



Süllau

Bargteheide Lübeck Trittau Mölln Ratzeburg

# GENUSS SEITEN

## April 2025

## Prall gefüllt mit kulinarischen Frühlingsgefühlen!



**Hof Möller  
Kartoffeln**  
2,5-kg-Packung  
(1 kg = 25.26)



statt 4.99

**3.99**

**Duroc Knacker**  
aus eigener Herstellung  
"der herzhafteste Snack vom  
Hahnheider Hofschwein"  
100 g



statt 7.59

**1.49**

**Eierlikör**  
vom Hornbrooker Hof  
0,35-l-Flasche  
(1 Liter = 25.69)



**8.99**

**Angebote  
gültig bis  
zum 15.  
03.2025.**

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgaben nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Preise in Euro. Alle Preise sind Abholpreise.





## Liebe Kunden,

neulich haben wir gelesen, dass bereits eine halbe Stunde in der Sonne richtig gute Laune macht und uns dabei hilft, Stress und Sorgen zu reduzieren. Da kommt doch der Frühling wie gerufen und alle Wintergeplagten können aufatmen – und herrlich duftende Frühlingsluft einatmen. Draußen erwarten einen zwar noch keine sommerlichen Temperaturen, doch warm eingepackt mit Jacke und Mütze lässt es sich in der Sonne hervorragend aushalten! Kein Wunder also, dass der Frühling zu den beliebtesten Jahreszeiten gehört.

Und wer ganz genau hinschaut, der wird bemerken, dass der Frühling nicht nur die Natur draußen bunter macht. Auch die Vielfalt in unseren Märkten stellt sich merklich auf die farbenprächtige Jahreszeit ein, weshalb wir Sie herzlich einladen, den „kulinarischen Indoor-Frühling“ mit uns gemeinsam in vollen Zügen zu genießen.

Frühling bedeutet zudem immer auch Aufbruch und Neues. Echte Aufbruchstimmung versprüht in diesem Zusammenhang ganz klar unser Süllau-Markt im Shoppingcenter „Campus“ in Lübeck. Allein beim Gedanken an die vielen Neuerungen entwickelt man regelrecht Frühlingsgefühle. „Die Qualität und Vielfalt des Sortiments und der damit verbundene Anspruch an uns selbst wird nach der grundlegenden Modernisierung noch einmal deutlich steigen“, verspricht der Lübecker Marktleiter Marcel Lünsmann, den wir Ihnen in dieser Ausgabe der Genuss-Seiten gerne näher vorstellen möchten. Entsprechend vorfreudig blickt das gesamte Lübecker Team auf die Wiedereröffnung des Marktes in naher Zukunft.

Für ein echtes Frühlingserwachen sind natürlich all unsere Märkte allerbestens vorbereitet: Genießen Sie, zum Beispiel zum nahenden Osterfest, echte Köstlichkeiten unserer Regionalhelden oder begleiten Sie saisonale Spezialitäten mit ausgesuchten Spitzenweinen, die exklusiv von unseren Weinexperten empfohlen werden.

„Tage der Wonne, kommt ihr so bald?“, fragte schon Goethe. Unsere Antwort lautet eindeutig: In unseren Märkten sind die Wonnetage bereits angekommen. Lassen Sie uns das mit allen Sinnen genießen.

## Ihre Familie Süllau

## NUR EINEN SCAN ENTFERNT: EDEKA SÜLLAU BEI INSTAGRAM!

Besuchen Sie uns bei Instagram! Denn dort finden Sie nicht nur stets aktuelle Neuigkeiten und jede Menge interessante Geschichten sowie attraktive Gewinnspiele rund um unsere Märkte. Wir liefern Ihnen auch regelmäßig praktische Tipps. Bereit also für 1000 und eine Genuss-Inspiration? Dann einfach hier scannen und eintauchen in die faszinierende Welt von EDEKA Süllau.



Lebensmittel-, Drogerie-, Getränke-  
markt & Weinhandlung unter einem Dach  
[www.suellau-lebensmittel.de](http://www.suellau-lebensmittel.de)



WIR MÖCHTEN SIE VON UNS BEGEISTERN – IM MARKT, IN DEN GENUSS-SEITEN, IM NETZ! IHRE FAMILIE SÜLLAU

Kennen Sie das Gefühl, dass sich Arbeit im Rahmen bestimmter Projekte mitunter gar nicht nach Arbeit anfühlt, sondern eher nach persönlichem Mehrwert? Aktuell sitze ich als verantwortlicher Redakteur über den Texten meiner 25. Genuss-Seiten-Ausgabe. Ein silbernes Jubiläum also, das nachgerade dazu einlädt, einmal darüber zu sinnieren, warum es so einen Spaß macht, das Privileg zu besitzen, Genuss in Worte fassen zu dürfen. Als tatsächlichen, persönlichen Gewinn erachte ich das Glück, so viele interessante Menschen kennengelernt zu haben – und auch immer noch kennenzulernen. Im Zuge der redaktionellen Arbeit einer jeden Ausgabe rede ich mit den Menschen, die das Marktleben Tag für Tag prägen und entwickeln. Dieser Blick über den eigenen Tellerrand hinaus, gepaart mit mittlerweile bestimmt tausendundeiner Genussinspiration sind genau die Dinge, die einem Genussmenschen wie mir (gutes Essen und feine Weine sind meine persönlichen Leidenschaften) den Beruf zum Genuss machen! Zeit also, mich einmal zu bedanken für das Vertrauen, das mir die Familie Süllau und das gesamte Team seit nunmehr fünf Jahren entgegenbringen und einen großen Dank an Sie, liebe Freunde der Genuss-Seiten, dass Sie seit vielen Jahren unserem Blatt die Treue halten. Das motiviert ungemein und macht Lust auf (mindestens) die nächsten 25 Ausgaben. Bleiben Sie genussvoll!

Herzliche Grüße,  
Ihr Mirko Uhde  
Redakteur der  
Genuss-Seiten

Ein echtes Privileg:  
Genuss in Worte  
zu fassen!





**Der Frühling ist eindeutig bunt!**

Ganz egal, in welche Obst- und Gemüseabteilung unserer Märkte Sie auch kommen: Überall werden Sie begrüßt von leuchtenden Farben und einer frühlingshaften Frische, die ihresgleichen sucht. Tanken Sie also nicht nur Sonne, sondern auch viele gesunde Vitamine. Zum Beispiel in Form frischer Mangos in Kombination mit köstlichen Avocados. Das ist beispielsweise ein Frühlings-Gute-Laune-Tipp von Frau Wulf, Abteilungsleiterin „Obst und Gemüse“ im Lübecker Süllau-Markt im Campus-Shopping-Center. Außerdem super: Erdbeeren, Pfirsiche, Nektarinen und goldene Kiwis sorgen ebenfalls für eine tolle Frühlingsstimmung! Sie sehen selbst: Der Frühling ist eindeutig bunt.

## Mango-Avocado-Salat

Avocados sind im Grunde ganzjährig ein beliebtes Superfood und vielfältig einsetzbar. In unserem Rezept für Mango-Avocado-Salat wird der milde Geschmack der Avocado mit der fruchtigen Süße der Mango kombiniert – ein fantastisches Frühlings-Duo!

**Für vier Portionen benötigen Sie:**

- 2 Mangos
- 2 Avocados
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Portionen Römersalat
- 1 Kopf Radicchio
- 1 Bund Koriander
- 40 g Erdnüsse

**Und los geht's:**

1. Mangos schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebeln und Sellerie waschen und klein schneiden.
2. Römersalat und Radicchio in einzelne Blätter abtrennen und ggf. klein schneiden. Sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen und trocken schleudern. Koriander kalt abspülen und trocken schleudern. Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl anrösten.
3. Für das Dressing die Zitrone auspressen. Den Saft der Zitrone, Erdnussmus, Joghurt, Reisessig, Sojasoße und Sesamöl in ein hohes Rührgefäß geben. Ingwer schälen und eine Zeste fein abreiben. Chilischote waschen, aufschneiden, Samen entfernen und fein hacken. Ingwer, Chili und Honig zu den übrigen Zutaten geben und gut verrühren. Mit Kreuzkümmel abschmecken.
4. Die Salatzutaten gleichmäßig auf kleine Schüsseln verteilen, mit Dressing, Koriander und gerösteten Nüssen toppen und servieren.



**Und fürs Dressing schließlich noch:**

- Zitronensaft (unbehandelt)
- 2 EL Erdnussmus
- 5 EL Joghurt, 3,5 % Fett
- 1 TL Reisessig
- 1,5 EL helle Sojasoße
- 4 EL Sesamöl
- 1 Stück Ingwer (ca. 2x2 cm)
- 1 Chilischote
- 2 TL Honig
- 1 Prise gemahlene Kreuzkümmel

## Ratzfatz frühlingsfrisch!

Mit diesem leckeren Smoothie starten Sie garantiert gut gelaunt in den Tag. Frühlingsgefühle am Morgen? Glauben Sie nicht? Dann testen Sie unser Ratzfatz-Rezept!

Drei Pfirsiche oder Nektarinen waschen, halbieren und grob klein schneiden, nachdem der Kern entfernt wurde. Das Obst zusammen mit einer geschälten Banane, 50 ml Hafermilch und gut 100 g Joghurt pürieren. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und der Frühlingstag kann beginnen!



## Maibowle schmeckt auch schon früher!

Frische, süße Erdbeeren treffen das einzigartige Aroma von Waldmeister – dazu spritzigen Sekt und trockenen Weißwein: der Traum für erste, laue Frühlingstage mit Gästen! Für zehn Portionen Bowle benötigen Sie:

- 1 Bund frischen Waldmeister (alternativ: Waldmeistersirup)
- 2 Stängel Minze
- 2 Flaschen trockenen Weißwein
- 2 unbehandelte Zitronen
- 500 g Erdbeeren
- 1 Flasche Sekt

Erdbeeren waschen, Stiele entfernen und vierteln. Waldmeister etwas anwelken lassen, zusammenbinden und zusammen mit der Minze in einen Teil des Weißweins hängen. Alternativ den Weißwein vorsichtig mit Waldmeistersirup abschmecken. Zitronen in Scheiben schneiden, zugeben und alles ca. 30 Minuten ziehen lassen. Danach die Minze und ggf. den Waldmeister entfernen. Restlichen Weißwein und die geviertelten Erdbeeren zugeben und weiter an einem kühlen Ort für 1-2 Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem gekühlten Sekt auffüllen.



**Goldene Kiwi**

Exklusiver Frühlings-Genusstipp von unserer Obst- und Gemüseexpertin Frau Wulf aus Lübeck!

„Abgesehen von ihrem unverwechselbaren Geschmack, der attraktiven Farbe und wertvollen Nährstoffen hat die gelbe Kiwi eine ganz besondere Eigenschaft, von der Sie vielleicht noch nie gehört haben: Sie wird süßer, während sie reift! Nach ein paar Tagen im Kühlschrank ist die goldene Kiwi weicher, süßer und noch saftiger – perfekt für die Zubereitung von Desserts oder süßen Snacks.“

# Vom regionalen Osterhasen empfohlen: Premiumqualität aus der Region für Premiumgenuss!



Zu Ostern setzen viele auf Lamm (dazu lesen Sie eine echte Empfehlung auf den Seiten 14/15), aber auch Schweine- und Rindfleisch eignen sich hervorragend, um einen wahrhaften Festtagsbraten auf den Tisch zu zaubern. Es liegt also nahe, für echten Premiumgenuss ausgesuchte Premiumqualität auszuwählen. Unsere „Regionalhelden“ sind in diesem Zusammenhang eine echte Empfehlung. Die Klasse des Fleisches spricht für sich und benötigt deshalb auch nicht viel „Firlefanz“ ringsum. Sprechen Sie uns einfach an: Gerne beraten Sie unsere Expertinnen und Experten an den Frischetheken.

## Dry Aged Beef – das wohl beste Fleisch der Welt



Die Bezeichnung „Dry Aged“ beschreibt das Verfahren der „Trockenreifung“ und ist das älteste Verfahren der Fleischreifung. In unseren professionellen Dry-Ager-Schränken an den Frischetheken reift unser Premium-Rindfleisch (z. B. Roastbeef und Entrecôte aus Deutschland) bis zu 28 Tage bei kontrollierter Temperatur und Luftfeuchtigkeit.

Ist der Reifeprozess abgeschlossen, hat das Fleisch sein unvergleichlich intensives Aroma entwickelt. Auch die Konsistenz des Fleisches hat jetzt nichts mehr mit einem „normalen“ Stück Fleisch gemeinsam. Wir müssen Sie warnen: Für wahre Fleischliebhaber besteht akute Suchtgefahr. Und das nicht nur zum Osterfest!

## Entrecôte pur – dry aged eine Delikatesse!

Puristischer Premiumgenuss. Weniger ist meistens mehr: Rindersteaks, mariniert in Öl, Rosmarin und Thymian und mit gebratenen Zwiebeln und Cocktailtomaten!

### Für vier Portionen benötigen Sie:

- 4 Entrecôte oder Rumpsteaks
- 1/2 EL Rosmarin
- 1/2 EL Thymian
- 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 80 g Zwiebeln
- 4 Cocktailtomaten



1. Die Kräuter waschen und hacken. Die Zwiebeln pellen und vierteln.
2. Die Steaks in eine flache Schale legen, Kräuter über die Steaks verteilen. Das Olivenöl darüber träufeln und das Ganze zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren.
3. In einer Grillpfanne etwas Öl aus der Marinade erhitzen. Die Steaks aus der Marinade heben, salzen und pfeffern, in die Pfanne legen und von jeder Seite 4-6 Minuten grillen, dabei öfter mit der Marinade beträufeln. In der letzten Minute die Zwiebelviertel und die Kirschtomaten mit in die Pfanne legen. Dazu reichen Sie gegrilltes Baguette. Ein wahres (Oster-)Fest!

## Hahnheider Hofschwein 100% regional!

Für die Aufzucht und Mast der Schweine ist die Familie Rosenau aus Grande verantwortlich – nach höchsten Tierwohlkriterien, mit Herz, Hand und viel Erfahrung und absoluter Transparenz. Der traditionelle Handwerksbetrieb im Herzen von Mölln garantiert einen respektvollen Umgang mit dem Tier zu jedem Zeitpunkt – von der Ankunft bis zur Schlachtung. Mit den „Hahnheider Hofschwein“-Spezialitäten, wie beispielsweise den beliebten Wiener Würstchen, der leckeren Mettwurst und natürlich den einzigartigen Koteletts und Filets, erwerben Sie Fleisch von höchster Qualität, hergestellt in Handarbeit. Ein Qualitätsunterschied, den man sieht und schmeckt. Nicht nur zum Osterfest!

## Schweinelendchen in Pilzsauce

Die cremige Pilzsauce schmeckt hervorragend zu den Schweinelendchen. Dazu passen Bandnudeln und ein grüner Salat – und der Osterschmaus kann beginnen!

### Für vier Portionen benötigen Sie:

- 600 g Schweinefilet vom Hahnheider Hofschwein
- 1 Zwiebel
- 300 g braune Champignons
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 EL Öl
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Butter
- 100 ml trockenen Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben



Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Das Fleisch nun in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Filetscheiben darin von beiden Seiten je 2–3 Minuten braun anbraten. Salzen und pfeffern, herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Zwiebelwürfel darin ca. 1 Minute anbraten. Die Pilze und die Butter hinzufügen und bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten kräftig anbraten.

3. Die Pilzsauce mit Weißwein ablöschen und offen bei starker Hitze bis auf einen kleinen Rest einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und aufkochen. Die Sauce bei starker Hitze dicklich einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Filetscheiben in die Sauce geben, ca. 2 Minuten erhitzen.

Die Petersilie unterrühren und die Lendchen servieren. Dazu passen Bandnudeln und Salat.

Bestellen Sie  
unsere regionalen  
Fleischspezialitäten einfach vor!



Regionale Produkte die fair und nach höchsten Qualitätsstandards hergestellt werden liegen uns besonders am Herzen. Wir sind sehr stolz, Ihnen inzwischen drei hochwertige Fleischspezialitäten anbieten zu können, die wir entweder vor Ort oder mit regionalen Partnern produzieren. Da wir unsere hochwertigen Fleischspezialitäten nur in exklusiven Mengen produzieren, können Sie gern mit uns Kontakt aufnehmen und ihre Lieblingsspezialität bei uns vorbestellen.

# Aktuelles aus unserem Markt in Lübeck - Campus Center - Alexander-Fleming-Straße 1

Fragt man den Lübecker Marktleiter Marcel Lünsmann nach den Zielen des Umbaus im Markt im Campus-Center, dann muss er nicht lange überlegen: „Neben der grundlegenden Modernisierung der Technik im Markt, die dadurch effektiver und ressourcenschonender arbeiten wird, steht ganz klar im Fokus, durch eine gewissenhafte Sortimentsüberarbeitung unseren Kundinnen und Kunden ein noch vielfältigeres Einkaufserlebnis zu bieten. Das ist unser Anspruch und daran werden wir uns messen lassen. Das gilt für die Phase des Umbaus und erst recht für die Zeit nach der Wiedereröffnung. Die Qualität und die Auswahl, auch an regionalen Produkten, wird deutlich nach oben gehen. Qualitative Grenzen setzen wir uns hier in Lübeck nicht!“

„Gleichzeitig lobt er sein Team in vollen Zügen: „Das gesamte Team unterstützt den Umbau bisher absolut engagiert und trägt mit positiven Impulsen dazu bei, dass die immer wieder auftretenden Widrigkeiten gekonnt gemeistert werden.“ Mit „Widrigkeiten“ meint Marcel Lünsmann beispielsweise, dass es temporär aufgrund der einzelnen Baumaßnahmen zu Schließungen kommt, zum Beispiel an den Frischetheken oder auch im Backshop. „Dafür bitten wir alle um Verständnis, können aber auch garantieren, dass wir mit allem Nachdruck daran arbeiten, dass die Umbaumaßnahmen keinen Einfluss auf die Sortimentsvielfalt haben. Obwohl wir streckenweise ca. 800 qm weniger Fläche zur Verfügung haben, sind wir trotzdem in der Lage, jeden Artikel auch weiterhin anzubieten.“ Das ist in der Tat eine starke Leistung, deren Lohn noch in diesem Frühjahr eingefahren werden kann. Marcel Lünsmann: „Mit diesem Klasse Team, in dem jede und jeder in seinem Bereich gerne und zuverlässig Verantwortung übernimmt, werden wir am Ende einen hochmodernen Markt wiedereröffnen. Darauf können sich alle freuen!“

Freuen Sie sich  
auf Spitzenqualität aus der Region!



## Bahde-Brote in Bioqualität

Entdecken Sie künftig ausgezeichnete Brote der Biobäckerei Bahde in unserem Backshop. Seit über 40 Jahren backt Bahde nach den strengen Demeter-Richtlinien. Wir von EDEKA Süllau sind davon überzeugt, dass Sie den Unterschied schmecken werden, denn der Einsatz natürlicher Ressourcen und der Verzicht auf künstliche Zusätze während des Backvorgangs führt nachweislich zu gesünderen und besseren Backwaren.



## Frische vom „Heimatmarkt“!

Mehr Frische geht nicht, weswegen wir Ihnen nach dem Umbau Obst und Gemüse vom „Heimatmarkt“, konkret unserem Kooperationspartner Albert Huth, anbieten werden. Denn regional angebautes Obst und Gemüse bietet gleich mehrere Vorteile: Es ist frischer, da kürzere Transportwege die Lagerzeit reduzieren. Gleichzeitig unterstützen unsere Partner lokale Erzeuger und stärken somit die regionale Wirtschaft. Ganz bewusst hat sich Albert Huth dazu entschieden, das Projekt „Heimatmarkt“ konsequent auszubauen: „Das Logo ‚Heimatmarkt‘ steht für Regionalität und fairen Handel mit unseren Partnern. Die Produkte von unseren Produzenten oder Landwirten bieten dem Einzelhandel ein wochenmarktähnliches Gefühl und suggerieren jedem, dass dieses Produkt aus der Umgebung stammt. Außerdem stellen wir sicher, dass die Produkte nicht gelagert werden, sondern feldfrisch in die Läden geliefert werden.“ Für ein echt frisches Wochenmarktfeeling empfehlen wir also dringend einen Besuch in unserer neuen Obst- und Gemüseabteilung.



„Ich bin glücklich, wenn meine Kundinnen und Kunden an die Frischetheke kommen und ihr Fleisch- und Wurstpäckle holen und zufrieden ihren Einkauf fortsetzen“, strahlt Salvatore Ferina, seines Zeichens Metzgermeister und zusammen mit seinem Stellvertreter Christian von Hagen als Abteilungsleiter verantwortlich für die Geschicke der Frischetheke im Lübecker Campus-Markt. „Mit gutem Essen machst dich happy“, lacht er – und Salvatore Ferina muss es wissen. Er selbst beschreibt sich als absoluten Genussmenschen, der schon von klein auf immer ein guter Esser war. Seine Genussexpertise bezieht der gebürtige Sizilianer, der aus Baden-Württemberg zu uns in den hohen Norden gezogen ist, auch aus seinen fast 20 Jahren im Lebensmitteleinzelhandel. „Hier in Lübeck jetzt direkt die Möglichkeit zu haben, im Rahmen des Umbaus die Abteilung neu mitgestalten zu

können, ist natürlich eine tolle Sache“, freut sich der Metzgermeister, der es grundsätzlich schätzt, Verantwortung zu tragen und selbstständig Entscheidungen zu treffen. „Genuss hat immer auch etwas mit Kreativität zu tun, weswegen sich unsere Kundinnen und Kunden künftig nicht nur auf ansprechende Präsentationen, sondern auch auf absolute Spitzenware, wie beispielsweise das ‚Hahnheider Hofschwein‘, freuen dürfen.“ Und selbstverständlich zelebriert Salvatore Ferina Genuss auch auf dem heimischen Grill: „Mein persönliches Highlight sind Dry-Aged-Steaks, die wir Ihnen nach dem Umbau ebenfalls exklusiv hier im Markt anbieten werden.“ Es lohnt sich also in jedem Fall, dem schwäbelnden Sizilianer aus Lübeck einmal einen Besuch abzustatten. Zusätzlich zu ausgesuchter Spitzenqualität gibt es die gute „Genusslaune“ gratis mit dazu. Versprochen!

„Mit gutem Essen machst dich happy!“



„Qualitative Grenzen setzen wir uns hier in Lübeck nicht!“





*Purer Genuss  
in jedem Bissen!*



Entdecke hier leckere  
Burger-Rezepte  
mit Burger Cheddar



Das Beste aus  
*irischer Weidemilch*



Über die *Hälfte Irlands* ist Weidefläche.



Eine durchschnittliche  
Kerrygold Farm ist  
**55 ha** groß



Irland ist der  
**CO2-effizienteste**  
Milchproduzent



Die durchschnittliche  
Herdengröße liegt bei  
**ca. 90 Kühen**

Ständig sind wir auf der Suche nach neuen, herausragenden Weingütern, um Ihnen immer wieder aufregende Tropfen anbieten zu können, von denen wir glauben, dass Sie sie unbedingt entdecken sollten. Unsere Weinexperten waren hierbei erneut sehr erfolgreich und empfehlen drei wunderbare, zum Teil in Deutschland noch unbekannte, Weine, für einen wunderbar genussvollen „Frühling im Glas“. Sie haben Fragen zu den jeweiligen Monatsweinen? Dann sprechen Sie Markus Alegre Galan (Trittau), Felix Weigand (Ratzeburg, Am Viehmarkt) und Tilman Ebrecht (Lübeck) gerne an.



Unsere Empfehlungen für einen genussvollen Weinfrühling!



## Markus Alegre Galan empfiehlt im März: Eine exklusive Frühlings-Cuvée aus Rheinhessen!



Das Familienweingut unter der Führung von Sabrina Becker befindet sich in Spießheim (Rheinhessen). Mit frischen Ideen und einem guten Gespür für ehrliche und herkunftstypische Weine produziert sie mit Ihrem Team Weine in drei Qualitätsstufen (Guts – Qualitäts- und Lagenweine). Im 2021 stellte das Weingut den Anbau der Weine auf ökologischen Weinbau um.

Wir von EDEKA Süllau haben uns dazu entschieden, die Zusammenarbeit mit diesem spannenden Weingut und Sabrina Becker zu intensivieren, weswegen wir Ihnen exklusiv diese einzigartige Cuvée aus Grau- und Weißburgunder anbieten können, die nirgendwo sonst erhältlich ist. Mit balancierten 10g/l Restzucker begeistert dieser Wein Freunde trockener Weine ebenso wie Liebhaber feinherber Tropfen.

Mit 60 % Rebsortenanteil überzeugt der Grauburgunder mit typischen Noten von Honigmelone, Ananas und Birne welche vom Weißburgunder durch zart-florale Töne perfekt ergänzt werden. Am Gaumen bringt der Grauburgunder Fülle, Körper und Schmelz, der Weißburgunder liefert Frische und eine elegante Säure. Der Wein ist ein wirklich gelungener „Allrounder“, der als leichter Terrassenwein oder auch Alleinunterhalter zu überzeugen weiß, aber auch als Apéro oder Speisenbegleiter einen Tag bzw. Abend abzurunden weiß. Diese Cuvée hat das absolute Zeug dazu, Ihr neuer Lieblingswein zu werden.

**Rebsorten:**  
60 % Grauburgunder /  
40% Weißburgunder  
**Alkoholgehalt:**  
12,5 % Vol.  
0,75-l-Flasche:  
7,99 €

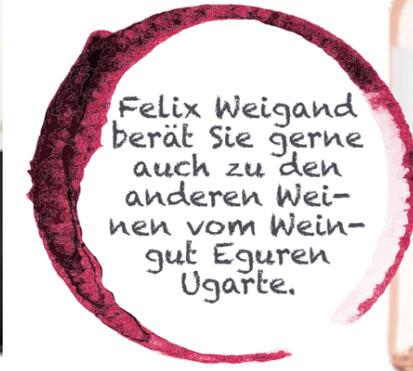


## Felix Weigand empfiehlt im April: Weingut Eguren Ugarte: Ein absoluter Geheimtipp aus Spanien!



### Crianza

Rebsorte: 100 % Tempranillo  
Alkoholgehalt: 14,5 % Vol.  
0,75-l-Flasche: 7,99 € statt 9,99 €  
In der Nase offenbart dieser tolle Rotwein ein Spektrum an Aromen, in denen geröstetes Holz und Vanille reife rote Früchte wie Brombeeren und Kirschen sanft umschmeicheln. Bei der Verkostung zeigt sich sein Charakter ausdrucksstark und fruchtig, mit reifen Tanninen, die ihm eine robuste Struktur und ein üppiges Volumen verleihen.



Felix Weigand berät Sie gerne auch zu den anderen Weinen vom Weingut Eguren Ugarte.



## Tilman Ebrecht empfiehlt im Mai: Die „Kaiserstuhl-Connection“ kann auch Rosé!

Erinnern Sie sich? In der Ausgabe der Genuss-Seiten vom letzten September haben wir Ihnen bereits die spannenden Weine der „Kaiserstuhl-Connection“ vorgestellt. Bei dieser „vinophilen Connection“ handelt es sich um einen Zusammenschluss ausgebildeter Winzer, die ihre Erfahrungen im In- und Ausland sammeln durften. Johannes Landerer ist der Kopf dieser Connection. Er absolvierte seine Ausbildung als Winzer im Weingut Heger in Ihringen und arbeitete sowohl in pfälzischen als auch in Südtiroler Weinbaubetrieben. Dabei konnte er Erfahrungen im biologisch-dynamischen Weinbau sammeln. Nach einer weiteren Ausbildung zum Techniker für Weinbau und Önologie sowie einer Tätigkeit in verantwortlicher Position im renommierten Weingut Franz Keller in Oberbergen arbeitet Johannes Landerer seit 2014 im väterlichen Betrieb. 2016 übernahm er nach dem plötzlichen Tod des Vaters die Leitung und gründete 2018 die „Kaiserstuhl-Connection“.

Johannes Landerer liegt vor allem die ökologische und nachhaltige Bewirtschaftung sowie der schonende Ausbau im Keller am Herzen. Diese Philosophie spiegelt sich auch im exklusiv für EDEKA Süllau abgefüllten Rosé wieder, den Ihnen Tilman Ebrecht im Wonnemonat Mai dringend ans Herz legt: Nachdem bereits der Weiß-, Grau- und Spätburgunder der „Kaiserstuhl-Connection“ zu begeistern wusste, kommt der Rosé im Mai gerade recht.



**Rebsorte:**  
100 % Spätburgunder  
**Alkoholgehalt:**  
12 % Vol.  
0,75-l-Flasche:  
7,99 €

Im Geruch eine frische Aromatik erinnernd an rote Beeren wie Himbeeren und Erdbeeren. Im Geschmack sehr frisch, lebendig, fast jugendlich, angenehme Fruchtsäure, fortsetzende Fruchtigkeit. Ein fein-fruchtiger Sommerwein mit hohem Spaßfaktor.





Ohne Stress! Dafür frisch und in allerbesten Qualität! Genießen Sie zum Osterfest die perfekte Lammkeule!

„Durch die besonders schonende Garmethode garantieren wir Ihnen einen unverwechselbaren Genuss“, verspricht Marcel Heinze, gelernter Fleischermeister und übergeordneter Koordinator für Fleisch und Wurst der Süllau-Unternehmensgruppe. Wenn der Experte hier von einer besonders schonenden Garmethode spricht, meint er in diesem Fall das Vakuum- oder Sous-vide-Garen. Konkret wird die Lammkeule bei diesem Verfahren in einem speziellen Plastikbeutel luftleer eingeschweißt und anschließend bei Niedrigtemperatur im Wasserbad gegart. Dank der Wassertemperatur von unter 90 °C bleibt das Fleisch schön zart und saftig.

Genießen Sie ganz entspannt ein hervorragendes Essen zum Osterfest, das nicht nur schonend gegart allerhöchsten Genuss verspricht, sondern auch speziell für Sie absolut frisch von unserem Koch Patrick Fischer in Mölln auf den Punkt für Sie zubereitet wird. Füllen Sie hierzu ganz einfach bis zum 10. April den nebenstehenden Bestellzettel aus und genießen Sie pünktlich zu Ostern ein „Festes de luxe“.

# SAFTIGE LAMMKEULE

in perfekter Kombination mit  
Speckbohnen, Klößen & Rosmarinsoße



10.04.2025  
Bestellschluss  
**22,90€**  
pro Person  
min. Bestellung  
2 Personen

...Zuhause nur noch fertig  
garen und genießen!

Personenzahl:

Name:

Telefon:

Abholung am:

Straße:

Unterschrift:

Abholort:

PLZ/Ort:

Die Abholung in Ihrem Wunschmarkt ist am Gründonnerstag oder Karsamstag möglich - sprechen Sie uns einfach an, wir helfen Ihnen gerne weiter!

[BESTELLUNGEN@SUELLAU-LEBENSMITTEL.DE](mailto:BESTELLUNGEN@SUELLAU-LEBENSMITTEL.DE) | [WWW.SUELLAU-LEBENSMITTEL.DE](http://WWW.SUELLAU-LEBENSMITTEL.DE)



## Franken? Thüringen? EDEKA Süllau aus Schleswig-Holstein hat die wahre Bratwurst!

Zwischen Franken und Thüringen schwelt seit Jahren ein Streit darüber, wer nun tatsächlich die erste „Original-Bratwurst“ hergestellt hat. Die Thüringer führen ins Feld, dass „ihre Bratwurst“ bereits im Jahre 1404 zum ersten Mal auf einer Abrechnung des Arnstädter Jungfrauen-Klosters unter dem Namen „darem czu bratwurstin“ urkundlich erwähnt worden sei. Auch befindet sich das älteste Rezept im Staatsarchiv zu Weimar. Die Nürnberger halten mit einem Bratwurstglöcklein „Altertümlicher Grillstand“ um 1400 an der Außenmauer der Moritzkapelle dagegen.

Tatsächlich ist es so, dass die Bratwurst eine lange Geschichte hinter sich hat, die dennoch kaum einer kennt. Die erste Erwähnung führt bis ins Jahr um 700 v. Chr. zurück. Bereits im ersten Jahrhundert v. Chr. wurde ein Bratwurstrezept im ersten römischen Kochbuch überhaupt erwähnt. Kurze Zeit später berichtete der römische Dichter Petronius von auf einem silbernen Bratwurstrost rauchenden Bratwürsten.

„Aber das alles ist Geschichte“, weiß Ralf Oehme, Abteilungsleiter der Fleischerei in Trittau, „und während sich hier in Deutschland Thüringen und Nürnberg um die beste Bratwurst streiten, so haben wir von EDEKA Süllau aus Schleswig-Holstein schon alle längst überholt, denn unsere Bratwurst vom Duroc-Schwein aus dem benachbarten Hahnheide hat wirklich ein Weltklasse-Niveau. Daraus stellen wir jede Woche ganz frisch unsere Kräuterbratwurst und unsere Schinkengriller mit dem allerbesten Fleisch und natürlichen Zutaten her. Für alle Wildliebhaber stellen wir zudem eine „Sportbratwurst“ her.“ Warum eigentlich der Name Sportbratwurst, mag man sich in diesem Zusammenhang fragen? „Ganz einfach“, weiß Ralf Oehme, „weil sie sehr viel Eiweiß enthält und so wie das Wild selbst auch ganz wenig Fett. Die „Sportbratwurst“ besteht nämlich zu 80 % aus reinem Keulenfleisch des heimischen Rotwildes.“ Sie sind herzlich eingeladen, diese ausgesprochene Spezialität einmal im Markt zu probieren. Wir freuen uns auf Sie.



# Ausbildung und Karriere bei EDEKA Süllau

Ausbildung und Karriere gehen bei EDEKA Süllau Hand in Hand. Wir unterstützen Sie deshalb in allen Phasen Ihrer beruflichen Entwicklung bei uns. Mit attraktiven Wettbewerben, beispielsweise während der Ausbildung, oder auch gezielten Zusatzqualifikationen. Und wenn es danach weiter steil bergauf gehen soll, profitieren Sie von den maßgeschneiderten Aufstiegsprogrammen der EDEKA.

**Ihr Arbeitsplatz soll ein Ort sein, an dem Sie sich wohlfühlen!**  
Wir begegnen uns mit Respekt und Wertschätzung bei EDEKA Süllau. Unsere Teams arbeiten vertrauensvoll zusammen und die Entscheidungswege in unserem Familienunternehmen sind kurz. Bewerben Sie sich jetzt und lernen Sie uns kennen. Für uns zählt Ihre Einstellung zur Tätigkeit mehr als jedes Zeugnis. Quereinsteiger sind ebenfalls herzlich willkommen und werden entsprechend eingearbeitet und weitergebildet.



# EDEKA-Süllau-Erfolgsgeschichten!

Dass der oben zitierte Satz „Ausbildung und Karriere gehen bei EDEKA Süllau Hand in Hand“ nicht nur bloße Floskel ist, sondern erfolgreiche Realität, beweisen beispielsweise unsere beiden, mittlerweile ehemaligen, Auszubildenden Cathleen Delz aus dem Bargtheider Markt und Jonas Schultz aus Ratzeburg.

Cathleen Delz hat jüngst ihre Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel mit einem sehr guten Ergebnis abgeschlossen. Und das beeindruckend schnell. Denn dadurch, dass sie das Ausbildungspensum in nur anderthalb Jahren mit Erfolg absolvierte, legte sie die optimale Basis für die sich jetzt anschließende Phase der Fort- und Weiterbildung: „Das nächste Ziel lautet, die Weiterbildung zur integrierten Handelsfachwirtin ebenfalls erfolgreich zu meistern“, erzählt sie und ergänzt: „Dadurch schaffe ich den Grundstein dafür, mich künftig für Aufgaben auf der Führungsebene zu empfehlen.“

Ebenfalls mit einer sehr guten Note im schulischen Abgangszeugnis kann Jonas Schultz aufwarten, der jetzt Fleischereigeselle in unserem Markt in Ratzeburg/ Am Viehmarkt ist. „Wenn man zeigt, dass man Lust auf das hat, was man hier lernt und sich engagiert, dann erfährt man von jedem im Team die volle Unterstützung“, schwärmt Jonas Schultz, „Zwischenmenschlich ist es einfach topp hier, weswegen ich mich sehr darüber gefreut habe, dass ich direkt im Anschluss an meine Ausbildung übernommen wurde.“  
Wir von EDEKA Süllau sind stolz auf die Zwei – und natürlich auch auf die vielen anderen Menschen in unserem Unternehmen, die Tag für Tag Ihr Bestes geben, um sich selbst, aber auch unsere Idee eines perfekten Einkaufserlebnisses erfolgreich voranzutreiben und zu entwickeln.




Bewerben Sie sich bitte online.  
Wir sind gespannt auf Sie!  
Scannen und einfach online bewerben!

# Malt euch den Frühling doch einfach bunt an!



Der Blick aus dem Fenster verrät es: So ganz langsam hält er Einzug, der Frühling! Klar, natürlich wissen viele von euch, dass der offizielle Frühlingsbeginn erst am 20. März ist. Doch schon jetzt ist es so, dass morgens mitunter noch fast frostige Temperaturen herrschen, während man am Nachmittag nach der Schule mancherorts bereits ohne Jacke den Heimweg antreten kann. Wie immer es auch bei euch sein mag: Auf diesem Bild hier könnt ihr euch den Frühling richtig schön warm und bunt anmalen. Wie immer ist das Beste daran: Wenn ihr euer ausgealmtes Kunstwerk (Originalbild aus dieser Zeitung) bis zum 10. Mai 2025 in einem der EDEKA-Süllau-Märkte abgibt, nehmt ihr an der Verlosung teil und könnt mit etwas Glück einen von fünf 33-Euro-Einkaufsgutscheinen gewinnen. Schnappt euch also eure Stifte und zeigt, was in euch steckt. Wir wünschen euch ganz viel Spaß beim Kreativsein. Genießt den Frühling!



Name/Vorname \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Die Gewinner der letzten Ausgabe und Wissenswertes zum Frühling findet ihr auf der nächsten Seite!

Datenschutzhinweis:  
Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Angaben ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Teilnahme an der Verlosung von uns gespeichert und genutzt werden. Wir gewährleisten den streng vertraulichen Umgang mit Ihren Daten und werden diese löschen, sobald sie nicht mehr zur Durchführung benötigt werden. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Der Schutz Ihrer Daten hat bei uns oberste Priorität. Wir haben unsere Datenschutzhinweise für Sie aktualisiert und sind daran interessiert, auch weiterhin eine gute Beziehung zu Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen zu unseren Aktionen zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung Ihre Daten. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten widersprechen.

# Herzlichen Glückwunsch!

Der Einkaufsgutschein kann vor Ort im Markt an der Info abgeholt werden.



AMELIE + MIA



ARTUR



HUGO



JORIS



LIONAS



ROUVEN



TJELLE



VERONIKA

Beim Betrachten eurer tollen Weihnachtsmännchenbilder haben wir uns trotz des nahenden Frühlings dabei ertappt, noch einmal ein bisschen in Weihnachtsstimmung zu geraten. Das war eine lustige Erfahrung – und natürlich haben wir uns wieder riesig gefreut, dass so viele von euch mitgemacht haben. Das Los hat auch dieses Mal glückliche Gewinnerinnen und Gewinner ermittelt, die sich nun über einen Einkaufsgutschein in Höhe von 33-Euro freuen dürfen. Wir sagen: herzlichen Glückwunsch!

## Schwungvoll ins Frühjahr: Gewinnen Sie einen von fünf 25-Euro-Einkaufsgutscheinen!



1.) Mit welcher Spezialität möchten Sie unsere „Regionalhelden“ zum Osterfest besonders verwöhnen?

- a) „Hahnheider Hofschwein“ (A)
- b) Eieromelette (E)
- c) Paprikapfanne (H)

2.) Welche spritzige Bowle schmeckt auch schon im März und April, obwohl der Name etwas anderes suggeriert?

- a) die Pfingstbowle (I)
- b) die Sommerbowle (E)
- c) die Maibowle (M)

3.) Mit welchem besonderen Service möchten wir Ihnen den Spargelgenuss „erleichtern“?

- a) Wir blanchieren Ihren Spargel bereits frisch im Markt. (U)
- b) Wir bieten Ihnen einen Spargel-Schälmaschinen-Service an. (S)
- c) Wir füllen Ihren Spargel mit Sauce hollandaise. (T)

4.) Der Abteilungsleiter der Fleischerei in Tritttau, Ralf Oehme, nennt seine leckere Wildbratwurst auch „Sportbratwurst“. Warum?

- a) Weil sie die offizielle Bratwurst der Fußball-Nationalmannschaft ist. (T)
- b) Weil sie besonders gut nach dem Joggen schmeckt. (Z)
- c) Weil sie besonders viel Eiweiß und gleichzeitig wenig Fett enthält. (E)

5.) Wo kann man sich jeden Monat aufs Neue auf eine köstliche Pizza freuen?

- a) In der „Pizzaschmiede“ unseres Marktkaufs in Mölln. (L)
- b) Im Bargtheider „Pizaofen“ (A)
- c) Im Lübecker „Pizzastein de luxe“ (E)



# Habt ihr euch schon einmal gefragt, ... ... warum der Frühling auch Lenz genannt wird?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir ein wenig in die Vergangenheit schauen. Genauer: zurück bis ins Mittelalter. Dazu muss man wissen, dass der durchschnittliche mittelalterliche Mensch nicht einfach auf seine Armbanduhr schauen konnte, um zu erfahren, wie spät es ist. Er lebte quasi ohne genaue Zeitangabe. Für ihn ging der Tag von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang, war im Sommer länger als im Winter. So wurde im Althochdeutschen der März Lenzing (fränkisch lenzinmanoth) genannt (von german. langa-tin = die Tage werden länger). Man richtete sich im Tagesverlauf nach dem Stand der Sonne. Es war gewissermaßen ein Leben nach der Sonnenuhr. Seither nennen wir den Frühling, also die Jahreszeit, in der die Tage wieder merklich länger werden, manchmal immer noch Lenz.

Herzlichen Glückwunsch den Gewinnern der letzten Ausgabe!



## Impressum

Kostenlose Zustellung einmal pro Quartal an alle erreichbaren Haushalte in Tritttau, Bargtheide, Ratzeburg, Mölln und Umgebung.

Auflage: 71.390 Exemplare

Herausgeber (v.i.S.d.P.):  
Günter Süllau GmbH  
Rathausstraße 20  
22941 Bargtheide  
Tel.: (04532) 2045534

Objektleitung und Druck:  
ProExakt GmbH  
Digital- & Printmedien  
Bahnhofstraße 17  
38170 Schöppenstedt  
Tel.: (05332) 9686-54  
Fax: (05332) 9686-58  
E-Mail: info@proexakt.de  
www.proexakt.de

Redaktionsleitung:  
Mirko Uhde  
Tel.: (0 53 32) 96 86-489  
Fax: (0 53 32) 96 86-51  
E-Mail: m.uhde@proexakt.de

Gestaltung und Anzeigensatz:  
Michelle Schönefeld  
Tel.: (05332) 9686-44  
E-Mail: info@proexakt.de

## COUPON

Wer sucht, der findet! Zum Lösen der nachstehenden Fragen möchten wir Sie bitten, diesen Ratschlag einmal wörtlich zu nehmen. Denn jede Antwort erschließt sich durch die entspannt-detaillierte Lektüre unserer aktuellen „Genuss-Seiten“! Und wer weiß, vielleicht hilft Ihnen der in dieser Ausgabe schon an so mancher Stelle beschworene „Frühjahrsschwung“ dabei, einen der fünf Gutscheine zu gewinnen. Wir drücken Ihnen jedenfalls die Daumen und wünschen Ihnen viel Freude beim Rätseln. Und beim Gewinnen selbstverständlich auch!

Lösungswort

Name/Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, ausgenommen sind EDEKA- und Marktkauf-Mitarbeiter und deren Angehörige. Den ausgefüllten Coupon bei EDEKA Süllau oder Marktkauf Süllau abgeben. Einsendeschluss ist der 17. Mai 2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Datenschutzhinweis: Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Angaben ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Teilnahme an der Verlosung von uns gespeichert und genutzt werden. Wir gewährleisten den streng vertraulichen Umgang mit Ihren Daten und werden diese löschen, sobald sie nicht mehr zur Durchführung benötigt werden. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Der Schutz Ihrer Daten hat bei uns oberste Priorität. Wir haben bereits jetzt unsere Datenschutzhinweise für Sie aktualisiert und sind daran interessiert, auch weiterhin eine gute Beziehung zu Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen zu unseren Aktionen zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung Ihre Daten. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten widersprechen.



Das geistige Eigentum in Wort, Bild, Idee und Design liegt, soweit nicht anders angegeben, bei der ProExakt 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 über 6000000 Exemplaren handelt es sich um ein marktbezogenes individuelles Printprodukt für selbstständige EDEKA-Kaufleute.



# Süllau-Highlights

## Pizza geht immer! Monatspizza & Mittagsangebot

Ob als Einstimmung auf ein tolles Einkaufserlebnis oder als „Belohnung danach“: Unsere Pizzaschmiede im Marktkauf Mölln bietet Ihnen einzigartigen Genuss aus dem original italienischen Pizzaofen. Und das immer wieder aufs Neue. Lassen Sie sich Monat für Monat von aufregend neuen Pizzakreationen überraschen oder nutzen Sie die leckeren Mittagsangebote. Lust auf eine 26 cm-Pizza-Offenbarung? In der Zeit von 11 bis 15 Uhr können Sie täglich zwischen fünf köstlichen Sorten wählen. Das ist pures Dolce Vita – mitten in Mölln.



## Nicht nur zu Muttertag eine tolle Idee! Verschenken Sie Blüenträume!

Sagen Sie es doch einfach mal durch die Blume. Mit stilvoll und individuell gebundenen Sträußen unserer Blumenabteilungen gelingt dies garantiert. Unser erfahrenes Team zaubert zu jedem Anlass das passende Blumenarrangement: ob Hochzeit, Trauer, Geburtstag, Muttertag oder Richtfest – oder einfach mal so! Mit genügend Vorlaufzeit erfüllen wir auch Ihnen Ihren individuellen

Blumenwunsch. Sprechen Sie uns einfach an: Dann koordinieren wir Ihre Vorbestellung und finden eine floral-maßgeschneiderte Lösung für Ihren Anlass. Versprochen!



Auch am Sonntag für Sie da:  
Ihr EDEKA Süllau-Markt in der  
Ratzeburger Herrenstraße!  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

