

kiek an!

Tulpen – bunte
Frühlingsboten!

Valentinstag

Leckere Rezepte
für Ostern



TOLLE TIPPS,
REZEPTE UND
RÄTSEL

FRÜHLING – HELLER, WÄRMER UND BUNTER!





Echte Kraft kommt aus der Natur.

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

1.816 mg/l Hydrogencarbonat	348 mg/l Calcium	108 mg/l Magnesium
---------------------------------------	----------------------------	------------------------------



FÜR EINEN GUTEN START IN DEN HERBST



SCHOKOLADIGER GENUSS AB DEM ERSTEN BISSEN.

Neu und nur bei EDEKA



Wir fertigen frische Käsecremes aus besten Zutaten und exklusiven Rezepturen.



Gesa Oetken,
Leitung Vertrieb



LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

mit vollem Elan sind wir in das neue Jahr 2024 gestartet – ein Schaltjahr mit einem zusätzlichen Tag (29. Februar). Unser guter Vorsatz ist auch für dieses Jahr wieder, Ihnen eine gute Kombination aus gesunden, hochwertigen Lebensmitteln und einem reinen Genuss aus echten Gaumenfreuden zu bieten!

Die Tulpen sind, wie jedes Jahr, die Boten des Frühlings und wir bieten in den Blumen-Shops unserer Märkte verschiedene Sorten und bunte Farben für geschmackvolle Sträuße an.

Unser koopje Markt in Habenhausen feiert bereits sein einjähriges Jubiläum und wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe unseres Magazins die Marktleiterin Melissa Mleziva vor, die mit ihrem Team voller Vorfreude auf das zweite Jahr in Bremen blickt!

In diesem Jahr erwarten uns im Sommer zwei sportliche Großveranstaltungen: die Fußball EM und die Olympischen Sommerspiele, die zum ersten Mal nach vielen Jahren wieder in Europa stattfinden werden. Aus diesem Anlass und weil wir uns zutiefst mit unserer Heimatregion verbunden fühlen, begleiten wir unseren regionalen Olympia-Star Sandra Auffarth auf dem Weg zu den Olympischen Spielen. Wir drücken ihr bereits

in der Vorbereitung die Daumen. Sportliche Höchstleistung ist eng verknüpft mit guten Lebensmitteln und einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und so sind wir besonders stolz auf diese Partnerschaft.

Außerdem rufen wir in diesem Jahr, zusätzlich zum bekannten Schlemmerabend im November, eine neue Genussabend-Eventserie ins Leben. Bei den Themenabenden, wie zum Beispiel dem „Käse-Wein-Abend“ im März, wollen wir einer kleinen Kundengruppe von ca. 30 Personen einige tolle Wein- und Käsesorten vorstellen. Dabei werden die Teilnehmer nicht nur die vorgestellten Produkte genießen, sondern von ausgewählten Profis auch noch mit Hintergrundwissen und weiteren Informationen versorgt.

Wir freuen uns auf ein aufregendes und köstliches Jahr mit Ihnen!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre

Gesa Oetken,
Leitung Vertrieb

- 04 / **RÜCKBLICK SCHLEMMERABEND**
- 05 / **VALENTINSTAG**
- 06 / **FASCHING IN GANDERKESEE**
- 08 / **FRÜHLINGSBOTEN**
- 10 / **1 JAHR IN HABENHAUSEN**
- 12 / **WIR SIND TEAM SANDRA!**
- 13 / **GRÜNKOHL-SAISON**
- 14 / **WEIN-EMPFEHLUNG**
- 15 / **KÄSE-THEKE**
- 16 / **FISCH-THEKE**
- 17 / **FRISCHES SUSHI**
- 18 / **INSPIRATION FÜR OSTERN**
- 22 / **HEIMVORTEIL-PARTNER**
- 24 / **FIT & VITAL**
- 26 / **MAIBOCK**
- 27 / **BÄCKEREI WEYMANN**
- 28 / **HANDGEMACHT VON INKOOP**
- 30 / **UNTERHALTUNG**
- 31 / **REZEPTE**

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





DAS WAR RICHTIG SCHÖN!

Nach dreijähriger Pause haben wir endlich wieder einen Schlemmerabend veranstalten können.

Am 14. November wurde unser Markt in der Oldenburger Straße zur Event-Location und wir haben gemeinsam mit rund 500 Gästen einen tollen Abend erlebt. Unzählige Leckereien, Delikatessen und Spezialitäten konnten probiert und verglichen werden – und bei Bedarf stand auch immer ein kompetenter Ansprechpartner für weitere Informationen oder Rezeptideen bereit. Essen, trinken, das Sortiment kennenlernen und ein schöner Austausch mit vielen netten Leuten ... eine wirklich gelungene Veranstaltung und wir freuen uns jetzt schon auf den nächsten Schlemmerabend!

Der nächste Schlemmerabend findet am 12.11.24 statt.

SAVE THE DATE!
12.11.24



EDLES
NIEDEREGGER
MARZIPAN



FERRERO
ROCHER



MILKA HERZEN



RITTER SPORT
SCHOKOWÜRFEL

FERRERO
RAFFAELLO



CHAMPAGNE
POMMERY
BRUT ROYAL



Valentinstag – der Tag der Liebenden.

Alle Jahre wieder ist der 14. Februar der einzige Tag im Jahr, an dem mehr Männer als Frauen in Blumenläden einkaufen.

Es ist eine schöne Tradition, sich mit verführerischen Leckereien oder klassischen Blumengrüßen zu beschenken. Immer mehr etabliert sich aber auch die „kleine Aufmerksamkeit“ zum Valentinstag, eine einfache Anerkennung oder ein kleines Dankeschön. Der Valentinstag ist inzwischen nicht mehr „nur“ der Tag für Verliebte, denn man kann und soll ihn vielleicht auch zum

Anlass nehmen, um Anerkennung und Aufmerksamkeit zu schenken. Beschenken Sie jemanden, der eine kleine Geste der Liebe und Herzlichkeit verdient.

**BLUMEN
IN JEDEM
MARKT**

In den meisten Fällen wird gemeinsame Zeit als das wertvollste Geschenk bewertet – aber erfahrungsgemäß kann eine kleine Ergänzung aus Blumen, Pralinen oder edlen Getränken auch nicht schaden. In unseren Märkten und Blumen-Shops sind wir jedenfalls darauf vorbereitet, Ihnen im Bedarfsfall viele schöne Produkte anbieten zu können.



MERCI
FINEST SELECTION



FEINSTE PRALINEN
VON LINDT





**FASCHINGS-
BERLINER**
Rezeptkarte
auf Seite **31**



Fasching um den Ring

Kein Verkauf von Spirituosen an Minderjährige!



**BERENTZEN
PARTYBECHER**



**BERENTZEN
GÜRTEL**

Ein echtes Highlight sind die Berentzen Minis im praktischen Partybecher oder Gürtel mit 24 Original Minis.

Unter dem Motto „zurück im Faschingsglück!“ kommt der Ganderkeseer Fasching wieder zurück in den klassischen Zeitraum zwischen 11.11. und Aschermittwoch! Neben den üblichen 4 Büttenabenden und dem großen Kinderfasching gibt es natürlich auch wieder ein Hauptwochenende mit spektakulärem Festumzug am 10. Februar, einen fröhlichen Frühschoppen und einen Rosenmontag, wie wir ihn bis 2020 immer hatten.

Wir freuen uns auf die närrische Zeit, auf die bunten Partys und auf die phantasievollen Kostüme.

Ganderkesee – hinein und he geht!

Marktleiter in Ganderkesee:
SVEN OHLSEN:



„Kleine Schnäpse gehören zum Fasching dazu. Bei uns können Sie sich für die Party und für den großen Umzug mit Getränken und Snacks versorgen.“



**CRUNCHIPS
PAPRIKA**



Kleiner Feigling ist seit vielen Jahren eine der bekanntesten und beliebtesten Spirituosen! Dieses Mix-Paket besteht aus 12 Flaschen mit verschiedenen Geschmacksrichtungen.



Aufrunden bitte!

Mit den Worten „Aufrunden bitte!“ spenden Sie bei uns ein paar Cents für den Kinderschutzbund.

Jetzt mit neuem Spenden-Empfänger!



Der Kinderschutzbund Bundesverband

Frosch für Kreislaufwirtschaft

Frosch setzt auf Recycling. Weil Rohstoffe begrenzt sind und die Zukunft Nachhaltigkeit braucht.

Flasche aus 100% Altplastik*



*mit 75% aus haushaltsnaher Sammlung (z.B. Gelber Sack); ohne Deckel

DER KAFFEE, DER IDEEN WECKT!

JETZT PROBIEREN UND INSPIRIEREN.



WWW.IDEE-KAFFEE.COM

Noch mehr Ideen? Dann guck doch mal hier vorbei:



Niederländische Frühlingsboten

Tulpen sind wieder da und bringen uns mit vielen Farben und Formen den ersehnten Frühling ins Haus.

Der Vielfalt sind kaum Grenzen gesetzt. Von Weiß über Gelb, alle Rottöne, bis zu Violett und sogar Schwarz. Auch in der Blütenform gibt es unzählige Varianten mit glatten oder gezackten Rändern, mit runden oder spitzen Blütenblättern, sternförmiger oder Ilienartiger Anordnung und natürlich die exotische Papageien-Tulpe. Über 2.000 Sorten der beliebten Frühlingsblüher soll es geben.

TULPEN MÖGEN EINEN KÜHLEN UND HALBSONNIGEN STANDORT

Als Schnittblumen kommen meist etwa 30 Zentimeter hohe Sorten in den Handel. Damit sie möglichst lange blühen, sollten sie möglichst kühl und nicht in der prallen Sonne

stehen. Nachts stellt man Tulpen am besten in einen ungeheizten Raum oder auf den Balkon (aber nicht bei Frost). Bevor sie in die Vase kommen, schneidet man den unteren weißen Teil des Stängels zwei bis drei Zentimeter gerade ab. In die Vase sollte nur wenig Wasser kommen, damit die Blätter trocken bleiben (die untersten Blätter besser abtrennen) – aber es muss täglich frisches Wasser dazugegeben werden, denn Tulpen sind ziemlich durstige Pflanzen.

SO KÖNNEN TULPEN AUFGEFRISCHT WERDEN:

In der Vase wachsen Tulpen weiter und können dabei leicht 5–15 cm zulegen. Bei großer Länge kann der Stängel den schweren Kopf nicht mehr ausreichend stützen und die Tulpe hängt über den Vasenrand. Schneidet man sie neu an, wickelt den Strauß eng in Zeitungspapier und stellt ihn gestützt für ca. eine Stunde

senkrecht in kühles, frisches Wasser, erholen sich die Blumen wieder. Mit einer schmalen, hohen Vase ist man natürlich von diesem Problem befreit.

AUCH WICHTIG ZU WISSEN: Tulpen sind schön – aber alle Pflanzenteile der Tulpe sind giftig für Mensch und Tier. Der Verzehr löst Magen-Darm-Beschwerden, Bauchschmerzen und Erbrechen aus. Vorsicht bei neugierigen Kindern oder Haustieren, denn auch das Wasser in der Vase ist leicht giftig.

ÜBRIGENS: Tulpen und Narzissen sollten nicht zusammen in einer Vase stehen, denn Narzissen sondern einen Schleim ins Blumenwasser ab, der die Tulpen schnell verwelken lässt.



BLUME 2000

SB-BLUMENANGEBOT

In unseren Märkten an der Schönemoorer Str. (DEL), in Bookholzberg und beim koopje Citymarkt in Delmenhorst werden wir von Blume2000 beliefert.



UNSERE BLUMEN-SHOPS

DELMENHORST

OLDENBURGER STRASSE 74
Carina Labitzki
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
Andreas Styrnal
0421 – 878521144

BASSUM

BAHNHOFSTRASSE 13
Andrea Hübner
04241 – 8049031

HARPSTEDT

"BLÜTENSTAND"
WILDESHAUSER STR. 2
Janika Meyer und
Kerstin Ertelt
04244-9267-28



"Blütenstand" in Harpstedt
**KERSTIN ERTELT UND
JANIKA MEYER:**

„Neben saisonalen Schnittblumen bieten wir Ihnen auch individuelle Sträuße und Gestecke an. Gern dekorieren wir auch Ihre Geschäfts- oder Veranstaltungsräume.“

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

Bünting Tee

SEIT 1806

Küsten
Gefühle

Unsere Bio Früchte- und Krautertees, die dich durch deinen Tag begleiten – modern, nachhaltig und gesundheitsbezogen, ausschließlich aus natürlichen Zutaten.



www.bunting-tee.de

KOOPJE – 1 JAHR IN HABENHAUSEN !

Mo – Sa
7–21 Uhr

NEU:
TÄGLICH
FRISCHES
SUSHI

 **koopje**

WIR FEIERN GEBURTSTAG!

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 Backstation 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:

- **NEU:** Frisches Sushi von Sushi Kaiser
- SB-Kassen für den schnellen Einkauf!
- Bäckerei/Café Haferkamp
- Regionale Fleisch- und Wurst-Waren, täglich frisch von Müllers Wurst-Diele
- Internationale Käsesorten
- Frische Fischbrötchen (freitags)
- Back-Station
- Suppen-/Salat- und Smoothie-Bar
- Großes Bio-Angebot
- Moderne Leergutannahme
- Lotto- und Tabak-Shop
- Frische Blumen
- Geschenkgutscheine
- DeutschlandCard-Partner

1 ^{jahr}



WIR SIND KOOPE



Frau Melissa Mleziva im neuen koopje City-Markt

INTERVIEW MIT MELISSA MLEZIVA,

Marktleiterin in Habenhausen

kiek an!: Wie lange sind Sie schon bei inkoop und was waren die wichtigsten Stationen in Ihrer bisherigen Karriere?

Melissa Mleziva: Ich habe 2018 meine Ausbildung bei inkoop begonnen und konnte mich ziemlich schnell im Unternehmen entwickeln. Nach einer Zwischenstufe mit Marktverantwortung in Ganderkesee, habe ich dann den neuen koopje-Markt in Bremen Habenhausen als Marktleiterin übernommen. Jetzt freue ich mich über das Vertrauen der Geschäftsführung und möchte mit meinem Team dafür sorgen, dass sich das koopje-Konzept in Bremen fest etabliert.

kiek an!: Was sind typische Aufgaben und Herausforderungen in Ihrem Alltag als Marktleiterin?

Melissa Mleziva: Natürlich überwiegen die organisatorischen Aspekte von der Personalplanung, über die Warensteuerung bis zur Regalpflege – aber ich kümmere mich auch gern um individuelle Kundenwünsche. Und dann bin ich ja auch regelmäßig im Austausch mit meinem Team und mit der Geschäftsführung in Delmenhorst.

kiek an!: Sie haben schon Verantwortung in inkoop- und in koopje-Märkten übernommen. Was zeichnet aus Ihrer Sicht den Markt in Habenhausen besonders aus?

Melissa Mleziva: "koopje am See" ist – gemessen an den inkoop-Märkten – etwas kleiner, verfügt aber im Grunde über ein komplettes Sortiment und der Bau ist genau auf den Bedarf dieses Konzeptes ausgerichtet. Wir sind ein super Team mit großer Kundennähe und einem sehr persönlichen Verhältnis zu unserer Stammkundschaft. Hier wird viel im Markt gelacht und wir freuen uns immer, wenn unsere Kunden auch Spaß beim Einkaufen haben.

kiek an!: Sie haben es sehr schnell zur Marktleitung geschafft – was empfehlen Sie unseren Nachwuchskräften, die auch gern Karriere machen und einen „eigenen“ Markt verantworten wollen?

Melissa Mleziva: Bei inkoop gibt es viele Aufstiegs-Chancen. Die Geschäftsleitung sieht natürlich schnell, wenn man sich mit Fleiß, Engagement und Initiative präsentiert. Ich selbst habe meine Ambitionen schon früh deutlich gemacht, als ich die Ausbildungsprüfung mit Bestnote und Auszeichnung bestanden habe. Wer Karriere machen möchte, kann auch immer nach Förderprogrammen und Weiterbildungen fragen.

kiek an!: Vielen Dank!



Wir sind Team Sandra!

Unsere Team D Athletin aus Ganderkesee.



Premium Partner
Olympia Team Deutschland

Sandra Auffarth, Vielseitigkeitsreiterin

Frische, Vielfalt *Vielseitigkeit* und Kompetenz.

DIE OLYMPISCHEN SPIELE 2024 finden vom 26. Juli bis zum 11. August in Paris statt. Wir drücken unserer Team Deutschland Athletin Sandra Auffarth aus Ganderkesee die Daumen für eine erneute Teilnahme und begleiten Sie bei der Vorbereitung auf das sportliche Großereignis. Das passt gut, denn sportliche Höchstleistung und ausgewogene, frische Ernährung gehören natürlich immer zusammen.

Im Rahmen der nationalen Team Deutschland Partnerschaft unterstützen wir eine der besten Vielseitigkeitsreiterinnen der Welt und freuen uns jetzt schon auf spannende Wettbewerbe vor der beeindruckenden Kulisse von Tausenden Menschen in der Stadt der Liebe.

VIELSEITIGKEIT IST EINE OLYMPISCHE DISZIPLIN DES PFERDESPORTS.

Es handelt sich dabei um einen Mehrkampf aus den drei Teilprüfungen Dressur, Geländerritt und Springen. International wird die Vielseitigkeit französisch als Concours Complet oder kurz CC bezeichnet.

Weitere Informationen und Bilder gibt es hier:



stall-auffarth.de



Gesa Oetken (Vertriebsleitung bei inkoop, links) mit Sandra Auffarth

Zu den drei Reitprüfungen kommt je eine Verfassungsprüfung vor der Dressur und nach dem Geländerritt. Dabei wird überprüft, ob das Pferd unverletzt, gesund, ruhig und gefestigt ist. Besteht das Pferd die Verfassungsprüfung nicht, wird es aus dem Wettbewerb ausgeschlossen.

SANDRA AUFFARTH hat in ihrer beeindruckenden sportlichen Laufbahn schon unzählige Erfolge, Siege und Medaillen erreicht bei internationalen Wettbewerben, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen.





ALTERNATIV

FRIEBEL VEGGIE BREMER PINDEL

Traditioneller Grünkohl kann jetzt auch veggie genossen werden!



GRÜNKOHL TRADITIONELL
Rezeptkarte auf Seite **31**

GRÜNKOHL

Grünkohl gehört zu den Kreuzblütengewächsen. Als typisches Wintergemüse ist er tatsächlich sehr gesund, da er über einen ungewöhnlich hohen Gehalt an den Vitaminen C und K verfügt.

Zudem ist Grünkohl herausragend beim Betacarotin: mit einem Anteil von durchschnittlich 8,68 mg/100 g ist der Gehalt hier höher als bei allen anderen Lebensmitteln. Ernährungsphysiologisch ist Grünkohl am gesündesten,



wenn man ihn als Rohkost in Salaten oder Smoothies verwendet – in Norddeutschland wird er dagegen meist gekocht und gut gewürzt in reichhaltigen, deftigen Rezepten genutzt. Zum Beispiel als „Kohl und Pindel“, was bei uns aber nicht nur eine Mahlzeit, sondern vor allem ein regionales Kulturgut ist.

FÜRST BISMARCK DOPPELKORN

Fürst Bismarck Kornbrand wird seit 1799 nach altem Originalrezept der Familie Bismarck hergestellt. Er wird nur aus bestem Weizen, Roggen und Gerste gemischt und schonend destilliert.



Unsere Weinzen



DOMAINE DE MOURCHON – DER ZAUBER DES SÜDENS

Das Weingut Domaine de Mourchon wurde von der schottischen Familie McKinlay Ende des letzten Jahrtausends aufgebaut. In der Côtes du Rhône, im südlichen Frankreich, übernahmen sie 17 Hektar Weinberge und errichteten ein modernes Weingut an den wunderschönen Hängen des Mont Ventoux. Kate McKinlay führt gemeinsam mit ihrem Mann Hugo die Domaine de Mourchon in Séguret. Der historische Ort gehört zu den 140 schönsten Dörfern Frankreichs. Seit ein paar Jahren werden die Weinberge biologisch bearbeitet und seit 2020 sind alle Lagen Bio-zertifiziert.

CÔTES DU RHÔNE BLANC LA SOURCE: Der Weißwein verführt mit Steinfruchtnoten und blumigen Aromen. Im Mund kommen Honig- und Zitrusnoten zum Vorschein.

CÔTES DU RHÔNE ROSÉ LOUBIÉ: Mit genau der richtigen Menge an Säure versehen, wird dieser Rosé nie langweilig oder träge – er gilt als einer der besten Roséweine Frankreichs.

EVENT AM:
22.3.24
VORVERKAUF
AB 15.2.24!

NEUE VERANSTALTUNGSREIHE

In diesem Jahr starten wir, zusätzlich zum bekannten Schlemmerabend, eine neue Veranstaltungsreihe. Bei den **"GENIESSER-ABENDEN"** wollen wir einer kleinen Kundengruppe von ca. 30 Personen einige tolle Produkte vorstellen. Dabei werden die Teilnehmer nicht nur gemeinsam genießen, sondern von ausgewählten Profis auch noch mit Hintergrundwissen und weiteren Informationen versorgt.

Die Abende widmen sich unterschiedlichen Themen – erstmalig am 22.3.24 mit „Käse & Wein“ in der Oldenburger Straße (Vorverkauf ausschließlich im veranstaltenden Markt).



TICKETS:
für 29,- €
hier im Markt
erhältlich.
(Vorverkauf
startet am 15.2.)



22.03.24 | 18-21 UHR
Im Markt Oldenburger Str., Delmenhorst

Wir präsentieren Schätze aus unserem Käse- und Weinsortiment in gemütlicher Runde (max. 30 Personen). Kennenlernen, probieren und genießen.

- Moderation:**
- Carsten Kaßburg, Bioweingut Hubertushof
 - Ute Ahlers, Ruwisch & Zuck

Käse-

Vielfalt aus aller Welt

Wie viele unterschiedliche Käsesorten es gibt, kann niemand wissen, weil viele kleine Käsereien ganz eigene, nur lokal vertriebene Spezialitäten herstellen. Fachleute vermuten, dass weltweit mehr als 5.000 verschiedene Sorten Käse angeboten werden. Allein die Bekanntesten Vertreter der produzierenden Länder bilden schon eine riesige Auswahl vom Appenzeller aus der Schweiz über Camembert de Normandie aus Frankreich, Parmigiano Reggiano aus Italien, Cheddar aus England, Edamer aus den Niederlanden, Butterkäse aus Deutschland und Feta aus Griechenland bis hin zu Brunost aus Norwegen, Brânză de Burduf aus Rumänien, Beyaz Peynir aus der

Türkei, Bishtak aus Kirgisien oder Rajya Metok aus Tibet.

Die verschiedenen Käsesorten sind oft charakteristisch für das Klima, die Landschaft, die Tiere und nicht zuletzt auch die Menschen der jeweiligen Region. Überall versuchen Menschen den besten Käse aus der ihnen verfügbaren Milch zu machen. Sei es Kuhmilch, Ziegenmilch, Schafsmilch oder auch Büffel-, Stuten-, Kamel- oder Eselsmilch.

Dem unermüdlichen Drang der Menschheit, immer besseren Käse zu machen und traditionelle Sorten zu bewahren, haben wir die heutige Vielfalt aus aller Welt zu verdanken.



Frischkäsecremes aus eigener Herstellung.

Käsesommelière in der Oldenburger Straße (DEL) **WENDY BURGHARD:** „Käse bietet eine extreme Geschmacksvielfalt. Wir beraten Sie gerne – auch zu den exotischen Sorten. Außerdem bieten wir unterschiedliche Käsecremes aus unserer eigenen Produktion an.“



Frischer Fisch

aus der Theke

Frischer Fisch ist edel, vielfältig, gesund und lecker. Er fasziniert Gourmets und Genießer in vielen Zubereitungsformen und er ist ein wichtiger Bestandteil in einer ausgewogenen, modernen Ernährung.

Ob der Räucherlachs zum Frühstück, das Sushi für die Mittagspause oder Fisch & Meeresfrüchte für ein elegantes Abendessen – an unseren gut sortierten Bedientheken bekommen Sie eine große Auswahl, kompetente Beratung und das gute Gefühl von Qualität, Frische und Nachhaltigkeit.

Neben unbearbeiteten Fischen haben wir natürlich auch Spezialitäten im Angebot, die schon für

Sie mariniert, geräuchert oder in handgemachten Salaten verarbeitet sind.

Selbstverständlich achten wir immer auf verantwortungsvollen und nachhaltigen Fisch mit ASC- und MSC-Siegel. Diese Siegel stehen für kontrollierte, umweltschonende Fang- und Zuchtpraktiken.

Wenn Sie Fisch mögen, werden Sie unsere Frische-Theken zu schätzen wissen. Hier finden Sie alles, um sich selbst, Ihrer Familie oder Ihren Freunden ein tolles Fischgericht zu zaubern. Außerdem stellen wir Ihnen auch gern individuelle, tischfertig dekorierte Fischplatten für jeden Anlass zusammen.

Auf Wunsch
filetieren
wir Ihnen die
Ganzfische.



Filiale Schönemoorer Straße (DEL)
SUSANNE KUP:

„Jeden Freitag machen wir frische Fischbrötchen für Sie. Wir bieten diesen perfekten Mittagssnack an unseren mobilen Kühltresen in den Eingangsbereichen unserer Märkte an. Außerdem gibt es in der Schönemoorer Str. (DEL), Ganderkesee und Harpstedt regelmäßig frischen Räucherfisch aus unseren Räucheröfen.“

JETZT NOCH MEHR SUSHI!

EAT HAPPY



SUSHI-BAR:

- Delmenhorst,
Oldenburger Str.
- Ganderkesee

SUSHI KÜHLTRUHE:

- Harpstedt
- Bassum



SUSHI KÜHLTRUHE:

- Habenhausen (koopje)
- Brinkum

Unsere Partner produzieren täglich frisch für Sie. Die leckeren Spezialitäten finden Sie gut sortiert in den Sushi-Bars und den eigenen Kühltruhen. Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Asien. Neben frischem Sushi gibt es auch leckere Snacks wie japanische Spieße, Wakame-Salate oder Bowls.

**TÄGLICH
FRISCHES
SUSHI IN
6 MÄRKTEN!**

HANDGEMACHT & FEIN VEREDELT

Köstlichkeiten aus der Fischmanufaktur



DER SKREI IST DA!

Skrei Roulade „Wirsing“

Winter-Kabeljaufilet, mit Senf-Marinade bestrichen und einer Füllung aus Wirsing, Crème fraîche und geräuchertem Speck
>> Fix & fertig für den Backofen



IKARIMI[®]
LACHS.

EDLER LACHS,
FEINES TEE-AROMA

IKARIMI Earl Grey-Lachs

Von Hand gesalzen und veredelt mit einer Beize aus Honig, schwarzem Tee und feiner Bergamottenote, geschnitten

NEU!



www.deutschese.de



Schöne OSTERTAGE

Im Frühling, wenn die Tage länger werden und die Natur wieder erwacht, feiern wir das Osterfest.

Ostern ist, im Gegensatz zu Weihnachten, ein bewegliches Fest. Es steht an keinem festen Datum, sondern wird am Sonntag nach dem 1. Vollmond im Frühling gefeiert. In diesem Jahr ist das am 31. März. Neben dem Ostersonntag sind aber auch noch der Karfreitag und der Ostermontag gesetzliche Feiertage in Deutschland, so dass sich das „lange Osterwochenende“ auch für Familienausflüge oder Urlaubsreisen anbietet. Die meisten Kinder verbinden Ostern mit dem Osterhasen – und mit den versteckten Eiern, Süßigkeiten und kleinen Geschenken.

ABER WARUM FEIERN WIR EIGENTLICH OSTERN?

An Ostern wird die Auferstehung von Jesus Christus gefeiert, der laut Bibel den Tod überwunden hat und damit Licht und Hoffnung in die Welt brachte. Ostern ist natürlich ein großes Familienfest. Oft kommt die ganze Familie zusammen und es gibt Zeit für gute Gespräche, leckeres Essen und Spaß mit den Kindern.

Eierlikör wird oft als Dessert-Sauce oder auf Sahnnetorten verwendet. Der KIKARI ist aber qualitativ und geschmacklich etwas Besonders. Ein echter Bio-Eierlikör mit Orangen- und Minz-Aromen, der immer wieder zum puren Genuss einlädt.



VEGETARISCHE EIER BENEDICT

Zutaten für 2 Personen: Für die Sauce Hollandaise:

- 2 Brötchen
- 125 g Babyspinat
- 2 Eier
- 3 EL Weißweinessig
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Eigelb
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 125 g Butter
- etwas Salz und Pfeffer

1. Schnittlauch waschen, trocknen und hacken. Butter für die Sauce Hollandaise schmelzen. Einen Esslöffel Weißweinessig mit einem Hauch Zitronensaft und zwei Eigelb in einer Schüssel in ein Wasserbad halten (nicht kochen) und mit einem Schneebesen cremig schlagen. Flüssige Butter einrühren und abschmecken.
2. Spinat waschen, trocknen und 2 Minuten im Topf dünsten.
3. Für die pochierten Eier einen kleinen Topf zu $\frac{2}{3}$ mit Wasser füllen, zum Kochen bringen und drei Esslöffel Weißweinessig hinzugeben. Eier in separate Schälchen geben. Mithilfe eines Schneebesens einen Wasserstrudel drehen, das Ei vorsichtig in den Strudel geben und stocken lassen. Das Ei nach 4 Minuten mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Vorgang mit dem anderen Ei wiederholen.
4. Blattspinat auf das Brötchen legen, darüber das pochierte Ei drapieren und mit der Sauce Hollandaise übergießen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 35 Minuten



VEGETARISCH



FRÜHLINGS-KARTOFFELSALAT MIT RADIESCHEN UND EI

- ### Zutaten für 4 Personen
- 2 Frühlingszwiebeln
 - 500 g Kartoffeln
 - 3 Eier
 - 1 Zwiebel
 - 100 g Speckwürfel
 - 80 g Radieschen
 - ½ Bund Petersilie
 - 200 g Crème fraîche
 - 80 g Mayonnaise
 - 2 EL Olivenöl
 - etwas Salz und Pfeffer

1. Festkochende Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser etwa 20–25 Minuten kochen. Kartoffeln abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Eier etwa 10–12 Minuten kochen, kalt abschrecken, auskühlen lassen und anschließend vierteln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Speck anbraten. Petersilie waschen, trocknen und hacken.
3. Crème fraîche, Mayonnaise und Olivenöl glattrühren. Crème fraîche-Mischung unter die Kartoffeln heben, restliche Zutaten hinzugeben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Nach Bedarf noch etwas mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 45 Minuten



Filiale Harpstedt

YVONNE HOFFMANN:

„Denken Sie an die Feiertage und planen Sie Ihre Einkäufe rechtzeitig, damit Sie sich möglichst stressfrei auf Ostern freuen können. Der Ostersonntag ist übrigens kein Feiertag, da sind also alle Inkoop- und Koopje-Märkte zwischen 7–21 Uhr für Sie geöffnet.“



**SCHOLLE
FINKEN-
WERDER ART**

Rezeptkarte
auf Seite **31**



Feine SCHOLLE

Die Scholle, auch Goldbutt genannt, ist leicht als Plattfisch zu erkennen. Sie ist fettarm, liefert wertvolles Eiweiß und sie ist vor allem wegen ihres feinen Geschmacks sehr beliebt. Scholle Finkenwerder Art ist ein Traditionsrezept der deutschen Fischküche bei dem die Scholle mit fettem Speck und Zwiebeln serviert wird. Warum das Gericht nach dem Hamburger Stadtteil Finkenwerder benannt wird, ist offenbar nicht überliefert.

RHABARBER-QUARK-KUCHEN

Zutaten für eine 26er Springform:

Für den Mürbeteig:

- 200 g Mehl
- 75 g Margarine
- 75 g Zucker
- 1 Ei
- ½ Pck. Backpulver
- 1 Pck. Puddingpulver, Vanille
- 3 Eier
- 500 g Quark
- 200 g saure Sahne
- 200 g Schlagsahne

Für die Füllung:

- 125 g Margarine
- 225 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker

Für das Topping:

- 300 g Rhabarber
- 50 g Zucker
- 1 EL Speisestärke

1. Die Zutaten für den Mürbeteig mischen und zu einem Teig kneten. Den fertigen Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für eine Stunde in den Kühlschrank legen.
2. Für die Füllung Margarine, Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver und die Eier in einer Schüssel mixen. Quark und saure Sahne unter die Creme mischen. Schlagsahne separat steif schlagen und anschließend vorsichtig unter die Creme heben.
3. Mürbeteig ausrollen, Springform damit auslegen und den Rand ca. 3 cm hochziehen. Creme auf den Teig gießen. Rhabarber putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zucker mit Speisestärke mischen, die Rhabarberstücke darin wenden und auf die Creme legen. Den Kuchen bei 180 °C für eine Stunde goldig backen.

Zubereitungsdauer: etwa 2 Stunden



FRÜHLINGS-BAGUETTE MIT FRISCHEN KRÄUTERN

Zutaten für 4 Personen

- 250 g weiche Butter
- 70 g Kräuter nach Wahl (Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Bärlauch)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguette
- etwas Salz, Pfeffer

1. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.
2. Butter und Kräuter (inklusive Knoblauch) in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermischen. Kräuterbutter mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum servieren kaltstellen.
3. Baguette einschneiden. Gekühlte Kräuterbutter in dünne Scheiben schneiden und zwischen die Baguette-scheiben fächern. Das fertige Baguette je nach Geschmack im Ofen erwärmen oder kalt mit frischen Kräutern dekorieren und servieren.

Tipp: Mit Kräutermischungen wie italienische Kräuter, Gartenkräuter oder Rosmarin mit Salbei können Sie kreativ werden und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Zubereitungsdauer: etwa 20 Minuten



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

EIER & NUDELN



FAMILIE ALLHUSEN AUS OERDINGHAUSEN



Wir betreiben drei mobile Hühnerställe mit je ca. 240 Hennen. Der Vorteil eines Hühnermobiles ist, dass dieses regelmäßig auf der Weide umgesetzt werden kann. Somit finden die Tiere immer eine grüne Wiese vor. Hier können sie nach Herzenslust scharren, picken und nehmen natürliches Grünfutter auf. Dies sorgt für eine tiefgelbe und natürliche Eierfarbe, die man sowohl sehen und auch schmecken kann. Wir bieten Ihnen nicht nur Qualitätseier aus dem Hühnermobil sondern auch selbst gemachte Nudeln aus einer kleinen Nudelmanufaktur – natürlich hergestellt aus unseren Eiern.

LIKÖR



LIKÖR-SPEZIALITÄTEN MIT AUSZEICHNUNG

andreas-hof Die Eierlikör-Spezialitäten werden seit über 20 Jahren nach einem alten Familienrezept auf dem Andreas-Hof in Apelstedt hergestellt. In der Region sind Flotte Henne, Scharfer Hahn, Brauner Picker, Zauber Ei, Süsser Gockel und Honig-Hühnchen genauso bekannt wie auf der Slow Food Messe. Hier haben alle sechs Spezialitäten im Nordwesten schon eine Auszeichnung bekommen – zwei erste, zwei zweite und zwei dritte Plätze. Die Likör-Spezialitäten enthalten keine Konservierungsstoffe und sind verschlossen mindestens 6 Monate haltbar (aber meistens vorher alle!). Diese Variationen der besonderen Art sind ein originelles Mitbringsel für viele Gelegenheiten.

SAUCEN



DAS ORIGINAL AUS GRASBERG (BREMEN)



Für Thomas Zeisner ist es ein wichtiges Anliegen, den Herstellungsprozess der Saucen intensiv zu begleiten. „Mit Leidenschaft zum bestmöglichen Geschmack“ – diese Devise hat bei Zeisner stets Gültigkeit. Die Gewürz-Kompositionen haben sich seit den Tagen Waldemar Zeisners nur um feine Nuancen geändert und bilden auch die Basis für die Entwicklung neuer Produkte. Daneben sorgen weitere erstklassige Zutaten wie ein ausgesuchtes, fruchtiges Tomatenmark für das besondere Aroma der Zeisner-Saucen. „Der schönste Erfolg ist es, ein Produkt herzustellen, das dem Verbraucher schmeckt“, sagt Thomas Zeisner.



Fit & Vital

Gerade im Frühjahr ist das Interesse an zielgerichteter, gesunder und leistungssteigernder Ernährung groß.



LIVE FRESH
INGWER SHOT

Frisches Obst, Rohkost und viel Bewegung – das ist gut für den Körper, für die Fitness und für das allgemeine Wohlbefinden. Smoothies sind Powerdrinks aus Obst, Gemüse, Kräutern, gemischt mit Wasser, (pflanzlicher) Milch oder Säften. Sie sind wahre Mineralien- und Vitaminbomben und die Kombinationsmöglichkeiten sind nahezu unendlich. Da ist für jeden Geschmack und für jede Zielrichtung etwas dabei – Diät, vegetarische oder vegane Ernährung für Sportler, Kinder oder Ältere. Ein weiterer Trend sind sogenannte Shots. Die bekanntesten Vertreter

dieser Energie- und Immun-Booster sind die scharfen Ingwer-Shots.

Entschleunigung, Entschlackung und innere Ruhe werden zunehmend zu wichtigen Themen der körperlichen und mentalen Gesundheit. Dazu bieten sich neben Yoga vor allem auch Fastenkuren an. Der Körper wird entschlackt und die Zellen-Neubildung wird angeregt. Die dabei anfallenden Stoffwechselprodukte werden über Haut und Schleimhäute, Leber, Nieren, Darm und Lunge ausgeleitet. Während einer Saftfastenkur werden dem Körper über hochwertige Gemüsesäfte wichtige Vitamine, Mineralien aber nur wenige Kalorien zugeführt.



VOELKEL
FASTENKASTEN,
6 DEMETER
GEMÜSESÄFTE
(6 X 0,7L)



GRANOLA-WALDBEEREN-BOWL

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Waldbeeren, gefroren
- 150 g Banane
- 50 g Joghurt
- 20 g Kokosraspeln
- 20 g Sesam
- 100 g Granola/Knuspermüsli
- extra 75 g Beeren zum Dekorieren

1. 300 g gefrorene Waldbeeren mit Joghurt und Banane zu einer Creme pürieren und auf zwei Schüsseln verteilen.
2. Das Beerenmus mit extra Beeren, Sesam, Kokosraspeln und Granola dekorieren.
3. Sofort servieren und noch kalt genießen.

Tipp: Wer es süßer mag, kann die Bowl noch mit etwas Honig verfeinern.

Zubereitungsdauer:
etwa 15 Minuten



VEGETARISCH



Gerade am Morgen ist der Körper auf der Suche nach Nährwerten mit denen er arbeiten kann. Da kommt unser neues Porridge gerade recht. Es versorgt den Körper schon am Morgen mit Eiweiß, Ballaststoffen, Magnesium und Eisen. Der perfekte Start also in einen actionreichen Tag!

ZEIT FÜR MAIBOCK



**JETZT
PROBIEREN!**

Wenn die Sonnenstrahlen wieder Wirkung zeigen und die ersten Knospen an den Bäumen und auf den Wiesen sprießen – dann ist Maibock-Zeit!

ES IST DAS PASSENDE BIER ZUM FRÜHLING und der Maibock wird traditionell nach der Fastenzeit bis Ende Mai getrunken. Die Feiertage rund um Ostern lassen vielleicht auch zu, dass wir uns ein paar Prozente mehr erlauben.

Der Maibock ist ein untergäriges Starkbier mit einem Alkoholgehalt von mindestens 6 % Vol. und einer deutlich präsenten Stammwürze.



Getränkemarktleiter Ganderkesee
SEBASTIAN FECHNER:

„Maibock ist ein Starkbier, das wir von April bis Juni anbieten. Ein Bockbier ist genau das Richtige für den Frühling!“

**EIN NACH ALTER
TRADITION GEBRAUTES,
WÜRZIGES STARKBIER.**

**SÜFFIG UND VOLLMUNDIG:
DAS ULTIMATIVE BOCKBIER
FÜR LECKERE
FRÜHLINGSGEFÜHLE.**



JETZT AUCH IN BRINKUM

Unser Partner Bäckerei Weymann hat Mitte Dezember in unserem Markt in Brinkum eine Filiale eröffnet. Damit ist die beliebte Bäckerei aus Twistringen jetzt in drei inkoop-Märkten für Sie da: in Brinkum, Harpstedt und Bassum.

Zweimal täglich werden die Filialen mit frischen, hochwertigen Backwaren beliefert. Gebacken wird nach alten Rezepten, mit besten Zutaten und einem hohen Maß an handwerklichem Geschick. Neben den klassischen Produkten finden sich aber auch immer wieder innovative Ideen und saisonale Spezialitäten im großen Warenangebot des Familienbetriebes. Genussvolle Backwaren, beste Qualität und eine spürbare Kundenorientierung sind die Erfolgsgaranten, von denen ab sofort auch unsere Kunden in Brinkum profitieren werden.

Besonders zu erwähnen ist aber natürlich auch das gemütliche Café, das zum Verweilen, zum Genießen und zum Treffen vieler netter Leute einlädt. Verschiedene Frühstücksangebote, Mittags-snacks und Kuchenvariationen bieten zu jeder Tageszeit einen guten Anlass, hier eine entspannte Pause zu machen.



ÖFFNUNGSZEITEN BÄCKEREI UND CAFÉ

Mo – Fr: 7 – 20 Uhr
Sa: 7 – 19 Uhr





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!



BOWLS UND SALATE

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



IM SINNE DER NACHHALTIGKEIT

Wir retten Obst und Gemüse vor dem Verfall und verarbeiten unsere Überbestände zu leckeren Handgemacht-Produkten.





WRAPS

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



BANANENBROT

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

CURRYWURST

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



HANDGEMACHTE MARMELADE

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



SCHOKOLIERTE FRÜCHTE

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



FISCHBRÖTCHEN

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



UNSERE DESSERTS

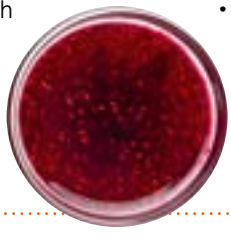
Verschiedene, handgemachte Creme-Speisen mit frischen Früchten oder süßen Toppings.



FASCHINGS-BERLINER

Zutaten für ca. 12 Stück

- 500 g Mehl
- 40 g Hefe, frisch
- 200 ml Milch
- 50 g Zucker
- 5 Eigelbe
- 70 g Butter
- etwas Salz
- Öl zum Ausbacken
- etwas Puderzucker
- 350 g Marmelade nach Wahl



1. Mehl sieben und eine Mulde formen. 3 EL der Milch, einen Teelöffel Zucker und die zerbröckelte Hefe hineingeben und verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen. Restliche Milch, Zucker, Eigelb, Butter und etwas Salz zum Teig geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis dieser sich gut vom Schüsselrand löst. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa eine Stunde bis zur doppelten Größe gehen lassen.
2. Teig kneten und ca. 1 cm dick ausrollen. Mit einer Form oder einem Glas Taler

ausstechen und diese erneut 15 Minuten gehen lassen. Öl im Topf oder der Fritteuse auf 170 °C erhitzen. Teigtaler einzeln für jeweils ca. 3 Minuten von beiden Seiten im heißen Öl ausbacken. Die Berliner mit einer Kelle aus dem Fett heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Marmelade in einen Spritzbeutel mit Tülle füllen. Berliner mit Spritzbeutel befüllen oder alternativ halbieren und Marmelade verstreichen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 2 Stunden

GRÜNKOHL

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Grünkohl, tiefgekühlt
- 500 g Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Schweineschmalz
- 175 ml Gemüsesfond
- 2 EL Haferflocken
- 4 Stück Räucherwürste
- 200 g Kasseler ohne Knochen
- 4 Stück Pinkel
- 100 g Speck
- 1 EL Senf
- etwas Zucker
- etwas Salz, Pfeffer



1. Grünkohl auftauen. Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und diese in einer Pfanne mit dem Schweineschmalz anschwitzen. Den Grünkohl hinzugeben und mit dem Gemüsesfond aufgießen. Kassler und Speck hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und kochen.
3. Haferflocken zum Grünkohl geben und für weitere 30 Minuten zugedeckt kochen. Zwischendurch den Grünkohl durchrühren.

4. Ca. 20 Minuten vor Ende der Kochzeit Pinkel und Räucherwürste auf den Grünkohl legen und bis zum Schluss mitgaren. Grünkohl mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf abschmecken.
5. Den fertigen Grünkohl zusammen mit dem Fleisch und Kartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 90 Minuten



SCHOLLE FINKENWERDER ART

Zutaten für 2 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 100 g Speck
- 2 x 300 g Schollenfilet, küchenfertig
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Frühlingszwiebeln
- etwas Butter
- etwas Mehl
- etwas Salz und Pfeffer



1. Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser etwa 20–25 Minuten kochen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
2. Zwiebel schälen. Speck und Zwiebeln würfeln, gemeinsam in der Pfanne braun anbraten und anschließend in einer Schale beiseite stellen.
3. Schollenfilet waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und anschließend in etwas Mehl wenden. Butter in der Pfanne erhitzen und die Filets für 5 Minuten

auf der weißen Seite goldbraun braten. Scholle wenden und von der anderen Seite ebenfalls 5 Minuten goldbraun anbraten und die Speck-Zwiebel-Mischung mit in die Pfanne geben.

4. Kartoffeln und Scholle mit etwas Zitrone und Frühlingszwiebeln anrichten und heiß servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 45 Minuten





GRÜNKOHL
TRADITIONELL



FASCHINGS-BERLINER
MIT MARMELADENFÜLLUNG



SCHOLLE FINKENWERDER ART
MIT SPECK UND ZWIEBELN