

kiek an!

Jetzt punkten!

PAYBACK 

TOLLE TIPPS,
REZEPTE UND
RÄTSEL

SO SCHMECKT DER SOMMER!



www.inkoop.de

Mehr
Geschmack
passt in keine Tasse.



MÖVENPICK
OF SWITZERLAND

**MIT LEIBNIZ DEN
SOMMER GENIESSSEN**



NEU

FUCHS



DIE FEINE BASIS FÜR SUPPEN & SAUCEN

nicht nur zu Ostern

Natürliche Zutaten –
ganz ohne
Geschmacksverstärker,
Farbstoffe und Palmfett



WWW.FUCHS.DE



Bernd und Gesa Oetken



LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

der Frühling kommt mit voller Wucht und sorgt wieder für eine große Palette an frischen Produkten in der Obst- u. Gemüseabteilung. Die Stars der Saison sind natürlich die Erdbeeren und der Spargel aus der Region. Auch für die Grillsaison sind wir in allen Abteilungen bestens aufgestellt. Die Mitarbeiter in unseren Fleisch-/Wurstabteilungen haben tolle Grillspezialitäten in den Theken vorbereitet und Sie finden natürlich auch vegetarische oder vegane Alternativen in unseren Märkten.

Die größte Herausforderung für unser Unternehmen in diesem Jahr ist ganz bestimmt die anstehende Übernahme des E-Centers in Delmenhorst-Hasport zum 1. Juni. Wir freuen uns darauf und werden diesen gut etablierten Standort, zusammen mit dem dort seit langem tätigen Team, kreativ weiterentwickeln. Schauen Sie dort gerne vorbei und lassen Sie sich überraschen.

Liebe Kundinnen und Kunden, nach vielen spannenden und lehrreichen Jahren ist für mich die Zeit gekommen, den Staffelstab weiterzugeben. Zum 31.03.2025 habe ich meine betriebliche Geschäftsführertätigkeit in

unserem Unternehmen beendet und diese in die Hände meiner Tochter Gesa gelegt. Nach über 50 Jahren im Berufsleben, davon allein 45 Jahre bei inkoop, freue ich mich auf etwas ‚ruhigere‘ Zeiten. Unser Unternehmen ist mit seinem verjüngten Team optimal für die Zukunft gerüstet und wird auch weiterhin für ein interessantes und reichhaltiges Lebensmittelangebot in Ihrer Nachbarschaft sorgen.

Wir wünschen Ihnen jetzt viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und lassen Sie sich von den vielen Rezeptideen für einen sonnigen Frühling auf der Terrasse inspirieren.

Mit herzlichen Grüßen

Bernd Oetken



- 04 / GENERATIONSWECHSEL
- 06 / E-CENTER HASPORT
- 07 / FEINES SUSHI
- 08 / EDEKA U21 TALENTE CHALLENGE
- 09 / PAYBACK
- 10 / FEIERTAGE
- 12 / SPARGEL-SAISON
- 14 / FRISCHE ERDBEEREN
- 16 / FRAUEN-FUSSBALL-EM
- 18 / LECKERER MATJES
- 21 / INKOOOP-EVENTS
- 22 / HEIMVORTEIL-PARTNER
- 24 / FRISCH VOM GRILL!
- 26 / SOMMER-TRENDS
- 28 / WEIN-EMPFEHLUNGEN
- 30 / HANDGEMACHT
- 28 / WIR SIND INKOOOP
- 30 / UNTERHALTUNG
- 31 / REZEPTE



Folgen Sie uns
auf Facebook,
Instagram,
WhatsApp
und TikTok.

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



Helmut
Kosten
1963



Einzigartige Karriere

Helmut Kosten sammelte kaufmännische Erfahrungen in Lebensmittelkonzernen und im „Tante-Emma-Laden“ seines Schwiegervaters. Er hatte immer ein sehr feines Gespür für den Zeitgeist und für die Bedürfnisse seiner Kunden. 1963 schrieb er dann Geschichte, als er den ersten Selbstbedienungsmarkt in Delmenhorst eröffnete. Schnell folgten weitere, innovative Märkte, so wurde zum Beispiel das erste Delmenhorster Einkaufs-Center im Brendelweg eröffnet. Mit unermüdlichem Einsatz, mit Fleiß und Leidenschaft hat er sein gesamtes Leben dem Unternehmen inkoop verschrieben und daraus einen überregional bedeutenden Lebensmittelhandel, einen der wichtigsten Arbeitgeber der Region und ein immer noch sehr stark am Kundenwunsch orientiertes Handelskonzept entwickelt. Neben vielen regionalen Auszeichnungen, Ehrungen und Preisen wurde sein Unternehmen 2003 auch mit dem „Goldenen Zuckerhut“, der höchsten Auszeichnung der Branche national geehrt.



Helmut Kosten
1.8.1935 –
† 28.3.2025



Trauriger Abschied

Firmengründer Helmut Kosten ist im Alter von 89 Jahren gestorben

Seine Familie, seine Freunde – aber auch seine Mitarbeiter, Kunden und Lieferanten sind traurig, denn sie müssen Abschied nehmen von einer herausragenden Persönlichkeit und einem unternehmerischen Visionär, der den Lebensmitteleinzelhandel in der Region maßgeblich geprägt hat. Helmut Kosten hat mehr als 60 Jahre seines erfüllten Lebens in den Dienst des Unternehmens gestellt und mit unglaublicher Energie immer das Bewährte erhalten, das Innovative gefördert und die Zukunft aktiv gestaltet. Die Fortführung seines Familienunternehmens konnte er noch zu

Lebzeiten bis in die dritte Generation begleiten, denn neben seiner Tochter, Petra Kosten, ist auch schon seine Enkelin, Gesa Oetken, nach internationaler Ausbildung in der Geschäftsleitung aktiv.

Mit Helmut Kosten verliert inkoop einen wertvollen, immer freundlichen und optimistischen Menschenfreund, der das Unternehmen als Gründer, Geschäftsführer, Ideengeber und Vermittler erfolgreich gesteuert hat. Sein Lebenswerk bleibt aber bestehen und wird auch zukünftig den Geist seiner kundenorientierten Philosophie für alle erlebbar machen.



Erster Markt 1963,
Elbinger Straße
und seit 1985
die Verwaltung/
Zentrale

Branchen-OSCAR
„GOLDENER
ZUCKERHUT“
2003



Generationswechsel

Bernd Oetken verabschiedet sich nach 45 Jahren bei inkoop in den verdienten Ruhestand. Er wird künftig noch beratend zur Seite stehen und einige Expansions- und Modernisierungsprojekte betreuen, aber seine Position als Geschäftsführer hat er bereits an seine älteste Tochter übertragen. Gesa Oetken verantwortet nun, gemeinsam mit Petra Kosten, die Geschäftsführung der inkoop Verbrauchermärkte GmbH.



V. l. n. r.: Petra Kosten, Bernd Oetken und Gesa Oetken.

Petra Kosten

„30 Jahre lang habe ich die Geschäftsführung gemeinsam mit meinem Vater und mit Bernd Oetken gebildet. Dass der geplante Generationswechsel nun mit dem Tod meines Vaters zusammenfällt, ist ein trauriger Zufall. Sicher wäre er stolz und glücklich darüber gewesen, dass sein Lebenswerk zukünftig von seiner Tochter und seiner Enkelin fortgeführt wird. Wir werden sein Andenken wahren und – ganz in seinem Sinne – auch weiterhin für ständige Weiterentwicklung und konsequente Kundenorientierung stehen.“

Bernd Oetken

"Es waren 45 intensive und sehr lehrreiche Jahre für mich. Fast im Wochentakt ging es um neue Produkte, veränderte Konsumgewohnheiten, Sortimentsanpassungen oder Renovierungen in unseren Märkten – und trotz vieler Stressphasen habe ich diese Arbeit immer geliebt. Aber ich freue mich auch darüber, dass ich jetzt an meine Tochter übergeben kann, um selbst mal etwas kürzer zu treten und mehr Zeit mit Gartenarbeit, Wandern und Radfahren zu verbringen. Aus der Geschäftsführung bin ich schon ausgetreten, aber ich werde weiterhin einige meiner Herzensprojekte betreuen. Mit jetzt zwei Geschäftsführerinnen wird inkoop auch zukünftig Maßstäbe setzen als moderner, innovativer und erfolgreicher Familienbetrieb.“

Gesa Oetken

"Schon als Schülerin habe ich bei inkoop an der Kasse ausgeholfen und mich sozusagen von der Pike auf vorbereitet. Nach einem Studium in Groningen und anschließender Ausbildung bei zwei EDEKA-Kollegen bin ich inzwischen auch schon 6 Jahre lang als Einkaufs- und Vertriebsleiterin bei inkoop beschäftigt, so dass ich mich nicht nur mit Fachwissen, sondern vor allem auch mit vielen praktischen Erfahrungen für diese verantwortungsvolle Position qualifizieren konnte. Durch meine familiäre Prägung, meine komplexe Ausbildung und meine Leidenschaft für Lebensmittel, Kochen und Wein, bin ich jetzt sehr motiviert und freue mich auf die neuen Aufgaben.“

AB DEM 1. JUNI 2025
ÜBERNEHMEN WIR DAS
E-CENTER
SEESTRASSE, DEL-HASPORT



Wir freuen uns auf das E-Center und auf die neuen Kollegen!

Das Vertriebskonzept bleibt bestehen und das Center wird kein klassischer inkoop-Markt.

Zum 1.6. wird sich Günter Schlottmann in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden und sein gepflegtes E-Center an uns übergeben. Damit werden wir ein drittes, eigenständiges Vertriebskonzept unter unserem Namen führen, das wir neben den inkoop-Verbrauchermärkten und

den koopje-Citymärkten parallel betreiben werden. Selbstverständlich werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernommen, so dass sich für die neuen Kollegen und auch für die Kundschaft des Marktes zunächst nicht viel ändern wird. Im System „E-Center“ gibt es größere

Flächen, größere Sortimente, zusätzliche Warengruppen, teilweise abweichende Lieferanten, andere Prospektbeilagen und andere Arbeitsabläufe. Vieles ist also im E-Center anders als in unseren inkoop-Märkten – und das soll auch zukünftig so bleiben.

Das E-Center
behält weiterhin
seinen eigenen
Handzettel mit
Angeboten.

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.



www.friebel-wurst.com



VOLLTREFFER!

Hol dir deine
Stadionwurst
nach Hause!



MÜNCHNER HELL

**AUCH ALS
ALKOHOLFREI
ERHÄLTlich**

**DAS HELLE
FÜR ALLE**

**SIEGER
DER U21
CHALLENGE
2024 UND
2025!**



SCHON WIEDER GEWONNEN! EDEKA U21 TALENTE CHALLENGE 2025

Bei diesem Wettbewerb treten die Azubi-Teams verschiedener Edeka-Märkte gegeneinander an. Es geht darum, dass die Nachwuchskräfte eigene Projekte planen, gestalten und dass sie die Besonderheiten des Einzelhandels mit frischen Ideen hervorheben.

Unsere fleißigen Azubis haben auch in diesem Jahr wieder teilgenommen und erneut gewonnen! Die beeindruckende Titelverteidigung ist ihnen mit dem selbst entwickelten Projekt „Payback-Rummel“ gelungen und die Jury war vor allem von

der Kreativität und vom gewaltigen Einsatz der Teilnehmer begeistert. Neben dem hohen Unterhaltungswert wurden natürlich auch wieder regionale Produkte und frisch zubereitete Leckereien präsentiert, so dass die Besucher sich nicht nur informieren, sondern auch einige frisch zubereitete Spezialitäten probieren konnten. Darüber hinaus wurde auch ein kleines Gewinnspiel integriert.

Wir sind sehr stolz auf unser Azubi-Team und freuen uns natürlich über den glorreichen Sieg – aber noch wichtiger ist es uns, dass alle Teilnehmer offenbar viel Spaß an der Aktion hatten.

Videos und alle
Informationen
gibt es hier:



inkoop.de/azubis



JETZT MIT PAYBACK °PUNKTEN UND SPAREN!

Jetzt über
den Code
anmelden und
starten!



Wir ♥
Lebensmittel.

Jetzt mit PAYBACK starten!

Holen Sie sich Ihre PAYBACK-Karte im Markt. Einfach die Karte online unter www.payback.de/start anmelden oder das beiliegende Anmeldeformular ausfüllen und einsenden. Sie können die Karte auch direkt in der PAYBACK-App registrieren.



Vorteile, Vorteile, Vorteile!

Profitieren Sie von unseren wöchentlichen Aktionsartikeln, um noch mehr °Punkte und Rabatte zu bekommen. Mit unseren Coupons in der PAYBACK-App, auf PAYBACK.de und der Punkte-Post können Sie sogar noch schneller °Punkte sammeln und mit unseren zahlreichen Aktionen sparen und tolle Preise gewinnen!



MUTTERTAG

Der Muttertag hat eine lange Geschichte, die tief in den jeweiligen Kulturen verwurzelt ist. Er wird eigentlich weltweit gefeiert, aber an unterschiedlichen Daten und mit verschiedenen Traditionen. Der Muttertag, wie wir ihn heute kennen, hat seinen Ursprung in den USA. Bei uns wird er immer am zweiten Sonntag im Mai gefeiert und bietet einen schönen, frühlingshaften Anlass, um die Mütter in unserem Leben gebührend zu ehren und ihnen für ihre unermüdliche Liebe und Unterstützung zu danken.

Am 11. Mai ist es wieder soweit, und inkoop hat selbstverständlich rechtzeitig die kleinen Aufmerksamkeiten vorbereitet, die Mütterherzen höher schlagen lassen.

Zauberhafte Blumensträuße, liebevoll verpackte Pralinen, exklusive Wellness-Produkte oder auch elegante Champagnerflaschen Mütter freuen sich aber nicht nur über Präsente. Einer Umfrage zufolge ist gemeinsam verbrachte Freizeit das größte Geschenk. Verwöhnen Sie Ihre Mutter zum Beispiel mit einem leckeren Frühstücks- oder Mittags-Buffer: alle Zutaten für einen gemeinsamen, kulinarischen Genuss finden Sie bei uns. Mit feinen Delikatessen, erlesenen Weinen und besonderen Spezialitäten machen Sie Ihre selbstgekochte Mahlzeit zu einer bleibenden Erinnerung.

AM MUTTERTAG GEÖFFNET:

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



FRISCHE BLUMEN IN
JEDEM MARKT!



FEINSTE LINDT
PRALINÉS

CANELLA
BELLINI



Nina (MAMA) und Alina
(Tochter) op den Winkel

MUTTER-
TOCHTER-DUOS
BEI INKOOP

Hier arbeiten Mutter
und Tochter zusammen.



Kerstin (MAMA) und Celine
(Tochter) Ben Oubaidallah

Herzhaft, würzig oder süß – es gibt viele tolle Grillrezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse. Unsere Favoriten für den Grill finden Sie auf den Seiten 24/25.



VATERTAG

Der Vatertag wird in Deutschland traditionell an Christi Himmelfahrt gefeiert. Den eigenen Vater zu ehren, ist allerdings oft nur ein unterschwelliges Ziel, wenn feiernden Gruppen von jungen Männern unterwegs sind und vor allem große Mengen Bier verzehren. Wer lieber einen sonnigen Tag im Kreise seiner Familie verbringen möchte, findet aber ebenfalls viele Gleichgesinnte auf gemütlichen Fahrradtouren und bei lecker duftenden Grillfesten mit Freunden oder Nachbarn. In diesem Jahr wird der Vatertag am 29. Mai gefeiert. Das ist (wie immer) ein Donnerstag und es bietet sich natürlich

auch ein langes Wochenende an, wenn Sie zu den Glücklichen gehören, die sich am begehrten „Brückentag“ freinehmen können. Unabhängig von Ihren Vorlieben zum Feiern des Vatertags finden Sie in unseren Märkten alles, was Sie für eine wilde Männertour, für ein romantisches Picknick oder für das perfekte Grillfest benötigen: leckere Steaks, Würstchen, frisches Gemüse und herzhaftes Bier in vielen Variationen. Am Vatertag ist das Fahrradfahren besonders beliebt, da es eine aktive und gesellige Möglichkeit bietet, den Tag zu verbringen.

**DONNERSTAG
29. MAI 25**

Getränkemarktleiter in Ganderkesee
SEBASTIAN FECHNER:

„Christi Himmelfahrt ist ein gesetzlicher Feiertag. Er findet immer 39 Tage nach Ostersonntag statt, in diesem Jahr also am 29. Mai 2025.“





WEISS UND GRÜN EIN GENUSS:

FRISCHER SPARGEL

SPARGEL ist das beliebteste Staudengemüse in Deutschland. Weißer Spargel, auch als Bleichspargel bekannt, wächst unter der Erde. Kommt der Spargelkopf mit Sonnenlicht in Kontakt, verfärbt er sich violett. Er wird in sogenannten Erddämmen kultiviert, die mit Planen abgedeckt werden, um ihn vor Sonnenstrahlung zu schützen. Der Spargel wird geerntet, wenn kleine Risse in den Dämmen erscheinen. Ursprünglich stammt Spargel aus Osteuropa und Asien, wird jedoch weltweit angebaut, mit den größten Anbaugebieten in Frankreich, Spanien, Griechenland und Deutschland. In Deutschland beginnt die Spargelsaison im April/Mai und endet am 24. Juni. Spargel hat einen leicht bitteren Geschmack, der durch das Kochen in gezuckertem Wasser gemildert werden kann. Traditionell wird er mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise serviert. Für die Aufbewahrung sollte er im Kühlschrank bei 4-8 °C gelagert und in einem feuchten Tuch eingewickelt werden. Weißer Spargel lässt sich auch einfrieren, wenn er vorher geschält wird.

GRÜNER SPARGEL hat einen intensiveren Geschmack als weißer Spargel. Er wächst überwiegend oberirdisch und bildet durch Lichteinwirkung Chlorophyll, was ihm die grüne Farbe verleiht. Im Vergleich zu weißem Spargel ist der Geschmack nussiger und würziger. Grüner Spargel ist schnell zubereitet: Es genügt, das untere Drittel zu schälen oder das Ende abzuschneiden, und er benötigt nur etwa 5 Minuten Kochzeit. Er kann blanchiert, angebraten, gedämpft oder im Ofen gegrillt werden. Als Beilage zu Fleisch oder in Gerichten wie Quiche oder Pizza eignet sich grüner Spargel hervorragend. Gegrillter grüner Spargel passt wunderbar zu Melone, Tomaten, Erdbeeren und Mozzarella. Beim Einkauf sollte man auf frische Stangen mit geschlossenen Köpfen achten, dann lässt er sich auch gut im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.



„ICH LIEBE SPARGEL“

– GANZ KLASSISCH UND AUCH IN VIELEN VARIATIONEN.

Weil Spargel ein so tolles und hochwertiges Lebensmittel ist, liegt mir auch die nachhaltige Verwertung des Spargel-Kochwassers und der Spargelschalen am Herzen. Dafür nutze ich dieses alte Familienrezept:

Anstatt das gesalzene Kochwasser der Spargelstangen wegzuschütten, nutze ich es zum Kochen einer Spargelsuppe. Zusätzlich kann man noch die gewaschenen Spargelschalen darin auskochen. Anschließend das Kochwasser durch ein Sieb gießen.

Dann mache ich aus 2 Eßl. Butter und 4 Eßl. Mehl eine Mehlschwitze, ich schmelze die Butter in einem Topf und rühre mit dem Schneebesen das Mehl bei mittlerer Hitze hinein. Damit es nicht klumpt, nehme ich gern Instant Mehl.

Anschließend in Etappen mit dem Kochwasser aufgießen und leicht köcheln lassen.

Wenn die richtige Konsistenz erreicht ist, nehme ich die Suppe vom Herd.

Im letzten Schritt verrühre ich 2 Eigelbe mit 100 – 200 ml Sahne und etwas Zitronensaft. Vorsicht: Jetzt darf die Suppe nicht mehr stark erhitzt werden, damit das Ei nicht gerinnt.

Am Ende schmecke ich die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und ggf. etwas Zucker ab. Wenn vom Spargeessen noch ein paar Stangen übriggeblieben sind, kommen diese in Stücken noch zur Suppe dazu. Guten Appetit!

DAZU PASST:
A. Diehl
Weißburgunder



Tipp



Petra Kosten, Geschäftsführerin



Schinken ist Abrahammh.

Entdecke Abraham.
Entdecke Genuss.



abraham.de
oder @abraham.schinkenspezialist

100%
VOLLKORN
VERSPRECHEN

VOLL
NEU



VOLL KORN | VOLL LECKER

WIR MACHEN GUTE
ERNÄHRUNG EINFACH!

0%

ZUCKER,
KONSERVIERUNGSTOFFE,
SCHNICK SCHNACK.



BALLAST-
STOFF-
REICH

**FRISCHE
WAFFELN MIT
ERDBEEREN**

Rezeptkarte
auf Seite **35**

Süße ERDBEEREN

Sie sind nicht nur unglaublich lecker, sondern auch wahre Superfrüchte, die mit einer Vielzahl gesundheitlicher Vorteile und einem niedrigen Kaloriengehalt begeistern. Hier sind einige wissenswerte Details, die Sie dazu anregen könnten, köstliche Erdbeeren in Ihren Einkaufswagen zu legen: Schon eine Portion Erdbeeren (etwa 100 g) deckt fast 60 % des täglichen Bedarfs an Vitamin C. Darüber hinaus bieten Erdbeeren auch wertvolle Ballaststoffe und Antioxidantien wie Flavonoide und Polyphenole, die entzündungshemmend wirken. Für alle, die auf ihre Linie achten, sind Erdbeeren die perfekte Wahl. Mit nur etwa 32 Kalorien pro 100 g sind sie kalorienarm und eignen sich hervorragend als gesunder Snack. Ob pur, als fruchtiges Topping auf Joghurt oder Müsli, in einem erfrischenden Erdbeersmoothie oder als Zutat in Kuchen und Torten – die Einsatzmöglichkeiten von Erdbeeren in der Küche sind nahezu unbegrenzt. In der Saison von Mai bis Juli werden regionale Erdbeeren angeboten, die besonders frisch und aromatisch sind, weil die empfindlichen Früchte nicht eingefroren transportiert werden müssen.

Marktleiterin in der
Schönemoorer Str. (DEL)
MELISSA MLEZIVA:

„Zur Saison beziehen wir unser Obst und Gemüse natürlich aus der Region. Bei Erdbeeren ist das besonders wichtig, da ihr volles Aroma nur bei einem kurzen Transport erhalten bleibt.“



TIPP

DAZU PASST:
Geldermann Crémant
Brut Rosé



SPARGELSALAT MIT ERDBEEREN

Zutaten für 2 Personen:

- 8 Erdbeeren
- 1 Bund weißer Spargel
- 60 g Rucola



Vinaigrette:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Creme
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 TL süßer Senf
- etwas Salz, Pfeffer

1. Den Spargel gründlich waschen, trocknen, schälen und die holzigen Enden großzügig entfernen. Die Spargelspitzen abschneiden, zur Seite stellen und die Spargelstangen in dünne, schräge Scheiben schneiden.

2. Für die Vinaigrette Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, Honig, süßen Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Die Spargelscheiben mit der Vinaigrette verrühren und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Zwischenzeitlich Rucola und Erdbeeren waschen und trocknen. Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Zum Schluss Rucola und Erdbeeren unter die Spargelscheiben heben und mit den Spargelspitzen garnieren.

Zubereitungsdauer:

etwa 1 Stunde



VEGETARISCH



HÄHNCHEN MIT ERDBEER-RELISH

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Zwiebeln
- 2 EL Rotweinessig
- 200 g Erdbeeren
- 200 g Jasmin Reis
- 1 rote Chili

- 1 EL Koriandersamen
- 2 Hähnchenfilets
- 1 EL Zucker
- 1 EL Zitronenpfeffer
- etwas Öl
- etwas Salz

1. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen, dann mit Rotweinessig und 3 Esslöffeln Wasser ablöschen. Bei milder Hitze 5 Minuten köcheln lassen, gleichzeitig Erdbeeren putzen und in grobe Würfel schneiden. Beeren hinzufügen und nochmals 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Zucker abschmecken und auskühlen lassen. Reis waschen und dann in 300 ml Salzwasser 20 Minuten erst aufkochen dann köcheln lassen.

2. Chilischote waschen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Koriandersamen in einem Mörser grob zerstoßen, mit Chili und Zitronenpfeffer mischen. Dann die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und salzen. Von beiden Seiten mit etwas Öl bestreichen und in der Gewürzmischung wenden. Öl in eine Pfanne geben und Hähnchenfilets bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten darin braten und mehrfach wenden. Den Reis abgießen und alles anrichten.

Zubereitungsdauer:

etwa 1 Stunde



TIPP

DAZU PASST:
Eguren Ugarte
Rioja Rosado

Marktleiter in Harpstedt
DENNIS GOTTWALD:

„Zum Fußball passt Fingerfood am besten. Mit unterschiedlichen Dips und den leckeren Spezialitäten aus unseren Frische-Theken wird jedes Spiel zum Genuss.“



FUSSBALL-EM DER FRAUEN!

2. BIS 27. JULI 2025

Die UEFA Women's EURO 2025, die 14. Ausgabe des Turniers, findet in der Schweiz statt. 16 Teams nehmen an dem Turnier teil, aufgeteilt in vier Gruppen. Das DFB-Team trifft in der Gruppe C auf Polen, Dänemark und Schweden.

GRUPPE A: Schweiz (Gastgeber), Norwegen, Island, Finnland

GRUPPE B: Spanien, Portugal, Belgien, Italien

GRUPPE C: Deutschland, Polen, Dänemark, Schweden

GRUPPE D: Frankreich, England (Titelverteidiger), Wales, Niederlande

Den deutschen Kader für die Frauenfußball-EM 2025 gibt Bundestrainer Christian Wück kurz vor dem EM-Start bekannt. Die Tickets gibt es ab 25 Schweizer Franken. Für das Turnier stehen rund 700.000 Tickets zur Verfügung.

GRUPPE C

4. Juli, 21:00 Uhr
Deutschland – Polen

8. Juli, 18:00 Uhr
Deutschland – Dänemark

12. Juli, 21:00 Uhr
Deutschland – Schweden



WAS WIRD SERVIERT?

Sport-Events werden gern gemeinsam mit der Familie, mit Freunden oder Nachbarn vor dem Fernseher verfolgt. Bei der Frauen Fußball Europameisterschaft bietet sich das besonders an, denn die Gruppenspiele finden zu attraktiven Zeiten statt, so dass man vorher noch Grillen kann, um dann die spannenden Spiele mit leckeren Snacks und kühlen Drinks gemeinsam zu genießen. Fußball ist schon lange keine Männer-Domäne mehr, darum können wir unser Nationalteam natürlich neben Bier und Chips auch mit Fruchtspiessen und Aperol Spritz anfeuern.



180 ml,
11% Vol.

APEROL SPRITZ

fruchtig, herb

Rezept: 9 cl Prosecco und 6 cl Aperol in ein mit Eiswürfeln gefülltes Weinglas geben und mit 3 cl Sodawasser auffüllen. Anschließend mit einem Orangenschnitt garnieren und genießen!

Genuss mit jedem Löffel

BELIEBT, BEWÄHRT, BESONDERS LECKER

EIN SPRITZ FÜR JEDEN GESCHMACK

APEROL
0,7 L, 11% Vol.
13,49 €
1,0 L = 19,27 €

SARTI
0,7 L, 14% Vol.
17,99 €
1,0 L = 25,70 €

CRODINO
8 x 0,098 L
7,49 €
1,0 L = 9,55 €

BITTER-SÜSS

FRUCHTIG

BITTER-SÜSS
ALKOHOLFREI

#EnjoyResponsibly

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

Rezept-Tipp zur Saison:
**Kartoffelsalat
mit Matjes**
www.inkoop.de/rezepte

TIPP

DAZU PASST:
**Hubertushof Meisterstück
Weißburgunder feinherb**

MATJES IST EIN JUNGER HERING, der noch vor der Geschlechtsreife verarbeitet wird. Die besondere Zartheit erhält er durch Reifung in einer milden Salzlake mit eigenen Enzymen. Matjes enthält viele Omega-3-Fettsäuren, die gut fürs Herz sind. In den Niederlanden und in Ostfriesland gilt Matjes als berühmte Delikatesse und wird oft mit Zwiebeln gegessen. Der Begriff stammt vom niederländischen „maatjesharing“, was „Mädchenhering“ bedeutet – wegen der jugendlichen Fische. In Deutschland ist besonders der „Original Emder Matjes“ bekannt. Er ist eine geschützte Spezialität mit langer Tradition und hat Saison von Mai bis Juni.

Feiner MATJES

18 www.inkoop.de



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.“



ENDLICH WIEDER MATJES-ZEIT!



**Matjes-Doppelfilets
„Gourmet“**
Mild gesalzen

**Perfekt
dazu:**

Sylter Sauce

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



Matjessalat mit Apfelvinaigrette

Matjeshappen mit Apfelstücken, Frühlingszwiebeln und roten Zwiebeln, in einer würzig-fruchtigen Apfelvinaigrette



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

Frischetheken Koordinatorin
JENNIFER DIEHL:

„In unseren Frische-Theken finden Sie eine große Auswahl an Räucher-, Frischfisch und Meeresfrüchten – und hinter den Frische-Theken finden Sie unsere fachkundigen Mitarbeiter, die Sie gern und kompetent beraten.“



**LACHSFILET
 MIT CRISPY
 REISSALAT**

Rezeptkarte
 auf Seite **35**

SO SETZEN SIE EIN LACHSFILET GANZ NEU IN SZENE.

Diese besonders elegante Interpretation einer koreanischen Spezialität sollten Sie einmal probieren. Exklusiv und aromatisch mit feinem Lachsfilet und einem crispy Reissalat, typisch exotisch abgeschmeckt mit einer frischen Kräutermischung. Ein gesunder und leichter Genuss für die Freunde der modernen, asiatischen Trendküche.

TIPP

DAZU PASST:
 Sauvignon Blanc
 Südtirol Muri-Gries





VERANSTALTUNGEN:

RÜCKBLICK AUF DEN GENIESSERABEND

Unter dem Motto „Italienischer Abend“ haben wir in Ganderkesee unseren fünften GENIESSER-ABEND durchgeführt. Den begeisterten Teilnehmern wurden italienische Spezialitäten von unseren Partnern La Piazza und Marziale Coolinaria vorgestellt. Es wurde ausgiebig probiert und es war für alle eine leckere, lehrreiche Erfahrung. Begleitet wurde das Event wieder von ausgewiesenen Fachleuten, die echtes Insider-Wissen vermittelt haben. Unsere GENIESSERABENDE finden in wechselnden inkoop-Märkten statt und widmen sich unterschiedlichen Themen. In einem kleinen Kreis sollen die Teilnehmer mit allen Sinnen genießen, Neues kennenlernen und sich mit Profis austauschen können. **Der nächste Genießerabend findet am 20.6.25 zum Thema „BBQ & Cocktails“ in Ganderkesee statt.**

Unsere Veranstaltungen finden Sie auch online:
www.inkoop.de/events



Der Kartenverkauf startet immer einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.



EVENT: 20.06.25

GENIEßERABEND – BBQ & COCKTAILS

Markt: Bassum

Vorverkauf: einen Monat vor der
Veranstaltung im jeweiligen Markt.



EVENT: 05.09.25

GENIEßERABEND – FISCH & WEIN

Markt: Schönemoorer Str.

Vorverkauf: einen Monat vor der
Veranstaltung im jeweiligen Markt.



EVENT: 11.11.25

SCHLEMMERABEND – 2025

Markt: Oldenburger Str.

Vorverkauf: einen Monat vor der
Veranstaltung.

UNSER HEIMVORTEIL

DAS BESTE AUS DER REGION



Umweltschutz, Qualität und Geschmack.

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

Mehr Infos auf heimvorteil.net

ERDBEEREN
& SPARGEL



HOF ALFKENS, GROSS KÖHREN



Mitten in der Wildeshauser Geest betreiben wir (mittlerweile in 7. Generation) unseren landwirtschaftlichen Familienbetrieb. Auch heute sind wir uns der langen Tradition unseres Hofes immer noch sehr bewusst.

Unser Hof wurde bereits 1662 das erste Mal im Seelenregister vermerkt. Ursprünglich war der Hof ein Milchviehbetrieb mit eigener Käseherstellung, später wurde Bullen- und Schweinemast mit Ackerbau betrieben. Ab 1986 stellten Thea und Rudolf Alfken die Produktion nach und nach auf Spargel und Erdbeeren um. Wir lieben unsere Produkte und das schmeckt man auch!

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.

RAN AN DEN GRILL!

Nach dem Winter beginnt endlich wieder die Grillsaison. Das Besondere am Grillen ist aber nicht nur die Zubereitung auf knisternden Flammen, sondern vor allem auch die Atmosphäre und die gemeinsame Zeit vor, während und nach dem Essen. Fleisch, Fisch, Geflügel, oder Gemüse hat wohl jeder schon auf dem Grill gehabt – aber auch Grillkäse oder Brot mit Kräuterbutter, gefüllte Pilze und heiße Süßspeisen bieten sich für experimentierfreudige Grillfans an. Begleitende Salate, Dressings und Dips machen alles noch bunter, vielfältiger und individueller, so dass wirklich jeder etwas nach seinem Geschmack genießen kann.



Rezept-Tipp zur Saison:
Melonensalat mit Feta
www.inkoop.de/rezepte

HÄHNCHEN-MANGO-SALAT

Rezeptkarte
auf Seite **35**



Gazi Halloumi
Natur



Simply V - Grill und Pfanne
Tomato Napoli Style
oder BBQ



Rougette Grillkäse,
verschiedene Sorten



QUALITÄT, DIE MAN SCHMECKT!

Beim Grillen von Fleischprodukten geht es natürlich nicht nur um das typische Röstaroma. Fleisch von hoher Qualität verliert weniger Gewicht, behält mehr Aroma und wird zarter bei richtiger Anwendung. Unser Tipp im Sinne der Gesundheit und des Genusses: Weniger Fleisch, aber bessere Qualität, am besten auch hochwertig mariniert und mit Sorgfalt gegrillt – dadurch wird das Geschmackserlebnis besser und die Wertschätzung für den kompetenten Grillmeister steigt.

Sprechen Sie gern die Kollegen an unseren Fleischtheken an, dort werden Sie immer gern und fachkundig beraten.



TIPP:
GENIESSERABEND
BBQ & COCKTAILS
20.6.25
INFOS SEITE 21



Behrens

FEINE KOST SEIT 1903

GRILLKALENDER
von Mai bis August
mit wechselnden
Grillspezialitäten!

ENDLICH LIEGT WIEDER GRILL-DUFT IN DER LUFT!

Neben den bekannten Grillspezialitäten bietet die Fleischerei Behrens ab Mai wieder an jedem Wochenende eine besondere Auswahl an Produkten, damit jeder Grillabend zu einem echten Highlight wird. Der „Grillkalender“ umfasst deutsche Klassiker genauso, wie internationale Spezialitäten. Für weitere Tipps, Hinweise und aktuelle Angebote folgen Sie gern den SocialMedia-Profilen: YouTube, Instagram und Facebook.

**FLEISCHEREI BEHRENS
BEI INKOOP:**

Bassum Bahnhofstr. 13
Brinkum Jupiterstr. 2
Harpstedt Wildeshauser Str. 2



Grillkalender

Grill-Kalender 2025

Mai	Juni	Juli	August
01. Do. Tag der Arbeit	01. So.	01. Di.	01. Fr. 21. - 28. LAMMTAGE
02. Fr. 25. - 35. LAMMTAGE	02. Mo.	02. Mi.	02. Sa.
03. Sa.	03. Di.	03. Do. 37. - 57. LAMMTAGE	03. So.
04. So.	04. Mi.	04. Fr.	04. Mo.
05. Mo.	05. Do. 56. - 76. BBQ	05. So.	05. Mi.
06. Di.	06. Fr.	06. Di.	06. Fr.
07. Mi.	07. So. 85. - 105. GEFLÜGEL HIGHLIGHTS	07. Mo.	07. So. 75. - 10. GEFLÜGEL HIGHLIGHTS
08. Do.	08. Di. (Pfingstmontag)	08. Mi.	08. Mo.
09. Fr.	09. Mi.	09. Do.	09. Di.
10. Sa.	10. Do.	10. Fr.	10. Mi.
11. So.	11. Fr.	11. So. 107. - 127. SCHWEIN GEHÄBT	11. Do.
12. Mo.	12. So. 126. - 146. GRIECHISCHE TAGE	12. Mo.	12. Mi.
13. Di.	13. Mo.	13. Di.	13. Do.
14. Mi.	14. Di.	14. Mi.	14. Fr.
15. Do.	15. Mi.	15. Do.	15. So. 145. - 165. BBQ
16. Fr.	16. Do.	16. Fr.	16. Mo.
17. Sa.	17. Fr.	17. So. 177. - 197. TASCHE TAGE	17. Di.
18. So.	18. So.	18. Mo.	18. Mi.
19. Mo.	19. Mo.	19. Di.	19. Do.
20. Di.	20. Di.	20. Mi.	20. Fr.
21. Mi.	21. Mi.	21. Do.	21. So.
22. Do.	22. Do.	22. Fr.	22. Mo.
23. Fr.	23. Fr.	23. So. 247. - 267. GRIECHISCHE TAGE	23. Di.
24. Sa.	24. So.	24. Mo.	24. Mi.
25. So.	25. Mo.	25. Di.	25. Do.
26. Mo.	26. Di.	26. Mi.	26. Fr.
27. Di.	27. Mi.	27. Do.	27. So.
28. Mi.	28. Do.	28. Fr.	28. Mo.
29. Do.	29. Fr.	29. So.	29. Di.
30. Fr.	30. So.	30. Mo.	30. Mi.
31. Sa.	31. Mo.		31. Do.

FEUER FREI!
Grillfleisch reagiert empfindlich auf die Wetterbedingungen. Bei Regen oder kaltem Wetter ist das Grillen nicht möglich. In solchen Fällen werden wir Sie rechtzeitig informieren.

JEDES WOCHENENDE: ZUSÄTZLICHE AUSWAHL AN GRILLSPEZIALITÄTEN
Neben unseren bekannten Grillspezialitäten bieten wir Ihnen an den Wochenenden eine Grillauswahl aus einer besonderen Auswahl an hochwertigen Spezialitäten, die Sie nur bei uns finden können.

Behrens
FEINE KOST SEIT 1903

Unsere Standorte finden Sie in Twistringen, Bassum, Harpstedt, Brinkum, Syke, Weyhe und dem Roland-Center

www.fleischerei-behrens.de

Sommer Trends

WEISSER PFIRSICH

Der weiße Pfirsich ist eine besonders edle und aromatische Pfirsichsorte, die ursprünglich aus China stammt und dort seit über 3.000 Jahren kultiviert wird. Im Gegensatz zum gelben Pfirsich ist das Fruchtfleisch heller, zarter und deutlich süßer mit einem feinen, blumigen Aroma. Weiße Pfirsiche sind empfindlicher und weniger sauer, was sie besonders in der asiatischen Küche und für edle Getränke beliebt macht. In Japan gelten sie sogar als Symbol für Unsterblichkeit und Reinheit. Ihre samtige Schale und das saftige Fruchtfleisch machen sie nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch zu einem kleinen, natürlichen Luxus.



SCHWEPPES WHITE PEACH

ist eine fein abgestimmte Hommage an die Sinnesfreuden Asiens – inspiriert vom Blütenmeer Japans, der reichen Straßenmarktkultur und der filigranen Teekunst. Die Komposition vereint den intensiven Geschmack reifer Pfirsiche mit zarten Aromen von Kirsch- und Orchideenblüten sowie edlem weißen Tee. Fruchtig, leicht süß und angenehm herb entfaltet sich der Geschmack harmonisch auf einer Basis feiner Kohlensäure. Gekühlt oder auf Eis ist er ein floraler Genuss, der sich auch hervorragend als Basis für kreative Longdrinks eignet – etwa als Bellini-Variation mit Sekt oder in Kombination mit Wein oder japanischem Whisky. Ein besonderer Genussmoment, stilvoll inszeniert.



White Peach

eismann

Wow!

Diese Qualität
muss uns erst
einmal einer
nachmachen!



Dunke Beerenmischung



Rote Grütze



Clarino



Spaghetti-Eis-Becher

LILLET ROSÉ WHITE PEACH

Floreaale, zarte Aromen

Rezept: Für diese prickelnd-fruchtige Variante, Eiskwürfel in ein Glas geben und 5 cl Lillet Rosé und 10 cl Schweppes White Peach hinzugeben und mit einer Spalte Pfirsich garnieren.

150 ml,
10% Vol.

*Lillet Rosé:
Der beliebte Aperitif
zeichnet sich durch seine
besonders fruchtige
Geschmacksnote aus –
frische Orange, rote Früchte
und Grapefruitaromen.*

MARTINI® WHITE PEACH FLOREALE

Floreaale, zarte Aromen

Rezept: 5 cl MARTINI® Alkoholfrei florale und 120 cl Schweppes White Peach in ein mit Eiskwürfeln gefülltes Weinglas geben und leicht umrühren. Anschließend mit einer Pfirsichspalte garnieren und genießen!

170 ml,
Alkoholfrei

*Wer möchte,
kann den Cocktail
zusätzlich noch
mit einem
Thymian -Zweig
dekorieren.*

Unsere Winzer



**Geschäftsführerin
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.“



**EGUREN UGARTE
CRIANZA**



**EGUREN UGARTE
RESERVA**



**EGUREN UGARTE
GRAN RESERVA**

SPANISCHE WEIN-HIGHLIGHTS AUS DEM RIOJA:

EGUREN UGARTE

DAS WEINGUT EGUREN UGARTE verfügt über eigene Weinberge in der Rioja Alavesa und die wertvollen Trauben werden dort auf traditionelle Weise angebaut. Bei der Bewirtschaftung legt der Familienbetrieb großen Wert auf den Schutz der Umwelt, der Fauna und des Ökosystems. So entstehen Weine, die das authentische Terroir der Rioja Alavesa widerspiegeln.

EINE EINZIGARTIGE WEINKELLEREI: Auf dem größten Hof der Familie, in Sotovin, Párganos befindet sich eine Kellerei, die in den Boden eingegraben ist. Das Haus ist inzwischen dauerhaft für Besucher geöffnet und zu einem bekannten Ziel für Weintouristen geworden.

DIE FAMILIENTRADITION des Weinguts Eguren Ugarte in Laguardia, dem Herzen der Rioja

Alavesa, wird schon seit sechs Generationen gepflegt, kontrolliert und weiter entwickelt.

AM FUSSE DER SIERRA CANTABRIA und umgeben von herrlichen Weinbergen verkörpert die Kellerei noch heute die Philosophie ihres Gründers, Vitorino Eguren. Die traditionelle Lebensweise der Rioja-Bauern ist geprägt von Herzlichkeit und Gastfreundschaft, daher ist auch das Weingut Eguren Ugarte ein toller Ort, an dem alle Besucher herzlich willkommen sind. Zum Kennenlernen, zum Genießen, um über die Weinkultur zu sprechen oder um sich die Geschichten der Winzer anzuhören... bei einem Spaziergang durch das 2.000 Meter langen Kellergewölbe.



TIPP



**Cheers! Der
Weinpodcast
mit Lou**
www.edeka.de

SO OOOHHBSTIG LEICHT.



H2OBSST

Überraschend fruchtig.
Wenig Kalorien.





LECKERBISSEN-MANUFAKTUR VOR ORT

In unserer eigenen Produktionsküche erstellen wir die beliebten und stets frisch handgemachten HEIMVORTEIL-Produkte, die in allen inkoop-Märkten verkauft werden. 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!



TIPP



HANDGEMACHTE MARMELADE

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



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.

CURRYWURST

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



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.

FISCHBRÖTCHEN

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



Jetzt auch mit Fetakäse!

TIPP

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!

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. Zum Beispiel: Quark Pfirsich-Maracuja, Butterkeks und Mousse au Chocolat.



WIR SIND INKOOP



Chantal Petershagen



Nico-Justin Naujoks



Tom Luca Bardt

Wie geht Ausbildung bei inkoop?

Wir haben drei unserer Auszubildenden befragt. Chantal Petershagen, Nico-Justin Naujoks und Tom Luca Bardt berichten aus ihrem Alltag.

kiek an!: Sie haben sich für eine Berufsausbildung bei inkoop entschieden. Welche Gründe sprechen aus Ihrer Sicht für den Lebensmitteleinzelhandel und/oder für das Unternehmen inkoop?

Chantal Petershagen: Inkoop achtet sehr auf Frische und Qualität. Ich finde es gut, sich dafür zu engagieren.

Nico-Justin Naujoks: Viele, abwechslungsreiche Tätigkeiten und Fortbildungsoptionen. Bei inkoop vor allem ein toller Teamspirit und alles mit viel Humor.

Tom Luca Bardt: Ich habe mir das angesehen und wollte dann sofort auch eine Ausbildung machen.

kiek an!: Im ersten Lehrjahr ist natürlich alles neu. Was macht Ihnen im Berufsleben am meisten Spaß?

Chantal Petershagen: Der Kontakt mit den Kunden gefällt mir sehr. Sie zu beraten und durch den Einkauf zu begleiten macht mir großen Spaß.

Nico-Justin Naujoks: Ich mag es, etwas über die Sortimente zu lernen und zum Beispiel Erfahrungen mit den Geräten zu sammeln. Wir können auch schon viel Kreativität in unserer Arbeit beweisen.

Tom Luca Bardt: Man arbeite meistens zusammen im Team und wir haben auch viele sehr freundliche Kunden. Da habe ich Spaß dran.

kiek an!: Welche Arbeiten sind typisch für Ihren Alltag?

Chantal Petershagen: Da ich hauptsächlich an der Käse-/Fisch-Theke arbeite, geht es bei mir meist um Verkaufsgespräche. Wir machen aber auch viele Reinigungs- und Hygienemaßnahmen.

Nico-Justin Naujoks: Typisch für Azubis ist die regelmäßige Kontrolle der Verkaufsregale und die Gestaltung von Sonderverkaufsflächen.

Tom Luca Bardt: Ich würde sagen, Kundenberatung und überall zu helfen, wo es möglich ist.

kiek an!: Was würden Sie anderen Jugendlichen empfehlen, die sich auch für diese Ausbildung interessieren?

Chantal Petershagen: Ich würde sagen: „kommt zu inkoop, da werdet ihr gut unterstützt und könnt viel lernen“.

Nico-Justin Naujoks: Man lernt nicht nur den Job, sondern auch viele leckere Lebensmittel kennen und kann viel Spaß haben, wenn man gern mit Kunden arbeitet. Super sind auch die Seminare und Schulungen, denn da wird man ganz stark auf die Prüfungen vorbereitet.

Tom Luca Bardt: Einfach machen!

kiek an!: Vielen Dank!



AUSBILDUNG BEI



Maurice Kaulicke, Personalleiter

Online-Bewerbung

Hol Dir einen Job nach deinem Geschmack. Im Chat konfigurierst Du in wenigen Schritten Deinen Wunsch-Job. Einfach – einfacher – WhatsApp Bewerbung!
www.inkoop.de/karriere



Auch für 2025 suchen wir wieder ambitionierte Nachwuchskräfte für unsere Filialen.

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

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

Euer

Maurice Kaulicke
Personalleiter



JETZT NOCH EINEN AUSBILDUNGSPLATZ FÜR 2025 SICHERN

Bewerbungsunterlagen bitte per E-Mail an:
bewerbung@inkoop.de
 Betreff „Azubi 2025“

Oder per Post an:
 inkoop Zentrale
 Betreff „Azubi 2025“
 Elbinger Str. 32
 27755 Delmenhorst

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

Bewirb dich jetzt zum 1.8.25:

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

COMIC

LUKAS ...DER HELLE WAHNSINN



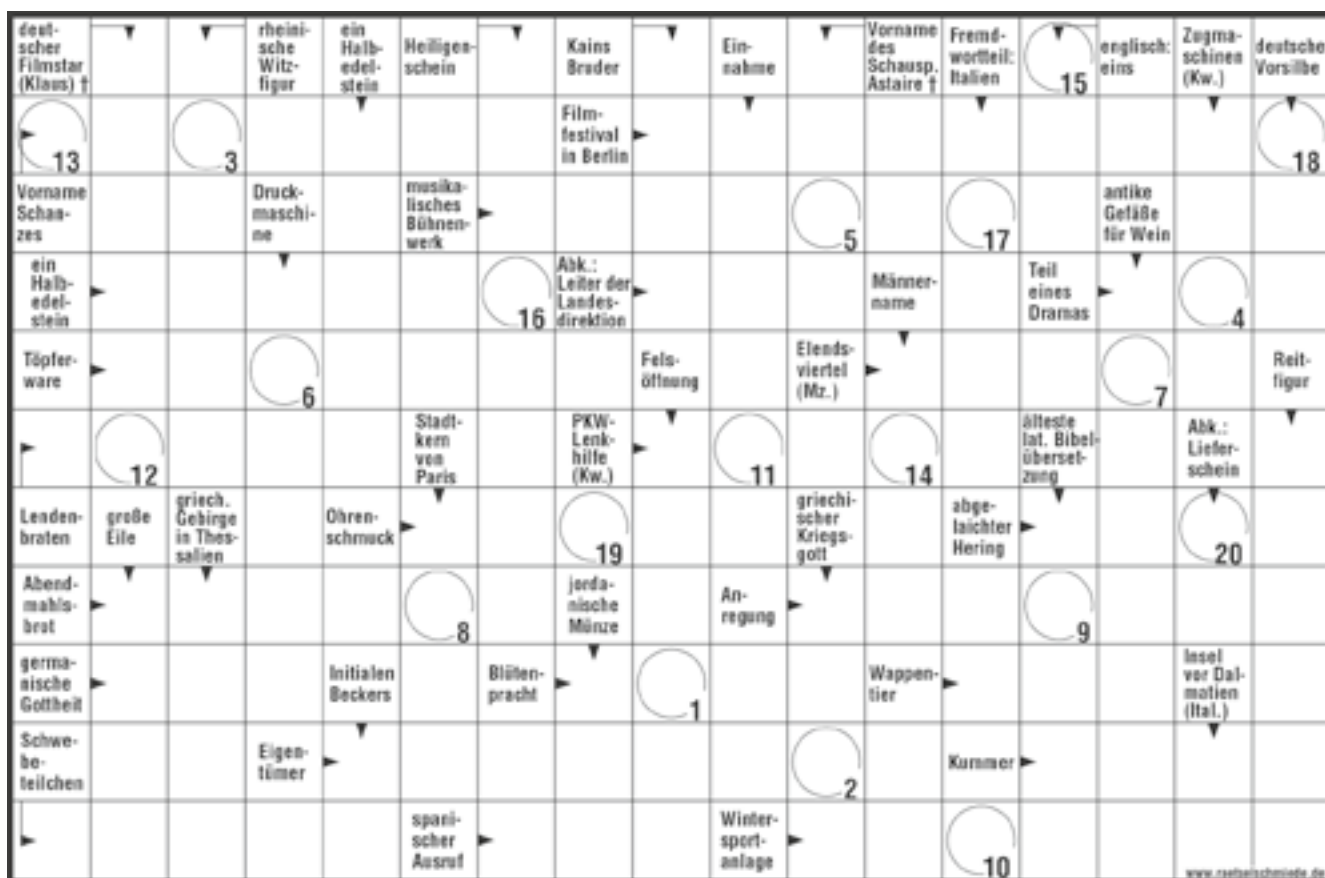
SUDOKU

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

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

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

SCHWEDENRÄTSEL



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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



FRISCHE WAFFELN

Zutaten für 8 Stück

- 250 g Mehl
- 120 g Butter
- 60 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 350 ml Milch
- etwas Salz
- 500 g Erdbeeren
- 1 Pck. Eiscreme nach Wahl

1. Butter bei Zimmertemperatur etwas weich werden lassen. Eier trennen und das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen. Butter mit Zucker cremig schlagen und die zwei Eigelb unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch schrittweise unter die Creme rühren. Anschließend vorsichtig das Eiweiß unter die Creme heben.

2. Den fertigen Teig 15 Minuten ruhen lassen und derweil das Waffeleisen einfetten und vorheizen.

3. Erdbeeren waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Den Teig im Waffeleisen goldbraun ausbacken. Die fertigen Waffeln mit frischen Erdbeeren und einer Kugel Eis toppen und direkt servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 45 Minuten



HÄHNCHEN-MANGO-SALAT

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Mango
- 2 Avocado
- 2 Römersalate
- 1 Salatgurke
- Saft 1 Limette
- 2 Zweige Minze
- 3 Zweige Koriander
- Etwas Olivenöl
- 2 EL Agavendicksaft
- etwas Paprikapulver
- etwas Knoblauchpulver
- etwas Chilli-Flocken
- etwas Salz, Pfeffer

1. Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika- und Knoblauchpulver marinieren und in der Pfanne anbraten. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Das Fruchtfleisch der Mangos in Würfel schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Gurke waschen, trocknen und würfeln. Römersalat in einzelne Blätter abtrennen und ggf. kleinschneiden. Sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen und trocken schleudern. Minze und

Koriander waschen, trocken schütteln und kleinschneiden. Für das Dressing vier Esslöffel Olivenöl mit zwei Esslöffeln Agavendicksaft und Limettensaft mischen. Kräuter, Chili-Flocken und etwas Salz hinzugeben.

2. Salatzutaten zum Dressing in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatmischung gleichmäßig auf kleine Schüsseln verteilen und servieren.

Zubereitungsdauer:
etwa 60 Minuten

LACHSFILET MIT KOREANISCHEM CRISPY REISSALAT

Zutaten für 4 Personen

- 8 Lachsfilets je 100g, mit Haut, aufgetaut
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Langkornreis
- 20 g Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Schalotte
- ½ rote Chili
- Saft einer Limette
- 1 EL Gochujangpaste (oder Sambal Oelek)
- 5 EL Pflanzenöl
- 1 Salatgurke

- 1 Handvoll gemischte Kräuterblätter (Koriander, Petersilie und Minze)
- etwas Salz & Pfeffer



1. Reis nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ingwer schälen und fein reiben.

2. Gochujung-Limetten-Dressing: Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Sojasauce, 60ml Wasser, Limettensaft, Knoblauch, Chili und Schalotten miteinander verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Olivenöl zugeben und alles kräftig verrühren.

3. Gochujangpaste mit 3 EL Pflanzenöl und Ingwer in einer Schüssel verrühren, Reis zugeben und gut vermengen. Reis flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Garzeit den Reis durchmengen und anschließend weiter backen.

4. Kräuter waschen und grob klein schneiden. Gurke waschen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Reis, Gurke und Kräuter in eine Schale geben, mit dem Dressing übergießen und vermengen.

5. Restliches Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Lachsfilets mit der Hautseite zuerst hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filets einmal wenden, einige Sekunden fertig braten und auf dem Salat anrichten.

Upgrade:
Erdnuss-Röstzwiebel-Topping: 50g gesalzene und geröstete Erdnüsse grob zerteilen, mit einigen Röstzwiebeln vermengen und über den Salat streuen.

Tipp:
Die Lachsfilets können auch in der Grillpfanne zubereitet werden. Wer mag, kann das Gericht mit einigen Limettenscheiben garnieren.

Vorbereitung:
etwa 15 Minuten

Kochzeit:
etwa 35 Minuten

