

kiek an!

TOLLE TIPPS,
REZEPTE UND
RÄTSEL

Frischer Spargel
und Erdbeeren

JUBILÄUM:
60 JAHRE
INKOOP!



NEUER MARKT IN
HB-HABENHAUSEN



WIR FEIERN

JUBILÄUM!



BÜRGER

Maultaschen gehen immer!

Mit Kartoffeln,
Speck und
Feldsalat

Mit Kartoffel-
Möhren-Salat

Auf Kräuter-
seitlingen mit
Knoblauchbröseln



Alle leckeren
Rezepte und weitere
Zubereitungen
finden Sie hier!



www.buerger.de

Zugbandbeutel mit Absorber-Vlies

absorbiert Flüssigkeiten direkt im Beutel

NEU



- innovatives Vlies wandelt Flüssigkeit in Gel
- reduziert Geruchsbildung
- doppelt tropf- und auslaufsicher

Made in Germany

Klimaneutral
Produkt
ClimatePartner.com/17471-2109-1001
CO₂-Emissionen ausgeglichen



* Klimaneutral durch Kompensation:
Die bei diesem Produkt anfallenden
CO₂-Emissionen aus Herstellung,
Transport, Vertrieb und Entsorgung
werden durch die finanzielle
Unterstützung zertifizierter Klima-
schutzprojekte ausgeglichen.

Weitere Infos auf www.pely.de/klimaneutral

VELTINS HAT FÜR JEDEN GESCHMACK ETWAS DABEI!



red dot award
winner



**JETZT
NEU!**



**NATURTRÜBES
LANDBIER**
• mild und süffig

VELTINS

23.09.2020

60



V. l. n. r.: Petra Kosten (Geschäftsführerin), Bernd Oetken (Geschäftsführer), Gesa Oetken (Leitung Vertrieb)



LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

mit dieser Ausgabe gehen wir mit unserem Unternehmen in Richtung unseres 60-jährigen Geburtstages. Am 27. Juni 1963 starteten Helmut u. Monika Kosten mit ihrem Spar-Markt an der Elbinger Straße in die Selbstständigkeit. Heute schickt sich bereits die 3. Generation an, dieses Unternehmen weiterhin erfolgreich mit in die Zukunft zu führen. Es sind in den letzten Jahren viele unserer Märkte neu aufgestellt, vergrößert, modernisiert und auf Vordermann gebracht worden. Ganz besonders möchten wir dabei unseren Mitarbeiter:innen für Ihren unermüdlichen Einsatz danken. Sie haben damit unseren Märkten in all den Jahren immer eine ganz persönliche Note gegeben. Begeben Sie sich mit dieser Ausgabe noch

einmal durch die Jahre unserer Unternehmensgeschichte oder lassen Sie sich von den kulinarischen Berichten, Produkten und Rezeptvorschlägen inspirieren. Wir werden den Abschluss dieses sicherlich ereignisreichen Jahres nach einer längeren Pause wieder mit unserem allseits beliebten Schlemmerabend krönen und allen Gästen einen unvergesslichen Genießerabend mit kulinarischen Spezialitäten aus der ganzen Welt präsentieren. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen sonnigen Start in den Sommer, ein tolles Lesevergnügen mit diesem Magazin und einen weiterhin schönen Einkauf in Ihrem inkoop oder koopje Markt.

Herzlich Ihre

Petra Kosten
Bernd Oetken
Gesa Oetken

Petra Kosten,
Geschäftsführerin

Bernd Oetken,
Geschäftsführer

Gesa Oetken,
Leitung Vertrieb

- 04 / **60 JAHRE INKOOOP**
- 08 / **KOOPJE HABENHAUSEN**
- 10 / **ERDBEER-SAISON**
- 12 / **SPARGEL-SAISON**
- 14 / **HEIMVORTEIL-PARTNER**
- 16 / **UNSERE WINZER**
- 17 / **FRAUEN FUSSBALL-WM**
- 18 / **MATJES-SAISON**
- 20 / **AUSGEZEICHNET!**
- 22 / **MUTTERTAG**
- 23 / **VATERTAG**
- 24 / **GRILLEN**
- 26 / **GIN**
- 28 / **INKOOOP AKTUELL**
- 30 / **WIR SIND INKOOOP**
- 31 / **HANDGEMACHT VON INKOOOP**
- 33 / **AUSBILDUNG BEI INKOOOP**
- 34 / **UNTERHALTUNG**
- 35 / **REZEPTE**

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



60

JUBILÄUM

1963 – 2023

Firmengründer
Helmut Kosten
1963



Am 27. Juni 1963, also vor 60 Jahren, wurde unser erster Supermarkt in der Elbinger Straße 32 in Delmenhorst eröffnet.

1963: Für Delmenhorst brach eine neue Zeit an, weil Unternehmensgründer Helmut Kosten 1963 seinen ersten SB-Lebensmittelmarkt eröffnete.

Der erste Markt wurde in der Elbinger Straße 32 eröffnet und noch als SPAR-Markt betrieben. Dort befindet sich heute der Hauptsitz der inkoop-Verwaltung.

Das über die Jahrzehnte immer weiter verbesserte Konzept eines modernen und kundenorientierten Verbrauchermarktes ließ sich wegen der räumlichen und logistischen Beschränkungen an diesem Standort nicht mehr umsetzen, so dass neue Standorte gesucht wurden und der Ursprungsmarkt zum Bürogebäude für eine zentrale Verwaltung umgebaut wurde.

1963



1965



1965: Helmut Kosten eröffnet im September 1965 seinen zweiten Markt. Zwei Jahre nach der Firmengründung öffnet eine Filiale am Wiechhorner Heuweg ihre Türen.

1973



1973: Die Märkte der Familie Kosten heißen nun inkoop! Kurz nach der Eröffnung des dritten Marktes wurden die Kunden im Rahmen eines Gewinnspiels aufgefordert, einen Namen auszuwählen. Mit großer Mehrheit entschieden sie sich für den plattdeutschen Vorschlag „inkoop“ (hochdeutsch: „Einkauf“).

1985



1985: Auch inkoop vergrößert sein Wirkungsgebiet mit Erfolg ins Umland. In den 80ern werden neben dem Center an der Bremer Straße auch die Filialen in Ganderkesee, Brinkum und Harpstedt eröffnet.

1994



1994: Wird die Filiale an der Bremer Straße in einem bundesweiten Vergleichstest zum „Supermarkt des Jahres“ gewählt und wird zum Vorbild für den deutschen Lebensmittel-Einzelhandel.

2003: inkoop erhält den Branchen-OSCAR. 2003 verleiht die Lebensmittelzeitung den GOLDENEN ZUCKERHUT an die inkoop Verbrauchermärkte, die dadurch wieder einmal im Fokus des deutschen Lebensmittelhandels stehen.



2014: In nur elf Monaten Bauzeit ist an der Raiffeisenstraße der neue inkoop-Verbrauchermarkt entstanden. Auf 1.800 m² präsentiert sich der neue Markt mit einem um 30 Prozent vergrößerten Angebot.

2015: Im August eröffneten wir unser neues Citymarkt-Konzept "koopje" im Herzen der Delmenhorster Fußgängerzone. Der Name kommt aus dem Holländischen und steht für eine "kleine Gelegenheit". Das Sortiment orientiert sich an den Bedürfnissen eines schnellen und bequemen Einkaufs in der City.

2016: Eröffnung des Getränkemarkts in der Oldenburger Str. (DEL). In der großen Kühlzone werden viele Getränke auch schon trinkfertig gekühlt angeboten.

2020: Wir haben in Ganderkesee die Getränke ausgelagert und direkt neben unserer Filiale einen neuen, beeindruckenden Getränkemarkt auf 500 m² eröffnet.

2022: Seit dem 7. April präsentieren wir Ihnen auf ca. 2.000 m² Verkaufsfläche in Harpstedt eine ganz neue Welt der Kulinarik. Besondere Bedeutung haben Bioartikel, vegane Produkte sowie Eigenentwicklungen aus unserer Produktionsküche.

2023: Erst am 9. Februar eröffneten wir unseren neuen Citymarkt „koopje am See“ in Bremen-Habenhausen. Mit einer Verkaufsfläche von 800 m² ist er konzeptionell sowie technologisch auf dem neuesten Stand. Wir bieten Ihnen ein großes Sortiment mit vielen Frischeprodukten sowie eine umfangreiche Auswahl an vegetarischen und veganen Produkten für die ganze Familie.



*Firmengründer
Helmut Kosten 2023*



JUBILÄUM GEWINNSPIEL

Wir feiern unseren 60. Geburtstag mit Ihnen zusammen –
und Sie sollen die Geschenke bekommen!

Die erfolgreiche Geschichte der inkoop Verbrauchermärkte ist seit 1963 von der herzlichen und innigen Verbindung zu unseren tollen Kunden geprägt. Wir freuen uns sehr über Ihre Treue und weil Sie bei uns im Mittelpunkt stehen, sollen Sie auch eine gute Gewinn-Chance bei unserer Verlosung bekommen.

- **beim Einkauf:** Einfach an einer unserer Kassen abgeben
- **per Post:** inkoop Verbrauchermärkte GmbH, Elbinger Straße 32, 27755 Delmenhorst
- **per Mail:** Einscannen und an info@inkoop.de senden

Wir wünschen viel Glück!

Spielen Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück ganz einfach einen von 10 Einkaufsgutscheinen über 250 EUR. Zur Teilnahme müssen Sie nur diesen Coupon ausfüllen und uns zukommen lassen:



Geben Sie diesen Coupon ausgefüllt bis 9.6.23 ab und gewinnen Sie mit etwas Glück:

**1 von 10 x 250 €
Einkaufsgutscheinen!**



MEINE DATEN:

Name / Vorname

Straße / Ort

Telefon / Mail für Rückfragen

Datum / Unterschrift

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

Abbildungen können abweichen



SAVE THE DATE!
14.11.23

SCHLEMMERABEND

In unserem Jubiläumsjahr werden wir nach dreijähriger Pause endlich wieder einen Schlemmerabend in der Oldenburger Straße ausrichten.

AM 14. NOVEMBER setzen wir die beliebte Veranstaltungsreihe fort, um einen kommunikativen Treffpunkt für Gourmets und Interessierte zu schaffen und gemeinsam etwas über unser vielfältiges Sortiment zu lernen, viel zu probieren und einen regen Austausch mit unseren Mitarbeitern, Lieferanten und Kunden zu genießen.



[yellow tail][®]
**DAS GANZE JAHR
FRÜHLINGSGEFÜHLE!**
[y] not?

**JETZT
PROBIEREN!**



**inkoop verlost:
3 x „Paulanergarten für zu Hause“-Pakete**



Ein Paket besteht aus je einer Kiste (20x0.5l) Paulaner Hefe-Weißbier Naturtrüb, Paulaner Original Münchner Hell, Paulaner Spezi, einem Paulaner Original Münchner Hell Sonnenschirm und sechs original Paulaner Weißbiergläsern.

Mitmachen und gewinnen!

Name, Vorname
Straße, Nr.
PLZ, Ort
Telefon

Coupon vollständig ausfüllen und einsenden an:

INKOOP VERBRAUCHERMÄRKTE GMBH
ELBINGER STRASSE 32
27755 DELMENHORST
Abgabe-/Einsendeschluss ist der 00.00.2023

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen über 18 Jahre, ausgenommen Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen sowie deren Angehörige. Alleinigere Veranstalter des Gewinnspiels ist der Wiederverkäufer. Weitere Einzelheiten finden Sie in den ausführlichen Teilnahmebedingungen des Marktes.



JETZT AUCH IN
BREMEN

HELENE-LANGE-STR. 6 / ECKE HABENHAUSER LANDSTR.,
28279 BREMEN (GARTENSTADT WERDERSEE)

NEU





EIN MODERNER UND INNOVATIVER MARKT

Am 9.2.23 haben wir unseren neuen Citymarkt „koopje am See“ in Bremen-Habenhausen mit einer Verkaufsfläche von 800 m² eröffnet. Der Markt ist optisch und technologisch auf dem neuesten Stand, so dass sich ein Besuch natürlich immer lohnt. Sie finden uns in der Helene-Lange-Str. 6 und treffen dort auf ein großes Sortiment mit vielen Frischeprodukten und einer umfangreichen Auswahl an vegetarischen und veganen Produkten für die ganze Familie. Im Markt finden Sie auch eine große Back-Station mit Brot, Brötchen, Baguettes und Donuts. Natürlich halten wir auch ein umfassendes Sortiment an Gut & Günstig-Produkten für Sie bereit, um Ihnen auch komfortable Einkäufe zu Discountpreisen direkt vor Ort anbieten zu können. Dieses Konzept mit ca. 15.000 Artikeln und ohne Bedienungsabteilungen haben wir für Habenhausen weiterentwickelt und wir freuen uns sehr, wenn Sie uns dort einmal besuchen kommen.

WIR BIETEN IHNEN:

- Backshop/Café (Haferkamp)
- Frische Fisch-Brötchen
- Back-Station
- großes Bio-Angebot
- Suppenbar
- Smoothiebar
- SB-Theke Müllers Wurst-Diele
- SB-Theke Käse
- SB-Kassen
- Neue Leergutannahme
- Tabak-Shop
- Lotto
- Giftcards
- Blumenstand





**ERDBEER-
KUCHEN**

Rezeptkarte
auf Seite **35**



ERDBEEREN

DIE ROTEN LIEBLINGE AUS DER NACHBARSCHAFT

Die große Nachfrage nach heimischen Erdbeeren stellt zum Saisonstart ab Mai wieder große Herausforderungen an den Handel und die Verarbeitungsbetriebe. Die regionalen Früchte sind besonders frisch und schmecken dadurch einfach besser und intensiver.

Im botanischen Sinn ist die Erdbeere eigentlich keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht aus der Familie der Rosengewächse, aber für ihre Beliebtheit und die vielseitigen Verwendungen ist das natürlich ganz egal. Ob Kuchen, Eis, Bowle, Konfitüre, Fruchtjoghurt oder einfach pur – nichts ist vergleichbar mit dem Erfolg unserer heimischen Erdbeeren.

**NICHT NUR
LECKER – AUCH
GESUND!**

In Deutschland wird die Gartenerdbeere seit dem Ende des 19. Jahrhunderts gezüchtet und es gibt inzwischen 16 gewerblich genutzte Sorten oder Hybride.

Gesund und kalorienarm – 100 g Erdbeeren enthalten nur 32 kcal (134 kJ) und sie sind echte Vitamin-C-Bomben. Mit 65 mg pro 100 g enthalten sie sogar einen höheren Vitamin-C-Anteil als Orangen oder Zitronen.

ERDBEERHOF NÜSTEDT AUS BASSUM:

"Von Mai bis Oktober dreht sich bei uns alles um die süßen Erdbeeren. Durch viele verschiedene Kulturmethode und über 20 verschiedene Sorten können wir Ihnen 6 Monate lang frische Erdbeeren anbieten."

UNSER HEIMVORTEIL
DAS BESTE AUS DER REGION



**Erdbeerhof
Nüstedt** 

SCHOKO-CRÊPES MIT FRISCHEN ERDBEEREN

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Weizenmehl
- 4 Eier (Größe M)
- 500 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Vanille-Zucker
- 1 EL Backkakao
- 250 g frische Erdbeeren
- 200 ml Schlagsahne

1. Mehl, Backkakao, Salz und Vanille-Zucker in einer Schüssel mischen. Eier und Milch hinzugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Den fertigen Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen.

2. Butter in der Pfanne erhitzen und eine Portion Teig hineingeben. Den Teig durch schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Crêpes bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten backen.

3. Erdbeeren vorsichtig waschen, trockentupfen und vierteln. Die Sahne steif schlagen. Die fertigen, warmen Crêpes mit Erdbeeren und Sahne füllen und servieren.

Tipp: Crêpes zum Wenden auf einen Teller stürzen und wieder in die Pfanne gleiten lassen.

Zubereitungsdauer:
etwa 30 Minuten



 **VEGETARISCH**



SUMMER CREAMS COME TRUE!

Die Berentzen Summer Editions.



Berentzen
FREUDE BEKENNEN.

Verantwortungsvoller Genuss ab 18 Jahren.

[f/berentzen.de](https://www.facebook.com/berentzen.de)
[i/berentzenoriginal](https://www.instagram.com/berentzenoriginal)



Leckermäulchen



Leckermäulchen tut Leckermäulchen gut.

frischli

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



SPARGEL-SALAT
Rezeptkarte
auf Seite 35



ALFKENS SPARGEL

IN HARPSTEDT, BASSUM
UND BRINKUM

Familie Alfkens aus Beckeln ist seit 7 Generationen der Inbegriff für besten Spargel in der Region.



SPARGEL WEISSES GOLD

„Königliches Gemüse“ oder auch „Frühlingsluft in Stangen“ – die große Begeisterung der Menschen für den Spargel ist seit Jahrhunderten belegt:

- mit diversen Spitznamen
- mit einer Vielzahl von Rezepten
- mit einer alljährlich wiederkehrenden Euphorie bei Feinschmeckern, Köchen und Genießern.

Botanisch betrachtet, ist der Spargel eine einkeimblättrige Staude, die man früher zur Familie der Liliengewächse zählte. Heute werden die rund 300 bekannten Arten in einer eigenen Klasse geführt: Die Familie der Spargelgewächse (Asparagaceae). Nicht alle Arten sind zum Verzehr geeignet und bei uns wird ausschließlich die Art *Asparagus officinalis* als Lebensmittel angeboten.

SAISONSTART: Abhängig von der jeweiligen Witterung beginnt die Spargelernte etwa Ende April und dauert traditionell bis zum 24. Juni (Johanni).

Leitung Obst- und Gemüse-
abteilung in Harpstedt

HEIDI WENKE:

„Kochen, dünsten, braten, fritieren, im Ofen garen oder zu Salaten verarbeiten – Spargel ist vielfältig. Ganz traditionell isst man ihn mit Sauce Hollandaise oder zerlassener Butter und dazu Schinken.“



SPARGEL-BLÄTTERTEIG-STICKS MIT KRÄUTER-DIP

Zutaten für 4 Personen

- 275 g Blätterteig (Kühlregal)
- 12 Stangen Spargel
- 1 EL Öl
- etwas Sesam
- etwas Schwarzkümmel
- etwas Salz, Pfeffer
- 200 g Sour Cream
- etwas Dill
- etwas Schnittlauch

1. Ofen auf 220 °C vorheizen. Schnittlauch und Dill waschen, trockentupfen und hacken. Sour Cream mit Schnittlauch, Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Spargel waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, kurz abschrecken und abtropfen lassen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche entrollen und in 12 breite Streifen schneiden. Jede Spargelstange in einen Teigstreifen einrollen und mit etwas Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.
4. Spargel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im heißen Ofen im unteren Drittel 15 Min. backen. Lauwarm mit dem Kräuter-Dip servieren.

Zubereitungszeit:
etwa 45 Minuten



SPARGEL NUR MIT ABRAHAM.



100% HANDARBEIT
CRAFTED
IN NORDDEUTSCHLAND



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

ERDBEEREN



ERDBEERHOF NÜSTEDT AUS BASSUM



Seit acht Generationen beackern wir unsere Felder. Unser Hof wird heute von Walter und Annegret Nüstedt und ihrer Tochter Anja Reiners bewirtschaftet. Von Mai bis Oktober dreht sich bei uns alles um die süßen Erdbeeren. Durch viele verschiedene Kulturmethoden und über 20 verschiedene Sorten können wir Ihnen 6 Monate lang frische Erdbeeren anbieten.

SPARGEL



FAMILIE BOLTE AUS LICHTENHORST



In einem ländlich geprägten Dorf bei Nienburg bauen wir seit vier Generationen frische und hochwertige Produkte für Sie an. Eine umweltschonende und nachhaltige Arbeitsweise ist uns dabei wichtig, denn unsere Produkte sollen die regionale Leistungsfähigkeit und den guten Geschmack dauerhaft und zuverlässig unterstreichen. Mit traditionellen Methoden, innovativen Ideen und mit viel Herzblut liefern wir Spargel, Erdbeeren und Heidelbeeren für die anspruchsvollen Genießer unserer Region. Wir liefern frischen Spargel in die Inkoop-Märkte in Delmenhorst, Ganderkesee und Bookholzberg.

FLEISCH-PRODUKTE



FRIEBEL WURST & FEINKOST



Ein Familienunternehmen mit Tradition seit 1930. Leidenschaftlicher Einsatz wenn es um die Wurst geht und das schon in dritter Generation. Auf 2.500 m² stellt Friebel feinste Fleisch- und Wurstwaren in handwerklicher Tradition, in Verbindung mit modernster Technik, her. Beste Rohstoffe von langjährigen vertrauensvollen Lieferpartnern sorgen für die Qualität die wir brauchen. Das garantieren unsere strengen Fremd- und Eigenkontrollen. Alleine Fleisch zu verarbeiten reicht uns nicht – erst das Beste daraus zu fertigen, es mit edlen Gewürzen traditionell zu veredeln – das ist unser Bestreben.

Unsere Winzer



Sie suchen einen guten Wein für ein romantisches Dinner oder ein schönes Abendessen mit Freunden – und stehen ratlos vor der großen Auswahl in unseren Märkten?

Für solche Situationen haben wir jetzt eine konkrete Hilfestellung eingerichtet, denn in unseren Weinabteilungen gibt es spezielle Regale, in denen wir Ihnen einige Top-Winzer und eine Auswahl unserer Lieblingsweine näher

vorstellen. Diese Weine haben wir persönlich getestet und als besondere Empfehlung für Sie bewertet. Zu welchen Speisen oder Anlässen die jeweiligen Weine gut passen, lässt sich auf dem Plakat am Regal nachlesen.

Bei allen Flaschen in diesem Regal handelt es sich um hervorragende und auch einige ganz besondere Weine, die sich natürlich auch sehr schön als Geschenk für Weinfreunde eignen.



Vertriebsleiterin **GESA OETKEN:**

„Mein aktueller Favorit und eine Klasse Empfehlung für einen schönen Sommerabend ist der Sauvignon Blanc vom Weingut am Nil. Der Wein kommt übrigens nicht aus Ägypten sondern von der bekannten Weinlage „Nil“ aus der Region Bad Dürkheim in Rheinland Pfalz.“

SAUVIGNON BLANC (WEINGUT AM NIL)

Im Glas ein helles Zitronengelb mit leuchtenden Reflexen. Aromen von Stachelbeere und Passionsfrucht werden durch dezente Noten von Ananas und Holunderblüte abgerundet. Der Wein ist durch eine sehr harmonische Säurestruktur und anhaltende Fruchtsüße geprägt.

CHATEAUNEUF DU PAPE (DOMAINE MOURCHON)

Dieser Klassiker trumpft mit intensiver Frucht von Schwarzkirsche und Johannisbeere, gepaart mit dezent würzigen Aromen auf. Der ausgewogene Charakter wird durch eine herrliche Frische zum Leben erweckt. Ein toller Begleiter zu dunklem Fleisch und Wildgerichten.

BOURGOGNE ALIGOTÉ (DOMAINE FICHET)

Erfrischende Zitrusfrucht, florale Noten, verführerische Mineralität und ein traumhaft schöner Duft. Ein rassischer Aligoté, der geradlinig und unkompliziert zu einem echten Hochgenuss ausgebaut wurde.





WIR FREUEN UNS AUF SPANNENDE SPIELE
UND WÜNSCHEN GUTE UNTERHALTUNG!

FUSSBALL- WM DER FRAUEN!

20. JULI 2023 – 20. AUG. 2023

Als aktuelle Vize-Europameisterinnen starten deutschen Nationalspielerinnen mit großer Erwartungshaltung in die Hauptrunde der WM in Australien und Neuseeland.

In der Qualifikationsrunde konnte sich das DFB-Team souverän behaupten und holte aus zehn Spielen beachtliche 27 Punkte mit einem Torverhältnis von 47:5. Damit wurden sie vor Portugal zum Gruppensieger.

Mit dem Rückenwind aus zuletzt meist überzeugenden Leistungen (die 2:3 Niederlage gegen Serbien war vielleicht nur ein Ausrutscher) sollen nun auch wieder auf der Weltbühne die prominenten Plätze erzielt werden. Das Viertelfinal-Aus gegen Schweden in der letzten WM (2019) war ein Rückschlag, der sich in diesem Jahr nicht wiederholen soll. Die WM wird am 20. Juli eröffnet und das deutsche Team startet am 24.07. in Melbourne.

In der Gruppenphase stehen folgende Spiele für Deutschland an:

GRUPPE H

24.07.2023 gegen Marokko

30.07.2023 gegen Kolumbien

03.08.2023 gegen die Republik Korea

Stay in.
Chill out.



LUST AUF
Sommer-
Party?



#enjoyresponsibly



deutsche see
Fischmanufaktur



MATJES

Der Name „Matjes“ hat seine Wurzeln wahrscheinlich im holländischen Wort für „Mädchen“ – „Meisjes“. Matjes wird nämlich auch als „jungfräulicher Hering“ bezeichnet, denn Heringe, die zu Matjes verarbeitet werden, haben noch keine Milch oder Rogen gebildet, sich gleichzeitig aber schon durch die Vorbereitung auf die Fortpflanzung einen hohen Fettgehalt zugelegt. Idealerweise ist ein Hering, der zu Matjes verarbeitet wird, drei bis vier Jahre alt. Frischer, original holländischer Matjes sollte noch am Tag des Kaufs gegessen werden, spätestens jedoch am nächsten Tag, wobei er bis zum Verzehr unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt werden muss. Matjes in Öl hält sich geöffnet im Kühlschrank rund zwei bis drei Tage. Bei ungeöffneter Ware sollte man sich an die Herstellerangaben auf der Verpackung halten. Man sollte den Matjes immer kühl lagern und verzehren, denn Matjes und Hitze vertragen sich nicht gut. Schon beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass der erworbene Matjes schnell wieder an einen kühlen und dunklen Ort kommt. Und auch bei der Zubereitung einer warmen Mahlzeit gilt: Die sensible Köstlichkeit nicht mitgaren, sondern dem Gericht erst ganz am Schluss kalt zufügen oder gleich als Beilage reichen. Matjes gehört zwar zu den fetthaltigsten Fischen, es handelt sich aber um ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.



**IN UNSEREN
MÄRKTEN MIT
FISCH-THEKE**



Abteilungsleiterin Käse und Fisch im Brendelweg (DEL)
CHARLINE SCHULZ:

An unseren Fisch-Theken bekommen Sie neben vielen Fischspezialitäten auch leckere Grill-Spieße mit ausgesuchten Filetstücken – frisch und handgemacht aus unserer Produktionsküche. Alle Fische kommen aus zertifizierter, nachhaltiger Zucht von unserem Premium-Partner „Deutsche See GmbH“.



ENDLICH WIEDER MATJESZEIT!



Kräutermatjes in Zitronen-Kräuter-Creme

Erfrischender Salat mit Matjesfilet-happen nach nordischer Art (39%) und roten Zwiebelstreifen, in einer charaktervollen Zitronen-Kräuter-Creme mit Joghurt

Hier gibt's
Rezeptideen mit Matjes



Matjes-Doppelfilets „Primtjes“

Matjes-Doppelfilets, handfiletiert, mild gesalzen, besonders zart



Oder fein veredelter Fischfisch – fix & fertig vorbereitet



Makrele „Kräuter-Knoblauch“

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



KATEGORIE
BESTE FISCHTHEKE
IM LEH BIS 2.000 m²



Seafood Star
2022



Inkoop Verbrauchermärkte
Delmenhorst

Beste Fischtheke
im LEH bis 2.000 m²

Prämiert von FischMagazin
Die Fachzeitschrift für die gesamte Fischwirtschaft



Fischmagazin

Januar 2022

Die Fischzeitschrift für die gesamte Fischwirtschaft



SEAFOOD STAR 2022

Wir sind froh, stolz und dankbar, weil wir vom FISCHMAGAZIN als „Beste Fischtheke Deutschlands“ (in der Kategorie LEH bis 2000 m²) ausgezeichnet wurden.

BESTE FISCH-THEKE DEUTSCHLANDS

Der Seafood Star ist eine Auszeichnung des renommierten FischMagazins, die für herausragende Fischgeschäfte, Restaurants, Events und Fischabteilungen im LEH verliehen wird. 2022 wurde der Branchenpreis der deutschen Fischwirtschaft in insgesamt 12 Kategorien vergeben, um das Engagement, die Qualität, die Kreativität und den Vorbildcharakter der jeweiligen Gewinner zu ehren. Mit dem Seafood Star sollen bedeutende Akteure des Fischhandels in ihren Kategorien motiviert werden, in vorbildliche Ausstattung und Kundenorientierung zu investieren, Ideen zu entwickeln und sich ein eigenständiges Profil zu schaffen.

In der Kategorie Lebensmitteleinzelhandel bis 2.000 m² konnten wir die

Jury des Seafood Stars überzeugen und diesen begehrten Preis für unsere Fisch-Theke in Ganderkesee gewinnen. Frische, Vielfalt und Kompetenz sind die Unternehmensmaxime bei inkoop, darum sind die Frischetheken mit ihren anspruchsvollen Sortimenten, mit Top-Qualität und fachkundiger Beratung immer von größter Bedeutung für unser Marktprofil. Wir betreiben hier einen ungewöhnlich großen Aufwand, um uns vom Wettbewerb abzuheben und unseren Kunden die beste Ware und das beste Einkaufserlebnis bieten zu können.

Wir freuen uns sehr über die Anerkennung der Jury und hoffen gleichzeitig auch die zu begeistern, auf die es wirklich ankommt: unsere Kunden im Markt! Sprechen Sie uns also gern mit Lob oder Kritik an, denn wir wollen immer noch besser werden.





NIEDERSACHSENS BESTE OBST- UND GEMÜSE-ABTEILUNG

In diesem Jahr konnten wir auch mit unserem Markt in Harpstedt einen der begehrtesten Branchenpreise gewinnen: Den Deutschen Fruchtpreis.

Die RUNDSCHAU für den Lebensmittelhandel und das Fruchthandel Magazin zeichnen gemeinsam die besten Obst & Gemüse Abteilungen aus. Schirmherr des Preises ist das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Ausgezeichnet werden dabei Märkte mit einzigartiger Leistung bei Sortiment, Präsentation, Kundenservice, Sauberkeit und Kreativität. Auf Grundlage eines strengen Kriterien-

katalogs prämiert die renommierte Fach-Jury die besten Obst & Gemüse Abteilungen Deutschlands. Diese Auszeichnung ist die wichtigste Benchmark der Branche und der Wettbewerb wird von renommierter Markenhersteller gefördert und unterstützt.

Natürlich sind wir sehr stolz auf den Titel und darauf, dass unser tolles Team für das leidenschaftliche Engagement geehrt wird. Lernen Sie unsere Frischeabteilung in Harpstedt kennen und kommen Sie gern vorbei – dann können wir diesen Erfolg gemeinsam feiern.



DEUTSCHER FRUCHT- PREIS 2023

Wir freuen uns sehr, dass wir vom FRUCHTHANDEL MAGAZIN und die RUNDSCHAU für den Lebensmittelhandel einen der begehrtesten Awards der deutschen Handelslandschaft erhalten haben: Den Deutschen Frucht Preis.



V. l. n. r.: Dennis Gottwald, Heidi Wenke, Diana Rijßler, Hendrik Jan Schnier



MUTTERTAG GEÖFFNET!

UNSERE BLUMEN-SHOPS:

- Ganderkesee 9 – 12 Uhr
- Oldenburger 9 – 12 Uhr
- Brendelweg 9:30 – 12:30 Uhr
- Bremer 9 – 12 Uhr
- Harpstedt 9 – 12 Uhr

HERZLICHER
Muttertag
AM SONNTAG, 14. MAI

Immer am zweiten Sonntag im Mai werden die Mütter mit einem eigenen Feiertag geehrt, damit wir unsere Dankbarkeit und Anerkennung beweisen können für alle Mühen und Sorgen des Mutterseins, für gemeinsame Freuden, Tränen, Trost und Hilfestellungen, mit denen sie uns immer bedingungslos unterstützen. Üblicherweise bedanken wir uns mit kleinen Geschenken, wie zum Beispiel Blumen, Pralinen, Spirituosen oder Parfüm. Kinder und Jugendliche können natürlich auch mit selbstgebastelten Karten oder Schmuckstücken überzeugen – aber Umfragen belegen, dass sich Mütter vor allem etwas gemeinsame (arbeitsfreie) Zeit mit der Familie wünschen. Zum Beispiel bei einem schönen Ausflug ohne die organisatorische Verantwortung, ohne das Picknick kaufen und vorbereiten zu müssen.



**FEINSTE PRALINEN
VON LINDT UND
FRUCHTIGER BELLINI
VON CANELLA**



**BLUMEN IN
JEDEM MARKT**



SONNIGER VATERTAG

AM DONNERSTAG, 18. MAI

An Christi Himmelfahrt wird vielerorts auch der Vatertag gefeiert – es handelt sich aber nicht um einen atheistischen Gegenentwurf zum kirchlichen Feiertag, denn auch der Vatertag hat seinen Ursprung im christlichen Glauben. Schon im Mittelalter wurde Christi Himmelfahrt als Vatertag bezeichnet, um die Rückkehr Jesu an die Seite seines Vaters hervorzuheben. Obwohl die modernen Vatertagstouren eher im Biergarten als in der Kirche enden, muss man doch berücksichtigen, dass auch im 16. Jahrhundert schon ordentlich dabei getrunken wurde. Daraus entwickelten sich später die sogenannte „Herrenpartie“, Abweichend von diesem Brauchtum entwickelt sich der Vatertag aber zunehmend analog zum Muttertag, so dass heute oft eine Familienaktivität im Vordergrund steht und die Kinder ein kleines Geschenk für ihre Väter vorbereiten.

CHRISTI HIMMELFAHRT ist ein gesetzlicher Feiertag. Er findet immer 39 Tage nach Ostersonntag statt, in diesem Jahr also am 18. Mai.



DRAUSSEN GENIESSEN

Grillen, Sommerfeste und Gartenpartys – die Gärten stehen bald wieder in voller Blüte und es bleibt endlich abends länger warm. Dann kommt auch wieder die Zeit für romantische Kerzen-, Fackel- oder Laternenbeleuchtung und stimmungsvolle, lauschige Abende im Freien.

Ob bei großen Sommerfesten, kleinen Gartenpartys oder nur im Kreis der Liebsten – gemeinsames Grillen ist immer unterhaltsam, urtümlich und authentisch. Man kann mit allen Sinnen genießen und sich an der legendären Lagerfeuerromantik erfreuen. Bratwurst, gewürzte Nackensteaks und mariniertes Putenfleisch sind immer noch die beliebtesten Grill-Artikel in unserer Region, aber es gibt natürlich unzählige Alternativen aus Fleisch, Gemüse oder Fisch. Für viele Grills gibt es inzwischen auch umfangreiche Zubehörteile, um raffinierte Gerichte mit indirekter Hitze zu garen oder zum Beispiel eine Pizza auf dem Grill zu backen. Zum Glück haben wir noch den ganzen Sommer vor uns und können in aller Ruhe die große Vielfalt der Grill-Alternativen probieren. Überraschen Sie doch Ihre Grillgäste zum Beispiel einmal mit frischen Fisch- und Gemüse-

spießen – dann tauschen Sie das sonst übliche Bier gegen eine kalte Flasche Weißwein und statt Ketchup und Senf servieren Sie Meersalz, Olivenöl und Gemüse-Dips. Damit haben Sie sofort eine andere Grill-Atmosphäregeschaffen und erreichen mit der vermeintlich leichteren Mahlzeit einen weiteren Vorteil: Hier bleibt vielleicht noch eher Platz für eine Dessert-Variation, mit der Sie das edle Mahl geschmackvoll abrunden können.

FLEISCH-THEKE IN JEDEM MARKT

FLEISCHEREI BEHRENS
in unseren Märkten in Bassum, Brinkum und Harpstedt.

MÜLLERS WURST-DIELE
in unseren Märkten in Delmenhorst, Ganderkesee und Bookholzberg.



Marktleiter in der Schönemoorer Str. (DEL) **MARTIN ZANDER:**

„Für ein echtes, amerikanisches BBQ stehen Spareribs und T-Bone Steak mit Baked Potatoes (Folienkartoffeln) und Maiskolben, sowie rauchig gewürzte Barbecue-Marinaden und Grillsaucen auf der Speisekarte.“





**PUTENFILET
AUF COUSCOUS**

Rezeptkarte
auf Seite **35**

WAS IST COUSCOUS?

COUSCOUS IST EIN GRUNDNAHRUNGSMITTEL DER ORIENTALISCHEN KÜCHE.

Der meist feine Weizengrieß lässt sich unkompliziert – herzhaft wie süß – zubereiten. Er schmeckt leicht nussig und lässt sich auch kräftig würzen, wenn gewünscht. Die kleinen Körnchen werden oft aus Hartweizen, seltener aus Gerste, Dinkel oder Hirse hergestellt. Das jeweilige Getreide wird zu Grieß vermahlen, angefeuchtet und zu kleinen Kügelchen geformt, gekocht und getrocknet. Als vorgegartes Getreideprodukt lässt er sich bestens für die schnelle Küche verwenden und optimal bevorraten. Couscous ist an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort, zum Beispiel im Vorratsschrank, sehr lange haltbar. Oft reicht es, die Körnchen im Verhältnis 1:1 mit kochendem Wasser oder Brühe zu übergießen und ein paar Minuten ziehen zu lassen. Anschließend lässt sich der Grieß mit Gemüse und weiteren Zutaten, wie in unserem Rezept (s. o.), vermischen.





GIN

GIN MARE

GIN SUL



GIN IST AKTUELL EINE DER BELIEBTESTEN SPIRITUOSEN IN DEUTSCHLAND. Der Wacholderschnaps wird mit bis zu 120 Zutaten aromatisiert und fein abgestimmt. Je nach Stil und Marke kommen Kräuter wie Rosmarin über Früchte wie Zitrone und Erdbeere bis hin zu Gewürzen wie Kardamom zum Einsatz. Entsprechend der Aromenvielfalt gibt es ihn in zahlreichen Geschmacksrichtungen und Sorten. Bei der Ginherstellung wird geschmacksneutraler

Ethylalkohol destilliert und durch Bedampfen oder Einlegen der Botanicals werden die Aromen extrahiert. Der Mindestalkoholgehalt beträgt 37,5 Volumenprozent. Nach EU-Spirituosenverordnung werden Gin, London Gin, destillierter Gin und Sloe Gin als Kategorien unterschieden. Für welche Sorte Sie sich auch entscheiden: Lagern Sie die Flasche stehend sowie möglichst kühl und dunkel, etwa im Keller. Der Kühlschrank ist ungeeignet, da dort die Aromen leiden.

SEBASTIAN FECHNER:

„Gin pur schmeckt gut, die meisten genießen den Wacholderschnaps aber als Gin Tonic. Ein gutes Tonic Water gehört deshalb zu jedem Cocktail-Abend.“



KNUT HANSEN

BULLDOG GIN LONDON



GIN TONIC MIT MINZE UND ERDBEEREN

Zutaten für 4 Gläser

- 8 cl Gin
- 400 ml Tonic Water
- 250 g Erdbeeren
- 4 Zweige Minze
- 1 EL Zucker
- Eiswürfel

1. Erdbeeren und Minze waschen und trockentupfen. 200 g Erdbeeren mit dem Zucker pürieren. Die übrigen Erdbeeren halbieren und beiseite stellen.

2. Erdbeerpüree auf 4 Longdrinkgläser verteilen. Eiswürfel in die Gläser füllen und je 2 cl Gin darübergießen. Anschließend mit je 100 ml Tonic Water auffüllen. Die fertigen Gläser mit den halben Erdbeeren und der Minze garniert servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 20 Minuten



THE BOTANIST
ISLAY

0.0%
DER VOLLE GESCHMACK,
JETZT AUCH ALKOHOLFREI!*

Tanqueray 0.0 % & Tonic
Gordon's 0.0 % & Tonic
4 cl Tanqueray 0.0 % oder
4 cl Gordon's 0.0 %
120 ml Tonic Water
Limettenscheibe als Garnitur

GORDON'S *Tanqueray*

LIEKEN URKORN
Wir sagen danke.

LIEKEN URKORN BAUERNMILD
BISPOSITIV & KEINER
& SÜCKER

Klassiker kaufen, gewinnen und ...
WIR ZAHLEN DEINEN EINKAUF!

3. Mai
bis
28. Juni

LIEKEN ZAHLT'S

Klassiker kaufen.
Bon hochladen.
Gewinnen & Zusatz-
chance sichern!

Alle weiteren Informationen unter
www.lieken-zahlts.de



EIN
TOLLES
ERSTES
JAHR!



HARPSTEDT

DER „NEUE“ MARKT IN HARPSTEDT FEIERT
SCHON SEIN EINJÄHRIGES BESTEHEN.

Mit ca. 2.000 m² Verkaufsfläche haben wir vor rund einem Jahr in Harpstedt einen Markt eröffnet, der in fast allen Bereichen neue Maßstäbe setzt. Aber er ist nicht nur größer, moderner und anspruchsvoller geworden – er ist im Hinblick auf die Sortimente, die Architektur und die Energieversorgung auch besonders nachhaltig ausgerichtet. Besondere Bedeutung haben Bioartikel, vegane Produkte sowie Eigenentwicklungen aus unserer Produktionsküche. Lassen Sie sich von dieser einzigartigen Auswahl überraschen! Sie finden bei uns die **„Piazzetta“**, eine Pizzastation, in der laufend frische Pizza für Sie gebacken wird. Unser Blumen-Shop **„Blütenstand“** überzeugt mit einem wirklich großen und farbenfrohen Blumenangebot. Die Bäckerei Weymann lädt mit einem gemütlichen Café zu einer kleinen Pause ein. Auch ein Eis-Stand und eine Post-Station gehören zu den Highlights, die an der Wildeshauser Straße auf Sie warten.

NACHHALTIGKEIT

- Bio-zertifizierter Markt
- Umweltfreundliche Bauweise (90 % Holz)
- Wärmerückgewinnung
- Große Solarstrom-Anlage

PARKEN

- 165 Komfortparkplätze
- Ultra-Schnellladestationen für E-Autos
- Eltern + Kind Parkplätze
- Behindertenparkplätze
- Überdachte Fahrradständer



BARRIEREFREI UND GENERATIONENFREUNDLICH

Ein großes Anliegen bei der Gestaltung und Planung aller Verkaufsräume war die absolute Barrierefreiheit sowie die optimalen Möglichkeiten für ein „generationenfreundliches“ Einkaufen. Wir halten natürlich auch spezielle, für diese Kundengruppen ausgerichtete Einkaufswagen bereit.



JETZT NOCH SCHÖNER – HAFERKAMP



OLDENBURGER STR. (DEL): ABSCHLUSS DER RENOVIERUNGSARBEITEN

Die Familie Haferkamp blickt auf eine über 150-jährige Tradition im Bäckerhandwerk zurück. Mit ausgefallenen Produkten und neu interpretierten Original-Rezepten, besonders im Brotbereich, ist das moderne Unternehmen erstklassig für den Wettbewerb gewappnet. Die Backstube ist fast rund um die Uhr im Einsatz, um beste Qualität und innovative Ideen umzusetzen. 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. BÄCKERMEISTER HAFERKAMP ist in den inkoop-Filialen Delmenhorst, Ganderkesee und Bookholzberg vertreten, sowie bei „koopje am See“ in Bremen-Habenhausen.



eismann

SCHMECKEN MUSS ES!

WEIL DARAUF KOMMT ES AN!



Obst wie
frisch geerntet
& innovative
Eiskreationen!

EXKLUSIV
in Ihren
inkoop Märkten:



Dunke Beerenmischung



Clarino



Blaubeerhörchen

WIR SIND INKOOP

UNSER **HEIMVORTEIL**
HANDGEMACHT VON **inkoop**



Janin Trogisch (ganz rechts) mit ihrem Team

INTERVIEW MIT JANIN TROGISCH,

Leiterin der Produktionsküche

kiek an!: Frau Trogisch, Sie leiten einen Geschäftsbereich, der für unsere Kernziele „regionale Identität“, „Frische“ und „Nachhaltigkeit“ von großer Bedeutung ist. Wie sind Sie zu dieser spannenden Aufgabe gekommen?

Janin Trogisch: Meine Ausbildung habe ich bei Grasshoff in Bremen gemacht. Danach war ich unter anderem im Atlantic Grand Hotel und zuletzt habe ich mich bei Vita Catering um die Gemeinschaftsverpflegung für Schulen und Kindergärten gekümmert. Ich hatte schon lange das Ziel, eine Küchenleitung zu übernehmen und habe mich sehr gefreut, dass inkoop mir diese Position angeboten hat.

kiek an!: Dauerhaft hohe Qualität klappt nur mit einem qualifizierten Team, oder?

Janin Trogisch: Unser Team ist sehr engagiert und macht immer viel Spaß. Wir sind Bäcker:innen, Köch:innen, Fleischereifachverkäufer:innen und Angestellte aus den Delmewerkstätten. Jeder bringt seine Ideen mit ein und Teamwork wird bei uns groß geschrieben.

kiek an!: Um alle Märkte zu versorgen, müssen Sie früh anfangen und ordentlich planen. Wie läuft das ab?

Janin Trogisch: Die Märkte bestellen vier Tage im Voraus bei uns und wir produzieren natürlich täglich ganz frisch. Unser Arbeitstag beginnt ca. um 4 Uhr morgens mit Hochdruck, damit der Fahrer unsere Produkte um 8:30 Uhr in die Filialen verteilen kann. Danach bereiten wir schon den nächsten Tag vor: Ware bestellen, Obst und Gemüse putzen, Küche säubern etc.. In freien Minuten entwickeln wir neue Ideen, probieren Rezepte aus und kümmern uns um Prozessoptimierungen.

kiek an!: Was sind Ihre Ziele für die Zukunft unserer Produktionsküche?

Janin Trogisch: Wir würden gern das Sortiment erweitern, vor allem um einige warme Gerichte. Dazu wünschen wir uns eine hohe Bekanntheit für unsere Produkte, unsere Regionalität und unsere nachhaltige Arbeitsweise.

kiek an!: Vielen Dank!





WRAPS

Trendige Wraps mit unterschiedlichen Füllungen und Saucen. Kalt oder warm zu genießen.

BOWLS UND SALATE

Zu den Bestsellern unserer handgemachten Eigenprodukte zählen auch die leckeren Salate mit unterschiedlichen Kompositionen und ohne industrielle Ersatzstoffe.



CURRYWURST

Unsere frische Currywurst aus besten Zutaten und exklusiven Rezepturen mit würziger Sauce aus eigener Herstellung.



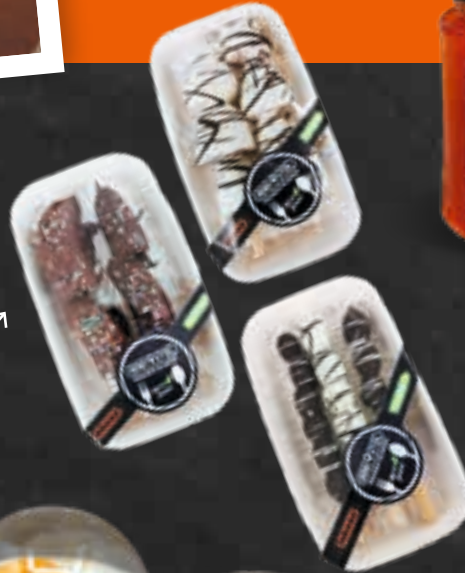
FISCHBRÖTCHEN

Immer freitags: Knusprige Brötchen, feinste Fischspezialitäten und Salatbeilagen. Frisch belegt und geschmackvoll abgestimmt mit unserer selbst gemachten inkoop-Remoulade.



SCHOKOLIERTE FRÜCHTE

Immer frisch und mit wechselnden Saisonangeboten produzieren wir Ihnen frische Früchte mit Schokoladenüberzug und unterschiedlichen Toppings.



HANDGEMACHTE MARMELADE

Eigene Rezepturen und unsere frischen Früchte sorgen für eine Qualitätsmarmelade mit intensivem Geschmack.

UNSERE DESSERTS

Verschiedene, handgemachte Creme-Speisen mit frischen Früchten oder süßen Toppings.

100%  frisch!



Mit leckeren Keksen
in den
Sommer starten!



LEIBNIZ ABC

NEU

HYALURON?
ABER NATÜRLICH!

Schwereose Feuchtigkeit fürs Haar.
Mit Hyaluron aus Zuckerrüben und Weizen.

OHNE
SILIKONE



Wirkt echt. Echt natürlich.

FLÜÜÜGEL
FÜR JEDEN
GESCHMACK.





AUSBILDUNG BEI



Maurice Kaulicke, Personalleiter

Auch für 2023 suchen wir wieder ambitionierte Nachwuchskräfte für unsere Filialen.

In diesem Jahr sollen wieder 25 Auszubildende ihren Weg in ein aufregendes Berufsleben starten. Es bieten sich viele Chancen, Herausforderungen und Spaß in einem sehr vielseitigen Berufsfeld. Frische und gesunde Lebensmittel vorzubereiten, anzubieten und zu verkaufen, macht die Ausbildungszeit zu einem „Vielseitigkeitslauf“ durch viele Warengruppen und Sortimente aus allen Teilen dieser Welt. Hinzu kommen eine umfassende, begleitende Ausbildung in hauseigenen Seminaren und intensive schulische Unterstützungen, damit die Prüfungsergebnisse am Ende eine gute Grundlage für weitere Karriereschritte sind.

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

Euer



Maurice Kaulicke
Personalleiter



Mehr Infos zu den Berufen?
Azubi-Flyer (Download, 6 MB)
www.inkoop.de/karriere



JETZT NOCH EINEN AUSBILDUNGSPLATZ FÜR 2023 SICHERN

Bewerbungsunterlagen bitte per E-Mail an: bewerbung@inkoop.de
Betreff „Azubi 2023“

Oder per Post an:
inkoop Zentrale
Betreff „Azubi 2023“
Elbinger Str. 32
27755 Delmenhorst

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

Bewirb dich jetzt zum 1.8.23:

- **KAUFMANN/KAUFFRAU**
im Einzelhandel
- **VERKÄUFER/IN**
im Einzelhandel
- **DUALES STUDIUM**
Handelsfachwirt/in
- **FACHVERKÄUFER/IN**
im Lebensmittelhandwerk
– Fleischerei
- **FLEISCHER/IN**

COMIC

LUKAS ...DER HELLE WAHNSINN



SUDOKU

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

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

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

SCHWEDENRÄTSEL

Kontur	Gemisch	Ballrückspiel beim Tennis	längster Strom Afrikas	Nahverkehrs-zug	Farbe ent-fernen	sprach-begabte Sing-vogel	Abzug bei Barzah-lung	trockene Back-ware	Epos von Homer	franzö-sisch: hier	Raum-inhalt eines Schiffs
					schlechter Mensch						
			Skandi-navierin		ein Gemüse					ein Knollen-gemüse	
ange-strebter Zustand		über-lieferte Erzäh-lung				interna-tionales Notruf-zeichen		großes Raubtier		Ktz.-Z. Rathe-now	
fleißig						Zier-pflanze		deut-scher Adels-titel			
Vorfahr					gemah-lenes Korn	Land-karten-werk				abwei-chende Strecke	
			Kielern-art	Pariser U-Bahn (Kw.)				Rhein-hafen-stadt	Abk.: ägyp-tisch		
süd-deutsch: Haus-flur	langer Feder-schal	Weiden des Rot-wildes				Füllwort im Rede-fluss	Schalen-tier				
kleines Bücher-regal				Abk.: Einzahl	afrika-nische Heil-pflanze			Stamm in Ghana			nicht ausge-schaltet
Warte-, Sperr-frist		mög-licher-weise							griechi-scher Buch-stabe		
					eng-lischer Artikel		Körper-stellung				

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

IMPRESSUM HERAUSGEBER: inkoop Verbrauchermärkte GmbH, Elbinger Straße 32, 27755 Delmenhorst, Telefon: 04221 9621-0, Fax: 9621-145, E-Mail: info@inkoop.de, www.inkoop.de; REDAKTION: Bernd Oetken (V.i.S.d.P.), LAYOUT/REALISATION: PANDAPLAN Werbeagentur KG; © FOTOS: Eigene (inkoop / Hersteller / Lieferanten / PANDAPLAN), www.shutterstock.de, www.freepik.com, www.pixabay.com

SPARGEL-SALAT



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 250 g grüner Spargel
- 150 g Erbsen
- 1 Zwiebel
- 3 Eier
- 100 g Speckwürfel
- 150 ml Fleischbrühe
- ½ Bund Radieschen
- ½ Bund Petersilie
- 5 EL Rapsöl
- 2 TL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- etwas Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Salzwasser geben und 20 Minuten garen. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden.

2. Erbsen in kochendes Salzwasser geben und bissfest garen. Spargel waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, kurz abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Zwiebel schälen, würfeln, mit dem Speck anbraten und dann mit der Fleischbrühe ablöschen. Brühe mit einer Prise Zucker, Rapsöl, Senf und Essig

verrühren und zum Abkühlen beiseite stellen.

4. Die Radieschen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Die Eier etwa 10–12 Minuten kochen, kalt abschrecken, auskühlen lassen und anschließend vierteln.

5. Kartoffeln, Erbsen, Spargel, Radieschen, Eier und Petersilie in eine große Schüssel geben. Dressing hinzugeben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Nach Bedarf noch etwas mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 45 Minuten

ERDBEER-KUCHEN

VEGETARISCH



Zutaten für eine Springform Ø 20 cm

Für den Boden:

- 300 g Haferkekse
- 100 g Butter
- etwas Salz

Für die Creme:

- 300 g Frischkäse
- 250 g Joghurt

- 70 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Zitronenzeste
- 150 g Schlagsahne
- 350 g Erdbeeren
- 1 ½ Pck. Sofort-Gelatine

1. Butter schmelzen und mit einer Prise Salz mischen. Kekse fein zerbröseln und mit der Butter mischen. Boden der Springform mit Backpapier auslegen, Kekskrümel darauf verteilen und zu einem Boden drücken. Die Form für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Sahne für die Creme aufschlagen. Frischkäse, Joghurt, Zucker, Vanillezucker, Sofort-Gelatine und Zitronenzeste in eine extra Schüssel geben und glattrühren. Anschließend

die Creme mit der Sahne mischen und umgehend auf dem Kuchenboden verteilen.

3. Erdbeeren waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und auf der Sahne-Frischkäse-Creme drapieren. Den Kuchen vor dem Servieren mindestens vier Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Arbeitszeit:
etwa 45 Minuten

Gesamtzeit:
etwa 4,75 Stunden



PUTENFILET AUF COUSCOUS

Zutaten für 4 Personen

- 4 Putenfilets
- 1 Bund Spargel
- 200 g Couscous
- 1 EL Gemüsebrühe, Pulver
- 4 Tomaten
- 1 Paprika, gelb
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- ½ TL Koriander, gemahlen
- etwas Zitronensaft

1. Den Couscous nach Packungsanleitung mit der Gemüsebrühe zubereiten.

2. Frühlingszwiebeln waschen und in schmale Ringe schneiden. Tomaten und Paprika waschen. Tomaten, Paprika, Zwiebel und Knoblauch würfeln. Petersilie waschen, mit einem Küchentuch trocknen und fein hacken.

3. Spargel waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.

4. Putenfilets waschen und trockentupfen. Anschließend rundum mit Pfeffer und Salz würzen. Etwas Pflanzenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Putenfilets von beiden Seiten kräftig anbraten, bis das Fleisch gar ist.

5. Das Gemüse in eine große Schüssel geben. Essig und Olivenöl dazugeben und mit Koriander und Zitronensaft würzen. Den Couscous dazugeben und nach Bedarf noch etwas mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 EL Essig
- 3 TL Olivenöl
- etwas Salz, Pfeffer



6. Den Couscous-Salat auf 4 Teller verteilen. Spargelstangen und Putenfilets auf den Salat legen und heiß servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 90 Minuten





VEGETARISCH

inkoop



ERDBEER-KUCHEN

MIT SAHNE-FRISCHKÄSECREME



inkoop



SPARGEL-SALAT

MIT KARTOFFELN UND SPECK



inkoop



PUTENFILET AUF COUSCOUS

MIT FRISCHEM SPARGEL