

GRILLEN

27 ausgewogene
Rezepte für vitalen
Grill-Genuss

Steak des Jahres:
Gutfleisch Kotelett - S. 8



Gratis für Sie. **Südwest**

...echt gut!



Jürgen Sinn (l.) und Jürgen Mäder,
Geschäftsführer EDEKA Südwest Fleisch

Liebe Grillfreunde,

Pollo fino vom Zitronengrasspieß mit Grillgemüse, Hackbraten im Schinkenmantel mit Ratatouille, Forelle im Buchenspan-Mantel mit Paprika-Salsa – die Vielfalt am Grill kennt keine Grenzen. Wir hoffen, mit dieser Broschüre Ihre Leidenschaft für das Genießen unter freiem Himmel aufglühen zu lassen. Spitzenkoch Andreas Miessmer und Ernährungsberaterin Gabriele Voigt-Gempp haben für Sie Wohlfühl-Rezepte kreiert: Hier steht der ausgewogene, bewusste Genuss im Mittelpunkt. Sie erhalten zahlreiche Anregungen für pffiffige Beilagen, die ideal zu unseren hochwertigen Fleisch-Spezialitäten passen.

Grillen ist für uns ebenso Leidenschaft wie für Sie. An Ihrer Bedientheke pflegen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter traditionelle Metzgerkultur. Dazu gehören nicht nur Steaks, Grillwürstchen & Co. in herausragender Qualität, sondern auch eine persönliche Beratung. Nutzen Sie das Fachwissen der Kolleginnen und Kollegen an der Bedientheke. Wir sind gerne für Sie da!

Herzlichst

Jürgen Sinn

Jürgen Mäder

Vital genießen

Rezepte

- 4** Lammrücken mit Bohnen-Birnen-Salat
- 6** Ungarische Gulasch-Spieße mit Kräuter-Kartoffeln
- 8** Schweinekotelett mit mariniertem Fenchel und Mango
- 10** Bunte Apéro-Spieße mit grünem Salat
- 16** Burger-Variationen: klassisch, vegetarisch, vegan
- 18** Schweinesteaks mit leichtem Kartoffelsalat
- 22** Huhn im Heumantel mit Erbsen-Plätzchen
- 24** Gegrillte Wassermelone mit Grillkäse
- 24** Pollo-fino-Spieße mit Grillgemüse
- 26** Forelle „Flößer“ mit Couscous und Paprika-Salsa
- 36** Entrecote mit Pilz-Salat und Kürbis-Spalten
- 38** Kalbsleber-Mango-Spieße mit Grillkartoffeln
- 40** Tannenzäpfle-Steak mit Rotkraut-Orangen-Salat
- 42** Hackbraten im Schinkenmantel mit Ratatouille
- 44** Schwarzwald-Sprudel Sommer-Drinks

Warenkunde

- 20** Schinken und Feinkost-Salate von der Theke
- 28** Die besten Brote zur Grill-Saison
- 32** Grill-Fleisch und -Spezialitäten
- 34** Entdecken Sie Ihre Lieblingswurst
- 46** Einkaufstipps für Grill-Fans

Service

- 12** Grill-Herausforderungen und wie Sie sie meistern
- 14** Vital genießen mit dem EDEKA-Wohlfühlkonzept
- 30** Wer Ihre Lieblingsprodukte für Sie herstellt



16



36



Alle Gerichte basieren auf dem Mix-Teller-Prinzip, das Ihnen ausgewogenen und vitalen Genuss bietet. Mehr zum EDEKA-Wohlfühlkonzept erfahren Sie auf Seite 14



Impressum: Herausgeber: EDEKA Südwest Fleisch, Rheinstetten, Jürgen Sinn und Jürgen Mäder (V.i.S.d.P.)
Objektleitung: Axel Lienhard (EDEKA Südwest Fleisch), Tobias Kalt (I.C.T. Werbeagentur) **Redaktion & Produktion:**
Kresse & Discher Corporate Publishing, Offenburg, Redakteur: Peter Rösch, Grafik: Madlén Hundertpfund **Rezepte:**
Andreas Miessmer, Gabriele Voigt-Gempp, Stefanie Leclerque **Foodstyling** Andreas Miessmer **Food-Fotos:** Fritz
Frech und Daniel Godde/Werbefotografie Guido Gegg **Sonstige Fotos:** G. Gegg, P. Reiman, M. Bode, istockphoto/
monkeybusinessimages **Druck:** Druckhaus Kaufmann, Lahr. Alle Informationen der Firma und Anschrift Ihres Mark-
tes finden Sie unter www.edeka.de oder Tel. 0800 3335211 (kostenfrei aus dem dt. Fest- oder Mobilfunknetz)

Mit den Tipps der Profis!

Alle Rezepte wurden von unserem Kompetenz-Team kreiert und getestet – für garantiert beste Ergebnisse beim Nachgrillen und Genießen



Andreas Miessmer
Spitzenkoch
und Foodstylist



Gabriele Voigt-Gempp
ganzheitliche
Fitness-
trainerin und
Ernährungs-
beraterin



Herbert Agradetti
Die Wein-Tipps
stammen
vom Keller-
meister des
Ortenauer
Weinkellers



ortenauer
weinkeller

Tipp:
Affentaler
Spätburgunder
Spätlese

Am Stück gegrillter Lammrücken mit Bohnen-Birnen-Salat

Zutaten für 4 Personen

500 g Lammrückenfilet mit Fettdeckel vom Württemberger Lamm *(unser Fachpersonal an der Bedientheke löst Ihnen gerne das Fleisch vom Knochen)*
– alternativ können Sie auch Lammlachse verwenden

Für die Marinade:

1 EL Apfelkraut
2 EL Balsamico mit Walnussnote
1 EL grob gemahlener Kaffee
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

Für den Salat:

500 g grüne Bohnen
1 kleiner Kürbis oder 1 Süßkartoffel
1 Zweig Bohnenkraut
Salz
1 Birne

Für das Dressing:

2 EL Balsamico mit Walnussnote
1 EL Walnussöl
2 EL glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

Brotempfehlung:

Kartoffel-Walnuss-Brot von K&U

Zubereitung

- Fettdeckel des Lammeilets mit einem scharfen Messer kreuzweise 2–3 mm tief einschneiden (bei der Verwendung von Lammlachsen entfällt dieser Schritt). Marinade-Zutaten verrühren, Fleisch damit von beiden Seiten bestreichen und am besten über Nacht marinieren.
- Bohnen vorbereiten und halbieren. Kürbisfruchtfleisch oder Süßkartoffel würfeln. In Salzwasser zusammen mit einem Zweig Bohnenkraut binnen 15 Minuten garen. Topf abschütten, dabei ½ Tasse des Garwassers auffangen und zurückstellen.
- Birne entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dressing-Zutaten mit dem zurückgestellten Garwasser verrühren und mit dem Salat vermischen.
- Lammeilett indirekt mit geschlossenem Deckel 15–18 Minuten garen, dabei einmal wenden (Gardauer Lammlachse: ca. 8–10 Minuten). Die Kerntemperatur des Fleisches sollte 65 °C betragen. Filet in Scheiben schneiden und zum Bohnen-Birnen-Salat und Brot servieren.



Eine jahrhundertealte Tradition

1786 brachten Abgesandte des Herzogs von Württemberg 110 Merinoschafe von Spanien und Südfrankreich bis auf die Schwäbische Alb – auf einem viermonatigen Fußmarsch. Über Generationen hinweg ist diese besondere Rasse dort heimisch geworden und hat die Naturlandschaft der Alb mitgeprägt. Die Wanderschäfer unseres Württemberger Lammes führen ihre Merinoschafe noch heute durch die Weiden der Region.

Ungarische Gulasch-Spieße

mit Kräuter-Kartoffeln und Gurken-Rettich-Salat

Zutaten für 4 Personen

Für die Marinade:

| | |
|---------|------------------------------------|
| 1 | Knoblauchzehe, fein geschnitten |
| 1 TL | edelsüßes Paprikapulver |
| ¼ | Kümmel, grob gestoßen |
| je ½ TL | Salz, Pfeffer |
| 3 EL | kaltgepresstes Rapsöl |
| 1 TL | Zitronenschale, fein abgerieben |

Für die Spieße:

| | |
|-------|---|
| 8 | kleine bunte Zwiebeln |
| 1 | kleine Zucchini |
| 150 g | bunter Cocktail- Paprika |
| 250 g | Schweinesteaks aus dem Nacken |
| 150 g | Schweinerücken- steaks oder Schnitzel aus der Keule |

Für die Grill-Kartoffeln:

| | |
|-------|--|
| 1 kg | vorw. festk. Kartoffeln |
| 5 Zw. | Zitronenthymian oder Thymian |
| | Lorbeerblätter und Kräuter der Saison |
| | Fleur de Sel |
| 1 EL | Olivöl |

Für den Joghurt-Dip:

| | |
|-------|------------------------------------|
| 1 EL | (Zitronen-) Thymianblättchen |
| 1 TL | Akazienhonig |
| 250 g | Joghurt |
| 1 | Knoblauchzehe, fein geschnitten |
| | Pfeffer, Salz |

Für den Gurken-Rettich-Salat:

| | |
|------|----------------|
| 1 | Gurke |
| 1 | weißer Rettich |
| 1 | große Karotte |
| 1 | Orange |
| 1 EL | Sojasoße |
| 1 EL | Hanföl |

Zubereitung

- Marinade-Zutaten vermischen. Mini-Zwiebeln halbieren, Zucchini in 8 Scheiben schneiden, Mini-Paprika halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nacken-Steaks jeweils in 8 Würfel teilen, Rückensteaks jeweils der Länge nach in 4 Streifen teilen. Zutaten bunt gemischt auf 4 Spieße aufstecken. Dabei immer 2 Nackenwürfel gemeinsam aufstecken, sowie die Rückenstreifen wellenartig zusammenfallen. Mit der Marinade bestreichen und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren.
- Währenddessen Kartoffeln bürsten und binnen 25 Minuten zusammen mit (Zitronen-)Thymian stichfest garen. Dann längs halbieren. Schnittflächen im Abstand von 1 cm jeweils 1 cm tief einschneiden. Lorbeerblätter und Kräuter in die Kerben stecken. Mit Fleur de Sel salzen und mit Olivöl beträufeln.
- Für den Dip alle Zutaten verrühren. Für den Salat Gurke und Rettich längs vierteln, Karotte längs halbieren. Gemüse fein hobeln oder schneiden. Orange auspressen. Saft mit 2 EL Joghurt-Dip, Sojasoße und Hanföl verrühren. Salatzutaten damit marinieren.
- Marinierte Grillspieße bei mittlerer Hitze von allen Seiten insgesamt etwa 12–15 Minuten grillen. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben mitgrillen. Spieße mit Dip, Salat und Kräuter-Kartoffeln servieren.



In Selbstbedienung bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Rind- und Schweinefleisch in Bioland-Qualität

Das ist Bioland-Bauern wichtig

Bioland

Seit über 40 Jahren machen sich Bioland-Bäuerinnen und -Bauern für eine Landwirtschaft im Einklang mit der Natur stark. Der Schutz des Grundwassers, die Förderung der biologischen Vielfalt sowie die Pflege unserer Kulturlandschaft sind fest in ihren Prinzipien verankert. Bioland-Tiere fressen nur zertifiziertes Bio-Futter, erhalten Weidegang oder Auslauf und haben viel Platz und Bewegungsfreiheit im Stall.



ortenauer
weinkeller

Tipp:
Cabernet Dorsa



Unser
Service
VOM FEINSTEN

Genießen Sie Ihr Lieblingssteak
gerne etwas dicker oder dünner?
An der Bedientheke gehen
wir gerne auf Ihre Wünsche ein.



Gefülltes Schweinekotelett

mit mariniertem Fenchel und Mango

Zutaten für 4 Personen

4 Gutfleisch Schweinekoteletts à 180 g

Für die Füllung:

200 g Ziegenfrischkäse

25 g rote Rettichsprossen

Schalenabrieb einer Limette

½ rote Chilischote, fein geschnitten

Für die Marinade:

½ TL Paprikapulver, edelsüß

1 walnussgroßes Stück Ingwer, fein geschnitten

1 EL Thymianblättchen

½ rote Chilischote, fein geschnitten

2 EL Rapsöl

Für den marinierten Fenchel und die Mango:

2 mittlere Fenchelknollen

1 Mango

3 EL Olivenöl

1 Orange, davon der Saft

2 EL Apfelessig

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

Salz

frisch gemahlener grüner Pfeffer

Brotempfehlung:

Wurzelbrot von K&U

Zubereitung

- In die Schweinekoteletts eine Tasche einschneiden. Dies übernimmt auch gerne die Fachkraft an der Metzgereitheke für Sie. Ziegenfrischkäse mit den übrigen Zutaten für die Füllung locker vermengen und in die Taschen füllen.
- Marinade-Zutaten verrühren, Koteletts damit bestreichen und marinieren.
- Die Fenchelknollen sowie das Mango-Fruchtfleisch in etwa 2 mm breite Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bestreichen. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren.
- Steaks, Fenchel- und Mango-Scheiben bei mittlerer Hitze offen grillen. Die Gemüse- und Obstscheiben mehrmals wenden und nach 6–8 Minuten vom Grill nehmen. Mit der Marinade vermengen. Steaks von beiden Seiten insgesamt 12–14 Minuten grillen, dabei ein weiteres Mal mit der Fleischmarinade bestreichen. Steaks salzen. Zum marinierten Fenchel, der Mango sowie dem Wurzelbrot servieren.

Was dieses Steak besonders macht



Aus gutem Grund ist unser Gutfleisch Schweinekotelett das Steak des Jahres: Es ist ein leckeres Stück Heimat und steht für traditionelle Metzgerskunst, wie wir sie bei EDEKA Südwest Fleisch leben. Gutfleisch stammt ausschließlich aus der Region – rund 550 Landwirte und ihre Familien profitieren von der Marke. Fettstruktur, Marmorierung, Saftigkeit: Bei diesem Steak passt einfach alles.

Bunte Apéro-Spieße mit grünem Salat

Zutaten für 6 Personen

Für die Spieße:

- 1 Pck.** Bio-Bratwurst à 4 Stück von „Unsere Heimat – echt & gut“ (oder eine weiße Bratwurst von der Bedientheke)
- 60 g** kleine Pilze, z. B. Mini-Kräuterseitlinge und Champignons
- 3** Cocktail-Paprikaschoten
- ½** Apfel
- 6** Mini-Zwiebeln
frische Lorbeerblätter und eine Handvoll Kräuter Ihrer Wahl

Für den Salat:

- 200 g** gemischter grüner Salat, z. B. Kopfsalat, Rucola, Crispy-Salat und/oder Salatgurke
Dressing Ihrer Wahl, z. B. leichtes Joghurt-Dressing oder frische Vinaigrette

Brotempfehlung:

Kartoffel-Nuss-Stange von K&U

Zubereitung

- Bratwürste dritteln. Pilze gegebenenfalls halbieren. Paprikaschoten entkernen und dritteln oder vierteln. Apfel in mundgerechte Spalten schneiden. Zwiebeln halbieren. Jeweils ein Stück Wurst mit zwei unterschiedlichen Gemüse- bzw. Obst-Stücken auf kurze Spieße stecken. Dabei das Grillgut mit Lorbeerblättern und Kräutern garnieren. Spieße binnen weniger Minuten bei mittlerer Hitze grillen.
- Den vorbereiteten Salat mit einem Dressing Ihrer Wahl marinieren und zu den Apéro-Spießen servieren. Reichen Sie dazu knuspriges Kartoffel-Nuss-Brot und – wenn Sie mögen – einen Senf-Dip mit frischen Kräutern.



Für die Bio-Bratwurst von „Unsere Heimat – echt & gut“ wird nur Fleisch aus der Region verwendet



Aus der Region, für die Region

1000 Landwirte aus Südwestdeutschland stehen hinter „Unsere Heimat – echt & gut“. Von Paprika und Mais über Kräuter und Öl bis hin zur feinen Kalbsbratwurst: In Ihrem EDEKA-Markt finden Sie alles zum Grillen mit besten Zutaten aus der Region. Dabei bieten wir Ihnen auch eine riesige Auswahl an regionalen Bio-Produkten. Übrigens: Das Regionalfenster auf unseren Wurstspezialitäten bietet Ihnen besondere Transparenz über die Herkunft der Zutaten.



ortenauer
weinkeller

Tipp:
Kaiserstühler
Rivaner

Was auch immer Sie vorhaben – wir sind für Sie da! An der Bedientheke beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie mit Fachwissen dabei, neue Grill-Ideen auszuprobieren.



| | | | |
|--|------|--|------|
| | 1,29 | | 8,99 |
| | 0,79 | | 8,99 |
| | 0,89 | | 7,99 |
| | | | 1,59 |

Unser
Service
VOM FEINSTEN
★ ★ ★

Beweisen Sie, was Sie am Rost draufhaben!

Vier Herausforderungen für echte Grill-Fans: Vom ganzen Entrecote bis zum Grillen mit Räucherspänen - unsere Tipps zeigen Ihnen, wie's geht. Ihre Grill-Erlebnisse können Sie gerne mit uns teilen: www.facebook.com/metzgergenuss

1 . Meistern Sie die indirekte Grillmethode

Eine Lammkeule, ein Schweinebraten oder ein ganzes Entrecote am Stück gegrillt – bei solchen Genüssen schweben Grillfans im siebten Himmel. Hier die Zubereitung mit einem Holzkohle-Kugelgrill: Eine Alu-Abtropfschale mit Wasser und Rosmarinzweigen füllen und in die Mitte des Grills stellen. Mit einem Anzündkamin Briketts oder Kohlen zum Glühen bringen und links und rechts neben die Schale geben. Nun den Grillrost platzieren. Das Bratenstück kommt direkt über die Schale, sodass kein Fett auf die Kohlen tropft. Bei geschlossenem Deckel gart das Fleisch nun indirekt – ähnlich wie in einem Ofen. Bei größeren Stücken sollten Sie regelmäßig glühende Kohlen mit dem Anzündkamin nachfüllen. Ob der Braten den gewünschten Garpunkt erreicht hat, überprüft man am besten mit einem Kerntemperatur-Thermometer.



Unser Video zum indirekten Grillen:
www.suedwestfleisch.de/grillvideo

2. Kreieren Sie Ihren persönlichen Lieblingsburger

Hier ist Kreativität gefragt! Ob mit Roquefort und Radicchio, mit Tofu und Vollkornbrötchen oder Thunfisch und Krautsalat: Erlaubt ist, was schmeckt. Drei einfache Burger-Rezepte finden Sie auf Seite 16.

3. Grillen de luxe

US Rind, Bison-Filet, Ibérico-Karree, Onglet oder Wachteln: Unser Sortiment

„Feines Fleisch“ ermöglicht Ihnen Grill-Genüsse der ganz besonderen Art. Die erlesenen Delikatessen erhalten Sie an Ihrer Bedientheke auf Vorbestellung. Lassen Sie sich von unserem Fachpersonal beraten.

**FEINES
FLEISCH**

4. Smoke It All!

Mit den Räucherspänen von „Smoke It All!“ verleihen Sie Steaks, Fisch, Geflügel & Co ein besonderes Raucharoma – auch ohne Smoker. Die Neuheit besteht aus ofengetrockneten Buchenholz-Spänen, die mit getrockneten Beeren, Früchten und Gewürzen vermischt werden. Die sechs unterschiedlichen Räuchermischungen sind für Holzkohle- und Gas-Kugelgrills geeignet. Hier die Anwendung mit Holzkohle:



Wenn der Grill heiß ist, die Folie von der Aluschale entfernen. Schale mithilfe einer langen Grillzange direkt auf den warmen Briketts unter dem Grillrost platzieren.



Sobald die Späne gut rauchen, Grillgut auf den Rost geben – etwas von der Schale entfernt. Grill-Deckel schließen und Lüftungsschieber fast ganz zu machen. Mit einer Schale kann das Grillgut ca. 20 Min. geräuchert werden.



Räucherspäne
„Smoke It All!“,
2,99 Euro pro Schale*

* nicht in allen Märkten und nur für begrenzte Zeit verfügbar

Unsere Tipps für vitalen Grill-Genuss

Die Rezepte in dieser Broschüre beweisen: Pfliffige Gemüse-Beilagen und Salate steigern das Grill-Vergnügen sowie das persönliche Wohlbefinden. Noch mehr Empfehlungen für den Genuss im richtigen Mix erhalten Sie hier

1. Clever kombinieren

Durch einen ausgewogenen Mix steigern Sie den Grill-Genuss. Kombinieren Sie Obst und Gemüse mit eiweißreichen Lebensmitteln wie etwa Fleisch, Käse, Tofu oder Hülsenfrüchten sowie kohlenhydratreichen Zutaten wie etwa Kartoffeln.

2. Lassen Sie sich inspirieren

Die Rezepte in dieser Broschüre bieten Ihnen zahlreiche Inspirationen, wie Sie köstliche Grill-Menüs nach dem Mix-Teller zusammenstellen können. Auf www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/rezeptsuche finden Sie noch mehr Ideen. Einfach als Anlass „Grillvergnügen“ auswählen.

3. Treiben Sie es bunt

Fleisch bietet dem Körper viele Vitalstoffe wie etwa Eisen für den Sauerstofftransport, Zink für eine gute Abwehr und Vitamin B1 für starke Nerven. Wahre Grillmeister verzaubern ihre Gäste jedoch nicht nur mit dem perfekten Steak, sondern auch mit den passenden Beilagen. Vom Bohnen-Birnen-Salat bis zur Paprika-Salsa: Solche Gemüseangebote bieten Fleisch, Fisch, Käse und Tofu die perfekte Bühne und sorgen für die richtige Balance.

4. So läuft's wie am Spieß

Grill-Spieße bieten unzählige Variationsmöglichkeiten – vor allem auch in Kombination mit Obst und Gemüse. Tipp: Lassen Sie Ihre Gäste ihre Spieße selbst nach Lust und Laune zusammenstellen. Einfach in Wasser eingeweichte Holzspieße, Fleisch-, Obst- und Gemüsestücke – zum Beispiel Paprika, Mango, Cocktailtomaten oder Zucchini – bereitstellen.

5. Darf's ein bisschen leichter sein?

Hühnerbrust, Rinderfilet und Putenschnitzel eignen sich hervorragend zum fettarmen Grillen. Sommerliche Salate schmecken mit einem leichten Öl-Dressing besonders gut. Durch Sonnenblumen- und Pinienkerne sowie frische Kräuter pepen Sie Ihre Salate nicht nur geschmacklich auf. Und die Mayonnaise vermisst hier garantiert niemand mehr!

6. Sie haben Fragen rund ums Thema Ernährung?

Besuchen Sie uns auf www.edeka-wohlfuehlkonzept.de oder wenden Sie sich an die Mitarbeiter des Ernährungsservice in Ihrem Markt. Diese erkennen Sie am Button mit dem Mix-Teller. Märkte mit Ernährungsservice finden Sie unter: www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/marktsuche



Das Mix-Teller-Prinzip: So bleiben Sie auch beim Grillen in Balance

Der EDEKA Mix-Teller dient Ihnen bei jeder Mahlzeit als Orientierung. Bei täglich drei bis fünf Mahlzeiten im Mix-Teller-Konzept lassen sich die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung spielend umsetzen. Teilen Sie Ihren Teller bei jeder Mahlzeit gedanklich in vier gleiche Teile auf. Zwei Viertel von diesem Teller reservieren Sie für Obst und/oder Gemüse wie etwa Paprika, Tomaten und Äpfel. Ein Viertel des Tellers

sollte mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Fisch, Käse, Fleisch und Eiern belegt sein. Für das verbleibende Viertel des Tellers sind kohlenhydratreiche Zutaten wie Kartoffeln, Nudeln, Brot und Weizenprodukte vorgesehen. Die Rezepte in dieser Broschüre bieten Ihnen bereits die nach dem Mix-Teller abgestimmte Balance. Weitere Informationen unter: www.edeka-wohlfuehlkonzept.de



Unsere gesunden Grill-Rezepte immer dabei

Auf www.edeka-rezepte.de/grillbroschuere2015 finden Sie alle Rezepte aus dieser Broschüre und können die Zutaten automatisch in Ihren Einkaufszettel übernehmen. Zudem finden Sie Nährwertangaben zu jedem Gericht sowie Informationen, ob es etwa laktosefrei, ballaststoffreich oder für Sportler zu empfehlen ist. Achten Sie einfach auf die blauen Icons bei den Nährwertangaben im Rezept.



Einfach QR-Code scannen und Sie haben alle Rezepte aus dieser Broschüre auf Ihrem mobilen Endgerät



Frisch durch den Fleischwolf
gedrehtes Rindfleisch
für Ihren Burger erhalten Sie an
Ihrer Bedientheke.



Burger-Variationen

mit Fleisch, vegetarisch oder vegan

Zutaten für jeweils 4 Burger mit Hackfleisch

Für die Hackfleisch-Pattys:

| | |
|-------|--|
| ½ | Paprikaschote, fein gewürfelt |
| 1 EL | Thymian-Blättchen |
| 4 | getrocknete Tomaten, fein geschnitten |
| 8 | schwarze Oliven, fein geschnitten |
| 600 g | Rinderhack (für die vegetarische Variante: Räuchertofu und Grillkäse) |
| 2 | Eier, Größe M |
| 6 EL | Maisgrieß |
| 1 TL | Paprikapulver, edelsüß Salz, bunter Pfeffer |
| 4 | Roggenbrötchen (z. B. von K&U) |

Für den Belag:

| | |
|-------|--|
| 4 | große Salatblätter |
| 80 g | mildes Ajvar |
| 1 | große rote Zwiebel, in Ringe geschnitten |
| 4 | Tomaten, in Scheiben |
| 100 g | Salatgurke, in Scheiben |

Zutaten für jeweils 4 vegane Burger

Für die veganen Pattys:

| | |
|---|---|
| 4 | vegane Burger-Pattys von „Garden Gourmet“ |
| 4 | Brötchen (z. B. K&U-Brötchen) |

Für die Curry-Creme:

| | |
|---------|--|
| 100 g | Seidentofu |
| je 1 TL | milder Curry, Senf, Agavendicksaft Salz |

Für den Belag:

| | |
|------|---|
| 4 | große Radieschen, in feine Scheiben geschnitten |
| 25 g | Sprossen |
| 8 | Radicchio-Blätter |
| 50 g | Rucola |
| 6 | Frühlingszwiebeln, in Streifen geschnitten |

Zubereitung Rindfleisch-Burger (rechts im Rezeptbild)

- Für die Hackfleisch-Burger alle Zutaten miteinander vermengen und zu 4 flachen Scheiben formen. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 bis 6 Minuten – je nach Dicke – grillen. Brötchen halbieren und kurz mitgrillen.
- Für das Topping die jeweils untere Brötchenhälfte mit einem Salatblatt belegen. Jeweils ein Patty daraufsetzen und mit Ajvar bestreichen. Mit Zwiebelringen, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen, mit den Brötchenhälften abschließen.
- Zu allen drei Burger-Variationen passt ein knackiger Salat.

Zubereitung vegetarische Burger

- Im oben stehenden Rezept einfach Hackfleisch gegen Räuchertofu und Grillkäse ersetzen. Tofu und Grillkäse mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab kurz anpürieren. Anschließend kann die zerbröselte Masse mit den restlichen Zutaten zu Burger-Pattys verarbeitet und gegrillt werden.

Zubereitung vegane Burger (links im Rezeptbild)

- Vegane Burger-Pattys nach der Packungsanleitung grillen. Zutaten für die Curry-Creme verrühren. Brötchen aufschneiden. Unterseite mit Radicchio-Blättern und Rucola belegen. Pattys daraufsetzen und mit der Curry-Creme bestreichen. Mit Radieschen-Scheiben, Sprossen und Frühlingszwiebelstreifen garnieren und mit den Oberteilen abschließen.



Wir sind flexibel!

Wagen Sie den kulinarischen Blick über den Tellerrand: In Ihrem Markt finden Sie viele leckere vegane und vegetarische Grill-Spezialitäten. Wie wäre es zum Beispiel mit den veganen Burgern von „Garden Gourmet“? Sie schmecken herrlich leicht und sind in nur drei Minuten auf dem Grill fertig.

Schweinesteaks von der Planke mit „schlankem“ Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen

- 2 Räucherplanken aus Zedernholz
- 4 marinierte Grillspezialitäten „Unsere Hausmarke“, z. B. Steak Tomato, Paprikabauch oder Holzfäller-Steak

Für den Kartoffelsalat:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Petersilienwurzel
- Salz
- 250 g Frühlingszwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Karotte
- 2 EL weißer Balsamico
- 2 EL glatte Petersilie, fein geschnitten
- weißer Pfeffer

Zubereitung

- Planken eine Stunde vor Gebrauch in Wasser legen, Grill mit Deckel auf ca. 150–180 °C erhitzen. Planken direkt über die Glut legen und so lange erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Planken nun in die indirekte Grillzone setzen und Steaks auflegen. Deckel schließen und 30–40 Minuten grillen. Bitte zu Ihrer Sicherheit die Gebrauchsinformation des Plankenherstellers beachten!
- Für den Salat Kartoffeln zusammen mit der Petersilienwurzel in Salzwasser stichfest garen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zwei Drittel der Zwiebeln in Rapsöl glasig anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeer und Rosmarin zugeben. Auf kleiner Flamme 10 Minuten leise köchelnd garen. Karotte fein würfeln. Nach Ende der Garzeit Karotte zusammen mit dem Essig zu den Zwiebeln geben. Topf zudecken und beiseitestellen.
- Kartoffeln noch warm schälen. Eine mittelgroße Kartoffel zurückbehalten, den Rest in feine Scheiben schneiden. Die zurückgelegte Kartoffel zusammen mit der Petersilienwurzel pürieren und mit den restlichen rohen und den gegarten Zwiebeln, den Karottenwürfeln und fein geschnittener Petersilie vermengen. Unter die Kartoffelscheiben heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Grillsteaks servieren.



Unsere Hausmarke sorgt
für noch mehr Grillspaß am Rost



Metzgergenuss - echt gut!

Über 50 Metzgermeister und 180 Fleischerinnen und Fleischer stehen für das Qualitätsversprechen unserer Hausmarke: Metzgergenuss – echt gut! In Rheinstetten bei Karlsruhe leben wir traditionelle Handwerkskunst. Überzeugen Sie sich selbst: Unser Grillsortiment bietet Ihnen eine riesige Auswahl für den ganzen Sommer – vom raffiniert mit Paprika und Jalapeno gewürzten Paprikabauch bis zum fruchtig-scharfen Steak Tomato.



ortenauer
weinkeller

Tipp:
Pinot Noir





An der Bedientheke führen wir Sie gerne durch die Vielfalt unserer Salatspezialitäten. Unsere Schinken schneiden wir Ihnen ganz nach Wunsch hauchdünn.



Produkte nicht in allen Märkten verfügbar.

Die Grillparty kann losgehen!

Verwöhnen Sie Ihre Gäste zum Einstieg mit feinen Salaten und hauchdünnen Schinken-Scheiben.

Alles, was Sie für diese erlesenen Entrees brauchen, finden Sie an der Bedientheke in Ihrem Markt

8

1 Karotten-Salat

Die leicht süßliche Note harmoniert perfekt mit scharf marinierten Steaks

2 Kartoffelsalat mit Speck

Herzhaft-deftige Variante des Klassikers

3 Kartoffelsalat

Fein abgeschmeckt mit einem würzigen Dressing aus Rapsöl und Kräuternessig

4 Spaghetti-Salat

Mediterraner Salat mit Tomaten, frischem Basilikum, Olivenöl und einem Schuss Balsamico

5 Couscous-Salat

Ein idealer Sommer-Salat mit orientalischen Gewürzen und angenehmer Minz-Note

6 Kraut-Salat

Der knackige Klassiker passt ideal zu Grill-Würstchen

7 Wacholder-Schinken

Über Wacholderbeeren und Buchenholz schonend geräuchert

8 Ortenauer

Bauernschinken
Der naturgewachsene Schinken wird nach traditioneller Ortenauer Rezeptur hergestellt. Dank der milden Pökellung, edler Gewürze und einer leichten Rauchnote besonders schmackhaft

9 Schwarzwaldhof

Schwarzwälder Schinken
Das Tannenreisig verleiht ihm seine charakteristische, aromatische Rauchnote. Für das Original aus Blumberg wird nur hochwertiges Fleisch aus Baden-Württemberg verwendet

10 San-Daniele-Schinken

Luftgetrocknet und mindestens zwölf Monate gereift, schmeckt diese italienische Spezialität hauchdünn geschnitten am besten

6

Huhn im Heumantel gegart

mit Erbsen-Plätzchen und Rote-Bete-Dip

Zutaten für 6 Personen

Für das Hähnchen

im Heumantel:

| | |
|--------|--|
| 100 g | Wiesenheu (kann auch weggelassen werden) |
| 1 | Hähnchen oder Maishähnchen à 1,3 kg |
| | Salz, Pfeffer |
| 250 ml | Weißburgunder von der OWK |

Für die Marinade:

| | |
|------|-------------------------------|
| 1 TL | Fenchelsamen |
| ½ TL | weißer Pfeffer |
| 1 TL | grobes Salz |
| ½ | Bio-Zitrone (Schale und Saft) |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Agavendicksaft |

Für den Rote-Bete-Quark-Dip:

| | |
|------|----------------------------|
| 2 EL | Rote Bete, frisch gerieben |
| ½ | Apfel, fein gerieben |
| 1 EL | Sahne-Meerrettich |

Ob Sommertraum, Sauvignon Blanc oder Affentaler: Grillmeister finden beim Ortenauer Weinkeller stets den passenden Tropfen

| | |
|-------|----------------------|
| 125 g | Quark |
| 25 g | rote Rettichsprossen |

Für die Erbsen-Plätzchen:

| | |
|-------------|--------------------------------|
| 350 g | Tiefkühl-Erbsen |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 | Ei, Größe L |
| 150 g | Feta |
| 60 g | Maismehl |
| 1 gestr. TL | Backpulver |
| 2 EL | Pfefferminze, fein geschnitten |
| | Pfeffer |
| | Olivenöl zum Ausbacken |

Brotempfehlung:

| | |
|--|------------------------------------|
| | Lavendel-Rosmarin-Baguette von K&U |
|--|------------------------------------|

Zubereitung

- Heu kurz abbrausen und abtropfen lassen. Eine geschlossene Alu-Grillschale mit dem Heu füllen. (Wer das Huhn ohne Heu zubereiten möchte, kann dieses einfach weglassen). Hähnchen innen mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Marinade Fenchelsamen im Mörser leicht quetschen, Pfeffer grob stoßen. Mit Salz, Zitronenabrieb und -saft sowie Öl vermischen. Huhn mit der Marinade einreiben und in die Aluschale auf das Heu setzen. Wein angießen. Huhn im Kugelgrill bei indirekter Grillmethode je nach Größe 60–80 Minuten grillen. Dabei nach 30 Minuten Garzeit das Huhn einige Male erneut mit der Marinade bestreichen. Kerntemperatur der Keulen nach Ende der Garzeit: 80–85°C. Für den Dip die Zutaten vermischen.
- Für die Erbsen-Plätzchen Erbsen 5 Minuten blanchieren, anschließend abschütten, abschrecken und abtropfen. 100 g Erbsen zurückbehalten. Restliche Erbsen mit dem Ei pürieren. Feta zerbröseln. Feta, Maismehl, Backpulver, Minze und Pfeffer zu den pürierten Erbsen geben. Die zurückbehaltenen Erbsen zufügen und einige Minuten ziehen lassen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 1 EL Erbsen-Masse in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Plätzchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Zum Servieren auf dem Grill erneut erwärmen oder kalt zum Huhn mit Dip reichen.

Welcher Wein passt zum Grill-Abend?

Im Sommer stehen spritzige Weine hoch im Kurs. Weißweine dürfen ruhig eisgekühlt serviert werden und auch fruchtig-leichte Rotweine genießt man an heißen Tagen lieber etwas kühler. Der Sommertraum vom Ortenauer Weinkeller ist ein idealer Begleiter zu milden Grillspezialitäten und Salaten. Würzig marinierte Steaks harmonieren mit einem gehaltvollen Spätburgunder wie dem Affentaler. Zu Lamm empfiehlt sich das kompakte Beerenaroma des Pinot Noir vom Ortenauer Weinkeller. Der angenehm dezente Weißburgunder rundet gegrilltes Geflügel ab. Fisch vom Rost verlangt nach einem Riesling mit feiner Pfirsichnote, so wie ihn der Ortenauer Weinkeller aus Altschweierer Trauben keltert.






ortenauer
weinkeller
Tipp: Baden
Weißburgunder

BADEN
Weißer Burgunder
trocken
Qualitätswein

ortenauer
weinkeller



An der Bedientheke bieten wir Ihnen exklusive Geflügelspezialitäten wie etwa Pollo fino: Die Hähnchenoberkeule ohne Knochen lässt sich ideal grillen.



Pollo-fino-Spieße

mit Grillgemüse, Grillkäse und gegrillter Wassermelone

Zutaten für 4 Personen

Für die Pollo-fino-Spieße:

| | |
|-----------|---|
| 4 Stängel | Zitronengras |
| 4 | Pollo fino (Hähnchenoberkeule ohne Knochen) à 115 g |
| 1 EL | Honig |
| 2 EL | Aceto balsamico |
| ½ TL | Salz |
| ¼ TL | grober Pfeffer |
| 1 EL | Olivenöl |

Für den Grillkäse und die Wassermelone:

| | |
|-----------|-----------------------------|
| 1 Scheibe | Grillkäse à 160 g |
| 400 g | Wassermelonen-Fruchtfleisch |

Für das Grillgemüse:

| | |
|---|------------------------------------|
| 1 | Maiskolben, frisch oder vakuumiert |
| 1 | große rote Spitzpaprika |
| 1 | Zucchini |
| 1 | Aubergine |

Für die Marinade:

| | |
|------|------------------------------------|
| 2 EL | Olivenöl |
| ½ | Zitrone, davon der Saft |
| 1 | Rosmarin, fein gehackt |
| | Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| | Fleur de Sel |

Außerdem:

| | |
|---|----------|
| 2 | Limetten |
|---|----------|

Zubereitung

- Zitronengras-Stängel an den Enden etwas zuspitzen. Pollo fino halbieren. Hähnchenstücke mit einem Metallspieß durchbohren, anschließend je zwei Stücke auf einen Zitronengras-Stängel aufstecken. Restliche Spieß-Zutaten zu einer Marinade verrühren, Pollo-fino-Spieße damit bestreichen.
- Grillkäse in vier Stücke, Wassermelone in Blöcke von folgender Größe schneiden: 7 cm x 4 cm x 1,5 cm.
- Grillgemüse in Stücke teilen. Zutaten für die Gemüse-Marinade verrühren und Gemüse damit marinieren.
- Vorbereitetes Grillgut unter Wenden offen bei mittlerer Hitze grillen. Grillkäse und Wassermelone nach 6–8 Minuten vom Grill nehmen, die Hähnchen-spieße nach 12–15 Minuten. Kurz vor Ende der Grillzeit die Limetten in Hälften schneiden und an den Schnittflächen kurz Farbe nehmen lassen.
- Die gegrillten Limetten zu den Pollo-fino-Spießen und dem Grillgemüse servieren und diese nach Belieben mit etwas Limettensaft beträufeln.



Ramba Samba auf dem Grillrost

Reinbeißen und schon ist man am Mittelmeer oder spürt das feurige Temperament Brasiliens: Unsere Käsespezialitäten für den Grill entführen Sie in neue Geschmackswelten.

Zubereitung Hirtenkäse Ramba Samba: Den Käse samt Alu-Schale auf den Grill stellen, etwa 6 Minuten erhitzen, Käsescheibe in der Schale wenden und weitere 6 Minuten erhitzen. **Zubereitung Grillkäse:** Käse auspacken und auf Alufolie legen. Auf dem Grill bei mäßiger Hitze etwa 3 Minuten von beiden Seiten bräunen lassen.



Zum Dahinschmelzen:
der Grillkäse Natur, Korsika
und Feurigo sowie der
Hirtenkäse Ramba Samba

Forelle „Flößer“

mit orientalischem Couscous und Gurken-Orangen-Paprika-Salsa

Zutaten für 4-8 Portionen

Für die Salsa:

| | |
|------|-------------------------------------|
| ¼ | Salatgurke |
| 1 | Paprikaschote (orange oder gelb) |
| ½ | rote Zwiebel |
| 1 | Orange |
| 1 | Chilischote, fein geschnitten |
| 2 EL | Minzeblättchen, fein geschnitten |
| | Saft einer Limette |
| | Salz |
| 1 EL | Olivenöl |

Für den Couscous:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 125 g | Instant-Couscous |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 50 ml | Apfelsaft |
| 0,05 g | Safranfäden (½ Döschen) |
| | Salz |
| 20 g | gehackte Mandeln |
| 10 g | Butter |
| 50 g | Soft-Aprikosen, gewürfelt |
| | Saft und Abrieb einer Zitrone |

Für den Fisch:

| | |
|---|---|
| 4 | Forellen „Flößer“ von der Fischtheke |
|---|---|

Zubereitung

- Für die Salsa Gurke, Paprika und Zwiebel fein würfeln. Orange filetieren, dabei den Saft auffangen. Fruchtfilets klein schneiden. Chilischote sorgfältig entkernen und fein schneiden. Frucht- und Gemüsewürfel mit dem aufgefangenen Orangensaft und dem Limettensaft vermengen. Mit Salz abschmecken und abschließend das Öl zugeben.
- Couscous in eine Schale geben. Gemüsebrühe und Apfelsaft mit Safran und Salz erhitzen und über den Couscous gießen. Schale abdecken und Couscous 5 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen und Mandel-Stifte goldbraun darin rösten. Aprikosenwürfel zufügen und mit Zitronensaft und Zitronenabrieb ablöschen. Unter den Couscous heben und abschmecken.
- Forellen indirekt grillen: mit geschlossenem Grilldeckel 13–15 Minuten oder ohne Grilldeckel 15–18 Minuten.
- Die Forellen zusammen mit dem Couscous, der Salsa sowie einem knackigen Blattsalat servieren.



Entdecken Sie
das Grillsortiment
von Frischkost
an Ihrer Fischtheke

Fisch und Meeresfrüchte grillen - so geht's

Festfleischige Arten wie Lachs und Dorade lassen sich besonders leicht grillen. Den Rost gut einölen und den Fisch am besten nur einmal wenden. Der Abstand zur Glut sollte relativ groß sein. Empfindliche Filets grillt man in Alufolie. Diese wird innen eingefettet. Nun die Filets mit Kräuterzweigen belegen und in Alufolie einhüllen. Gambas lieber aufspießen, damit sie nicht durch die Grillstäbe fallen. Weitere Tipps erhalten Sie auch von den Mitarbeitern an Ihrer Fischtheke.

FRISCHKOST

Jetzt neu: Die Forelle „Flößer“ von Frischkost erhalten Sie bereits mariniert im Buchenspan-Mantel. Das Besondere: Sie stammt aus der Region und ist praktisch grätenfrei – das heißt, die Rückengräten sind bereits entfernt!



BACK **K&U**LTUR



1

3

2

8

9

Die besten Brote zur Grill-Saison

Backkultur trifft Grillkultur: Feinschmecker vertrauen auch beim Grillen auf die meisterlichen Brotspezialitäten von K&U



1 Pane Turno

Der gedrehte Traum mit der feinen Note der Olive

2 Balou

Baguette mit rustikaler, kräftiger Kruste. Besitzt eine typisch großporige Baguettekrume. Durch die kräftige, ausgebackene Kruste im Geschmack nussig aromatisch

3 Filou

Nach traditioneller französischer Rezeptur hergestelltes Baguette, mit einem typisch großporigen Krumenbild und einer hellen eingeschnittenen Kruste

4 Zwiebelbaguette

Das besondere, würzige Baguette für die Grillparty

5 Baguette No. 1

Baguette mit rustikaler, kräftiger Kruste und großporiger Krume – passt ideal zum Steak No. 1

6 Premiumbaguette

Rustikales Baguette, mit Olivenöl im Geschmack abgerundet

7 Wurzelbrot

Gedrehtes Baguette mit leichtem Malzgeschmack. Mit besonders knusprig gebackener Kruste und großporiger, weicher Krume

8 Oliven-Ciabatta

Ein luftig-leichtes Ciabatta, durch fruchtige Oliven im Geschmack vollendet

9 Provencal-Kranz

Südfrankreich-Urlaub für die Sinne! Die typischen Kräuter der Provence verleihen diesem Brot seinen Charakter

10 Lavendel-Rosmarin-Baguette

Dieses Baguette harmoniert dank seiner intensiven Lavendel-Rosmarin-Note ideal mit würzig marinierten Steaks

Unsere Genuss-Philosophie

Ob Fleischerin, Weintechnologe oder Konditorin: Sechs Auszubildende der EDEKA Südwest-Produktionsbetriebe verraten, was sie an ihrem jeweiligen Beruf begeistert

Anna-Katharina Kurras (3. v. r.), Fleischerin bei EDEKA Südwest Fleisch: „Seit ich meine Ausbildung angefangen habe, kaufe ich viel bewusster ein. Ich weiß, wie viel Erfahrung, handwerkliches Geschick und Können es erfordert, die Spezialitäten von der Bedientheke herzustellen.“

Daniel Hermann (links am Grill), Fachkraft für Lebensmitteltechnik bei Schwarzwaldhof: „Ich bin stolz darauf, die jahrhundertealte Tradition der Schwarzwälder Schinkenherstellung fortzuführen und in diese Handwerkskunst eingeweiht zu werden.“

Irina Silevko (links), Konditorin bei K&U: „Ich weiß noch, wie ich meine erste Erdbeertorte bei K&U hergestellt habe. Das war ein richtig gutes Gefühl. Es ist schön, mit seinen Händen etwas zu kreieren, das Menschen glücklich macht.“

Adrian Huber (2. v. l.), Industriekaufmann bei Schwarzwald-Sprudel: „Es ist beeindruckend, wie natürliches Mineralwasser entsteht. Unsere Aufgabe und Verantwortung bei Schwarzwald-Sprudel ist es, die Qualität dieses Naturproduktes zu bewahren – von der Quelle bis in die Flasche.“

Michael Cziolek (2. v. r.), Kaufmann im Großhandel bei Frischkost: „Wir versorgen die EDEKA-Fischtheken mit vielfältigen Spezialitäten. Der Qualität zuliebe machen wir uns selbst ein Bild, wie Fische, die wir handeln, gefangen und verarbeitet werden. Während meiner Ausbildung habe ich auch Praktika bei unseren Lieferanten in der Bretagne, Island und Schottland absolviert.“

Marco Eble (r.), Weintechnologe beim Ortenauer Weinkeller: „Die Natur macht jeden Jahrgang anders, weil die Wetterverhältnisse immer unterschiedlich sind und sich unterschiedlich auf die Rebsorten auswirken. Darauf einzugehen und exzellente Weine zu kreieren, das fasziniert mich an meinem Beruf.“







Unser
Service
VOM FEINSTEN

An Ihrer Bedientheke erfahren Sie mehr über unsere exklusiven Delikatessen wie Ibérico oder Bison – und können diese auch vorbestellen.

1

2

3

5

6

7

8

10

11

12

Und was grillen wir heute?

14 Fleisch-Spezialitäten von der Bedientheke bieten unendlich viele Möglichkeiten für feinste Grill-Kreationen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

1 Schweinebug mit Schwarte

Eignet sich hervorragend für einen indirekt gegrillten Braten

2 Schweinehals

Für Schweine-Steaks sind Teile vom Hals und Nacken sehr beliebt

3 Steak No. 1 Entrecote

Original „Dry Aged Beef“ aus Deutschland, hergestellt nach alter Handwerkskunst

4 Rinderhüfte

Hüft-Steaks sind zart und haben eine feine Fettmarmorierung

5 Ibérico-Karree

Eine spanische Delikatesse, die am Knochen gegrillt wird

6 Hirschkeule

Wild ist ein absoluter Geheimtipp für Grillfans. Bitte vorbestellen!

7 Bison-Filet

Eine ganz besondere Spezialität mit intensivem Fleisch-Geschmack

8 Hähnchenbrustfilet

Besonders mager und daher ideal für den leichten Grill-Genuss

9 Pizza-Tasche

Schweinerücken-Steak gefüllt mit Tomatensoße, Käse und Salami

10 Hähnchen

Probieren Sie doch mal unser Rezept auf S. 22

11 Lammkrone

Der Kotelettstrang wird auch als Lammkarree bezeichnet

12 Pollo fino

Hähnchenoberkeule ohne Knochen; auch mariniert erhältlich

13 Schloss-Steak-Spieße

Hergestellt aus Schweinefleisch, dem sogenannten Schloss-Steak oder Kachelfleisch

14 Gyros-Tasche

Schweinerücken mit Zaziki und Krautsalat gefüllt



Unsere neue Sommerkollektion

Machen sich gut auf dem Grill:
die Würstchenspezialitäten aus Ihrer Bedientheke.
Von Merguez über Käseknacker bis hin
zur Salsiccia fresca - entdecken Sie Ihre Lieblingswurst!

1 Rote XXL-Grillbratwurst

Erhält durch das Pökeln und Gewürze wie Paprika ihre Farbe

2 Weiße XXL-Grillbratwurst

Darf's ein bisschen mehr sein?

3 Bratwurst im Saitling

Die Wurst im Naturdarm wird mit Gewürzen wie Kardamom veredelt

4 Käseknacker

Die Emmentaler-Stücke sorgen für eine cremige Überraschung

5 Kalbsbratwurst

Dank des hohen Anteils an Kalbfleisch im Brät besonders mild und aromatisch

6 Grobe Grillbratwurst

Die erlesenen Zutaten werden nur grob zerkleinert, was für ein besonderes Gaumenerlebnis sorgt

7 Feuerwurst

Die ideale Grillwurst für alle, die es gerne scharf mögen

8 Salsiccia fresca

Nach italienischer Art hergestellt

9 Grillroster

Charakteristisch ist die längliche, dünne Form. Passt ideal zwischen zwei Baguette-Scheiben

10 Merguez

Eine Rindsbratwurst, der Gewürze wie Kreuzkümmel eine typisch orientalische Note verleihen

11 Grillschnecke

Die extralange, grobe Bratwurst am Spieß, mit feiner Pfeffernote

12 Cevapcici

Nach Balkan-Art frisch aus Hackfleisch hergestellt

13 Rostbratwurst

Das Brät wird heiß gebrüht und erhält so die weiße Farbe

14 Riesenbockwurst

Leicht über Buchenholz geräuchert und angenehm herzhaft



Produkte nicht in allen Märkten verfügbar.



2

4

5

6

7

11

13

14

12



Sie planen eine Grillparty und sind sich unsicher über die richtige Menge an Grillgut? Wir beraten Sie gerne.



ortenauer
weinkeller

Tipp: No. 1
Spätburgunder

Entrecote-Steaks

mit gegrilltem Pilz-Salat und Kürbis-Spalten

Zutaten für 4 Personen

2 Entrecote-Steaks vom Rind – „Sous Vide“

Für den Pilz-Salat:

200 g Shiitake-Pilze

200 g große Kräuterseitlinge

3 EL Olivenöl

150 g Kirschtomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

Für das Dressing:

3 EL weißer Balsamico

½ TL Salz

½ TL Agavendicksaft

grober schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Kürbis-Spalten:

500 g Hokkaido-Kürbis

1 EL Olivenöl

2 EL Pesto verde

Brotempfehlung:

Baguette „Filou“ von K&U

Zubereitung

- Steaks im Wasserbad nach Packungsanleitung zubereiten (drei Alternativen: im Backofen, im Dampfgarer oder im Sous-Vide-Garer).
- Pilze gegebenenfalls mit Küchenkrepp säubern. Stiele der Shiitake-Pilze abtrennen. Kräuterseitlinge längs in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Pilz mit Olivenöl einpinseln. Kirschtomaten halbieren oder vierteln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Dressingzutaten verrühren.
- Kürbis entkernen und in 2 cm breite Spalten teilen. Mit Olivenöl bestreichen.
- Gekartes Fleisch aus der Vakuum-Verpackung nehmen und trocken tupfen. Pilze und Kürbis-Spalten bei direkter Grillhitze von jeder Seite 4–6 Minuten grillen. Steaks gegen Ende der Grillzeit zum Gemüse auf den Grill legen und von beiden Seiten kurz Farbe nehmen lassen.
- Pilze in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den vorbereiteten Cocktailtomaten und den Frühlingszwiebeln mit dem Dressing vermengen. Gegrillte Kürbis-Spalten vor dem Servieren mit Pesto bestreichen.
- Steaks in 2 cm breite Streifen schneiden und mit dem gegrillten Pilz-Salat, den Kürbis-Spalten und dem Brot servieren.



Ab Mai erhältlich: Fragen Sie an Ihrer Bedientheke nach den neuen Sous-Vide-Spezialitäten. Sie werden bei niedriger Temperatur sanft gegart und erhalten danach ein kurzes Finish auf dem Grill oder in der Pfanne

Das Geheimnis der Sterneköche

Das Sous-Vide-Verfahren löste bei seiner Erfindung in den 70ern eine kleine kulinarische Revolution aus: So zart hatte man Fleisch noch nie genossen. Das Geheimnis: Die Steaks garen bei niedriger Temperatur im speziellen Vakuumbbeutel. Mit unseren Innovationen kommen Sie jetzt ganz einfach in den Genuss dieser schonenden Garmethode – ohne aufwendiges Sous-Vide-Equipment.

Weitere Infos zu dieser Innovation erhalten Sie an Ihrer Bedientheke oder unter: www.suedwestfleisch.de/sous-vide



Kalbsleber-Mango-Spieße mit Grillkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

Für die Spieße:

- 300 g Kalbsleber, in 2 cm dicken Scheiben
 - 2 genussreife Mangos
- Spieße

Für die Marinade:

- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- ¼ TL Chiliflocken
- 2 EL Rapsöl

Für die Grillkartoffeln:

- 800 g kleine Kartoffeln, z.B. Drillinge
- 2 EL Rapsöl

Außerdem:

Fleur de Sel

Zubereitung

- Kalbsleber in Streifen von etwa 4 cm Länge schneiden. Mango schälen und in Würfel der Kantenlänge 1–1,5 cm schneiden. Fleischstreifen (wellenförmig) und Fruchtwürfel abwechselnd aufspießen. Marinade-Zutaten verrühren und Spieße damit einstreichen.
- Kartoffeln halbieren und Schnittflächen kreuzweise einschneiden. Mit Rapsöl bestreichen und etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. Dabei zunächst auf die Schnittflächen legen und Farbe nehmen lassen. Anschließend wenden und fertiggrillen. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel salzen.
- Kalbsleber-Mango-Spieße binnen 9–12 Minuten auf einer Alu-Grillschale von allen Seiten grillen. Salzen und zu den Grill-Kartoffeln servieren.

Dürfen beim Grillen nicht fehlen: die Bio-Kräuter von „Unsere Heimat – echt & gut“. Für jeden verkauften Kräutertopf spendet EDEKA Südwest einen Teil des Erlöses an Naturschutzprojekte in der Region. Mehr Infos: www.edeka-nachhaltigkeit.de/naturschutz



Unsere Delikatessen-Auswahl

FEINES FLEISCH

Auf der Suche nach dem besonderen Grill-Erlebnis? Neben Kalbsleber bieten wir Ihnen an der Bedientheke viele exklusive Spezialitäten für ungeahnte Geschmackserlebnisse. Unser Sortiment „Feines Fleisch“ umfasst unter anderem US-Rind, Bison, Ibérico, Wachteln und Weißfederhuhn. Bitte bestellen Sie die Delikatessen an Ihrer Bedientheke vor.

Weitere Infos auch unter:

www.suedwestfleisch.de/feines-fleisch



A close-up photograph of a dining table. In the foreground, a light-colored ceramic plate with a decorative floral pattern holds two skewers of grilled meat and vegetables, including pineapple and blueberries, and three grilled potato slices garnished with green onions. A silver fork is on the left. In the background, a glass of white wine sits on a white tablecloth. The scene is set outdoors, with a wooden lattice and greenery visible.

ortenauer
weinkeller

Tipp:
Grauburgunder



Tannenzäpfle-Steak

mit Rotkraut-Orangen-Salat

Zutaten für 4 Personen

Für den Rotkraut-Orangen-Salat:

| | |
|--------|---|
| 800 g | Rotkraut |
| ½ TL | Salz |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 | unbehandelte Orange, davon der Saft und 1 TL Abrieb |
| 2 | unbehandelte Orangen, davon die Filets |
| 2 EL | weißer Balsamico |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Agavendicksaft |
| ½ TL | Chiliflocken |

Für die Steaks:

| | |
|-------|--|
| 4 | Tannenzäpfle-Steaks |
| 100 g | Frischkäse in Olivenöl und Chili-Pfeffer frische Kräuter, z. B. Thymian |

Brotempfehlung:

Pane Turmo von K&U

Zubereitung Rotkraut-Orangen-Salat

- Rotkraut vom Strunk und den dicken Blattrippen befreien. Blätter sehr fein schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz verkneten. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- 2 Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen. Von der dritten Orange 1 TL Schale fein abreiben, anschließend auspressen. Fruchtsaft, Orangenabrieb, Zwiebelringe, Essig, Olivenöl, Agavendicksaft und Chiliflocken zum Salat geben und unterheben. Mit Salz abschmecken und 2 Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Fruchtfilets unterheben.

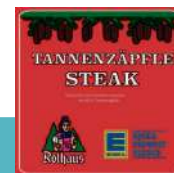
Zubereitung Tannenzäpfle-Steaks mit Frischkäse-Haube

- Steaks bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5–6 Minuten grillen. Während der letzten Minuten Steaks auf der Oberseite mit Frischkäse bestreichen und mit frischen Kräutern, z. B. Thymian, bestreuen. Mit Salat und Pane Turmo servieren.



Das Tannenzäpfle-Steak ist an der Bedientheke und in Selbstbedienung erhältlich.

Es lässt sich sowohl auf dem Grill als auch in der Pfanne zubereiten



Die Marinade hat's in sich

Die Biermarinade unseres Tannenzäpfle-Steaks stellen wir zu 40 Prozent aus dem Original Rothaus Pils von der Kultbrauerei aus dem Schwarzwald her. Das zarte Entrecote vom Schwein erhält so eine spritzige Würze. Bester Hopfen aus Tettngang und der Hallertau, heimisches Malz aus Sommergerste und reines Quellwasser aus dem Hochschwarzwald verleihen dem Tannenzäpfle seinen unvergleichlichen Geschmack.

Hackbraten im Schinkenmantel mit Ratatouille-Gemüse

Zutaten für 6 Personen

Für den Hackbraten:

| | |
|------------|---|
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Apfel |
| 2 EL | Rapsöl |
| 70 g | Löwentaler Käse am Stück |
| 700 g | gemischtes Hackfleisch |
| 2 EL | Oregano- oder Majoranblättchen |
| 2 TL | Salz |
| 1 TL | Pfeffer, grob gestoßen |
| 1 TL | edelsüßes Paprikapulver |
| 20–24 Sch. | Vesperspeck „Unsere Heimat – echt & gut“ |
| 1 Schale | „Smoke It All“ Räucherspäne (z. B. No. 10) Aluminiumfolie |
| 1 TL | Rapsöl (zum Einölen) |

Für das Ratatouille:

| | |
|--------|---|
| 1 | Knoblauchzehe, fein geschnitten |
| 1 | große Gemüsezwiebel, fein geschnitten |
| 1 | rote Paprikaschote, entkernt, in Streifen |
| 2 | Zucchini, in Würfeln |
| 1 | große Aubergine, in Würfeln geschnitten |
| 5 | Tomaten, gehäutet, klein geschnitten |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 Zw. | Rosmarin |
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Tomatenmark mit Würzgemüse Chiliflocken, Salz, Zucker |

Brottempfehlung:

Kranz Provencal von K&U

Zubereitung

- Zwiebel und Apfel fein würfeln. Zwiebelwürfel 1 Minute in Rapsöl dünsten. Apfelwürfel zugeben und weitere 3 Minuten garen. Käse in Balken schneiden.
- Hackfleisch mit Kräutern, Gewürzen und den gedünsteten Zwiebel- und Apfelwürfeln vermengen. Alufolie (30 x 45 cm) einölen und mit Schinkenscheiben belegen. Hackfleischmasse in der Mitte auflegen, Käsestücke gleichmäßig eindrücken. Hackmasse mit Schinken umschließen, indem die Folie zusammen mit Schinken und Hackmasse zu einer Rolle geformt wird (Durchmesser ca. 8 cm). Alufolie an den Seiten verdrehen. Mit indirekter Grillmethode etwa 40 Minuten grillen bis eine Kerntemperatur von 60–65°C erreicht ist, dabei alle 10 Minuten um 90 Grad drehen.
- 1 Schale „Smoke It All“ auf die Kohle setzen. Sobald es raucht, Braten aus der Alufolie nehmen. Weitere 15 Minuten grillen, dabei Deckel und Lüftungsschlitze schließen. Der Hackbraten ist bei einer Kerntemperatur von 80–85°C fertig.
- Für das Ratatouille: Knoblauch und Zwiebel in Öl 2 Minuten anbraten. Paprika, Aubergine und Zucchini zugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten mitbraten. Rosmarin zugeben. Mit Gemüsebrühe und Tomatenmark ablöschen. Mit Chiliflocken, Salz und Zucker würzen und auf kleiner Flamme 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomatenstücke unterheben. Rosmarin entfernen. Abschmecken.
- Hackbraten in Scheiben schneiden und mit Ratatouille und Brot servieren.



Aufzucht, Mast & Verarbeitung in

BADEN-WÜRTTEMBERG



Für den Schwarzwälder Schinken der Marke Schwarzwaldhof wird nur Fleisch aus Baden-Württemberg verwendet. Erhältlich an der Bedientheke und in Selbstbedienung

Tipp: Grillgut mit Schinken umhüllen

Melone, grüner Spargel, Möhren, Lachs oder Maultaschen im Schinkenmantel: Nur fünf Beispiele, wie Sie mit den Spezialitäten von Schwarzwaldhof feine Grillkreationen zaubern. Viele sommerliche Rezept-Inspirationen finden Sie auch hier: www.schwarzwaldhof.de



Umhüllt in Vesperspeck-
Scheiben von
Schwarzwaldhof wird dieser
Hackbraten indirekt gegrillt.



Schwarzwald Sprudel

Aus den Limonaden von Schwarzwald-Sprudel lassen sich im Nu erfrischende Sommer-Drinks zaubern.



Schwarzwald-Sprudel Apfel-Holunderblüte

pur mit Minz-Eiswürfeln oder als Erdbeer-Bowle „Hugo“

Zutaten für 6 Personen

Für die Limonade mit Minz-Eiswürfeln:

3 Fl. Schwarzwald-Sprudel Apfel-Holunderblüte, gekühlt

1 Topf Minze

Für die Erdbeer-Bowle „Hugo“:

½ Fl. Schwarzwald-Sprudel Apfel-Holunderblüte

½ Fl. Schwarzwald-Sprudel Apfel-Rhabarber (für die Eiswürfel)

500 g Erdbeeren

100 ml Holunderblütengetränk

4 EL Limettensaft

2 Bio-Limetten

10 Stängel Minze

500 ml Schwarzwald-Sprudel Classic

1 Fl. Schwarzwald-Sprudel Apfel-Holunderblüte
oder trockener Sekt

Zubereitung Schwarzwald-Limonade mit Minz-Eiswürfeln

- 3 Eiswürfelbehälter zu einem Drittel mit Limonade füllen und frosten.
- Sobald die Limonade gefroren ist, Minzeblättchen auf das Eis legen und den Eiswürfelbehälter zu einem weiteren Drittel mit Limonade befüllen. Eiswürfel frosten. Danach mit Limonade befüllen und erneut gefrieren lassen.
- Restliche kalte Limonade in eine Karaffe geben. Eiswürfel aus dem Behälter lösen und in der Limonade servieren.

Zubereitung Erdbeer-Bowle „Hugo“

- Je eine halbe Flasche Schwarzwald-Sprudel Apfel-Rhabarber und Apfel-Holunderblüte in Eiswürfelbehälter geben und frosten.
- Die Erdbeeren waschen, putzen und in Würfel schneiden. Mit kaltem Holunderblütengetränk und Limettensaft mischen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
- Bio-Limetten in sehr dünne Scheiben schneiden. Limettenscheiben und Minze-Stängel in eine Karaffe oder ein Bowlengefäß geben. Mit kaltem Schwarzwald-Sprudel Classic und einer Flasche Schwarzwald-Sprudel Apfel-Holunderblüte oder trockenem Sekt auffüllen. Vor dem Servieren die Eiswürfel in die Bowle geben.



Passen in den Sommer
wie Sonne, blauer
Himmel und Grillspaß: die
erfrischenden
Kostbarkeiten von
Schwarzwald-Sprudel

Tip: Drinks und Cocktails für die Grillparty

Ob Oranginha, Limonada, Big Apple oder Hollerini: Mit kühlen Erfrischungen der besonderen Art begeistern Sie die Gäste Ihrer Grillparty. Schwarzwald-Sprudel bietet hierfür besonders prickelnde Limonaden. Für sie wird natürliches Mineralwasser verwendet, das in 212 Metern Tiefe entspringt – aus der Original Schwarzwald-Sprudel-Quelle im Schoß des Naturschutzgebietes Kniebis-Alexanderschanze. Weitere Rezepte für Sommer-Drinks mit Schwarzwald-Sprudel finden Sie unter: www.schwarzwald-sprudel.de

Unsere Empfehlungen für Grill-Fans

Ihre Grillparty soll noch köstlicher werden? Dann haben wir tolle Tipps für Sie. Hier ist garantiert für jeden Geschmack etwas Leckeres dabei! Also lassen Sie sich kulinarisch verführen ...



Die Garden Gourmet vegetarische Bratwurst besteht aus pflanzlichem Eiweiß und kann vielseitig kombiniert werden



Für alle, die es etwas schärfer mögen: Die Chio Tortillas Hot Chili schmecken knusprig-pikant



Der Gazi Grill- und Pfannenkäse „Mediterrane Kräuter“ ist nicht nur in der Grillsaison eine Fleisch-Alternative!



Saubere Sache! Die Regina Küchentücher mit Herzen sind dank ihrer drei Lagen besonders saugstark und robust



Mit dem Saldoro Urmeersalz bekommen Sie reines Steinsalz aus dem natürlichen Salzvorkommen des Zechsteinmeeres



Die Meggle Kräuterbutter Original in der Rolle gibt es schon seit 1969! Von da an begeistert sie Grill- und Butterfans

Mit Smoke It All Räucherspänen bekommt Fleisch und Fisch einen feinen Rauchgeschmack



Der hohe Fruchtanteil macht Darbo Fruchtikuzu einem ganz besonderen Sommerdessert

Perfekten Burgergenuss wie in den USA bekommen Sie mit den American Burger von Block House aus hauseigener Fleischerei



Fans der feinen, würzigen Knolle veredeln mit der Knoblauch-Sauce von Knorr etwa Grillgerichte, Salate und Meeresfrüchte



Dank schonender Teigzubereitung sind die Kräuterbutter-Baguettes von Meggle innen luftig und außen herrlich knusprig



Der Garden Gourmet Burger, auf der Basis von Weizen- und Soja-Eiweiß, schmeckt wie ein richtiger Burger schmecken sollte



Locker, cremig, würzig: Der miree Frischkäse mit französischen Kräutern kitzelt jeden Gaumen



Ob Fisch oder Salatsoßen – dieser Weißweinessig von Mazzetti sorgt für ein herrlich fruchtiges Balsamico-Aroma, das begeistert!



Chovi Allioli ist eine feine Creme aus Knoblauch, Eiern, Pflanzenöl und Zitrone, abgerundet mit Gewürzen



Das naturbelasene Urmeersalz von Saladori gibt es auch in der 600-g-Packung für die Mühle



Die Valess Curry Filets begeistern Grill-Fans mit ihrem herrlich pikanten Geschmack und das ohne Fleisch!



Ihre süßliche Barbecue-Marinade macht die marinierten Filets zu einer Gaumenfreude



Der Klassiker: Seit über 260 Jahren wird der Maille Dijon-Senf Originale nach unveränderter Rezeptur hergestellt



Mit dem Arla Buko des Jahres Tapas holen Sie sich einen Hauch Spanien auf den Tisch. Genießen Sie mediterran!

In den Block House Restaurants ist das Knoblauchbrot der Renner. Holen Sie sich diesen Genuss doch auch nach Hause



Pringels Original: Die beliebten, würzigen Stapel-Chips aus der Dose sind für alle Knabber-Fans einfach unwiderstehlich



Produkte nicht in allen Märkten verfügbar.

S T E A K

Nº1



Wir machen Grillträume
wahr – zum Beispiel mit unserem
legendären Steak No. 1!
Lassen Sie sich an
Ihrer Bedientheke beraten.

EYE

Geschmacksträger

FETTSTRÄHNEN

zeichnen eine gute Qualität aus,
je mehr desto besser

FLEISCH

Mindestens 3 Wochen am
Knochen gereift

