

dieseWoche

 **neukauf**

 **aktiv markt**

Angebote KW 25/2017 gültig vom 19.6. bis 24.6. Online unter www.edeka-einkaufsplaner.de

„Hier bleib ich!“:
Ausbildung
bei EDEKA S.30

Frühstück
ist fertig!



Wir ♥ Lebensmittel.



Guten Morgen!



Beerenmix
Klasse I, 150-g-Schale
(100 g = € 1,99)
2.99



Heidelbeeren
aus Spanien oder Marokko, Klasse I,
125-g-Schale
(100 g = € 0,89)
1.11



Grünländer Käse in Scheiben
verschiedene Sorten,
z. B. mild & nussig,
mind. 48% Fett i. Tr.,
160 g (100 g = € 0,93),
Packung
1.49



Philadelphia Frischkäse-
zubereitung, Brotaufstrich oder
Luftig & Lecker verschiedene
Sorten, z. B. Frischkäse natur 175 g
(100 g = € 0,57), Becher

90 JAHRE KNÜLLER
0.99



Berchtesgadener Land haltbare Bergbauern Milch
1,5% Fett,
1-L-Packung
-79



Weihenstephan frischer Joghurt mild 3,5% Fett
500-g-Becher (1 kg = € 1,78)
-89



Arla Skyr verschiedene Sorten,
nach isländischer Tradition, viel Protein,
wenig Fett, frisch wie ein Joghurt
und nahrhaft wie ein Quark,
leichter Genuss, 150-g-Becher
(100 g = € 0,33)
-49



Weihenstephan frische Butter streichzart 250-g-Packung
(100 g = € 0,64)

90 JAHRE KNÜLLER
1.59



Gut & Günstig Laugen-Brezeln
tiefgefroren, 10 Stück, 868-g-Packung
(1 kg = € 1,49)
1.29



Bounty-, Twix- oder Malteser Teasers-Aufstrich
200-g-Glas (100 g = € 1,25)
2.49



Zentis Nusspli Nuss-Nougat-Creme 400-g-Becher (1 kg = € 3,48)
1.39



Köln Müsli oder Haferfleks
verschiedene Sorten, z. B. Schoko
Müsli 600 g (1 kg = € 3,32), Packung

90 JAHRE KNÜLLER
1.99



Teekanne Kräuter- oder Früchte-tee verschiedene Sorten, z. B. Minze
20er, 45 g (100 g = € 2,87), Packung
1.29



Langnese Flotte Biene Honig
verschiedene Sorten, 250-g-Spenderflasche
(100 g = € 1,00)
2.49



Dr. Oetker Vitalis Supermüsli
verschiedene Sorten, z. B. Super Müsli
30% Protein, 375 g (1 kg = € 7,97),
Packung
2.99

Für Dolce Gusto® Maschinen geeignet.



Café Royal verschiedene Sorten,
z. B. Caffee Grande 116,8 g
(100 g = € 2,56), 16er-Packung
2.99



Zentis Konfitüre Sonnen Früchte
295 g (1 kg = € 5,05)
oder **Fruchtaufstrich**
75% Frucht, 270 g
(1 kg = € 5,52),
verschiedene Sorten,
Glas



EDEKA Dinkelbrötchen
zum Fertigbacken, 300-g-Packung
(1 kg = € 4,30)
1.29



Unsere Heimat – echt & gut frische Landeier aus Bodenhaltung,
Größe M/L, Klasse A, 10er-Packung
1.99



Gala Nr. 1 der Klassiker,
vakuum gemahlen, 2 x 500-g-Packung
7.77



90 JAHRE KNÜLLER
0.99

Valensina Frühlingsdrink
aus Konzentrat,
verschiedene Sorten, 1-L-PET-Einweg-Flasche

3 Kaufen = 2 € Rabatt*

beim Kauf von 3 Gläsern Zentis bezahlen Sie nur 0,82 € je Glas.

*Coupon an der Kasse Ihres EDEKA-Marktes einlösen. Keine Barauszahlung. Gültig bis 24.06.2017.





Unsere Rezept-
videos auf YouTube
[www.youtube.com/
EdekaSuedwestRezepte](http://www.youtube.com/EdekaSuedwestRezepte)



Power-Früchte

Milchreis mit Erdbeeren

Zutaten für zwei Personen:

50 g	Milchreis
1 Pck.	Bourbon-Vanillezucker
200 ml	Milch oder Kokosdrink
1 geh. EL	Joghurt oder Seidentofu
250 g	Erdbeeren
etwas	Minze
1 TL	brauner Zucker
1	Limette
einige	Himbeeren

Zubereitung:

- 1 Milchreis nach Packungsanleitung in mit Vanillezucker gesüßter Milch sämig kochen und etwas abkühlen lassen. Joghurt untarrühren.
 - 2 Erdbeeren und Minze putzen, klein schneiden und mit Zucker und dem Saft einer halben Limette marinieren. Restliche Limette in feine Scheiben schneiden.
 - 3 Milchreis und Erdbeeren abwechselnd in ein Weck- oder Schraubdeckel-Glas schichten. Die obere Milchreisschicht mit einigen Erdbeeren, Himbeeren, Limettenscheiben und Minzeblättchen verzieren.
- Tipp:** Prima schmeckt dieser Milchreis auch laktosefrei als

Kokos-Milchreis. Garen Sie dafür den Reis im Kokosdrink und runden Sie diesen nach dem Garen mit Kokosmilch und Kokoschips ab. In diesem Fall ergänzen Sie den Mix-Teller auf dem Eiweiß-Viertel mit gehackten Nüssen oder einem Klecks Sojajoghurt.

Pro Portion:

493 kcal, 81 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 9 g Fett, 21 mg Cholesterin, 7 g Ballaststoffe, 6,8 BE.

Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

Erdbeeren stärken das Magen-Darm-System, kräftigen die Leber, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und stärken die

Nieren. Himbeeren sind blutbildend und fördern die Knochenbildung. Kuhmilch stärkt die Lunge bei trockenem Husten.

Für alle Esstypen geeignet. Mehr zu Ihrem Esstyp unter: www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/fernoestliche-sichtweise



„Vegetarisch“



„Glutenfrei“



Appetit bekommen?
Hier geht's
direkt zum Rezept!



Beeren-Mango-Frühstück

Zutaten für eine Person:

150 g	Joghurt oder Sojajoghurt
1 TL	Bourbon-Vanillezucker
1 Msp.	abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
100 g	Mango
150 g	gemischte Beeren
1 EL	Zitronensaft
40 g	frische Kokosnuss
30 g	geröstetes Müsli, z. B. mit getrockneten Goji- und Aroniabeeren

Zubereitung:

- 1 Joghurt mit Vanillezucker und Zitronenschale vermischen und in den To-go-Becher oder auf einen Teller geben.
 - 2 Mangofleisch würfeln, mit Beeren und Zitronensaft vermischen und auf den Joghurt geben.
 - 3 Kokosnuss fein würfeln und auf dem Obst anrichten. Darauf das Müsli geben und genießen.
- Tipp:** Wenn Sie das Frühstück mitnehmen, das geröstete Müsli

erst unmittelbar vor dem Genießen auf das Obst geben.

Pro Portion:

532 kcal, 58 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 23 g Fett, 15 mg Cholesterin, 14,2 g Ballaststoffe, 4,8 BE.

Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

Mango nährt das Blut, lindert Husten bei Trockenheit und regeneriert das Hautgewebe. Erdbeeren stärken das Magen-Darm-System, indem sie Nässe ausleiten, fördern die Leber durch eine Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und stärken die Nierensubstanz. Heidelbeeren sind blutbildend, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und harmonisieren das Magen-Darm-System. Himbeeren sind blutbildend, kräftigen Leber und Nieren, unter-

stützen deren Entgiftungsarbeit und fördern die Knochenbildung.

Für alle Esstypen geeignet. Mehr zu Ihrem Esstyp unter: www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/fernoestliche-sichtweise



„Vegetarisch“



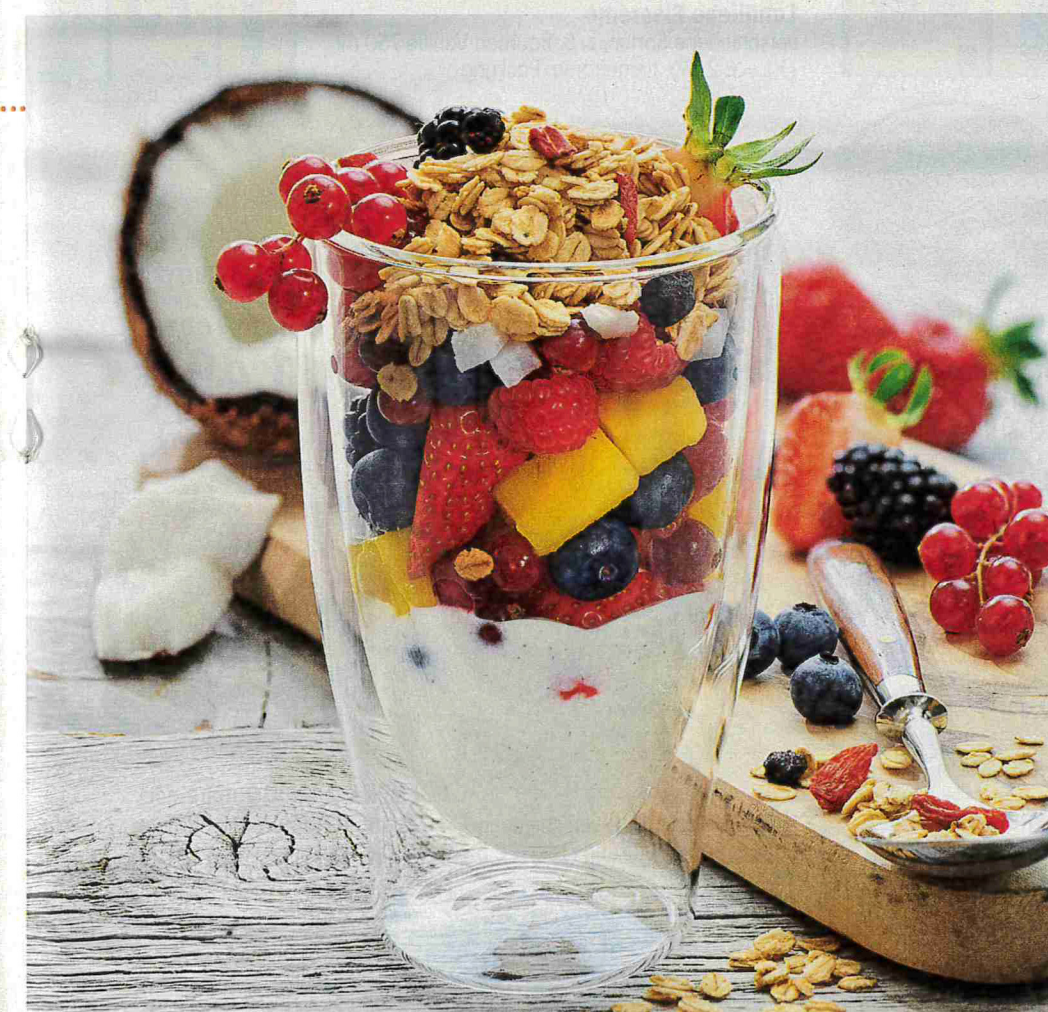
Dieses Gericht deckt mindestens 30 Prozent des durchschnittlichen Tagesbedarfs an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen für die folgenden Kategorien:



„Ballaststoffreich“



Appetit bekommen?
Hier geht's
direkt zum Rezept!



Viel Energie für alles, was kommt



Für einen guten Start in den Tag haben wir für Sie ein Muntermacher-Müsli entwickelt. Im Getreide steckt die nötige Energie

für die Herausforderungen des Alltags. Beeren und Mangos bergen Schutzstoffe, um für jede Situation gewappnet zu sein. Wie gut, dass das Müsli sowohl zu Hause schmeckt als auch unterwegs.

Gabriele Voigt-Gempp,
ganzheitliche Fitnesstrainerin
und Ernährungsberaterin

Büro Gabriele Voigt-Gempp am
Servicetelefon 0761 61290039
freitags 9 bis 13 Uhr
www.edeka-wohlfuehlkonzept.de

Wohlfühlen mit dem EDEKA Mix-Teller

Alle Rezepte hier basieren auf dem Schema des EDEKA Mix-Tellers. Teilen Sie Ihren Teller bei jeder Mahlzeit gedanklich folgendermaßen auf: Eine Hälfte sollte mit Obst und/oder Gemüse gefüllt sein wie Mango, ein Viertel mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Joghurt und ein Viertel mit kohlenhydratreichen Zutaten wie Müsli. Infos erhalten Sie auch bei den Mitarbeitern des EDEKA-Ernährungsservice, erkennbar am Button mit dem Mix-Teller. Sie suchen einen Markt mit Ernährungsservice? Diesen finden Sie unter www.edeka-suedwest.de, Rubrik „Marktsuche“.



Das Gericht wurde
mit dem
Programm OptiDiet
ausgewertet.

Wir ♥ Lebensmittel.

Fotos: EDEKA Südwest, Patrick Reimann, Werbefotografie Guido Gegg, Jan Reiff, reed/WonderfulFulKlostromeu/Fotolia.com; Vervielfältigung von Text und Bild ist nicht gestattet. Fotomontage Mix-Teller: eyewave/angelo.gi/voff/scis55/Fotolia.com



dieseWoche

E neukauf

E aktiv markt

Angebote KW 26/2017 gültig vom 26.6. bis 1.7. Online unter www.edeka-einkaufsplaner.de

BEACHTEN
SIE UNSERE
SONDERBEILAGE
DIESE WOCHE
IN IHREM
BRIEFKASTEN!

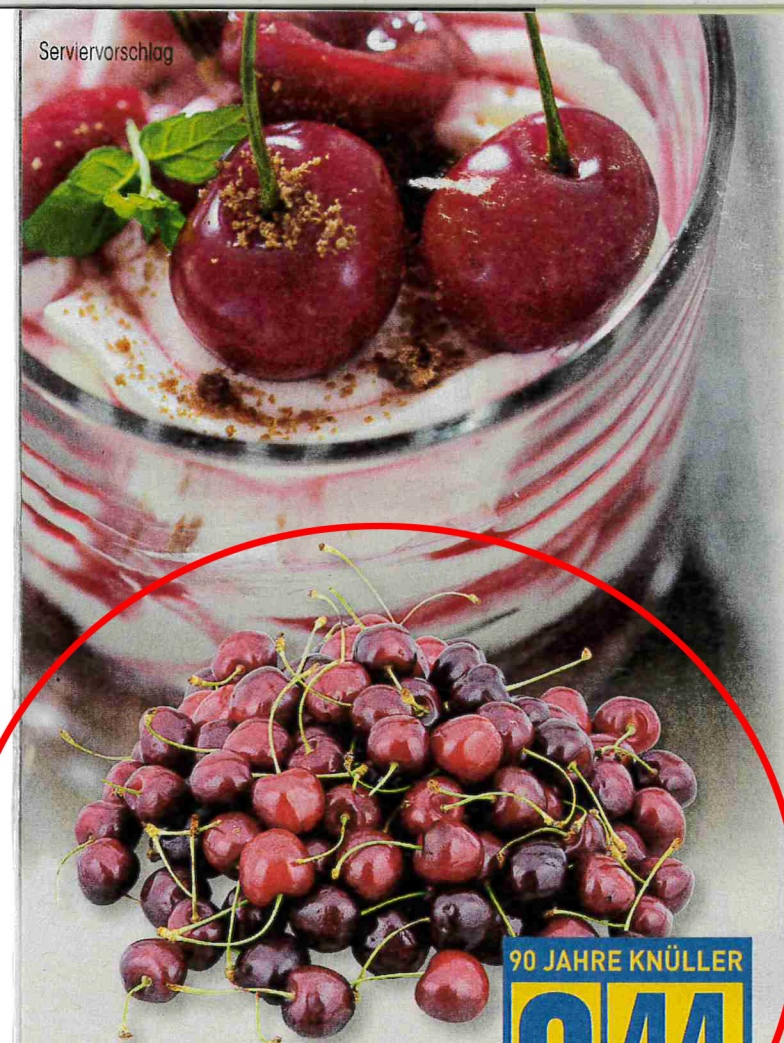


WEITERE INFOS UNTER:
WWW.ZUKUNFTLEBEN.DE

Leichte
Sommerküche

Wir ♥ Lebensmittel.





Kirschen
aus der Türkei, Italien oder
Griechenland, Klasse I, 100 g

90 JAHRE KNÜLLER
0.44



Bio-Bananen oder
San Lucar Bananen
die ideale Zwischenmahlzeit, 1 kg
1.99



SanLucar **EDEKA**
Trauben hell aus
Ägypten oder Marokko,
1 kg oder **San Lucar**
Trauben hell aus Ägypten,
650-g-Frischebeutel
(1 kg = € 4,60), Klasse I
2.99

Minis zum Mitmischen

Knackige und süße Gemüse-Minis selbst auswählen!

Mini Stars
Mini Pflaumtomate,
länglich und fruchtig-süß

Naschperlen
Cherrytomate, purpurrot,
fruchtiges Aroma

Naschperlen
Cherrytomate, sonnig gelb,
aromatisch-süß und saftig

Mini Bella Roma
Mini Roma-Tomate, länglich,
sehr zarte Schale, extra süß

Snack-Gurken
Zum Reinbeißen mit Schale,
knackig-frischer Geschmack

Cocktail-Paprika
Bunte Leckerbissen,
süß und knackig

Naschperlen
Cherrytomate,
tiefrot, fruchtig-frisch

Mini Bella Roma
Mini Roma-Tomate,
leuchtend orange, sehr süß

Cherrytomaten auch purpurrot oder gelb,
Mini-Romatomen rot, orange oder **San**
Marzano, **Minigurken**, **Mini-Paprika** rot,
gelb oder orange aus Holland, Klasse I, 100 g
-.59

SanLucar
Nektarinen oder **Pfirsiche**
gelb- oder weißfleischig,
aus Spanien, Klasse I, 1 kg
2.49

EDEKA
Mangos
aus Burkina Faso, Klasse I, Stück
1.79

SanLucar **EDEKA**
Himbeeren
aus Spanien, Klasse I,
125-g-Schale (100 g = € 0,89)
1.11

EDEKA
Passionsfrüchte
aus Ghana oder Südafrika, Stück
-.79



Unsere Heimat –
echt & gut Cocktail-
rispentomaten 330 g
(1 kg = € 6,03) oder
Mini-Romatomen,
auch **Orange** 200 g
(100 g = € 1,00), aus
Deutschland, Klasse I,
Schale/Becher
1.99



Mini-Kräuterseitlinge
aus Südkorea, 200 g
(100 g = € 1,25) oder
Shii-Take aus Holland,
150 g (100 g = € 1,66),
Schale
2.49

In Märkten mit Blumenabteilung erhältlich



Sommer-Stauden
viele verschiedene
Sorten, z. B. Coreopsis,
Rittersporn, Cosmos,
Sonnenhut, 12-cm-
17-cm- oder 18-cm-
Topf, Topf ab
1.99



Zweifarbige Rosen 8 Stück, verschiedene Farben
oder **Sonnenblumenstrauß** 3 Stück, Bund
2.99



Fächer-Ahorn
verschiedene Sorten und Farben, 19-cm-Topf
12.99

Mit Gewinnspiel auf der Verpackung:
Gewinnen Sie ein Genusswochenende in der Pfalz und
EDEKA-Einkaufsgutscheine im Gesamtwert von 25.000 €.
Einfach Pfälzer Grumbeere kaufen und den Kassenbon
bis zum 15.07.17 auf www.pfaelzer-grumbeere.de/edeka
hochladen!



90 JAHRE KNÜLLER
1.99

Speisefrüherkartoffeln
„Grumbeeren“
vorwiegend festkochend oder festkochend,
Sorte siehe Etikett, aus Deutschland,
2-kg-Beutel (1 kg = € 1,00)



Unsere Rezept-
videos auf YouTube
[www.youtube.com/
EdekaSuedwestRezepte](http://www.youtube.com/EdekaSuedwestRezepte)



Sommmerküche

Kirschkompott an Vanilleeis mit Beeren

Zutaten für vier Personen:

125 g	frische Kokosnuss oder 75 g getrocknete Kokos-Chips
500 g	Kirschen
50 ml	Kirschsaft
1 Pck.	Bourbon-Vanillezucker
1 Msp.	Anis, gemahlen
4 Kugeln	Vanilleeis
200 g	gemischte Beeren
4 Zweige	frische Minze
4	Saatenkekse z.B. mit Sesam und Sonnenblumenkernen

Zubereitung:

1 Die frische Kokosnuss in kleine Würfelchen schneiden. Alternativ die Kokos-Chips vollständig mit Wasser bedecken und das

Ganze mindestens eine Stunde lang einweichen lassen. Danach das Wasser abschütten.

2 Die Kirschen entsteinen und mit Kirschsaft, Vanillezucker und Anis grob pürieren.

3 Das Kompott auf vier Gläser verteilen und je eine Kugel Vanilleeis hineingeben.

4 Darauf die gemischten Beeren geben und zusammen mit der Kokosnuss anrichten. Zum Schluss mit Minze verziert servieren. Für den richtigen Mix reichen Sie dazu je einen Keks.

Pro Portion:

472 kcal, 38 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 31 g Fett, 44 mg Cholesterin, 7,5 g Ballaststoffe, 3,2 BE.

Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

Kokosnuss stärkt den Körper allgemein und aktiviert die Herzfunktion. Kirschen sind blutbildend und fördern den Neuaufbau der Haut. Erdbeeren kräftigen das Magen-Darm-System, indem sie Nässe ableiten, sowie die Leber und die Nieren-Substanz. Himbeeren sind blutbildend, stärken Leber und Nieren, unterstützen deren Entgiftungsarbeit und fördern die Knochenbildung. Minze kräftigt die Lunge sowie das Magen-Darm-System und macht den Kopf frei. Anis wirkt wärmend im Bereich der Verdauungsorgane und beruhigt den Geist. Joghurt fördert die Verdauung bei Tro-

ckenheit, wirkt kühlend und stärkt die Nieren. Sesam aus den Keksen kräftigt die Leber- und die Nieren-Substanz und ist blutbildend. Sonnenblumenkerne aus den Keksen stärken die Energie des Magen-Darm-Systems. Für alle Esstypen geeignet. Mehr zu Ihrem Esstyp unter: www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/fernoestliche-sichtweise



„Vegetarisch“



Appetit bekommen?
Hier geht's
direkt zum Rezept!

Fisch-Gemüse-Spieße mit Romana-Salat

Zutaten für vier Personen:

400 g	Rotbarschfilet
2	kleine Zucchini
je 2	gelbe und rote Cocktailpaprika
1	große rote Zwiebel

Für die Marinade:

1	Limette, davon der Saft
1 EL	Sojasoße
1 EL	Olivöl

Für den Salat:

1	Romanasalat oder 2-3 Mini-Romanasalate
3 EL	Balsamico
	Salz

1 TL Dijonsenf

1 TL Ahornsirup

2 EL Olivenöl

Dazu:

8 Sch. Vollkornbaguette

Außerdem:

4-8 Holzspieße

Zubereitung:

1 Das Fischfilet und das Gemüse in mundgerechte, etwa gleich große Stücke schneiden und bunt gemischt auf die Spieße stecken. Die Marinadenzutaten ver-

rühren und die Spieße damit bestreichen. Das Ganze zugedeckt im Kühlschrank mindestens eine Stunde marinieren.

2 Die Salatblätter in mundgerechte Stücke teilen und die Dressingzutaten verrühren. Kurz vor dem Servieren vermengen.

3 Die Fischspieße bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten von allen Seiten in einer eingeeilten Grillschale auf dem Grill brutzeln oder in der Pfanne anbraten. Danach gemeinsam mit Salat und Baguette servieren.

Pro Portion:

400 kcal, 35 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 13 g Fett, 35 mg Cholesterin, 8,9 g Ballaststoffe, 2,9 BE.

Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

Zucchini lindert Unruhe und stärkt die Abwehrkräfte. Paprika

fördert die Fließ Eigenschaften des Blutes.

Mehr zu Ihrem Esstyp unter: www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/fernoestliche-sichtweise



„Laktosefrei“

Dieses Gericht deckt mindestens 30 Prozent des durchschnittlichen Tagesbedarfs an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen für die folgenden Kategorien:



„Für Junggebliebene“



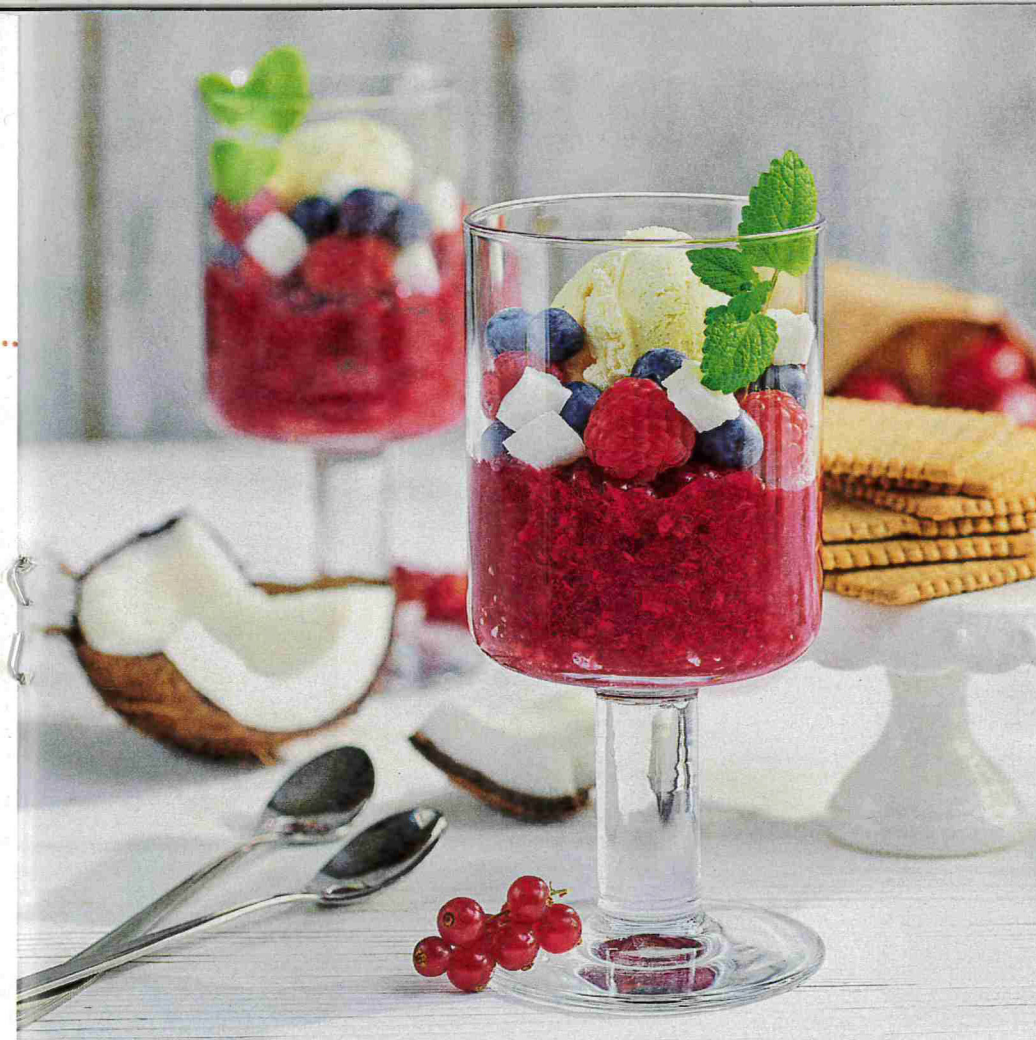
„Hören Sie auf Ihr Herz“



„Ballaststoffreich“



Appetit bekommen?
Hier geht's
direkt zum Rezept!



Darf's ein bisschen spießig sein?



Auf unseren Grill kommen Fisch und buntes Gemüse – am Spieß. Dabei entstehen köstliche Röstaromen. Gleichzeitig bleiben die Vitamine, die in Fisch, Gemüse und Salat stecken, verschont. Zum Glück! Denn sie können gegen Müdigkeit helfen, die Abwehrkräfte unterstützen und die Haut auf ein Sonnenbad vorbereiten.

Gabriele Voigt-Gempp,
ganzheitliche Fitnesstrainerin
und Ernährungsberaterin

Büro Gabriele Voigt-Gempp am
Servicetelefon 0761 61290039
freitags 9 bis 13 Uhr,
www.edeka-wohlfuehlkonzept.de

Schlemmen mit dem EDEKA Mix-Teller

Alle Rezepte hier basieren auf dem Schema des EDEKA Mix-Tellers. Teilen Sie Ihren Teller bei jeder Mahlzeit gedanklich folgendermaßen auf: Eine Hälfte sollte mit Obst und/oder Gemüse gefüllt sein wie Zucchini und Paprika, ein Viertel mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Fisch und ein Viertel mit kohlenhydratreichen Zutaten wie Vollkornbaguette. Infos erhalten Sie auch bei den Mitarbeitern des EDEKA-Ernährungsservice, erkennbar am Button mit dem Mix-Teller. Sie suchen einen Markt mit Ernährungsservice? Diesen finden Sie unter www.edeka-suedwest.de, Rubrik „Marktsuche“.



Das Gericht wurde
mit dem
Programm OptiDiet
ausgewertet.

Wir ♥ Lebensmittel.



diese Woche

E neukauf

E aktiv markt

Angebote KW 27/2017 gültig vom 3.7. bis 8.7. Online unter www.edeka-einkaufsplaner.de

**An die Theke,
fertig, los!**

Mitmachen & gewinnen:
mehr zu unserer
Sammelaktion auf S. 2

90 Jahre

90 Jahre



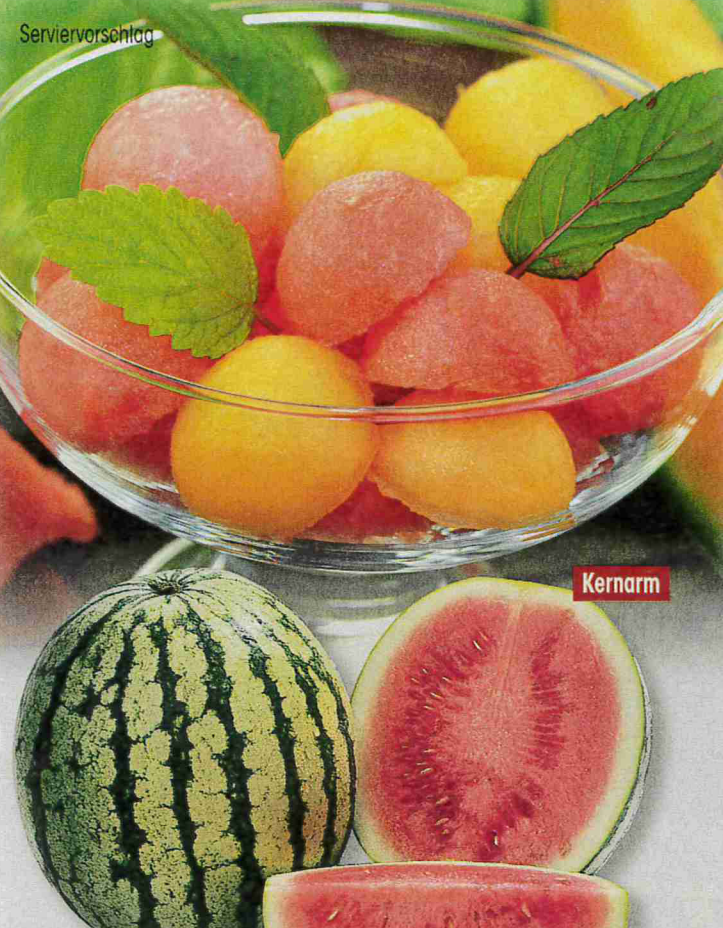
Wir feiern!



**Wir ♥
Lebensmittel.**

Wir ♥ Lebensmittel.





EDEKA

Wassermelonen
ganze Früchte, aus Spanien, Klasse I, 1 kg

90 JAHRE KNÜLLER
0.59

Kernarm

Steinobst.




SanLucar
Aprikosen
aus Spanien, Klasse I, 1 kg
2.49

Kreuzung aus Pflaume und Aprikose

Pluots
aus Spanien, Klasse I, 1 kg
3.99

EDEKA
Pflaumen dunkel
aus Spanien, Klasse I, 1 kg
2.49


90 JAHRE KNÜLLER
1.49
Platerinas weissfleischig
aus Spanien, Klasse I, 500-g-Schale (1 kg = € 2,98)



Bio-Pfirsiche gelb
aus Spanien oder Italien, Klasse II, 500-g-Schale (1 kg = € 3,98)
1.99

Bio-Aprikosen
aus Italien oder Frankreich, Klasse II, 400-g-Schale (1 kg = € 4,98)
1.99

demeter



Servivorschlag

90 JAHRE KNÜLLER
0.49

Unsere Heimat – echt & gut
Lollo Rosso, Lollo Bionda, Kraussalat hell oder **Eichblatt rot**
aus Deutschland, Klasse I, Stück



Unsere Heimat – echt & gut Himbeeren
aus Deutschland, Klasse I, 250-g-Schale (100 g = € 1,20)
2.99

250-g-Schale

EDEKA
SanLucar Ananas extra sweet
aus Costa Rica, Klasse I, Stück oder **EDEKA deli Ananasringe**
400-g-Schale (1 kg = € 7,48)
2.99



Unsere Heimat – echt & gut Paprika
rot, gelb, grün oder orange aus Deutschland, Klasse I, 1 kg
3.99

Unsere Heimat – echt & gut Cocktail-rispen-tomaten
330-g-Schale (1 kg = € 6,03) oder **Mini-Romatomen**
200-g-Schale (100 g = € 1,00) oder **Romatomen** 1 kg, aus Deutschland, Klasse I
1.99



Pfifferlinge
aus Serbien oder Bulgarien, 400-g-Korb (1 kg = € 12,48)
4.99

Unsere Heimat – echt & gut Kopfsalatherzen
aus Deutschland, Klasse I, 2er-Packung
-99

In Märkten mit Blumenabteilung erhältlich

Sonnenblume Helianthus
12-cm-Topf
2.22

Sommer-Stauden
viele verschiedene Sorten, z. B. Coreopsis, Rittersporn, Cosmos, Sonnenhut, 17-cm- oder 18-cm-Topf
4.99

EAL Edelrosen „Fair-Trade“
11 Stück im Bund, 50 cm lang, Kopfgröße 4+, in verschiedenen Farben oder im Bund farblich gemischt „Eigenmarke Aus Liebe“ oder **Bunter Sommermix-Strauß** aktuell gebunden, Bund
3.99



Unsere Rezept-
videos auf YouTube
[www.youtube.com/
EdekaSuedwestRezepte](http://www.youtube.com/EdekaSuedwestRezepte)



Sommer-Genuss

Joghurtcreme mit Beeren

Zutaten für zwei Personen:

einige	Rosmarinblättchen
250 g	Heidelbeeren
1 Pck.	Bourbon-Vanillezucker
4 EL	Kokos-Chips
250 g	Joghurt oder Seidentofu
250 g	gemischte Beeren
3 EL	Kokosblütenzucker
4	Dinkel-Mandel-Cantuccini

Zubereitung:

1 Rosmarinblättchen mit 100 Milliliter Wasser aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen.
2 Heidelbeeren mit Vanillezucker und zwei Esslöffeln des Rosmarinwassers pürieren. Zwei Esslöffel Kokos-Chips untarrühren. Das Ganze im Kühlschrank circa 30 Minuten kühlen. Danach Joghurt oder Seidentofu untarrühren und gegebenenfalls noch mit etwas Zucker abschmecken.
3 Heidelbeercreme auf Schalen verteilen. Die gemischten Beeren in einer weiteren Schüssel mit den restlichen Chips und dem Kokosblütenzucker vermischen und auf der Creme anrichten. Mit den Keksen servieren.

Pro Portion:

451 kcal, 53 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 18 g Fett, 34 mg Cholesterin, 12,4 g Ballaststoffe, 4,4 BE.

Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

Erdbeeren stärken das Magen-Darm-System, indem sie Nässe ausleiten. Johannisbeeren kräftigen die Lungen-Energie und halten die Gefäßwände elastisch. Himbeeren sind blutbildend, stärken Leber und Nieren, unterstützen deren Entgiftungsarbeit und fördern die Knochenbildung. Mandeln erleichtern erschwertes Atmen, mildern Husten und lindern nervöse Erschöpfung. Dinkel kräftigt die Herz-Substanz.

Für alle Esstypen geeignet.

Mehr zu Ihrem Esstyp unter:
[www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/
fernoestliche-sichtweise](http://www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/fernoestliche-sichtweise)



„Vegetarisch“

Dieses Gericht deckt mindestens 30 Prozent des durchschnittlichen Tagesbedarfs an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen für die folgenden Kategorien:



„Ballaststoffreich“



Appetit bekommen?
Hier geht's
direkt zum Rezept!

Bunte Gemüse-Spaghetti mit Nusspesto

Zutaten für vier Personen:

200 g	Vollkorn-Spaghetti
	Salz
3	große Karotten
3	kleine, feste Zucchini
1 EL	Olivöl
1 Glas	Pesto sizilianische Art mit Nüssen und Ricotta
80 g	Parmesan, frisch gehobelt
	Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung:

1 Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen. Eine Schöpfkelle Nudelwasser beiseitestellen.
2 Während die Spaghetti garen, das Gemüse mithilfe eines Spiralschneiders auf Spaghetti-Form zurechtschneiden. Anschließend in einer großen Pfanne mit Olivenöl unter Rühren fünf Minuten

anbraten. Gegarte Spaghetti, Pesto und zwei bis drei Esslöffel Nudelwasser unterheben. Servieren Sie die bunten Spaghetti bestreut mit frisch gehobeltem Parmesankäse und Kräutern.

Pro Portion:

494 kcal, 42 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 26 g Fett, 17 mg Cholesterin, 10 g Ballaststoffe, 3,5 BE

Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

Karotten fördern das Wachstum von Knochen, Bindegewebe sowie der Haut, verbessern die Sehkraft und stärken das Gedächtnis. Zucchini lindern Unruhe und kräftigen die Abwehrkräfte sowie die Lunge. Basilikum wirkt regulierend auf den Verdauungstrakt und stärkt die Nieren-Energie. Käse aus Kuhmilch verbessert die Fließeigenschaften

des Blutes und kräftigt die Magen-Substanz.

Für alle Esstypen geeignet.
Mehr zu Ihrem Esstyp unter:
[www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/
fernoestliche-sichtweise](http://www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/fernoestliche-sichtweise)



„Vegetarisch“

Dieses Gericht deckt mindestens 30 Prozent des durchschnittlichen Tagesbedarfs an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen für die folgenden Kategorien:



„Ballaststoffreich“



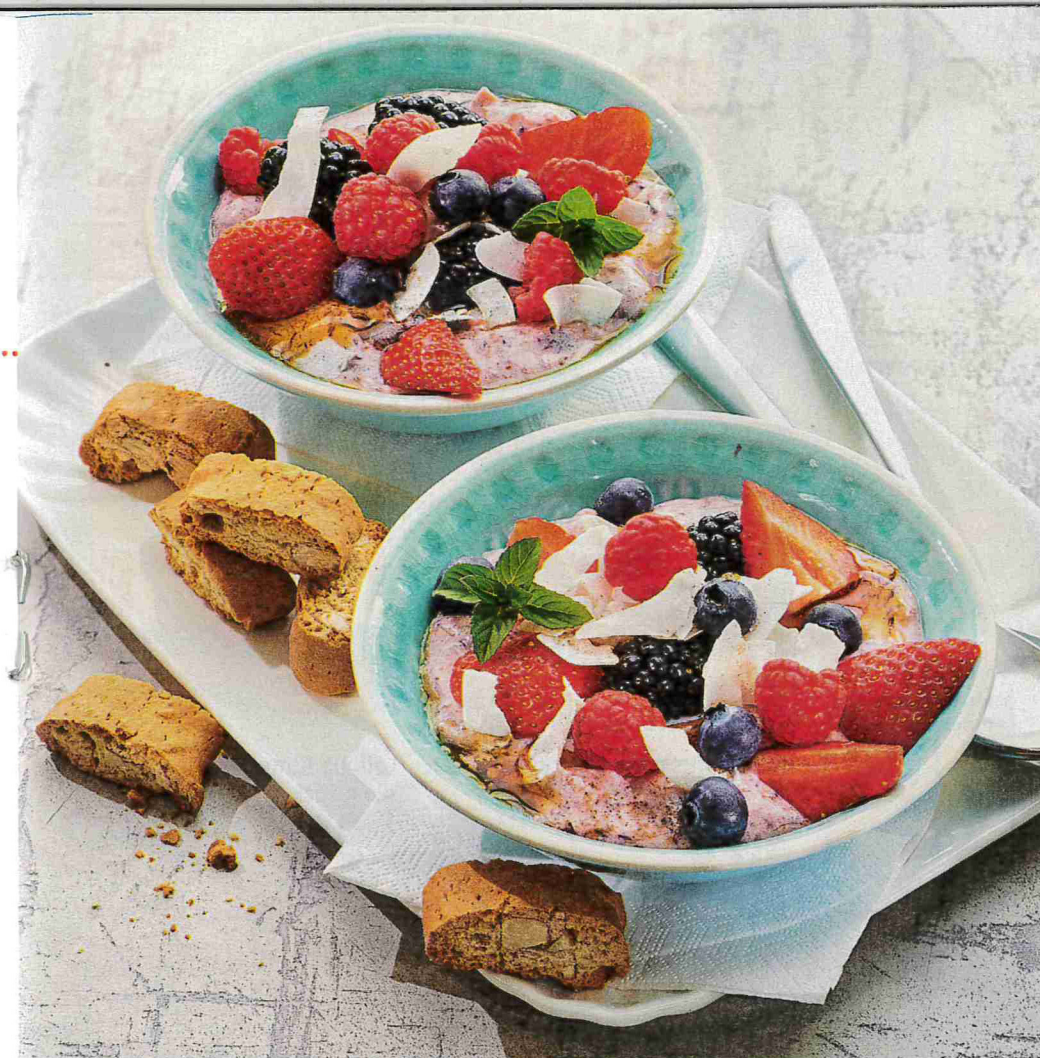
„Knochen-/zahngesund“



Appetit bekommen?
Hier geht's
direkt zum Rezept!

Produkt der Woche: Zucchini

Sie zählen zu den Kürbissen und sind vor allem in der schnellen Küche wahre Alleskönner. Egal ob gebraten, gekocht, gebacken, gegrillt oder roh im Salat – Zucchini sind im Handumdrehen zubereitet und stecken dabei voller Vitamine.



So bunt waren Spaghetti noch nie!



Bei unserem Rezept sind nicht alle Spaghetti aus herkömmlichem Nudelteig, sondern auch aus Karotten und Zucchini. Damit bringt dieses Gericht jede Menge Farbe und Vitamine auf den Teller. Karotten liefern das Pro-Vitamin A, das gut ist für die Augen. Zucchini enthalten Vitamin B1, welches gegen Müdigkeit helfen kann.

Gabriele Voigt-Gempp,
ganzheitliche Fitnesstrainerin
und Ernährungsberaterin

Büro Gabriele Voigt-Gempp am
Servicetelefon 0761 61290039
freitags 9 bis 13 Uhr,
www.edeka-wohlfuehlkonzept.de

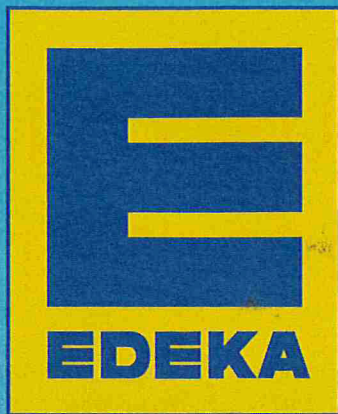
Wohlfühlen mit dem EDEKA Mix-Teller

Alle Rezepte hier basieren auf dem Schema des EDEKA Mix-Tellers. Teilen Sie Ihren Teller bei jeder Mahlzeit gedanklich folgendermaßen auf: Eine Hälfte sollte mit Obst und/oder Gemüse gefüllt sein wie Zucchini, ein Viertel mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Parmesan und ein Viertel mit kohlenhydratreichen Zutaten wie Vollkorn-Spaghetti. Infos erhalten Sie auch bei den Mitarbeitern des EDEKA-Ernährungsservice, erkennbar am Button mit dem Mix-Teller. Sie suchen einen Markt mit Ernährungsservice? Diesen finden Sie unter www.edeka-suedwest.de, Rubrik „Marktsuche“.



Das Gericht wurde
mit dem
Programm OptiDiet
ausgewertet.

Wir ♥ Lebensmittel.



dieseWoche

E neukauf

E aktiv markt

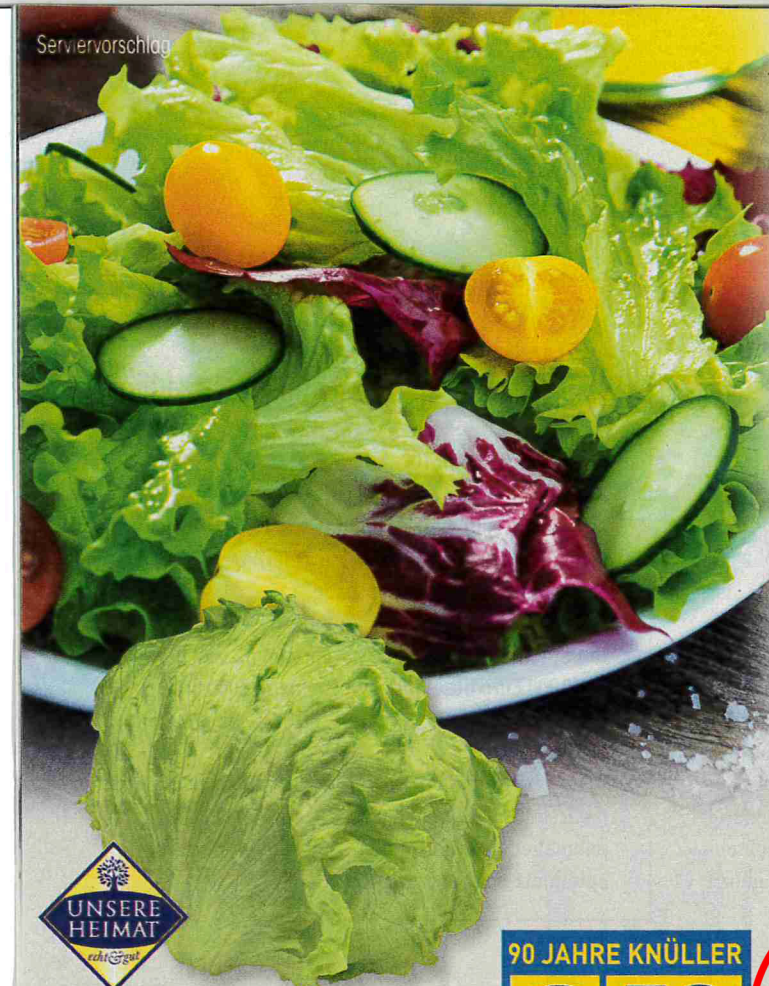
Angebote KW 28/2017 gültig vom 10.7. bis 15.7. Online unter www.edeka-einkaufsplaner.de

**Der Juli
wird beerig:**
alles über
die leckeren
Sommer-
Früchte s.20

**Endlich
Urlaub!**

Wir ♥ Lebensmittel.





**Unsere Heimat –
echt & gut Eissalat**
aus Deutschland, Klasse I, Stück

90 JAHRE KNÜLLER
0.59



Bio-Bananen oder
San Lucar Bananen
die ideale Zwischenmahlzeit,
1 kg
1.99

EDEKA

Aus Liebe
zur Qualität.



**EDEKA Salatmischung
„Grillmix“** 350-g-Beutel (1 kg = € 5,69)
1.99



EDEKA Grillmix
400-g-Schale (1 kg = € 4,98)
1.99



Galia-Melonen
aus Spanien,
Honig-Melonen
oder
Cantaloupe-Melonen
aus Italien,
Klasse I, Stück
1.49



Zitronen
aus Spanien,
Klasse I,
500-g-Netz
(1 kg = € 3,98)
1.99



**Qualität
& Frische
aus erster
Hand**

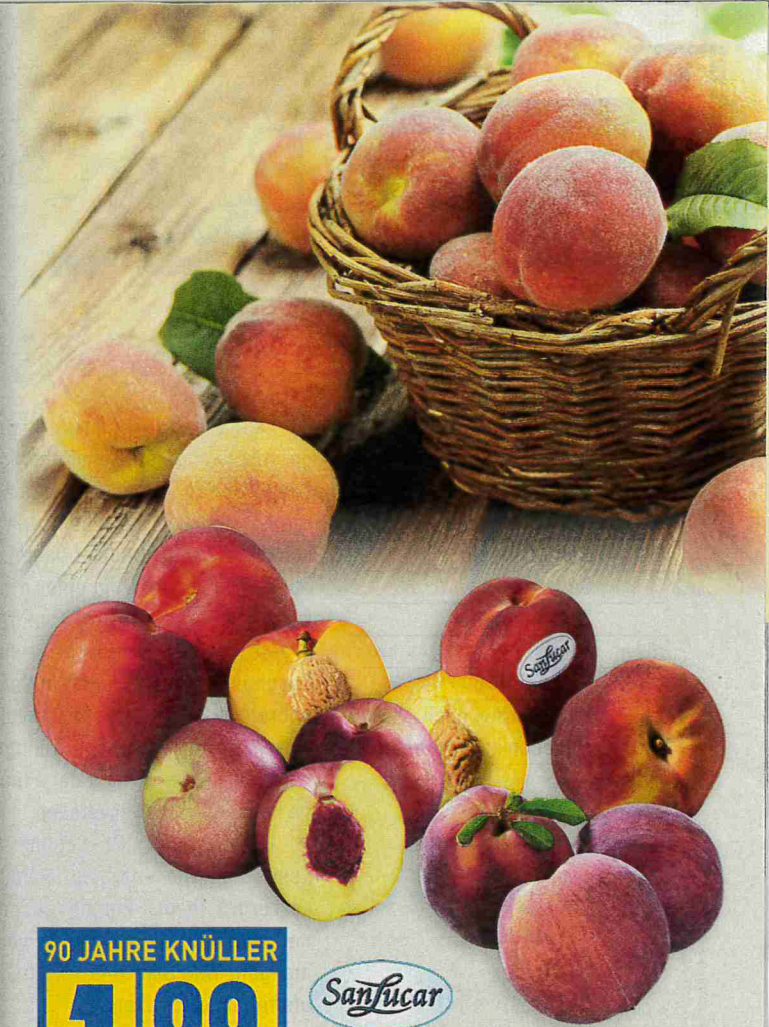
Unser EDEKA Fruchtkontor
arbeitet direkt mit über
1.000 Produzenten in 96 Ländern
zusammen, kontrolliert
kontinuierlich die Qualität vor Ort
und garantiert dadurch eine immer
frische Obst- und Gemüse-Vielfalt.
Mehr auf edeka.de/frische

**Unsere Pfirsiche sind nicht platt,
sondern liebevoll in Form gebracht.**



Paraguayos weiß
aus Spanien oder Italien, Klasse I, 1 kg
1.49

Stiellos und dennoch ein
Designklassiker – der Platt-
pfirsich. Schon vor Jahrtausenden
wurde er in China kultiviert und
eroberte über Persien die Herzen
ganz Europas. Dabei überzeugt
nicht nur seine handliche
Größe: Sein weißes, feinsüßes
Fruchtfleisch ist besonders deli-
kat und dank minimalistischem
Kern auch reichlich vorhanden.
So wird der Genuss zum
Zeichen guten Geschmacks.
Mehr dazu auf edeka.de/frische



90 JAHRE KNÜLLER
1.99



Nektarinen oder **Pfirsiche**
gelb- oder weißfleischig, aus Spanien,
Klasse I, 1 kg



erntefrisch aus Deutschland

Rispentomaten
aus Deutschland,
Klasse I, 1 kg
1.99



**Bonduelle
Salatmischung
Garten-Salat**
150 g
(100 g = € 0,99)
oder **Kreation**
130 g
(100 g = € 1,15),
Packung
1.49

Frischer geht's nicht!

Genießen Sie unser Obst und Gemüse –
bei EDEKA für Sie immer frisch aus 1. Hand.

Jetzt unseren neuen
TV-Spot ansehen unter
youtube.com/edeka

In der Vorrats-Box



**Unsere Heimat – echt & gut Speisefrüh-
kartoffeln Annabelle** aus Deutschland,
festkochend, 2-kg-Karton (1 kg = € 1,11)
2.22



**Unsere Heimat – echt & gut
Pflücksalat** aus Deutschland,
150-g-Beutel (100 g = € 0,66)
-.99

In Märkten mit Blumenabteilung erhältlich



Gladiolenstrauß
7 Stück im Bund,
verschiedene Farben oder
Sonnenblumenstrauß
3 Stück im Bund, Bund
2.99



**EDEKA
Aus Liebe
Succulenten
Mix**
verschiedene
Sorten,
12-cm-Topf
2.99



**Lilien Sorte
Rascal**
verschiedene
Farben,
13-cm-Topf
4.99



Unsere Rezept-
videos auf YouTube
www.youtube.com/
EdekaSuedwestRezepte



Bunte Vielfalt

Schupfnudel-Pfanne

Zutaten für vier Personen:

1	große Stange Lauch
3	große Karotten
3 EL	Olivöl
10	Cocktailtomaten
500 g	Schupfnudeln
	Salz
	Zitronenpfeffer
100 g	Feta
1 Hdv.	Rucola
2 EL	Pinienkerne, nach Belieben kurz geröstet

Zubereitung:

- Lauch in 15 Zentimeter lange Abschnitte, anschließend in Längsstreifen schneiden. Karotten bürsten und mit einem Sparschäler in Längsstreifen hobeln.
- Zwei Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen, ein Tropfen Wasser sollte darin brutzeln. Lauch und Karotten fünf Minuten anbraten. Geviertelte Cocktailtomaten zugeben und eine Minute mitbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und zurückstellen.
- Im restlichen Öl Schupfnudeln goldbraun anbraten. Gemüse zurück in die Pfanne geben und mit den Schupfnudeln vermengen. Mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

4 Feta zerbröseln und unmittelbar vor dem Servieren zusammen mit dem Rucola und den Pinienkernen unter die Schupfnudel-Pfanne heben.

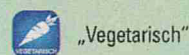
Pro Portion:

451 kcal, 55 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 18 g Fett, 62 mg Cholesterin, 5,7 g Ballaststoffe, 4,6 BE.

Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

Lauch kräftigt die Nieren, fördert die Regeneration bei Erschöpfung und stärkt die Leber, indem die Gallenproduktion gefördert wird. Karotten fördern das Wachstum von Knochen, Bindegewebe und Haut, verbessern die Sehkraft

und stärken das Gedächtnis. Tomaten kräftigen das Magen-Darm-System und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes. Rucola stärkt die Leber, indem die Entgiftungsarbeit unterstützt wird, und wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Für alle Esstypen geeignet. Mehr zu Ihrem Esstyp unter: www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/fernoestliche-sichtweise



Appetit bekommen?
Hier geht's
direkt zum Rezept!



Melonen-Tomaten-Gazpacho

Zutaten für vier Personen:

1	kleine Zuckermelone, z.B. Honigmelone (Fruchtfleisch 300 g)
2	rote oder gelbe Spitzpaprika
250 g	kleine reife Tomaten
1	Salatgurke
1 Hdv.	Basilikum und Minze
1 Stück	Ingwer, walnussgroß
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe

Zum Abschmecken und Dekorieren:

2 EL	Olivöl
2 EL	Balsamessig
	Pfeffer und Salz
einige	Blättchen Basilikum
Dazu:	
4	Dinkelbrötchen zum Aufbacken
200 g	Ziegenfrischkäserolle

Zubereitung:

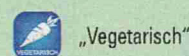
- Melonenfruchtfleisch ohne Kerne, grob geschnittene Paprika-, Tomaten- und Gurkenstücke, Kräuter sowie geschälten Ingwer in einen Mixer geben und sehr fein mixen bzw. pürieren.
- Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln und unterheben. Zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Gazpacho mit den übrigen Zutaten abschmecken und mit Basilikumblättchen verzieren.
- Brötchen nach Packungsanleitung aufbacken. Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und zusammen mit den Brötchen zur Gazpacho servieren.

Pro Portion:

364 kcal, 44 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 13 g Fett, 31 mg Cholesterin, 7,9 g Ballaststoffe, 3,7 BE.

Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

Zuckermelone stärkt den Magen. Paprika fördert die Fließeigenschaften des Blutes und lindert Muskel- sowie Gelenkschmerzen. Tomaten kräftigen das Magen-Darm-System. Gurken leiten Nässe aus, regenerieren die Haut, kräftigen das Bindegewebe und fördern den Zahn- sowie den Knochenaufbau. Basilikum stärkt die Nieren-Energie. Für alle Esstypen geeignet. Mehr zu Ihrem Esstyp unter: www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/fernoestliche-sichtweise



Appetit bekommen?
Hier geht's
direkt zum Rezept!



Ein Klassiker der Sommerküche



Wenn es heiß hergeht, kommt eine Gazpacho genau richtig: Die kalte Suppe aus Andalusien besteht klassisch aus Gewürzen und ungekochtem Gemüse wie Tomaten, Paprika und Gurken. Wir geben noch Melone dazu. Dadurch bekommt die Suppe ein fruchtiges Aroma und punktet mit noch mehr Vitamin C, Kalium und Beta-Carotin.

Gabriele Voigt-Gempp,
ganzheitliche Fitnesstrainerin
und Ernährungsberaterin

Büro Gabriele Voigt-Gempp am
Servicetelefon 0761 61290039
freitags 9 bis 13 Uhr,
www.edeka-wohlfuehlkonzept.de

Wohlfühlen mit dem EDEKA Mix-Teller

Alle Rezepte hier basieren auf dem Schema des EDEKA Mix-Tellers. Teilen Sie Ihren Teller bei jeder Mahlzeit gedanklich folgendermaßen auf: Eine Hälfte sollte mit Obst und/oder Gemüse gefüllt sein wie Melone, ein Viertel mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Ziegenfrischkäse und ein Viertel mit kohlenhydratreichen Zutaten wie Dinkelbrötchen. Infos erhalten Sie auch bei den Mitarbeitern des EDEKA-Ernährungsservice, erkennbar am Button mit dem Mix-Teller. Sie suchen einen Markt mit Ernährungsservice? Diesen finden Sie unter www.edeka-suedwest.de, Rubrik „Marktsuche“.



Das Gericht wurde
mit dem
Programm OptiDiet
ausgewertet.

Wir ♥ Lebensmittel.