DER REICHENBACH

Online Zeitung der Metzgerei Reichenbach

KW31
08.2018

Auflage: 12000

Unsere Knüller zum Wochenende

Gültig von Do bis Sa in allen Verkaufsstellen.

Hier schmeckt es wie bei Mutter

Ihr Menüplan für den Monat Juli. Jeden Tag lecker.

FR-St. Georgen macht Urlaub

Vom 13.8.-4.9.2018 macht unsere Verkaufsstelle in FR-St. Georgen Urlaub. Während dieser Zeit freuen wir uns auf Ihren Besuch in unseren anderen Verkaufsstellen oder an unseren mobilen Verkaufsstellen.
Mehr unter:
metzgerei-reichenbach.de

Witz der Woche

"Fritzchen," fragt die Lehrerin, "weshalb nennen wir unsere Sprache auch Muttersprache?" - "Weil Vati nie zu Wort kommt."

24 Stunden Reichenbach genießen.

Im Gewerbegebiet Glottertal. Der Frischeautomat von Reichenbach.

Für Fleischliebhaber: Ausgesuchte Fleischschnitte auf unserer Website

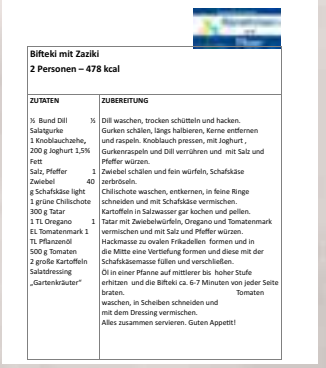
Wir haben für Sie eine Auswahl feiner Produkte für den Fleischliebhaber zusammengestellt, die Sie jetzt bequem per eMail bestellen können.
Ob braten, grillen oder smoken, für jeden Fleischgenuss ist das passende Produkt frisch, fachkundig und qualitätsbewusst zubereitet.
Unsere Preisliste informiert Sie über Lieferbedingungen und Preise für die Bestellung.

www.metzgerei-reichenbach.de

Leichte Sommerrezepte von AbnehmenundMeer - Gewinnen Sie eine Woche Ostsee für 2 Personen!

Leckere Rezeptvorschläge für diese Woche

Genussvolles Kochen mit wenig Kalorien. Einfach und gut!



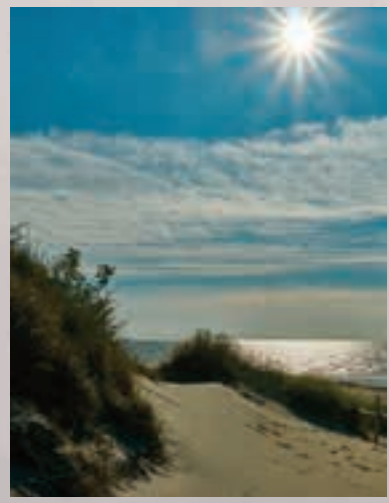
Bifteki mit Zaziki
2 Personen – 478 kcal

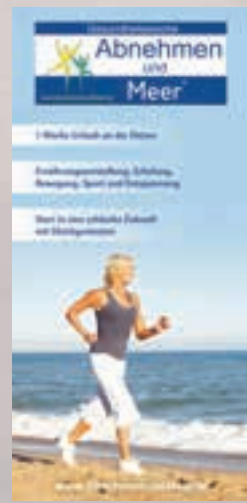
ZUTATEN	ZUBEREITUNG
½ Bund Dill ½ Salatgurke 1 Knoblauchzehe, 200 g Joghurt 1,5% Fett Salz, Pfeffer 1 Zwiebel 40 g Schafskäse light 1 grüne Chilischote 300 g Tatar 1 TL Oregano 1 EL Tomatenmark 1 TL Pflanzenöl 500 g Tomaten 2 große Kartoffeln Salatdressing „Gartenkräuter"	Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Gurken schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und raspeln. Knoblauch pressen, mit Joghurt , Gurkenraspeln und Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Schafskäse zerbröseln. Chilischote waschen, entkernen, in feine Ringe schneiden und mit Schafskäse vermischen. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und pellen. Tatar mit Zwiebelwürfeln, Oregano und Tomatenmark vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse zu ovalen Frikadellen formen und in die Mitte eine Vertiefung formen und diese mit der Schafskäsemasse füllen und verschließen. Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Bifteki ca. 6-7 Minuten von jeder Seite braten. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und mit dem Dressing vermischen. Alles zusammen servieren. Guten Appetit!

Unser Gewinnspiel: Gewinnen Sie eine Basicwoche für 2 Personen bei AbnehmenundMeer©

Beantworten Sie folgende Frage und schicken Sie die Lösung an:
info@metzgerei-reichenbach.de
Welches Land grenzt nördlich an Schleswig-Holstein ?

Einsendeschluss ist der 8. August 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden per Zufallsziehung ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Ihre persönlichen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel entsteht kein Kaufzwang.





www.metzgerei-reichenbach.de

Der Rindfleischspezialist

Ribeye-Steak
vom Hinterwälder

4 Wochen gereift, natur oder eingelegt in Café de Paris

100g **1,99**

Reichenbach

Herzhaft. Nachhaltig. Alles aus einer Hand.

Oldtimer Bulldogtreffen St.Peter

Am Hohackerweg

03. – 05. August

Von Freitag-Sonntag mit gutem Essen, Trinken und großem Programm!

Wiener Tafelspitz 100g **1,29**

Pollo Fino
Hähnchenkeule o. Knochen
natur & mariniert zum Grillen
100g **-,99**

Spareribs
oder
Grillschnecken
kg **6,66**

Saftiger
Gekochter Hinterschinken 100g **1,29**

Schwartenmagen
geschnitten für Salat 100g **-,89**

Ab in den Urlaub!

4 Wurstdosen
à 300g nach Wahl **9,90**

2 Fertiggerichte
à 400g nach Wahl **9,90**

1 Ring
Schwarz- und Leberwurst 5,-
10 Stück Käsegriller 5,-
1 ganze Lyoner 5,-

Gültig: Do, 2.8 bis Sa, 4.8.2018
in allen Verkaufsstellen
Irrtümer vorbehalten

Verkaufsstellen: Glottertal-Engematten, Glottertal-Mitte, Sexau, Umkirch, FR-St. Georgen, Gundelfingen, Öffnungszeiten unter www.metzgerei-reichenbach.de
Mobile Verkaufsstellen: FR-Münsterplatz, FR-Mooswald, FR-Ebnet, FR-Weingarten, Oberrottweil, Eichstetten

Heißer Reichenbach Imbiss

Bis 17h in allen Verkaufsstellen:

Fleischkäse
Frikadellen
Currywurst
Prime Beef Burger
Schnitzel
Pommes
Hähnchenkeule
Gyrosbraten
Schäufele
etc.

Telefonische Bestellung möglich. Gerne auch zum Abholen oder hier essen.

Talstraße 60
Glottertal
Telefon: 07684 - 221

In den Engematten 9
Glottertal
Telefon: 07684 - 240

Alte Bundesstraße 37
Gundelfingen
Telefon: 0761 - 580 369

Terlaner Straße 12
Freiburg-St. Georgen
Telefon: 0761 - 156 99 77

Hauptstraße 9
Umkirch
Telefon: 07665 - 5020 250

Dorfstraße 65
Sexau
Telefon: 07641 - 913 595

Reichenbach
Herzhaft. Nachhaltig. Alles aus einer Hand.

MENÜPLAN für August

Auch zum Mitnehmen!

Tagesessen **nur** in den Verkaufsstellen:

Glottertal, Gewerbegebiet Engematten 9, 0 76 84 / 2 40

Gundelfingen Alte Bundesstraße 37, 07 61 / 58 03 69

KW 31
1.-3.8.2018

Montag
Spaghetti Carbonara
mit Salat [10,1,3,7,E,D,C]

Dienstag
Gyros mit Tomatenreis,
Zaziki und Salat [D]

Mittwoch
Gemischter Salatteller mit
Grillsteak [10,D]

Mittwoch ab 9.00 Uhr:
frisch abgekochte
Knöchle & Schälripple

KW 32
6.-10.8.2018

Montag
Bratwürste mit Brägele und
grünem Salat [7,10]

Dienstag
Gefüllte Paprika mit Reis
und Salat [D]

Mittwoch
Panierte Schnitzel mit Kartof-
felgratin und Salat [7,D]

Donnerstag
Wurstsalat mit Brägele
und Bibliskäs [D,E,B]

Freitag
Toast Hawai
mit Salat [E,D,C,B]

Mittwoch ab 9.00 Uhr:
frisch abgekochte
Knöchle & Schälripple

KW 33
13.-17.8.2018

Montag
Grillteller mit Rösti
und Salat [10,D,7]

Dienstag
Leberle mit Brägele
und Salat [10,D]

Mittwoch
Grillbraten mit Spätzle
und Salat [10,D]

Donnerstag
Grillsteak mit Käsespätzle
und Salat [7,10]

Freitag
Maultaschenauflauf mit
buntem Salat [10,7]

Mittwoch ab 9.00 Uhr:
frisch abgekochte
Knöchle & Schälripple

KW 34
20.-24.8.2018

Montag
Spaghetti Bolognaise
und Salat [1,7,10,D]

Dienstag
Hähnchenkeule mit Rösti
und Salat [10,D]

Mittwoch
Putengeschnetzeltes mit
Reis und Salat [D]

Donnerstag
Bratwürste mit Kartoffel-
salat und grünem Salat [10,C,D,E]

Freitag
Gyros mit Tomatenreis,
Zaziki und Salat [D]

Mittwoch ab 9.00 Uhr:
frisch abgekochte
Knöchle & Schälripple

KW 35
27.-31.8.2018

Montag
Panierte Schnitzel mit
gemischtem Salat [10,7,3]

Dienstag
Wurstsalat mit Brägele
und Bibliskäs [10,7,D,E,B,C]

Mittwoch
Maultaschenauflauf mit
buntem Salat [10,7]

Donnerstag
Krautwickel mit Butter-
kartoffeln und Salat [D]

Freitag
Schäufele mit Kartoffelsalat
und grünem Salat [D,E,,B,10]

Mittwoch ab 9.00 Uhr:
frisch abgekochte
Knöchle & Schälripple

1 Glutenhaltiges Getreide (d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut) und daraus hergestellte Erzeugnisse; 2 Krebs- und Krustentiere; 3 Eier und Eiererzeugnisse; 4 Fisch und Fischerzeugnisse; 5 Erdnusse und Erdnusserzeugnisse; 6 Soja und Sojaerzeugnisse; 7 Milch und Milcherzeugnisse (einschl. Lactose); 8 Schalenfruchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecannuss, Paranuss, Macadamianuss, Pistazien, Queenslandnuss) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse; 9 Sellerie und Sellerieerzeugnisse; 10 Senf und Senferzeugnisse; 11 Sesamsamen und Sesamerzeugnisse; 12 Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l; 13 Lupine; 14 Weichtiere (Mollusken) sowie Erzeugnisse daraus A Farbstoff; B Konservierungsstoff; C Antioxidationsmittel; D Geschmacksverstärker; E Phosphat;

In den Engematten 9 | 79286 Glottertal | Tel. 0 76 84 / 2 40

Tagesessen nur in diesen Verkaufsstellen!

Alte Bundesstraße 37 | 79194 Gundelfingen | Tel. 0761 - 580 369

Gesundheitswoche Abnehmen und Meer

Bifteki mit Zaziki

2 Personen – 478 kcal

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
½ Bund Dill ½ Salatgurke 1 Knoblauchzehe, 200 g Joghurt 1,5% Fett Salz, Pfeffer 1 Zwiebel 40 g Schafskäse light 1 grüne Chilischote 300 g Tatar 1 TL Oregano 1 EL Tomatenmark 1 TL Pflanzenöl 500 g Tomaten 2 große Kartoffeln Salatdressing „Gartenkräuter“	Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Gurken schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und raspeln. Knoblauch pressen, mit Joghurt , Gurkenraspeln und Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Schafskäse zerbröseln. Chilischote waschen, entkernen, in feine Ringe schneiden und mit Schafskäse vermischen. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und pellen. Tatar mit Zwiebelwürfeln, Oregano und Tomatenmark vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse zu ovalen Frikadellen formen und in die Mitte eine Vertiefung formen und diese mit der Schafskäsemasse füllen und verschließen. Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Bifteki ca. 6-7 Minuten von jeder Seite braten. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und mit dem Dressing vermischen. Alles zusammen servieren. Guten Appetit!

Sorglose Gesundheitswoche

Bei „Abnehmen und Meer“ ist für ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, aber auch gute Unterhaltung gesorgt

Von Doris Smit

Gute Laune am Strand: Bei ihrer Nordic-Walking-Runde mit Renk Seiler (r.) erfreuen sich die Teilnehmerinnen aus Stuttgart und Ludwigshafen an der Bewegung und der guten norddeutschen Luft. FOTO: SMIT (2)

GELTING Um 6.45 Uhr beginnt der Tag: Ein ausgewogenes Frühstück steht in der Küche bereit, danach heißt es „Rein in die Autos“ – die erste Fitness-Einheit steht an. Es geht an den Strand in Hasselberg, nach Arnis oder durch die Geltinger Birk. Wer mag, kann joggen oder walken, aber auch ein strammer Spaziergang ist in Ordnung – je nach Fitnesszustand. Aber Bewegung und gesunde Ernährung sind bei „Abnehmen und Meer“ an der Tagesordnung, und genau deshalb kommen die Gäste angereist – aus ganz Deutschland und nicht selten dem europäischen Ausland.

Seit zehn Jahren betreiben Iris und Renk Seiler das kleine Zentrum nahe der Ostsee und bieten jeweils von Februar bis Anfang November die Gesundheitswoche an. Iris Seiler (58) kennt sich mit Ernährung aus, hat zahlreiche Abnehmgruppen in Kappeln, Flensburg und Gelting geleitet. Ihr Mann Renk (63) ist sportbegeistert, mehrere Marathons gelaufen und hat mit Leichtathletikgrößen wie Thomas Wessinghage trainiert. „Irgendwann hatten wir die Idee, unsere Kenntnisse zu kombinieren“, sagt Iris Seiler. Gemeinsam entwickelten sie das Konzept von „Abnehmen und Meer“. Vor vier Jahren stieg auch noch Tochter Lara (27) als ausgebildete Physiotherapeutin mit ein, übernahm die Geschäftsführung des Betriebs und rundete das Angebot mit Entspannungsmassagen ab. Inzwischen konnten die Seilers mehr als 5000 Gäste zur Abnehmwoche begrüßen und können einige Erfolgsgeschichten erzählen.

Sie sind ganz jung, aber auch schon mal weit über 70 Jahre alt, einige schlank, andere stark übergewichtig. Manchmal kommen Paare, gern Freundinnen oder Mutter und Tochter. Oft kommen Menschen aus verantwortungsvollen Berufen, die sich eine gesunde Auszeit gönnen. „Vor zwei Jahren kam ein einzelner Mann, der hat sich gleich für acht Wochen eingemietet – und im vergangenen Jahr war er noch mal für fünf Wochen hier“, berichtet Renk Seiler. „Die Männer, die allein anreisen, sind oft ehrgeizig und wollen es meistens wissen“, sagt Lara Seiler. Aber auch Frauengruppen, die einen gemeinsamen Wellness-Ausflug machen wollen, kommen gern und regelmäßig. Untergebracht sind die maximal 16 Gäste in Einzel- und Doppelzimmern. „Viele nehmen den Aufenthalt hier als Anstoß, um zu Hause gesund weiterzumachen“, weiß Iris Seiler.

Sie kümmert sich um die Ernährung und stellt die Rezepte und Essenspläne nach dem Programm von Scale-Friends, einem Unternehmen aus Bad Segeberg, zusammen. Und die Gäste sind begeistert. „Sie versuchen mit schöner Regelmäßigkeit, unsere Köchin abzuwerben“, berichtet Iris Seiler und lacht. Renk Seiler ist für die Jogger und Walker da und gestaltet das Pulsuhr gesteuerte und für jeden individuelle Sportprogramm. Für die richtige Handhabung der Stöcker beim Nordic Walking ist wiederum Lara Seiler zuständig. Weiterhin als Trainerin mit im Boot ist Frauke Dembny. Sowohl im Kappelner Fitness-Center als auch in Damp werden geschlossene Kurse für die „Abnehmen und Meer“-Teilnehmer angeboten. Der Tag in Gelting endet mit Yoga oder progressiver Muskelentpannung.

Der Tag ist durchgeplant, die Gäste müssen sich um nichts Gedanken machen und setzen sich an den gemachten Tisch – „das ist ein wichtiger Punkt“, sagt Iris Seiler. Dass viele ihrer Teilnehmer immer wieder kommen gibt ihr recht. Antje Herschel aus der Nähe von Stuttgart ist gerade zum fünften Mal in Gelting. „Ich bin alleinreisend und habe etwas an der Ostsee gesucht, wo ich sportlich aktiv sein kann – dafür ist das hier prädestiniert“, erzählt die schlanke 47-Jährige. Inzwischen komme sie zweimal pro Jahr und verabrede sich mit anderen Frauen, die sie hier kennengelernt hat. „Die Atmosphäre hier ist einmalig, und Renk sorgt dafür, dass man viel sieht. Es ist immer wieder schön“, schwärmt sie.

Familienunternehmen: Iris, Lara und Renk Seiler (v.li.) von „Abnehmen und Meer“.

Christa Hohenadel-Kühnl (67) stimmt ihr zu. Sie ist mit neun weiteren Frauen aus Ludwigshafen angereist. „Klima und Landschaft sind toll, und wir müssen uns nicht ums Kochen kümmern. Hier heißt es bei jedem Wunsch „Kein Problem“, alles klappt reibungslos. Das kann man ehrlich weiterempfehlen.“

> Kurse von der Krankenkasse anrechenbar. Der Aufenthalt kann als ambulante Badekur genehmigt werden, da Gelting als Luft- und Kneippkurort mit Badearzt anerkannt ist. Weitere Infos unter www. abnehmenundmeer.de