

kiek an!

TOLLE TIPPS,
REZEPTE UND
RÄTSEL

Fußball-EM
Spielplan

Olympia: Wir
sind Team Sandra!



Erdbeer- und
Spargel-Saison

Trendige Drinks
für den Sommer

GENIESSE DEN SPORT-SOMMER 24

OLYMPISCHE SOMMERSPIELE & FUSSBALL-EUROPAMEISTERSCHAFT



WELCHE FLÜÜÜGEL DÜRFEN'S SEIN?



www.friebel-wurst.com



Hol dir deine
Stadionwurst
nach Hause!



AUF 200 JAHRE FRISCHES VELTINS.

Erfrischend anders. Aus guter Tradition.

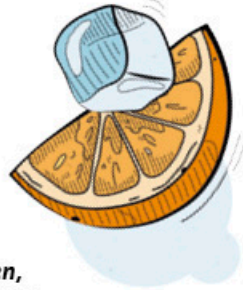


DAS HELLE FÜR ALLE



MÜNCHNER HELL





Bernd Oetken,
Geschäftsführer



LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

in dieser Ausgabe nähern wir uns mit großen Schritten dem Sommer. Gerade im Supermarkt kann man jetzt in der Obst & Gemüseabteilung schön erkennen, welche geschmackliche Vielfalt sich dort entfaltet. Hiesige Produkte wie Spargel und Erdbeeren laufen jetzt zur Hochform auf.

Auch sportlich tut sich in den kommenden Wochen einiges. Die Fußball-Europameisterschaft wirft ihre Schatten voraus und wir haben für alle etwas im Sortiment, damit diese Fernsehabeude mit Familie oder Freunden auf der Terrasse kulinarisch unterstützt werden. Wir hoffen, dass unsere Mannschaft bis hinein in die Finalrunde begeistert und dieses Turnier immer in guter Erinnerung bleiben wird.

Danach sind wir alle Gäste bei den Olympischen Spielen in Paris. Wir freuen uns natürlich sehr, dass wir

dafür unsere Erfolgs-Vielseitigkeitsreiterin, Sandra Auffarth aus Ganderkesee, als Sponsor unterstützen dürfen. Wir wünschen ihr von hier aus jetzt schon viel Erfolg und dass sie uns vom Siegetreppchen zuwinken wird.

Liebe Kundinnen und Kunden, lassen Sie den Sommer in Ihr Herz, immer unter dem Motto „Draußen leben – draußen essen“.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlich Ihr

Bernd Oetken,
Geschäftsführer

- 04 / **EDEKA U21 TALENTE CHALLENGE**
- 06 / **REISE-DROGERIE**
- 07 / **VATERTAG**
- 08 / **BLÜTENSTAND**
- 09 / **MUTTERTAG**
- 10 / **ERDBEER-SAISON**
- 12 / **HEIMVORTEIL-PARTNER**
- 14 / **SPARGEL-SAISON**
- 16 / **FUSSBALL EM**
- 18 / **EM-SPIELPLAN**
- 20 / **MATJES-SAISON**
- 21 / **TÄGLICH FRISCHES SUSHI**
- 22 / **OLYMPISCHE SOMMERSPIELE**
- 24 / **DAS BESTE FÜR DEN GRILL**
- 26 / **UNSERE WINZER**
- 27 / **DER GENIESSERABEND**
- 28 / **TRENDIGE DRINKS**
- 30 / **HANDGEMACHT VON INKOOP**
- 32 / **WIR SIND INKOOP**
- 33 / **AUSBILDUNG BEI INKOOP**
- 34 / **UNTERHALTUNG**
- 35 / **REZEPTE**

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





SO SEHEN SIEGER AUS!

EDEKA U21 TALENTE CHALLENGE 2024



Bei diesem EDEKA-Wettbewerb stehen unsere Azubis im Rampenlicht. Es geht darum, dass die Nachwuchskräfte eigene Projekte planen, gestalten und dass sie die Besonderheiten des Einzelhandels mit frischen Ideen hervorheben. In diesem Jahr haben wir wieder mit einem Team teilgenommen und eine schöne Aktion in unseren Märkten in Harpstedt und koopje in Habenhausen durchgeführt. Die Azubis haben dafür eine Markt-Rallye entwickelt, bei der die Kunden aktive Teilnehmer waren. Es wurden regionale Produkte und frisch zubereitete Leckereien präsentiert und die Besucher konnten sich über die Vielfalt informieren, einige frisch zubereitete

Leckereien probieren und sich mit den Azubis an verschiedenen Aktionsständen austauschen. Im Rahmen der Markt-Rallye wurden Sammelkarten ausgegeben und an jedem Aktionsstand gab es einen Sticker für diese Karten. Bei komplett gefüllter Sammelkarte konnte man sich an der Kasse auf eine süße Überraschung freuen. Unser Team hat mit großem Engagement und viel Begeisterung teilgenommen. So wurden zum Beispiel auch eigene Produktideen in Kooperation mit unseren Lieferanten und unserer Produktionsküche umgesetzt.

Videos und alle Informationen gibt es hier:



inkoop.de/azubis



eismann

SCHMECKEN MUSS ES!

WEIL DARAUF KOMMT ES AN!



Obst wie
frisch geerntet
& innovative
Eiskreationen!

EXKLUSIV
in Ihren
inkoop Märkten:



Dunke Beerenmischung



Clarino



Blaubeerhörnchen



WIR HABEN GEWONNEN!

Mit diesem selbst entwickelten Wettbewerbsbeitrag konnten unsere Azubis nicht nur die Kunden, sondern auch die Wettbewerbsjury vor Ort begeistern. Die Produktideen, der Aktionsverlauf und das begleitende Videotagebuch haben die Jury überzeugt, so dass wir den U21-Award in unserer Kategorie gewonnen haben. Bei der Siegerehrung kamen die beteiligten Azubis auf die Bühne und wurden mit viel Applaus für ihr Engagement gefeiert. Die Jury hat dann noch den verdienten Sieg wie folgt begründet:

- Aktion auf kleiner Fläche gut umgesetzt
- Erstellung eigener Produkte (Konfitüre, Honig, Wein) und eigener Werbemittel (Banner, Pullis, Socken, Etiketten, eigene Website)
- Marktrallye veranstaltet und eigene Bonuskarte kreiert
- Toller Teamspirit
- Motto getroffen und mit Leben gefüllt

Wir sind sehr stolz auf unsere engagierten Nachwuchskräfte und freuen uns über den großen Erfolg im Wettbewerb.





Nivea Sun Sensitive Sofort Schutz, LSF 50+



Tabaluga Sonnencreme für Kinder, LSF 50

INKOOP-CHECKLISTE:

- Zahnpasta / Zahnseide
- Duschgel / Shampoo / Bodylotion
- Deo
- Haargel / -Schaum / -Spray
- Make-up-Entferner
- Sonnencreme / AfterSun
- Lippenpflege
- Rasierschaum / -Gel
- Wundpflaster / Blasenpflaster
- Reisewaschmittel
- Insektenschutzmittel
- Desinfektionstücher / -Gel



Nivea SUN Q10 Anti-Age Sonnenschutz für das Gesicht, LSF 30



Labello Lippenpflege Sun Protect LSF 30



Jean&Len Sensitive Sun Cream Face, LSF 50+



Jean&Len Sensitive Kids Sonnen Lotion, LSF 50+



Jean&Len After Sun Pflege Lotion

ENDLICH SOMMERURLAUB!

DIE INKOOP CHECKLISTE FÜR IHRE REISE-DROGERIE

Mit der Vorfreude auf eine lang ersehnte Urlaubsreise wächst oft auch die Sorge, ob wir alles richtig vorbereitet und rechtzeitig besorgt haben. Welche Drogerieartikel brauchen wir für die Reise, wie können wir Gewicht im Koffer sparen und welche Einschränkungen für das Handgepäck müssen beachtet werden? Nutzen Sie die inkoop-Checkliste, damit Sie eine ungetrübte Vorfreude auf Ihren Urlaub genießen können.

Alle mitgeführten Flüssigkeiten (auch Cremes und Salben) müssen in einem separaten, transparenten Beutel vorgezeigt werden. Dabei gilt, dass insgesamt höchstens 1.000 ml pro Person mitgenommen werden dürfen – und die einzelnen Flaschen/Dosen/Tuben dürfen nicht mehr als 100 ml groß sein. Für benötigte Medikamente gibt es Ausnahmeregelungen, die aber im Zweifel nachgewiesen werden müssen.



ALLGEMEIN:
Um Gewicht im Koffer zu sparen, sollten Sie sich im Vorfeld auf „gemeinsame“ Pflegeprodukte einigen, damit Sie viele Produkte nur einmal im Koffer benötigen (z. B. Duschgel, Shampoo, Körperlotion, Sonnencreme, Zahnpasta, etc.).

Wir haben viele Produkte in praktischer Reise-Größe, damit Sie leichter, sicherer und schneller unterwegs sein können.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Urlaub mit tollen Erlebnissen und bleibenden Erinnerungen!

HANDGEPÄCK:
Bitte beachten Sie, dass es bei Flugreisen strenge Regeln für das Handgepäck gibt.



SONNIGEN Vatertag

AM DONNERSTAG, 9. MAI



Einen Vater- oder Männertag gibt es in vielen Ländern, oft aber unabhängig von christlichen Feiertagen. In den USA wird er z. B. am dritten Sonntag im Juni gefeiert.

Der Vatertag in Deutschland findet immer an Christi Himmelfahrt statt, also 40 Tage nach Ostern und zehn Tage vor Pfingsten – in diesem Jahr demnach am 9. Mai.

Die Konstellation mit einem gesetzlichen Feiertag lädt natürlich zum ausgiebigen Feiern ein. Einige Männergruppen begeben sich auf fragwürdige Ausflugsstouren, bei denen mit reichlich Alkohol nicht nur die Väter, sondern vor allem die Biergarten-Wirte glücklich gemacht werden. Viele Väter freuen sich an

ihrem freien Tag aber auch darauf, mit ihrer Familie und ihren Freunden gemeinsam den Grill anzuwerfen und einfach einen schönen Tag in der Sonne zu genießen.

VATERTAG IM AUSLAND

In anderen Ländern wird ebenfalls ein Vatertag gefeiert, aber mit abweichenden Daten und Bräuchen. In den USA werden beispielsweise große Paraden abgehalten und es finden Familienfeste (oft ohne die Frauen) statt, bei denen die Vater-Sohn-Beziehung im Vordergrund steht. Die höchste Bedeutung hat der Vatertag wohl in Italien, wo die Väter mit der „Festa del Papa“ am Josefstag, also am 19. März, geehrt werden.





Kerstin Ertelt,
Floristin

Janika Meyer, Floristin,
Abteilungsleitung

BLÜTEN STAND

UNSERE
ÖFFNUNGSZEITEN
MO-SA
7-21 UHR

Unser Blumen-Shop „Blütenstand“ in Harpstedt bietet Ihnen viele Schnitt- und Topfpflanzen sowie alles rund um die fachgerechte Blumenpflege. Unsere Floristinnen beraten Sie gern und binden natürlich auch individuell nach Ihren Wünschen gestaltete Sträuße, Gestecke oder Tischdekorationen. Mit unserer Kreativität, mit täglich frischer Auswahl und mit großer Leidenschaft kümmern wir uns gern um Ihren privaten oder geschäftlichen Blumenschmuck.

Benötigen Sie ein schönes Geschenk? Wir haben tolle Geschenkideen und saisonale Dekorationen in unserem großen Sortiment. Besuchen Sie uns einfach

in unserem „Blütenstand“ und lassen Sie sich von den vielfältigen Ideen inspirieren.

Sollte der Blumen-Shop in den Nachmittagsstunden nicht besetzt sein, können Sie Ihren Strauß auch einfach an einer unserer Hauptkassen bezahlen.

Rufen Sie uns gern an.
T.: 04244 /92670





FEINSTE LINDT PRALINÉS



MUTTERTAG GEÖFFNET!

Unser Blumen-Shop
„Blütenstand“
in Harpstedt 9–12 Uhr



AM SONNTAG, 12. MAI IST

Muttertag



DER MUTTERTAG wird immer am zweiten Sonntag im Mai gefeiert. Er ist kein gesetzlicher Feiertag und gehört zu den wenigen deutschen Festtagen, die keinerlei kirchlichen Hintergrund haben.

Friedenstag und konnte sich 1914 im US-Kongress damit durchsetzen.

Einige Historiker verbinden die Tradition des Muttertags mit dem römischen Kybele-Kult, andere sehen den Ursprung eher im „Mothering Day“ im England des 13. Jahrhunderts. Tatsächlich basiert der deutsche Muttertag aber auf den Aktivitäten der Frauenbewegung in den USA und in Großbritannien. Vor allem die Methodistin Anna Marie Jarvis forderte bereits in den 1860er Jahren einen Mütter-

Seine große Bedeutung hierzulande hat der Muttertag jedoch erst durch das Engagement der deutschen Blumen-Shops bekommen, denn diese übernahmen die US-Tradition im Jahr 1922 mit einer gemeinsamen Plakatkampagne. Unter dem Slogan „Ehret die Mutter“ wollten sie das Volk zum Blumenkauf animieren. Geschenke haben sich in der Folge tatsächlich durchgesetzt – aber es sind längst nicht immer Blumen. Mütter freuen sich auch über Selbstgemachtes, über gemeinsame Aktivitäten, Ausflüge oder ein Frühstück am Bett.



BLUMEN IN JEDEM MARKT





Marktleiterin in Habenhausen
MELISSA MLEZIVA:

„Der doppelten Verführung von saftigen Erdbeeren und feiner Schokolade kann man nur schwer widerstehen – besonders, wenn die frischen, aromatisch-süßen Erdbeeren aus der Region zum Einsatz kommen.“

Erdbeeren & SCHOKOLADE

Ein süßes Symbol für den Sommer und ein Geschmackserlebnis mit einzigartig fruchtigem Aroma: Erdbeeren lassen sich mit fast allem kombinieren und sorgen oft für wahre Genussmomente in Getränken, Salaten, Desserts, Kuchen oder einfach pur. Besonders sinnlich ist die Verbindung von Erdbeeren und kräftiger Schokolade. Süßer, intensiver und länger anhaltend regt diese Kombination alle Sinne an.

Mit unserem Rezeptvorschlag für Erdbeer-Schoko-Tartes können Sie eine solche, herrlich duftende Verführung vorbereiten und genießen.

**KLEINE
SCHOKO-
TARTES**

Rezeptkarte
auf Seite **35**

ERDBEERHOF NÜSTEDT AUS BASSUM:

„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.“

HEIMVORTEIL
DAS BESTE AUS DER REGION

ERDBEER-DAIQUIRI

Zutaten für 4 Gläser:

- 300 g Erdbeeren
- 15 EL Crushed Ice oder 20 Eiswürfel
- 4 Limetten
- 160 ml weißer Rum
- 40 ml Zuckersirup
- etwas Zucker

1. Die Erdbeeren gründlich waschen und das Grün entfernen. Vier Erdbeeren als Dekoration beiseitelegen. Restliche Erdbeeren zusammen mit dem Crushed Ice in einen Standmixer geben und pürieren.

2. Limetten waschen, trockentupfen und ca. 2 EL Zeste abreiben. Limetten anschließend halbieren. Etwas Zucker in einen tiefen Teller geben. Mit der Schnittfläche der Limette die Gläseränder befeuchten. Die Gläser nun mit dem Rand in den Zucker tauchen. Limetten auspressen. Saft, Zeste, Zuckersirup, Rum und Erdbeerpüree mischen.

3. Erdbeer-Daiquiri in Gläser gießen und die Drinks mit den restlichen Erdbeeren dekorieren.

Zubereitungsdauer: etwa 20 Minuten



MIT ALKOHOL



FAMILIEN SOMMER

MIT LEIBNIZ



CANONITA
DE MALLORCA



**CANONITA
SPRITZ**

70ml CANONITA
50ml Doppio Passo
Asolo Prosecco DOCG
30ml Sodawasser

CANONITA SPRITZ

EL APERITIVO
PERFECTO
DE
MALLORCA

mit Doppio Passo Prosecco Rosé

UNSER HEIMVORTEIL

DAS BESTE AUS DER REGION



Umweltschutz, Qualität und Geschmack.

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

Mehr Infos auf heimvorteil.net

FLEISCH-PRODUKTE



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.

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.

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.

Bunte VIELFALT

HEIMVORTEIL
DAS BESTE AUS DER REGION

FAMILIE BOLTE AUS LICHTENHORST

baut bereits in vierter Generation frische, hochwertige Produkte für Sie an. Die umweltschonende und nachhaltige Arbeitsweise steht dabei besonders im Vordergrund. Mit traditionellen Methoden, innovativen Ideen und mit viel Herzblut liefern sie regionalen Spargel, Erdbeeren und Heidelbeeren für anspruchsvolle Genießer in die Inkoop-Märkte Delmenhorst, Ganderkesee und Bookholzberg.

WEISSER SPARGEL oder Bleichspargel wird in Erdwällen unter der Erde kultiviert. Er wird gestochen, bevor er mit dem Sonnenlicht in Berührung kommt – und behält daher seine weiße Färbung. Während der Saison (Ende März bis Ende Juni) ist der regionale Spargel in Niedersachsen das beliebteste Gemüse.

GRÜNER SPARGEL wird weitgehend über der Erde – also ganz ohne Erdwälle angebaut und ist dem Einfluss des Sonnenlichts dauerhaft ausgesetzt. Dabei bildet sich der Farbstoff Chlorophyll und verleiht dem Spargel eine kräftige, sattgrüne Färbung, ein kräftigeres Aroma und einen höheren Vitamingehalt.

VIOLETTER SPARGEL

ist eine Variante des grünen Spargels. Er wächst ebenso ohne Erdwall und direkt im Sonnenlicht. Der Pflanzenfarbstoff Anthocyan verleiht ihm die intensive Farbe, die sich übrigens beim Kochen in ein dunkles Grün verwandelt. Violetter Spargel hat einen höheren Zuckergehalt und schmeckt würzig mit einer nussigen, süßlichen Note.

Mitarbeiterin der Fisch-Theke im
Markt Oldenburger Straße
REGINA JASTREMSKI:

„Frischer Fisch steht für gesunde,
bewusste Ernährung mit Genuss.
An unserer Fischtheke beraten wir
Sie gern zu alltäglichen Mahl-
zeiten oder auch zu exklusiven
Premiumgerichten.“



**HEILBUTT
MIT SPARGEL**

Rezeptkarte
auf Seite **35**

Zarter **HEILBUTT**

Der Heilbutt ist mit seinem zarten, aromatischen Fleisch eine besonders schmackhafte und fettarme Delikatesse, die sich zum Kochen, Dünsten, Braten und Grillen eignet. Der Heilbutt ist ein großer Plattfisch aus der Familie der Schollen. Neben dem Weißen Heilbutt, der ein mageres Fleisch mit feinem Aroma hat, gibt es auch den Schwarzen Heilbutt. Dieser ist deutlich kleiner, aber gehaltvoller und mit höherem Fettgehalt. Vor der Zubereitung empfiehlt es sich, den Heilbutt zu häuten und zu filetieren.

Wegen der Größe des Fisches werden im Handel meist küchenfertig vorbereitete Filets angeboten. Unsere Rezeptidee „Heilbutt mit Spargel“ ist ein relativ unkompliziertes, sehr gesundes und wirklich leckeres Gericht für die Spargel-Saison.

SPORT



Fußball- EM



Marktleiter in der Schönemoorer Straße **HENDRIK SCHNIER:**

„Bei der EM kann nur eine Mannschaft gewinnen – aber beim gemeinsamen Zuschauen können alle Spaß haben und richtig leckere Snacks genießen.“

Die Europameisterschaft der Männer (offiziell UEFA EURO 2024) findet vom 14.6. bis zum 14.7. in Deutschland statt. Das Eröffnungsspiel findet in München statt und wird am 14.6. um 21 Uhr angepfiffen, in dieser Begegnung spielt Deutschland als Gastgeber gegen Schottland.

24 Nationen nehmen teil, nachdem sie sich für das Endrundenturnier qualifiziert haben. Zunächst wird die Gruppenphase in 6 ausgelosten Gruppen durchgeführt und die Deutsche Mannschaft trifft in der Gruppe A auf Schottland (14.6.), Ungarn (19.6.) und die Schweiz

(23.6.). Die Spiele der Gruppenphase beginnen alle um 15 Uhr, um 18 Uhr oder um 21 Uhr, so dass sich tolle Möglichkeiten für gemeinsame, spannende Fußballtreffen mit Freunden ergeben. Kombinierte Grillfeste mit Bier und leckeren Snacks werden bei gutem Wetter und bei gutem Abschneiden der unterstützten Mannschaften sicher für launige Abende und beste Stimmung sorgen.

Wir wünschen spannende Unterhaltung und fröhliche Treffen mit den passenden Leckereien, Snacks und eiskalten Getränken.

FLAGGEN EIS-POPS

Zutaten für 10 Stück:

- 10 Eis-Pop-Formen
- 10 Eisstiele aus Holz
- 150 g Heidelbeeren
- 2 EL Agavendicksaft
- 250 g Erdbeeren
- 2 Mangos
- etwas Zitronensaft

Tipp: Werden Sie kreativ! Für weiße Schichten können Sie z. B. Joghurt, Buttermilch oder Kokosmilch verwenden oder Kiwi-Püree für grüne. Für blaue Schichten können Sie das Heidelbeer-Püree mit etwas Joghurt mischen. Ihren kreativen Kombinationen sind keine Grenzen gesetzt.

1. Die Heidelbeeren mit dem Agavendicksaft pürieren und das erste Drittel der Eisform damit befüllen. Die Eisformen für ca. 1 Stunde ins Tiefkühlfach stellen, bis die Schicht angefroren ist.
2. Für die zweite Schicht die Stielansätze der Erdbeeren entfernen, Erdbeeren abspülen und trockentupfen. Erdbeeren fein pürieren, in die Form füllen und 1 weitere Stunde anfrieren lassen.
3. Das Fruchtfleisch der Mangos mit einem Spritzer Zitronensaft in einer Küchenmaschine zu einem feinem Püree mixen und das letzte Drittel der Eisform damit befüllen. Die Holzstiele einstecken und für mindestens 2 Stunden völlig gefrieren lassen.
4. Eis am Holzstiel aus der Form ziehen und genießen.

Zubereitungsdauer: etwa 4,5 Stunden



ABRAHAM
DER SCHINKENSPEZIALIST

Schinken ist Abrahammmh.

Entdecke Abraham.
Entdecke Genuss.

SERRANO
KATEN SCHINKEN
SCHWARZWÄLDER SCHINKEN

[abraham.de](https://www.abraham.de)
oder [@abraham.schinkenspezialist](https://www.instagram.com/abraham.schinkenspezialist)

agrarfrost
GERMANY

Ein echtes Stück Heimat.

Das schmeckt man: Kartoffeln aus heimischen Anbau.

CRAZY FRITES
Mit leckerer Sauce

MINIONS
Die beliebtesten Minions

BACK FRITES
Mit leckerer Sauce

KNUSPER FRITES
Doppelt knusperig

Aus der Region

750g

GRUPPE A

14.6. 21:00   

15.6. 15:00   

14.6. 21:00   

19.6. 21:00   

23.6. 21:00   

23.6. 21:00   

TABELLE	TORE	PUNKTE
1.	:	
2.	:	
3.	:	
4.	:	

GRUPPE B

15.6. 18:00   

15.6. 21:00   

19.6. 15:00   

20.6. 21:00   

24.6. 21:00   

24.6. 21:00   

TABELLE	TORE	PUNKTE
1.	:	
2.	:	
3.	:	
4.	:	

GRUPPE C

16.6. 18:00   

16.6. 21:00   

20.6. 15:00   

20.6. 18:00   

25.6. 21:00   

25.6. 21:00   

TABELLE	TORE	PUNKTE
1.	:	
2.	:	
3.	:	
4.	:	

ACHTELFINALE 1

A2   B2
29.6. / 18:00

ACHTELFINALE 2

A1   C2
29.6. / 21:00

ACHTELFINALE 3

C1   D/E/F3
30.6. / 18:00

ACHTELFINALE 4

B1   A/D/E/F3
30.6. / 21:00

VIERTELFINALE 1

AF4   AF2
5.7. / 18:00

VIERTELFINALE 2

AF6   AF5
5.7. / 21:00

HALBFINALE 1

VF1   VF2
9.7. / 21:00

FINALE

HF1  
14.7. / 21:00

GRUPPE D

16.6. 15:00   

17.6. 21:00   

21.6. 18:00   

21.6. 21:00   

25.6. 18:00   

25.6. 18:00   

TABELLE	TORE	PUNKTE
1.	:	
2.	:	
3.	:	
4.	:	

GRUPPE E

17.6. 15:00   

17.6. 18:00   

24.6. 15:00   

22.6. 21:00   

26.6. 21:00   

26.6. 18:00   

TABELLE	TORE	PUNKTE
1.	:	
2.	:	
3.	:	
4.	:	

GRUPPE F

18.6. 18:00   

18.6. 21:00   

12.6. 15:00   

22.6. 18:00   

26.6. 21:00   

26.6. 21:00   

TABELLE	TORE	PUNKTE
1.	:	
2.	:	
3.	:	
4.	:	

ACHTELFINALE 5

D2  E2
1.7. / 18:00

ACHTELFINALE 6

F1  A/B/C3
1.7. / 21:00

ACHTELFINALE 7

E1  A/B/C/D3
2.7. / 18:00

ACHTELFINALE 8

D1  F2
2.7. / 21:00

VIERTELFINALE 3

AF3  AF1
6.7. / 18:00

VIERTELFINALE 4

AF7  AF8
6.7. / 21:00

HALBFINALE 2

VF4  VF3
10.7. / 21:00

FINALE

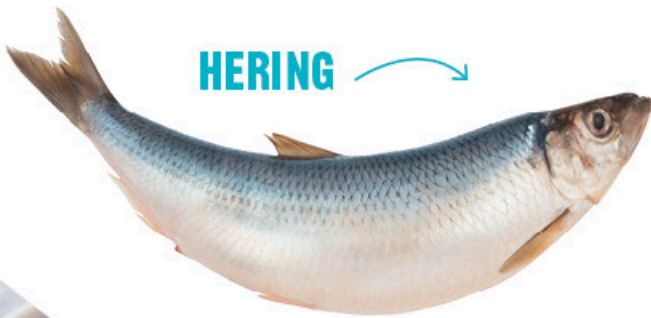
 HF2
/ 21:00

MATJES SAISON

Matjes sind Heringe, die von Mai bis Juli gefangen und entsprechend veredelt werden. Dabei werden sie gekehrt, ausgenommen und gesalzen. Beim Ausnehmen verbleibt die Bauchspeicheldrüse im Fisch, weil deren Enzyme den Hering erst zum unvergleichlich zarten Matjes reifen lassen. Gefangen werden Matjes-Heringe hauptsächlich in der zentralen Nordsee und ihren Namen haben sie der Legende nach vom holländischen Wort für „Mädchen“ (Meisjes), denn Matjes wird auch als jungfräulicher Hering bezeichnet. Der Matjes gehört zu den fetthaltigsten Fischen, es handelt sich allerdings überwiegend um die ernährungsphysiologisch wichtigen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren.



HERING



ZWIEBELN

Die Kombination von Matjes und Zwiebeln ist ausgesprochen schmackhaft, aber das Aroma des Matjes ist sehr empfindlich und der Fisch sollte daher nicht mit Zwiebeln bedeckt gelagert oder serviert werden. Um den feinen Geschmack zu schützen gilt also: Matjes und Zwiebeln immer separat reichen.

KÄLTE

Matjes mag es kühl – er sollte kalt gelagert und bei der Zubereitung nicht erwärmt oder mitgegart, sondern dem Gericht erst ganz am Schluss als Beilage kalt hinzugefügt werden.

NORD-
DEUTSCHER
LABSKAUS

Rezeptkarte
auf Seite 35



SUSHI

SUSHI-BAR:

- Delmenhorst,
Oldenburger Str.
- Ganderkesee

SUSHI KÜHLTRUHE:

- Harpstedt
- Bassum

EAT HAPPY

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.

ENDLICH WIEDER MATJES-ZEIT!



Matjes-Doppelfilets
„Primtjes“
Mild gesalzen,
besonders zart

Perfekt
dazu:

Sylter Sauce
Fein gewürzte Salatmayonnaise,
mit Joghurt und Sahne sowie
frischen Äpfeln und Zwiebeln



Feinkost mit Matjes



Kräuter matjes in Zitronen-Kräuter-Creme
Erfrischender Salat mit Matjesfilethappen
nach nordischer Art und roten Zwiebel-
streifen, in einer Zitronen-Kräuter-
Creme mit Joghurt

Infos & Rezepte unter: www.deutschese.de/matjes



Wir sind Team Sandra!

Unsere Team D Athletin aus Ganderkesee.



Premium Partner
Olympia Team Deutschland

Sandra Auffarth, Vielseitigkeitsreiterin

Interview mit Sandra Auffarth,

Vielseitigkeitsreiterin

kick an!: Pferdesport ist sehr beliebt und weit verbreitet in unserer Region – aber Vielseitigkeitsreiten ist doch ziemlich exotisch. Wie bist Du dazu gekommen und was hat Dich an dieser Sportart begeistert?

Sandra Auffarth: Die Vielseitigkeit besteht aus drei unterschiedlichen Disziplinen - Dressur, Gelände und Springen. Alle Disziplinen werden mit einem Pferd absolviert und gerade für das Gelände benötigt man ein sehr enges Vertrauensverhältnis zu seinem Pferd. Es ist ein atemberaubendes Gefühl, wenn ein Pferd dem Reiter in einer anspruchsvollen Geländeprüfung zu 100 % vertraut und dem Reiter das Gefühl vermittelt, dass es sogar "über Häuser" springen würde. Diese besondere Einheit zwischen Pferd und Reiter fasziniert mich und ist für mich der besondere Reiz an der Vielseitigkeit.

Wir hatten bei uns in Ganderkesee-Bergedorf schon immer eine kleine Geländestrecke und ich bin mit meinen Ponys viel draußen im Gelände und auf den Feldwegen geritten. Meinen Eltern war es wichtig, dass ich eine vielseitige Grundausbildung bekomme und so bin ich damals zum Vielseitigkeitsreiten gekommen. Zuerst war es nur Spaß und dann bin ich mit unserem selbstgezogenen Pferd Carlos immer weiter gewachsen, bis ich Deutsche Meisterin im Jugendbereich geworden bin. Dann kam mein späteres Championatspferd Wolle (Opgun Louvo) zu mir in den Stall und dann ging es richtig los.

kick an!: Wie viel Zeit und Arbeit musst Du aufbringen, um Deinen Sport auf Weltklasse-Niveau zu betreiben (bleibt da überhaupt noch ein privates Leben mit Freizeit)?

Sandra Auffarth: Sehr viel Zeit! :-)) Da ich den Sport mit mehreren Pferden betreibe, verbringe ich jeden Tag im Stall und ziemlich viele Wochenenden auf dem Turnier. Für mich stehen meine Pferde immer an erster Stelle. Trotzdem bleibt natürlich auch noch ein bisschen Zeit für Aktivitäten außerhalb des Pferdestalls. :-))

kick an!: Welche Bedeutung hat eine gute, gesunde Ernährung für die Leistungsfähigkeit einer Athletin im Wettkampf?

Sandra Auffarth: Für mich ist Ernährung ein wichtiges Thema. Ich versuche mich ausgewogen und gesund zu ernähren und achte darauf, dass ich nicht zu viel Zucker zu mir nehme. Dadurch, dass ich nahezu den ganzen Tag am Reiten bin, da ich nicht nur mein Top-Pferd trainiere, sondern beruflich Pferde ausbilde, verbrenne ich sehr viel Energie und muss darauf achten, dass ich es durch die Ernährung kompensieren kann. Viel Trinken ist ein weiterer, sehr wichtiger Aspekt!

kick an!: Wenn Du Dir mal eine Disziplinlosigkeit beim Essen oder Trinken erlaubst – womit feierst Du Deine Genussmomente?

Sandra Auffarth: Ich esse sehr gerne Spaghetti-Eis!

kick an!: Vielen Dank!





AUF DEM WEG NACH PARIS

DIE OLYMPISCHEN SOMMERSPIELE 2024 finden vom 26. Juli bis zum 11. August in Paris statt. Die französische Hauptstadt wird damit schon zum dritten Mal Gastgeber dieser Veranstaltung (1900, 1924 und jetzt 2024).

Zur Eröffnung wird eine Parade der teilnehmenden Athleten mit 600 Booten auf der Seine fahren. Das Internationale Olympische Komitee hat vor dem Hintergrund der kriegerischen Auseinandersetzungen in Europa entschieden, dass die Athleten aus Russland und Belarus nur unter der Bezeichnung „individuelle Neutrale Athleten“ an den Start gehen dürfen – die betroffenen Sportler können also nicht an der Eröffnungsfeier der Nationen teilnehmen.

Erstmals bei Olympischen Spielen sollen Männer und Frauen in gleicher Anzahl teilnehmen. Die Quotenplätze sind auf 10.500 Teilnehmer beschränkt.

Abweichend zu den letzten Olympischen Sommerspielen (2020 in Tokio) werden Karate, Baseball und Softball nicht in Paris dabei sein, dafür bleiben aber die in Tokyo erstmalig ausgetragenen Disziplinen Surfen, Sportklettern und Skateboarding erhalten und es kommt ganz neu Breakdancing hinzu. Die Anzahl der Entscheidungen wird im Vergleich zu den letzten Spielen um 10 auf 329 reduziert. Gleichzeitig werden die Mixedwettbewerbe von 18 auf 22 erhöht.

TICKETS:

Die Eintrittskarten sind grundsätzlich personalisiert und können nur über die offizielle Website gekauft werden (in französischer und englischer Sprache). Das Internationale Olympische Komitee hat angekündigt, anderweitig erworbenen Eintrittskarten den Zutritt zu verwehren.

Insgesamt gibt es knapp zehn Millionen Tickets für die Olympischen Spiele in Paris. Laut Veranstalter sind rund eine Million der verfügbaren Eintrittskarten für unter 24 EUR erhältlich. In den Stadien mit bedeutenden Finalwettkämpfen ist die Mehrzahl der Eintrittskarten allerdings deutlich teurer. Verbraucherschützer kritisieren zudem, dass Kaufinteressenten durch die künstliche Verknappung und die kurzen Verkaufszeitfenster zu sehr unter psychologischen Druck gesetzt werden.

Das Tourismusbüro Paris wirbt dagegen weltweit mit der einzigartig offenen und für Jedermann zugänglichen Olympia-Atmosphäre während der Wettbewerbe. Sehr viele öffentliche Plätze sollen zu kostenlosen Public-Viewing-Flächen werden und die gesamte Stadt mit dem Olympischen Geist versehen.

<https://olympics.com/en/paris-2024>



Bestes Fleisch

für Ihren Grill

Da das Grillen eine relativ fettarme Zubereitungsart ist, eignen sich vor allem Fleischsorten mit kräftigem Eigengeschmack oder aus würziger Marinade. Grundsätzlich kann man sagen, dass alles gegrillt werden kann, was man in einer Pfanne braten könnte.

Für gute Grillergebnisse sollten Sie diese vier Tipps berücksichtigen:

1. Das Fleisch immer erst dann auf den Grill legen, wenn dieser schon richtig heiß ist. Dann schließen sich die Fleischporen sehr schnell und das Grillgut bleibt zart und saftig.
2. Vermeiden Sie möglichst, dass das austretende Fett in die Glut tropft. Beim Verglühen des Fettes entsteht das gesundheitsschädliche Benzpyren. Die größte Sicherheit

erreicht man mit dem sogenannten „indirekten Grillen“, bei dem das Fleisch nicht direkt über der Flamme platziert wird.

3. Grillen Sie gutes Fleisch nicht zu lange, wenn Sie es saftig, zart rosa genießen möchten. Sobald Fleischsaft sichtbar austritt, sollten Sie das Grillgut wenden und dann nur noch kurze Zeit fertig grillen. Anschließend am besten noch 2–3 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen und die Hitze gleichmäßiger im Fleisch verteilen.

4. Nehmen Sie lieber eine Grillzange als eine Gabel, denn durch das Einstechen würde das Fleisch wertvollen Fleischsaft verlieren und schneller zäh und trocken werden.



TIPP:
GENIESSERABEND
BBQ & BIER
12.7.24
INFOS SEITE 27



UNSERE PARTNER AN DEN
FLEISCH-THEKEN BERATEN SIE GERN:

Behrens
FEINE KOST SEIT 1903

MÜLLERS
WurstDiele
GUT NUTZORN

AUCH AN UNSEREN
FLEISCH-THEKEN
WERDEN NOCH AZUBIS
GESUCHT!



Rougette Grillkäse,
verschiedene Sorten



Gazi Halloumi
Natur

& bunte Vielfalt

Fisch, Käse, Obst & Gemüse

GEMÜSE ist in der Grill-Szene schon lange populär – und zwar nicht nur als Beilage. Gut zubereitetes Grillgemüse ist sehr abwechslungsreich und schmackhaft.

Von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebel lässt sich fast jedes Gemüse in verschiedenen Variationen grillen. Als Spieß, in Alufolie oder mit Käsefüllung – gut gewürzt kann Grillgemüse sogar ausgewiesene Fleisch-Fans überzeugen.

KÄSE passt zu fast allen Grillgerichten und lässt sich oft auch auf dem Grill ideal erhitzen. Feta wird z. B. mit Zwiebeln, Oregano und Olivenöl (in Alufolie verpackt) auf dem Grill zu einem herrlich mediterranen Snack.

FISCH erfreut sich auch als Grillgut einer immer größeren Popularität. Er ist kalorienarm, leicht bekömmlich, gut kombinierbar und schnell zubereitet – auch auf dem Grill. Grundsätzlich kann man alles auf den Grillrost legen, was Meere, Flüsse oder Seen an Essbarem hergeben. Aber Fisch ist empfindlicher als Fleisch und sollte daher bei weniger Hitze und weniger lang gegrillt werden. Den Rost vorher gut einölen, um das Anhaften zu vermeiden und sehr vorsichtig wenden. Fettreichere Fischarten haben eine festere Struktur und sind daher leichter zu grillen.



UNSERE Winzer



**WEINGUT HIRSCHMÜLLER – WÜRTTEMBERG
WIEBKE UND TOBIAS HIRSCHMÜLLER**

Mit dem 2013 gegründeten Weingut verwirklichten Tobias und Wiebke den Wunsch, Wein nach eigenen Idealen zu erzeugen. Die große Motivation: ein besonderer Wein oder Sekt kann aus gewöhnlichen Momenten ganz besondere Augenblicke machen. Im Weinberg arbeiten sie mit vielen Komponenten der biologischen Wirtschaftsweise nachhaltig und umweltschonend. Beim Weinausbau steht die schonende Traubenverarbeitung im Fokus. Beide sind davon überzeugt, das beste Ergebnis durch die geringste Beeinflussung des Weines zu erreichen. Bei der Entwicklung des Stils haben sie sich von Weinen der ganzen Welt inspirieren lassen.



Leitung Vertrieb
GESA OETKEN:

„Unsere Wein-Abteilungen sind immer mit viel Herzblut und Kompetenz ausgestattet, damit wir Ihnen für jede Gelegenheit den richtigen Wein anbieten können – natürlich auch gern mit fachkundiger Beratung.“



GRAUBURGUNDER:

Seine intensiv fruchtigen und leicht würzigen Aromen erinnern an Williams-Christ Birne, Melone, Ananas und Haselnuss. Am Gaumen präsentiert er sich vollmundig, fruchtbetont und saftig. Er besitzt eine anregende Struktur und feine Würze und endet langanhaltend und nachhaltig.

CHARDONNAY:

Dieser elegante Chardonnay duftet fruchtig intensiv nach Passionsfrucht, Mango, Ananas und Kiwi. Am Gaumen präsentiert er sich mit saftiger Frucht, harmonischer Säurestruktur und anhaltend vollmundigem Finish – ein süßfiges Weinvergnügen.

CUVÉE NINA ROSÉ:

Die Aromen erinnern an Erdbeere, Himbeere und Johannisbeere. Am Gaumen öffnet er sich anregend mit zarter Frucht und bietet ein unkompliziertes Trinkvergnügen.

LEMBERGER:

Die würzigen Aromen erinnern an Brombeere, Zartbitterschokolade, Zedernholz und schwarzen Tee. Am Gaumen öffnet sich dieser Lemberger vollmundig und mit beeriger Frucht, mit feiner Würzigkeit und sanft strukturierenden Tanninen.

DAS WAR RICHTIG SCHÖN!

ERFOLGREICHES DEBÜT FÜR DIE EVENT-REIHE GENIESSERABEND!

Bei den „GENIESSERABENDEN“ wollen wir einer kleinen Kundengruppe von ca. 30 Personen einige tolle Produkte vorstellen. Dabei werden die Teilnehmer nicht nur gemeinsam genießen, sondern von ausgewiesenen Profis auch noch mit Hintergrundwissen und weiteren Informationen versorgt.

Die Abende widmen sich unterschiedlichen Themen. Die erste Veranstaltung fand zum Thema „Käse & Wein“ in der Oldenburger Straße statt.

Der nächste Genießerabend mit „BBQ & Bier“ findet am 12.7.24 im Markt Harpstedt statt.

SAVE THE DATE
12.7.24
VORVERKAUF
AB 1.6.24!



Beeren- starker Mix!

Powermischung
mit Powerfrüchten.

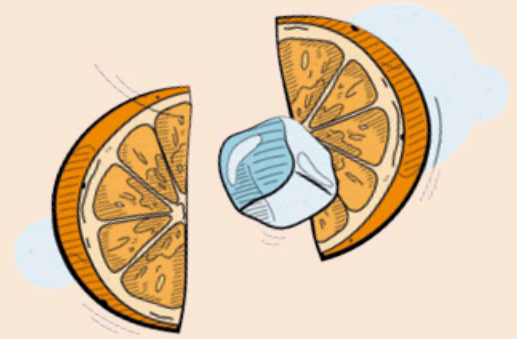
NEU



TRENDIGE DRINKS FÜR DEN SOMMER

SCHON PROBIERT?

Frisch, süß, fruchtig oder würzig können sie sein: Leckere Sommer-Cocktails schmecken gut und schaffen ein ganz besonderes Ambiente – mit oder ohne Alkohol.



WHISKY SOUR

erfrischend, zitronig

Rezept: Eiswürfel, 3 cl Zitronensaft, 2 cl Zuckersirup und 5 cl Whisky (Bourbon) in einem Shaker kräftig schütten und durch ein Barsieb auf weitere Eiswürfel in einen Tumbler abseihen.

100 ml,
20 % Vol.



Schweppes
Bitter Lemon



180 ml,
6 % Vol.

SARTI LEMON SPRITZ

fruchtig, herb

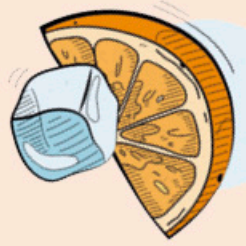
Rezept: 6 cl Sarti Rosa in ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas geben und mit 12 cl Schweppes Bitter Lemon auffüllen. Anschließend mit einer Grapefruitspalte garnieren und genießen!



Sarti Rosa Aperitif
(14% Vol.)



Sommer-Cocktails sollten immer mit Eis serviert werden. Bei Getränken mit viel Alkohol eignet sich Crushed Ice gut, da es schneller schmilzt und den Cocktail damit „verträglicher“ macht. Leichtere Cocktails mit Fruchtsäften sollten mit Eiswürfeln gekühlt werden, weil diese langsamer schmelzen und den Drink nicht so stark verwässern.



Schweppes Pomegranate

160 ml,
4 % Vol.

MARTINI POMEGRANATE

fruchtig, herb

Rezept: 4 cl Martini Bianco in ein mit Eis gefülltes Glas geben und mit 12 cl Schweppes Pomegranate auffüllen. Anschließend mit einer Limettenspalte und Minze garnieren und genießen.



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

Captain Morgan Spiced Gold 0.0 % & Cola
4cl Captain Morgan Spiced Gold 0.0 %
120 ml Cola
Limettenspalte als Garnitur

0.0%
DER VOLLE GESCHMACK,
JETZT AUCH ALKOHOLFREI!

GORDON'S Tanqueray Captain Morgan

LUST AUF Sommer-Party?





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!

SMOOTHIE

Handgemacht steht auch bei unseren Smoothies für besondere Qualität. Ausgesuchte, frische Zutaten und der Verzicht auf Aromen oder Konzentrate sorgen für den reinen, natürlichen Geschmack.

EINFACH FÜR ALLE!

Mit den Hinweis-Etiketten für vegane und vegetarische Produkte finden Sie Ihr Lieblings-Produkt noch schneller.



IM SINNE DER NACHHALTIGKEIT

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





BOWLS UND SALATE

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



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.



GRILLGEMÜSE

Fertig geschnitten und perfekt vorbereitet für den Grill, die Pfanne oder den Ofen. Ob als vegetarische Alternative oder als Beilage – so gelingt Ihr Grillgemüse garantiert!



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.



UNSERE DESSERTS

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





Unterwegs im Namen der Frische

Unsere Fahrer sorgen für die zuverlässige Verfügbarkeit unserer Eigenproduktionen. In regelmäßigen Touren verbinden sie alle unsere Märkte mit der Zentrale und mit der Produktionsküche. Darüber hinaus sind sie auch immer fleißig unterwegs, um Kundenwünsche zu erfüllen und fehlende Artikel aus anderen Märkten schnell zu besorgen – oft noch am selben Tag.

Das Team besteht aus 6 Fahrern, die diese Aufgabe meist als Rentner im Nebenjob erledigen. Durch die gute Vernetzung untereinander und zum Personal unserer Märkte haben die Fahrer einen bedeutenden Anteil am Unternehmenserfolg. Sie transportieren nicht nur Lebensmittel und Verkaufshilfen, sie sind auch verantwortlich für den hohen Hygieneanspruch, für die Kühlung, Sicherung und Verpackung der Ware und für die Sauberkeit der Fahrzeuge.

In den Märkten sind sie natürlich immer gern gesehen, denn sie bringen frische, leckere Produkte – und oft auch gute Laune mit.



Unsere Fahrer in der Elbinger Straße (inkoop Zentrale)



NEU: AB SOFORT KÖNNEN
UNSERE AZUBIS WÄHREND DER
AUSBILDUNG FÜR EINEN MONAT
BEI UNSEREN FLEISCH-THEKEN
REINSCHNUPPERN!

Behrens
FEINE KOST SEIT 1903

MÜLLERS
Wurst-Diele
GUT NUTZHORN



AUSBILDUNG BEI **inkoop**



Maurice Kaulicke, Personalleiter

Auch für 2024 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

Maurice Kaulicke
Personalleiter



Jetzt schnell und einfach bewerben!
Mit dem **Job-Konfigurator**
unkompliziert zum passenden Job.

www.inkoop.de/karriere

JETZT NOCH 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:

- **VERKÄUFER/IN**
im Einzelhandel
- **KAUFMANN/KAUFFRAU**
im Einzelhandel
- **DUALES STUDIUM**
Handelsfachwirt/in (integriert)
- **TEILZEITAUSBILDUNG**
für Mütter/Väter

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

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

SCHWEDENRÄTSEL

ver-spotten	biblische Bez. für das Pa-radies	geröste-te Kar-toffel-scheiben	ein Planet	erfolg-reiches Lied	Stadt in Sachsen (Por-zellan)	Binde-wort	Kose-wort für Groß-mutter	Soldaten in der Aus-bildung	13	Illtis' in der Jäger-sprache	US-Schau-spieler(in) (Sydne)
						König der Elfen				4	
Achtung, Ehrfurcht		US-Schau-spieler(in) (Meryl)	resolut	1		Heiß-sporn		Hühner-kopf-hautfalte		12	
			6	14	afrika-nische Wald-giraffen	Unnach-giebig-keit					brasil. Groß-stadt (Kw.)
Abk.: neues tarif-system			'Wüsten-schiffe'	Männer-kose-name			9	Abk.: auf unbe-stimmte Zeit			Spachtel-werkzeug
Ge-sprächs-stoff	boshafte Scha-den-freude	Kar-toffel-klöß-chen			3			Asphalt-grund-stoff		Kfz-Z. Siegen	
			8	britische Insel		Gabel-deichsel	Schnel-ligkeit				
			7	Aus-druck d. Erleich-terung	Schrift-stücke				10	Rufname d. eh. Fuß-ballers Hoeneß	ein Kör-per-teil
Gegen-teil von Kälte		Rufname von Pacino	Tasten-instru-ment			2	japan. Autor (Nobel-Preis)	Naum-burger Dom-figur		15	
zeit-weise Über-lassung	deutsche Silber-münze (14. Jh.)				Wett-kämpfer, Athlet		5				
					Back-treib-mittel			Kino-stück			11

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

KLEINE SCHOKOLADENTARTES

Zutaten für 8 Tartelettes mit ca. 6 cm Durchmesser

Für die Füllung:

- 300 g Zartbitter-Schokolade
- 200 ml Schlagsahne
- 30 g Butter

- 40 g Zucker
- 1 Eigelb
- etwas Salz



Extra:

- 100 g Erdbeeren
- etwas Kakaopulver
- Trockenerbsen (Blindbacken)

Für den Mürbeteig:

- 150 g Mehl
- 100 g Butter

1. Die Butter für den Mürbeteig mit Mehl, Zucker, dem Eigelb und etwas Salz zu einem glatten Teig kneten, in Folie einwickeln und eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und kleine Kreise ausstechen. Formen mit weicher Butter einfetten. Mürbeteig in die Form legen. Den Rand andrücken und den überstehenden Teig abschneiden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Kleine Einleger aus Backpapier zuschneiden, auf den Mürbeteig legen, Trockenerbsen zum Blindbacken einfüllen. Den Boden im vorgeheizten Backofen bei 200 °C

für 15 Minuten backen. Herausnehmen, Backpapier und Trockenerbsen entfernen und den Boden weitere 10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Schokolade hacken. Sahne aufkochen, vom Herd nehmen und die Schokolade darin unter Rühren auflösen. Butter hinzufügen und darin zerlassen. Creme auf den Teig geben und 2 h im Kühlschrank durchkühlen lassen.

4. Tartes aus den Formen heben, Oberfläche mit Kakao bestreuen und nach Belieben mit den Erdbeeren garnieren.

Zubereitungszeit:
etwa 90 Minuten

NORDDEUTSCHER LABSKAUS

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Rinderbrust, gepökelt
- 250 g Kartoffeln
- 200 g Rote Bete, gegart
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- etwas frische Petersilie, gehackt

- 4 Eier
- 4 Matjes-Filets (alternativ Rollmops)
- 80 g Gewürzgurken
- etwas Salz, Pfeffer

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zwiebel schälen und halbieren. Zwiebel, Lorbeerblatt und Petersilie hineingeben und für 10 Minuten köcheln lassen. Rinderbrust hinzufügen und jetzt eine Stunde kochen lassen. Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und die letzten 20 Minuten mitkochen lassen.

2. Sud aus dem Topf abgießen, beiseitestellen und die gekochten Zutaten abkühlen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Kartoffeln, Fleisch, Zwiebeln und die Hälfte der Roten Bete zu einem Brei stampfen. Restliche Rote

Bete und die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und unter den Labskaus mischen. 100 ml vom Sud unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eier zu Spiegeleiern braten. Labskaus auf vier Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen, je ein Spiegelei und Matjesfilet darauflegen und servieren.

Zubereitungszeit:
etwa 2 Stunden



HEILBUTT MIT GRÜNEM SPARGEL IN ZITRONENBUTTER

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Spargel, grün
- 4 Heilbuttfilets (Filet vom Weißen Heilbutt je ca. 175 g)
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Öl
- etwas Salz, Pfeffer
- etwas Mehl

Zitronenbutter:

- ½ Bund Petersilie
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale
- 75 g Butter
- 1 Prise Salz



1. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und die Schale zur Hälfte abreiben. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Petersilie und Zitronenabrieb zugeben und verrühren. Buttermischung vom Herd ziehen und beiseitestellen.

2. Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in der Pfanne mit Öl ca. 5 Minuten rundherum goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Nach Bedarf ein wenig Wasser angießen.

3. Parallel in einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen. Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Fischfilets auf der Hautseite bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Anschließend wenden und weitere 3 Minuten braten.

4. Die fertigen Fischfilets mit dem Spargel und der Zitronenbutter auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit Petersilie garnieren und servieren.

Zubereitungszeit:
etwa 60 Minuten





LABSKAUS

TRADITIONELL NORDDEUTSCH



KLEINE SCHOKOLADENTARTES

MIT FRISCHEN ERDBEEREN



HEILBUTT MIT GRÜNEM SPARGEL

IN ZITRONENBUTTER