

**GRATIS
FÜR SIE**

20. JAHRGANG
JULI 2026

myTime

Für ein Leben voller Genuss



SPLISH, SPLASH!

ES GEHT ANS UND INS
WASSER - DIE SCHÖNSTEN
SEEN & STRÄNDE

GUTE ERFRISCHUNG

WAS TEINT UND KÖRPER
AN HEISSEN TAGEN
BRAUCHEN

SOMMER- KUCHEN

GENIESSEN SIE
UNSERE FRUCHTIGEN
KREATIONEN

TITELREZEPT
ZITRONEN-
TARTELETTES



ZEIT FÜRS ZELT

Ob Camping oder Glamping -
unsere Region bietet viele
herrliche Plätze in der Natur.

Combi





AQUA NORDIC



6 Sorten
zum Dauer-
tiefpreis!

NORDISCH.

KLAR.



Wasser mit
Geschmack



Erfrischend
fruchtig



Kalorienarm

Main!

Endlich Sommer und wir nutzen die warme Jahreszeit, um unser Ess- und Wohnzimmer draußen aufzuschlagen. Hier wird mit Freunden gefeiert, geschlemmt oder entspannt. Wenn nicht jetzt, wann dann!

Gartenpartys leben natürlich nicht nur vom guten Wetter, sondern auch vom guten Essen! Für alle, die gerne zu Tee & Kaffee einladen, haben wir acht Super-Sommerkuchen gebacken, die ordentlich was hermachen. Die Rezepte inklusive Tipps gibt's ab Seite 16.

Sie wollen Ihren Garten auf Vordermann bringen oder haben einfach Lust, ihn ganz oder teilweise neu zu gestalten? Dann blättern Sie zur Seite 62. Hier haben wir Ihnen perfekte Pflanzenpaare zusammengestellt, die gut miteinander harmonieren, sich gegenseitig schützen und dabei auch noch toll aussehen. Haben Sie einen wundervollen Juli!

Herzlichst, Ihre
Susanne Hintz



Titel: FCC (1); Drobot, Dean (1)/Adobe, Stock; Fotos: bruno-ngarukiyve (1)/Unsplash

IMPRESSUM

Herausgeber: J. Bunting 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



31

ENTDECKEN

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

GENIESSEN

- 16** **NOCH EIN STÜCK, BITTE!**
Köstliche Sommerkuchen für Ihre Kaffeetafel
- 26** **FERNWEH ZUM AUFGIESSEN**
Wir testen die neuen Ländertees von Bunting Tee
- 29** **KARL KOCHT**
Zitronen-Parmesan-Hähnchen
- 31** **BIO-GENUSS FÜR HEISSE TAGE**
Wir kochen sommerfrisch mit besten Zutaten von NATURWERT Bio
- 38** **KOCH DEN TITEL**
Unwiderstehliche Zitronen-Tartelettes
- 40** **IM JULI KOCHEN WIR ...**
... mit Cherrytomaten, Rucola, Aprikosen & Pfirsichen
- 46** **URLAUBSKÜCHE USA**
Hier gibt's mehr als Fastfood



40



26



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.



Genieß Spanien
vom Hauchfeinsten.



Schinken ist Abraham.

abraham.de oder @abraham.schinkenspezialist

LEBEN

- 69 NATUR, RUHE, ABENTEUER!**
Die besten Camping- und Glampingplätze
- 74 ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?**
Hier geht's zu den schönsten Seen & Stränden in der Nähe
- 78 DA WILL ICH HIN!**
Veranstaltungstipps
- 80 RÄTSEL**
- 82 VORSCHAU**



62



Fotos: FCC (3); Verbena (1), valiantin suprunovich (1), Katerina Maksymenko (1)/Shutterstock

56

GEWINN-
SPIELE &
AKTIONEN:
SEITE 6, 9, 13
UND 80

WISSEN

- 48 GUT FÜR DIE NATUR**
Streuobstwiese: was das ist, was sie kann und wie Sie eine gewinnen können
- 50 FRISCH, FRISCHER, FRISCHEKÜCHE!**
Zu Besuch bei den „Schnibbelhelden“ aus unseren Märkten
- 55 HÄPPCHENWEISE**
Tipps & Tricks rund um den Haushalt

VERWÖHNEN

- 56 SOMMERMYPHEN IM CHECK**
Stimmt's oder stimmt's nicht – wir decken auf!
- 58 HEISSE TAGE, SCHÖNE HAUT**
So kommen Sie cool und gepflegt durch den Sommer
- 62 GUTE BEET-NACHBARN**
Diese Pflanzen ergänzen sich prächtig im Garten

Noch mehr leckere Eissorten finden Sie auf www.kuestengold.de.



KÜSTEN  GOLD

SÜßE
EISZEIT

WWW.KUESTENGOLD.DE

TIPPS & TRENDS IM JULI



UNSERE WEIN- MOMENTE

FRUCHTIG UND AUSGEWOGEN – DER WEISSBURGUNDER VON DIE WEINMACHER ÜBERZEUGT MIT FEINEN NOTEN VON ANANAS UND QUITTE. DER TROCKENE WEISSE IST EIN VIELSEITIGER BEGLEITER ZU LEICHTEN GERICHTEN. IN DIESEM MONAT FÜR **€3,49/0,75 L** IN UNSEREN WEINREGALEN ERHÄLTlich.



SÜSSES FRÜCHTCHEN

Am 16. Juli ist „Tag der deutschen Superheldin Kirsche“ – ein guter Anlass, die heimischen Stars zu feiern. Satte 47.000 Tonnen* Süß- und Sauerkirschen wurden im letzten Jahr hierzulande geerntet! Rezept-Tipp: Kokos-Kirschkuchen auf S. 22.

(*Statistisches Bundesamt)

LESER-SCHNACK

Rüm hart - klaar kiming.

(regionale Abweichungen der Schreibweise möglich)

**Übersetzt: Weites Herz - klarer Horizont. Sinn-
gemäß: Soll Weltoffenheit sowie eine weite,
vorurteilsfreie Sicht symbolisieren. Das ist der
Lieblingsspruch von Karen S. aus Ibbenbüren.
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.

Probier ich!



Mit Goldmarie wird Ihr Abendbrot zum Schlemmervergnügen. Entdecken Sie die feine Hähnchenbrust in Aspik – besonders lecker schmeckt sie auf frischem Bauernbrot. Neu aus unseren Märkten.



EMOJI TAG

*Digitalverband Bitkom



Die Beliebtesten

Auf **Platz 1** – mit 17 Prozent* der Stimmen – landet die Emoji-Gruppe mit Herzen, Küsschen und Smileys mit Herzaugen.

Es gibt über **3.000** Emojis.

Den **2. Platz** belegen Emojis, die mit Lachen zu tun haben (15 %*).



Jeder und jede Fünfte nutzt in jeder Nachricht Emojis – Frauen häufiger (25 Prozent) als Männer (17 Prozent).*

Fast zwei Drittel fühlen sich durch Emojis mitunter **verwirrt**.*



Der **3. Platz** (12 %*) geht an Emojis die Gesten wie Klatschen oder Daumen hoch symbolisieren.



Am **17. Juli ist Welt-Emoji-Tag** – kein Zufall, dass auf dem Kalender-Emoji genau das Datum steht.

FINALE, OHOO!

STELLEN SIE SCHON MAL DIE GETRÄNKE KALT! AM 19. JULI STEIGT DAS GROSSE FINALE DER FUSSBALL-WM. WELCHES TEAM HOLT SICH DEN POKAL? GESPIELT WIRD IM METLIFE STADIUM NAHE NEW YORK. ANPFIFF IST UM 21 UHR, DAS ZDF ÜBERTRÄGT LIVE IM TV.



AUSGEZEICHNET!

Hape Kerkeling trägt sein Nasenfahrrad mit Stolz und Stil. Dafür wurde er vom Kuratorium Gutes Sehen e. V. als Brillenträger des Jahres ausgezeichnet. „Eine Brille ist das einzige Accessoire, das dich gleichzeitig klüger, interessanter und modisch mutiger wirken lässt“, so Kerkeling. Quelle: Interview KGS/Hape Kerkeling

NATUR
WERT *Bio*

BRUNCH MAL BIO!

Entdeckt die neuen
NaturWert Bio Produkte!

Jetzt neu!
Bio-Genuss mit
der **Combi-
Eigenmarke.**

NaturWert Bio

Die erste Wahl für alle,
die bewusst genießen möchten.

Unsere Eigenmarke NaturWert Bio
bietet eine vielfältige Auswahl
biologisch erzeugter Produkte.

Die Kennzeichnung mit dem EU-Bio-
Siegel steht für kontrollierte Herkunft,
transparente Standards und natürlichen
Geschmack.

NaturWert Bio verbindet geprüfte
Bio-Qualität mit bewusstem Genuss -
Tag für Tag.



Bio Kochschinken
in Scheiben
80-g-Packung



Bio
Frühstücksbacon
in Scheiben
100-g-Packung



Bio Schinkenwürfel
100-g-Packung



Bio
Geflügelsalami
in Scheiben
80-g-Packung



Bio
Rindersalami
in Scheiben
80-g-Packung

Im Kühlregal gibt es weitere
NaturWert Bio Produkte!



Nachschub!

Wer liebt sie nicht? Frische Minze - für Drinks, zum Kochen oder Garnieren. Das Tolle: Sie lässt sich ganz einfach auf der Fensterbank vermehren. Dafür einen Trieb abschneiden, die unteren Blätter entfernen und ins Wasser stellen, nach wenigen Tagen bilden sich Wurzeln - dann ab in den Topf! **Tipp:** Minze breitet sich schnell aus, daher am besten solo pflanzen.

URLAUBS-LEKTÜRE

Ein gutes Buch am Strand oder am See darf nicht fehlen! Unsere Empfehlung: „Ein letzter Sommer mit dir“ von Karen Swan (Goldmann, € 13,-): Im Sommer 1957 wartet Rafaella im Fischerdorf Tricase Porto auf Cosmos Rückkehr aus Rom. Aus der Freundschaft der Kindheit wird plötzlich mehr - doch Rafaella ist bereits vergeben. Zwischen Sehnsucht, Leidenschaft und Rivalität muss sie eine Entscheidung treffen. In vielen unserer Märkte erhältlich.

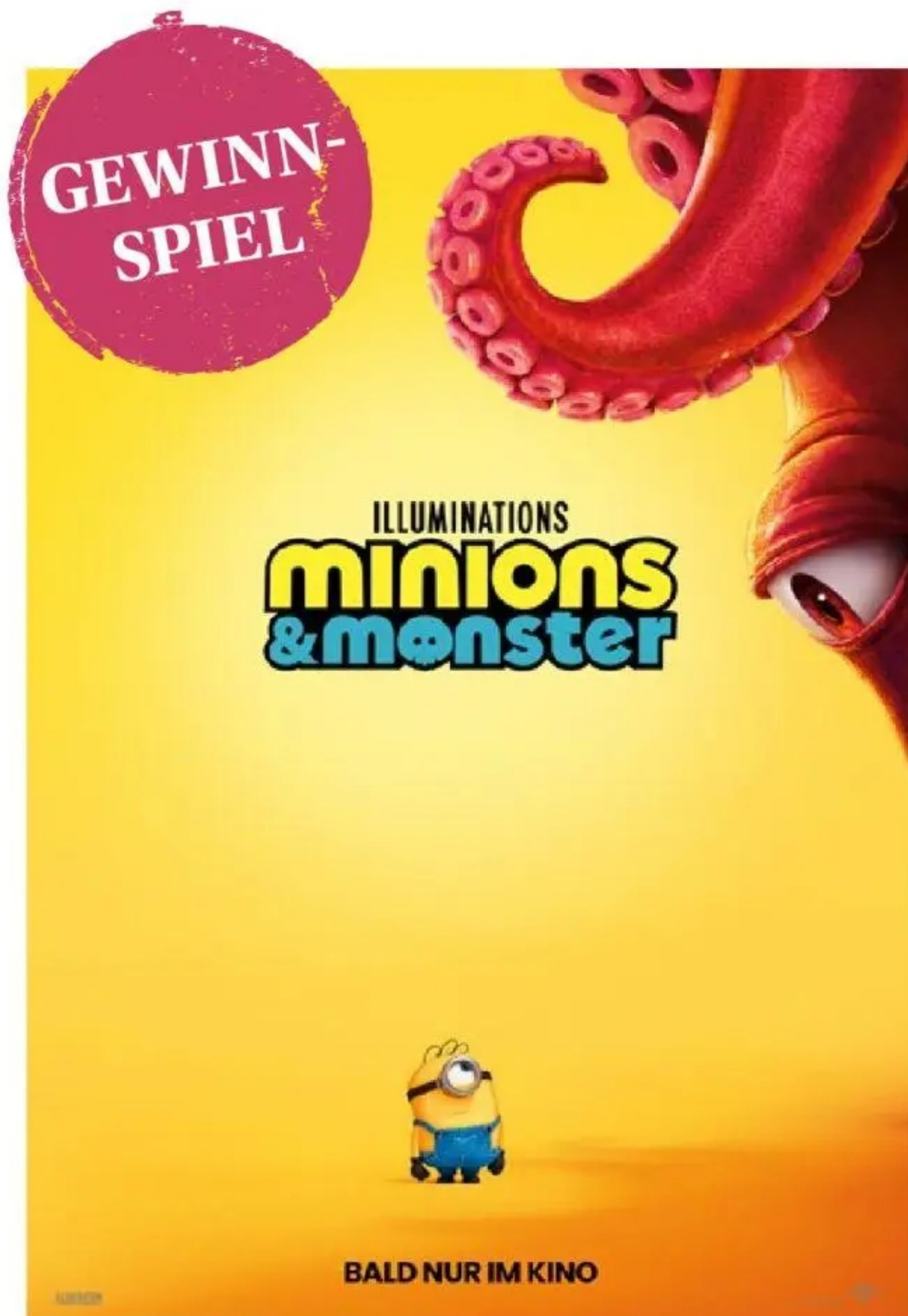


Gelbe Helden

Ab dem 1. Juli machen die Minions die Kinos unsicher. In „**Minions & Monster**“ erobern die gelben Figuren Hollywood, entfesseln Monster und versuchen, ihr Chaos wieder zu richten. Für den passenden Genuss zum Kinohit sorgen die **Agrarfrost Minions** aus dem Tiefkühlregal: Die Kartoffelfiguren in 3D-Form sind außen knusprig, innen zart und kommen ohne künstliche Aromen und Farbstoffe aus. Ob als Snack oder Beilage - ein Highlight für alle Fans.

Zum Kinostart verlosen Agrarfrost und myTime **8x2 Kinokarten**. Wenn Sie gewinnen möchten, schicken Sie uns eine Postkarte oder E-Mail, Stichwort: Minions, Einsendeschluss: 14.7.2026.

Adressen sowie allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 81.



MORE THAN JUST
A PROSECCO.




MIONETTO
ITALIA, 1887

FÜR DIE
BESTE BROTZEIT!



**PRODUKT
DES JAHRES
2026**
VON VERBRAUCHERIN GEWÄHLT
GOLD
LP Lebensmittel
Frankfurt



Und das Leben
schmeckt.

Der 5. Juli 1946: Mode-Revolution. Designer Louis Réard präsentiert in Paris den kleinsten Badeanzug der Welt – den Bikini. Anfangs sorgt das Stück für Aufsehen, gilt als skandalös. Der Durchbruch kommt später: 1962 steigt Ursula Andress im James Bond-Film im Bikini aus dem Meer. Der Look geht um die Welt und macht den Zweiteiler zum Kult.



AUF DEN SOMMER

- 1 + 2 Ob **Bianco** oder **Rosso – Cinzano Vermouth** sorgt für italienisches Flair. Während der Rosso mit würzigen Kräutern und feiner Vanillenote begeistert, überzeugt der Bianco mit seiner milden, leicht süßen Frische.
- 3 Genießen Sie den frisch fruchtigen **Rosche Paradies Tropical** pur, auf Eis oder als Basis für Cocktails. Cool: Der Drink kommt in der Mehrwegflasche daher.



- 4 Der italienische Schaumwein **Cinzano Asti** begeistert mit Noten von Pfirsich, Honig und weißen Blüten. Perfekt als Aperitif.



Die Freude war riesig: Der Combi Markt in Bunde wurde beim Wettbewerb „**Supermarkt des Jahres 2026**“ in der Kategorie „Filialen bis 3.000 qm“ unter die **Top 3** gewählt! Das Team um Marktleiterin Sonja Olthoff (s. Bild vorne Mitte) setzt täglich alles daran, den Kundinnen und Kunden **ein besonderes Einkaufserlebnis** zu bieten. Durch die Nähe zur holländischen Grenze hat der Markt zweisprachige Schilder wie „Fleisch/Vlees“ oder „Süßigkeiten/Snoep“, auch viele Mitarbeitende sprechen Niederländisch. Die Auszeichnung zählt zu den renommiertesten Wettbewerben im deutschen Lebensmitteleinzelhandel. Prämiert werden Märkte, die mit hoher Servicequalität, innovativen Ideen, ansprechender Warenpräsentation und Kundennähe überzeugen.



Affenstark beleuchtet!



Tischleuchte „Monkey“
(13 x 24 x 13 cm) zaubert
jedem ein Lächeln ins Gesicht.
Für € 43,95 (ohne Leuchtmittel)
unter www.home24.de.
Art.-Nr. 000000003000321756

**UNSERE
ANGEBOTE
DES MONATS**



Mmh, köstlich!

Lust auf Abwechslung auf dem Tisch?
Dann probieren Sie doch mal die zarte
Hähnchenbrust mit feinem Currymantel von
Goldmarie. Die dünnen Scheiben sorgen
für eine exotische Note auf Ihrem Brot. In
diesem Monat für **€1,99/80-g-Pack**. in
unseren Märkten erhältlich.

GUTE REISE

OB ROADTRIP IN EUROPA ODER FERNREISE -
MIT DER TROLLEY-SERIE „VOYAGE“ SIND
SIE NICHT NUR FUNKTIONAL, SONDERN
AUCH SCHICK UNTERWEGS. DIE CLEVER
AUFGETEILTEN TRAVELITE HARTSCHALEN-
KOFFER TREFFEN AUF DESIGN VON TAMARIS.
IN VERSCHIEDENEN GRÖSSEN UND FARBEN
AB € 99,95 UNTER WWW.TRAVELITE.DE
UND WWW.TAMARIS.COM ERHÄLTlich.



Wow, würzig

Käse-Fans mit Vorlieben für besonders kräftige
und cremige Sorten kommen beim Beemster
Brennessel und Chili voll auf ihre Kosten. Dazu
einfach Baguette und ein Glas Wein servieren,
fertig ist der Snack für einen entspannten Som-
merabend. In diesem Monat für **je €1,99/100 g**
an der „Käse-hat-Heimat“-Theke erhältlich.

VON LESERN NACHGEBACKEN



Leserin Marita D. aus Papenburg hat aus der Mai-Ausgabe 2026 den „Käsekuchen mit Erdbeeren“ nachgebacken! Köstlich!

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

Allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 81.

Zum Kugeln

Sommer und Eisgenuss gehören zusammen! Männer sind laut YouGov-Umfrage beim Kugeleis die größeren Schleckermäuler. Während Frauen meist bei 2 Kugeln bleiben (51 %), wählen Männer seltener diese Menge (44 %), dafür aber häufiger 3 Kugeln (27 % vs. 19 % der Frauen).



Ferienspaß mit der M.O.I.N.-Bande

Mit der M.O.I.N.-Bande werden die Ferien garantiert nicht langweilig! Selbst wenn draußen einmal Regenschichten aufziehen, haben Max, Okka, Ida und Nick jede Menge Ideen auf Lager. **Ausflüge, Spiele, Rezepte, Bastelideen, Experimente und mehr** – im Magazin „Mein bunter Sommer mit der M.O.I.N.-Bande“ ist für jeden etwas dabei. Wer weiß, vielleicht reichen die Ferien kaum aus, um all die Abenteuer und Ideen auszuprobieren?

„Mein bunter Sommer mit der M.O.I.N.-Bande“ erhalten Sie kostenlos in unseren Märkten – solange der Vorrat reicht.



SMARTE APPS FÜR DIE REISE

Handys erleichtern uns den Alltag – auch fürs Reisen gibt es hilfreiche Apps, die den Urlaub noch entspannter machen.



Polarsteps ist für alle, die Rundreisen lieben. Sie zeichnet nicht nur Ihre Route auf – Sie können die Stationen auch digital bebildern, Tagebuch führen und Ihre Reisetagebuch-Einträge mit Freunden und Familie teilen.



Wo geht die Sonne auf und wo unter? Die **Alpenglow-App** kennt die Antwort – weltweit. So verpassen Sie auf Reisen nie wieder die schönsten Lichtstimmungen und Sonnenuntergänge.

Sie reisen außerhalb der EU-Roaming-Grenzen und wollen nicht nur im WLAN Internet-Verbindung haben? Über die **Airalo-App** können Sie eSIM-Guthaben rund um den Globus erwerben.



Genügend trinken ist, gerade wenn man in heißere Regionen verreist, wichtig. Mit der App **Wassertracker** behalten Sie den Überblick.

Gestalten und versenden Sie mit **MyPostcard** eine individuelle Postkarte mit Ihren Urlaubsfotos.



Mit mehreren Personen unterwegs? Damit Sie gemeinsame Kosten und Ausgaben im Blick behalten – wer hat was ausgelegt – hilft die **Splitwise-App**. Jeder trägt seine Ausgaben ein, die geteilt werden sollen, und die App berechnet, wer wem am Ende Geld schuldet.

Die schönsten Wanderwege, Fahrradroutes und Co. auf der ganzen Welt kennt die **komoot-App**. Hier können Sie navigieren, neue Wege entdecken, Routen teilen oder selber gestalten.



Alle Apps sind kostenlos im App Store oder bei Google Play erhältlich.





Küche

VIelfalt SO WIE ICH SIE MAG

Für die schönste Backzeit des Jahres



~~12.99~~
-23%

9.99

Like Gugelhupfform
mit Antihafbeschichtung,
Ø 22 cm, Höhe 11 cm



~~14.99~~
-13%

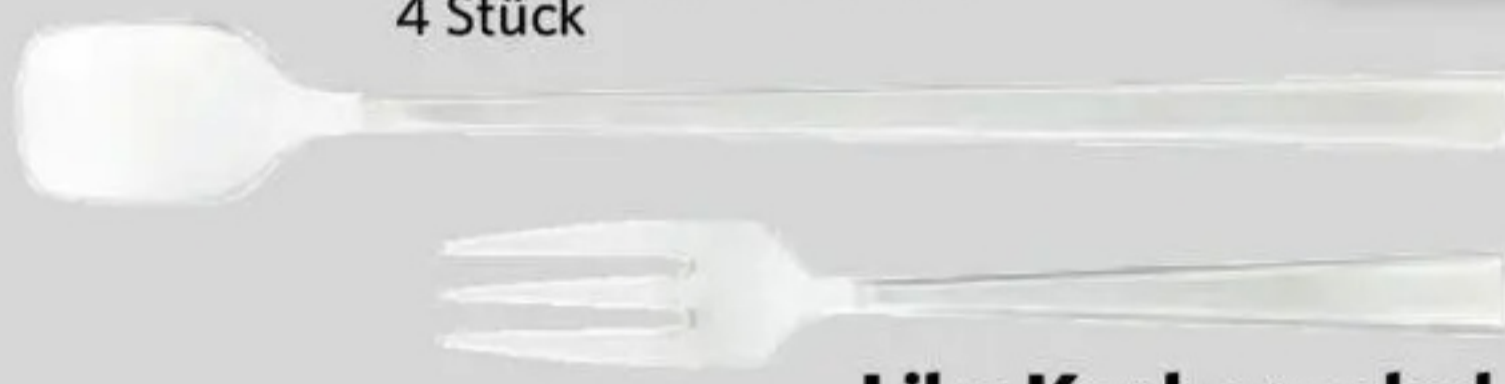
12.99

Like Springform
mit Antihafbeschichtung,
Ø 26 cm, Höhe 8,5 cm. Auch in
Ø 20 cm für € 8,99 und
Ø 24 cm für € 9,99 erhältlich.

~~3.99~~
-25%

je 2.99

**Like Latte
macchiato Löffel**
4 Stück



Like Kuchengabel
4 Stück



~~7.99~~
-25%

5.99

Like Muffinform
mit Antihafbeschichtung,
Ø 7 cm, 35,5 x 27 cm,
Höhe 3 cm, für 12 Stück

~~9.99~~
-30%

6.99

Like Schüssel
aus Edeltahsilber,
Ø 24 cm. Auch in
Ø 20 cm für € 4,99
erhältlich.



Like Schneebesen
aus Edeltahsilber,
Gesamtlänge ca. 30 cm

~~4.99~~
-20%

3.99



Gültigkeit Preise
Die Rabattaktion auf Like Artikel läuft
vom 1. Juli bis 31. Juli 2026



Unsere Non-Food-Eigenmarke!

LIKE SO WIE ICH ES MAG!



Bei so viel **SONNEN** backen wir bunt!

Frische Früchte süß verpackt – das ist das offene Geheimnis köstlicher Sommerkuchen. Wir bringen die farbenfröhlichsten Exemplare auf den Kaffeetisch!





BRASILIANISCHE TORTA DE LIMÃO

Für 12 Stücke

2 Eier (Gr. M) • 250 g Mehl • 125 g + 4 EL Zucker
125 g Butter • 2 Bio-Limetten • 250 g gezuckerte
Kondensmilch • 250 g Magerquark • Fett + Mehl
f. d. Form • Frischhaltefolie • 1 Springform
(Ø 26 cm) • Spritzbeutel mit gezackter Spritztülle

Für den Teig Eier trennen. Mehl in eine Schüssel geben, Mulde hineindrücken. 125 g Zucker, Butter in Stückchen und Eigelb hineingeben, per Handmixer zum Mürbeteig kneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.

Für die Füllung Limetten heiß waschen, trocken reiben. Schale abreiben, Saft auspressen. 7 EL Saft mit Kondensmilch mischen. Quark und Limettenschale unterrühren.

Zum Backen Teig in die gefettete, mit Mehl ausgestäubte Form drücken, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Boden mehrmals per Gabel einstechen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) ca. 30 Min. auf unterer Schiene backen.

Für den Guss Limettenmasse auf dem Teigboden verteilen. Eiweiß mit 4 EL Zucker steif schlagen. Guss in den Spritzbeutel füllen, Schnecken in Form einer Blume (oder nach Belieben) daraufspritzen. Weitere 10 Min. bei gleicher Temperatur auf oberster Schiene fertig backen.



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



HIMBEER-ROLLE

Für ca. 10 Scheiben

4 Eier (Gr. M) • 175 g + 2 EL Zucker
• 2 EL heißes Wasser • 1 Päck.
Vanillezucker • 75 g Mehl • 50 g
Speisestärke • 1 TL Backpulver
• 300 ml Schlagsahne • 200 g
Schmand • 2 Päck. Sahnesteif •
2 EL Zitronensaft • ca. 300 g Him-
beeren • Puderzucker zum Bestäu-
ben • Backpapier • Geschirrtuch

Für den Biskuitteig Eier trennen. Eigelb mit 80 g Zucker und heißem Wasser per Handmixer cremig rühren. Eiweiß mit 45 g Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Auf

die Eigelbmasse geben. Mehl, Stär-
ke und Backpulver darübersieben,
alles per Schneebesen vorsichtig
mischen. Teig auf dem mit Back-
papier belegten Blech verteilen,
glatt streichen. Im vorgeheizten
Ofen bei 190 °C (U: 170 °C/G:
Stufe 3-4) 10-13 Min. backen
(nicht zu dunkel). Geschirrtuch auf
der Arbeitsfläche ausbreiten, mit
2 EL Zucker bestreuen. Blech mit
der Biskuitplatte daraufstürzen.
Backpapier abziehen, Teig über
die kurze Seite mithilfe des Tuches
aufrollen. Nach 5 Min. zurückrol-
len, auskühlen lassen.

Für die Füllung Sahne und
Schmand kurz verschlagen.
Sahnesteif, 50 g Zucker und
Zitronensaft zugeben, alles steif
schlagen. Himbeeren verlesen,
vorsichtig unterheben. Füllung auf
die Teigplatte streichen, dabei auf
der kurzen Seite $\frac{1}{3}$ frei lassen. Teig
über die kurze Seite aufwickeln.
Mit Puderzucker bestäuben. Zum
Servieren in Scheiben schneiden.



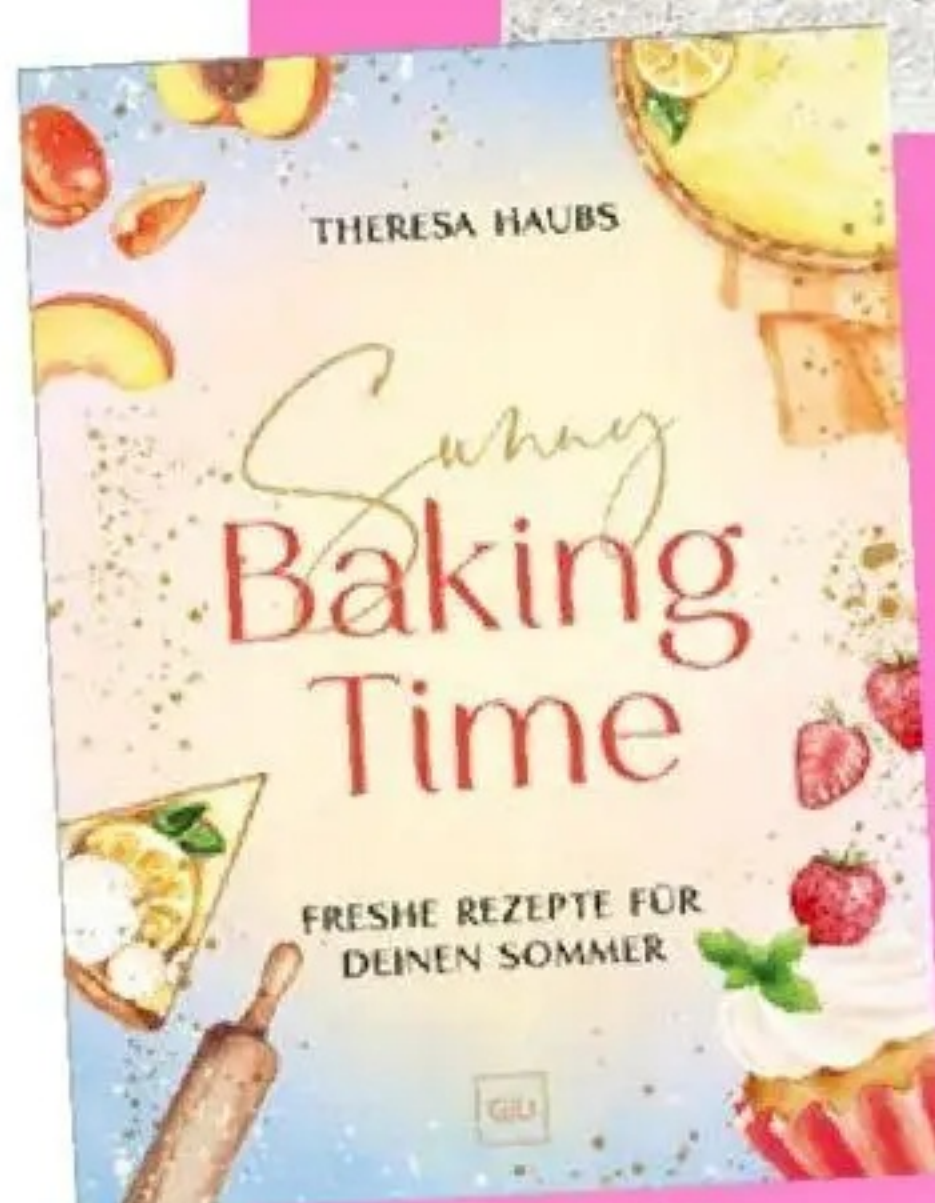
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: mittel

REZEPT AUF SEITE 25



Johannisbeerkuchen mit Baiser

Ihnen gefällt, was Sie hier oben sehen (oder die Kuchen links und auf der Vorseite)? Dann könnten die freshen Rezepte von Theresa Haubs das Richtige für Sie sein. In „**Sunny Baking Time**“ verführt sie mit sommerlichen Ideen für Kuchen, Muffins und Desserts – ästhetisch und trotzdem unkompliziert. Von Familienrezepten bis zu Food-Trends ist alles dabei. GU, € 25,-.



REZEPT AUF SEITE 25



Himbeer-Bars ohne Backen

Wichtig bei No-bake-Kuchen: Keine wässrigen, frischen, schlecht abgetropften oder TK-Früchte verwenden. Keksböden oder andere Schichten können dadurch aufweichen. Bei unseren Bars ist das anders: Als Topping dürfen frische oder sogar TK-Beeren auf den Kuchen – denn das Ganze landet sowieso für mindestens 3 Stunden im Gefrierfach und wird kühl serviert.



HEIDELBEER-SHORTBREAD-TARTE

Für ca. 16 Stücke

250 g Mehl • 275 g Zucker • 180 g kaltes + 50 g weiches Butterschmalz (z. B. Butaris) • 4 Päck. Vanillinzucker • 1 Prise Salz • 1 Ei (Gr. M) • 350 ml Schlagsahne • 250 g Heidelbeeren • 200 g Schmand • 1 Päck. Sahnesteif • Fett + Mehl f. d. Form • Trockenerbsen zum Blindbacken • Tarteform (Ø 26 cm)

Für die Tarte Mehl, 75 g Zucker, kaltes Butterschmalz in Flöckchen, 2 Päck. Vanillinzucker, Salz und Ei mit den Knethaken des Mixers zum glatten Teig kneten. Evtl. per Hand nachkneten. Teig in der gefetteten, mit Mehl ausgestäubten Form zum flachen Boden drücken,

dabei einen Rand formen. Per Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen. Trockenerbsen daraufgeben. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (U: 150 °C/G: Stufe 3) ca. 30 Min. backen. Nach ca. 23 Min. Backpapier mit Erbsen entfernen. Tarte auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für die Füllung 50 g Butterschmalz schmelzen. 200 g Zucker zufügen, unter Rühren hellbraun karamellisieren lassen. Mit 200 ml Sahne unter Rühren ablöschen, ca. 3 Min. köcheln. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen, dabei ab und zu rühren. Beeren waschen, gut abtropfen lassen. 2-3 EL Karamellsauce in ein Glas geben. $\frac{2}{3}$ Beeren unter die restliche Sauce heben,

auf dem Teig verteilen. Ca. 4 Std. kalt stellen.

Für das Topping Restliche Sahne steif schlagen. Schmand mit restlichem Vanillinzucker und Sahnesteif ca. 1 Min. aufschlagen. Sahne unterheben. Auf der Tarte locker verstreichen, ca. 30 Min. kalt stellen. Vor dem Servieren mit restlichen Heidelbeeren und restlicher Karamellsauce garnieren.



Zubereitungszeit: 60 Min.

+ Kühlzeit

Schwierigkeitsgrad: mittel



KOKOS-KIRSCHKUCHEN

Für ca. 14 Stücke

50 g Kokosraspel • 350 g Sauerkirschen • 125 g weiche Butter • 125 g brauner Zucker • 1 Päck. Bourbon Vanille-Zucker (z. B. Dr. Oetker) • 1 Prise Salz • 3 Eier (Gr. M) • 250 g Mehl • 3 gestr. TL Backpulver • 160 ml Kokosmilch • 5 EL Kokoslikör (z. B. Batida) • 100 g Puderzucker • Back- und Speisefarbe rot • Fett + Mehl f. d. Form • Kastenform (ca. 25 x 11 cm) • 2 kleine Gefrierbeutel

Zur Vorbereitung Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, auf einem Teller erkalten lassen. Kirschen waschen, entstielen, entsteinen.

Für den Teig Butter mit den Quirlen des Mixers cremig rühren. Nach und nach Zucker, Vanille-Zucker und Salz zufügen. Jedes Ei ca. ½ Min. auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, auf mittlerer Stufe unterrühren. Kokosraspel, Kokosmilch und 3 EL Likör unterrühren. Kirschen vorsichtig unterheben.

Zum Backen Teig in die gefettete, mit Mehl ausgestäubte Form füllen, glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) ca. 20 Min. im unteren Drittel backen. Per Messer längs in der Mitte ca. 1 cm tief einschneiden. Bei gleicher Temperatur ca. 45 Min. weiterbacken. Herausnehmen, 10 Min. auf dem Kuchenrost

stehen lassen. Aus der Form lösen, auf dem Rost erkalten lassen.

Für den Guss Puderzucker mit restlichem Likör zum Guss verrühren (er soll nicht zu flüssig werden). Hälfte in 1 Gefrierbeutel füllen. Andere Hälfte mit roter Speisefarbe färben, in den 2. Gefrierbeutel füllen. Von jedem Beutel eine kleine Ecke abschneiden, Kuchen mit dem Guss dekorativ besprenkeln. Fest werden lassen.



Zubereitungszeit: ca. 90 Min. + Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach

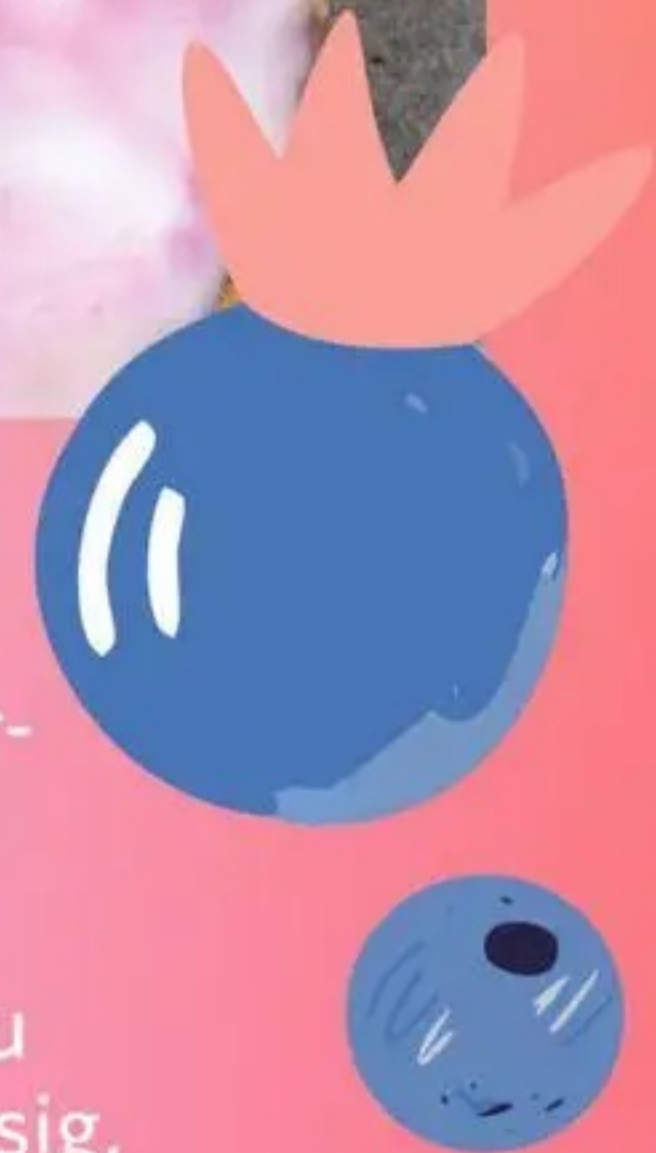




REZEPT AUF SEITE 25

Heidelbeer- Amerikaner

Dieses Traditionsgebäck ist bei Klein und Groß gleichermaßen beliebt. Zum Glück ist es einfach zuzubereiten. Wichtig ist nur, dass der **Teig im Ofen nicht zu dunkel** wird. Er soll gerne hell bleiben, goldbraun wäre schon zu viel. Beim Guss sollte man genau arbeiten: Ist er zu flüssig, bleibt er nicht auf den Amerikanern haften, ist er zu fest, wird die Oberfläche meist hubbelig statt glatt.





CREMIGER BEERENKUCHEN

Für 12 Stücke

250 g Mehl • **150 g Zucker** • **Salz** • **200 g Butter** • **3 EL Wasser** • **400 g Beeren** (z. B. Johannisbeeren) • **3 Eier (Gr. M)** • **100 ml + 4 EL Schlag- sahne** (z. B. Weihenstephan) • **Tar- teform (Ø 24 cm)** • **Mehl zum Aus- rollen** • **Fett f. d. Form** • **Backpapier** • **Trockenerbsen zum Blindbacken**

Für den Teig Mehl mit 3 EL Zucker und 1 Prise Salz mischen, mit 150 g Butter verkrümeln. Wasser zugeben, zur Kugel kneten. Im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen.

Für die Füllung Hälfte Beeren pürie- ren, durch ein Sieb streichen. 125 g abwägen, mit restlichem Zucker, Eiern, restlicher Butter und 4 EL Schlagsahne mischen. In einer Me- tallschüssel über einem Wasserbad langsam 15 Min. erhitzen, bis die Creme eindickt. Dabei häufig um- rühren. Abkühlen lassen.

Für die Tarte Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Teig in die gebutterte Form legen, Rand hochziehen, überstehende Ränder abschneiden. Teig mit Back-

papier bedecken, mit Trockenerbsen beschweren. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) ca. 10 Min. blindbacken. Papier und Hülsenfrüchte entfernen, weitere 10 Min. hellgolden backen. Tem- peratur auf 160 °C (U: 140 °C/G: Stufe 2) reduzieren. Beerencreme auf den Teig geben, 30 Min. backen. Abkühlen lassen. Restliche Beeren auf die Tarte geben. Mit restlicher geschlagener Sahne servieren.



Zubereitungszeit: ca. 95 Min.
Schwierigkeitsgrad: mittel



JOHANNISBEER-KUCHEN MIT BAISER

Für 12 Stücke

1 Ei + 3 Eiweiß (Gr. M) • 250 g Mehl
• 270 g Zucker • 1 EL Magerquark
• 1 Prise Salz • 125 g Butter • 2 EL
Paniermehl • 500 g Johannisbeeren
• 200 g gemahlene Mandeln • 50 g
Speisestärke • Fett + Mehl f. d. Form
• 1 Springform (Ø 26 cm)

Für den Teig 1 Ei trennen. Mehl, 60 g Zucker, Eigelb, Quark und Salz mischen. Butter in Stückchen zugeben, alles mit den Knethaken des Mixers zum Mürbeteig kneten. In der gefetteten, mit Mehl ausgestäubten Form auslegen, Rand dabei hochdrücken. Mit Paniermehl austreuen.

Für den Belag Johannisbeeren waschen, verlesen, einige Rispen zur Deko beiseitelegen. Gesamtes Eiweiß steif schlagen, 200 g Zucker dabei einrieseln lassen. Mandeln, Stärke und Johannisbeeren unterheben.

Zum Fertigstellen Belag auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) ca. 60 Min. auf unterer Schiene backen. Restlichen Johannisbeeren in restlichem Zucker wälzen, Kuchen damit garnieren.



Zubereitungszeit: ca. 80 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



HIMBEER-BARS

Für ca. 24 Stück

200 g Cashewkerne • 60 g Walnüsse
• 100 g gemahlene Mandeln •
3 entsteinte Datteln • 90 g natives
Kokosöl • ¼ TL Salz • 100 g Rüben-
zucker (z. B. Diamant) • 125 ml
Kokosmilch • 50 g Cashewmus • 1 TL
Vanilleextrakt • 6 g Matcha-Pulver •
1-2 EL gefriergetrocknete Himbeeren
(ersatzw. frische) • 125 g Himbeeren
(frisch oder TK) • Fett f. d. Form •
Brownieform (ca. 20 x 30 cm)

Zur Vorbereitung Cashews mind. 1 Std. in lauwarmem Wasser einweichen.

Für den Boden Walnüsse, Mandeln, Datteln, 40 g Kokosöl und Salz im Mixer zerkleinern, bis eine klebrige Masse entsteht. Boden der gefetteten Form mit Backpapier auslegen. Teig in die Form drücken, 15 Min. ins Gefrierfach stellen.

Für den Belag Rübenzucker und restliches Kokosöl in der Kokosmilch erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Cashews, Cashewmus und Vanilleextrakt mixen, bis die Masse cremig ist. Hälfte mit Matcha-Pulver glatt rühren, gleichmäßig auf dem Boden verteilen, 30 Min. einfrieren. Andere Hälfte mit gefriergetrockneten Himbeeren fein mixen. Auf der Matcha-Schicht verteilen.

Zum Fertigstellen Himbeeren auf der letzten Schicht verteilen, etwas andrücken. Alles für mind. 3 Std. einfrieren. Zum Servieren in gleichmäßige Rechtecke schneiden.



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
+ Gefrierzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



HEIDELBEER-AMERIKANER

Für 8 Stück

170 g kleine Heidelbeeren • 100 g weiche Butter • 100 g feinsten Zucker (z. B. Diamant) • 1 Päck. Vanillezucker • 1 Prise Salz • 2 Eier (Gr. M) • 1 Päck. Vanille-Puddingpulver • 250 g Mehl • 3 TL Backpulver • 4-5 EL Milch • 250 g Glasurzucker (ersatzw. Puderzucker) • 2-3 EL kaltes Wasser • Backpapier

Für die Amerikaner Beeren waschen, abtropfen lassen. Butter cremig rühren, nach und nach Zucker, Vanillezucker, Salz und Eier zugeben. Puddingpulver mit Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit Milch unterrühren. (Der Teig soll schwer reißend vom Löffel fallen.) 40 g kleine Beeren vorsichtig unterheben. Mit 2 Esslöffeln 8 Häufchen in großen Abständen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, rund formen, etwas flach streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) 15-20 Min. backen. Abkühlen lassen, bis sie noch leicht warm sind.

Für den Guss Restliche Beeren pürieren, durch ein Sieb streichen. 60 g Glasurzucker mit dem Püree und ggf. wenigen Tropfen Wasser zur Glasur rühren. Restlichen Glasurzucker mit 2-3 EL Wasser anrühren. Amerikaner auf der Unterseite mit der weißen Glasur bestreichen. Farbige Glasur darauftupfen, per Holzstäbchen durchziehen, marmorieren. Trocknen lassen.



Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
+ Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach

Genussreise UM DIE WELT

Manchmal muss man gar nicht weit fahren, um das Fernweh zu stoppen! Die neuen Ländertees von Bün ting Tee machen's möglich!

Mediterrane Reise Mittelmeer-Vibes, Sonne satt und Zitrusfrüchte direkt vom Baum – wer träumt sich nicht gern nach Italien oder Südfrankreich! Mit dem Bün ting Tee „Mediterrane Blutorange“ holen wir uns dieses Lebensgefühl in jede Tasse. Star des kraftvollen Tees ist die **Blutorange** mit ihrem herb-würzigen bis süß-säuerlichen Aroma. Sie wird am Mittelmeer, vor allem auf Sizilien angebaut. Pur genießen können Sie die rote Zitrusfrucht zwischen Januar und März. Jetzt heißt es: als Tee genießen – heiß oder kalt!

Fotos: FCC (1); Mazur Travel (1)/Shutterstock

Vier für den Urlaub zu Hause



Jeder Tee erzählt die Geschichte seines Landes – mit sonnen gereiften Früchten und authentischen Aromen: Mediterrane Blutorange, Türkische Feige, Schwedische Blaubeere und Ita lienische Limone. Ab sofort in Ihrem Markt.

Red Summer-Spritz

Für 2 Gläser

3 TL Bunting Tee „Mediterrane Blutorange“
 • 400 ml Wasser • 1 Bio-Blutorange
 oder Orange • 2 EL Himbeersirup •
 4 Stängel Thymian • 100 ml kalter
 Prosecco (ersatzw. Tonic) • 6 Eiswürfel

Zur Vorbereitung Tee in einen Teefilter füllen, mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, ca. 8 Min. zugedeckt ziehen lassen. Abkühlen lassen, kalt stellen.

Für den Spritz Orange heiß waschen, trocken reiben. Hälfte in Scheiben

schneiden, andere Hälfte auspressen. Je 3 Eiswürfel, 1 EL Sirup, 2 EL Orangensaft und 2 Orangenscheiben in 1 Glas geben. Kalten Tee daraufgießen. Thymian waschen, trocken tupfen, je 2 Stängel ins Glas geben. Mit Prosecco auffüllen.



Zubereitungszeit: ca. 15 Min. +

Abkühlzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach



... mit Bunting Tee „Mediterrane Blutorange“

Ob heiß aufgegossen oder anschließend gut gekühlt im Drink: Temperamentvoll und sonnenverwöhnt sorgt dieser fruchtige Tee für Urlaubsgefühle.





Bünting Tee

SEIT 1806

DER TEE OHNE
WELTREISE
Zu 100 % aus
deutschem
Anbau



[f buenting.teestube](#)

[@ buenting_tee](#)

www.buening-tee.de



DE-ÖKO-001
Deutsche
Landwirtschaft



Sind Sie auch ein Zitronenfan? Gerade im Sommer geht es bei mir nicht ohne. Sogar sahnige Fleischgerichte macht die gelbe Frucht erfrischend und verleiht ihnen eine ganz besondere Note.

Zitronen-Parmesan-Hähnchen

Für 4 Portionen

1 Bio-Zitrone • 80 g Parmesan • 2 EL Mehl • Salz • schwarzer Pfeffer a. d. Mühle • 4 Hähnchenbrustfilets • 30 g Butter • 2 EL Olivenöl • 2 Knoblauchzehen • 125 ml Hühnerbrühe • 200 ml Sahne zum Kochen (z. B. Weihenstephan) • 2 EL Kapern • 1 Handvoll Basilikumblätter • Zitronenspalten zum Anrichten

Für das Fleisch Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Ca. 20 g Parmesan in Spänen abhobeln, zugedeckt beiseitelegen. Rest fein abreiben, in einer flachen Schüssel mit Mehl und Zitronenschale mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilets rundherum in der Mischung wenden, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind. Hälfte Butter mit Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin ca. 5 Min. je Seite knusprig und gar braten. Inklusive Bratensaft herausnehmen.

Zum Fertigstellen Knoblauch schälen, zerdrücken. Mit restlicher Butter in die Pfanne geben, 1 Min. anschwitzen, bis es duftet. Brühe und Sahne zufügen. Köcheln, bis die Sauce sämig ist und leicht eindickt. Filets mit Bratensaft in die Pfanne geben, bei schwacher Hitze 2 Min. köcheln. Kapern unterrühren. Mit Basilikum, Zitronenspalten und Parmesan garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

Rohes Geflügel waschen?

Bitte nicht! Keime wie Salmonellen können durch spritzendes Wasser auf Flächen, Kochgeräten, Kleidung und anderen Speisen landen. Geflügel einfach per Gabel aus der Verpackung nehmen und direkt gründlich garen.



Den gibt's dazu

Grauer Burgunder trifft Rivaner - eine frischfruchtige Cuvee von Moselland Akcente. Der elegante trockene Weißwein passt zu hellem Fleisch wie auch zur Sommerpasta. Aus unseren Märkten.



NEU

**SO CREMIG-MILD
KANN KEFIR SEIN**

**JETZT AUCH
ZUM LÖFFELN**



*CALCIUM TRÄGT ZUR NORMALEN FUNKTION VON VERDAUUNGSENZYMEN BEI.

Hennessy

Der Sommerdrink 2026 Hennessy Ginger

Leicht zu mixen, köstlich und für alle Sommerfans: Der ingwerwürzige Hennessy Ginger mit viel Charakter für besondere Momente mit Freunden.

Zutaten

45 ml Hennessy Very Special
105 ml Ginger Ale
1 Limettenspalte
Frische Ingwerscheiben

So einfach gehts:

Hennessy Very Special und Ginger Ale in ein mit Eiswürfel gefülltes Glas geben. Mit einer Limettenspalte und frischen Ingwerscheiben garnieren.



MEIN SOMMER wird *BIO!*

Es gibt Gerichte, die gehören für mich in die warme Jahreszeit: fruchtige Bowls, frische Salate und bunte Pasta - zubereitet aus besten Zutaten von NATURWERT Bio.

NATUR
WERT *Bio*

Die erste Wahl für alle, die bewusst genießen möchten. Die Combi-Eigenmarke „NATURWERT Bio“ bietet eine vielfältige Auswahl biologisch erzeugter Produkte. Die Kennzeichnung mit dem EU-Bio-Siegel steht für kontrollierte Herkunft, transparente Standards und natürlichen Geschmack. NATURWERT Bio verbindet geprüfte Bio-Qualität mit bewusstem Genuss - Tag für Tag.

würzig & leicht Sommer-Dressings



DUNKLE VINAIGRETTE

... PASST ZU GRÜNEM SALAT MIT EI

Für 2 Portionen

2 TL Senf • 3 EL Balsamessig • 1 TL NATURWERT Bio Rohrzucker • Salz • Pfeffer • 8 EL Rapsöl kaltgepresst • 1 Schalotte • 2 NATURWERT Bio Eier • 1 kleiner Kopf Eichblattsalat • 100 g Feldsalat • 1-2 dünne rote Spitzpaprika • 1 Bund Schnittlauch

Für das Dressing Senf, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer per Schneebesen verrühren. Öl unterschlagen. Schalotte schälen, sehr fein würfeln, unterrühren.

Für den Salat Eier hart kochen, kalt abschrecken, pellen. Salate putzen, waschen, trocken schleudern. Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika waschen, putzen, ganz lassen oder halbieren, in dünne Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Salate, Paprika und Schnittlauch vermengen. Mit Hälfte Dressing mischen. Eier halbieren oder vierteln, auf den Salat geben. Restliche Vinaigrette dazuservieren.

Tipp Die Zutaten für die Vinaigrette, also Senf, Essig, Öl, Zucker und Gewürze, in ein Schraubglas mit Deckel geben. Verschließen und kräftig schütteln. Schon wird alles perfekt gemixt.



Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



JOGHURT-ÖL-DRESSING

... PASST ZU THUNFISCH-MAIS-SALAT

Für 3 Portionen

1 NATURWERT Bio Zitrone • 3 Stiele Basilikum • 100 g NATURWERT Bio fettarmer Joghurt • 3 EL NATURWERT Bio Leinöl kaltgepresst • 1 EL Senf • 1 TL flüssiger Honig • Salz • Pfeffer • 1 Glas (Abtr.-Gew. 140 g) Küstengold Thunfisch Filets in Wasser • 1 Dose (425 g) Mais • 1 kleine Dose (Abtr.-Gew. 130 g) Kidney Bohnen • 3 Frühlingszwiebeln • ¼ Eisbergsalat • 1 Beet Kresse

Für das Dressing Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken. Mit Joghurt, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, Öl, Senf und Honig verrühren. Per Pürierstab kurz cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Thunfisch und Mais abtropfen lassen. Kidneybohnen abspülen, abtropfen lassen. Thunfisch grob zerteilen, alles in eine Schüssel geben. Eisbergsalat waschen, trocken schleudern, in dicke Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Beides in die Schüssel geben, unterheben. Hälfte Dressing unterrühren, Rest dazuservieren. Mit Kresse garnieren.

Tipp Fischfans nehmen die doppelte Menge Thunfisch. Dann evtl. auch das Dressing erweitern.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



NATUR
WERT *Bio*

Ich habe für die Sommersalate feinstes Öl von NATURWERT Bio verwendet. Unbedingt probieren sollten Sie das **kaltgepresste Leinöl**. Es ist nicht nur ideal für Dressings, sondern auch ein Klassiker zu Pellkartoffeln mit Quark – ein paar Tropfen obendrauf geben dem einfachen Gericht etwas Besonderes. Dank reichlich Omega-3-Fettsäuren ist Leinöl megagesund. Auch der **milde NATURWERT Bio Joghurt** kann mit vielen wertvollen Nährstoffen punkten.

fruchtig & nussig Sommer-Bowls

NATUR
WERT *Bio*

Mein Lieblings-Müsli ...

... von NATURWERT Bio heißt Beeren-Crunchy und landet regelmäßig in meinen bunten, fruchtig-süßen Bowls. Außerdem verwende ich es auch gern in Desserts oder als Zutat in Böden für kalte Torten!



BUNTE JOGHURT-BOWL

... MIT HEIDELBEEREN &
KOKOSNUSSCHIPS

Für 2 Portionen

300 g NATURWERT Bio Joghurt
3,8% • 100 g NATURWERT Bio Spei-
sequarkzubereitung • 1-2 EL flüssiger
Honig • 1 kleine reife Mango • 100 g
Heidelbeeren • 6 EL NATURWERT Bio
Beeren-Crunchy • 2 EL getrocknete
Kokosnusschips

Für den Joghurt Joghurt mit Speise-
quarkzubereitung und Honig verrüh-
ren. Auf 2 Schalen verteilen.

Für das Topping Mango schälen,
Fruchtfleisch vom Kern schneiden,
würfeln. Heidelbeeren waschen,
abtropfen lassen. Alles mit Beeren-
Crunchy und Kokosnusschips auf dem
Joghurt-Mix dekorativ anrichten.



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



BEEREN- SMOOTHIE-BOWL

... MIT NÜSSEN &
MANGOSTREIFEN

Für 2 Portionen

300 g Heidelbeeren • 2 kleine reife Bananen • ½ TL Vanilleextrakt • 100 g TK-Himbeeren • 150 g NATURWERT Bio Speisequarkzubereitung • 125g frische Himbeeren • 4 EL Mandeln oder Cashewkerne • getrocknete Mangostreifen zum Toppen • Dessert Sauce Caramel (Fertigprodukt)

Für den Smoothie Heidelbeeren, Bananen, Vanilleextrakt und gefrorene Himbeeren pürieren. Speisequarkzubereitung unterrühren. Auf 2 Schalen verteilen.

Für das Topping Frische Himbeeren verlesen, darauf anrichten. Mandeln oder Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, grob zerkleinern, auf der Bowl anrichten. Mangostreifen zugeben. Mit Dessert Sauce toppen.



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



NATUR
WERT *Bio*

Mein Lieblings-Milchprodukt Auch die cremige NATURWERT Bio Speisequarkzubereitung kommt aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft. Ich mag sie gern, da sie universell einsetzbar ist: für Bowls, mit Müsli, in Backwaren oder Desserts.



cremig & frisch Sommer-Pasta



NATUR WERT Bio
DINKEL SPIRELLI

Wie Dinkel Folgtweizen
Dinkel ist eine Weizenart.
Aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft.
Kein Spritzen von EU-erlaubten,
Insekten und Schimmelpilzen zugeben.

ZUBEREITUNG: Besondere! Ein Dinkel Spirelli in reichlich
kochendes Salzwasser (mindestens 8 - 10 Min. kochen, Salzgehalt
nach Geschmack). Anschließend abgießen und nach Bedarf
in etwas Butter oder Öl schwenken. Sofort servieren.

Herbert & Beate Göbel & Co. KG
Goldburgstrasse 20a 79
D-73489 Pfaffenwiesbach
www.naturwert.de

500 g e

NATUR WERT Bio
DINKEL LOCKEN

Wie Dinkel Folgtweizen
Dinkel ist eine Weizenart.
Aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft.
Kein Spritzen von EU-erlaubten,
Insekten und Schimmelpilzen zugeben.

ZUBEREITUNG: Besondere! Ein Dinkel Locken in reichlich
kochendes Salzwasser (mindestens 8 - 10 Min. kochen, Salzgehalt
nach Geschmack). Anschließend abgießen und nach Bedarf
in etwas Butter oder Öl schwenken. Sofort servieren.

Herbert & Beate Göbel & Co. KG
Goldburgstrasse 20a 79
D-73489 Pfaffenwiesbach
www.naturwert.de

500 g e

AVOCADO-ZITRONEN-PASTA

... MIT MOZZARELLA

Für 4 Portionen

120 g NATURWERT Bio Pinienkerne • 2 NATURWERT Bio Knoblauchzehen • 2 NATURWERT Bio Avocados • 1 Bund Basilikum • 1 EL geriebener Parmesan • 1 EL kaltes Wasser • 7 EL Olivenöl • 1 NATURWERT Bio Zitrone • Salz • Paprikapulver • 500 g NATURWERT Bio Locken • 200 g NATURWERT Bio Cherry-Strauchtomaten • 2 Zweige Rosmarin • 1 Kugel (125 g) Mozzarella • Pfeffer a. d. Mühle

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, 2 EL zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch schälen, grob hacken. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen, grob würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Alles in eine hohe Rührschüssel geben. Parmesan, Wasser und 4 EL Öl zugeben. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Schale und 1 EL Saft zugeben. Alles pürieren. 2 EL Öl unterrühren. Mit Salz, Paprika und evtl. Zitrone abschmecken.

Für die Nudeln Locken in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Für die Tomaten Tomaten waschen. Im restlichen erhitzten Öl rundherum anbraten, salzen. Rosmarinzwige kurz mitbraten.

Zum Servieren Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben. Pesto unterrühren. Auf Teller verteilen. Mozzarella abtropfen lassen, zerzupfen, daraufgeben. Pfeffer und restliche Pinienkerne darüberstreuen. Mit geschmorten Tomaten anrichten.



Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach



ERBSEN-MINZ-PASTA

... MIT RADIESCHEN

Für 4 Portionen

50 g NATURWERT Bio Walnusskerne • 1 Zwiebel • 1 NATURWERT Bio Knoblauchzehe • 3 Stiele Minze • 8 kleine Radieschen • 1 Handvoll NATURWERT Bio Rucola • 50 g NATURWERT Bio Schinkenwürfel • 1 EL Rapsöl • 400 g TK-Erbesen • 100 ml Gemüsebrühe • schwarzer Pfeffer • 400 g NATURWERT Bio Dinkel-Spirelli • Salz • 1-2 TL abgeriebene Zitronenschale

Zur Vorbereitung Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Radieschen putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern.

Für die Sauce Schinkenwürfel im erhitzten Öl bei mittlerer Hitze anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz anschwitzen. 200 g Erbsen und Brühe zugeben. Mit Pfeffer würzen, ca. 4 Min. offen dünsten.

Für die Pasta Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. 4 Min. vor Garzeitende restliche Erbsen zugeben.

Zum Fertigstellen Nudeln mit Erbsen abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln in den Topf zurückgeben. Zitronenschale und Minze zur Erbsensauce geben, pürieren, mit etwas Nudelwasser nach Wunsch verdünnen. Unter die Pasta rühren. Rucola, Radieschen und Schinkenwürfel unterheben. Auf Teller verteilen. Mit den gerösteten Nüssen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach



NATUR
WERT *Bio*

Meine Lieblingsnudeln Bei Pasta greife ich besonders gern zu denen aus Bio-Dinkel. Die schmecken schön herzhaft und haben Biss. Die **NATURWERT Bio Dinkel Spirelli** sind nicht nur warm ein Hit – ich nehme sie im Sommer auch gern für Nudelsalate als Grillbeilage oder Hauptgericht. Die **NATURWERT Bio Dinkel Locken** sind ebenfalls toll für Salate, aber auch für Pasta mit Tomatensauce. Unbedingt probieren sollten Sie die kleinen Dinger auch mal süß, z. B. in Milch gekocht, mit Vanille und Zimt.



ZITRONEN- TARTELETTES

Die zarten Törtchen erinnern an einen Sommertag
in Südfrankreich – optisch und geschmacklich!

Für eine schnellere Variante Fertig-Mürbeteigtartelettes verwenden, Lemoncurd wie beschrieben zubereiten. Für die Blitzvariante fertige Tartelettes mit fertigem Lemoncurd befüllen (diesen vorher einmal glatrühren) und nur dekorieren.

ZITRONEN-TARTELETTES

Für 6 Stück

200 g Mehl • 160 g Zucker • 1 Prise Salz • 100 g kalte Butter + 80 g zimmerwarme • 5 Eigelb • 3 Bio-Zitronen • 6 Mini-Baisers • 2 Stiele Minze • Fett f. d. Formen • 6 Tarteletteförmchen • Backpapier • Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Teig Mehl mit 60 g Zucker und Salz mischen. 100 g kalte Butter in Stücken und 1 Eigelb zugeben, per Knethaken des Mixers zum glatten Mürbeteig kneten. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Teig zwischen 2 Lagen Backpapier ca. 4 mm dick ausrollen, gefettete Förmchen damit auslegen. Teig mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 10 Min. blindbacken. Backpapier mit Hülsenfrüchten entfernen, weitere 3–5 Min. backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Für die Tartelettes 2 Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Schale abreiben, Saft auspressen. 100 ml abmessen. Zitronensaft und -schale, restlichen Zucker und restliche Eigelbe in eine hitzebeständige Schüssel geben, verquirlen. Masse über einem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren erhitzen, aber nicht kochen. Masse unter Rühren ca. 10 Min. über der Hitze dicklich stocken lassen. Vom Herd nehmen, zimmerwarme Butter in Stückchen unterrühren. Nochmals über dem heißen Wasserbad stocken lassen. Wird die Masse nicht fest, ist sie nicht heiß genug – am besten mit einem Thermometer arbeiten. Bei 77 °C ist die perfekte Temperatur erreicht. Creme heiß auf die vorbereiteten Böden gießen, vollständig auskühlen lassen. Minze waschen, trocken schütteln. Restliche Zitrone halbieren, in feine Scheiben schneiden, vierteln oder halbieren. Tartelettes mit Mini-Baisers, Zitronenscheiben und Minze garnieren.

Tipp Aus den übrigen 5 Eiweiß können Sie die Baisers für die Tartelettes auch selbst herstellen: Dazu Eiweiß sehr steif schlagen, dabei 300 g gesiebten Puderzucker einrieseln lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen, im heißen Ofen bei 100 °C Ober-/Unterhitze ca. 90 Min. backen. Ofen ausschalten, Baisers bei geöffneter Ofentür auskühlen lassen.



Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: schwierig



DER STAR: *Die Zitrone*

Schon der Anblick von Zitronen macht einfach gute Laune! Wussten Sie, dass die sauren Früchte ursprünglich aus Südostasien stammen? Allerdings wurden sie bereits im Mittelalter in den Mittelmeerraum eingeführt. Sie sind reich an Vitamin C sowie sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoiden. In der Schale stecken jede Menge ätherische Öle, die das Aroma in Desserts oder Kuchen intensivieren. Dafür immer unbehandelte Bio-Zitronen verwenden! Tipp: Zitronen nach dem Kauf unbedingt aus dem Netz nehmen, abwaschen und trocken mit etwas Abstand zueinander bei Zimmertemperatur lagern. Angeschnittene Zitronen am besten mit der Schnittfläche nach unten im Kühlschrank lagern und zügig aufbrauchen.



MEZZACORONA

FEINER SOMMERWEIN

In den Tälern und auf den Hügeln des italienischen Trentino wachsen die Trauben für diesen wunderbaren Tropfen. Ideal für laue Sommerabende!



MEZZACORONA CLASSICI PINOT GRIGIO

Sie lieben trockenen Weißwein mit Frucht und Frische? Dann ist der Mezzacorona Classici Pinot Grigio perfekt für Sie. Der frische Grauburgunder passt ideal zu Sommergemüse, Geflügel und gegrilltem Fisch.

OH!!!

WUSTEN SIE, DASS SICH DIE SÜSSEN FRÜCHTE GUT MIT WÜRZIGEM GORGONZOLA VERSTEHEN?

... MIT
APRIKOSEN

... MIT RUCOLA

SUPER!

ZUR PASTA, IM SALAT UND IN UNSEREM PIADINA-SANDWICH MACHT RUCOLA EINE GUTE FIGUR.

IM
Juli

KOCHEN WIR ...

... MIT
CHERRYTOMATEN

... MIT
PFIRSICHEN

WOW!

VERLEIHEN DIESEN MONAT SOGAR GLEICH ZWEI REZEP- TEN FRISCHE UND GESCHMACK.

AHA!

UNSERE LIEBLINGSSTEINFRUCHT IST REICH AN KALIUM UND VITAMIN C - ALSO REIN INS TIRAMISU DAMIT!

CHERRYTOMATEN

FETA-BITES MIT BULGUR-SALAT

Für 4 Portionen

- 2 Eier • 80 g Mehl • 120 g Paniermehl
- 400 g Jeden Tag Griechischer Feta • 4 EL Olivenöl • 200 g Bulgur
- 500 ml Gemüsebrühe • 300 g Cherrytomaten • 1 kleine rote Zwiebel • je 2 Stängel Petersilie + Minze • 2 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer

Für den Feta Eier im Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl separat auf Teller geben. Feta in kleine Würfel

schneiden. In Mehl wenden, durch die Eier ziehen, im Paniermehl wenden. Mit 1 EL Öl bepinseln oder besprühen. Im vorgeheizten Airfryer bei 180 °C 10–12 Min. goldbraun backen. Nach ca. 6 Min. vorsichtig wenden.

Für den Salat Bulgur in Gemüsebrühe nach Packungsanleitung quellen und abkühlen lassen. Tomaten waschen, halbieren, Zwiebel schälen, fein hacken. Beides mit Bulgur mischen.

Für das Dressing Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Restliches Öl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Mit Kräutern unter den Salat heben.



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



mytime
**AIRFRYER
REZEPT**

**GEBACKEN IN KROSSER
PANADE IST DER GRIECHISCHE FETA VON JEDEM TAG EIN ABSOLUTER
LECKERBISS!**



Fotos: FCC (1); Pics Garden (1); lackline_design (1); white snow (1); yulyamade (1); Maks Peoplenko (1); ProShine Studio(1)/Shutterstock

DIE SCHLAGSAHNE VON NATURWERT BIO IST EIN MUSS FÜR UNSERE FEINCEMIGE PASTA-SAUCE.



APRIKOSEN

GORGONZOLA-APRIKOSEN-PASTA

Für 4 Portionen

400 g Conchiglie (Muschel-Pasta) ▪ Salz ▪ 500 g Aprikosen ▪ 2 Schalotten ▪ 2 Knoblauchzehen ▪ 30 g Butter ▪ 100 ml Weißwein ▪ 150 ml NATURWERT Bio Sahne ▪ 150 g Gorgonzola ▪ 4 Stängel Thymian ▪ 2 Stängel Salbei ▪ Pfeffer ▪ Chiliflocken ▪ 40 g Walnüsse

Für die Pasta Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach

Packungsanleitung al dente kochen.

Für die Sauce Aprikosen waschen, entkernen, in Spalten schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken, in erhitzter Butter 2-3 Min. glasig dünsten. Aprikosen zugeben, weitere 3 Min. mitbraten. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen. Sahne zugießen, Gorgonzola in Stückchen zugeben. Rühren, bis er geschmolzen ist. Thymian und Salbei waschen, trocken tupfen, Blättchen

abzupfen, unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Zum Servieren Pasta zur Sauce geben. Nüsse grob hacken, darüberstreuen.



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



PFIRSICHE

PFIRSICH-TIRAMISU

Für 6 Portionen

800 g Pfirsiche • 5 EL Küstengold Feiner Zucker • 1 Vanilleschote • 200 ml Schlagsahne • 500 g Mascarpone • 60 g Puderzucker • 500 ml Pfirsichsaft • 1 EL Weinbrand • 200 g Löffelbiskuits • 1 Spritzer Zitronensaft • 2 TL Speisestärke • 2 EL kaltes Wasser • 2 Stängel Minze • 30 g Mandelblättchen

Zur Vorbereitung Pfirsiche waschen, entkernen, in dünne Spalten schneiden. Mit 2 EL Zucker mischen, ca. 15 Min. ziehen lassen. Einige Spalten zur Deko beiseitelegen.

Für die Creme Vanilleschote längs aufritzen, Mark herauskratzen. Sahne steif schlagen. Mascarpone mit Puderzucker und Vanillemark glatt rühren. Sahne unterheben.

Zum Schichten 200 ml Pfirsichsaft mit Weinbrand mischen, Löffelbiskuits darin wenden. 1. Lage in eine Auflaufform legen. Hälfte der Creme darauf verteilen. Hälfte der Pfirsiche darauflegen. 2. Lage Biskuits schichten, restliche Creme darübergerben, mit restlichen Pfirsichen belegen. Mind. 4 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Sauce Restlichen Pfirsichsaft mit restlichem Zucker und Zitronen-

saft mischen, aufkochen. Stärke mit Wasser glatt rühren, unter die Sauce rühren. Kurz dicklich aufkochen. Abkühlen lassen.

Zum Servieren Etwas Pfirsichsauce auf dem Tiramisu verteilen. Minze waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Tiramisu mit Deko-Pfirsichen, Minze und Mandeln verzieren. Restliche Sauce dazuservieren.



Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + Ziehzeit über Nacht
Schwierigkeitsgrad: einfach



OB FÜR DESSERTS,
KUCHEN ODER DRINKS
KÜSTENGOLD FEINER
ZUCKER SORGT IMMER
FÜR DIE PERFEKTE
SÜSSE.



RUCOLA

PIADINA MIT SCHINKEN & RUCOLA

Für 4 Stück

300 g Mehl • 150 ml Wasser •
30 ml Olivenöl • Salz • 60 g Rucola •
8 Cherrytomaten • 300 g Mozzarella
• 4 EL Küstengold Pesto Rosso •
12 Scheiben Parmaschinken • Mehl
f. d. Arbeitsfläche

Für die Piadina Mehl und Wasser mischen, 10 Min. ruhen lassen. Öl und Salz zugeben, zum glatten Teig

kneten, ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Teig vierteln, auf bemehlter Arbeitsfläche zu 3 mm dicken Kreisen ausrollen. Pfanne ohne Fett auf mittlere Temperatur erhitzen, 1 Teigfladen hineingeben, 3-5 Min. pro Seite backen. Heiß zur Hälfte umklappen. Mit restlichen Teigfladen genauso verfahren.

Für die Füllung Rucola und Tomaten waschen, putzen. Rucola trocken

schleudern. Tomaten halbieren. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Teigfladen aufklappen, mit je 1 EL Pesto bestreichen. Hälfte mit je 3 Scheiben Schinken, Mozzarella, etwas Rucola und Tomaten belegen, umklappen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



DAS PESTO ROSSO VON
KÜSTENGOLD IST UNSER
PIKANTES I-TÜPFELCHEN
AUF DER PIADINA!



myTime
LIEBLING

**SO SCHMECKT
ERWECKT**



KOFFEINHALTIG

VEGAN




miomio.com

**NEW STYLE.
NEW TASTE.
NEW
PUSCHKIN.**



**NEU
AB JULI**

-  **6 TIMES DISTILLED**
-  **FILTERED TO CRYSTAL CLEAR PURITY**
-  **PERFECT FOR MIXING**



**NEU AUCH
IN DER DOSE!**

Verantwortungsvoller Genuss ab 18 Jahren.

Abbildungen ähnlich,
KI-generiert

HI AUS DEN USA



Einwohner: ca. 349 Millionen
Währung: US-Dollar
Amtssprache: Englisch
Hauptstadt: Washington, D.C.

50 Bundesstaaten, da sind die Geschmäcker verschieden. Kalifornien steht für Gemüse und Asiatisches, der Mittlere Westen gilt als Kornkammer der USA, im Süden ist die Tex-Mex-Küche zu Hause.

UND WAS KOMMT AUFS SANDWICH?

1. CLUB SANDWICH besteht aus drei Lagen: Puten- oder Hähnchenfleisch, Speck und Tomate. Ein Salatblatt ist obligatorisch. **2. REUBEN SANDWICH** Hier wird zwischen Roggenbrot Corned Beef oder Pastrami, Sauerkraut und Käse gestapelt. Schön saftig wird es durch Russian-Dressing. **3. GRILLED CHEESE SANDWICH** Gilt als klassisches Käsesandwich der USA und wird in der Pfanne gebacken. **4. PHILLY CHEESESTEAK** Stammt aus Philadelphia, daher der Name! Eine üppige Kreation aus dünn geschnittenem Rindfleisch und geschmolzenem Käse.



GIBT'S WAS ZU FEIERN?

Ja! Am 4. Juli 1776 wurde die Unabhängigkeitserklärung unterschrieben. Seitdem treffen sich die Amerikaner an diesem Datum, dem „Independence Day“, zu Picknicks, Paraden, Konzerten und Feuerwerk. Alternativ feiert man im Garten mit Familie und Freunden beim Barbecue oder lädt zur Potluck-Party, bei der jede Familie ein Gericht mitbringt – so entsteht ein buntes Buffet.



AUSTERN SCHLÜRFEN?

Neuengland im Nordosten der USA ist nicht nur für seinen Indian Summer bekannt, sondern auch für Meeresfrüchte. Unzählige Stände mit fangfrischem Lobster, Hummer, findet man hier – mal pur mit Butter serviert, mal im Roll-Sandwich. Weitere Highlights: die Oyster Trails (Austern-Routen) entlang der Küsten von Maine bzw. Rhode Island. Hier begegnen Sie der Muscheldelikatesse in Restaurants und auf Märkten oder besuchen Austernfarmen, z. B. per Kayak.

IST DAS ESPRESSO?

Wer in den USA einen Espresso bestellt, wird überrascht: Selbst in New York bekommt man in den meisten Cafés unter dem Namen eine verlängerte Variante. Auch Filterkaffee, der zu jedem Frühstück dazugehört, ist schwach gebrüht. Eine der populärsten Marken to go: Starbucks (s. rechts) – auch in vielen unserer Märkte in diversen Sorten zu kaufen.



15–20% TRINKGELD WERDEN IN DEN USA ERWARTET IN RESTAURANTS MIT BEDIENUNG. DA DAS SERVICE-PERSONAL HIER SEHR WENIG VERDIENT, IST ES AUF DEN SOGENANTEN „TIP“ ANGEWIESEN.



S'MORES

Für 4 Stück

8 Marshmallows • 8 Graham-Cracker (ersatzw. Vollkorn-Kekse) • 4 Stücke Vollmilchschokolade • dünne Stöcke (vorher wässern) f. d. Marshmallows

Zur Vorbereitung Je 1 Marshmallow

auf 1 Stock stecken. Alle Marshmallows über dem Lagerfeuer oder dem Grill vorsichtig rösten, bis sie goldbraun und schön klebrig sind.

Für die S'mores 4 Cracker mit je 1 Stück Schokolade belegen. Je 2 heiße Marshmallows darauflegen, mit je



1 Cracker abdecken. 1–2 Min. warten, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Tipp Schokofans legen auch auf den 2. Cracker ein Stück Schokolade.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Wahres Naturparadies

Sie leisten einen wichtigen Beitrag für den Artenschutz und erinnern an den Obstanbau vergangener Zeiten – Streuobstwiesen!

WAS SIND STREUOBSTWIESEN?

Eine Streuobstwiese ist eine traditionelle Form des Obstbaus, bei der hochstämmige Obstbäume locker „verstreut“ auf einer Wiese stehen – daher wahrscheinlich auch der Name. Früher waren Streuobstwiesen ein wichtiger Bestandteil der Selbstversorgung. Anders als in modernen Plantagen wachsen die Bäume nicht dicht nebeneinander in Reih und Glied, sondern mit viel Abstand zueinander. Typisch für Streuobstwiesen ist die Kombination aus Nutzung und Natur: Die Bäume liefern Obst wie Äpfel, Birnen, Kirschen oder Pflaumen, während die Wiese Lebensraum für zahlreiche Pflanzen und Tiere bietet. Blüten, Gräser und Obstsorten schaffen ein buntes Mosaik. Bewirtschaftet werden sie nur wenig: es wird nicht gedüngt oder chemische Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Ein weiteres Merkmal sind die sogenannten Hochstämme. Das bedeutet, wenn die Bäume ausgewachsen sind, beginnen die Baumkronen erst in etwa 1,80 bis 2 Metern Höhe.



GUT FÜR DIE NATUR

Streuobstwiesen sind wahre Hotspots der Biodiversität! Tausende Tier- und Pflanzenarten finden hier einen Lebensraum. In den Baumkronen können Vögel nisten, während auf den Wiesen Wildblumen und Gräser wachsen. Insekten – darunter Wildbienen und Schmetterlinge – profitieren besonders von der Vielfalt an Blüten. Auch Fledermäuse nutzen offene Flächen gern zur Jagd. Alte Bäume bieten Höhlen und Spalten, die vielen Tieren Schutz geben. Selbst abgestorbenes Holz bleibt wichtig, denn es bietet Käfern und Pilzen ein Zuhause, verbliebenes Obst an den Bäumen oder auf der Wiese dient als Nahrung für verschiedene Tierarten.



Bereits im vergangenen Jahr suchte Combi engagierte Menschen mit Platz und Lust auf das Projekt Streuobstwiese. Gewonnen hat Familie Batke aus Visbek. Im Herbst 2025 wurden 10 Apfel- und Birnenbäume gepflanzt, die die vorhandene Streuobstwiese verjüngen und erweitern. Judith Batke betreibt dort auf ihrem Hof, unterstützt von ihrem Mann Frederik (siehe Bild oben), vor allem Rinderzucht. Sie freuen sich über die Möglichkeit, mit ihrer Streuobstwiese einen wichtigen Beitrag für den Naturschutz zu leisten. Kindergärten und Grundschulklassen können sich von Familie Batke nach vorheriger Anmeldung die Tier- und Pflanzenwelt erklären lassen, etwas über die verschiedenen Apfelsorten lernen oder gemeinsam aus dem reifen Obst Saft pressen. „Eigentlich ist jeder der 365 Tage im Jahr dazu geeignet, die Streuobstwiese zu entdecken“, so Frederik Batke.

JETZT MITMACHEN!

Sie möchten auch etwas zum Arten- und Umweltschutz beitragen, haben Platz und kennen sich aus mit Obstbaumpflege? Dann bewerben Sie sich für die Combi-Streuobstwiese 2026! Platzbedarf pro Baum sind 100 Quadratmeter, bereitgestellt werden mind. 9 und max. 15 Bäume. Die ganze Wiese hat einen Wert von rund € 13.500. Teilnehmen können Sie via Instagram (@combi) oder facebook (facebook.com/Combi) oder über die Combi-Seite (s. QR-Code) bis zum 31.07.26. Teilnahmebedingungen s. QR-Code.



Zur Person

Stephan Wind (32, siehe links), ist gelernter Koch und kümmert sich als Coach um die Frischeküchen der Combi-Märkte im nördlichen Vertriebsgebiet. In seiner Funktion besucht er die jeweiligen Märkte und hilft den dortigen Angestellten, ihre Abläufe einfacher zu gestalten. Er lebt mit seinem Mann und seinem Hund in Ostrhauderfehn.



Frisch, frischer Frischeküche

Bestimmt kennen Sie die fix und fertigen Salate, Bagels und Desserts aus den Obst- und Gemüseabteilungen unserer Märkte. Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen der Produktion und zeigen Ihnen, wer dahintersteckt.



Der „Quark mit Erdbeeren“ ist eines der gefragtesten Produkte und schnell ausverkauft. Die Angestellten in der Frischeküche sorgen gern für Nachschub.



In der Frischeküche direkt im Markt werden jeden Morgen kleine und größere Leckereien frisch zubereitet.

Die Combi-Frischeküche bietet in jedem Markt eine Auswahl an To-go-Produkten. Dazu gehören die Salatbar, verschiedene Salatboxen, Krautsalate, belegte Wraps, Bagels und Fladenbrote, aber auch Desserts, Obstsalate und Snacks wie Käse & Trauben. Alle Produkte werden mit großer Sorgfalt und Liebe täglich frisch direkt im jeweiligen Markt hergestellt. Stephan Wind (s. linke Seite) erzählt uns mehr dazu:

myTime: Wie bist du zu deinem Job gekommen?

Stephan Wind: Ich habe ursprünglich in einer anderen Abteilung bei Combi gearbeitet. Ein Kollege, der wusste, dass ich gelernter Koch bin, fragte mich, ob ich nicht als „Frischeküchencoach“ arbeiten möchte. Kurze Zeit später wurde ich auch schon angelernt und jetzt bin ich dafür zuständig, die Abläufe in den unterschiedlichen Märkten in den Frischeküchen zu optimieren. Meine Erfahrung aus der Gastronomie hilft mir dabei sehr.

Wie darf man sich deine Arbeit als „Frischeküchencoach“ vorstellen?

Ich bin für ca. 53 Märkte zuständig, immer wieder in einem anderen Markt vor Ort mitten im Geschehen und schaue den Mitarbeitern über die Schultern. Als Coach prüfe ich zu Beginn, ob alle Waren verfügbar sind, die für die Produktion der verschiedenen Artikel gebraucht werden. Ist alles an Arbeitsmaterial vorhanden, stimmt die Hygiene usw. Und natürlich unterstütze ich in der Küche und kann dabei direkt

sehen, welche Arbeitsabläufe optimiert werden können. Gibt es z. B. noch Handgriffe und Kniffe, die den Mitarbeitern helfen, besser und produktiver zu arbeiten? Auch neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen lerne ich an. Wichtig ist mir dabei eine gute Arbeitsatmosphäre, denn jeder kann von jedem etwas lernen.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?

Der Tag startet bei mir immer sehr früh, denn damit alles rechtzeitig für die Kunden fertig ist, fangen wir in den Frischeküchen meist schon um 6 Uhr morgens mit der Arbeit an. Zuerst wird die Ware aus dem Markt zusammengetragen, mit der wir die Produkte wie Salate, Wraps und Co. herstellen – frischer geht es kaum. Und dann geht es los: In der Frischeküche, die sich direkt im Markt befindet, werden die Zutaten für die Rezepte vorbereitet und zusammengestellt. Anschließend werden sie verpackt und bekommen ein Preisetikett. Auch die Salatbar wird frisch bestückt. Das Sortiment ist immer wieder wechselnd, sodass es nie langweilig wird – weder für uns noch für den Kunden.



Superfrisch: Kaum ist das Etikett drauf, landet der Salat in der Kühltheke zum Verkauf.



Kräuter geben vielen Gerichten den letzten Schliff – wie zu Hause.

Wie stellt ihr Frische und gleichbleibende Qualität der Produkte sicher?

Für die verschiedenen Artikel gibt es festgelegte Rezepte, sogenannte Artikelpässe, die wir dafür verwenden – welche Produkte kommen hinein, wie wird es gewürzt etc. So sind die Wraps, Desserts und Salate in jedem Markt gleich und auch die Kunden wissen das zu schätzen, wenn sie ihren Lieblings snack kaufen. Ist mal eine Zutat nicht vorhanden, wird das Rezept auch nicht produziert.

Jeder Markt bietet rund 60 Frischeprodukte an.

Was ist dein Lieblingsprodukt?

„Wassermelone Feta“ ist mein persönlicher Favorit, aber auch der Kraut-Möhrensalat ist superlecker!

Wie kommen neue Produkte in die Frischeküchen-Theke?

Wir entwickeln jedes Jahr ein paar neue Artikel. Dazu findet zweimal jährlich ein Workshop mit dem Category Management (Einkauf, Anm. d. Red.) statt. Die neuen Artikel werden geprüft – und wenn sie gut aussehen, schmecken und gut umsetzbar sind, nehmen wir sie in unser Angebot auf. Die diesjährigen Neuheiten sind die Roma-Salatboxen in drei Sorten – der „Caesar Salad“ kommt gerade besonders gut bei den Kunden an!

Danke Stephan, dass du dir Zeit für uns genommen hast!



Stets mit guter Laune und einem Blick für Details kümmert sich Stephan Wind um die Frischeküchen bei Combi.



Bünting Tee

SEIT 1806



FERNWEH IN JEDER TASSE DIE GENUSSREISE UM DIE WELT!

Sonnengereifte Früchte, authentische Aromen und die Sehnsucht nach dem Besonderen. Jede Tasse wird zu einem individuellen Erlebnis, das den Charakter des Landes und die Persönlichkeit des Genießers widerspiegelt.



**JETZT
NEU!**



Bünting Tee



buenting_tee

ANSTOSS NUR MIT **THOMY** - SEIT 1954 -

PRODUKTE* IM WERT VON 3 € KAUFEN

= **1€ SPAREN**



* Gilt für alle THOMY Produkte außer Les Sauces. Aktionszeitraum: 01.04.-31.08.2026.

HÄPPCHEN-WEISE

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

*Zum besseren Reifen die **Avocado** in eine kleine Papiertüte oder in Zeitungspapier wickeln. Noch schneller geht's, wenn man einen **Apfel** dazulegt.*

GERICHTE MIT GESCHICHTE: PFIRSICH MELBA

Früher Standard als feines Dessert, heute fast in Vergessenheit geraten. Zu Unrecht: Für Pfirsich Melba paart sich ein halber pochiertes Pfirsich mit Vanilleeis und Himbeerpüree. Namenspatin war die australische Opernsängerin Nellie Melba. Während eines Engagements in London servierte ihr der Küchenchef des Hotel Savoy, Auguste Escoffier, pochierte Pfirsiche auf Vanille-Eis in einem aus einem Eisblock geschnitzten Schwan. Einen Namen gab es dafür noch nicht. So bat Escoffier, das Dessert nach ihr benennen zu dürfen: Pfirsich Melba.



WIENER AUF DEN GRILL?

Mal heißen sie Wiener, mal Frankfurter, mal Krenwürstel. Die dünnen Brühwürste werden aus Rinder- und Schweinefleischbrät hergestellt, das gewürzt, in Saitlinge gefüllt, geräuchert und gebrüht wird. Für Hotdogs sind sie unentbehrlich, auf den Grill dürfen sie aber nicht! Wie auch bei anderem Geräuchertem (z. B. Kassler) reagieren die Pökelsalze bei hohen Temperaturen mit dem im Fleisch enthaltenen Eiweiß – unerwünschte Substanzen (Nitrosamine) entstehen, die beim Abbau durch den Körper krebserregend wirken können.



IST DUNKLES BROT IMMER GESÜNDER ALS HELLES?

So einfach ist es nicht – viele dunkle Brote werden durch die Zugabe bestimmter Zutaten (z. B. Malzextrakt) gefärbt. Ob ein Brot wirklich gesund ist, hängt vom Vollkornanteil ab. Mindestens 90 Prozent Vollkornmehl oder -schrot sollten es sein, dann darf sich der Laib Vollkornbrot nennen, egal ob hell oder dunkel.

GRÜNEN TEE ZUBEREITEN

1. Frisches, idealerweise nicht zu hartes Wasser verwenden.
2. Wasser aufkochen, bei offenem Deckel 3–9 Min. (je nach Sorte) abkühlen lassen, dann erst den Tee damit aufgießen.
3. Tee 1–3 Min. (je nach Sorte) ziehen lassen.

STIMMT'S ODER STIMMT'S NICHT?

Ein Silberlöffel im Glas verhindert, dass dieses zerspringt, wenn man Heißes einfüllt? Leider nein! Der Löffel müsste dazu in wenigen Sekunden so viel Wärme aufnehmen, dass keine großen Spannungen zwischen Innen- und Außenseite des Glases entstehen. Das schafft er nicht.



1 IM SOMMER HAT MAN WENIGER HUNGER

TATSÄCHLICH EIN FAKT! Bei Hitze arbeitet der Körper langsamer, deshalb sinkt oft der Appetit und wir essen weniger.

2 IM SOMMER HABEN ALLE BESSERE LAUNE

OH JA! Mehr Sonnenlicht hebt tatsächlich oft die Stimmung. Tageslicht kurbelt die Produktion von Serotonin an – einem Botenstoff, der für gute Laune mitverantwortlich ist. Dazu kommen warme Temperaturen, mehr Zeit draußen und das typische Sommer-Feeling.

3 NASSE HAARE VERURSACHEN ERKÄLTUNGEN

MYTHOS! Wenn die Haare nach dem Baden im Pool oder Meer nass sind, bekommt man nicht direkt eine Erkältung. Diese wird von Viren ausgelöst – nicht von feuchten Haaren.

4 IM FLUGZEUG WIRD MAN SCHNELLER BETRUNKEN

DAS STIMMT. Im Flugzeug ist der Sauerstoffgehalt niedriger als am Boden – dadurch kann Alkohol stärker wirken. Außerdem trocknet in der Kabine der Körper schneller aus, was den Kreislauf zusätzlich belastet. Heißt: Derselbe Drink steigt über den Wolken oft schneller in den Kopf als am Boden. Wissenschaftlich belegt ist dies allerdings nicht.

**Wahrheit
oder
Mythos?**

Sommerwissen to go

Rund um Sonne, Hitze & Co. kursieren jede Menge Weisheiten – aber was stimmt wirklich? Zeit für einen Fakten-Check.



5 EISKALTE GETRÄNKE KÜHLEN DEN KÖRPER SCHNELLER

EHER NICHT. Ein eiskalter Drink fühlt sich zwar erfrischend an, kühlt den Körper aber nicht besser herunter. Der starke Kältereiz kann den Körper sogar dazu bringen, mehr Wärme zu produzieren. Lauwarme oder leicht kühle Getränke sind deshalb die bessere Wahl an heißen Tagen.

6 JE HÖHER DER LICHTSCHUTZFAKTOR, DESTO LÄNGER KANN MAN IN DER SONNE BLEIBEN

JEIN ... Der Lichtschutzfaktor zeigt, wie viel länger die Haut theoretisch vor Sonnenbrand geschützt ist. Wer ohne Schutz nach 10 Minuten rot wird, kann mit LSF 30 etwa 30-mal länger, bei LSF 50 etwa 50-mal länger in der Sonne bleiben – also rund 300 bzw. 500 Minuten. Aber: nur theoretisch! Schwitzen, Baden und zu wenig Creme verkürzen den Schutz deutlich. Deshalb gilt auch mit hohem LSF: nachcremen und Sonne in Maßen genießen.

Fotos: Verbena (1)/Shutterstock

7 MÜCKEN LIEBEN SÜSSES BLUT

NEIN, Mücken stehen nicht auf „süßes Blut“. Viel spannender finden sie Kohlendioxid – also das Gas, das wir beim Ausatmen abgeben – Körpergeruch, Wärme und Schweiß. Manche Menschen werden deshalb häufiger gestochen als andere – mit dem Blutzucker hat das aber nichts zu tun.

8 SALZWASSER HEILT IRRITIERTE HAUT

JA UND NEIN. Salzwasser kann z. B. Pickel kurzfristig austrocknen und entzündete Haut beruhigen. Zu viel davon reizt die Haut aber oft auch. Deshalb wirkt Meerwasser manchmal wie ein kleiner Beauty-Boost – eine echte Wunderheilung für Hautprobleme ist es aber nicht.

9 WEISSE KLEIDUNG HÄLT HITZE AB

STIMMT, ABER ... Weiße Stoffe reflektieren Sonnenstrahlen besser als dunkle und heizen deshalb oft weniger auf. Wie kühl man sich darin fühlt, hängt aber auch vom Material und Schnitt ab – lockere Leinenkleidung schlägt oft jedes enge weiße Shirt.

10 SMARTPHONES ENTLADEN BEI HITZE SCHNELLER

FAKT! Hohe Temperaturen setzen (Smartphone)-Akkus zu. Bei Hitze laufen die chemischen Prozesse im Akku beschleunigt ab – dadurch entlädt er sich schneller und kann langfristig sogar rascher altern. Deshalb das Handy im Sommer lieber nicht in der prallen Sonne liegen lassen.

Cool durch den Tag

Wir haben einen Hitzeplan – damit bleibt unsere Haut an heißen Tagen von morgens bis abends frisch und gepflegt!



Morgens

Pflege Nach einer warmen Nacht braucht die Haut intensive, aber leichte Feuchtigkeit. Ein kühlendes Gel-Serum mit Hyaluron ist ideal: Es zieht schnell ein, polstert die Haut sichtbar auf und hinterlässt ein glattes, entspanntes Hautgefühl. Am besten direkt nach der Reinigung auf die noch leicht feuchte Haut auftragen – so kann die Feuchtigkeit optimal gebunden werden.

Erfrischung Gekühlte Gurkenscheiben oder Augenpads aus dem Kühlschrank sind kleine effektive Helfer am Morgen. Für ca. 10-15 Minuten aufgelegt, wirken sie abschwellend und fördern die Durchblutung. Abends daran denken, sie in den Kühlschrank zu legen!



Erfrischt und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit: „Hydro Boost Aqua Gel“ von Neutrogena.



Neue Energie für die Augenpartie: „Energy Elixir“ von Yeauty.

Und was ziehen wir an? Am besten leichte, luftige Stoffe wie Leinen oder Baumwolle in hellen Farben.

Im Büro

Pflege Trockene Klimaanlage Luft im Büro kann die Haut schnell strapazieren. Abhilfe schafft ein Thermalwasserspray, das zwischendurch Feuchtigkeit spendet, ohne das Make-up zu beeinträchtigen. Es legt sich wie ein feiner Film auf die Haut, beruhigt und sorgt dafür, dass der Teint auch am Nachmittag frisch und ausgeglichen wirkt.

Erfrischung Kurz im Bad die Unterarme unter kaltes Wasser halten wirkt Wunder. Dabei wird das Blut in den oberflächlichen Gefäßen abgekühlt, was den ganzen Körper erfrischt. Im Homeoffice sorgt ein feuchtes, kühles Tuch im Nacken für Entlastung. Bereits wenige Minuten reichen aus, um einen Hitzestau zu reduzieren und neue Energie zu schenken.

Mittags

Pflege Jetzt geht es raus, die Sonne genießen! Ein Sonnenschutz mit mindestens LSF 30 ist unverzichtbar – auch, wenn es nur für ein kurzes Mittagessen unterm Sonnenschirm ist. Besonders praktisch sind Fluids oder Sticks, die sich unterwegs oder über dem Make-up unkompliziert auftragen lassen. Wichtig: Nase und Stirn gut eincremen, denn hier ist die Haut der Sonne besonders ausgesetzt. Bei hochgesteckten oder kurzen Haaren Ohren und Nacken nicht vergessen!

Erfrischung Ein paar Spritzer kühles Wasser ins Gesicht oder auf die Handgelenke reichen, um neue Energie zu tanken. Und als Abschluss der Pause gibt es einen Eiskaffee mit extra vielen Eiswürfeln!

Lieben wir: Serum und Sonnenschutz in einem! „2 in 1 Primer“ von Nivea Sun.



Unterwegs

Pflege Egal ob im Zug, Flugzeug oder Auto - manchmal benötigen wir auch unterwegs eine Pflegeeinheit. Gut, wer da immer ein kleines Nécessaire mit den wichtigsten Produkten im Miniformat dabei hat! Das sind unsere Top 5 für den Sommer: Handcreme, Sonnenschutz, UV-Lippenpflege, Handdesinfektionsgel, Thermalwasserspray.

Erfrischung Gerade unterwegs vergessen wir oft, ausreichend zu trinken. Wichtig: Bei längeren Fahrten oder Flügen hilft es, regelmäßig kleine Schlucke zu trinken statt großer Mengen auf einmal.

Schützt die Lippen vor Sonnenschäden und spendet Feuchtigkeit: Labello „Sun Protect“.



Für unterwegs immer eine leichte Jacke einpacken – im Zug oder Flieger ist es aufgrund der Klimaanlage oft deutlich kälter.

Nach der Arbeit

Pflege Jetzt ist gründliche Reinigung angesagt: Zuerst das Make-up mit einem leichten Reinigungsgel lösen, anschließend mit Mizellenwasser parentief reinigen. So werden Schweiß, Talg und Umweltpartikel entfernt, die sich angesammelt haben. Die Haut fühlt sich danach klar, sauber und wieder aufnahmefähig für Pflege an.

Erfrischung Das Gesicht mit kühlem - aber nicht eiskaltem - Wasser abwaschen - idealerweise in sanften, kreisenden Bewegungen. Das regt die Durchblutung an und erfrischt. Anschließend eine Feuchtigkeitsmaske auftragen - das bringt die Haut wieder ins Gleichgewicht. Wer unter geschwollenen Füßen leidet, kann sich noch ein kühles Fußbad gönnen.



Entfernt Make-up gründlich: „Mizellen Reinigungswasser All-in-One“ von Garnier SkinActive.



Spendet intensiv Feuchtigkeit: „Hydra Bomb“-Tuchmaske von Garnier SkinActive.

Nach dem Sport

Pflege Nach dem Training sind Wechselduschen ideal, um den Körper zu regenerieren. Dabei wird zunächst warm geduscht, um die Muskeln zu entspannen, dann 20 bis 30 Sekunden kalt nachgespült. Dieser Wechsel kann zwei- bis dreimal wiederholt werden. Wichtig ist, immer kalt zu enden - das fördert die Durchblutung und stärkt die Gefäße. Gleichzeitig erscheint die Haut straffer.

Erfrischung Nach dem Duschen wirkt eine leichte After-Sun-Lotion mit Aloe vera oder Panthenol besonders wohltuend - auch ohne vorherige intensive Sonneneinstrahlung. Sie spendet viel Feuchtigkeit, beruhigt die Haut und hinterlässt ein angenehm kühles, gepflegtes Gefühl, das lange anhält.

Ein Glas lauwarmes Wasser vor dem Schlafen hilft dem Körper, die Temperatur besser zu regulieren.

Erfrischt und duftet fruchtig: „Solar Sparks“ Duschgel von Nivea.



Cesar® TÄGLICH lecker



**GEWINNE
100 PREISE
PRO WOCHE**

BIS ZU

CESAR® Produkte für mind. 8 € kaufen, QR-Code scannen, Bon per WhatsApp senden und sofort sehen, ob du gewonnen hast.

NINJA



Teilnahmeberechtigung ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Aktionszeitraum: 01.07.2026 bis 25.09.2026. Teilnahmebedingungen & Datenschutzhinweise unter www.meincesar.de. Mehrfachteilnahme möglich; Gewinn von max. einem Hunter Produkt oder Ninja-Gerät pro Haushalt möglich. Ninja & Hunter sind nicht Veranstalter oder Sponsor dieser Aktion und stehen auch sonst nicht im Zusammenhang mit diesem Gewinnspiel. Barzahlung und Rechtsweg sind ausgeschlossen. Veranstalter: MARS GmbH, Eitzer Str. 215, D-27283 Verden ©2026 Mars oder Affiliates

LEIMER

Auf der Suche nach dem gewissen Etwas? Das knusprige Topping für Salate und mehr.



Grillgemüse-Salat

Zutaten (4 Portionen):

3 Paprikaschoten (rot, grün, gelb) · 1 Aubergine · 1 Zucchini · 1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 4 EL Olivenöl · Salz, Pfeffer · italienische Kräuter, z.B. Thymian, Rosmarin · 1/2 Bund Rucola · 50 g Oliven · 2 EL weißer Balsamico-Essig · 2 EL Walnussöl · LEIMER Croutons

Zubereitung:

Paprikaschoten, Aubergine und Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und achteln. Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Gemüse in eine große Schüssel geben. Knoblauch hinzufügen, Olivenöl darüber geben und kräftig salzen und pfeffern. Italienische Kräuter klein zupfen, zum Gemüse geben und gut durchmischen.

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und ca. 15 Min. im Ofen braten, bis es anfängt zu bräunen. Aus dem Backofen nehmen und in einer Schüssel etwas abkühlen lassen.

Rucola putzen und mit den Oliven unter das Gemüse mischen.

Balsamico und Walnussöl zu einem Dressing verquirlen und über das Gemüse geben. Gut durchmischen, auf Tellern anrichten und mit Croutons bestreut servieren.

Mehr Rezepte auf www.leimer.de



Ja, bei Leimer da bleib'ner.



Echte Traumpaar

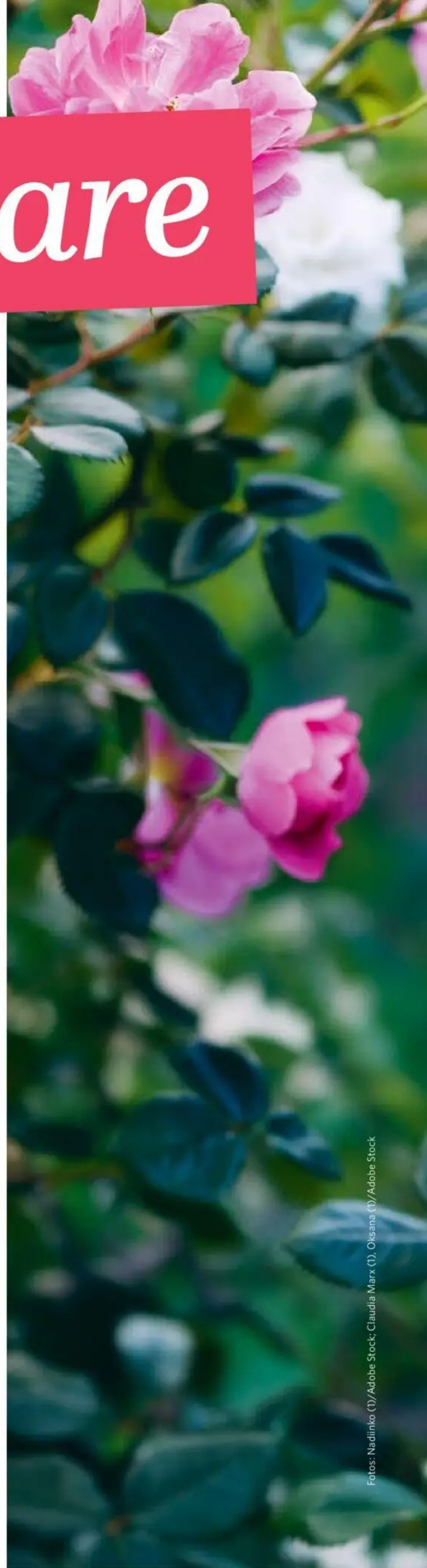
Ihre Pflanzen im Garten sind keine Einzelkämpfer, sondern ein Team aus starken Partnern - wenn man die richtigen Kombinationen kennt!



Tomaten und Tagetes - Studentenblumen - bilden ein starkes Team im Gemüsebeet oder Gewächshaus. Tagetes können bestimmte Nematodenarten im Boden reduzieren und ziehen zahlreiche Nützlinge an. Dadurch tragen sie zu einem gesunden Beetklima bei. Optisch entsteht ein farbenfrohes, sommerliches Bild.

♥ **DAS LIEBT DAS PAAR:** Viel Sonne und nährstoffreichen Boden mit gelegentlicher Düngung. Regelmäßiges, aber nicht zu häufiges Gießen. Um Pilzkrankheiten zu vermeiden, nur den Wurzelbereich wässern.

☀ **PFLANZTIPP:** Tomaten mit ca. 60-80 cm Abstand pflanzen und Tagetes dazwischensetzen. Tomaten regelmäßig ausgeizen und an Stäben hochbinden, Tagetes einfach wachsen lassen.



Rosen

Zierlauch

Die elegante Rose und der bodenständige Zierlauch (Allium) mit seinen kugelrunden Blüten bilden einen schönen Kontrast im Beet. Der charakteristische Duft des Zierlauchs wird von vielen Gärtnern als natürliche Unterstützung im Rosenbeet geschätzt und soll bestimmte Schädlinge fernhalten. Dazu lockt die meist violett- oder weißblühende Pflanze zahlreiche Bienen und andere Bestäuber an. Wer noch eine Alternative zu Zierlauch sucht, kann z. B. zwischen Ziersalbei, Katzenminze, und Frauenmantel wählen – die Rose ist eben begehrt!

♥ **DAS LIEBT DAS PAAR:** Einen nährstoffreichen und gut durchlässigen Boden in warmer, sonniger Lage. Regelmäßig, aber in Maßen gießen – der Zierlauch benötigt dabei weniger Wasser als die Rose.

☀ **PFLANZTIPP:** Zierlauch in kleinen Gruppen zwischen oder vor die Rosen setzen. Ein Abstand von etwa 20 bis 30 cm sorgt für ausreichend Platz und Luftzirkulation. Die dekorativen Samenstände des Lauchs können nach der Blüte stehen bleiben.



Kürbis



Kapuzinerkresse



Kürbis und Kapuzinerkresse bilden ein robustes und dekoratives Team. Die Kresse dient als natürlicher „Schädlingsmagnet“ und kann so Blattläuse vom Kürbis fernhalten. Dieser wiederum bedeckt den Boden und schützt vor Austrocknung.

♥ **DAS LIEBT DAS PAAR:** Einen sehr sonnigen Standort, ausreichend Platz zur Ausbreitung und regelmäßige, aber nicht übermäßige Wassergaben.

🌱 **PFLANZTIPP:** Den Boden mit Kompost vorbereiten. Kürbis mit viel Abstand (mind. 1-1,5 m pro Pflanze) setzen, da er stark rankt, Kapuzinerkresse an den Rand oder zwischen die Lücken säen.



Borretsch

+

Gurken



Gurken und Borretsch sind ein klassisches Sommerduo im Garten. Borretsch kann das Wachstum der Gurken unterstützen und lockt viele Bienen an, die für eine bessere Bestäubung sorgen. Gleichzeitig verbessert er das Mikroklima im Beet durch seine üppige Blattmasse.

♥ **DAS LIEBT DAS PAAR:** Warmer, sonniger Standort, viel Wasser ohne Staunässe und regelmäßige Nährstoffgabe. Beim Gießen möglichst direkt an die Wurzeln gehen, um Mehltau vorzubeugen.

🌱 **PFLANZTIPP:** Borretsch einzeln oder am Beetrand aussäen, da er stark wächst. Gurken mit ausreichend Abstand (40-60 cm) setzen und Rankhilfen anbieten.



Gute Nachbarn ...

... schützen sich vor Schädlingen, besonders, wenn stark duftende Kräuter im Spiel sind, die viele Insekten verwirren.

... kommen sich im Boden nicht in die Quere, sondern nutzen durch unterschiedliche Wurzeltiefen Nährstoffe optimal.

... nutzen Licht und Platz bestmöglich aus, durch hoch- und niedrig wachsende Arten.

... vermeiden Monokulturen, die anfälliger für Krankheiten sind.

... haben ähnliche Standortansprüche und eine gute Luftzirkulation, die Pilzkrankheiten vorbeugt.

... haben unterschiedliche Erntezeiten, so dass das Beet über einen langen Zeitraum genutzt werden kann.

... wie blühende Pflanzen locken Bestäuber an, fördern die Artenvielfalt.

... wie Kräuter verbessern Gesundheit und Geschmack von Gemüse.

*Der „Grüne Daumen“
besteht aus Aufmerksamkeit
und Zuwendung.*

Anke Maggauer-Kirsche,
deutsche Lyrikerin



Möhren



+ Zwiebeln

Möhren und Zwiebeln sind ein bewährtes Duo im Gemüsegarten. Während die Zwiebel mit ihrem intensiven Duft dazu beitragen soll, die Möhrenfliege fernzuhalten, sollen Möhren im Gegenzug die Zwiebelfliege abschrecken. Zudem machen sie sich durch unterschiedliche Bodenschichten kaum Konkurrenz.

♥ **DAS LIEBT DAS PAAR:** Sonnigen Standort und lockeren, sandigen Boden, nur mäßige Feuchtigkeit.

🌱 **PFLANZTIPP:** Möhren zuerst in Reihen säen, Zwiebeln leicht versetzt dazwischen stecken (Abstand 8-10 cm). Den Boden tief lockern und gleichmäßig feucht halten, Stau-nässe vermeiden. Möhren später auf 3-5 cm vereinzeln und das Beet möglichst immer von Unkraut befreien.

Mehr Paare!

Zucchini & Ringelblume

Kohlrabi & Bohnen

Salat & Schnittlauch

Kartoffeln & Meerrettich

Spinat & Radieschen

Möhren & Sellerie

Bohnen & Bohnenkraut

Rote Bete & Dill

Paprika & Basilikum

Erdbeeren
+
Knoblauch

Kulinarisch gesehen keine gute Kombi, doch Erdbeeren und Knoblauch ergänzen sich im Beet erstaunlich gut. Knoblauch soll mit seinen ätherischen Ölen vor Pilzkrankheiten und Schädlingen schützen, während Erdbeeren den Boden beschatten und feucht halten. Es entsteht ein stabiles Mikroklima, von dem beide Pflanzen profitieren. Besonders in Mischkultur bleibt das Erdbeerbeet oft länger gesund.

♥ **DAS LIEBT DAS PAAR:** Sonnigen bis halbschattigen Standort, gleichmäßige Bodenfeuchte und sparsame Düngung.

🌿 **PFLANZTIPP:** Knoblauch im Herbst oder zu Beginn des Frühlings zwischen die Erdbeeren setzen (Abstand 15-30 cm), Erdbeeren flach wurzeln lassen, nicht zu tief mulchen. Ausläufer kontrollieren, damit die Pflanzen nicht zu dicht werden.

UNSER
NEUER LOOK



HULS SEIT 1931



unverändert
lecker!

EXKLUSIVE VORTEILE COOLE RABATTE!

ENTDECKT DIE VORTEILSPARTNER EURER REGION



1 HOOKSIEL
HOOKSIELER
SKITERRASSEN

**15%
RABATT** AUF DEN
AQUAPARK EINTRITT



2 LEER
PADDEL & PEDAL

**3,00 €
RABATT** PRO PERSON
BEI KOMBITOUR



3 OSNABRÜCK
KLETTERWALD
OSNABRÜCK

**20%
RABATT** AUF EINEN TAGES-
EINTRITTSPREIS



4 NORDEN
MÄXCHEN KINDERLAND

**1,00 €
RABATT** AUF DEN
EINTRITTSPREIS



5 OERLINGHAUSEN
ARCHÄOLOGISCHES FREILICHT-
MUSEUM OERLINGHAUSEN

**50%
RABATT** AUF DEN
EINTRITT



6 CLOPPENBURG
MUSEUMSDORF
CLOPPENBURG

2 FÜR 1 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

Camping

DELUXE

Die einen schwören auf den eigenen Wohnwagen, die anderen mieten sich in Tiny Houses oder Safari-Zelte ein. Camping & Glamping bieten perfekte Auszeiten im Grünen!

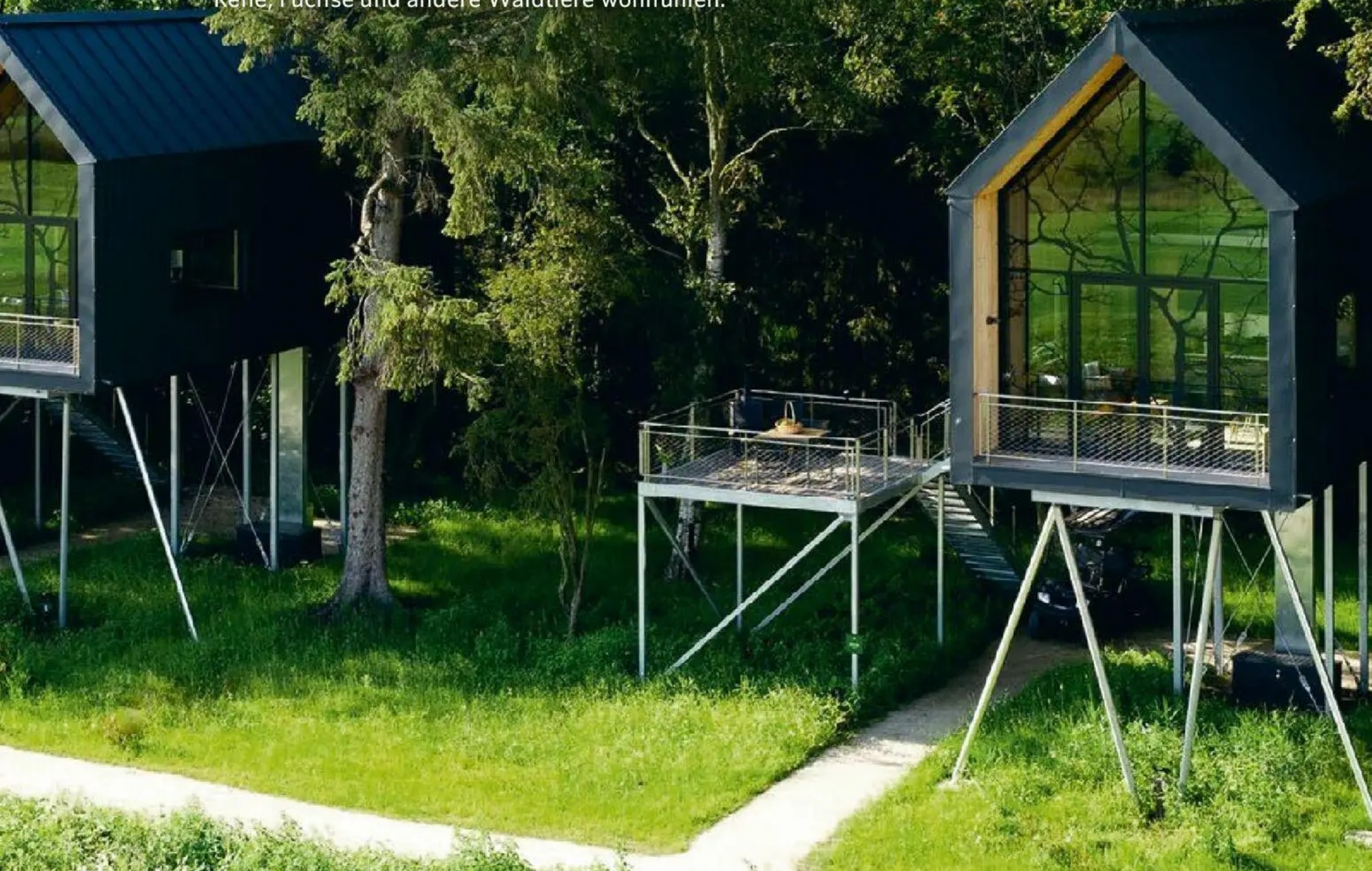
Land of Green Naturresort

Ein kleines, aber sehr feines Refugium zum Campen und Glampen finden Sie im Teufelsmoor südlich von Worpswede. Das Land of Green liegt umgeben von Bäumen inmitten von Landschaftsschutzgebieten. Zum Übernachten und Verweilen laden u. a. Tiny Houses und Baumzelte sowie die Safari-Lodge mit freier Sicht auf Feld und Wiesen (s. großes Bild) ein. Stilvoll schläft es sich in den Luxus-Baumhäusern mit Kamin und Dachterrassen-Badewanne. „Waldbaden“ ist auf dem Naturgelände Pflicht – danach geht's in den Hot Tub oder das Saunafass. Im Sommer sind Camper herzlich willkommen – auf Stellplätzen mit Wiesenvorgarten oder an der Zeltwiese am Lagerfeuer. Mehr dazu unter: www.landofgreen.de



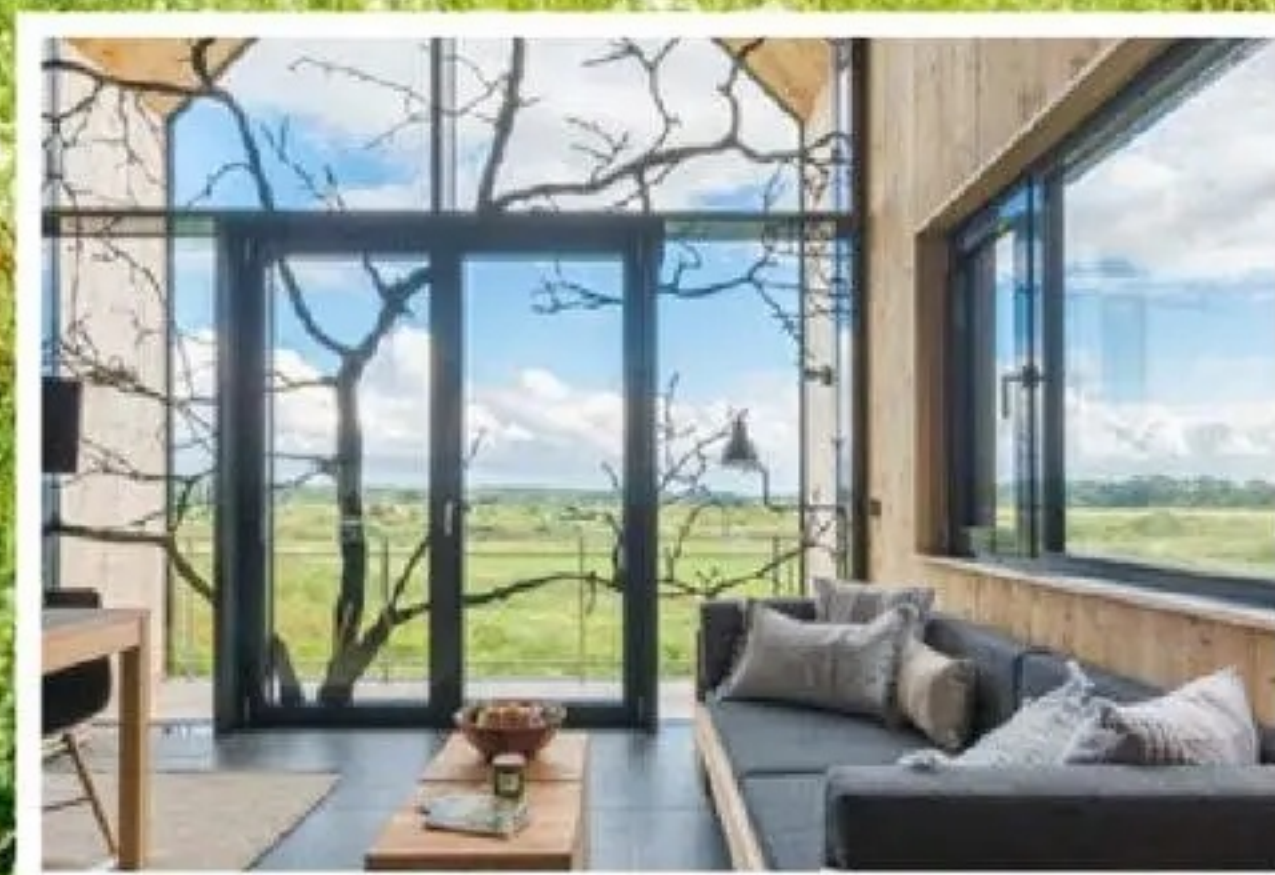
Landschaft & Luxus

Massentourismus haben Sie hier garantiert nicht zu befürchten! Die Baumhäuser des Schloss Lütetsburg liegen so ruhig, dass sich auf den umliegenden Wiesen nachts sogar Rehe, Füchse und andere Waldtiere wohlfühlen.



Lütetsburg Lodges

Im Norden Ostfrieslands, nur acht Kilometer von der Nordsee entfernt, findet man Schloss Lütetsburg. In außergewöhnlicher Lage, innerhalb der Golfanlage des Schlosses, warten drei traumhafte Baumhäuser in absoluter Ruhe auf Gäste. Bis zu vier Personen finden hier jeweils Platz zum Seelebaumeln- und Gutgehenlassen. Die Ausstattung lässt keine Wünsche offen: Eine große Schlafempore und ein Zimmer mit Etagenbett, ein Duschbad sowie das Wohn- und Esszimmer mit eingebauter Küche sorgen für Luxus in luftiger Höhe. Highlights: Der atemberaubende Ausblick durch das Panoramafenster über die weite Landschaft und das Sonnendeck. Weitere Infos und Buchung unter: www.luetetsburg-lodges.de



NordseeKarren & ...



Auf dem Deich mit Blick auf Strand und Meer – die NordseeKarren in Schillig bieten ein besonderes Übernachtungserlebnis. Sie sind alten Schäferwagen nachempfunden, überraschen aber mit moderner Ausstattung: Bis zu zwei Personen können sich hier dank Doppelbett, WC, Kleiderschrank, Heizung, kleiner Küchenzeile und Terrasse pudelwohl fühlen. Zusätzliches Bonbon: ein eigener Strandkorb. Infos: www.wangerland.de/nordseekarren



... Tiny Houses Schillig

Diesen grandiosen Blick auf Watt, Weite und Wangerland möchten Sie auch einmal genießen? Dann mieten Sie sich ein in eines der Mini-Design-Häuser in erster Reihe des Campingplatzes im Badeort Schillig. Nur wenige Meter von der Nordsee entfernt finden hier zwei Erwachsene und zwei Kinder Platz für entspannte Tage in komfortabler Ausstattung mit Schlafebene, Panoramalounge, Badezimmer, Kochecke, Kaminofen und Terrasse. Für größere Runden (bis zu sechs Personen) steht das Tiny House Connect zur Verfügung, für Solo-Reisende oder Paare Mini Cabins. Lust auf Wellness? Direkt neben den Häuschen kann man es sich in einer Strandkorb-sauna gut gehen lassen. Für Verpflegung sorgt eine Bäckerei vor Ort. www.greentinyhouses.com/schillig





Campingplatz Wernerwald

Direkter Zugang zum Sandstrand, ein Kletterpark mit Abenteuerspielplatz und ein angrenzendes Waldfreibad – der Platz im Wernerwald bei Cuxhaven-Sahlenburg ist für Familien mit Kindern perfekt geeignet! Aber natürlich können auch alle anderen abseits des Trubels zwischen Wald und Wattenmeer die Seele baumeln lassen. 43 Kurzzeit- und 24 Wohnmobil-Stellplätze warten auf naturliebende Camper. Wer höher hinaus will, bucht das exklusive Baumhaus (s. Bild links oben) im Wernerwald. Auch fürs leibliche Wohl ist ausreichend gesorgt: Gegenüber des Platzes befindet sich ein kleines Zentrum mit Bäcker, Restaurants, Cafés und Geschäften. Einen großen Supermarkt findet man am Ortseingang Sahlenburg, ca. 3,3 km entfernt. Tipp für sportliche Wasserratten: In direkter Nachbarschaft des Campingplatzes bietet die Surf- und Kiteschule Spaß und Action pur!

www.nordseeheilbad-cuxhaven.de/entdecken/poi/campingplatz-wernerwald

Im Wald & am Meer

Abseits der Hektik, im Wernerwald, kommen all die auf ihre Kosten, die es gern naturverbunden haben. Jung und Alt sind mit Campingwagen oder Wohnmobil herzlich willkommen zwischen den Bäumen, in unmittelbarer Nähe zum Wasser.



HiPP

Für das Wertvollste im Leben.

HiPP Snacks – perfekt für den Sommer, perfekt für unterwegs!



- ✓ Süße nur aus Früchten & Gemüse
 - ✓ Ohne Zusatz von Aromen
 - ✓ In bester HiPP Bio-Spitzenqualität
- Dafür stehe ich mit meinem Namen.

Stefan Hipp

EIN SOMMERTAG

AM *Wasser*

Einen heißen Tag verbringen wir am liebsten erst am und dann im See oder Meer – das Tolle: In der Region ist beides möglich!



In Cuxhaven

Fotos: Francesco Carovillano (1); Dietmar Scherff (1); TourismusMarketing Niedersachsen GmbH

Wer einen Tag an der Nordsee verbringen möchte, ist in Cuxhaven genau richtig. Doch an welchem Strandabschnitt? Hier hat man die Qual der Wahl: Rund um den beliebten Urlaubsort warten drei völlig unterschiedliche Welten – jede mit ihrer eigenen Atmosphäre. Den lebendigsten Auftakt bietet Duhnen. Hier pulsiert die Promenade, Kinder bauen Sandburgen und dazu sorgen Cafés, Beachvolleyball und eine Adventure-Golf-Anlage dafür, dass auch bei wechselhaftem Wetter keine Langeweile aufkommt. Wer es ruhiger mag, fährt weiter westlich den Strand Sahlenburg an, an dem es deutlich naturnaher zugeht: Der Wind weht hier häufig etwas kräftiger, was den Abschnitt bei Kitesurfern besonders beliebt macht. Außerdem grenzt der Strand direkt an den Wernerwald – einen der wenigen Küstenwälder Deutschlands (s. auch S. 72). Ganz im Norden der Halbinsel liegt Döse. Dort wechseln sich Sand- und Grasbereiche ab. Von hier aus bietet sich ein toller Blick auf die Elbmündung, wo man große Schiffe beim Vorbeiziehen beobachten kann. www.nordseeheilbad-cuxhaven.de



Am Großen Meer

Der größte Binnensee Ostfrieslands – nordöstlich von Emden – begeistert mit weitem Horizont, frischer Brise und ganz vielen Möglichkeiten, Zeit auf und im Wasser zu verbringen. Während der Südteil ein Naturschutzgebiet darstellt, bietet der Nordteil jede Menge für Sonnen- und Badehungrige: Oberhalb des Campingplatzes lädt die Badestelle mit aufgeschüttetem Sandstrand zum Sonnenbaden ein, die flache Uferzone ist besonders angenehm für Familien mit Kindern. Auf Letztere wartet ein weiteres Highlight: der Piratenspielplatz mit Wasser-Matsch-Station und einem riesigen Spielschiff aus Holz. Etwas weiter südlich gibt es einen Hunde-Strandabschnitt, hier haben auch Ihre Vierbeiner Zugang zum Wasser. Aktivurlauber freuen sich auf Stand-up-Paddling, Tretbootfahren oder über eine kleine Segeltour. Besonders beliebt ist der See bei Windsurfern, wie wäre es mal mit einer Schnupperstunde? www.grossesmeer.de • www.grosses-meer.surf

WEITERE NASSE AUSFLUGSZIELE

Badesee Tannenhausen, Aurich: Dank weißem Kiesstrand wird er von Einheimischen scherzhaft das „Rimini Ostfrieslands“ genannt. Wakeboardanlage, Aquapark und Strandbar machen ihn zum Rundum-Ausflugziel.

www.aurich-tourismus.de (Suchbegriff: Tannenhausen)

Badesee Großsander, Uplengen: Der 16 Hektar große See bei Uplengen bietet Tretbootfahren, SUP, Wasserrutsche und DLRG-Aufsicht in der Hauptsaison.

www.uplengen.de (Suchbegriff: Freizeitanlage Großsander)

Badesee Westrittrum, Großenkneten: Naturbelassener See mit Sandstrand im Oldenburger Land mit viel Platz zum Entspannen. Parkmöglichkeiten auf dem Parkplatz in der Neerstedter Straße.

www.grossenkneten.de

Naturstrand an der Knock, Emden: Rund 15 Kilometer nordwestlich von Emden liegt dieser stille Sandstrand. Wer Ruhe sucht, ist hier genau richtig – Baden ist allerdings aufgrund der Strömung nicht erlaubt.

www.emden-touristik.de (Suchbegriff: Die Knock)

Dangast Strand, Varel: Eintrittsfrei und unverbaut liegt dieser Nordsee-Badestrand am Jadebusen mit Blick auf das Wattenmeer. Strandkörbe lassen sich online vorbuchen.

www.dangast.de (Suchbegriff: Strandkorbvermietung)

Altwarmbüchener See, Hannover: Im Norden Hannovers, per Stadtbahn-Linie 3 erreichbar, wartet ein großer Badesee mit zwei Sandstränden.

www.visit-hannover.com (Suchbegriff: Altwarmbüchener See)

Auf dem Kutter



Eine Fahrt mit einem Krabbenkutter gehört zu den authentischsten Erlebnissen an der Nordsee. Dabei geht es auf einem echten Kutter hinaus aufs Meer, eine frische Brise im Gesicht und die salzhaltige Meeresluft in der Nase. Die Fischer erläutern unterwegs anschaulich anhand von Schau-fischen ihre Arbeit. Besonders spannend ist das Einholen der Netze – dabei wird genau erklärt, was alles darin gelandet ist. Danach dürfen die Tiere zurück ins Meer. Einige der Kutter fahren an Seehundbänken vorbei, und mit etwas Glück bekommen Sie noch einige Exemplare der süßen Meeresbewohner zu sehen. Besonders für Kinder ist die Fahrt ein kleines Abenteuer! Krabbenkutterfahrten werden z. B. in Norddeich, Greetsiel und Neuharlingersiel angeboten. www.neuharlingersiel.de (Suchbegriff: Kutterfahrten)

Am Lembrucher Strand

Ein Tag am Dümmer See fühlt sich ein bisschen wie Urlaub am Meer an – besonders rund um den lebendigen Ferienort Lembruch. Der Strand kann sich sehen lassen: Feiner Sand, gepflegte Liegewiesen und viel Platz machen ihn perfekt für lange Sommertage. Das flache Wasser – an der tiefsten Stelle ist der See 1,50 Meter tief – erwärmt sich schnell und lädt zum Schwimmen ein. Ideal für Kinder zum Planschen! Allen, die Bewegung suchen, bietet der Ferienort einiges: Stand-up-Paddling ist besonders beliebt. Während man entspannt übers Wasser gleitet,

kann man die Weite des Sees erleben. Ebenso können Sie mit dem Tret- oder Segelboot zu einer Tour auf den Dümmer starten. Durch die meist sanften Winde ist das Revier auch für Einsteiger gut geeignet – wer einen Segelkurs machen möchte, ist hier ebenfalls an der richtigen Adresse, z. B. bei der Segelschule Godewind in Dümmerlohausen.

Direkt hinter dem Strand verläuft ein schöner Rundweg, der sich perfekt für einen Spaziergang oder eine Fahrradtour eignet. www.duemmer.de • segelschule-godewind.de



In Hooksiel

Der rund 3,5 Kilometer lange Sandstrand von Hooksiel gehört zu den schönsten an der niedersächsischen Küste und bietet ideale Bedingungen für einen entspannten Badetag: viel Platz, frische Nordseeluft und das leise Rauschen der Wellen. Besonders Familien schätzen den flach abfallenden Strand. Während Kinder im Sand buddeln oder kleine Entdeckungen am Wasser machen, können Erwachsene entspannt im Strandkorb sitzen und den Blick über die Nordsee schweifen lassen.

Direkt hinter dem Deich beginnt das Hooksieler Binnentief, auch Hooksmeer genannt – ein ruhiger Wasserbereich, der sich perfekt für aktive Wassersportarten eignet. Fahren Sie Tretboot, probieren Sie Stand-up-Paddling aus oder gleiten Sie mithilfe der Wasserskianlage übers Wasser. www.skiterrassen.de



XTREME PROTEIN POWER!*



30 g PROTEIN*
PRO FLASCHE



MILCHEIWEISS
& KOLLAGEN



OHNE
ZUCKERZUSATZ¹



www.allesmuelleroderwas.de

* Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Neben einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung ist eine gesunde Lebensweise für Ihr Wohlbefinden wichtig. ¹ Enthält von Natur aus Zucker.

ALLES **müller**, ODER WAS?

DA WILL ICH HIN



Alle Angaben ohne Gewähr.

MÄRKTE

Wann Was/Wo

- 1.7. Schöne Dinge, Wandelhalle, Bad Zwischenahn
- 2.7. Gaming-Flohmarkt, Stadtbibliothek, Osnabrück
- 2./16. Markenschuhe-Schnäppchenbörse,
- 30.7. Kurparkhalle Cuxhaven
- 4.7. Altstadtflohmkt, am Hohen Ufer, Hannover
- 4./5.7. Ostfriesischer Töpfermarkt,
Denkmalplatz & Fußgängerzone, Leer
- 4./11./ 18./25.7. Weserflohmkt, Weseruferpromenade,
Bremen
- 5.7. Kulturflohmkt, Piesberger
Gesellschaftshaus, Osnabrück
- 5.7. Hollandmarkt, Marktplatz, Aurich
- 5.7. Klamottentauschparty, Gleispark, Oldenburg
- 11.7. Mit Herz und Hand - Der Markt für das
Besondere, Innenstadt, Meppen
- 19.7. Hobby und Handwerkermarkt, Dörpshus
Tange, Apen



MUSIK



Max Giesinger ist mit seinem
Album „Glück auf den Straßen“ auf
großer Open-Air-Tournee.

Wann Was/Wo

- 3.7. Summer in the City, Europaplatz, Vechta
- 6.7. Benefizkonzert der Big Band der Bundeswehr,
Rathausmarkt, Oldenburg
- 10.7. Zu Gast im Park: Joris, Park der Gärten,
Bad Zwischenahn
- 11.7. Michael Patrick Kelly, Galopprennbahn,
Bremen
- 12.7. Orgeltage, St.-Martinus-Kirche, Haren (Ems)
- 12.7. Weltklassik am Klavier, Villa Dieckhaus,
Papenburg
- 12.7. Max Giesinger, Schloss, Celle (26.7. Aurich)**
- 17./18./ Yamato - The Drummers of Japan, Metropol
19.7. Theater, Bremen
- 18.7. Metal Lake Festival, Seebühne Vörder See,
Bremervörde
- 22./29.7. Sommer Konzerte, Vorplatz Koppke,
Greetsiel
- 23.7. Singalong, Café Glocksee, Hannover
- 25.7. Mia, Botschaft, Osnabrück

Fotos: Christoph Köstlin (1); Carina Tank (1); Purple Clouds (1); cunaplus (1); N Universe (1); Roman Samborskiy (1); Bolek Blur Background (1); Tropical Ninja Studio (1); Josep Suria (1); Shutterstock

Salakis



SO SCHMECKT
MEDITERRAN





DIES & DAS

Wann Was/Wo

- 4.7. Musicalnight, Waldbühne, Ahmsen
- 10.7. Swing-Tanz für alle, Andreas-Hermes-Platz, Hannover
- 10.-12.7. Streetfood Festival, Kurpark Döse, Cuxhaven**
- 17.-19.7. Internationale Tage des Arabischen Pferdes, Gestüt Ismer, Wangerland
- 18.7. Reittage, Zucht-, Reit- und Fahrverein, Berge
- 23.7. Finals, Dt. Meisterschaften im Coastal Rowing, Segeln, Triathlon & Windsurfen, Steinhuder Meer, Hannover
- 24./25.7. Weinfest, Rathausplatz, Moormerland
- 24./25./31.7. Footloose - Das Musical, Emsländische Freilichtbühne, Meppen
- 25.7. Werdersee Parkrun, Kiosk Deichschart, Bremen
- 25.7. Friesencross, Strandbad Schillig, Wangerland Schillig
- 25.-27.7. Mittelalterlager, Breiner Moor, Westoverledingen
- 26.7. Oldtimerschauen, Windthorstplatz, Meppen
- 27.7. Poetry-Slam auf dem Maschseefest, Maschsee (Nordufer), Hannover
- 28.-30.7. Open Air Kino Filmnächte, Strand, Harlesiel
- 31.7. Sommerflimmern - Kino auf dem Lande, Schlossinsel, Fürstenau



Freunde treffen, Neues probieren und unter freiem Himmel genießen – das geht beim Streetfood Festival in Cuxhaven.



FESTE



Ganz schön was los am Osterdeich. Die Breminale lädt zum Feiern ein, seien Sie dabei!

Wann Was/Wo

- 1.-5.7. Breminale, Osterdeich, Bremen**
- 2.-5.7. Stadt- und Hafenfest, Großer Hafen, Wilhelmshaven
- 3.-5.7. Familienkirmes, Kirmesplatz, Rheine
- 3.-5.7. Hopfen- und Rebenfest, Thalenweide, Westerstede
- 4./5.7. Dorfsommer, Museumsdorf, Cloppenburg
- 4./5.7. Hafenfest, Hafen, Ditzum
- 4.-6.7. Sommerkirmes, Rathausplatz, Dinklage
- 12.7. Kids-Eis-Festival, am Dümmer, Damme
- 16.-18.7. Wein- & Gourmetfest, Marktplatz, Aurich
- 17./19.7. Delft- & Hafenfest, rund um den Delft, Emden
- 17.-19.7. Drachenfest, Strandbad, Wangerland Schillig
- 17.-19.7. Hafentage, Zollkaje, Cuxhaven
- 17.-19.7. Bürgermarkt, Innenstadt, Wittmund
- 18.7. Lichternacht, Kurpark, Bad Zwischenahn
- 22.7.-9.8. Maschseefest, Maschsee, Hannover
- 23.-26.7. Emsfestival an der Ems, Innenstadt, Rheine
- 23.-26.7. Künstler-Promenadenfest, Strandpromenade, Duhnen
- 31.7. Stangenfest, Festgelände, Menslage
- 31.7. Watt en Schlick Fest, Kurhausstrand, Varel Dangast

ORIGINAL
Wagner.
Mehr Genuss auf
den ersten Blick.

Jetzt probieren!



Im neuen grünen Design,
geänderte Rezepturen
und noch mehr
Geschmack

„RÄTSEL“

Lösen Sie unser Juli-Rätsel und gewinnen Sie eines von 7 Puzzle-Sets (je zwei 3D-Puzzle-Vasen) von Ravensburger im Wert von je ca. 40,- Euro.



PUZZLE TRIFFT VASE

Sie lieben kreative Herausforderungen? Dann sind die 3D-Puzzle-Vasen von Ravensburger genau das Richtige für Sie. Teil für Teil entsteht ein stilvolles Designobjekt. Ist die Vase fertig, wird sie ruck, zuck zum Blickfang in jedem Raum. Dank des wasserdichten Innenbehälters eignet sie sich sogar für frische Blumen. Gewinnen Sie mit etwas Glück ein Set, bestehend aus zwei 3D-Puzzle-Vasen. Mehr Puzzle-Spaß unter: www.ravensburger.de.

Badegefäß	Lehre von den Gleichungen	Staat in Südamerika	Trinkspruch in Skandinavien	englischer Männername		Eingeweihter (engl.)	gewöhnlich, üblich	
▶	▼	▼	▼	▼		nicht hinten	▶	
ein Evangelist	▶				○ 7	deutsche TV-Anstalt (Abk.)	▶	
hartes Gestein	▶		○ 2				feste Fleischbrühe	
▶				in hohem Grade		Gesellschaftszimmer	▶	
unbeschädigt			Hauptstadt Südkoreas	▶				
Rätsellöser	▶					italienischer Männername		kleine Sardelle
▶		○ 9	Salzlake			Glanzpunkt (frz.)	▶	
Hirschart	ägyptische Wasserstraße	exakt, genau	▶					
Südsüdost (Abk.)	▶			elektrostatische Einheit (Abk.)	▶			Grundschuld
▶					eine Tonart		Fremdwortteil: Sonne	▶
Thema, Gegenstand		einer der Argonauten (Sage)		nordischer Gott des Lichts	▶	○ 3		
wohltätige Gabe	○ 10	▶					Schlaginstrument	
▶				Ritter der Artusrunde		Billardart	▶	
Absehungsgefühl			müde	▶			○ 13	
Wasserstrudel	▶				weibliches Haustier	▶		
▶			○ 4			kleines Fangnetz	▶	
balgen			Teil des Beins	▶				

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

Dynamisch,
Modern,
Maskulin.



Ein unverwechselbarer Duft mit wertvollen Wirk- und Pflegestoffen – kraftvoll und markant.

Artikel nicht in allen Märkten verfügbar

GEWINNER

Lösung des Kreuzworträtsels
aus der Juniausgabe:
Sommer, Tore, Fussball

Der Gewinner des Weber-Grills aus der Juniausgabe wurde 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 Bünting 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 Juliausgabe: 27.07.2026**

▼	Staat in Europa (Abk.)	▼	Segel zusammenbinden	Teil des Pfefferminzöls	mongolisches Steinmal	Bewohner des Kantons Uri	▼	▼	100 qm in der Schweiz	die Erde betreffend	ruhig, besinnlich	▼
			Karotte	▼	▼		12					
	Spott		Flachland	▼	1			medizinisch: ohne Säure			Initialen der engl. Autorin Christie	
volksmusikalische Ikone	▼					männliches Wildschwein		Kraftfahrerverorganisation (Abk.)	▼	15		
			Stadtteil von Minderheiten		Stelzvogel	▼						
bis auf, ohne		indisches Butter-schmalz	▼				Zeitabschnitt	▼	8		florentinische Bankiersfamilie	
▼								Hühnerprodukte		chin. Feldmaß (rund 6,5 Ar)	▼	
	gallertartige Substanz				Erdrinne		linksrhein. Mittelgebirge	▼				
6		untere Zone der Erdkruste	▼	Erdkörperidealform	▼						von kräftiger Statur	
	unbeweglich	▼					eine Haarfarbe		internat. Bankcode (Abk.)	▼		
				ein Vorgesetzter (ugs.)		Tradition	▼			5		
	farblos		Kellner	▼				Lehrer Samuels	▼			Giftpflanze
Grillfest (engl.)	▼								jodhaltige Algenasche		hess., rhein.: Schnauze	▼
		Männername	▼		14	Teppichstadt in Turkestan		Stellvertreter (Kw.)	▼			
			Fluss in Schottland		Rundfunk-sprecher	▼						
Abk.: Stadt-Express		obere Raumbegrenzung	▼					chem. Zeichen für Arsen		zwecks	▼	
▼					Ort eines Geschehens	▼						11
					Führer eines Pferdewagens	▼						

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

DEIKE-myt-2218-0426-71

8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	----	----	----	----	----	----



FREUEN SIE SICH auf den AUGUST

RADELN ODER SCHLEMMEN? BEIDES!

AUF JEDEN FALL GEHT'S RAUS IN DIE NATUR!

**DIE
NÄCHSTE
AUSGABE
ERSCHEINT
AM 30.7.**



**COOLE
GEWINNE**

EISFANS AUFGEPASST!
WIR VERLOSEN BUNTE
FORMEN FÜR STIELEIS
UND LOLLIES!



**NEUE
GRILL-IDEEN
GESUCHT?**
DANN KOMMEN
SIE MIT UNS ZUM
KÜSTENGOLD-BBQ!

+

**23
WEITERE
COOLE REZEPTE**

**MIT DER M.O.I.N.-
BANDE GEHT'S ...**
... ZURÜCK IN DIE STEINZEIT!



UNBEKANNNTES FRISCHE- OBJEKT!



ENTDECKE DIE NEUE VILSA FRISCHESCHUTZFLASCHE

VILSA hat das Beste aus zwei Welten: PET mit einer hauchdünnen Glasschicht für reinsten Geschmack. Praktisch leichte Robustheit trifft das gute Gefühl besten natürlichen Mineralwassers.



**INNOVATIVE
FRISCHESCHUTZ-
SCHICHT!**



**100 %
RECYCLEBAR!**



**MEHR
ENTDECKEN!**



Erfrischen, scannen,
Cashback sichern!



NULL ZUCKER. VOLLER GESCHMACK.

100 % Cashback erhalten!*



* Vom 29.06. bis 09.08.2026 erhalten die ersten 1.500 TeilnehmerInnen täglich ab 9 Uhr einmal den Kaufpreis auf eine Einzelflasche oder 2€ auf ein Multipack exkl. Pfand zurück. Pro Person ist maximal eine Einlösung auf 2 Sorten möglich. Teilnehmende Aktionspackungen (soweit im Markt verfügbar): 0,33l EINWEG Dose, 0,4l, 0,5l, 0,85l, 1l, 1,25l, 2l PET EINWEG Flasche oder Multipack 6 x 1,25l EINWEG PET der Marken Coca-Cola light, Coca-Cola Zero Sugar, Coca-Cola Zero Sugar koffeinfrei, Fanta ohne Zucker, Sprite zero, mezzo mix zero, Powerade Zero, Fuze Tea ohne Zucker. Teilnahmebedingungen einsehbar unter www.zuckerfrei-probieren.de

© 2026 The Coca-Cola Company. Coca-Cola Zero, Fanta zero, Sprite zero, Powerade Zero und die Sprite Dimple Bottle und sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.