

# kiek an!

Jetzt punkten!

PAYBACK

TOLLE TIPPS,  
REZEPTE UND  
RÄTSEL

# SPÄTSOMMER

## FARBENFROH & LECKER!



[www.inkoop.de](http://www.inkoop.de)



# MANCHMAL IST DAS LEBEN DOCH EIN WUNSCHKONZERT.

hella Still & Fruchtig.



**hella**

GEROLSTEINER

## ABSOLUTE FRESHHEIT



**HOL DIR DEN GESCHMACK**



## GROSSES SOMMER- GEWINNSPIEL

NUR NOCH BIS  
ZUM 31.08.2025

[block-house.de/grillen](https://block-house.de/grillen)



**JEDES PRODUKT GEWINNT!**

Einfach QR-Code scannen und mehr erfahren!





Maurice Kaulicke, Personalleiter



## LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

wir haben in dieser Ausgabe des „kiek an!“ wieder viele interessante Tipps und Rezepte zu saisonalen Produkten für Sie zusammengestellt. Außerdem freuen wir uns immer im August, Ihnen die neuen Nachwuchskräfte vorzustellen, denn es haben am 1.8. wieder 40 Auszubildende bei inkoop begonnen. Wir begrüßen die neuen Kolleginnen und Kollegen sehr herzlich im Team und wünschen ihnen einen guten Start ins Arbeitsleben.

Natürlich berichten wir auch über eine große Neuerung in Hasport, denn unsere Unternehmensgruppe betreibt dort seit dem 1.6. das E-Center in der Seestraße. Das Vertriebssystem und die bewährte Mannschaft des E-Centers bleiben selbstverständlich bestehen und wir sind sehr froh, dass wir nicht nur ein neues Marktkonzept, sondern auch ein starkes, erfahrenes Team in die inkoop-Familie aufnehmen konnten.

Und dann wollen wir auch schon mal einen Blick in den Herbst werfen und die Vorfreude auf die Weinlese, die Pilzsaison und ein paar schöne inkoop-Veranstaltungen entfachen. Die Vorbereitungen für den Schlemmerabend und die regionalen Weinfeste laufen bereits, aber bis dahin wollen wir natürlich noch möglichst viel vom Spätsommer genießen.

Viel Spaß beim Lesen,  
Ihr

Maurice Kaulicke,  
Personalleiter



- 04 / E-CENTER
- 06 / EINSCHULUNG
- 09 / INKOOP-EVENTS
- 10 / NEU IM MARKT
- 12 / BÄCKEREIEN UND CAFÉS
- 14 / UNSERE KÄSETHEKE
- 15 / FEDERWEISSER & QUICHE
- 16 / OBST & GEMÜSE DER SAISON
- 18 / DRAUSSEN GENIESSEN
- 20 / PILZ-SAISON
- 22 / HEIMVORTEIL-PARTNER
- 24 / WEIN-EMPFEHLUNG
- 26 / HANDGEMACHT
- 28 / KÜRBIS-SAISON
- 30 / BIER-WISSEN
- 32 / WIR SIND INKOOP
- 34 / UNTERHALTUNG
- 35 / REZEPTE



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

KUNDENBEFRAGUNG:  
Bitte teilen Sie uns Ihre Tipps  
und Anregungen mit:  
[www.inkoop.de/kundenbefragung](http://www.inkoop.de/kundenbefragung)





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



Zum aktuellen  
Handzettel



## DAS E-CENTER **inkoop**

Teil unserer Unternehmensgruppe, aber kein klassischer inkoop-Markt.

Nach einer gut koordinierten und erfolgreichen Übergabe, betreiben wir seit dem 1.6. das E-Center an der Seestraße.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden übernommen, sodass sich für die Kollegen und auch für die Kundschaft des Marktes zunächst nicht viel ändert. Im nächsten Jahr werden wir im E-Center Teile der Einrichtung aktualisieren, um den Markt im Sinne der Nachhaltigkeit, Energie-

effizienz und des Kundenkomforts zu modernisieren. Im System „E-Center“ gibt es mehr Fläche, größere Sortimente, zusätzliche Warengruppen, andere Prospektbeilagen und andere Arbeitsabläufe. Vieles ist also im E-Center anders als in unseren inkoop-Märkten – und das soll auch zukünftig so bleiben, um jedem Kunden ein Einkaufserlebnis nach seinem Geschmack bieten zu können.

### Markt-Highlights:

- 800 kostenlose Parkplätze
- Easy-Shopper
- Gastronomie-Angebot
- Bäckerei mit Café
- Bedientheken für Fleisch, Fisch und Käse
- Große Getränkeabteilung
- Frisches Sushi
- Payback-Partner
- Bargeld abheben
- Viele Zahlungsmöglichkeiten (alle gängigen Karten: Giro-, Debit- und Kreditkarten, American Express, sowie Apple Pay und Google Pay)

### Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 8 – 21 Uhr



# Goldener Apfel 2025

Besondere Auszeichnung für unsere Obst- & Gemüseabteilung  
in der Oldenburger Straße, Delmenhorst

Die EDEKA zeichnet jährlich herausragende Obst- und Gemüseabteilungen aus und vergibt den begehrten „Goldenen Apfel“. Diese Auszeichnung wird an Abteilungen verliehen, die sich mit exzellenten Leistungen, fachkundiger Beratung und herausragender Kundenorientierung präsentieren.

Die Vergabe des „Goldenen Apfels“ basiert auf strengen Kriterien, die über das Jahr hinweg kontinuierlich erfüllt werden müssen. Dazu gehören regelmäßige fachspezifische Weiterbildungen des Personals, abwechslungsreiche Monatsthemen sowie umfassende Dokumentationen. Darüber hinaus werden auch größere Verkostungs-Aktionen und ähnliche Events bewertet.

Die kontinuierliche Teilnahme an diesem Wettbewerb fördert innerhalb unserer Märkte nicht nur eine hohe Qualitätssicherung, sondern auch die schnelle Integration aktueller Trends – und garantiert so ein erstklassiges Einkaufserlebnis für unsere Kunden.

Starke Team-Leistung –  
Wir gratulieren herzlich!



Auszeichnung  
für den Markt  
Oldenburger Str.,  
Delmenhorst!



Marktleiter Hendrik Jan Schnier mit  
seinem Obst- und Gemüse-Team im  
Markt Oldenburger Straße.







#### PERFEKT FÜR KLEINE WELTENTDECKER!

Frisch gepresster Orangensaft ist eine hervorragende Quelle für Vitamin C. Er unterstützt damit das Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte, übrigens nicht nur bei Kindern. Außerdem liefert er wichtige Mineralien wie Kalium und Magnesium, die für das Wachstum und die Entwicklung der Kleinen wichtig sind. Frisch gepressten Direktsaft aus reifen Premium-Orangen gibt es auch bei uns im Markt – direkt abgefüllt und ohne jegliche Zusatzstoffe.

# SCHULSTART! 16.8.25

Die Einschulung markiert einen wichtigen Übergang im Leben von Kindern und Eltern, da der Alltag plötzlich nicht nur aus Spiel und Spaß besteht, sondern auch aus Konzentration und Aufgaben. Der erste Schultag ist oft aufregend und mit vielen neuen Herausforderungen verbunden. Daher ist es entscheidend, dass Eltern den Übergang mit positiver Bestärkung und guter Vorbereitung begleiten, beispielsweise durch eine Schultüte mit sinnvollen Geschenken.

Auch im Schulalltag brauchen Kinder viel Energie – sportlich aktiv auf dem Pausenhof und gut konzentriert im Klassenzimmer. Peppen Sie mit Käse oder Wurst belegte Körner- oder Vollkornbrote mit grünem Salat, frischer Paprika und Tomaten auf. Trennfächer in Brotdosen schaffen Platz für kleine Snacks wie Trauben oder Nüsse und sorgen zusammen mit zuckerarmen Getränken für gesunde Pausen.

Stellvertretende Marktleiterin im E-Center inkoop (Seestr. 5, DEL) NEXHMIE IMERI:

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





# DIE GRÜNE STULLE FÜR GROSS UND KLEIN

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Paprika
- 40 g Rucola
- 20 g Radieschensprossen
- 60 g Hummus
- 1 Avocado
- ½ Salatgurke
- 4 Scheiben Vollkornbrot (vegan)
- etwas Salz, Pfeffer

1. Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in schmale Streifen schneiden. Rucola und Radieschensprossen waschen und trockenschleudern. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und anschließend in Scheiben schneiden. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Vollkornbrot optional tosten und anschließend großzügig mit Hummus bestreichen, mit Rucola, Avocado, Gurke, Radieschensprossen und Paprika belegen, mit Salz und Pfeffer würzen, zuklappen und servieren. Zum Mitnehmen verpacken Sie die Stullen am Besten in Butterbrottüten.

**Tipp:** Wer es nicht vegan möchte, kann die Stulle auch mit gegrilltem Halloumi oder Hähnchenbrust verfeinern.

Zubereitungsdauer: etwa 20 Minuten



don Enrico®  
MÉXICO

## MACHT GENUSS ZUR FIESTA!



Du benötigst:  
1. Taco Shells oder Wheat Wrap Tortillas als Basis zum Füllen  
2. Salsa & Füllungen wie Mexican Rice, Jalapeño Tomato Salsa & Jalapeños  
3. Würzmischungen & frische Zutaten nach Belieben (z.B. Fleisch/Gemüse)



# RED BULL VERLEIHT FLÜÜÜÜGEL.







**Behrens**  
FEINE KOST SEIT 1902

und unser  
Cocktail-Experte.

## VERANSTALTUNGEN:

### RÜCKBLICK AUF DEN GENIESSERABEND

Unter dem Motto „BBQ & Cocktails“ haben wir in Ganderkesee unseren sechsten GENIESSER-ABEND durchgeführt. Den begeisterten Teilnehmern wurden Grill-Spezialitäten von unserem Partner Fleischer Behrens und Drink-Trends von unserem Cocktail-Experten 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 GENIESSER-ABENDE 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 Freitag, 5.9.25 zum Thema „Fisch & Wein“ im Markt Schönemoorer Straße statt.**

Unsere Veranstaltungen finden Sie auch online:  
[www.inkoop.de/events](http://www.inkoop.de/events)



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



**EVENT: 05.09.25**

### GENIEßERABEND – FISCH & WEIN

**Markt:** Schönemoorer Straße

**Uhrzeit:** 18 – 21 Uhr

**Vorverkauf:** Einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.



**EVENT: 11.11.25**

### SCHLEMMERABEND – 2025

**Markt:** Oldenburger Straße

**Uhrzeit:** 19 – 22 Uhr

**Vorverkauf:** Einen Monat vor der Veranstaltung.



**EVENT: 28.11.25**

### GENIEßERABEND – ASIATISCHER ABEND

**Markt:** Oldenburger Straße

**Uhrzeit:** 18 – 21 Uhr

**Vorverkauf:** Einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.





Ab Mitte  
August im Markt  
Oldenburger Str. und ab  
September im Markt  
Ganderkesee!

# SCAN&GO

## SCHNELLER DURCH DIE KASSE!

MIT SCAN&GO SCANNEN SIE ARTIKEL SELBST SCHON WÄHREND IHRES EINKAUFES. EINFACH UND SCHNELL.

- Sofort loslegen: keine Registrierung oder Anmeldung mit persönlichen Daten notwendig
- Bequem einkaufen: Artikel im eigenen Tempo scannen und einpacken
- Überblick und Kontrolle behalten: Artikelliste und Gesamt-Einkaufssumme jederzeit abrufbar
- Einkaufen ohne Schlange: kein langes Warten an der Kasse
- Entspannt durchfahren: kein Aus- und Einräumen der Artikel an der Kasse und am Kassenband

1



**KUNDENHANDSCANNER HOLEN**  
Die Kundenhandscanner finden Sie am Eingang der teilnehmenden Märkte. Drücken Sie auf „Handscanner freigeben“ auf dem Tablet.

2



**KUNDENHANDSCANNER AKTIVIEREN**  
Ein Gerät blinkt, dieses entnehmen und mit „Los geht's“ beginnen.

3



**ARTIKEL AUSWÄHLEN UND SCANNEN**  
Barcodes der Artikel scannen. Produkte ohne Barcode einfach am Regaletikett scannen. Die erfassten Artikel erscheinen auf dem Display.

4



**ARTIKEL EINPACKEN**  
Artikel einräumen und stapeln wie es gefällt und passt.

5



**EINKAUF ABSCHLIESSEN**  
Auf „Bezahlen“ drücken. QR-Code erscheint auf dem Display. An der Kasse ohne Umpacken bezahlen und fertig.



# WIR ORDNETEN UNSERE KUNDENKARTEN NEU

## AB 2026 NUR NOCH PAYBACK

Im Sinne einer einheitlichen, gerechten und unkomplizierten Steuerung von Kundenkarten und Vorteilssystemen konzentrieren wir uns ab dem kommenden Jahr auf die PAYBACK-Karte, die von der EDEKA bundesweit und marktübergreifend koordiniert wird.



dk-CARD und WSS-Card können ab 2026 nicht mehr bei inkoop genutzt werden

Das bedeutet leider auch, dass wir uns aus den Systemen der dk-Card, der dk-VereinsCard und der Weyhe-Stuhr-Syke-Card verabschieden müssen. Ab 2026 werden diese Karten also nicht mehr an unseren Kassen erfasst. Bis zum 31.10.25 können Sie noch weiter Punkte sammeln und Ihre ersammelten Gutscheine noch bis zum Ende des Jahres bei uns einlösen.

Zum Abschluss der Kooperation bedanken wir uns herzlich bei den Systembetreibern (Delmenhorster Kreisblatt und Wölke EDV-Beratung) für die gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit.

**Wenn Sie weiterhin an einem Vorteilssystem teilnehmen wollen, können Sie selbstverständlich gern eine PAYBACK-Karte in unseren Märkten oder online beantragen.**



## Jetzt mit PAYBACK starten und punkten!

Holen Sie sich Ihre PAYBACK-Karte im Markt. Einfach die Karte online unter [www.payback.de/start](http://www.payback.de/start) anmelden. Je 2 EUR Einkaufswert sammeln Sie in unseren Märkten einen \*Punkt. Nutzen Sie unsere Coupons und Aktionen, um viele weitere \*Punkte zu sammeln.

Jetzt über den Code anmelden und starten!



[yellow tail]<sup>®</sup>  
DAS GANZE JAHR  
FRÜHLINGSGEFÜHLE!  
[y] not?

**JETZT  
PROBIEREN!**



[yellowtailwine.com](http://yellowtailwine.com)  
Verantwortungsvoll genießen

[facebook.com/yellowtailde](https://facebook.com/yellowtailde)  
[yellowtailde](https://yellowtailde)

[yellow tail]<sup>®</sup>



**HOL DIR DEINE  
STADIONWURST  
NACH HAUSE**





# Unsere Bäckereien, Cafés & Terrassen

## FRÜHSTÜCK, KUCHEN UND KLÖNSNACK IN UNSEREN MÄRKTEN

Ein Einkauf bei inkoop ist wie ein Besuch auf dem Wochenmarkt: Frische, regionale Produkte, kompetente Beratung und ein Treffpunkt für nette Leute. Dazu gehört natürlich auch die Möglichkeit, in gemütlicher Atmosphäre bei leckeren Snacks und gutem Kaffee verweilen zu können.

Mit unseren Bäckerei-Partnern setzen wir auch in diesem Bereich auf Qualitätsangebote aus der Region. Neben duftenden

Backwaren und Kaffeespezialitäten werden auch verschiedene Snacks für jede Tageszeit und für jeden Geschmack zubereitet. Oft auch mit einer schönen Sonnenterrasse, um das Einkaufserlebnis bei inkoop mit allen Sinnen und ganz entspannt genießen zu können.

Die Backstuben unserer Bäckerei-Partner sind fast rund um die Uhr im Einsatz, um traditionelle Handwerkskunst und innovative Ideen frisch und lecker umzusetzen. Neben den Backwaren werden auch viele frische Snacks für den kleinen Hunger und eine große Auswahl an frisch belegten Brötchen angeboten.

FRÜHSTÜCK,  
MITTAGESSEN  
ODER KAFFEE &  
KUCHEN!



**BÄCKERMEISTER HAFERKAMP**  
in den inkoop-Filialen Delmenhorst,  
Ganderkesee und Bookholzberg.

**BÄCKEREI WEYMANN**  
in den inkoop-Filialen Bassum, Brinkum  
und Harpstedt.

**DELMECAFÉ**  
im E-Center inkoop Seestr., Delmenhorst.





## SOMMERZEIT IST GRILLZEIT... UND BRATWÜSTCHEN SIND IMMER DABEI!

An den Fleisch-Theken von Müllers Wurst-Diele (in unseren Märkten in Delmenhorst, Ganderkesee und Bookholzberg) bekommen Sie die große Bratwurst-Vielfalt ganz frisch, mit regionalem Fleisch und vor Ort in Heide/Ganderkesee produziert.

Die klassischen "Griller" nach altem Familienrezept und viele Varianten, wie z. B. Käsekrakauer und Geflügelwürste sind an den Bedientheken mit fachkundiger Beratung erhältlich, dazu gibt es auch eine Auswahl an eingeschweißten oder sogar tiefgekühlten Produkten wie Hirtengriller oder Rinderbratwürste mit längerer Haltbarkeit.

Wenden Sie sich gern an die kompetenten Mitarbeiter, wenn etwas fehlt oder wenn Sie größere Mengen vorbestellen möchten, denn es wird im Sinne größtmöglicher Frische mehrmals wöchentlich in relativ kleinen Chargen produziert.



NEU



IN 3  
VARIANTEN

Probiere unseren  
Iced-Kaffee.

*Einfach  
köstlich.*



# NESCAFÉ



## DAS NEUE Baklsen





# KÄSE

## GUTER KÄSE STEHT FÜR KULINARISCHE RAFFINESSE

Käse in bester Qualität und in großer Auswahl, von unseren Fachleuten kompetent ausgewählt und für Sie zusammengestellt. An unseren Käse-Theken bekommen Sie, was Ihnen schmeckt und wir bieten Ihnen fachkundige Beratung, damit Sie die perfekte Auswahl für Ihre Bedürfnisse treffen können. Entdecken Sie eine erlesene Auswahl an Käsespezialitäten aus ganz Europa – von berühmten Klassikern bis hin zu exotischen Geheimtipps. Unsere hochqualifizierten Käsefachberater stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen bei Fragen zu unserem Käseangebot oder zu den jeweiligen Anwendungsmöglichkeiten behilflich zu sein.

Neben alltäglichem Käseaufschnitt finden Sie hier natürlich auch exklusive Sorten für eine besondere Käseplatte oder Spezialitäten für Fondues, Raclettes, zum Überbacken oder zum Frittieren.



Abteilungsleiterin Käse & Fisch im Markt Brendelweg (DEL), Charline Schulz, berät Sie gern.

### BURRATA



### UND DAZU ...

Außerdem haben wir alles im Sortiment, was gut zum Käse passt, wie z. B. Cracker, Grissini, Baguette, frisches Obst, Oliven, Nüsse und eine beeindruckende Auswahl an guten Weinen. Im Umfeld unserer Bedientheke finden Sie auch immer abgepackte Stücke oder Scheiben aus unserem großen Sortiment direkt zum Mitnehmen.

UNSER  
SERVICE FÜR  
SIE: KÄSE-  
PLATTEN  
Infos auf Seite 26



Tipp: Käsecremes aus unserer eigenen Produktionsküche.





### QUICHE FERTIG KAUFEN?

Fragen Sie an der Käse-Theke nach unserer frisch und handgemachten Spezialität!



## FEDERWEISSER & QUICHE DAS TRAUMPAAR DES SPÄTSOMMERS

**DER FEDERWEISSE** ist eigentlich noch kein Wein, denn er befindet sich noch im Prozess der alkoholischen Gärung. Er ist trüb von aufgewirbelten Hefeteilchen und kommt in den Verkauf, wenn er einen Alkoholgehalt von 4–5 % erreicht. Seinen frischen, prickelnden Geschmack bekommt der Federweiße durch die laufend entstehende Kohlensäure, daher darf die Flasche auch nicht luftdicht verschlossen werden. Im Kühlschrank verläuft die Gärung etwas langsamer und die Flaschen sind dort etwa 10 Tage lang gut trinkbar.

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

**DIE QUICHE LORRAINE** ist eine französische Spezialität, die in Deutschland auch als „Lothringer Speckorte“ bekannt ist. Die Füllung aus Zwiebeln, Speck, Eiern und Crème fraîche schmeckt herrlich deftig und die Quiche schmeckt am besten, wenn sie frisch aus dem Ofen kommt.



Stellvertretende Marktleiterin in Ganderkesee  
**LAURA OLTMANNS:**

„Der junge Federweißer schmeckt besonders fruchtig und frisch, daher sollte er kühl gelagert und bald verbraucht werden.“




**ROTE-  
BETE-SAFT**

 Rezeptkarte  
auf Seite **35**

**UNSER TIPP:**

# ROTE BETE

Rote Bete gehört zur Familie der Rüben und ist mit Zuckerrübe und Mangold verwandt. Sie kann von Juli bis Oktober frisch vom Feld geerntet werden. Ursprünglich stammt sie wohl aus dem Mittelmeerraum und wurde von den Römern nach Mitteleuropa gebracht. Heute ist sie vor allem als Wintergemüse bekannt, aber auch im Sommer frisch erhältlich. Ihr Geschmack ist süßlich-erdig und harmonisiert gut mit säuerlichen Früchten oder kräftigen Gewürzen. Kleine Knollen sind aromatischer als große. Rote Bete lässt sich vielseitig verwenden: gekocht, gebacken, roh oder eingelegt. Sie passt in Salate, Suppen, Eintöpfe oder als Carpaccio – und sogar in Kuchen oder Aufstriche. Auch die Blätter sind essbar. Frisch gelagert bleibt sie bis zu vier Wochen haltbar, eingelegt sogar ein Jahr. Zum Einfrieren sollte sie vorher gekocht werden. Ein echter und sehr gesunder Alleskönner in der Küche!

**Haushalts-Tipp:**

Rote Bete kann als natürlicher Farbstoff verwendet werden! Das intensive Rot kommt vom reichlich enthaltenen Betanin, das auch industriell zum Färben von Eis, Pasta, Süßigkeiten oder Getränken verwendet wird. Betanin steht in den Zutatenlisten mit dem Kürzel E162.







## FLAMM- KUCHEN MIT BIRNE

Rezeptkarte  
auf Seite **35**



UNSER TIPP:

## BIRNEN

Birnen sind ein beliebtes Kernobst – und sie gehören botanisch zu den Rosengewächsen. Es gibt weltweit rund 5000 Sorten, von denen etwa 700 in Deutschland angebaut werden. Die bekanntesten Birnensorten in Deutschland sind Conference, Abate Fetel und Williams Christ. Ursprünglich stammen Birnen aus dem Kaukasus und Anatolien, sie wurden aber auch schon von den Römern in der Antike kultiviert. Professioneller Anbau findet heute weltweit in gemäßigten Klimazonen statt und unsere heimischen Birnen werden zwischen Juli und Oktober geerntet. Weil Birnen recht robust sind, lassen sie sich gut lagern und transportieren, daher sind importierte Früchte bei uns ganzjährig erhältlich. Der Geschmack variiert je nach Sorte und Reifegrad von süß bis leicht säuerlich. Birnen eignen sich sowohl für den Rohverzehr als auch für Desserts, Kuchen, herzhafte Gerichte und Salate. Sie passen gut zu Gewürzen wie Zimt oder Ingwer und verfeinern auch Cocktails. Frische Birnen sollten kühl gelagert werden, weil sie bei Zimmertemperatur nachreifen und in der Folge weich und anfällig werden.

### Kulinarischer Tipp:

Birnen passen hervorragend zu Käse, besonders zu den Sorten mit Blauschimmel! Der süße, saftige Geschmack der Birne bildet einen perfekten Kontrast zur salzigen, kräftigen Note von Käse wie Gorgonzola oder Roquefort. In der gehobenen Küche ist die Kombination „Birne & Blauschimmel“ ein echter Klassiker.







# Draußen genießen!



LIVE FRESH  
INGWER SHOT

Im Spätsommer ist es oft noch sommerlich warm – aber die Sonne geht schon früher unter, sodass man besonders romantische Gartenpartys im Kerzenlicht, bei Fackelschein oder mit bunten Lampengirlanden feiern kann.

Machen Sie es sich nicht zu schwer und versuchen Sie nicht, alles perfekt zu machen. Oft ist es gerade die ungezwungene Leichtigkeit und Zwanglosigkeit eines eher rustikalen Treffens, die in schöner Erinnerung bleibt.

Bei Gartenpartys können die Speisen ruhig etwas schlichter und rustikaler sein. Suchen Sie bewusst nach Gerichten, die sich schon am Vortag vorbereiten lassen.

Auch für Picknicks, Radtouren und Ausflüge bieten der Spätsommer und der frühe Herbst noch viele Möglichkeiten. Versuchen Sie, die Zeit draußen zu genießen, bevor es zu kalt und zu dunkel wird. Die Natur zeigt sich jetzt oft von ihrer schönsten Seite und es gibt viele saisonale Lebensmittel, die man unterwegs verzehren kann. Gemeinsame Bewegung unter freiem Himmel ist sehr gesund, fördert das Wohlbefinden und macht Appetit auf eine leckere, gemeinsame Mahlzeit.



TIPP

DAZU PASST:  
Scavi & Ray  
Lugana DOC-Wein





## SALAT IM GLAS

### Zutaten für 2 Personen:

- 40 g Feldsalat
- 40 g Kichererbsen
- ¼ Wassermelone
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- ½ gelbe Paprika
- 2 EL Sonnenblumenkerne

### Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 1 TL Honig
- etwas Salz, Pfeffer



1. Feldsalat und Kichererbsen waschen und trocknen. Wassermelone würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und anschließend in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in schmale Streifen schneiden.

Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten und bereithalten.

2. Den Salat dekorativ in zwei verschließbaren Gläsern schichten. Die Zutaten für das Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend über den Salat in den Gläsern gießen. Zum Schluss mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Salate mitnehmen oder sofort servieren.

**Tipp:** Der Salat im Glas eignet sich im Übrigen auch für Büro und Schule.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten



## sagt DANKE,

dass ihr euren Müll trennt! So funktioniert Recycling.

**Weltrekord: 1 Milliarde Recycling-Flaschen\***



\*ohne Deckel



**Mitmachen  
& gewinnen!**

Teilnahmeschluss:  
09.11.2025

## Valensina®



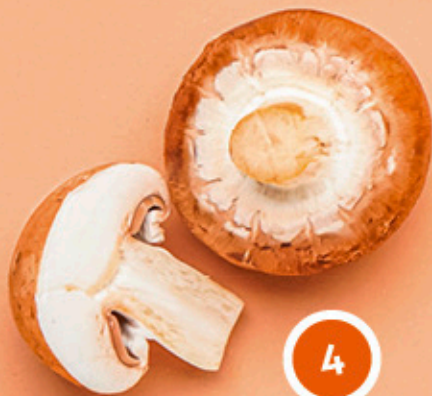
**jung, fruchtig, wild**  
Mit 5% Fruchtgehalt



# Zeit für Pilze

## WIE SCHMECKEN EIGENTLICH ...

- 1. KRÄUTERSEITLINGE:** Sie erinnern mit ihrem kräftigen Aroma an Steinpilze, sie werden aber in größerer Menge, über einen längeren Zeitraum und entsprechend preisgünstiger gehandelt. Geschmack: Mild nussig und leicht süßlich, mit einer fleischigen, festen Textur – ideal als Fleischersatz in vegetarischen Gerichten. **2. AUSTERNPILZE:** Sie gehören zu den beliebtesten Kulturspeisepilzen. Ihre feste Konsistenz und der kräftige Geschmack erinnern etwas an Kalbfleisch und so sind sie auch bei Vegetariern und Veganern besonders beliebt. Geschmack: Zart und leicht anisartig mit einem feinen Umami-Aroma – besonders gut zum Braten geeignet. **3. CHAMPIGNONS WEISS:** Sie sind meistens günstiger als die braune Variante. Sie sind beliebte Zuchtpilze. Genau wie die braunen sind sie ausgesprochen kalorienarm und reich an verschiedenen Mineralstoffen. Geschmack: Mild, leicht nussig – ein vielseitiger Klassiker, der sowohl roh als auch gegart gut schmeckt. **4. BRAUNE CHAMPIGNONS:** Sie wachsen langsamer als weiße und die Ernte fällt kleiner aus. Sie enthalten weniger Feuchtigkeit, wodurch das Fleisch fester ist. Geschmack: Etwas intensiver und erdiger als der weiße Champignon – ideal für herzhaftere Gerichte. **5. ENOKI:** Durch ihre zarte Konsistenz und dekorative Form sind Enoki-Pilze auch beliebt als Garnitur in Ramen oder auf Sushi. Geschmack: Sehr mild, leicht süßlich – häufig in asiatischen Suppen und Salaten verwendet, da sie beim Garen bissfest bleiben. **6. SHIITAKE:** Getrocknete Shiitake entwickeln ein noch intensiveres Aroma und werden daher häufig zur Herstellung von Brühen und Fonds verwendet. Kräftig, erdig und leicht rauchig – sie verleihen den Gerichten eine tiefe Umami-Note und sind besonders in der asiatischen Küche sehr beliebt.





Mitarbeiterin im E-Center inkoop  
in der Seestraße, Delmenhorst  
**FRAU PFENNIG:**

„Als Liebhaberin der Asiatischen-  
Küche empfehle ich Ihnen  
die Gochujang. Die würzige  
Chilipaste ist ideal für Marinaden  
oder Suppen!“



**KIMCHI**  
besteht meist  
aus fermentiertem  
Chinakohl, Karotten  
und Rettich, die mit einer  
würzigen Paste aus  
Knoblauch, Ingwer,  
Chili und Fischsauce  
veredelt werden.

**KIMCHI  
FRIED RICE**

Rezeptkarte  
auf Seite **35**

*Trend-Küche:*

## **KOREANISCH**

Die koreanische Küche begeistert mit Geschmack,  
Raffinesse und mit positivem Einfluss auf eine gesunde  
Ernährung. Bei inkoop finden Sie inzwischen viele  
koreanische Zutaten wie zum Beispiel Kimchi,  
spezielle Würzsoßen, Reisnudeln und vieles  
mehr. Holen Sie sich den Trend nach Hause  
und überraschen Sie Ihre Liebsten  
mit Bibimbap, Bulgogi oder  
Tteokbokki!



**TIPP**

**DAZU PASST:**  
Sauvignon Blanc  
Südtirol Alto Adige



# 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](http://heimvorteil.net)



PILZE

demeter



## TORSTEN JONAS AUS HELVESIEK

**Pilzgarten**  
Passion für Pilze



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

WEIN



## WEINHANDEL IN BREMEN SEIT 1405

**BREMER  
RATSKELLER**



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

GEMÜSE



## KARTOFFELHOF BLANKEMEYER

**KARTOFFELHOF  
HOFBLANKEMEYER**

Durch Opa Heino und seine Leidenschaft zum Kartoffelanbau fing alles an. Mit seinem Sohn Friedhelm zusammen hat er Blankemeyer's Kartoffeln aus Gruppenbühren (bei Ganderkesee) zu einem Namen gemacht. Inzwischen hat Friedhelm den Betrieb übernommen. Jahr für Jahr optimiert er den Kartoffelanbau und das mit viel Erfolg! Die Kartoffeln sind nach der Ernte unbehandelt und Global G.A.P. zertifiziert. Zusammen mit seiner Frau Karin hält er den Hof super in Schuss! Marketing und Vermarktung hat inzwischen Tochter Rena in die Hand genommen, die wieder neuen Schwung in den Kartoffelbetrieb bringt.



UNSERE  
*Winger*



**WEINFEST  
DELMENHORST**  
15. – 16. August

---

**WEINFEST  
HARPSTEDT**  
23. August

## WEINFESTE 2025

– WIR SIND WIEDER DABEI!

Im August steht nicht nur der Herbst vor der Tür, sondern auch die beliebten Weinfeste in Delmenhorst und Harpstedt. Für unsere Teilnahme haben wir auch in diesem Jahr wieder tolle, motivierte und kompetente Profis als Partner gewinnen können.

Am 15. und 16. August präsentieren wir uns vor der Markthalle in Delmenhorst gemeinsam mit dem Bio-Weingut Hubertushof von der Mosel und mit den Spezialisten von La Piazza, die für italienischen Premium-Weine und den Bellini berühmt sind. Sie können aber natürlich auch wieder leckere Snacks und kulinarische Highlights von inkoop erwarten,

zum Beispiel werden wir frische Fischbrötchen, leckere Käseplatten und würzige Garnelenspieße anbieten. Wir haben auf dieser schönen Veranstaltung ein tolles Team im Einsatz und würden uns freuen, Sie dort begrüßen zu können.

Das Harpstedter Weinfest findet in diesem Jahr am 23. August statt und auch dort stehen wir Seite an Seite mit dem Bio-Weingut Hubertushof. Zusätzlich können wir uns dort auf die professionelle Begleitung des Bremer Ratskellers freuen. Kulinarisch überraschen wir Sie in Harpstedt mit hausgemachten Flammkuchen, Fischbrötchen und Käseplatten.

  
**HUBERTUSHOF**  
Bio-Weingut · Familie Batzet

seit 1996  
**La Piazza**  
Weine, Feinkost & Präsente

  
**BREMER  
RATSKELLER**  
Weinhandel seit 1405





## HUBERTUSHOF

Bioweingut · Familie Botzet

Das Bio-Weingut ist ein Familienbetrieb an der Mittelmosel. Dort blickt man auf über 2000 Jahre Weinbaugeschichte zurück und legt besonderen Wert auf die Aspekte „Qualität“ und „Nachhaltigkeit“.

Die Bewirtschaftung der Rebflächen ist geprägt vom Respekt vor der Natur und ihren einzigartigen Schätzen. Ein verantwortungsvoller Umgang und die Erhaltung des komplexen Ökosystems Weinberg sind die Grundlagen für die außergewöhnlichen Weine dieses Gutes.

Mit der Überzeugung, dass in einen guten Wein nichts anderes gehört als die reine Traube, werden die Hubertushof-Weine als vegane Bioweine angebaut. Familie Botzet betreibt das Weingut seit Generationen mit großer Leidenschaft und Sorgfalt, um charakterstarke Weine herzustellen. Der Erfolg gibt den Botzets recht, denn sie sind als einziges deutsches Bioweingut schon mehrmals mit dem Staatsehrenpreis ausgezeichnet worden und ihre Weine wurden vielfach international prämiert.





HANDGEMACHT

PERFEKT  
FÜR JEDEN  
ANLASS  
– JETZT  
BESTELLEN!

UNSER **HEIMVORTEIL**

HANDGEMACHT VON **inkoop**

## 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. Als neue Dienstleistung bieten wir nun auch einen umfangreichen Platten-Service an, um unsere Kunden mit frischen, sorgfältig zusammengestellten Genießer-Platten begeistern zu können. Unsere Chefköchin Janin Trogisch und ihr erfahrenes Team kombinieren dabei Fisch-, Käse- und Fingerfood-Spezialitäten, aus denen sich viele Varianten für unterschiedliche Bedürfnisse und Budgets ergeben. Sprechen Sie uns gern an den Frische-Theken an, dann finden wir gemeinsam die besten Platten für Ihre Feierlichkeiten.

**Genießer-Platten**  
AUS UNSERER **HEIMVORTEIL** MANUFAKTUR

JETZT  
BESTELLEN!

UNSER SERVICE FÜR SIE:

Fisch, Käse und Fingerfood für jede Gelegenheit.

**inkoop**



## BESTELLUNGEN:

Die Käse- und Fischplatten können Sie an unseren Theken bestellen. Anfragen für gemischte Platten (z. B. mit Wraps) senden Sie einfach per Mail an: [produktion@inkoop.de](mailto:produktion@inkoop.de)



Download Flyer  
(PDF, 8MB)







## 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.



## FISCHBRÖTCHEN

Immer freitags: Knusprige Brötchen, feinste Fische Spezialitäten 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.







## HALLOWEEN

Der 31. Oktober ist auch wieder der große Tag für Geisterwesen, Hexen, Gespenster und alle, die sich gern gruseln.

Halloween entstand aus dem Herbstfest der Druiden im alten England. Nach keltischem Glauben erscheinen in dieser Nacht die Geister der Ahnen auf der Erde und verbreiten Angst und Schrecken. Der Name „Halloween“ entwickelte sich aber erst viel später, nachdem die Christen den 1. November zum Feiertag „Allerheiligen“ gemacht haben. Aus dem keltischen Herbstfest wurde dann das „Fest am Vorabend zu Allerheiligen“ (englisch: „All Hallows“ Evening), umgangssprachlich abgekürzt: Halloween.

Halten Sie Süßigkeiten bereit, wenn am 31. Oktober die Kinder von Tür zu Tür ziehen und „Süßes oder Saures“ rufen.

TIPP

DAZU PASST:  
Robert Weil Junior  
Weißburgunder, trocken

Abteilungsleiterin Käse und Fisch in Bassum  
MONIKA RISTAU:

„Unsere Kürbisse sind frisch, regional bezogen und natürlich in bester Qualität. Perfekt zum Kochen, Backen oder als dekorativer Hingucker. Holen Sie sich jetzt das goldene Herbstgemüse.“



## ZEIT FÜR KÜRBISSE!

**KÜRBISSE ERLEBEN EIN KULINARISCHES COMEBACK UND SIND IN VIELEN FARBEN, FORMEN UND GRÖSSEN ERHÄLTICH.**

Kürbisse stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und werden heute weltweit in warmen Regionen angebaut. Beliebte Speisekürbisse sind der Hokkaido, der Butternuss- und der Spaghettikürbis. Letzterer zerfällt beim Garen in spaghettiähnliche Fäden (eine kohlenhydratarme Alternative zu Pasta). Der Hokkaido kann sogar mit Schale gegessen werden. Die Hauptsaison

ist von September bis November, manche Sorten sind länger erhältlich. Geschmacklich reicht das Spektrum von neutral bis nussig. In der Küche sind Kürbisse äußerst vielseitig: von Suppen und Pfannengerichten bis hin zu süßen Speisen wie Kürbiskuchen. Auch die Kerne sind beliebt – geröstet oder zu Öl verarbeitet. Ganze Kürbisse halten sich bei kühler Lagerung mehrere Wochen, angeschnitten sollten sie aber gut abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt und zeitnah verzehrt werden.





## CARAMEL PUMPKIN SPICE CUPCAKES

### Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 150 g Zucker
- 150 ml Öl
- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 60 g Sahnetoffees
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Pumpkin Spice Gewürz

Für die Karamellsauce:

- 200 g Zucker
- 70 g Butter
- 100 ml Sahne

Für das Frosting:

- 150 g Frischkäse
- 150 g Butter
- 75 g Puderzucker

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten für den Teig (außer Sahnetoffees) in eine Rührschüssel geben und 3 Minuten zu einem glatten Teig verquirlen. Anschließend die Sahnetoffees kleinschneiden und unter den Teig heben. Papier-Muffinförmchen in die Muffinbackform setzen und jeweils zu  $\frac{3}{4}$  füllen. Cupcakes auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

2. Für die Karamellsauce den Zucker in eine Pfanne geben und langsam schmelzen. Ist der Zucker komplett karamellisiert und hat eine gold-braune Farbe erreicht, können Butter und Sahne hinzugefügt werden. Kurz köcheln und unter Rühren zu einer homogenen Sauce werden lassen.

3. Für das Frosting die Butter luftig aufschlagen und anschließend mit dem Puderzucker, Frischkäse und zwei Esslöffeln der Karamellsauce mixen. Creme in einen Spritzbeutel geben und die Cupcakes damit toppen. Vor dem Servieren die Muffins noch mit etwas Karamellsauce dekorieren.

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

 VEGETARISCH



**MAYBACH®**  
WEINGENUSS AUS TRADITION







## BIER-WISSEN

### WAS SIND DIE UNTERSCHIEDE?

Es gibt eine große Vielfalt an internationalen Biersorten, die sich im Herstellungsverfahren, bei den Zutaten, beim Alkoholgehalt und beim Geschmack unterscheiden. Oft mit individuellen Traditionen über lange Zeit verankert und später als regionale Spezialität im ganzen Land oder gar international verkauft. Wir versuchen hier eine kleine Übersicht für die bedeutendsten Bierkategorien zu schaffen:

#### 1. LAGERBIER (HELLES LAGER)

**Helles:** Ein helles, leichtes Lagerbier, typisch für Deutschland.

**Pilsner (Pils):** Ein helles, spritziges Bier mit einem höheren Bittergrad, besonders bekannt in Tschechien und Deutschland.

**Bockbier:** Ein stärkeres, malzbetontes Lagerbier, das oft zu festlichen Anlässen gebraut wird. Varianten sind Maibock, Doppelbock und Eisbock.

**Märzen:** Ein etwas kräftigeres Lagerbier, traditionell im Frühling gebraut und dann z. B. für das Oktoberfest verwendet.

**Helles Export:** Ein etwas stärkeres Lagerbier, das vor allem in Süddeutschland und Bayern beliebt ist.

#### 2. ALE

**Pale Ale:** Ein helles Ale mit einer ausgewogenen Mischung aus Hopfen und Malz.

**India Pale Ale (IPA):** Ein hopfiges, bitteres Bier mit einem hohen Alkoholgehalt, das vor allem in den USA sehr populär wurde.

**Stout:** Ein dunkles Ale mit intensiven Röst- und Kaffeearomen. Berühmt sind z. B. Guinness und Imperial Stout.

**Porter:** Ähnlich wie Stout, aber etwas leichter und weniger intensiv in der Rötnote.

**Amber Ale:** Ein mittelkräftiges, rötliches Ale mit einer ausgeprägten Malzsüße.

**Belgian Ale:** Diese Ales sind oft fruchtig, würzig und haben einen höheren Alkoholgehalt, bekannt für Sorten wie Witbier oder Dubbel.

#### 3. WEIZENBIER (WEISSBIER)

**Hefeweizen:** Ein obergäriges Bier aus Weizenmalz, das einen fruchtigen, hefebedingten Geschmack hat. Sehr beliebt in Deutschland.

**Kristallweizen:** Ein gefiltertes Hefeweizen ohne die Trübung, die in einem klassischen Hefeweizen zu finden ist.

Marktleiter in Harpstedt  
DENNIS GOTTWALD:

„Das Münchner Oktoberfest wird auch im Norden immer beliebter, darum haben wir jetzt einige Spezialitäten, das original Oktoberfest-Bier und Weißwurst mit süßem Senf im Sortiment.“



**Dunkelweizen:** Ein dunkleres Weizenbier, das malziger und weniger fruchtig schmeckt.

#### 4. CRAFT-BIERE

Die Craft-Bier-Szene wird von oftmals experimentierfreudigen Individualisten geprägt, die unkonventionelle Biere handwerklich (nicht industriell) und meist in kleinen Mengen produzieren.



## BIERGULASCH-SUPPE

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Gulaschfleisch
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Paprikapulver, rosenscharf
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- ½ Chilischote
- 400 g Kartoffeln
- 4 Datteln
- 15 g Ingwer
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Bier (z. B. Guinness)
- 300 g Tomaten, in Stücken
- 1 EL Majoran
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Bund Petersilie
- etwas Salz, Pfeffer, Apfelessig

1. Fleisch mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl unter Rühren goldbraun anbraten und anschließend in einen großen Suppentopf geben. Paprika und Zwiebeln würfeln. Chilischote fein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Datteln hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken.

2. Zwiebeln, Paprika und Chili anbraten und anschließend mit Ingwer und Datteln ebenfalls in den großen Suppentopf geben. Kartoffelwürfel unterheben. Bratenfond aus der Pfanne mit etwas Gemüsebrühe losköcheln und auch in den Topf geben. Gemüsebrühe, Bier, Tomatenfruchtfleisch, Majoran, Lorbeerblätter und Petersilie zugeben. Alles zusammen abgedeckt ca. 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen und immer wieder umrühren. Die fertige Suppe mit Salz, Pfeffer und optional etwas Apfelessig abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden



## MEER FÜR DEINEN TELLER!

Vielfalt aus der Fischmanufaktur Bremerhaven:  
Frische Fischfilets, Feinkostsalate oder Miesmuscheln



### Seelachs-Loin

Gefangen im Nordostatlantik,  
Rückenfilet, ohne Haut,  
praktisch grätenfrei



### Rote Bete-Salat mit Apfel

Rote Bete-Spalten und fruchtige  
Apfelstückchen verfeinert mit  
einer milden Essig-Öl-Vinaigrette

### „Deutsche Wattenmeer“ Miesmuscheln, Extra

Unter Schutzatmosphäre verpackt  
1 kg (75-95 Stück/kg)

Inspirationen gesucht?

Rezeptideen gibt's hier: [www.deutschesee.de](http://www.deutschesee.de)





## NEU IM TEAM DER VERWALTUNG

**DENNIS FREESE:** Ich habe mich für inkoop entschieden, weil ich hier die Chance sehe, die Unternehmenszentrale strukturell weiterzuentwickeln und Abläufe effizienter sowie technischer aufzustellen. Dabei ist es mir wichtig, Technik so einzusetzen, dass sie den Mitarbeitenden spürbar Arbeit abnimmt und sie im Alltag entlastet. Besonders überzeugt hat mich auch das familiäre Umfeld und die lange Betriebszugehörigkeit vieler Kolleginnen und Kollegen. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit diesem Team neue Wege zu gehen und Bewährtes weiterzuentwickeln.

**LEONIE DÄHNHARDT:** Durch meine Arbeit auf der Fläche habe ich das Unternehmen aus der Praxis gut kennengelernt (vorher stellvertretende ML Ganderkesee) und dabei auch Interesse an den administrativen Abläufen im Hintergrund entwickelt. Besonders das Personalwesen und die Lohn- und Gehaltsabrechnung haben mich dabei angesprochen, weil sie Genauigkeit, Verantwortung und Einblick in viele Unternehmensbereiche erfordern. Der interne Wechsel war für mich eine Chance, mich fachlich weiterzuentwickeln und neue Perspektiven zu gewinnen. Ich freue mich darauf, mein Wissen weiter auszubauen und aktiv zur reibungslosen Abwicklung im Personalbereich beizutragen.

**BJÖRN SMIDT:** Ich habe mich für die inkoop Verbrauchermärkte entschieden, weil ich hier die Möglichkeit sehe, meine langjährige Erfahrung im Immobilienbereich sinnvoll einzubringen und weiterzuentwickeln. Besonders schätze ich die regionale Verbundenheit und das vielfältige Engagement der Firma. Als Immobilienkaufmann mit über 15 Jahren Verwaltungserfahrung in verschiedenen Bereichen freue ich mich darauf, die Marktimmobilien aktiv mitzugestalten und für eine angenehme Einkaufsatmosphäre zu sorgen. Es ist schön, Teil eines modernen Familienunternehmens zu sein, das Wert auf Qualität und Kundenzufriedenheit legt.

v. l. n. r.: Dennis Freese  
(Kaufmännischer Leiter),  
Leonie Dähnhardt  
(Personalbuchhaltung),  
Björn Smidt (Leiter  
Immobilienmanagement)



## EIN BESONDERES ARBEITSJUBILÄUM

Es begann mit einem Schulpraktikum und führte über einen Ausbildungsvertrag zu einer Festanstellung. Maurice Kaulicke hat die Karriereleiter bei inkoop mit hohem Tempo erklommen. Nach kurzen Stationen in der Marktleitung wechselte er in die Zentrale und übernahm schon bald die Verantwortung der Personalabteilung. Eng an der Seite der Geschäftsführer kümmert er sich um Rechtliches, um Verträge, um Zeitplanung und Neuanstellung unserer Mitarbeiter – aber er hat auch immer ein offenes Ohr für die persönlichen Sorgen, Nöte und Wünsche der vielen Kollegen in der Unternehmensgruppe. Wir sind sehr froh, dass wir ihn haben und dass wir uns immer auf seine fröhliche, ansteckende Motivation verlassen können. Jetzt gratulieren wir herzlich zu einem Vierteljahrhundert bei inkoop ... denn das ist ein schöner Grund zum Feiern!

25



Maurice Kaulicke, Personalleiter





Die Ausbildung beginnt bei uns immer mit einer Rundfahrt durch alle unsere Märkte. Hier die neuen Auszubildenden vor dem E-Center inkoop in der Seestraße, Delmenhorst.

# AUSBILDUNG BEI



In diesem Jahr haben wieder 40 Auszubildende ihren Weg in ein aufregendes Berufsleben gestartet. Es bieten sich viele Chancen, Herausforderungen und Spaß in einem sehr vielseitigen Berufsfeld. Frische und gesunde Lebensmittel vorzubereiten, anzubieten und zu verkaufen, macht die Ausbildungszeit zu einem „Vielseitigkeitslauf“ durch viele Warengruppen und Sortimente aus allen Teilen dieser Welt.



Maurice Kaulicke, Personalleiter

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.

Für besonders ambitionierte Auszubildende bieten sich im Anschluss noch weitere Qualifizierungs- und Fortbildungsprogramme an, mit denen sie sich auf Leitungspositionen oder auf ein zusätzliches Studium vorbereiten können. Zum Beispiel das Junioren-Aufstiegsprogramm der EDEKA oder das anspruchsvolle, 2-jährige Seminarprogramm der Akademie Deutscher Genossenschaften, das mit dem begehrten Abschluss „Handelsfachwirt (ADG)“ endet.

Komm zu uns und lass dich überzeugen! Eine Ausbildung bei uns macht Spaß und kann der erste Schritt einer erfolgreichen Karriere sein, die Dir Sicherheit und Zukunft bietet.

## JETZT SCHON EINEN AUSBILDUNGSPLATZ FÜR 2026 SICHERN

Bewerbungsunterlagen  
bitte per E-Mail an:  
[bewerbung@inkoop.de](mailto:bewerbung@inkoop.de)  
Betreff „Azubi 2026“

Oder per Post an:  
inkoop Zentrale  
Betreff „Azubi 2026“  
Elbinger Str. 32  
27755 Delmenhorst

Den Flyer mit allen  
Informationen zur  
Ausbildung findest du auf:  
[www.inkoop.de/karriere](http://www.inkoop.de/karriere)

Bewirb dich jetzt zum 1.8. als:

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

### Online-Bewerbung

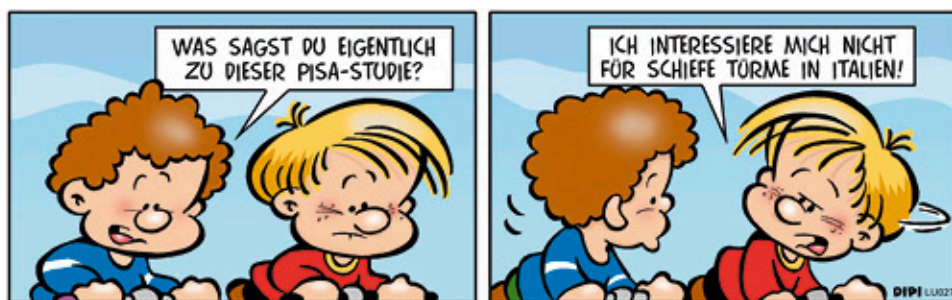
Hol Dir einen Job nach Deinem Geschmack. Im Chat konfigurierst Du in wenigen Schritten Deinen Wunsch-Job. Einfach – einfacher – WhatsApp Bewerbung!  
[www.inkoop.de/karriere](http://www.inkoop.de/karriere)





# 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](http://www.inkoop.de)

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

# SCHWEDENRÄTSEL

|                                     |                                  |    |                            |                                          |                                          |                                  |                                         |                                         |                                         |                                |
|-------------------------------------|----------------------------------|----|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|
| Früh-<br>lings-<br>wiesen-<br>blume | die<br>Psyche<br>betref-<br>fend |    |                            | Rinder-<br>wahn-<br>sinn<br>(Abk.)       | alt-<br>peruani-<br>sche<br>Adelige      | Attacke                          | plötz-<br>licher<br>Einfall             | Wunsch-<br>bild                         | Gauner                                  | zum<br>Mittel-<br>punkt<br>hin |
| Kirmes-<br>vergnü-<br>gen           |                                  | 15 |                            | 11                                       |                                          |                                  | Jahr-<br>zehnt                          |                                         |                                         | 16                             |
|                                     | 17                               |    |                            | Lasttier                                 | seitlich                                 |                                  | 10                                      |                                         | Griechen<br>in der<br>Antike            | franzö-<br>sisch:<br>dich      |
| große<br>Freude                     | getrock-<br>nete<br>Traube       |    | Handels-<br>spanne         |                                          |                                          | 13                               | Welt-<br>wunder<br>d. Antike,<br>Rhodos | Zuruf an<br>Zugtiere:<br>rechts!        |                                         |                                |
| ein großer<br>Planet                |                                  | 6  |                            |                                          | Wiesen-<br>pflanze                       | drei-<br>eckiges<br>Vor-<br>segl |                                         |                                         |                                         | 1                              |
| Währung<br>in Peru                  |                                  |    | Hilfs-<br>geist-<br>licher | Ge-<br>wichts-<br>maß<br>(Kw.)           |                                          | 2                                |                                         | helles<br>eng-<br>lisches<br>Bier       |                                         | Teil des<br>Mittel-<br>meers   |
| Beweis<br>der Ab-<br>wesen-<br>heit | Trauben-<br>ernte                |    | Mannig-<br>faltig-<br>keit |                                          |                                          |                                  | 4                                       | Kosewort<br>für<br>Therese              | Initialen<br>von<br>Filmstar<br>Perkins |                                |
|                                     | 7                                |    |                            | äthiopi-<br>sche<br>Getreide-<br>pflanze |                                          | 5                                | hohe<br>Spiel-<br>karte                 | Anker-<br>platz                         |                                         | 3                              |
| Riese im<br>Alten<br>Testa-<br>ment |                                  |    |                            | Vorname<br>der<br>Derek                  | Sprech-<br>weise<br>einer dt.<br>Ligatur | ein<br>Kontin-<br>ent            |                                         |                                         | int. Kfz-Z.<br>Peru                     |                                |
|                                     |                                  |    | Fußball-<br>begriff        |                                          |                                          | 8                                |                                         | gelb-<br>braun-<br>schwarz<br>(Farbton) |                                         | 12                             |
| jap. Hei-<br>ligtum                 | Gerichts-<br>verfahren           |    |                            |                                          |                                          |                                  | 14                                      | Gerät z.<br>Messen<br>der<br>Länge      |                                         |                                |

[www.raetselschmiede.de](http://www.raetselschmiede.de)

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

IMPRESSUM HERAUSGEBER: Inkoop Verbrauchermärkte GmbH, Elbinger Straße 32, 27755 Delmenhorst, Telefon: 04221 9621-0, Fax: 9621-145,  
E-Mail: [info@inkoop.de](mailto:info@inkoop.de), [www.inkoop.de](http://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](http://www.shutterstock.de), [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



# FLAMMKUCHEN MIT BIRNE

## Zutaten für 4 Personen

### Für den Teig:

- ½ Würfel Hefe, frisch
- 375 g Dinkelmehl
- 1 TL Zucker
- 1 ½ TL Salz
- 3 EL Olivenöl

### Für den Belag:

- 4 Birnen
- etwas Zitronensaft
- 200 g Gorgonzola, mild
- 200 g Frischkäse, natur
- 50 g Pinienkerne
- etwas Salz, Pfeffer

1. Hefe in 50 ml warmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe-Wasser in die Mulde geben und etwas Mehl untermischen. Weitere 100 ml warmes Wasser, Zucker, Olivenöl und Salz zufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, dann zu einer Kugel formen und abgedeckt (an einem warmen Ort) 1 Stunde gehen lassen.

2. Birnen waschen, und in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Gorgonzola in kleine Stücke schneiden.

3. Teig durchkneten und in 6 Portionen aufteilen. Jede Teigportion auf einem Stück Backpapier dünn ausrollen und 15 Minuten ruhen lassen. Flammkuchenteig mit Frischkäse bestreichen. Birnenscheiben, Pinienkerne und Gorgonzolastücke gleichmäßig darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils zwei Fladen bei 200 °C auf der mittleren Schiene für 15 Minuten kross backen.

**Zubereitungszeit:**  
etwa 75 Minuten

# ROTE-BETE-SAFT

## Zutaten für ca. 1 Liter Saft

- 450 g Rote Bete
- 450 g Karotten
- 3 Äpfel
- 3 Orangen
- 50 g Ingwer, frisch
- etwas Honig



1. Obst und Gemüse waschen. Die Orangen, Äpfel, Ingwer und Rote Bete schälen. Die Karotten optional schälen. Alles in kleine Stücke schneiden und Kerne ggf. entfernen.

2. Bei Verwendung eines Entsafters: Einfach nach und nach das geschnittene Obst und Gemüse in den Entsafter geben. Den Saft optional mit etwas Wasser verdünnen.

Bei Verwendung eines Mixers oder Pürierstabs: 200 ml Wasser zum Obst und Gemüse geben und es anschließend pürieren.

Wer den Saft ohne Fruchtfleisch und Fasern bevorzugt, kann ihn optional noch durch ein Sieb gießen.

3. Den Saft mit etwas Honig abschmecken.

**Tipp:** Wer möchte, kann den Saft mit ein paar Tropfen Leinöl verfeinern. Die Zugabe von Öl verbessert die Aufnahme von Vitamin A.

**Zubereitungszeit:**  
etwa 20 Minuten

# KIMCHI FRIED RICE MIT HÄHNCHENBRUSTFILET

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 300 g Basmatireis
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Kimchi
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl

- 1 EL Chilipaste, koreanisch (Gochujang)

### Für das Topping:

- 4 Eier
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Sesam
- 1 Noriblatt

1. Basmatireis waschen, bis das Wasser klar ist. Den Reis mit 500 ml Wasser und der Gemüsebrühe in einen Topf geben und 10 Minuten einweichen. Anschließend auf dem Herd mit Deckel einmal aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen (nicht umrühren). Den fertigen Reis beiseitestellen.

2. Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf

erhitzen, Hähnchenfleisch kurz anschwitzen und anschließend ebenfalls beiseitestellen.

3. Zwiebel und Knoblauch pellen, kleinschneiden und in einer großen Pfanne mit Öl glasig anbraten. Kimchi, Reis, Hähnchenbrustfilets, Sojasauce, Chilipaste und Sesamöl in die Pfanne geben und unterrühren. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten braten. Für das Topping die Eier in einer separaten Pfanne zu Spiegeleiern braten. Nori-Blatt in Streifen schneiden.

4. Den Kimchi-Fried-Rice auf vier Teller verteilen, mit Spiegelei, Nori-Blättern und Sesam bestreuen und servieren.

**Zubereitungszeit:**  
etwa 1 Stunde





