahne zugießen, mit den Gewürzen abschmecken, Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit dem gehackten Kerbel zugeben. Über den Spargel gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 5 Minuten überbacken. Mit Tomatenwürfelchen und Kerbelblättchen betreuen und servieren. Dazu reicht man einen trockenen Weißwein.
 Pro Person: 411 kcal (1720 kJ), 14,8 g Eiweiß, 33,3 g Fett, 11,6 g Kohlenhydrate



Spargel mit Holländischer Sauce

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg Spargel	30 g Weizenmehl	Muskat
1 kg Kartoffeln	1/4 l kalte Gemüsebrühe	6 EL Raps-Kernöl
1 TL Butter	3 Eigelbe	1-2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	1 Prise Salz	1 Schuss Weinwein
1 TL Salz	Pfeffer	2-3 EL Sahne

Spargel vom Kopf bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser aufsetzen. 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. Je nach Dicke der Stangen 15 bis 20 Minuten kochen. Inzwischen das Mehl mit der kalten Brühe in einem kleinen Topf glatt rühren. Die Eigelbe unterziehen und die Sauce im heißen Wasserbad bis zum Eindicken mit dem Rührbesen schlagen. Dann das Raps-Kernöl unterrühren und die Holländische Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Zitronensaft, Wein und Sahne abschmecken. Den Spargel mit Kartoffeln und Holländischer Sauce servieren.
 Pro Person: 314 kcal (1314 kJ), 7,3 g Eiweiß, 29,2 g Fett, 3,6 g Kohlenhydrate

Immer frischer Spargel! Hacke vom Spargelhof

Voraussichtlich ab Mitte März!



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

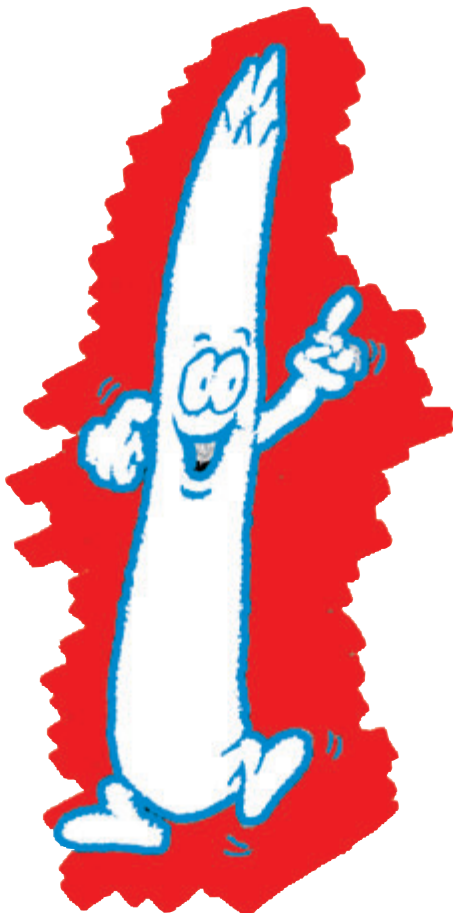
Wolfenbüttel. Mit seinem herrlich frischen Spargel wird Spargelbauer Klaus Hacke aus Langlingen **voraussichtlich ab Mitte März** wieder mittwochs und sonnabends auf dem Wochenmarkt zu finden sein. Dicht umringt ist der Spargelstand von

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 voraus-



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

sichtlich 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.



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

Kalbssteak »Princess« mit Spargel

Zutaten für 4 Personen

12 Stangen Spargel
 1 TL Butter
 1 TL Zucker
 1/2 TL Salz
 1 kg kleine Kartoffeln
 4 Kalbssteaks à 125 g
 150 g Butter
 Pfeffer
 Salz
 30 g Mehl
 300 ml Gemüsebrühe
 3 Eigelb
 Muskat
 30 g Reibekäse
 1 EL Zitronensaft
 2 EL Sahne
 Salz
 Rosmarin
 1 Flasche Grauer/
 Weißer Burgunder (Cuvée) Mild
 (Deutsches Weintor eG)



Den Spargel vom Kopf 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 15-20 Minuten kochen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Kalbfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in 40 g Butter von beiden Seiten 3-4 Minuten braten, pfeffern und salzen, herausnehmen und warm stellen. Inzwischen das Mehl mit der kalten Gemüsebrühe in einem kleinen Topf glatt rühren. Die Eigelbe unterziehen und die Sauce im Wasserbad (oder auf kleiner Flamme) bis zum Eindicken mit dem Rührbesen schlagen. Dann 60 g Butter zugeben, unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den geriebenen Käse unterheben und die Sauce mit Zitronensaft und Sahne abschmecken. Die Kalbssteaks in eine Gratinform legen, mit Spargel belegen, die Käsesauce darüber geben. Bei 220 °C und starker Oberhitze kurz überbacken. Inzwischen die gekochten und abgetropften Kartoffeln in 50 g Butter rundherum scharf anbraten und mit Rosmarin würzen. Kalbssteaks mit den Kartoffeln servieren. Zu diesem leckeren Spargelgericht schmeckt hervorragend Grauer/Weißer Burgunder (Cuvée) Mild.

Pro Person: 723 kcal (3026 kJ), 39,6 g Eiweiß, 41,4 g Fett, 44,9 g Kohlenhydrate



Gefüllte Avocado mit Lachs

Zutaten für 4 Personen

2 Avocados
 Saft 1 Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 250 g Saure Sahne
 Salz, weißer Pfeffer
 50 g Graved Lachs
 zerstoßener schwarzer Pfeffer
 Dill

Die Avocados waschen, halbieren und jeweils die Kerne entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauchzehe schälen und auspressen. Das Fruchtfleisch fein pürieren und mit Knoblauch und Saure Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Lachs in feine Würfel schneiden und vorsichtig unterheben. Die Avocadomasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben und in die Avocadohälften spritzen. Mit zerstoßenem Pfeffer bestreuen und mit Dill und einigen Lachswürfelchen garnieren.

Pro Person: 314 kcal (1314 kJ), 7,3 g Eiweiß, 29,2 g Fett, 3,6 g Kohlenhydrate

Mit Liebe gekocht – mit Herz gepflegt



Im **Hauspflegeverein Wolfenbüttel** legen wir Wert auf Gemeinschaft und Lebensfreude – denn Genuss gehört zum Leben einfach dazu.

Besonders beliebt in unserem **Tagespflegehaus “Neuer Weg”** - Kartoffelpuffer, frisch zubereitet mit einem Lächeln und einem kleinen Geheimtipp!

Unser Tipp für perfekte Kartoffelpuffer

Nach dem Reiben die Kartoffeln in ein sauberes Küchentuch geben und fest ausdrücken. So werden die Puffer schön knusprig! Frisch aus der Pfanne schmecken sie am besten – ob mit Apfelmus, Kräuterquark oder einfach pur.



**Hauspflegeverein
Wolfenbüttel e.V.**

Seit 1961 in Wolfenbüttel
verlässlich, persönlich, nah

Sozialstation/Ambulante Pflege
Kommißstraße 5
Tel. 05331 61330

Tagespflegehaus “Neuer Weg”
Neuer Weg 79
Tel. 05331 7066

www.hauspflegeverein-wf.de

Lasagne mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Chilischote
 400 g Tomaten
 1/2 Bund Suppengrün (Knollensellerie, Möhre, Petersilienwurzel, Lauch)
 1 EL Olivenöl
 400 g Hackfleisch (halb & halb)
 weißer Pfeffer
 Salz
 Muskatnuss
 40 g Tomatenmark
 100 ml Gemüsebrühe
 50 ml Rotwein
 Olivenöl für die Form
 30 g Mehl
 30 g Butter
 400 ml Milch
 1 TL Instantbrühe
 250 g Mozzarella
 12 Lasagneblätter



Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Chili vom Stielansatz befreien und quer in feine Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen. Die Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Das Suppengemüse putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Chili in heißem Öl anschwitzen, das Hackfleisch zugeben und unter ständigem Rühren scharf anbraten. Mit Pfeffer, Salz und eine Prise frisch geriebenem Muskat kräftig würzen. Tomaten, Tomatenmark, Suppengrün, Gemüsebrühe und Rotwein zugeben und 10 Minuten kochen. Inzwischen für die Bechamelsauce Butter und Mehl hellgelb anschwitzen, die Milch aufgießen und mit dem Schneebesen kräftig rühren. Etwa 5-6 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Instantbrühe abschmecken. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine entsprechend große Lasagneform mit Öl austreichen und eine Lage Lasagneblätter einlegen und Hackfleischsauce und Bechamelsauce darüber geben. Dies 3 bis 4mal wiederholen, bis Hackfleisch und Bechamelsauce aufgebraucht sind. Zum Schluss die Lasagne gleichmäßig mit den Mozzarellascheiben belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten backen.

Pro Person: 745 kcal (3119 kJ), 38,4 g Eiweiß, 43,8 g Fett, 47,6 g Kohlenhydrate



Pikanter Wurstsalat mit Käse

Zutaten für 4 Personen

200 g Räucherkäse	2 Zwiebeln	Salz
200 g Fleischwurst	2 EL Essig	Pfeffer
1 Frühlingszwiebel	3 EL Sonnenblumenöl	Schnittlauch

Räucherkäse erst in dicke Scheiben und dann in Streifen, Fleischwurst in Scheiben und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Zwiebeln in feine, halbe Ringe schneiden und mit etwas heißem Wasser überbrühen. Aus dem Brühwasser, Essig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer eine kräftige Marinade anrühren. Alle Zutaten unterheben und gut durchziehen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Pro Person: 357 kcal (1494 kJ), 14,1 g Eiweiß, 32,4 g Fett, 1,9 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 20 Jahren Bier, Saft, Wasser oder Softgetränke zum fairen Preis. Ob das Bier zum Feierabend, Sekt für eine bestandene Prüfung, Spirituosen und Säfte zum Mixen von Cocktails, einen Wein zum Genießen oder Durstlöcher 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.



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 Tegernsee.



Loup de mer mit Bärlauchkruste auf Spargelrisotto

Zutaten für 4 Personen

600 g Loup de mer (filetiert und enthütet)
 2 EL Zitronensaft
 Salz
 3 Scheiben Knäckebrot
 50 g Emmentaler
 1 Bund Bärlauch
 1 Eigelb
 50 g Crème fraîche
 1 unbehandelte Zitrone
 Butter zum Ausstreichen der Auflaufform
 200 g weißer Spargel
 200 g grüner Spargel
 2 kleine Zwiebeln
 1/2 kleine Knoblauchzehe
 4 EL Rapsöl
 250 g Risotto-Reis
 100 ml Weißwein
 500 ml Gemüsebrühe
 Pfeffer
 40 g Parmesan

Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in zwölf gleich große Medaillons schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Das Knäckebrot zerbröseln, den Emmentaler reiben, den Bärlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Knäckebrot, Käse, Bärlauch, Eigelb und Crème fraîche gut vermischen. Von der Zitrone ungefähr einen halben Teelöffel Zitronenschale abreiben, unter die Masse heben und diese 15 Minuten durchziehen lassen. Die Medaillons in eine gebutterte Auflaufform legen und die Knuspermasse darauf verteilen. Den Fisch anschließend im Kühlschrank kalt stellen. Inzwischen die Endstücke des Spargels großzügig abschneiden, den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende dünn schälen. Den Spargel waschen, gut abtropfen lassen und anschließend schräg in schmale Stücke schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Die Medaillons bei 180 °C im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten backen, bis die Kruste schön goldbraun ist. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL heißem Rapsöl glasig dünsten. Einen weiteren EL Öl und den Risotto-Reis zugeben. Den Reis unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Wein und Gemüsebrühe angießen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze solange weiterkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist, eventuell etwas Wein nachgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto sollte schön cremig sein. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Spargelstücke 2-3 Minuten im heißen Öl anbraten und anschließend unter das Risotto heben. Die Fischmedaillons auf dem Spargelrisotto anrichten. Vor dem Servieren den Parmesan darüber hobeln.

Pro Person: 753 kcal (3152 kJ), 48,6 g Eiweiß, 33,5 g Fett, 62,6 g Kohlenhydrate

*Weiß Perfect mit
Stripewood light*



Erst die Menschen, mit denen wir gemeinsam Zeit verbringen, machen unser Zuhause zu dem, was es ist: einem persönlichen Wohlfühlort. Kaum ein anderer Wohnbereich verkörpert Zusammensein so sehr wie unsere Küche, wo nicht nur kulinarische Köstlichkeiten zubereitet, sondern auch besondere Momente mit Familie und Freunden geteilt werden, die unseren Alltag bereichern.



Möbelhof

WOLFENBÜTTEL ADERSHEIM

AUGEN AUF BEIM KÜCHENKAUF!
Entdecken Sie **DAS BESTE ANGEBOT**

Küchentrends 2025



Sky Premium



Olive Premium

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin,
wir beraten Sie gerne:

05341 22 23 701



Schiefergrau Premium



Koralle Premium

Bodensee-Felchenfilet mit Nudeln

Zutaten für 4 Personen

200 g Petersilienwurzeln	2 EL trockener Wermut
200 g Karotten	Saft von 1 Zitrone
2 EL Butter	Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
Zucker	200 ml Sahne
180 ml Mineralwasser	800 g Bodensee-Felchenfilet
Salz	500 g Bandnudeln
weißer Pfeffer aus der Mühle	1 Bund glatte Petersilie
Mehl	4 EL Raps-Kernöl
100 ml trockener Weißwein	
1/4 l Fischfond	

Petersilienwurzel und Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit 1 TL Zucker bestreuen, mit Mineralwasser begießen und abgedeckt 5-8 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in 1 EL heißer Butter einrühren, Weißwein angießen – dabei kräftig rühren, dass keine Klümpchen entstehen. Fischfond zugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Trockener Wermut, Zitronensaft und Zitronenschale zugeben und mit Salz, etwas Zucker und Pfeffer würzen. Felchenfilet von Haut und Gräten befreien. Die Filets je nach Größe halbieren oder dritteln. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abgedeckt warm stellen. In der Zwischenzeit die Bodensee-Felchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in heißem Raps-Kernöl von beiden Seiten goldgelb braten. Die Petersilie fein hacken, zugeben und kurz durchschwenken. Die Felchenfilets mit Zitronensauce, Petersilienwurzelgemüse und den breiten Nudeln auf Tellern anrichten.

Pro Person: 1051 kcal (4397 kJ), 57,8 g Eiweiß, 43,1 g Fett, 106,7 g Kohlenhydrate



Überbackene Sommersnacks

Zutaten für 4 Personen

175 g Mozzarella	1/2 Knoblauchzehe
1 kleine Zucchini	1 kleine Möhre
1 kleine Aubergine	1 Frühlingszwiebel
8 kleine Tomaten	Salz
1 EL Kräuterpesto	Pfeffer
1 kleine Zwiebel	1 EL Tomatenpesto

Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Die Zucchini in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und diese etwas aushöhlen. Die Aubergine längs halbieren und etwas aushöhlen, salzen und 10 Minuten ziehen lassen, anschließend trockentupfen. Bei den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Früchte aushöhlen, mit etwas Kräuterpesto und Mozzarella füllen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhre fein raspeln, die Frühlingszwiebel in ganz dünne Ringe schneiden, mit Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, dem restlichen Mozzarella und Tomatenpesto mischen, kräftig salzen und pfeffern. Zucchini-scheiben und Auberginenhälften mit der Gemüse-Käse-Masse füllen. Tomaten, Zucchini-scheiben und Auberginenhälften im vorgeheizten Backofen bei 200 °C überbacken bis der Käse zerläuft. Die Auberginenhälften in Stücke schneiden und mit den Tomaten und Zucchini-scheiben anrichten. Dazu schmeckt Baguette oder Ciabatta.

Pro Person: 188 kcal (787 kJ), 11,1 g Eiweiß, 13,0 g Fett, 6,5 g Kohlenhydrate

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 Rehmanager in Wolfenbüttel genau richtig!

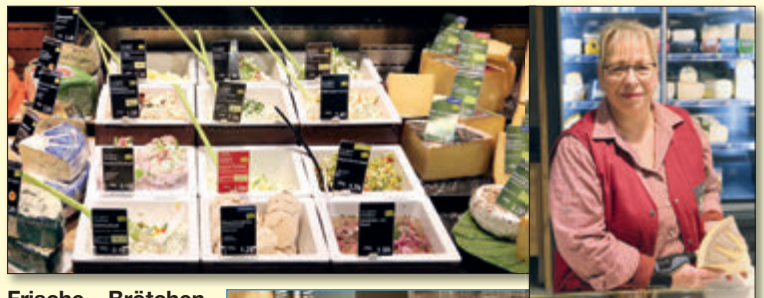
An den Bedienungstheken für Fleisch und Wurst erhalten Sie eine große Auswahl an bestem Lamm-, Kalb-, Rind- und Schweinefleisch.

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.



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

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.



Willkommen in Ihrem



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

Pacholski

am Rehmanager

38302 Wolfenbüttel · Tel. 05331/9554-0
Montag bis Samstag von 7 bis 20 Uhr

Lachskotelett mit Kresse-Sauce

Zutaten für 4 Personen

4 Lachskoteletts à 200 g
 100 g Zuckerschoten
 200 g Reis mit Wildreis
 3 EL Rapsöl
 150 g Schmand
 3 EL Weißwein
 1/2 Beet Kresse
 4 Tassen Kräutertee

Den Reis nach Packungsaufschrift zubereiten und die Zuckerschoten in etwas Salzwasser garen. Die Lachskoteletts abspülen, trocken tupfen und in heißem Rapsöl von beiden Seiten 3-4 Minuten braten. Den Schmand in einen Topf geben und unter ständigem Rühren auflösen, Wein und Kresse zugeben, kurz durchziehen lassen, eventuell mit etwas Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die Lachskoteletts mit Reis und Zuckerschoten auf vier Tellern anrichten und mit Kresse-Rahmsauce servieren. Dazu passt Kräutertee. Der Tee lässt Sie die Natur mit allen Sinnen erleben.

Pro Person: 757 kcal (3168 kJ), 46,6 g Eiweiß, 43,3 g Fett, 42,4 g Kohlenhydrate



Überbackener Brokkoli mit Salami

Zutaten für 4 Personen

800 g Brokkoli	400 ml Gemüsefond
3 EL Butter	weißer Pfeffer
2-3 Frühlingszwiebeln mit Grün	Muskat
40 g Mehl	125 g fettreduzierte Salami
100 ml Milch	125 g Emmentaler

Den Brokkoli in Röschen teilen und knapp mit Salzwasser bedeckt 10-12 Minuten garen. Abgießen und den Sud auffangen. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und darin andünsten, das Mehl darüber stäuben und alles unter Rühren hell anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mehlschwitze mit Milch ablöschen, klumpenfrei verrühren und unter weiterem Rühren den Gemüsefond einrühren. Kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse in einer Gratinform geben, die in dicke Scheiben geschnittene Salami würfeln und zwischen den Brokkoli stecken, die Sauce darüber verteilen und das Ganze mit geriebenem Emmentaler. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C überbacken, bis der Käse schmilzt.

Pro Person: 452 kcal (1891 kJ), 27,2 g Eiweiß, 27,2 g Fett, 22,3 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 14.00 und 17.00 bis 23.00 Uhr

Montag Ruhetag

außer Feiertage, dann Dienstag Ruhetag

Zutaten für 4 Personen

1 kg mageres Lammfleisch
 2 grüne Paprikaschoten
 2 rote Paprikaschoten
 2-3 Knoblauchzehen
 200 ml Olivenöl
 Saft von 2 Zitronen
 2 TL Oregano
 3 Lorbeerblätter
 Salz
 Pfeffer
 1 Salatgurke
 2 Knoblauchzehen
 2 EL fein gehackter Dill
 1 EL fein gehackte Minze
 500 g Sahne Joghurt
 5 EL natives Olivenöl extra
 1 Glas schwarze Oliven
 250 g Fladenbrot



Souvlaki mit Tsatsiki

Das Fleisch mit kaltem Wasser abrausen, trocken tupfen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Stücke schneiden. Mit den Fleischwürfeln abwechselnd auf 16 Holzspieße stecken. Die Knoblauchzehen abziehen und durch die Presse drücken. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Oregano, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Die Spieße einlegen, zudecken und im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. Für das Tsatsiki die Salatgurke waschen und grob raspeln, Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Dill und Minze mit kaltem Wasser abrausen, abtropfen lassen und fein wiegen. Die geraspelte Gurke unter den Joghurt heben, mit Knoblauch, Dill, Minze und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und gut durchziehen lassen. Die Fleischspieße aus der Marinade entnehmen, abtropfen lassen und von allen Seiten 6-10 Minuten grillen. Mit Tsatsiki, Oliven und Brot servieren.

Pro Person: 970 kcal (4058 kJ), 63,4 g Eiweiß, 61,5 g Fett, 40,9 g Kohlenhydrate

Allgäuer Käs'spatzn

Zutaten für 4 Personen

500 g Mehl
 5 Eier
 100 ml Wasser
 1 TL Salz

200 g Emmentaler
 250 g Zwiebeln
 5 EL Sonnenblumenöl
 2 EL Schnittlauchröllchen



Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Eier hineinschlagen. Das Salz zugeben und mit der Hälfte des Wassers zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig kräftig schlagen bis er von glatter, zäher Konsistenz ist und in dicken Tropfen vom Löffel fällt. Bei Bedarf weiteres Wasser zufügen. Den Käse reiben. Den Teig mit einem Spätzlehobel in sprudelnd kochendes Wasser hobeln. Die freischwimmenden Spätzle simmern lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben. Den ersten Löffel Spätzle in einer vorgewärmten Schüssel verteilen und darauf eine Schicht Käse geben. Abwechselnd Spätzle und Reibekäse einschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, in heißem Sonnenblumenöl kross braten und über die Käs'spatzn geben. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Pro Person: 836 kcal (3499 kJ), 36,6 g Eiweiß, 35,2 g Fett, 92,4 g Kohlenhydrate

VITERMA ZAUBERT FARBE IN IHR NEUES WOHLFÜHLBAD



- ◆ Umbau innerhalb weniger Tage zum Fixpreis
- ◆ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ◆ Breite Auswahl an Designs, Farben & Herstellern
- ◆ Schimmelfreie, langlebige und pflegeleichte Materialien

Fachbetrieb mit Schauraum
Am Kälberanger 8
38302 Wolfenbüttel

Jetzt Termin vereinbaren!

Tel. 05331710 51 00 | www.viterma.com



Zutaten für 4 Personen

4 Pangasiusfilets (à 200 g)
 2 EL Zitronensaft
 Salz
 weißer Pfeffer
 600 g Tomaten
 250 g Mozzarella
 80 g Kräuterpesto
 Butter zum Ausstreichen
 50 g Pinienkerne
 250 g Langkorn-Reis



Überbackenes Pangasiusfilet mit Pesto und Mozzarella

Die Fischfilets vorbereiten, kalt abrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, 2 Tomaten achteln, die restlichen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella gut abtropfen lassen und in 16 Scheiben schneiden. Vier kleine Auflaufformen gut buttern, mit Tomatenscheiben auslegen, leicht salzen und pfeffern. Die Fischfilets auf die Tomatenscheiben legen und das Kräuterpesto darauf verteilen, mit jeweils 4 Tomatenahteln und 4 Mozzarellascheiben belegen und mit Pinienkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 20-25 Minuten überbacken. Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung kochen und zu dem Fisch servieren.

Pro Person: 789 kcal (3303 kJ), 49,4 g Eiweiß, 39,7 Fett, 58,4 g Kohlenhydrate

**Zutaten für 4 Personen**

200 g Rigatoni
 1 Knoblauchzehe
 1 Dose Thunfischstücke in Wasser (à 185 g)
 8 Sardellenfilets in Öl
 2 EL Kapern

1/2 unbehandelte Zitrone
 3 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 1-2 Stängel Petersilie

Rigatoni-Salat mit Thunfisch und Sardellen

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen bis sie al dente sind. Abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Thunfisch und Sardellen abtropfen lassen. Sardellenfilets in 1-2 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit Kapern, Knoblauch und Thunfisch unter die Nudeln heben. Die Zitrone heiß abspülen. Mit einem Zestenreißer einige Streifen aus der Schale reißen oder etwas Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone pressen. Den Saft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und über die Nudeln geben. Die Petersilie fein hacken und mit den Zitronenzesten über den Rigatoni-Salat geben.

Pro Person: 304 kcal (1272 kJ), 17,8 g Eiweiß, 8,8 g Fett, 37,9 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

Asiatischer Eiernudel-Salat mit gegrilltem Steak

Zutaten für 4 Personen

40 g Eiernudeln
 50 g Salatgurke
 1 mittelgroße Möhre
 50 g Radieschen
 2 Frühlingszwiebeln
 50 g Bambussprossen
 50 g Sojabohnensprossen
 30 g Cashewkerne
 1 kleine Chili
 1 walnussgroßes Stück Ingwer
 2-3 Stängel Koriander
 3 EL Sesamöl
 2 EL Sojasauce
 Saft einer halben Zitrone
 Pfeffer
 Salz
 Fischsoße
 4 Rindersteaks (à 120 g)
 2 TL Olivenöl



Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, Bambus- und Sojabohnensprossen abtropfen lassen. Die Gurke in kleine Stücke, die Möhre in dünne Streifen, die Radieschen in Scheiben und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Cashewkerne grob hacken, die Chilischote halbieren, dabei die Kerne entfernen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel aus Sesamöl, Sojasauce, Zitronensaft, Pfeffer und Salz ein Dressing zubereiten und mit etwas Fischsauce abschmecken. Die Nudeln und das Gemüse zugeben und leicht unterheben. Den Koriander grob hacken und den Salat damit bestreuen. Das Steakfleisch mit Öl einreiben und pfeffern. Die Steakpfanne auf die höchste Hitzestufe vorheizen, die Steaks in die Pfanne geben und von beiden Seiten 2 Minuten braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Aluminiumfolie abdecken und an einem warmen Ort für 5 Minuten ruhen lassen. Danach für weitere zwei Minuten bei 50 °C in den Ofen stellen. Die Steaks salzen, tranchieren und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Pro Person: 347 kcal (1453 kJ), 31,3 g Eiweiß, 18,0 g Fett, 14,2 g Kohlenhydrate

Fitness-Teller mit Hühnerbrust



Zutaten für 1 Person

125 g Hühnerbrust
 Pfeffer
 Salz
 1 TL Avocadoöl
 1 Vollkornbrötchen
 1 TL Streichfett
 einige Blatt Endiviensalat
 einige Radieschen
 2 Tassen SporTea Mango-Orange
 200 ml Tomatensaft

Die Hühnerbrust kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern und salzen. 1 TL Avocadoöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Geflügelfleisch darin rundum schön knusprig braten. Brötchen halbieren und mit Streichfett bestreichen, mit Salat und Radieschenscheiben belegen. Hühnerbrust in Scheiben schneiden und auf dem Brötchen anrichten. Genießen Sie zum Fitnesssteller das fruchtige Plus an Fitness mit einer Tasse „SporTea Mango-Orange“ und einem Glas Tomatensaft.

437 kcal (1828 kJ), 35,1 g Eiweiß, 15,6 g Fett, 40,3 g Kohlenhydrate



Kamp



Inhaber Sebastian Kamp



*„Wir möchten gerne weiterhin
Ihr verlässlicher Partner
in der Sauckemeinde Sickinge
sein und freuen uns
auf Ihren Einkauf.“*



Frische, hervorragende Qualität im gesamten Sortiment, Freundlichkeit und Service – das sind in erster Linie die Gründe, warum die Kunden so gern bei **EDEKA Kamp** einkaufen.

Sebastian Kamp ist seit 1. Mai neuer Inhaber des EDEKA-Marktes in Sickinge. Er war im Verkauf bei EDEKA tätig und verfügt über eine langjährige Erfahrung im Einzelhandel. Er weiß, was die Kunden



wünschen. Und diese kommen nicht nur aus der näheren Umgebung von Sickinge, sondern auch aus Wolfenbüttel und Braunschweig.

Hier wissen sie, dass Obst und Gemüse, das in sehr großer Vielfalt angeboten wird, besonders frisch sind. An den Bedientheken, die gerade erneuert wurden, erhalten Sie ein Fleisch- und Wurstsortiment aus Geflügel, Rind, Schwein und Lamm sowie deutsche und internationale Käsespezialitäten in gewohnt hervorragender Qualität.

Auf rund 1.600 Quadratmetern findet sich auch ein um-

fangreiches Angebot an Molkereiprodukten, Weinen, Tiefkühlware sowie ein umfangreiches Sortiment an Non-Food-Artikeln.

Ein besonderes Augenmerk wird bei **EDEKA Kamp** auf regionale Produkte gerichtet.

Im beliebten Backshop mit Café können Sie bei Kaffee und Kuchen entspannen, während Ihnen der Duft von frisch gebackenen Brötchen oder Brot entgegenströmt.

Kommen auch Sie mal vorbei und überzeugen sich von der Qualität und vom Angebot bei **EDEKA Kamp**. Das Team freut sich auf Ihren Einkauf.



Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7.00 bis 20.00 Uhr

Bahnhofstraße 3 • 38173 Sickinge

Zutaten für 4 Personen

400 g Vitanu-Reis
 600 g Hühnerbrustfilet
 2 Zwiebeln
 300 g Porree
 300 g Ananas
 100 g Champignons
 2 EL Sojaöl
 400 ml Hühnerbrühe
 3 TL Currypulver
 1 TL Cayennepfeffer
 100 g Crème fraîche light
 Salz
 Pfeffer



Curry-Huhn mit Vitanu-Reis

Das Hühnerbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Porree, Ananas und Champignons in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch darin bei hoher Hitze schön braun anbraten. Die geschnittenen Zwiebeln, Porree und Champignons hinzugeben. Alles 3-4 Minuten anbraten, anschließend mit der Hühnerbrühe löschen. Currypulver und Cayennepfeffer hinzugeben. Die Hitze reduzieren, sodass es nicht mehr kocht. Crème fraîche und Ananas hinzugegeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit den Vitanu-Reis zubereiten: erst den Vitanu-Reis mit warmem Wasser abspülen und danach in einem Topf bei geringer Hitze zwei Minuten erwärmen, unter das Curry heben und nochmals kurz miterhitzen.

Pro Person: 333 kcal (1394kJ), 41,8 g Eiweiß, 10,8 g Fett, 15,0 g Kohlenhydrate

Zwiebelkuchen



Zutaten für 12 Stücke

für den Teig

300 g Weizenmehl Type 405
 4 TL Backpulver
 50 g Butter
 200 ml Buttermilch
 Salz

für den Belag

10 Zwiebeln
 30 g Butter
 450 g Schmand
 200 g Reibekäse
 6 Eier
 200 g durchwachsenen Speck in Scheiben
 1-2 TL Kümmel
 Salz, Pfeffer, Muskat
 1 EL gehackte Petersilie

Die Zwiebeln schälen und grob in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter mehrmaligem Rühren etwa 30 Minuten andünsten. In der Zwischenzeit für den Teig das Weizenmehl und das Backpulver in eine Schüssel geben. Butter, Buttermilch und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verkneten. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Den Schmand cremig rühren und mit dem Käse vermengen. Die Masse mit den Eiern verrühren und mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen. Die Zwiebelmasse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen und auf dem Teig verteilen. Mit Speckstreifen belegen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 45 Minuten backen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pro Stück: 462 kcal (1931 kJ), 13,6 g Eiweiß, 35,4 g Fett, 21,9 g Kohlenhydrate

Deftige Nudelpfanne mit Steinpilzsauce



Zutaten für 4 Personen

300 g Penne
500 g Steinpilze
100 g magerer Speck
Salz
Pfeffer
200 g Reibekäse
200 ml Sahne
Petersilie

Nudeln nach Packungsaufschrift zubereiten. Steinpilze putzen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Speck in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne kross anbraten, herausnehmen und in dem ausgelassenen Fett die Pilze anbraten, eventuell leicht salzen und pfeffern. Speck warm stellen. Den Käse mit der Sahne erwärmen und unter ständigem Rühren darin schmelzen. Nudeln abschrecken, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Die Käse-Sauce darüber geben, kurz erhitzen. Den Speck zugeben und das Gericht mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Person: 689 kcal (2884 kJ), 25,5 g Eiweiß, 40,0 g Fett, 55,2 g Kohlenhydrate

Gemüsepfanne mit Grillkäse



Zutaten für 4 Personen

1400 g Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Kirschtomaten, Zucchini, gelbe Paprikaschoten, Champignons)
3-4 Knoblauchzehen
100 g kleine Schalotten

4 EL Olivenöl
75 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
200 g Grillkäse
700 ml Gemüsesaft

Das Gemüse putzen und waschen. Den Brokkoli in Röschen teilen, 5 Minuten blanchieren, danach abtropfen lassen. Fenchel in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren, Zucchini in Scheiben, Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze putzen und halbieren. Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Schalotten schälen und vierteln. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 8-10 Minuten dünsten, nach 5 Minuten die halbierten Brokkoliröschen zufügen. Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen. Den Grillkäse würfeln. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin die Käsewürfel goldbraun braten und mit dem Gemüse servieren. Den Gemüsesaft Salz und Pfeffer pikant abschmecken und dazu trinken.

Pro Person: 365 kcal (1528 kJ), 19,8 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 16,6 g Kohlenhydrate



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

Täglich in der Zeit von 12.30 – 13.30 Uhr geschlossen
(außer freitags in den Wintermonaten und samstags)



Entsorgungs- und Verwertungszentrum Bornum

38312 Börßum – zwischen
Bornum und Börßum

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

**Kurzfristige
Änderungen an
den Standorten
möglich**



Recyclinghof und Bodenlager Klein Elbe

38274 Elbe
Hauptstraße 1a – 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

Annahme von Sonderabfall nur am Do., Fr. und 1. Sa. im Monat

Bodenlager Weferlingen

38173 Dettum
An der L 627

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



Wir suchen regelmäßig Müllwerkerinnen und Müllwerker für unser Team

Suchen Sie einen krisensicheren Job in einem zukunftsfähigen Eigenbetrieb des Landkreises Wolfenbüttel? Wir freuen uns über Ihre Bewerbung an alw@lk-wf.de

Zum 01.08. suchen wir Auszubildende zur/zum:

- Kfz-Mechatroniker (m/w/d)
- Umwelttechnologe (m/w/d)

Kontakt Landkreis Wolfenbüttel - Abfallwirtschaftsbetrieb

Verwaltungsgebäude WLW

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

Hotline: 05331 84 999 Internet: alw-wf.de

Containerdienst – Sperrmüll – Kundenbetreuung

E-Mail: alw@lk-wf.de Onlineanträge: portal.lkwf.de

Öffnungszeiten (nicht Recyclinghof)

Montag und Donnerstag 8:00 – 17:00 Uhr
Dienstag und Mittwoch 8:00 – 15:00 Uhr
Freitag 8:00 – 13:00 Uhr
und nach vorheriger Terminabsprache

Abfallgebührenstelle – Buchhaltung/Sonderkasse

E-Mail: abfallgebuehr@lk-wf.de oder buchhaltung-wlw@lk-wf.de
Onlineanträge: portal.lkwf.de

Öffnungszeiten (nicht Recyclinghof)

Montag 8:00 – 12:30 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr
Dienstag und Mittwoch 8:00 – 12:30 Uhr und 14:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag 8:00 – 12:30 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag 8:00 – 12:30 Uhr
und nach vorheriger Terminabsprache

Entsorgungs- und Verwertungszentrum Bornum

Telefon: 05331 84 95 09

Recyclinghof und Bodenlager Klein Elbe

Telefon: 0160 90 44 69 02

Bodenlager Weferlingen

Telefon: 0160 90 44 69 03

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

ALBA (Wertstofftonne)

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

Kompostwerk Bornum

Telefon: 0172 93 30 64 5

Kompostwerk Upen

Internet: biokompost-upen.de
Telefon: 05341 338 438
Mo. – Fr.: 8:00 – 16:00 Uhr
Sa.: 9:00 – 12:00 Uhr

Unsere App mit den aktuellen
Leerungsterminen und Erinnerungsfunktion

Bitte immer
die aktuelle
Version nutzen



iOS



Android

Anträge online stellen:
24 Stunden –
kostenlos – direkt



portal.lkwf.de



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

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.

BIG DURST **GETRÄNKE BOSSE**

- Viele Sorten an Fass- und Flaschenbieren, Wein, Sekt und alkoholfreien Getränken
- Liefer- & Abholservice (auch auf Kommission)
- Verleih von Partybedarf und Eventausstattung

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



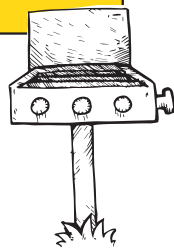
Foto: djf-k/Metten Fleischwaren

LECKERES vom Grill

Quälendes Sodbrennen nach der Grillfeier? Moderne Schichtgitterantizida 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/Kapuhns DVV



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

Drei stimmungsvolle
Festräume für
Hochzeiten und
Feiern aller Art



Der Gewölbekeller



Bella Festa D'Italia

Gerne verwöhnen wir Sie und Ihre Gäste mit italienischen Spezialitäten. Sprechen Sie uns an und wir erarbeiten mit Ihnen zusammen Menüs und Ausstattungen für Ihre Veranstaltungen.

Sie können bei uns in drei separaten Bereichen feiern. Der stimmungsvolle Gewölbekeller eignet sich für bis zu 70 Personen. In der Kajüte finden bis zu 75 Gäste Platz und im eleganten Salon können kleinere Feiern mit bis zu 35 Gästen ausgerichtet werden.

Unsere mediterrane Terrasse bietet weiteren Raum für ein Sommerfest mit bis zu 100 Gästen.



Full-Service Catering

Holen Sie sich Bella Italia ins Haus!

Ob festliches Bankett, gemütliches Sommerfest, Geburtstage, Jubiläen, Konfirmationen, kleine Messen oder Ausstellungen, wir kreieren Ihnen ganz individuell Ihr Wunschgericht, Menü oder Buffet.

- Festlichkeiten bis 500 Personen
- Full-Service ... bei uns bekommen Sie alles aus einer Hand, auch Servicepersonal
- Von Tischwäsche bis zu geschmackvollen Arrangements
- Große Menü- und Speiseauswahl



Die „Kajüte“



Der „Salon“



Catering im Renaissancesaal ...



inkl. Hussen, Geschirr etc.

Reispfanne mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen

25 g getrocknete Mu-Err Pilze
300 g Reis
200 g Champignons
125 g Austernpilze
1 Zwiebel
2 Möhren
1/2 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
5 EL Raps-Kernöl
Salz
Pfeffer
Petersilie
Koriander



Die Mu-Err Pilze waschen und in reichlich Wasser 15 Minuten kochen. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Champignons und Austernpilze putzen, eventuell waschen. Champignons in Scheiben, die Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe, die Möhren in Stifte, den Lauch in Streifen schneiden. Mu-Err Pilze abtropfen lassen und klein schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Das Raps-Kernöl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Gemüse und Pilze zugeben und rundum anbraten. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, kleingehackter Petersilie und Koriander würzen. Den Reis abgießen, abtropfen lassen und unter die Pilze heben.

Pro Person: 412 kcal (1724 kJ), 10,4 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 62,8 g Kohlenhydrate



Nudelsalat mit Chia

Zutaten für 4 Personen

250 g Penne
4 Tomaten
2 Möhren
1 grüne Paprikaschote
2 Gewürzgurken
125 g Gemüsemais
150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
200 g Joghurt
Meersalz
Pfeffer

1 EL Zitronensaft
2 EL Chia-Samen
Basilikumblätter
800 ml Tomatensaft

Nudeln nach Packungsangabe zubereiten und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen. Gewürzgurken, Mais und Feta abtropfen lassen. Die Tomaten achteln, die Möhren in Stifte, die Paprikaschote in kleine Stücke, die Cornichons in Scheiben schneiden. Den Feta würfeln. Alle Zutaten mit den Nudeln mischen. Aus Joghurt, Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft ein Dressing zubereiten, Chia-Samen unterrühren, unter den Nudelsalat heben, gut durchziehen lassen. Basilikum in feine Streifen schneiden, vor dem Servieren über den Salat geben.

Pro Person: 458 kcal (1917 kJ), 21,1 g Eiweiß, 11,8 g Fett, 64,0 g Kohlenhydrate

MYBIKES
S T O R E





MYBIKES-
S H O P . D E

Nutzen Sie auch
unseren Onlineshop:
mybikes-shop.de

- Anzeige -

Exklusive Leasingangebote für Firmen, Gewerbe und Privatkunden

- Großes Sortiment Bikes namhafter Hersteller
- Elektrofahrzeuge • E-Roller und E-Scooter  KALKHOFF
- GIANT** • E-Dreirad-/Vierradroller • E-Kabinen-Fahrzeuge
- ORBEA** • E-Lastenräder/Transport-Cargo
- RIESE & MÜLLER • Ersatzteile und Zubehör HNF  NICOLAI

Wir verkaufen Fahrräder & Elektrofahrzeuge – Dein Bike für Dich ...



Das Team berät Sie
gern ausführlich und steht
Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Jan Werner (rechts)
und Sven Isensee
freuen sich auf Ihren Besuch.

Eine 0%-FINANZIERUNG ist bis maximal 24 Monaten möglich

MYBIKES STORE – Im Kalten Tale 13 (Gewerbehof Hollwig & Gatzemeier)
38304 Wolfenbüttel • Telefon **05331/7036310** • info@mybikes-shop.de

Unsere Öffnungszeiten: Montag von 10 bis 14 Uhr,
Dienstag bis Freitag von 10 bis 13 und 15 bis 18 Uhr, Sonnabend von 10 bis 14 Uhr

- ✓ Finanzierung
- ✓ Leasing aller Anbieter
- ✓ Inzahlungnahme
- ✓ Vermietung

- ✓ Ersatzteile & Zubehör
- ✓ Versicherungen
- ✓ Reparaturannahme
ohne Termin

- ✓ Fachwerkstatt
- ✓ Kostenlose
Parkplätze für
Kunden →

Zutaten für 4 Personen

600 g mageres Rindfleisch
 1 gelbe Paprikaschote
 1 grüne Paprikaschote
 1 rote Paprikaschote
 1 Zucchini
 1 kleine Aubergine
 2 Tomaten
 3 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 300 g Bandnudeln
 3 EL Olivenöl
 Pfeffer
 Salz
 60 g Butter
 5 EL Brühe
 1 EL Tomatenmark
 125 ml Sahne
 1 EL fein gehackte Petersilie



Rindergeschnetzeltes mit Bandnudeln und mediterranem Gemüse

Das Rindfleisch erst in Scheiben und diese in Streifen schneiden. Das Gemüse putzen und waschen. Paprikaschoten halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Aubergine in Scheiben schneiden und diese je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und anschließend vierteln. Die Zwiebeln schälen, zwei davon vierteln, die dritte fein würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelviertel und den Knoblauch andünsten, anschließend das Gemüse zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und 10-12 Minuten dünsten. Die Zwiebelwürfel in 30 g heißer Butter goldgelb anschwitzen. Mit Brühe, Tomatenmark und Sahne ablöschen und die Sauce leicht köcheln lassen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Fleischstreifen scharf anbraten. Die Fleischstreifen mit Pfeffer und Salz würzen und 2-3 Minuten in der Sauce ziehen lassen, mit Petersilie würzen und nochmals abschmecken. Mit den Bandnudeln und dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Pro Person: 760 kcal (3181 kJ), 46,6 g Eiweiß, 35,7 g Fett, 62,5 g Kohlenhydrate

Bratkartoffeln mit Speck

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
 1 TL Salz
 2 Zwiebeln
 1/2 Knoblauchzehe
 150 g magerer
 durchwachsender Speck
 100 ml Sonnenblumenöl
 1/2 Bund Petersilie

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und gut salzen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, die Knoblauchzehe fein hacken, den durchwachsenden Speck würfeln. Das Öl erhitzen, die Kartoffelscheiben, die Zwiebeln, den durchwachsenden Speck und den Knoblauch hinein geben und unter häufigem, vorsichtigen Wenden schön gleichmäßig goldbraun braten. Mit gehackter Petersilie anrichten. Dazu schmeckt ein Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln und einem Dressing aus Sonnenblumenöl und mildem Weinessig.

Pro Person: 557 kcal (2330 kJ), 12,2 g Eiweiß, 38,5 g Fett, 39,1 g Kohlenhydrate



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

Kretschmer Multimedia GmbH

Hauptstraße 34-36 · 38304 Wolfenbüttel-Groß Stöckheim · Telefon 05331 270 27

info@kretschmer-euronics.de

www.kretschmer-euronics.de

Wir sind für Sie da: Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr
Sa. 9 – 13 Uhr

UNSERE
SERVICES



LIEFERUNG &
MONTAGE



REPERATUR-
SERVICE



FERNSEH-
ANSCHLUSS-
SERVICE



REPERATUR-
SERVICE

Kartoffelpfanne mit Lamm und Kraut

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 magerer, gekochter Schinken
 250 g Mozzarella
 40 g Kräuterpesto
 Petersilie



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



Feuriges Thunfisch-Brot

Zutaten für 4 Personen

2 Dosen Thunfischstücke in Wasser (à 185 g)
 1 gelbe Paprikaschote
 1 rote Paprikaschote
 2 kleine Tomaten
 4 EL Salat-Mayonnaise
 2 TL milder Senf

Salz
 Pfeffer
 4 dicke Scheiben Vollkorn-Bauernbrot
 1 handvoll Rucola
 2 EL Schnittlauchröllchen
 4 Tassen Kräutertee

Den Thunfisch abtropfen lassen. Paprikastücke fein würfeln. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse mit dem Thunfisch, der Salatmayonnaise und dem Senf in eine Schüssel geben und gut vermischen, mit Pfeffer und Salz pikant abschmecken. Den Rucola kalt abrausen und gut abtropfen lassen. Rucola und die Thunfischmasse auf die Brotscheiben verteilen und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu schmeckt ein Kräutertee.

Pro Person: 317 kcal (1327 kJ), 23,0 g Eiweiß, 11,0 g Fett, 31,8 g Kohlenhydrate



*Danke, dass
Sie lokal
kaufen!*

***Wir machen aus Ihren
Räumen ein Zuhause***



Möbelhof

WOLFENBÜTTEL ADERSHEIM

Möbelhof
OUTDOOR-CENTER

Möbelhof
EXPRESS

Seezungenröllchen mit Kräuterpesto und Blattspinat

Zutaten für 4 Personen

12 Seezungenfilets (à 45 g)
1 Bund gemischte Kräuter
(Basilikum, Oregano, Petersilie, Salbei)
60 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
60 g geriebener Parmesan
75 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
200 g Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Prise Muskat
300 g Bandnudeln
6 EL Rapsöl

Seezungenfilets kalt abrausen, trocken tupfen und auf eine Arbeitsfläche legen. Für das Pesto die Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, Knoblauchzehen abziehen. Kräuter, Pinienkerne und Knoblauch im Mixer gut zerkleinern. Parmesan und Sonnenblumenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Seezungenfilets mit der Hälfte des Kräuterpestos bestreichen. Den Blattspinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in 2 EL Rapsöl andünsten. Den Blattspinat zugeben, kurz mitdünsten und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Den Spinat auf die Seezungenfilets verteilen, die Filets zu Rouladen aufrollen, mit Zahnstochern feststecken. Inzwischen die Nudeln kochen. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen und darin die Fischrouladen rundum goldgelb braten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Bandnudeln mit dem Pesto und den Seezungenröllchen auf Tellern anrichten.

Pro Person: 771 kcal (3227 kJ), 41,4 g Eiweiß, 39,6 g Fett, 61,9 g Kohlenhydrate



Verlagssonderveröffentlichung

Kulinarischer Kalender

Herausgeber, Gesamtherstellung: Verlag Schauenster, Großer Zimmerhof 25, 38300 Wolfenbüttel

Anzeigen: Michael Henke, Nicole Volkstedt, Auflage: 57.000 Exemplare

Druck: Walstead Gotha GmbH, Gutenbergstraße 3, 99869 Drei Gleichen

Januar 2025

Fotos: Wirths Public Relations, St.-Veit-Straße 2, 86850 Fischbach

Vollauflage Schauenster WF und Einzelvertrieb, Redakteur: Cornelia Oelker



Regional und lecker

Marktstand in der Tourist-Info

*Leckerer von Erzeugern
aus der Region oder
fair gehandelt mit
Wolfenbüttel-Motiven*



LESSINGSTADT
WOLFEN
BÜTTEL

Tourist-Info Wolfenbüttel
Löwenstraße 1 | 38300 Wolfenbüttel
Montag bis Freitag: 9 bis 16 Uhr
Samstag 9 bis 13 Uhr



Rinderrouladen Hausfrauen Art

Zutaten für 4 Personen

4 Rinderrouladen à 175 g
 Salz
 Pfeffer
 4 EL scharfer Senf
 4 Scheiben geräucherter, durchwachsender Speck, etwa 2-3 mm dick geschnitten
 150 g Hackfleisch (vom Schwein)
 1/2 Bund Petersilie
 Majoran
 Liebstöckel
 2 Zwiebeln
 7 EL Sonnenblumenöl
 2 Gewürzgurken
 1 Bund Suppengrün
 250 ml Fleischbrühe
 1,2 kg Kartoffeln
 500 g grüne Bohnen
 500 ml Gemüsebrühe
 1 Zwiebel
 125 ml Rotwein
 Zucker
 Weizenstärke



Die Rouladen leicht flach klopfen, auf eine Arbeitsfläche legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Roulade mit je 1 EL Senf bestreichen und mit einer Scheibe durchwachsendem Speck belegen. Die Petersilie fein hacken. Das Hackfleisch kräftig mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran und Liebstöckel würzen und auf die Rouladen verteilen. Die Zwiebeln schälen, würfeln, in 1 EL Öl andünsten und auf die Rouladen verteilen. Die Gewürzgurken vierteln. Jede Roulade mit zwei Gurkenvierteln belegen, anschließend die Rouladen fest einrollen, mit Küchengarn, Zahnstochern oder Rouladenklammern fixieren und in einem Bräter in 4 EL Öl rundherum schön anbraten. Das Suppengrün putzen, waschen und grob zerhacken, zugeben und mit braten. Wenn die Rouladen schön braun sind, die Fleischbrühe zugeben und die Rouladen 40-45 Minuten bei kleiner Hitze schmoren. Inzwischen Kartoffeln schälen, als Salzkartoffeln kochen und die Bohnen zubereiten. Dazu die Bohnen putzen, waschen und 15 Minuten in der Gemüsebrühe garen. Die Zwiebel schälen, würfeln und in 2 EL Öl in einer Kasserolle glasig andünsten. Die gegarten Bohnen gut abtropfen lassen und einige Minuten in der Kasserolle schwenken. Inzwischen die Rouladen aus dem Bräter nehmen, die Sauce durch ein Sieb streichen, wieder in den Bräter geben, mit Rotwein, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und mit Stärke leicht binden. Die Rouladen nochmals in der Sauce kurz erhitzen und mit den Bohnen und Kartoffeln anrichten.

Pro Person: 905 kcal (3788 kJ), 60,2 g Eiweiß, 48,9 g Fett, 53,8 g Kohlenhydrate



Zucchini-Auflauf

Zutaten für 4 Personen

8 kleine Zucchini (ca. 1 kg)	8 Eier (Gew.-Kl. M)	Pfeffer
2 Zwiebeln	200 ml Schlagsahne	Muskat
2 EL Rapsöl	75 g Paniermehl	Oregano
150 g Butterkäse	Salz	40 g Butter

Die Zucchini waschen und putzen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, in dem erhitzten Rapsöl andünsten. Die Zucchinischeiben zugeben und etwas mitdünsten. Eine Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen und die Zucchinischeiben darin ziegelförmig einschichten. Den Butterkäse reiben, mit Eiern, Sahne und Paniermehl verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano würzen. Die Käse-Sahnesauce über die Zucchini gießen. Mit Butterflöckchen besetzen und den Auflauf bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Pro Portion: 682 kcal (2855 kJ), 28,7 g Eiweiß, 52,8 g Fett, 22,6 g Kohlenhydrate

WOLFENBÜTTEL GUTSCHEIN

HOCHZEIT, GEBURTSTAG, JUBILÄUM ...



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



→ Geschenkkarten für jeden Anlass

WWW.GUTSCHEIN-WF.DE

Schlemmer-Lachs „Gourmet“

Zutaten für 4 Personen

600 g Lachs
 1 EL Zitronensaft
 Salz
 Pfeffer
 2 EL Rapsöl
 1 Mangoldstaude
 300 g Bandnudeln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 20 g Butter
 100 ml Brühe
 100 ml Weißwein
 150 g Crème fraîche



Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in vier Portionsstücke teilen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und im erhitzten Rapsöl ganz kurz anbraten. Mangold putzen, waschen, trocken tupfen, Stiele in feine Scheibchen, die Blätter nicht zu klein schneiden und in wenig Salzwasser kurz blanchieren. Mangold herausnehmen, abtropfen lassen und in eine leicht gebutterte feuerfeste Form geben, Lachsstücke daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Gas Stufe 2) ca. 20 Minuten garen. Inzwischen die Bandnudeln in Salzwasser kochen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, ebenfalls fein würfeln und in heißer Butter dünsten. Brühe und Weißwein angießen. Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Auf vier Tellern anrichten, Mangold und Lachs daraufsetzen und mit der Weißweinsauce servieren.

Pro Person: 799 kcal (3345 kJ), 42,4 g Eiweiß, 42,0 g Fett, 58,9 g Kohlenhydrate

Linseneintopf mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

150 g Suppengrün (Möhre, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Lauch)
 1 kleine Zwiebel
 1 Möhre
 1 EL Rapsöl

250 g Linsen
 1 l Gemüsebrühe
 2 Lorbeerblätter
 3 Zweige Thymian
 1 Zweig Liebstöckel
 200 g Kartoffeln

Pfeffer
 Meersalz
 1 EL Apfelessig
 Blattpetersilie



Das Suppengrün putzen, waschen und zerkleinern. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Möhre in Scheiben schneiden. Das Rapsöl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse darin anrösten. Die Linsen zugeben und mit Gemüsebrühe angießen. Den Eintopf zum Kochen bringen, Lorbeerblätter und Kräuter zufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Zu den Linsen geben und 20 Minuten mit kochen. Den Eintopf mit Pfeffer, Meersalz und Apfelessig würzen. Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren. Kräuter tun gut.

Pro Person: 263 kcal (1101 kJ), 17,2 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 39,7 g Kohlenhydrate

Gemeinsam handeln und die Tafel in Wolfenbüttel unterstützen

TAFEL
Wolfenbüttel



 **Deutsches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband Wolfenbüttel e.V.

Die Wolfenbütteler Tafel bietet bedürftigen oder in Not geratenen Menschen verschiedene Unterstützungsangebote. Um dies auch zukünftig anbieten zu können, sind zwingend neue Räumlichkeiten notwendig. Unterstützen Sie den Umbau der neuen Räume und helfen Sie mit, den Menschen auch perspektivisch eine Anlaufstelle zu bieten.

Bitte spenden Sie!

Online:



Bankhaus C.L. Seeliger
IBAN: DE27 2703 2500 0000 0056 15
Stichwort: Tafel Wolfenbüttel

Für Spenden unter 300,- € gilt der Kontoauszug gegenüber dem Finanzamt als Spendenbescheinigung.
Bei Spenden über 300,- € geben Sie bitte Ihre Adresse an.

Die Tafel Wolfenbüttel bedankt sich herzlich beim Wolfenbütteler Schaufenster für die Zurverfügungstellung dieses Anzeigenplatzes sowie bei allen Spenderinnen und Spendern. Die Spenden kommen zu 100 % der Tafel Wolfenbüttel zugute.

Putenroulade mit glasierten Möhren und Krokette

Zutaten für 6 Personen

1,5 kg Putenbrust
 Pfeffer, Salz
 1 Zwiebel
 1/2 Stange Lauch
 2 Möhren
 1/2 rote Paprikaschote
 1 kleines Stück Knollensellerie
 100 g tiefgefrorene Erbsen
 1 Bund Petersilie
 2 EL Paniermehl
 1 Ei
 2 EL Weißwein
 1 TL Majoran
 3 EL Sonnenblumenöl
 750 g kleine Möhren
 3/4 l Wasser
 1 TL Salz
 2 gehäufte TL Zucker
 75 g Butter
 1 kg Krokette
 0,1 l Weißwein
 0,2 l Sahne, 1 EL Zucker



Das bereits vom Metzger in Rouladenform zugeschnittene Putenfleisch mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz einreiben. Das Gemüse putzen, waschen und fein zerkleinern. Erbsen auftauen lassen. Petersilie kalt abbrausen, abtropfen lassen und fein wiegen. Das Gemüse in eine Schüssel geben. Ei, Semmelbrösel und Weißwein zugeben, mit Pfeffer, Salz und Majoran kräftig würzen und die Masse gut vermengen. Die Masse gleichmäßig auf das Putenfleisch verteilen und mit einem Großteil der Petersilie bestreuen. Das Putenfleisch rollen und mit Zahnstochern zusammenstecken. Das Sonnenblumenöl in einem Bräter erhitzen und den Putenrollbraten mit dem Schluss nach oben anbraten, anschließend rundherum anbraten, etwas Wasser angießen und die Putenroulade bei 180° C im vorgeheizten Backofen weitere 1¼ Stunden braten, dabei mehrmals wenden und mit Bratfett beträufeln. Inzwischen die Möhren schälen und gut waschen. In einem dreiviertel Liter kaltem Wasser in einer Kasserolle aufsetzen, so dass sie gerade mit Wasser bedeckt sind. Salz, Zucker und Butter zugeben und die Möhren garen, bis der größte Teil der Flüssigkeit verdunstet ist. Die Möhren in dem sich bildenden Fond schwenken, bis sie schön glänzen. Inzwischen die Krokette nach Packungsaufschrift zubereiten. Die Putenroulade aus dem Bräter nehmen. Den Bratfond durch ein Haarsieb in eine Kasserolle gießen, den Wein und die Sahne zugeben und die Sauce etwas einkochen lassen. Die Putenroulade aufschneiden, dabei die Zahnstocher entfernen und das Fleisch mit der Sauce, den glasierten Möhren und den Krokette servieren.
 Pro Person: 834 kcal (3491 kJ), 71,3 g Eiweiß, 38,8 g Fett, 48,1 g Kohlenhydrate

Vanillecreme mit Karamellsauce

0,5 l Milch	2 cl Rum, 0,1 l Milch
20 g Feine Speisestärke	75 g Zucker
50 g Zucker	1/2 TL Vanillezucker
1 Päckchen Vanillezucker	50 g flüssige Butter
1 Prise Salz	0,1 l Schlagsahne
3 große Eier	1 TL Zucker

Von der Milch 5 EL abnehmen und mit dem Stärkepulver verrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Inzwischen die Eier aufschlagen und mit Zucker, Vanillezucker und Salz verquirlen. Die in Milch aufgelöste Stärke an die kochende Milch geben und unter ständigem Rühren kurz aufwallen lassen. Die verquirlten Eier an die Milch geben, nochmals gut verrühren und mit Rum abschmecken. Die Creme im Wasserbad etwas abkühlen lassen und dann in sechs Dessertgläser füllen. Für die Karamellcreme die Milch aufkochen. Inzwischen in einer hohen Pfanne unter starker Hitze den Zucker klumpenfrei schmelzen, sobald der Zucker etwas Farbe bekommt, die Pfanne vom Herd nehmen und die heiße Milch vorsichtig unter ständigem Rühren zugeben. Sollten sich Klumpen bilden, diese unter leichtem Kochen lassen auflösen. Vanillezucker und die flüssige Butter einrühren und alles schön glatt verrühren. Sahne aufschlagen und mit etwas Zucker süßen. Zum Servieren die Karamellsauce über die Vanillecreme gießen und mit Schlagsahne garnieren.

Pro Person: 344 kcal (1439 kJ), 7,4 g Eiweiß, 20,4 g Fett, 32,6 g Kohlenhydrate

kundenservice@wiederaufbau.de

05 31 . 59 03-100

Attraktive Wohnungen

Starker Service

Faire Mieten



›Wiederaufbau‹
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

Weihnachtsmenü

Entenbrust mit Calvados-Rahmsauce

Zutaten für 4 Personen

Klare Gemüsebrühe
mit Eierstich

300 g Suppengrün (z. B. 1 Zwiebel, 1 Möhre,
1 Stück Sellerie, 1 Petersilienwurzel,
1 kleine Stange Lauch)
30 g Butter
1,5 l kaltes Wasser
Salz, Pfeffer
Muskat
2 Eier
100 ml Milch
Salz, Muskat

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In heißer Butter kurz anrösten, mit dem Wasser aufgießen, würzen, gut 1 Stunde köcheln lassen, anschließend abseihen. Die Eier mit Milch gut verquirlen, würzen, in eine kleine, gebutterte Kastenform geben und solange im Wasserbad kochen, bis die Masse stockt. Mit einer Plätzchenform vier Sterne ausstechen, in Suppenteller legen und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Pro Person: 132 kcal (553 kJ), 5,6 g Eiweiß, 10,3 g Fett, 4,3 g Kohlenhydrate



Entenbrust mit Calvados-Sauce

750 g vorgekochte Kartoffeln
Butter zum Einfetten der Form
200 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat
2 Entenbrüste à 350 g
30 g Butterschmalz

150 g Crème fraîche
1/2 TL Zucker
3 cl Calvados
1 Apfel
300 g Zuckerschoten
20 g Butter
1 Dose Babyäpfel (Kirschäpfel
mit Stiel)

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in eine gebutterte Auflaufform legen. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, darüber gießen und das Ganze bei 200 °C im Ofen gut 20 Minuten backen. Inzwischen die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, würzen und in heißem Butterschmalz mit der Hautseite nach unten ca. 5 Minuten anbraten. Umdrehen und nochmals einige Minuten braten. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und gut 5 Minuten mit der Fettseite nach oben im Ofen weiterbraten, anschließend warm stellen. Den Fond mit Calvados löschen, eventuell entfetten, Crème fraîche zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aus dem geschälten Apfel einige Kugeln ausstechen und im Fond kurz mitschmoren lassen. Die Zuckerschoten putzen, in wenig Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und in etwas heißer Butter schwenken. Die Entenbrust tranchieren, mit den Zuckerschoten und den abgetropften Babyäpfeln, dem Kartoffelgratin und der Calvados-Sauce servieren.

Pro Person: 855 kcal (3579 kJ), 43,4 g Eiweiß, 50,1 g Fett, 52,6 g Kohlenhydrate

Camembert
mit Waldfrüchten

150 g Camembert (45 % Fett i. Tr.)
300 g Waldfrüchte (TK)

Die Hälfte der Waldfrüchte fein pürieren. Den Camembert auf vier Dessertteller verteilen, mit dem Fruchtmus und den aufgetauten Waldfrüchten servieren.

Pro Person: 135 kcal (565 kJ), 8,7 g Eiweiß, 8,8 g Fett, 4,3 g Kohlenhydrate

Gesamt: 1.122 kcal (4697 kJ), 57,7 g Eiweiß, 69,2 g Fett, 61,2 g Kohlenhydrate



Raclette mit Mozzarella

Zutaten für 4 Personen

- 8 Kartoffeln
- 200 g Brokkoli
- 1 kleine Zucchini
- 2 Scheiben Ananas
- 1 kleine Dose Mandarinen
- 8 Hummerkrabben
- 750 g Mozzarella
- 1 Baguette à 250 g (ergibt 20 Scheiben)
- 4 Kirschtomaten
- 30 g Speckwürfel
- 4 Cocktailkirschen
- Salz
- Knoblauchsatz
- weißer Pfeffer
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Basilikum
- Olivenöl
- Kümmel

Die Kartoffeln gründlich bürsten, abwaschen und als Pellkartoffeln zubereiten. In der Zwischenzeit das übrige Gemüse putzen und waschen. Den Brokkoli etwa 8 Minuten in Salzwasser garen, herausnehmen und in kleine Röschen zerteilen. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Ananasscheiben und Mandarinen aus der Dose nehmen und abtropfen lassen. Die abgetropften Ananasscheiben halbieren. Die Hummerkrabben waschen, trocken tupfen, vorsichtig an der Oberseite aufschneiden und vom Darm befreien. Mozzarella zur Hälfte in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden, den restlichen Käse würfeln und in feine Streifen schneiden. Die gekochten Kartoffeln pellen, halbieren oder in Scheiben schneiden. Das Baguette ebenfalls in Scheiben schneiden. Je vier Pfännchen wie folgt belegen und im heißen Raclette-Gerät 2-3 Minuten garen, bis der Käse leicht zerläuft. Als Beilagen die halbierten Kartoffelhälften und die Baguettescheiben in etwas Olivenöl im heißen Raclette-Gerät rösten und mit Mozzarella-Scheiben belegen, die Kartoffelhälften zusätzlich mit Kümmel bestreuen. Dazu passen Salat und ein trockener Weißwein.

Mozzarella-Raclette

Mozzarella-Scheiben auf vier Pfännchen verteilen, mit Salz oder Knoblauchsatz sowie weißem Pfeffer würzen und ganz kurz überbacken, bis der Käse leicht zerläuft.

Tomaten-Brokkoli-Raclette

Die Kirschtomaten kreuzweise einritzen, auf die vier Pfännchen setzen und mit gemahlenem schwarzen Pfeffer und Basilikum würzen. Die Brokkoliröschen dazugeben. Das Gemüse mit Mozzarella-Streifen belegen, salzen und pfeffern und mit den Speckwürfeln bestreuen.

Hummerkrabben-Zucchini-Raclette

Die Zucchinischeiben auf vier Pfännchen verteilen, jeweils 2 Hummerkrabben obenauf legen. Kurz im Raclette-Gerät vоргaren, dann mit den Mozzarella-Würfeln bestreuen, mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen und nochmals erhitzen, bis der Mozzarella leicht zerläuft.

Ananas-Mandarinen-Raclette

Die halbierten Ananasscheiben auf vier Pfännchen verteilen. Die Mandarinen dazugeben und jeweils mit einer Scheibe Mozzarella belegen. Kurz überbacken, bis der Käse leicht zerläuft. Mit Cocktailkirschen garniert servieren.

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.



Arbeiter-Samariter-Bund



Bella Bio

Italienischer Genuss
in ausgezeichneter
dmBio-Qualität



ÖKO-TEST
dmBio
Spaghetti No 3
sehr gut
ÖKO-TEST Magazin
Ausgabe 03/2024
37 Produkte im Test,
davon 25x sehr gut

1,95 €
120g (16,25€ je 1kg)

ÖKO-TEST
dmBio
Pesto Rosso
sehr gut
ÖKO-TEST Magazin
Ausgabe 04/2024
27 Produkte im Test,
davon 3x sehr gut



*Italiano originale:
traditionelle Herstellung
mit Bronzeformen*

0,85 €
500g (1,70€ je 1kg)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN