

# kiek an!

Jetzt punkten!

PAYBACK 

TOLLE TIPPS,  
REZEPTE UND  
RÄTSEL

# SONNIGE GENUSSMOMENTE



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



# VETERANO® & Cola

**JETZT  
PROBIEREN!**



[www.veterano.de](http://www.veterano.de) | [www.responsibleddrinking.eu](http://www.responsibleddrinking.eu)



## HOL DIR DEINE STADIONWURST NACH HAUSE



## 5 EURO CASHBACK SICHERN

**Aktionszeitraum:  
01.04.-31.08.2026**

[www.block-house.de/cashback](http://www.block-house.de/cashback)



## DAS RESTAURANT FÜR ZU HAUSE



## QR-Code scannen und mehr erfahren

Vollständige Teilnahmebedingungen sowie weitere Infos auf  
[www.block-house.de/cashback/teilnahmebedingungen](http://www.block-house.de/cashback/teilnahmebedingungen)





Maurice Kaulicke, Personalleiter



## LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

In dieser Ausgabe des „kiek an!“ präsentieren wir Ihnen wieder eine Fülle an spannenden Tipps und Rezepten rund um saisonale Produkte. Wie immer in der August-Ausgabe, stellen wir Ihnen auch in diesem Jahr wieder unsere neuen Nachwuchskräfte vor. Am 1. August haben 33 Auszubildende ihren Start bei inkoop angetreten und wir heißen die neuen Kolleginnen und Kollegen ganz herzlich im Team willkommen. Wir werden gemeinsam für einen erfolgreichen Einstieg ins Berufsleben sorgen.

Natürlich berichten wir auch über eine bedeutende Neuerung in Hasport, denn die Modernisierungsarbeiten am E-Center in der Seestraße sind schon weitgehend abgeschlossen. Mit neuer Technik, neuen Möbeln und konzeptionellen Änderungen ist ein rundum besseres Einkaufserlebnis entstanden, von dem alle Kundengruppen profitieren sollen.

Darüber hinaus werfen wir einen Blick in den Herbst und wecken die Vorfreude auf die Weinlese, die Pilzsaison und einige inkoop-Veranstaltungen. Die Vorbereitungen für den Schlemmerabend und die regionalen Weinfeste laufen bereits auf Hochtouren. Bis dahin möchten wir aber noch den Spätsommer in vollen Zügen genießen.

Viel Spaß beim Lesen!

*Maurice Kaulicke*

Maurice Kaulicke,  
Personalleiter



- 04 / E-CENTER INKOOP AKTUELL
- 07 / INKOOP EVENTS
- 08 / SCHULSTART
- 10 / HIGH-PROTEIN IM TREND
- 12 / CAFÉ MIT SONNENTERRASSE
- 14 / FRISCHE-THEKEN AKTUELL
- 16 / SAISON-TIPP
- 18 / SPÄTSOMMER GENIESSEN
- 20 / FRISCHE PILZE
- 22 / UNSER HEIMVORTEIL
- 24 / WEINEMPFEHLUNG & WEINFESTE
- 26 / HANDGEMACHT
- 28 / KÜRBISSE & HALLOWEEN
- 30 / OKTOBERFEST
- 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)



# VIEL NEUES ZU ENTDECKEN

im E-Center inkoop in der Seestraße, Delmenhorst

Die Umbau- und Renovierungsmaßnahmen im Inneren des Marktes sind inzwischen abgeschlossen und der Markt glänzt nun mit vielen tollen Details und mit modernster Technik. Wir haben die Orientierung und Übersicht im Markt verbessert, so dass die Abteilungen jetzt heller, großzügiger und mit frischem Mobiliar gestaltet sind. Neue Kühltheken und ein komplett modernisiertes Kassensystem sorgen für einen schnelleren, sicheren und noch komfortableren Einkauf. Egal, ob Sie in Ruhe das gesamte Sortiment durchstöbern möchten, ob Sie nach Ideen, Trends oder Klassikern suchen, oder ob Sie einfach, schnell und unkompliziert Ihren geplanten Einkauf abschließen möchten – wir wollen sicherstellen, dass Sie sich immer wohlfühlen und dass jeder Einkauf zu einem Erlebnis nach Ihren Wünschen wird.



Zu unserer aktuellen  
Werbebeilage

## Markt-Highlights:

- 800 kostenlose Parkplätze
- Easy-Shopper
- Gastronomie-Angebot
- Ponyranch für die Kleinen
- Bäckerei mit Café
- Bedientheken für Fleisch, Fisch und Käse
- Heiße Theke an der Fleischtheke
- Große Getränke-Abteilung
- Große Haushaltswaren-Abteilung
- Frisches Sushi
- Weinverkostungsautomat
- 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





**Markt  
Delmenhorst-  
Hasport**



**Einkaufen für  
die Großen –  
Ponyreiten für  
die Kleinen!**







Im Markt  
Oldenburger Str.,  
Ganderkesee und  
Harpstedt!

# 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
- **Kundenhandscanner holen:** Die Kundenhandscanner finden Sie am Eingang der teilnehmenden Märkte. Drücken Sie auf „Handscanner freigeben“ auf dem Tablet.
- **Kundenhandscanner aktivieren:** Ein Gerät blinkt, dieses entnehmen und mit „Los geht's“ beginnen.
- **Artikel auswählen und scannen:** Barcodes der Artikel scannen. Produkte ohne Barcode einfach am Regaletikett scannen. Die erfassten Artikel erscheinen auf dem Display.
- **Artikel einpacken:** Artikel einräumen und stapeln wie es gefällt und passt.
- **Einkauf abschließen:** Auf „Bezahlen“ drücken. QR-Code erscheint auf dem Display. An der Kasse ohne Umpacken bezahlen und fertig.

## ODER MIT ...



Im E-Center  
Hasport und  
Moordeich

MIT EASY SHOPPER SCANNEN SIE IHRE ARTIKEL DIREKT AM INTELLIGENTEN EINKAUFSWAGEN – BEQUEM, SCHNELL UND OHNE UMPACKEN.

- **Sofort starten:** Keine Registrierung oder Anmeldung mit persönlichen Daten notwendig.
- **EASY Shopper auswählen:** Nehmen Sie am Eingang einen verfügbaren EASY Shopper und starten Sie direkt Ihren Einkauf.
- **Einkaufswagen aktivieren:** Den Anweisungen auf dem Display folgen und sofort loslegen.
- **Artikel auswählen und scannen:** Produkte mit dem integrierten Scanner am Einkaufswagen erfassen. Die gescannten Artikel werden direkt auf dem Display angezeigt.
- **Artikel direkt einpacken:** Legen Sie Ihre Einkäufe sofort in Ihre Einkaufstaschen oder den Wagen – ganz ohne späteres Umpacken.
- **Einkauf abschließen:** Zur EASY Shopper-Kasse gehen und den Einkauf bequem bezahlen. Ihre Waren bleiben im Wagen – schnell, einfach und ohne erneutes Ausräumen.



Die Unterschiede zwischen Scan & Go und EASY Shopper sind tatsächlich kleiner, als es auf den ersten Blick wirkt. Während Scan & Go im Grunde ein Handscanner ist, den man beim Einkaufen nutzt, ist EASY Shopper ein komplett digitaler Einkaufswagen mit zusätzlichen Komfortfunktionen. Scannen Sie Ihre Artikel direkt am Wagen, behalten Sie Ihren Einkauf jederzeit im Blick und bezahlen Sie – je nach Markt – sogar direkt am Einkaufswagen.





## VERANSTALTUNGEN:

### RÜCKBLICK AUF DEN GENIESSERABEND

Unter dem Motto „BBQ & BEER“ haben wir in Brinkum einen weiteren GENIESSERABEND durchgeführt. Den begeisterten Teilnehmern wurden Grill- und Bier-Spezialitäten vorgestellt von den Fachleuten der Fleischerei Behrens und Heineken Bier. 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, 11.9.26 als „Italienischer Abend“ im Markt in Harpstedt 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:



EVENT: 11.9.26

### GENIEßERABEND – ITALIENISCHER ABEND

Markt: Harpstedt

Uhrzeit: 18 – 21 Uhr

Vorverkauf: Einen Monat vor der Veranstaltung direkt im Markt.



EVENT: 10.11.26

### SCHLEMMERABEND – 2026

Markt: Oldenburger Straße

Uhrzeit: 19 – 22 Uhr

Vorverkauf: 03.09.26, wieder beim dk-Ticket-Shop.



EVENT: 20.11.26

### GENIEßERABEND – FEINER GENUSS

Markt: E-Center inkoop, Seestr. 5

Uhrzeit: 18 – 21 Uhr

Vorverkauf: Einen Monat vor der Veranstaltung direkt im Markt.



# SCHULSTART

## 15.8.26



### VIelfalt FÜR ABC-SCHÜTZEN

*Täglich frisch gepresst  
in unseren Märkten!*

Die Einschulung ist ein großer Meilenstein – für Kinder und für Eltern. Zwischen Vorfreude, Aufregung und vielen neuen Eindrücken beginnt ein spannender Lebensabschnitt. Ein liebevoll gestalteter Schulstart mit einer gefüllten Schultüte und einem gemeinsamen Frühstück sorgt für einen gelungenen Start in den Tag.

Auch in den kommenden Schulwochen spielt eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle. Ein belegtes Vollkornbrot, knackiges Gemüse und frisches Obst liefern Energie für den Unterricht und die Pause. Wer das Pausenbrot bunt und

abwechslungsreich gestaltet, weckt zusätzlich den Appetit. Als Getränk eignen sich Wasser oder ungesüßter Tee, während ein frisch gepresster Saft das Frühstück oder den Nachmittag mit fruchtigen Vitaminen ergänzt.

Für die Schultüte darf es neben kleinen Überraschungen gern auch etwas Praktisches sein – von bunten Brotdosen bis zu Stiften oder Bastelmaterial. So wird der erste Schultag zu einem schönen Erlebnis und der Start ins Schulleben gelingt mit Freude, Energie und vielen unvergesslichen Momenten.

### Einfach lecker!

Frisches Brot, knackiges Gemüse und Obst machen die Brotdose zum gesunden Pausenbegleiter. Ein frisch gepresster Saft ergänzt das Frühstück oder den Nachmittag mit fruchtigem Genuss und Vitaminen.





# HARIBO

4.9.26

im E-Center inkoop  
in der Seestraße 5

## Roadshow

**SPIEL, SPASS UND JEDE MENGE GUTE LAUNE:**

Am 4. September 2026 macht die HARIBO Roadshow Halt im E-Center inkoop, Seestraße 5.

Das beliebte Roadshow-Mobil tourt in diesem Jahr durch über 100 Städte in Deutschland und sorgt mit einem abwechslungsreichen Mitmachprogramm für Unterhaltung bei Groß und Klein. Auf die Besucher warten unter anderem ein Fotopoint, eine Button-Station, Wurfspiele, Bastel- und Malaktionen, ein Angelspiel, Puzzle- und Memo-Spaß, Goldbären-Stecken, das Pico-Balla-Rennen sowie eine Torwand. Ein besonderes Highlight ist natürlich der HARIBO Goldbär, der auf der Aktionsfläche seine kleinen und großen Fans persönlich begrüßt. Ob gemeinsames Kuscheln oder ein Erinnerungsfoto – hier entstehen garantiert unvergessliche Momente für die ganze Familie.



MIT LEIBNIZ DEN  
SOMMER GENIESSEN



GEROLSTEINER®



**BRINGT DIE  
KRAFT ZURÜCK.**  
ERFRISCHT IN DIE SCHULE.

**Gerolsteiner Mineralwasser  
Sprudel, Medium, Naturell**

6 x 0,33l PET Einweg





# HIGH-PROTEIN LIEGT IM TREND

High-Protein-Produkte gehören aktuell zu den großen Ernährungstrends und sind längst nicht mehr nur im Sportbereich gefragt. Immer mehr Menschen achten im Alltag auf eine eiweißreiche Ernährung, da Proteine die Muskulatur stärken und ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl liefern. Entsprechend wächst das Angebot in unseren Märkten kontinuierlich – von klassischen Power-Riegeln über moderne Fertiggerichte bis zu innovativen Neuheiten. Ob zum Frühstück, als Snack oder für unterwegs: High-Protein-Produkte bieten vielfältige Möglichkeiten, den täglichen Speiseplan abwechslungsreich und bewusst zu ergänzen.



**PROTEIN-TIRAMISU**

Rezeptkarte  
auf Seite **35**



## DIE NEUEN EDEKA HERZSTÜCKE MIT HIGH-PROTEIN

Die neuen EDEKA Herzstücke High-Protein Produkte bieten eine praktische Möglichkeit, den täglichen Speiseplan mit proteinreichen Lebensmitteln zu ergänzen. Das Sortiment umfasst unter anderem Skyr, Milchreis, Quarkcremes, Eis und ausgewählte Fertiggerichte. Die Produkte verbinden einen hohen Proteingehalt mit abwechslungsreichen Geschmacksrichtungen und eignen sich für verschiedene Alltagssituationen – vom Frühstück über den Snack bis zur schnellen Mahlzeit. Damit richtet sich die Linie an alle, die Wert auf eine eiweißreiche Ernährung legen und dabei nicht auf Genuss verzichten möchten.



# 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)



[www.don-enrico.de](http://www.don-enrico.de)

## MEER FÜR DEINEN GRILL!

Fisch & Feinkost aus der Manufaktur in Bremerhaven



Unsere Highlights!

### Lachsfilet „Zitronengras-Spieß“

Frische Lachsfilet-Portion, ohne Haut, auf einem exotischen Zitronengras-Spieß, mariniert mit einer besonders stückigen, würzigen Marinade aus Ingwer, Paprika und Zwiebelstückchen

### Perfekt dazu

#### Antipasti-Salat

Mediterrane Kombination aus gebackenem Gemüse: Zucchini, gelbe und rote Paprika, Karotten und sonnengetrocknete Tomaten, in einer Kräutervinaigrette

  
**deutsche see**®  
Fischmanufaktur







Markt  
Stuhr-  
Moordeich



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

*„Unsere Bäckerei mit Café ist montags bis samstags geöffnet und bietet eine abwechslungsreiche Frühstückskarte sowie kleine Mittagsangebote.“*

## CAFÉ MIT SONNENTERRASSE

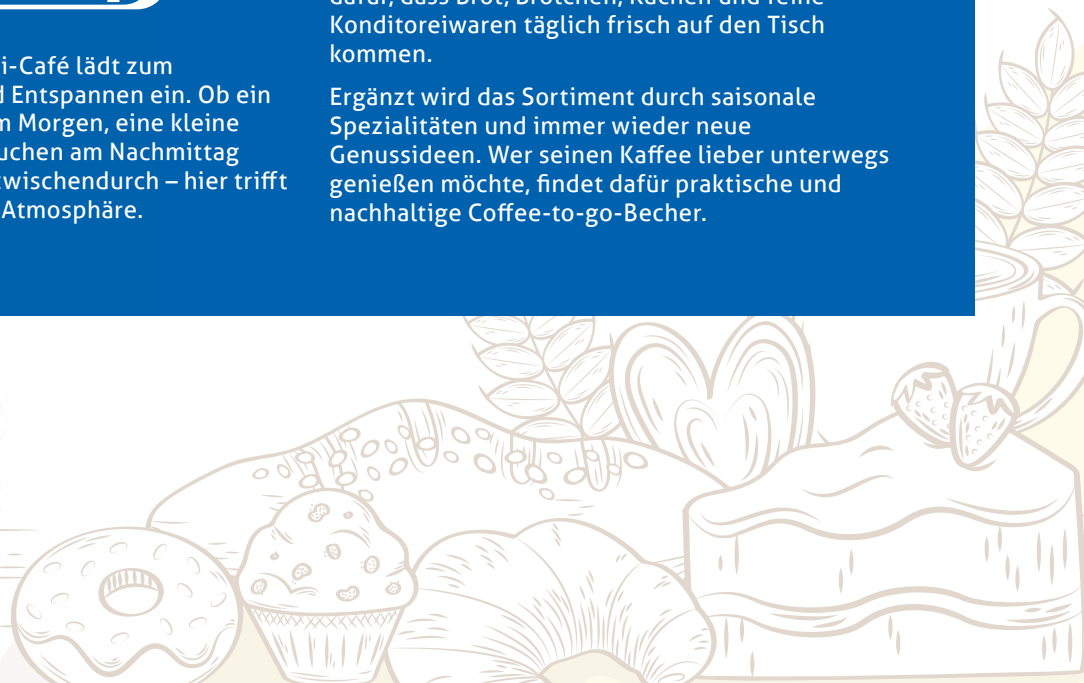


**center**  
**inkoop**

Unser modernes Bäckerei-Café lädt zum Verweilen, Genießen und Entspannen ein. Ob ein ausgiebiges Frühstück am Morgen, eine kleine Auszeit mit Kaffee und Kuchen am Nachmittag oder ein leckerer Snack zwischendurch – hier trifft man sich in angenehmer Atmosphäre.

Besonders an schönen Tagen lädt unsere Sonnenterrasse dazu ein, Kaffee, Kuchen oder ein frisch belegtes Brötchen unter freiem Himmel zu genießen. So wird jeder Besuch zu einer kleinen Auszeit vom Alltag. Hochwertige Zutaten, beste Qualität und innovative Rezeptideen sorgen dafür, dass Brot, Brötchen, Kuchen und feine Konditoreiwaren täglich frisch auf den Tisch kommen.

Ergänzt wird das Sortiment durch saisonale Spezialitäten und immer wieder neue Genussideen. Wer seinen Kaffee lieber unterwegs genießen möchte, findet dafür praktische und nachhaltige Coffee-to-go-Becher.





## 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.



Mehr Informationen zu unserem Partner Müllers Wurst-Diele finden Sie auf [www.muellers-wurstdiele.de](http://www.muellers-wurstdiele.de)

## Schmeckt nach guter Laune.



NEU

MÖVENPICK  
OF SWITZERLAND

## DIE NEUE WIRFT SICH IN SCHALE.

hella Still & Fruchtig Mandarine.



NEU

[hella-mineralbrunnen.de](http://hella-mineralbrunnen.de)  
hella.mineralbrunnen

VON GRUND AUF FRISCH  
**hella**  
mineralbrunnen



# EXKURSION



## Zu Besuch bei Beemster und auf dem Käsemarkt in Alkmaar

Im Juni ging es für unsere Käseabteilungsleiterinnen und -leiter in die niederländische Provinz Nordholland. Bei Beemster erhielten wir spannende Einblicke in die Herstellung des beliebten Käses – von der hochwertigen Weidemilch bis zur traditionellen Reifung. Besonders beeindruckend war zu sehen, mit wie viel Sorgfalt,

Erfahrung und Leidenschaft dort gearbeitet wird. Natürlich durfte auch eine ausgiebige Käseverkostung nicht fehlen. Ein weiteres Highlight war der Besuch des berühmten Käsemarktes in Alkmaar. Die jahrhundertalte Tradition mit den historischen Käseträgern und dem bunten Marktreiben machte den Ausflug zu einem besonderen Erlebnis.



Beemster Käse wird im UNESCO-Welterbe Beemster-Polder in Nordholland aus 100 % Weidemilch hergestellt. Produzent ist die Genossenschaft CONO Kaasmakers. Der Käsemarkt in Alkmaar begeistert seit Jahrhunderten Besucher aus aller Welt und zählt zu den bekanntesten traditionellen Käsemärkten der Niederlande – mit historischen Käseträgern, Käsehandel und viel Atmosphäre.





## QUICHE FERTIG KAUFEN?

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



Abteilungsleiterin Käse in Harpstedt  
**TANJA ROSOMM:**

„Federweißer ist ein teilweise vergorener Traubenmost und eine Zwischenstufe der Weinherstellung. Durch die Gärung wandeln Hefen den Fruchtzucker in Alkohol und Kohlensäure um. Dadurch entsteht sein süßer, frischer und leicht prickelnder Geschmack. Mit zunehmender Gärung nimmt die Süße ab, während der Alkoholgehalt steigt. Federweißer enthält meist 4 bis 5 Prozent Alkohol und ist nur wenige Tage haltbar. Im Kühlschrank hält er sich etwas länger. Die Flasche darf wegen der entstehenden Kohlensäure niemals luftdicht verschlossen werden.“



## ZWIEBELKUCHEN

Rezeptkarte  
auf Seite 35

# DIE KLASSIKER des Spätsommers sind zurück!

Quiche Lorraine und Zwiebelkuchen sind herzhafte Klassiker, die besonders im Spätsommer und Herbst gerne zu Federweißer serviert werden. Die Quiche Lorraine stammt aus Frankreich und besteht aus einem knusprigen Mürbeteig mit einer cremigen Füllung aus Speck, Eiern und Sahne. Zwiebelkuchen dagegen wird meist aus Hefe- oder Brotteig gebacken und enthält viele geschmorte Zwiebeln, Speck

sowie einen würzigen Eierguss. Während die Quiche feiner und cremiger schmeckt, ist der Zwiebelkuchen kräftiger und rustikaler im Aroma. Beide Gerichte werden traditionell frisch aus dem Ofen serviert und harmonisieren durch ihre herzhafte Würze hervorragend mit dem leicht süßen, prickelnden Federweißer. Deshalb gehören sie für viele Menschen fest zur herbstlichen Genusszeit.







UNSER TIPP:

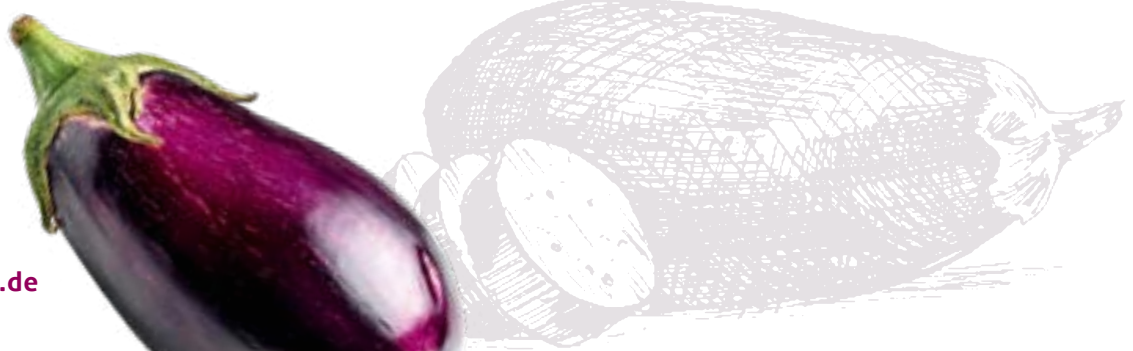
## AUBERGINEN

Die Aubergine gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Ihre Frucht ist botanisch gesehen eine Beere und wächst je nach Sorte länglich, rund oder birnenförmig. Ursprünglich stammt sie aus den tropischen und subtropischen Regionen Asiens und wird dort seit mehr als 2.000 Jahren kultiviert. Über den Nahen Osten gelangte sie nach Europa und wurde besonders im Mittelmeerraum zu einem festen Bestandteil der Küche. Neben den bekannten dunkelvioletten Sorten gibt es auch weiße, grüne, gestreifte und gelbliche Varianten. Der englische Name „Eggplant“ geht auf frühe weiße, eiförmige Sorten zurück.

Auberginen sind kalorienarm, nahezu fettfrei und enthalten Ballaststoffe sowie B-Vitamine, Folsäure und weitere Mineralstoffe. Die dunkelviolette Schale liefert Anthocyane, antioxidative Pflanzenstoffe, weshalb Auberginen möglichst ungeschält zubereitet werden sollten.

Durch ihr mildes Aroma nimmt die Aubergine Gewürze und Kräuter besonders gut auf. Sie ist eine wichtige Zutat in Gerichten wie Ratatouille, Moussaka, Baba Ganoush und Melitzanosalata. Moderne Sorten enthalten deutlich weniger Bitterstoffe, sodass Einsalzen meist nicht mehr nötig ist. Beim Braten oder Grillen kann Salzen dennoch sinnvoll sein, da überschüssiges Wasser entzogen wird und die Aubergine dadurch eine aromatischere, festere Konsistenz erhält.

**Neu gedacht:** In der modernen Gemüseküche erlebt die Aubergine eine kreative Renaissance – beispielsweise als gegrilltes Auberginensteak, als pflanzliche Alternative zu Fleisch in Burgern oder Bowls sowie geröstet mit orientalischen Gewürzen und Tahini. Dank ihrer fleischigen Konsistenz spielt sie insbesondere in der pflanzenbasierten Ernährung eine immer bedeutendere Rolle.







## UNSER TIPP: MARONEN

Maronen, auch Esskastanien genannt, sind die essbaren Früchte der Europäischen Kastanie (*Castanea sativa*) und zählen botanisch zu den Nussfrüchten. Sie wachsen an bis zu 30 Meter hohen Bäumen und reifen in stacheligen Fruchthüllen heran, aus denen sie im Herbst zu Boden fallen. Ihre glänzende, rötlich-braune Schale umschließt einen hellen Samen mit mildem, leicht süßlichem Geschmack.

Die Esskastanie stammt ursprünglich aus dem Gebiet zwischen Kleinasien und Südosteuropa. Heute wird sie in vielen gemäßigten Regionen Europas, Asiens und Nordamerikas angebaut. Die Erntezeit reicht von September bis November. Roh schmecken Maronen leicht herb und mehlig, durch Rösten oder Kochen entwickeln sie ihr typisch nussiges Aroma und eine cremige Konsistenz.

Im Vergleich zu vielen anderen Nüssen enthalten Maronen wenig Fett, dafür komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Außerdem liefern sie die Vitamine C und B sowie Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Da sie von Natur aus glutenfrei sind, eignet sich Maronmehl als Alternative für Menschen mit Glutenunverträglichkeit.

In der Küche sind Maronen vielseitig einsetzbar – als Beilage zu Wild, Geflügel oder Gemüsegerichten, in Suppen, Pürees, Salaten, aber auch in Kuchen oder

Desserts. Frische Maronen sollten trocken, kühl und luftig gelagert und möglichst zeitnah verarbeitet werden, da sie rasch austrocknen oder keimen können.

**ABER VORSICHT:** Die essbaren Maronen sind mit den bei uns häufigen Rosskastanien nicht verwandt. Rosskastanien gehören zu den Seifenbaumgewächsen und sind giftig.

**Neu gedacht:** Ein aktueller Food-Trend sind geröstete Maronen auf cremigem Hummus mit geröstetem Gemüse, frischen Kräutern und einem Topping aus Granatapfelkernen und Tahini. Ebenso beliebt sind samtige Maronen-Pasta-Saucen, die mit Pilzen, Salbei und Parmesan oder in einer veganen Variante für ein besonders aromatisches Herbstgericht sorgen.







Spätsommer –  
genießen unter  
freiem Himmel.

## Checkliste

### FÜR DAS PERFEKTE PICKNICK

- Kühltasche oder Kühlakku für empfindliche Lebensmittel
- Ausreichend Wasser und erfrischende Getränke
- Wiederverwendbares Geschirr und Besteck
- Servietten, Müllbeutel und Flaschenöffner
- Picknickdecke oder Sitzkissen
- Sonnen- und Mückenschutz

### Extra-Tipp:

Saisonales Obst wie Äpfel, Birnen oder Trauben sowie Gemüsesticks, Käsewürfel und Nüsse sind praktische Snacks für unterwegs – lecker, unkompliziert und ideal zum Teilen.



## DRAUSSEN SCHMECKT'S AM BESTEN!

Wenn die große Sommerhitze nachlässt und die Abende angenehm mild werden, beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Der Spätsommer lädt dazu ein, das Essen nach draußen zu verlegen – sei es beim Picknick im Park, einer entspannten Radtour oder einem gemütlichen Abend mit Freunden am See.

Für unterwegs eignen sich unkomplizierte Snacks, die sich gut transportieren lassen und auch ohne großen Aufwand schmecken. Frisches Brot, herzhaftes Aufstriche, Käse, knackiges Gemüse, Obst

der Saison oder kleine Salate sind ideale Begleiter. Wer es etwas deftiger mag, packt Frikadellen, Würstchen oder herzhaftes Blätterteiggebäck ein. Dazu passen erfrischende Getränke und ausreichend Wasser.

Das Schöne am Essen im Freien ist die Kombination aus Bewegung, Natur und gemeinsam verbrachter Zeit. Schon eine kurze Fahrradtour oder ein Spaziergang machen Appetit und sorgen für eine entspannte Atmosphäre. So werden selbst einfache Speisen zu einem besonderen Genuss.







**ECHT GRÜN.  
ECHT STARK.**

Beste Reinigung auf Pflanzenbasis



Weil nichts so stark ist wie die Natur.

**BÜRGER**

**NEU im  
Sortiment**



**Jetzt  
probieren!**



LECKERE  
REZEPTIDEEN  
GIBT'S HIER



**FREE**  
THE ART OF WINE





PASTA MIT  
KRÄUTER-  
SEITLINGEN

Rezeptkarte  
auf Seite 35

## Königliche KRÄUTERSEITLINGE

Als typische Kulturpilze sind Kräuterseitlinge zwar ganzjährig erhältlich, aber im Rahmen der natürlichen Pilzsaison erleben sie trotzdem im frühen Herbst eine größere Nachfrage.

Kräuterseitlinge sind mit Austernpilzen verwandt, erinnern geschmacklich und in ihrer festen Konsistenz jedoch eher an Steinpilze. Ihr feines, nussiges Aroma passt hervorragend zu Wildgerichten, Ragouts sowie vegetarischen und veganen Rezepten. Besonders beliebt sind Kombinationen mit Pasta und cremigen Soßen. Auch gebraten oder gegrillt, verfeinert mit Öl, Zitronensaft, Kräutern und Gewürzen, sowie kombiniert mit Kartoffeln schmecken sie ausgezeichnet.

Probieren Sie diese Pasta mit  
Kräuterseitlingen.

TIPP



**DAZU PASST:**  
Fair Grapes  
Weißburgunder Theo

Stellvertretende  
Abteilungsleiterin Obst und  
Gemüse im E-Center inkoop in  
der Seestraße (Delmenhorst)  
**JULIA PFENNIG:**

„Wenn Sie aromatische Pilze  
mögen, kann ich Ihnen unsere  
Kräuterseitlinge empfehlen.  
Sie sind vielseitig, einfach  
zuzubereiten und machen  
jedes Pasta-, Kartoffel- oder  
Pfannengericht zu etwas  
Besonderem.“





# Herbstlieblinge: FRISCHE PILZE

Ende September oder Anfang Oktober erreicht die Pilzsaison ihren Höhepunkt. Erfahrene Pilz-Sammler zieht es aber je nach Witterung auch schon deutlich früher in den Wald. Bei feucht-warmer Witterung kann man auch Anfang August schon erste Funde machen. Grundsätzlich gilt natürlich, dass das Sammeln wilder Pilze im

Wald nur sinnvoll, sicher und erlaubt ist, wenn man sich wirklich auskennt und die gefundenen Pilze eindeutig bestimmt werden können. Einige Speisepilze können leicht verwechselt werden und es gibt in unseren Wäldern durchaus Pilze, deren Verzehr auch in kleinsten Mengen schon zu ernsthaften Vergiftungen führt.

## HEIMISCHE SPEISEPILZE

Sie gelten in der modernen Küche als vielseitige kulinarische Alleskönner. Frische Pilzgerichte erfreuen sich großer Beliebtheit und werden oft als echte Stars der gehobenen Gastronomie gefeiert. Mit Champignons, Pfifferlingen, Steinpilzen oder Seitlingen schafft man immer die Grundlage für ein deftig-würziges Gericht.

Ernährungsphysiologisch sind Pilze richtige Kraftpakete und wertvolle Nährstofflieferanten.

Sie sind salzarm, fettarm und cholesterinfrei. Wegen ihres geringen Kaloriengehalts (ca. 25 kcal pro 100 g) und wegen der enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente haben sie einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.

In französischen Kellern und Gewölben wurden schon im 17. Jahrhundert Champignons angebaut und als echte Delikatesse geschätzt – aber die professionelle Kultivierung in nennenswerter Qualität und Menge hat sich erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt.



## PFFIFERLINGE

Der Pfifferling – regional auch Gelbröhrchen, Eierschwamm oder Rehling genannt, ist wildwachsend in Deutschland so selten, dass er auf der Liste der besonders geschützten Pilze aufgeführt wird. In den Handel gelangen daher nur Pfifferlinge von Pilzfarmen und aus gewerblichem Kulturanbau. Der würzige, leicht pfeffrige Geschmack der Pfifferlinge passt sowohl zu Nudeln und Klößen als auch zu Reis sowie Eier- und Fleischgerichten. Sie gehören zu den beliebtesten Pilzen in Deutschland. Weil Pfifferlinge, die roh eingefroren wurden, bitter schmecken, sollten sie vor dem Frosten blanchiert werden.



# 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)



**KARTOFFELN**  
Ganderkesee



## KARTOFFELHOF BLANKEMEYER



Auf dem Kartoffelhof Blankemeyer in Gruppenbühren packt die ganze Familie mit an! Vier Generationen arbeiten aktuell auf dem Hof und bilden ein starkes Team aus Erfahrung und Liebe zur Landwirtschaft. Die Kartoffeln kommen sofort nach der Ernte, unbehandelt und QS-zertifiziert in den Handel. Bei Inkoop werden saisonale Klassiker, moderne Trendsorten und heimische Favoriten in verschiedenen Beutelgrößen angeboten. Frisch, gesund, vielfältig und direkt aus der Nachbarschaft!

**KAFFEE**  
Lilienthal



## REGIONALER KAFFEEGENUSS



So wie jede Kultur ihren eigenen Ursprung besitzt, so hat jeder Kaffee seinen eigenen Charakter. Die Persönlichkeit einer Kaffeepflanze wird bestimmt durch ihr Anbaugebiet und Klima. Erst der Röster verleiht den Kaffeebohnen ihren unverwechselbaren Geschmack. Wir als Kaffeerösteri de koffieman achten bei der Komposition unserer Kaffees daher streng auf die perfekte Mischung aus Kaffeesorte und Herkunftsland und rösten die ausgewählten Spezialitäten ausschließlich im traditionellen Röstverfahren, langsam und schonend.

**BIER**  
Oldenburg



## MIT LEIDENSCHAFT GEBRAUT



Die Ols Brauerei steht seit vielen Jahren für handwerklich gebraute Bierspezialitäten und eine enge Verbundenheit zur Region. Mit einer vielfältigen Auswahl – vom klassischen Pils bis zu saisonalen Spezialitäten – verbindet sie bewährte Brautradition mit hochwertigen Zutaten und regionalem Charakter. Das Besondere: authentischer Geschmack, kurze Wege und die Leidenschaft für ehrliches Brauhandwerk machen jedes Ols-Bier zu einem Stück Heimat. So entsteht Qualität, die Genießer weit über die Region hinaus überzeugt.



# NULL PROMILLE, VOLLER GESCHMACK

Alkoholfreie Weine sind längst mehr als nur eine Alternative. Dank moderner Herstellungsverfahren überzeugen sie heute mit ausgewogenem Geschmack und hoher Qualität. Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für alkoholfreie Getränke – sei es aus gesundheitlichen Gründen, im Alltag oder zu besonderen Anlässen. Dieser Wandel spiegelt sich auch im wachsenden Angebot wider: Winzer entwickeln innovative Produkte, die den Charakter klassischer Weine bewahren und gleichzeitig alkoholfreien Genuss ermöglichen. Auch bei Inkoop finden Sie eine Auswahl hochwertiger alkoholfreier Weine. So können Sie den Geschmack eines guten Weins genießen und dabei ganz bewusst auf Alkohol verzichten. Die Entalkoholisierung ist ein aufwendiger und kostenintensiver Prozess, daher sind alkoholfreie Weine oft nicht günstiger als Weine mit Alkohol.

9,99 €

III FREUNDE Rosé,  
alkoholfrei

8,99 €

Leitz »Eins-Zwei-Zero«  
Riesling, alkoholfrei

12,99 €

Manufaktur Geiger  
PriSecco, verschiedene  
Sorten, alkoholfrei  
prickelnd

Ein Weinglas mit  
Eiswürfeln füllen,  
eine Flasche Crodino  
hineingeben und  
mit einem Spritzer  
Sodawasser  
auffüllen. Mit einem  
Orangenschnitz  
garnieren und  
genießen.

TIPP

Crodino, alkoholfrei,  
Spritz-Alternative

Sanpellegrino  
Sanbitter,  
alkoholfrei

Ein Glas zu  $\frac{1}{3}$  mit Eiswürfeln  
füllen. Eine kleine  
Flasche Sanbitter, 75 ml  
Mineralwasser und 100 ml  
Orangensaft hinzugeben.  
Gut umrühren, mit einer  
Orangenscheibe und einem  
Rosmarinzwig garnieren.

TIPP

MARTINI Vibrante,  
alkoholfrei

75 ml MARTINI®  
Vibrante, 25 ml frischen  
Grapefruitsaft und 50 ml  
Sodawasser in ein mit Eis  
gefülltes Spritz-Glas geben.  
Sanft umrühren, mit einer  
Grapefruitspalte garnieren  
und genießen.

TIPP



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

**WEINFEST  
HARPSTEDT**  
22. August



Freuen Sie sich  
außerdem auf unsere  
beliebten Spezialitäten  
wie frische Fischbrötchen,  
Flammkuchen, leckere  
Käseplatten und weitere  
herzhafte Highlights.



## WEINFESTE 2026

– WIR SIND WIEDER DABEI!

Im Spätsommer steht zwar der Herbst schon vor der Tür – aber es gibt auch noch tolle Gelegenheiten, unter freiem Himmel zu feiern und zu genießen. Zum Beispiel die schönen Weinfeste in Delmenhorst und Harpstedt, auf denen wir wieder mit eigenen Ständen vertreten sind. Wie gewohnt, natürlich wieder mit starken Partnern, mit viel Leidenschaft und mit 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. Auch unsere beliebten Spezialitäten werden dabei sein:

frische Fischbrötchen, Flammkuchen, leckere Käseplatten sowie weitere, herzhafte Highlights. 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 feine 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!

  
**HUBERTUSHOF**  
Bio-Weingut · Familie Botzel

  
**La Piazza**  
Weine, Feiern & Präsenten

  
**BREMER  
RATSKELLER**  
Weinhandel seit 1405



PERFEKT  
FÜR JEDEN  
ANLASS - JETZT  
BESTELLEN!

UNSER **HEIMVORTEIL**  
HANDGEMACHT VON **inkoop**

## LECKERBISSEN- MANUFATUR VOR ORT

In unserer eigenen Produktionsküche erstellen wir die beliebten 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 Asia-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.







## 1000 kg

Große Kürbisse können beeindruckende Ausmaße erreichen und je nach Sorte einen Durchmesser von über einem Meter entwickeln. Besonders Riesenkürbisse bringen oft mehrere Hundert Kilogramm auf die Waage – die größten Exemplare weltweit wiegen sogar über 1.000 Kilogramm.



## Kürbiskerne

Geröstet werden sie zu einem knusprigen Snack oder einer leckeren Zutat für Salate und Suppen. Aus den Kernen bestimmter Kürbissorten wird außerdem das aromatische Kürbiskernöl gewonnen.



# Zeit für Kürbisse und Gruselspaß an Halloween

Wenn die Tage kürzer werden, beginnt die Kürbis- und Halloween-Saison. Ob Hokkaido, Butternut oder Riesenkürbis – das vielseitige Herbstgemüse begeistert mit seinem aromatischen Fruchtfleisch und seinen leuchtenden Farben. Es eignet sich für Suppen, Ofengerichte oder kreative Dekorationen. Die Erntezeit reicht von September bis in den November und sorgt für

herbstliche Vielfalt in der Küche. Mit seinem milden bis nussigen Geschmack passt Kürbis zu herzhaften ebenso wie zu süßen Rezepten. Rund um Halloween gehören kunstvoll geschnittene Kürbisse vielerorts einfach dazu.

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

## Regionalität

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.



Schnitzkürbisse sowie Schnitzwerkzeug in unseren Märkten erhältlich.





## HALLOWEEN OFENGEMÜSE

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Süßkartoffeln, groß
- 4 Kartoffeln, vorwiegend festkochend, groß
- 2 Knollen Rote Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 Prise Cayennepfeffer

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen.
2. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, waschen und 7 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser vorgaren. Abgießen, eiskalt abschrecken und kurz abdampfen lassen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
3. Aus dem Gemüse Spinnennetze, Totenköpfe, Geister, Gruselgesichter oder Gruselaugen schneiden. Nach Belieben können Ausstecher und Strohhalm zu Hilfe genommen werden.
4. Das vorbereitete Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Olivenöl, Knoblauch, Ahornsirup und Gewürze verrühren und gleichmäßig über das Gemüse träufeln oder pinseln. Für 25–30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen goldbraun rösten. Herausnehmen und nach Belieben mit einem Dip servieren.

**Zubereitungsdauer:** etwa 75 Minuten



Marktleiterin in der Bremer Str.  
**SVENJA MUTKE:**

„Dieses Ofengemüse ist eine tolle Idee für die Halloweenzeit, weil es saisonales Gemüse mit einer kreativen Optik verbindet. Das Rezept ist einfach zuzubereiten und eignet sich als Beilage oder auch als leichtes Hauptgericht für die ganze Familie.“





Rezept-Tipp zur Saison:  
**Würzger  
Obatzda**  
[www.inkoop.de/rezepte](http://www.inkoop.de/rezepte)

# Das Oktoberfest

19.9. – 4.10.2026

O'zapft is! Vom 19. September bis 4. Oktober 2026 verwandelt sich die Münchner Theresienwiese wieder in den Mittelpunkt des größten Volksfests der Welt. Millionen Besucher aus aller Welt genießen bayerische Tradition, festliche Stimmung und kulinarische Spezialitäten. Wer die Reise nach München nicht antreten möchte, kann das Wiesen-Gefühl ganz einfach nach Hause holen. In unseren Märkten finden Sie das original Oktoberfestbier sowie viele weitere, typische Spezialitäten für eine zünftige Feier mit Familie und Freunden. Dazu gehören knusprige Brezeln mit Obatzda, Weißwurst mit süßem Senf, Leberkäse, Wurstsalat, Käsespätzle oder eine herzhafte Brotzeitplatte. Auch die passende Dekoration sorgt für echtes Festzelt-Flair.

So steht einem gemütlichen Oktoberfestabend in den eigenen vier Wänden oder im Garten nichts im Wege. Genießen Sie traditionelle Köstlichkeiten und gesellige Stunden – ganz ohne lange Anreise und mitten im Kreise Ihrer Liebsten.





## Käsespätzle – ein Klassiker!

### Zutaten für 2 Personen:

- 3 Zwiebeln
- 500 g frische Spätzle
- 200 g Emmentaler gerieben
- 100 g Serrano-Schinken
- etwas Öl
- 50 g Butter
- etwas Schnittlauch
- etwas Muskatnuss
- etwas Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Öl und Butter mit einer Prise Salz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten schmoren. Schinkenscheiben grob zupfen und 1–2 Minuten kurz mitbraten.

2. Reichlich Salzwasser aufkochen. Spätzle darin 6–8 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Geriebenen Emmentaler mit etwas Muskat mischen. Mit den heißen Spätzle vermengen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.

3. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Mit der Zwiebel-Schinken-Mischung zu den Käsespätzle geben, vorsichtig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Zubereitungsdauer:** etwa 30 Minuten



Marktleiter in Bassum

**FABIAN PURPUS:**

*„Wir haben einige Bayerische Biere im Sortiment, die man zuhause gut vergleichen und probieren kann, wenn man nicht immer gleich eine volle Maß einschenkt.“*





WIR SIND  
INKOOP



Dennis Gottwald im Markt Harpstedt

## 25 Jahre bei **inkoop**

Für Dennis Gottwald ging es auf der Karriereleiter immer aufwärts.

Inzwischen ist Dennis Gottwald Marktleiter in Harpstedt, aber seine inkoop-Laufbahn begann schon 2001 mit einer Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann.

Nach einigen Stationen in unseren Märkten und verschiedenen Fortbildungsmaßnahmen hat er Positionen mit mehr Verantwortung übernommen und sich mit guten Leistungen und großem Engagement für die Benennung zum Marktleiter qualifiziert.

**Wir gratulieren herzlich zum Betriebsjubiläum und freuen uns auf viele weitere, gemeinsame Jahre!**

## 15 Jahre bei **inkoop**

Auch Mara-Lena Ellerbrock hat als Auszubildende bei inkoop begonnen. Heute ist sie Substitutin in Brinkum.

Eine Betriebszugehörigkeit von 15 Jahren ist zwar kein klassisches Jubiläum – aber trotzdem ein guter Grund für uns, einmal Danke zu sagen und hervorzuheben, wie sehr wir uns über langjährige, kontinuierliche Zusammenarbeit freuen. Es macht uns immer stolz, wenn wir Berufsanfängern nicht nur solide Ausbildungen, sondern im Anschluss auch dauerhafte, sichere Arbeitsplätze mit individuellen Aufstiegsmöglichkeiten anbieten können.

Mara-Lena Ellerbrock ist eine Führungskraft, die ihre Karriere bei inkoop gestartet und entwickelt hat – und wir sind sicher, dass wir noch viel zusammen erreichen können.



Mara-Lena Ellerbrock im Markt Brinkum



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

## STARTE DEINE AUSBILDUNG BEI

In diesem Jahr haben wieder 33 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. Hinzu kommen eine umfassende, begleitende Ausbildung in haus eigenen Seminaren und intensive schulische Unterstützungen, damit die Prüfungsergebnisse am Ende eine gute Grundlage für weitere Karriereschritte sind.



Maurice Kaulicke,  
Personalleiter

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.



### 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 SCHON EINEN AUSBILDUNGSPLATZ FÜR 2027 SICHERN

Bewerbungsunterlagen bitte per E-Mail an: [bewerbung@inkoop.de](mailto:bewerbung@inkoop.de)  
Betreff „Azubi 2027“

Oder per Post an:  
inkoop Zentrale  
Betreff „Azubi 2027“  
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





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

## 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

|                            |                       |                          |    |                            |                          |    |                     |                   |               |                         |    |                          |                          |                   |
|----------------------------|-----------------------|--------------------------|----|----------------------------|--------------------------|----|---------------------|-------------------|---------------|-------------------------|----|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| Lustspiel                  | Ball-drehung          | leichte Kutsche          | 17 | persönl. Geheimzahl (Abk.) | FKW-Lenk-hilfe (Kw.)     |    |                     | englisch: eins    | Dresch-abfall | Hoch-sprang-stil        |    | präzise                  |                          | Band, Gürtel      |
|                            | 14                    |                          |    |                            |                          |    |                     | Hunde-rasse       |               |                         | 8  |                          |                          |                   |
| Küchen-utensil             | brei-förmige Speise   | alte franzö-sische Münze |    |                            | 5                        |    |                     | chirur-gisch      |               | Fürstin in Indien       |    |                          |                          |                   |
| specken                    |                       |                          | 9  |                            | rund ge-wasche-ner Stein |    |                     | „Killer-wal“      |               |                         |    | Geburts-stätte von Zeus  |                          | 19                |
| 15                         |                       |                          |    | Einheits-muster            | Nach-schlage-werk        |    |                     |                   |               |                         |    |                          |                          |                   |
| alt-niederl. Kupfer-münze  | gott-gläubig          | Winter-sport-gerät       |    |                            |                          |    | nicht alt           |                   | 16            | Haupt-stadt West-Samoas |    |                          | Fremd-wortteil: zwischen |                   |
| Last-schiff                |                       |                          | 7  |                            |                          | 2  |                     | poetisch: Märchen |               | Vorname von Delon       |    |                          |                          | 10                |
| Serie                      |                       |                          |    |                            | latei-nisch: Löwe        |    | Helter              |                   |               |                         | 12 | griechi-scher Buch-stabe |                          | Abk.: Ermäßi-gung |
|                            | 6                     | franzö-sisch: Jahr       |    | alt-römi-scher Ge-sandter  |                          |    |                     |                   | Kür-Z. Neuß   |                         |    | Qua-drille-figur         |                          |                   |
| heftiger Wind-stoß         | ein Ver-kehrs-zeichen |                          |    |                            |                          | 11 | kurzes Bühnen-stück |                   | 3             |                         |    |                          | 18                       |                   |
| Fürsten-tum am Mittel-meer |                       |                          |    |                            | Kiefern-art              |    |                     |                   |               | Verdau-ungs-organ       |    |                          |                          | 4                 |

www.rechner-schmiede.de

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





# ZWIEBELKUCHEN



## Zutaten für eine 26 cm Springform

- frischer Hefeteig aus dem Kühlregal (ca. 300–350 g)
- 500 g Zwiebeln
- 100 g Speckwürfel
- etwas Butter
- etwas Schnittlauch, gehackt
- 100 g Schmand
- 100 ml Sahne
- 2 Eier (Größe M)
- 40 g geriebener Parmesan
- etwas Muskat
- etwas Kümmel
- etwas Salz und Pfeffer
- extra Butter für die Form

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform (26 cm) einfetten.

2. Den Hefeteig ausrollen und die Springform damit auslegen. Dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

3. Die Zwiebeln schälen, in feine Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten in Butter glasig und weich dünsten. Den Speck hinzufügen und weitere 3–4 Minuten mitbraten. Den Schnittlauch unterrühren.

4. Für den Guss Schmand, Sahne, Eier und 20 g Parmesan verrühren. Mit etwas Salz, Pfeffer, Kümmel und einer Prise Muskat würzen. Die Zwiebel-Speck-Mischung gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen. Den Guss darüber gießen und den restlichen Parmesan darüberstreuen.

5. Den Zwiebelkuchen auf der unteren Schiene etwa 30 Minuten backen, bis der Guss gestockt und die Oberfläche goldbraun ist.

**Zubereitungsdauer:**  
etwa 60 Minuten

# PROTEIN-TIRAMISU

## Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Skyr natur
- 250 g Magerquark
- 100 g Frischkäse light
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Honig (oder 1 EL Honig + etwas Süßstoff/Erythrit)
- ein paar Löffelbiskuits
- 100 ml abgekühlter Espresso oder starker Kaffee
- 1 EL Backkakao
- 100 g Heidelbeeren
- etwas Rumaroma oder Bittermandelaroma (alkoholfrei)

1. Espresso kochen, mit etwas Rumaroma abschmecken und ganz abkühlen lassen.

2. Skyr, Magerquark, Frischkäse, Vanilleextrakt und Honig zu einer glatten Creme verrühren.

3. Die Löffelbiskuits kurz in den Espresso tauchen und den Boden einer Form oder zwei Dessert- Gläser damit auslegen. Die Hälfte der Creme darauf verteilen, anschließend eine zweite Schicht getränkter Löffelbiskuits und die restliche Creme darauf geben.

4. Das Dessert mindestens zwei Stunden kalt stellen und vor dem Servieren großzügig mit Backkakao bestäuben. Heidelbeeren waschen und auf dem Tiramisu verteilen.

**Tipp:** Eine Prise Salz in die Creme macht den Geschmack deutlich runder.

**Zubereitungsdauer:**  
etwa 30 Minuten

**Gesamtzeit:**  
etwa 2,5 Stunden



# PASTA MIT KRÄUTERSEITLINGEN

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Kräuterseitlinge
- 500 g Pasta
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchknolle
- ½ Bund Petersilie
- 2 Scheiben Weißbrot
- 8 EL Olivenöl
- 4 EL Mascarpone
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, schwarz, gemahlen



1. Backofen auf 200 Grad vorheizen, den Knoblauch auf ein Backblech legen und 30 Minuten backen, bis er ganz weich ist. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann den Knoblauch aus den Häuten drücken und grob hacken.

2. Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. 200 ml Pastawasser abschöpfen und bei Seite stellen.

3. Petersilie waschen und fein hacken. Weißbrot in kleine Stücke krümeln

und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldbraun rösten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Tomaten halbieren.

4. Kräuterseitlinge längs in Scheiben schneiden. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze und Kirschtomaten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den gehackten Knoblauch, die Pasta und 100 ml Pastawasser in die Pfanne geben, 2 EL Mascarpone einrühren.

Mehr Pastawasser und/oder Mascarpone hinzufügen, bis eine sämige Sauce entsteht. Salzen und pfeffern und zum Schluss die Petersilie unterrühren.

5. Pasta auf Tellern anrichten, restlichen Mascarpone auf die Pasta geben und mit dem gerösteten Brot bestreuen.

**Zubereitungsdauer:**  
etwa 75 Minuten







VEGETARISCH



## PROTEIN-TIRAMISU

MIT SKYR UND HEIDELBEEREN



## ZWIEBELKUCHEN

MIT SPECK UND HEFETEIG



VEGETARISCH



## PASTA MIT KRÄUTERSEITLINGEN

UND MASCARPONE



Foto und Rezept © edeka.de