



Lieber lecker leben. | Das kostenlose Kunden-Magazin – Mai 2026

# kiek an!

Jetzt punkten!

PAYBACK 

TOLLE TIPPS,  
REZEPTE UND  
RÄTSEL

FRISCHER,  
LECKER, SOMMER.



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

GEHÖRT UNSEREN  
**LAND  
WIRTEN**



Arla ist kein Unternehmen, das einer Person gehört. Arla ist eine Gemeinschaft von uns Landwirten. Deshalb kümmern wir uns mit Leidenschaft um unsere Mädeln, unser Land und um alles, was wir auf den Tisch bringen. Arla gehört uns Landwirten.

Mehr Infos:  
[www.arlafoods.de/fuersorglich](http://www.arlafoods.de/fuersorglich)

Landwirtin Anne, eine von 650  
Arla Milchbauern in NRW



**100%  
VOLLKORN  
VERSPRECHEN**

**VOLL  
NEU**



**100% VOLLKORN.  
100% EASY.**

**WIR MACHEN GUTE ERNÄHRUNG EINFACH!**

**0%** ZUCKERZUSÄTZE,  
KONSERVIERUNGSMITTEL,  
SCHNICK SCHNACK.



Bernd und Gesa Oetken



## LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

der Sommer ist da – und mit ihm beginnt eine der schönsten Zeiten des Jahres: die Grillsaison! Jetzt heißt es wieder gemeinsam genießen, lachen und Zeit mit der Familie und Freunden verbringen. Ob saftige Fleischspezialitäten, frischer Fisch oder kreative vegetarische Grillideen – wir bieten Ihnen alles, was Sie für gelungene Grillmomente benötigen. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Geschmackserlebnisse für Groß und Klein.

Für die passende Erfrischung sorgen unsere Getränkemärkte mit einem besonders umfangreichen Bier- und Mineralwassersortiment. Gerade an warmen Tagen ist ausreichendes Trinken wichtig – und mit unserer großen Auswahl, von regional bis international, finden Sie garantiert Ihren Favoriten.

Was wäre ein Sommer ohne Eis? Unsere Eiscreme-Vielfalt lässt keine Wünsche offen. Cremig, fruchtig, klassisch oder trendig – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Perfekt für eine kleine Auszeit zwischendurch oder als süßer Abschluss eines gelungenen Grillabends.

Auch bei uns gibt es spannende Neuigkeiten: Die große Modernisierung unseres E-Centers an der Seestraße ist fast fertig. Freuen Sie sich auf ein neues Einkaufserlebnis mit einem erweiterten Sortiment, frischen Ideen und noch mehr Komfort für Ihren Einkauf.

Und natürlich werfen wir bereits einen Blick auf das nächste Highlight: die kommende Fußball-WM. Wir bereiten unsere Märkte mit vielen passenden Produkten für Ihre Fanabende vor – von Snacks bis hin zu erfrischenden Getränken. Genießen Sie den Sommer – wir begleiten Sie dabei!

Mit herzlichen Grüßen

Bernd Oetken

- 04 | INKOOPT AKTUELL
- 07 | INKOOPT EVENTS
- 08 | MUTTER- UND VATERTAG
- 10 | SPARGEL-SAISON
- 12 | DIE ERDBEERE
- 14 | FUSSBALL-WM
- 16 | SAISON-TIPP
- 18 | FISCH-THEKE AKTUELL
- 20 | SOMMER-DRINK-TRENDS
- 22 | UNSER HEIMVORTEIL
- 24 | GRILL-SAISON
- 26 | WEINFESTE 2026
- 28 | HANDGEMACHT
- 30 | AUSBILDUNG BEI INKOOPT
- 34 | UNTERHALTUNG
- 35 | REZEPTE



# Wo Sonne beste Qualität formt – CHILENISCHE WALNÜSSE

Chiles vielfältige Landschaft schafft einzigartige Mikroklimazonen, in denen Walnüsse zur absoluten Spitzenklasse heranreifen. In dieser abgeschiedenen, sonnigen Umgebung fördern lange Sommer, milde Temperaturen und nährstoffreiche Böden die Entwicklung ihrer außergewöhnlichen Qualität. Der Anbau erfolgt mit wassersparenden Methoden wie der Tropfbewässerung, die Wasser effizient nutzt und die Bäume optimal versorgt.

Walnüsse bleiben bis zur vollständigen Reife am Baum und entfalten so ihren vollen Nährstoff und Ölgehalt. Reich an Omega 3 Fettsäuren werden sie zu kleinen Kraftpaketen, die jeden Snackmoment besonders wertvoll machen. So werden sie zu ausgewählten Schätzen für Geist und Gaumen.



Seeberger



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)

# HASPORT

das E-Center inkoop in der Seestraße, Delmenhorst

Im E-Center inkoop in Delmenhorst gehen die Renovierungsmaßnahmen sichtbar in die Endphase. Wir haben in den letzten Wochen viele Fortschritte gemacht und finden, dass sich der Markt schon stark verändert hat. Die Abteilungen Obst/Gemüse, Milchprodukte und Wein/Spirituosen sind bereits modernisiert und wirken deutlich frischer. Im nächsten Schritt

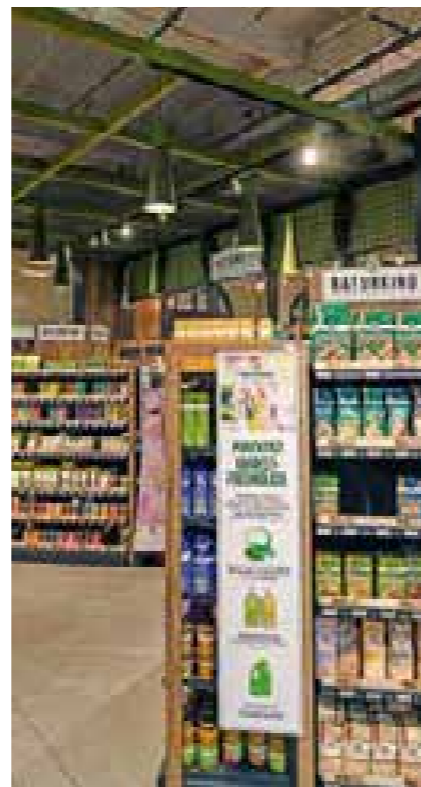
sollen noch die Gastrobereiche im Foyer, die Kassen, die Fischtheke und der Bäcker erneuert werden, um den Markt auch für Frühstücks-, Mittags- und Kaffeepausen noch attraktiver zu machen. Wir sind zuversichtlich, dass die Arbeiten planmäßig abgeschlossen werden und freuen uns schon auf Ihre Reaktionen zum neuen Einkaufserlebnis.

Markt  
Delmenhorst-  
Hasport



## WEINPROBE-AUTOMAT

Sie sind sich nicht sicher, ob der Wein zu Ihnen passt? Dann haben wir etwas für Sie. An unseren Weinautomaten können Sie von verschiedenen Weinempfehlungen kleine Kostproben erhalten und sich damit ein eigenes Bild vom Geschmack und von der Qualität machen. Dazu finden Sie auf dem Monitor wertvolle Hinweise für passende Speisen und Gerichte.



Markt  
Stuhr-  
Moordeich



Marktleiter im neuen E-Center inkoop Stuhr-Moordeich **TOBIAS BATHKE:**

„Die Entscheidung für den Standort Stuhr war die richtige. Die positive Resonanz unserer Kundinnen und Kunden bestärkt uns darin, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen. In den kommenden Monaten werden wir den Markt Schritt für Schritt weiterentwickeln.“

# MOORDEICH

das E-Center inkoop in der Varreler Landstraße, Stuhr

Seit dem 1. März 2026 gehört der EDEKA-Markt in Stuhr-Moordeich offiziell zur inkoop-Familie – und wir könnten nicht zufriedener sein mit der gelungenen Startphase. Die Übernahme markiert für uns einen weiteren, wichtigen Schritt in der Entwicklung unseres familiengeführten Unternehmens und stärkt gleichzeitig unsere regionale Verbundenheit. Von Beginn an war es unser Ziel, den Markt nahtlos

weiterzuführen und den Kundinnen und Kunden ein vertrautes Einkaufserlebnis zu bieten. Das Herz des Marktes sind natürlich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit ihrer Erfahrung, ihrem Engagement und ihrer gelebten Kunden- nahe den Unterschied machen. Wir danken allen Kundinnen und Kunden für das Vertrauen und freuen uns darauf, den Markt gemeinsam mit Ihnen weiterzuentwickeln.

## Das Sortiment

Auch bei Sortiment und Service setzen wir auf Kontinuität mit Feinschliff – bewährte Produkte bleiben erhalten, während wir gezielt neue Akzente setzen, etwa mit einer noch stärkeren Ausrichtung auf Frische, Qualität und regionale Erzeugnisse.

# UNBEKANNTES FRISCHE- OBJEKT!

Entdecke die neue VILSA Frischeschutzflasche  
mit der hauchdünnen Glasschicht  
für reinsten Geschmack.



**LEICHT, STABIL  
UND 100%  
RECYCLEBAR!**



## VERANSTALTUNGEN:

### RÜCKBLICK AUF DEN GENIESSERABEND

Unter dem Motto „Asiatischer Abend“ haben wir in Ganderkesee einen weiteren GENIESSERABEND durchgeführt. Den begeisterten Teilnehmern wurden asiatische Spezialitäten und edle Weine vorgestellt von den Fachleuten der Firmen Kreyenhop & Kluge und La Piazza. Es wurde ausgiebig probiert und es war für alle eine leckere, lehrreiche Erfahrung. Die begleitenden Profis unserer Lieferanten haben das Event wieder mit einer Mischung aus echtem Insider-Wissen und hohem Unterhaltungswert bereichert. 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 Freitag, 19.6.26 zum Thema „BBQ & BEER“ im Markt in Brinkum 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-VORSCHAU:

<p><b>EVENT: 19.6.26</b> <b>GENIESSERABEND - BBQ &amp; BEER</b> Markt: Brinkum Uhrzeit: 18 - 21 Uhr Vorverkauf: Einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.</p>	<p><b>EVENT: 11.8.26</b> <b>GENIESSERABEND - ITALIENISCHER ABEND</b> Markt: Harenstedt Uhrzeit: 18 - 21 Uhr Vorverkauf: Einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.</p>	<p><b>EVENT: 18.11.26</b> <b>SCHLEMMERABEND - 2026</b> Markt: Osterburger Straße Ulmsahl 18 - 22 Uhr Vorverkauf: Termin wird noch bestimmungsgemäß. Der vorläufigste Verkaufstermin ist Anfang September.</p>	<p><b>EVENT: 20.11.26</b> <b>GENIESSERABEND - FEINER GENUSS</b> Markt: E. Conrad-Innen, Eberle 4 Uhrzeit: 18 - 21 Uhr Vorverkauf: Einen Monat vor der Veranstaltung im jeweiligen Markt.</p>

Von 9-12 Uhr am  
**Muttertag**  
geöffnet:  
„Blütenstand-Shops“ Harpstedt,  
Bassum, Ganderkesee und  
Oldenburger Str. (DEL)



## 40 Tage

Christi Himmelfahrt ist ein beweglicher Feiertag. Er ist immer am 40. Tag nach Ostern. Da Ostern jedes Jahr an einem anderen Datum stattfindet (erster Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling), verschiebt sich auch Vatertag entsprechend. Deshalb ist der Vatertag jedes Jahr an einem anderen Datum, aber immer an einem Donnerstag.

## Herrentouren

Früher wurden Männer bei sogenannten „Herrentouren“ sogar symbolisch in Bollerwagen gesetzt und „gefeiert“. Der Begriff „Bollerwagen“ erlebt jedes Jahr rund um Vatertag ein kleines Comeback im Sprachgebrauch.

## Am Do., 14. Mai ist VATERTAG

Der Vatertag ist eine wunderbare Gelegenheit, unseren Vätern für die Unterstützung in unserem Alltag zu danken.

Traditionell wird Christi Himmelfahrt oft mit Ausflügen ins Grüne, gemeinsamen Fahrradtouren oder gemütlichen Grillrunden gefeiert. Für viele steht dabei das Beisammensein im Mittelpunkt: Zeit miteinander verbringen, gemeinsam lachen und Erinnerungen schaffen.

Unabhängig von Ihren Vorlieben zum Feiern des Vatertags finden Sie in unseren Märkten alles, was Sie für eine wilde Männertour, ein romantisches Picknick oder für das perfekte Grillfest benötigen: leckere Steaks, Würstchen, frisches Gemüse und süffiges Bier in vielen Variationen. Am Vatertag ist das Fahrradfahren besonders beliebt, da es eine aktive und gesellige Möglichkeit bietet, den Tag zu verbringen.

## Grillparty und Familienfest

Viele nutzen den Tag für ein großes Grillfest. Beliebte Getränke: Bier, Radler, aber auch Schnaps – je nach Region.

## 2. So. im Mai

Der Muttertag findet in Deutschland immer am zweiten Sonntag im Mai statt. In Deutschland wurde er erstmals 1923 gefeiert. Muttertage gibt es auf der ganzen Welt – aber an unterschiedlichen Tagen: UK: im März („Mothering Sunday“); Frankreich: Ende Mai oder Anfang Juni; Thailand: am Geburtstag der Königin.

**25 %**

der Menschen vergessen den Muttertag zumindest einmal im Leben.

## Am So., 10. Mai ist MUTTERTAG

Immer am zweiten Sonntag im Mai werden die Mütter mit einem eigenen Feiertag geehrt, damit wir unsere Dankbarkeit und Anerkennung beweisen können für alle Mühen und Sorgen des Mutterseins, für gemeinsame Freuden, Tränen, Trost und Hilfestellungen, mit denen sie uns immer bedingungslos unterstützen. Üblicherweise bedanken wir uns mit kleinen Geschenken, wie zum Beispiel Blumen, Pralinen, Spirituosen oder Parfüm. Kinder und Jugendliche können natürlich auch mit selbst gebastelten Karten oder Schmuckstücken überzeugen – aber Umfragen

belegen, dass sich Mütter vor allem etwas gemeinsame (arbeitsfreie) Zeit mit der Familie wünschen. Zum Beispiel bei einem schönen Ausflug ohne die organisatorische Verantwortung, ohne das Picknick kaufen und vorbereiten zu müssen. Oder verwöhnen Sie Ihre Mutter zum Beispiel mit einem leckeren Frühstücks- oder Mittags-Buffet. 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.



## Wirtschaftsfaktor und Realität

Der Muttertag sorgt für hohe Umsätze bei Blumen, Pralinen und in der Gastronomie – aber in einer Umfrage nannten 52 % der befragten Mütter „mehr Schlaf“ als größten Wunsch.





# LECKERE SPARGEL -SAISON

TIPP

DAZU PASST:  
FairGrapes PABLO  
Grauburgunder

## FRISCHER SPARGEL

Der Spargel – „Essbares Elfenbein“, „Königliches Gemüse“ oder auch „Frühlingsluft in Stangen“ – die große Begeisterung der Menschen für den Spargel ist seit Jahrhunderten belegt. Mit allegorischen Spitznamen, mit einer Vielzahl von Rezepten und mit der alljährlich wiederkehrenden Euphorie bei Feinschmeckern und Chefköchen im ganzen Land.

Schon sehr lange gilt Spargel als etwas Besonderes und der vermeintlich hohe Preis hat sogar schon im antiken Rom für verärgerte Bürger gesorgt. Daraufhin hat Kaiser Diokletian im Jahre 304 den Spargelpreis gesetzlich geregelt.

Ursächlich für den auch heute noch vergleichsweise hohen Preis sind neben der sehr großen saisonalen Nachfrage vor allem die besonders arbeitsintensiven Anbau- und Ernteverfahren. Spargel wird fast immer in Handarbeit gestochen und die Pflanze bietet erst im dritten Jahr einen vollen Ernteertrag.

Neben dem weißen oder violetten „Bleichspargel“ wird auch der Grünspargel immer beliebter. Er bekommt die grüne Färbung, weil er über der Erde wächst und so die Energie des Sonnenlichts in Chlorophyll umwandeln kann.

### Lagerung

Eingewickelt in ein feuchtes Tuch kann frischer Spargel relativ gut für zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Grünspargel sollte aufrecht und in Wasser stehend gelagert werden.



## SPARGEL-RISOTTO

### Zutaten für 2 Personen

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 150 g Risotto-Reis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 60 ml Weißwein
- 30 g Parmesan (gerieben)
- etwas Butter
- etwas Zucker
- etwas Salz, Pfeffer

1. Risotto-Reis in einem Topf mit etwas Butter glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen. Einen Schluck Gemüsebrühe hinzufügen, um die Reiskörner komplett mit Flüssigkeit zu bedecken. Reis bei mittlerer Hitze garen und regelmäßig rühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde. Vorgang wiederholen, bis der Reis gar und die Gemüsebrühe verbraucht wurde (ges. ca. 30 Minuten).

2. Spargel säubern, holzige Enden abschneiden, den weißen Spargel ganz und vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und anschließend in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Spargel in etwas Butter mit einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und der Zwiebel kurz anrösten.

3. Spargel und Parmesan unter den Reis heben. Das fertige Risotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

**Zubereitungszeit:** etwa 45 Minuten



## Iss nicht egal – iss regional!

Kurze Wege. Klare Herkunft. Ehrlicher Genuss.



FLEISCH VON DEUTSCHEN HÖFEN

ABRAHAM  
DER SCHINKENSPEZIALIST

Schinken ist Abraham.

## cookies & cream cheesecake

Portionen: 16 - Zubereitungszeit: 35 Minuten - Gesamtzeit: 3 Stunden 35 Minuten

### Zutaten

- 2x Pck. OREO Kekse (à 176 g)
- 100 g Butter
- 3x Pck. Philadelphia Klassisch Doppelrahmstufe (à 195 g)
- 150 g Vanillejoghurt
- 4x Tropfen Butter-Vanille Aroma
- 1x Pck. gemahlene Gelatine
- 75 g Zucker

### Zubereitung

- 200 g OREO Kekse in einen Gefrierbeutel füllen, Beutel verschließen und mit einem Nudelholz oder den Händen vollständig zerbröseln. Butter schmelzen, mit den Bröseln vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) drücken. Restliche OREO Kekse nur sehr grob zerbröseln.
- Philadelphia, Joghurt und Vanille Aroma mit dem Schneebesen vermengen.
- Gelatine in 150 ml kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Zucker hinzufügen und alles unter Rühren erwärmen, bis sich die Gelatine und der Zucker gelöst haben. Zügig unter die Philadelphia Creme rühren, 100 g der grob zerbröselten OREO Kekse ebenfalls unterrühren. Creme in die Springform füllen; Torte für mindestens 3 Stunden kühlen. Vor dem Servieren mit den restlichen OREO Bröseln bestreuen.



PHILADELPHIA  
verschiedene Sorten  
je 150g-195g Becher



OREO Rolle  
verschiedene Sorten  
je 154g-157g Rolle

# Die Erdbeere

**Vitamin C:**  
Zur Stärkung des Immunsystems. Der Vitamin-C-Gehalt übertrifft sogar Zitronen.

**Folsäure:**  
Der hohe Folsäuregehalt unterstützt die Zellteilung.

**Mineralstoffe:**  
Reich an Kalzium, Kalium, Eisen und Magnesium.

**Herz-Kreislauf:**  
Kalium wirkt entwässernd und kann den Blutdruck positiv beeinflussen.

**Kalorienarm:**  
Erdbeeren gelten als zuckerarmes Obst und sind somit auch gut für Diabetiker geeignet.

**Nüsschen:**  
Botanische Klasse der Erdbeere: Sammelnussfrucht. Die kleinen Nüsschen auf der Außenseite enthalten jeweils einen Samen.

**Verdauung:**  
Die enthaltenen Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an.

Abteilungsleiterin Obst und Gemüse in Ganderkese  
**ANKE GEBHARD:**

„Frische, regionale Erdbeeren überzeugen durch ihr intensives Aroma und ihre natürliche Süße. Wer Wert auf Qualität und Herkunft legt, findet hier ein echtes Stück Heimat zum Genießen.“



## Frische und Regionalität!

Kaum eine Frucht vermag die Menschen so zu begeistern wie die Erdbeere. Ab Mai sind die heimischen Erdbeeren zu bekommen und die gewaltige Kundennachfrage zum Saisonstart stellt den Handel immer wieder vor große logistische Herausforderungen. Die Erdbeeren aus der Region überzeugen vor allem durch ihre Frische, denn Erdbeeren haben eine besonders empfindsame Oberfläche. Weil sie nicht nachreifen, müssen sie vollreif geerntet werden und sind natürlich sehr anfällig für äußerliche Beschädigungen.

## Erdbeer Mojito

Zutaten für 2 Longdrinkgläser

- 300 ml Erdbeersaft (z. B. „Happy Day Erdbeere“)
- 6 Erdbeeren
- 2 Zitronen
- 2 Limetten
- 100 ml Zuckerrohrsirup
- 100 ml weißer Rum
- 100 ml Mineralwasser
- 2 Stängel Minze
- Eiswürfel

1. Erdbeeren und Minze waschen, trockentupfen, in Stücke schneiden.
2. Erdbeersaft in Longdrinkgläser geben. Zitronen und Limetten auspressen und Saft mit Zuckerrohrsirup und Rum verrühren.
3. Eiswürfel zu dem Erdbeersaft geben. Rummischung darübergießen. Klein geschnittene Erdbeeren und Minze dazugeben. Alles mit gekühltem Mineralwasser aufgießen und sofort servieren.

**Zubereitungsdauer:**  
etwa 15 Minuten

MIT ALKOHOH



## Erdbeertraum Overnight Oats

Zutaten für 1 Portion

- 50 g 3Bears Overnight Oats Edle Erdbeere
- 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- 120 g Skyr (alternativ: 100 g Joghurt + 25 g Frischkäse)
- 100 g Erdbeeren
- Optional: 1 TL Ahornsirup oder Süße nach Wahl

1. "3Bears Overnight Oats Edle Erdbeere" und Milch in das Overnight Oats Glas geben und verrühren. Kurz beiseite stellen.
2. In der Zwischenzeit den Skyr mit dem Ahornsirup verrühren. Die Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Toppe die Overnight Oats nun mit dem Skyr und den Erdbeeren.
3. Stelle die Erdbeertraum Overnight Oats für mindestens 6 Stunden oder über Nacht kühl – fertig sind deine Overnight Oats mit Erdbeeren!

**Zubereitungsdauer:** etwa 15 Minuten  
**Gesamtzeit:** etwa 6,25 Stunden

VEGETARISCH



3Bears Overnight Oats  
– Edle Erdbeere

Foto und Rezept © www.3bears.de

# WM 2026

## VIELE ÄNDERUNGEN FÜR DIESE WM:

Durch die Erweiterung des Teilnehmerkreises treten jetzt 48 Mannschaften im Turnier an (zuletzt waren es immer nur 32). Dadurch ergeben sich natürlich deutlich mehr Spiele und es werden auch mehr Spielorte für die Ausrichtung benötigt. Die 104 Partien verteilen sich in diesem Jahr auf drei Gastgeberländer (USA, Kanada, Mexiko) und finden in 16 Städten statt. Auch der Modus ist entsprechend angepasst worden: Mehr Gruppen und eine zusätzliche K.O.-Runde sollen für mehr Spannung und ausgewogenere Chancen sorgen. Für Fans bedeutet das längeren Fußballgenuss, mehr Vielfalt und kulinarische Inspiration aus aller Welt – perfekt, um gemeinsam zu feiern und internationale Spezialitäten zu entdecken. So wird die WM zu einem globalen Fest, das Sport, Kultur und Genuss einzigartig verbindet. Durch die Austragung in Nord- und Mittelamerika finden die Spiele für uns abends statt – manche sogar sehr spät.

In der Gruppenphase stehen folgende Spiele für Deutschland an:

## GRUPPE E

- 14.6., 19 Uhr: Deutschland – Curaçao
- 20.6., 22 Uhr: Deutschland – Elfenbeinküste
- 25.6., 22 Uhr: Ecuador – Deutschland

## Fakten

**Gastgeberländer:**  
Kanada, Mexiko, USA

**Zeitraum:**  
11. Juni – 19. Juli 2026

**Teilnehmende Teams:**  
48 Nationalmannschaften

**Spiele:**  
104 Partien in 16 Städten

**Finale:**  
New York/New Jersey

## TV

Bei ARD und ZDF: alle Deutschland-Spiele, Eröffnungsspiel, Halbfinals u. Finale. Alle Spiele (104) gibt's nur bei kostenpflichtigen Anbietern im Abo.

Marktleiter in der Oldenburger Str., Delmenhorst  
**HENDRIK SCHNIER:**

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



Stand: 30.04.2026. Alle Zeitangaben in mitteleuropäischer Zeit. Alle Angaben und Termine ohne Gewähr.

## AMERICAN BURGER

### Zutaten für 4 Burger:

- 4 Burgerbuns
- 800 g Rinderhackfleisch
- 2 rote Zwiebeln
- 1 EL Zucker
- 4 Scheiben Cheddar
- 2 Fleischtomaten
- 4 Blätter Eisbergsalat
- 4 Scheiben Bacon
- etwas Tomatenketchup, Senf und Barbecue-Sauce
- etwas Butter
- etwas Paprikapulver, Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Zwiebeln zugeben und goldbraun braten. Den Zucker zugeben und unter Wenden kurz karamellisieren lassen. Eisbergsalat waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomate in Scheiben schneiden. Bacon in einer Pfanne ohne Öl knusprig braten.
2. Rinderhackfleisch mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und daraus vier etwa gleichgroße Patties formen. Von beiden Seiten circa 5 Min. in einer Grillpfanne mit etwas Öl oder auf dem Grill zubereiten.
3. Burgerbuns aufschneiden. Für ein herrliches Rostaroma kurz auf den Schnittflächen in einer Pfanne oder auf dem Grill anrösten. Die untere Bun-Hälfte mit Tomatenketchup und Senf bestreichen. Nacheinander Salat, Tomaten, Patty, Bacon, Cheddar und Zwiebeln auf die Hälfte legen. Zum Schluss den mit Barbecue-Soße bestrichenen Bun-Deckel darauflegen und heiß genießen.

**Tipp:** Wer es schärfer mag, kann noch Jalapeños hinzufügen!

**Zubereitungsdauer:** etwa 45 Minuten



# Spor+

ELEKTROLYTGETRÄNK

AKTIVIER  
DAS + IN DIR!

**NEU**

Jetzt in Ihrem  
inkoop-Markt  
probieren!



# IMMER TOP AUFGESTELLT

mit dem Grillsortiment von Friebel





**KIRSCH-  
TOPFKUCHEN**  
Rezeptkarte  
auf Seite **35**



UNSER TIPP:

## JOHANNISBEEREN, HIMBEEREN & KIRSCHEN

**JOHANNISBEEREN** sind kleine Kraftpakete voller Geschmack und Vitamine. Ob in leuchtendem Rot, tiefem Schwarz oder schlichtem Weiß – die Beeren überzeugen mit ihrer feinen Säure und frischen Note. Besonders im Sommer sind sie eine beliebte Zutat für Desserts, Kuchen oder erfrischende Getränke. Dank ihres hohen Gehalts an Vitamin C und Antioxidantien tragen Johannisbeeren zudem zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Frisch gepflückt entfalten sie ihr volles Aroma, lassen sich aber auch hervorragend zu Gelee oder Saft verarbeiten.

**HIMBEEREN** begeistern mit ihrer zarten Süße und ihrem unverwechselbaren Duft. Die samtigen Früchte sind nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch optisch ein Highlight in jeder Obstschale. Sie eignen sich perfekt für Joghurt, Smoothies oder als feine Ergänzung zu Desserts. Himbeeren sind reich an Ballaststoffen und enthalten wichtige Vitamine, die den Körper unterstützen. Da sie sehr empfindlich sind, sollten sie möglichst frisch verzehrt werden – so bleibt ihr volles Aroma erhalten.

**KIRSCHEN** gehören zu den beliebtesten Sommerfrüchten und stehen für pure Frische und Genuss. Ob süß oder leicht säuerlich – die saftigen Früchte sind vielseitig einsetzbar, von klassischem Kirschkuchen bis hin zu herzhaften Gerichten. Neben ihrem intensiven Geschmack liefern Kirschen wertvolle Nährstoffe wie Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe. Am besten schmecken sie direkt frisch aus der Region – ein echtes Highlight der Saison.

*Sie sind echte Klimaanpassungskünstler: Johannisbeeren sind erstaunlich winterhart und kommen gut mit kühleren Klimazonen klar – deshalb wachsen sie besonders gut in Nord- und Mitteleuropa.*



UNSER TIPP:

## KOHLRABI

Kohlrabi, ein Mitglied der Familie der Kreuzblütler, ist eine zweijährige Pflanze, deren Knolle erst im zweiten Jahr oberirdisch wächst und eine Größe von bis zu 20 Zentimetern erreichen kann.

Die genaue Herkunft des Kohlrabis ist bis heute Gegenstand wissenschaftlicher Diskussionen. Es ist jedoch gesichert, dass seine Heimat im europäischen Raum liegt. Bereits in der Antike war dieses Gemüse, bekannt als „caulo rapa“, bei den Römern sehr beliebt. Kohlrabi ist nicht ausschließlich weiß-grün; einige Sorten präsentieren sich in violetten bis leicht bläulichen Farbtönen. Die Blätter der Pflanze sind ebenfalls essbar und eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Salaten und Suppen. Kohlrabi zeichnet sich durch seine nahezu fettfreien und ausgesprochen kalorienarmen Nährwerte aus und er ist reich an den Vitaminen A, C und B. Das enthaltene Sulforaphan stimuliert die Hautzellen zur Produktion spezifischer Eiweißstoffe, die das Risiko von Sonnenbrand um durchschnittlich 38 % reduzieren können. Zu den essenziellen Mineralstoffen im Kohlrabi zählen Calcium und Kalium, ebenso wie Natrium, Selen, Magnesium, Eisen, Phosphat und Zink, so dass Kohlrabi den Körper beim gesunden Knochenaufbau und bei der Blutbildung unterstützt. Bei frischer Zubereitung ist der Vitamingehalt natürlich am höchsten und die typischen Aromen deutlich präsenter.

*Neu gedacht: In der aktuellen Food-Szene wird Kohlrabi neu interpretiert: als „Kohlrabi-Carpaccio“ hauchdünn gehobelt oder in asiatisch inspirierten Slaws fermentiert (ähnlich wie Kimchi). Das passt auch gut zu pflanzenbasierter Ernährung.*



**DORADE  
IN DER  
SALZKRUSTE**  
Rezeptkarte  
auf Seite 35

## Dorada ODER GOLDBRASSE?

Sie ist wahrscheinlich der beliebteste Mittelmeer-Fisch. Gebraten, gegrillt oder sogar roh findet man sie auf den Speisekarten fast aller internationalen Restaurants.

In Anlehnung an ihren französischen Namen wird die Goldbrasse heute meist als Dorade verkauft (in Spanien als Dorada und in Italien als Orata). Im Handel werden hierzulande überwiegend Zuchtfische aus türkischen, kroatischen oder griechischen Fischfarmen angeboten. Schon in der Antike galten Doraden als wertvolle Genuss-Fische für besondere Anlässe.

Abteilungsleiterin Fischtheke im E-Center inkoop in der Seestraße (Delmenhorst)  
**KRISTIN BOCK:**

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

**TIPP**

**DAZU PASST:**  
Gries Chardonnay  
Südtirol – Alto Adige



Foto und Rezept © edeka.de

## Frischer MATJES

**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 z. B. 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 Emders Matjes“ bekannt. Er ist eine geschützte Spezialität mit langer Tradition und hat Saison von Mai bis Juni.

## ENDLICH WIEDER MATJES-ZEIT!

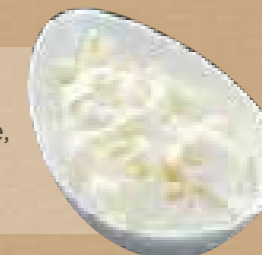


**Matjes-Doppelfilets  
„Gourmet“**  
Mild gesalzen

**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](http://www.deutschesee.de/matjes)

# SOMMER MER

## NEU UND IM TREND

Die Sommergetränke 2026 bringen frischen Wind ins Glas! Voll im Trend liegen aromatische Variationen, wie der florale Lavendel-Spritz und der cremig-zitronige Crema Di Limoncello Pina – perfekt für warme Tage und laue Abende.



Auch alkoholfreie Alternativen begeistern: fruchtige Cocktails, spritzige Kräuterlimonaden und exotische Eistee-Varianten bieten sommerlichen Genuss ganz ohne Alkohol. Entdecken Sie jetzt die neuesten Sommerdrinks in unserem Sortiment und lassen Sie sich inspirieren. Ob für die Gartenparty oder den Feierabend auf der Terrasse – bei uns finden Sie Getränke und weitere Zutaten, die nach Sommerurlaub schmecken!

200 ml  
mit Alk.

### CREMA DI LIMONCELLO PINA

**Rezept:** 50 ml Crema di Limoncello, 100 ml Mandelmilch, 5 Stücke frische Ananas und Eiswürfel in einen Blender geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Drink in ein Glas abseihen und mit Ananas garnieren.



SCAVI & RAY  
Crema di Limoncello

*Duftende Zitrusnoten begleitet von einer leicht tropischen Note von Kokosnuss umschmeicheln die Nase. Das cremige und weiche Mundgefühl wird abgerundet durch die Kühle und Frische der mediterranen Limonen.*

### FLORALER LAVENDEL-SPRITZ

**Rezept:** 125 ml Sekt (Medium Dry) und 125 ml Sodawasser mit einer Handvoll Eiswürfel in ein großes Longdrinkglas geben. Dann 20 ml Lavendelsirup dazugeben und vorsichtig umrühren. Mit einer Zitronenscheibe und Lavendelblüten oder -zweigen garnieren.

270 ml  
mit Alk.

## LAVENDEL EROBERT DIE GETRÄNKEWELT

Sein feines, blumiges Aroma sorgt für ein außergewöhnlich frisches Geschmackserlebnis und bringt mediterranes Flair ins Glas. Besonders in Kombination mit spritzigen Zutaten wird Lavendel zum Highlight an warmen Tagen. Unser Lavendel-Spritz verbindet leichte Süße mit prickelnder Frische – perfekt für entspannte Abende oder als stilvoller Aperitif. Entdecken Sie den Trend und bringen Sie mit wenigen Zutaten ein Stück Sommer in Ihr Zuhause. Das passende Rezept finden Sie direkt nebenan – einfach ausprobieren und genießen!

Monin  
Lavendelsirup



Geldermann  
Brut Sekt

*Mit seinem spritzigen Charakter und der harmonischen Balance zwischen Frische, Frucht und den feinperligen Bläschen verführt er nicht nur den Gaumen, sondern auch die Sinne. Ein Hauch von Zitrus und die Aromen von Äpfeln, Quitten und Pfirsich.*

170 ml,  
Alkoholfrei

### VIRGIN MULE

**Rezept:** Eiswürfel und zwei Gurkenstreifen in ein Longdrinkglas geben, 20 ml Limettensaft dazugeben, mit 150 ml Schweppes Ginger Beer auffüllen und mit einer Limettenscheibe und etwas Minze servieren.



# 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)

FLEISCH-PRODUKTE



### FRIEBEL WURST & FEINKOST



Ein Familienunternehmen mit Tradition seit 1930. Leidenschaftlicher Einsatz wenn es um die Wurst geht und das schon in dritter Generation. Auf 2.500 m<sup>2</sup> stellt Friebel feinste Fleisch- und Wurstwaren in handwerklicher Tradition, in Verbindung mit modernster Technik, her. Beste Rohstoffe von langjährigen vertrauensvollen Lieferpartnern sorgen für die Qualität die wir brauchen. Das garantieren unsere strengen Fremd- und Eigenkontrollen. Alleine Fleisch zu verarbeiten reicht uns nicht – erst das Beste daraus zu fertigen, es mit edlen Gewürzen traditionell zu veredeln – das ist unser Bestreben.

SPARGEL



### FAMILIE BOLTE AUS LICHTENHORST



In einem ländlich geprägten Dorf bei Nienburg bauen wir seit vier Generationen frische und hochwertige Produkte für Sie an. Eine umweltschonende und nachhaltige Arbeitsweise ist uns dabei wichtig, denn unsere Produkte sollen die regionale Leistungsfähigkeit und den guten Geschmack dauerhaft und zuverlässig unterstreichen. Mit traditionellen Methoden, innovativen Ideen und mit viel Herzblut liefern wir Spargel, Erdbeeren und Heidelbeeren für die anspruchsvollen Genießer unserer Region. Wir liefern frischen Spargel in die Inkoop-Märkte in Delmenhorst, Ganderkesee und Bookholzberg.

SAUCEN



### DAS ORIGINAL AUS GRASBERG (BREMEN)



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

# BBQ

**TOFU-  
GEMÜSE-  
SPIESSE**

Rezeptkarte  
auf Seite **35**



## GRILL AKTUELL

Neben klassischen Steaks und Würstchen liegen vor allem pflanzliche Alternativen im Trend. Kreative Gemüsespieße, marinierter Tofu und innovative Fleischersatzprodukte sorgen für Abwechslung und überraschen selbst „eingefleischte“ Grillfans. Auch internationale Aromen stehen hoch im Kurs – von würzigen koreanischen Marinaden bis hin zu mediterranen Kräutermischungen. Nachhaltigkeit spielt eine immer größere Rolle. Regionale Zutaten und bewusst gewählte Produkte sind gefragt. Zudem wird das gemeinsame Erlebnis wichtiger: Sharing-Platten und vielseitige Beilagen machen das Grillen zu einem geselligen Highlight für Familie und Freunde.

## ERDBEER-RELISH

Wenn die Grillsaison beginnt, darf eines nicht fehlen: fruchtige Frische! Erdbeer-Relish bringt eine überraschende, fruchtige Note auf den Teller und passt perfekt zu gegrilltem Fleisch oder Gemüse. Die Kombination aus süßen, sonnengereiften Erdbeeren und fein abgestimmten Gewürzen sorgt für ein echtes Geschmackserlebnis. Ob beim gemütlichen Familienabend oder bei der Grillparty mit Freunden – mit einem Erdbeer-Relish setzen Sie besondere Akzente. Besonders gut harmoniert

das Relish mit Hähnchenfilet, da dessen zartes, mildes Fleisch die fruchtigen Aromen wunderbar aufnimmt. Die leichte Süße der Erdbeeren bildet einen spannenden Kontrast zu den Röstaromen und sorgt für ein ausgewogenes Geschmackserlebnis. Ein saftiges Hähnchenfilet, verfeinert mit einem Löffel Erdbeer-Relish, wird so im Handumdrehen zu einem echten Highlight auf dem Teller.



Rezept-Tipp zur Saison:  
**Hähnchen mit  
Erdbeer-Relish**  
[www.inkoop.de/rezepte](http://www.inkoop.de/rezepte)



Marktleiter in Bassum  
**FABIAN PURPUS:**  
„Unsere Kundinnen und Kunden schätzen die Qualität und Herkunft unseres Fleisches. Gleichzeitig sorgen innovative Marinaden und pflanzliche Alternativen für mehr Abwechslung beim Grillen.“

## REGIONALES FLEISCH

Das Fleisch unserer Partner aus der Region überzeugt durch Frische, kurze Transportwege und transparente Herkunft. Es bietet hohe Qualität sowie vollen Geschmack – ein bewusster Genuss, der Vertrauen schafft.



## 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 Social-Media-Profilen: YouTube, Instagram und Facebook.

### FLEISCHEREI BEHRENS BEI INKOOP:

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



ZUM  
GRILLKALENDER

Wir sind Teil vom  
**Genießerabend  
„BBQ & BEER“**  
am 19.6.26  
(Infos auf Seite 7)



**WEINFEST  
DELMENHORST**  
14. – 15. August

---

**WEINFEST  
HARPSTEDT**  
22. August



Das Harpstedter Weinfest findet in diesem Jahr am 22. 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 verlassen.

Freuen Sie sich in Harpstedt auf eine Auswahl an köstlichen Speisen wie hausgemachten Flammkuchen, Fischbrötchen und feinen Käsevariationen – perfekt abgestimmt auf die angebotenen Weine. Kommen Sie vorbei, genießen Sie die besondere Stimmung und verbringen Sie mit uns unvergessliche Stunden auf den Weinfesten 2026!



# WEINFESTE 2026

– WIR SIND WIEDER DABEI!

Der Sommer steht vor der Tür und alle freuen sich darauf, endlich wieder unter freiem Himmel zu feiern und zu genießen.

Für uns sind vor allem die schönen Weinfeste der Region immer wieder besondere Highlights – und wir können hier schon ankündigen, dass wir im August wieder mit eigenen Ständen auf den Weinfesten in Delmenhorst und Harpstedt vertreten sein werden.

Natürlich auch wieder mit starken Partnern, viel Leidenschaft und erstklassigen Weinen. Am 14. und 15. 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.

Freuen Sie sich auf eine erlesene Auswahl an Weinen und ein vielfältiges kulinarisches Angebot. Auch unsere beliebten Spezialitäten werden dabei sein: frische Fischbrötchen, leckere Käseplatten sowie weitere, herzhaft Highlights.

Mit einem engagierten Team vor Ort möchten wir für eine besondere Atmosphäre sorgen und würden uns sehr freuen, Sie in Delmenhorst begrüßen zu dürfen.



## NEU IM SORTIMENT



**NEU:**  
BLUTORANGEN-  
GESCHMACK



#EnjoyResponsibly



**DIE BESTEN WEIÑNE  
SIND DIE, DIE WIR  
MIT FREUND\*INNEN  
TRINKEN.**

Erhältlich in  
deinem Markt



PERFEKT FÜR JEDEN ANLASS - JETZT BESTELLEN!



### 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.



### 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, 8 MB)



### FERTIGE MAHLZEITEN

Unsere frisch zubereiteten Gerichte aus eigener Herstellung überzeugen mit besten Zutaten und echter Handwerksqualität. Ob klassisches Aglio e Olio mit Linguine – aromatisch und einfach gut, Linguine mit Schinken in cremiger Sahnesoße – herzhaft und vollmundig, oder würzige Asja-Nudeln mit Gemüse und feinen Gewürzen – ausgewogen und geschmackvoll: Qualität, die man schmeckt.



TIPP

### UNSERE DESSERTS

Verschiedene, handgemachte Creme-Speisen mit frischen Früchten oder süßen Toppings. Zum Beispiel: Quark Pfirsich-Maracuja, Butterkeks und Mousse au Chocolat.



### IM SINNE DER NACHHALTIGKEIT

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



### SALATE

Zu den Bestsellern unserer handgemachten Eigenprodukte zählen auch die leckeren Salate, wie z. B. Gurken-, Rote Bete- oder Möhren-Salat.



### HANDGEMACHTE MARMELADE

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

### WRAPS

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



### BOWLS

Besonders beliebt sind unsere Bowls mit unterschiedlichen Kompositionen und ohne industrielle Ersatzstoffe.





Der Kinderschutzbund  
Bundesverband

Erlöse unserer Azubi-Aktion:  
**1.087,- EUR**  
Spendensumme  
für den Kinderschutzbund  
Delmenhorst



v. l. n. r.: Lukas Ehlers, Uwe Dähne,  
Christine Dombrowski, Bernd Oetken



## RÜCKBLICK ZUR EDEKA U21 TALENTE CHALLENGE 2026

Wir haben wieder am großen Nachwuchswettbewerb der EDEKA teilgenommen und mit viel Teamgeist einen beachtlichen Erfolg erzielt. Nachdem wir in den letzten beiden Jahren sogar gewinnen konnten, haben wir in diesem Jahr erneut eine gute Nominierung erreicht. „Ausnahmsweise“ kein Pokal – aber trotzdem tolle Leistungen, spannende Ideen und eine super Zeit mit echtem Zusammenhalt.

Im Projekt wurden z. B. Apfelringe, Schofrulade und Kartoffelwaffeln selbst entwickelt, hergestellt und vermarktet. Außerdem wurden Gespräche und Besuche bei Premium-Lieferanten durchgeführt, um starke Kooperationspartner zu gewinnen. Unsere Auszubildenden haben dabei

viel gelernt, viel selbst ausprobiert, Zusammenhänge und Marktprinzipien erlebt und sich intensiv mit unserem Unternehmen, unseren Partnern und unseren Kunden beschäftigt. Wir freuen uns sehr über kreative, leistungsstarke Nachwuchskräfte, die auch im sozialen Engagement Klasse bewiesen haben, indem sie die Erlöse ihrer Aktion an den Kinderschutzbund gespendet haben.

Liebe Kolleginnen und Kollegen:  
Vielen Dank und weiter so!



Weitere  
Informationen  
gibt es hier:



inkoop.de/azubis

Mit freundlicher  
Unterstützung von:



SanLucar Dreams



v. l. n. r.: Bernd Oetken (Bau-Projektierung / Controlling), Gesa Oetken (Geschäftsführerin) und Petra Kosten (Geschäftsführerin) vor dem inkoop Markt in der Schönemoorer Straße, Delmenhorst.

## STARTE DEINE AUSBILDUNG BEI **inkoop**



Maurice Kaulicke, Personalleiter

**Auch für 2026 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



### 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)

## JETZT NOCH 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)
- **TEILZEIT-AUSBILDUNG**  
für Mütter/Väter
- **FLORIST/IN**
- **FACHVERKÄUFER/IN**  
Fleischerei
- **FACHVERKÄUFER/IN**  
Bäckerei



## SUPER AUSBILDUNGS- MARKT



Hendrik Schnier, Marktleiter  
Oldenburger Straße  
(Delmenhorst)

## Ausgezeichnet!

Wir sind stolz darauf, dass unser inkoop Markt in der Oldenburger Straße in Delmenhorst als „Super-Ausbildungsmarkt 2026“ ausgezeichnet wurde. Diese besondere Ehrung bestätigt, was wir täglich erleben: großartiges Engagement, starke Teamarbeit und eine Ausbildung auf höchstem Niveau.

Mit viel Einsatz, kontinuierlicher Arbeit und einer klaren Ausrichtung auf Qualität haben wir gemeinsam gezeigt, was moderne und gelebte Ausbildung bedeutet. Monat für Monat haben wir Maßnahmen entwickelt, umgesetzt und dokumentiert – und damit eindrucksvoll bewiesen, dass unser Markt zu den besten Ausbildungsmärkten gehört.

Als Anerkennung für diese Leistung dürfen wir uns nicht nur über die Auszeichnung selbst freuen, sondern auch über einen schönen Pokal – und natürlich steht dieser Preis auch stellvertretend für alle unsere Märkte und Teams.

Dieser Erfolg ist vor allem ein Verdienst unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ihr täglicher Einsatz, ihre Leidenschaft und ihr Verantwortungsbewusstsein machen den Unterschied. Ein besonderer Dank gilt Hendrik Schnier und seinem Team in der Oldenburger Straße, die mit ihrem außergewöhnlichen Engagement maßgeblich zu diesem Erfolg beigetragen haben.

Gemeinsam haben wir vieles erreicht, um unseren Kunden immer die beste Beratung, die schönsten Märkte und das beste Einkaufserlebnis zu bieten. Daran wollen wir auch zukünftig weiterarbeiten und wir freuen uns natürlich immer über Lob, Kritik und Verbesserungsvorschläge.

AUSBILDUNG FERTIG  
UND LUST AUF KARRIERE?



Maurice Kaulicke, Personalleiter

# ZUKUNFT

BEI **inkoop**

## UNSERE FORTBILDUNGS-OPTIONEN

- **JAP** Dauer: 12 Monate  
Junioren-Aufstiegsprogramm
- **JAP BEDIENUNG** Dauer: 12 Monate  
Junioren-Aufstiegsprogramm Bedienung
- **FKH** Dauer: 28 Monate  
Führungskraft Handel
- **FKB** Dauer: 28 Monate  
Führungskraft Bedienung
- **HANDELSFACHWIRT (ADG)** Dauer: 28 Monate  
Handelsfachwirt Akademie Deutscher Genossenschaften
- **HFW INTEGRIERT** Dauer: 36 Monate  
Integrierte AUS-/FORTBILDUNG Handelsfachwirt

inkoop ist ein Familienunternehmen, das seit 1963 besteht. Wir betreiben aktuell 12 Märkte mit insgesamt 24.000 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche. Dabei leistet jeder Mitarbeiter seinen individuellen Beitrag als Mitglied unseres Teams und als Mensch. Wir schätzen die Vielfalt und unterstützen die Entwicklung jedes Einzelnen. Zu unseren Stärken als Arbeitgeber in der Region zählen die vielen Karriere-Optionen, denn wir wollen jedem eine passende Perspektive bieten und die besonders ambitionierten Mitarbeiter auf dem Weg zur hochqualifizierten Führungskraft begleiten. Dazu bieten wir für jeden unserer Ausbildungsberufe (Verkäufer/in, Kaufmann/-frau im Einzelhandel, Florist/in) auch offizielle Aufbaukurse und Fortbildungsprogramme, meist zusammen mit der EDEKA oder der Akademie Deutscher Genossenschaften.



Jetzt informieren!



[inkoop.de/karriere](https://www.inkoop.de/karriere)



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

## 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)

## SCHWEDENRÄTSEL

Größe: klein	Dicke: mittel	geringer Verzehr	lateinisch	einjährig	Wurde im 19. Jhd. eingeführt	Kornart für Gebäck	Arbeitsort im alten Paris	daher: dunkel		Süßholz	lateinisch
Waldmeise				bräunlich	3						
stehen (vgl. I)		12		et. Filzgeschicht (Abk.)		gewischt für alle Zeiten		10-fach stark		6	
Fahren der Angler und Fischer				Kindertanz	Heiligenbild der Dreierkirche						Ornament des Ornaments (10)
Wald beim Bienen	Schwärzliche, Poikilone	leicht frostig	schwarzes Gewächs	Waldglocke		Balkenbauweise	Lehrer (vgl. I)				Abk. auf Fassung
heute: Tr. Frequenz				Vormann von Tausendern	Freudwurm: Balk						Heiligtum (Abk.)
			empfindlich	schwarze Paprika							Kyberden (vgl. I)
Stelle	Jungen Abendkleid			Verweise Tr. Anstalt (Abk.)			Teil der Bibel (Abk.)				Jahres im Islam
Trage im Käse		7			Fleisch, Bockwurst						11
weiser Pfarrer				Fachmann							13

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

## KIRSCH-TOPFKUCHEN

### Zutaten für eine Kastenform

- 1 Glas Kirschen oder Schattenmorellen (ca. 350 g Abtropfgewicht)
- 180 g Butter
- 175 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 230 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- etwas Speisestärke
- Optional: Puderzucker



1. Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig aufschlagen. Nach und nach die Eier dazugeben. Backpulver unter das Mehl mischen und ebenfalls schrittweise unter den Teig ziehen.

2. Flüssigkeit aus dem Glas abgießen. Kirschen leicht trocknen und mit etwas Speisestärke bestäuben. Die Früchte vorsichtig unter den Teig heben.

3. Backform einfetten. Teig hineinfüllen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 35 Minuten goldig backen. Kuchen vollständig

auskühlen lassen und anschließend aus der Form heben. Optional mit etwas Puderzucker bestreuen.

**Tipp:** Die Flüssigkeit aus dem Glas Kirschen (also der Kirschsäfte/Sirup) ist viel zu schade zum Wegkippen. Hier sind ein paar Ideen: mit Mineralwasser für eine Schorle mischen, zu Sirup einkochen (mit Zucker und evtl. Gewürzen wie Zimt oder Nelken) oder einfach über Vanilleeis oder Grießbrei gießen.

**Zubereitungsdauer:** etwa 60 Minuten

## TOFU-GEMÜSE-SPIESSE

### Zutaten für 4 Personen

- 400 g Naturtofu
- 2 Paprika (rot und grün)
- 2 Zwiebeln (rot)
- 250 g Cherrytomaten
- etwas Olivenöl

- Für die Marinade:
- 1 EL Erdnussbutter
  - 1 TL rote Thai Currypaste
  - 2 EL Sojasauce
  - 1 EL Agavendicksaft
  - 1 EL Reisessig
  - 1 EL Wasser
  - 1 Knoblauchzehe

1. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und anschließend würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und achteln.

2. Tofu erst zwischen etwas Küchenpapier trockenpressen und dann würfeln.

3. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Erdnussbutter, Agavendicksaft, Thai Currypaste, Sojasauce, Reisessig, Wasser und den Knoblauch in einer Schüssel

zu einer Marinade mixen. Tofuwürfel darin marinieren und 15 Minuten ziehen lassen.

4. Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Tofuwürfel abwechselnd auf Holzspieße stecken. Die Tofu-Gemüse-Spieße auf dem Grill oder in der Pfanne mit etwas Öl erhitzen und von allen Seiten kurz anbraten. Spieße auf Tellern anrichten und servieren.

**Zubereitungsdauer:** etwa 30 Minuten

## DORADE IN DER SALZKRUSTE

### Zutaten für 4 Personen

- Für das Gemüse:**
- 600 g Spargel, grün
  - 75 g Butter
  - 2 Fenchel
  - 2 Orangen
  - 50 ml Olivenöl
- Für die Dorade:**
- 2 Doraden
  - 1 Zitrone
  - 4 Eiweiße
  - ½ Bund Thymian
  - ½ Bund Rosmarin
  - 4 Zehen Knoblauch



1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Dorade waschen, putzen und trockentupfen. Nun das Meersalz mit dem Eiweiß mischen. ⅓ der Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen.

2. Die Zitrone waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rosmarin und Thymian ebenfalls waschen. Die Knoblauchzehen pellen und andrücken. Alles im Bauch der Doraden verteilen.

3. Die Dorade seitlich auf das Salzbett legen und

mit dem restlichen Salz bedecken. Für 35 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

4. Jetzt das Blanchierwasser für den Spargel aufsetzen und mit Salz und Zucker würzen.

5. Das holzige Ende des Spargels abschneiden und das untere Drittel schälen.

6. Wenn das Wasser aufgekocht ist, den Spargel hinzugeben und für etwa 4 Minuten auf kleinster Stufe blanchieren.

7. Nun eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen und den gegarten Spargel darin abschrecken.

8. Den Spargel nach Bedarf in der Pfanne mit etwas Butter leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

9. Den Fenchel waschen, halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden. Mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl marinieren. Flach auf ein Backblech verteilen. Bei 180 °C für etwa 15 Minuten backen.

10. In der Zwischenzeit die Orangen gründlich mit einem scharfen Messer schälen und die Filets zwischen den Trennwänden rauschneiden.

11. Saft aus den Überresten der Orangen auspressen und zusammen mit den Orangenseiten unter den noch heißen Fenchel mischen.

12. Alles zusammen anrichten und servieren.

**Zubereitungsdauer:** etwa 60 Minuten



VEGAN



## TOFU-GEMÜSE-SPIESSE

MIT THAI-CURRY-ERDNUSS-MARINADE

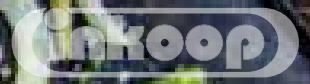


VEGETARISCH



## KIRSCH-TOPFKUCHEN

KLASSISCH, WIE FRÜHER



## DORADE IN DER SALZKRUSTE

MIT GRÜNEM SPARGEL UND OFEN-ORANGEN-FENCHEL



Foto und Rezept © edeka.de