

maxi. genuss magazin 01

GRATIS

Beste Backwaren fürs Barbecue

Ob resch und flaumig zu Gebrilltem
oder süß und saftig als Dessert: vom
ofenfrischen Burgerweckerl bis zum
hausgemachten Blechkuchen finden
Sie in unserer maxi.backstube alles
für einen gelungenen Grillabend.
Mehr dazu auf den Seiten 8 und 9.



Genuss-Vielfalt aus nah und fern.



genuss beginnt bei maximarkt

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden, liebe Gäste von Maximarkt!



Endlich ist es wieder so weit: Die Gartenmöbel werden aus dem Keller geholt und der Grill wird eingheizt. In unserem Magazin haben wir wieder viele kulinarische Highlights und Rezepte für Sie zusammengestellt, damit Sie die heurige Saison mit Freunden und Familie in vollen Zügen genießen können. Von herzhaften Grillspezialitäten über geschmackige Beilagen bis hin zu süßen Desserts und erfrischenden Aperitifs finden Sie in diesem Magazin alles, was das Herz begehrt.

Wie wäre es zum Mittagessen mit frischem Spargel und feinen Frühkartoffeln aus der Region? Und zum Dessert eine Schale Erdbeeren oder Rhabarberkompott? Zum Kaffee einen feinen Plunder? Und abends ein Gläschen Wein oder einen erfrischenden Aperitif mit italienischen Grissini und Antipasti? Unsere neue Foodbloggerin Anita Moser inspiriert Sie mit dem sogenannten Wastecooking und nachhaltigen Frühlingsrezepten zum Nachkochen. Zusätzlich verrät Ihnen Ernährungsberater Mag. Christian Putscher alles rund um das Trendthema Stoffwechsel-Booster. Dazu passend gibt es frische Bio-Smoothies und Shots von NUSSYY®.

Und das Beste: All diese Produkte und Zutaten gibt es bei uns in den Märkten. Denn bei Maximarkt wird jede Jahreszeit zum Genuss – und das schon seit 55 Jahren. Seit 1969 freuen wir uns jeden Tag auf Ihren Besuch und bieten Ihnen erstklassigen Service und eine einzigartige Produktvielfalt. Eine lange Geschichte, auf die wir mit Stolz zurückblicken.

Neugierig geworden? Dann blättern Sie gleich weiter! Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schmökern.

A handwritten signature in purple ink, which appears to read 'T. Schrenk'.

Thomas Schrenk
Geschäftsführer Maximarkt



superfood mit superkräften

Vegane Bio-Produkte von NUSSYY®

Moderne Lebensmittel, die natürlich, umweltfreundlich, fair produziert und auch noch schmackhaft sind? Klingt fast zu gut, um wahr zu sein – ist es aber! Denn die Gründerin der Marke NUSSYY®, Carina Rahimi-Pirngruber aus Wien, hat es sich zur Aufgabe gemacht hochwertigen Genuss und reinste Qualität in nachhaltigen und biologischen Produkten zu vereinen. Das Beste daran: sie sind leistungsfähig, vielfältig einsetzbar, vegan und vor allem köstlich!

Deshalb gibt es bei Maximarkt unter anderem die NUSSYY® Bio-Smoothies in den Sorten Tropic Breeze, Merry Berry und Well Greens, die für jede Situation perfekt sind. Zusammengestellt aus fair gehandelten und biologisch angebauten Früchten, Gemüse und Kräutern schmecken sie der ganzen Familie und unterstützen das Immunsystem – alles ganz ohne künstliche Zusatzstoffe, Fette oder Salz!

Für einen richtigen Energieschub können Sie sich außerdem auf die Bio-Shots Wellbeing und Care freuen, die in Kürze bei Maximarkt erhältlich sind. Sie werden mit Zutaten wie Apfelessig oder Zitrone zubereitet und enthalten wertvolle Gewürze wie Ingwer, Kurkuma oder schwarzen Pfeffer.



Mit der sorgfältigen Auswahl der Zutaten übernimmt die Marke Verantwortung und inspiriert zu einem bewussten Lebensstil. Schließlich sind ihre Produkte besonders schmackhaft, umweltfreundlich und vegan – ganz besonders NUSSYY® eben!

NUSSYY®
VIENNA

POWERED BY NATURE

TIPP

Die NUSSYY® Bio-Smoothies eignen sich auch hervorragend für die Zubereitung von Eis am Stiel. Einfach in Eisformen füllen und einfrieren – fertig!

Carina Rahimi-Pirngruber,
Gründerin von NUSSYY®

willkommen
im genuss



maxi.fleisch on fire

Kaum etwas ist schöner als ein geselliger Sommerabend mit köstlichem Grillfleisch vom offenen Feuer. Denn das Grillen am Lagerfeuer sorgt nicht nur für eine gemütliche Atmosphäre, sondern auch für ein ganz besonderes Fleischaroma. In unserer maxi.fleischtheke finden Sie alles, was Sie dafür brauchen!

Grillspezialitäten vom Profi

Für den optimalen Grillgenuss ist hochwertiges Fleisch unverzichtbar. In unserer maxi.fleischtheke gibt es daher eine große Auswahl an Grillspezialitäten in bester AMA-Gütesiegel-Qualität aus heimischer Herkunft. Und diese werden stets individuell für ihre Wünsche zugeschnitten.

Neben einem großen Steaksortiment finden Sie hier auch köstliche Grillgerichte wie Spareribs, die es in mindestens drei verschiedenen Sorten gibt: Natur, mit Knoblauch-Pfeffer oder mit Braten- und Grillgewürz. Genauso ideal fürs Lagerfeuer: unsere hausgemachten Cevapcici für echtes Balkan-Feeling oder bestes Rinderfaschiertes für leckere Burger-Patties.

Grillen mit Lagerfeuer-Feeling

Wer sein Fleisch direkt in der Glut garen möchte, kann zum Beispiel auf eine Feuerschale zurückgreifen. In dieser wird zunächst ein gleichmäßiges Glutbett vorbereitet und bis zur weißen Asche durchglüht. Dann wird die oberste Ascheschicht entfernt und das Fleisch in die orangefarbene Glut gelegt, um es von allen Seiten scharf anzugrillen. Dabei ist es wichtig, die Kerntemperatur regelmäßig mit einem Thermometer zu kontrollieren. Sobald das Steak rundum schön knusprig ist und die Kerntemperatur ca. 1–2 Grad unter der gewünschten Temperatur liegt, wird es von der Glut genommen und ca. 10 Minuten ruhen gelassen. Dickere Fleischstücke können auch indirekt auf die gewünschte Kerntemperatur gebracht werden. Dazu empfiehlt sich ein erhitzter Stein, eine vorgewärmte Platte, ein Grill oder ein Backofen. Auf dieser Unterlage sollte das Fleisch ruhen, bis es die gewünschte Kerntemperatur und damit den optimalen Gargrad erreicht hat.



1

3



Knusprig und zart von der Feuerplatte

Alternativ kann eine speziell für diesen Zweck entwickelte runde Feuerplatte auf den Rand einer Feuerschale oder einer Feuertonne gelegt werden. Diese Grillfläche wird vor dem Erhitzen mit Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Kokosfett eingerieben und das Fleisch darauf gegart, sobald das Feuer richtig lodert. Die Öffnung in der Mitte der Platte sorgt dafür, dass die Flammen und der Rauch optimal entweichen können und so die perfekte Hitze und ein rauchiges Aroma entstehen. Auch Zwiebeln und anderes Gemüse lassen sich so hervorragend rösten.



Hausgemacht in der maxi.fleischtheke

- ① **Maxi-Schlemmergrilltasse:** Schopf-, Schlängel- und Hüftsteaks
- ② **Maxi-Grillzauber:** Schweinsmedaillons, Schopf und Karree, ohne Knochen
- ③ **Maxi-Grillteller:** gewürzt oder ungewürzt, Koteletts, Bauchstreifen und Spareribs
- ④ **Maxi-Partygrilltasse:** Grillkotelett, Grillschopf und Fleischspieße, Rind und Schwein gemischt

im Haus
gemacht

TIPP

willkommen
in der Vielfalt

Unser Logo „im Haus gemacht“ steht für höchste Qualität, Handwerk und Regionalität. Denn an der maxi.fleischtheke erhalten Sie ausschließlich Fleischprodukte in bester AMA-Qualität aus heimischer Herkunft. Hier erwarten Sie unter anderem liebevoll zubereitete Grillteller, hausgemachte Spezialitäten für jeden Anlass und individuell für Sie angefertigte Zuschnitte. Unser fachkundiges Team steht Ihnen dabei jederzeit mit Rat und Tat zur Seite – damit jedes kulinarische Vorhaben zum garantierten Erfolg wird.



vegan grillen leicht gemacht

Mit einem leisen Zischen brutzeln saftige Gemüsespieße auf dem Rost, während der köstliche Duft von gegrillten Burgern und Steaks die Luft erfüllt. Und das Beste: Alles ist vegan! Denn auch beim Grillen sind der pflanzenbasierten Ernährung heute kaum noch Grenzen gesetzt: Da kommen selbst passionierte Fleischliebhaber in Versuchung!

Mehr als nur eine Alternative

Glücklicherweise gibt es inzwischen zahlreiche Hersteller, die sich ganz der pflanzenbasierten Ernährung verschrieben haben und schmackhafte Gerichte kreieren, die dem traditionellen Fleisch in nichts nachstehen. So bringt das Steak von die OHNE aus Weizen- und Erbseneiweiß echten Steakgenuss auf den Teller. Für leckere Abwechslung auf dem Grill sorgen auch der vegane Bacon in Scheiben von Billie Green, sowie die veganen Cevapcici von Greenforce, die mit ihrem authentischen Balkan-Geschmack überzeugen. Aber auch die veganz Soja-Medaillons lassen sich nach kurzem Einweichen in Gemüsebrühe perfekt am Spieß grillen. Burger-Fans kommen mit den Burger-Laibchen von SPAR Veggie auf ihre Kosten. All diese Produkte findet man natürlich auch in den Maximarkt Regalen: Damit veganes Grillen ohne Kompromisse gelingt.

Authentische Würstel-Vielfalt

Neben Steak, Spieß und Co. darf natürlich eines nicht fehlen: die beliebte Bratwurst! Auch hier gibt es bereits perfekte pflanzliche Lösungen: So überzeugt die saftige

plantet.bratwurst mit ihrem würzigen Aroma und einer hausgemachten Gewürz- und Kräutermischung aus Majoran, Thymian und weißem Pfeffer. Und auch die veganen Bratwürstel von SPAR Veggie in den Sorten Classic und Chili bestechen durch ihren echten, bratwursttypischen Geschmack.

Alles Tofu oder was?

Auch aus Tofu lässt sich Köstliches zaubern – denn der saftige Sojablock ist besser als sein Ruf. Der Bio-Tofu Natur von SPAR Veggie und sein geräucherter Begleiter lassen sich nämlich hervorragend grillen – und sind beide im Maximarkt erhältlich. Über Nacht in einer würzigen Marinade eingelegt schmecken sie besonders gut.





willkommen
in der Vielfalt

Köstliche Dips auf Pflanzenbasis

Selbst für Dips und Saucen gibt es neben dem traditionellen Ketchup hervorragende vegane Alternativen. So werden Burger und Würstel mit der veganen Mayonnaise von SPAR Veggie zu einem besonderen Genuss. Für kulinarische Variation sorgt auch die Guacamole von SPAR Veggie, die perfekt auf knuspriges Baguette passt.



Welcher Wein darf's sein?

Manchmal ist es schwierig, den richtigen Wein zu finden, denn viele Sorten sind aufgrund ihrer Klärung mit tierischen Produkten nicht vegan. Deshalb haben wir bei Maximarkt den Grünen Veltliner Ried Steinthal Qualitätswein 2023 von Weinbau Burger am Wagram. Dieser ist vegan zertifiziert und überzeugt mit einer typischen Veltliner-Aromatik und dem feinwürzigen Duft nach grünem Apfel und Zitrusfrüchten. Genau das Richtige für einen Grillabend!





backe backe barbecue

Wenn an lauen Frühlings- und Sommerabenden herrliche Düfte aus den Gärten strömen, hat die Grillsaison offiziell begonnen. Saftige Steaks, beispielsweise aus unserer maxi.fleischtheke, herzhaftes Würstel und knackige Salate sind nur einige der Köstlichkeiten, die zu einem guten Grillabend gehören. Was aber auf keinen Fall fehlen darf: frisches Brot und Gebäck! Und davon gibt es in der maxi.backstube jede Menge.

Perfekte Burgerweckerl

Burger werden bei uns am liebsten auf dem Grill zubereitet. Deshalb haben es sich unsere Bäckermeisterinnen und Bäckermeister zur Aufgabe gemacht, aus feinstem österreichischen Weizen- und Dinkelmehl flaumige, lockere und extragroße Burgerweckerl zu kreieren: So wird jeder Burger zu einem Geschmackserlebnis.

Mediterranes Ciabatta

Mit seiner luftigen Struktur und knusprigen Kruste ist unser Ciabatta eine ausgezeichnete Beilage zu Grillgerichten. Hergestellt aus besten Zutaten wie österreichischem Ruchmehl, Salz, Hefe, Wasser und Olivenöl bietet es einen unvergleichlichen Geschmack, der wunderbar zu gegrilltem Fleisch, Gemüse und Dips passt.

Herzhaftes Zwiebel-Käse-Krusti

Ob zum Dippen, als Salatbeilage oder pur – unsere Zwiebel-Käse-Krustis aus Durumweizen sind der ideale Grill-Snack. Garniert mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Röstzwiebeln und Käse aus eigener Produktion sind sie eine knusprige Jause mit Suchtfaktor.



maxi. Back- stube

WIR BACKEN'S ECHT.



Originale Bosna-Weckerl

Ein goldbraun gegrilltes Würstel, garniert mit frischen Zwiebeln, Curry, Ketchup und Senf, eingepackt in ein flaumiges Weckerl – so muss eine richtige Bosna sein! In unserer maxi.backstube werden die Bosna-Weckerl direkt vom Mehl weg aus regionalem Weizen- oder Dinkelmehl gebacken: die ideale Basis für eine erstklassige Bosna vom Grill!

Knusprige Baguette-Vielfalt

Außen knusprig, innen locker und fluffig, passt Baguette zu allen Grillspezialitäten. Unser Backstuben-Team hat sich dafür etwas Besonderes ausgedacht: Vom klassischen und französischen Baguette über das kernige 3-Korn-Baguette und das würzige Zwiebelbaguette bis hin zum süßen Dinkel-Honig-Baguette hat es für jeden Geschmack das passende Brot gezaubert.

darf's noch was **süßes** sein?

Erdbeerzeit ist Kuchenzeit

Wer kennt das nicht: Eigentlich ist man schon satt, aber etwas Süßes darf es dann doch noch sein. Besonders nach einem deftigen Grillabend ist die Verlockung nach einem Dessert groß. Unsere maxi.backstube hat die Lösung: ein frischer Erdbeer-Blech Kuchen mit saftigen Erdbeeren direkt aus dem Eferdinger Becken auf einem luftig-lockeren Rührteig. Das weckt Frühlingsgefühle!



Ein süßes Wunder – unser Plunder

Aber auch unser Plundergebäck überzeugt mit allem, was das süße Herz begehrt: Haselnüsse, Waldviertler Mohn, heimischer Topfen und viele weitere Varianten erfreuen sich stets großer Beliebtheit.



willkommen
im genuss

Waste- cooking

mit Anita Moser



„Ich habe schon immer gerne gekocht. Aber als Alleinerziehende und Unternehmerin ist und war die Zeit oft knapp. Deshalb lasse ich mich gerne von den Köstlichkeiten der Gastronomie inspirieren.“

Hier bin ich
online zu finden:

Instagram:
@privatetastebyanitamoser
Facebook:
facebook.com/privatetaste-
byanitamoser
facebook.com/MoserA

Mein Blog:



www.private-taste.at

bunt & nachhaltig kochen mit anita moser

Bei Maximarkt schätzen wir die Vielfalt und Qualität unserer Lebensmittel ebenso wie unsere Umwelt. Deshalb sorgen wir dafür, dass bei uns nichts unnötig im Müll landet. Unsere Antwort darauf: „Lebensmittelretter-Kartons“ für Obst und Gemüse, das meist nur kleine Schönheitsfehler hat, und Rabattaktionen für Produkte, die kurz vor dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums stehen und vieles mehr! Doch das ist erst der Anfang: In Kooperation mit unserer neuen Foodbloggerin Anita Moser und ihrem Talent für das sogenannte Wastecooking wollen wir Sie in Zukunft zu schmackhaften Gerichten aus genau diesen geretteten Produkten inspirieren.

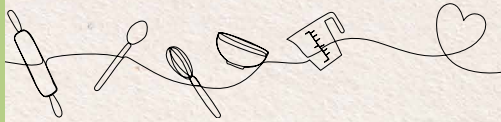
Inspiration aus aller Welt

Anita Moser ist eine überzeugte Anhängerin des umweltbewussten Kochens. Mit Leidenschaft, Kreativität und einem Herz für die Umwelt hat sie sich dem bereits erwähnten Wastecooking verschrieben – einer



Bewegung, die aus übrig gebliebenen oder fast abgelaufenen Lebensmitteln wahre Gaumenfreuden zaubert. Dabei sollen die Mahlzeiten nicht nur abwechslungsreich und ausgewogen sein, sondern auch schnell von der Hand gehen. Inspirationen dafür holt sie sich gerne in ausgesuchten Restaurants oder auf ihren zahlreichen Reisen durch Europa, aber auch Thailand, Japan, Vietnam, China und Russland. So begeistert Anita mittlerweile tausende Kochbegeisterte mit eigenen Rezepten auf ihrem Blog „Private Taste“, in ihren Büchern und ab sofort auch im maxi.genussmagazin. Wir hoffen, dass Anitas Rezepte Sie genauso inspirieren wie uns und wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!





ORANGEN-SPARGEL-TATAR: die perfekte Vorspeise in der Spargelsaison

Was ich dazu brauche: für 2 Personen

200 g Salmonz = vegetarisch-vegane	2 große Birnen
Option (oder Räucherlachs)	2 Stangen grüner Spargel
2 kleine Zwiebeln	1 Handvoll Walnüsse

Für die Marinade:

1 TL Dijonsenf mit Honig	1 Schuss Weinbrand
1 TL Orangensenf	1 EL Estragonsenf
1/16 l frisch gepresster Orangensaft	1/2 TL Zitronensaft
1–2 EL Agavendicksaft	

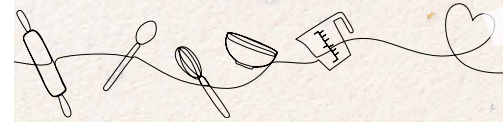
Zum Garnieren:

3–4 Orangenfilets
grobes Salz, grober Pfeffer

So mache ich das:

Die Salmonz-Streifen, die geschälten Zwiebeln, den gewaschenen grünen Spargel, die geschälte, entkernte Birne sowie die Walnüsse schneide ich sehr klein und vermische alles gut in einer Schüssel. Anschließend vermenge ich die Zutaten der Marinade und marinieren damit das Tatar.

Am Teller richte ich das Tatar auf 2 Scheiben Salmonz an und garniere es mit grünem Spargel und Orangenfilets. Dazu serviere ich die frischgebackenen Karottenweckerl.



KAROTTENWECKERL: die leichte Beilage

Was ich dazu brauche:

200 g Weizenmehl glatt, Typ 700	150 g geriebene Karotten
100 g feine Haferflocken	2 TL Salz
50 g Hafermark	50 g Backmalz
15 g frische Hefe	200 ml lauwarmes Wasser

So mache ich das:

Die Hefe bröckle ich in warmes Wasser und rühre sie darin auf. Die restlichen Zutaten vermenge ich in meiner Rührschüssel. Mit der Küchenmaschine und dem Knethaken lasse ich den Teig so lange kneten, bis dieser glatt ist. Mit einer Frischhaltefolie decke ich die Teigschüssel ab und lasse den Teig darin ca. 1,5 Stunden gehen.

Sobald der Teig mindestens die doppelte Größe erreicht hat, gebe ich diesen aus der Schüssel, steche mit einem Löffel die Portionen aus und forme Kugeln. Diese setze ich auf mein Backblech und lasse sie zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen. Vor dem Backen gebe ich mittig jeweils eine Walnusshälfte darauf.

Im vorgeheizten Backrohr bei 220 Grad Heißluft backe ich die Karottenweckerl 10 Minuten und schalte dann auf 200 Grad für weitere 15 Minuten Backzeit zurück.

Mein Tipp:

Bevor ich das Gebäck aus dem Ofen gebe, klopfe ich immer auf die Rückseite: Wenn es hohl klingt, ist das Gebäck durchgebacken!

willkommen
im genuss

la dolce vita für genießer

Sommer am Teller: mit Grissini und Antipasti

Pizza, Spaghetti und Bruschetta – ein Italienurlaub ohne traditionelle Köstlichkeiten ist für viele kaum vorstellbar. Doch la Dolce Vita lässt sich auch ganz einfach nach Hause holen: mit den feinen DESPAR Grissini von Mario Fongo oder den Brusa Gourmet Grissini, die perfekt mit einem Aperitif und Antipasti harmonieren und stets in den Maximarkt Regalen zu finden sind.

Die köstlichen Brotstangen erfand einer Legende nach der Bäcker Antonio Brunero 1675 für den kranken Herzog Vittorio Amedeo II. von Savoyen. Wie es der Zufall wollte, fanden sie auch in der Gesellschaft so großen Anklang, dass selbst Napoleon nicht auf die „petits bâtons de Turin“ verzichten wollte und sie sich täglich per Eilpost aus der piemontesischen Hauptstadt schicken ließ.

Prosciutto e Melone: So schmeckt der Sommer

Ein besonderer Leckerbissen sind Grissini mit einer Kombination aus Prosciutto und Cantaloupe-Melone, die in Italien vor allem in den Sommermonaten gegessen wird und die optimale Balance von süß und salzig bietet. Reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Proteinen ist diese erfrischende Delikatesse ein vielseitiger und nahrhafter Begleiter zum Mittagessen, Aperitif oder Abendessen.





Mediterrane Brotspezialitäten von Brusa

Seit 1974 führt das Familienunternehmen Brusa die Tradition des piemontesischen Stangenbrots fort. Täglich frisch zubereitet und verfeinert mit mediterranen Gewürzen und Zutaten wie Oliven, Peperoni, Zwiebeln, Sesam, Rosmarin, Walnüssen, nativem Olivenöl und vielem mehr, sind die Sticks ideal als Vorspeise, Beilage oder herrlicher Snack für zwischendurch.

willkommen
im genuss



Mario Fongo: Bäckerhandwerk mit Tradition

Auch Mario Fongo, der sich gerne mit „Il panaté“, wie die Piemonteser ihren Dorfbäcker nennen, identifiziert, backt täglich in einer kleinen Manufaktur köstliche Brotspezialitäten nach traditioneller Handwerkskunst. Gegründet wurde die erste Dorfbäckerei 1945 in dem kleinen Ort Rocchetta Tanaro im Herzen der Provinz Asti, mit der die Manufaktur bis heute eng verbunden ist.



Schinken der Spitzenklasse: Prosciutto di Parma

Mild, würzig und leicht süßlich – so muss original italienischer Parmaschinken schmecken. Mit seiner feinen Textur zergeht er förmlich auf der Zunge und hinterlässt einen sehr aromatischen Geschmack. Nicht umsonst zählt Prosciutto in Italien zu den beliebtesten Antipasti und ist als DESPAR PREMIUM Prosciutto di Parma in den Regalen von Maximarkt zu finden.

Für die Herstellung werden frische Schweinekeulen mit Meersalz eingerieben und mehrere Wochen gekühlt. Danach wird das überschüssige Salz abgewaschen und der Schinken in speziellen Hallen getrocknet. In dunklen Kellern reift er anschließend 14 Monate lang und entwickelt so seinen einzigartigen Geschmack.

willkommen
im genuss



italienischer sommer in jedem tropfen

Villa Cardea Aperitivo von Perlino

Der italienische Lifestyle ist bekannt für puren Genuss und ausgelassene Lebensfreude. Denn insbesondere die Sommermonate laden hier dazu ein, die frühen Abendstunden in vollen Zügen zu genießen. Ein erfrischender Aperitif darf dabei nicht fehlen. Besonders beliebt: Der Villa Cardea Aperitivo von Perlino, der mit seiner leuchtend blutroten Farbe und einem intensiven Geschmack nach erfrischenden Kräutern und saftigen Zitrusfrüchten überzeugt. Traditionell wird er in Venedig auch gespritzt getrunken. Für den perfekten Aperitif gibt es daher bei Maximarkt sowohl den klassischen Aperitivo als auch den Villa Cardea Aperitivo Spritz. So holen Sie sich das entspannte Lebensgefühl ganz einfach nach Hause.



Aperitivo Villa Cardea Sour

Zutaten

- 2 Teile Aperitivo Villa Cardea
- 1 Teil frischer Zitronensaft
- 1 Teil einfacher Sirup
- Eiweiß (optional)
- Zitronenzeste zum Garnieren



MIONETTO Prosecco

Prickelnd, fruchtig und erfrischend – so weckt MIONETTO Prosecco die Sehnsucht nach einem romantischen Sommer in Italien. Seit 1887 steht er für Qualität, Tradition und echtes italienisches Lebensgefühl. Ob mit oder ohne Alkohol: Seine leuchtend strohgelbe Farbe, die intensive Perlage und der Duft nach Äpfeln machen ihn geschmacklich zu einem der edelsten seiner Klasse. Damit verleiht er spritzigen Cocktails und Aperitifs eine herrliche Frische. Den MIONETTO Prosecco und MIONETTO Prosecco alkoholfrei finden Sie auch in unseren Regalen.



Familienweingut
KOLKMANN

willkommen
in der Vielfalt



GRÜNER VELTLINER Classic

Ein Wagramer Veltliner für besondere Genussmomente. Unaufdringlich und charmant.



GEMISCHTER SATZ

Rivaner, Grüner Veltliner und Gelber Muskateller bilden die perfekte Harmonie.



PERLENTANZ

Im prickelnden Tanz mit den Perlen vereinen sich Chardonnay und Grüner Veltliner.



ROSECCO

Erfrischend und belebend auf der Zunge mit fruchtigen Noten reifer Beeren.



CABERSECCO Frizzante

Ein spritziger Rosé aus Cabernet Sauvignon mit einem Hauch von Cassis.

weingenuss aus dem wagram

Das Weingut Kolkmann ist ein traditionsreicher Familienbetrieb, der seit 1964 feinste Weine am Wagram erzeugt. Hier lebt und arbeitet die Familie in vier Generationen eng zusammen, um auf 60 Hektar Rebfläche an den sonnigen Hängen des Wagrams feinste Weinsorten zu kultivieren.



Wie es wächst, so schmeckt's

Die hervorragenden Bodenverhältnisse mit tiefgründigen Lössböden verleihen den Weinen einen saftig-würzigen und fruchtig-eleganten Charakter. Dabei erfolgt die Bewirtschaftung der Weingärten rein biologisch. Somit wurde das Familienweingut auch mit dem Gütesiegel „Nachhaltig Austria“ ausgezeichnet. Das beweist: Tradition und Nachhaltigkeit lassen sich wunderbar miteinander vereinen.

Besonders entscheidend für den Erfolg des Weinguts sind das perfekte Zusammenspiel aus den verschiedenen Persönlichkeiten und dem familiären Zusammenhalt. Denn die Werte Bodenständigkeit, Vertrauen und Zuverlässigkeit spiegeln sich auch in den Weinen wider, von denen einige auch in der Weinabteilung bei Maximarkt erhältlich sind.

stoffwechsel-booster

Der Begriff Stoffwechsel ist derzeit wieder in aller Munde. Dabei wird häufig erwähnt, dass spezielle Maßnahmen wie die Einnahme von Bitterstoffen, Scharfstoffen, Essigwasser oder Zitronensaft den Stoffwechsel anregen sollen. Mit einer nachhaltigen Stoffwechselaktivierung im physiologischen Sinne hat dies jedoch nichts zu tun.

Denn das wichtigste und größte Stoffwechselorgan ist die Muskulatur – sie ist sozusagen unser Stoffwechsel-Turbo! Effizientes Muskeltraining ist daher das einzige nachhaltige Werkzeug für eine verbesserte Zucker- und Fettverbrennung, und zwar nicht

nur in der Bewegung, sondern auch in Ruhe, im Alltag und sogar im Schlaf. Damit die Muskulatur nicht nur erhalten bleibt, sondern auch stärker und leistungsfähiger wird, ist neben dem Krafttraining eine kontinuierliche stoffwechselfgerechte Ernährung notwendig.

Besser-für-Dich-Tipp: Nehmen Sie beim Stiegensteigen im Alltag häufiger zwei Stufen auf einmal. Den besten Effekt erzielen Sie, wenn Sie dabei etwas beschleunigen. Ihr Po wird es Ihnen danken.



Das folgende 1×1 möchte ich Ihnen mit auf den Weg geben:

1 Eiweißlieferanten: Muskeln bestehen neben Wasser vor allem aus Eiweiß. Deshalb sollten 3 × täglich eiweißreiche Lebensmittel wie Eier, Joghurt, Topfen, Skyr, rote Bohnen, Erbsen, Steaks oder Koteletts aus der maxi.fleischtheke auf dem Teller landen.

2 Energie für die Muskelarbeit: Der wichtigste Energielieferant für langanhaltende Power sind Kohlenhydrate. Je intensiver und länger Sie sich bewegen, desto mehr Kohlenhydrate sollten Sie nach der Belastung zu sich nehmen, z. B. Brot und Gebäck aus der maxi.backstube oder die Rezeptempfehlungen auf der nächsten Seite.

3 Verwöhnprogramm für die Zellen: Klingt gut? Schmeckt auch so! Herrliche Gaumenschmeichler wie Erdbeeren, Kirschen, Marillen oder auch Spargel und diverse Salate halten unseren Körper von innen heraus fit und leistungsfähig. Und das Schönste daran: Sie sind lecker und jederzeit bei Maximarkt erhältlich.

Bleiben sie „bewegt“!

Christian Putscher
Mag. Christian Putscher

ROHKOSTSALAT

(Besser für Dich, Seite 62)

Zutaten für 2 Personen:

1 Kohlrabi
3 Karotten
2 Äpfel
250 g Joghurt (1 % Fett)
1 gekochte Kartoffel
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Essig
½ Teelöffel Kümmel
nach Belieben: 1 Spritzer flüssiger Süßstoff, Salz, Pfeffer
alternativ 5 Stangen Spargel und 250 g Erdbeeren (statt Karotten und Äpfel)

Zubereitung:

Das Gemüse raspeln und zugedeckt ziehen lassen. Für das Dressing die Kartoffel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermischen, abschmecken und servieren.

Powerformel für den ganzen Salat:

419 kcal/1751 kJ; 16 g Eiweiß; 4,8 g Fett; 0,9 g MUFS (mehrfach ungesättigte Fettsäuren); 75 g Kohlenhydrate; 6,25 BE (Broteinheiten); 16,5 g Ballaststoffe; 515 mg Calcium; 160 mg Magnesium; 162 mg Vitamin C; 1,32 mg Vitamin B6; 17 mg Betacarotin.



ERDBEERTORTE

(16 Stück; Besser für Dich, Seite 69)

Zutaten:

Für das Biskuit:	Für die Creme:
40 g Dinkelvollkornmehl	250 g Magertopfen
60 g Mehl Type 700	250 g Joghurt (1 % Fett)
2 Eier	2 Teelöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Vollzucker	1 Teelöffel Rum
1 Messerspitze Weinsteinpulver	nach Belieben süßen
Bourbon	
Schale von einer halben unbehandelten Zitrone	Für den Belag:
1 Teelöffel Süßstoff	300 g Erdbeeren
2 Esslöffel heißes Wasser	1 Packung rotes Tortengelee
	¼ l Wasser
	1 Esslöffel Vollzucker

Zubereitung:

Das Backrohr auf 180 °C (Heißluft) vorheizen. Für das Biskuit die ganzen Eier schaumig schlagen, nach und nach den Zucker, den Süßstoff und das heiße Wasser begeben und sehr schaumig rühren. Das Mehl mit der Zitronenschale, dem Weinsteinpulver und der Bourbon vermischen und unter die Eimasse heben. Das Biskuit in eine Tortenform geben und 10–15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Creme zubereiten. Hierfür alle Zutaten für die Creme cremig rühren, auf den ausgekühlten Tortenboden streichen und mit den Früchten belegen. Für das Gelee das Wasser, den Zucker und das Geleepulver in einen kleinen Topf geben. Nun das Ganze unter mehrmaligem Umrühren kurz aufkochen und sogleich abkühlen lassen, bis eine leicht geleeartige Konsistenz entsteht. Das Gelee anschließend zügig und gleichmäßig über die Früchte verteilen. Gut gekühlt kann die Torte bald verzehrt und genossen werden.

Powerformel pro Stück:

66 kcal/276 kJ; 4,5 g Eiweiß; 1,1 g Fett; 0,1 g MUFS (mehrfach ungesättigte Fettsäuren); 31 mg Omega-3-Fettsäuren; 9 g Kohlenhydrate; 0,75 BE (Broteinheiten); 1,2 g Ballaststoffe; 117 mg Kalium; 46 mg Calcium; 16 mg Magnesium; 0,5 mg Eisen; 0,5 mg Zink.



willkommen
im Genuss



Mag. Christian Putscher

Der Ernährungswissenschaftler, Personal Trainer und Lifestyle Coach unterstützte bereits die Kicker von Bayer 04 Leverkusen, Red Bull Salzburg und Leipzig. Er berät aktuell große Unternehmen sowie Medaillengewinner:innen bei Olympia und Weltmeisterschaften in Sachen Ernährung. Er ist als Kabarettist und Buchautor erfolgreich und hat auf LT1 eine eigene Sendung: ENDLICH NORMAL!

www.christianputscher.at

erhältlich in
allen Maximärkten



Besser für Dich 1 & 2

Viefältige Rezepte schmackhafter Gerichte und süßer Köstlichkeiten, einfach und schnell zubereitet, genaueste Nährwertangaben zu jedem Rezept.

saisonales obst & gemüse aus der region



Saftige Erdbeeren vom Bauernhof Berger

Ob auf Kuchen, als Marmelade oder einfach pur: Frische Erdbeeren sind jedes Jahr ein Highlight. Bei Maximarkt kommen in der Saison vor allem regionale Erdbeeren direkt aus dem Eferdinger Becken ins Obstregal. Dank ihres fruchtbaren und klimatisch begünstigten Anbaugebiets schmecken sie besonders süß und fruchtig. Auf dem 1845 erbauten Bauernhof der Familie Berger werden die Erdbeeren mit viel Liebe kultiviert. Von der Anpflanzung im August bis zur Ernte zwischen Mitte Mai und Ende Juni werden die Pflanzen von Hand gepflegt und geerntet. Haben sie die perfekte Reife, werden sie behutsam in Erdbeertassen gelegt und anschließend ausgeliefert.



Knackiger Kopfsalat & Rhabarber von Familie Achleitner

Im Herzen von Eferding liegt der Bauernhof der Familie Achleitner. Auf dem Mehrgenerationenbetrieb werden seit vielen Jahren unter anderem knackiger Kopfsalat und frischer Rhabarber angebaut. Auch als Buttersalat oder Häuptelsalat bekannt, besticht der Kopfsalat durch seine „buttrige“ Konsistenz und einen besonders feinen, aber leicht würzigen Geschmack. Er wird jedes Jahr von Ende April bis Mitte Oktober sorgfältig von Hand geerntet, auf dem Hof gewaschen und kommt anschließend in den Maximarkt.

Auch der im Frühling so beliebte Rhabarber wächst hier unter optimalen Bedingungen. Bereits im Jänner spannt das Team um Stefan Achleitner eine recycelbare Folie über die Felder und schafft so eine Art natürliches Gewächshaus. Ende März wird die Folie wieder entfernt und der Rhabarber kann ohne Frostschutz wachsen. Geerntet wird von Anfang April bis Ende Juni. Dann liegt der Rhabarber wieder frisch in unseren Gemüseregalen.





Spargel vom Spargelhof Mayer

Spargel darf im Frühjahr in keiner Küche fehlen. Mit zerlassener Butter und Semmelbröseln oder einer cremigen Hollandaise und frischen Kartoffeln serviert, ist er ein wahrer Genuss. Im Maximarkt kommt der Spargel direkt vom Spargelhof Mayer aus dem Eferdinger Becken. Der Betrieb legt besonderen Wert auf optimale Bodenbearbeitung, Bodenschutz und Ressourcenschonung. Von Mitte April bis Mitte Juni werden die zarten Stangen von Hand geerntet, sorgfältig gewaschen, sortiert, teilweise geschält und direkt in den Maximarkt gebracht.



Frische Frühkartoffeln vom Hof Derntl

Ob speckig oder mehlig – die Kartoffel ist hierzulande das wohl am meisten verzehrte Gemüse und kommt im Frühjahr frisch aus der Region. In Naarn im Machland bewirtschaftet die Familie Derntl bald siebenter Generation ihren Kartoffel- und Gemüsebaubetrieb. Die fruchtbaren Schwemmlandböden des Machlands bieten eine hervorragende Wasserspeicherefähigkeit und damit beste Voraussetzungen für die Produktion von hochwertigen und wohlschmeckenden Kartoffeln. Ab Anfang Juni sind die Frühkartoffeln auch im Maximarkt erhältlich.



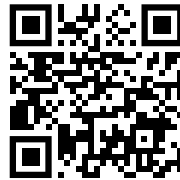
jetzt gewinnen!

Sie bereiten einen italienischen Abend mit leckeren Antipasti und erfrischenden Aperitifs vor? Oder benötigen noch die passenden Zutaten für die perfekte Erdbeertorte? Dann schauen Sie regelmäßig auf unserer Facebook-Seite vorbei! Bei unseren nächsten Gewinnspielen erwarten Sie Gutscheine im Wert von je EUR 50,- für Ihren Gensseinkauf bei Maximarkt! Wir drücken die Daumen!

So einfach geht's:

1. Fan unserer Facebook-Seite werden.
2. Immer über aktuelle Angebote informiert bleiben.
3. Tolle Gewinne abstauben!

[facebook.com/meinmaximarkt](https://www.facebook.com/meinmaximarkt)



*Viel Glück und
frohes Einkaufen!*

Impressum: Medieninhaber/Herausgeber/Redaktion: Maximarkt Handels-Gesellschaft m.b.H., Europastraße 3, 5015 Salzburg, Tel.: 0732 375777, www.maximarkt.at; Gesamtkonzeption/Gestaltung: Reichl und Partner Werbeagentur GmbH, Promenade 25b, 4020 Linz, Tel.: 0732 666 222, www.reichlundpartner.com; Projektleitung und Redaktion: Michael Pils; Druck: Kontext Druckerei GmbH; Druck-, Verlags- und Herstellungs-ort: Linz. Das Maximarkt Genssmagazin liegt kostenlos in allen Maximarkt Filialen auf. Alle Angebote vorbehaltlich Druck- und Satzfehler, solange der Vorrat reicht.



www.maximarkt.at

