

# Wochenmarkt am Samstag, den 10. Mai 2025

„Am Eckla“, von 8 - 12:30 Uhr!

Ecke Germers - /Deidesheimer Straße

Anwesend sind: **Metzgerei Häring**, **Gemüsebau Bauer**,  
**Bäckerei Nusselt**, **Käse Schwendner**.

**Nicht vergessen,**  
**- am 11. Mai ist Muttertag!**



## *Metzgerei Härings Grillvielfalt*



Teilweise vorgebrüht, mariniert und frischeverpackt(vakuumiert).

**Grillgut und die „Kleinen Häringe“** Abbildungen ähnlich!

**pünktlich zur Grillsaison im Sortiment!**

Suppenkonserven und fertige Braten/Mahlzeiten sind nicht immer verfügbar.  
Bitte nachfragen oder frühzeitig bestellen.

**Die Lagerkapazitäten in den Verkaufswägen sind begrenzt, deshalb gilt für alle  
am Markt ausgewiesenen Angebote, „Nur solange Vorrat reicht!“**

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.



# Metzgerei Häring

**Frische Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Schlachtung und eigener Herstellung. Da weiß man was drin ist und dass es schmeckt!**

**Fertige Mahlzeiten: Rouladen, Schwein-, Kalb-, Hirsch-, Rinder-, Schaschlikbraten, „Saure Zipfel“ und verschiedene Wurst-u. Suppenkonserven.**

## Angebote am Samstag

**Schweinegyros  
100g 1,45 €**



**Feine Schinkenwurst  
100g 1,35 €**

**Wacholderschinken 100g  
1,75 €**



Abbildungen ähnlich!

Weitere Angebote am Samstag im Verkaufswagen. Nur solange Vorrat reicht!

**Vorbestellungen unter Tel.: 09186/226**

Metzgerei Häring • Tartsberg 4 • 92367 Pilsach • Telefon:09186 226

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

# Gemüsebau Bauer mit Liebe und Hingabe zum Produkt

Gemüse von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebeln.



Rucola, Spinat,  
Baby Leaf u.  
Portulak frisch  
aus dem  
Knoblauchland



Junger,  
milder, frischer  
Knoblauch und  
Pak Choi  
aus dem Knoblauchland.



Grünes für den  
Grill frisch  
vom Markt

Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli,  
Chicorée, Fenchel, Kartoffeln,  
Karotten, Paprika, Süßkartoffeln,  
Tomaten, Zucchini, Zwiebeln.

Abbildungen ähnlich!

**Wo gibt's für Sie, sonst noch diese Vielfalt!**

Abbildungen ähnlich!

Gemüsebau Bauer • Höfleser Hauptstraße 36 • 90427 Nürnberg

Tel: 0911 381911 • E-Mail: [gemuesebau.bauer@t-online.de](mailto:gemuesebau.bauer@t-online.de)

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

# Großer Sonderverkauf



## Jung- und Gewürzpflanzen für den Garten

Versch. Tomatensorten z.B. Eier-, Fleischtomaten usw.,  
Paprika, Peperoni mild u. scharf, Auberginen, Artischocken,  
Zucchini grün + gelb, Freilandgurken  
lang + veredelt + Einleger, versch.  
Salatsorten, Kohlrabi, Fenchel uvm.  
Sortiment abhängig von der  
saisonalen Verfügbarkeit.



Bauer, Frischkäse, Schmand usw. bei Käse Schwendner, Gewürze bei Kräuterweible Brunner.

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.

# Keine Scheu vor Pak Choi

## Chinesischer Blätterkohl, Chinesischer Senfkohl



**Pak Choi** ist der geläufigste Name des Chinesischen Blätterkohls. Neben weiteren Bezeichnungen wie Bok Choy oder Pak Choy heißt das Gemüse auch **Chinesischer Senfkohl**:

Der Name bezieht sich auf den senfigen Geschmack des Kohlgemüses.

In der asiatischen Küche stark verbreitet, ist Pak Choi hierzulande noch nicht so recht bekannt und wird oft mit dem heimischen Mangold verwechselt. Dabei ist das Gemüse am ehesten noch mit dem Chinakohl verwandt.

Der Pak Choi bildet grüne Blätter mit knackigen weißen Stielen um einen weißen Kopf herum aus. Seine Stiele besitzen, wie der Name „Senfkohl“ schon andeutet, eine milde Schärfe. Die grünen Blätter dagegen bringen ein herberes Aroma mit. Pak Choi kannst du auf vielfältige Weisen zubereiten: Ob braten, dünsten, blanchieren, grillen oder auch als Rohkost (Salat) - der chinesische Blätterkohl gelingt meist mit wenig Aufwand. Das Gemüse ist aber ähnlich hitzeempfindlich wie Spinat und sollte daher nur kurz erhitzt werden. Wenn du Pak Choi roh isst, bleibt der Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen am höchsten.

Fazit: Ein wahres Superfood!

Wie alle Kohlarten besteht auch der Chinesische Senfkohl zu über 90 Prozent aus Wasser. Mit gerade einmal 13 kcal auf 100 Gramm ist er ein absolut kalorienarmes Gemüse. Doch nicht nur aus figurbewussten Gründen darf Pak Choi in deiner Küche ab heute nicht mehr fehlen. Er ist zusätzlich ein wahrer Vitamin- und Mineralstofflieferant.

Die Mineralstoffe **Kalzium**, **Kalium**, **Natrium** und **Phosphor** stellen dabei den größten Anteil dar und sind für gesunde Zähne und Knochen sowie eine ausgewogene Funktion von Muskulatur und Nerven unerlässlich.

In Ergänzung zu den Mineralstoffen ist die zu erwartende Dosis an Vitaminen unschlagbar.





Allen voran das bekannte **Vitamin C**, auch Ascorbinsäure genannt. Vitamin C hilft dem Körper eine Resistenz gegen Krankheitserreger, also ein gesundes Immunsystem, aufzubauen. Bereits 10 Gramm des leckeren Kohls decken 75 Prozent der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin C ab.

An zweite Stelle tritt die Gruppe der **B-Vitamine (Folsäure)**, die in Kombination miteinander für einen guten Stoffwechsel sorgen. Auch für gesunde Augen und eine schöne Haut leistet der Pak Choi einen Beitrag. Verantwortlich hierfür ist das enthaltene **Vitamin A (Beta-Carotin)**.

Den mild aromatischen Pak Choi in die gewohnte Ernährung zu integrieren ist nicht schwer. Angesichts dieser Menge an gesundheitsfördernden Nährstoffen stellt sich diese Frage auch gar nicht mehr, oder?

Manche Kohlsorten roh gegessen verursachen manchen Menschen Magen - Darmbeschwerden. Pak Choi roh jedoch hat einen geringeren Ballaststoffanteil wie andere Kohlsorten und ist deshalb bekömmlicher.

**ERDBEER BOSS**  
Frisch. Fein. Franken.



Abb. ähnlich!

## Gemüsebau Bauer Fränkische, erntefrische Erdbeeren mit exzellentem Geschmack!

QS-GAP zertifiziert und nach kontrollierten, integrierten Richtlinien angebaut.

Der regionale Vorteil ist, dass die Ware direkt vom Feld quasi auf den Markt und somit erntefrisch zu Ihnen auf kurzen Wegen gelangt. Fränkische Erdbeeren regional und pestizidfrei! (siehe Link)

**Da weiß man, was man isst  
und dass es schmeckt!**

[www.br.de/nachrichten/bayern/teurer-aber-regional-und-pestizidfrei-fraenkische-erdbeeren,Tck4YXd](http://www.br.de/nachrichten/bayern/teurer-aber-regional-und-pestizidfrei-fraenkische-erdbeeren,Tck4YXd)

# Bäckerei Nusselt Ihre Bäckerei & Konditorei in und um Nürnberg

Traditionelles Bäckerhandwerk, beste Zutaten und vielfältige Produkte.



**Täglich frisch  
für Sie  
gebacken.**

**2 Stück Bienenstich**

**5,20 €**



**Ein Genuss!**

Abbildungen ähnlich!

**BÄCKEREI NUSSOLT GmbH** • Kornburger Hauptstraße 22 • 90455 Nürnberg • TEL +49 9129 · 42 52  
info@baeckerei-nusselt.de

# Kuchen von Nusselt



Abbildungen ähnlich!

Saisonale Kuchen  
Apfel-, Erdbeer-, Käse-,  
Kirschkuchen,  
Käse-Manda-  
Schnitte/Kuchen,  
Bienenstich uvm.  
Täglich frisch für Sie  
gebacken.

# Limburger

mit Musik.  
Ein Genuss!



Abbildungen ähnlich!

Zwiebeln abziehen, fein hacken und mit Apfelessig, Apfelsaft, Rapsöl, Pfeffer sowie wenig Salz zu einer Marinade vermischen. Die Hälfte der gehackten, geschroteten Kümmelsamen zufügen.

Einzelne Käsescheiben flach nebeneinander in einen verschließbaren Behälter legen und mit der Marinade übergießen. Verschlossenen Behälter im Kühlschrank mindestens **2 Stunden** durchziehen lassen (besser über Nacht). Vor dem Servieren den Käse zusätzlich mit Petersilie und Kümmelsamen bestreuen!

**Handkäse (Limburger)  
mit Musik**



Abbildung ähnlich!

Dazu reicht man  
Pellkartoffeln oder  
kräftiges Bauernbrot

# Käse Schwendner

## Wo Einkaufen noch Freude macht!



Regionale  
Spitzenprodukte!  
Butter, Jogurt,  
Frischkäse von den  
eigenen Milchkühen  
und der Schnittkäse  
jetzt aus der eigenen  
Käserei!

Kostprobe vor Ort. Probieren Sie wie ein natürliches Jogurt schmeckt! Kosten Sie den Frischkäse mit Lauch oder auf der Zunge zergehenden Käse saisonal abhängig mit Kräutern, z.B. mit Bockshornklee verfeinerten Bauernkäse. Einmalig in Nürnberg, nur „Am Eckla“, der Ort mit Geschmack! Ausprobieren!

**Mitgebrachte eigene Behältnisse werden gerne befüllt/genutzt.**

Gerhard Schwendner • Grametshof 2 • 93176 Beratzhausen,  
[info@schwendner-kaese.de](mailto:info@schwendner-kaese.de) Telefon: 0151/15295902

Die Händler am Markt freuen sich auf Ihren Besuch und bedankt sich ganz herzlich für Ihre Einkaufstreu!

•BÜRGERNAH

•KOMPETENT

•UNABHÄNGIG

BÜRGERVEREIN  
Siedlungen Süd e.V.



## FÜR EINEN LEBENSWERTEN STADTTTEIL!



Ihr Bürgervereinsteam

B. Baumann

Siehe auch: [www.bv-siedlungen-sued.de](http://www.bv-siedlungen-sued.de)

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten.