



Das Team des CAP-Marktes um Marktleiterin Marion Radtke (5.v.l., hinten) arbeitet jeden Tag in der Woche mit großer Leidenschaft im Einsatz für die Kunden.

Frischemarkt

Ostern im CAP-Markt: Alles aus einer Hand

Der CAP-Markt am Eckbusch schreibt seit seiner Eröffnung im August eine Erfolgsgeschichte: 150 000 Kunden haben im Jahr 2017 den Markt besucht.

Das lange Osterwochenende steht bevor – und lockt mit hoffentlich viel Sonnenschein, mehreren Feiertagen und tollen Aktivitäten im Kreis von Freunden und Familie. Da bleibt ausreichend Zeit, um seine Liebsten so richtig zu verwöhnen, zum Beispiel mit einem leckeren Ostermenü, gezaubert in der eigenen Küche. CAP bietet auch für das Osterfest alles aus einer Hand –

Qualität, Frische und freundlichen Service. Und als besonderes „Osterei“ findet sich unten stehend unser Menüvorschlag für das österliche Festessen. Natürlich erhalten die Kunden alle Zutaten dafür bei uns! Auch am Karsamstag stehen wir bis 15 Uhr mit unserem großen Angebot im Frischemarkt zur Verfügung.

Der Markt führt alles, was

man für das tägliche Leben braucht: ob Obst, Gemüse, Molkerei-, Wurst- und Fleischwaren, Backwaren, Getränke. Wir bieten alles in allem nahezu ein Vollsortiment an preisgünstiger Markenware sowie eine gute Auswahl an „gut und günstig“-Artikeln in der direkten Nachbarschaft.

Inzwischen halten wir mehr als 5000 Artikel aus dem EDEKA-Sortiment für die Kunden bereit, ergänzt und bereichert durch die Bäckerei Polick, den Hof Sonnenberg für frische Eier und gute Kartoffeln und die Metzgerei Sonnenschein für Bestellmöglichkeiten von

Frischfleisch. Und der Erdbeerhof Faßbeck sorgt in der Saison für das Verwöhn-i-Tüpfelchen des Tages. Außerdem stellt die Stadtparkasse Wuppertal einen Geldautomaten bereit.

Ein Konzept und eine große Vision

Als wir im August 2016 starteten, hatten wir ein Konzept – und eine große Vision. Dafür arbeitet das gesamte Team um Marktleiterin Marion Radtke jeden Tag in der Woche mit großer Leidenschaft. Unsere knapp 30 provieler sind mit Begeisterung bei der Arbeit, die Mannschaft ist sehr zufrieden,

wie wir nicht nur aus der Mitarbeiterbefragung wissen. Viele haben hier im CAP-Markt am Eckbusch ihren Traum-Arbeitsplatz gefunden. Das macht uns alle stolz und glücklich, das ist Ansporn für die Zukunft. Für unsere Mitarbeiter stellt CAP tatsächlich einen neuen Lebensmittelpunkt dar.

Starke 150 000 Kunden haben im Jahr 2017 den CAP-Markt besucht! Das haben wir ausschließlich unseren Kunden zu verdanken, die uns so freundlich und herzlich im Quartier aufgenommen haben.

Der Frischemarkt im Quartier Eckbusch ist längst zur fes-

ten Institution geworden, wie die von Beginn an positive Resonanz zeigt. Viele erledigen bei uns regelmäßig ihren großen Wocheneinkauf, andere kommen fast täglich, um den Tagesbedarf zu besorgen. Wir merken es permanent: Im Markt ist jede Menge los, die Eckbuscher kaufen gerne bei uns ein.

Das Plaudern und Kaffeetrinken in Policks Backstube ist für zahlreiche Kunden ebenso zum schönen Ritual geworden. Für das engagierte Team ist der große Kundenzuspruch ein besonders schönes Kompliment, wir fühlen uns angenommen

und sind selbst ein Teil des Quartiers.

Aber nicht nur für das Team, sondern vor allem für unsere Kunden ist der CAP-Frischemarkt mit seiner sehr persönlichen Betreuung und dem offenen Ohr des Teams zum wichtigen Treffpunkt am Eckbusch geworden.

CAP-Markt, Öffnungszeiten: Montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr, samstags von 8 bis 15 Uhr

Unsere wöchentlich wechselnden Angebote und alle Infos zum CAP-Markt finden Sie auf unserem Internetauftritt. www.cap-wuppertal.de

Ostern

Leckere Lammkoteletts mit Knoblauchkruste und Ratatouille

Empfehlung von CAP-Marktleiterin Marion Radtke: Ein Rezept für vier Personen, Zubereitungszeit circa eine Stunde.

Drei Knoblauchzehen schälen, in kleine Würfel schneiden und mit vier Thymian- zwei Rosmarinzweigen und 80 ml Olivenöl vermischen. 16 Lammkoteletts (à 50 Gramm) mit der Marinade übergießen und zugedeckt zwölf Stunden kühl stellen.

Für die Kruste:

80 Gramm Weißbrot entrinden und fein zerbröseln. Sechs junge Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. 100 Gramm Butter schaumig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißbrot, den Knoblauchwürfeln und zwei Esslöffel gehackter Petersilie verrühren. Die Butter auf ein Stück Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle mit circa fünf Zentimeter Durchmesser formen und kühl stellen.

Für die Ratatouille:

Eine Aubergine, Zucchini, rote



Marion Radtke, Leiterin des CAP-Marktes, hat alle Zutaten für die Lammkoteletts im Markt vorrätig.

und gelbe Paprika sowie zwei Tomaten in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden und mit dem Gemüse in drei Esslöffel Olivenöl circa vier Minuten anbraten. Ein Esslöffel

Thymianblättchen und 100 Gramm Tomatenpüree untermischen und die Ratatouille circa fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 100 Gramm ge-

schlagene Sahne und 50 Gramm geriebenen Parmesan untermischen und alles zugedeckt warm halten. Den Backofen auf 130 Grad Celsius vorheizen. Die Koteletts aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Die Marinade durch ein Sieb gießen und sowohl das Öl als auch die Kräuter aufheben. Drei Esslöffel vom Marinadeöl erhitzen und die Koteletts darin mit den Marinadekräutern kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen auf der mittleren Schiene circa fünf Minuten weitergaren. Den Backofen einschalten. Die Würzbuttermischung in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden, die Koteletts damit belegen und unter dem Backofengrill goldgelb gratinieren. Die Koteletts mit der Ratatouille anrichten und mit frischem Weißbrot servieren.



Im CAP-Markt ist jede Menge los, die Eckbuscher kaufen gerne dort ein.