



# Lunze Marktzeitung



Mehr Infos rund um  
die Christbaumkugel  
und die Feiertage auf  
Seite 16!

Genießen Sie die  
schönste Zeit des Jahres

Pfandspende an  
das Tierheim



Seite 2

Genusstipps von  
der Bedientheke



Seiten 4 + 5

Zwischenstand der  
Stickerstars-Aktion



Seiten 8 + 9

Zwei neue regionale  
Lieferanten



Seiten 10 + 11

Rezeptideen  
für die Feiertage



Seiten 12 + 13



# Pfandspende: Bad Harzburg soll durch Sternenhimmel erstrahlen

Stimmung – und zwar richtig gute Stimmung – zu schaffen, ist das Ziel des Bad Harzburger Vereins für Wirtschaft und Handel für die Advents- und Winterzeit, um die Stadt zu beleben und die Menschen, die die Stadt besuchen, zu erfreuen. Ein richtiger Sternenhimmel musste her, und zwar am besten vom Bahnhof bis zur Soletherme. Das sind zwei Kilometer Straße und Fußgängerzone, die von ca. 250 stattlichen Kastanien gesäumt sind. Der Sternenhimmel mit mehr als 500.000 LED-Lichtern soll auch noch bis in den Januar strahlen, was bei winterlich weißer Kastanienallee wirklich beeindruckend schön anzuschauen ist.

Ein 200.000 Euro schweres Projekt, das der Verein für Wirtschaft und Handel auch dieses Jahr mit voller Kraft weiter vorangetrieben hat. Für diese Mammut-Aufgabe haben die Macher bereits über 75.000 an € Spenden und Unterstützungen eingeworben, ergänzende Aktivitäten wie Erlöse aus Entenrennen, Kalenderverkauf, Glücksräder beim Stadtfest inbegriffen. Die Stadt gibt bis 2020 eine 50/50-Co-Finanzierung hinzu, so dass der Verein bis 2022 einen wesentlichen Teil gesammelt haben sollte.

Leider konnten in diesem Jahr wegen Ausfall der Stadtfeste nicht so viele Spendengelder gesammelt werden – daher kommt es dem Verein gerade recht, dass Kaufmann Ronny Lunze die Aktion mit der Pfandsammelaktion tatkräftig unterstützt. Sie als Kunden können also einen kleinen Teil, und der wird auch noch verdoppelt, dazu beitragen, Bad Harzburg zum Strahlen zu bringen.



## 1500 Euro fließen an das Tierheim Eckertal

„Wir sind geflasht – an alle Pfandbon-Spender im Namen der Tiere ein riesen-großes Dankeschön“, bedankt sich Doreen Lüders, 1. Vorsitzende des Tierheims Eckertal. Den Scheck in Höhe von 1.500 Euro hat Ronny Lunze vor Kurzem an die Ehrenamtliche Andrea Bönig vom Tierheim überreicht. 1.200 Euro sind durch Kunden des E-Centers Lunze im letzten Quartal zusammengekommen – den Betrag hat Ronny Lunze aus eigener Tasche dann auf 1.500 Euro aufgestockt. „Das Tierheim lebt sozusagen von den Spenden, ob Geld- oder Sachspenden oder Hilfsaktionen wie die Pfandbons. Ein großer Teil unseres Budgets wird über Spenden getragen“, erklärt Doreen Lüders. „Eine spezielle Verwendung gibt es diesmal nicht. Manchmal gibt es Wünsche der Mitarbeiter, die dann mit solchen Aktionen erfüllt werden können. Aber meistens fließt es in die regelmäßigen Ausgaben des Tierheimbetriebs.“





# Einige Aktionen rund um das Jahr 2020



Lunze-Team bei der 100-Jahr-Feier der EDEKA



Förderung des Projekts „Gemüsebeete für Kids“



Unterstützung für den kranken Max und seine Familie



Pfandspende an die Harzburger Feuerluckse



Umstellung des Marktes auf LED-Lampen



Mitarbeiterin Dagmar Kätzel geht in den Ruhestand



Sponsoringbeginn des Profi-Boxers Alexander Kage



Pfandspende an den Kinderschutzbund



Frauen-Chorprobe in unserer Tiefgarage



# Gönnen Sie sich und Ihren Liebsten etwas ganz Besonderes

Ob Wild, Karpfen, Gänsebraten, Raclette oder einfach Kartoffelsalat mit Würstchen – jeder hat beim Festmahl zum Weihnachtsfest seinen ganz persönlichen Klassiker. Doch so mancher Feinschmecker gönnt sich an den Festtagen auch gerne mal ein ganz besonderes Stück Fleisch – da sind Sie an der Bedientheke des E-Centers Lunze genau richtig. Die erlesene Auswahl beinhaltet ein paar wirklich schmackhafte Leckerbissen, die Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Lassen Sie sich inspirieren!



Unser Metzger Ulf Huber empfiehlt ...

## Neuseeland-Hirsch

Neuseeland ist der größte Hirschfleisch-Exporteur der Welt und in Deutschland ist die Nachfrage besonders groß, denn die Aufzucht auf großzügigen Weiden, die konstant hohe Qualität und ein feiner und exquisiter Geschmack sind nur einige Attribute dieses Premium-Produkts. Das ausgezeichnete Fleisch ist bei uns an der Bedientheke erhältlich und ideal für die Verwendung in der leichten, modernen Küche dank der ganzjährigen Verfügbarkeit. Es ermöglicht daher zahlreiche Rezepte und Zubereitungsarten und kann ebenfalls sehr gut mit anderen Produkten kombiniert werden. Reich an Eisen, aber arm an Kalorien, Fett oder Cholesterin, bereitet Neuseeland Hirsch daher einen feinen und geschmacklichen Höhepunkt.

## Irish Black Angus

Der Name „Angus“ geht zurück auf die schottische Grafschaft Angus, wo die ersten Black Angus Rinder gezüchtet wurden. Unser Irish Black Angus-Rindfleisch hingegen stammt aus Irland. Dort haben die schwarzen, hornlosen Tiere idyllische Landschaften, sanfte Hügel, ausgedehnte Weiden sowie gemäßigtes Seeklima. Diese Bedingungen führen dazu, dass die Tiere von März bis Oktober auf der Weide verbringen. Saftiges, grünes Gras und Wildkräuter als Futtergrundlage und ausreichende Bewegung lassen das Fleisch daher wunderbar zart und fleischig-würzig werden.





## Simmentaler

Das Simmentaler Rindfleisch stammt von deutschen und österreichischen Züchtern, die ihre Tiere stetig auf den Almwiesen halten. Durch viel Bewegung und die Ernährung mit saftigen Gräsern, Wildkräutern und Blumen erhält das Fleisch seine kräftige Marmorierung und den charakteristischen Geschmack. Feinschmecker erkennen dabei auch spezielle Aromen und schmecken einen typisch leichten Geschmack von Haselnuss heraus.



Bitte Bestellzeit einplanen!



## Wagyu „Kobe Style“

Unterschieden werden drei Hauptsorten von Wagyu, deren berühmteste das schwarze Rind ist. Das Wagyu im E-Center Lunze, auch „Kobe Style“ genannt, stammt vom reinrassigen Wagyu aus Neuseeland. Dieses ist genetisch identisch mit dem original Kobe-Rind, das nicht aus Japan exportiert werden darf. Die Rinder wachsen freilaufend auf und ernähren sich das ganze Jahr über vom hochwertigen Gras der riesigen Weiden Neuseelands. Die Tiere erreichen ein Alter von 30 bis 36 Monaten. Feinschmecker sind sich einig, dass man den speziellen und exklusiven Geschmack vom Wagyu „Kobe Style“-Rindfleisch nie wieder vergessen wird, wenn man einmal davon gekostet hat.



## Iberico-Schwein

Das Fleisch des Iberico-Schweines erfreut sich bei Fleischliebhabern immer größerer Beliebtheit – nicht nur in Spitzen-Restaurants, sondern auch am heimischen Esstisch. Die halbwilden Tiere werden im Süden Spaniens und in Portugal meist als Weideschweine freilaufend in Korkeichen- und Steineichenhainen gehalten und mit reichlich Eicheln gemästet. Diese Früchte sind es auch, die dem Fleisch seine unverwechselbare Note und einen saftigen, nussigen Geschmack verleihen. Die stetige Bewegung in den großen Eichenhainen sorgt auch gleichzeitig für eine feine Marmorierung des Fleisches. Eine Vielzahl kleiner Fettäderchen durchzieht das Fleisch und macht es hocharomatisch. Dabei enthält das Fett des Iberico-Schweines zahlreiche ungesättigte Fettsäuren, die eine bewusste Ernährung unterstützen können.





# Regionale Spezialitäten von der Klosterbrennerei Wöltingerode



## St. Nikolaus Wärmerender Zimtlikör

In diesem Edellikör verbindet sich der warme, wohlige Geschmack nach Heimat mit dem handwerklichen Können der Klosterbrennerei. Wer kräftig-süßes Zimtaroma liebt, kommt an dieser Spezialität nicht vorbei



## Leckerer Apfelstrudel

Winterlich verschneite Wege, lange Spaziergänge – und im Anschluss ein köstliches Stück Apfelstrudel. Mit dieser Spezialität können Sie dieses Gefühl von Heimat und Gemütlichkeit jederzeit zu Hause genießen – sogar wenn der Ofen kalt bleibt.



## Harzipan

Der Marzipan-Sahnelikör wickelt alle um den Finger, die es gerne cremig-süß mögen. Verbunden mit echter Harzer Handwerkskunst und regionalen Inhaltsstoffen ist die neue Spezialität der beste Beweis dafür, dass man Nachtisch auch trinken kann. Einfach zum Anbeißen!



## Rezept Nöuuchen mit Haube

Den Zimtlikör auf ca. 60 °C erwärmen, in ein schönes Stielglas geben, mit einem Häubchen aus Sahne versehen und mit Zimt bestäuben. Und dann genießen! Auf die selbe Weise könne auch die Spezialitäten „Eierlei Eierlikör“, „Leckerer Apfelstrudel“, „Harzipan“ und „Knackige Haselnuss“ winterlich verzaubert werden.



Frische Sprühsahne gibt es bei uns im E-Center!



# Runden Sie ihre kulinarischen Genussmomente perfekt ab ...



## Eiswein Prädikatswein

Erzeuger: Rheinberg Kellerei  
Art: Eiswein, trocken  
Rebsorte: Cuvée

Serviervorschlag:  
Genießen Sie den Eiswein als Aperitif, zu Gebäck und Kuchen, zu würzigem Käse und raffinierten Desserts.

Beschreibung:  
Eiswein ist eine hochwertige Spezialität, die aus gefrorenen Trauben erzeugt wird. Sie sind vom Charakter her meist fruchtbetont, sortentypisch und reintönig. Dieser Eiswein überzeugt durch seine feine Reife und edle Süße.



## Lauffener Winzerglühwein

Erzeuger: Lauffener Weingärtner, Württemberg  
Art: Winzerglühwein

Zubereitung:  
Nur erhitzen – optional mit Zimt o. ä. würzen oder einen Schuss Rum dazugeben.

Beschreibung:  
Dieser Glühwein wurde aus heimischen Weinen hergestellt. Nach überliefertem Originalrezept ausgewogen und harmonisch gewürzt, ist er ein herrlich aromatischer Genuss, nicht nur an kalten Winterabenden.



## Bad Harzburg Sekt: Prickelnder Genuss in zwei Varianten

Mit der Sektkellerei Bernard-Massard, die auf eine 100-jährige Tradition zurückblicken kann, hat sich Kaufmann Ronny Lunze einen mehrfach ausgezeichneten Partner ins Boot geholt. Mit der sorgfältigen Auswahl edler Weine legen die Kellermeister den Grundstein für höchste Sektqualität. Aus den Weinen eines Jahrgangs bereiten sie durch die zweite Gärung einen eleganten,

spritzigen Sekt. Anschließend legt der Kellermeister durch Zugabe der Dosage den Süßegrad fest. Die trockene Variante ist ein erfrischender und spritziger Sekt, dessen delikate Frucht durch die trockene Art besonders betont wird. Er eignet sich gut als Apéritif oder zu Canapés. Die halbtrockene Variante des Bad Harzburg Sektes ist eine aromatische Jahrgangscuvée, jugendlich fruchtig, dabei stoffig mit Schmelz. Der Sekt für Sektfreunde, die den lieblichen, nicht allzu herben Sekt bevorzugen.

## Berliner Braudstifter Dry Gin

National und international ausgezeichnet für Geschmack und Design ist der Berlin Dry Gin aus dem Haus der Berliner Braudstifter ein außergewöhnlich weicher, floraler und frischer Gin. Sein eigenständiger Charakter wird abgerundet durch Holunderblüten, Malvenblüten, Waldmeister und frische Gurken. Viele Botanicals wer-

den regional angebaut, von Hand gepflückt und hochwertig verarbeitet. Der Berlin Dry Gin wird in kleinen Auflagen produziert und zur Qualitätsgarantie von Hand abgefüllt und nummeriert.





# Im E-Center Lunze ist das TSG-Sammelfieber ausgebrochen



Nicht Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Neymar und Co. gibt es seit gut einem Monat im E-Center Lunze als Sticker im Stil à la Panini zu sammeln, sondern die lokalen Spieler und Spielerinnen der TSG Bad Harzburg. Von der G-Jugend über die Herren- und Damen-Teams bis hin zur Seniorenmannschaft: Mehr als 250 Sticker aus dem Verein gibt es zu sammeln. „Das Sammelalbum ist eine echt coole Sache, die einzelnen Abteilungen und Spieler noch bekannter zu machen. Für viele geht ein Traum in Erfüllung, die früher ihre Stars gesammelt haben und heute sich selber und ihre Freunde sammeln können“, freut sich Adrian Lamprecht, Vereinsmanager der TSG Bad Harzburg.

Insgesamt lagen zu Beginn der Aktion 8.000 Sticker und 250 Sammelhefte zum Verkauf bzw. späteren Tauschen bereit – ein großer Teil ist bereits verkauft. Bei Bedarf kann Kaufmann Ronny Lunze aber noch Nachschub bestellen. Das Starterpaket mit Sammelalbum sowie 12 Stickern kostet 4 Euro. Ein einzelnes Stickerpack mit fünf Aufklebern kostet 90 Cent. Die Kosten für das Projekt hat Kaufmann Ronny Lunze übernommen, die Einnahmen aus der Werbung im Heft und den Verkauf der Sticker fließen vollständig an den Verein.



## STICKER STARS



*„Sagehafte 111 Alben und 1.948 Sticker gleich am ersten Tag“*

*Kaufmann Ronny Lunze ist selbst großer Fußball-Fan und unterstützt gerne Vereine und soziale Projekte in der Region.*

### Wie lief der Kickoff für das Stickeralbum?

Der Kickoff war Anfang November und fiel mitten in den Beginn des neuen Lockdowns. Wir konnten daher leider nicht den Verein oder eine Kindermannschaft einladen. Die aktuelle Situation hat uns das nicht erlaubt. Dennoch ließen drei Vertreter der TSG und ich es uns aber nicht nehmen und so konnten wir symbolisch den Startschuss geben und mit Abstand ein Foto schießen.

### Wie ist das Feedback der Kunden auf die Aktion?

Der Verkaufsstart wurde super angenommen. Allein am ersten Tag haben wir sagenhafte 111 Alben und 1.948 Sticker verkauft – das sind aus meiner Sicht tolle Zahlen, die die Begeisterung widerspiegeln. Auch weiterhin werden die Alben und Sticker toll angenommen. Die Aktion ist durchweg positiv, wir hatten ein tolles Feedback von Kunden und auch seitens der TSG. Wer kann schon sagen, dass er statt der kickenden Welt-

stars sich selbst und seine Freunde sammeln und die Porträts in das Sammelheft seines Heimatvereins kleben kann?

### Wie lange läuft die Aktion noch/wird es Tauschbörsen geben?

Leider ist es uns im Moment nicht möglich, eine Tauschbörse durchzuführen. Sobald es aber irgendwie möglich ist, werden wir das kommunizieren. Gesammelt wird auf jeden Fall bis Ende Januar, Ziel soll sein, dass alle Ihre Sammelhefte vollbekommen.







*Klein, aber fein und mit Abstand: Ronny Lunze und die TSG-Vertreter geben den Startschuss für das Stickerprojekt.*



## *Sammelalbum zum 125-jährigen Bestehen von Eintracht Braunschweig*

Der BTSV Eintracht von 1895 e. V. hat am 15. Dezember sein 125-jähriges Bestehen gefeiert – die bewegende Geschichte des traditionsreichen Vereins ist auch in einem Sammelalbum verewigt! Vom Harz bis zum Heideland fiebern Fans gemeinsam mit den Braunschweiger Löwen – und seit Mitte November können alle Highlights und emotionalen Bilder in ein Heft geklebt werden. EDEKA als offizieller Löwen-Partner macht das möglich! Blau und Gelb – Nicht nur die Farben verbinden das Unternehmen und die Braunschweiger Eintracht, sondern auch eine langjährige und starke Partnerschaft! Die Sticker sind exklusiv in 36 EDEKA-Märkten wie dem E-Center Lunze erhältlich!



## *„Eigener Sticker in der Hand ist ein tolles Gefühl“*

Adrian Lamprecht ist Vereinsmanager der TSG Bad Harzburg und hat das Projekt mit auf die Beine gestellt.

### **Wie verlief aus Ihrer Sicht der Kickoff?**

Der Startschuss verlief sehr gut. Die Reaktionen aus dem Verein sind sehr positiv und viele haben bereits am ersten Tag mit dem Sammeln angefangen. Besonders schön ist, dass nicht nur die Kinder ihren Spaß daran haben, sondern auch die Jugendlichen und Erwachsenen.



### **Was war es für Sie für ein Gefühl, Ihren eigenen Sticker in den Händen zu halten?**

Wenn man früher als Kind die Sticker der Bundesliga-Spieler gesammelt hat und nun die Chance bekommt, sich selbst in so einem Sammelalbum als Sticker zu sehen, war es wirklich ein tolles Gefühl. Aber auch, dass man die Mitspieler, die man in den aktuellen Zeiten leider nicht auf dem Fußballplatz sehen kann, in dem Album sieht und seine Mannschaft sammeln kann, ist eine schöne Sache.

### **Wie groß ist die Euphorie im Verein?**

Das Projekt wird sehr gut angenommen. In den einzelnen Gruppen bei WhatsApp wurden zahlreiche Bilder geschickt, was zeigt, dass wirklich viele sich das Album gekauft und direkt mit dem Sammeln gestartet haben. Natürlich dürfen dabei auch die üblichen Sprüche zu den Bildern der Mannschaftskollegen nicht fehlen. Aber das hebt natürlich die Stimmung an und hilft dabei, durch die fußballfreie Zeit zu kommen.



# Fuhsetalgemüse: Leckere Möhren aus der Region

*Drei Generationen arbeiten auf dem Hof Markwort Hand in Hand – hier Olof und sein Sohn Phillip Markwort.*



Regionale Produkte genießen im Sortiment vom E-Center Lunze einen hohen Stellenwert, insbesondere in der stets frischen Obst- und Gemüseabteilung. Seit Neuestem haben die leckeren Speisemöhren der Familie Markwort aus Lengede im Ortsteil Barbecke einen festen Platz in der vielfältigen Auslage – und kommen bei den ersten Kunden bestens an.

Seit 1594 lebt die Familie Markwort für die Landwirtschaft, in der mittlerweile achten Generation wird nicht nur das Know-How, sondern auch die Liebe zum Beruf weitergegeben. Drei Generationen arbeiten aktuell in dem Familienbetrieb täglich Hand in Hand. Neben Getreide, Raps, Zuckerrüben und Mais bauen die Markworts seit 2019 unter dem Namen Fuhsetalgemüse auch Speisemöhren für regionale Supermärkte an.

„Unser Ziel war am Anfang schnell klar: Die Möhren, die wir anbauen, sollen so schmecken, wie wir es als Kinder aus Omas Gemüsegarten kannten“, erklärt Junior-Chef Phillip Markwort. Gar nicht so einfach bei über 300 verschiedenen Sorten. Da half es nur, bei Berufskollegen in ganz Deutschland einige der Sorten zu probieren: „Wir entschieden uns für die vier Sorten, die uns am besten schmeckten und nicht etwa für die, die am leichtesten zu pflegen sind, den höchsten Ertrag bringen oder am längsten zu lagern sind.“

Die Möhren werden zu unterschiedlichen Zeiten ausgesät, um auch die Erntezeitpunkte der ausgewachsenen Karotten möglichst weit auseinanderziehen zu können. Das Ergebnis: Immer frische Möhren, die kurz vor der Auslieferung in die Märkte noch in der Erde gesteckt haben. Die gerodeten Möhren werden in Holzkisten geladen und mindestens 24 Stunden ins Kühlhaus gestellt, um die Temperatur zu senken und ein Weiterwachsen zu vermeiden. Anschließend werden sie gewaschen und poliert. Eine letzte Qualitätskontrolle findet bei der Sortierung von Hand statt, bevor die Möhren verpackt werden, um am Folgetag geliefert zu werden.

## *Eine Schutzhülle aus Zuckerrohr*

Ressourcenschonung und Nachhaltigkeit sind der Familie Markwort ebenso wichtig wie Kaufmann Ronny Lunze, daher verwendet der Betrieb eine Verpackung auf Basis von Zuckerrohr (nicht aus Amazonasgebieten), die 100 % recyclingfähig ist.





# Erstmals Süßkartoffeln aus regionalem Anbau

Unter dem Markennamen GAUS-LÜTJE-KARTOFFELN erzeugen die Familie Gaus aus Ohnhorst und die Familie Lütje aus Wasbüttel bereits seit 1992 mit viel Liebe und Sorgfalt erlesene Speisekartoffeln und Zwiebeln auf ihren Bauernhöfen im Landkreis Gifhorn – die regionalen Leckerbissen gibt es seit Neuestem in der Obst- und Gemüseabteilung des E-Centers Lunze.

Das Kartoffelsortiment umfasst alle drei Kocheigenschaften, festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend. Darunter sind klassische Sorten, wie Belana, Cilena, Leyla und Afra. Entscheiden Sie selbst: 2,5 kg Kartoffeln im plastikfreien Netz oder lose zum Selbstabwiegen.

Die Standardsorte der Landwirte ist die gelbe Speisezwiebel, doch mittlerweile haben sie ihre Farbpalette erweitert, besonders angetan hat es ihnen die rote Zwiebel mit dem klangvollen Namen: Braunschweiger Dunkelblutrote. Seit 2018 haben die Familien eine weitere Leidenschaft entdeckt, eine Süßkartoffel aus regionalem Anbau – das findet man nicht überall! All diese leckeren Erdschätze finden Sie stets frisch bei uns im E-Center Lunze.



Abteilungsleiter Kevin Bremer ist begeistert von den neuen Kartoffeln und Zwiebeln aus der Region.



## Neu: regionale Mehle von Ährenwert

Die Familien Behrens, Gaus und Lütje sind drei Landwirtschaftsfamilien und fest verwurzelt im Gifhorer Südkreis. Als Gaus-Lütje GbR betreiben die Familien Gaus und Lütje bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten gemeinsamen Kartoffelanbau. 2011 kam die Familie Behrens mit dazu und es entstand die Ährenwert GbR. Das Trio verbindet die Liebe zur Landwirtschaft und zu ihren Produkten. Gemeinsam bauen sie unterschiedliche Getreidearten wie Weizen, Roggen und Dinkel an. Begeistert von der guten Qualität des Getreides, lassen sie dieses in einer familiengeführten Mühle zu hochwertigem Mehl vermahlen. So holen sie für Sie ein Stück Heimat in die Tüte. Regionaler und mit mehr Herz geht es kaum. Überzeugen Sie sich selbst! Das Mehlsortiment ist ausschließlich aus selbst angebauten Getreide, 100 Prozent natürlich und ohne Mehlbehandlungsmittel. Es umfasst Dinkelmehl Typ 630, Roggenmehl Typ 1150, Weizenmehl Typ 550 und Vollkornmehle aus Dinkel, Roggen und Weizen.





# Genussmomente für die Festtage



## Vorspeise: Rotkohlsalat mit Granatapfel und Walnüssen

### Zubereitung:

Rotkohl putzen und Strunk keilförmig herausschneiden. Fein hobeln. Mit 1 TL Salz etwa 3 Minuten kräftig verkneten. Senf mit Honig, Essig und 8 EL Olivenöl verrühren und unter den Salat mischen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen das restliche Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Speck in kleinere Stücke zupfen und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Feigen fein würfeln. Walnüsse grob hacken. Die Granatapfelkerne heraustrennen. Die Kresse von den Beeten schneiden. Zum Servieren die Hälfte der Nüsse, Granatapfelkerne und Feigen unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf Tellern verteilen. Restliche Nüsse, Feigen, Granatapfelkerne, Speck und Kresse darüberstreuen. Dazu passt Baguette.

### Zutaten (für 8 Portionen):

- 1 kg Rotkohl • Salz und Pfeffer • 4 EL Honig
- 1 EL Senf, grobkörnig • 4 EL Himbeeressig
- 9 EL Olivenöl • 8 Scheiben Speck, durchwachsen
- 80 g Feigen, getrocknet • 150 g Walnusskerne
- 1 Granatapfel • 1 Baguette
- 1 Beet Shisokresse (alternativ: Gartenkresse)

## Hauptgang: Filet Wellington

### Zubereitung:

Die Mangoldblätter in kochendem Salzwasser für 2 Minuten blanchieren. Eiswürfel in kaltes Wasser geben und den Mangold danach darin abschrecken. Nach dem Abschrecken aus dem Eiswasser nehmen, trocken tupfen und zur Seite stellen. Die Champignons putzen und fein hacken. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie, Rosmarin, Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Champignons etwa 5 Minuten darin andünsten. Schalotten und den Knoblauch zugeben und 1 bis 2 Minuten mitdünsten. Mit der Petersilie mischen. Alles salzen und pfeffern. Das Rinderfilet parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, das Filet auf allen Seiten für insgesamt 1 bis 2 Minuten scharf anbraten. Mit Rosmarin und Thymian würzen. Das Fleisch herausnehmen, mit Küchenpapier abtupfen und mit Senf einstreichen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 30 x 25 cm groß ausrollen. Teigreste beiseitelegen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Mangoldblätter auf die untere Hälfte des Blätterteigs legen, die Pilzmasse in einem breiten Streifen daraufgeben. Anschließend das Filet auf der Pilzmasse platzieren. Das Filet mit Teig umhüllen, die Seiten ggf. etwas abschneiden und einschlagen, dabei den Teig seitlich andrücken. Filet auf das Backblech geben. Eigelb und Sahne verquirlen und den Teig damit bestreichen. Die Teigreste mit einem Pizzaschneider in dünne Streifen schneiden und diese auf dem eingeschlagenen Filet nach Belieben zu einem Muster anordnen. Die Streifen anschließend ebenfalls mit der Sahne-Eigelbmischung bestreichen. Das Filet im Ofen auf mittlerer Schiene in 30 bis 40 Minuten goldbraun backen. Anschließend servieren.

### Zutaten (für 4 Portionen):

- 4 Blätter Mangold • 2 kg Eiswürfel
- 600 g Champignons, braun • 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch • 4 Stiele Petersilie, glatt
- 2 Zweige Rosmarin • 2 Zweige Thymian
- 30 g Butter • Salz und Pfeffer
- 800 g Rinderfilet • 2 EL Senf • 400 g Blätterteig
- etwas Mehl • 1 Eigelb • 1 EL Sahne



Unterstützen  
Sie während der  
Feiertage auch die  
lokalen Gastro-  
nomen!





### Zutaten (für 5 Portionen):

#### Für den Kräuterquark:

- 150 g Schmand • 250 g Speisequark • 3 EL Milch
- Salz und Pfeffer • ½ Bund glatte Petersilie

#### Für die Kartoffelrosen:

- 800 g Kartoffeln, festkochend • 5 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß • Salz und Pfeffer
- 4 Zweig Thymian, gerebelt

## Beilage: Kartoffelrosen

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und quer in hauchdünne Scheiben schneiden. Muffinform mit 3 EL Olivenöl einfetten. Kartoffelscheiben fächerartig in den Mulden der Muffinform anordnen, sodass die größeren Scheiben den Rand auskleiden. Kleinere Kartoffelscheiben spiralförmig nach innen anordnen. Für die Mitte eine sehr dünn geschnittene kleine Scheibe zusammenrollen und einstecken.

Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. 2 EL Olivenöl mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren und vorsichtig die Oberfläche der Kartoffelrosen damit einpinseln. Für 25 bis 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen, bis die Ränder goldbraun und knusprig sind. Für den Kräuterquark Schmand, Speisequark und Milch glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In den Quark einrühren. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Kartoffelrosen mit einem Messer rundherum vorsichtig aus der Form lösen. Mit einem Esslöffel die Rosen leicht anheben und aus der Mulde befreien. Kartoffelrosen mit Kräuterquark anrichten und servieren.

## Nachtsch: Lebkuchenparfait

### Zubereitung:

Für das Parfait die Milch mit dem Lebkuchengewürz vermengen und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Die Eier, Eigelbe und den Zucker in einer Schüssel cremig rühren. Anschließend die noch heiße Milch nach und nach bei stetigem Rühren hinzugeben. Die Creme auf einem heißen, nicht kochenden Wasserbad (unter ständigem Rühren) andicken – in der Fachsprache „zur Rose abziehen“. Die optimale Cremigkeit lässt sich feststellen, indem man auf einen in die Masse getauchten Kochlöffel pustet. Wenn dabei Wellen entstehen, die an eine Rose erinnern, ist die gewünschte Konsistenz erreicht. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und zu der warmen Creme geben. Die Creme auf einem Eiswasserbad kalt rühren (das geht schneller und die Creme verliert nicht zu viel Volumen) und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Das Kirschwasser unter die Creme ziehen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Form mit Folie auskleiden (durch das Auskleiden der Form mit Folie lässt sich das Parfait später leichter aus der Form lösen), die Parfaitmasse einfüllen und über Nacht gefrieren lassen (mindestens 6 bis 8 Stunden).

Die Sauerkirschen etwas antauen lassen. In einem Topf Zucker, Wasser, Rotwein und Gewürze aufkochen. Die Kirschen 4 bis 5 Minuten darin köcheln lassen. Die Speisestärke mit ein wenig Wasser anrühren und zu den Kirschen geben, einmal aufkochen und etwas abkühlen lassen. Parfait aus dem Tiefkühler nehmen, auf eine Arbeitsunterlage stürzen, die Folie abziehen, in Scheiben schneiden und mit den heißen Sauerkirschen anrichten und servieren.



### Zutaten (für 4 Portionen):

#### Für die Kirschen:

- 300 g Sauerkirschen • 80 g Zucker • 80 ml Wasser
- 50 ml Rotwein • 1 Prise Nelkenpulver • 1 Prise Zimt
- 1 TL Speisestärke

#### Für das Parfait:

- 130 ml Milch • 1 TL Lebkuchengewürz
- 3 Eier • 3 Eigelb • 150 g Zucker • 2 Blatt Gelatine
- 40 ml Kirschwasser • 500 ml Schlagsahne



# Aktuelles aus dem E-Center



## Messerschärfe Prämien sammeln von Zwilling

Nachdem vor Kurzem noch Punkte für die beliebten Tiere von Schleich gesammelt wurden, dreht sich die aktuelle Treueaktion im E-Center Lunze um die scharfen und hochwertigen Messer der Herstellers Zwilling. Das Ganze funktioniert so: Einfach beim Einkauf Treuepunkte sammeln und sie später für die Prämien von ZWILLING einsetzen. Für jeden 5-€-Einkaufswert gibt es einen Treuepunkt. Bereits mit 20 Treuepunkten erhalten Sie einen Treueartikel mit bis zu 73 % Preisersparnis. Die Treuepunkte gibt es bis zum 23.01.2021, die vollen Sammelhefte können dann noch bis zum 06.02.2021 abgegeben werden. Sollten infolge unvorhergesehener Ereignisse Treueartikel nicht mehr verfügbar und auch nicht in einem angemessenen Zeitraum nachlieferbar sein, behält sich EDEKA vor, diese durch andere, gleichwertige Prämien zu ersetzen. Viel Spaß beim Sammeln und Sparen!

## Mitarbeiter-Kürbis holt beim Stapelburger Kürbisfest Brouze

„Was sind das denn für dicke Dinger?“ – diese Frage dürften sich viele Kunden gestellt haben, als sie in den letzten Wochen des Herbstes am Kassensbereich im E-Center Lunze standen und die drei orange-gelbe Kürbis-Kolosse bestaunten. Hübsch dekoriert lagen dort drei besonders große Kürbis-Exemplare, die beim 12. Stapelburger Kürbisfest des Kleingartenvereins „Harzblick“ ganz oben auf dem Treppchen landeten. Auch Kaufmann Ronny Lunze war ganz begeistert: „Wir unterstützen das Fest seit zwei Jahren, letztes Jahr haben wir den Siegerkürbiss ausgestellt, dieses Jahr jetzt die ersten drei Kürbisse! Ich finde es einfach toll zu sehen, was die Natur alles im Stande ist zu leisten. Noch besser ist, dass unser Mitarbeiter Julian Must (siehe Foto) mit seinem Kürbis Dritter geworden ist. Gratulation – wir sind schon auf nächstes Jahr gespannt!“



Alter Zustand

## Backshop erstrahlt in neuem Glanz

Vielen Kunden wird es nach dem Betreten des E-Centers Lunze gleich ins Auge gesprungen sein: der SB-Backshop erstrahlt seit Kurzem in einem ganz neuen Glanz! Der Grund: Kaufmann Ronny Lunze hat die in die Jahre gekommenen Möbel von einer Fachfirma austauschen lassen. Dafür mussten die Kunden leider einen Tag lang auf knackige Brötchen und die anderen Köstlichkeiten aus dem Backshop verzichten. Doch der Aufwand hat sich gelohnt: Die Fächer, Klappen und Zangen sind jetzt wieder ein echter Hingucker, viel frischer, moderner und auch noch mal eine Stufe hygienischer geworden. Überzeugen Sie sich selbst!







# „Von ganzem Herzen ein dickes Dankeschön“



Liebe Kundinnen und Kunden,

ein turbulentes Jahr aufgrund der Corona-Pandemie mit vielen Veränderungen und Herausforderungen neigt sich dem Ende entgegen – und mit den Weihnachtsfeiertagen stehen ein paar besinnliche Tage ins Haus. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Kunden, die uns trotz schwieriger Phasen und Einschränkungen immer treu geblieben sind und viel Verständnis für unsere Situation im Einzelhandel hatten, bedanken. Doch ohne mein großartiges Team, das so toll zusammengehalten hat und das ein oder andere Mal an seine Grenzen und darüber hinaus gegangen ist, wäre das einfach nicht möglich gewesen – dafür von ganzem Herzen ein dickes Dankeschön!

Aufgrund der diesjährigen Konstellation der Weihnachtstage und der Corona-Einschränkungen muss ich auch einen Appell an alle Kunden richten: Wir haben zwar alle uns möglichen Vorbereitungen getroffen, erwarten aber dennoch einen großen Ansturm in der Vorweihnachtswoche – dürfen aber gleichzeitig nur 190 Personen in das E-Center lassen. Daher unsere Bitte im Sinne der Gesundheit aller: Erledigen Sie Ihren Weihnachtseinkauf möglichst früh und kaufen Sie nicht zu den Stoßzeiten ein. Mein Tipp: Erfahrungsgemäß ist zwischen 7 bis 10 Uhr, 14 bis 17 Uhr sowie von 18 bis 21 Uhr am wenigsten los.

Ich wünsche allen Kunden, Mitarbeitern und Lesern eine schöne Weihnachtszeit, einen guten Rutsch ins neue Jahr und bleiben Sie gesund!

Ihr Ronny Lunze

Wir haben an den Feiertagen wie folgt geöffnet:

**Heiligabend**  
von 7 bis 13 Uhr

**Silvester**  
von 7 bis 14 Uhr

## Das festliche Bad Harzburger Highlight für den Weihnachtsbaum

Die mundgeblasene und von Hand dekorierte, rote Weihnachtskugel (Durchmesser 10 cm) ist das neue und absolute Highlight in der Vorweihnachtszeit im E-Center Lunze. Mit dem bezaubernden Bad Harzburger Jungbrunnen wird die Weihnachtskugel das Herz Ihrer Liebsten im Sturm erobern und Ihren Weihnachtsbaum eine ganz besondere, lokale Note verleihen. Diese besondere Dekoration für Ihren Christbaum ist auf 100 Exemplare limitiert und wird pro Stück für 12,99 Euro verkauft – und soll den Auftakt einer ganzen Reihe von weiteren Weihnachtskugeln mit anderen Motiven aus Bad Harzburg werden. Machen Sie sich und Ihren Liebsten eine besondere Weihnachtsfreude.



## Impressum

**Auflage:** 20 200 Exemplare  
Kostenlose Zustellung an alle erreichbaren Haushalte in Bad Harzburg und Umgebung.

**Herausgeber (v. i. S. d. P.):**  
E-Center Lunze  
Ronny Lunze e. K.  
Am Güterbahnhof 1  
38667 Bad Harzburg  
Tel.: (0 53 22) 7 84 60  
E-Mail: e4086594@minden.edeka.de

**Redaktionsleitung:**  
Kai Knoche  
Tel.: (0 53 32) 96 86-40  
Fax: (0 53 32) 96 86-51  
E-Mail: marktzeitung@proexakt.de

**Gestaltung und Anzeigensatz:**  
Karin Döbler  
Tel.: (0 53 32) 96 86-55  
Fax: (0 53 32) 96 86-51  
E-Mail: info@proexakt.de

**Objektleitung und Druck:**  
ProExakt GmbH  
Mediengestaltung, Druck,  
Verlag & Presseagentur  
Bahnhofstraße 17  
38170 Schöppenstedt  
Tel.: (0 53 32) 96 86-54  
E-Mail: info@proexakt.de

Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der Pro-

Exakt GmbH. Alle gestalteten Anzeigen sind ebenfalls urheberrechtlich geschützt. Nutzung und Nachdruck sind nur mit schriftlicher Genehmigung der ProExakt GmbH gestattet. Angaben zu Terminen etc. sind ohne Gewähr. Bei dem Projekt Marktzeitung mit einer Gesamtauflage von zurzeit ca. 6 000 000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.