

EDEKA

diese Woche

E
EDeka
neukauf

E
EDeka
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.

E
EDeka

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



0.99

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



Berchtesgadener Land hältbare Bergbauern Milch
1,5% Fett, 1-L-Packung
-0.79



Weißenstaphan frischer Joghurt mild 3,5% Fett, 500-g-Becher (1 kg = € 1,78)
-0.89

Neu im Sortiment



Zentis Nusspli Nuss-Nougat-Creme 400-g-Becher (1 kg = € 3,48)
2.49



1.59

Weihenstephan frische Butter streichzart 250-g-Packung (100 g = € 0,64)
1.29

Billig!



tiefgefroren, 10 Stück, 868-g-Packung (1 kg = € 1,49)

1.29

Gut & Günstig Laugen-Brezeln zum Aufbacken

Auf Backen



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

1.49

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

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.



9 822324 372009



1.99

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

2.99

Für Dolce Gusto® Maschinen geeignet.



1.99

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



7.77



0.99

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



Unsere Rezept-videos auf YouTube
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 unterrühren.
- 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:

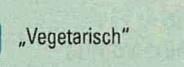
493 kcal, 81 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 9 g Fett, 21 mg Cholesterin, 7 g Ballaststoffe, 6,8 BE.

Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

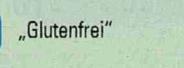
Erdbeeren stärken das Magen-Darm-System, kräftigen die Leber, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und stärken die

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

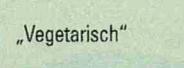
erst unmittelbar vor dem Genießen auf das Obst geben.

Pro Portion:

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

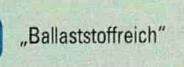
Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

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-



„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!



Produkt der Woche: Erdbeeren

Süß und voller Aroma sind sonnenverwöhlte Erdbeeren. Greifen Sie beherzt zu. Das danken Ihnen auch Ihre Zellen. Werden diese doch verwöhnt mit Folat für die Zellteilung und Blutbildung, Vitamin C für die Abwehrkräfte sowie Kalium für die Nerven.



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-Gempf, ganzheitliche Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin

Büro Gabriele Voigt-Gempf 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.



diese Woche

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.

E
EDEKA

Minis zum Mitmischen

Knackige und süße Gemüse-Minis selbst auswählen!

Mini Stars

Mini Pflaumentomate,
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

- .59

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

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

Speisefrühkartoffeln „Grumbeeren“

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

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



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



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



125-g-Schale

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-
rispontomaten 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

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



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



Sommerküche

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.

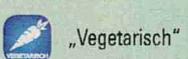
Pro Portion:

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 ausleiten, 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 Essarten 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	Olivenöl
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 eingeölt 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

Produkt der Woche: Romanasalat

Dieser kräftige Salat gilt als einer der ältesten der Welt. Er kam mit den Römern in unsere Breiten. Heute schätzen wir den Romanasalat für seinen leicht herben Geschmack, seine robusten Blätter und seinen hohen Gehalt an Vitamin C sowie Beta-Carotin.



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

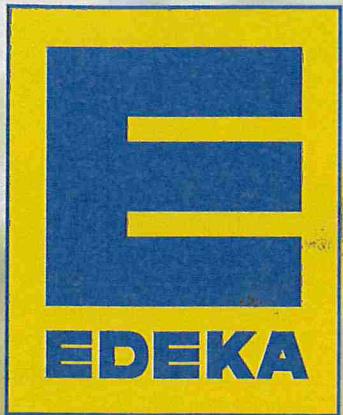
Schlemmen mit dem EDEKA Mix-Teller

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!

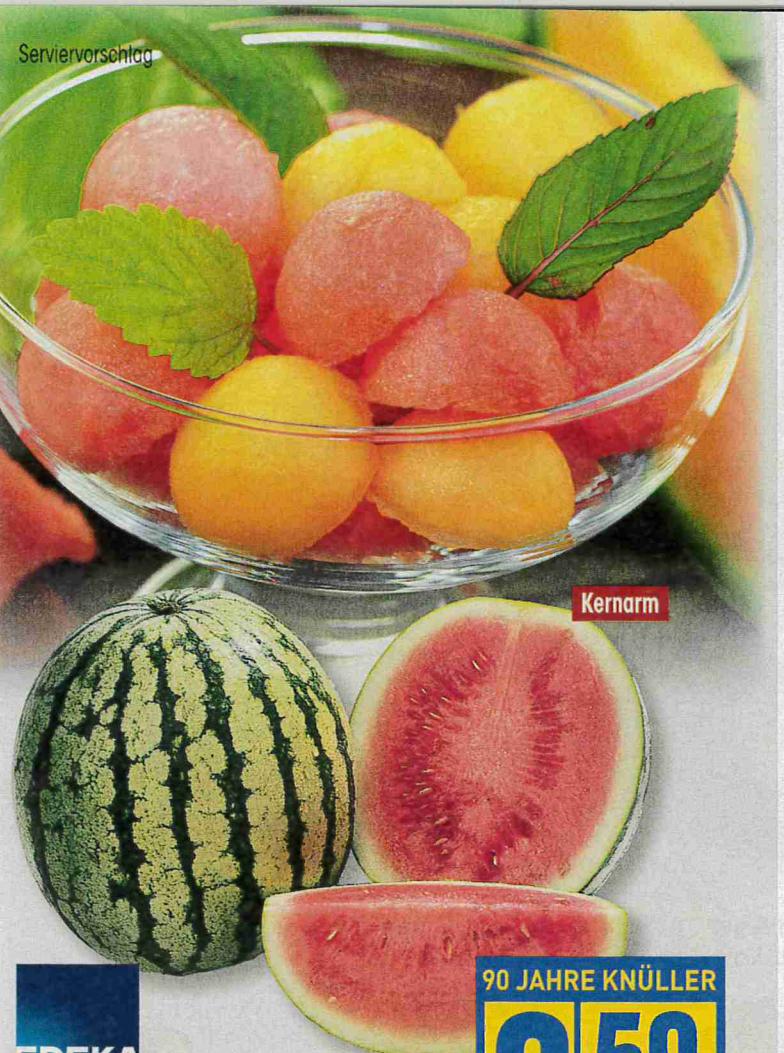


Wir ❤ Lebensmittel.

Wir ❤ Lebensmittel.



Steinobst.



EDEKA
Wassermelonen
ganze Früchte, aus Spanien,
Klasse I, 1 kg
0.59

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

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



SanLucar

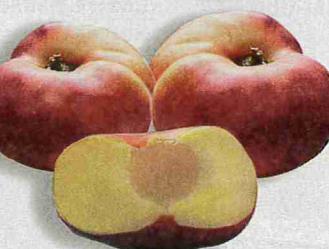
Aprikosen
aus Spanien, Klasse I, 1 kg
2.49

Kreuzung aus Pflaume und Aprikose



Pluots
aus Spanien, Klasse I, 1 kg
3.99

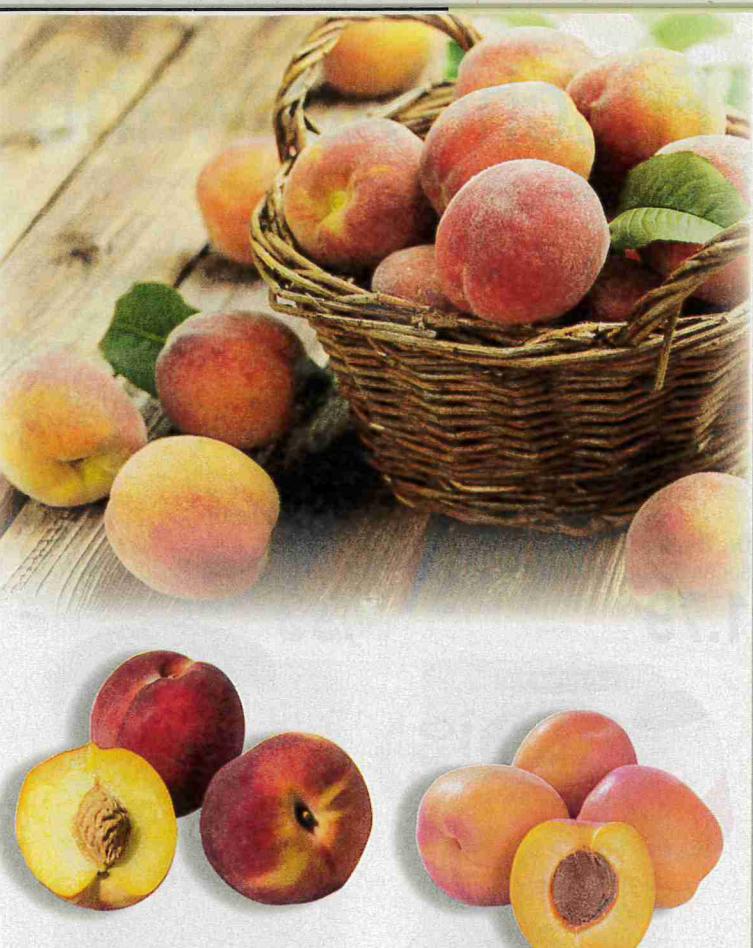
EDEKA
Pflaumen dunkel
aus Spanien, Klasse I, 1 kg
2.49



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

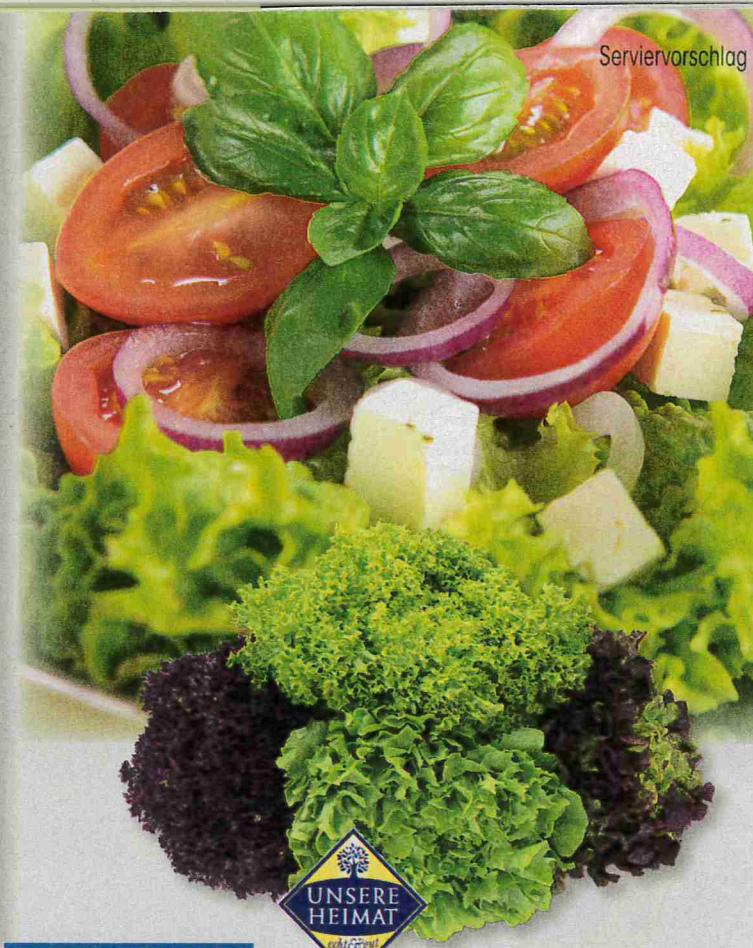
90 JAHRE KNÜLLER
1.49

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



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
Kopfsalatherzen
aus Deutschland,
Klasse I, 2er-Packung
.99



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



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

In Märkten mit Blumenabteilung erhältlich



Sonnen-
blume
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 verschie-
denen Farben oder im Bund
farblich gemischt „Eigenmarke
Aus Liebe“ oder **Bunter**
Sommerrmix-Strauß aktuell
gebunden, Bund
3.99

Wir Lebensmittel.



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 Kokosblützucker
4 Dinkel-Mandel-Cantuccini

Zubereitung:

- Rosmarinblättchen mit 100 Milliliter Wasser aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen.
- Heidelbeeren mit Vanillezucker und zwei Esslöffeln des Rosmarinwassers pürieren. Zwei Esslöffel Kokos-Chips unterrühren. Das Ganze im Kühlschrank circa 30 Minuten kühlen. Danach Joghurt oder Seidentofu unterröhren und gegebenenfalls noch mit etwas Zucker abschmecken.
- Heidelbeercreme auf Schalen verteilen. Die gemischten Beeren in einer weiteren Schüssel mit den restlichen Chips und dem Kokosblützucker 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.

Für alle Esstypen geeignet.

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

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.



„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 Olivenöl
1 Glas Pesto sizilianische Art mit Nüssen und Ricotta
80 g Parmesan, frisch gehobelt
Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung:

- Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen. Eine Schöpfkelle Nudelwasser beiseitstellen.
- 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.

des Blutes und kräftigt die Magen-Substanz.

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

Pro Portion:

494 kcal

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

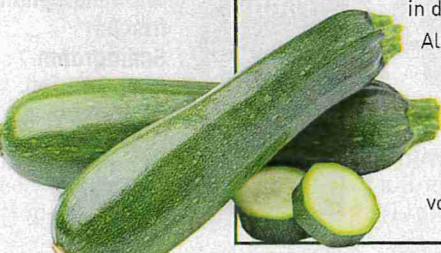
Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

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



Produkt der Woche: Zucchini

Sie zählen zu den Kürbissen und sind vor allem in der schnellen Küche wahre Alleskönnner. 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. Da-

mit 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-Gempf,
ganzheitliche Fitnesstrainerin
und Ernährungsberaterin

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.



diese Woche

E neukauf
EDENKA

E aktiv markt
EDENKA

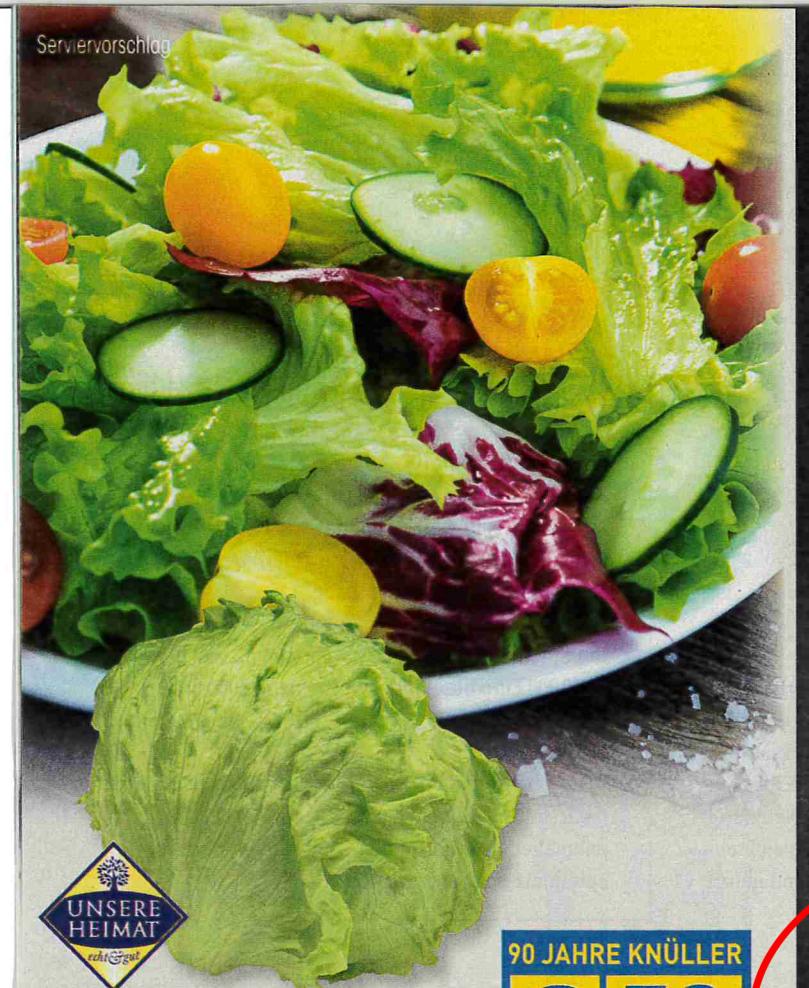
Angebote KW 28/2017 gültig vom 10.7. bis 15.7. Online unter www.edeka-einkaufsplaner.de

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

In der Vorrats-Box

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

05 EFG 10 KODAK 05 EFG 11 KODAK 05 EFG 12 KODAK 05 EFG 13 KODAK 05 EFG 14 KODAK 05 EFG

Wir ❤️ Lebensmittel.

UNSERE HEIMAT

EDEKA Aus Liebe Speisefrüh-kartoffeln Annabelle aus Deutschland,
festkochend, 2-kg-Karton (1 kg = € 1,11)
2.22

UNSERE HEIMAT

EDEKA Aus Liebe Pflücksalat aus Deutschland,
150-g-Beutel (100 g = € 0,66)
.99



**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

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

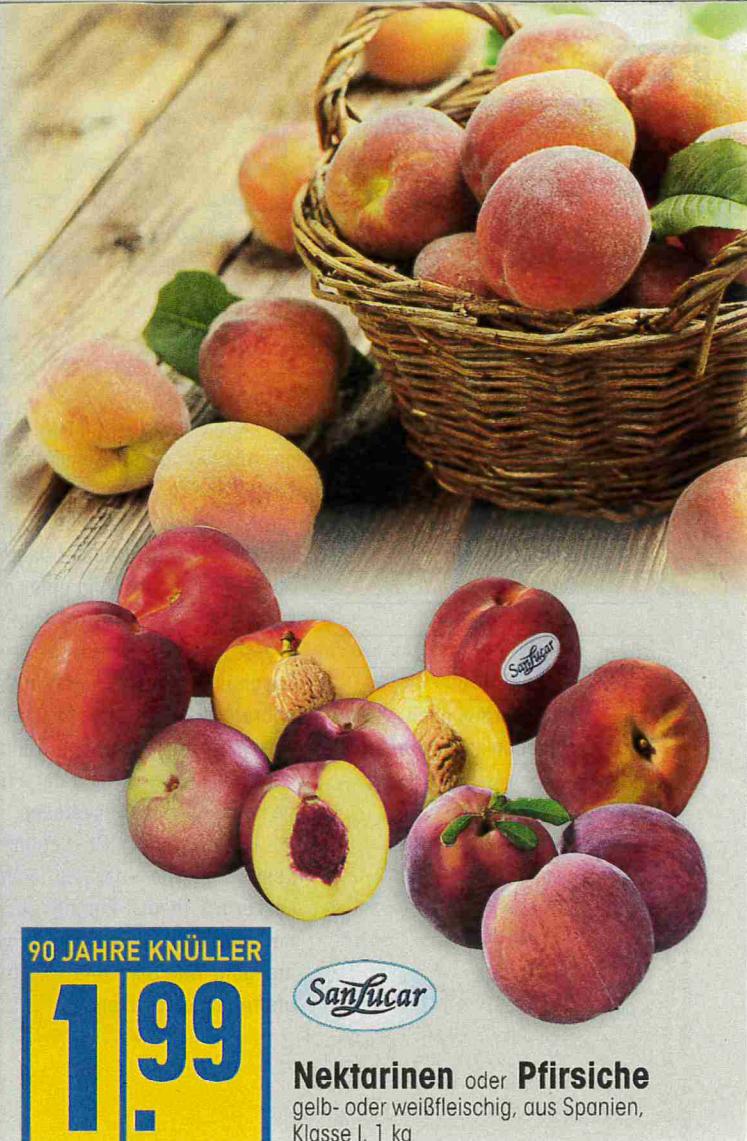


**Unsere Pfirsiche sind nicht platt,
sondern liebevoll in Form gebracht.**



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

Stiellos und dennoch ein Designklassiker – der Platte-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 delikat 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



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



Rispen томаты
aus Deutschland,
Klasse I, 1 kg
1.99

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

Wir ❤️ Lebensmittel.



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	Olivenöl
10	Cocktailtomaten
500 g	Schupfnudeln
Salz	
Zitronenpfeffer	
100 g	Feta
1 Hdv.	Rucola
2 EL	Pinienkerne, nach Belieben kurz geröstet

Zubereitung:

- 1 Lauch in 15 Zentimeter lange Abschnitte, anschließend in Längsstreifen schneiden. Karotten bürsten und mit einem Sparschäler in Längsstreifen hobeln.
- 2 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.
- 3 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 Schupfnudelpfanne heben.

und stärken das Gedächtnis. Tomaten kräftigen das Magen-Darm-System und verbessern die Fließegenschaften 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

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

Zubereitung:

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

Auswertung nach Traditioneller Chinesischer Medizin:

Zuckermelone stärkt den Magen. Paprika fördert die Fließegenschaften 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 Zahnsowie den Knochenaufbau. Basilikum stärkt die Nieren-Energie. Für alle Esstypen geeignet.

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



Produkt der Woche: Melone

Wasser-, Honig-, Cantaloupe- oder Galiamelonen – egal für welche Sorte Sie sich entscheiden, jeder Bissen ist eine wahre Erfrischung. Kein Wunder, denn Melonen bestehen zu mehr als 90 Prozent aus Wasser. Die restlichen zehn Prozent liefern jede Menge Vitamin C sowie Beta-Carotin mit Zellschutzeffekt.



„Vegetarisch“

Appetit bekommen?
Hier geht's direkt zum Rezept!



„Vegetarisch“

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,
ganzeleitliche 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.