

kiek an!

Seite 4

ORANGEN

Seite 8

SPEKULATIUS

Seite 20

GESUNDE NUSSWELT

Seite 25

HEISS MIT SCHUSS

*Jetzt wird es
besinnlich!*



ICH BIN CAPSA.



A black box for Dallmayr Capsa Espresso Barista is shown on a pink background. The box features the Dallmayr logo and the word 'Capsa' in a large, elegant font. Below the box, a glass of espresso and a red coffee capsule are visible. At the bottom, a row of various coffee capsules is displayed.

ESPRESSO BARISTA

FÜR DIE NESPRESSO MASCHINE

DIE GENUSSVIELFALT FÜR DEINE NESPRESSO™ MASCHINE.

www.dallmayr.com/capsa

d'Oro



Einfach perfekt.



Dallmayr

KAFFEE IN VOLLENDUNG

www.dallmayr.com

Wasser mit



Ursprünglich rein und mit wertvollem

Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat.



MACHEN SIE DEN VERGLEICH!

www.mineralienrechner.de



Das Wasser mit Stern.



TIPP

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

LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

ein ganzes Jahr ist es mittlerweile her,

dass wir unsere neue Filiale an der Oldenburger Straße, im Herzen von Deichhorst, eröffnen konnten. Der Zuspruch für diese neue Konzeption, die Optik sowie die Warenpräsentation waren überwältigend. Wir konnten mittlerweile viele neue Kunden für diesen Markt begeistern.

In dieser Ausgabe finden Sie alles rund um die Weihnachts- und Silvesterzeit. Mit der Familie kulinarisch den Winter genießen, das ist für uns immer wieder ein Ansporn für eine interessante Sortimentsauswahl in unseren Frischeabteilungen. Lassen Sie sich überraschen!

besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Kommen Sie gut und gesund ins neue Jahr. Neben der anstehenden Fußballweltmeisterschaft feiern wir im Sommer 2018 unser 55-jähriges Bestehen, auf das wir uns schon heute ganz besonders freuen.

Ihre

Petra Kosten *Bernd Oetken*

Petra Kosten
Geschäftsführerin

Bernd Oetken
Geschäftsführer

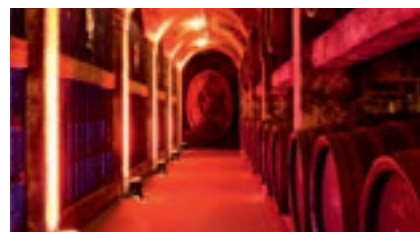
Liebe Kundinnen und Kunden, wir bedanken uns ganz herzlich für Ihre Treue und wünschen Ihnen und Ihrer Familie, auch im Namen aller Mitarbeiter, eine

INHALT

ORANGEN	4
HONIG	6
SPEKULATIUS	8
KÜRBIS	10



DEKORATION	12
9X IN IHRER NÄHE	14
HIRSCHSCHULTER	16
KOHLSAISON	17
BREMER RATSKELLER	18



NÜSSE	20
BÄCKERMEISTER HAFERKAMP	22
HEISS MIT SCHUSS	24
ZEIT FÜR GLÜHWEIN	26
OSTFRIESISCHE ECKE	28



UNTERHALTUNG	30
REZEPTE	31



ORANGEN



Die Geschichte der Orange

Orangen sind für uns heute überall zu kaufen; ein Lebensmittel, das wir täglich als Saft, als Zusatz in anderen Lebensmitteln oder auch einfach als Obst zu uns nehmen. Meistens machen wir uns keine Gedanken mehr darüber, wo sie eigentlich herkommt, die Orange. Wir wissen, dass sie nur in südlichen Ländern gut wächst und Früchte trägt, denn bei uns gibt es, außer in Gewächshäusern, keine Orangenbäume. Jedoch ist nicht klar, ob sie schon immer in Spanien und all den anderen südlichen Ländern beheimatet war, aus denen wir sie heute geliefert bekommen.

DABEI VERRÄT UNS DER NAME „APFELSINE“ sogar etwas über die ursprüngliche Heimat dieser Frucht: „Sine“ bedeutet nämlich „China“, und „Apfelsine“ aus diesem Grund „chinesischer Apfel“. In China wurde diese Frucht schon 2000 v. Chr. genutzt und man weiß heute, dass die Kaiser der Tang-Dynastie (600-900 v. Chr.) sie so sehr schätzten, dass sie Orangerien anbauen ließen. Die Pflanze blieb allerdings nicht nur in China, sondern gelangte über Indien nach Babylonien und schmückte auch dort um 800 v. Chr. schon die hängenden Gärten der Semiramis.

SO GELANGTE DIE CITRUS SINENSIS in das Gebiet Marokko, Algerien und Tunesien im Norden Afrikas. Handelsleute brachten sie schließlich im 15. Jahrhundert auf die Iberische Halbinsel. Auch die bekannten Seefahrer der Handelsnationen Spanien und Portugal trugen zur Verbreitung der Orange in Europa bei.

So soll Vasco da Gama 1498 auf dem Rückweg von seiner zweiten Indienexpedition bei der Landung in der Hafenstadt Mombasa im heutigen Kenia von der Qualität der dortigen Orangen begeistert gewesen sein.

Nachdem sich die Orange auf der Iberischen Halbinsel etabliert hatte, setzte sich ihr Siegeszug in Europa fort. Nach und nach wurden neue Anbauregionen entlang der europäischen Mittelmeerküste erschlossen und so die Erntemenge schon damals schrittweise gesteigert.

Unsere Lebensmittlorange (*Citrus sinensis*), wie sie heute verkauft und verarbeitet wird, gibt es erst seit Ende des 18. Jahrhunderts. Sie wurde zuerst in Spanien kultiviert, doch machten es erst moderne Transportmittel möglich, dass wir sie bei uns in Deutschland frisch kaufen können.



Einkaufs- und Vertriebsleiter **Christian Krzefski**: „Mit unserer Hausmarke ‚tobsine‘ bedienen wir den genussorientierten Verbraucher. Von der Qualität der Plantagen haben wir uns in Valencia überzeugen können.“



ORANGEN-MUFFIN mit Schokolade

VEGETARISCH

REZEPT:

Zutaten für
ca. 6 Portionen:

- 120 g Würfel Orangenfilet
- 1 TL geriebene Orangenschale
- 125 g Butter
- 125 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Ei
- 50 Joghurt Pur
- 2 EL Schokoraspeln

1. Vorsichtig etwas Schale von einer unbehandelten Orange abreiben. Die Orange danach halbieren und 120 g Fruchtfleisch lösen und würfeln.
2. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
3. Das Ei mit dem Zucker, Vanillezucker, Butter, Joghurt und der Orangenschale cremig schlagen.
4. Das Mehl mit der Schokolade und dem Backpulver vermengen. Die Mehlmischung jetzt nach und nach zum Teig geben.
5. Den glatten Teig auf 6-8 Muffinförmchen verteilen und für 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Zubereitungszeit:
etwa 45 Minuten



CHEERS!
it's **PIMM'S O'CLOCK™**

PIMM'S – DER NEUE APERITIF
Pimm's ist ein modernes Aperitif auf Gin-Basis mit einem streng gehüteten Rezeptur aus Gewürzen, Kräutern, Früchten und Kräutern.

PIMM'S NO.1 CUP*

GURKE, ORANGE
ZITRONE, MINZE

3 TEILE (15 cl)
GINGER ALE

1 TEIL (5 cl)
PIMM'S

*1 Drink enthält 10g Alkohol

JETZT IM HANDEL

Siehe Trinken Sie verantwortungsvoll
DRINKWELL.com

ENTWICKELT VON
UND NUTZT NACH
© 2014 B&W



**Frischer Naturjoghurt
in Bärenmarke-Qualität**

NEU
IM SORTIMENT



Nichts geht über Bärenmarke.



Süß, süßer HONIG

Einzigartige Schätze aus der Vielfalt der Natur

WIE HONIG ENTSTEHT

Im süßen Honig steckt eine Menge Arbeit aller Bewohner eines Bienenstocks. Die Sammelbienen fliegen aus und sammeln Nektar aus den Blüten oder Honigtau von den Nadelbäumen. Zum Bienenstock zurückgekehrt, übergeben sie diesen den Stockbienen. Zu diesem Zeitpunkt enthält der Nektar noch viel Wasser. Die Bienen tragen den Nektar nun von Wabe zu Wabe indem

sie diesen in ihre Honigblase saugen und wieder abgeben. Dabei setzen sie dem Nektar Enzyme zu und schlagen mit den Flügeln, sodass ein ständiger Luftstrom entsteht. So dickt der Nektar nach und nach zu Honig ein. Ist dieser Reifeprozess abgeschlossen, verschließen die Bienen die gefüllten Waben mit einem Wachsdeckel. Erst dann erntet der erfahrene Imker den ausgereiften Honig, indem er ihn ohne Erwärmung aus der Wabe schleudert.



Ein echtes Stück Heimat.

Das schmeckt man: Kartoffeln aus heimischen Anbau.



WIE ERNTET DER IMKER SORTENREINEN HONIG?

Wenn es keine größere einheitliche Trachtquelle gibt, fliegen die Bienen zahlreiche verschiedene Blüten an. Über 80 % der geernteten Honige sind sogenannte Vielblütenhonige.

Sortenreine Trachthonige gelten dagegen als besondere Spezialität. Dafür nutzt der Imker die sog. Trachtstetigkeit der Bienen. Jedes Bienenvolk sammelt so lange Nektar oder Honigtau von derselben Pflanze, bis das Angebot erschöpft ist. Um sortenreinen Honig zu erhalten, setzt der Imker seine Bienenstöcke in Gebieten mit einem großen Angebot spezieller Blüten aus, z. B. an einem Rapsfeld.

WANN IST HONIG FLÜSSIG ODER FEST?

Ob ein Honig fest oder flüssig ist, hängt vor allem von der Zusammensetzung des im Nektar enthaltenen natürlichen Zuckers ab. Enthält er besonders viel Fructose (Fruchtzucker), bleibt der Honig lange flüssig (z. B. Akazienhonig). Ist dagegen mehr Glucose (Traubenzucker) enthalten, kristallisiert er schon bald nach dem Schleudern aus und wird fest (z. B. Rapshonig).

Tipp: So wird Honig wieder flüssig! Erwärmen Sie auskristallisierten Honig vorsichtig im Wasserbad und rühren Sie dabei häufiger um. Honig sollte jedoch nie über 40°C erwärmt werden, da sonst wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen.

BESTE IMKERQUALITÄT VON BIOPHAR

Unseren Honig beziehen wir ausschließlich von ausgewählten Imkereien, die aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung eine sorgfältige und werterhaltende Gewinnung der Honige gewährleisten. Bei Anlieferung und vor Abfüllung wird außerdem jeder Honig von unabhängigen Fachinstituten untersucht. Jedes Glas erhält eine Kontrollnummer, der ein entsprechendes einwandfreies Analysezertifikat zugrunde liegt. So erhalten Sie Glas für Glas ein kontrolliertes naturbelassenes Lebensmittel.

WAS MACHT HONIG SO WERTVOLL?

Das Reinheitsgebot der Honigverordnung verbietet es, Honig etwas hinzuzufügen oder zu entziehen. Allein der Nektar und dessen Inhaltsstoffe und somit die besuchten Blüten und Pflanzen bestimmen Aussehen, Geschmack, Geruch und Konsistenz eines Honigs. Deshalb ist Honig auch so vielfältig wie die Natur. Er enthält immer Fruchtzucker und Traubenzucker, die in jedem Nektar enthalten sind und ist somit ein idealer Energiespender.

Über 120 verschiedene natürliche Aromen und organische Säuren machen Geschmack und Geruch des Honigs aus und liefern wertvolle Antioxidantien, die unsere Abwehrkräfte stärken. Als besonders wertvoll gelten Inhibine, die das Wachstum von Bakterien hemmen. Deshalb findet Honig zu Recht Anwendung als bewährtes Hausmittel bei Halsentzündungen, Erkältungen und Hautwunden.

HONIG ALS HAUSMITTEL

Bei Halsschmerzen

Aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung wird Honig traditionell bei Infektionen im Mund-Rachen-Raum angewendet. Brühen Sie dafür Salbei- oder Kamillentee auf, lassen Sie ihn abkühlen bis Sie ihn anfassen können und rühren Sie anschließend 2 EL

Honig sowie den Saft einer halben Zitrone unter.

Kleopatras berühmtes Schönheitsbad

Schon Kleopatra soll ihre Schönheit mit einem Bad in Milch und Honig gepflegt haben. Lösen Sie dafür eine Tasse Honig in 1l lauwarmen Milch auf und geben die Mischung ins Badewasser. Sie können auch etwas Meersalz hinzugeben, dies regt den Stoffwechsel an. Genießen Sie Ihr Pflegebad. Anschließendes Abspülen ist nicht nötig, da der Honig in die Haut einzieht und dort die volle Wirkung seiner pflegenden Inhaltsstoffe entfaltet.



Rezept-Tipp zur Saison:

**Süßer
Honigkuchen**

Seite 31/32



SPEKULATIUS

DAS WÜRZIGE TRADITIONSGEBÄCK



Haben die Muster eine Bedeutung?

Beim Spekulatius handelt es sich um ein Mürbeteiggebäck, das ursprünglich aus Belgien und den Niederlanden kommt. In Deutschland gilt er als typisches Herbst- und Weihnachtsgebäck, aber in den Niederlanden wird er ganzjährig zum Kaffee und zum Tee angeboten. Auch die ehemals niederländische Kolonie Indonesien ist ganzjährig für ihre aromatischen Spekulatius bekannt.

BEI UNS IST VOR ALLEM DER GEWÜRZ-SPEKULATIUS

VERBREITET, der durch die Gewürze Kardamom, Gewürznelke und Zimt seinen typischen Geschmack erhält. Etwas weniger intensiv gewürzt ist der Mandelspekulatus, der neben einer größeren Menge Mandelmehl auch noch mit Mandelsplittern bestreut wird. Ebenfalls beliebt ist der Butterspekulatus, der einen erheblichen Anteil

Butter enthält und am ehesten mit der niederländischen Varianten zu vergleichen ist. Das für die belgischen Spekulatius charakteristische Karamellaroma wird durch die Zugabe von Zucker mit hohem Melasse-Anteil erreicht.

VOR DEM BACKEN WIRD DER TEIG MIT EINEM MOTIV VERSEHEN,

indem er von einer Holz- oder Metall-Form überrollt wird.

Die Abbildungen auf dem deutschen Gebäck stellen traditionell die Nikolausgeschichte dar, die man den Kindern früher anhand der Kekse erzählen und visualisieren konnte. Inzwischen sind aber auch zeitgenössische belgische, niederländische oder friesische Motive wie Schiffe, Bauernhäuser oder Windmühlen verbreitet.



DIE WORTHERKUNFT des Namens Spekulatius lässt sich nicht eindeutig belegen. Eine Möglichkeit ist, dass er auf die lateinische Bezeichnung für „Bischof“ speculator zurückgeht. Nach einer anderen Auffassung gibt es eine Verbindung zu lateinischen speculum (Spiegel), wegen der spiegelbildlichen Darstellungen auf den Backformen.

WEGEN DER FRÜHER SEHR HOHEN GEWÜRZPREISE

war die Produktion bis in die 50er Jahre recht teuer und das Gebäck für die breite Bevölkerung nicht immer erschwinglich.

Es galt als wertvolle Spezialität mit exotischem Geschmack

und wurde einzeln aus einer Metalldose heraus verkauft. Heute werden die meisten Spekulatius industriell hergestellt und abgepackt, in der Saison gibt es aber auch viele handwerklich hergestellte Produkte im Bäckerregal.

SPEKULATIUS-TIRAMISU

mit Amaretto

VEGETARISCH

REZEPT:

Zutaten für
ca. 4 Portionen:

- 150 g Mascarpone
- 100 g Magerquark
- 100 ml Espresso, kalt
- 150 g Spekulatius
- 50 g Zucker
- 3 EL Amaretto (Likör)
- Kakaopulver zum Verziern
- 4 Gläser

1. Mascarpone mit Quark, Zucker und einem Esslöffel Amaretto zu einer Creme verrühren.
2. Die restlichen zwei Esslöffel Amaretto mit dem Espresso vermischen. Vier große Gläser bereitleiten. Den Spekulatius kurz in der Espresso-Mischung wenden.
3. Jetzt abwechselnd Spekulatius und Creme schichten.
4. Die oberste Schicht mit Kakaopulver verzieren und bis zum Servieren kalt stellen.

Tipp: Alternativ können Sie auch Löffelbiskuit verwenden.

Zubereitungszeit:
etwa 30 Minuten



HACHEZ

A MATTER OF TASTE

FOLGE DEINEM GESCHMACK

NEU
Jetzt probieren!



DER HACHEZ TASTENAVIGATOR®
FÜHRT DICH ZUM PERFEKTEN
GENUSS



Kürbis

Die bunte Vielfalt

Das leckere Wintergemüse mit dem wissenschaftlichen Namen „Cucurbita“ besteht aus vielen Sorten und zeichnet sich durch die manchmal sehr großen, fleischigen Früchte aus. Kürbisse können sich in Größe, Form, Farbe und Konsistenz deutlich unterscheiden. Während sich die Garten- und Speisekürbisse in erster Linie als Gemüsebeilage, für Suppen oder Salate anbieten, kann man die gewaltigen Riesenkürbisse (bis zu 50 kg schwer) vor allem zu Kompott oder Brot verarbeiten.

DIE KÜRBISSE IM HERBST UND IM WINTER sind durch ihre leuchtenden Farben besonders dekorativ und sie liefern neben dem gesunden und leckeren Fruchtfleisch auch noch nährstoffreiche Kerne, die man, getrocknet und geröstet, zu einem gesunden Snack verarbeiten kann.

Für alle Kürbissorten gilt, dass Sie beim Einkaufen auf eine unbeschädigte Schale achten sollten, denn Kürbisse sind sehr lange haltbar – aber sie schimmeln schnell an Druckstellen oder Löchern. Angeschnitten gehört der Kürbis darum sofort in den Kühlschrank, dort hält er sich noch rund eine Woche. Auch einfrieren lässt sich der Kürbis gut, wenn sie kleinere Stücke vorgegart oder grob püriert haben.

DIE BEKANNTESTE UND BELIEBTESTE SORTE ist wahrscheinlich der Hokkaido-Kürbis. Er ist nicht ganz so groß und sehr einfach zuzubereiten. Die relativ dünne Schale kann mitgegart werden und der Hokkaido lässt hervorragendes Chutney oder cremige Kürbissuppen gelingen. Ähnlich beliebt, aber viel größer und schwerer, ist der große Muskatkürbis. Seine gerippte Schale gibt ihm die typische Form, ist aber sehr schwer zu schneiden. Da der Muskatkürbis bisweilen 40 kg auf die Waage bringt, wird er im Handel oft schon zerteilt angeboten. Das saftige Fruchtfleisch ist würziger als beim Hokkaido und wird von einer feinen Muskatnote geprägt. Er lässt sich gut backen und liefert ein besonders cremiges Püree.



INFO

Übrigens gibt es auch eine Kürbissorte, die im Sommer geerntet wird und deren Familienzugehörigkeit etwas überraschen mag: Die Zucchini!



Marktleiter **Hans Hermann Krzefski:**

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

CHILI CON KÜRBIS mit Paprika

REZEPT:

**Zutaten für
ca. 4 Portionen:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten
- 2 Staudensellerie
- 400 g Kürbis
- 400 g Hackfleisch
- 2 EL Kürbiskernöl
- 400 g Tomaten
gehäutet u. gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Brühe
- 1/2 TL Chili con
Carne-Würzer
- 1/2 TL Cayenne-
Pfeffer gemahlen
- 2 EL Harissa-
Würzpaste
- etwas Salz, Zucker

1. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch hacken.
2. Paprikaschoten in Würfel, Sellerie in Scheiben schneiden und aus dem Kürbis kleine Kugeln ausstechen.
3. Hackfleisch im erhitzten Öl anbraten, Gemüse dazugeben und andünsten. Tomaten, Tomatenmark und Brühe angießen und ca. 20 Minuten garen.
4. Chili mit den Gewürzen und Zucker pikant-scharf abschmecken und nach Wunsch mit Tortilla-Chips oder Reis servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 45 Minuten



RAFFINESSE
FÜR GOURMETS



Gourmet Fonds

Feine Basis für Suppen
und Saucen, ohne Farb-,
Konservierungs- &
geschmacksverstärkenden
Zusatzstoffen

Delikate Suppen

Mit ausgesuchten Zutaten,
fein abgeschmeckt,
ideal als Entrée
für festliche Menüs



FEINE KÜCHE
Jürgen Langbein

www.langbein.de



Offizieller Team 11-Sponsor von Werder Bremen

*Qualität aus
Meisterhand!*



**Bestes aus unserer Region
Qualität seit 1930**

Grill 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.



Friebel Wurst und Feinkost GmbH & Co. KG
Schulstraße 95-97 · 28816 Stuhr

www.friebel-wurst.com
www.stadionbratwurst.org

WEIHNACHTS-DEKORATION

Unsere Blumenhändler zeigen die aktuellen Trends

Mit der Adventszeit dominieren wieder die christlichen Symbolfarben bei der Innen- und Außendekoration: Überall wird es grün und rot.

GRÜN steht nicht nur für die Hoffnung und die Treue, sondern symbolisch auch für Gesundheit und ein langes Leben. In kalten, dunklen Wintermonaten glaubte man früher, man könne die Lebens- und Heilkraft von wintergrünen Gewächsen nutzen, indem man solche Pflanzen ins Haus holte. Neben Fichte, Tanne und Kiefer wurden dafür auch Eibe, Buchsbaum, Ilex, oder Wacholder genutzt. Das „Wintergrün“ wurde traditionell am „Elisabeth-Tag“ (19. November) besorgt und gemeinsam mit Moos und grünen Papierstreifen zur Dekoration von Krippen und Leuchtern verwendet.

UNSER SCHINKEN SPICKER—
JETZT AUCH IN BIO!



RÜGENWALDER MÜHLE

PETER LEHMANN Barossa WILD THING!



HIRSCHBRATEN
NACH
WINZER ART



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Hirschfleisch
- 5 EL Preiselbeeren
- 4 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- ½ Liter Wildfond und frische Kräuter
- Salz und Pfeffer, aus der Mühle
- Peter Lehmann Barossa Shiraz zum Ablöschen

Den Hirschbraten würzen und in einer Kasserolle anbraten. 3 EL Preiselbeeren und das Tomatenmark beigegeben und mit Rotwein ablöschen.

Mit dem Wildfond aufgießen, langsam kochen lassen und bei 180° für ca. 2 Stunden in den Backofen. Wenn das Fleisch gar ist aus dem Topf nehmen, tranchieren und mit frischen Kräutern bestreuen. Nun das Fleisch mit den Preiselbeeren servieren. Dazu passen hervorragend Herzoginnenkartoffeln.

Genießen Sie den Hirschbraten in Kombination mit einem Glas Peter Lehmann Barossa Shiraz oder Cabernet.



ROT steht symbolisch für das wärmende Feuer eines Kamins und für Jesus Christus, der sein Blut vergossen hat, um die Welt zu erlösen. Im Christentum steht die Farbkombination aus Grün und Rot also für das unsterbliche und bedingungslose Vertrauen auf Gott.

SEIT DEM 18. JAHRHUNDERT sind diese Farben auch bei privaten Tannenbäumen, Weihnachtsgestecken und Geschenkpapieren prägend.

Der Weihnachtsbaum stammt aus dem kirchlichen Krippenspiel des Mittelalters. Dort wurde vor dem Krippenspiel noch gezeigt, wie durch Adam und Eva die Sünde in die Welt kam. Dazu wurde ein immergrüner Baum als „Paradiesbaum“ benutzt und mit Äpfeln geschmückt. Später wurde der Paradiesbaum immer aufwendiger dekoriert mit Nüssen, Gebäck und Süßigkeiten. Die mit Farbpapier eingewickelten Äpfel wurden dann zur Vorlage für unsere heutigen Weihnachtskugeln.



UNSERE BLUMENHÄNDLER

DELMENHORST

SCHÖNEMOORER STRASSE 72

Kerstin Dupke
04221-9443656

OLDENBURGER STRASSE 74

Monika Kühn
04221-9813751

BRENDELWEG 5

Stephanie Warnken
04221-24558

BREMER STRASSE 78-82

Monika Kühn
04221-9983360

GANDERKESEE

RAIFFEISENSTRASSE 1

Monika Hodde
04222-1213

BRINKUM

JUPITERSTRASSE 2

Monika Kühn
0421-87852144

BASSUM

BAHNHOFSTRASSE 13

Andrea Hübner
04241-8049031





9X IN IHRER NÄHE



SCHÖNEMOORER STRASSE 72 27753 DELMENHORST

Marktleiter: Herr Zander
Telefon 04221 9353-0
Fax 04221 9353-20
E-Mail fil03@inkoop.de
Öffnungszeiten
07.00 – 21.00 Uhr



OLDENBURGER STRASSE 74 27753 DELMENHORST

Marktleiter: Herr Dikmen
Telefon 04221 9354-0
Fax 04221 9354-20
E-Mail fil04@inkoop.de
Öffnungszeiten
07.00 – 21.00 Uhr



BRENDELWEG 5 27755 DELMENHORST

Marktleiter: Herr Krzefski
Telefon 04221 9356-0
Fax 04221 9356-20
E-Mail fil06@inkoop.de
Öffnungszeiten
07.00 – 21.00 Uhr



BREMER STRASSE 78-82 27751 DELMENHORST

Marktleiter: Herr Schmidt
Telefon 04221 9358-0
Fax 04221 9358-20
E-Mail fil08@inkoop.de
Öffnungszeiten
07.00 – 21.00 Uhr



WINDMÜHLENWEG 1 27777 GANDERKESEE

Marktleiter: Herr Brand
Telefon 04223 7090-0
Fax 04223 7090-20
E-Mail fil14@inkoop.de
Öffnungszeiten
07.00 – 21.00 Uhr



RAIFFEISENSTRASSE 1 27777 GANDERKESEE

Marktleiter: Herr Ohlsen
Telefon 04222 9443-0
Fax 04222 9443-20
E-Mail fil07@inkoop.de
Öffnungszeiten
07.00 – 21.00 Uhr



JUPITERSTRASSE 2 28816 STUHR-BRINKUM

Marktleiter: Herr Gottwald
Telefon 0421 80779-0
Fax 0421 80779-20
E-Mail fil09@inkoop.de
Öffnungszeiten
07.00 – 21.00 Uhr



JUNKERNKAMP 2 27243 HARPSTEDT

Marktleiter: Herr Hammer
Telefon 04244 9267-0
Fax 04244 9267-20
E-Mail fil10@inkoop.de
Öffnungszeiten
07.00 – 21.00 Uhr



BAHNHOFSTRASSE 13 27211 BASSUM

Marktleiter: Herr Ebert
Telefon 04241 9319-0
Fax 04241 9319-20
E-Mail fil11@inkoop.de
Öffnungszeiten
07.00 – 21.00 Uhr



UNSERE PRÄSENTKÖRBE

☒ **Ja, ich bestelle einen inkoop-Präsentkorb.**

Mein Wunsch-Abholtermin: _____

(3 Werktage Bearbeitungszeit beachten)

In der Filiale:

- ☐ DEL - Schönmoorer Str. 72 ☐ DEL - Oldenburger Straße 74
☐ DEL - Brendelweg 5 ☐ DEL - Bremer Straße 78-82 ☐ GAN - Raiffeisenstraße 1
☐ Brinkum - Jupiterstr. 2 ☐ Harpstedt - Junkernkamp 2 ☐ Bassum - Bahnhofstr. 13
☐ Bookholzberg - Windmühlenweg 1

Anlass: (z. B. Geburtstag) _____

☐ Mann ☐ Frau Alter _____ Wert _____ €
(Mindestbestellwert 25 Euro)

Thema:

- | | |
|---|--|
| ☐ Klassisch | ☐ Frühstücks-Korb |
| ☐ Männer-Korb (Fußball) | ☐ Nasch-Korb |
| ☐ Mädels-Korb (Sekt & Schokolade) | ☐ Obst-Korb |
| ☐ Bio-Korb  | ☐ Weihnachts-Korb |
| ☐ Sonstiger Anlass: _____ | |

Optionen:

Kühlpflichtige Artikel

☐ Ja ☐ Nein

Alkohol

☐ Ja ☐ Nein

Sonstige Wünsche: _____



Klassisch



Nasch-Korb

Meine Daten:

Name / Vorname

Telefon für Rückfragen

Unterschrift

Einfach diese Bestellung im nächsten inkoop-Markt abgeben oder in einem ausreichend frankierten Briefumschlag einsenden an:

inkoop Verbrauchermärkte GmbH
Stichwort „Präsentkorb“
Elbinger Straße 32
27755 Delmenhorst

Sie können dieses Formular zum Ausdrucken auch online aufrufen: www.inkoop.de

Frühstücks-Korb



Rezept-Tipp zur Saison:
**Hirschschulter mit
Portweinsauce**
Seite 31/32

HIRSCHSCHULTER

MIT PORTWEINSAUCE UND PREISELBEEREN

Der Wunsch, seine Lieben kulinarisch zu verwöhnen, ist zu Weihnachten natürlich immer besonders ausgeprägt. Wenn Sie noch auf der Suche nach einem edlen Highlight für Ihre Festtagstafel sind, empfehlen wir

Ihnen diese feinwürzige Hirschschulter in Portweinsauce. Das Gericht verbindet ideal die Exklusivität eines anspruchsvollen und raffinierten Geschmacks mit der deftig kraftvollen Mahlzeit, die man an kalten

Wintertagen so gern genießt. Ein Festschmaus der besonderen Art und eine leckere Alternative zur typischen Weihnachtsgans.



KOHLSAISON

Kalte Temperaturen machen alle Kohlsorten leckerer

Im Herbst gedeihen auf deutschen Äckern die Weißkohlköpfe. Sie sind mit 350.000 Tonnen Jahresernte unsere bedeutendste Kohlsorte. Mehr als die Hälfte des Weißkohls wird zu Sauerkraut verarbeitet und zu einem großen Teil ins Ausland exportiert. Früher war Sauerkraut ein sehr wichtiger Vitaminlieferant – vor allem für Seefahrer, die oft monatelang auf frische Lebensmittel verzichten mussten.

DER GROSSEN BEDEUTUNG DES WEISSKOHLS haben die Deutschen übrigens auch ihren international verbreiteten Spitznamen „Krauts“ zu verdanken.

Aber auch andere Kohlsorten sind gesund und lecker:

ROTKOHL

Die Blattfarbe des Rotkohls wird vom pH-Wert des Bodens beeinflusst und kann rot, violett oder blau erscheinen. Rotkohl passt, geschmort oder gedünstet, am besten zu herzhaften Fleischgerichten. Er lässt sich toll mit Äpfeln, Zwiebeln, Maronen oder Backpflaumen verfeinern, schmeckt aber auch als Rohkost-Salat. Wegen seiner festen Zellstruktur ist er nur schwer verdaulich und sollte von empfindlichen Personen mit Verdauungsförderndem Kümmel gewürzt werden.

WIRSING

Seine hell- bis dunkelgrünen Blätter bilden lockere, runde oder oval zulaufende Köpfe und sind stark gekraust. Die robusten Herbst- und Wintersorten haben einen kräftigen Kohlschmack und eignen sich perfekt für Eintöpfe und Schmorgerichte.

BLUMENKOHL, BROKKOLI UND ROMANESCO

Am nicht essbaren Strunk des Blumenkohls befinden sich die leckeren und vitaminreichen weißen Röschen, die beim Kochen schnell weich werden. Etwas exotischer und etwas würziger ist sein naher Verwandter, der Romanesco. Beide Sorten halten sich im Kühlschrank ungefähr drei Tage. Der ebenfalls verwandte Brokkoli hat ein eher feines und zurückhaltendes Aroma und reagiert empfindlicher auf Druck, Wärme und Licht – er sollte also immer schnell verbraucht werden.

AUCH BROKKOLI ist direkt mit Blumenkohl verwandt. Da er keine Außenblätter besitzt, erhält er durch das Licht eine intensive grüne Farbe. Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten schmeckt er nicht intensiv danach, sondern hat eher ein feines Aroma. Auch in einem anderen Punkt unterscheidet er sich von seinen Verwandten: Er reagiert empfindlich auf Licht, Druck und Hitze und sollte deshalb immer schnell verbraucht werden.

GRÜNKOHL

Das frostharte Wintergemüse ist der vitaminreichste Kohl und hat Kultstatus in Norddeutschland. Er schmeckt nach dem ersten Frost besonders aromatisch, weil dann ein Teil der Stärke in Zucker umgewandelt wird. Dass ihn viele Menschen nur in Verbindung mit Kohlfahrten und mit viel Alkohol genießen, hat er eigentlich nicht verdient.

ROSENKOHL

Die knackigen Röschen wachsen an langen Stängeln und werden noch aufwendig von Hand geerntet. Wie der Grünkohl, braucht auch er etwas Frost, um seinen typischen Geschmack zu entwickeln. Die beliebte Beilage zu Fleisch oder Geflügel hält sich gekühlt etwa vier Tage und kann vorgekocht auch prima eingefroren werden.

KOHLRABI

Die Kohlrabi-Knolle ist auch eine Kohlart, obwohl hier nicht die Blätter, sondern die oberirdisch verdickten Hauptstängel gegessen werden. Den Kohlrabi kann man roh oder gekocht verzehren und er ist ein gutes Wintergemüse, weil er unempfindlich gegen Frost ist.



BREMER RATSKELLER

— Weinhandel seit 1405 —



AUF DER SUCHE NACH SPITZEN- WEINEN

Auf der ständigen Suche nach einem außergewöhnlichen und reinen Geschmacks-

erlebnis verkostet Ratskellermeister Karl-Josef Krötz jährlich ca. 3.000 deutsche Weine des neuen Jahrgangs. Ausgewählt werden aus dieser Vielzahl von Proben jedoch nur rund 150 Erzeugnisse, die das Prädikat „Bremer Ratskeller“ verdienen. Dass unsere Philosophie den Ansprüchen unserer Kunden gerecht wird, dafür sprechen eine beständig steigende Nachfrage, ein exzellenter Ruf und der Erfolg der vergangenen Jahre. Bestätigung fand dieser in der Ernennung des Rathauses und des Roland zu Bremen zum UNESCO-Welterbe im Jahre 2004.

WEINVERSTAND AUS TRADITION

Unser Leitsatz „Qualität aus Tradition“ ist eine Verpflichtung, der wir auch heute mit fachlicher Weinkompetenz Rechnung tragen. Dies gilt nicht nur für die Pflege und Bewahrung vorhandener Bestände, sondern auch für die Auswahl neuer Weine, die in das Sortiment des Bremer Ratskellers aufgenommen werden. Dass in unserem Hause jedoch neben der Tradition auch Innovationen und neue Ideen junger Winzer geschätzt und gefördert werden, versteht sich von selbst.

QUALITÄT VERPFLICHTET

Seit über 600 Jahren wird im Stammhaus des Bremer Ratskellers, in den Gewölben des 1405 errichteten Rathauses der Hansestadt, deutsche Weinkultur gepflegt, die ihresgleichen sucht. Doch nicht nur der Ausschank ausschließlich edler deutscher Winzertröpfen, sondern insbesondere auch der Handel und die fachgerechte Lagerung von 1.200 Sorten aus verschiedenen Jahrgängen – einige Weine sind schon mehrere Jahrhunderte alt – haben den Bremer Ratskeller zu einer Institution für Weinliebhaber gemacht.

FLÜSSIGES GOLD

In unserer Schatzkammer befinden sich wohlbehütet die unermesslichen Raritäten des Bremer Ratskellers. Unter optimalen Bedingungen lagert hier die bestsortierte und größte Auswahl an edelsüßen Spitzenweinen, u. a. über 200 verschiedene Trockenbeerauslesen! Ebenfalls hinter Schloss und Riegel liegt der älteste trinkbare Flaschenwein: ein Rüdesheimer Apostelwein aus dem Jahre 1727. Im Apostel- und Rosekeller ruhen bei Kerzenlicht die ältesten Fassweine Deutschlands. Absolutes Glanzlicht unter den Raritäten ist der Rüdesheimer Rosewein aus dem Jahre 1653!



Marktleiter **Herr Schmidt:** „Mit dem Bremer Ratskeller haben wir einen kompetenten und erfahrenen Partner, der uns zuverlässig mit deutschen Top-Weinen beliefert.“



HERBSTLICHER GENUSS!

Mit fein veredeltem Frischfisch & Feinkostsalaten von BEECK



Lachsfilet „Halloween“

Frisches Lachsfilet, ohne Haut, mit fruchtig-pikanter Kürbisaufgabe, praktisch grätenfrei



Garnelen „India“

Knackige Riesengarnelen, in einem pikanten Dressing mit Curry und anderen edlen Gewürzen

www.deutscheesee.de

www.kikkoman.de



**REZEPT
TIPP**

Kürbis-Pasta mit Lachs

Nudeln mit Kürbis und Lachsfilet-Würfeln

Zutaten für 4 Personen:

- 400g Kürbisfruchtfleisch
- 4EL Olivenöl
- 7EL Kikkoman natürlich gebräute Sojasauce
- 500g Lachsfilet
- Zitronensaft
- 500g Spaghetti
- 60g Kürbiskerne
- 1 Becher Crème fraîche (= 150g)
- Saft und Abrieb ½ Limette
- frisch gemahlener Pfeffer
- einige Thymian- und Majoranblättchen

Zubereitung:

- Kürbisfruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, mit 2EL Öl und 2EL Sojasauce beträufeln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Gas: Stufe 5, Umluft 200°C) ca. 15–20 Minuten garen.
- Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in 3EL Sojasauce wenden. Spaghetti nach Packungsanweisung „al dente“ zubereiten. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne rösten und herausnehmen.
- Den Lachs in der Pfanne im restlichen heißen Öl anbraten und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten braten. Crème fraîche zufügen. Mit Spaghetti und Kürbis vermischen und mit Limettensaft und -abrieb sowie Pfeffer, einige Thymian- und Majoranblättchen und restlicher Sojasauce würzen.

Brennwert pro Portion:

3974 kJ/949 kcal

Zubereitungszeit: 50 min

kikkoman
seasoning your life



MILKANA

Tolle Rolle!

**ABROLLEN UND
LOS-SNACKEN!**

**Neu
im Käseregal**



**6x
einzeln
verpackte
Käseportionen**



Nüsse

Der kernige Knabber-Genuss

DIE GESUNDE
ALTERNATIVE ZU
SÜSSIGKEITEN

Besonders in
der Weih-
nachtszeit
sind Nüsse sehr

beliebt. Als Backzutat in Kuchen und Plätzchen bereichern sie die Kaffeetafel im Advent. Aber auch in herzhaften Gerichten können Nüsse punkten: Sie bringen Aroma in feine Saucen und sorgen für mehr Biss im Salat. Und die dekorative Wirkung von Nüssen ist auch beachtlich.

Wichtiger ist aber, dass Nüsse eine gesunde Alternative zu Süßigkeiten auf dem Weihnachtsteller sind.

Nüsse sind natürlich kalorienreich, denn sie enthalten viel pflanzliches Fett, aber ihr Potential für Fitness und Gesundheit ist überragend: Eine Studie mit mehr als 800.000 Teilnehmern in England und Norwegen konnte bestätigen, dass der tägliche Verzehr von etwa 20 Gramm Nüssen zum Schutz vor verschiedenen Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen beiträgt. Nüsse haben unterschiedliche Nährwerte und erzielen im Organismus verschiedene Wirkungen:

MANDELN enthalten besonders viele ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe

und Eiweiß. Sie senken das Diabetes-Risiko und den Cholesterinspiegel, damit verbessern sie das Herz-Kreislauf-System und die Knochendichte.

MACADAMIANÜSSE enthalten besonders viele Vitamine und viel Selen – damit unterstützen sie die Regulierung der Schilddrüsenfunktion. Die „Königin der Nüsse“ hat zwar wenig Protein, aber mit rund 75 % den höchsten Fettanteil aller Sorten. Trotz der eigentlich gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sollte man die etwa 740 Kcal pro 100 g nicht unterschätzen.

HASELNÜSSE sind seit jeher als typische Nervennahrung bekannt, z. B. auch zusammen mit Rosinen als „Studentenfutter“. Der hohe Gehalt an Lecithin zeigt positive Wirkung auf die Nervenfunktion und das Gedächtnis. Haselnüsse verbessern mit den enthaltenen Mineralstoffen auch die Blutzirkulation und unterstützen die Verdauung.

CASHEWNÜSSE beschleunigen die Bildung von Blutzellen, denn sie enthalten viele Spurenelemente.

Sie senken auch den Cholesterinwert und bekämpfen dadurch Bluthochdruck. Außerdem liefert die beliebte Tropennuss viele Antioxidantien, die die Sehkraft stärken und beim Abnehmen helfen können.

WALNÜSSE sind besonders reich an gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie liefern neben Kalium und Zink auch zahlreiche Vitamine. Walnüsse können das Risiko von Bluthochdruck und Prostatakrebs senken, aber in großen Mengen verzehrt, haben sie schädliche Nebenwirkungen.

PEKANNÜSSE unterstützen viele Stoffwechselfunktionen und bieten eine Nährstoffmischung, die den Zähnen und Knochen hilft und den Körper entgiftet. Durch das viele Protein werden auch Nerven und Muskeln gestärkt.

Aber: Wir werden nicht immer gesünder, wenn wir immer mehr Nüsse essen! 20 - 30 g pro Tag, also ungefähr eine Hand voll gilt als Höchstmaß für eine ausgewogene Ernährung. Und natürlich unbehandelt, ohne Röstung und ohne Salz.



MARONENSUPPE

mit Hähnchenbrust

REZEPT:

Zutaten für
ca. 4 Portionen:

- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Thymian
- 500 g Kartoffeln
- 200 g Maronen
- 50 g Mandeln
- 1/2 L Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 30 ml Amaretto
- 2 Hähnchenbrüste
- 1 Messerspitze Piment, gemahlen
- etwas Salz u. Pfeffer

1. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Thymian darin andünsten. Kartoffeln, Maronen, Brühe, Mandeln und 100 ml Sahne hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 35 Minuten kochen lassen.
2. Die restliche Sahne halb steif schlagen und den Amaretto darunterziehen.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste 5 Minuten rundum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. In dünne Streifen schneiden.
4. Die Suppe fein pürieren und mit der Hähnchenbrust und Sahne servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 45 Minuten



**SILVER
FERN
FARMS**

100% MADE OF NEW ZEALAND

**100% NEUSEELAND.
SCHMECKE DEN
UNTERSCHIED!**

Natürlich lecker

Genussvolle Winterzeit – mit *Hirsch* und *Lamm*
aus neuseeländischer *Weidehaltung*

Unsere Empfehlung für herzhaftes Wintergerichte und festliche Weihnachtsmenüs: Das außergewöhnlich zarte, köstliche Hirsch- und Lammfleisch von Silver Fern Farms.



Jetzt in Ihrer Tiefkühlabteilung!



**100% MADE
OF
NEW ZEALAND**

www.silverfernfarms.com



BÄCKEREI UND CAFÉ

In allen inkoop-Märkten in Delmenhorst, Ganderkesee und Bookholzberg



inkoop Oldenburger Straße

Verbinden Sie Ihren Einkauf mit einem Besuch in unseren gemütlichen Cafés. Die attraktiv gestalteten Sitzbereiche laden innen und außen dazu ein, unsere leckeren Erzeugnisse in Ruhe und mit allen Sinnen zu genießen. Hier bieten wir Ihnen neben einer Vielzahl von Kaffeespezialitäten, Backwaren und Torten auch umfangreiche Frühstücksangebote, Salate und warme Mittagsspeisen an. Nutzen Sie unsere Cafés für eine kleine Pause in schöner Atmosphäre, für einen hochwertigen Energieschub oder um nette Leute zu treffen. Wir freuen uns immer auf Ihren Besuch.

Ihr Bäckermeister Haferkamp



inkoop Oldenburger Straße

Gutschein

Gegen Vorlage dieses Coupons Frühstücken Sie mit 5 Personen oder trinken Kaffee mit einem leckeren Stück Kuchen und bezahlen nur für 4 Personen! Das Angebot gilt nur bis zum 15. November 2017 und nur in unserer Filiale im Inkoop Markt an der Oldenburger Straße.



IN UNSEREM CAFÉ*

- Ab 6.30 Uhr für Sie da
- Frühstücksangebote
- Professionelle Kaffeemaschine
- Warme Snacks
- Außensitzplätze
- Kostenloses WLAN
- Sonntags geöffnet ab 8 Uhr

* nicht in jeder Filiale verfügbar



inkoop Ganderksee



inkoop Bremer Straße



inkoop Brendelweg

Naturgelassenheit.

Rabenhorst – Wissen, was gut tut.

- 100 % Pure Direktsäfte aus erster Pressung
- Mit der ganzen Fülle ihrer natürlichen Inhaltsstoffe



Rabenhorst
WISSEN, WAS GUT TUT.

Heiß mit Schuss



Alkoholische Kaffeespezialitäten



Kaffee verführt uns mit Röstaromen, mit anregenden Inhaltsstoffen und mit wärmender Wirkung. Er kann sich süß, kräftig oder aromatisiert präsentieren. Zur individuellen Verfeinerung gibt es neben Milch und Zucker inzwischen auch andere reizvolle Zutaten, die vor allem in den USA sehr beliebt sind. Dazu zählen z. B. Nuss-, Karamell-, Marzipan- oder Zimtsirup. Besonders in den kalten Wintermonaten ist aber auch die traditionelle Verbindung des Kaffees mit „Schuss“ interessant. Durch die alkoholische Zugabe wirkt der Kaffee noch belebender und die Wärme überträgt sich nachhaltiger. Natürlich können Sie die unglaubliche Vielfalt von Likören und Spirituosen nutzen, um eine ganz eigene Spezialität zu entwickeln, oder Sie setzen auf die hier kurz vorgestellten Klassiker:

DIPLOMATENKAFFEE

Eine Tasse starken Kaffees mit 30 ml Eierlikör. Dazu eine süße Sahnehaube mit etwas Kakaopulver.

RÜDESHEIMER KAFFEE

Diese Spezialität wird in einem vorgewärmten hohen Glas mit Griff serviert. Sie setzt sich aus flambiertem Weinbrand, Kaffee, Schlagsahne und Vanillezucker zusammen.

SCHWATTEN

Bei dieser norddeutschen Variation wird ein dünner, gesüßter Kaffee mit etwa 20 ml Korn ergänzt.

CAFE ROYAL

Eine französische Spezialität, bei der 10 ml Cognac in einer breiten, vorgewärmten Tasse flambiert werden. Darauf wird ein gehäufte Zuckerlöffel gelegt, bis die Hitze den Zucker karamellisiert hat. Dann wird die Tasse mit frischem Kaffee aufgefüllt.

IRISH COFFEE

Das Kaffeemixgetränk besteht aus Kaffee, irischem Whisky und einer Sahnehaube.

BIEDERMEIER

In Österreich wird gern ein großer Mokka mit 20 ml Marillenlikör und einer kleinen Sahnedekoration getrunken.

FIAKER

Ebenfalls aus Österreich – ein starker Kaffee, der mit einem Schuss Kirschwasser oder Rum zubereitet und in einem Henkel-Glas serviert wird. Dekoriert wird er mit Sahne und Puderzucker.

KOSAKEN-KAFFEE

Ein heißer Espresso, der mit erhitztem Rotwein, Wodka und Zucker gemischt wird.

CARAJILLO

Die spanische Variante besteht aus Espresso, Brandy und Zucker. Die Spanier sagen dazu: „Feuer auf der Zunge, Samt in der Kehle und Wärme im Herzen“.

PHARISÄER

Eine Erfindung der Nordfriesen, bei der Kaffee, kräftiger Rum und süße Schlagsahne kombiniert werden.



Zuegg Fruchtaufstriche 320/330g

Aus den Obstgärten von Oswald Zuegg mit Tradition und Pflege im eigenen Anbau. Erlesene Rezepte, die den Geschmack der handgepflückten Früchte voll zur Geltung bringen.



Er ist ein wichtiger Bestandteil der Weihnachtsmärkte, steht für wohlige Wärme und gesellige Runden in besinnlicher Atmosphäre: Der Glühwein.

SEINE „WÄRMELEISTUNG“ erbringt er von innen (vor allem wegen seines oft sehr hohen Alkoholgehaltes) und von außen (weil der heiße Becher sogar durch die Handschuhe für warme Finger sorgt). Aber zu den vielseitigen Glühwein-Angeboten auf den Weihnachtsmärkten gibt es auch hochwertige und wohlschmeckende Alternativen, die Sie fertig kaufen oder natürlich selbst kreieren können. Ein guter Glühwein schmeckt auch zu Hause, z. B. bei einem „Wintergrillen“ auf der Terrasse oder im warmen Schein eines gemütlichen Kaminabends.

ZEIT FÜR *Glühwein*

Heizung zum Trinken

SELBST GEMACHTE ODER INDIVIDUELL VERFEINERTE GLÜHWEINE schmecken immer am besten, weil sie eben nach eigenem Geschmack zusammengestellt werden.

Für die Zutaten, den gewählten Grundwein oder die beigefügten Spirituosen gibt es keine Regeln. Der Glühwein sollte bei der Erhitzung aber auf keinen Fall kochen, damit das Aroma der Früchte und Gewürze erhalten bleibt. Lassen Sie den Wein nach dem Erreichen der richtigen Temperatur noch für weitere 15 Minuten ziehen. Die zugesetzte Gewürzmischung macht den besonderen Geschmack. Entweder ganz klassisch mit Nelken, Zimt und Koriander (z. B. mit Orangen- oder Zitronen-

schalen verfeinert) oder mit allem, was Sie gern mögen und was Sie sich gut vorstellen können. Die starke Wärmewirkung erzielt der Glühwein vor allem durch einen hochprozentigen „Schuss“ Likör, Wodka, Rum oder Weinbrand. Aber Vorsicht bei der Dosierung. Beginnen Sie lieber etwas zurückhaltend, denn erstens können Sie die Mischung im Bedarfsfall später immer noch etwas verstärken und zweitens würde zu viel Alkohol auch die Qualität und den Geschmack der anderen Zutaten überdecken.



Marktleiter **Herr Zander:**
„Bei uns finden Sie alle Zutaten für Ihr eigenes Glühweinrezept – und wir haben natürlich auch guten Glühwein trinkfertig in Flaschen.“

WEISSER GLÜHWEIN mit Apfelsaft

VEGAN

REZEPT:

Zutaten für
ca. 4 Portionen:

- 1 l Grauburgunder
- 300 ml Apfelsaft, naturtrüb
- 150 ml Orangensaft
- 50er Kandis, braun
- 10 Nelken
- 1 Zimtstange
- 1 Fl. Buttervanille
- ca. 50 - 100 ml Holunderblütensirup
- 10 ml Grand Marnier (ersatzweise Rum)

1. Die Nelken in ein Teebeutelnetz füllen und zubinden. Dann alle Zutaten, außer dem Grand Manier, in einem Topf erwärmen, bis der Kandis geschmolzen ist – nicht kochen lassen!
2. Anschließend den Grand Marnier hinzufügen und alles noch ein paar Minuten erwärmen. In ein Glas füllen und wer mag, kann noch frisch geschlagene Sahne obenauf geben.

Zubereitungsdauer:
etwa 20 Minuten



VICTORINOX

Schweizer Qualität für Ihre Küche



wenco



Ein besonderes Fest verdient ein besonderes Wasser.

Staatl. Fachingen STILL
0,75 l im 12er-Kasten

Staatl. Fachingen MEDIUM
0,75 l im 12er-Kasten



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Ostfriesische Ecke

Der Jahresabschluss mit Tee und Neujahrskuchen

DIE LEIDENSCHAFT DER OSTFRIESEN für ihren Tee ist allgemein bekannt. In der Weihnachtszeit, wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, kommt vielleicht auch einmal ein Schuss Rum mit in die Tasse, um die wärmende Wirkung noch weiter zu unterstützen. Heute gibt es schon viele weihnachtlich aromatisierte Tees als Saisonartikel – aber früher wurde der Ostfriesentee mit leckeren Zutaten für besondere Anlässe veredelt. Bis heute beliebt ist z. B. noch die Zugabe von eingelegten Rumrosinen, die den schwarzen Tee gleichzeitig exotischer, alkoholischer und süßer werden lässt. Rumrosinen lassen sich leicht selbst ansetzen und sind in einem hübschen Glas auch immer eine schöne Geschenkidee oder ein attraktives Mitbringsel für einen geselligen Abend.

Bold is Wiehnachten

Bold is Wiehnachtsabend, denn föhlt een dat doch. Wat gellt dor noch de Möh un de Arbeit? Nix! Ehrgrößtern, größtern, hüüt – un morgen ok. Alle Johr wedder... Man, to keen anner Tiet denkt jedereen von uns so veel an fröher, denkt an sien Kinnerjohr. Denkt an de Tiet, as Wiehnachten so anners weer as hüüt, so ull Geheemnis, ull Luern op dat Wunner.

Vör tweedusend Johren schall sik dat todrogen hebben, dat Jesus von Nazareth op use Welt keem. De Heilige Nacht, donnols in Bethlehem, as de Steern an'n Heben opging, de uns all den Weg wiesen deit. Tweedusend Johr is de Steern nu al dor. Ok wenn in all de Tiet jümmers wedder veel swatte Wulken över em wegtrocken sind, sien Bedüden hett he liekers nich verloorn. Ok wenn dor männicheen nix von weten will un dor gornich an glöven mag – de Steern is dor un wiest den Weg. Un ok wenn em männicheen nich finnen kann – de Steern is dor. För elkeen steiht de Steern över 't Dack – to Huus!

All Minschen op de Eer freit sik op Wiehnachten. De Wiehnachtsfier bringt uns nich weg von Noot un Last, de dat in uns Leven, in disse Welt gifft. Wiehnachten bringt uns nich rin in dat Paradies, wi all mööt wedder in den Alldag torüch. Weltwiet sind in dat leste Johrhunnert wiet över 50, to'n Deel langjohrige, Kriege wesen. Dat hett woll jeedeen von us al so gahn. Wi sind mit'nmol körperlich slecht toweeg un in'n Kopp klamüterig – över von een op'n anner Momang geiht us dat wedder goot. Een froogt sik, woher kummt de Hülp, wo kann sowat angohn? Dat steiht us goht an, doröver mol natodenken un an'n Enne von't Johr Dank to seggen. Dat gifft vele Soken twüschen Himmel un Eer wo Minschen noch nixnich von weet.

Ik wünsch mi to Wiehnachten un för all Tieden: Weniger Gewalt, mehr Menschlichkeit in uns Stoot un in de Sellschop. Överall dor, wo Minschen miteenanner leert un arbeidd. Ik wünsch mi Freden op de Eer.

Von Wilhelm Kappelmann aus Bassum

OSTFRIESISCHE NEUJAHRSKUCHEN & SILVESTER

ZUM JAHRESENDE steht häufig das Schlemmen im Vordergrund und in Ostfriesland gehören auch die Neujahrskuchen oder „Rullkes“ dazu. Die vermeintlich einfache Leckerei besteht aus einer gerollten Waffel, die mit frischer Schlagsahne üppig gefüllt wird. Je nach Region sind die Rezepte für den winterlich gewürzten Teig und die Form der typischen Rollen etwas unterschiedlich. Die auffälligste Zutat für diesen Familienklassiker ist sicher das Kardamom, weil man es sonst nur sehr selten bei Süßspeisen einsetzt.

RUM-ROSINEN AUCH EIN TOLLES GESCHENK:

250 g Rosinen waschen, sorgfältig trocknen und in ein sauberes Einweckglas füllen. Die Rosinen mit 250 ml Rum komplett bedecken und eine Zimtstange beifügen. Das Glas gut verschließen und 10 Tage ziehen lassen. Dunkel und kühl gelagert sind sie ein paar Monate haltbar.



Rezept-Tipp zur Saison:
**Neujahrskuchen
mit Sahne**
Seite 31/32

Mit Genuß in den Advent



LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN!

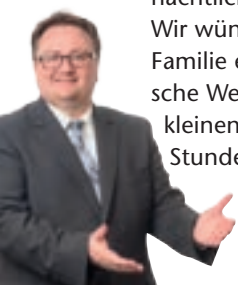
Adventszeit = Genusszeit

Die Landschaft gleicht bald einem Wintermärchen, Weihnachtsmärkte laden zum gemütlichen Bummeln ein und der Duft von Mandeln, leckeren Plätzchen und kandierten Äpfeln liegt in der Luft. Wir freuen uns auf ein gemeinsames Weihnachtsfest mit unseren Freunden und Verwandten, mit einem Glas Rotwein in der Hand und vollem Magen der weihnachtlichen Musik lauschend. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine gesegnete, harmonische Weihnachtszeit mit vielen kleinen Freuden. Erholende Stunden der Gemütlichkeit sowie einen gesunden, erfolgreichen Start in das

bevorstehende Jahr.
PS: Übrigens, für das Jahr 2018 haben wir wieder vier Ausgaben unseres Kunden-Magazin „kiek an!“ für Sie in Planung. Und natürlich gibt es auch wieder unseren beliebten Familienkalender.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr
Christian Krzefski


Einkaufs- & Vertriebsleiter



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!

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

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

SCHWEDENRÄTSEL

Geitung, Rot, Prestige	Kampfgelüste	Panzerstrunk	Ort der Karl-May-Festspiele	15	Lehensarbeit	Leitgedanke	Kennwort für Großmutter	9	Weltwunder d. Antike, Rhodop	Dokumenten-sammlungen	in der Nähe	Italienisch: drei
Nasenloch des Pferdes					ein-drucks-voll			6				
Hauptstadt Jemens	10		16	Käse-sorte			gelehrter China-kundiger		kostenlos, selten			
An-nahme	un-ver-schlo-sen				13	künst-lerische Frei-sung	der-artige					5
			Teil des Telefons		Mix-turen			12				Zirkus-spielt-macher (Mr.)
Wider-borstig-keit	Tresse, Barte		Land-streit-macht			kurz für: an das			Bestand-teil von Fliesen-namen		franz. Welt-geist-liche	
						7	altägyptischer Haupt-gott		Wechsel-spiel-schaft		11	
heile Bier-sorte	ein Schnell-zug (Akk.)		ab-handeln		2	Gallen-matze	Schwein-medika-ment			8		
			franz., span. Fürwort: da		persön-liche Nei-gung			18	franzö-sische Atlantik-insel		Initia-len von US-Film-star Wil-lis	
			wert, lieb, ge-schätzt				handeln					
4								1				
Autor von „Der Name der Rose“			Ge-birge zwischen Europa u. Asien			14	Vorge-setzter				hohe Spiel-karte	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Unser selbstgemachter süßer Honigkuchen

Zutaten für 10 Stücke:

- 130 g Zucker
- 150 ml Milch
- 200 g Butter + etwas für die Form
- 4 Eier
- 450 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Pck. Backpulver
- 220 g Honig
- 1 TL Nelken gemahlen
- 2 TL Ingwer gemahlen
- 1 TL Zimt gemahlen
- 1 Kastenform ca. 30 cm



VEGETARISCH

1. Den Honig leicht erwärmen (nicht kochen).
2. Dann die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen und nach und nach die Eier hinzugeben.
3. Mehl, Backpulver, Mandeln und Gewürze vermengen. Den flüssigen warmen Honig zu der Mehlmischung geben und langsam die Milch zugießen. Jetzt alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
4. Die Kastenform gut mit Butter einfetten und den Teig einfüllen.
5. Den Honigkuchen ca. 75 Minuten bei 175 °C backen.

Nach Ablauf der Zeit können Sie ein Holzstäbchen in den Kuchen stechen. Bleibt kein flüssiger Teig am Stäbchen kleben, ist der Honigkuchen fertig.

Zubereitungsdauer:
etwa 105 Minuten



kiek an! 4-2017

Ostfriesische Neujahrskuchen mit Schlagsahne

Zutaten für 100 Stück:

- 300 g Zucker
- 0,5 l Wasser
- 3 Eier
- 250 g Butter + etwas zum Einfetten
- 500 g Mehl (Weizen)
- 10 g Kardamom
- 15 g Anis, gemahlen
- evtl. Anis, ungemahlen
- Neujahrskucheneisen / Hörnchenwaffeleisen
- Schlagsahne



VEGETARISCH

1. Butter schmelzen, die Eier hinzugeben und mit einem Mixer schaumig schlagen. Nun Wasser, Zucker und Gewürze hinzugeben. Langsam das Mehl untermischen und zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig sollte, wenn er fertig ist, leicht vom Löffel gleiten. Die fertige Mischung über Nacht ruhen lassen (der Teig dickt etwas nach).
2. Das Neujahrskucheneisen einfetten und aufheizen. Um schöne, hauchdünne Waffeln zu backen, können Sie nach belieben Wasser hinzugeben (um so flüssiger der Teig, um so dünner die Waffel). Wer es aromatisch mag, kann noch den ungemahlenen Anis hinzugeben. Es empfiehlt sich,

beim Abstimmen, einige „Test-Waffeln“ zu backen.

3. Mit einer kleinen Kelle den Teig auf das heiße Eisen geben und umgehend schließen.
4. Je nach Temperatur dauert das Backen ca. 30 Sekunden bis 1 Minute. Ist die Waffel goldbraun, muss Sie sofort aufgerollt werden. Die Waffel härtet schon nach wenigen Sekunden aus.
5. Traditionell werden die Waffeln mit frischer Schlagsahne gefüllt und am ersten Tag des neuen Jahres zum Tee angeboten.

Zubereitungsdauer:
Teig: etwa 30 Minuten
Ruhezeit: etwa 5 Stunden
Backen: etwa 3 Stunden

kiek an! 4-2017

Rustikale Hirschschulter mit Portweinsauce und Preiselbeeren

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Hirschschulter
- 3 EL Butterschmalz
- 3 EL Zucker + etwas zum Abschmecken
- 1 l Portwein
- 500 ml Wildfond oder Rinderfond
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel
- 2 Zweige Rosmarin
- etwas Preiselbeerkompott
- Salz, Pfeffer



1. Das Fleisch waschen, trocken und von Fett sowie Sehnen befreien. Sie können die Hirschschulter entlang des Schulterblattes einschneiden, damit sich das Fleisch beim Schmoren leicht vom Knochen löst. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Die Schulter in einen separaten Bräter legen und beiseite stellen.
2. 3 Esslöffel Zucker in die Pfanne zu den Bratresten geben und langsam karamellisieren lassen. Wenn der Zucker eine goldene Farbe hat, kann er Stück für Stück mit dem Portwein abgelöscht werden. Diesen Sud nun deutlich einkochen.
3. Die Zwiebel schälen und zerkleinern. Den Knoblauch grob hacken.
4. Geben Sie nun den Sud, Zwiebeln, Rosmarin, Rotwein, Knoblauch, Salz, Pfeffer und die Lorbeerblättern zur Schulter in den Bräter.
5. Den Bräter mit Fond auffüllen, verschließen und für ca. 7 Stunden (je nach gewünschtem Garzustand) bei 80 °C schmoren lassen. Die Schulter alle 2 Stunden wenden.
6. Ist das Fleisch gar, können Sie es aus der Form nehmen. Die Flüssigkeit mit Preiselbeerkompott abschmecken, in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen, bis die Soße

die gewünschte Konsistenz aufweist. Nach Geschmack mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Als Beilage empfehlen sich z. B. Rotkohl und Salzkartoffeln. Sie können die Teller noch mit halbierten, eingelegten Birnen und Preiselbeerkompott dekorieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 45 Minuten
Garzeit: etwa 7 Stunden



kiek an! 4-2017



inkoop



VEGETARISCH

Ostfriesische Neujahrskuchen
mit Schlagsahne



inkoop



VEGETARISCH

Unser selbstgemachter
süßer Honigkuchen



inkoop



Rustikale Hirschschulter mit
Portweinsauce und Preiselbeeren