

FRISCHE, VIELFALT und KOMPETENZ seit 1963

kiekan!

FEDERWEISSER

Auf dem Weg vom
Traubensaft zum Wein

UNSER HEIMVORTEIL
DAS BESTE AUS DER REGION

OKTOBERFEST

Wir feiern zu Hause!

DEMNÄCHST IM MARKT:

SUSHI-BAR

Filiale Oldenburger Straße, DEL

TOLLE TIPPS,
REZEPTE UND
RÄTSEL

auf 40 Seiten!

ACHTUNG

ES WIRD RICHTIG LECKER!



www.inkoop.de



Der **Marktführer** von süßem Senf ist ein über **100 Jahre altes Traditionsunternehmen**. Angefangen mit dem süßen Hausmachersenf, entwickelte sich **Händlmaier** in die heutige Zeit von Feinkostsaucen bishin zu Salatdressings mit Mr. Lowcarb.



Luise Händlmaier GmbH • D-93057 Regensburg
Telefon: +49 9 41/6 95 54 0 • E-Mail: office@haendlmaier.de



Offizieller Team 11-Sponsor von Werder Bremen

Qualität aus Meisterhand!



Bestes aus unserer Region
Qualität seit 1930

Drill und Produktvielfalt aus unserem Hause bietet nicht nur für jeden Geschmack das Richtige, es wird ausschließlich aus bestem Fleisch der Region in handwerklicher Meisterkunst und können hergestellt.

Seit über 85 Jahren.



Friebe! Wurst und Feinkost GmbH & Co. KG
Schulstraße 94-97 • 28816 Stuhr

www.friebe!-wurst.com
www.stadionbratwurst.org

**GENUSS
TRIFFT
GAMING**



©2020 Nintendo

Mit KITKAT & LION
1 von 999 Gaming-
Paketen gewinnen!



Aktionszeitraum: 01.08. – 31.12.2020.
Mehr Infos unter www.playandbreak.de

Hol dir mit den Nestlé Kult-Snacks die Nintendo Kult-Charaktere.

So einfach geht's:

1. Aktionspackung kaufen
2. Gewinncode im Verpackungsinneren entdecken
3. Online eingeben auf www.playandbreak.de
4. Sofort erfahren, ob du gewonnen hast



Beemster - echter Traditions-Gouda aus Noordholland
Die Provinz Noordholland mit dem Beemster Polder gilt als die beste Käsecke Hollands. Hier sorgen die frische Meereswind und der mineralhaltige Boden für die saftigen Weiden. So entsteht der unverkennbar cremige „Beemster-Geschmack“. In der grünen Käseerei der Welt wird der Käse nach traditionellem Verfahren noch von Hand gerührt und klimaneutral hergestellt.



...macht Kühe glücklich





Kundenbefragung
Bitte teilen Sie uns
Ihre Tipps und
Anregungen mit:
[www.inkoop.de/
kundenbefragung](http://www.inkoop.de/kundenbefragung)



Christian Krzefski
Einkaufsleitung

INHALT

NEUES AUS DEM MARKT	4
CORONA-CHRONIK	6
DEUTSCHLAND RUNDET AUF	7
ESSEN IM HOMEOFFICE	8
RED RHINO – NUSSBAR	10
STEINHAUS	12
AFTER EIGHT	13
PASSIONSFRUCHT	14
FEDERWEISSER	16
RADIO 90.VIER	18
SV ATLAS DELMENHORST	19
UNSER HEIMVORTEIL	20

Liebe Kundinnen und Kunden!

inkoop ist seit 1963 Ihr regionaler Einkaufsmarkt vor Ort.

Neben saisonalen Lebensmitteln lernen Sie in dieser Ausgabe auch einige unserer regionalen Lieferanten kennen. Um diese auszuzeichnen, haben wir ein eigenes Logo „Heimvorteil, das Beste aus der Region“ entwickelt. Es wird Sie in Zukunft in unseren Anzeigen und im Markt begleiten, damit Sie die Regionalität noch besser erkennen können. Und noch mehr Neuigkeiten aus den Märkten ...

Sie mögen asiatisches Essen und ganz besonders die japanische Spezialität Sushi, haben aber keine Zeit oder Lust für langes Zaubern in der Küche? Dann können Sie ab dem 2. Oktober in unserem Markt an der Oldenburger Straße in Delmenhorst frisch zubereitetes Sushi kaufen. Für alle Räucherfisch-Freunde haben wir in unserem Markt in Ganderkesee einen eigenen Räucherofen in Betrieb genommen. Und am Brendelweg in

Delmenhorst hat unser Bäckermeister Haferkamp in seinem neuen Café einen großen Außenbereich eröffnet. Auch einen Geburtstag können wir in diesem Jahr mit Ihnen feiern, denn der City-Markt koopje besteht seit fünf Jahren in der Delmenhorster Innenstadt.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe. Ihr kompetenter Berater für frische Lebensmittel ...

Ihr

Christian Krzefski
Einkaufsleitung



DEUTSCHE SEE	22
PILZE – WAS BIN ICH?	24
DRAUSSEN GENIESSEN	25
BÄCKER HAFERKAMP	26
OKTOBERFEST	27
GEMÜSEBRATLINGE	28
KARAMALZ	30
SENF – LÖWENSENF	31
HALLOWEEN – REZEPTE	32
5 JAHRE KOOPJE	34
WENCO – BETTER CHOICE	35
MARKT SCHÖNEMOORER STR.	36
AUSBILDUNG BEI INKOOP	37
UNTERHALTUNG	38
REZEPTE	39

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](https://instagram.com/inkoop_verbrauchermarkt)



kiek an! 3-2020



SUSHI-BAR

Ab 2.10. in der Filiale Oldenburger Straße, DEL

SUSHI... GANZ FRISCH ZUBEREITET!

Ein gesundes Mittagessen, ein kleiner Snack zwischendurch oder eine tolle Sushi-Platte für den geselligen Abend mit Freunden – ab dem 2.10. bieten wir in der Oldenburger Straße viele asiatische Spezialitäten an, die dort in einer offenen Küche täglich frisch in liebevoller Handarbeit zubereitet werden. Die fachkundigen Köche zaubern dort Sushi-Kreationen aus nachhaltigen Zutaten und lassen sich gern dabei über die Schulter schauen.

Neben frischem Sushi gibt es auch japanische Spieße, Wakame-Salat oder Poké Bowls. Eine besondere Spezialität sind auch die süßen Mochi Dessert Kugeln in verschiedenen Variationen.



Vertriebsleiterin

Gesa Oetken:

„Internationale Spezialitäten für Sie ausgewählt und frisch bei uns produziert. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.“



NEU IN GANDERKESEE FRISCH GERÄUCHERTER FISCH

Frische, Regionalität und Transparenz sind die Grundpfeiler unseres Qualitätsanspruchs. Das gilt für alle Lebensmittel, aber ganz besonders für frischen Fisch – den wir aus kontrollierter, nachhaltiger Zucht von unserem Partner „Deutsche See“ geliefert bekommen. Um auch den Freunden des Räucherfisches die maximale Frische und das intensivste Aroma zu präsentieren, räuchern wir in unserem Markt in Ganderkesee und bald auch in der neuen Filiale Schönemoorer Straße (DEL) mit einem eigenen Räucherofen.

Herrlich duftend und noch warm kommen die Fische aus dem Ofen und warten dann in unseren Verkaufstresen auf hungrige Liebhaber dieser Spezialität. Während das Räuchern früher vor allem zur Haltbarkeitsverlängerung eingesetzt wurde, ist es heute in erster Linie das rauchig würzige Aroma, das den Räucherfisch so beliebt macht.



Sauberland[®] TEXTILPFLEGE

In unseren Märkten Brendelweg, Bremer Straße, Oldenburger Straße und Schönemoorer Straße in Delmenhorst können Sie die Leistungen der Sauberland Textilpflege in Anspruch nehmen.

Im Meisterbetrieb der Familie Lepinat wird Ihre Garderobe von erfahrenem Fachpersonal in einem geeigneten Nass- oder Trockenreinigungsverfahren und gegebenenfalls auch von Hand gewaschen oder gereinigt. Das umfangreiche Leistungsprofil bietet neben dem Waschen, Reinigen und Mangeln auch noch folgende Dienste an:

- Hemdenservice
- Lederreinigung
- Teppichreinigung
- Schneiderei
- Schuhreparatur
- Imprägnierung
- Desinfektion

DAS GAB'S NOCH NIE!

UNSERE VORLÄUFIGE CORONA-CHRONIK



Am 27. Januar wurde die erste SARS Covid19-Infektion in Deutschland nachgewiesen. Das war in Bayern und wir fühlten uns noch nicht sonderlich betroffen. Dass daraus im Laufe der folgenden Monate eine Krise wird, die das ganze Land gesundheitlich, wirtschaftlich und emotional an die Belastungsgrenze bringt, konnte man derzeit noch nicht ahnen.

DANN GING ABER ALLES SEHR SCHNELL und plötzlich standen wir vor organisatorischen Herausforderungen, die es noch nie zuvor gegeben hat: Wir brauchten neue Sicherheitskonzepte, veränderte Dienstpläne, Schutzsysteme für unsere Mitarbeiter, angepasste Logistik und eine Neuorientierung auf ein Einkaufsverhalten, das teilweise völlig überraschende Nachfragen entwickelte.

Wie schützt man seine Kunden und Mitarbeiter am besten? Was passiert, wenn jemand aus unserem Team krank wird, wenn wir einen Markt schließen müssen? Wie kann man die häufig wechselnden gesetzlichen Anforderungen erfüllen? Wie kann man ängstliche Hamsterkäufe verhindern – und vor allem: Wo kann man zusätzliches Toilettenpapier bestellen?

Nachdem wir viele Maßnahmen ausprobiert und umgesetzt haben, können wir mit Stolz eine Erkenntnis aus den letzten sechs Monaten ziehen:

„Wir schaffen das alles, weil wir bei inkoop die besten Mitarbeiter und die besten Kunden haben!“

INZWISCHEN IST VIELES zur Routine geworden, aber die Krise ist noch nicht überstanden. Daher möchten wir Sie weiterhin motivieren, die gebotenen Sicherheitsmaßnahmen aus Abstand und Mund-Nasen-Schutz zu berücksichtigen. Wir hoffen, dass wir diesen erfolgreichen Kurs bis zum Ende der Corona-Krise mit Ihnen fortführen können und dass Sie alle gesund bleiben.



- Abstandsregelung mit Bodenmarkierungen
- Maskenpflicht (auch unsere Mitarbeiter tragen Masken, obwohl die behördlichen Auflagen das nicht erfordern)
- Schutzwände aus Plexiglas für die Kassenkräfte
- Umstellungen der Laufwege und Tresenzonen
- regelmäßige Durchlüftung aller Räume
- Erweiterung des ohnehin schon umfangreichen Hygieneaufwands durch zusätzliche Reinigungseinheiten





550.000 Mal

„Aufunden bitte!“ bei **inkoop**

Aufunden
bitte!

Liebe Kundinnen und Kunden, wir möchten Ihnen heute ein großes Dankeschön sagen. Über 564.000 Mal haben Sie beim Einkauf „Aufunden bitte!“ gesagt und so sozial benachteiligten Kindern in Deutschland geholfen. Durch Ihre Spende ermöglichen Sie diesen Kindern eine Perspektive auf eine gute Zukunft. Und das auch direkt in Ihrem unmittelbaren Umfeld. Wir zeigen Ihnen an zwei Beispielen aus unseren Förderprojekten, wie Ihre Spenden bei Ihnen in Delmenhorst wirken. Kleine Cents – große Wirkung!

GEMÜSEACKERDEMIE

An der Hauptschule West lernen die Kinder viel über gesunde Ernährung und wie sich diese auch auf den schulischen Alltag auswirkt, aber auch über Nachhaltigkeit und den Umgang mit Lebensmitteln. Auf dem eigenen Schulacker bauen die Kinder gemeinsam mit der GemüseAckerdemie ihr eigenes Gemüse an. Ein Jahr lang sind sie damit beschäftigt. Von der Vorbereitung des Bodens für die Aussaat, über das Säen, die Pflege der Beete, das regelmäßige Unkrautzupfen oder Gießen bis zum großen Moment der Ernte – die Kinder sind in alle Entwicklungsphasen eingebunden. Sie erleben direkt, wo unsere Lebensmittel herkommen und wie viele unter-

schiedliche Gemüsesorten es gibt. Durch dieses Erlebnis und die eigene Initiative landet die eine oder andere Möhre auch gerne fix im Mund. Ein weiterer Effekt: Die Kinder lernen, wie man Lebensmittelverschwendung vermeidet; sie erleben ein soziales Miteinander und haben letztendlich ein gemeinsames Erfolgserlebnis.

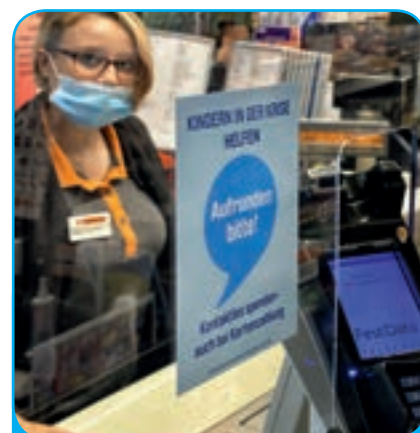
WELCOME – PATENSCHAFTEN FÜR FAMILIEN IN NOT

In Zeiten der Corona-Pandemie sind viele Familien in Notsituationen geraten. Aber welcome hilft schon seit vielen Jahren direkt vor Ort. Ihre Devise: „Kindern geht es nur gut, wenn es den Eltern gut geht!“. Die Probleme in den Familien sind vielschichtig, wie die Lösungsansätze von welcome vielfältig. Wenn finanzielle Engpässe, z. B. durch Arbeitslosigkeit, Sorgerechtsstreit, Krankheiten oder niedriges Einkommen bestehen, leiden darunter immer die Kinder. Ihre Grundbedürfnisse, ihr Wissensdurst und ihre sozialen Aktivitäten nehmen keine Rücksicht auf den Gesundheitszustand oder die materiellen Möglichkeiten der Eltern. Die welcome-Patenschaft ist auf ein Jahr begrenzt und wird ausschließlich für die Bedürfnisse der Kinder verwendet. Sie reicht von zusätzlichen Schulmitteln über den Bereich Bildung bis hin zu Spezial-

nahrung oder Pflegeprodukten bei Erkrankungen. Die Hilfe ist individuell, unbürokratisch, effizient und vor allem, durch die intensive Betreuung der welcome-BetreuerInnen direkt in den Familien, nachhaltig für die Kinder.

Liebe Kundinnen und Kunden, das sind nur zwei Beispiele aus Ihrer Region. Wir unterstützen bundesweit über 36 ausgewählte Projekte an über 3.500 Standorten. Fast 100.000 Kindern konnten wir schon eine Chance auf eine gute Zukunft ermöglichen. Jetzt und in Zukunft brauchen wir Ihre Unterstützung, damit wir unsere Arbeit erfolgreich fortsetzen können. Bitte sagen Sie auch weiterhin bei jedem Einkauf „Aufunden bitte!“. Danke und bitte bleiben Sie gesund.

Ihr Team von
DEUTSCHLAND RUNDET AUF
www.deutschland-rundet-auf.de



AUCH BEI KARTENZAHLUNG

Ihre Spenden an **DEUTSCHLAND RUNDET AUF** können bei allen Zahlungswegen berücksichtigt werden.

HOMEOFFICE

– DIE NEUE NORMALITÄT.

Die Corona-Krise brachte uns auch einen Wandel, der von vielen Menschen als positiv angesehen wird: Die größere Akzeptanz des Arbeitens von zuhause. Im Homeoffice spart man sich (und der Umwelt) die Fahrten ins Büro und man bekommt mehr Freiheiten bei der Zeiteinteilung. Auch für die Ernährung bietet das Homeoffice Vorteile, denn wir können allein und in unserer eigenen Küche für die passenden Mahlzeiten sorgen. Aber Vorsicht ist trotzdem geboten, denn wir bewegen uns viel weniger, wenn wir zuhause bleiben und die Versuchungen eines gut gefüllten Kühlschranks können für ungewollte Pfunde sorgen.

6 TIPPS FÜR DIE ERNÄHRUNG IM HOMEOFFICE

- 1 Nicht „nebenbei“ am PC essen. Die Mahlzeit sollte bewusst mit einer Pause verbunden werden, das sorgt für schnellere Sättigung und befreit auch den Kopf.
- 2 Feste Pausenzeiten einhalten und die Arbeitszeit bestmöglich strukturieren – wer viel zwischendurch isst, verliert schnell das richtige Maß.
- 3 Naschen ist natürlich nie gesund, aber wenn es nicht anders geht, sind ein paar Nüsse besser als Schokolade oder Kekse.

- 4 Viel trinken – Wasser und Fruchtschorlen sind besser als Kaffee und Limonaden.
- 5 Den Kühlschrank nicht zu gut befüllen. Lieber öfter und zielgerichtet einkaufen, damit die Verlockungen überschaubar bleiben.
- 6 Ungesunde Fertiggerichte vermeiden. Pizza und Co. gehen schnell, schmecken gut und machen satt – leider sind sie aber mächtige Kalorienbomben und reduzieren durch die hohe Verdauungsbelastung auch die Leistungsfähigkeit nach der Pause. Bei Inkoop versuchen wir uns mit Sortimentsanpassungen auf die neuen Herausforderungen einzustellen, so dass Sie in unseren Märkten zunehmend mehr Angebote für gesunde und schnell verzehrfertige Mahlzeiten finden.



Frau Gebhardt:

„Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. Tolle Ideen und Rezepte finden Sie auf unserer Website unter: www.inkoop.de/rezepte“



Wer gut informiert ist, erzählt keinen Salat!

Wir halten Sie auf dem Laufenden:

- ✓ Lokalthemen facettenreich und spannend aufbereitet
 - ✓ Das Wichtigste aus Deutschland und der Welt
 - ✓ Das Neueste vom Sport und Werder Bremen
 - ✓ Gedruckt oder digital lesen
 - ✓ dk CARD oder dk VereinsCARD für zahlreiche Einkaufsvorteile in der Region*
- Gleich Abo bestellen unter www.dk-online.de/abo oder telefonisch unter 04221-156156.

*Punkten und sparen Sie als Abonnent/-in der gedruckten Ausgabe oder unseres Angebotes DigitalPremium bei inkoop und weiteren zahlreichen Partnern in der Region. Mehr unter www.dk-card.de.

Delmenhorster Kreisblatt
dk

NUSSBAR

RED RHINO – DIE NUSS, DIE LEBENSRAUM SCHÜTZT



Save the Rhino
1kg Nüsse = 1m²
Lebensraum geschützt



DAS RED RHINO PROJEKT

„RED RHINO – Premium Nüsse in der Schale“ engagiert sich in Kooperation mit dem Zoo Karlsruhe für den Schutz der riesigen Wildtierherden und für das Gleichgewicht zwischen Natur und Mensch in der nördlichen Masai Mara ohne, die Kultur der dort lebenden Massai zu zerstören.

Dieses empfindliche Ökosystem ist durch die starke Zunahme der Bevölkerung und die extensive landwirtschaftliche Nutzung gefährdet. Unterbricht man die Routen der Tiere zu ihren Nahrungsquellen, sterben sie aus und das Ökosystem kollabiert.

RED RHINO will zusammen mit dem Zoo Karlsruhe wichtige Wanderkorridore für die Tiere errichten und so deren Überleben sichern. Mit jedem gekauften Kilogramm Red Rhino

Nüsse schützen Sie mit uns 1 m² Lebensraum für die riesigen Wildtierherden, in Kooperation mit der Artenschutzstiftung des Zoo Karlsruhe.

RED RHINO Nüsse werden aus den besten Anbauregionen der Welt geliefert. Ausschließlich hochwertige Rohware und zu 100 % sortenreine Nüsse werden ausgewählt und mit größter Sorgfalt transportiert.

1.040

Nashörner sterben jährlich

28.338

Bedrohte Tier- und Pflanzenarten

384.480 m²

Geschützter Lebensraum im Jahr ist UNSER ZIEL!

19.224 EUR

wurden bereits gespendet!



Wasser mit



Ursprünglich rein,
die **natürliche**
Erfrischung
aus der Vulkaneifel.



MACHEN SIE
DEN VERGLEICH!



www.mineralienrechner.de

Das Wasser mit Stern.

HACHEZ



Ein
„**Yiiihaa**
mit einem zarten
Oomm“

DER GESCHMACK VON HACHEZ.
Unbeschreiblich. Oder?

HACHEZ.
Chocoladen mit Charakter.



Hengstenberg Krautvielfalt – Genuss für jeden Geschmack!

Ob fruchtig, herzhaft oder traditionell: **Mildessa von Hengstenberg** bringt die ganze geschmackliche Vielfalt von Sauerkraut auf den Tisch. Vom puren Klassiker, der nach Belieben weiter verfeinert werden kann, bis hin zu schonend vorgekochten und raffiniert abgeschmeckten Sauerkrautspezialitäten bietet Hengstenberg für jeden Geschmack etwas. Die leckeren Mildessa Sauerkraut-Variationen gibt es im praktischen Beutel und in der Dose – in verschiedenen Portionsgrößen für Groß und Klein, für Familien oder Singles. Rezeptideen unter www.hengstenberg.de



Aus Gutem das Beste.
Seit 1876.



ERLEBE VIELFALT

mit unseren köstlichen Pasta- & Braten-Spezialitäten



DAS UNTERNEHMEN STEINHAUS eine Erfolgsgeschichte aus dem Bergischen Land

Dass Tradition, moderne Fertigung und Innovationen sich nicht ausschließen, beweisen wir als Remscheider Spezialist für Braten- und Wurstwaren sowie Pasta, Nudeln und mehr. 1841 von Johann Peter Steinhaus ursprünglich als Metzgerei mit Schankwirtschaft gegründet, steht das Unternehmen heute für ein vielfältiges Produktangebot, das von Braten- und Wurstspezialitäten bis hin zu frischen Pasta und Saucen, frischen Pierogi und Gyoza sowie frischen Ofengerichte reicht. Ein extrem hoher Anspruch an die Qualität aller im Unternehmen produzierten Waren bestimmt dabei die Aktivitäten unseres in fünfter Generation geführten Familienbetriebes.

Was als kleines Fachgeschäft für Fleisch- und Wurstwaren in Bergisch-Born im Bergischen Land begann, ist heute ein modernes Unternehmen mit einer hoch technologisierten Fertigungsstätte in Remscheid-Lennep. Mittlerweile beschäftigt STEINHAUS 600 Mitarbeiter und ist damit einer der größten Arbeitgeber der Region. Mit dem Bereich „Frische Pasta“ haben wir 1985 ein zweites Standbein geschaffen, welches dem Erfolg der Braten- und Wurst-Produktion in nichts nachsteht. Seit über 30 Jahren fertigen wir frische Pasta- und Saucenspezialitäten für die schnelle und einfache Zubereitung. Somit darf sich STEINHAUS zu Recht als der Frische-Pasta-Pionier in Deutschland bezeichnen.



STEINHAUS steht für Frische und sorgsame Zubereitung

Die heutige Generation knüpft mit modernsten Fertigungsmöglichkeiten nahtlos an die Tradition ihrer Vorfahren an. Für die sorgsame Warenzubereitung sind einerseits die moderne Technik, aber auch das handwerkliche Geschick und das Fachwissen der Metzger verantwortlich. Um dem eigenen hohen Qualitätsanspruch gerecht zu werden, wählen wir zum Beispiel nur Zulieferbetriebe aus, für die Warengüte ebenfalls oberste Priorität besitzt. Unser Erfolg ist untrennbar mit der Güte der hergestellten Waren und der Zufriedenheit der Verbraucher verbunden.

After Eight®

Frische Minze in Erdbeer-Stimmung



After Eight® wurde 1962 in York erfunden und ist seitdem das Synonym für After-Dinner-Mints. Viele Schritte der Produktion wurden damals noch von Hand ausgeführt.

After Eight® bietet Genuss vom Feinsten: Damit die Täfelchen so einzigartig schmecken, erfordert die Herstellung einiges an Raffinesse.



Seit 2013 wird After Eight® in Hamburg mit erlesenen Zutaten produziert und von dort aus weltweit vertrieben.

Die Marke steht immer noch für Qualität und Tradition, schafft es aber mit einem "twinkle in the eye", immer wieder Neues in ihre Produktpalette zu bringen:

Passend zum Sommer gibt es die fruchtig-minzige Variante

After Eight® Strawberry & Mint.

Diese schokoladige Erfrischung schmilzt förmlich auf der Zunge.

Das macht After Eight® zu einem absoluten Geschmackshighlight für anspruchsvolle Genießer – im Sommer auch eisgekühlt!



WUSSTEN SIE SCHON ...
Die erste After Eight® Box war rot!
Heute ist After Eight® für das typische Dunkelgrün bekannt.



Ob tatsächlich „after eight“ oder einfach mal zwischendurch – genießen Sie die feine englische Art!


Frau Wenke:

„Purpurgranadilla schmecken säuerlich-süß und enthalten viel Vitamin C. In den Kernen stecken wertvolle, ungesättigte Fettsäuren.“

Passionsfrucht

Obwohl sich Maracujas (forma flavicarpa) und Purpurgranadillas (forma edulis) bereits äußerlich unterscheiden, werden sie oft verwechselt. Die Schale der Maracuja ist hellgrün bis hellgelb, die Purpurgranadilla hingegen hat eine dunkelrot bis violett schimmernde Schale. Außerdem ist die Maracuja eiförmig und um einiges größer als die Purpurgranadilla.

DIE PURPURGRANADILLA SCHMECKT SÜSSLICH.

Sie wird vielseitig zum Kochen und Backen verwendet oder einfach pur gelöffelt, denn sie ist auch ein gesunder und vitaminreicher Snack zwischendurch. Maracujas sind dagegen eher säuerlich. Sie werden vor allem als Saft und in Joghurt oder Eis genutzt. Auf den Verpackungen von Maracujaprodukten werden trotzdem oft Purpurgranadillas abgebildet, weil diese mit ihrer dunklen Schale und dem orange leuchtenden Fruchtfleisch appetitlicher und exotischer aussehen.

Beide Früchte liefern viel Vitamin C, Kalzium und Magnesium, sowie die B-Vitamine Riboflavin und Niacin.



Maracuja

Purpurgranadilla



Die bis zu 250 Kerne in jeder Frucht sind reich an ungesättigten Fettsäuren.



250

Einfach **neu**.
Einfach **Glas**.
Einfach **einzigartig**.



FürstBismarckQuelle.de

LA DOLCE
VITA vom
GARDASEE

BIO

MASI®



HAVANA CLUB MEETS BOTANICALS

HAVANA CLUB VERDE IST DIE NEUINTERPRETATION VON ALL
DEM, WAS DU GLAUBST, ÜBER KUBA ZU WISSEN.

Der unverkennbare Geschmack von weißem Havana Club Rum trifft auf von lateinamerikanischen Aromen inspirierte Botanicals. Kräuter wie Oregano, Thymian, Rosmarin und sonnengereifte Zitrusfrüchte verleihen Havana Club Verde die charakteristische Leichtigkeit und Frische. Dezent gesüßt mit einem Hauch kubanischen Honig, folgt Havana Club Verde keinen alten Mustern, sondern eröffnet neue Horizonte. Das in entspannt sommerlichen Longdrinks mit Tonic Water verleiht neue Twists in eigentlich klassischen Gin Drinks oder in modernen Cuban Cocktails.

HAVANA-CLUB-VERDE.DE
GENUSS MIT VERANTWORTUNG

NEU



MIXEN MIT
TONIC!

Ein leicht prickelndes Getränk mit spritzig-süßem Geschmack. Federweißer ist ein noch unausgegorener Traubenmost, der in der Flasche weiter gärt und daher eigentlich (noch) kein Wein ist.

MAN KÖNNTE DEN FEDERWEISSER als Vorstufe eines jungen Weins beschreiben. Er wird aus früh gereiften, weißen Rebsorten, zum Beispiel Bacchus oder Ortega, gepresst. Der Traubenmost beginnt unter dem Einfluss von Hefe schnell zu gären. Während der Gärung wandelt die Hefe den Zucker in Kohlensäure und Alkohol um. So entsteht das typische, prickelnde Gefühl im Mund. Je länger der Traubenmost gärt, desto mehr Zucker wird in Alkohol umgewandelt. Ist der Wein noch zu süß, empfiehlt sich eine Lagerung bei Zimmertemperatur.

FEDERWEISSER SOLLTE STEHEND GELAGERT UND TRANSPORTIERT WERDEN, weil der Most in der Flasche weiter gärt und dabei Kohlendioxid entsteht. Die Verschlüsse haben oft ein kleines Loch, damit der Gasdruck entweichen kann und die Flaschen nicht platzen.

FEDER-WEISSER

SAISONSTART



Rezept-Tipp zur Saison:
Quiche Lorraine
Seite 39/40



FRISCH AN UNSERER KÄSETHEKE

Perfekt zum spritzigen Federweißer passt eine Quiche Lorraine.

Wer sie nicht selbst backen möchte, kann sie auch frisch aus der inkoop-Käsetheke bekommen.

QUICHE LORRAINE

Die Lothringer Spezialität

Die Quiche Lorraine ist eine Spezialität aus Frankreich und stammt ursprünglich aus dem Raum Lothringen. Übersetzen könnte man es sinngemäß mit „Lothringer Kuchen“ oder „Lothringer Specktorte“.

BEI DER ECHTEN QUICHE LORRAINE handelt es sich um einen Mürbeteig mit einer Füllung aus Eiern, Crème fraîche und Speck. Gerade diese Einfachheit macht die Quiche Lorraine zu einem so beliebten und köstlichen Küchenklassiker im Herbst. Am besten schmeckt sie frisch aus dem Ofen, wenn sie noch warm ist. Knackiger Salat und ein Glas Federweißer runden den Genuss ab. Eine Besonderheit ist übrigens, dass man eine Quiche zu jeder Tageszeit, als Hauptgericht, als Nachspeise oder als Pausensnack anbieten kann.

HOLEN SIE SICH DEN URLAUB IN DEN BERGEN NACH HAUSE



100 % GENTECHNIKFREI

Österreich hat eine Fläche von 8,4 Mio. Hektar. 2,8 Mio. Hektar davon werden landwirtschaftlich genutzt – doch kein Quadratmeter für Gentechnikpflanzen.

VORREITER IM BIO-LANDBAU

In der EU ist Österreich die Nummer Eins beim Bio-Landbau. Rund 25 % der Fläche werden biologisch bewirtschaftet. Und Bio ist leicht zu erkennen: Auf den Verpackungen sind EU-Bio-Logo und AMA-Biosiegel staatlich geregelte Hinweise auf diese spezielle Form der Bewirtschaftung. Die gesetzliche Basis für Bio ist die EU-Bio-Verordnung 2018/848, doch für das AMA-Biosiegel der AMA-Marketing gelten noch strengere Richtlinien.

DER GESCHMACK DER ALMEN

Es gibt etwa 8 000 dieser Berglandschaften mit Grasflächen, die bewirtschaftet werden. Meist weiden dort Tiere, die sich frei bewegen können. Sonnenlicht, frische Luft, viel Bewegung und die große Seehöhe sorgen

für mehr rote Blutkörperchen zum Sauerstofftransport. Die Tiere fressen eine Vielfalt alpiner Gräser und Kräuter. Aus der gewonnenen Milch werden oft direkt auf den Almen Käsespezialitäten hergestellt. Feinschmecker schätzen die besonderen Geschmacksnuancen, die in Milch und Käse durchklingen.

KLEINSTRUKTURIERT UND FAMILIÄR

Über 90 % der Landwirtschaftsbetriebe sind familiär geprägt. Zahlreiche Bauernhöfe gibt es seit vielen Generationen – den ältesten seit 1313. Hier zählen Nachhaltigkeit, überliefertes Wissen und Erfahrung mehr als schneller Profit.

HEUMILCH G.T.S

Im Land der Berge wird Heumilch schon seit jeher produziert. Es ist eine sehr ursprüngliche und traditionelle Art der Milchgewinnung. Heumilchkühe erhalten ausschließlich Gräser und Kräuter: entweder frisch auf der Weide oder getrocknet als Heu. Seit 2016 ist Heumilch als „garantiert traditionelle Spezialität“ geschützt.

25 % der landwirtschaftlichen Fläche wird biologisch bewirtschaftet.

70 % des Landes liegt im Berggebiet.

100 % der Milchproduktion ist gentechnikfrei.



ERLEBNISSENEREI ZILLERTAL

Edelschaf aus Heumilch 45 % Fett i. Tr. – Hartkäse aus pasteurisierter, silofreier Schafsheumilch. 5 Monate gereift.

VORARLBERGMILCH

Vorarlberger Bergkäse 45 % i. Tr. – Der berühmte Traditionskäse mit geschützter Ursprungsbezeichnung aus bester Vorarlberger Heumilch. 10 Monate gereift.



KÄSEMACHER

Ziegenkäserolle Schnittlauch 45 % Fett i. Tr. – Ziegen-Frischkäsezubereitung: In bäuerlichen Betrieben sorgsam produziert und in Schnittlauch gerollt.

Nudelgenuss – für jeden Tag



Olive-Schafskäse-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

350 g	Tomate	4 EL	Öl
150 g	Basilikum	4 EL	Essig
200 g	Nudeln (Baby-) Spinat	1 TL	Senf
1	Schafskäse	1 TL	Honig
1 EL	rote Paprikaschote	12	schwarze Oliven
	kl. Kapern		Salz und Pfeffer

Zubereitung: (30 Minuten)

1. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Spinat, Schafskäse- u. Paprikawürfeln, Kapern, 100 ml Nudelwasser, Öl, Essig, Senf und Honig vermischen, würzen.
3. Oliven darübergeben. Nach Wunsch in kleinen Glasschalen servieren.

Pro Portion: Brennwert 2.419 kJ (578 kcal), Eiweiß 20,8 g, Fett 24,5 g, Kohlenhydrate 64,9 g



NEUES BEI

Radio 90.vier



DAS STUDIO DELMENHORST ERSTRAHLT IM NEUEN LICHT!

Radio 90.vier hat sich optisch weiterentwickelt! Das Studio Delmenhorst wurde jetzt nach einiger Umbauzeit fertiggestellt und glänzt in neuem Licht!

Neben einem professionellen Interviewplatz, an dem die Sendungen gefahren werden, wird auch die Sendung „Bistro“ oder das Talkformat „Das Leben ist kein Ponyhof“ im Studio Delmenhorst produziert. Des Weiteren gibt es die beliebte „Radio 90.vier-Wand“, vor der sehr gern offizielle Fotos gemacht werden.

Ab September gibt es einmal im Monat eine neue Sportsendung. Das „Vereinsheim“ wird dann ebenfalls im neuen Studio produziert. Unser Sportmoderator Blacky Dräger wird verschiedene Gäste begrüßen und mit ihnen das aktuelle Sportgeschehen in der Region beleuchten.



Neues Studio Delmenhorst

WIE ENTSTEHT EIGENTLICH EIN WERBESPOT?!

Dem 90.vier-Mediateam wird häufig die Frage gestellt, wie man eigentlich einen Werbespot produziert und ob das für kleinere Unternehmen überhaupt lukrativ ist. Die Antwort darauf ist ein klares „Ja“! Bei Radio 90.vier zu werben ist sehr einfach und spontan möglich. Getreu dem Motto „Heute buchen – morgen senden“ kann ein vorhandener Werbespot schnell ins Programm genommen werden.



inkoop-Geschäftsführer Bernd Oetken mit Jule Lampe

Aber auch eine Neuerstellung eines Werbespots ist zeitnah möglich. Das Mediateam erstellt Vorschläge, die vom potentiellen Kunden nur freigegeben werden müssen. Und dann steht der Präsenz bei Radio 90.vier nichts mehr im Wege. Sprechen Sie uns einfach an unter media@radio90vier.de.

DAS LEBEN IST KEIN PONYHOF... ODER ETWA DOCH?

Mit dieser Frage beschäftigt sich die Talkshow „Das Leben ist kein Ponyhof“ auf Radio 90.vier. Jeden Sonntag begrüßt der Moderator Jürgen R. Grobbin Interviewgäste aus Politik, Wirtschaft, Sport, Charity und Musik. Aber auch „Menschen wie Du und ich“ sind Gäste.

Natürlich war auch schon der inkoop-Geschäftsführer Bernd Oetken zu Gast im 90.vier-Studio. Das Interview können Sie sich in der Audiothek unter www.radio90vier.de/programm/das-leben-ist-kein-ponyhof/audiothek/ jederzeit anhören.

Das Talkformat startete am 4. August 2019 und wird immer sonntags um 12:05 Uhr und in der Wiederholung am kommenden Sonnabend um 07:05 Uhr auf Radio 90.vier ausgestrahlt.

RADIO 90.VIER SENDET ÜBER UKW UND DAB+:

- In den Landkreisen Oldenburg, Wesermarsch, Diepholz, Osterholz-Scharmbeck, sowie den Städten Delmenhorst, Bremen, Bremerhaven und Oldenburg.
- Und natürlich auch über Alexa, Internetradio und unsere eigene App.





SV ATLAS DELMENHORST

Als Sponsor des SV ATLAS Delmenhorst freuen wir uns natürlich über die sensationelle Erfolgsgeschichte, die den Verein in nur acht Jahren von der Kreisklasse bis in die höchste deutsche Amateurliga brachte. Jetzt freuen wir uns auf viele spannende Spiele in der Regionalliga! Wir wünschen den Akteuren des Vereins, den Spielern und den Fans eine erfolgreiche Saison und hoffen auf volle Tribünen (soweit das zulässig ist) bei allen Heimspielen.

21 JAHRE LANG konnte sich kein Delmenhorster Fußballverein für die Regionalliga qualifizieren, umso euphorischer ist nun die Situation beim SV ATLAS, obwohl das Leistungsniveau der Liga natürlich eine große Herausforderung darstellt.



DIE VEREINSCARD

Wenn Sie Ihrem Verein noch zusätzlich helfen möchten, können Sie das mit der dk-VereinsCard machen. Über 30 Vereine in Delmenhorst und Umgebung nehmen schon teil. Lassen Sie sich eine Karte vom Verein geben und sammeln Sie bei Ihren Einkäufen (bei inkoop und bei anderen lokalen Geschäften) Punkte, die dann dem Verein gutgeschrieben werden. So werden Sie Teil eines großen Unterstützer-Netzwerkes und können einen wichtigen Beitrag zur Vereinsarbeit leisten.



Für den neuen ATLAS-Club sollen neben den Sponsoren auch Privatpersonen gewonnen werden. Mit einem Beitrag von 750 Euro pro Saison kann man den Status eines „Blau-Gelben“ erreichen und erhält neben einer Sitzplatzdauerkarte noch weitere Vergünstigungen. Für 1.250 Euro pro Saison wird man „Spielmacher“ und erhält zwei Sitzplatzdauerkarten, die Clubcard und ein Trikot mit dem eigenen Namen. Es geht aber nicht nur um die Förderung des Vereines. Die aktive Teilnahme am Club-Leben, Rabattangebote und spezielle Events sollen dem Motto des Vereins entsprechen: „Wir für Delmenhorst, gemeinsam sind wir stark“.

Weitere Infos und einen Mitgliedsantrag finden Sie unter: www.svatlas-club.de



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

FLEISCH-
PRODUKTE



FLEISCHEREI SEIT 1903

Behrens

Die 1903 in Twistringen gegründete Fleischerei Behrens wird heute in der 5. Generation von Sabine und Volker Behrens geführt. Ein eigenes Markenfleischprogramm, kurze Transportwege, eine besonders schonende Schlachtung und die eigene moderne, handwerkliche Produktionsstätte in Twistringen bilden den Garant für Frische und Qualität. Ein langjähriges, motiviertes Mitarbeiterteam produziert täglich regionale Spezialitäten aus den Bereichen Wurst, Fleisch und Salate.

Die 1903 in Twistringen gegründete Fleischerei Behrens wird heute in der 5. Generation von Sabine und Volker Behrens geführt. Ein eigenes Markenfleischprogramm, kurze Transportwege, eine besonders schonende Schlachtung und die eigene moderne, handwerkliche Produktionsstätte in Twistringen bilden den Garant für Frische und Qualität. Ein langjähriges, motiviertes Mitarbeiterteam produziert täglich regionale Spezialitäten aus den Bereichen Wurst, Fleisch und Salate.

WORPSWEDER PERLE



Die Familie Brüning lebt und arbeitet bereits in der neunten Generation auf dem Hof am Rande des Teufelsmoores.

Seit Jahren baut das Unternehmen auf humusreichen (Moor-) Böden im Raum Wopswede eine natürliche, hellchalige, ungewaschene und besonders schmackhafte Kartoffel an. Besonderer Wert wird auf den nachhaltigen Anbau mit einer festgelegten Fruchtfolge gelegt.

KARTOFFELN



KAFFEE-
PRODUKTE

REGIONALER KAFFEEGENUSS



So wie jede Kultur ihren eigenen Ursprung besitzt, so hat jeder Kaffee seinen eigenen Charakter. Die Persönlichkeit einer Kaffeepflanze wird bestimmt durch ihr Anbaugebiet und Klima. Erst der Röster verleiht den Kaffeebohnen ihren unverwechselbaren Geschmack.

Wir als Kaffeerösterei de koffieman achten bei der Komposition unserer Kaffees daher streng auf die perfekte Mischung aus Kaffeesorte und Herkunftsland und rösten die ausgewählten Spezialitäten ausschließlich im traditionellen Röstverfahren, langsam und schonend.

DEUTSCHE SEE – BESTER FISCH



FISCH IST VERTRAUENSACHE

Vom Fang, dem weltweiten Einkauf über die Manufaktur bis hin zur Auslieferung hat Deutsche See als Teil der Parlevliet & van der Plas-Gruppe alles in der eigenen Hand.



NACHHALTIGKEIT

Wir beziehen unseren Fisch von verantwortungsvollen Fischereibetrieben und Züchtern. Unsere Einkäufer sind auf der ganzen Welt unterwegs, um solche Partner zu finden – und natürlich auch, um regelmäßig zu überprüfen, ob unsere hohen Standards eingehalten werden.

Wir verfügen über das umfangreichste Sortiment an Produkten aus MSC-zertifizierter Fischerei und ASC-zertifizierter Aquakultur in Deutschland und Bio-Fisch.



QUALITÄTSKONTROLLE

Alles, was wir kaufen, kommt nach Bremerhaven. Ein Team von über 25 Qualitätskontrollleuren sorgt dafür, dass nur die beste Qualität verarbeitet wird und exquisite Produkte auf die Teller kommen. Dafür setzen sie alle Sinne ein: sie riechen, tasten, fühlen und schmecken – den Kontrolleuren entgeht nichts.



FISCHMANUFAKTUR BREMERHAVEN

In unserer Manufaktur in Bremerhaven filetieren, portionieren, räuchern und marinieren wir den Fisch. Wir bereiten Fisch für den Ofen oder die Pfanne vor, stellen Fischburger zum Grillen oder auch Sushi und Feinkostsalate her. Das alles mit viel Erfahrung, Handarbeit und Leidenschaft.

VOM FANG BIS AUF DEN TELLER



SCHNELLE LIEFERUNG

Bei Frische geht es wortwörtlich um Minuten. Vom Wareneingang über die Veredelung bis hin zur Auslieferung vergehen oftmals nur wenige Stunden. Mit unseren LKWs bringen wir die Ware direkt nach der Herstellung in unsere Niederlassungen in ganz Deutschland und von dort zu Ihnen in den Supermarkt.

HIER FINDET JEDER SEINEN FISCH!

In der Theke oder in der SB-Truhe

Egal ob Sie lieber an der Fischtheke einkaufen oder sich aus der Selbstbedienungstruhe Ihren Fisch aussuchen wollen. In Ihrem inkoop-Markt finden Sie frischen Fisch, tiefgekühlte Produkte, Feinkostsalate, aber auch Sushi und fix und fertig vorbereitete Produkte für Ofen, Grill und Pfanne in großer Vielfalt und Auswahl.



Rezeptideen und noch mehr Informationen finden Sie auf www.deutschesee.de

Was bin ich?

1 CHAMPIGNONS

Braune Champignons wachsen langsamer als weiße und die Ernte fällt kleiner aus. Sie enthalten weniger Feuchtigkeit, wodurch das Fleisch fester und der Geschmack intensiver ist.

6 CHAMPIGNONS

Weißer Champignons sind meistens günstiger als die braune Variante. Sie sind beliebte Zuchtpilze. Genau wie die braunen sind sie ausgesprochen kalorienarm und reich an verschiedenen Mineralstoffen.

2 AUSTERNPILZE

Austernpilze gehören zu den beliebtesten Kulturspeispilzen. Ihre feste Konsistenz und der kräftige Geschmack erinnern etwas an Kalbfleisch und so sind sie auch bei Vegetariern und Veganern besonders beliebt.

5 KRÄUTERSEITLINGS

Kräuterseitlinge erinnern mit ihrem kräftigen Aroma an Steinpilze, sie werden aber in größerer Menge, über einen längeren Zeitraum und entsprechend preisgünstiger gehandelt.

3 SHIMEJIPILZE

Weißer Shimeji sind würzige Speispilze mit einem mild-süßen, nussartigen Geschmack und einer leichten Anisnote. Da sie auch nach dem Kochen bissfest bleiben, sind sie besonders vielseitig.

4 SHIMEJIPILZE

Braune Shimeji unterscheiden sich zu den weißen nur durch ihre Farbe. Auch sie eignen sich hervorragend für Suppen, Wok-Gerichte und zum Grillen.



Frau Scholter:

„Die Saison der heimischen Pilze, wie z. B. Pfifferlinge, sollten Sie nutzen. Der frische, aromatische Geschmack ist unvergleichlich.“



NOCHMAL DRAUSSEN GENIESSEN ...



... BEVOR ES RICHTIG KALT UND DUNKEL WIRD.

Der Herbst ist schon fast da, es wird schon wieder früher dunkel und man kann sich auf die nächste Jahreszeit mit ihren vielen Besonderheiten und den saisonalen Leckereien freuen. Aber jetzt können wir noch schnell die Sonne nutzen und mit der Familie oder mit Freunden zu einem Picknick ins Grüne aufbrechen.

JE NACH WETTERLAGE können Sie bis in den Herbst hinein beim Familien-Picknick im Wald aktiv werden, lachen und spielen. Oder Sie genießen die Ruhe und Abgeschiedenheit in romantischer Zweisamkeit bei einem guten Wein am See. Mit einer Fahrrad-Tour oder einer Wanderung leisten Sie auch immer

etwas für Ihre Gesundheit, denn unter der Sonneneinstrahlung kann die Haut noch Vitamin D produzieren, bevor die Monate der andauernden Dunkelheit das verhindern.

ZUM SCHLEMMEN IM FREIEN

eignen sich Fleischbällchen, Sandwiches, Chicken Wings, hart gekochte Eier, Käsewürfel oder in Streifen geschnittene Karotten, Paprika und Kohlrabi mit selbst gemachten Dips. Süßes für Groß und Klein darf natürlich auch nicht fehlen – Obst, Muffins, Kekse oder Topfkuchen schmecken unter freiem Himmel besonders lecker. Getränke wie Wasser, Saftschorlen oder ungesüßte Tees sollten in Thermoskannen abgefüllt sein, damit sie lange kühl, bzw. warm bleiben.

Neben einer Picknickdecke brauchen Sie Teller, Gläser, Besteck, Servietten und Mülltüten.

Auch Desinfektionsspray und – je nach Witterung – Sonnencreme gehören in den Picknickkorb.

SINNVOLL IST ES, auch ein paar Spiele einzupacken, die Kindern und Erwachsenen gleichermaßen Spaß machen. Das können Karten- oder Brettspiele sein, wenn es etwas ruhiger zugehen soll, aber auch die Aktivklassiker Federball, Frisbee oder Tauziehen haben einen sehr hohen Unterhaltungswert.

Um Ihr Picknick unbeschwert genießen zu können und nichts Wichtiges zu vergessen, sollten Sie sich im Vorfeld eine Checkliste machen.





DIE FAMILIE HAFERKAMP blickt auf eine über 150-jährige Tradition im Bäckerhandwerk zurück. Mit ausgefallenen Produkten und neu interpretierten Originalrezepten ist das Delmenhorster Unternehmen auch überregional hoch angesehen.

MIT HÖCHSTER QUALITÄT und immer wieder neuen Ideen ist die Backstube fast rund um die Uhr im Einsatz. Den hohen Anspruch an die eigenen Produkte erkennt man am guten Geschmack bei Brot, Brötchen, frischen Kuchen und leckeren Saison-Spezialitäten!

NEBEN DEN BACKWAREN werden auch viele frische Snacks für den kleinen Hunger und eine große Auswahl an frisch belegten Brötchen angeboten.

Sie finden die Shops von Bäckermeister Haferkamp in allen inkoop-Filialen in Delmenhorst, Ganderkesee und Bookholzberg.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER
www.baeckermeister-haferkamp.de

- Ab 6:30 Uhr für Sie da
- Frühstücksangebote
- Professionelle Kaffeemaschine
- Warme Snacks
- Außensitzplätze
- Kostenloses WLAN
- Sonntags geöffnet ab 8 Uhr



MEHR ALS NUR BACK- UND KONDITORWAREN!

Unsere modernen Handwerksbäckereien bieten auch gemütliche Cafés, in denen man verweilen und zur Ruhe kommen kann. Ob Sie am Morgen ausgiebig frühstücken oder später mit Kaffee und Kuchen für eine süße Pause sorgen wollen – hier treffen sich nette Leute in entspannter Atmosphäre.

JETZT AUCH DRAUSSEN!

Mit unseren Umbaumaßnahmen im Brendelweg konnten wir endlich auch einen häufig genannten Kundenwunsch erfüllen und eine Terrasse für das Café von Bäckermeister Haferkamp einrichten.





OKTOBERFEST

FÜR ZU HAUSE

Dieses Jahr heißt es nicht: „O’zapft is!“, denn auch das Münchner Oktoberfest muss wegen der Corona-Pandemie ausfallen. Wer trotzdem ein zünftiges Oktoberfest feiern möchte, kann sich das größte Volksfest der Welt aber einfach ganz klein nach Hause holen.

ES GIBT VIELE SCHÖNE LECKERBISSEN UND DETAILS mit denen wir uns die „Wiesn dahoam“ zu einer richtigen Gaudi machen können. Also schnell die Dirndl und Lederhosen angezogen, dann kann es losgehen. Biertische und -bänke sind schnell aufgebaut und werden mit einfachen Tellern oder Brotzeitbrettchen und Bierkrügen vorbereitet. Bestecke stellen Sie einfach in einem Bierkrug auf den Tisch. Die blau-weiße Dekoration im bayerischen Rautenmuster können Sie mit Wimpelkette, Fähnchen, Tischdecke oder Servietten erreichen. Das



kostet nicht viel, sorgt aber schnell für die richtige Optik.

Die passenden Oktoberfest-Schmankerln sollten sich auch an den typischen Wiesn-Speisen orientieren:

- Brezen mit Obatzda
- Brotzeit-Platte
- Weißwurst mit süßem Senf
- Wurstsalat, Krautsalat
- Leberkäs mit Kartoffelsalat
- Schweinshaxe
- Semmelknödel
- Kässpätzle

Und natürlich das Original Bayerische Bier!

Auf [inkoop.de/rezepte](https://www.inkoop.de/rezepte) finden Sie tolle Rezepte – lassen Sie sich inspirieren!



TIPP

Frische und typische Fleischspezialitäten bekommen Sie bei den Fleischereien in unseren Märkten. Bitte denken Sie daran, größere Mengen oder Sonderwünsche rechtzeitig vorzubestellen.



In den Filialen Delmenhorst, Ganderkesee und Bookholzberg.

Behrens

In den Filialen Bassum, Brinkum und Harpstedt.

GEMÜSE- BRATLINGE

*Es muss nicht
immer Fleisch sein!*

Vegetarische Bratlinge mit Gemüse sind lecker, gesund und schnell zubereitet. Sie eignen sich kalt oder warm als Snack für zwischendurch, als Beilage zum Hauptgericht oder als vegetarischer Burger. Auch echte Fleisch-Fans, die sonst nur wenig Leidenschaft für Gemüse aufbringen können, lassen sich mit einem feinen, würzigen Gemüseburger leicht überzeugen.

KARTOFFELN, KAROTTEN, KÜRBIS, Brokkoli, Porree, Fenchel, Blumenkohl, Zucchini, Sellerie, Paprika, Erbsen, Tomaten und Pilze – für die Zubereitung von Gemüsebratlingen kann fast jedes Gemüse verwendet werden. Allerdings sollten Gemüsesorten, die viel Wasser ziehen, nur in kleinen Mengen verwendet werden. Dazu zählen Tomaten, Zucchini sowie Pilze. Um mehr Farbe auf den Teller zu bringen, kann auch besonders farbindensives Gemüse genommen werden. Für dunkelrote Frikadellen wird Rote Beete untergemischt. Ein saftiges Grün bekommt man mit Avocado oder Spinat. Kürbis macht die Bratlinge leuchtend orange – was hervorragend zu Halloween passt.

WENN ES BESONDERS SCHNELL GEHEN SOLL, greifen Sie einfach zu unserer großen Auswahl von fertigen Gemüsebratlingen und vegetarischen Frikadellen im Kühlregal.





Rezept-Tipp zur Saison:

Grüner Kürbis
Burger

Seite 39/40 **VEGETARISCH**

GRÜNER KÜRBIS BURGER

HAUSGEMACHTER KÜRBISBRATLING MIT GUACAMOLE UND KAROTTENSALAT

KÜRBIS ZU SCHNITZEN IST EIN SPASS für die ganze Familie. Ob lustige Gesichter oder gruselige Fratzen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Der ausgehöhlte Halloween-Kürbis wird mit einer eingesetzten Leuchte zur schaurig-schönen Dekoration für Haus und Garten und mit dem herausgelösten Kürbisfleisch lassen sich Bratlinge für leckere Kürbis Burger machen. Damit sind Sie der Star Ihrer Halloweenparty,



denn Burger sind momentan sehr angesagt und diese Burger sind sogar gesund.

Gut geeignete Kürbissorten zum Schnitzen von Halloween-Fratzen sind Hokkaido, Butternusskürbis und Muskatkürbis. Außerdem eignen sich alle drei Sorten sehr gut für unser Grüner Kürbis Burger-Rezept auf Seite 39.

So lecker kann Gulasch sein!

Zutaten für 4 Portionen

Fleisch

- 1,6 kg Rindergulasch
- 1 Gemüsezwiebel, grob gewürfelt
- 3 Paprika rot und gelb, grob gewürfelt

Soße

- 0,75l Flasche Karamalz PET, davon 500 ml für die Soße, Rest zum Genießen zum Essen
- 90 g Tomatenmark
- 3 EL Ajvar
- 1 TL Fleischbrühe (Pulver)
- 2 TL Paprikagewürz, edelsüß und rosenscharf
- 2 TL Gulasch-Gewürz
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Fleisch

Backofen auf 220 °C bei Ober-/Unterhitze vorheizen

Fleisch (unangebraten), Zwiebeln, Paprika und Lorbeerblätter in einen Schmortopf geben.

Zubereitung Soße

Alle Zutaten verrühren, so dass eine homogene Soße entsteht. Soße über das Fleisch geben.

Deckel auf den Schmortopf legen und im Backofen ca. 2,5 Stunden garen.

Nach der Garzeit (Fleisch bitte vorher abschmecken, ob es schon zart ist) den Schmortopf aus dem Backofen nehmen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gulasch wird herrlich zart und die Soße dank der Zugabe von Karamalz sehr aromatisch.

Dazu passen Kartoffeln oder Nudeln als Beilage.



 **Karamalz®**
So lecker kann stark sein!



SIEHT AUS WIE RAPS, IST ES ABER NICHT!

Senf ist ein Lebensmittel natürlichen Ursprungs. Die Basis für die meist „gelbe Paste“ bildet die Senfpflanze, die eine hohe Ähnlichkeit zu Raps aufweist. Die Senfpflanze schlägt ihre Wurzeln vor allem in Kanada und Osteuropa, aber auch der Anbau in Deutschland wird zunehmend gefördert. Innerhalb von nur drei Monaten entwickelt sich eine bis zu einem Meter hohe Pflanze, die strahlend gelb blüht. Die reifen, trockenen Schoten werden von den Bauern im frühen Herbst geerntet. In ihnen stecken die wertvollen Senfkörner – die Basis von Senf.

Im Wesentlichen gibt es drei Sorten von Senfsaaten: Die Gelb-, Braun- und Schwarzsensaat. In den meisten Senfen finden vorwiegend die Gelb- und Braunsensaat Verwendung.

Die Qual der Wahl

Neben einer Vielzahl an Senfspezialitäten unterscheidet man v.a. drei Sorten:

- **Mittelscharfer Senf**, die beliebteste Senfsorte in Deutschland, wird oft auch als Delikatess- oder Tafelsenf bezeichnet. Gelbe Senfsaaten bilden hier die Basis.
- **Scharfer Senf** kann u.a. nach dem berühmten Dijon-Verfahren hergestellt werden und besteht meist aus Braunsensaat. Aufgrund seiner Schärfe macht er insbesondere fettreiche Speisen leichter bekömmlich.
- **Süßer Senf** ist deutlich dunkler da die Senfkörner hier nur grob vermahlen werden. Aufgrund seines Karamellgeschmacks passt er am besten zur typisch bayrischen Brotzeit.



TIPP:

Senf liebt es kühl und dunkel, denn im Gegensatz zur Schärfe von Pfeffer oder Chili ist die Senfschärfe instabil und baut sich während der Lagerung ab – das ist ein ganz natürlicher Prozess. Die Geschwindigkeit des Abbaus nimmt mit steigender Temperatur zu, weshalb der Senf kühl und dunkel gelagert werden sollte. Im Kühlschrank fühlt sich Senf besonders wohl und bleibt am längsten scharf und aromatisch.

Eine echte Geheimwaffe

Schon gewusst? Senf ist eine echte Geheimwaffe in der Küche und kann vielfältig eingesetzt werden: Klassisch als Dip gibt er Würstchen und Steaks die passende Würze, in Marinaden lässt er Fleisch besonders zart werden, in Dressings sorgt er für den besonderen Kick und in Soßen ist er das i-Tüpfelchen, das den Geschmack abrundet. Neben traditionellen Gerichten wie Omas Rinderrouladen, kommt Senf auch immer öfter ganz anders zum Einsatz, z.B. als Geschmacksbooster in Smoothies oder trendigen Bowls.



STEAK MIT MANGO-SENF-CHUTNEY

ZUTATEN:

2 Steaks (Rumpsteak, Ribeye)
Meersalzflöckchen

Für 1 mittelgroßes Glas Mango-Senf-Chutney:

1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ca. 10 g Ingwer
1 Mango (250 - 300 g Fruchtfleisch)
1 EL Mango-/ Weißweinessig
3 EL Zucker
1 TL EXTRA
1 TL Rapsöl
Salz

ZUBEREITUNG:

- Steaks 24 Stunden zuvor mit Salzflöckchen würzen und im Kühlschrank lagern. 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen und bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Für das Chutney eine Zwiebel schälen und eine Hälfte fein würfeln. Knoblauch, Ingwer und Mango ebenfalls schälen und fein würfeln. Zwiebeln kurz in Rapsöl anschwitzen bis sie glasig sind. Knoblauch, Ingwer und Mango dazu geben. Alles einmal aufkochen lassen, mit Essig ablöschen und bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen.
- Chutney mit Zucker und Salz abschmecken, bis der Geschmack ausgeglichen ist. Danach den Löwensenf untermischen. Wer es schärfer mag kann auch mehr als nur einen Teelöffel hinzugeben. Chutney abkühlen lassen.
- Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Je nach Größe der Steaks diese 2-2,5 Minuten pro Seite grillen oder anbraten und ca. 8 Minuten im Backofen nachziehen lassen.
- Steaks pfeffern und mit Chutney servieren. Als Beilage passen Kartoffelspalten sehr gut dazu.



Ein bekanntes Phänomen

Das Phänomen kennt jeder: Man öffnet das Senfglas und oben hat sich Flüssigkeit abgesetzt oder man drückt auf die Senftube und es kommt erstmal nur Flüssigkeit raus. Das ist nichts Schlimmes und heißt im Fachjargon **Synärese**. Die Synärese beschreibt das Austreten von Flüssigkeiten aus einem Gel ohne dass die Gelstruktur dadurch zerbricht. Lösen lässt sich „das Problem“ ganz einfach: Den Senf im Glas kurz umrühren bzw. die Tube kräftig schütteln. Übrigens tritt Synärese auch bei anderen Lebensmitteln wie zum Beispiel Joghurt und Quark auf.



ACHTUNG

Süßigkeiten an Halloween bereit halten!

Am 31. Oktober machen viele Kinder „Süßes oder Saures“-Touren.

HERZHAFT UND SÜSS HALLOWEEN

Halloween wird in Deutschland immer beliebter

Pumpkin Pie ist ein traditionelles Dessert der US-Küche, das besonders gern bei Halloween- und Thanksgiving-Partys serviert wird. Wenn Sie den beliebten amerikanischen Kürbiskuchen einmal selbst backen wollen, probieren Sie unser Rezept auf Seite 39.

URSPRÜNGLICH ALS HERBSTFEST
der Druiden wurde Halloween im alten England schon vor mehr als 2000 Jahren gefeiert.

In Anlehnung an den keltischen Sonnengott hieß das Fest „Samhain“ und man glaubte damals, dass nur in dieser Nacht alle Geister leibhaftig in Erscheinung treten konnten, denn nach dem keltischen Kalender endete das Jahr am 31. Oktober.

MIT DEM WECHSEL

in die dunkle Winterzeit wurde im damaligen Glauben der Sonnengott

vom keltischen Gott der Toten abgelöst. Die Feierlichkeiten sollten also dazu dienen, sich beim scheidenden Sonnengott zu bedanken und gleichzeitig beim Gott der Toten einen milden Winter zu erbitten und den Seelen der Verstorbenen zu gedenken. Im keltischen Glauben war fest verankert, dass die Seelen der Verstorbenen in der Nacht vom 31. Oktober als Geister auf der Erde erscheinen um zu ihren Familien zurückzukehren.

Überall wurden große Feuer entfacht, damit die Geister auch den richtigen Weg nach Hause finden – aber einige können den Weg nicht finden, so dass sie die ganze Nacht umherirren und ihre Verzweiflung an friedlichen Menschen auslassen, die sie erschrecken und mit denen sie ihr Unwesen treiben.

Der Name Halloween kam erst viel später zustande. Ca. 800 n. Chr. ernannte der Papst den 1. November zum Feiertag „Allerheiligen“, an dem der christlichen Märtyrer gedacht wurde. Aus dem Samhain-Fest wurde also „das Fest am Vorabend zu Allerheiligen“, auf englisch „All Hallows’ Evening“ oder abgekürzt „Hallows’ E’en“. Inzwischen sagt man weltweit Halloween.



Rezept-Tipp zur Saison:
Pumpkin Pie

Seite 39/40 **VEGETARISCH**



Substitutin **Frau Yar:**
„Kürbis lässt sich vielseitig zum Kochen, Backen, Basteln oder Dekorieren nutzen – vor allem ist er aber gesund und lecker!“



GRUSEL-PIZZA

Erschreckend herzhaft und kreativ.



REZEPT:

Zutaten für:
4 Portionen

Teig:

- 1 Würfel Hefe (frisch)
- 300 ml Wasser
- 500 g Weizenmehl (Typ 550)
- 1 TL Zucker
- Salz
- 4 EL Olivenöl

Belag z. B.:

- Tomatensauce
- Mais
- Schinkenwürfel
- Oliven
- Butterkäse
- Petersilie

1. Die Hefe in lauwarmes Wasser bröseln und zusammen mit dem Zucker auflösen lassen.

2. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Das Hefe-Wasser in die Mitte gießen und mit dem Mehl vom Rand aus nach und nach zu einem Teig kneten. Den fertigen Teig zugedeckt an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen lassen.

3. Jetzt das Olivenöl und Salz zum Teig geben und gut durchkneten bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Erneut 30 Minuten gehen lassen.

4. Nun kann der Teig ein letztes Mal kräftig durchgeknetet werden. Den Teig in 4 Teile teilen und ausrollen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Tomatensauce bestreichen.

5. Mit Zutaten nach Wahl belegen. Jetzt können Sie kreativ werden. Aus dem Käse Geister ausschneiden und aus Oliven werden ruck zuck kleine Spinnen oder Gesichter.

6. Die fertig belegte Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungsdauer: 120 Minuten



ROSINEN-GEISTER

Der süße Spaß für Groß und Klein.

REZEPT:

Zutaten für:
10 Portionen

- 500 g Mehl
- 85 g Zucker
- 250 ml Milch
- 1 Pck. Vanillezucker
- 80 g Margarine
- 100 g Rosinen
- 1 Pck. Hefe
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb

Dekoration:

- 150 g Puderzucker
- 2 EL Wasser
- Zuckeraugen

1. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Die Margarine schmelzen und mit der Milch zusammen zum Teig geben. Nun die Rosinen hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten, abdecken und 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Die Teigkugel sollte ihr Volumen nun verdoppelt haben. Jetzt können aus dem Teig kleine Geister geformt werden. Am Besten macht man dieses gleich auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech. Dafür wird aus einem Stück Teig erst ein Kegel geformt. Dann den runden Kopf und Arme formen, den Teig unten verdrehen, damit ein Zipfel entsteht. Den Geist mit dem Eigelb bestreichen. Alle weiteren Geister ebenso formen.

3. Die kleinen Geister für ca. 20 Minuten goldbraun backen. Puderzucker und Wasser verrühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Die fertigen Geister nach Belieben mit Glasur bestreichen und mit Zuckeraugen verzieren. Die fertigen Geister abkühlen und gut trocknen lassen.

Zubereitungsdauer:
etwa 120 Minuten



KOOPJE



Mitarbeiter v.l.n.r.: Andrea Sajonz, Doris Boidol, Sandra Meyer, Leon Brohmann, Tizia Tänzer, Kathrin Bruch, Torsten Praß

5 Jahre koopje



Im August 2015 eröffneten wir unser neues Citymarktkonzept ‚koopje‘ im Herzen der Delmenhorster Fußgängerzone.

DER NAME KOMMT AUS DEM HOLLÄNDISCHEN UND STEHT FÜR EINE ‚KLEINE GELEGENHEIT‘.

Das Sortiment besteht aus rund 6.000 Artikeln des täglichen Bedarfs und orientiert sich an den Bedürfnissen eines schnellen und bequemen Einkaufs in der City.

Ein großes Thema unserer Angebotsgestaltung ist die Mittagspause. Mit einer großen Salattheke und vielen verzehrfertigen Frischeprodukten aus dem Convenience-Bereich bieten wir vom kleinen Snack bis zur sättigenden Hauptmahlzeit alles dazu an. Natürlich finden unsere Kunden auch eine große Auswahl an extragesunden Bio- und Naturprodukten von regionalen Erzeugern. Gekühlte Getränke, Weine, Spirituosen, Süßigkeiten und Eis sind selbstverständlich – aber wir bieten unseren Kunden auch heißen Kaffee und Cappuccino aus der Tchibo-Kaffeebar.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo – Fr 7:30–19 Uhr

Sa 7:30–18 Uhr

www.koopje.de
Lange Straße 98 in Delmenhorst



IM CITYMARKT:

- Salatbar XXL frisch, gesund und lecker. Je 100 g nur 0,99 EUR.
- Kaffee u. Cappuccino heiß und aromatisch.
- Großes TO-GO-Angebot Vielfalt für die kurze Pause – auch warm (Mikrowelle vor Ort).
- Gekühlte Getränke große Auswahl an kalten Durstlöschern.
- Zentrale Lage Frische, Qualität und ein volles Sortiment im Herzen der Stadt.





Der erste Schritt zu mehr Umweltbewusstsein

Nobody is perfect – auch dieser Artikel nicht ...

... und doch trägst DU durch die Verwendung dieses Produkts zu einem verantwortungsbewussteren Umgang mit unserer Umwelt bei. Danke! 😊

PS: Mach weiter so! Entdecke auch die anderen BETTER- CHOICE -Artikel von wenco und lass uns gemeinsam unsere Welt etwas besser machen!



SCAN ME

Begleite uns auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit



WIEDERERÖFFNUNG SCHÖNEMOORER STR.



Nach der Wiedereröffnung wird der Markt eine ähnliche Erscheinung haben wie unsere Filiale in Ganderkesee (Fotos oben).

DIE SANIERUNGSARBEITEN AN DER SCHÖNEMOORER STRASSE sind seit Monaten in vollem Gange. Alle Gewerke sind bis in den Sommer hinein gut vorangekommen. Leider haben sich im Zuge dieser Arbeiten überraschenderweise weitere Schäden unterhalb der Fliesen im Fußboden des Marktes aufgezeigt. Diese Aufarbeitung wirft uns zeitlich leider zurück und eine Wiedereröffnung im Spätsommer ist nicht zu halten.

Alle Handwerker arbeiten weiterhin mit Hochdruck an der Fertigstellung des neuen Marktes und unser gesamtes Team steht für die Platzierung der Waren bereit und freut sich, Ihnen den neuen Markt vorstellen zu dürfen.

Wenn jetzt alles glatt weiterläuft, werden wir die Filiale im November wiedereröffnen können. Bitte gedulden Sie sich noch ein wenig, und halten Sie uns und unseren Mitarbeiter/innen bis dahin die Treue ...

AXE



AXE
Bodyspray
150 ml Dose

AXE
Bodywash
250 ml Flasche



28 neue Auszubildende starten am 1.8.2020 ihre Karriere bei inkoop

AUSBILDUNG BEI



Maurice Kaulicke, Personalleiter

HIER STARTET EURE KARRIERE MIT FRISCHE UND GESCHMACK!

Der August ist für unser Unternehmen immer ein ganz besonderer Monat, weil dann die neuen Ausbildungsjahrgänge beginnen und wir uns über viele neue Nachwuchskräfte in unseren Filialen freuen können.

In diesem Jahr starteten wieder 28 Auszubildende ihren Weg in ein aufregendes Berufsleben mit vielen Chancen, Herausforderungen und Spaß in einem sehr vielseitigen Berufsfeld. Der Handel mit frischen und gesunden Lebensmitteln ist breit gefächert und macht die Ausbildungszeit zu einem „Vielseitigkeitslauf“ durch viele Warengruppen und Sortimente aus allen Teilen der Welt. Hinzu kommen begleitende Ausbildungselemente in hauseigenen Seminaren und intensive schulische Unterstützungen, damit die Prüfungsergebnisse am Ende eine gute Grundlage für alle weiteren Karriereschritte sind.

Für unsere Ausbildungsangebote in 2021 suchen wir jetzt schon die besten Bewerber. Wenn Du Dich mit Frische und Qualität identifizieren kannst, solltest Du in unser tolles Team kommen.

Euer

Maurice Kaulicke
Personalleiter



UND SO GEHT'S:

Bewerbungsunterlagen
bitte per E-Mail an:
bewerbung@inkoop.de
Betreff „Azubi 2021“

Oder per Post an:
inkoop Zentrale
Betreff „Azubi 2021“
Elbinger Str. 32
27755 Delmenhorst

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

Bewirb dich jetzt zum
1.8.2021:

- › **Kaufmann/Kauffrau**
Einzelhandel
- › **Verkäufer/in**
Einzelhandel
- › **Teilzeitausbildung**
für Mütter/Väter
- › **Fachverkäufer/in**
Lebensmittelhandwerk -
Fleischerei
- › **Fleischer/in**



Es ist wieder Zeit für das
HERBSTGEBÄCK!
In 16 Wochen ist Weihnachten.



Gehören Sie auch zu denen, die es nach 8-monatiger Lieferunterbrechung kaum noch abwarten können, endlich wieder in saftige Lebkuchen, fruchtige Printen oder süße Dominosteine zu beißen? Den meisten scheint es so zu gehen, denn die alljährliche Kritik am frühen Verkaufsbeginn des Herbstgebäcks wird nur von einem Phänomen übertroffen: von der gewaltigen Nachfrage!

Übrigens stimmt es nicht, dass die Ware jedes Jahr noch früher in die Regale kommt – sie landet nämlich meist schon im Einkaufswagen, bevor sie das Regal erreicht.

Nichts gegen den Spätsommer ...
aber wir freuen uns drauf!



LUKAS ...DER HELLE WAHSINN



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

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

Pullover (engl.)	▼	ägyptische Geliebte Cäsars	▼	ein Werkzeug	▼	Stadtkern von Paris	▼	kurzer Mantel (franz.)	▼	11	Vorfahr	▼	Oscar-Preisträgerin: Emma...	▼	architektonische Richtung	▼	dünne Eiskristallschicht	▼	die Unwahrheit sagen	▼	sächliches Fürwort	▼
Sternbild	▶				▶	4					Zahlenübersicht	▶										
▶		12									Heim für Obdachlose	▶	japan. Ureinwohner (Miz.)	▶		9						
Fischot		Abk.: oder ähnlich	▶	5				Gefährte		Telefonat	▶	6					rheinische Witzfigur	▶			int. Kitz-Z. Brasilien	▶
Druckbuchstabe	▶					Zahlschalter	▶	7					Blutvergiftung	▶			Abk.: Tagbuch	▶	3			
Siegerin im Wettkampf		asiat. Staatenverbund (Abk.)	▶							Manege im Zirkus	▶		Abgabe an den Staat	▶								
▶						niederl. Tänzerin 1 (Mata)	▶		Schrott	▶							2				Fremdwortteil: Stein	▶
französisches Kaiserhaus	▶	Feuerland-indianer	▶	längster Strom Afrikas	▶	Landstreitmacht	▶				Abk.: Fahrplan	▶			8	tropischer Fruchtbaum	▶			nervöses Muskelzucken	▶	
▶											spanischer Artikel	▶	Titelfigur bei Brecht (Arturo)	▶		Fremdwortteil: gegen	▶					
Vorname Disneys				Abk.: Landratsamt	▶	1			aktuelle Nachricht	▶												13
▶				10	uneigenmächtig	▶																

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



Quiche Lorraine



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Quiche- und Tarteteig (300 g)
- 4 Eier
- 150 g Crème fraîche
- etwas Petersilie gehackt
- 1 Msp. Muskatnuss gerieben
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 250 g Speck
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer gemahlen

- Etwas Butter zum Einfetten
- Quicheform Ø 28 cm



1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.

2. Eier, Crème fraîche und Petersilie verrühren und mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Form mit Butter einfetten, Teig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und Backpapier abziehen. Teig in die Form legen (alternativ kann der Teig auch mit dem mitgerollten Backpapier in die Form gelegt werden, das Einfetten entfällt somit). Mit dem überstehenden Teig den Rand verstärken.

4. Speck in Würfel schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Beides auf dem Teig verteilen und mit der Eimischung übergießen.

5. Quiche im Backofen ca. 45 Minuten auf unterster Schiene goldbraun backen.

Zubereitungsdauer:
etwa 70 Minuten



kiekan! 3-2020

Pumpkin Pie – der traditionelle Nachtisch aus der US-Küche



Zutaten für 8 Personen:

- 500 g Hokkaidokürbis
- 300 g Mehl
- 170 g Butter (in Stückchen)
- 2 TL Salz
- 70 ml Wasser (kühl)
- 150 g Zucker
- 1 TL Zimt
- ½ TL Ingwer (frisch, gerieben)
- ¼ TL Nelken (gem.)

- ½ TL Piment (gem.)
- ¼ TL Muskat (gem.)
- 1 Vanilleschote (Mark)
- 350 ml Schlagsahne
- 3 Eier
- Tarteform

VEGETARISCH



1. In einer Schüssel Mehl, Butter und einen Teelöffel Salz vermengen. Wasser hinzufügen und mit dem Mixer zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Den Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zucker, Gewürze (Ingwer, Zimt, Nelken, Piment, Muskat und Vanilleschote) und den zweiten Teelöffel Salz im Kochtopf mischen. Die Schlagsahne, sowie den Kürbis hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Danach für 20 Minuten „köcheln“ lassen. Gelegentlich rühren. Ist der Kürbis gar, wird alles püriert.

3. Die Tarteform einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeits-

fläche kreisrund ausrollen (etwas größer als die Tarteform).

4. Den ausgerollten Teig mit Hilfe eines Nudelholzes über die Tarteform legen und fest in die Form drücken. Den überschüssigen Teig entfernen.

5. Die Eier zu dem Kürbispüree geben und verquirlen. Die Masse in die Form geben und bei 200 °C für 15 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 170 °C verringern und für weitere 40 Minuten backen.

Tipp: Mit Nüssen oder Kernen verzieren und mit einem Klecks Schmand warm oder kalt servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 130 Minuten

kiekan! 3-2020

Grüner Kürbis Burger mit Guacamole und Karottensalat



Zutaten „Buns“ für 4 Burger:

- 180 g Mehl Typ 550
- 20 g Hartweizengrieß
- 40 ml Milch
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Hefe
- etwas Butter
- etwas Salz
- 10 g Zucker
- etwas Sesam

Zutaten Guacamole:

- 1 Avocado
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 TL frisches Basilikum
- etwas Salz, Pfeffer

1. Für die Buns die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Restliche Zutaten hinzugeben, gründlich vermengen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Anschließend etwa vier gleichgroße Teigbälle formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Der Teig muss erneut ruhen und sein Volumen verdoppeln. Anschließend mit etwas geschmolzener Butter bestreichen, mit Sesam bestreuen und im Ofen bei 180 °C ca. 15–20 Minuten backen.

2. Für die Guacamole die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu einem feinen Püree zerdrücken. Den Frischkäse und Zitronensaft unterheben.

Die Tomate in kleine Würfel schneiden. Mit einer Knoblauchpresse die Zehe zerdrücken und mit der Tomate zusammen zu der Avocado geben. Geben Sie nun die Basilikumblätter dazu und schmecken die Guacamole mit Salz und Pfeffer ab.

3. Für den Karottensalat die Karotten waschen und fein reiben, mit Zucker und Zitronensaft anmachen. Öl, Essig, Wasser und Salz mischen und ebenfalls unter den Salat heben. Anschließend für mindestens 30 Min. ziehen lassen.

4. Jetzt ist der Bratling an der Reihe. Den Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kürbis für etwa 20 Minuten kochen, bis er weich ist. Den Kürbis in eine Schüssel geben und mit

Zutaten Kürbisbratling:

- 500 g Hokkaidokürbis
- 80 g Polenta (Maisgrieß)
- 2 Eier
- 1 EL Öl
- 10 g Sesam
- Paprika (gem.)
- Kurkuma (gem.)
- etwas Salz, Pfeffer
- ggf. 1 EL Mehl

einer Gabel zerdrücken. Mit den Gewürzen abschmecken. Eier und Polenta hinzufügen und alles gut vermischen. Öl in die Pfanne geben und mit einem Esslöffel einzelne Bratlinge formen. Wer mag, kann jetzt noch Sesam auf den Bratling streuen. (Tipp: Ist die Konsistenz der Bratlinge zu klebrig/locker, können Sie einen Esslöffel Mehl unterheben.) Den Bratling von beiden Seiten anbraten.

5. Die fertigen Burger Buns aufschneiden und mit Guacamole bestreichen. Mit dem Bratling und Karottensalat belegen. Zum Schluss den Burger mit einem Holzspieß stabilisieren und auf einem Teller servieren.

Zutaten Karottensalat:

- 200 g Karotten
- 1 TL Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Öl
- 1 TL Essig
- 50 ml Wasser
- etwas Salz

Tipp: Wer mag, kann sich noch ein paar frische Zwiebelringe auf den Burger legen.

Zubereitungsdauer:
etwa 160 Minuten



kiekan! 3-2020



VEGETARISCH

Pumpkin Pie – der traditionelle
Nachtisch aus der US-Küche



Quiche Lorraine



VEGETARISCH

Grüner Kürbis Burger mit
mit Guacamole und Karottensalat