

FRISCHE, VIELFALT und KOMPETENZ seit 1963

kiek an!

50 JAHRE

Filiale in der
Schönemoorer Straße
und Mitglied der
EDEKA

ASIATISCHE KÜCHE

voll im Trend

UNSER **HEIMVORTEIL**
DAS BESTE AUS DER REGION

TOLLE TIPPS,
REZEPTE UND
RÄTSEL

auf 40 Seiten!

FORTBILDUNG UNSERER MARKTLEITER:

WEINREISE

AN DIE MOSEL



www.inkoop.de

**VIelfältiger
Genuss!**

Valess®



**Wir sind Bahlsen,
ein deutsches Familienunternehmen in vierter Generation.**

**In diesem, unserem 132. Bestehensjahr begeben wir uns mit unserer
Gründungsmarke auf einen neuen Weg, den wir Ihnen, unseren Kunden, gerne
vorstellen möchten.**

TET

TET



Kundenbefragung

Bitte teilen Sie uns Ihre Tipps und Anregungen mit:
www.inkoop.de/kundenbefragung



Maurice Kaulicke
Personalleiter

INHALT

50 JAHRE SCHÖNEMOORER STR.	4
50 JAHRE MITGLIED DER EDEKA	5
SCHULANFANG	6
HAPPY DONAZZ	8
BACKSHOP CAFÉS	9
RADTOUREN MIT PICKNICK	10
FEDERWEISSER	12
HEIMVORTEIL	16
PILZ-SAISON	18



ASIATISCHE KÜCHE	20
WEINREISE	24
BANANENBROT UND CO.	26
SÜSSKARTOFFELN	28
HALLOWEEN	30
HANDGEMACHT	32
POSTAGENTUR IN JEDEM MARKT	35
AUSBILDUNG BEI INKOOP	36
WIR SIND INKOOP	37
UNTERHALTUNG	38
REZEPTE	39

Hallo Zukunft ...

... bedeutet für uns, dass wir gleichzeitig 20 neue Azubis begrüßen und auch 20 Ausgelernte in Vollzeit übernehmen können.

Aber Zukunftssicherung endet für uns nicht bei den Arbeitsplätzen, denn wir wollen in den nächsten Jahren CO₂-neutral werden und aktiv einen noch stärkeren Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Das ist ein weiter Weg, den wir aber schon seit vielen Jahren verfolgen. Zum Beispiel betreiben wir unsere Märkte seit 2013 mit Ökostrom und sparen damit jährlich 1.838 Tonnen CO₂ ein. Da wir noch auf Erdgas angewiesen sind, haben wir in diesem Jahr durch die Unterstützung von Klimaschutzprojekten unseren Erdgasverbrauch ausgeglichen. Darüber hinaus betanken wir unsere Fahrzeugflotte CO₂-neutral und haben neue Arbeitskleidung aus fair gehandelter Biobaumwolle.



Wir werden noch weitere CO₂-, Ressourcenschutz- und Nachhaltigkeitsmaßnahmen umsetzen und Sie regelmäßig im kiek an! auf dem Laufenden halten.

Weitere interessante Themen in dieser Ausgabe: 50 Jahre inkoop und EDEKA und damit 50 Jahre inkoop in der Schönemoorer Straße.

Passend zur Herbstzeit haben wir das Familienunternehmen und Bio Weingut Hubertushof an der Mosel besucht. Die Qualität dieser Weine hat uns so begeistert, dass wir sie gleich zu uns in den Norden geholt haben.

Ihr

Maurice Kaulicke
Personalleiter

Nutzen Sie unsere **inkoop-App** für Ihr Smartphone! Infos auf: inkoop.de



Besuchen Sie uns auf: facebook.com/inkoop



Besuchen Sie uns auf: instagram.com/inkoop_verbrauchermarkt



50 JAHRE

MARKT SCHÖNEMOORER STR. UND MITGLIED DER EDEKA



MARKT
1971



MARKT
2013



MARKT
2021

1971

Am 23.9.1971 feierten wir die Einweihung der neuen Filiale in der Schönemoorer Straße.

AUS „SPAR“ WURDE „INKOOP“

Auf dem Dach dieser Filiale prangte im Jahre 1971 das erste inkoop-Schild, nachdem wir bis dahin unter „SPAR“ unsere Waren anboten.

MIT DER ERÖFFNUNG UNSERER DAMALS DRITTEN FILIALE

an der Schönemoorer Straße und dem gleichzeitigen Wechsel von unserem Großhändler der SPAR Oldenburg hin zur EDEKA Bremen, hatten wir uns entschlossen, dass die neue Filiale damit auch einen anderen, ganz besonderen Namen tragen sollte.

Mittels Preisausschreiben im Stadtnorden von Delmenhorst stellten wir fünf mögliche Namen zur Auswahl. Über 80 % aller Teilnehmer hatten sich dabei für den plattdeutschen Namen ‚inkoop‘ ausgesprochen. Auch wir hatten diese Idee favorisiert, sodass wir dann am 23. September 1971 voller Stolz den Markt unter diesem Namen und damals wie heute in orange/schwarzem Design eröffnet haben.

Bis zum heutigen Tag ist dieses markante Logo das Synonym für eine nachbarschaftliche Vollversorgung in Delmenhorst und den Umkreisgemeinden. Mittlerweile prangt auch ein EDEKA Zeichen neben dem inkoop Logo, um die nun schon 50 Jahre währende, gute Zusammenarbeit mit Deutschlands größtem Lebensmittel-Unternehmensverbund zu zeigen. Gleichzeitig ist das blaue „E“ ein zusätzlicher Hinweis für alle ortsfremden Besucher, die mit dem Plattdeutschen nicht so sehr vertraut sind – die das EDEKA Logo aber sofort als Einkaufsstelle für Lebensmittel einordnen können.





MITGLIED DER EDEKA

GESTARTET HABEN WIR UNSERE PARTNERSCHAFT

mit der damaligen EDEKA Genossenschaft mit Sitz am Arsterdamm in Bremen. Durch Fusionen und stetiges Wachstum ging diese Genossenschaft in den Verbund mit der EDEKA Nordwest und schlussendlich in die EDEKA Minden-Hannover über.

Sie ist die mit Abstand größte Regionalgesellschaft im nationalen EDEKA Verbund und sorgt mit ihrer Leistungsstärke für attraktive, internationale und regionale Sortimente, eine effiziente Logistik, attraktives Marketing und eine wettbewerbsgerechte Preisstellung.

Die EDEKA hat sicherlich ihre Prinzipien, aber sie gibt allen Händlern den wirtschaftlichen und kaufmännischen Freiraum, sich wohlwollend um die Bedürfnisse ihrer Kunden vor Ort zu kümmern, sich in einem fairen Wettbewerb zu behaupten und die Standorte ständig weiterzuentwickeln und regelmäßig zu modernisieren.



JUBILÄUMS-
VERLOSUNG
JETZT MITMACHEN &
GEWINNEN



Geben Sie diesen Coupon ausgefüllt bis zum 15.9.2021 in einem unserer Märkte ab und gewinnen Sie mit etwas Glück:

- | | |
|----|--------------------------------|
| 1X | F1 TISCHKICKER |
| 2X | TRISA FRESCOLINO 1 KÜHLSCHRANK |
| 3X | JACK DANIELS DARTSCHEIBE |
| 4X | LHASA BEKA WOK 30 CM |
| 7X | JOBEL BRAZIL HÄNGESESSEL |

MEINE DATEN:

Name / Vorname

Straße / Ort

Telefon / Mail für Rückfragen

Datum / Unterschrift

Teilnahmebedingungen: Personen unter 18 Jahren, inkoop-Mitarbeiter und deren Angehörige können leider nicht teilnehmen; der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutzhinweis: Die Speicherung und Weitergabe Ihrer Daten erfolgt ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung und Abwicklung. Nach Beendigung der Verlosung werden alle Daten gelöscht.



SCHUL-ANFANG

Einschulung am 4.9.2021

Endlich Schulkind! Bei den meisten Kindern sind die Freude und der Stolz riesig, wenn sie endlich zur Schule gehen dürfen und damit zu den „Großen“ gehören. Mit Begeisterung lernen sie zu lesen, zu schreiben und zu rechnen. Für ein gutes Konzentrations- und Lernvermögen sollten Sie auf gesundes Essen in der Lunchbox achten.

OBST UND NÜSSE

- Am besten ist saisonales Obst, geschnitten in mundgerechte Stücke
- Erdnüsse oder Cashewkerne zum Knabbern für zwischendurch

BUNTE SNACKS – GESUND UND LECKER

Pausenbrote sollten wichtige Nährstoffe und reichlich Energie liefern. Peppen Sie mit Käse oder Wurst belegte Körner- oder Vollkornbrote mit grünem Salat, frischer Paprika und Tomaten auf. Frisches Obst und Gemüse der Saison sollten Sie in mundgerechte Stücke schneiden, um Ihre Kleinen mit den wichtigsten Vitaminen zu versorgen. Nüsse enthalten Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fettsäuren. Sie sind starke Energielieferanten und lassen sich gut über den Tag verteilt knabbern – Nüsse sollten aber vorsichtig portioniert werden, denn sie haben auch viele Kalorien.

Das Pausenbrot sollte nicht nur gut schmecken, sondern auch appetitlich aussehen und lange frisch bleiben. Besonders geeignet sind Brotdosen mit Trennfächern. So können Sie Brote, Obst, Gemüse und Nüsse trennen, nichts wird zerdrückt und Ihr Abc-Schütze wird sich über die bunte Vielfalt freuen.

SCHULTÜTE FERTIG?

Bei uns finden Sie alles, was Sie für die perfekte Schultüte benötigen. Eine große Auswahl an Schreibwaren, Schulartikeln, Süßigkeiten und kleinen Geschenken haben wir in allen Märkten vorrätig.



**AKTIONS-
ZEITRAUM:**
ab KW 31/2021

VEREINer für Alle!



**500€
Gutschein
für euren
VEREIN!**

- 1.** Mit HARIBO & inkoop Gutschein gewinnen
- 2.** Lokalen Partner Deiner Wahl für den Gutschein HARIBO mitteilen
- 3.** HARIBO besorgt den Gutschein und übergibt ihn an den Gewinner

**Zusätzlich verlosen wir einen
500€ Gutschein in den Märkten!**

Du willst gewinnen?

Unter allen teilnahmeberechtigten Einsendungen wird der Gewinn durch Los ermittelt. Und so einfach geht's: Coupon ausfüllen, ausschneiden, auf eine ausreichend frankierte Postkarte kleben (Absender nicht vergessen) und bis zum 25.09.2021 einsenden an: Inkoop Verbrauchermärkte GmbH, Elbinger Straße 32, 27755 Delmenhorst

Name
Telefonnummer
Straße
PLZ, Ort
Mein Markt

Nur ausreichend frankierte Postkarten nehmen an der Verlosung teil. Teilnahme nur mit Original-Coupon. Teilnahmeberechtigt ist jeder, ausgenommen Mitarbeiter der beteiligten Firmen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist leider nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso!



HAPPY DONAZZ

**DAS KULTIGE ORIGINAL GIBT ES JETZT IN EINIGEN
UNSERER BACKSTATIONEN**

HAPPY DONAZZ steht für Premiumprodukte, die mit Liebe gebacken und von Hand veredelt werden. Ob mit oder ohne Füllung, mit edler Schokolade oder Zuckerglasur – die süßen Ringe sind reizvoll fürs Auge und für den Gaumen. Mit zusätzlichen Toppings, wie z. B. Streuseln, Smarties oder Nüssen findet sich für jeden Geschmack ein Volltreffer.

Zur Herstellung werden hochwertige Zutaten und fair gehandelte Rohstoffe nach eigenen Rezepten und patentierten Verfahren verwendet. Der Verzicht auf deklarationspflichtige Inhaltsstoffe und die ständige Qualitätskontrolle sind hier genauso wichtig wie die laufende Optimierung der

Kreationen und Kombinationen. So werden Kundenwünsche und Ideen eingesetzt, um die klassischen amerikanischen Sorten immer wieder mit neuen, auf unseren Markt zugeschnittenen Produkten zu ergänzen.

Der feine Teig wird täglich frisch aus dem original fluffigen Donut-Teig nach Vorbild der klassischen amerikanischen Donuts hergestellt und erzeugt das berühmte sanfte Zergehen zwischen Zunge und Gaumen.

Bei inkoop gibt es die Original HAPPY DONAZZ in den Backstationen folgender Märkte: Brendelweg DEL, Ganderkesee, Bassum, Brinkum und im Koopje Citymarkt.



BACKSHOP CAFÉS & AUSSENBEWIRTUNG

Ab sofort wieder für Sie geöffnet!

Es ist wieder soweit. Nach langen Monaten voller Unsicherheit können alle Kunden unserer Bäckereien in den Vorkassenzonen wieder direkt vor Ort ihr Frühstück genießen oder sich mit Freunden zu einer Tasse Cappuccino und einem Stück Kuchen treffen.

UNSERE CAFÉS sind montags bis samstags wieder durchgehend geöffnet. Es gibt keinerlei weitere Einschränkungen bezüglich Anmeldung oder Impfbestätigung.

Die Teams von Bäckermeister Haferkamp, Hansemann und Weymann freuen sich, Sie wieder in alter Frische begrüßen zu dürfen.

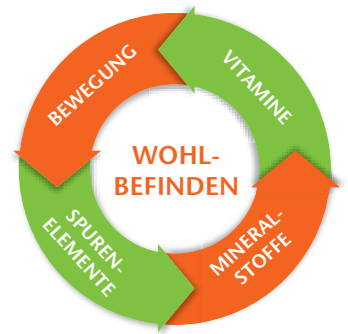
Sie finden in allen Cafés eine aktuelle Frühstückskarte und oft auch kleine Snacks für die Mittagspause. Nach wie vor gilt es, auf die Gesundheit zu achten. Deshalb können Sie in allen Backshops selbstverständlich bargeldlos oder per Handy zahlen.

Für die ganz Eiligen: Mit nachhaltigen Coffee-to-go Bechern in trendiger Aufmachung hat man sein Lieblings-Heißgetränk auch unterwegs immer dabei. Achten Sie bitte auch auf unseren Sonntagsverkauf mit Cafébetrieb in ausgewählten Filialen.



RADTOUREN

MIT DEM PERFEKTEN PICKNICK



DIE BESTEN SNACKS:

- Fleischbällchen
- Sandwiches
- Chicken-Nuggets
- Hartgekochte Eier
- Käsewürfel
- Geschnittenes Gemüse (z. B. Karotten, Paprika, Kohlrabi) mit Dips
- Süßigkeiten, Obst, Kekse oder Muffins
- Getränke (Wasser, Saft, Schorle oder Tee)

NICHT VERGESSEN:

- Picknick-Decke
- Feuchttücher, Desinfektionsspray
- Servietten
- Müllbeutel
- Sonnencreme, Mückenschutz
- Spiele (Federball, Frisbee, Boule, Tauziehen, o. ä.)



Blauer Himmel, Sonnenschein und angenehme Temperaturen sind die idealen Bedingungen für eine zünftige Radtour mit Familie, Freunden oder Kollegen.

BIS WEIT IN DEN HERBST können sich geeignete Wetterlagen dazu anbieten, eine schöne Radtour mit einem ausgiebigen Picknick zu verbinden.

Einen passenden Platz findet man schnell auf Waldlichtungen, am See oder an den Deichen entlang unserer Flüsse. Zaubhafte Entspannung, romantische Ruhe oder spaßige Aktivitäten – im Grünen lässt sich immer eine schöne Zeit mit lieben Menschen verbringen. Beim Picknick ist die Bandbreite noch größer: Je nach Teilnehmern sind exklusive Schlemmereien mit edlem Wein genauso beliebt wie zum Beispiel Frikadellen und Gummibärchen.

Gemeinsame Bewegung unter freiem Himmel ist immer gesund und fördert das Wohlbefinden, am besten natürlich unterstützt von einer bewussten Ernährung und ausreichend Wasser.



GURKEN-GIMLET

GIN, LIMETTE, GURKE UND BASILIKUM

REZEPT:

Zutaten für
ca. 6 Gläser:

- ca. 3 Stängel Basilikum (und ein paar Blätter extra zur Dekoration)
- ½ Salatgurke
- 100 g Zucker
- 2 Limetten
- 200 ml Gin (vegan)
- 250 ml Mineralwasser
- Eiswürfel

1. Basilikum waschen und trocken tupfen. Gurke waschen und mit einem Sparschäler 6 lange Streifen für die Dekoration schneiden und kurz beiseitelegen. Den Rest der Gurke würfeln.

2. Gewürfelte Gurke, Basilikum und Zucker pürieren. Die Paste durch ein Sieb in eine Karaffe streichen. Limetten auspressen und den Saft zu der Gurken-Basilikum-Paste geben. Jetzt den Gin und das Mineralwasser hinzugeben.

3. Den Gurken-Gimlet auf 6 Gläser verteilen und mit den Gurkenstreifen, Eiswürfeln und ein paar Blättern Basilikum garniert servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 20 Minuten

VEGAN



DEIN
COFFEESHOP-
GENUSS
FÜR
ZUHAUSE



Nestlé
Good food, Good life

Weil Qualität mehr Wert ist.



Klimaneutrales
Unternehmen
mit fest Climate

Das Wasser mit Stern

**Echte
Kraft
kommt
aus der
Natur.**

Gerolsteiner.
Mit 2.500 mg Mineralien
in jedem Liter. Aus den
Tiefen der Vulkaneifel.

1.816 mg/l
Hydrogencarbonat

348 mg/l
Calcium

108 mg/l
Magnesium

Medium
Natürlich erfrischend
und reich an Mineralien

SO SCHMECKT DER HERBST

DER DEUTSCHE FEDERWEISSER KOMMT WIEDER IN DEN VERKAUF.

Auch als Bitzler, Rauscher oder Sauser bekannt, ist der Federweißer ein beliebtes Saison-Getränk, das alljährlich die erste Herbstbotschaft an die Weinfreunde überbringt.

SEIN NAME IST auf die Hefen zurückzuführen, die im Glas wie winzige Federn tanzen. Diese Hefen sind auch für das leichte Prickeln des Federweißen verantwortlich. Die biologisch aktiven Hefen spalten während der Gärung die im Most enthaltene Glucose und Fructose in Alkohol und Kohlensäure – das „Prickeln“ im Federweißen. Je süßer der Federweißer ist, desto geringer ist sein Alkoholgehalt. Kunden, die ihn etwas herber lieben, sollten die Flaschen an einem wärmeren Ort lagern, bis der rich-

tige Geschmack erreicht ist und ihn dann vor dem Genuss gut kühlen. Im weiteren Verlauf der Gärung weicht die anfängliche Süße nach und nach dem Alkohol und verleiht dem neuen Wein einen individuellen Charakter. Aus gesundheitlicher Sicht ist der Federweißer empfehlenswert. Die enthaltenen Hefen und Milchsäurebakterien, der anfangs noch niedrige Alkoholgehalt und ein hoher Anteil an den Vitaminen B1 und B2 machen den neuen Wein zu einem wertvollen Nahrungsmittel.

Traditionell passen herzhafte Zwiebelkuchen oder kräftige Quiches gut zu diesem süffigen Herbstgetränk, aber auch eine feine Käseauswahl ist ein guter Begleiter.



Mitarbeiterin und Weinfan aus der Filiale Harpstedt

Kristin Roschinski:

„Der junge Federweißer schmeckt besonders fruchtig und frisch. Erst mit der Lagerung entwickelt er mehr Alkohol und seinen Wein-Charakter.“



KÜRBIS-QUICHE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE

REZEPT:

**Zutaten für
ca. 4 Portionen:**

- 400 g Hokkaido
- 250 g Blätterteig aus dem Kühlregal
- 2 Eier
- 100 g Crème fraîche
- 100 g Blauschimmelkäse (z. B. Cambozola oder Roquefort)
- etwas Olivenöl
- etwas Mehl
- etwas Salz, Pfeffer

1. Eine Quiche- oder Tarte-Form mit Öl einfetten und anschließend mit etwas Mehl bestäuben (so lässt sich die Quiche später besser lösen). Den Blätterteig vorsichtig in die vorbereitete Form legen. Rundherum gut andrücken, überschüssigen Teig am Rand entfernen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Eier, Crème fraîche und Blauschimmelkäse in eine Schüssel geben und mit einem Mixer zu einer glatten Masse rühren. Den Teig mit der Käsecreme bestreichen.

3. Kürbis waschen, trocknen, halbieren, aushöhlen und anschließend würfeln. Die Kürbiswürfel auf der Käsecreme verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Kürbis-Quiche für ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter ca. 15 Minuten abkühlen lassen.

Zubereitungsdauer:
etwa 60 Minuten



VEGETARISCH



APEROL SPRITZ

NEU IM SORTIMENT



Enjoy Responsibly

APEROL SPRITZ – SO EINFACH GEHT'S:



EIS IN EIN
WEINGLAS GEBEN



APEROL SPRITZ PERFEKT
GEMIXT HINZUGEBEN



MIT ORANGENSCHNITTE
GARNIEREN & GENIEßEN!

HITCHCOCK®

SINCE 1966

Soft- Liebhaber?

Auf der Suche nach etwas
Besonderem? Direktsäfte und
Nektare in Premiumqualität
von HITCHCOCK!



Für Mixdrinks, Cocktails, Gourmet-
gerichte oder zum puren Trinkgenuss.
Juice up your life!



TRY NOW



HITCHCOCK. The finest choice since 1966.

Oans, zwoa – Oktoberfest dahoam!

Mit besten Knödelspezialitäten von Burgis.



Schweine-Krustenbraten mit Kartoffelknödel

Zutaten (4 Personen):

2 Pkg.	Burgis Sonntagsknödel	Salz, Pfeffer
1 kg	Schweinefleisch (Schweineschulter, Schlegel)	2 TL Kümmel
2	Knoblauchzehen	1 TL Majoran
2	Zwiebeln	200 ml Gemüsebrühe
400 g	Bratgemüse (z.B. Karotten, Sellerie, Lauch)	150 ml Bier
		Stärke oder Mehl zum Binden der Soße

Zubereitung:

1. Den Knoblauch fein hacken oder mit etwas Salz zerdrücken. Die Zwiebeln vierteln und das Bratgemüse grob würfeln. Das Fleisch kräftig mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran und Knoblauch würzen und von allen Seiten damit einreiben.
2. Das Fleisch mit der Fettseite nach unten in einen Bräter geben und mit wenig kochendem Wasser zugedeckt etwa 15 Minuten dämpfen. Dadurch wird die Schwarte etwas weicher. Danach diese karoförmig ca. 0,5 cm tief einschneiden, damit das Fett gut ausbraten kann. Das Bratgemüse hinzugeben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 220 °C weiterbraten.
3. Sobald das Fleisch und Gemüse eine schöne Farbe bekommen haben, kann seitlich ein wenig kochende Gemüsebrühe dazu gegeben werden. Danach bei guter Mittelhitze (160–180 °C) und unter öfterem Begießen mit Bratensaft braten bis der Braten braun, gar und knusprig ist, das dauert ca. 1,5–2 Stunden. Bei Bedarf jeweils noch etwas kochende Flüssigkeit hinzugeben. Für die knusprige Schwarte unmittelbar vor Ende der Garzeit diese mehrmals mit kaltem Wasser oder Bier bestreichen und noch kurz in der heißen Röhre überbacken, eventuell hierzu die Grillfunktion einschalten.
4. Den fertigen Braten aus der Soße nehmen und zugedeckt warmstellen und mindestens 5–10 Minuten ruhen lassen. Den Bratensaft und das Bratgemüse durch ein Sieb streichen und in einem Topf auffangen. Die Soße aufkochen und bei Bedarf mit etwas in Wasser aufgelöster Stärke binden. Mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Bier fertig abschmecken.
5. Parallel hierzu die Burgis Sonntagsknödel nach Packungsanleitung in einem ausreichend großen Topf zubereiten. Den Schweinebraten aufschneiden und zusammen mit der Soße und den Sonntagsknödeln anrichten und servieren. Sehr gut passt dazu ein Krautsalat mit Speck und Kümmel.



Weil's guad is!



Hier
erhältlich!

SYMPATHISCH UND ÜBERRASCHEND: „HELLES PÜLLEKEN“ STEHT FÜR LEICHTIGKEIT UND LEBENSFREUDE

Der Blick aufs Etikett versprüht sympathische Leichtigkeit und wirkt wie die Einladung eines gastronomischen Aushängeschildes. Mit dem „hellen Pülleken“ stellt die Brauerei C. & A. Veltins ein untergärig eingebräutes Bier vor, das nur mild gehopft ist und seine Blume über den stimmigen Aromahopfen entfaltet – der Sommer 2021 kann kommen!

Das „helle Pülleken“ erweist sich als vollmundig und erhält seinen bierigen Charakter über Spezialmalze, wie dem Wiener Malz. Dabei besitzt es eine angenehme Spritzigkeit, ist kristallklar und überzeugt mit einer satten goldenen Farbe und einer weichen, schneeweißen Schaumkrone. Man schmeckt auf Anhieb die malzigen Aromen und die leichte Hopfennote.

„Mit dem ‚hellen Pülleken‘ besinnt sich die Brauerei C. & A. Veltins auf die bierige Kultivierung traditioneller Bodenständigkeit, Ehrlichkeit und Brauertradition.“

Dr. Volker Kuhl, Geschäftsführer Marketing/Vertrieb der Brauerei C. & A. Veltins

Das Aromenspiel wird komplettiert mit einem Hauch von Karamell, Honig und gelber Frucht.

WÖRTERBUCH

Pülleken, das umgangssprachlich, Verkleinerungsform von „Pulle“ (Flasche). Meist verwendet im Zusammenhang mit alkoholischen Getränken, wie z. B. Bier.

Das „helle Pülleken“ erinnert an die damaligen Werbemotive aus den siebziger Jahren, die das damalige Lebensgefühl einer neuen, sympathischen Leichtigkeit vermitteln. Das Etikettenmotiv mit der volkstümlich, humorvollen Harlekin-Szenerie, ist von den Abenteuern des Till Eulenspiegels motiviert.

*Komm, wir trinken
noch ein Pülleken.*



DAS HELLE PÜLLEKEN IM PORTRAIT

Gebinde

6 x 0,33l Flasche, Mehrweg

24 x 0,33l Flasche im Kasten, Mehrweg

Profil

Das „helle Pülleken“ ist ein traditionell untergärig eingebräutes Bier mit 5,2 % vol. Alkohol und einer milden Geschmackstypik. Verwendet werden traditionelle Malze und erntefrischer Aromahopfen. Mit 14 Bittereinheiten erhält es seinen beliebt süffigen Charakter.



UNSER HEIMVORTEIL

DAS BESTE AUS DER REGION



Umweltschutz, Qualität und Geschmack.

Mit unserem Engagement „Heimvorteil“ stellen wir Ihnen einige der besten Landwirte, Produzenten, Bäcker und Fleischer der Region vor. Hier erfahren Sie etwas über die Betriebe, die Familien und die Personen, die uns regelmäßig mit Qualität und Geschmack beliefern. Kurze Transportwege sorgen für transparente Produktion, mehr Frische und weniger Umweltbelastung.

Mehr infos auf heimvorteil.net

PILZE

demeter



TORSTEN JONAS

Pilzgarten

Passion für Pilze



Wir produzieren Bio-Edelpilze im Einklang mit Mensch und Natur nach den sehr strengen Demeter-Richtlinien.

Von der Substratherstellung bis zum Ernten der Pilze wird in diesem ganzheitlichen Ansatz jeder Arbeitsprozess doppelt und dreifach kontrolliert, um höchste Bio-Qualität zu bekommen, ohne das ökologische Gleichgewicht oder die natürlichen Kreisläufe zu beeinträchtigen.

KARTOFFELHOF BLANKEMEYER



Durch Opa Heino und seine Leidenschaft zum Kartoffelanbau fing alles an. Mit seinem Sohn Friedhelm zusammen hat er Blankemeyer's Kartoffeln aus Gruppenbühen (bei Ganderkesee) zu einem Namen gemacht. Inzwischen hat Friedhelm den Betrieb übernommen. Jahr

für Jahr optimiert er den Kartoffelanbau und das mit viel Erfolg! Die Kartoffeln sind nach der Ernte unbehandelt und GlobalG.A.P. zertifiziert. Zusammen mit seiner Frau Karin hält er den Hof super in Schuss! Marketing und Vermarktung hat inzwischen Tochter Rena in die Hand genommen, die wieder neuen Schwung in den Kartoffelbetrieb bringt.

KARTOFFELN



EIER



STROMEYERS HOF AUS DELMENHORST

STROMEYERS HOF

Auf unseren Weideflächen legen frei laufende Wiesenhühner täglich frische Bio-Landeier. Der große Auslauf bietet den Tieren viel Platz für ein art-

gerechtes und angstfreies Leben. Hier zeigen sie ihr natürliches Verhaltensmuster und picken und scharren in einer besonders großen Futtervielfalt aus Kräutern, Gräsern und Insekten. Der große Aufwand in Haltung, Pflege und Fütterung lohnt sich in jeder Hinsicht: zum Wohle der Tiere, für die Qualität der Eier und für das gute Gewissen beim Genuss.

Leckere Pilz-Saison –
es ist wieder soweit!



FRISCHE PILZE

Die leckere Saison der Kräuter-Seitlinge und Pfifferlinge

DER BRAUNE KRÄUTER-SEITLING

ist ein edler Pilz, der sich durch sein zartes Aroma und eine steinpilzartige Konsistenz auszeichnet. Er kommt zwar in allen gemäßigten Klimazonen Europas vor, ist aber in Deutschland wildwachsend sehr selten und gilt als vom Aussterben bedroht.

Die im Lebensmittelhandel erhältlichen Kräuter-Seitlinge stammen aus Kulturanbauten, in denen der Kräuter-Seitling saisonal, ungefährdet und in ausreichender Menge erzeugt werden kann.

Wegen seiner feinen Struktur und des stabilen Aromas eignet sich der Kräuter-Seitling, wie die meisten Edelpilze, auch für die getrocknete Einlagerung. So lassen sich die beliebten Pilzgerichte auch außerhalb der eigentlichen Saison ganzjährig genießen.

AUCH DER PFIFFERLING ist wildwachsend in Deutschland so selten, dass er auf der Liste der besonders geschützten Pilze aufgeführt wird. In den Handel gelangen daher nur Pfifferlinge von Pilzfarmen und aus gewerblichem Kulturanbau.

Sie gehören zu den beliebtesten Pilzen in Deutschland, weil sie mit ihrem würzigen und aromatischen Geschmack als sehr elegante Veredelung von Fleischgerichten und Saucen gelten.

Seinen Namen hat der Pfifferling aus dem Mittelhochdeutschen und er leitet sich vom leicht pfeffrigen Geschmack des Pilzes ab. In einigen Regionen gibt man ihm aber auch andere Namen, zum Beispiel Gelbröhrchen, Eierschwamm oder Rehling.

IMMER ERHÄLTlich

Fuchs Trockenpilze haben ein intensiv würziges Aroma und sind sehr ergiebig. Für 100 g Trockenpilze wird 1 kg Frischpilze verarbeitet. Ideal geeignet zur Verfeinerung von Saucen, Fleischragouts und Wildgerichten.

Hinweis: Die Pilze etwa eine Stunde in kaltem Wasser quellen lassen und das Einweichwasser anschließend verwerfen. Vor dem Verzehr mindestens 15 Minuten kochen.





VEGAN

PFIFFERLING-KARTOFFEL-PFANNE

REZEPT:

Für 4 Portionen:

- 500 g Kartoffeln
- 200 g Pfifferlinge
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 6 EL Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas frische Petersilie



Einfach und vegan: ein köstliches Pfifferling-Rezept für den perfekten Abend mit guten Freunden oder der Familie.

1. Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Kartoffeln waschen, trocknen, schälen und in Spalten schneiden.
3. Vier Esslöffel Olivenöl mit den Gewürzen in einer Schüssel mischen und die Kartoffelspalten darin marinieren. Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln darauf verteilen. Das Backblech in den Ofen schieben und bei Ober- und Unterhitze für ca. 40 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Kartoffelspalten nach 20 Minuten wenden.
4. In der Zwischenzeit die Pfifferlinge säubern und ggf. halbieren.
5. Die restlichen zwei Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge auf höchster Stufe und unter ständigem Hin- und Herschwenken ca. 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Petersilie waschen und zupfen. Die Kartoffelspalten zu den Pfifferlingen in die Pfanne geben, kurz unterheben, mit der Petersilie dekorieren und direkt servieren.

Zubereitungszeit:
etwa 90 Minuten

ASIATISCH

Die asiatische Küche bietet eine große Vielfalt mit viel frischem Gemüse, Fisch und Soja-Produkten. Sie liegt damit am Puls der Zeit und bietet unzählige Geschmacks- und Aroma-Varianten durch den wechselseitigen Einfluss verschiedener fernöstlicher Länder, Kulturen und Kochkünste.

DIE FERNÖSTLICHE KÜCHE hat aber noch mehr zu bieten, als man von den beliebten chinesischen und indischen Restaurants kennt. In Japan steht oft die Hochwertigkeit der Zutaten (z. B. Fisch, Meeresfrüchte) sowie die Optik des Gerichts im Vordergrund.

IN THAILAND fällt das Augenmerk eher auf die Gewürzvielfalt und die Schärfe der Gerichte (die vor allem durch Chilipasten entsteht). Neben Reis als Grundnahrungsmittel werden auch viele Currys oder Suppen mit Fleisch, Gemüse und Fisch, sowie Kokosmilch, Kräutern und Ingwer serviert.

DIE VIETNAMESISCHE KÜCHE zeichnet sich durch den Einsatz vieler Kräuter aus, die in keinem Gericht fehlen dürfen. Auch die würzige Fischsauce wird in vielen Gerichten verwendet und verleiht ihnen eine ganz eigene Note. Natürlich ist die vietnamesische Küche auch für ihre Kombinationen aus süß und sauer bekannt:





PRODUKTTIPP:

Pankomehl

Japanisches Paniermehl aus Brotkrumen.
Es wird wie herkömmliches Paniermehl verwendet,
das Ergebnis ist aber viel knuspriger.



PAK CHOI ...

KENNEN VIELE AUS DER ASIATISCHEN KÜCHE.

Er gehört zu den Kohlgewächsen und wird aufgrund seines Aussehens meist mit dem heimischen Mangold verwechselt. Er ist ein Verwandter des Chinakohls und hat einen milden und leicht senfigen Eigengeschmack. Beliebt ist auch der kleine Mini-Pak-Choi. Dieser muss nur gewaschen und halbiert werden und lässt sich so ganz einfach dünsten, blanchieren oder auch roh als Salat essen.

Traditionell wird der kleine Kohl im Wok zubereitet – dieser ermöglicht eine gleichmäßige Hitzeverteilung und das Gemüse bleibt knackig. Er gelingt aber natürlich auch in einer ganz normalen Pfanne. Für ein leckeres Gericht sind meist noch weitere Zutaten im Spiel.

Der Pak Choi wird aufgrund seiner kurzen Garzeit aber immer erst am Schluss hinzugegeben.



AUS UNSEREM SORTIMENT:

- **Algensalat**
von „Deutsche See“
- **Sesam Sauce**
von „Gepp's“
- **Teriyaki Sauce**
von „Kikkoman“



FRISCHE BOWLS

Als Bowl bezeichnet man ein Gericht, bei dem alle Zutaten in einer Schüssel zubereitet und serviert werden. Die Idee ist, dass sich auf dem kleinen Raum der Schüssel viele Geschmacksrichtungen, Aromen und Texturen treffen. Dabei werden die einzelnen Zutaten in der Regel nicht gemischt, sondern für eine schönere und frische Optik auf- und nebeneinander angeordnet.

DIE BUNTEN BOWLS ÜBERZEUGEN ABER NICHT NUR OPTISCH – die leckeren Schüsseln sind wahre Gesundheitsbomben und stehen für bewusstes Essen und den Genuss von möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln. Sie liefern Vitamine, Ballaststoffe und viele wichtige Nährstoffe für eine bewusste Ernährung. Eine fertige Bowl mit oder ohne Fisch erhalten Sie z. B. in unserer Filiale an der Oldenburger Straße (DEL). An der „Eat Happy-Theke“ werden unter anderem handgemachte Bowls und traditionelle Klassiker frisch und liebevoll für Sie vorbereitet. (Die Verfügbarkeit kann je nach Tageszeit und vorhandenen Rohwaren variieren.)



SCHON PROBIERT?

Asiatische Gerichte lassen sich schnell und einfach mit gerösteten Erdnüssen, Erdnussauce oder einfach Erdnussbutter/-mus verfeinern. Erdnüsse enthalten viel pflanzliches Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren. Mit ca. 25 g Eiweiß pro 100 g sind sie proteinreicher als viele andere Nüsse. Gerade für Vegetarier, Veganer oder sportlich aktive Menschen stellen sie eine gute Eiweißquelle dar.

DIE BUNTE VIelfALT ASIENS GENIEßEN!



Lassen Sie sich inspirieren! www.lien-ying.de



WEINREISE AN DIE MOSEL ZUM BIOWEINGUT HUBERTUSHOF

Nach über einem Jahr Corona stand nun im Juni 2021 das erste Mal wieder eine gemeinsame Fahrt unseres Marktleitungsteams zu einem unserer Lieferanten an. Ziel der diesjährigen Fahrt war unser neuer Lieblingswinzer von der Mosel: Die Familie Botzet, die dort das Bioweingut Hubertushof im malerischen Örtchen Lieser bewirtschaftet.

AUF 16 HEKTAR – größtenteils steile Lagen an der Mosel – baut die Familie Botzet schon seit Generationen Wein an. Vor einigen Jahren hat Winzer Hubert Botzet das Weingut übernommen und vom konventionellen Anbau auf biologischen Weinbau umgestellt. Dies bedeutete eine mehrjährige Umstellung, denn die Rebstöcke und Böden müssen sich erholen, bevor die Weine als Bioweine zertifiziert und verkauft werden können – doch die

Mühe hat sich gelohnt! „Der Respekt vor der Natur steht bei der Arbeit in den Weinbergen an erster Stelle und darf nie verloren gehen. Die Erhaltung des komplexen Ökosystems Weinberg ist die Grundlage für die außergewöhnlichen Weine.“

Insgesamt baut Familie Botzet mehr als 10 verschiedene Rebsorten auf vielen kleinen Parzellen entlang der Mosel an, wie es typisch für den dortigen Weinbau ist. Die Weinlese im Herbst erfolgt ausschließlich per Hand, um sicherzustellen, dass es nur die besten Trauben in den Wein schaffen. Alle Weine der Familie Botzet sind Bio-Weine und gleichzeitig vegan. Die Weine sind außerdem mehrfach national und international prämiert. Es ist das einzige deutsche Bioweingut, das bereits mehrmals mit dem Staatsehrenpreis ausgezeichnet worden ist.



Jungwinzer Hubert Botzet mit unseren Marktleitern auf dem Familien-Weingut



WÄHREND UNSERES BESUCHS

konnten wir Hubert Botzet ein wenig im Weinberg helfen, indem wir die Rebstöcke vom Boden 50 cm aufwärts von Blättern und Sprösslingen befreiten, damit sich die Kraft der Rebe vollkommen auf die Produktion der neuen Trauben konzentrieren kann. Darüber hinaus haben wir bei wunderschönen Wanderungen mit Hubert durch die Weinberge viel über den biologischen Weinbau gelernt. Abends hatten wir dann die Gelegenheit, seine Weine mit ihm zusammen zu verkosten!

So viel möchten wir verraten: Huberts Weine sind köstlich und wir können es kaum erwarten, Ihre Meinung zu dazu zu hören!

UNSERE EMPFEHLUNG:

Für warme Sommerabende den gekühlten Pinot Noir in der inkoop Edition, die Edition 1 – ein wunderbarer Begleiter für schöne Sommerabende auf der Terrasse. Wer es lieber etwas lieblicher mag, dem empfehlen wir Hubert's „Leichtsinn“!



ZUSÄTZLICH konnten wir an den gemeinsamen Tagen an der Mosel unseren Weinlieferanten Langguth & Erben besuchen und uns dort die große Kellerei ansehen, die ebenfalls seit Jahrzehnten in Familienhand geführt wird und die bekannten „Erben“-Weine herstellt.

FAMILIE FRANZ WILHELM
LANGGUTH
IM WEIN SEIT 1789

BANANENBROT

DIESER FOOD-TREND MACHT GLÜCKLICH UND IST GESUND

Bananenbrot ist im wahrsten Sinne gerade in aller Munde – und das aus gutem Grund. Unter dem Hashtag #Bananabread finden sich auf Instagram fast 2 Millionen Posts – diese offensichtliche Popularität erklärt auch, warum es inzwischen etliche Rezepte und Variationen für Bananenbrot gibt.

WANN GENAU ES ERFUNDEN WURDE,

ist nicht bekannt. 1933 tauchte aber das erste Rezept in einem Koch-/Backbuch auf. Bananenbrot ist recht schnell geba- cken und seit vielen Jahren insbeson- dere in den USA und in Australien beliebt. Es ist auch eine gute Reste- verwertung, denn man verwendet vor allem sehr reife und auch gern braune Bananen, die im Obstkorb vielleicht schon nicht mehr gewollt sind. Nach Belieben kann das Brot mit Rosinen,

gehackten Nüssen oder auch Gewür- zen verfeinert werden. Durch seinen hohen Gehalt an Kohlenhydraten ist das Bananenbrot ein toller Energielie- ferant beim Sport, auf Wanderungen oder im Schwimmbad.

Es gibt auch viele Rezepte für veganes Bananenbrot, in denen Butter und Eier z. B. durch Kokosöl, Chiasamen und Hafer- oder Sojadrink ersetzt werden. Man kann auch noch das Mehl durch Haferflocken ersetzen – es ist also ein gesundes Brot mit unzähligen Mög- lichkeiten (obwohl natürlich einige Versionen eher Kuchen als Brot sind).

Inzwischen erfreut sich auch der „kleine Bruder“ des Bananenbrotes immer größerer Beliebtheit: Der Bananenpfannkuchen! Unser Lieblingsrezept dazu finden Sie direkt auf der nächsten Seite.



Abteilungsleiterin Obst und Gemüse in der Oldenburger Straße **Petra Siever:** „Bananenbrot ist eigentlich schon ein Klassiker – es wird aber als vegane Vari- ante auch in der modernen Küche sehr geschätzt.“

BANANEN-PANCAKES

REZEPT:

**Zutaten für
ca. 12 Stück:**

- 150 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt (optional)
- 1 Prise Salz
- 1 reife Banane
- 250 ml Pflanzenmilch (z. B. Vanille-Sojamilch)
- etwas Öl zum braten (z. B. Rapsöl, Kokosöl)
- Ggf. extra Bananenscheiben, Ahornsirup und Nüsse zur Dekoration

1. Alle trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver, Zimt und Salz) in einer Schüssel vermischen.

2. Die Banane schälen und mit einer Gabel zu Mus drücken. Das Mus anschließend mit der Pflanzenmilch zu einer glatten Masse verquirlen.

3. Die Bananenmilch nun zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben und wieder zu einer glatten Masse verquirlen.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und durch Schwenken gleichmäßig verteilen.

5. Den fertigen Teig mit einer Schöpfkelle in kleinen Portionen in die Pfanne geben und diesen ebenfalls durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

6. Wer möchte, kann die Pfannkuchen noch mit extra Bananenscheiben, Ahornsirup und Nüssen dekorieren.

Tipp: Vor dem Wenden darauf achten, dass die Unterseite richtig schön gebräunt und der Pfannkuchen entsprechend fest geworden ist.

Zubereitungsdauer:
etwa 30 Minuten

VEGAN



Einfach **Glas.**
Einfach **Mehrweg.**
Einfach **einzigartig.**



FürstBismarckQuelle.de



Leckermäulchen tut Leckermäulchen gut.

frischli

frischli Milchwerke GmbH • Bahndamm 4 • D-31547 Rehburg-Loccum
frischli Milchwerk Weißenfels GmbH • Tagewerbener Str. 81 • 06667 Weißenfels • www.frischli.de



PRODUKTTIPP:
Trüffelmayonnaise
von „Burger Liebe“



SIND SÜSSKARTOFFELN EIGENTLICH KARTOFFELN?

Die Süßkartoffel oder Batate ist eine Pflanze, deren Bedeutung als Lebensmittel bei uns in den letzten Jahren stark zugenommen hat – aber mit der echten Kartoffel ist sie nur sehr entfernt verwandt.

URSPRÜNGLICH stammt sie aus den tropischen Gebieten Südamerikas, wo sie schon von den Mayas und den Azteken kultiviert wurde. Heute ist China der größte Produzent, aber die Süßkartoffel wird weltweit überall angebaut, wo es die klimatischen Bedingungen erlauben. Innerhalb Europas wird die Batate hauptsächlich in Spanien, Portugal und Italien kultiviert, während der Anbau in Deutschland aufgrund ihres hohen Wärmeanspruchs kaum nennenswert ist.

Trotzdem ist der Bekanntheitsgrad der Süßkartoffel hierzulande in den letzten Jahren gestiegen und es werden zunehmend größere Mengen – vor allem aus Spanien – importiert.

Ein besonders starker Trend ist die Nutzung der Süßkartoffel für Pommes Frites. Bei uns noch etwas exotisch anmutend, sind die rötlichen Fritten auf pazifischen Inseln und in Peru unter dem Namen Camote Frito schon lange das erfolgreichste Street-Food-Produkt.

Als Alternative zur klassischen Kartoffel bietet sich die Süßkartoffel auf jeden Fall an. Sie schmeckt süßlicher und hat bei ähnlichen Kohlenhydrat- und Brennwerten z. B. deutlich mehr Vitamin A und Betakarotin.



Abteilungsleiterin Obst und Gemüse im Markt Bookholzberg

Ruth Behnken:

„Die Batate mit ihrem süßlich-aromatischem Geschmack lässt sich genauso vielfältig verwenden wie eine klassische Kartoffel. Sie ist beim Kochen, Braten und Frittieren immer eine leckere Alternative.“

GUHL



NEU

DIE GUTE LAUNE FÜR DEIN HAAR

Bringe Dich und Dein Haar zum Strahlen mit den neuen Guhl Happy Vibes Shampoos.



#happyguhlhair

Frosch für aktiven Klimaschutz



Verpackungen:

Die Frosch-Verpackungen nutzen das Prinzip REDUCE-REUSE-RECYCLE. Die transparenten Flaschen* bestehen aus 100% Altplastik und sind zu 100% recycelbar. Unsere Nachfüllbeutel aus Monomaterial sparen außerdem bis zu 70% Verpackungsmaterial** und sind ebenfalls zu 100% recycelbar.



Rezepturen:

Frosch-Rezepturen setzen auf nachwachsende, pflanzlich basierte Inhaltsstoffe. Dazu werden zunehmend Rohstoffe aus europäischem Anbau genutzt. Das spart Transportwege und klimaschädliches CO₂.

*ohne Deckel
**gegenüber einer Flasche gleicher Füllmenge



Mit Kreislaufwirtschaft aktiven Klimaschutz fördern

Biodiversität:

Die zunehmende Verwendung von heimischen Pflanzenölen als Wirkstoffbasis für unsere Frosch-Produkte fördert den traditionellen Pflanzenanbau mit Blick auf die heimische Artenvielfalt.

Erneuerbare Energien & Produktion:

Die Frosch-Produkte werden nach höchsten und umfassendsten Umweltstandards in Deutschland und Österreich produziert. Dabei werden erneuerbare Energien wie Photovoltaik, Geothermie und Windenergie genutzt.

SO FRISCH WIE DER SOMMER!

Fein veredelter Frischfisch und Feinkost mit Matjes



#MISSIONFISH
DENN FISCH IST VERTRAUENSACHE!

Makrele „Kräuter-Knoblauch“

Makrele mit einer Kräuter-Knoblauch-Marinade: mehr braucht eine Grillspezialität für echte Fischfans nicht. Die ganzen Makrelen schmecken nicht nur gegrillt, sondern lassen sich auch im Backofen zubereiten.



Schollenfilet mit Räucherlachs-Spinat-Füllung

Aus herzhafter Spinatfarce und Räucherlachs entsteht eine würzige Füllung für diese feinen Filets der Scholle. Von Hand gefüllt und gerollt, sind sie so weit zubereitet, dass sie zu Hause nach nur wenigen Minuten genussfertig sind.

Kräutermatjes in Zitronen-Kräuter-Creme

Erfrischender Salat mit Kräutermatjeshappen und roten Zwiebelstreifen, in einer charaktervollen Zitronen-Kräuter-Creme mit Joghurt



fix & fertig vorbereitet

www.deutschesee.de

HALLOWEEN

SÜSSES ODER SAURES?

Reformationstag – 31.10.2021

Halloween wurde ursprünglich vor allem in Irland gefeiert und kam mit irischen Auswanderern im 19. Jahrhundert als Brauchtum dieser Gruppe in die USA und nach Kanada.

AUCH DER TYPISCH GESCHNITZTE KÜRBIS IST EINE IRISCHE TRADITION.

Dort lebte einer Sage nach der Bösewicht Jack Oldfield, der einen Pakt mit dem Teufel einging und dadurch weder in den Himmel, noch in die Hölle konnte. Zur Orientierung im ewigen Dunkel hat der Teufel ihm eine Rübe und eine glühende Kohle gegeben. Der Ursprung des beleuchteten Kürbisses war also eigentlich eine beleuchtete Rübe, aber wegen der in den USA deutlich größeren Verfügbarkeit hohlte man stattdessen einen Kürbis aus. Diese Kürbisse sind seitdem als Jack O'Lantern bekannt. Um böse Geister abzuschrecken, schneidet man Fratzen in die ausgehöhlten Kürbisse und beleuchtet damit Haus und Hof.

Die zunehmende Beliebtheit in Deutschland bringt eine ständig wachsende Anzahl an thematisch passenden Konsumgütern hervor. Neben Halloween-Kochbüchern, Kostümen, Dekorationsartikeln oder Süßigkeiten gibt es auch schon passende Event-Angebote der Gastronomie.

Der bekannteste Brauch in Nordamerika besteht darin, dass gruselig verkleidete Kinder von Haus zu Haus gehen und die Bewohner mit „TRICK OR TREAT“ („Streich oder Leckerbissen“) dazu auffordern, ihnen Süßigkeiten zu geben, weil sie ihnen sonst Streiche spielen.

Weil auch dieser Aspekt von Halloween bei uns beliebter wird, sollten Sie sich mit passenden Süßigkeiten vorbereiten, um den Kindern Ihrer Nachbarschaft einen Spaß zu gönnen und sich selbst vor „bösen Streichen“ zu bewahren.

Einen Kürbis auszuhöhlen und zu einer Fratzenlaterne zu schnitzen, ist übrigens ein ziemliches Stück Arbeit (und für Kinder allein ungeeignet). Sie brauchen ein wirklich scharfes Messer und kräftige Hände. Dafür bekommen Sie aber auch viel frisches Fruchtfleisch zum Kochen und Backen.

Happy Halloween!
Süßigkeiten nicht vergessen!



Stellvertretende Marktleiterin in der Oldenburger Straße

Sarah Tezel:

„Mit gruseligen Verkleidungen und Dekorationen bieten Halloween-Partys Spaß für Kinder und Erwachsene.“

FRANKENSTEINS TOAST

Das perfekte Frühstück an Halloween

REZEPT:

**Zutaten für
4 Toasts:**

- 2 Avocados
- 4 Scheiben Toastbrot
- ca. 10 Oliven
- ca. 4 Radieschen
- ca. ½ Paprika
- etwas Salz, Pfeffer
- etwas Zitronensaft

1. Avocados aufschneiden, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Esslöffels herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zu Creme zerdrücken. Mit zwei Spritzern Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Toastbrot toasten und mit der Avocado-Creme bestreichen. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen und in Streifen schneiden.

3. Die Oliven für die Augen in Scheiben und die Oliven für die Haare und Narben in Streifen schneiden. Den Avocado-Toast nach Herzenslust mit Radieschen-Oliven-Augen, Paprika-Mund und den Oliven-Haaren/-Narben dekorieren.

Zubereitungsdauer: etwa 30 Minuten

VEGETARISCH



SPINNEN-BUTTER-KEKSE

Diese süßen Spinnen werden Sie verzaubern

REZEPT:

**Zutaten für
20 Kekse:**

- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 150 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Ei
- 150 g Butter
- 4 Tropfen Butter-Vanille-Aroma
- 100 g Schokoladenkuvertüre (Vollmilch)
- 20 Schokoladenkugeln
- 40 Zuckeraugen

1. Mehl, Backpulver, Puderzucker und Vanillezucker mischen. Ei, Butter und Butter-Vanille-Aroma hinzugeben und zu einem glatten Teig mixen.

2. Den Teig ausrollen, Donut-förmige Kekse ausstechen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C für ca. 12 Minuten goldbraun backen. Kekse abkühlen lassen.

3. Die Schokoladenkuvertüre erwärmen und mit einer Mini-Spritztüte 8 Spinnenbeine auf jeden Keks malen. Auf den inneren Rand des Plätzchens ein wenig Schokolade geben und damit die Schokoladenkugeln festkleben. Die Zuckeraugen mit ein wenig Schokolade bestreichen und jeweils 2 Augen auf die Schokokugeln kleben. Die Schokolade fest werden lassen und die leckeren Kekse genießen.

Zubereitungsdauer: etwa 60 Minuten

VEGETARISCH



UNSER HEIMVORTEIL

HANDGEMACHT VON **inkoop**

Mit großer Leidenschaft erstellen wir Ihnen verschiedene, leckere Produkte in unseren Märkten. Beste Zutaten, ausgewählte Rezepturen und täglich frische Zubereitung sind die Basis für ein besonderes Geschmackserlebnis aus Qualität, Regionalität und liebevoller Handarbeit. Überzeugen Sie sich selbst!



Fischbrötchen

Knusprige Brötchen, feinste Fischspezialitäten und Salatbeilagen. Frisch belegt und geschmackvoll abgestimmt mit unserer selbstgemachten inkoop-Remoulade.



Geräucherter Lachs

Schöne Lachsfilets, saftig und aromatisch im Markt für Sie geräuchert. Die riechen so gut, dass man sie am liebsten schon vor Ort essen möchte.



Krabbensalat

Beste Handarbeit: ausgewählte Nordseekrabben und selbstgemachte Dressings für eine Frische, die man schmecken kann.

Quarkspeise

Immer frisch und mit wechselnden Saisonangeboten produzieren wir Ihnen verschiedene Quarkspeisen mit frischen Früchten und ohne industrielle Ersatzstoffe.





Smoothie

Handgemacht steht auch bei unseren Smoothies für besondere Qualität. Ausgesuchte, frische Zutaten und der Verzicht auf Aromen oder Konzentrate sorgen für den reinen, natürlichen Geschmack.



Orangensaft

Ein ganz besonderes Getränke-Juwel ist der frisch gepresste Direktsaft von reifen Premium-Orangen. Bei uns im Markt frisch und ohne Zusatzstoffe abgefüllt.



Frisches Obst

Bei uns im Markt frisch geschnitten, ohne jegliche Zusatzstoffe – unser süßer, vitaminreicher Energielieferant.

LA DOLCE VITA vom GARDASEE

BIO

MASI

LUNATIO
LUGANA DOC

MASI®



ERLEBE VIELFALT

mit unseren köstlichen Braten-
und Pasta-Spezialitäten

Seit 5 Generationen kreieren wir
leckere Food-Spezialitäten. Mit
viel Erfahrung und großer Leiden-
schaft für frische Produkte setzen
wir als Familienunternehmen auf
Qualität und ausgewählte Zutaten.

Einfach nur lecker.



Dienbrich aufgeschoben.
Ohne Zusatz von
Aromen, Farbstoffen* und
Geschmacksverstärkern.



NEU

Lass dich inspirieren auf www.steinhaus.net



Unser koopje-Team von links: Sandra Meyer und Silvia Urban

POSTAGENTUREN IN JEDEM MARKT

Seit 1999 betreiben wir in unseren Märkten Postagenturen. Mittlerweile haben wir in jedem inkoop Markt eine Postagentur und jetzt neu auch bei koopje in der Fußgängerzone in Delmenhorst. In Bassum finden Sie die Post in unmittelbarer Nähe bei „Papier&Tinte“.

WUSSTEN SIE SCHON, dass Sie Ihre Bestellung über „Postfiliale direkt“ in Ihre Wunschfiliale liefern lassen können? Sie werden dann darüber informiert, wo sich Ihr Paket gerade befindet und wann Sie es abholen können. Sprechen Sie unsere Mitarbeiter/innen gern darauf an.

In unseren Postagenturen können Sie neben den bekannten Brief- und Paketeleistungen auch einen **POSTIDENT** durchführen lassen und wir bieten gegen Entgelt einen Kopier- und Faxservice an. Zusätzlich halten wir eine Auswahl an Prepaid- und Gutscheinkarten für Sie bereit.

Außerdem können wir Ihnen Postbank-Dienstleistungen und Western Union Bargeld Transfer in folgenden Märkten anbieten: Oldenburger Straße (DEL), Brendelweg (DEL), Bremer Straße (DEL), Ganderkesee und Harpstedt.

Alternativ können Sie an allen Marktkassen unseren Cashback-Service nutzen. Hier können Sie nach Ihrem Einkauf kostenlos und ohne Mindesteinkaufswert bis zu 200 EUR abheben.

TIPP

Unsere Postagentur mit der spätesten Versandzeit ist im koopje Citymarkt. Hier können Sie wochentags bis spätestens 18 Uhr Briefe und Pakete abgeben, die dann noch am selben Tag versendet werden!



ÖFFNUNGSZEITEN:

Unsere Postagenturen haben folgendermaßen für Sie geöffnet:

inkoop	
Mo – Fr	8–19 Uhr
Sa	8–13 Uhr

koopje	
Mo – Fr	8–18 Uhr
Sa	8–13 Uhr

In den Postagenturen steht Ihnen gegen Entgelt ein **Kopiergerät** zur Verfügung und wir bieten Ihnen einen **Faxservice** an.



20 neue Auszubildende begannen am 1.8.2021 ihre Karriere.

AUSBILDUNG BEI



Maurice Kaulicke, Personalleiter

Auch für 2022 suchen wir wieder ambitionierte Nachwuchskräfte für unsere Filialen.

In diesem Jahr starten 20 Auszubildende ihren Weg in ein aufregendes Berufsleben mit vielen Chancen, Herausforderungen und Spaß in einem sehr vielseitigen Berufsfeld. Frische und gesunde Lebensmittel vorzubereiten, anzubieten und zu verkaufen, macht die Ausbildungszeit zu einem „Vielseitigkeitslauf“ durch viele Warengruppen und Sortimente aus allen Teilen dieser Welt. Hinzu kommen eine umfassende, begleitende Ausbildung in hauseigenen Seminaren und intensive schulische Unterstützungen, damit die Prüfungsergebnisse am Ende eine gute Grundlage für weitere Karriereschritte sind.

Komm zu uns und lass dich überzeugen, dass eine Ausbildung bei uns mit neuen Herausforderungen und Verantwortung verbunden ist. Langeweile hat hier keine Chance.

Euer

Maurice Kaulicke
Personalleiter



JETZT SCHON EINEN AUSBILDUNGSPLATZ FÜR 2022 SICHERN

Bewerbungsunterlagen
bitte per E-Mail an:
bewerbung@inkoop.de
Betreff „Azubi 2022“

Oder per Post an:
inkoop Zentrale
Betreff „Azubi 2022“
Elbinger Str. 32
27755 Delmenhorst

Den Flyer mit allen
Informationen zur
Ausbildung findest du auf:
www.inkoop.de/karriere

Bewirb dich jetzt zum
1.8.2022:

- › **KAUFMANN/KAUFFRAU**
im Einzelhandel
- › **VERKÄUFER/IN**
im Einzelhandel
- › **TEILZEITAUSBILDUNG**
für Mütter/Väter
- › **FACHVERKÄUFER/IN**
im Lebensmittelhandwerk
– Fleischerei
- › **FLEISCHER/IN**



Frau Hildburg Hempel in der Filiale Bookholzberg

WIR SIND **inkoop**

HILDBURG HEMPEL

Hildburg Hempel gehört seit fast 20 Jahren zum inkoop-Team in Bookholzberg. „Was inkoop auszeichnet, ist das Familiäre“, sagt sie und meint damit nicht nur die Inhaberstruktur, denn inkoop ist ein echtes Familienunternehmen und fördert den familiären Umgang auch mit Kollegen, Kunden und Lieferanten.

Am liebsten sitzt Hildburg Hempel an der Kasse, denn sie mag den persönlichen Kontakt mit Menschen und kennt viele Stammkunden schon so lange, dass sich daraus regelrechte Freundschaften entwickelt haben. Außerdem kümmert sie sich mit viel Herzblut um die Zeitschriftenabteilung und am Freitag übernimmt sie immer gern den Fischbrötchenverkauf.

Ein weiteres „Spezialgebiet“ von Frau Hempel ist die liebevolle Zusammenstellung und Dekoration von individuellen Präsentkörben für alle Gelegenheiten. Mit ihrer Kreativität und ihrem Geschick macht sie aus jedem bestellten Korb ein festliches Geschenk.

Wir sind froh und dankbar, dass Frau Hempel ein Mitglied der inkoop-Familie ist, denn mit ihrer engagierten Arbeit verbindet sie die Vielfalt eines modernen Supermarktes ideal mit der persönlichen Kundenorientierung eines frischen Marktstandes – und das ist typisch inkoop!

*Seit fast 20 Jahren im
inkoop-Team in Bookholzberg*



COMIC

LUKAS ...DER HELLE WAHNSINN



SUDOKU

Das Raster ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen.
In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3x3
Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal
vorkommen. Viel Spaß!

Die Lösungen finden Sie im Internet unter
www.inkoop.de

	6			2	8	3	4	
5	2				7	6		1
7	4		9				8	
	7	4	8	5		9	6	
	5	2	7					
						5		8
			3	4				
2				8				
4	1			7				

SCHWEDENRÄTSEL

Blumen- stock- kunst	Flecht- werke	Kunststil zur Zeit Napole- ons I.	Kuroet	Wüste in SW- Afrika	kurz für: etwas	Fremd- wortteil: gegos- über	geome- trischer Begriff	englisch: sitzen	Formel 1- Pilot (Felipe)	englisch: eins	Apfel- sorte
			13		Karakul- schaf- pelz					3	
Trottel			säch- licher Artikel		Wortteil: acht	jene		2		nicht zu emp- fehlen	
	9		Ort in den Walliser Alpen	Plane- ten- umlauf- bahn				feuer- fester Kunst- stoff		franzö- sisch: eins	6
japani- sches Längen- maß		in etwa		15		4	Gefäß für Ziga- retten- reste	ein Nadel- baum			
		10		Vorname von Polanski	Speise- frische				Platz, Stelle		
Material- verlust am Reifen		König von Argos		Grund- material der Industrie				7	italie- nischer Name des Atna		
Boot von Natur- völkern	Ruf- name Eisen- hewers	erhöhtes Kirchen- lese- pult			ein Schnell- zug (Abk.)		12	englisch: Biene	Qua- drille- figur		
			5		chem. Zeichen für Neodym	katalo- nischer, mallorq. Artikel	Fußbe- kleidung				franz., latei- nisch: und
		11		Geltung, Ruf, Prestige				1	Abk.: Namens- ände- rung		16
peini- licher Vorfall		kleine Fahne		14					weiches Gewebe	8	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----



Grillkäse-Spieße mit frischem Minzöl



Zutaten für 4 Personen:

Für die Grillkäse-Spieße:

- 3 Scheiben ISLOS Griechischer Feta
- 12 Holz-Schaschlikspieße
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel (rot)

Für das Minzöl

- ½ Bund Minze
- ½ Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Rapsöl
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Prisen Salz

1. Holz-Schaschlikspieße vor der Verwendung für ca. 10 Minuten in Wasser einweichen.

2. ISLOS Grillkäse in mundgerechte Stücke portionieren. Wir empfehlen aus jeder Scheibe 6 Dreiecke zu schneiden. Zucchini, Aubergine, Minze und Petersilie waschen und trocknen. Zwiebel schälen. Zucchini, Auberginen und Zwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Für das Minzöl die Kräuter abzupfen und fein schneiden. Zusammen mit Zitronensaft und -abrieb, Pfeffer, Salz, Oliven- und Rapsöl in einer Schüssel vermengen.

4. Nun ISLOS Grillkäse und das Gemüse abwechselnd auf die Schaschlickspieße aufspießen, mit etwas Minzöl marinieren und

entweder auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten etwa 5 Minuten grillen bzw. anbraten.

5. Die fertigen Spieße mit Grillkäse à la Souvlaki zusammen mit dem Minzöl anrichten und servieren. Dazu Pita-Brot reichen.

Zubereitungsdauer:

etwa 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

Leicht

kiek an! 3-2021

Griechischer Brotsalat mit Feta



Zutaten für 4 Personen:

- 200 g ISLOS Griechischer Feta
- 400 g Weißbrot
- 60 g Orzo Nudeln
- 350 g Cherrytomaten (bunt)
- ½ Salatgurke
- ½ Bund Blatt Petersilie
- 100 g entsteinte schwarze Oliven

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig (flüssig)
- 2 Prisen Salz

1. Für den griechischen Brotsalat zunächst Orzo Nudeln in kochendem Wasser mit etwas Salz etwa 8 Minuten kochen. Abgießen und abkühlen lassen.

2. Das Weißbrot zunächst in daumendicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl und Knoblauch erhitzen und das Brot darin anrösten, zwischendurch wenden.

3. Tomaten, Gurke und Petersilie waschen und trocknen. Tomaten und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie zupfen und grob hacken. Oliven in Ringe schneiden. Den ISLOS Feta – nach griechischer Art – mit der Hand in in grobe Stücke zerbröckeln.

4. Für das Dressing Weißweinessig, Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Honig in ein verschließbares Gefäß geben und gut schütteln. Tomaten, Gurken, Oliven und Petersilie mischen und gut mit dem Dressing marinieren. Dann die gerösteten Brotwürfel und Orzo Nudeln unterheben.

5. Zum Schluss den fertigen Brotsalat auf Tellern anrichten und mit grob gebröckeltem ISLOS Feta garnieren.

Zubereitungsdauer:

etwa 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

Leicht

kiek an! 3-2021

Moussaka mit Lammfleisch



Zutaten für 4 Personen:

- 100 g ISLOS Griechischer Feta
- 2 Zwiebeln
- 100 g Karotten
- 400 g Lamm-Hackfleisch
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g passierte Tomaten
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Oregano
- 2 Lorbeerblätter

- ½ TL Zimt (gemahlen)
- 40 g Butter
- 1 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 2 Prisen Zucker
- 1 Prise Muskat (gemahlen)
- 700 g Kartoffeln
- 1 Aubergine
- etwas Salz
- etwas Pfeffer (geschrotet)

1. Für das Moussaka zunächst das Lammragout zubereiten, dazu Zwiebeln schälen und fein würfeln, Karotte waschen, schälen und reiben. Oregano und Thymian waschen, trocknen, abzupfen und grob hacken.

2. Lammhack mit dem Pflanzenöl in einer großen Pfanne anbraten. Zwiebeln und Karotten mitrösten. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und ebenfalls kurz mitrösten. Passierte Tomaten zugeben und mit Salz, Lorbeerblättern, Thymian, Oregano, Pfeffer und Zimt abschmecken.

3. Für die Bechamelsauce Butter in einem Topf auflösen und darin das Mehl etwas farblos anrösten. Langsam die Milch einrühren und 1 Minute kräftig aufkochen. Mit Muskatnuss, Zucker und Salz abschmecken.

4. Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten und die Kartoffelscheiben hineinlegen, mit Lammragout auffüllen.

5. Aubergine waschen, trocknen und in feine Scheiben schneiden. Diese auf dem Lammragout aufschichten und mit der Bechamelsauce bedecken. ISLOS Feta zerbröseln und über das Moussaka streuen. Ca. 45 Minuten auf der mittleren Schiene backen und vor dem Servieren mit etwas grobem Pfeffer garnieren.

Zubereitungsdauer:

etwa 40 Min. + 45 Min. Backzeit

Schwierigkeitsgrad:

Leicht

kiek an! 3-2021

Spanakopita



Zutaten für 4 Personen:

- 150 g ISLOS Griechischer Feta
- 200 g Reis
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Prisen Salz
- 375 ml Wasser
- 200 g junger Blattspinat
- 1 Ei (Größe M)
- 60 g Mandelblättchen
- 2 Packungen Filoteig
- 50 ml Pflanzenöl

- 100 g Butter
- 1 TL Sesam (schwarz)



1. Für das Spanakopita Rezept zunächst Reis mit Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand farblos rösten. Knoblauch und Salz zugeben, mit kaltem Wasser auffüllen und einmal aufkochen. Den Reis abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Spinat waschen, trocknen und fein schneiden, Mandelblättchen in einer Pfanne rösten, ISLOS Feta grob zerbröseln.

2. Für die Spanakopita den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Butter schmelzen, mit dem Pflanzenöl mischen und beiseitestellen.

3. Den fertig gegarten Reis mit Spinat, ISLOS Feta, Mandelblättern und dem Ei vermischen.

4. Filoteig ausbreiten und mit dem Butter-Öl-Gemisch bestreichen. Die Reis-Spinat-Füllung auf dem unteren Drittel des Teiges der Länge nach verteilen, den Teig einrollen. Er sollte einen Durchmesser von einem 2-Euro-Stück haben. Insgesamt sollten ca. 8 Teigrollen entstehen. Alle fertigen Teigrollen in eine gebutterte Springform legen, erneut mit dem Butter-Öl-Gemisch bestreichen und mit Sesam bestreuen.

5. Die Spanakopita auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Die fertige Spanakopita auf einer größeren Platte anrichten und servieren.

Zubereitungsdauer:

etwa 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

Leicht

kiek an! 3-2021



Griechischer Brotsalat
mit Feta



Grillkäse-Spieße
mit frischem Minzöl



Spanakopita



Moussaka mit Lammfleisch