

GRATIS
FÜR SIE

20. JAHRGANG
NOVEMBER 2026

myTime

Für ein Leben voller Genuss

Endlich wieder Plätzchen!

BUNTE KUNSTWERKE
AUS BUTTER, ZUCKER
UND MEHL

Altes Handwerk

WIR STELLEN BERUFE
MIT GESCHICHTE VOR

Einfach.Gut. Gemacht.

JEDE MENGE IDEEN UND
PRODUKTE FÜR DIE
VORWEIHNACHTSZEIT!

SONDERHEFT
JETZT IM MARKT
MITNEHMEN

TITELREZEPT

Rinderschmortopf
mit Äpfeln

Alles Topfsache

Herrlich zarte Schmorgerichte,
mal mit, mal ohne Fleisch, für
gemütliche Herbsttage.

Combi





Willste auch eins?



Herforder

Gebraut im Sauerland in der Waldparkbrauerei in Warstein.



Mein!

Man merkt, dass sich das Jahr dem Ende zuneigt: Die Temperaturen sinken, die Abende werden länger und die Bäume verlieren ihr buntes Blätterkleid. Passend dazu werden auch die Themen in unserem Heft herbstlicher und geben bereits einen kleinen Vorgeschmack auf die bevorstehende Festzeit. Freuen Sie sich auf neue Ideen für das traditionelle Adventsbacken (S. 16), köstliche Schmorgerichte (S. 52) sowie erste stilvolle Deko-Inspirationen für die kommenden Festtage.

Ein weiteres spannendes Thema in dieser Ausgabe: Die Redaktion hat sich in unserer Region umgeschaut und stellt Ihnen ab Seite 72 Menschen vor, die Berufe ausüben, die vom Aussterben bedroht sind.

Und weil man von schönen Ideen für die gemütlichste Zeit des Jahres nie genug bekommen kann, möchte ich Ihnen unser erstes myTime Sonderheft ans Herz legen. Sie erhalten es ab sofort kostenlos in Ihrem Markt. Lassen Sie sich inspirieren und starten Sie mit uns entspannt und voller Vorfreude in die festliche Saison.

Herzlichst, Ihre

Susanne Hintz



Titel: FCC (1); Kf-generiertes Motivbild (1); Fotos: dznitrock87 (1)/Adobe Stock; Bünting (1)

IMPRESSUM

Herausgeber: J. Bünting Beteiligungs AG, Brunnenstraße 37, 26789 Leer • Telefon 0491/80 80 • E-Mail info@buenting.de • Verantwortlich für den Inhalt: Rainer Rausch • Umsetzung: Format Communications Consultants GmbH, Spritzenplatz 9, 22765 Hamburg • Tel. 040/28 41 89 500 • E-Mail info@format-communications.com • Redaktion: Katharina Morgenstern, Linn Schmidt, Annette Wienecke • Autoren: Christine Linde • Grafik: Ina Meinen • Druck: Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf



SIE ERREICHEN UNS ÜBER:



leserservice@redaktion-myTime.de oder



040/28 41 89 522



16

ENTDECKEN

6 **PRODUKTE, TRENDS & MEHR**
im November

GENIESSEN

16 **NEUE PLÄTZCHENIDEEN ...**
... für Ihre Adventszeit

25 **KARL KOCHT!**
Heiße Getränke

27 **KNACK MAL WIEDER!**
Rezept-Ideen mit Nüssen

36 **IM NOVEMBER KOCHEN WIR ...**
... mit Rosenkohl, Kaki, Orangen
und Sellerie

43 **PERFEKTE ZUSAMMENZEIT**
Mit Tafelzeit exklusiv genießen

50 **URLAUBSKÜCHE**
Genuss made in Südafrika

52 **KOCH DEN TITEL SPEZIAL**
Schmorgerichte für kalte Tage

VEGAN **VEGGIE** *Unter unseren Rezepten
zeigen diese Symbole, wann Vegetarier
und Veganer zugreifen können.*



*Für Ihre digitale Sammlung
finden Sie viele Rezepte der
myTime auch mit QR-Code.*



36



27



EST CAMBRIDGE ENGLAND 1873

CHIVERS

JETZT ENTDECKEN

LEMON CURD

Ein echter englischer Klassiker. Die Zitronencreme kombiniert intensive Zitrone mit leichter Süße und bringt einen erfrischenden Akzent in zahlreiche süße Rezepte und Speisen:

- als aromatische Schicht in Biskuitrollen, in Torten, Obstkuchen, Käsekuchen
- als Füllung in Tartes, Cupcakes, Plätzchen, Crêpes oder Pancakes
- als Topping im Joghurt, Quark, Eis, Müsli und vielem mehr

Mehr Inspirationen gibts hier



LEBEN

- 72 ALTE BERUFE**
Zu Besuch bei interessanten Menschen in der Region
- 78 DA WILL ICH HIN!**
Veranstaltungstipps
- 80 RÄTSEL**
- 82 VORSCHAU**

GEWINN-
SPIELE &
AKTIONEN:
SEITE 6, 7, 8, 11
UND 80



61

64

WISSEN

- 59 HÄPPCHENWEISE**
Tipps & Tricks rund um den Haushalt
- 61 BAUMKUNDE**
Erkennen Sie Blätter und Früchte?

VERWÖHNEN

- 64 DIY-ADVENTSDEKO**
Wir basteln für die Vorweihnachtszeit
- 68 ACHTUNG, ERKÄLTUNG!**
So können Sie sich schützen

Iss nicht egal –
iss regional!

Kurze Wege. Klare Herkunft. Ehrlicher Genuss.



abraham.de
oder @abraham.
schinkenspezialist



Schinken ist Abraham.

TIPPS & TRENDS IM NOVEMBER



Buch-Tipp

Im neuesten Werk von Sebastian Fitzek „Der Nachtzug“ (Droemer Verlag, € 26,-) verliert Strafverteidiger Adrian Corvin alles, was ihm wichtig war: Seine Frau wurde ermordet, sein fünfjähriger Sohn entführt. Die geständige Mörderin lockt Adrian in einen luxuriösen Nachtzug und stellt eine unerfüllbare Bedingung, damit er seinen Sohn lebend wiedersieht. In vielen unserer Märkte erhältlich.

VON LESERN NACHGEBACKEN



Sabine P. aus Cuxhaven hat aus der Januar-Ausgabe 2021 das Rezept „Orangen-Joghurt-Kuchen“ nachgebacken.

Haben Sie auch etwas aus der myTime ausprobiert? Dann schicken Sie uns ein Foto davon an **leserservice@redaktion-myTime.de** und gewinnen Sie bei Veröffentlichung einen 25-Euro-Einkaufsgutschein.

Allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 81.

Wer hätte das gedacht: Schon acht Gramm Hagebutten decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C. Damit sind die kleinen roten Früchte der Rosenpflanzen ganz weit vorn in Sachen Immunabwehr stärken. Den höchsten Vitamingehalt – auch an A, B und E – haben Hagebutten, wenn sie fest und knallig rot geerntet werden. Nach dem ersten Frost werden die Früchte weicher und sind leichter zu verarbeiten. Ganz klassisch macht man aus ihnen Tee, Likör oder Marmelade.

KLEINE ROTE VITAMINBOMBE





24 MAL FREUDE

Bald zählen wir wieder die Tage bis Weihnachten. Besonders viel Freude macht der Countdown mit dem schicken Combi Adventskalender aus unseren Märkten. Mit etwas Glück finden Sie hinter einem der 24 Türchen – neben süßen Naschereien – einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 100 Euro*.

GEWINNEN SIE MIT MYTIME UND COMBI EINEN VON 5 KALENDERN.

Schicken Sie uns eine Postkarte oder E-Mail mit dem Stichwort „Combi Adventskalender“.

Einsendeschluss 16.11.2026.

Allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 81.

* Eine limitierte Anzahl von Kalendern enthält Gutscheine im Wert von 5, 10, 25, 50 oder 100 Euro.

LESER-SCHNACK

**Sachte,
sachte, denn
kümmt een
ok vöran.**

(regionale Abweichungen der Schreibweise möglich)

**Sinngemäß: Immer mit der Ruhe, dann
kommt man auch voran.**

*Das ist der Lieblingsspruch von Esther G. aus Bielefeld.
Herzlichen Dank für Ihre Einsendung!*

Sie haben auch einen plattdeutschen/norddeutschen Lieblingsspruch? Dann schicken Sie ihn – gern mit kurzer Erklärung – an: leserservice@redaktion-myTime.de. Bei Veröffentlichung bedanken wir uns bei Ihnen mit einem **Einkaufsgutschein von 25,- Euro**.

Allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 81.



UNSERE WEIN-MOMENTE

Dieser Wein passt hervorragend in die Jahreszeit, denn der Michel Schneider Grauburgunder Rivaner überrascht mit Noten von Orangen und Mandeln. Servieren Sie den edlen Weißen gut gekühlt zu hellen Fleisch- und Fischgerichten. In diesem Monat erhältlich für **€ 3,99/0,75 l** in unseren Weinregalen.

TOLLES TRIO

KI-generiertes Moodbild



Sie brauchen eine Idee für die Kaffeetafel, die nach mehr aussieht, aber leicht gemacht ist? Besorgen Sie sich aus Ihrem Markt Küstengold Herzwaffeln sowie Schattenmorellen und Sahne von Jeden Tag. Die Waffeln zum Servieren in einzelne Herzen trennen, auf jedes etwas geschlagene Sahne und angedickte Kirschen geben. Alternativ können Sie das Gebäck auch mit Schokocreme und Sahne toppen und darüber etwas Zimt streuen – das gibt dem Ganzen eine vorweihnachtliche Note.



Den Herbst genießen

Zurücklehnen und 'ne Tasse Tee trinken ... perfekt in dieser Jahreszeit. Wer sich doppelt Gutes tun will, kauft sich jetzt einen Vorrat an „Der Tee ohne Weltreise“. Die besonderen Sorten entstehen aus Kräutern, die in Bio-Landwirtschaft der Bioland-Höfe ausschließlich in Deutschland wachsen. Die Sorte „Bio Abendkräuter“ wurde gerade auch durch eine unabhängige Fachjury zum Kulinarischen Botschafter Niedersachsen 2026/27 gekürt.

SO GEHT'S:

- 2 Packungen Bünting Tee „Der Tee ohne Weltreise“ kaufen
- Coupon am Regal oder Aktionsdisplay mitnehmen (oder von Seite 58 ausschneiden)
- An der Kasse einen Sofortrabatt von € 1,- erhalten. Laufzeit: bis 4.4.27 (gilt auch online unter www.buenting-tee.de oder combi.de)

*Anwendbar beim Kauf von 2 Packungen Bünting Tee „Der Tee ohne Weltreise“. Couponeinlösung bis 4.4.27 möglich.



Die vier Sorten „Der Tee ohne Weltreise“ sind in den Märkten erhältlich.

Fotos: 2026 IPR Film Holdings LLC./Claire Folger (1); LAIKA (1); Disney+ (1); Antonio Guillem (1); Alesia.Bierliezova (1)/Shutterstock

NEU IM KINO



Ein Film mit Gänsehauteffekt: „**I PLAY ROCKY**“ ist die Geschichte hinter der Geschichte. Der (noch) erfolglose Schauspieler Sylvester Stallone schreibt 1976 in wenigen Tagen das Drehbuch zu „Rocky“ und setzt alles daran, selbst die Hauptrolle zu spielen. Ein inspirierendes Porträt über Mut, Beharrlichkeit und den unerschütterlichen Glauben an sich selbst. **Ab 26.11.** in den Kinos.



WILDWOOD ist ein Animationsabenteuer über Liebe, Verlust, Aufopferung und Geheimnisse – und über die Magie, die sich einem offenbart, wenn man bereit ist, sich ihr zu öffnen. Hauptdarstellerin ist die zwölfjährige Prue, die ihren kleinen Bruder aus der „Undurchdringlichen Wildnis“ – einem verzauberten Wald – retten will. **Ab 5.11.** im Kino.

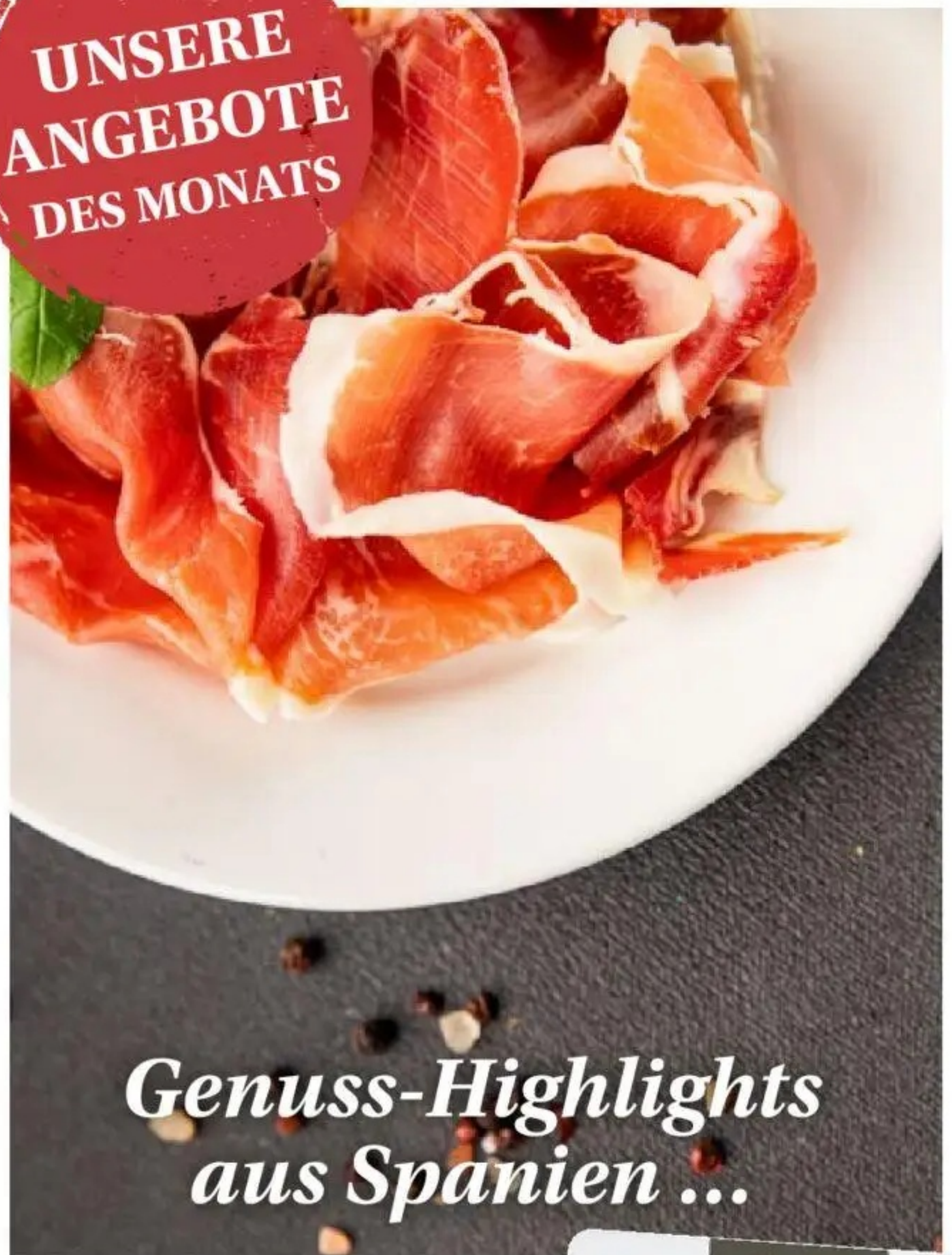
STREAMING

Ab **20.11.** ist die dritte Staffel **PERCY JACKSON** bei Disney+ verfügbar. Percy sieht sich mit der Prophezeiung des Orakels von Delphi konfrontiert. Wie vorhergesagt, ist ein Halbgott-Kind der „Großen Drei“ dazu bestimmt, den Olymp zu neuen Höhen zu führen oder ihn in den Ruin



zu stürzen – wobei sein eigenes Leben auf dem Spiel steht ...

UNSERE
ANGEBOTE
DES MONATS



*Genuss-Highlights
aus Spanien ...*

Ist Ihnen schon die neue Feinkostmarke Tafelzeit aufgefallen? In der Kühltheke finden Sie dazu auch hochwertige Wurstprodukte wie den Jamón Serrano Reserva. Probieren Sie ihn in diesem Monat für **€1,99/70-g-Pack**. In unseren Märkten erhältlich.



... und Südtirol

Der Südtiroler Bergkäse Stilfser überzeugt mit einem vollwürzigen, kräftigen Geschmack. Hergestellt aus frischer Milch von Almkühen, reift dieser Käse auf Holzplanken, um seine charakteristischen Nuss- und Holztöne zu entwickeln. In diesem Monat für **€2,79/100 g** an der „Käse-hat-Heimat“-Theke.

~Käse hat Heimat~



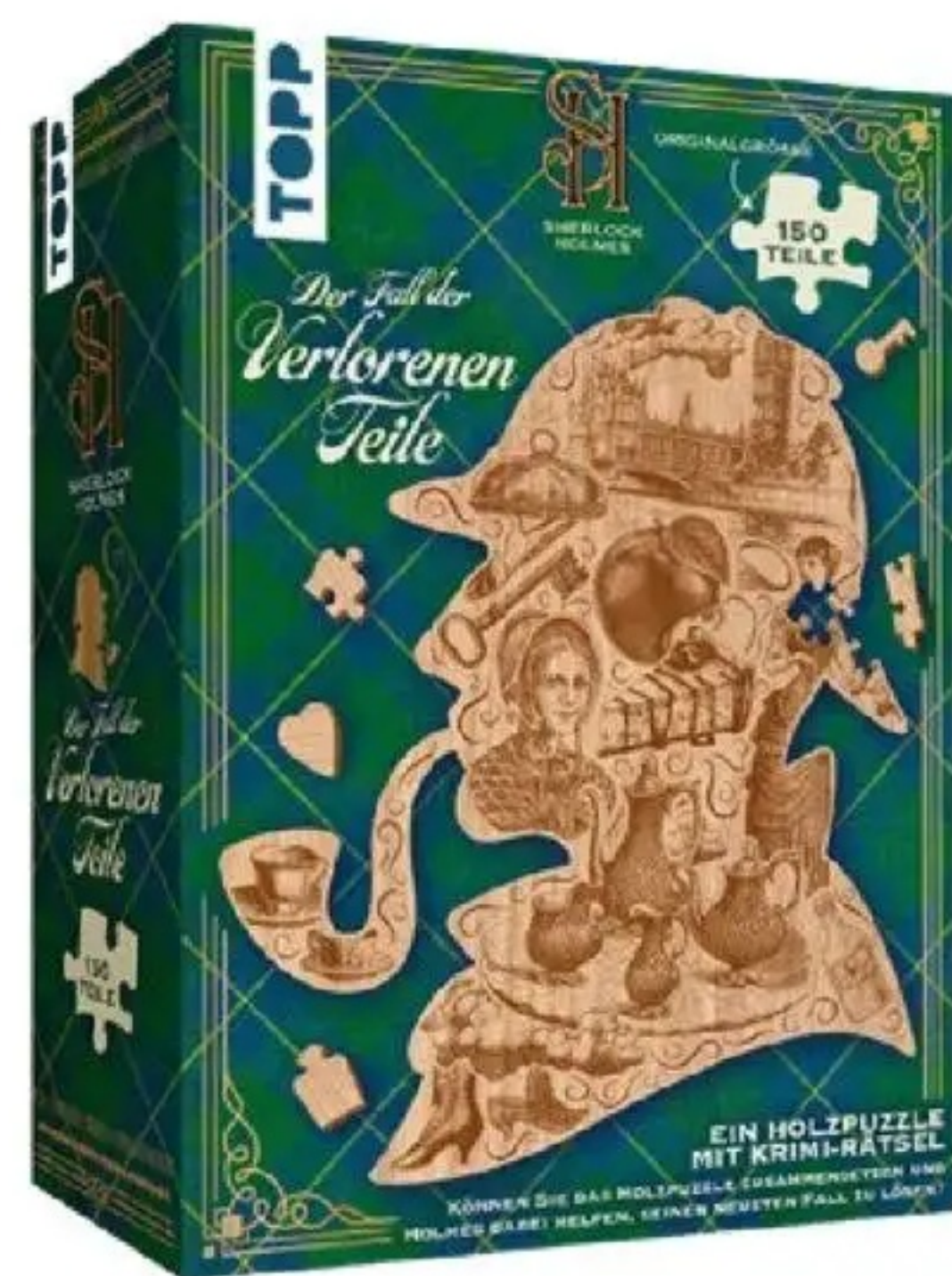


FRAUEN- EISHOCKEY- WM

DIE WINTERSPORTARTEN STARTEN WIEDER IN DIE SAISON! EINEN HÖHEPUNKT GIBT ES GLEICH **ZU BEGINN DES MONATS (6.-16.11.): IN DÄNEMARK WIRD DIE EISHOCKEY-WM DER FRAUEN AUSGETRAGEN.** DEUTSCHLAND SPIELT IN DER GRUPPE A AM 7./8./10./11.11. UND WILL NATÜRLICH DAS FINALE AM 16.11. ERREICHEN. LIVE BEI MAGENTASPORT.

PUZZELN & ERMITTELN

WER DIE LANGEN ABENDE AKTIV VERBRINGEN WILL, PROBIERT DAS HOLZPUZZLE „DER FALL DER VERLORENEN TEILE“ VOM TOPP VERLAG (€16,-). DURCH DAS ZUSAMMENSETZEN DER 150 TEILE LÖST MAN EINEN SHERLOCK-HOLMES-KRIMINALFALL. FÜR ALLE, DIE GERN PUZZELN UND/ODER RÄTSELN.



Fotos: Ferrero (5); Sensvector (1), Liska Art (1)/Shutterstock

WURST VON DEN MEISTERN. VON HULS!



UNSERE LUFTGETROCKNETEN
WURSTSPEZIALITÄTEN.



MITMACHEN
& GEWINNEN



SO EINFACH KANN SCHÖN SEIN

Sie wollen Ihre Adventskaffeetafel mit kleinen kreativen Kniffen verschönern und individuell gestalten?

Dann finden Sie auf www.kreativ-mit-ferrero.de

zahlreiche festliche Bastelideen, wie diese

Tannenbaumserviette. Sie sieht dekorativ aus und ist mit wenigen Handgriffen gefaltet. Einen süßen

Willkommensgruß und einen Zweig darauf

platzieren, fertig! Probieren Sie's aus!

myTime und Ferrero verlosen 1 Festtagspaket - bestehend aus einem hochwertigen Geschirr- und Glasset von Villeroy & Boch (s. links) sowie einem Spezialitätenpaket von Ferrero im Gesamtwert von ca. 560 Euro. Gewinnen Sie mit etwas Glück. Schicken Sie uns eine Postkarte oder E-Mail mit dem Stichwort „Festliche Tafel“.

Allgemeine Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss auf Seite 81.



Das Rezept für die Lachs-Häppchen finden Sie auf www.kuestengold.de



KÜSTEN  GOLD

SCHMECKT
NACH
MEER!

WWW.KUESTENGOLD.DE

AN ANDERE DENKEN

Wie in den vergangenen Jahren unterstützt Combi auch 2026 UNICEF durch den Verkauf von Weihnachtskarten. Machen Sie mit und senden Sie Freunden und Familie festliche Grüße.



Die Kollektion 2026 umfasst zwölf Motive. Ein Set mit 5 Karten ist zum Preis von € 9,99 in vielen Märkten erhältlich.

In vielen Combi-Märkten erhalten Sie UNICEF Weihnachtskarten mit liebevoll gestalteten, festlichen Motiven. Mit dem Erlös aus dem Verkauf – der zu 100 Prozent an UNICEF geht – unterstützen Sie deren Hilfsprojekte. Ein schöner Nebeneffekt: Ihre Freunde und Verwandten freuen sich über Ihre Festtagsgrüße auf den schönen Karten.

Die Hilfe geht in diesem Jahr beispielsweise wieder in die Ukraine. Luftalarm, Angriffe und Flucht prägen seit Beginn der russischen Angriffe das Aufwachsen der Kinder. Über vier Jahre Krieg haben bei ihnen tiefe seelische Wunden hinterlassen. Viele haben Angehörige und Freunde verloren, leiden unter Angstzuständen, Depressionen oder Schlafstörungen.



Wie hilft UNICEF?

UNICEF-Teams leisten in der Ukraine gemeinsam mit Partnern weiter humanitäre Hilfe und tun alles dafür, den Kindern langfristig Perspektiven zu ermöglichen. Insbesondere nach schweren Angriffen ist psychologische Erstbetreuung durch mobile Teams von zentraler Bedeutung, aber auch beispielsweise die Verteilung von Hygienesets und die Nachversorgung für Kinder und Familien.

Schon mit wenigen Euro können Sie mithelfen, dass UNICEF die Grundversorgung in der Ukraine sicherstellen und beispielsweise medizinische Hilfe leisten, zerstörte Leitungen und Heizungen reparieren oder an geschützten Orten Klassenräume und Kinderzentren einrichten kann. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

FREUNDE SCHENKEN FREUDE

SIE BENÖTIGEN IN DEN KOMMENDEN WOCHEN EIN KLEINES MITBRINGSEL?
DANN VERSCHENKEN SIE EINEN DER VIER SCHÖNEN GESCHENK-
GUTSCHEINE, DIE SIE IN JEDEM MARKT IM KASSENBEREICH FINDEN.
EINFACH BETRAG ZWISCHEN 5 UND 250 EURO FESTLEGEN, EIN PAAR
PERSÖNLICHE ZEILEN DAZU - FERTIG!



NEU IM MARKT!

Apfelpunsch, Zimtstern und Spekulatius - unwiderstehliche Aromen, die Lust auf die gemütliche Vorweihnachts- und Winterzeit machen! Die drei neuen Bio Wintertees sorgen für ein geschmackliches Highlight während der kalten Monate. Wie alle Bunting Tee Bio-Tees sind diese zertifiziert und werden auf Grundlage von hochwertiger Zutaten verarbeitet. Ab sofort im Markt erhältlich.



Unser Sonderheft finden Sie gratis im Eingangsbereich Ihres Marktes.

Diese Weihnachtszeit wird entspannt. Das haben wir uns ganz fest vorgenommen und Ihnen mit dem **myTime Sonderheft** Ideen zusammengestellt, die die Wochen bis zum Fest relaxt gestalten, getreu dem Motto: Einfach gut gemacht! Jetzt gratis im Markt erhältlich.

1. GANZ WICHTIG: WINTERREIFEN

Im Laufe dieses Monats sollten Sie die Sommervariante Ihrer Autoreifen ersetzen, denn oft kommt es Ende November schon zu leichten Schneefällen oder eisigen Straßen.

Sonst stehen Sie im Falle eines Unfalls versicherungstechnisch schlecht da. Beim Termin in der Werkstatt gleich die Profile der Reifen prüfen lassen!

2. DETAILS PRÜFEN: FROSTSCHUTZ & WISCHBLÄTTER

Ein Frostschutzmittel in den Kühler füllen, ebenso in den Wassertank der Scheibenwischanlage! Wischblätter austauschen, wenn sie porös sind. Und: Die Dichtungen der Türen und des Kofferraums prüfen.

3. ES GEHT NICHT OHNE: LICHT

Ein wichtiger Sicherheitsaspekt im Winter: gute Sicht! Lassen Sie die gesamte Lichtanlage überprüfen und putzen Sie die Scheinwerfer regelmäßig.

4. NOTWENDIG: UTENSILIEN FÜR DIE „HANDTASCHE“

Ist Ihre Winterausrüstung noch komplett? Für alle Fälle immer einen Eiskratzer bereithalten, ebenso Türschlossenteiser (in der Hand- oder Manteltasche, nicht im Auto!), Handschuhe, damit Ihre Hände am Lenkrad nicht klamm werden!

5. DER KLASSIKER: AUTOBATTERIE

Ist die Autobatterie noch voll geladen? Bei Kälte gibt sie schneller ihren Geist auf, da sie jetzt besonders beansprucht wird. Ein Anzeichen von Schwäche: Der Motor dreht beim Anlassen etwas länger. Am besten mit einem Multimeter oder in der Werkstatt prüfen lassen. Ist die Batterie älter als fünf Jahre, könnte eine neue fällig sein.



BEREIT FÜR DEN WINTER?

always

Du veränderst dich.

DEIN
SCHUTZ
BLEIBT.



Das Motiv wurde unter Einsatz von KI erstellt.

PURINA
GOURMET
★ ★ ★

ENTDECKE UNENDLICHE
Vielfalt



Combi
Moin. Frisch. Nebenan.

PURINA

Ihr Haustier, unsere Leidenschaft.®

Die sehen aber HÜBSCH AUS!

Dass wir in der Vorweihnachtszeit Plätzchen backen, ist keine Frage. Aber welche sollen es dieses Jahr sein? Wir haben nach Farbe und Form ausgewählt – und kleine optische Highlights aus dem Ofen gezogen, die beim Adventskaffee was hermachen.

Ohhh, wie süß sind die denn?

BAISER-SCHNEEMÄNNER

Für ca. 5 Stück

1 Eiweiß (Gr. M) • 1 Prise Salz • 50 g feinsten Zucker • 20 g Zartbitterschokolade • 1 EL Puderzucker (z. B. Diamant) • 1 TL Wasser • orange Lebensmittelfarbe • Spritzbeutel mit glatter Tülle • Backpapier • kleiner Holzspieß

Zur Vorbereitung Ofen auf 100 °C Umluft vorheizen.

Für das Baiser Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen. Zucker dabei nach und nach einrieseln lassen. Alles zur weißen, fest-cremigen Masse rühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Baisermasse in den Spritzbeutel geben. 1 kleinen (Ø ca. 3 cm) und 1 großen (Ø ca. 5 cm) Kreis auf das mit Backpapier belegte Blech übereinander spritzen. Beim kleinen Kreis die entstehende Spitze als Nase stehenlassen. Beim großen Kreis glatt

streichen. Mit restlicher Baisermasse genauso verfahren. In den vorgeheizten Ofen schieben. Temperatur auf 75 °C Umluft zurückschalten. Schneemänner darin ca. 60 Min. trocknen lassen. Zwischendurch immer mal wieder die Ofentür öffnen, um Feuchtigkeit rauszulassen. Ofen auf 60 °C Umluft zurückschalten, weitere 60 Min. trocknen lassen. Ofen ausschalten, Schneemänner darin abkühlen lassen.

Zum Verzieren Schokolade hacken, im heißen Wasserbad schmelzen. Puderzucker sieben, mit 1 TL Wasser zur Glasur anrühren, mit Lebensmittelfarbe färben. Schneemänner per Holzspieß mit Schokolade und Glasur verzieren.



Zubereitungszeit: ca. 2 Std. 25 Min. + Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: mittel

Fotos: Diamant Zucker (1)





Fotos: Butaris Butterschmalz (1), Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG (1)

„Schwarzweiß-Gebäck“ mal anders **MOHN-PLÄTZCHEN**

Bei diesen feinen Keksen bildet dunkler Mohn einen schönen Kontrast zur hellen Kuvertüre. Trotzdem sehen Sie rot? Kein Wunder: Ein großer Klecks Marmelade sorgt als Füllung für einen süßfruchtigen Aromakick. **Rezept auf S. 23**

*Bringen volle Farbe
auf den Teller*

BUNTE ADVENTS- PLÄTZCHEN

Für ca. 60 Stück

250 g Weizenmehl • 1 Msp. Backpulver
• 80 g Zucker • 1 Päck. Vanillin-Zucker
• 1 Prise Salz • 1 Ei (Gr. M) • 100 g
weiche Butter • 1 Päck. geriebene
Zitronenschale (z. B. Dr. Oetker
Finesse) • 4 Speisefarben nach Wahl
• Mehl f. d. Arbeitsfläche • diverse
Ausstecher • Backpapier

Zur Vorbereitung Mehl mit Backpulver
mischen. Zucker, Vanillin-Zucker, Salz,
Ei, Butter und Zitronenschale zufügen.
Alles mit den Knethaken des Mixers
zum Teig verarbeiten. Teig vierteln, mit
je 1 Speisefarbe nach Packungsanlei-
tung einfärben.

Für die Plätzchen Jede Teigportion
halbieren, mit anderen gefärbten
Teigen nach Belieben verkneten.
Teig portionsweise auf bemehlter
Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen,
beliebige Motive ausstechen. Auf das
mit Backpapier belegte Blech legen.
Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U:
160 °C/G: Stufe 3) ca. 10 Min. backen.
Inkl. Backpapier auf einen Kuchenrost
ziehen und erkalten lassen.



Zubereitungszeit: ca. 70 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

Tipp:

Verstauen Sie die kunter-
bunten Kekse – zum Selber-
naschen oder Verschenken –
am besten in einer klassischen
Plätzchendose. Darin halten
sie sich ca. drei Wochen.



*Frischkäse trifft auf
Weihnachtsgewürze*

SPEKULATIUS- ZUPFKUCHEN- PLÄTZCHEN

Für ca. 20 Stück

200 g Mehl • 125 g Zucker • 20 g stark entöltes Kakaopulver • 1 Prise Salz • 100 g kaltes Butterschmalz (z. B. Butaris) • 90–100 ml Milch • 1 Bio-Orange • ½ Pack. Vanillepuddingpulver • 1 Päck. Vanillezucker • 1 TL Spekulatiusgewürz • 125 g Frischkäse • Mehl f. d. Arbeitsfläche • runder Ausstecher (Ø 5 cm) • Glas (Ø etwas kleiner als der Ausstecher) • Backpapier

Für den Teig Mehl, 100 g Zucker, Kakao-
pulver und Salz mischen. Butterschmalz
flöckchenweise zugeben, mit den Knethaken
des Mixers zum krümeligen Teig ver-
arbeiten. 40 ml Milch einarbeiten. Falls der
Teig zu krümelig ist, etwas Milch zugeben.
Zugedeckt mind. 30 Min. im Kühlschrank
ruhen lassen.

Für die Füllung Orange heiß waschen,
trocken reiben, Schale abreiben. Pudding-
pulver, restlichen Zucker, Vanillezucker,
Spekulatiusgewürz und 50 ml Milch glatt
rühren. Frischkäse und Orangenschale per
Schneebeesen unterrühren, bis eine cremige
Masse entsteht.

Für die Plätzchen Teig auf leicht bemehlter
Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. Krei-
se ausstechen, Ausstecher im Teig stecken
lassen. Mit dem bemehlten Glas vorsichtig
in den Kreis drücken, sodass an den Seiten
ein Rand entsteht. Plätzchen auf ein mit
Backpapier belegtes Blech setzen, mit ca.
1 TL Frischkäsemasse füllen. Restlichen Teig
in Stücke zupfen, auf der Creme verteilen.
Plätzchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C
(U: 160 °C/G: Stufe 3) ca. 20 Min. backen.
Herausnehmen, auskühlen lassen. Die
Plätzchen sind bis zu 1 Woche in einer
luftdicht verschlossenen Dose im Kühl-
schrank haltbar.



**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. +
Kühlzeit**
Schwierigkeitsgrad: mittel





Mit fruchtigem Geheimnis
GEFÜLLTE SPITZBUBEN

Sie zergehen auf der Zunge und sind ein Klassiker zu Weihnachten: die Spitzbuben. Während üblicherweise ein „Marmeladenauge“ in der Mitte durchlugt, sind hier Trockenfrüchte und Kirschwasser unter einem Mandelhäufchen als Füllung versteckt. **Rezept auf S. 23**



Fotos: Butaris Butterschmalz (1)

Für Herzensmenschen

LEBKUCHEN-HIMBEER-LINZER

Natürlich können Sie die hübschen Dinger auch mit einfachem Loch in der Mitte backen. Was bleiben sollte, ist das wunderbare Pinkrot als Verzierung. Wer neben der Zuckerglasur auch mit Kuvertüre verzieren möchte, muss obenauf für ein paar Himbeerflöckchen zusätzlich sorgen. **Rezept s. rechts**

MOHN-PLÄTZCHEN

Für ca. 30 Stück

125 g kaltes Butterschmalz (z. B. Butaris) • 75 g gemahlener Mohn • 100 g Zucker • 1 Päck. Vanillezucker • 200 g Weizenmehl • 1 Ei (Gr. M) • 4 EL rote Marmelade • 150 g weiße Kuvertüre • Frischhaltefolie • Backpapier • runde Ausstecher oder Glas

Für den Teig Butterschmalz, Mohn, Zucker, Vanillezucker, Mehl und Ei zum Teig kneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.

Zum Backen Teig dünn ausrollen, kleine Kreise ausstechen. Auf 2 mit Backpapier belegte Bleche geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) 10–12 Min. backen. Auskühlen lassen.

Zum Fertigstellen Je 2 Plätzchen mit Marmelade zusammenkleben. Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. Plätzchen halb damit bestreichen, trocknen lassen.



Zubereitungszeit: ca. 55 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

SPITZBUBEN

Für 25–30 Stück

400 g Mehl • 200 g feinsten Zucker (z. B. Diamant) • 1 Päck. Vanillezucker • 1 Prise Salz • 2 Eier (Gr. M) • 175 g Butter • 1 Bio-Zitrone • je 50 g getrocknete Aprikosen + Pflaumen • 2 EL Kirschwasser • je 50 g gemahlene + gehobelte Mandeln • Mehl f. d. Arbeitsfläche • runder Ausstecher (Ø 5 cm) • Frischhaltefolie • Backpapier

Für den Teig Mehl, 150 g Zucker, Vanillezucker, Salz und 1 Ei in eine Schüssel geben. Butter in Stückchen zugeben, alles zum glatten Teig kneten. In Folie gewickelt ca. 1 Std. kühl stellen.

Für die Füllung Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben. Trockenfrüchte fein hacken, mit Kirschwasser und Zitronenschale mischen, ca. 30 Min. ziehen lassen. Restlichen Zucker und gemahlene Mandeln untermischen.

Für die Plätzchen Teig auf bemehlter Fläche ca. 5 mm dick ausrollen. Plätzchen ausstechen. Auf 1 Hälfte je ½ TL Füllung geben. Restliches Ei trennen, Teigränder mit Eiweiß bestreichen. Restliche Plätzchen mittig kreuzweise einschneiden, jeweils auf ein Plätzchen mit Füllung legen, Ränder aufeinanderdrücken, 30 Min. kühl stellen.

Zum Backen Plätzchen mit Eigelb bestreichen, mit gehobelten Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) 12–15 Min. backen.



Zubereitungszeit: ca. 70 Min.
+ Kühlzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach

LEBKUCHEN-HIMBEER-LINZER

Für ca. 40 Stück

275 g Mehl • 100 g brauner Zucker • 100 g gemahlene Mandeln • 20 g entöltes Kakaopulver • 1 Päck. Vanillezucker • 1 TL Lebkuchen-

gewürz • 1 Prise Salz • 180 g kaltes Butterschmalz (z. B. Butaris) • 1 Ei (Gr. M) • 10 g gefriergetrocknete Himbeeren • 100 g Puderzucker • 4 EL Milch • 100 g Himbeergelee • Mehl f. d. Arbeitsfläche • runde Ausstecher (Ø 5 cm) • Backpapier

Für den Teig Mehl, Zucker, Mandeln, Kakaopulver, Vanillezucker, Lebkuchengewürz und Salz vermengen. Butterschmalz in Flöckchen zufügen, mit den Knethaken des Mixers zum krümeligen Teig verarbeiten. Ei trennen. Eigelb zum Teig geben, verkneten. Zur Kugel formen, zugedeckt mind. 30 Min. kühl stellen.

Zum Backen Teig halbieren. 1 Hälfte auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Kreise ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 2. Teighälfte ausrollen, Plätzchen ausstechen. Jeweils per Messer ein kleines Loch oder Herz mittig ausstechen, auf ein 2. Blech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (U: 155 °C/G: Stufe 3) ca. 10 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Zum Verzieren 1 TL Himbeeren z. B. per Mörser zum feinen Pulver mahlen. Mit Puderzucker und Milch zur dickflüssigen, glatten Masse verrühren. Plätzchen mit Loch in die Glasur tauchen, mit restlichen Himbeeren bestreuen, fest werden lassen. Gelee leicht erwärmen, Oberseite der Plätzchen ohne Loch damit bestreichen. Glasierte Kekse aufsetzen. Fest werden lassen.



Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + Kühlzeit
Schwierigkeitsgrad: mittel

Der optimale
Begleiter
zum Kaffee.



**JETZT
PROBIEREN!**

Nichts geht über Bärenmarke.

Alpia

TASTES LIKE A PARTY!

120
JAHRE
CHOC
VERLIEBT



„FORGET THE CRUSH,
GRAB A CRUNCH.“

NEW

**BORN
TO
CRUNCH**

American Style Cookie mit
White Choc und Macadamia.
Unverschämt knusprig.

AMERICAN COOKIE
MACADAMIA-WHITE CHOC 75G



Ich will meine Familie demnächst mal wieder mit einem Spieleabend überraschen. Dazu gibt's neben Snacks auch ein leckeres Heißgetränk wie Punsch, Pharisäer oder diese würzigen Varianten.

Heiß & lecker

Gewürzkaffee

Die Vorweihnachtszeit klopft an die Tür. Da kann man die Gewürze entsprechend tauschen oder erweitern. Ich nehme statt Piment und Zimt gerne eine Lebkuchen- oder Spekulatius-Gewürzmischung.



Für 4 Portionen

200 ml Schlagsahne • 1 TL Piment • 2 TL Zimt
• 4 EL Espressopulver • 400 ml Wasser • 6 TL brauner Zucker • 200 ml H-Milch (z. B. Weihenstephan) • 4 Zimtstangen

Zur Vorbereitung Sahne halbsteif schlagen. Piment und 1 TL Zimt mit Espressopulver mischen, mit 400 ml Wasser aufbrühen.

Zum Servieren Je 1 ½ TL Zucker in 1 Tasse geben, Kaffee daraufgießen. Milch erhitzen, aufschäumen. Mit der Sahne mischen, auf dem Kaffee verteilen. Mit Zimtstangen servieren, mit restlichem Zimt bestäuben.



Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Heißer Kakao mit Ingwer & Zimt

Wenn Kinder dabei sind, toppen Sie die Milchsahne mal mit Mini-Marshmallows. Die sehen nach Winter aus und geben eine Süße, die Kinder richtig toll finden.

Für 4 Portionen

800 ml fertiger Kakao (z. B. haltbarer) • 1 Bio-Orange • 1 Stück (3-4 cm) Ingwer • 1 Zimtstange
• 100 ml Schlagsahne • 100 ml fettreduzierte Milch (1,5 %, z. B. Weihenstephan) • Kakao-pulver zum Bestäuben

Für den Kakao Kakao aufkochen. Orange heiß waschen, trocken reiben. Schale in dünnen Streifen abschälen, Saft auspressen. Ingwer waschen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Zimtstange, Orangenschale und -saft in den Kakao geben. Kurz aufkochen, ca. 5 Min. ziehen lassen.

Für das Topping Sahne halbsteif schlagen. Milch aufschäumen, locker mit der Sahne mischen. Kakao durch ein Sieb gießen, in 4 Tassen füllen. Mit Milch-Sahne auffüllen, mit Kakaopulver bestäuben.

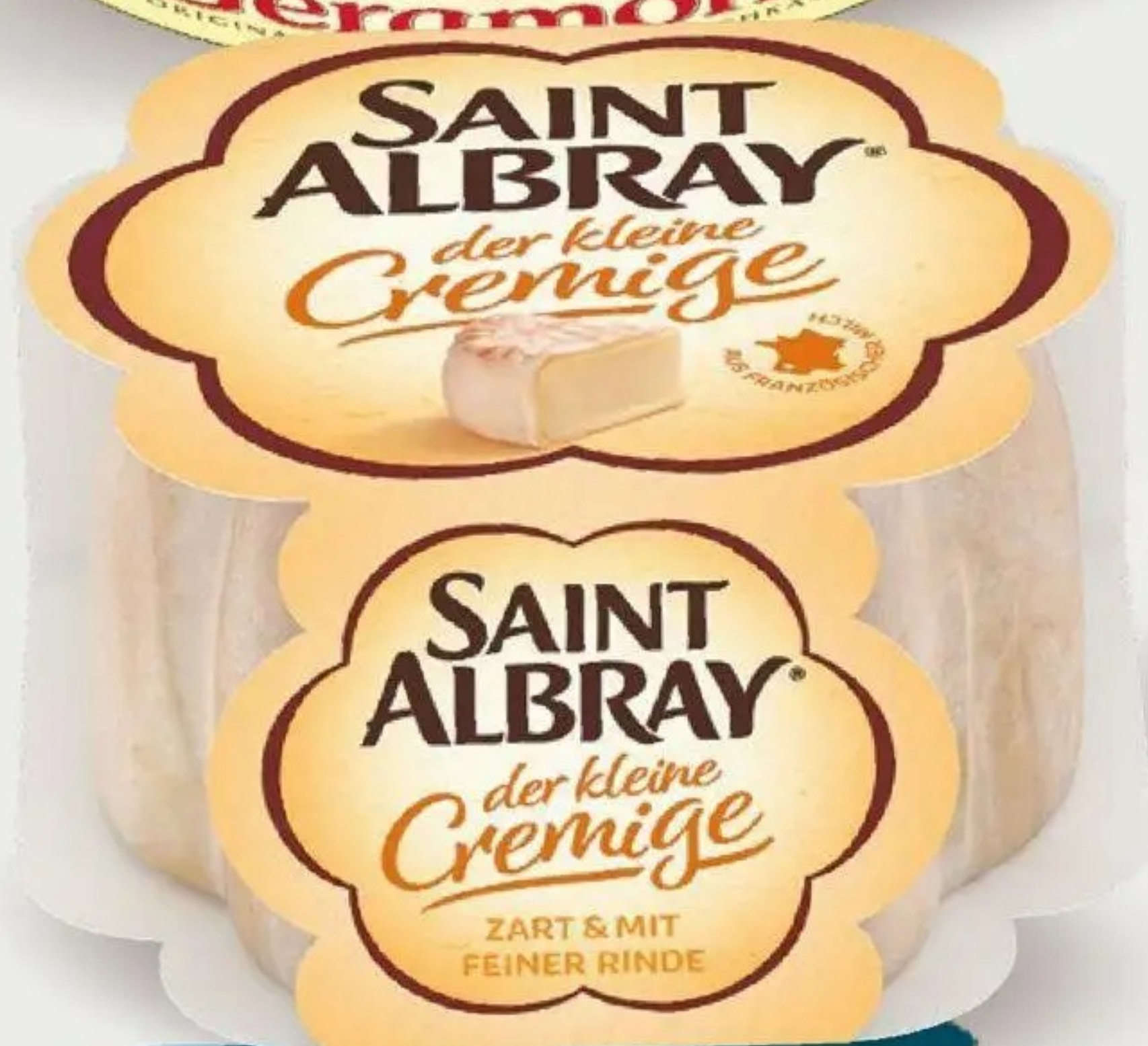


Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

Großer Genuss

kleine Formate

ENTDECKE
DEINE
LIEBLINGS-
SORTE!



VON MILD
BIS WÜRZIG



PRAKTISCHE GRÖSSE
125g – 140g



KNACK MAL WIEDER

Zugegeben: Es stecken schon ein paar Kalorien drin, dafür aber auch jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe!

Also ran den Nussknacker – Walnusskerne und Co. sind perfekt zum Knabbern und in der Küche supervielfältig!



ZUCCHINI-WALNUSS-FRITTERS

Für 8-10 Stück

2 mittelgroße Zucchini • 80 g **Walnüsse** • 2 **Frühlingszwiebeln** • 2 **Eier (Gr. M)** • 4 EL **Mehl (Weizen oder Dinkel)** • ½ TL **Backpulver** • 100 g **Feta** • 1 EL **frischer gehackter Dill** • **Salz** • **frisch gemahlener Pfeffer** • **Öl zum Braten**

Zur Vorbereitung Zucchini waschen, putzen, fein reiben. In ein sauberes Küchentuch geben, Flüssigkeit fest

ausdrücken. Nüsse grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.

Für den Teig Zucchini-Raspel mit Nüssen, Eiern, Mehl, Backpulver und zerbröckeltem Feta mischen. Frühlingszwiebeln und Dill unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Braten Etwas Öl in einer be-

schichteten Pfanne erhitzen. Pro Fritter 1 gehäuften EL Teig hineingeben, leicht flach drücken. Bei mittlerer Hitze 3-4 Min. goldbraun braten. Dazu passt Tsatsiki.



Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



GENIESSEN

**STRUDELSCHNECKE
MIT BIRNEN & NÜSSEN,
SIEHE SEITE 34**

WAL- NÜSSE

Kleine Kraftpakete - Walnüsse liefern alles, was für eine gesunde Ernährung benötigt wird: Eiweiß, wertvolle Fettsäuren, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe! Die Alleskönner passen zu herzhaften Gerichten genauso wie zu süßen – eigentlich führt kein Weg an ihnen vorbei. Im Handel findet man sie jetzt auch frisch, als Walnusskerne abgepackt das ganze Jahr über. Probieren Sie sie als Topping auf dem Dessert oder als Sidekick auf der Käseplatte, in Salaten oder Pastasaucen.



**WALNUSS-ZIMT-
KNUSPERMÜSLI,
SIEHE SEITE 34**



**APFEL-ROSENKOHL-
SALAT MIT
HASELNÜSSEN,
SIEHE SEITE 34**



HASEL- NÜSSE

Klein, aber oho Sie enthalten jede Menge gute Fette – damit die erhalten bleiben und die Haselnüsse nicht ranzig werden, sollten sie möglichst kühl, trocken und dunkel gelagert werden. Dann lassen sie sich in der Schale rund ein Jahr lagern. Geerntet werden die kleinen Früchte im Herbst, wenn sie vollständig braun und fest sind. Auch geschmacklich passen sie perfekt in die kühlere Jahreszeit. Probieren Sie beispielsweise mal ein Haselnuss-Pesto, klassisch mit Parmesan und Basilikum, eine Haselnuss-creme oder einen Schokonuss-Kastenkuchen.



**HÄHNCHENSCHNITZEL
IN KRÄUTER-HASELNUSS-
KRUSTE, SIEHE SEITE 35**





APFEL-NUSS-KUCHEN MIT SCHMAND

Für 8-10 Stücke

10 kleine Äpfel (ca. 1,4 kg) • 1 EL Zitronensaft • 8 Eier (Gr. M) • 1 Pr. Salz • 125 g weiche Butter • 205 g Zucker • 3 Päck. Vanillin-Zucker • 300 g gemahlene, geröstete Haselnüsse • 200 g gehobelte Haselnüsse • 2 gestr. TL Backpulver • 4 EL Zimt-Zucker • 500 ml kalte Schlagsahne • 2 Btl. Gelatine fix (z. B. Dr. Oetker) • 500 g Schmand • Fett f. d. Fettpfanne

Zur Vorbereitung Äpfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen.

Für den Teig Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen. Butter mit den Quirlen des Mixers geschmeidig rühren. Nach und nach 125 g Zucker und 1 Päck. Vanillin-Zucker unter Rühren zufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Jedes Eigelb ca. ½ Min. auf

höchster Stufe unterrühren. Gemahlene und 100 g gehobelte Nüsse mit Backpulver mischen, in 2 Portionen kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Eischnee unterheben.

Zum Backen Teig auf der gefetteten Fettpfanne oder einem hohen Blech glatt verstreichen. Äpfel mit der Schnittfläche nach unten hineinssetzen, in den Teig drücken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/ G: Stufe 3) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, auf dem Blech auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Zum Fertigstellen Restliche gehobelte Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, sofort mit Zimt-Zucker mischen. Sahne mit Gelatine fix steif schlagen. Restlichen Zucker, restlichen Vanillin-Zucker und Schmand unterrühren. Auf dem

Boden wellenförmig verstreichen. Kuchen mit dem Nuss-Zucker-Mix bestreuen. Mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. +

Kühlzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach



GENIESSEN



**ERDNUSS-QUICHE,
SIEHE SEITE 35**



ERD- NÜSSE



Doch keine Nüsse? Eigentlich gehört die Erdnuss zur Familie der Hülsenfrüchte. Da ihre Hülle aber auch in reifem Zustand geschlossen bleibt – was typisch für Nüsse ist – wird sie entsprechend bezeichnet und auch als Nuss gehandelt. Zu den Hauptanbaugebieten gehören China, Sudan, Brasilien, Senegal, Argentinien und vor allem die USA. Die Nuss – die unterirdisch wächst (s. oben rechts) – ist vielseitig einsetzbar und bereichert die Küchen weltweit, z. B. Erdnussbutter in den USA, Satéspieße oder Salate im asiatischen Raum. Bei uns tauchen sie häufig in Backwaren oder als Snack auf.



**ERDNUSS-HACKBÄLLCHEN
MIT MANGO-CHILI-CHUTNEY,
SIEHE SEITE 35**



Fotos: uelje (2); Kiran Nagare (1); Sreya Zi (1) Shutterstock

NATUR WERT *Bio*

Die exklusive Eigenmarke
aus Ihrem Combi

NATÜRLICH GUT.

Von NATURWERT Bio gibt es knuspriges Frühstücksmüsli aus gerösteten Hafervollkornflocken in drei verschiedenen Sorten: mit getrockneten Beeren, mit Kokosraspeln und Honig sowie mit zart schmelzenden Schokostückchen. Sie mögen lieber Dinkel als Hafer? Greifen Sie zu Dinkel-Crunchy – dem Müsli aus Dinkelgetreideprodukten.



Mit den NATURWERT Bio Produkten legen Sie die
Basis für eine gesunde und vollwertige Ernährung.

www.naturwert.de

STRUDELSCHNECKE MIT BIRNEN & NÜSSEN

Für ca. 8 Stücke

300 g Filo-/Strudelteig (a. d. Kühlregal) • 500 g Birnen • 100 g Schokoladenraspel, zartbitter • 3 EL brauner Zucker • 1 EL Speisestärke • 50 g Walnüsse • 4 EL Butterschmalz (z. B. Butaris) • 1 EL Puderzucker • nach Belieben 10 g dunkle Kuvertüre • ofenfeste Pfanne oder Springform

Zur Vorbereitung Teig 10 Min. vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Birnen schälen, entkernen, klein würfeln.

Für die Füllung Birnen mit Schokoladenraspeln, Zucker und Stärke vermengen. Nüsse grob hacken, Hälfte unterheben.

Für die Schnecke 3 ½ EL Butterschmalz schmelzen. Teigblätter auseinanderlegen. 1. Blatt dünn mit flüssigem Schmalz bestreichen. Entlang des langen Randes etwas Birnen-Füllung verteilen, Teigblatt von der langen Seite her aufrollen. In die mit Schmalz gefettete Pfanne oder Form legen. Mit restlichen Teigblättern genauso verfahren, spiralförmig zur Schnecke aneinanderlegen. Mit flüssigem Schmalz bestreichen. Mit restlichen Nüssen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C (U: 170 °C/G: Stufe 3-4) 35-40 Min. backen. Kurz abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit geschmolzener Kuvertüre verzieren.

VEGGIE Zubereitungszeit: ca. 55 Min.
+ Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach

WALNUSS-ZIMT-KNUSPERMÜSLI

Für 4 Portionen

60 g Walnüsse (z. B. kalifornische) • 100 g Haferflocken • 1 TL gemahlener Zimt • 1 Prise Salz • 1 EL Kokosöl • 2 EL Ahornsirup • Backpapier

Für das Müsli Nüsse grob hacken. Mit Haferflocken, Zimt und Salz mischen. Kokosöl schmelzen, mit Ahornsirup zum Nussmix geben, gut vermischen.

Zum Backen Müsli gleichmäßig flach auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C (U: 140 °C/G: Stufe 2) ca. 15 Min. backen, Nach 8 Min. vorsichtig wenden. Herausnehmen, auf dem Blech auskühlen lassen. Nach Belieben fein oder grob zerbrechen.

VEGAN Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

APFEL-ROSENKOHL-SALAT MIT HASELNÜSSEN

Für 4-5 Portionen

400 g Rosenkohl • Salz • 2 Msp. Natron • 1 rote Zwiebel • 1 ½ EL ganze Haselnüsse • 1 großer roter Apfel (ca. 200 g) • 75 g Crème fraîche (z. B. Dr. Oetker Classic) • 2 EL Apfelessig • 1 TL süßer Senf • 2 TL flüssiger Honig • 3 EL Öl • frisch gemahlener Pfeffer • 2 EL Schnittlauchröllchen

Zur Vorbereitung Rosenkohl putzen, waschen, vierteln. In kochendem Salzwasser mit Natron ca. 2 Min. bissfest garen. Kurz in Eiswasser geben, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Nüsse grob hacken. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing Crème fraîche mit Essig, Senf, Honig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren Alle Zutaten, bis auf 1 EL Schnittlauch und Nüsse, mit dem Dressing vermengen. Nochmals abschmecken. Restliche Schnittlauchröllchen und Nüsse über den Salat streuen.

VEGGIE Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Philadelphia Schoko-Creme mit Granatapfel-Topping

8 Portionen - Zubereitungszeit: 45 Minuten - Gesamtzeit: 55 Minuten

Zutaten

300 g	Schlagsahne	100 g	dunkle Schokolade (75% Kakao)
100 g	Zucker	100 g	weiße Schokolade
0,5 TL	Vanille-Extrakt	8 x	Mandarinen oder 4 Orangen
0,5 TL	Mandel-Extrakt		Granatapfel
330 g	Philadelphia Klassisch Doppelrahmstufe		Rosmarin oder Minze, optional

Zubereitung

1. Für die dunkle Mousse 150g Schlagsahne steif schlagen und dabei nach und nach 50g Zucker einrieseln lassen und Vanille-Extrakt hinzufügen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und anschließend mit 165g Philadelphia verrühren. Die Sahne-Mischung nach und nach unterheben.
2. Für die helle Mousse 150g Schlagsahne steif schlagen und dabei nach und nach 50g Zucker einrieseln lassen und Mandel-Extrakt hinzufügen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und anschließend mit 165g Philadelphia verrühren. Die Sahne-Mischung nach und nach unterheben.
3. Die Mandarinen schälen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Saft auffangen. Die Granatapfelkerne auslösen.
4. Die Mandarinscheiben mit etwas Saft in Gläser geben. Dunkle und helle Philadelphia-Mousse darauf verteilen und mit Granatapfelkernen toppen.



PHILADELPHIA
verschiedene Sorten
je 150g-195g Becher

HÄHNCHENSCHNITZEL IN KRÄUTER-HASEL- NUSS-KRUSTE

Für 4 Portionen

450 g Hähnchenbrustfilet • Salz • Pfeffer • 2 EL Mehl • 2 Eier (Gr. M) • 3 EL gehackte Petersilie • 2 EL Schnittlauchröllchen • 1 EL getrockneter gerebelter Majoran • 2 EL geriebene Haselnüsse • 40 g Butterschmalz (z. B. Butaris)

Zur Vorbereitung Hähnchenfleisch in 8 gleich dicke Scheiben schneiden, per Handrücken flach drücken. Rundherum salzen, pfeffern. Mehl auf einen Teller geben. Eier auf einem 2. Teller verquirlen, Petersilie und Schnittlauch zugeben. Auf einem 3. Teller Majoran und Nüsse mischen.

Zum Braten Schnitzel zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei, zuletzt in den Nüssen wenden. Ins erhitzte Butterschmalz legen, Hitze etwas reduzieren. Je Seite ca. 6 Min. braten. Dazu passt Kartoffelgratin.

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

ERDNUSS-QUICHE

Für 6 Portionen

1 Rolle (300 g) Quicheteig (a. d. Kühlregal) • 500 g TK-Erbesen • 1 Stange Porree • 5 Eier • 250 ml Sahne • ½ TL Salz • je ¼ TL Pfeffer, Muskatnuss + edelsüßes Paprikapulver • 50 g Cheddar • 50 g geröstete & gesalzene Erdnüsse (z. B. ültje) • 50 g Crème fraîche • 1 TL Zitronenzesten • 2 Zweige Minze • Fett f. d. Form • Quicheform (Ø 28 cm)

Zur Vorbereitung Teig entrollen, gefettete Form damit auskleiden, inkl. Rand. Mehrfach per Gabel einstechen. Erbsen auftauen, abtropfen lassen. Porree putzen, waschen, in grobe Stücke schneiden.

Für den Belag Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika verquirlen. Erbsen und Porree mischen, gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Ei-Sahne-Mix darübergießen. Evtl. überhängenden Rand abschneiden.

Zum Backen Quiche im vorgeheizten Ofen bei 170 °C (U: 150 °C/G: Stufe 2-3) ca. 40 Min. vorbacken. Cheddar grob reiben, Erdnüsse fein hacken. Quiche herausnehmen, mit Cheddar und Erdnüssen bestreuen. Weitere 5-10 Min. backen. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken. Quiche damit toppen. Mit Minze garnieren.



Zubereitungszeit: ca. 60 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

ERDNUSS-HACK- BÄLLCHEN MIT MANGO-CHILI-CHUTNEY

Für 3 Portionen

1 reife Mango • 1 Zwiebel • 3 EL Öl • 50 ml Brühe • 1 TL helle Balsamico-creme • Chilipulver • Salz • frisch gemahlener Pfeffer • 60 g geröstete & gesalzene Erdnüsse (z. B. ültje) • 500 g Rinderhackfleisch • 1 Eigelb • 2 EL Paniermehl • ½ TL gemahlener Ingwer • je ½ TL gemahlener Kurkuma + Kreuzkümmel

Für das Chutney Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, fein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln, in 1 TL erhitztem Öl 3-4 Min. dünsten. Mango zugeben. Brühe angießen, offen ca. 5 Min. dünsten. Chutney evtl. grob pürieren. Mit Balsamicocreme, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hackbällchen Erdnüsse grob hacken, mit Hackfleisch, Eigelb und Paniermehl vermengen, mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen. Zu 12 kleinen Bällchen formen. Im restlichen erhitzten Öl rundherum 15-18 Min. braten. Mit dem Chutney anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

Fotos: mrbeast011 (1), Sveta Zi (1)/Shutterstock



... MIT SELLERIE

OH HH!

WIR MACHEN EINEN KLASSIKER –
SHEPERD'S PIE – MIT SELLERIE ANSTELLE
VON KARTOFFELN. GUT, ODER?

... MIT KAKI

WOW!

KAKI UND KUCHEN? ABER
HALLO – PROBIEREN
SIE UNSERE VARIANTE ...
KÖSTLICH!

IM NOVEMBER KOCHEN WIR ...

SUPER!

WIR SETZEN JETZT
DEN LECKEREN LIKÖR
FÜR DIE WEIHNACHTS-
ZEIT AN.

... MIT ORANGEN

... MIT
ROSENKOHL

JAAA!

MAN LIEBT ODER HASST IHN. WIR
GEHÖREN ZUR ERSTEN GRUPPE UND
ZAUBERN EINE TOLLE SUPPE.

ORANGEN

ORANGENLIKÖR

Für 1 Liter

2 Bio-Orangen • 10 Kaffeebohnen •
250 ml Rohrzucker • 200 ml Wasser
• 500 ml Cognac • like Universal-
schäler • ausgekochte Flaschen

Zur Vorbereitung Orangen heiß waschen, mit dem Universalschäler die Schalen entfernen. Orangen auspressen. Schalen und Kaffeebohnen in das sterile Gefäß geben.

Für den Sirup Zucker mit Wasser aufkochen, bis sich der Zucker gelöst

hat, abkühlen lassen. Cognac und Orangensaft zugeben.

Für den Likör Alkohol-Zucker-Mischung in die Flasche(n) füllen, fest verschließen. Ca. 3 Wochen ziehen lassen. Durch ein Sieb abseihen.



Zubereitungszeit:
ca. 75 Min. + Ziehzeit
Schwierigkeitsgrad:
einfach



IDEAL ZUM SCHÄLEN VON
KARTOFFELN, MÖHREN
ODER ORANGEN: DER
LIKE UNIVERSALSCHÄLER.





SELLERIE

SHEPERD'S PIE MIT SELLERIEPÜREE

Für 6 Portionen

1 Sellerieknolle (ca. 800 g) •
1 Möhre • 1 Zwiebel • Salz •
1 EL Öl • 700 g Rinderhack •
2 EL Tomatenmark • 150 ml
Gemüsebrühe • Pfeffer • 1 Glas
(100 g) Küstengold Pfifferlinge
• 150 g TK-Erbesen • 25 ml Milch
• 2 EL Butter • Muskat • 100 g
geriebener Cheddar

Zur Vorbereitung Sellerie, Möhre und Zwiebel schälen. Sellerie in Stücke schneiden, Möhren und Zwiebel fein würfeln. Sellerie in

kochendem Salzwasser ca. 20 Min garen. Zwiebel im erhitzten Öl anbraten, Möhren zugeben, kurz mitanbraten. Hackfleisch zufügen, krümelig anbraten. Tomatenmark unterrühren. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern. Pilze abgießen, mit Erbsen zum Fleisch geben. Ca. 15 Min. einkochen lassen.

Für das Püree Sellerie abgießen, grob zerstampfen. Mit erwärmter Milch und Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hälfte Käse unterrühren.

Für den Pie Hackfleischmasse in eine Auflaufform geben, Selleriepüree gleichmäßig darübergeben. Mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180°C/G: Stufe 4) ca. 30 Min. goldgelb backen.

Zubereitungszeit: ca. 65 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

JEDERZEIT AROMATISCHE PFIFFERLINGE SERVIERT IHNEN KÜSTENGOLD. GIBT ES AUCH ALS STEINPILZE UND SHIITAKE.



ROSENKOHL

ROSENKOHLSUPPE MIT KÄSE & LACHS

Für 4 Portionen

600 g Rosenkohl • **1 große Kartoffel** • **1 Zwiebel** • **4 Stiele Thymian** • **3 EL Butter** • **Salz** • **Pfeffer** • **1,2 l Gemüsebrühe** • **150 ml Sahne** • **100 g geriebener Käse** • **Muskat** • **200 g Küstengold Räucherlachs**

Zur Vorbereitung Rosenkohl waschen, Stielenden abschneiden. Äußere Blättchen entfernen, 1 Handvoll beiseitelegen. Röschen vierteln. Kartoffel schälen, waschen, würfeln. Zwiebel schälen,

hacken. Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen.

Für die Suppe Zwiebel, Rosenkohlröschen, Kartoffel und Thymian in einem großen Topf in 2 EL erhitzter Butter andünsten. Salzen, pfeffern. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen, zugedeckt 15–20 Min. köcheln lassen. Etwa $\frac{1}{3}$ der Rosenkohlröschen aus dem Topf nehmen. Käse in die Suppe rühren, darin schmelzen lassen. Suppe pürieren, beiseite gelegten Rosenkohl wieder in den Topf ge-

ben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

Für die Deko Lachs in feine Streifen schneiden. Rosenkohlblätter in restlicher erhitzter Butter kurz anbraten. Suppe auf Teller verteilen. Mit Lachsstreifen und Rosenkohlblättern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



KÜSTENGOLD RÄUCHERLACHS PASST NICHT NUR ZU UNSERER SUPPE, SONDERN Z. B. AUCH ZU AVOCADO.





KAKI

KAKI-STREUSELKUCHEN

Für 12 Stücke

160 g weiche Butter • 130 g Küstengold Feiner Zucker • 2 Päck. Vanillezucker • 3 Eier • 150 g Naturjoghurt • 250 g Mehl • 75 g gemahlene Mandeln • 2 TL Backpulver • 2-3 reife Kakis • 2 EL Zitronensaft • 1 Prise Salz • 1-2 EL Puderzucker • Fett f. d. Form • Springform (Ø 26 cm)

Für den Teig 125 g Butter, 100 g Zucker und 1 Päck. Vanillezucker schaumig rühren. Eier einzeln

unterrühren. Joghurt zugeben. 200 g Mehl mit 50 g Mandeln und Backpulver mischen, nach und nach unter den Teig rühren. Teig in die gefettete Form geben. Kakis waschen, Ansatz entfernen, halbieren, in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft mischen. Fächerförmig auf dem Teig verteilen.

Für die Streusel Restliches Mehl, restliche Mandeln, restlichen Zucker, restlichen Vanillezucker und Salz mischen. Butter in Stückchen

zugeben, mit den Händen zu groben Streuseln verkneten. Über den Kuchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) ca. 45 Min. backen. Auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.



Zubereitungszeit:

ca. 75 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach



LOHNT SICH ZUM BACKEN IMMER MITZUNEHMEN: KÜSTENGOLD FEINER ZUCKER.





Gönn dir süße Auszeiten

Natürlich mit Zucker aus der Rübe!



NEU
im Sortiment



Jetzt
Rezepte
finden

Carlos Alcaraz

Carlos Alcaraz
Tennis Champion

DANONE
YoPRO

FÜR DEINEN NÄCHSTEN SCHRITT

NEU



UNSERE WICHTIGSTE

ZUTAT: HERZ

Lorenz



ORIGINAL
Saltletts
SEIT 1935

10
CENT

pro Packung zugunsten von
BILD hilft e. V. „Ein Herz für Kinder“
bis zu 250.000 €.*

**EIN
HERZ FÜR
KINDER**



* Lorenz spendet 10 Cent pro verkaufter Saltletts Packung bis zu einer Spendensumme von 250.000 € an BILD hilft e. V. „Ein Herz für Kinder“ im Aktionszeitraum 02. – 22.11.2026. Weitere Infos auf www.saltletts.de



GENIESSSEN SIE IHRE ZUSAMMENZEIT!

Sie haben sich schon etwas Gutes gegönnt – und mit „**Tafelzeit**“ den Alltag zu etwas Besonderem gemacht? Dann haben wir neue exklusive Ideen für Sie! Alle anderen sind herzlich eingeladen zum gemeinsamen Essen, Trinken und Genießen.



WAS FEINES!

Für einen besonderen, genussvollen Abend braucht es nicht immer einen Anlass. Einfach Lieblingsmenschen einladen und sich und die bunte Runde mit kleinen **Delikatessen und kulinarischen Highlights** verwöhnen. Perfekt dafür: die sorgfältig kuratierten Produkte von Tafelzeit. Von exklusiver italienischer Pasta über edlen Käse und Salami bis hin zu ausgewählten Weinen und Pralinen wird jede Spezialität mit Liebe zum Detail ausgewählt – für einzigartige Geschmackserlebnisse, die den Alltag ein wenig besonderer machen.

**JETZT
NEU
BEI COMBI &
COMBI.DE
ERHÄLTlich**

Nur solange der Vorrat reicht.
Nicht alle Tafelzeit-Artikel
sind in allen Märkten verfügbar.

SCHNELL &

ECHT ITALIENISCH

Wenn schon Pasta, dann original italienisch – das werden Familie und Freunde zu schätzen wissen. Die Tafelzeit Lumaconi und Fusilloni werden aus Hartweizen „Al Bronzo“ hergestellt. So erhalten sie eine raue Oberfläche, die Saucen besonders gut aufnehmen kann. Die Korkenzieherform der Fusilloni ist ideal für schwere Saucen mit Fleisch oder Gemüse, z. B. Kürbis.



PASTA MIT LACHSRÜCKENFILET

Für 4 Portionen

ca. 400 g Tafelzeit Pasta (z. B. Fusilloni) • Salz • 400 g Blattspinat • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Tafelzeit Natives Olivenöl Extra • 200 g Mascarpone • Pfeffer • 2 Pack. (à 125 g) Tafelzeit Lachsrückensfilet • Chiliflocken

BALD
im Kühlregal



Zur Vorbereitung Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern, evtl. etwas kleiner schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.

Für die Pasta Zwiebel und Knoblauch in einer großen Pfanne im erhitzten Öl anschwitzen. Spinat zugeben, kurz mitanschwitzen. Mascarpone unterrühren (evtl. 2 EL Pastawasser zugeben), mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, zugeben. Nudeln abgießen, locker unterheben. Pasta servieren, mit Chiliflocken bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



RAFFINIERT

VORZEIGE-IDEE GESUCHT?

Die hauchzarten Königinnenpasteten von Tafelzeit sind ideal, wenn Sie ohne Aufwand beeindrucken wollen. Das Ragout dazu können Sie auch vegetarisch, ohne Huhn, zubereiten. Auch köstlich: Füllungen mit Garnelen oder Nordseekrabben.



PASTETEN MIT PILZRAGOUT

Für 6 Stück

100 g feine TK-Erbesen • 250 g frische Pilze (z. B. Champignons oder Kräuterseitlinge) • 250 g Hähnchenbrustfilet • 1 rote Zwiebel • 6 Tafelzeit Königin-Pasteten • 2 EL Öl • 1 Pack. (275 g) Tafelzeit Pilz-Rahm-Sauce • Salz • Pfeffer • abgeriebene Schale und Saft ½ Bio-Zitrone • 1 Bund Schnittlauch

Zur Vorbereitung Erbsen nach Packungsanleitung, aber mit 1 Min. weniger Kochzeit zubereiten. Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Fleisch trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Pasteten nach Packungsanleitung im vorgeheizten Ofen aufbacken.

Für das Ragout Pilze und Fleisch im erhitzten Öl 3-4 Min. kräftig anbraten. Zwiebel zugeben, 1-2 Min. mitanbraten. Pilz-Rahm-Sauce einrühren, unter Rühren 3 Min. erwärmen. Erbsen und Zitronenschale zugeben, 1 Min. miterwärmen.

Zum Servieren Ragout evtl. mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, in den Pasteten verteilen. Schnittlauch waschen, Halme jeweils in 3 oder 4 Teile schneiden. Dekorativ über die Pasteten legen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach





FEINE PLATTE

- 1. Burrata** Frischkäse-Spezialität mit einem cremigen Kern als „Überraschung“.
- 2. Salami mit Sommertrüffeln** Geräucherte Delikatesse mit Parmesan-Ummantelung.
- 3. Salami Italiana alla Cacciatora** Traditionelle luftgetrocknete milde Salami.
- 4. Le Gruyère** Schweizer Hartkäse (5-6 Monate gereift), wunderbar würzig, mit leichter Süße.
- 5. Der Spanier** Schnittkäse aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch. Herrlich mit Feigenmarmelade.
- 6. Appenzeller** Schweizer Klassiker – in Kräutersalz gereift –, den alle lieben.

BALD
im Kühlregal



WELCHER WEIN ZU WELCHEM KÄSE?

- 1. Burrata** Servieren Sie dazu den **Tafelzeit Lugana**. Der ist fein und elegant, ohne das milde Aroma der Burrata zu überdecken.
- 2. Le Gruyère** Zum lange gereiften, würzigen Gruyère passt ein ebenfalls würziger Roter – wie der **Tafelzeit Primitivo Appassimento**.
- 3. Der Spanier** Auch zu diesem Schnittkäse aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch passt der **Tafelzeit Lugana** wunderbar.
- 4. Appenzeller** Wir empfehlen einen gehaltvollen **Grauburgunder**. Probieren Sie dazu den von **Tafelzeit** aus Baden.



**SO LECKER, SO EINFACH
WIE EIN LÄCHELN!**



**PROBIER'S
MAL AUS!**
www.miracelwhip.de/rezepte



GENIESSEN

ENTSPANNT & GEMÜTLICH



BALD
im Tafelzeit-
Regal



ORIGINELLES GESUCHT?

Mit den **Tafelzeit Sternbrötchen** (zum Aufbacken) verzaubern Sie jeden Brotkorb zum (vor)weihnachtlichen Hingucker. Da werden Groß und Klein gerne zugreifen!

DEN TAG STILVOLL AUSKLINGEN LASSEN

Nach dem Essen geht's vor den Kamin? Da werden sich Kenner über einen **Tafelzeit Whiskey** freuen. In der Nase Anklänge von Vanille und Zimt, am Gaumen Nuancen von dunkler Schokolade. Grappa-Liebhaber verführt der im Holzfass gereifte **Tafelzeit Grappa Riserva** aus Südtirol mit eleganten Trockenfruchtaromen.



Fotos: PhotoSpirit (1)/Shutterstock

Festlich gedeckt - für unvergessliche Weihnachtsmomente

Entdecken Sie hochwertige Duni Weihnachtsware mit modernen Designs und festlichen Farben – für eine einladende Atmosphäre zum Genießen.

Jetzt Motivauswahl
entdecken:



DUNI

SÜSS & CREMIG



KREATIVE IDEEN GESUCHT?

Zum besonderen Anlass darf auch das Dessert besonders sein. Tafelzeit ist für Sie kreativ geworden und hat zartschmelzendes Eis in Form gebracht: als zimtigen Stern und als Tannenbaum mit knackiger Hülle.



SO FINDEN SIE TAFELZEIT IM MARKT

Achten Sie auf dieses Zeichen am Regal.



GENIESST EURE ZUSAMMENZEIT

WIE SCHMECKT EIGENTLICH BUTTER SCOTCH?

Sie mögen Toffees? Dann werden Sie Butter Scotch lieben: Die karamelligen Süßigkeiten schmecken wunderbar malzig-buttrig – und sind die Grundlage für den Tafelzeit Butter Scotch Likör. In ihm verbinden sich brauner Karamellzucker mit feinstem Alkohol. Genießen Sie ihn leicht gekühlt, auf Eis, im Kaffee oder auf Eiscreme oder Kuchen.



Mildessa Beutel für jeden!

Mildes Sauerkraut,
Bio Weißkraut & Bio Rotkohl –
bewährte Rezepturen
für unkomplizierten Genuss.

www.hengstenberg.de



PRÄSENTIDEE 1: SCHOKO-ROTWEIN-TRIO

Ob kulinarisches Mitbringsel zum Dinner oder weihnachtliche Überraschung – beschenken Sie „Weinfreunde“ mit einer süßen Idee! Zum kräftigen Rotwein passt Schokolade wunderbar: Kombinieren Sie den 2021er Tafelzeit Chianti Riserva mit Tafelzeit Rahm- und Nougat Trüffeln.



GENIESSEN



GENIESSER-PRÄSENTE GESUCHT?

Als krönender Abschluss eines Essens oder zum Genießen vor dem Kamin – besondere Momente für Süßes und einen guten Tropfen gibt es genug. Probieren Sie die feinen Spirituosen und Weine von Tafelzeit.

PRÄSENTIDEE 2: FEINFRUCHT-DUO

Für alle, die nach einem guten Essen einen genauso guten Digestif lieben, ist eine feine Fruchtspirituose erste Wahl.

Der Tafelzeit Williams Christ Birnenbrand aus Südtirol schmeckt herrlich nach vollreifen Früchten und macht in der Kombination mit den bunten, fruchtig gefüllten Macarons auch optisch als Präsent viel her.



NEU
im Kühlregal



Fotos: KI generiertes Moodbild (2)

LARU

| by Darling Ingredients

**TRADITION IM HERZEN.
FRISCHE IM GESCHMACK.**



www.laru.de



Schöne Grüße aus
SÜDAFRIKA



Einwohner: ca. 65 Millionen
Währung: Rand
Amtssprachen: Englisch,
Afrikaans, isisZulu + 9 weitere
Hauptstädte: Pretoria,
Kapstadt, Bloemfontein

Vor allem landwirtschaftliche Produkte werden in der südafrikanischen Küche verwertet. Die Rezepte sind geprägt von niederländischen, portugiesischen, malaischen und indischen Traditionen. Wichtiger Teil der Kultur: das Braai – Grillen über Holzfeuer.

Geht es um typische südafrikanische Getränke, ist neben Wein der Roibuschtee zu nennen. Er stammt vom Rotbusch, der nur im sandigen Cederberg-Gebiet, nördlich von Kapstadt, gedeiht. Die frischen Nadeln des Strauches werden zerkleinert und in der Sonne fermentiert. Durch Oxidation färbt sich das Grün rot. Kommt er später in die Tasse, duftet der koffeinfreie Roibusch nach Vanille und einer leichten Honignote.

ÜBRIGENS: AROMATISIERTE MISCHUNGEN WIE BEI UNS ERHÄLTICH, SIND IN SÜDAFRIKA KAUM ZU BEKOMMEN.



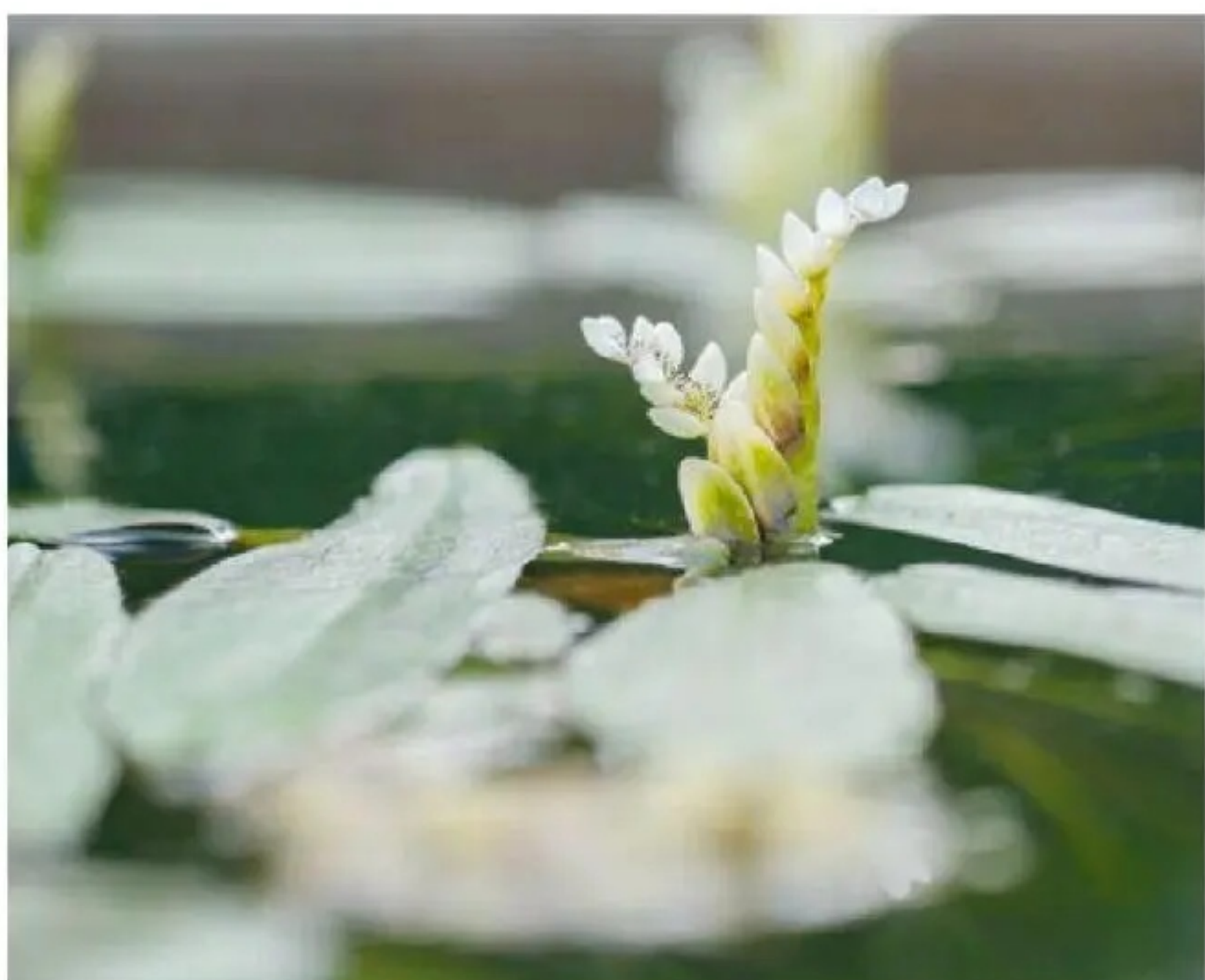
WAS FÜR WILDE TIERE?

Südafrika ist ein Fleischland – vor allem Rind und Lamm kommen auf den Tisch. Beliebte Delikatessen sind **STRAUSSENFLAISCH** (s. links) sowie Stücke vom Wild, meist von Antilopen. Dazu gehören **1. KUDU** Die große Waldantilope liefert mageres Fleisch, das an Rind erinnert. Es wird gerne als Steak gegrillt. **2. SPRINGBOCK** Sein zartes, feinfaseriges Fleisch erinnert an milden Rehrücken mit einer leicht süßlichen Note. **3. ELAND** Das riesige Tier ist bekannt für feines, aber weniger streng als klassisches Wild schmeckendes Fleisch. In Südafrika oft als Ragout mit Rotwein zubereitet.

Sie darf auf keiner südafrikanischen Grillparty fehlen: die **BOEREWORS** (Bauernwurst). Sie besteht aus Schweine- und Rindfleisch, manchmal auch aus Wild (s. links unten) und wird kräftig gewürzt, z. B. mit Kardamom oder Koriander, Nelken und Muskatnuss. Typisches Kennzeichen: Sie wird zur Schnecke gewickelt!



GENIESSEN



BLÜTEN IM TOPF?

Eintöpfe gehören zu den Lieblingen der südafrikanischen Küche. Ein ganz besonderer – der waterblommetjie bredie – wird aus den Knospen der Wasserähre (s. Bild links) zubereitet. Die bekommt man auf fast jedem Wochenmarkt und in großen Supermärkten. Gemeinsam mit Lamm, Kartoffeln und Sauerampfer köcheln sie zwei, drei Stunden auf dem Herd.

1658 WURDE DIE ÄLTESTE BRAUEREI SÜDAFRIKAS IN KAPSTADT
GEGRÜNDET. HEUTE GEHÖRT SIE ZUM IMPERIUM DER SOUTH AFRICAN BREWERIES.



BOBOTIE

(HACKFLEISCHAUF LAUF)

Für 4 Portionen

300 g TK grüne Bohnen • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 rote Äpfel • 1 grüner Apfel • 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer • 500 g Rinderhackfleisch • 1 EL Öl • 2 EL Currypulver • Salz • Pfeffer • 1 Lorbeerblatt • 1 Handvoll Rosinen • 300 g Schmand

Zur Vorbereitung Bohnen nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Äpfel waschen, schälen, in große Würfel schneiden. Ingwer schälen, hacken.

Für den Auflauf Hackfleisch im erhitzten Öl ca. 5 Min. krümelig anbraten. Zwiebeln, Apfelstücke und Ingwer zugeben, mitanbraten. Bohnen unterheben, kurz weiterbraten. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt, Rosinen und Schmand unterrühren. Alles in eine Auflaufform füllen, glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) 20–30 Min. backen, bis die Äpfel weich sind und der Auflauf goldbraun ist. Mit Safranreis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



BRÄTER PARAT?

Dann sind Sie auf dem besten Weg, auf einfache Art köstlich zu kochen. Besonders gut gelingen im dicken Schmortopf Gerichte mit Fleisch, das gerne lange sanft gart – und im Bräter megazart wird.



MEXIKO-TOPF

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen
• 400 g Tomaten • 500 g
Rindergulasch • 2 EL Pflanzenöl
• 500 ml Wasser • 2 schwach
geh. TL Rindsbouillon (a. d.
Glas, z. B. Knorr) • 1 gestr. TL
Chiliflocken • 1 rote Paprika •
1 Dose (Abtr.-Gew. 250 g) Kid-
neybohnen • 1 Dose (Abtr.-Gew.
400 g) schwarze Bohnen • Pfeffer
• 2 EL gehackte Petersilie

Zur Vorbereitung Zwiebeln,
und Knoblauch schälen, hacken.
Tomaten waschen, in Stücke
schneiden.

Für den Topf Fleisch trocken
tupfen, im Bräter im erhitzten
Öl rundherum anbraten. Zwie-
beln und Knoblauch zufügen,
kurz mitbraten. Tomaten und
Wasser zufügen. Bouillon und
Chiliflocken unterrühren. Zu-
gedeckt bei schwacher Hitze ca.

1 ¼ Std. schmoren. Zwischen-
durch umrühren.

Zum Fertigstellen Paprika
putzen, waschen, in Stücke
schneiden. Bohnen abspülen,
abtropfen lassen. Alles zum
Fleisch geben, weitere 15 Min.
bei schwacher Hitze schmoren.
Mit Pfeffer abschmecken. Mit
Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 105 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

HERBST-RATATOUILLE

Für 4 Portionen

200 g TK grüne Bohnen • 2 Auberginen (ca. 700 g) • 2 mittelgroße Zucchini • 500 g Butternut Kürbis • 8 Tomaten • 7 EL Olivenöl • 3 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • ½ rote Peperoni • 2 TL Fenchelsaat • 2 EL Tomatenmark • 1,2 l Delikatess Brühe (a.d. Glas, z.B. Knorr Bouillon) • Pfeffer • je 6 Stiele Thymian + Oregano • 2 Zweige Rosmarin • 50 g Parmesan • 3 EL Kalamata-Oliven • 8 Scheiben Weißbrot (z. B. Baguette oder Ciabatta)

Zur Vorbereitung Bohnen antauen lassen. Auberginen und Zucchini waschen, putzen, in ca. 6 cm lange Spalten schneiden. Kürbis schälen, in dicke, ca. 6 cm

lange Stifte schneiden. Tomaten waschen, grob würfeln. Oliven halbieren. Zwiebeln schälen, in dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen, pressen. Peperoni putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden.

Für das Ratatouille Auberginen und Zucchini im Bräter in 4 EL erhitztem Öl scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Fenchelsaat zugeben, kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Tomaten und Kürbis zugeben, Brühe angießen, mit Pfeffer würzen. Alles aufkochen, ca. 15 Min. köcheln. Bohnen 5 Min. vor Garzeitende zugeben.

Zum Fertigstellen Kräuter waschen, trocken schütteln,

Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und, bis auf jeweils etwas zum Garnieren, fein hacken. Parmesan dünn hobeln. Gehackte Kräuter mit den Oliven zum Eintopf geben. Herd ausschalten. Ratatouille zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Brote in einer großen Pfanne im restlichen erhitzten Öl von beiden Seiten goldbraun rösten. Ratatouille mit Pfeffer abschmecken, in Schalen anrichten. Parmesan und restliche Kräuter darüberstreuen. Mit dem Röstbrot servieren.



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach





Passt zu vielen
Schmorgerichten: der
trockene Dornfelder
von Dr. Faust mit aus-
gewogenem, vollmun-
digem Geschmack
und kräftiger Frucht.



GESCHMORTE HÄHNCHENSCHENKEL IN TOMATENSAUCE

Für 4 Portionen

1 Zwiebel • 4 Knoblauchzehen •
½ Bund Thymian • 4 Hähnchen-
schenkel • 3 EL Olivenöl • 2 Dosen
(à 400 g) geschälte Tomaten
• 250 ml Gemüsebrühe • 80 g
schwarze Oliven • ½ TL getrock-
neter Rosmarin • Salz • Pfeffer

Zur Vorbereitung Zwiebel und
Knoblauch schälen, hacken. Thy-
mian waschen, trocken tupfen, von
der Hälfte der Zweige Blättchen
abzupfen.

Für das Fleisch Hähnchenschenkel
trocken tupfen. Im Bräter im er-
hitzten Öl je Seite 5-7 Min. scharf
anbraten. Zwiebel und Knoblauch

zugeben, 2-3 Min. mitbraten.
Tomaten, Brühe, Oliven, Rosmarin,
Thymianblättchen und -zweige
zugeben, 45 Min. schmoren. Mit
Salz und Pfeffer abschmecken.
Baguette dazureichen.

Zubereitungszeit: ca. 65 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

RINDERSCHMORTOPF MIT ÄPFELN

Für 4 Portionen

1 kg Rinderschulter • 30 g Butter
• 2 EL Olivenöl • 2 Zwiebeln •
2 Knoblauchzehen • 1 TL Zimt •
Salz • Pfeffer • 750 ml trockener
Cidre (ersatzweise Apfelwein
oder naturtrüber Apfelsaft) •
4-5 Zweige Thymian • 3 Lor-
beerblätter • 4-5 rote Äpfel
(ca. 700 g)

Für das Fleisch Fleisch trocken
tupfen, in grobe Würfel schnei-
den. Butter und Öl in einem
Bräter erhitzen. Fleisch darin bei
starker Hitze rundherum kräftig
anbraten. Herausnehmen.

Für den Schmortopf Zwiebeln
schälen, in grobe Spalten
schneiden. Knoblauch schälen,
fein hacken. Beides im Bräter im
heißen Fleischfett ca. 2 Min. an-
braten. Zimt unterrühren. Fleisch
in den Topf geben, mit Salz
und Pfeffer würzen. Mit Cidre
ablöschen, 5 Min. köcheln. Thy-
mian waschen, trocken tupfen.
3 Zweige sowie Lorbeerblätter
zufügen. Bräter zugedeckt in
den vorgeheizten Ofen schieben
(170 °C/U: 150 °C/G: Stufe 3),
Fleisch ca. 2,5 Std. garen. Zwi-
schendurch kontrollieren, ob das
Fleisch mit Flüssigkeit bedeckt
ist. Bei Bedarf etwas Cidre oder
Wasser nachgießen. Äpfel
waschen, vierteln, entkernen,
in dicke Spalten schneiden,
10 Min. vor Garzeitende zum
Fleisch geben. Herausnehmen,
mit restlichen Thymianzweigen
garnieren. Dazu passt Baguette
oder Püree.

Zubereitungszeit:
ca. 2 Std. 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach



myTime
TITEL-
REZEPT



WAS SCHMECKT AUS DEM BRÄTER?

Der schwere breite Topf ist ein Allrounder. Perfekt werden darin große Braten und Gulasch genauso wie deftige Eintöpfe und sogar Brot. Praktisch beim Schmoren: Man hat die Wahl zwischen Herd und Ofen!



Sieht nicht nur gut aus, schmort auch gut: der like Alugussbräter mit Glasdeckel und Aromaknopf. Beim Anbraten ist der Bratenwender „Toskana“ aus FSC®-zertifiziertem Buchenholz ein praktischer Helfer. Aus unseren Märkten. Bräter nur solange der Vorrat reicht.



GRATIS!
inkl. 2er-Set like-Küchentücher im Wert von 9,99 €



GARZEITEN FÜR DEN BACKOFEN

GARGUT	TEMPERATUR (Ober-/Unterhitze)	GARZEIT
Rinderbraten (1,5 kg)	160-170 °C	2-2,5 Std.
Ochsenbäckchen	ca. 150 °C	3-4 Std.
Schweinenacken (1 kg)	ca. 160 °C	2,5-3 Std.
Lammkeule (1,5 kg)	ca. 160 °C	2,5-3 Std.
Hähnchenschenkel	ca. 180 °C	45-60 Min.
Wurzelgemüse, Ratatouille	150-170 °C	30-50 Min.
Kürbis, Paprika, Aubergine	160-180 °C	ca. 20 Min.



Die zwei sind immer dabei: der like Servierlöffel aus Edelstahl sowie das like Fleischmesser mit professioneller, scharfer Flachschliff-Klinge.



Ideal zum Fleisch-Aufschneiden: das like Tranchierbrett mit Safrille.

MIT ODER OHNE DECKEL?

Klassischerweise wird bei geschlossenem Deckel geschmort. So kann der Wasserdampf nicht entweichen, Fleisch und Gemüse garen gleichmäßig. Wer ein bisschen Garflüssigkeit einköcheln möchte, kann aber zum Schluss noch mal kurz ohne Deckel Power geben.

EGAL, WELCHES FETT?

Bevor es ans Schmoren geht, wird scharf angebraten. Dazu sind aber nicht alle Fette geeignet. Erste Wahl sind Butterschmalz und raffinierte Pflanzenöle, da sie hoch erhitzt werden können. Butter und native Öle sind ungeeignet.



DER **TEE** OHNE
WELTREISE!

ZU **100%** AUS
DEUTSCHEM
ANBAU



**2 KAUFEN =
1€
SOFORT-
RABATT***



Mit Liebe und KI gestaltet



Bünting Tee



buenting_tee

www.buenting-tee.de



DE-ÖKO-001
Deutsche
Landwirtschaft



**1€
SOFORT-RABATT***

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

GEGEN VORLAGE DIESES COUPONS ERHALTEN SIE BEIM KAUF VON 2 PACKUNGEN BÜNTING TEE 'DER TEE OHNE WELTREISE' * 1,- EURO SOFORT-RABATT. EINFACH DEN COUPON AN DER KASSE ABGEBEN – DER RABATT WIRD AUTOMATISCH ABGEZOGEN.

*Anwendbar beim Kauf von Bünting Tee 'Der Tee ohne Weltreise'. Auf jeden Kauf von 2 Packungen kann ein Coupon eingelöst werden. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Einlösbar nur in diesem Markt. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit und überall erhältlich. Nur im Original und nicht als Ausdruck/Kopie gültig! Verbreitung über Internet-Portale und sonstige Vervielfältigung untersagt. Gültigkeitszeitraum: 24.08.2026 bis 04.04.2027

JETZT COUPON SICHERN – DIREKT HIER IN DER ANZEIGE, ODER AN DER BÜNTING TEE AKTIONS- PLATZIERUNG IN TEILNEHMENDEN MÄRKTEN!



Hier ausschneiden oder direkt an der Bünting Tee Warenplatzierung im Markt mitnehmen.



HÄPPCHEN-WEISE

Auf dieser Seite finden Sie jeden Monat Tipps, Tricks & Wissenswertes rund um Küche, Garten und Haus!

Im Herbst & Winter Stoßlüften statt Fenster dauerhaft kippen: Öffnen Sie mehrmals täglich für 5 bis 10 Minuten weit die Fenster. So gelangt frische Luft hinein, ohne dass Räume unnötig auskühlen.

REGENJACKE RICHTIG PFLEGEN

Nach einem nassen Herbstspaziergang sollten Regenjacken gut trocknen können. Nicht auf die Heizung legen, besser auf einen Bügel in einen gut belüfteten Raum hängen. Pflegehinweise beachten, damit die wasserabweisende Funktion erhalten bleibt.

WÄRME OHNE HINDERNISSE

Vorhänge, Möbel und Verkleidungen können die Wärmeverteilung in der Wohnung behindern. Halten Sie Heizkörper möglichst frei, damit die warme Luft ungehindert zirkulieren kann. Das sorgt für ein angenehmeres Raumklima.



2 PIZZEN IM OFEN?

Klappt nicht, oder doch? Einfach die Pizzen halbieren und jede Hälfte mit der Schnittseite an eine der Blechseiten legen.



GERICHTE MIT GESCHICHTE: NACHOS

Ignacio Anaya García, Spitzname „Nacho“, arbeitete in den 1940er-Jahren als Kellner in einem Restaurant in Piedras Negras, Mexiko, direkt an der Grenze zu Texas, USA. Als eine Gruppe Amerikaner der nahegelegenen Fort Duncan Air Base ins Restaurant kamen und gerade kein Koch verfügbar war, improvisierte Anaya: Er schnitt Tortillas in Dreiecke, frittierte sie und gab Käse und Jalapeños dazu. Den kleinen Imbiss nannte er „Nacho's Special“.

KLEINES KISSEN, GROßER BEZUG? SO PASST'S!

- 1. Rein damit** Das schmale Kissen (40 × 80 cm) ganz nach oben in den großen Bezug (80 × 80 cm) schieben – möglichst gerade, bis in die Ecken.
- 2. Überschuss weg** Kissen hochkant stellen und den leeren Teil des Bezugs an der Kissen-Rückseite nach innen einschlagen – bis in die Ecken drücken und glatt streichen.
- 3. Fertig!** Der überschüssige Stoff verschwindet unter dem Kissen und der Bezug sitzt perfekt – nur die Falte weist auf die besondere Beziehtechnik hin. Clever, oder?



EXKLUSIVE VORTEILE COOLE RABATTE!

ENTDECKT DIE VORTEILSPARTNER Eurer REGION



1 HAMBURG
PAUSE & PLAY

VORTEIL 1 PERSON GRATIS BEI
ONLINE-TERMINBUCHUNG
AB 3 PERSONEN



2 OSNABRÜCK
SOCCER CENTER

**10%
RABATT** AUF DIE BUCHUNG EINES
SOCCER COURTS, POWER
COURTS ODER FÜR EIN
BUBBLE-BALL-SPIEL



3 GANDERKESEE
FLY4D

VORTEIL 10€ RABATT AUF
EINEN CESSNA-FLUG



4 OSNABRÜCK, LINGEN, BIELEFELD
ROOMFOX

**10%
RABATT** AUF ALLE
TARIFE



5 BAD OEYNHAUSEN, GÖTTINGEN, HANNOVER
NEON GOLF

**10%
RABATT** AUF DIE REGULÄRE
BUCHUNG EINER
18-LOCH MINIGOLF-RUNDE



6 BREMERHAVEN
DEUTSCHES AUSWANDERER HAUS

**10%
RABATT** AUF DEN
EINTRITT



Eure Vorteilspartner auf einen Blick:
www.moincard.de/Vorteilspartner

Noch keine MOIN CARD?
Hier geht's zur App:



ANKER DER REGION

MOIN CARD

LINDE

Wer ein **Lindenblatt** aufhebt, erkennt schnell seine besondere Form: Es ähnelt einem **kleinen Herz**. Linden wurden früher häufig auf Dorfplätzen gepflanzt. Deshalb sind jahrhundertealte Vertreter bis heute vielerorts ein Mittelpunkt des Dorfes. Für Insekten ist die Linde besonders wertvoll. Wenn sie im Frühsommer blüht, ist ihr Duft ein Magnet für Bienen und andere Bestäuber. Auch wir Menschen kennen die Linde aus der Küche beziehungsweise der Teetasse: Getrocknete Lindenblüten werden **traditionell als Kräutertee** – z. B. bei Fieber und Erkältungskrankheiten – verwendet. Im Herbst entwickeln die Bäume kleine **kugelige Früchte**, die gemeinsam mit einem länglichen Hochblatt vom Wind davongetragen werden.

KLEINE BAUMKUNDE

Buche, Eiche, Ahorn oder Linde – erkennen Sie beim nächsten Herbstspaziergang Blätter und Früchte der Bäume?

BUCHE

Die Rotbuche gehört zu den wichtigsten heimischen Baumarten. Ihre Rinde ist auffallend glatt und silbergrau. Die **Blätter** sind **oval, leicht gewellt** und fühlen sich im Frühjahr beinahe seidig an. Im Herbst **verfärben sie sich gelb, orange und schließlich kupferbraun**. Ihre Früchte – **Buheckern** – sitzen in kleinen stacheligen Fruchthüllen und sind bei Eichhörnchen, Mäusen und vielen Vögeln beliebt. Früher nutzten auch Menschen die Frucht. Sie **enthält viel Öl und wurde z. B. zur Herstellung von Speiseöl** verwendet. Buchen haben noch eine besondere Eigenschaft: Ihre dichten Kronen lassen im Sommer nur wenig Licht auf den Waldboden fallen. Deshalb findet man in alten Buchenwäldern häufig eine besondere, eher schattenliebende Pflanzenwelt.



AHORN

Den Ahorn erkennen die meisten an seinen **unverwechselbaren Früchten**: jeweils zwei miteinander verbundene Samen mit langen Flügeln. Lässt man sie fallen, drehen sie sich wie kleine Propeller durch die Luft. Auf diese Weise trägt der Wind die Samen ein gutes Stück vom Mutterbaum fort. Auch das **Blatt** dürfte vielen vertraut vorkommen. Es besitzt **mehrere deutlich ausgeprägte Spitzen** und ist – vereinfacht dargestellt – sogar auf der kanadischen Flagge verewigt. Im Herbst gehören Ahornbäume zu den **spektakulärsten Farbgebern**. Je nach Art können ihre Blätter von kräftigem Gelb über Orange bis zu intensivem Rot wechseln.



KASTANIE

Die **großen, fingerförmig zusammengesetzten Blätter** der Kastanie sind schon von Weitem auffällig. Im Herbst öffnen sich die grünen, **stacheligen Fruchthüllen** und geben die glänzend braunen Kastanien frei. Die bei uns häufig in Parks und Alleen vorkommenden Rosskastanien sind nicht zum Essen geeignet. **Esskastanien, vor allem die gezüchteten Maronen**, gehören geröstet zu den klassischen Herbst- und Winterleckereien. Rosskastanien haben dennoch ihren Nutzen: Ihre Blüten bieten Insekten im Frühjahr Nahrung, große alte Bäume spenden im Sommer Schatten, und ihre Früchte werden unter anderem von Wildtieren aufgenommen.



EICHE

Kaum ein Baum wirkt so stattlich wie die Eiche. Ihre kräftigen Äste, die unregelmäßige Krone und die tief gefurchte Rinde machen sie unverwechselbar. Die **Blätter** besitzen **typische rundliche Buchten**. Die **Früchte** – Eicheln – **sind für die Tierwelt ein echtes Kraftfutter**. Eichhörnchen, Mäuse, Wildschweine und verschiedene Vogelarten nutzen sie als energiereiche Nahrung. Eine alte Eiche ist zudem ein kleines Ökosystem für sich. In ihrer Rinde, ihren Ästen und Höhlen **finden zahlreiche Insekten, Vögel und Fledermäuse Unterschlupf**. Schon gewusst? Eichen können mehrere hundert Jahre alt werden. Einige Exemplare erreichen sogar ein Alter von über 1.000 Jahren.



EBERESCHE

Die Eberesche wird häufig auch **Vogelbeere** genannt. Damit ist klar, für wen ihre leuchtend roten Früchte besonders interessant sind. Zahlreiche Vogelarten nutzen die **Früchte im Herbst und Winter als Nahrungsquelle**. Die Tiere wiederum verbreiten die Samen und helfen dem Baum damit bei seiner Vermehrung. Die **Blätter** der Eberesche **bestehen aus vielen kleinen Einzelblättchen**.

Dadurch wirkt ihre Krone sehr filigran. Ihre auffällig orange-roten Beerenbüschel machen sie im Spätsommer und Herbst besonders leicht erkennbar.



BIRKE

Eine helle, teilweise **fast weiße Rinde mit dunklen Stellen** ist charakteristisch für die Birke. Sie gehört zu den sogenannten **Pionierbaumarten**. Das bedeutet: Sie kann Flächen besiedeln, auf denen andere Bäume zunächst Schwierigkeiten hätten – beispielsweise nährstoffarme oder offene Böden. Ihre kleinen, dreieckigen bis rautenförmigen Blätter bewegen sich schon beim leichtesten Windhauch. Im Herbst färben sie sich leuchtend gelb. Die **Früchte sind winzig und besitzen feine Flügel**. Der Wind kann sie über weite Strecken verteilen. Birken wachsen vergleichsweise schnell, werden aber meist nicht annähernd so alt wie Eichen.



KÜSTEN  GOLD

MINI-FORMAT, MAXI LECKER!

UNSERE MINI BERLINER, MINI-DONUTS UND SAHNE MINI WINDBEUTEL



WWW.KUESTENGOLD.DE

1+1

GRATIS

1x GELD ZURÜCKERHALTEN
BEIM KAUF VON 2



2 PACKUNGEN
LEERDAMMER®
KNUSPERMINIS
KAUFEN



KASSENBon
HOCHLADEN AUF
LEERDAMMER-
PROMOTION.DE



KAUFPREIS FÜR
1x LEERDAMMER®
KNUSPERMINIS
ZURÜCKERHALTEN*

NICHT VERPASSEN!



* Teilnahme und Einlösung bis zum 31.12.2026.

Weitere Infos & Teilnahmebedingungen unter www.leerdammer-promotion.de

NATUR- Schönheiten



Ein paar grüne Zweige und dezente Farbtupfer – wer schlichte Deko mit Naturmaterialien mag, wird unsere DIY-Ideen lieben!

Das benötigen Sie: Zahlen von 1 bis 24 • Schere • Stift • 24 Brotpapier-tüten (weiß oder natur) • Klebestift • 24 kleine Geschenke zum Befüllen • Schleifenband • Paketband zum Aufhängen • Tannengrün • kleine Weihnachtskugeln • Mini-Klammern

1) Zahlen 1 bis 24 entweder auf bunte Zettel schreiben oder per QR-Code downloaden, ausdrucken und ausschneiden.



2) Nach Lust und Laune die Brotpapiertüten per Stift mit z. B. Sternen, Tannenbäumen und Zuckerstangen bemalen.

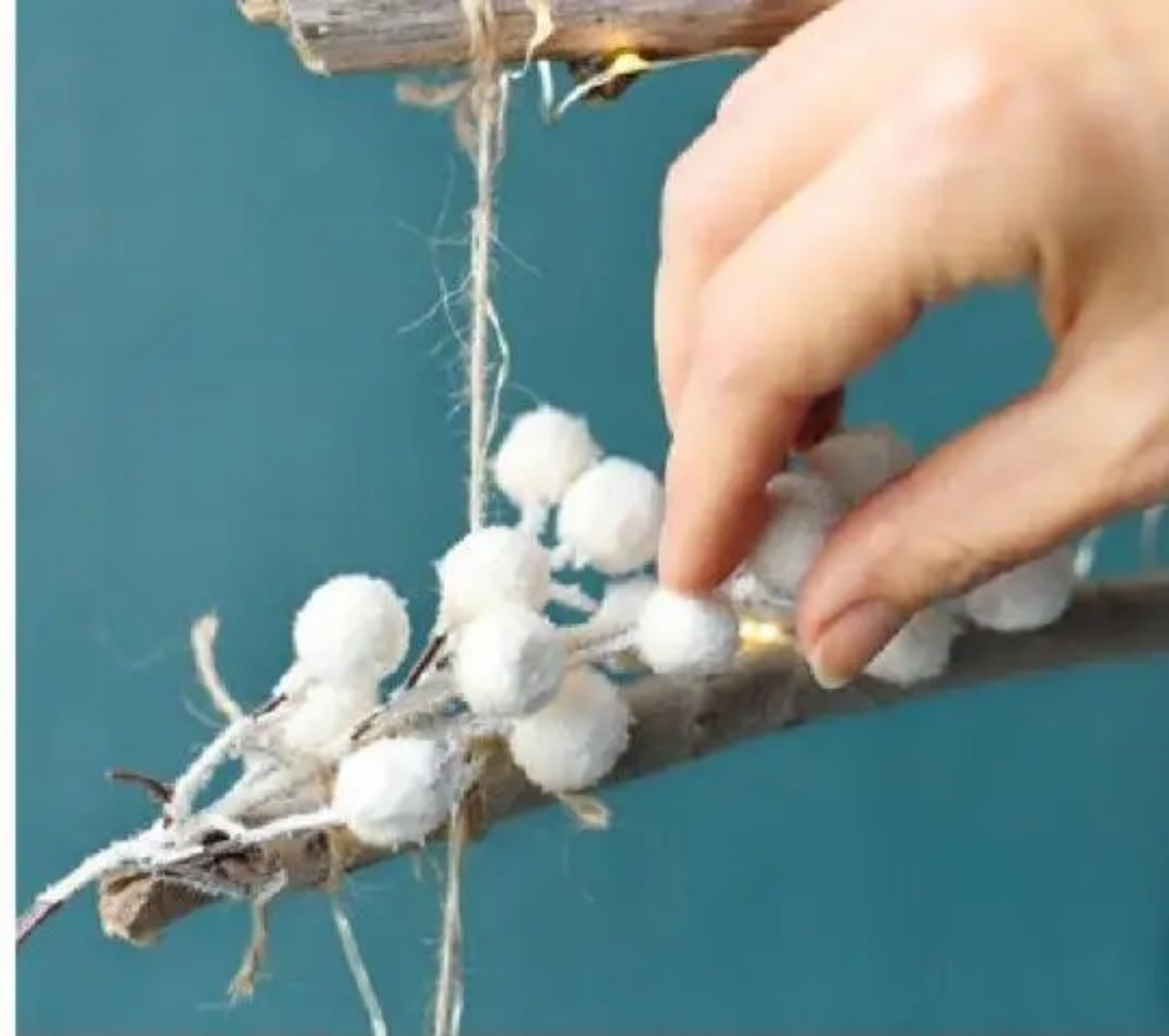
ADVENTS-Kalender



VIDEO ZUM NACHBASTELN

3) Zahlen auf die Tüten kleben, die Tüten mit süßen Überraschungen füllen, oben umschlagen. Ggf. noch ein Schleifenband drumherum wickeln. Zum Aufhängen Paketband durch den oberen Knick der Tüten fädeln.

4) Zum Verziern Tannengrün und Kugeln mit kleinen Klammern an den Tüten befestigen, fertig. Besonders süß macht sich der Adventskalender an einem mit grünen Zweigen dekorierten Ast.



HÄNGENDER Christbaum

So geht's: Acht ungefähr gleich dicke Stöcke (Ø ca. 1 cm) sind die Grundlage für den „Baum“ zum Aufhängen. Der unterste Ast ist 40 cm, der oberste 10 cm lang – von oben nach unten werden die Stöcke ein paar Zentimeter länger. Am besten auf einer Platte liegend anordnen, mit Paketschnur im 10-cm-Abstand miteinander verknoten. Den fertigen Baum mit einer Lichterkette umwickeln und Deko-Elemente mit Basteldraht befestigen.

NEUE STARKE TRIOS FÜR DEINEN TAG

Dr. Oetker

**HIGH
PROTEIN**

**PROTEIN
12g
PRO BECHER**



**REICH AN
BALLASTSTOFFEN**

**REICH AN
VITAMIN B12**



Dr. Oetker

**HIGH
FIBRE
DRINK**

HÜBSCH verpackt

IDEE 1: Eine Zuckerstange und frische Zweige mit einem Band aufs Paket binden.

IDEE 2: Band ums Paket wickeln. Kreis aus Pappe ausschneiden. Namen und Blätter aufmalen und mit einer Mini-klammer am Band befestigen. Dazu Schneebälle aus Wolle anbinden (Anleitung siehe unten).

IDEE 3: Bunte Kordel ums Paket schnüren, eine Schleife binden. Aus Papier unterschiedlich lange Streifen ausschneiden, aufs Paket kleben. Mit einem Stift je einen Docht malen.

IDEE 4: Band ums Paket wickeln und ein kleines Glöckchen daran befestigen. Mit selbst gemalten Tannenbäumchen verzieren.

IDEE 5: Band ums Päckchen wickeln, ein selbst gemachtes Foto mit einem handgeschriebenen Gruß auf der Rückseite an einer Stelle aufkleben.

Fotos: FCC (6)



Wolle ca. 50-mal um eine Gabel wickeln. Mit einem kleinen Stück Wolle in der Mitte zusammenknoten.



Wolle von der Gabel ziehen. An den Seiten aufschneiden, in Bällchenform bringen und etwas mit der Schere zurechtstutzen.



Ein kleiner Handgriff und
Weihnachten beginnt.



**TRANSPARENTE
DEKO HAKEN**



Rückstandsfrei
entfernbar



200g
Sicherer
Halt



Transparent



*Maximale Haftkraft auf sauberen und glatten Oberflächen

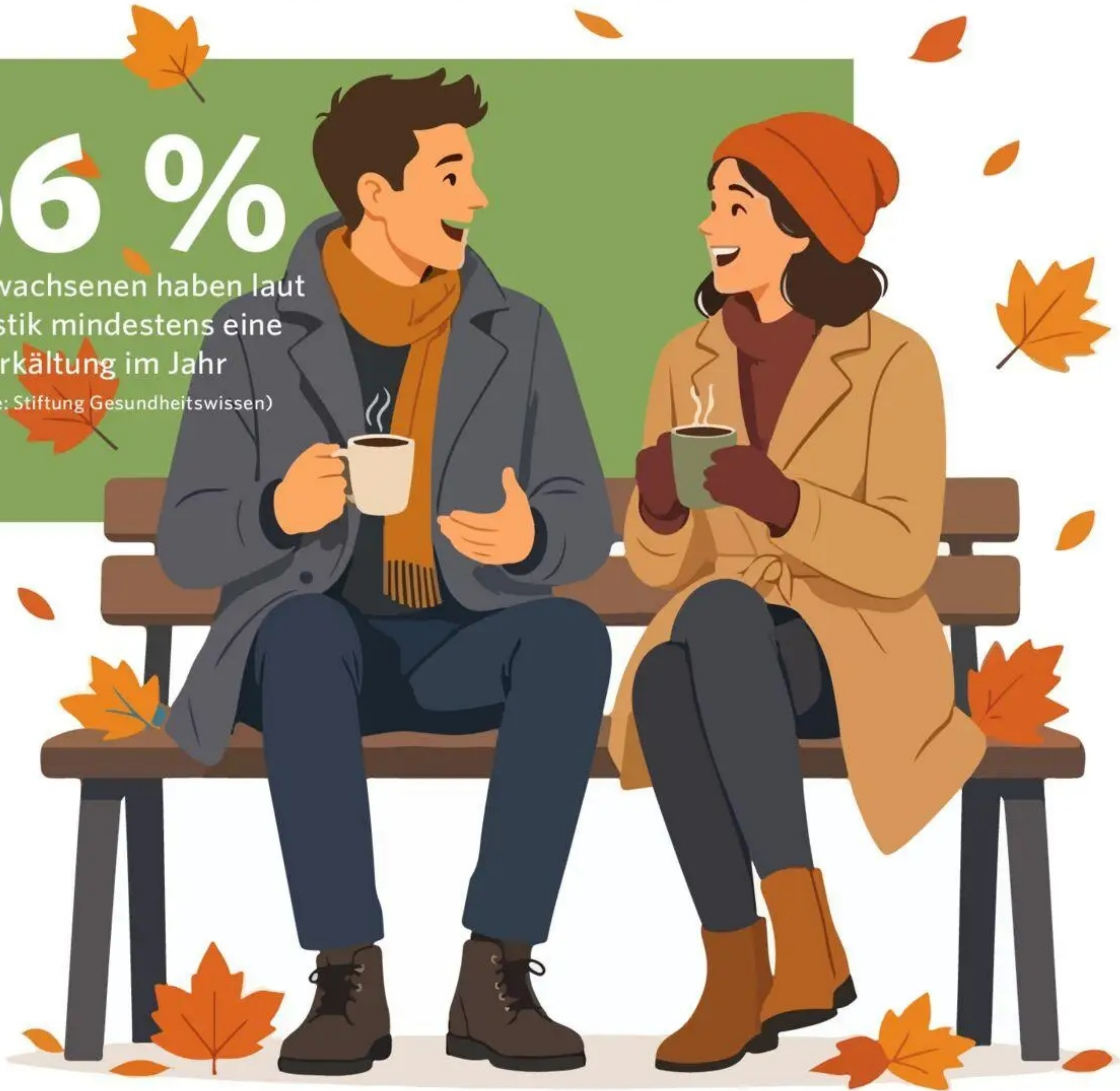
Gesund durch den Herbst

Wie funktioniert unser Immunsystem? Und wie können wir es unterstützen, damit wir uns in der beginnenden Erkältungssaison nicht anstecken?

66 %

der Erwachsenen haben laut Statistik mindestens eine Erkältung im Jahr

(Quelle: Stiftung Gesundheitswissen)



Fotos: Andi (1)/Adobe Stock

Unser Allrounder zum Streichen, Kochen, Braten & Backen

OHNE PALMÖL

Ausgezeichnet und von Verbrauchern zum Produkt des Jahres 2026* gewählt.

Rein pflanzlich, mit natürlichen Omega-3-Fettsäuren aus Rapsöl und reich an Vitamin D und E.

www.deli-reform.de

PRODUKT
DES JAHRES
2026
VON VERBRAUCHERN GEWÄHLT
SILBERN
Lebensmittel
Praxis



*in der Kategorie Margarine, Öl, Fette und Butter (Quelle: Repräsentative Verbraucherbefragung der Lebensmittel Praxis, durchgeführt von Interrogare GmbH)

Die Ausgangslage

Es wird wieder geniest und gehustet und damit steigt die Möglichkeit, sich mit einer Erkältung anzustecken. Dabei werden einige Mitmenschen nur sehr selten krank – andere erwischt es ständig. Zufall? Leider nein! Hierbei spielt unser Immunsystem eine entscheidende Rolle. Unser Körper ist den ganzen Tag damit beschäftigt, Viren, Bakterien und Schadstoffe abzuwehren. Dafür stehen ihm verschiedene „Einheiten“ zur Verfügung. Da wären beispielsweise die sogenannten Interferone – Eiweiße, die vom Körper gebildet werden, um nicht infizierte Zellen vor Viren zu schützen. Unsere weißen Blutkörperchen – die Leukozyten – verfügen dagegen über verschiedene Zellen, die gezielt Eindringlinge im Blut und in der Lymphflüssigkeit angreifen. Ist die Zahl der Leukozyten stark erhöht, weist das auf eine Entzündung im Körper hin. Zum „Team“ der Leukozyten gehören unter anderem die B-Zellen (bilden Antikörper) und natür-

liche Killerzellen (zerstören feindliche Eindringlinge). Eine Schlüsselrolle spielen auch die T-Zellen: Sie spüren infizierte Zellen auf und docken dort an. Erstaunlich: Die Abwehrzellen kommunizieren sogar miteinander – über Botenstoffe und das Lymphsystem stimmen sie sich in ihrer „Abwehrstrategie“ ab. Auch Fieber ist eine Abwehrreaktion des Immunsystems. Eine leicht erhöhte Temperatur erleichtert die Bekämpfung der Krankheitserreger. Fakt ist: Wenn unser Immunsystem geschwächt ist, sind wir anfälliger für Krankheiten. Ihr körpereigenes Abwehrsystem unterstützen Sie am besten mit den folgenden fünf Punkten:

1. Richtige Ernährung

Jeden Morgen ein frischer O-Saft und das Immunsystem funktioniert top? So einfach ist es nicht! Unser Körper braucht zur Produktion der für die Abwehr so wichtigen Zellen diverse Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Proteine, Mineralstoffe ... Auch ballaststoffreiche Kost spielt eine Rolle. Wie man es am besten schafft, möglichst viele Vitamine und Co. aufzunehmen? Ernähren Sie sich möglichst bunt in Sachen Obst und Gemüse, greifen Sie zu Vollkornprodukten und verzichten Sie weitestgehend auf Fast Food und Süßes!

2. In Bewegung bleiben

Sport ist anstrengend – findet auch unser Immunsystem. Jedes Mal, wenn wir moderaten Sport wie Schwimmen, Joggen oder Radfahren treiben und ins Schwitzen geraten, wird unser Immunsystem ein wenig gereizt – gerade so viel, dass es sozusagen in Übung bleibt. Doch: Fühlen wir uns bereits nicht gut, unbedingt auf Sport verzichten! Der Körper benötigt zur Mobilisierung der Abwehrkräfte viel Ruhe.



**FÜR MICH – FÜR DICH –
FÜR ALLE**

Unser veganes Grünkohl-Sortiment liegt voll im Trend und bedient damit die unterschiedlichen Verbraucherinteressen.

Ganz schön cool! | www.elo-frost.de | vertrieb@elo-frost.de



3. Viel trinken

Wenn wir uns anstecken, passiert das über die Schleimhäute: Viren gelangen als winzige Tröpfchen an unseren Mund oder durch Reiben in unsere Augen. Die Schleimhäute fungieren dabei als eine Art Türsteher und können bestimmte Keime sofort wieder nach Hause schicken. Daher ist eine feuchte Schleimhaut extrem wichtig für die Immunabwehr – und wir müssen über den Tag verteilt ausreichend trinken (ca. 2 Liter). Bei trockenen Schleimhäuten haben Viren ein leichteres Spiel – sie stürmen quasi am Türsteher vorbei. Bricht die Erkältung aus, gilt in Sachen Trinken das gleiche – auch dann benötigt das Abwehrsystem viel Flüssigkeit, um Krankheitserreger aus dem Körper hinaus zu transportieren.

4. Stress vermeiden

Unsere Psyche spielt eine größere Rolle, als wir gemeinhin denken – auch unser Immunsystem hängt mit ihr zusammen. Empfinden wir Stress, wird die Abwehr geschwächt. Grund ist das Stresshormon Cortisol, das die Produktion von Immunzellen vermindert. Somit ist es kein Wunder, wenn wir uns in anstrengenden Zeiten auch noch einen Infekt holen. Regelmäßige Auszeiten sind also zur Erkältungszeit besonders wichtig.

15 BIS 30 SEKUNDEN

zum Schluss kalt duschen reichen schon, um langfristig das Immunsystem zu stärken
(Quelle: DAK)

5. Ausreichend schlafen

Schlaf ist die beste Medizin – das wusste schon Oma, und sie hatte Recht: Eine Studie der Universitäten Tübingen und Lübeck fand heraus, dass Schlaf die Arbeit bestimmter Abwehrzellen, nämlich die der T-Zellen, unterstützt. Andersherum haben schon drei Stunden Schlafmangel negative Folgen für unser Immunsystem – und erhöhen damit das Erkältungsrisiko.

Fotos: Andi (1)/Adobe Stock



L'ORÉAL
PARIS

Schützt die Farbintensität
für bis zu **40 Haarwäschen**.*

WIR SIND ES UNS WERT.



*Instrumenteller Test nach Anwendung von Shampoo und Spülung

BEI HALSSCHMERZEN ...

... mit Salbeitee gurgeln! Einfach einen starken Tee zubereiten, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und nach Bedarf mehrmals am Tag damit gurgeln.

BEI OHRENSCHMERZEN ...

... können Zwiebeln Linderung verschaffen: Dazu 1 Zwiebel schälen, würfeln und im Wasserbad etwas erwärmen. In einem Stofftuch oder in Küchenpapier zum Päckchen wickeln und etwas andrücken. Ca. 20 Min. aufs Ohr legen, mit einer Mütze fixieren.

BEI VERSTOPFTER NASE ...

... die Nasenschleimhaut durch Inhalieren befeuchten – beispielsweise durch einen Kräuteraufguss, z. B. mit Thymian. Dazu 1 Liter Wasser aufkochen, eine Handvoll Kräuter hineingeben. In einer Schüssel mit großem Handtuch über dem Kopf ca. 15 Min. die Dämpfe ein- und ausatmen. Hilft auch bei Husten!

BEI HALSKRATZEN ...

... einen Ingwertee zubereiten. Dazu eine daumendicke Scheibe Ingwer grob würfeln, mit ca. 500 ml Wasser 15–20 Min. köcheln lassen. Abseihen, mit etwas Honig süßen und warm trinken. Hilft auch bei erkältungsbedingten Kopfschmerzen.

Omas Hausmittel BEI ERKÄLTUNG

BEI HUSTEN ...

... hilft auch die Zwiebel: Eine große Zwiebel grob würfeln, Stücke mit 5 EL Zucker oder Honig in einem Schraubglas mischen. Einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Saft abseihen und ca. 3 mal täglich 1 EL davon einnehmen (Kinder: 1 TL).



zirkulin
RUNDUM GUT. FÜR MICH.

RUNDUM GUT VERSORGT:
FLOHSAMENSCHALEN GEMAHLEN fördern die natürliche Verdauung und unterstützen die Darmgesundheit.

- ✓ Unterstützen eine ballaststoffreiche, gesunde Ernährung
- ✓ Mit Leinsamen und Chiasamen
- ✓ Mit Orangengeschmack



VEGAN



RUNDUM GUT
FÜR DICH



INSPIRIERT
VON DER NATUR



Mehr Infos auf
zirkulin.official
oder zirkulin.de

Altes HANDWERK

Was früher zum Alltag gehörte, ist heute etwas Besonderes:
Menschen, die mit Können, Geduld und ihren Händen Dinge
herstellen, reparieren und bewahren. Wir stellen vier traditionelle
Berufe aus der Region vor.

Mühlenbau Damit sich die Flügel weiterdrehen

Im Mühlenbauhof in Petershagen-Frille wird ein Handwerk bewahrt, das nur noch wenige beherrschen. Das Team kümmert sich um die Instandhaltung der insgesamt 44 historischen Mühlen an der Westfälischen Mühlenstraße im Kreis Minden- Lüneburg – überall dort, wo ehrenamtliche Helferinnen und Helfer nicht mehr weiterkommen. Das Aufgabenspektrum ist riesig: Die Fachhandwerker restaurieren historische Mahlgänge, bauen Wasserräder, erneuern Holzverschindelungen oder fertigen komplette Segelflügel für Windmühlen. Dabei ist nicht nur handwerkliches Geschick gefragt. Auch Kenntnisse in Statik, Maschinenbau und der Verarbeitung alter Werkstoffe gehören zum Handwerk.

Mühlenbauer war noch bis in die 1950er-Jahre ein eigener Ausbildungsberuf. Die Fachleute wurden wegen ihrer vielfältigen Aufgaben auch „Mühlenärzte“ genannt. Sie arbeiteten mit Holz, Stein und Eisen, bauten Wellen und Antriebe, fertigten Beschläge und schärften Mühlsteine. Heute ist der Beruf weitgehend ver-

schwunden. Umso wichtiger ist das Wissen der Fachleute in Deutschlands einzigartigem Mühlenbauhof: Sie kennen die historischen Konstruktionen und wissen, wie sich Materialien verhalten, die heute kaum noch verarbeitet werden.

Seit 1988 ist der Mühlenbauhof auf einem ehemaligen bäuerlichen Anwesen beheimatet. Von hier aus sorgt das Team dafür, dass die alten Mühlen nicht nur Erinnerungsstücke bleiben, sondern sich auch künftig drehen und mahlen.

**deutsche-muehlen.de •
muehlenkreis.de**





Friedrich Rohlfing, Peter Meißner, Gerhard Weiß, Thomas Pape und Andre Krietemeier vor einer fertiggestellten hölzernen Flügelwelle einer Bockwindmühle nach historischen Bauart.

Mal ausprobieren?

Die Mühlen der Westfälischen Mühlenstraße kann man an verschiedenen Mahl- und Backtagen in Aktion erleben. Infos und Termine unter: muehlenverein-minden-luebbecke.de/veranstaltungen

Traditionell am Pfingstmontag öffnen bundesweit rund 650 historische Mühlen ihre Türen und bieten bunte Programme. Der Deutsche Mühlentag ist ein Aktionstag der Deutschen Gesellschaft für Mühlenkunde und -erhaltung (DGM). Infos unter: deutsche-muehlen.de/muehlen-erleben/deutscher-muehlentag

Blaudruck

Muster mit Geschichte



„Was mich am Blaudruck fasziniert, sind unsere bis zu 350 Jahre alten Druckstöcke. In jedem steckt ein Stück Handwerksgeschichte und so viel Liebe zum Detail. Das verleiht den Stoffen bis heute ihren unverwechselbaren Charakter.“



Mal ausprobieren?

Besucher können das Handwerk bei öffentlichen Vorführungen in der Werkstatt erleben – aktuell immer mittwochs um 15 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich. Infos und Shop unter **blaudruckerei.de**

Ein Stück Leinen, ein hölzerner Druckstock, eine Schicht Papp und anschließend ein Bad im Indigo. Kein Zaubertrick, sondern eine jahrhundertealte Handwerkstechnik: Blaudruck.

In Jever hält Sabrina Schuhmacher diese Tradition lebendig. Die ausgebildete Schneiderin und Modedesignerin übernahm Anfang 2021 die Blaudruckerei und führt damit ein Handwerk fort, das ihr Vorgänger bereits über Jahrzehnte bewahrt hat. Die Werkstatt befindet sich in einem Speicher von 1822 mitten in Jever. Rund 600 historische Druckstöcke, die sogenannten Model, sind hier versammelt und noch immer im Einsatz. Einige sind rund 350 Jahre alt. Weil die Herstellung der Model einst ein eigener Beruf war, den es heute nicht mehr gibt, sind diese alten Stücke besonders wertvoll.

Beim Blaudruck wird jeder Arbeitsschritt von Hand ausgeführt. Zuerst bringt die 29-Jährige mit einem Model die sogenannte Papp auf den Stoff. Diese Masse mit Gummi arabicum schützt die bedruckten Stellen beim anschließenden Färben im Indigo-Bad. Nach dem Auswaschen erscheint das charakteristische weiße Muster auf blauem Grund. „Handgedruckt. Zeitlos. Einzigartig.“ So beschreibt Sabrina Schuhmacher ihre Arbeit. Dabei verbindet sie die überlieferte Technik mit ihrer Ausbildung in Mode und Gestaltung: „Aus einer alten Handwerkstechnik wird so etwas sehr Gegenwärtiges.“

Blaudruck gehört seit 2016 zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO. In Deutschland gibt es heute nur noch wenige Werkstätten, die das Verfahren praktisch ausüben. Wer hier ein Stück Stoff kauft, bekommt deshalb nicht nur ein schönes Muster, sondern auch ein Stück lebendige Handwerksgeschichte.

Binsenstühle

Sitzgelegenheiten fürs Leben

In einer Werkstatt in Bad Zwischenahn, im Ortsteil Ofen, entstehen Stühle noch auf traditionelle Weise: aus Holz und Binse – einer Wasser- und Moorpflanze, die hier im Ammerland früher sehr verbreitet war. Der Betrieb, der mittlerweile auf eine 125-jährige Geschichte zurückblickt, wird heute von der Tischlermeisterin Angela Heidemann in vierter Generation geführt. An ihrer Seite arbeitet ein Team aus Drechslern, Tischlern und Flechtern, das die typischen Stühle herstellt. Ihr Mitarbeiter Peter Lachmann beispielsweise drechselt seit 40 Jahren Stuhlbeine, Sprossen und andere Holzteile. Anschließend wird die Sitzfläche von Angela oder einem ihrer Mitarbeiter mit Binsen geflochten. Diese kommen heutzutage meist aus den Niederlanden, werden in der Werkstatt gelagert und erst kurz vor der Verwendung gewässert, damit die Binsen schon biegsam sind.

Auch alte Stühle oder Bänke kommen in die Werkstatt: Ist das Geflecht beschädigt oder ein Holzelement kaputt, werden sie restauriert und wieder fit gemacht. Gefertigt werden außerdem auch Einzelstücke und Sitzmöbel für Cafés. Dabei verbindet die Werkstatt altes Wissen mit heutigen Anforderungen, aber ohne industrielle Fertigung. Für Angela Heidemann spielt auch der Gedanke der Nachhaltigkeit eine Rolle: Ihre Stühle sind auf Langlebigkeit ausgelegt und lassen sich reparieren. 20 bis 30 Jahre hält so ein Stück aus Meisterhand.

Und die Familientradition könnte weitergehen: Sohn Hannes arbeitet mittlerweile als Tischlergeselle in der Firma und möchte das Handwerk später in fünfter Generation fortführen. **binsenstuhl.de**



„Wenn ich einen Stuhl sehe, dann weiß ich, ob der von uns geflochten und gedrechselt wurde.“



Mal ausprobieren?

Wer selbst mit Binsen arbeiten möchte, für den lohnt sich ein Blick in die Programme der Volkshochschulen, Suchbegriff: Binsen. Aktuelle Kurse sind beispielsweise: **Korbflechten mit Weiden und Binsen; 28. + 29.11.** VHS im Heidekreis, Walsrode, **volkshochschule.de** oder **Korbflechten mit Weiden, Flechten mit Binsen, 5.+ 6.12.;** VHS Wilhelmshaven, **vhs-whv.de**

Handweberei

Wie aus Fäden Stoff wird



„Ich finde Weben faszinierend, weil aus ganz vielen einzelnen Fäden ein Ganzes entsteht. Es ist jedes Mal toll, etwas selbst „erschaffen“ zu haben und am Ende ein fertiges Produkt in den Händen zu halten.“



Mal ausprobieren?

Wochenendkurs „Fensterbild oder Tischläufer weben“
7. + 8.11. sowie **21. + 22.11.**; Führungen „Weben erleben“,
Termine nach Absprache. Infos und Buchung unter weben-dornum.de

Wer einen Webstuhl hört, hört zunächst nur ein Geräusch: klack, klack. Für Linda Detering ist dieses Geräusch Musik. Die gelernte Mode- und Textildesignerin übernahm vor Jahren die Handweberei „Fiefschaft“ im ostfriesischen Dornum. Vor ihr steht der große Handwebstuhl „Rena“: 2,20 Meter breit und 2,10 Meter hoch. Mit jedem Tritt, jedem Schuss und jedem Anschlag wächst das Gewebe Stück für Stück. „Das Faszinierende am Weben ist, dass kein Teil dem anderen gleicht, weil es eben echte Handarbeit ist“, sagt Linda Detering. Kleine Unregelmäßigkeiten sind hier kein Fehler, sondern Zeichen dafür, dass ein Mensch am Werk war.

Rund 20 weitere Webstühle besitzt sie. Sechs davon werden seit dem Umzug in die Gartenstraße in Dornum für Webkurse genutzt. Ihr Ziel: Menschen für das Handwerk zu begeistern und Nachwuchs auszubilden. So bewahrt sie überliefertes Wissen und schafft zugleich neue Möglichkeiten, es weiterzugeben.

In Norddeutschland gehörte das Weben einst zum Alltag auf den Höfen. Flachs wurde angebaut, zu Fasern und Garn verarbeitet und im Winter zu Stoff verwoben. Heute ist Handweberei ein bewusstes Gegenmodell zur schnellen Textilproduktion: Ein handgewebtes Tuch entsteht langsam – dafür lässt sich jeder Schritt nachvollziehen. Vielleicht ist genau das wieder modern.



Noch mehr ausprobieren?

Draußen wird es früher dunkel, drinnen darf es kreativ werden:
Wer traditionelle Handwerkstechniken selbst ausprobieren möchte,
findet im November im Norden verschiedene Möglichkeiten.

5.11. | Spinnen & Weben | Museum Specken, Bad Zwischenahn

Ausprobieren, lernen, austauschen: Beim Workshop dreht sich alles um die alten Techniken des Spinnens und Webens. Kostenlos. Anmeldung (Irmgard Meyer), Tel.: 0 44 03/20 71 oder Mobil: 0 15 11/72 53 719
www.ammerlaender-bauernhaus.de

Für wen? Für alle, die Freude an alten Handarbeitstechniken haben.

7.11. | Linoldruck | Freilichtmuseum am Kiekeberg, Rosengarten-Ehestorf

Kreativ werden und eigene Drucke auf handgeschöpftem Papier und Graspapier gestalten. Infos und Buchung: kiekeberg-museum.de

Für wen? Für Anfänger und Kenner.

25.11. | Töpfern: Ton an die Hände | Freizeitheim Linden, Hannover

Töpfern ist uralt und wieder richtig angesagt. Im Workshop können Erwachsene Ton in Handaufbautechniken, ohne Drehscheibe, bearbeiten. Anmeldung: fzh-linden@hannover-stadt.de

Für wen? Für Einsteiger mit Lust auf Ton und eigene Ideen.



GUT GEMACHT

BEEF STICK® OHNE BULLSHIT.

>90%
Fleisch-
anteil

Vitakraft®



VITAKRAFT.COM

DA WILL ICH HIN



Alle Angaben ohne Gewähr.

MÄRKTE

Wann Was/Wo

- 1.11. Flohmarkt, familia-Parkplatz, Varel
- 6.-9.11. Martinimarkt, Marktplatz, Großefehn
- 7./8.11. „Hobby & Freizeit“, BBS Blinke, Leer
- 7./8.11. Kunsthandwerkermarkt, Forum Hasetal, Lönigen
- 7.-9. + 11.11. Zeteler Markt, Bahnhofstraße, Zetel
- 14./15.11. Markt für Handgemachtes & Design, Weser-Ems-Hallen, Oldenburg
- 23.11.- Weihnachtszauber,
- 30.12. Fußgängerzone, Aurich
- 23.11.- Maritimer Engelkemarkt, Rathaus und
- 31.12. Ratsdelft, Emden (24.-26.12. geschlossen)
- 23.11.- Weihnachtsmarkt, Alter Markt/Hasestraße/
- 30.12. Windthorstplatz, Meppen
- 23.11.- Weihnachten am Meer, Valoisplatz,
- 28.12. Wilhelmshaven
- 25.11.- Budenzauber am Hauptkanal/
- 20.12. Weihnachtsmarkt, Papenburg
- 28./29.11. Luchtermarkt, auf der Klosterstätte, Ihlow

DIES & DAS



Fußball: Wie alles begann. Die 11 Freunde Redakteure Köster und Reich führen humorvoll durch die Anfänge des Sports bis heute.

Wann Was/Wo

- 1.11. Helmut Zierl - „Follow the Sun - Der Sommer meines Lebens“, Capitol, Nordhorn
- 4.11. Bremen Vier Comedy Club, Apollo, Bremerhaven
- 5.11. Komische Nacht - Comedy in verschiedenen Spielstätten und Gastronomiebetrieben, Emden
- 7.11. Ralph Ruthe - „RUTHE LIVE: Shit Happens! Die (neue) Show“, Stadthalle, Aurich
- 7.11. Gayle Tufts - Wilhelmshavener Kleinkunstpreises, Pumpwerk, Wilhelmshaven
- 8.11. Jan van Weyde - „Immer Weyder ...“, Kulturzentrum PFL, Oldenburg
- 12.11. Nicole Jäger - „Grande Dame“, Theater, Meppen
- 15.11. Der Physiopath - „Machen Sie sich bitte frei!“, Kulturetage, Oldenburg
- 19.11. Arnd Zeigler, Immer Glück ist Können!, Stadthalle, Cloppenburg
- 26.11. 11FREUNDE live - „Die andere Geschichte des Fußballs“, Zollhaus, Leer**

Fotos: Ruslan Lytvyn (1), Gorodekoff (1)/Shutterstock; Volker Beinborn (1)/Landesbühne Nord

WOHLFÜHLMOMENTE FÜR IHR ZUHAUSE

pajoma®
DUFTMANUFAKTUR





MUSIK

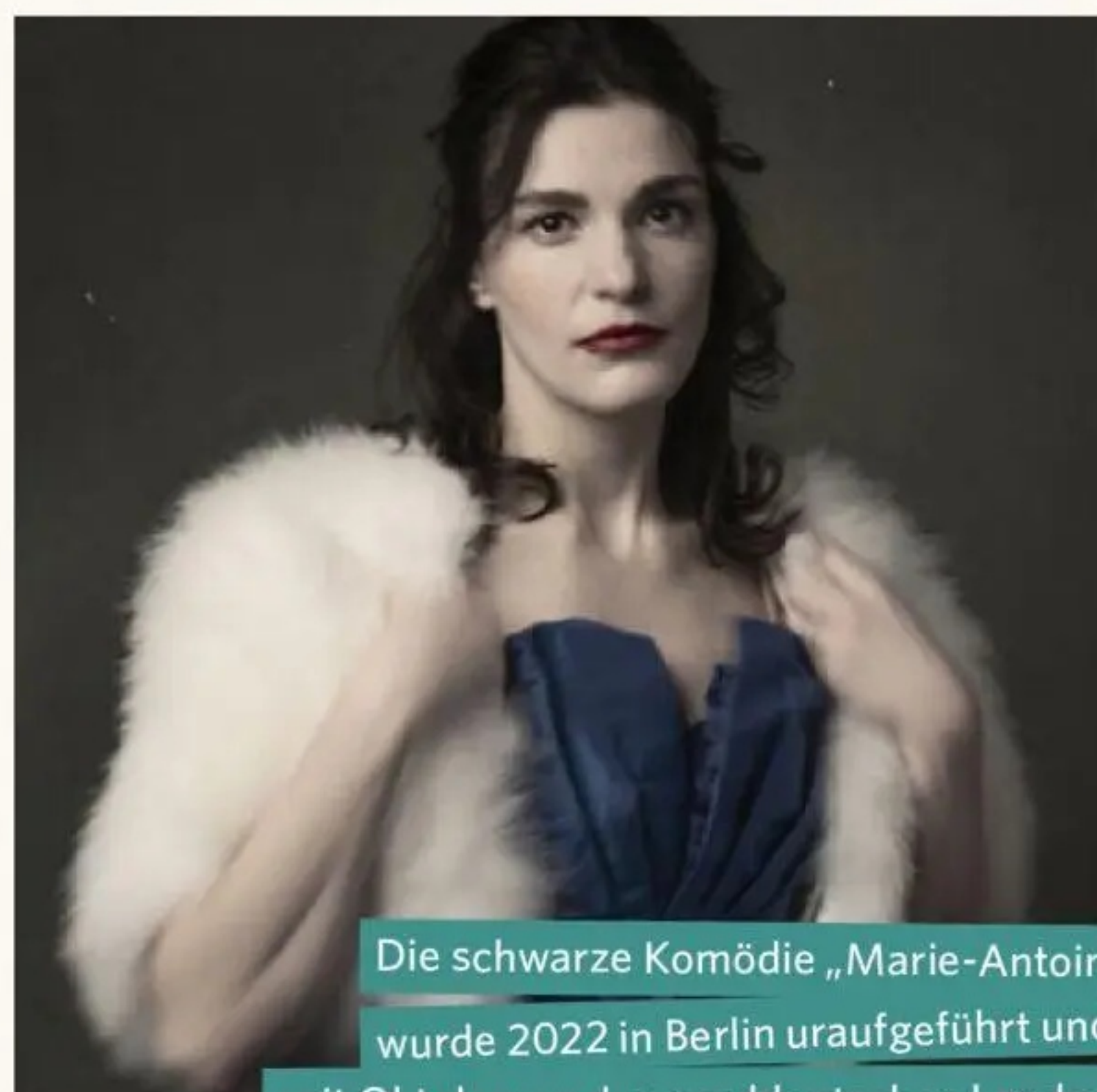
Wann Was/Wo

- 2.11. 2. Sinfoniekonzert, OsnabrückHalle, Osnabrück
- 5.11. Northwest Jam, Wilhelm13, Oldenburg
- 6.11. Milow, Güterbahnhof, Papenburg
- 6.11. Pohlmann – „Beweggründe Tour 2026“, Kulturzentrum Pumpwerk, Wilhelmshaven
- 7.11. The Irish Folk Festival – „Gold Dust in Your Pocket“, Die Glocke, Bremen
- 13.11. Folk in der Mühle: Joseph G. Thompson, Höltingmühle, Meppen
- 14.11. Ultimate Eagles, Stadthalle, Aurich
- 15.11. Monsters of Liedermaching, Zollhaus, Leer
- 20.11. dIRE sTRATS, Kulturetage, Oldenburg
- 20./21.11. „DIE SHOW“, Festspielhaus am Wall, Emden
- 20.11. Rapalje – Celtic Folk Music, Stadthalle, Aurich
- 21.11. Acoustic Candlelight Concert, Theater, Papenburg**
- 27.11. Manfred Mann's Earth Band, Kulturetage, Oldenburg
- 27.11. Kings of Floyd, Kugelbake-Halle, Cuxhaven
- 28.11. Dröhnrockfest, Alter Schlachthof, Lingen

Romantisches Kerzenlicht und gefühlvolle Akustiksongs von Elvis bis Coldplay werden im Papenburger Theater gespielt.



SHOWS & THEATER



Die schwarze Komödie „Marie-Antoinette“ wurde 2022 in Berlin uraufgeführt und läuft seit Oktober an den norddeutschen Landesbühnen.

Wann Was/Wo

- 1.11. „Der Hoffnungsvogel“, Stadttheater, Wilhelmshaven
- 1.11. „Der Sohn“ von Florian Zeller, Theater, Meppen
- 1.11. „Aladin – Das Musical“, Stadthalle Forum Alte Werft, Papenburg
- 3.11. Familie Flöz: „Finale – Eine Ouvertüre“, Theater an der Wilhelmshöhe, Lingen
- 4.11. „Sophia oder das Ende der Humanisten“, Kleines Haus, Staatstheater, Oldenburg
- 6.11. „Marie-Antoinette oder Kuchen für alle!“, Theater Am Dannhalm, Jever (7.11. Wilhelmshaven, 10.11. Leer)**
- 7.11. Superhelden-Circus, Famila Wechloy, Oldenburg
- 16.11. „Das Kalendermädchen“ – Psychothriller nach Sebastian Fitzek, Konzert- und Theatersaal, Nordhorn
- 17.11. Clemens Brock – „Der Vadda: Früher war alles besser, oder?“, Kleine EWE-Arena, Oldenburg
- 25.11. „Misery“, Festspielhaus am Wall, Emden

MÖVENPICK
— FINE FOOD —

So schmeckt Genuss!

Mövenpick Pudding sorgt für besondere Genuss-Momente aus dem Kühlregal.



**NEUE
SORTE
STRACCIATELLA!**

"RÄTSEL"

Lösen Sie unser November-Rätsel und gewinnen Sie eins von 2 Mülleimer-Sets von Brabantia im Wert von je ca. 178,- Euro.



GUT SORTIERT!

Abfälle trennen - aber bitte mit Stil! Mit den cleveren Lösungen von Brabantia wie den SortUp Recyclingbehältern wird Mülltrennung zum Kinderspiel. Das zweistöckige System (20 + 25 Liter) bringt Ordnung und Komfort in Küche oder Speisekammer und sieht dabei richtig gut aus! Die perfekte Ergänzung: der kompakte 6 Liter Sort&Go Abfalleimer (s. oben rechts). Ideal für die Entsorgung von Biomüll direkt auf der Arbeitsplatte - so halten Sie Ihre Küche mühelos sauber. Gewinnen Sie mit etwas Glück ein Set inklusive Jahresvorrat an passenden (Bio-)Müllbeuteln. Mehr Stilvolles für den Haushalt unter: www.brabantia.com.

abson- derlich	numi- discher König	▼	altamer. Indianer in Mexiko	Teil des Heeres	▼	stark wün- schen	▼	▼
▶	▼	○ ₁				mora- lische Gesin- nung	▶	
▶				feminist. Autorin, † (Shere)		Kelte in Irland	▶	
höchstes Wesen			See- manns- lohn	▶			○ ₁₂	
Wert- papier	▶					skand. Männer- name		katho- lischer Geist- licher
▶			Ball- rückspiel beim Tennis		eh. dt. Tennis- profi (Steffi)	▶		
Figur in Claudels 'Mittags- wende'	See- hund	Zu- sammen- fassung	▶					
franzö- sisch: Straße	▶			eng- lischer Gasthof	▶	○ ₁₈		Kinder- frau
▶					Gebiet,er, Besitzer (Mz.)		englisch: nach	▶
Reise- weg		Vorname Heming- ways		boshafte Scha- den- freude	▶			
Wiener Schau- spielerin (Senta)	▶		○ ₈				grobes Trink- gefäß	
▶				frühere engl. Gold- münze	▶	ganz junger Wein	▶	
Haupt- stadt der Schweiz	Turner- stellung		Haar- farbe im Alter	▶				Sohn Jakobs (A.T.)
sehr bekannt, populär	▶				○ ₂			
▶						Mädchen im Mond (Edda)	○ ₉	roter Edel- stein
Kanton der Schweiz			Kfz-K. Kauf- beuren		dt. Arbeiter- führer, † 1913	▶		
laute Zustim- mung		Vorname von US- Filmstar Costner	▶					einige
▶							ein Nadel- baum	▶

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



NEUE MARKE – gleich gute Qualität

Aus JOLA wird die
Traditionsmarke
DREISTERN.



Filmgröße	zur Sonne gehörig	Norddeutscher	ein Bauhandwerker	weiblicher Vorfahr	italienischer Männername	Vorname der Autorin Danella	prahlen
16		dt. Parlamentsgebäude				4	
		Händler von Diebesgut	Bildschirm				
Rauchutensil	Kopfschutz d. Zweiradfahrer			israelischer König	10	Enkel Mohammeds (7. Jh.)	
		7		tragen des Bauteil	Abk.: Hauptschalter		
	Rufname von Guevara, † 1967		griechische Göttermutter	Winkelfunktion			
	echt, ursprünglich	Fremdwortteil: Hundert			13	afrikanische Wildkatze	
	Spender			ehem. niederländische Währung	weibl. Borstentier		
5		Vorname des Autors Heym †	niederrätig			3	
	körnige Substanz	putzen, reinigen					Teppichstadt in Turkestan
Sicherheitsriemen im Auto	6		spanischer Ausruf		Fahrbahn	rundes Blumenbeet	
				ehemaliger Schah Persiens	eine der Kanalinseln		
	11	Landhaus in Spanien	vollständig				
ital. Winterkurort (San ...)	Fernkopien versenden				thailändisches Feldmaß (4 Ar)	Augenblick	
			Erbfaktor	14	schweiz.: Geröllhalde		französisch: Insel
17	Teil der Bibel (Abk.)	Ge-flügel-produkt					
		15		früherer äthiop. Fürstentitel		span. Doppelkonsonant	
				englisches Längenmaß			

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

GEWINNER

Lösung des Kreuzworträtsels aus der Oktoberausgabe: Happy Birthday

Die GewinnerInnen der Fernweh-Pakete von Al Amier und Sabita aus der Oktoberausgabe wurden schriftlich benachrichtigt.

TEILNAHME-MÖGLICHKEITEN & -BEDINGUNGEN

Wenn Sie bei einem der myTime-Gewinnspiele mitmachen möchten, haben Sie folgende Teilnahmemöglichkeiten:

1. Auf dem Postweg: Senden Sie uns eine Postkarte mit Ihrer Adresse. Für das Kreuzworträtsel geben Sie das Lösungswort mit an. Für andere Gewinnspiele im Heft das jeweilige Stichwort. myTime • Postfach 50 12 09 • 22712 Hamburg

2. Per E-Mail: Schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse. Für das Kreuzworträtsel geben Sie das Lösungswort mit an. Für andere Gewinnspiele im Heft das jeweilige Stichwort.

gewinnspiel@redaktion-mytime.de

Aus allen Teilnehmern werden die Gewinner gezogen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Teilnahme ab 18 Jahren. Die Mitarbeiter der Bunting Unternehmensgruppe sowie der Format Communications Consultants GmbH (FCC) sind von den Gewinnspielen ausgeschlossen. Mehrfachteilnahmen oder eine Teilnahme über einen gewerblichen Gewinnspielservice werden ausgeschlossen und führen automatisch zum Ausschluss aus der Verlosung. Datenschutzhinweis: Zur Durchführung der Gewinnspiele erhebt FCC Ihre personenbezogenen Daten, um Sie im Falle eines Gewinns benachrichtigen zu können. Ggf. wird Ihre Adresse an unsere Gewinnspielpartner weitergegeben, z. B. um Ihnen den Gewinn zukommen zu lassen. Für andere Zwecke werden Ihre Daten nicht verwendet. Eine Datenverarbeitung in Staaten außerhalb der Bundesrepublik Deutschland findet nicht statt. Die Teilnahme an dem Gewinnspiel und die damit verbundene Datenerhebung ist selbstverständlich freiwillig. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Ihre Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 a DSGVO. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden Ihre Daten gelöscht. Einsendeschluss für die Novemberausgabe: 23.11.2026

Fotos: Deike Press (1); Vector_Bird (1)/Shutterstock

DEIKE-myt-2218-0726-73



MEDITERRANE GENUSSMOMENTE ZUHAUSE GENIEßEN!

www.leverno.de | www.ibero.de

FREUEN SIE SICH auf den DEZEMBER

HÜBSCH VERPACKT

MIT UNSEREN IDEEN WIRD JEDES GESCHENK ZUM HINGUCKER.

**DIE
NÄCHSTE
AUSGABE
ERSCHEINT
AM 26.11.**



RAUS IN DEN WINTER

ZAUBERHAFTE
AUSFLÜGE UND
ABENTEUER IN
DER REGION



SO SCHMECKT WEIHNACHTEN!

LIEBLINGSREZEPTE
FÜR GENUSSVOLLE
FESTTAGE

+

24

WEITERE
REZEPTE

XMAS-SPEZIAL

DIE M.O.I.N.-BANDE IM
WEIHNACHTSFIEBER



ORIGINAL
Wagner

Der Herbst bekommt eine
neue Lieblingspizza!



Jetzt probieren!



Bünting Tee

SEIT 1806

WINTER, WIE ER SCHMECKEN SOLLTE.

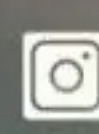
3 NEUE
SORTEN



DE-ÖKO-001
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft



 Buenting Tee

 buenting_tee

www.buenting-tee.de