

...Wir verraten Ihnen unsere Lieblingsrezepte...

In dieser Ausgabe von Rita Christen, Geschäftsführerin

## Glasnudeln mit Poulet und Blutorangensaft



### Zutaten:

300gr Pouletgeschnetzeltes

Ingwer

Knoblauch

Blutorangensaft (im Kühlregal zu finden)

Glasnudeln

Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Die Glasnudeln ca. 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen

Währenddessen das Pouletgeschnetzelte scharf anbraten – aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Anschliessend den Ingwer und den Knoblauch fein schneiden und andünsten. Das Poulet wieder in die Pfanne geben und alles mit Blutorangensaft ablöschen. Die Glasnudeln aus dem Wasser nehmen, klein schneiden und zum Fleisch geben. Nach Belieben Würzen und geniessen.

Ein feines und schnell gekochtes Essen und trotzdem nicht alltäglich – ich empfehle sehr, das Rezept auszuprobieren. Die Zutaten finden Sie alle im Dorfmarkt.

### Vorschau

Wir grillieren wieder vor dem Dorfmarkt für Sie.

**Samstag,  
7. Juli 2022**

**Samstag,  
10. September 2022**

Merken Sie sich die Daten bereits heute vor!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Öffnungszeiten

#### DORFMARKT Zentrum

Montag-Freitag 06.15-18.30 Uhr

Samstag 06.15-16.00 Uhr

Sonntag 08.00-11.00 Uhr

### Impressum

Auflage 2'000 Exemplare

Genossenschaft  
Dorfmarkt Zentrum  
Hauptstr. 24, 9555 Tobel  
Telefon: 071 917 20 00  
www.dorfmarkt-zentrum.ch

### Editorial

Die Sommerferien stehen vor der Türe, wir bleiben wie immer für Sie da. Alle saisonalen Produkte bieten wir auch diesen Sommer wieder für Sie an. Ob für den spontanen Grillplausch, für eine kühle Erfrischung oder für etwas Süsses und Fruchtiges, im Dorfmarkt Zentrum Tobel gibt es alles, was man für den Alltag benötigt. Haben Sie einmal keine Zeit und Lust, um lange in der Küche zu stehen, dann finden Sie auf der letzten Seite ein feines und schnelles Lieblingsrezept. Wir freuen uns, Sie bald wieder bei uns im Dorfmarkt begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen schöne Sommertage.

Ihr Dorfmarkt Zentrum  
Tobel Team!

### Buurehof Glace – Geniessen Sie!

Nicht nur für heisse Sommertage ein Genuss, sondern bei jedem Wetter eine Sünde wert, die feinen «Buurehof-Glace»! Ab sofort sind wieder verschiedene Sorten der feinen «Buurehof-Glace» im Dorfmarkt erhältlich. Diese wird von der Familie Engeli in Frittschen hergestellt. Die geschmacksintensiven Eissorten sind in kleinen «Kübeli» und in grösseren Behältern erhältlich. Versuchen Sie die verschiedenen Sorten und geniessen Sie diese während einem hoffentlich schönen Sommer.



### Sommer = Grillsaison

Wer regelmässig bei uns einkauft, hat bestimmt schon das grosse und abwechslungsreiche Angebot an Grillfleisch bemerkt. Wie Sie es sich sicherlich bereits gewohnt sind, bieten wir immer ein saisonales und abwechselndes Angebot für Ihren Grill an. Wir haben Fleisch der Metzgerei Koller in Sirnach und der Metzgerei Minnig im Angebot. Ebenfalls in unserem Sortiment finden Sie feine Poulet Spezialitäten der Firma Frifag, Märwil. Feine Grillbeilagen wie Kartoffeln, Gemüse und Mais sind ebenfalls bei uns erhältlich. Auch Holzkohle, Alufolie, Servietten und was es sonst noch alles braucht, gibt es im Dorfmarkt zu kaufen. Ihrem



nächsten Grillfest steht somit nichts mehr im Weg – «en Guete», gutes Grillieren und sonnige Tage!

## Mit dem Sommer sind auch die feinen Beeren zurück

Haben Sie unsere feinen Thurgauer Beeren schon probiert? Die reifen Beeren werden frühmorgens gepflückt und anschliessend in den Dorfmarkt geliefert. So können Sie täglich von sehr frischen, geschmackvollen und süssen Beeren profitieren. Wissen Sie, was in den süssen Versuchungen steckt? Wir haben Ihnen einige Infos zusammengetragen.

### Erdbeeren

Erdbeeren enthalten viel mehr abwehrstärkendes Vitamin C als Orangen. 200gr Erdbeeren decken den täglichen Bedarf eines Erwachsenen an Vitamin C. Die Frucht kann vielseitig verwendet werden. Ob als Snack frisch genossen, als Crème, Tiramisu, Kuchen – Erdbeeren schmecken doch während der Saison immer!



### Heidelbeeren

Heidelbeeren sind reich an wertvollen Fruchtsäuren, Mineralstoffen wie Eisen, Gerbstoffen und Vitaminen. Sie sind vielseitig verwendbar und lassen sich auch gut tiefkühlen. Heidelbeeren schmecken kräftig aromatisch, frisch mit Rahm, auf Kuchen und Torten, gekocht in Kompott oder einfach so.

### Himbeeren

Die frischen und süssen Thurgauer Himbeeren enthalten wertvolle Mineralstoffe, Fruchtsäure und Fruchtzucker und sind reich an Vitaminen (vor allem Vitamin C), Kalzium und Folsäure. Aufgrund des hohen Eisengehaltes spricht man der Frucht blutreinigende und blutbildende Effekte zu.

### Kirschen

Rot, prall und unwiderstehlich sind sie, die frischen Thurgauer Kirschen. Kirschen sind im Sommer nur für eine kurze Zeit frisch zu geniessen, gross im Geschmack aber klein bei den Kalorien. Mit nur 75 Kilokalorien pro 100 g sind Kirschen der ideale Sommersnack. Kirschen enthalten viele wichtige Vitamine wie Vitamin C und Folsäure und viele Mineralien.



## Getränke vom Holderhof

Neu finden Sie in unserem Sortiment verschiedene Getränke vom Holderhof. Die Firma Holderhof Produkte AG ist ein Lebensmittelhersteller mit der Philosophie „Vom Feld in die Flasche“. Das heisst, sie versuchen einen grossen Teil der Rohstoffe auf dem eigenen Betrieb anzubauen, zu verarbeiten und im eigenen Produktionsbetrieb abzufüllen. Neu finden Sie eine schöne Auswahl dieser Getränke bei uns im Dorfmarkt. Gerne stellen wir Ihnen eine Auswahl unseres Angebotes vor:

### Bio-Schorlen

Diese Frucht-Schorlen enthalten wenig Zucker, keine künstlichen Aromen und auch keine Konservierungsstoffe. Herrlich frisch und spritzig überraschen sie in verschiedenen Frucht-Kombinationen als ganz neues Geschmackserlebnis. Geniessen Sie einmalig den Apfel gepaart mit diversen leckeren und erfrischenden Fruchtsäften. Alle Sorten enthalten mindestens 60% Fruchtsaft. Im Dorfmarkt finden Sie diese Sommererfrischung in diversen Sorten. Kommen Sie vorbei und löschen Sie Ihren Durst.



### Frucht-Traum – ein feines Apéro Getränk mit wenig Alkohol

Die Frucht-Träume sind Schweizer Produkte, die aus frischen und

sonnengereiften Früchten hergestellt werden. Mit nur 7,1 % Alkohol

eignen sich diese sehr gut als Apéro Getränk oder als Begleiter

einer gemütlichen Runde und sind beliebt bei Jung und

Alt. Wir bieten die Frucht-Träume in 3 verschiedenen

Geschmacksrichtungen – Erdbeeren, Holunder und

Rhabarber – an. Ausprobieren lohnt sich, der passende

Moment kommt bestimmt.

