


kiekan!

TOLLE TIPPS,
REZEPTE UND
RÄTSEL

Endlich wieder 
Schlemmerabend!

Vorfreude auf
Federweißer
und Quiche

Start der Pilzsaison

UNSER **HEIMV**  **RTEIL**
HANDGEMACHT VON 

LECKERES AUS UNSERER

REGION!



LIEKEN URKORN

Perfekt kombiniert,
einmalig lecker!



Grüne Power

für strahlend sauberes Geschirr!

50 All-in-1 Spül-Tabs Limone Kraftvolle Reinigung und Glanz

Spül-Lotion Aloe Vera Hautschonende Spülkraft

Spül-Lotion Aloe Vera Hautschonende Spülkraft

Kartons aus $\geq 85\%$ Altpapier

Flaschen* aus 100% Altplastik

Verpackungen recycelbar

Käfer





Maurice Kaulicke, Personalleiter



LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

mit Stolz und Dankbarkeit konnten wir am 27. Juni den inkoop-Geburts-tag feiern und auf 60 erfolgreiche Jahre zurückblicken. Grundlage dieser Erfolgsgeschichte sind natürlich unsere tollen Kunden und Mitarbeiter, von denen uns viele über alle Entwicklungsschritte begleitet haben – vom kleinen Lebensmittelgeschäft der 60er Jahre bis zum heutigen Verbrauchermarkt mit 11 modernen Filialen.

Neben den vielen Angebotsaktionen haben wir das Jubiläum darum auch genutzt, um uns bei unseren Mitarbeitern zu bedanken und mit ihnen ein großes Sommerfest zu feiern. Einige Bilder davon sehen Sie hier im Heft.

Auch für die Zukunft setzen wir auf gut ausgebildete und kompetente Mitarbeiter, darum engagieren wir uns wieder für die Ausbildung junger Nachwuchskräfte in unseren Märkten.

Am ersten August haben mehr als 20 neue Auszubildende bei inkoop begonnen, die wir ganz herzlich im Team begrüßen.

In dieser Ausgabe des kiek an! werfen wir schon einen Blick über den Hochsommer hinaus bis in den Herbst und damit auch auf den bevorstehenden Schlemmerabend, der nach einigen Jahren Pause endlich wieder stattfindet und Raum schafft für gemeinsames Genießen und nette Kontakte. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Vielen Dank für Ihre Treue, viel Spaß beim Lesen und hoffentlich bis bald,

Ihr

Maurice Kaulicke,
Personalleiter

- 04 | JUBILÄUMS-AKTIONEN
- 06 | EXKURSION
- 07 | FRISCHES SUSHI
- 08 | EINSCHULUNG
- 09 | 8 JAHRE KOOPJE
- 10 | FUSSBALL-HIGHLIGHTS
- 12 | HEIMISCHE ÄPFEL
- 14 | FEDERWEISSER
- 16 | RADTOUREN
- 18 | PILZ-SAISON
- 20 | HEIMVORTEIL-PARTNER
- 22 | UNSERE KÄSE-THEKE
- 24 | WEIN-EMPFEHLUNG
- 26 | KÜRBIS-SAISON
- 28 | OKTOBERFEST
- 30 | WIR SIND INKOOP
- 32 | HANDGEMACHT VON INKOOP
- 34 | UNTERHALTUNG
- 35 | REZEPTE

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



SOMMER PARTY DAS MITARBEITERFEST

Am 17.6. haben wir zusammen im Team das Jubiläum gefeiert.

Dass inkoop inzwischen auf eine 60-jährige Erfolgsgeschichte zurückblicken kann, liegt natürlich nicht nur an unseren treuen Kunden, sondern auch an den vielen motivierten Mitarbeitern in unseren Filialen.

Wir haben das Jubiläum darum auch genutzt, um uns mit einer gemeinsamen, ausgelassenen Feier bei allen Kollegen zu bedanken. Am Samstag, 17.6. haben wir also die Märkte etwas früher geschlossen (und wir danken allen Kunden für das gezeigte Verständnis), um unsere Mitarbeiter mit einem Shuttle-Service zur Veranstaltung bringen zu können. Es war eine tolle Party.



DER KARTEN-
VORVERKAUF
STARTET AM
31.8.23

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.



EINTRITTSKARTEN IM VORVERKAUF:

Wegen der zuletzt immer sehr großen Nachfrage werden wir die Eintrittskarten wieder über den professionellen Ticket-Shop des Delmenhorster Kreisblatts verkaufen. Im Sinne einer möglichst gerechten Verteilung haben wir die Abgabe auf maximal 4 Karten pro Person begrenzt. Die Anzahl der Karten ist natürlich aus organisatorischen, räumlichen und rechtlichen Gründen begrenzt. Wir bitten daher um Verständnis, falls nicht alle Interessenten ein Ticket bekommen können.

- Vorverkauf: ab 31.8. beim dk Ticket-Shop
- Kartenpreis: 39,- EUR



EXKURSION



EXKURSION

MIT UNSEREN OBST- UND GEMÜSE ABTEILUNGSLEITERINNEN ZU SANLUCAR



Unsere Obst- und Gemüse Abteilungsleiterinnen sind im Juni nach Murcia, in den Süden Spaniens gereist. Gemeinsam mit einer Delegation unseres Großhändlers, Köster aus Lilienthal, haben wir uns dort persönlich von der Qualität des Premium-Produzenten SanLucar überzeugt. Direkt vor Ort zu sehen, wie Pfirsiche wachsen und geerntet werden, war eine tolle Erfahrung. Man kann schon auf den Feldern erkennen, wie viel Aufwand betrieben wird, um am Ende den Unterschied in Qualität und Nachhaltigkeit zu

erzielen. Nach einem überaus herzlichen Empfang konnten wir uns die verschiedenen Sorten auf den Feldern ansehen und natürlich auch direkt alles probieren. Abends gab es dann typisch spanische Tapas in tollem Ambiente. Wir sind begeistert von der spanischen Herzlichkeit und von der hohen Qualität, die bei SanLucar produziert wird. Zum Glück haben wir die tollen SanLucar Früchte in unseren Märkten und können uns damit immer an die schöne Fahrt erinnern. Unsere klare Empfehlung: Dieses Obst sollten Sie unbedingt probieren!

UNSER
BESUCH BEI
SANLUCAR
IN MURCIA,
SPANIEN

JETZT NOCH MEHR SUSHI!

GANZ FRISCH ZUBEREITET!

Ab sofort gibt es die leckeren Produkte unserer Sushi-Bars (Ganderkesee und Oldenburger Str., DEL) auch in den Filialen:

- Wildeshauser Str., Harpstedt
- Bremer Str., Delmenhorst

Unsere Sushi-Bars produzieren jetzt auch täglich frisch für die Filialen Bremer Straße und Harpstedt. Die leckeren Spezialitäten finden Sie dort gut sortiert in einer eigenen Kühltruhe.

Unser Partner Eat Happy nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Asien. Neben frischem Sushi gibt es auch leckere Snacks wie japanische Spieße, Wakame-Salate oder Bowls. Eine besondere Spezialität sind die süßen Mochi Eis-Desserts.



MEER VIELFALT AUF DIE TELLER!

Knackige Garnelen & Meeresfrüchte



In der Tiefkühltruhe

- verschiedene Sorten, z.B.
- Knusprige Ofen-Garnelen, paniert
250-g-Beutel
- Calamares, paniert
300-g-Beutel
tiefgefroren

> Umweltfreundlich verpackt in 95 % Kraftpapier



Frische Feinkost



Fruchtiger Garnelensalat mit Calvados
Knackige Garnelen, Äpfel, Mandarinen, Karotten und Porree, in einem aromatisch-würzigem Dressing, mit Calvados verfeinert





EINSCHULUNG

AM 19.8. IN BREMEN UND NIEDERSACHSEN

Eltern und Kinder schwanken zwischen freudiger Erwartung und Respekt, wenn die Einschulung bevorsteht. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt und bringt mentale, emotionale und logistische Herausforderungen mit sich. Ab sofort heißt es nicht mehr nur Spiel, Spaß und Vergnügen, sondern auch aufpassen, still sitzen und Hausaufgaben machen und vor allem: pünktlich aufstehen, anziehen, frühstücken und zur Schule kommen. Der Schritt vom Kleinkind zum Schulkind ist aufregend für alle, daher ist es wichtig, dass Eltern und Familienangehörige in gemeinsamer Unterstützung für einen schönen und furchtlosen Start eintreten. Gute Vorbereitung, positive Bestätigung und eine Schultüte mit sinnvollen Geschenken versüßen den Wechsel in das Leben der „großen Kinder“.

Abteilungsleiterin Obst und Gemüse im Markt Bookholzberg
RUTH KIBSCHULL-BEHNKEN:

„Bei uns finden Sie alles für eine perfekte Schultüte. Eine große Auswahl an Schreibwaren, Schulkartikeln und Süßigkeiten haben wir in allen Märkten vorrätig.“



UNSER HEIMVORTEIL
DAS BESTE AUS DER REGION

Frisch gepresster Orangensaft und viele Sorten Smoothies in unseren Märkten zur Auswahl.



8

Jahre

Im August 2015 eröffneten wir unseren Citymarkt „koopje“ im Herzen der Delmenhorster Fußgängerzone.



- SB-Kassen für den schnellen Einkauf!
- Regionale Fleisch- und Wurst-Waren, täglich frisch von Müllers Wurst-Diele
- Frische Fisch-Brötchen (immer freitags)
- Post- und Paketdienstleistungen
- DeutschlandCard-Partner
- Geschenkgutscheine
- Großes Bio-Angebot
- Frische Blumen
- Kalte Getränke
- Back-Station



WIR FEIERN GEBURTSTAG!

SEIT 2015 IM HERZEN DER DELMENHORSTER CITY

„koopje“ kommt aus dem Holländischen und bedeutet „kleine Gelegenheit“. Das passt ideal zum Markt-konzept, denn hier haben wir eine spezielle Ausrichtung auf kleinere, schnelle Einkäufe mit viel Frische und mit einem ausgeprägten Convenience-Bereich. Ein echter City-Markt also, der zum Beispiel in der Mittags-pause mit seiner Angebotsvielfalt zu überzeugen weiß. Rund 6.000 Artikel, viele Service-Leistungen und lange Öffnungszeiten machen koopje attraktiv für Anwohner und Beschäftigte rund um die Fußgängerzone.

POST- UND PAKET-DIENSTLEISTUNGEN

Wie schon in vielen inkoop-Stand-orten üblich, haben wir auch eine Postagentur in unserem koopje-Citymarkt eingerichtet. Hier können Sie Brief- und Paketsendungen aufgeben und alle benötigten Versandmaterialien einkaufen – mitten in der City, ganz bequem während des Shoppings oder in Verbindung mit Ihrem Wochenmarktbesuch.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo–Fr 7:30–19 Uhr
Sa 7:30–18 Uhr
www.koopje.de
Lange Straße 98 in Delmenhorst





FUSSBALL-HIGHLIGHTS

FRAUEN WM-FINALE UND BUNDESLIGASTART DER MÄNNER

Nach der Sommerpause bekommen Fußball-Fans endlich wieder etwas geboten: Die Frauen-WM geht auf das Finale zu (20. August, 12 Uhr) und die Bundesliga der Männer startet gleich mit einem Kracher in die neue Saison, wenn am Freitag, den 18.8. das Eröffnungsspiel in Bremen angepöfpen wird: Werder Bremen

empfängt den Deutschen Meister Bayern München. Um 20:30 Uhr geht es los und das Spiel wird im Free-TV von SAT.1 gezeigt.

Wir wünschen allen Fußballfreunden spannende Spiele, und allen Teams in allen Turnieren und Spielklassen viele erfolgreiche Partien.

In unseren Filialen haben wir natürlich viele Snacks, Getränke und Grillgut vorbereitet, damit Sie die Spiele vor dem Fernseher ordentlich feiern und genießen können,

FÜR EIN PRICKELND-WÜRZIGES FUSSBALLSPIEL

Unsere drei Getränkemärkte:

- Oldenburger Str. (DEL)
- Bremer Str. (DEL)
- Raiffeisenstraße (GAN)



RED BULL VERLEIHT FLÜÜÜGEL.



Mit Taurin. Belebt Geist und Körper.

Mit Taurin. Belebt Geist und Körper.

Äpfel

ALTE SORTEN SIND OFT AUCH FÜR ALLERGIKER EIN GENUSS.

Mehr als 30 Vitamine und Spurenelemente, 150 Milligramm Kalium und viele weitere Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium oder Eisen stecken in einem durchschnittlich großen Apfel. Trotzdem besteht er zu 85 % aus Wasser und hat nur etwa 60 Kilokalorien.

Äpfel regeln den Wasserhaushalt und die Darmtätigkeit – und wegen der vielen verschiedenen Fruchtsäuren gelten sie als die „Zahnbürste der Natur“. Das enthaltene Pektin senkt den Cholesterinspiegel und bindet Schadstoffe. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen darüber hinaus auch positive Einflüsse auf Bronchial- und

Lungenkrankheiten, außerdem scheinen die in der Frucht enthaltenen Flavonoide und Carotinoide das Krebsrisiko zu mindern.

Als wenn das nicht schon genug Gründe wären, um regelmäßig in einen Apfel zu beißen, bietet sich auch noch eine sagenhafte Vielfalt an Sorten und Geschmacksrichtungen an.

In Deutschland werden jährlich über 900.000 Tonnen Äpfel geerntet und jeder Deutsche verzehrt im Durchschnitt 17 Kilo Äpfel und 11 Liter Apfelsaft pro Jahr. Gerade bei den Säften ist die Tendenz weiter steigend und es entwickelt sich ein regionales Qualitätsbewusstsein.



So gibt es zum Beispiel von Amecke unter dem Namen

„Mein Lieblingsapfel“ drei sortenreine Direktsäfte, bei denen die spezifischen Geschmacksmerkmale der jeweiligen Sorte unverdünnt und ungesüßt erkennbar bleiben.

APFEL-ALLERGIKER

reagieren meist nur auf Neuzüchtungen von süßen Sorten mit fester, glänzender Schale. Alte Sorten mit höherem Polyphenolgehalt können oft problemlos gegessen werden. Es gilt: je saurer, desto verträglicher. Wenn Sie betroffen sind, probieren Sie doch einmal die alte Sorte „Wellant“, die wir immer im Sortiment haben.

Abteilungsleiterin Obst & Gemüse in der Schönemoorer Str. (DEL)

GÜLAY SARIOGLAN:

„Äpfel lassen sich am besten im kühlen Keller oder im Kühlschrank lagern. Vorzugsweise etwas abgetrennt, denn sie setzen Ethylen frei und beschleunigen damit die Reifung anderer Obstsorten.“



APFEL-ROSEN

Zutaten für 12 Stück

- 2 Pck. Blätterteig aus dem Kühlregal
- 4 Äpfel
- 4 EL Aprikosenkonfitüre
- 1 TL Zimt
- Saft einer Zitrone
- etwas Öl zum Einfetten
- etwas Puderzucker
- Muffinform

1. Einen Liter Wasser mit Zitronensaft mischen und in einer Schale bereitstellen. Äpfel waschen, ggf. schälen (optional), entkernen, in dünne Scheiben schneiden und in das Zitronen-Wasser legen (damit sie nicht oxidieren und braun werden).

2. Muffinform einfetten. Zimt und Konfitüre vermischen. Blätterteig ausbreiten und mit einem Pizzaschneider über die kurze Seite jeweils in 6 kurze Streifen schneiden. Die Streifen anschließend vollständig mit der Konfitüre-Mischung bestreichen.

3. Die Apfelscheiben mit der runden Seite bzw. der Schale nach oben auf den oberen Rand der Streifen nebeneinander auflegen, sodass die Apfelscheiben etwas über den Teig stehen. Die untere Hälfte des Teig-Streifens anschließend nach oben klappen und etwas andrücken. Jetzt von der kurzen Seite her aufrollen und die Rose in die Muffinform setzen. Die Apfel-Rosen im Backofen ca. 30 Min. bei 200 °C auf mittlerer Schiene goldbraun backen.

4. Aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

Zubereitungsdauer: etwa 60 Minuten



ACTIVATE YOURSELF!

DEINE LEBENSFREUDE • DEINE ENERGIE • DEIN GENUSSERLEBNIS

NEU

HITCHCOCK
INGWER SHOTS
100 % Saft + Vitamin C reich
Grapefruit • Limette, Orange • Kurkuma
0,5l Flasche

HITCHCOCK. Open up your Inspiration.

www.friebel-wurst.com

VOLLTREFFER!

Hol dir deine **Stadionwurst** nach Hause!

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



QUICHE FERTIG KAUFEN?
Fragen Sie an der Käse-Theke nach unserer frisch und handgemachten Spezialität!

DER FEDERWEISSER

Der Federweiße ist eigentlich noch gar kein „fertiger“ Wein, denn die alkoholische Gärung ist noch nicht abgeschlossen. Es handelt sich also um eine Zwischenstufe vom Traubensaft zum Wein. Seinen Namen verdankt er den noch aktiven Hefeteilchen, die in der Kohlensäure wie winzige Federchen tanzen.

Im Gärungsprozess zerlegt die Hefe den natürlichen Zuckergehalt des Traubensaftes in Alkohol und Kohlensäure, so dass sich der Federweiße im Geschmack und im Alkoholgehalt schnell verändert. Er kommt mit einem gasdurchlässigen Deckel in den Handel und darf nur

stehend gelagert werden, weil fortlaufend weitere Kohlensäure freigesetzt wird. Die Gärung lässt sich durch Kühlung verlangsamen, aber der Federweiße sollte innerhalb von zehn Tagen getrunken werden.

Man serviert ihn gut gekühlt und traditionell zusammen mit Zwiebelkuchen, Flammkuchen oder Quiche.



DER KLASSIKER – ZWIEBELKUCHEN

Zutaten für 6 Personen

- 2 Eier
- 200 g Blätterteig
- 400 g Zwiebeln
- etwas Butter für die Pfanne und Form
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 100 g Speck, in Streifen geschnitten
- 80 ml Milch
- 80 ml Sahne
- 3 EL Parmesan, gerieben

1. Für die Füllung des Zwiebelkuchens die Zwiebeln in einer Pfanne mit der Butter weich dünsten. Die Speckstreifen dazugeben und ebenfalls dünsten. Mit Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch die Kuchenfüllung abschmecken.

2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Für den Guss verrühren Sie Milch, Sahne, 2 Eier und einen Esslöffel Parmesan. Den Blätterteig ausbreiten, die Formen mit Fett ausstreichen und mit dem Teig auslegen.

3. Die Zwiebel-Speck-Füllung darauf verteilen, den Guss darüber gießen, den restlichen Parmesan darüber verteilen und den Zwiebelkuchen im Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungsdauer:

etwa 60 Minuten



BACK TO SCHOOL!

MIT
LEIBNIZ & ABC

Backen
RUSISCH
BROT
ABC

LEIBNIZ
MINIS

Original
LEIBNIZ
ZOO

LEIBNIZ
CREAM
BUTTERKAS

Smarties

Bunte Linsen,
großer Spaß:
Jetzt auch mit
weißer Schokolade!

Smarties
mini

Smarties
white chocolate

Smarties

So yummy.
NEU



RADTOUREN UND PICKNICK IM GRÜNEN

Blauer Himmel, Sonnenschein und angenehme Temperaturen bis in die Abendstunden – das sind ideale Bedingungen für eine schöne Radtour mit Familie, Freunden oder Kollegen.

Die Mischung aus Sport, Aktivität, Gemeinsamkeit und Genuss zeichnet eine gelungene Radtour mit Picknick aus. Je nach Anstrengung auf der Radtour kann das Picknick Ruhepause, kurze Mahlzeit oder Aktionszeitraum sein. Einen schönen Platz dafür findet man schnell auf Waldlichtungen, am See oder an den Deichen entlang unserer Flüsse.

LUST AUF
PICKNICK?

Im Grünen lässt sich immer eine schöne Zeit mit lieben Menschen verbringen. Beim Picknick ist die Bandbreite noch größer: Je nach Teilnehmern sind exklusive Schlemmereien mit edlem Wein genauso beliebt wie zum Beispiel Frikadellen und Gummibärchen. Gemeinsame Bewegung unter freiem Himmel ist immer gesund und fördert das Wohlbefinden, am besten natürlich unterstützt von einer bewussten Ernährung und ausreichend Wasser.

Tipp: Beim Radfahren unterschätzt man schnell die Kraft der Sonne. Unbedingt Sonnenschutz mitnehmen und gerade im Spätsommer an Mückenschutz denken.



VILSA LEICHTE BIO LIMO

ist natürliches Bio-Mineralwasser mit Fruchtsaft und erfrischender Kohlensäure. Mit dem fruchtig-herben Geschmack von Rhabarber, aromatischer Blaubeere, exotisch-süßer Orange-Maracuja, fruchtig-süßem Pfirsich und süß-saurer trüben Zitrone startest du entspannt in den Tag. Ideal für zu Hause und unterwegs.

SO GEHT
LIMO HEUTE

ALLES BIO.

ALLES LECKER.

SO GEHT
LIMO HEUTE



KRÄUTER-
SEITLINGS
MIT APFEL-
RETTICH-SALAT

Rezeptkarte
auf Seite **35**

PILZ-SAISON

Ende September oder Anfang Oktober erreicht die Pilzsaison ihren Höhepunkt. Erfahrene Pilz-Sammler zieht es aber je nach Witterung auch schon deutlich früher in den Wald. Bei feucht-warmer Witterung kann man auch Anfang August schon erste Funde machen. Grundsätzlich gilt natürlich, dass das Sammeln wilder Pilze im Wald nur sinnvoll, sicher und erlaubt ist, wenn man sich wirklich auskennt und die gefundenen Pilze eindeutig bestimmt werden können. Einige Speisepilze können leicht verwechselt werden und es gibt in unseren Wäldern durchaus Pilze, deren Verzehr auch in kleinsten Mengen schon zu ernsthaften Vergiftungen führt.



KRÄUTERSEITLINGE

Kräuterseitlinge sind Zuchtpilze, die aus der Familie der Austernpilze hervorgegangen sind. Sie sind aromatisch, würzig und erinnern geschmacklich an den edlen und teuren Steinpilz mit einer leichten Anisnote. Der Kräuterseitling hat eine hellbraune, nach oben gebogene Kappe und einen weißen Stiel. Durch die Kultivierung in Gewächshäusern ist er ganzjährig auch aus regionaler Produktion erhältlich. Die Pilze können sowohl roh im Salat als auch gegrillt, gebraten oder mariniert serviert werden. Der Kräuterseitling passt gut zu deftigen Fleischgerichten, in Sahnesoßen, in Ragouts und in herzhaften Salate. Bei vegetarischer oder veganer Ernährung kann er auch als Fleischersatz dienen. Weil Seitlinge beim Garen bissfest bleiben, eignen sie sich auch zum Einfrieren oder zum Einlegen in Essig und Öl. Zur kurzfristigen Lagerung sollten die Pilze in ein feuchtes Tuch gewickelt werden, dann sind sie im Kühlschrank ungefähr 10 Tage haltbar.

Pilzgarten
Passion für Pilze



Informationen zu unserem
Heimvorteil-Partner
„Pilzgarten“ finden Sie auf
der nächsten Seite.

UNSER HEIMVORTEIL

DAS BESTE AUS DER REGION



Umweltschutz, Qualität und Geschmack.

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

Mehr Infos auf heimvorteil.net

PILZE



TORSTEN JONAS AUS HELVESIEK



Wir produzieren Bio-Edelpilze im Einklang mit Mensch und Natur nach den sehr strengen Demeter-Richtlinien. Von der Substratherstellung bis zum Ernten der Pilze wird in diesem ganzheitlichen Ansatz jeder Arbeitsprozess doppelt und dreifach kontrolliert, um höchste Bio-Qualität zu bekommen, ohne das ökologische Gleichgewicht oder die natürlichen Kreisläufe zu beeinträchtigen.

WEIN



WEINHANDEL IN BREMEN SEIT 1405



Seit mehr als 600 Jahren verbindet sich mit dem Bremer Ratskeller eine Handelstradition, die einen bedeutenden Beitrag zur Weinkultur in Deutschland geleistet hat. Dieser Tradition, die für eine hohe Sensibilität im Umgang mit dem ältesten Kulturgetränk der Welt steht, fühlen wir uns verpflichtet. Freuen Sie sich auf Erlebnisse mit außergewöhnlichen Weinen, die wir für Sie sorgsam und nach strengen Qualitätskriterien ausgewählt haben. Lassen Sie sich von uns durch die deutsche Weinlandschaft, zu Weinen und Winzern führen.

MILCH-PRODUKTE



FAMILIE DEHLWES AUS LILIENTHAL



Die ältesten Aufzeichnungen des heutigen Hofes gehen bis ins Jahr 1811 zurück, wo Familie Therkorn mit 6 Milchkühen und einer Betriebsfläche von etwa 30 Hektar mit der Landwirtschaft begann. Über die Jahre vergrößerte sich der Hof stetig und wurde von Generation zu Generation weitergeführt. Die Hofmolkerei stellt Trinkmilch (3,5 % und 1,5 %), Naturjoghurt, Sahne, Saure Sahne, Schmand, Butter, Schlemmer Bio-Joghurt, Bio-Fitline, Sahneschichtkäse, Quark und den Schnittkäse „Mareikes Meisterstück“ her, den es mittlerweile auch in den Sorten Tomato-Bärlauch, Paprika-Pfeffer und Kümmel-Knoblauch gibt.



**UNSER
PLATTEN-
SERVICE**
Einfach die Mitarbeiter
an den Theken
ansprechen!



KÄSE-THEKE

GUTER KÄSE STEHT FÜR KULINARISCHE RAFFINESSE

An unseren Käse-Theken bieten wir fachkundige Hilfestellung und Beratung, damit Sie die richtige Auswahl für Ihren Bedarf und Ihren individuellen Geschmack treffen können. Lernen Sie hochklassige Käsespezialitäten aus ganz Europa kennen – berühmte Klassiker oder exotische Geheimtipps, um besondere Geschmackserlebnisse und internationales Flair zu genießen. Unsere Käsefachberater verfügen über hohe Qualifikationen und werden regelmäßig weitergebildet. Wenn Sie also Fragen zu unserem Käseangebot oder zu den jeweiligen Anwendungsmöglichkeiten haben, wenden Sie sich gern an die Kollegen.

Natürlich können Sie bei uns auch alles bekommen, was gut zum Käse passt, wie z. B. Cracker, Grissini, Baguette, frisches Obst, Oliven, Nüsse und viele hervorragende Weine. Im Umfeld unserer Bedientheke finden Sie auch immer abgepackte Stücke oder Scheiben aus unserem großen Sortiment zum Mitnehmen, wenn es schnell gehen soll und Sie keine Beratung benötigen.



*Käsecremes
aus unserer eigenen
Produktionsküche*

Diplomierte Käse-Sommelière und Abteilungsleiterin Käse und Fisch in der Filiale Bremer Str. (DEL)
ROSEMARIE LICHTERFELD:

„Käse bietet eine extreme Geschmacksvielfalt. Wir beraten Sie gerne – auch zu den exotischen Sorten.“



HARPSTEDT



Abteilungsleiterin Käse und Fisch in Harpstedt, **CHARLINE SCHULZ**, berät Sie gern.

Die Verwendung von Frischkäse ist so vielfältig, wie es Sorten gibt. Er lässt sich auch zum (Über-)Backen herzhafter Speisen verwenden (z. B. Baguette oder Quiche) und in süßen Speisen wie, z. B. Käsekuchen, sorgt er für die typisch cremige Konsistenz. Frischkäse mit Doppelrahmstufe ist auch zum Kochen ideal, so lässt der hohe Fettgehalt beispielsweise Saucen schön sämig werden.



EASY-
DRINKING
WEINE



FREUNDE

AUF DIE FREUNDSCHAFT!

Was gibt es Besseres, als einen Wein im Kreise seiner Freund*innen zu genießen? Getreu dem Motto, die besten Weine sind die, die wir mit Freund*innen trinken, kreieren Joko Winterscheidt und Matthias Schweighöfer easy-drinking Weine für besondere Momente

Leckere, unkomplizierte Weine, die auf das nächste Glas einladen.
III FREUNDE Weine – jetzt probieren!



Copyright: © FREUNDE/Linda Ambrosius

DIE BUNTE VIelfALT
ASIENS GENIEßEN!



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



Unsere Weinzen



WEINGUT DOHLMÜHLE, RHEINHESSEN

Das Weingut Dohlmühle liegt inmitten der wunderschönen Weinregion Rheinhessen, genauer gesagt in Flonheim. Hier, auf den Hängen der umliegenden Weinberge, baut die Familie Stütz auf einer Fläche von rund 30 Hektar verschiedene Rebsorten an, darunter Burgunder, Silvaner und Riesling. Die Weine zeichnen sich durch ihre ausgeprägte Stilistik und ihr feines Terroir aus. Die Reben gedeihen auf kalkhaltigen Böden und erhalten dadurch eine mineralische Note, die sich auch in den Weinen wiederfindet. Im Weingut arbeiten drei Generationen Hand in Hand. Claus Dieter und Karin Stütz haben sich zwar ein wenig zurückgezogen, helfen aber immer noch tatkräftig mit. Ingo und Heike sind die Gesichter des Weinguts, und die nächste Generation steht mit Philipp schon bereit.

GRAUBURGUNDER TROCKEN

Stilistik: Kräftig, erfrischend

Aromen: Birne, Apfel, Zitrusfrüchte und zarte Anklänge von Mandeln

Passt zu: Pasta, Lamm, Geflügel, Fischgerichte

Kommentar: Der perfekte Allrounder!



WEINGUT AM NIL, PFALZ

Im September 2010 übernahm die Familie Dr. Ana und Reinfried Pohl den Traditionsbetrieb, der zuvor seit 1841 von der Winzerfamilie Schuster bewirtschaftet wurde. Mit einem klaren Bekenntnis zu den charakteristischen Eigenheiten seiner Lagen wurde das Weingut seit 2010 zu einem Spitzenweingut für Rieslinge ausgebaut. Seither begegnen sich hier Alt und Neu: Jahrtausendealte Lagen und frische Ideen. Gewachsene Traditionen und innovative Ansätze. Eichenholzfässer und moderne Keltertechnik.

GRAUBURGUNDER TROCKEN

Stilistik: Dicht, harmonisch, rund, moderate Säure

Aromen: Birne, heimische gelbe Früchte, Anklänge von Walnuss

Passt zu: Salate, Geflügel, Fisch, helles Fleisch

Kommentar: Ein würdiger Jubiläums-Wein für 60 Jahre inkoop!



Vertriebsleiterin
GESA OETKEN:
**WEINFESTE DER
 REGION –
 WIR SIND DABEI!**

In diesem Jahr sind wir mit einigen Partnern wieder auf dem Delmenhorster Weinfest vertreten. Es findet am 18. und 19. August vor der Markthalle statt und wir werden tolle Weine, kompetente Ansprechpartner und leckere Snacks präsentieren. Weinfachmann Carsten Kaßburg wird vor Ort eine Auswahl der beliebten Bio-Weine des Weingutes Hubertushof ausschenken. Unser langjähriger Weinlieferant Eggers & Franke aus Bremen wird zudem den neuen Sommer-Trenddrink "Limoncello Spritz" ausschenken.

Das inkoop-Team ist natürlich auch wieder mit kulinarischen Highlights für Sie dabei. Wir backen vor Ort frische italienische Pizza, außerdem wird es Fischbrötchen, Käseplatten und Garnelenspieße geben. Wir freuen uns darauf, Sie an unseren Ständen auf dem Delmenhorster Weinfest zu begrüßen.

Auch auf dem Harpstedter Weinfest werden wir wieder dabei sein. Ebenfalls mit dem Weinfachmann Carsten Kaßburg und den Bioweinen des Hubertushofs und wir werden in Harpstedt auch vom Bremer Ratskeller unterstützt. Kulinarisch überraschen wir Sie hier mit hausgemachten Flammkuchen & Fischbrötchen.

**WEINFEST
 DELMENHORST**
 18. bis 19. August

**WEINFEST
 HARPSTEDT**
 16. September



BIOWEINGUT HUBERTUSHOF, MOSEL

Das Bio-Weingut ist ein Familienbetrieb an der Mittelmosel. Dort blickt man auf über 2000 Jahre Weinbaugeschichte zurück und legt besonderen Wert auf die Aspekte „Qualität“ und „Nachhaltigkeit“. Die Bewirtschaftung der Rebflächen ist geprägt vom Respekt vor der Natur und ihren einzigartigen Schätzen. Ein verantwortungsvoller Umgang und die Erhaltung des komplexen Ökosystems Weinberg sind die Grundlagen für die außergewöhnlichen Weine dieses Gutes. Mit der Überzeugung, dass in einen guten Wein nichts anderes gehört als die reine Traube, werden die Hubertushof-Weine als vegane Bioweine ausgebaut. Familie Botzet betreibt das Weingut seit Generationen mit großer Leidenschaft und Sorgfalt, um charakterstarke Weine herzustellen. Der Erfolg gibt den Botzets recht, denn sie sind als einziges deutsches Bioweingut schon mehrmals mit dem Staatsehrenpreis ausgezeichnet worden und ihre Weine wurden vielfach international prämiert.

WEISSBURGUNDER TROCKEN

- Stilistik:** Frisch, mineralisch
- Aromen:** Exotische Aromen nach Birne, Banane und Ananas
- Passt zu:** Helles Fleisch, Pilzgerichte, Meeresfrüchte
- Kommentar:** Der absolute Geheimtipp!



PASTA MIT
KÜRBISRezeptkarte
auf Seite 35

HALLOWEEN

Am 31. Oktober ist wieder Hochsaison für Geisterwesen, Hexen, Gespenster und alle, die sich gern gruseln.

Halloween entstand aus dem Herbstfest der Druiden im alten England. Dem keltischen Glauben nach erscheinen die Geister der Ahnen in dieser Nacht auf der Erde und verbreiten Angst und Schrecken.

Der Name Halloween entwickelte sich viel später, nachdem die Christen den 1. November zum Feiertag ‚Allerheiligen‘ gemacht haben. Aus dem keltischen Herbstfest wurde also ‚das Fest am Vorabend zu Allerheiligen‘, auf englisch ‚All Hallows‘ Evening‘ oder abgekürzt Halloween.

Süßigkeiten an Halloween bereit halten! Am 31. Oktober machen viele Kinder „Süßes oder Saures“-Touren.

KÜRBIS

IN GROSS UND KLEIN

Das leckere Saison-Gemüse gibt es in vielen Sorten, Farben und Formen. Während sich die Garten- und Speisekürbisse in erster Linie als Gemüsebeilage, für Suppen oder Salate anbieten, kann man die gewaltigen Riesenkürbisse vor allem zu Kompott oder Brot verarbeiten.

Kürbisse 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.

Hokkaidokürbisse sind orangerote Speisekürbisse mit einem Gewicht von 0,5 bis 1,5 Kilogramm, die vor allem für ihre essbare Schale bekannt sind. Die Außenschale des Hokkaido wird beim Kochen weich und unterscheidet sich damit von anderen Kürbissorten. Das Fruchtfleisch ist fest und hat ein intensiv nussiges Aroma.

Der Butternut-Kürbis gehört zu den Moschuskürbissen und ist markant, meist wie eine große Birne geformt.

Das cremig-weiche Fruchtfleisch ist süßlich und setzt sich mit leicht oranger oder sehr hell grüner Färbung von der blassgelben bis fast weißen Schale ab. Die Zuchtform Butternut gibt es nur als Kulturpflanze, die heute in den meisten tropischen Ländern angebaut wird.



KLEINE GEISTER-PIZZA

Zutaten für 4 Personen

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

Belag z. B.:

- Tomatensoße
- Mais
- Schinkenwürfel
- Oliven
- Butterkäse
- Petersilie

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

2. Jetzt das Olivenöl und Salz zum Teig geben und gut durchkneten bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Erneut 30 Minuten gehen lassen. Nun kann der Teig ein letztes mal kräftig durchgeknetet werden. Den Teig in 4 Teile teilen und ausrollen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Tomatensoße bestreichen.

3. Mit Zutaten nach Wahl belegen. Jetzt können Sie kreativ werden. Aus dem Käse Geister ausschneiden und aus Oliven werden ruckzuck kleine Spinnen oder Gesichter. Die fertig belegte Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungsdauer:

etwa 2 Stunden



Schnitzkürbisse
sowie Schnitz-
werkzeug in
unseren Märkten
erhältlich.



Getränkemarktleiter Ganderkese
SEBASTIAN FECHNER:

„Das Münchner Oktoberfest wird auch im Norden immer beliebter, darum haben wir regelmäßig einige bayerische Spezialitäten im Sortiment.“



TYPISCHE WIESN-SPEISEN: Brezen mit Obatzda, Brotzeit-Platte (Wurst, Käse, Radieschen und Griebenschmalz), Weißwurst mit süßem Senf, Wurstsalat, Leberkäs mit Kartoffelsalat, Schweinshaxe mit Semmelknödel und Käsespätzle.

DAS OKTOBERFEST

O'zapft is! Am 16. September startet in München wieder das größte Volksfest der Welt und es werden rund 6 Millionen Besucher aus aller Welt erwartet. Wenn Ihnen der Weg zu weit ist und Sie vielleicht lieber mit Freunden und Familie zuhause feiern möchten, finden Sie original Oktoberfestbier und viele weitere Wiesn-Klassiker in unseren Märkten.

Die Hochzeit des Kronprinzen Ludwig mit Prinzessin Therese von Sachsen-Hildburghausen am 12. Oktober 1810 legte den Grundstein für das heute weltweit bekannte Oktoberfest.

Im Rahmen der Feierlichkeiten wurde die Festwiese zu Ehren der Braut „Theresienwiese“ genannt – im Münchner Sprachgebrauch kurz „die Wiesn“.

In diesem Jahr findet die 188. Ausgabe des Oktoberfests statt. Der Aufbau dauert 10 Wochen und es werden knapp 40 große und kleine Bierzelte vorbereitet. Als wichtigste Kennzahl der alljährlichen Preissteigerungen gilt der Bierpreis, der mit durchschnittlich 14,50 EUR pro Maß erneut um 6–7 % gestiegen ist.

WEISSBIER

Was ist das besondere daran?

Als Weißbier oder Weizenbier werden Biere bezeichnet, die mit einem höheren Anteil Weizenmalz gebraut werden. Der Name Weißbier ist in Bayern üblich, während man im Norden häufig Hefeweizen sagt. Die Biere sind meist obergärig und werden im Handel fast immer in Halbliterflaschen verkauft. Insbesondere die alkoholfreien Varianten gelten als gute Durstlöcher und werden auch von Sportlern oft bevorzugt. Getrunken werden Weißbiere üblicherweise aus speziellen Gläsern, die den gesamten Flascheninhalt aufnehmen und den relativ festen Schaum gut zur Geltung bringen.

Oktoberfestbier – große Auswahl an Marken und Sorten.



**WEISSBIER-
BOWLE**
Rezeptkarte
auf Seite **35**

OBATZDA



Zutaten für 3 Personen

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g reifen Camembert
- 500 g Sahnequark
- 50 g weiche Butter
- 3 EL Weizenbier
- 1 gestrichener TL Kümmel
- etwas Salz, Pfeffer, Paprika
- optional Radieschen

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Camembert kleinschneiden und mit der Gabel zerdrücken, dann mit der feingehackten Zwiebel, dem Sahnequark, Bier und Butter verrühren.

2. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Den Obatzda mit Kümmel und Paprika bestreuen und optional mit Radieschen anrichten.

Zubereitungsdauer:
etwa 15 Minuten





Silke Evers und Sabine Schöler in Harpstedt

Interview mit Silke Evers und Sabine Schöler

aus dem Service-Team in Harpstedt

kiek an!: Worin bestehen Ihre Aufgaben und was zeichnet den Job aus Ihrer Sicht besonders aus?

Silke Evers: Wir wollen jeden Kunden so betreuen und beraten, dass er die Filiale glücklich und zufrieden verlässt. Unsere Aufgaben sind in erster Linie, die Waren zu kontrollieren, zu verräumen und für eine ordentliche Präsentation zu sorgen.

Sabine Schöler: Wir bestellen aber auch, kümmern uns um Sortimentserweiterungen und achten auf ausreichende Bestände von Angebotswaren.

kiek an!: Was ist Ihrer Meinung nach "typisch inkoop" in Ihrem Arbeitsumfeld?

Sabine Schöler: Natürlich die ordentlich eingeräumten Regale, saubere Verkaufsräume und immer ansprechbare, hilfsbereite Kollegen. Wir sind ein richtiges Team und achten gemeinsam auf Kundentreue im Markt.

kiek an!: Welche Eigenschaft muss man für Ihren Job vor allem mitbringen?

Silke Evers: Man sollte kontaktfreudig, offen und freundlich sein. Manchmal braucht man Geduld und Belastbarkeit und natürlich sollte eine gewisse Leidenschaft für Lebensmittel vorhanden sein. Außerdem ist Eigeninitiative wichtig, um notwendige Handlungen selbst zu erkennen und schnell, im Sinne unserer Kunden zu reagieren.

kiek an!: Vielen Dank!





Unsere neuen Azubis vor der Filiale Brendelweg (DEL)

AUSBILDUNG BEI



Maurice Kaulicke, Personalleiter

Auch für 2024 suchen wir wieder ambitionierte Nachwuchskräfte für unsere Filialen.

In diesem Jahr haben wieder mehr als 20 Auszubildende ihren Weg in ein aufregendes Berufsleben gestartet. 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.

Bei uns bekommt Ihr eine solide Ausbildung mit sehr guten Karriere-Chancen – und ihr werdet Teil eines tollen Teams. Kommt und lasst uns gemeinsam Eure Zukunft planen!

Euer

Maurice Kaulicke
Personalleiter



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



JETZT SCHON EINEN AUSBILDUNGSPLATZ FÜR 2024 SICHERN

Bewerbungsunterlagen
bitte per E-Mail an:
bewerbung@inkoop.de
Betreff „Azubi 2024“

Oder per Post an:
inkoop Zentrale
Betreff „Azubi 2024“
Elbinger Str. 32
27755 Delmenhorst

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

Bewirb dich jetzt zum 1.8.24:

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



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



NEU

GRILLGEMÜSE

Fertig geschnitten und perfekt vorbereitet für den Grill, die Pfanne oder den Ofen.

Die Grill-Saison ist in vollem Gange und immer mehr Genießer legen neben saftigen Steaks und knackigen Würstchen auch Zucchini, Paprika und Co. auf den Rost. Ob als vegetarische Alternative oder als Beilage – so gelingt Ihr Grillgemüse garantiert!



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.



FISCHBRÖTCHEN

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



HANDGEMACHTE MARMELADE

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

CURRYWURST

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



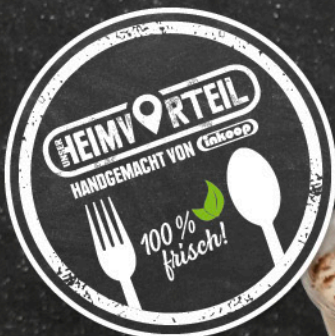
SCHOKOLIERTE FRÜCHTE

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



BANANENBROT

Unser saftiges Bananenbrot punktet mit intensivem Fruchtaroma. Es ist vegan und in zwei Größen erhältlich.



UNSERE DESSERTS

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

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

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

SCHWEDENRÄTSEL

Teil eines Fußgliers	Paradiesgarten	Schlagrhythmen	Teil des Arms	Fremdwortteil: selbst	Wallfahrtsort der Moslems	englische Bierorte	Metallrad am Reittiefel	überlassen	Gegenstand	warme Quelle
				11		Ruhetag der Juden			9	
Freund des Schönen		Edelsteinnachahmung	Stippe		4	Kapitalerträge	Wollstoff			3
	5				Gaststätten	Schilf			einfarbig	
			Epidemie	Teil vieler Camps			6			
Likörgewürz	dt. Opernsänger (René)	gekörntes Stärkemehl			englischer Gasthof		nicht weniger, sondern ...		Mörtel	
Hahenschrei			10			Kosenamen für Mutter	Singvogel			
Schwefelsäure		7		Windrichtung	schauspielen		8	Männernamen	Tanzfigur der Quadrille	
		Kreiszahl	Salz der Ölsäure		1		Ausruf des Frierens	Heißgetränk		
Gewandtheit im Benehmen	Abschnitt				Überzahl				2	
Morgenland				Wasserfahrzeug			Lotteriescheine			

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

PASTA MIT KÜRBIS

VEGETARISCH



Zutaten für 4 Personen

- 400 g Hokkaido
- 400 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Butter
- 80 ml trockener Wermut
- 250 ml Sahne

- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Ziegenweiskäse
- etwas Salz, Pfeffer, Muskat



1. Hokkaido waschen, halbieren, Kerne herauslösen und Kürbis würfeln. Die Würfel in einer Pfanne mit Butter kurz anrösten. Anschließend die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten zugedeckt, leicht köchelnd garen. Währenddessen einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin garen.

2. Zwiebel und Knoblauch für die Sauce schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Anschließend mit Wermut ablöschen. Sahne und Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und 5 Minuten

einkochen lassen. Ziegenweiskäse in kleine Stückchen bröseln und in der heißen Sauce schmelzen lassen.

3. Kürbis und Sauce zur Pasta geben und vorsichtig unterheben. Die fertigen Spaghetti mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 45 Minuten

WEISSBIER-BOWLE

VEGAN



Zutaten für 4 Personen

- 2 unbehandelte Limetten
- 5–6 EL Waldmeistersirup
- ½ Bund Zitronenmelisse
- 3 Flaschen Kristallweizenbier (à 0,5 l)

1. Limetten heiß abspülen, in Scheiben schneiden und mit Waldmeistersirup in ein Bowlengefäß geben. Zitronenmelisse kalt waschen, trockenschütteln, kleinzupfen und hinzugeben.

2. Alles im Kühlschrank ca. 1 Stunde marinieren. Gut gekühltes Kristallweizenbier langsam in das Bowlengefäß geben, da das Bier sehr stark schäumt.

3. Die Bowle sofort servieren!

Zubereitungsdauer:
etwa 15 Minuten
(+1 Stunde Kühlzeit)



KRÄUTERSEITLINGS MIT APFEL-RETTICH-SALAT

VEGETARISCH



Zutaten für 2 Personen

Apfel-Rettich-Salat:

- 250 g Rettich
- 150 g Cocktailtomaten
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Petersilie

Salat-Dressing:

- 3 EL Öl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf

Marinade:

- 3 Lauchzwiebeln
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Honig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- etwas Butter, Sesam

- 500 g Kräuterseitlinge

1. Für die Marinade die Chilischote unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili und Knoblauch in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Sesam, Sojasoße und Honig hinzugeben und die fertige Marinade zur Seite stellen.

2. Die Cocktailtomaten für den Salat waschen und halbieren. Zwiebel pellen und in feine Ringe schneiden. Äpfel waschen, ggf. schälen (optional), entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Rettich schälen und eben-

falls in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken.

3. Öl, Apfelessig, Honig und Senf zu einem Dressing verrühren.

4. Die Zutaten für den Salat zum Dressing geben, mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

6. Kräuterseitlinge putzen, halbieren und in einer großen Pfanne mit ausreichend Butter goldbraun anbraten. Die fertigen Kräuterseitlinge

mit der Marinade übergießen und kurz in der Pfanne schwenken.

7. Die noch warmen Pilze neben dem Salat auf einem Teller anrichten und mit den gehackten Lauchzwiebeln garnieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 75 Minuten





VEGAN

Inkooop

WEISSBIER-BOWLE
MIT WALDMEISTERSIRUP



VEGETARISCH

Inkooop

PASTA MIT KÜRBIS
UND ZIEGENWEICKÄSE



VEGETARISCH

Inkooop

KRÄUTERSEITLINGS
MIT APFEL-RETTICH-SALAT