

GRATIS
FÜR SIE

20. JAHRGANG
SEPTEMBER 2026

myTime

Für ein Leben voller Genuss



TITELREZEPT
Zwiebelkuchen

Traumhafte Kränze

4 IDEEN AUS BLUMEN,
HAGEBUTTEN & EICHELN

Fishing for Küstengold

REZEPTE MIT FISCH -
ZUM ANBEISSEN GUT!

Verliebt in Fachwerk

ENTDECKEN SIE
HISTORISCHE HÄUSER
IN DER REGION



Blaue Ernte!

Wir zaubern fruchtigsüße
Leckereien mit frischen Pflaumen
und Zwetschgen.

Combi



Bünting Tee

SEIT 1806

MEIN Rhythmus

DIE NEUEN TREND-TEES BIETEN DIR
GENUSS MIT WIRKUNGSVOLLEN EXTRAS.

GENIESSEN UND DEIN TAG FUNKTIONIERT!

JETZT PROBIEREN!



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



[buenting-tee.de/
meinrhythmus](https://buenting-tee.de/meinrhythmus)



Bünting Tee



buenting_tee

Main!

„Leben im Rhythmus mit der Natur“ heißt in diesem Monat noch einmal das Motto. Die lauen Spätsommerabende verbringen wir auf dem Balkon oder der Terrasse – gerne mit guten Gesprächen und leckerem Essen. Ideal dafür: unser Zwiebelkuchen vom Cover, der wunderbar mit den neuen Federweißen harmoniert.

Eine, die durch alle Jahreszeiten mit der Natur lebt, ist Anna aus Butjadingen. Die junge Landwirtin hat sich einen Traum erfüllt und vor drei Jahren eine Deichschäferei übernommen. Jetzt ist sie Hirtin von 2000 Schafen. Für die myTime gewährte sie uns einen Einblick in ihren spannenden Alltag. Aber lesen und sehen Sie selbst ab Seite 26.

Weniger abhängig vom Wetter ist ein Besuch im Bergwerk. Hier herrschen ganzjährig einstellige Temperaturen. Bei einer Besichtigung unter und auch über Tage erfahren Sie Interessantes über den Kohle- oder Erzabbau der letzten Jahrhunderte und das Leben der „Kumpel“. Erste Einblicke gibt's ab Seite 72.



Herzlichst, Ihre
Susanne Hintz

Titel: FCC (1); DUSAN ZIDAR (1)/Shutterstock; Fotos: Thorsten Scherz (1); marekstudniarski (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



36

ENTDECKEN

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

GENIESSEN

16 **LILA LAUNE**
Unsere Lieblingsrezepte mit
frischen Pflaumen & Zwetschgen

24 **KOCH DEN TITEL**
Zwiebelkuchen

26 **ZU GAST BEI ...**
... Deichschäferin Anna
in Butjadingen

35 **TEEREISE UM DIE WELT**
Wir nehmen Sie mit in die Türkei

36 **IM SEPTEMBER KOCHEN WIR ...**
... mit Tomaten, Kartoffeln, Pilzen
und Äpfeln

42 **URLAUBSKÜCHE**
Portugals Genusskultur
entdecken

44 **F(R)ISCH INS NETZ GEGANGEN**
Küstengold serviert Raffiniertes
mit Lachs, Thunfisch und Co.

53 **KARL KOCHT**
Bandnudeln mit Pfifferlingen



16



44



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.



„Meine Pflege-Routine spart Wasser & Energie.“



Mit der **Gliss Sprühpflege** bekommt
mein Haar eine Extra-Portion Pflege
und fühlt sich gesund und gepflegt
an. Ich sprühe sie einfach **nach der
Haarwäsche** in das handtuchtrockene
oder trockene Haar. Da sie nicht
ausgespült werden muss, **spare** ich
Wasser und Energie – denn jede
Minute Duschen verbraucht zusätzlich
12 Liter warmes Wasser.*

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



MADE IN GERMANY

WEITERE INFORMATIONEN ZUR NACHHALTIGKEITS-
KAMPAGNE VON HENKEL FINDEST DU HIER:
[WEILESEINENUNTERSCHIEDMACHT.DE](https://www.weileseinenunterschiedmacht.de)

*Quelle: Waterwise Project Ltd, 2023 (www.waterwise.org.uk/save-water)



WISSEN

- 54 AUF VORRAT**
Lebensmittel clever lagern
- 56 GOLDENE KÜRBISSAISON**
Bei Torben Uhrbach in Winsen (Luhe) gedeihen aromatische Hokkaidos von HofWerte
- 59 HÄPPCHENWEISE**
Tipps & Tricks rund um den Haushalt

- 60 APFEL-GUIDE**
Allerlei Sorten zum Reinbeißen, Kochen und Backen

VERWÖHNEN

- 62 DIY-SPÄTSOMMERKRÄNZE**
Basteln Sie unsere blumigen Hingucker einfach nach
- 66 NEUES HOBBY GESUCHT?**
Fünf Handarbeiten – von einfach bis anspruchsvoll – im Überblick

LEBEN

- 72 AUSFLUG UNTER TAGE**
Faszination Bergwerks-Kultur
- 76 FACHWERK-PERLEN**
Unterwegs in malerischen Altstädten voller Charme
- 82 DA WILL ICH HIN**
Veranstaltungstipps
- 84 RÄTSEL**
- 86 VORSCHAU**

GEWINN-
SPIELE &
AKTIONEN:
SEITE 6, 7, 9
UND 84



HALEON

**JETZT
3 EURO
SPAREN**

Beim Kauf von Produkten
im Wert von mind. 9€



Coupon gültig vom 01.09. – 31.10.2026

Beim Kauf von Produkten im Wert von mindestens 9€ der Marken SENSODYNE, SENSODYNE PROSCHMELZ und parodontax und nach Vorlage des entsprechenden Coupons erhalten Sie 3€ Rabatt direkt an der Kasse in teilnehmenden Märkten innerhalb Deutschlands. Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Promopacks sind von der Aktion ausgeschlossen. Nur ein Coupon pro Kauf einlösbar. Nur Originalcoupons gültig. Kopien werden nicht akzeptiert. Artikel nicht in allen Märkten verfügbar.

PM-DE-DRB-26-00007-01042026

SENSODYNE
SENSODYNE PROSCHMELZ
parodontax
DIE ZAHNFLEISCH EXPERTEN



TIPPS & TRENDS IM SEPTEMBER



Buch-Tipp

Wie wäre es mit einem Schmöker zum „Lies ein Buch Tag“ am 6.9.? Wir empfehlen „Happy Weekend – Die perfekte Auszeit. Euer schlimmster Albtraum“ (Fischer Verlag, € 18,-) von Arno Strobel. Den Psychothriller des Nr.-1-Bestsellerautors legen Sie garantiert nicht mehr aus der Hand. In vielen unserer Märkte erhältlich.

VON LESERN NACHGEKOCHT



Almut R. aus Südbrookmerland hat aus der Juli-Ausgabe 2025 das Rezept „Cremiges Paprika-Hähnchen“ nachgekocht. Lecker!

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 85.

LESER-SCHNACK

Besser een lütten Fisch as een groten Kopp.

(regionale Abweichungen der Schreibweise möglich)

Sinngemäß: Lieber etwas Kleines als viel Gerede.

Das ist der Lieblingsspruch von Clara O. aus Bielefeld. Herzlichen Dank für Ihre Einsendung!

Sie haben auch einen plattdeutschen/norddeutschen Lieblingsspruch? Dann schicken Sie ihn – gern mit kurzer Erklärung – an:

leserservice@redaktion-myTime.de. Bei Veröffentlichung bedanken wir uns bei Ihnen mit einem

Einkaufsgutschein von 25,- Euro. Allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 85.

GEWINNSPIEL

Brauchen Sie eine Pause vom Scrollen? Oder wollen Sie einfach mal wieder etwas Kreatives gestalten? Dann ist CreArt - Malen nach Zahlen von Ravensburger - genau das Richtige. Die Motivlinien sind vorgedruckt und nummeriert und müssen mit den fertig gemischten Acrylfarben nur noch ausgemalt werden. So entsteht Pinselstrich für Pinselstrich ein kleines Kunstwerk.



Gewinnen Sie mit etwas Glück **1 von 10 CreArt-Sets von Ravensburger**. Einfach E-Mail oder Postkarte schicken, Stichwort: „Malen“.

Adressen sowie allgemeine Teilnahmebedingungen auf Seite 85. Einsendeschluss: 28.9.2026.

ALLES IN BUTTER



Ob im Wohnzimmer, Schlafzimmer oder Flur - das robuste Schränkchen „Lowdown“ (72 x 100 x 40 cm) aus Stahlblech in der Farbe Butter ist ein Blickfang! Für € 349,- über eu.mustardmade.com.



JETZT WIRD'S LAUT!

Comedian oder Rockstar? Bülent Ceylan ist beides! Wenn er nicht auf der Comedy-Bühne steht, ist er Metal-Head durch und durch. Mit „B.L.N.T.“ bringt er am 11.9. sein zweites Album raus. „Für mich wird damit ein absoluter Traum wahr. Und ich hoffe, dass die Metaller es genauso feiern werden wie ich“, so Bülent.



WIESN FÜR ZU HAUSE

Wer nicht live dabei sein kann, holt sich ein Stück des bayerischen Lebensgefühls nach Hause: Mit unserem herzhaften **Wurstsalat**, würzigem **Obatzda** (Rezepte siehe QR-Code), frischen **Brezeln** und einem kühlen **Bier** kommt schnell Festzeltstimmung auf.

O'ZAPFT IS!

Am **19. September** startet in München das Oktoberfest und lockt bis zum 4.10. Gäste aus aller Welt auf die Wiesn.

16 TAGE ...

... herrscht Ausnahmezustand auf der Wiesn. Das **Oktoberfest** beginnt bereits im September. Der Name stammt noch aus dem Jahr 1810, als das Fest tatsächlich einen Monat später startete.

OKTOBERFEST- FAKTEN

DIRNDL-SCHLEIFE

Wer Dirndl trägt, sollte Folgendes wissen: Die Schleife links gebunden bedeutet ledig und offen für einen Flirt. Rechts gebunden heißt: vergeben, verheiratet oder in einer festen Beziehung.

CA. 7 MIO. LITER ...

... **Bier** werden während der Festzeit jährlich ausgeschenkt.

6-7 MIO. ...

... Menschen kommen jedes Jahr auf die Wiesn zum gemeinsamen **Schunkeln und Feiern**.



GEWINNSPIEL

BROTDOSSEN
FÜR ALLE!

Mit dem M.O.I.N.-Bande-Brottdosen-Set macht der Pausen-Snack noch mehr Spaß! Es besteht aus einer großen sowie zwei kleinen Dosen, die sich perfekt ineinanderpacken lassen. So sind Brot, Obst und Snacks gut sortiert.

MOIN Card Kunden aufgepasst: Moin Family stattet die Erstklässler von 50 Schulen in der Region mit **M.O.I.N.-Bande-Brottdosen** aus! Bewerben Sie sich jetzt für eine Schule Ihrer Wahl, z. B. die Ihrer Kinder oder Enkel.

Alle Infos und Teilnahme unter:
www.moincard.de/brottdose oder
per QR-Code (s. rechts).



Hier geht's zum
Gewinnspiel!



MÄHEN, ...

... aber bitte nicht zu kurz (4-5 cm):
Zu knapp geschnittener Rasen ist
empfindlicher gegenüber Kälte,
Nässe und Krankheiten.

DÜNGEN

Kaliumreicher Herstdünger ist jetzt
ideal. Er stärkt die Gräser und macht
sie widerstandsfähiger für die
kalte Jahreszeit.

KAHLE LÜCKEN NACHSÄEN

Der noch warme Boden und die
zunehmende Feuchtigkeit bieten gute
Bedingungen für neue Rasensamen.

VERTIKUTIEREN

Wenn Wasser schlecht versickert oder
der Rasen stark vermoost ist, kann
jetzt noch vertikutiert werden.

DA WÄCHST GRAS DRÜBER!





**GEMÜSE AUS
DER REGION**

HOFWERTE

GENIEßEN, WAS AUS DER HEIMAT KOMMT



Hier mehr
erfahren



Aromatische Tomaten aus Papenburg

Leidenschaft trifft
Qualität: Ralf Albers baut
mit viel Herzblut Tomaten
für HofWerte an.



Möhren aus Vögelsen

Bei Axel Meyer Gemüseanbau gedeiht
das knackige Wurzelgemüse – sorgfältig
angebaut und voller Geschmack.



Hier mehr
erfahren



Hier geht's
zum Rezept



**FRISCH AUF DEN TISCH:
PRODUKTE AUS DER REGION!**



1

Jedes Produkt enthält
einen QR-Code



2

QR-Code mit dem
Smartphone scannen



3

Genaue Infos zur
Herkunft erhalten



Combi



ENDLICH PILZ-SAISON

Zwischen Moos, Laub und Baumwurzeln wachsen jetzt zahlreiche Pilzarten in unseren Wäldern. Doch so verlockend sie auch aussehen: Nicht jeder Fund ist essbar! Schon kleine Verwechslungen können gefährlich werden. Wer den spätsommerlichen Geschmack unbeschwert genießen möchte, greift lieber zu den verschiedenen **Pilzen im Glas von Küstengold**. Sie sind sorgfältig ausgewählt und bringen das Aroma des Waldes in Suppen, Saucen und auf unsere „Jägerbrote“ (s. Seite 39).



UNSERE WEIN- MOMENTE

Entdecken Sie den Katzenbeißer Schwarzriesling der Lauffener Weingärtner. Der Rote aus Württemberg überzeugt mit harmonischer Säure und fruchtigen Aromen. Genießen Sie ihn z. B. zu herzhaften Snacks oder Pasta. In diesem Monat für **€3,99/1l** in unseren Weinregalen erhältlich.

GENIALE STULLE

Manchmal sind die einfachsten Dinge die besten. Das beweist das Butterbrot seit Generationen. Am 25. September feiern wir daher den Alltagshelden mit seinem eigenen Ehrentag und streichen uns eine feine Stulle. Wer mag, toppt das Ganze mit einer Prise Salz oder frischen Kräutern.





KENNEN SIE SCHON COLOUR HUNTING?

Dieser Instagram-Trend geht zu Recht rum. Denn er macht richtig Laune und man entdeckt die Umgebung mit anderen Augen. So funktioniert's: Bei einem Spaziergang durch die Stadt oder im Urlaub halten Sie Ausschau nach einer bestimmten Farbe – etwa leuchtendem Gelb, zartem Rosa oder kräftigem Blau. Ob Blumen, Türen oder Schaufenster: Alles, was zum Farbthema passt, wird fotografiert. Tipp: Sind Sie zu mehreren unterwegs, einfach jedem eine andere Farbe zuteilen. Aus den gesammelten Bildern lassen sich tolle Collagen zusammenstellen.



F(R)ISCH GEANGELT

Gefüllt mit Blumen oder ganz ohne Inhalt – die Steingutvase „Monsieur Carafon“ (Art.-Nr. 78355) sorgt für maritimen Charme auf Tisch oder Fensterbank. 0,2 Liter, € 17,95, www.gift-company.com.

MEIN MOMENT



Luftig-lockere Schichten aus feiner Sauce, cremigem Protein-Pudding und zartem Sahnetopping – das ist Triple Dessert von Ehrmann mit 20 g Protein pro Becher. In den Sorten Chocolate Caramel Flavour und White Choc Raspberry Flavour. Aus unseren Märkten.

Aktionszeitraum 07.09. - 27.09.2026

FEIERN & GEWINNEN



*Im Wert von jeweils 6.000 € (monatlich 500 €)

SEIT 55 JAHREN IN
DEINER NACHBARSCHAFT.



Ticket für einen Kochkurs bei Steffen Henssler
für 2 Personen mit einer Übernachtung in HH



Fiat Topolino im
Wert von 10.000 €



Princess
Airfryer

20x



PREISE IM GESAMTWERT
VON ÜBER 40.000€ ZU GEWINNEN

So geht's:

1. Bei Combi oder im teilnehmenden Online-Shop combi.de im Aktionszeitraum für mindestens 20 Euro einkaufen.
2. Bei Einkauf im Combi Markt:
Bonnummer auf der Gewinnspiel-Landingpage www.combi.de/55Jahre eintragen.
Bei Einkauf im teilnehmenden Online-Shop:
Code „Combi55“ eingeben und die Gewinnspielteilnahme im Bestellprozess auswählen
3. Mit etwas Glück gewinnen und am Ende des Aktionszeitraums benachrichtigt werden.

Dieses Gewinnspiel wird unterstützt von:

AKTUELL
... IN ALLER MUNDE.



VELTINS



PRINCESS

Kinder.

Heineken

Combi

Moin. Frisch. Nebenan.



QR Code scannen und
Mini Burger Rezept entdecken.

Lass dich inspirieren!
www.darbo.com



Frucht-reich isst man nie genug.

Es liegt in der Natur der Sache, dass bis zu 70 % Frucht hundertprozentig besser schmeckt. Seit 1879 kreiert die Familie Darbo kleine Köstlichkeiten mit viel Liebe und noch mehr Frucht. Damals wie heute werden für die Darbo naturreinen Fruchtreich Fruchtaufstriche nur hochwertige Früchte auf schonende Art und Weise erwärmt und gerührt. So bleibt das natürliche Fruchtaroma erhalten. Wer sich davon inspirieren lassen möchte, findet hier fruchtige Rezeptideen und ganz viel Genuss. Eine echte Freude für Augen und Gaumen!

d'arbo
Seit 1879

Blume des Jahres

DER FELDRITTERSPORN BLÜHT IN LEUCHTENDEM BLAU-LILA MIT GLÜCK NOCH IM SEPTEMBER. DIE LOKI SCHMIDT STIFTUNG HAT IHN ZUR BLUME DES JAHRES 2026 GEWÄHLT.

ER IST EINE WERTVOLLE NAHRUNGSQUELLE FÜR WILDBIENEN UND HUMMELN - UND EIN SYMBOL FÜR DEN SCHUTZ DER ARTENVIELFALT.



SÜSSE NEUIGKEITEN

Heißt der süße Aufstrich aus Früchten nun Marmelade oder Konfitüre? Eine neue EU-Regel macht Schluss mit der Unterscheidung, nach der bisher nur Zitrusfrüchte den Marmeladen-Titel tragen durften. Ab sofort kann auch Fruchtaufstrich aus Erdbeeren, Aprikosen & Co. ganz offiziell Marmelade heißen. Und noch eine Neuerung gibt es zu verkünden: Bei Honig wird die Herkunft nun klarer gekennzeichnet.

So wissen Sie besser, wo er herkommt.



Wiesn-Schmaus

Mit dem ofengebackenen Fleischkäse aus eigener Herstellung holen Sie sich ein Stück Oktoberfest auf den Teller. Probieren Sie ihn mit süßem Senf. In diesem Monat für **€ 1,49/100 g** an der Bedientheke erhältlich.



**UNSERE
ANGEBOTE
DES MONATS**



Aus der Schweiz

Ob mild oder kräftig – das Alpenland bietet für jeden Geschmack den passenden Käse. Die „Appenzellerin Elegant“ überzeugt mit floral-fruchtigen Noten und einer milden Reife, während der kräftig-würzige Appenzeller mit seinem intensiven Aroma begeistert. In diesem Monat für **€ 2,89 bzw. € 2,99/100 g** an der „Käse hat Heimat“-Theke.



DUNKLE GEHEIMNISSE

Manchmal möchten wir unsere Lieblingsrezepte gar nicht verraten. Heute plaudern wir – und teilen fruchtige Spätsommer-Ideen zum Nachmachen.



ZWETSCHGEN- KUCHEN VOM BLECH

Für ca. 20 Stücke

**300 ml Milch • 550 g Mehl • 1 Würfel (42 g) frische Hefe • 110 g + 3 EL Zucker • 30 g weiches Butterschmalz (z. B. Butaris) • 1 Ei (Gr. M) • 1 Prise Salz • 1,7 kg Zwetschgen • 30 g gemahlene Mandeln • ½ TL Zimt • 200 ml Schlag-
sahne • Fett + Mehl f. d. Form**

Für den Teig Milch lauwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit 1 EL Zucker verrühren, bis sie flüssig wird. Mit 50 ml warmer Milch verrühren, in die Mulde gießen. Mit etwas Mehl vom Rand per Gabel verrühren. Mit etwas Mehl vom Rand bedecken. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen. Zeigt das Mehl Risse, restliche Milch, 100 g Zucker, Schmalz, Ei und Salz zufügen. Zum geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Kurz kneten, auf einem gefetteten, mit Mehl bestäubten Blech ausrollen. Zugedeckt nochmals an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen.

Zum Backen Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen. Teig mit Mandeln bestreuen, Zwetschgen dachziegelartig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) ca. 35 Min. backen. Herausnehmen, restlichen Zucker und Zimt mischen, 2 EL darüberstreuen, auskühlen lassen. Sahne steif schlagen, restlichen Zimt-Zucker dabei einrieseln lassen. Zum Kuchen servieren.



**Zubereitungszeit: ca. 60 Min. +
Gehzeit**

Schwierigkeitsgrad: mittel

PFLAUME ODER ZWETSCHGE?

Während Pflaumen rundlich, saftig und weich sind (perfekt für Mus, Marmelade, Kompott oder Schnaps), sind Zwetschgen länglich und fester – und somit erste Wahl für Kuchen, Crumble & Co. Auch nach dem Backen behalten sie ihre Form.

PFLAUMEN-ANANAS-FRUCHTAUFSTRICH

DAS REZEPT GIBT'S AUF SEITE 22



Fotos: Diamant Zucker (1); Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG (1); monika-grabkowska (1)/Unsplash



WURSTMACHER SEIT GENERATIONEN

Landgrafenschinken

die besondere Schinkenspezialität -
handgelegt, traditionell im eigenen Saft gegart



Das Besondere – dafür steht Binckebanck als Wurstmacher seit Generationen – www.binckebanck.de

ZWETSCHGEN-TARTE

DAS REZEPT GIBT'S AUF SEITE 22

OBEN SCHÖN
GLÄNZEND & SÜß

Leicht säuerlich sind Zwetschgen schon. Deshalb toppt man sie auf Gebäck oft mit Zimt-Zucker - oder aprikotiert sie. Dazu wird samtiger Fruchtaufstrich oder Gelee mit wenig Saft oder Wasser 2 Min. sprudelnd gekocht und per Pinsel auf dem Obst verstrichen.

LIEBLINGS- BEGLEITUNG

Mandeln und Milchprodukte wie Sahne oder Joghurt sind die klassischen Pflaumen-Partner. Mit Zimt paaren sie sich nicht nur in süßen Speisen und Gebäck gerne, sondern auch in Herzhaftem, z. B. Schmorgerichten mit Wild, Lamm oder Schweinefleisch. Äpfel und Birnen sind bereit fürs fruchtige Trio. Feta, Ziegen- und Weichkäse mögen Pflaumen vor allem in heißer Form.



VERSUNKENE PFLAUMEN

DAS REZEPT GIBT'S AUF SEITE 22

GENIESSEN



WIENER MOKKACREME

DAS REZEPT GIBT'S AUF SEITE 23



JETZT PROBIEREN!

ENDLICH WIEDER
SCHINKEN SPICKER!



Am besten
schmeckt's,
wenn's allen
schmeckt.



PFLAUMEN-ANANAS-FRUCHT-AUFSTRICH

Für 8–10 Gläser à 200 ml

ca. 900 g Pflaumen oder Zwetschgen
▪ ca. 1,5 kg frische Ananas ▪ 500 g Gelierzucker 3:1 (z. B. Diamant)

Zur Vorbereitung Pflaumen bzw. Zwetschgen waschen, putzen, entsteinen. Ananas halbieren, schälen, Fruchtfleisch vom Strunk schneiden, in Stücke schneiden. Gesamtes Obst pürieren, 1,5 kg abwiegen.

Zum Einkochen Püriertes Obst mit Gelierzucker in einem großen Topf mischen. Unter Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter Rühren 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Fruchtaufstrich sofort heiß in vorbereitete Gläser füllen, diese gut verschließen.



Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



ZWETSCHGEN-TARTE

Für ca. 12 Stücke

250 g Mehl ▪ 1 Msp. Backpulver ▪ 150 g weiche Butter ▪ 80 g + 1 EL Zucker ▪ 1 Päck. Bourbon Vanille-Zucker (z. B. Dr. Oetker) ▪ ca. 800 g Zwetschgen ▪ 3 EL Grieß ▪ 2 EL samtiger Aprikosen-Fruchtaufstrich ▪ 1 EL Wasser ▪ Fett f. d. Form ▪ Springform (Ø 26 oder 28 cm)

Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen. Butter, 80 g Zucker und Vanille-Zucker zufügen. Mit den Knethaken des Mixers erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zum Teig verarbeiten. Zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

Zum Backen Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen, vierteln. Gut $\frac{2}{3}$ Teig auf dem gefetteten Formboden ausrollen. Restlichen Teig zur Rolle formen, am Formrand zum ca. 3 cm hohen Rand andrücken. Grieß auf den Teigboden streuen. Zwetschgen aufrecht, kreisförmig daraufstellen. Mit 1 EL Zucker bestreuen. Auf dem Rost in den vorgeheizten Ofen schieben. Bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) ca. 35 Min. backen. Herausnehmen, Formrand entfernen. Tarte vom Formboden lösen, aber darauf auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Zum Fertigstellen Fruchtaufstrich mit Wasser aufkochen. Zwetschgen damit bestreichen. Tarte lauwarm oder abgekühlt genießen.



Zubereitungszeit: ca. 60 Min.
+ Kühl- und Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



VERSUNKENE PFLAUMEN

Für 6 Portionen

600 g reife Pflaumen ▪ 3 Eier ▪ 1 Prise Salz ▪ 1 Vanilleschote ▪ 125 g Butter ▪ 60 g brauner Zucker ▪ 1 Msp. gemahlener Safran ▪ 80 g Mehl ▪ 2 EL Speisestärke ▪ $\frac{1}{2}$ TL Backpulver ▪ 250 g Sahnejoghurt mild Griechischer Art (z. B. Weihestephan) ▪ 3 EL Mandel-Blättchen ▪ Fett f. d. Form ▪ 6 Gratinformen (Ø ca. 10 cm) ▪ evtl. Zimt-Zucker + Sahnejoghurt zum Servieren

Zur Vorbereitung Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen.

Für den Teig Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Vanilleschote längs einritzen, Mark herauskratzen, mit Butter, Zucker und Safran schaumig schlagen. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver dazusieben, abwechselnd mit Joghurt unter den Teig rühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

Zum Backen Teig auf die gefetteten Formen verteilen. Pflaumen darauf verteilen, Mandelblättchen darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (U: 160 °C/G: Stufe 3) 30–40 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Evtl. mit Zimt-Zucker und je 1 Klecks Joghurt toppen.



Zubereitungszeit: ca. 70 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

DER KLASSIKER

Auf dem Frühstückstisch ist Pflaumenmus genauso begehrt wie zu Grießbrei oder in Germknödeln. Der wohl bekannteste Vertreter ist das traditionsreiche Aachener Pflümli von Zentis. In unseren Märkten erhältlich.





WIENER MOKKACREME MIT ZWETSCHGEN

Für 6 Portionen

6 Blatt weiße Gelatine • 250 ml warmer starker Kaffee • 3 sehr frische Eigelb • 500 ml Milch • 160 g brauner Zucker (z. B. Diamant) • 200 ml Schlagsahne • 200 g Löffelbiskuits • ca. 400 g Zwetschgen • 60 ml Zwetschgenwasser (ersatzw. Apfelsaft) • 1 TL Zimt

Zur Vorbereitung Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen, ausdrücken. Im warmen Kaffee auflösen. Abkühlen lassen. Eigelb unterrühren. Milch mit 130 g braunem Zucker aufkochen. Unter Rühren per Schneebesen unter den Kaffeemix heben. Ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Für die Creme Sahne steif schlagen, Biskuits in Stücke brechen. Fängt die Creme an zu stocken, vorsichtig erst Sahne, dann Biskuits unterheben. In Portionsschälchen füllen. Mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Zum Fertigstellen Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen, vierteln. Restlichen braunen Zucker in einem Topf schmelzen, mit Zwetschgenwasser ablöschen. Zwetschgen mit Zimt zugeben, darin glasieren. Mit der Creme servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + Abkühl- und Kühlzeit
Schwierigkeitsgrad: mittel



PFLAUMEN-CHUTNEY

Für 4 Portionen

ca. 900 g Pflaumen oder Zwetschgen • ca. 210 g rote Zwiebeln • 2 EL neutrales Speiseöl • 1 gestr. TL Curry • 75 ml Apfel- oder Traubensaft • 75 ml Himbeer- oder Kräuteressig • 250 g Gelierzucker 2:1 (z. B. Dr. Oetker) • ca. 1 gestr. TL Salz • frisch gemahlener Pfeffer

Zur Vorbereitung Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen, klein schneiden, 750 g abwiegen. Zwiebeln schälen, fein würfeln, 200 g abwiegen.

Für das Chutney Zwiebeln in einem großen Topf im erhitzten Öl ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Curry, Pflaumen, Apfelsaft, Essig und Gelierzucker zugeben. Unter Rühren aufkochen, 10 Min. kochen, dabei ab und zu umrühren. Gelierprobe machen: 1-2 TL heißes Chutney auf einen Teller geben. Wird es nicht so fest wie gewünscht, max. 5 Min. weiterkochen. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen, gut verschließen. Umdrehen, ca. 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.



Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

LOCKER LAGERN

Sie haben unreife Pflaumen erwischt? Legen Sie sie 1-2 Tage nebeneinander, ohne Berührung, auf einen weichen Untergrund – sie reifen nach! Bereits reife Pflaumen halten sich im Kühlschrank (in der Papiertüte oder in ein Handtuch gewickelt) bis zu 1 Woche. Wichtig: vorher nicht waschen!



ZWIEBELKUCHEN

Wir feiern den Spätsommer mit einem
Stück herzhaftem Blechkuchen.
Dazu: ein Glas Federweisser!

Fotos: FCC (1); ZHUKO (3); Shutterstock

DRINK IN STYLE

DIAMOND FILTRATED VODKA



ZWIEBELKUCHEN

Für 4-6 Portionen

1 kg Gemüsezwiebeln • 300 g rote Zwiebeln
• 150 g Speckwürfel • 30 g Butter • 450 g
Mehl • 1 Päck. Backpulver • Salz • 200 g
Speisequark 20 % Fett • 100 ml Milch •
115 ml Rapsöl • 400 g Crème fraîche • 4 Eier
• 1 TL Kümmel • Pfeffer • 80 g geriebener
Gouda • Backpapier

Für das Gemüse Alle Zwiebeln schälen, hal-
bieren, in Streifen schneiden. Speckwürfel in
einer Pfanne ohne Fett anbraten. Butter
zufügen, Zwiebeln darin bei mittlerer
Hitze ca. 10 Min. glasig dünsten. Etwas
abkühlen lassen.

Für den Teig Mehl mit Backpulver und 1 TL
Salz mischen. Quark, Milch und Öl zugeben,

mit den Knethaken des Mixers zum glatten
Teig kneten. Teig zwischen 2 Lagen Back-
papier ausrollen, aufs Blech legen, oberes
Papier abziehen.

Für den Kuchen Crème fraîche mit Eiern
verquirlen. Salz, Kümmel, Pfeffer, Käse
und Zwiebel-Speck-Mischung unterheben.
Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U:
180 °C/G: Stufe 4) 30-35 Min. backen.
Kuchen lauwarm servieren. Dazu passt ein
grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



DER STAR: Die Zwiebel

Ob gelb, rot oder weiß – die Zwiebel gehört zu den
ältesten Kulturpflanzen der Welt und ist aus der
Küche kaum wegzudenken. Ihr würziges Aroma
verleiht Suppen, Eintöpfen, Saucen und herzhaften
Backwaren eine kräftige Basis. Je nach Sorte
schmeckt sie mild-süßlich oder leicht scharf. Beim
langsamen Dünsten oder Backen verändert sie ihren
Charakter: Die natürliche Süße tritt in den Vorder-
grund und macht sie besonders aromatisch. Genau
deshalb ist sie auch die wichtigste Zutat für klas-
sischen Zwiebelkuchen. Neben ihrem Geschmack
punktet die Zwiebel mit wertvollen Inhaltsstoffen wie
Vitamin C, Kalium und sekundären Pflanzenstoffen.



Unsere Empfehlungen:
„Neuer Süßer badischer
Federweißer“ in Bio-Qualität und
„Deutscher Pfälzer Landwein
Federweißer“ aus unseren Märkten.

Hengstenberg

Knackig. Frisch. Regional.
Gewürzgurken von
Hengstenberg direkt
vom Feld ins Glas.

www.hengstenberg.de



zu Gast BEI ...

... Anna Haats-Voltjes in Butjadingen.
Zusammen mit ihrem Mann Jannek hat
sie in der schönen Wesermarsch eine
Deichschäferei übernommen.





Fotos: FCC (2)

Anna liebt die Arbeit in der Natur und mit ihren Tieren.





Mit Blick aufs Meer
grasen die Schafe
auf 11 km Deichfläche.



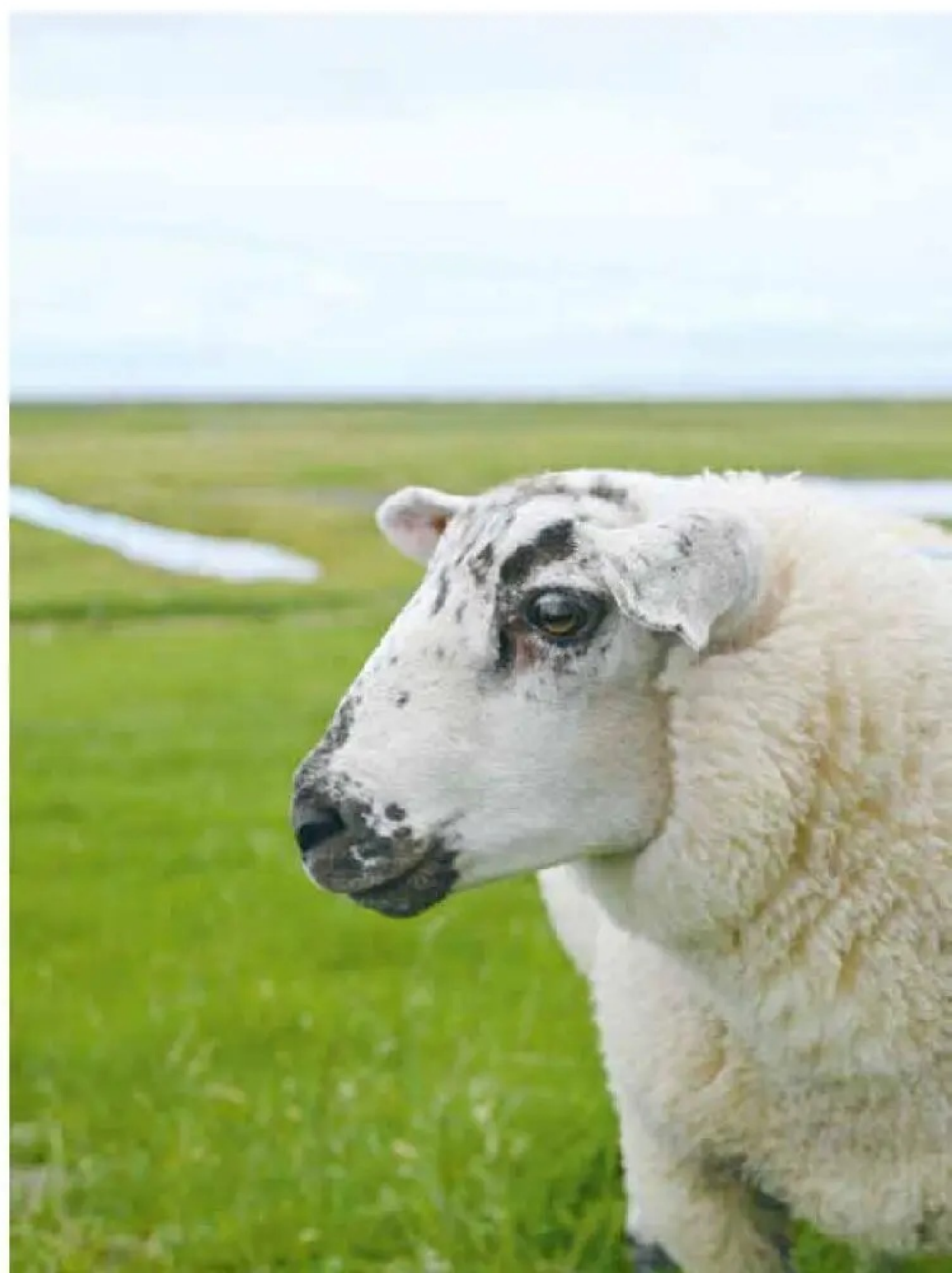
Auf ihrem Quad fährt
Anna morgens als
Erstes zu den Schafen.



Auf dem Deich unterwegs

Schafe, so weit das Auge reicht

Dass sie etwas mit Tieren und Landwirtschaft machen will, stand für die ausgebildete Landwirtin schon lange fest. Vor etwa 3 Jahren haben Anna (30) und ihr Mann Jannek (27) die Deichschäferei Feldhausen in Butjadingen übernommen. Als sich die Chance bot, mussten die beiden nicht lange überlegen, denn der Plan, sich etwas Gemeinsames aufzubauen, stand. Die Schäferei liegt in der schönen Wesermarsch mit Blick auf den Deich. Als Schäferin startet Anna ihren Tag meist gegen 6 Uhr. Als Erstes geht's für die gebürtige Ostfriesin mit dem Quad zu ihren Tieren. Vom Frühjahr bis in den Herbst grasen ihre rund 550 Mutterschafe mit ihren Lämmern auf 11 Kilometern Deichfläche. Bei ihrer täglichen Kontrollfahrt schaut Anna, ob es allen Tieren gut geht. Damit sie stets frisches Futter finden, werden sie außerdem alle paar Tage umgeweidet – dabei kommen Annas Hütehunde zum Einsatz. Neben dem Gras haben die Schafe eine wichtige Aufgabe, erklärt Anna: „Sie tragen zum Küstenschutz bei. Mit ihren Klauen sorgen sie dafür, dass das Gras festgetreten wird – so stabilisieren sie den Deich.“



„Ich liebe Rezepte, die mit wenigen Zutaten auskommen und trotzdem richtig lecker sind.“



SALAT MIT SCHAFSKÄSE

Für 2 Portionen

**1 Romanasalat • 200 g bunte Kirschtomaten
• 1 kleine Bio-Gurke • 250 g Schafskäse •
Olivenöl • grobes Meersalz • Basilikum**

Zur Vorbereitung Salat waschen, trocken schleudern, in grobe Stücke zupfen. Tomaten waschen, halbieren. Gurke waschen, halbieren, in Scheiben schneiden.

Zum Servieren Salatblätter auf Tellern anrichten, Tomaten und Gurke darauf verteilen.

Schafskäse abtropfen lassen, halbieren. Je 1 Hälfte auf den Salat geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz würzen. Basilikum waschen, trocken tupfen. Salat damit garnieren. Dazu passt frisches Baguette.



Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Das Melkhus ist eine beliebte Anlaufstelle für Ausflügler und Urlauber.



Reichlich Auswahl:
Der Kühlschrank wird
täglich frisch gefüllt.



Auf der Wiese neben
dem Melkhus leben
Annas Ziegen.



Melkhus im Grünen

Frische Köstlichkeiten aus Milch

Direkt an den Hof angeschlossen befindet sich das kleine Melkhus, das Anna und Jannek von ihren Vorgängern übernommen haben. Jeden Morgen von April bis Oktober kümmert sich Anna darum, Quarkcremes, Buttermilch-Shakes und weitere Köstlichkeiten frisch vorzubereiten und den Kühlschrank aufzufüllen. Außerdem gibt es Eiscreme und Kaffee. Schon am frühen Vormittag treffen die ersten hungrigen Gäste ein. Viele Radfahrer und Ausflügler legen hier eine Pause ein, stärken sich mit den Leckereien und genießen den Blick auf Felder, Wiesen und den Deich. Manche Gäste kommen sogar zweimal am Tag: Vormittags gibt es Quarkcreme, am Nachmittag Eis. „Nicht nur Urlauber stoppen hier – auch der Postbote gönnt sich in seiner Pause eine Stärkung aus dem Melkhus“, erzählt Anna schmunzelnd. Besonders beliebt ist der Milchreis, verrät sie uns. Immer wieder probiert sie neue Rezepte aus – so gibt es für Stammgäste regelmäßig etwas zu entdecken. Wer noch ein Souvenir sucht, wird im Hofladen fündig: Hier bietet sie allerlei vom Schaf an, zum Beispiel Fleisch der eigenen Tiere, Bettdecken und Kissen, gefüllt mit deren Wolle, sowie Hausschuhe, Socken, Felle und vieles mehr. www.deichschäferei-feldhausen.de

DREH AUF –
DREH DURCH!
**CRAZY
LECKER!**



NEU!

**ANDROS
BE
NUTS!**



Mit KI erstellt.

Serviervorschlag

ANDROS

Andros Deutschland GmbH, Bahnhofstraße 31, 64747 Breuberg, www.andros-be-nuts.de, @androsbenuts_de

Der Buttermilch-Kirsch-Shake ist supererfrischend! Pro Glas ca. 2 EL Kokossirup und 250 ml Buttermilch in ein großes Glas geben. Nun kommt noch ein kräftiger Schuss Sauerkirschnektar dazu. Fertig!



Fotos: FCC (6)



Der kleine Hofladen lädt zum Stöbern ein.

ORIGINAL
Wagner

**LOVE IS IN THE
AIR FRYER!**

Jetzt probieren!



PFIRSICHGLÜCK

Für 6–8 Portionen

500 g Magerquark • 500 g Joghurt •
2 EL Zucker • 1 Dose (Abtr.-Gew. 480 g)
Pfirsiche • Minze

Zur Vorbereitung Quark mit Joghurt und Zucker glatt rühren. Pfirsiche gut abtropfen lassen und, bis auf 2 Pfirsichhälften, per Pürierstab mixen.

Zum Fertigstellen Quarkcreme in Schälchen füllen, Pfirsichpüree darüber-

geben. Restliche Pfirsichhälften in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln. Quarkcreme mit einigen Pfirsichscheiben und Minze garniert servieren.



Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



„Die Quarkcreme mit Pfirsichpüree ist aktuell mein Favorit.“

Im Norden zu Hause

Blumen, Tiere, Hofidylle

Die Liebe zu den Tieren und die Arbeit in und mit der Natur bereiten der 30-Jährigen große Freude. Obwohl freie Tage selten sind, liebt sie ihren Job. Dass sie, wie sie selbst sagt, fast nie Fernweh hat, kommt ihr dabei entgegen. „Man sieht jeden Tag, was man geschafft hat“, erzählt sie. Die Abwechslung und die Selbstbestimmtheit machen den Beruf für sie so besonders. Außerdem leistet sie mit ihrer Arbeit einen wichtigen Beitrag zum Küstenschutz. Ihre Begeisterung möchte Anna auch an andere weitergeben und bietet von Juni bis Ende Oktober jeden Donnerstag um 15 Uhr kostenlose Führungen an. Besonders am Herzen liegt ihr, Menschen näherzubringen, was eine Deichschäferin macht und welche Rolle die Schafe für den Küstenschutz spielen. „Da kommen schon mal 70 bis 120 Gäste“, erzählt sie stolz. Einen Ausgleich zu den vielen Aufgaben findet sie in der Gartenarbeit, z. B. beim Anlegen von Blumenbeeten. „Dabei kann ich wunderbar abschalten und nachdenken“, sagt sie. Auch Hühner, Ziegen, Kühe und Pferde gehören zu ihren Hobbys und sorgen dafür, dass es auf dem Hof nie langweilig wird.

Kleine Pausen und
Streicheleinheiten mit
Hund Jet geben neue
Energie!

GENIESSEN



Blumen ziehen, Beete
anlegen, Arrangements
gestalten – bei der
Gartenarbeit kann Anna
besonders gut abschalten.



Dr. Faust



DAS ALSO IST
DES PUDELS KERN.

www.moselland.de





Lindt 

Premium Qualität im
PREIS GESENKT* 



*bezogen auf die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

Die ganze Vielfalt von Lindt finden Sie im Regal

VERTRAUEN ZAHLT SICH AUS

*Laktose <0,1g/100 g.



0,50 €
SOFORTRABATT
GILT FÜR H-MILCH & H-KAKAO

COUPON¹ AM REGAL SICHERN &
DIREKT AN DER KASSE EINLÖSEN.

¹Aktionszeitraum: 15.09. bis 15.11.2026. Coupon nur in allen teilnehmenden Märkten erhältlich.



Genussreise UM DIE WELT

Manchmal muss man gar nicht weit fahren, um das Fernweh zu stoppen! Diesmal träumen wir uns mit einer Tasse „Türkische Feige“ von Bün­ting Tee an den Bosphorus und genießen dazu kleine herz­hafte Sesamkringel.

Mit „Türkische Feige“ von Bün­ting Tee holen Sie sich orientalische Süße in Ihr Teeglas.

Sesamkringel

Für 30 Stück

1 Ei • 120 g weiche Butter • 50 ml Sonnenblumenöl
• 40 ml Tafelessig • 1 TL Salz • 2 TL Zucker • 300 g
Weizenmehl • 1 TL Backpulver • 4 EL Sesamsamen
• Backpapier

Für den Teig Ei trennen. Butter mit Öl verrühren, Essig, Salz, Eiweiß und Zucker zufügen. Mehl mit Backpulver mischen, zugeben, alles verkneten. Teig zur Kugel formen, 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Zum Backen Teig in 30 gleich große Portionen teilen. Jeweils zum Kringel formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Eigelb bestreichen, mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) 15-17 Min. backen.



Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + Ruhezeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



OHHH!

KARTOFFELN KÖNNEN AUCH WRAP?
ABER HALLO! LASSEN SIE SICH VON
UNSERER ITALIENISCH ANGEHAUCHTEN
VARIANTE ÜBERZEUGEN!

... MIT
KARTOFFELN

SUPER!

ÄPFEL IN SÜSSEM
GEBÄCK – DAS KLAPPT
AUCH AUS DEM AIRFRYER.
UNSERE SCHNECKEN
ÜBERZEUGEN ALLE.

... MIT ÄPFELN

IM September KOCHEN WIR ...

WOW!

SCHNELL, EINFACH UND
LECKER SOLL ES SEIN?
DANN PROBIEREN SIE
UNSERE BROTE MIT
PILZEN – GRANDIOS!

... MIT TOMATEN

AHA!

SAFTIG & AROMATISCH:
TOMATEN SIND WAHRE ALLESKÖNNER
UND SCHMECKEN IM OMELETT
WIE IM CURRY.

... MIT
CHAMPIGNONS

CHAMPIGNONS

JÄGERBROTE

Für 4 Portionen

1 Zwiebel • 500 g Champignons
• 1 Glas (100 g) Küstengold
Pfifferlinge • 3 Stiele Petersilie
• 250 g Crème fraîche • 2 EL
Butter oder Butterschmalz • 65 g
Schinkenwürfel • Salz • Pfeffer
• 6-8 Scheiben Landbrot • 160 g
Küstengold Gouda cremig-mild

Zur Vorbereitung Zwiebel schälen, fein hacken. Champignons putzen, in Viertel oder Scheiben schneiden. Pfifferlinge abgießen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken, mit Crème fraîche verrühren.

Für die Brote Zwiebeln in erhitzter Butter anschwitzen, alle Pilze und Schinkenwürfel zugeben, ca. 8 Min. scharf anbraten. Salzen, pfeffern. Vom Herd nehmen. Crème fraîche unterrühren. Brote leicht antoasten. Mit der Pilzmischung belegen, je 1 Scheibe Gouda darauflegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) ca. 5 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach



FÜR PERFEKTEN
PILZGENUSS, AUCH
AUSSERHALB DER
SAISON: KÜSTENGOLD
PFIFFERLINGE.



KARTOFFELN

KARTOFFELWRAPS ITALIENISCHE ART

Für 2 Wraps

600 g Kartoffeln mit feiner Schale
▪ Salz ▪ Pfeffer ▪ 2 EL Olivenöl ▪
100 g Gouda ▪ 1 Pack. (125 g)
Mozzarella ▪ 2 Tomaten ▪ 1 Hand-
voll Rucola ▪ 3 Stiele Basilikum ▪
2 EL Küstengold Pesto Genovese ▪
2 EL Crema di Balsamico ▪ Fett fürs
Blech ▪ Backpapier

Für die Wraps Kartoffeln waschen,
in sehr dünne Streifen hobeln. Mit
Salz, Pfeffer und Öl mischen. Back-
papier aufs Blech legen, fetten.
Kartoffelscheiben in 2 Rechtecken

darauflegen, so dass die Scheiben
leicht überlappen (6 Scheiben ne-
beneinander à 7 Reihen). Mit Käse
bestreuen. Im vorgeheizten Ofen
bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4)
ca. 20 Min. backen. Herausneh-
men, ca. 10 Min. abkühlen lassen.
Umgedreht auf die Arbeitsfläche
stürzen, Papier abziehen.

Für die Füllung Mozzarella abtrop-
fen lassen, in Scheiben schneiden.
Tomaten waschen, in Scheiben
schneiden. Salzen, pfeffern. Rucola

und Basilikum waschen, trocken
schütteln, Basilikumblättchen
abzupfen.

Zum Servieren Wraps mit Pesto
bestreichen. Mozzarella, Tomaten,
Rucola und Basilikum hinein-
schichten. Mit Balsamicocreme
beträufeln.



Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



KANN MEHR ALS
NUDELN GLÜCKLICH
MACHEN: KÜSTENGOLD
PESTO GENOVESE.



TOMATEN TOMATENCURRY

Für 4 Portionen

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen •
2 Dosen (à Abtr.-Gew. 240 g)
Kichererbsen • 3 große reife
Tomaten • ½ Bund Koriander • 1 EL
Öl • 2 TL rote Currypaste • je 1 TL
Kurkuma + gemahlener Koriander
• 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
• Salz • Chiliflocken • 1 Dose
(400 ml) Kokosmilch • Pfeffer •
1 Limette • 2 EL Cashewkerne

Zur Vorbereitung Zwiebel und
Knoblauch schälen, Zwiebel in
Ringe schneiden, Knoblauch fein

hacken. Kichererbsen abspülen,
abtropfen lassen. Tomaten wa-
schen, in Stücke schneiden. Kori-
ander waschen, trocken schütteln,
Blättchen abpfeifen.

Für das Curry Zwiebel im erhitzten
Öl anbraten. Knoblauch, Curry-
paste, Kurkuma und gemahlene
Koriander zufügen, ca. 1 Min.
rühren, bis es duftet. Stückige
Tomaten, je ½ TL Salz und
Chiliflocken zugeben, ca. 10 Min.
einköcheln lassen. Kokosmilch

und Kichererbsen zufügen, weitere
10 Min. köcheln. Tomaten zugeben,
nochmals salzen, pfeffern. 4 Li-
mettenscheiben abschneiden, Saft
von restlicher Limette ins Curry
pressen. Mit Limettenscheiben,
Koriander und Cashews garnieren.
Dazu passt Reis.



Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach



EIN IDEALER BEGLEITER
ZU CURRYS ALLER ART:
NATURWERT BIO LANG-
KORNREIS – GIBT'S
IN PARBOILED ODER
NATUR.



Qualität und Vielfalt
mit unserer Eigenmarke
KÜSTENGOLD

KÜSTEN GOLD

HÄHNCHEN NUGGETS

IN FORM VON BAUERNHOFTIEREN

- ✓ aus fein zerkleinertem
Hähnchenbrustfilet
- ✓ tiefgefroren



Serviervorschlag

KÜSTEN GOLD

TIERISCH
LECKER!

Das schmeckt kleinen
Genießern: Knusprig panierte
Nuggets aus Hähnchenbrustfilet
in Form von Bauernhoftieren.

WWW.KUESTENGOLD.DE



myTime
**AIRFRYER
REZEPT**

**GEHÖRT ZUR GRUND-
AUSSTATTUNG BEIM
BACKEN: NATURWERT BIO
ROHRZUCKER.**



ÄPFEL

SÜSSE SCHNECKEN

Für 6 Stück

**100 ml + 1 EL Milch • 30 g + 2 EL
Butter • 250 g Mehl • ½ Päck. (4 g)
Hefe • 40 g + 3 EL NATURWERT
Bio Rohrzucker • 1 Prise Salz • 1 Ei •
2 Äpfel • 2 TL Zimt • 100 g Frischkäse
• 100 g Puderzucker • Mehl f. d.
Arbeitsfläche • Backpapier**

Für den Hefeteig 100 ml Milch mit 30 g Butter leicht erwärmen. Mehl, Hefe, 40 g Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Ei und Milchbutter zugeben, mit den Knethaken des Mixers verrühren, zum glatten

Teig kneten. Zugedeckt ca. 90 Min. ruhen lassen.

Für die Füllung Äpfel waschen, evtl. schälen, vierteln, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Zimt und restlichen Zucker zugeben, mit den Äpfeln vermischen. In restlicher erhitzter Butter ca. 10 Min. schmoren, abkühlen lassen.

Für die Schnecken Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zum Rechteck (28 x 22 cm) ausrollen. Apfelmischung daraufgeben, Ränder frei lassen. Von der langen Seite her aufrol-

len. Rolle in 6 Stücke schneiden. Mit der Schnittkante nach oben in die mit Backpapier ausgelegte Fryerform stellen. Im vorgeheizten Airfryer bei 180 °C ca. 10 Min. backen. Umdrehen, weitere 2–4 Min. backen.

Für das Frosting Frischkäse mit Puderzucker und restlicher Milch glattrühren. Auf den Schnecken verstreichen.



Zubereitungszeit:
ca. 45 Min. + Gehzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach





Schamel
MEERRETTICH

**SPÜRE DEN
GENUSS MIT
MEERRETTICH
AUS BAYERN!**



www.schamel.de

Einwohner: ca. 11,4 Millionen
Währung: Euro
Amtssprache: Portugiesisch
Hauptstadt: Lissabon



SERIE

Die portugiesische Küche ist vor allem bodenständig: Gemüse, Fisch und Fleisch stehen im Vordergrund, oft ohne großen Schnickschnack zubereitet.

WER SIND DIE SÜSSESTEN BOTSCHAFTER?

Pastéis de Nata natürlich (s. links). Ihren Ursprung haben die kleinen Blätterteigtörtchen mit Puddingfüllung in Lissabon, genauer gesagt in der Fábrica dos Pastéis de Belém (s. rechts). Dort gehen sie als Pastéis de Belém über die Ladentheke – warm, mit Zimt und Puderzucker bestreut. Ein süßes Highlight bei jedem Hauptstadt-Besuch.



WAS TRINKT MAN DENN SO?

1. GALAO Der Milchkaffee auf Basis eines Espressos wird fast immer im Glas serviert, zu erschwinglichen Preisen. **2. PORTWEIN** Bei dem meist mit Brantwein angereicherten Süßwein unterscheidet man zwischen Rot und Weiß, „Ruby“ (süß, fruchtig) und Tawny (würzig, z. B. von Nells, s. rechts). **3. VINHO VERDE** Den jungen, leichten, spritzigen Weißwein aus dem Nordwesten Portugals kann man im gleichnamigen Weinbaugebiet auf einer eigenen Weinroute auch direkt vor Ort entdecken.



AB 20 UHR
TRIFFT MAN SICH IN PORTUGAL
FRÜHESTENS ZUM ABEND-
ESSEN, GERNE IN GESELLSCHAFT.
AM WOCHENENDE NOCH SPÄTER –
MIT EINEM DRINK GEGEN
23 UHR ALS ABSCHLUSS.

BANANEN SIND DIE BASIS EINER AUF DER PORTUGIESISCHEN INSEL MADEIRA BELIEBTEN SAUCE. MEIST WIRD SIE ZUM FILET VOM SCHWARZEN DEGENFISCH SERVIERT, EINER DORTIGEN DELIKATESSE.



KÖNIG DER KARTEN?

An jedem Fischstand ist „Bacalhau“ zu finden, auf jeder Speisekarte sogar in zig Varianten. Der in Salz konservierte Kabeljau wird besonders gerne à Brás zubereitet, d. h. zerfasert, mit Zwiebeln und Pommes in Ei gebunden. Schwarze Oliven und Koriander toppen das Ganze.



GRÜNKOHL, HIER?

Zugegeben, meist kommt in Portugal nicht der klassische „deutsche“ Grünkohl zum Einsatz. Aber der Couve Galega, ein glattblättriger Verwandter. Er ist – in dünne Streifen geschnitten – die Hauptzutat der „Caldo Verde“, einer der bekanntesten Suppen des Landes. Mit Kartoffeln und Chorizo gekocht, eine heiße Empfehlung für kalte Tage.

FEIJOADA – BOHNENEINTOPF

Für 4 Portionen

2 große Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 100 g Bacon • 1 EL Olivenöl
• 400 g Schweinerippchen • 400 g Chorizo (am Stück) • 4 Lorbeerblätter • 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten • 2 Möhren
• 3 Weißkohlblätter • 1 TL Salz • 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 1 Prise gemahlener Kümmel • 450 g weiße, schwarze oder Kidney-Bohnen (a. d. Dose)

Zur Vorbereitung Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebel in Scheiben schneiden, Knoblauch hacken. Bacon in grobe Stücke zupfen, mit Zwiebeln in einem großen Topf im erhitzten Öl ca. 3 Min. braten. Knoblauch zufügen, 2 Min. mitdünsten. Rippchen, Chorizo und Lorbeerblätter zugeben. So viel Wasser angießen, bis alle Zutaten bedeckt sind, zugedeckt 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.

Für den Eintopf Chorizo herausnehmen. Tomaten zum Fleisch geben, alles bei schwacher Hitze ca. 50 Min. weiterköcheln. Möhren putzen, schälen, in dicke Scheiben schneiden. Kohlblätter waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Gemüse nach 20 Min. zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Chorizo in Scheiben schneiden, mit Bohnen 10 Min. vor Garzeitende zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

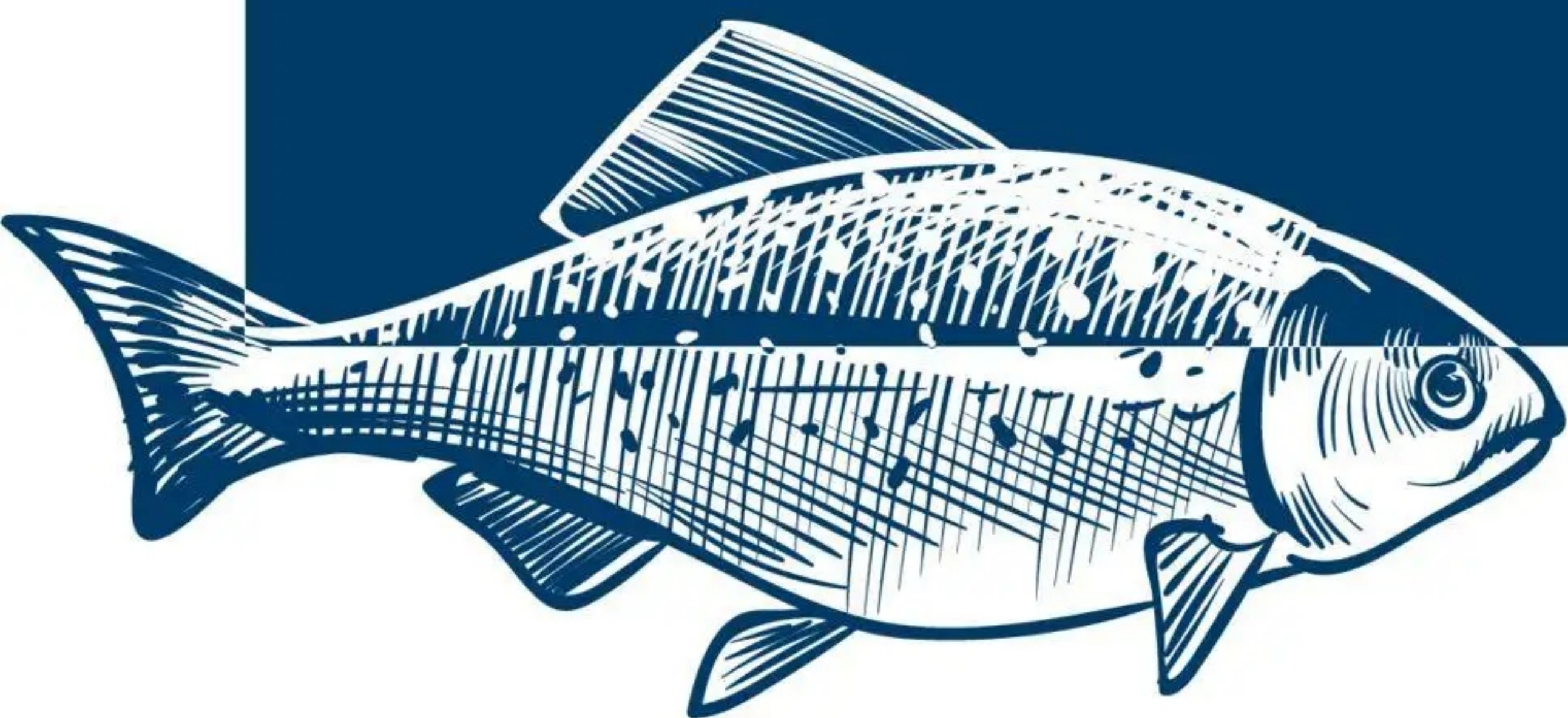


KÜSTEN  GOLD



FISHING FOR KÜSTENGOLD

Da haben wir einen richtig guten Fang gemacht: An der Angel
hängen Scholle, Thunfisch, Lachs und mehr feiner Fisch von
unserer beliebten Eigenmarke.





Die Nordsee Schollenfilets kommen aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei und schmecken vom Blech aus dem Ofen genauso lecker wie aus der Pfanne. Toll: Die tiefgefrorenen Filets sind praktisch grätenfrei und einzeln entnehmbar.

SCHOLLENFILETS VOM BLECH

REZEPT AUF SEITE 51



KRÄUTEROMELETT MIT RÄUCHERLACHS

Für 2 Portionen

6 Cherrytomaten • 150 g körniger Frischkäse • 1 TL Küstengold mittelscharfer Senf • Salz • Pfeffer • je 3 Stiele Basilikum, Petersilie und Dill • 1 Knoblauchzehe • 4 Eier • 4 TL Küstengold Rapsöl • 2 TL Butter • 1 Pack. (150 g) Küstengold Räucher-Lachs

Für die Füllung Tomaten waschen, vierteln. Frischkäse mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

Für die Omeletts Knoblauch schälen, hacken. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Petersilie hacken, Dill, bis auf 3 Fährchen zum Garnieren, fein schneiden. Beides mit

Eiern und Knoblauch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 TL Öl und 1 TL Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Hälfte Tomaten hineingeben, kurz anbraten. Hälfte der Eimasse darübergießen, durch Schwenken verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 3-4 Min. garen. Vom Pfannenboden lösen. Hälfte Frischkäse und Basilikum auf 1 Omeletthälfte verteilen, Hälfte Lachs darauflegen. Omelett zusammenklappen, 2 Min. zugedeckt fertig garen. Mit Basilikum und Dill bestreuen. Aus restlichen vorbereiteten Zutaten auf gleiche Weise ein zweites Omelett zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Die Fische für den Küstengold Räucher-Lachs stammen aus dem hohen Norden Europas. Sie werden sorgfältig ausgewählt, auf Qualität geprüft und mit handwerklichem Geschick und viel Liebe über Edelhölzern kalt geräuchert.



THUNFISCH- AUFSTRICH

REZEPT AUF SEITE 51



Fotos: FCC (2); YummyBuum (1)/Shutterstock



Nicht nur im bunten Salat ein Highlight:
Die Küstengold Thunfischfilets in
Olivenöl sind auch die ideale Basis
für Fischfrikadellen oder stückige,
würzige Dips.



Fotos: FCC (2); YummyBuum (1), puifaiminiz (1)/Shutterstock

PASTA MIT RÄUCHERFORELLE

REZEPT AUF SEITE 51

Die geräucherten Forellenfilets ohne Haut
sind verzehrfertig und somit bereit für
ihren Einsatz in Salaten, auf frischem
Sauerteigbrot oder in der Pasta. Immer
eine gute Idee dazu: Meerrettich.



PETERSILIEN-SUPPE

Für 4 Portionen

200 g mehligkochende Kartoffeln •
400 g Petersilienwurzeln (ersatzw.
Pastinaken oder Knollensellerie)
• je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe
• 1 großes Bund glatte Petersilie •
2 EL Butter • rosenscharfes Paprika-
pulver • 900 ml Gemüsebrühe •
150 ml Küstengold Kaffeesahne •
Salz • Pfeffer • Saft und abgeriebene
Schale ½ Bio-Zitrone • 4 Radieschen
• 1 Pack. (100 g) Küstengold Nordsee-
krabbenfleisch

Zur Vorbereitung Kartoffeln schälen,
waschen. Petersilienwurzeln putzen,
schälen. Beides in Würfel schneiden.
Zwiebel und Knoblauch schälen,
hacken. Petersilie waschen, trocken
schütteln, Blättchen abzupfen,
hacken, Stiele aufbewahren.

Für die Suppe Zwiebeln und
Knoblauch in einem großen Topf in
erhitzter Butter andünsten. Kartoffeln
und Petersilienwurzeln zugeben, kurz

mitanbraten. Mit Paprika bestäuben.
Brühe und Petersilienstiele zugeben,
alles aufkochen. Bei mittlerer Hitze
15–20 Min. köcheln.

Zum Fertigstellen Petersilienstiele
entfernen. Kaffeesahne und Peter-
silienblättchen, bis auf einige zum
Garnieren, zur Suppe geben, alles
pürieren. Mit Salz, Pfeffer und evtl.
Paprika würzen. Mit Zitronensaft
abschmecken. Radieschen waschen,
putzen, in feine Scheiben hobeln.
Suppe auf Teller verteilen, mit Krab-
benfleisch, Radieschen, Petersilie
und Zitronenschale garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



Wer sich Fischiges aus der
Nordsee angeln will, kommt
an Krabben nicht vorbei.
Das zarte Fleisch der kleinen
Tierchen ist ein Klassiker zum
Rührei, aber auch top
auf cremigen Suppen oder
Ofenkartoffeln mit
würzigem Quarkdip.



Sauer macht lustig – und satt! Auf unserer bunten Platte machen sich Bratheringsfilets von Küstengold „breit“, würzig mit Zwiebeln eingelegt. Dazu tummeln sich feine Rollmöpse mit Gürkchen. Aus nachhaltiger Fischerei sind alle!

DIE PASSEN DAZU





SCHOLLENFILETS VOM BLECH

Für 4 Portionen

2 Pack. (à 125 g) Küstengold TK-Nordsee Schollenfilets • 1 Bund Thymian • ca. 500 g Hokkaidokürbis • 1 rote Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 Roma- bzw. Flaschentomaten • 6 EL Küstengold Rapsöl • Saft und abgeriebene Schale ½ Bio-Zitrone • Salz • Pfeffer

Zur Vorbereitung Fisch nach Packungsanleitung antauen lassen. Thymian waschen, trocken tupfen und, bis auf 4 Stiele, Blättchen abzupfen. Kürbis waschen, putzen, fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Tomaten waschen, putzen, Fruchtfleisch fein würfeln.

Für den Fisch Filets trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln, salzen. Auf ein Blech legen, mit Öl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C (U: 170 °C/G: Stufe 4) 10 Min. backen.

Zum Fertigstellen Zwiebeln im restlichen erhitzten Öl anschwitzen. Knoblauch und Kürbis zugeben, ca. 3 Min. mitbraten. Tomaten und Hälfte Zitronenschale unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch herausnehmen, Gemüse darauf verteilen. Thymianstiele darauflegen. Bei gleicher Hitze 4-7 Min. backen. Mit restlicher Zitronenschale bestreuen. Dazu passen grüner Salat und Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + Antauzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



THUNFISCH-AUFSTRICH

Für ca. 6 Portionen

2 Eier (Gr. L) • 4 TL Küstengold Kapern • 2 Dosen (à 140 g) Küstengold Thunfischfilets in Olivenöl • 3 Stiele Petersilie • 6 EL Küstengold Dänische Remouladensauce • 3 EL Schmand • 2-3 TL Zitronensaft • Salz • Pfeffer

Zur Vorbereitung Eier hart kochen, kalt abschrecken, abkühlen lassen. Pellen, fein hacken. Kapern abtropfen lassen, hacken. Thunfisch etwas abtropfen lassen, fein zerdrücken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken.

Für den Aufstrich Thunfisch mit Kapern, Petersilie, Ei, Remoulade und Schmand verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + Abkühlzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach



PASTA MIT RÄUCHERFORELLE

Für 4 Portionen

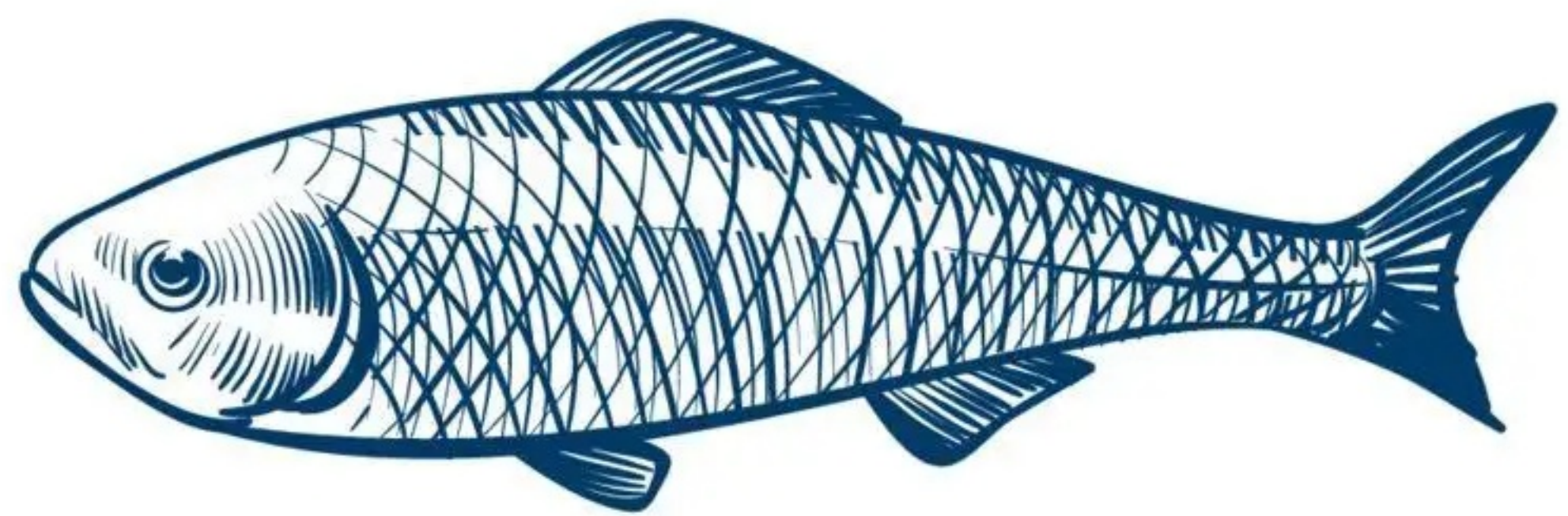
100 g Babyspinat • 1-2 Bio-Zitronen • 400 g Küstengold Frischei-Nudeln gedrehte Bandnudeln • 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 7 EL Butter • Salz • schwarzer Pfeffer a. d. Mühle • 2 Pack. (à 125 g, a. d. Kühltheke) Küstengold Forellenfilets

Zur Vorbereitung Spinat waschen, trocken schleudern. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Für die Pasta Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Zwiebeln in erhitzter Butter glasig dünsten. Knoblauch zugeben, kurz mitandünsten. Zitronenschale zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Forellenfilets grob zerzupfen. Nudeln abgießen, mit Forellenstückchen zur Butter geben. Spinat locker unterheben.

Tipp 1 EL Saure Sahne unterheben und nochmals abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach



N°1 IN ITALIA
-DAL 1882-
Galbani
Epico Galbani

Hol dir italienischen Genuss nach Hause

IL GUSTO della
DolceVita



HOL DIR 'NE *Coca-Cola* GEWINNE BUNDESLIGA-TICKETS*



AKTIONSPRODUKT**
KAUFEN, FOTO VOM
KASSENBon HOCHLADEN,
MIT ETWAS GLÜCK
GEWINNEN.



Coca-Cola

OFFIZIELLER
PARTNER

*Teilnahmezeitraum: 03.08.-27.09.2026. Teilnahmebedingungen in der Coca-Cola App und auf coca-cola.de

**Teilnehmendes Portfolio: Alle Produkte aus dem Hause Coca-Cola.

© 2026 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, Coca-Cola Zero, die Konturflasche und die dynamische Welle sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.



Nudeln gehen immer? Na klar! In diesem Monat verbinden wir das Praktische mit Saisonalem und mischen schmackhafte Pfifferlinge unter. Ein perfektes Spätsommeressen!

Bandnudeln mit Pfifferlingen



Für 4 Portionen

500 g Pfifferlinge • 1 rote Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1-2 Zweige Thymian • 100 g geräucherter Bauchspeck • 500 g Bandnudeln • Salz • 2 EL Olivenöl • 100 ml trockener Weißwein (ersatzw. säuerlicher Apfelsaft) • 100 ml Gemüsefond • 200 ml Kochcreme 7 % (z. B. Weihenstephan) • 1 EL Speisestärke • 2 EL Wasser • gehackte Pistazien • Pfeffer

Zur Vorbereitung Pfifferlinge gut putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Speck in Streifen oder Würfel schneiden. Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen

Für die Sauce Pfifferlinge mit Speck im erhitzten Öl kurz scharf anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Thymian zugeben, bei mittlerer Hitze kurz dünsten.

Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Gemüsefond und Kochcreme zugeben, kurz aufkochen. Speisestärke mit Wasser verrühren, zur Sauce geben, kurz aufkochen lassen. Nudeln tropfnass zur Sauce geben, alles gut vermischen. Salzen, pfeffern, mit Pistazien bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

Kleine Sensibelchen

Sofern sie nicht pflückfrisch aus dem Wald kommen, vertragen Pfifferlinge kein langes Wasserbad, geschweige denn den harten Wasserstrahl. Wenn Sie ihr Aroma erhalten wollen, putzen Sie sie mit etwas nassem Küchenpapier. Die Stielansätze, braune oder trockene Stellen entfernen Sie mit einem Messer.

GUT BEVORRATET!

**Was lässt sich wie über einen längeren Zeitraum lagern?
Werfen Sie einen Blick in die myTime-Vorratskammer!**

Zu Zeiten unserer Urgroßeltern hatte fast jeder Haushalt eine Vorratskammer – vor allem, um die selbst eingekochten und eingemachten Lebensmittel möglichst lange aufzubewahren. Eine gut gefüllte Speisekammer liegt auch heute wieder im Trend – doch es gibt einiges zu beachten, damit sie wirklich zur Arbeitserleichterung wird, statt zum unübersichtlichen Chaos. Das Wichtigste: der richtige Platz. Vorräte halten sich am besten in einem trockenen, kühlen (ca. 15 Grad konstante Raumtemperatur gelten als beste Voraussetzung) und dunklen Raum. Ein feuchter Keller oder ein im Sommer aufgeheizter Dachboden sind nicht ideal. Haben Sie keinen Extraraum, können Sie Ihre „Speisekammer im Kleinen“ natürlich auch in einem separaten Küchenschrank einrichten.

PERFEKT GEORDNET

Der Vorratsraum sollte so eingerichtet sein, dass sich jedes Familienmitglied sofort darin zurechtfindet. Deshalb möglichst durchsichtige Behältnisse verwenden und gut leserlich beschriften. Die verschiedenen Lebensmittel in nachvollziehbaren Gruppen zusammenstellen – also Mehl mit anderen Getreidesorten und Backzutaten, Obst- und Gemüsekonserven, Öle und Essige usw. Achten Sie dabei auf Ihre Vorlieben: Isst Ihre Familie gerne Nudeln, aber selten Reis, macht es keinen Sinn, viele Reispackungen zu horten. Die einzelnen Vorratsgruppen am besten in einzelnen Behältern, z. B. Drahtkörben oder wasserdichten Boxen, lagern. Wichtig: Sortieren Sie Ihre Vorräte so, dass die neueren hinten, die älteren vorne stehen. So nimmt man sich zuerst die heraus, die weniger lange haltbar sind.

WIE VIEL VORRAT IST SINNVOLL?

Profis unterscheiden zwischen einem „lebenden Vorrat“ und einem Einmal-Vorrat. Beim lebenden werden Lebensmittel regelmäßig im Alltag verbraucht und beim nächsten Einkauf wieder ergänzt. So bleibt der Vorrat stets frisch und nichts verdirbt. Ein klassischer Vorrat für den Notfall hingegen wird möglichst unangetastet gelagert. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt,

Lebensmittel und Getränke für zehn Tage vorrätig zu haben – wer zunächst einen Vorrat für drei Tage anlegt, ist aber ebenfalls schon ganz gut vorbereitet, zum Beispiel, wenn man einschneit oder der Strom ausfällt. Weitere Informationen und einen praktischen Vorratskalkulator finden Sie auf der Website **bbk.bund.de**.

Für Vorratsschrank oder Speisekammer: In die Aufbewahrungsgläser von like Küche passt (fast) alles rein! Aus unseren Märkten.





DIESE LEBENSMITTEL EIGNEN SICH BESONDERS GUT ZUR VORRATSHALTUNG

1. KONSERVEN & EINGEWECKTES

zum Beispiel Schattenmorellen, Pfirsiche, Pflaumen, Konfitüren, Apfelmus, Erbsen und Möhrchen, grüne Bohnen, Cornichons, Oliven, Mais, Rote Bete, Dosentomaten, Kokosmilch, Fertiggerichte sowie Fisch- und Fleischkonserven.

2. ÖLE & SAUCEN

zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Kokosöl, Weißwein- und Balsamessig, Tomatensauce, Sojasauce, Senf, Ketchup, Mayonnaise oder Pesto.

3. HALTBARE TROCKENWAREN

zum Beispiel Nudeln, Reis, Mehl, Zucker, Backzutaten, Trockenhefe, Gewürze, Salz, Pfeffer, Couscous, Bulgur, Haferflocken, Paniermehl, Kakao, Puddingpulver, Trockenfrüchte und Nüsse.

4. HÜLSENFRÜCHTE

zum Beispiel getrocknete Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen und weiße Bohnen.



Für die Küche: Die Bambusbox von like Küche ist perfekt, um Teebeutel hübsch zu verstauen. Aus unseren Märkten.



HOFWERTE
GENIEßEN, WAS AUS DER HEIMAT KOMMT

UNSERE
REGIONALE
EIGENMARKE

WINSSEN (LUHE)



GOLDENE KÜRBISZEIT

In leuchtender Farbe kündigt der Hokkaido den Herbst an. Wir begleiten HofWerte-Erzeuger Torben Uhrbach aufs Feld und blicken hinter die Kulissen des Kürbis-Anbaus.

Seit etwa zwanzig Jahren wird der Hokkaido in Deutschland angebaut und begeistert mit seinem milden, leicht nussigen Geschmack. Mittlerweile ist er nicht nur ein beliebter Herbstklassiker – schon im Spätsommer können wir in den Genuss des orangefarbenen Gemüses kommen.

Torben Uhrbach liefert für HofWerte Hokkaido-Kürbisse in unsere Märkte. Wir treffen ihn in Winsen (Luhe) auf einem seiner Felder, wo er uns den

Anbau erklärt. Torben Uhrbach arbeitet seit acht Jahren – gemeinsam mit seinen zwei Brüdern – im Betrieb seiner Eltern. „Wir sind alle mit voller Leidenschaft dabei, jeder hat seinen festen Aufgabenbereich“, erzählt er uns. Torben ist für die Ernte, die Ernteorganisation und -koordination sowie die Weiterentwicklung der Technik zuständig, erfahren wir auf dem Kürbisfeld. Unter den dichten grünen Blättern reifen gerade auf humusreichen Böden die ersten Exemplare der Saison heran.

VIELE INSEKTEN – VIELE KÜRBISSE

Damit die Pflanzen ausreichend bestäubt werden, setzen die Uhrbachs Hummelkästen auf ihren Feldern ein. Die fleißigen Insekten sorgen dafür, dass eine ertragreichere Ernte entsteht. „Das ist immer ein kleines Ereignis, wenn wir die Hummeln aussetzen“, verrät uns Torben. Ist das leuchtend orange Gemüse schließlich reif, beginnt etwa Ende Juli die Ernte, die bis Ende Oktober/Anfang November läuft. Den Schlusspunkt gibt immer die Natur vor: Wenn die

ersten Bodenfröste einsetzen, muss alles geerntet sein – das Gemüse ist nicht frostresistent.

Die Kürbisse werden Stück für Stück und schonend per Maschine vom Feld geerntet und automatisch in Holzboxen gelegt. Alles, was direkt in den Verkauf geht, wird vorher sorgfältig gewaschen. „Wir legen sehr großen Wert darauf, dass wir beste Ware für die Kunden anbieten können“, sagt Torben.

SO ERKENNT MAN QUALITÄT

Die übrigen Kürbisse werden eingelagert. So können die Uhrbachs das Gemüse über einen langen Zeitraum anbieten. „Wenn der Kürbis einen schön eingetrockneten Strunk hat, dann ist er gut abgereift. Da kann man auch beim Kauf gut drauf achten“, erklärt Torben zum Abschluss. Wer den Kürbis nicht direkt verzehrt, lagert ihn am besten nicht zu kalt und an einem dunklen Ort, an dem er viel Luft bekommt.

LUST AUF KÜRBIS?

Hokkaido-Kürbisse von HofWerte finden Sie in unseren Märkten. Eine Übersicht mit allen Produzenten und Höfen, die für HofWerte Lebensmittel herstellen, gibt's auf www.hofwerte.de.

Der Hokkaido ...

... stammt ursprünglich aus Japan, von der gleichnamigen Insel. Ab September findet die neue Ernte ihren Weg in die Märkte. Mittlerweile wird das Gemüse bis weit in den Februar angeboten, je nach Ernte ist er auch ganzjährig zu erhalten. Der feinnussige Kürbis begeistert in Suppen, Salaten oder mit anderem Gemüse aus dem Ofen.

Fotos: FCC (2)

TOPPT ALLES!

Rheinischer Rübensirup.



Anders als Ahornsirup, Agavendicksaft oder Reissirup muss unser Goldsaft nicht um die halbe Welt reisen, um dir deine Gerichte zu versüßen. Der Sirup aus 100 % regionalen Zuckerrüben toppt alle(s) - Pancakes, Müsli, Kartoffelpuffer, Desserts und vieles mehr!

Goldsaft: Natürlich für deinen Genuss.



PERFEKT FÜR DEINEN
**PROTEIN
SHAKE***
PERFEKT FÜR DICH



*Zur Zubereitung mit Proteinpulver



HÄPPCHEN-WEISE

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

MÜSSEN EIER IN DEN KÜHLSCHRANK?

Eier stehen im Markt oft ungekühlt im Regal. Da sie nach 18 Tagen ihre Schutzschicht verlieren, sollte man sie zu Hause aber besser im Kühlschrank lagern. Wichtig: einmal gekühlt, heißt immer gekühlt, denn Eier mögen keine Temperaturunterschiede.

Schon mal was von **pochierten Eiern** gehört? Die ziehen ohne Schale ca. 7 Minuten im Essig-Sud, werden herausgehoben und in kaltem Wasser abgeschreckt. Aber wussten Sie, dass **auch Geflügel, Fisch oder Äpfel** auf diese Weise schonend gegart werden können? Dazu lässt man sie in Flüssigkeit unter dem Siedepunkt ziehen.

URNSCHUHE WASCHEN

1. Sportschuhe aus Stoff (z. B. Chucks) abbürsten und von grobem Schmutz befreien.
2. Wenig warmes Wasser mit Pulverwaschmittel zur dicken Paste verrühren. Per Schwamm auf den Flecken einarbeiten, ca. 5 Min. einwirken lassen.
3. Paste mit einem in warmes Wasser getauchten Tuch abreiben. Vorgang evtl. wiederholen.



GERICHTE MIT GESCHICHTE: TAXI-TELLER

Sättigend, schnell serviert und preiswert – beim Ruhrpott-Klassiker werden Pommes, Currywurst, Ketchup und Mayo mit Gyros, Tsatsiki und nach Belieben Zwiebeln kombiniert. Zu seinem Namen kam das „Gericht“ angeblich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Damals bestellte ein Taxifahrer in NRW kurz vor Ladenschluss Gyros. Da es nicht mehr genug Fleisch dafür gab, wurde das Ganze mit Currywurst aufgefüllt – die jeweils passenden Saucen durften dabei natürlich nicht fehlen.



Keine Lust auf langes Lesen? Dann ist „Selber machen statt kaufen“ (Smarticular Verlag, € 19,95) genau das Richtige. Rund 100 Haushaltstipps, Anleitungen und Rezepte sind hier in Form bunter Grafiken (s. unten) zum „Bilderbuch“ zusammengetragen. Ein praktischer Helfer für Küche, Haushalt, Beauty und Garten.

„BILDERBUCH“ MIT HAUSHALTSTIPPS



APFEL-GUIDE

Welche Sorte wofür?

Ob zum Reinbeißen, Backen oder für Salate – Äpfel sind das beliebteste Obst in Deutschland. Jede Sorte hat ihren eigenen Charakter.



BRAEBURN *Der Knackige*

Der Braeburn ist ein aromatischer Apfel mit festem, besonders saftigem Fruchtfleisch, mit ausgewogener Süße und feiner Säure. Er ist bekannt für seinen besonders hohen Vitamin-C-Gehalt.

IDEAL FÜR: Rohgenuss & Salate

20 KG ...

... Äpfel isst jeder in Deutschland durchschnittlich pro Jahr.

*Quelle: Statista

TIPP:

Äpfel, egal welche Sorte, lagern am besten kühl, dunkel und luftig – dann bleiben sie lange frisch und knackig.

BOSKOOOP *Der Backprofi*

Der Boskoop überzeugt mit kräftigem Aroma, typisch für ihn ist sein säuerlicher Geschmack. Mit seinem gelblich-weißen, mittelfesten Fruchtfleisch eignet er sich perfekt z. B. für Apfelkuchen, Mus, Kompott, Strudel oder Bratäpfel.

IDEAL FÜR: Backen & Kochen



ELSTAR *Der Aromatische*

Der mittelgroße Apfel ist einer der beliebtesten Tafeläpfel Deutschlands. Als Kreuzung aus Golden Delicious und Ingrid Marie verbindet er Süße mit einer feinen Säure. Sein knackiges, saftiges Fruchtfleisch ist ein Allrounder und passt auch zu Deftigem.

IDEAL FÜR: Rohgenuss & Backen

GALA *Der Süße*

Mild, süß und besonders saftig – Gala ist der ideale Familienapfel und besonders bei den Kids beliebt. Seine feine Schale und das feste Fruchtfleisch machen ihn zum Liebling für Brotdose, Obstkorb oder Obstsalat.

IDEAL FÜR: Rohgenuss & Salate



WELLANT *Der Aromakünstler*

Der Wellant hat einen sehr knackigen Biss und ist dabei herrlich saftig. Sein intensives Aroma erinnert an alte Sorten. Toll zum Frischessen, für Käseplatten oder Salate. Auch im Gebäck macht er eine gute Figur. Er gilt außerdem als Sorte, die von Allergikern besser vertragen wird.

IDEAL FÜR: Rohgenuss & Backen



GOURMET PÈRE & FILS
ENTRECÔTE



A wine for gastronomic adventures



**DER
PERFEKTE BEGLEITER
ZUM GRILLEN.**





Das benötigen Sie: Basteldraht • Gartenschere • Malerkrepp • Hortensiendolden • Strohblumen • Statice (Strandflieder) • Schleifenband

Legen Sie zuerst die gewünschte Größe des Kranzes fest. Dafür binden Sie mit Basteldraht einen Kreis – Draht doppelt bis dreifach nehmen. Anschließend den Draht mit Malerkrepp umwickeln. Hortensiendolden in etwa gleich große Stücke teilen. Nun abwechselnd Hortensien und Statice mit je etwas Basteldraht dicht aneinander am Kranzgerüst befestigen. Strohblumen dazwischenstecken. Mit Schleifenband an Tür oder Wand befestigen.

EICHELN



Das benötigen Sie: Basteldraht • Blumenring aus Draht (DIY-Bedarf) • Gartenschere • Eicheln mit Stiel und Hut

Eicheln mit Basteldraht eng an den Ring und zugleich nah aneinander binden. Evtl. in mehreren Lagen, um mehr Fülle zu erreichen. Grüne Eicheln nur vom eigenen Baum bzw. so viele, wie für den Eigenbedarf nötig, verwenden. Der Kranz sieht aber auch mit reifen braunen Eicheln toll aus!

Fotos: FCC (3), Oksana_Schmidt (2), lozas (1)/Shutterstock

ZAUBERHAFT GEBUNDEN

Fangen Sie die Schönheit der Natur ein! Unsere kreativen Kränze sorgen in den vier Wänden für gemütliches Spätsommer- und Herbst-Feeling.

HEIDE

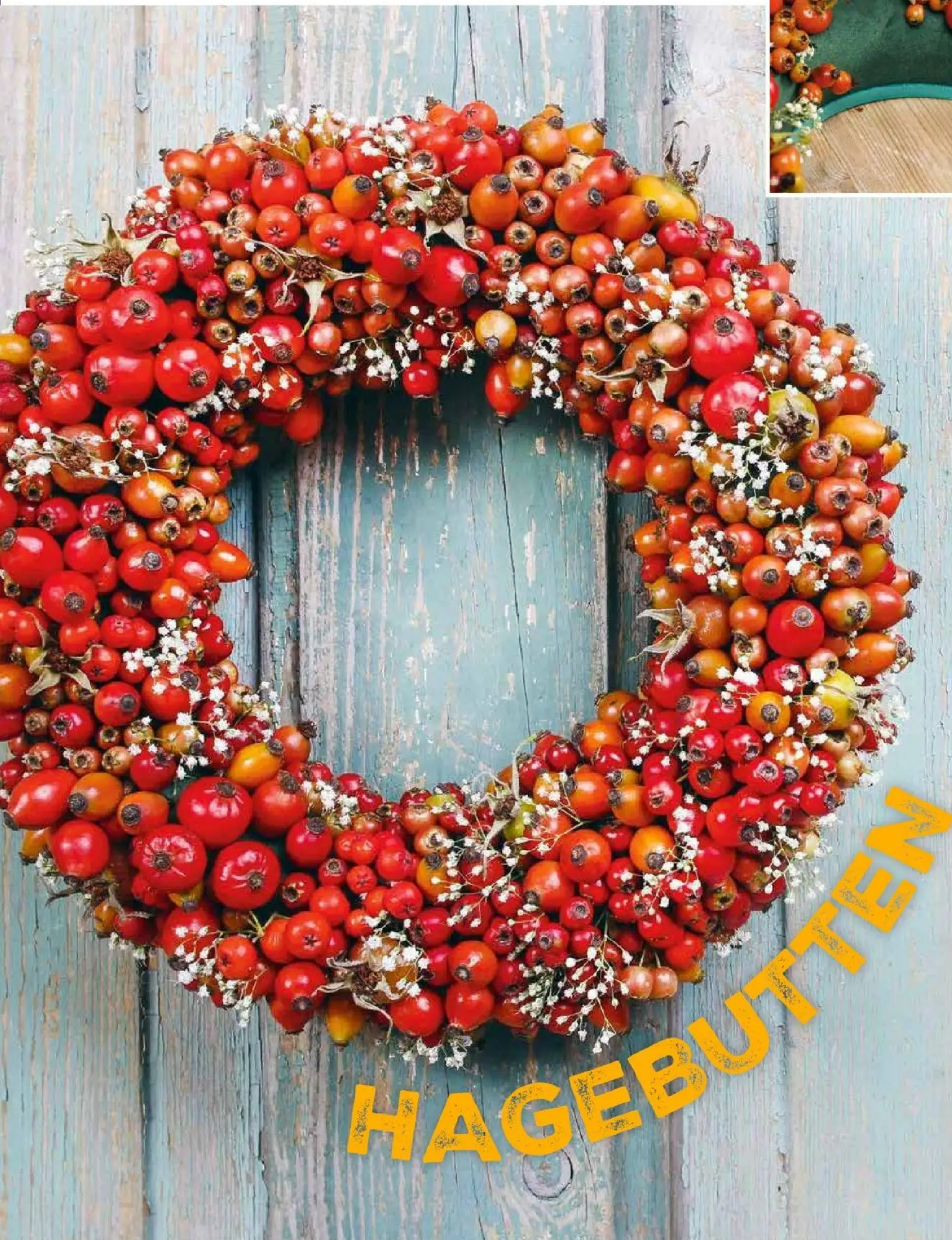


Das benötigen Sie: Herzrohling aus Draht (alternativ aus stabilem Bindendraht selber formen) • Bindendraht • Heidekraut in Weiß und Pink • einige grüne Heidezweige zum Auffüllen • Gartenschere

Befestigen Sie den Bindendraht mittig oben am Herzrohling. Legen Sie kleine Bündel aus weißer und pinker Heide abwechselnd auf den Rohling, zwischendurch einzelne grüne Zweige einarbeiten, immer wieder per Draht umwickeln. Lassen Sie dabei einige längere Triebe locker über den Rand hinausragen. Arbeiten Sie sich Stück für Stück auf der rechten Herzseite vor, bis zum unteren Ende der Herzform (s. kleines Bild links). Draht abschneiden. Nun auf der linken Herzhälfte genauso verfahren.

Das benötigen Sie: Steckschaumkranz mit Plastikabschluss (DIY-Bedarf) • Gartenschere • Schleierkraut • Hagebuttenfrüchte mit Stielen in unterschiedlichen Größen und Schattierungen • Vogelbeeren

Stecken Sie die Hagebutten und Vogelbeeren nacheinander dicht in den Kranzrohling. Wechseln Sie zwischen großen und kleinen Früchten und lockern Sie das Ganze durch Stiele mit Schleierkraut auf. Kurze und lange Stiele sollten abwechselnd in verschiedenen Höhen eingesetzt werden, um eine 3D-Optik zu erhalten.



WELCHES HOBBY PASST ZU MIR?

Mit dem Herbst am Horizont suchen viele eine neue Beschäftigung für die langen Abende. Wir stellen Ihnen fünf Handarbeiten vor – Sie finden heraus, welche die Richtige für Sie ist.

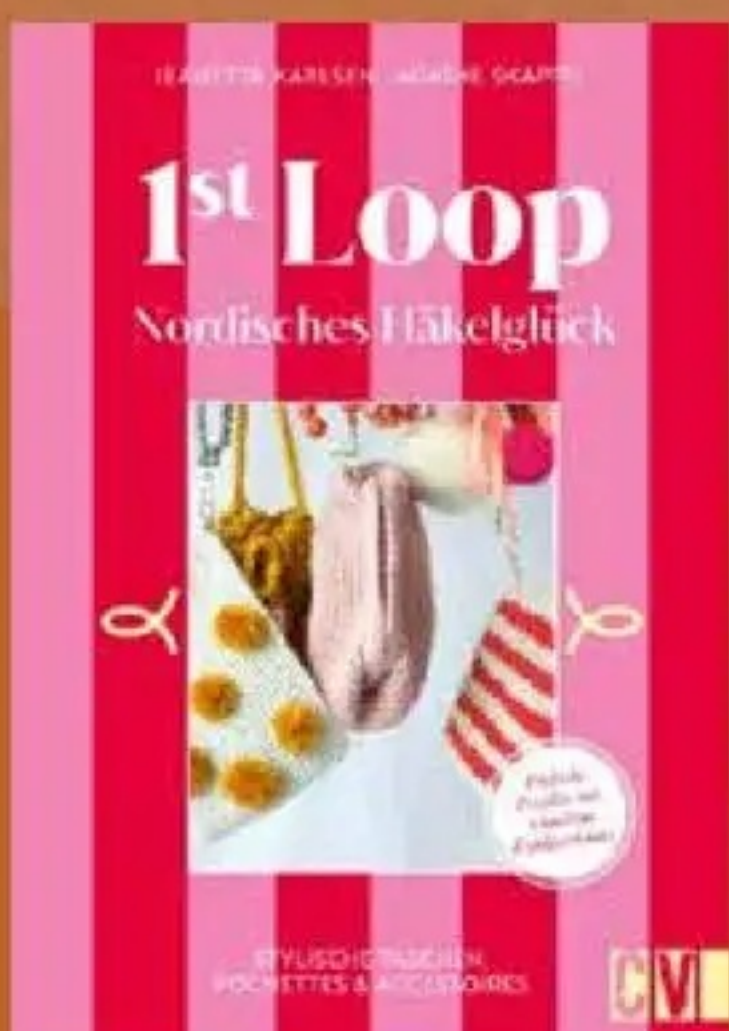
ICH MÖCHTE SCHNELL ETWAS SCHÖNES IN DEN HÄNDEN HALTEN!

Sie gehören zu den Menschen, die gern direkt loslegen und sich über schnell sichtbare Fortschritte freuen? Lange Vorbereitungen oder komplizierte Techniken schrecken Sie eher ab. Sie möchten sich nach einem Arbeitstag mit einem Tee auf das Sofa setzen und schon nach wenigen Stunden das Gefühl haben: Das habe ich selbst gemacht.

DANN DÜRFTE HÄKELN DAS PERFEKTE HOBBY SEIN.

Mit einer einzigen Häkelnadel und etwas Garn entstehen bereits nach kurzer Zeit kleine Körbchen, Topflappen oder niedliche Figuren. Viele Anfänger schaffen ihr erstes Projekt schon an einem Wochenende. Die Grundausstattung kostet kaum mehr als 30 Euro und findet selbst in einer kleinen Schublade Platz. Deshalb gilt Häkeln als der unkomplizierteste Einstieg in die Welt der Handarbeiten.

HÄKELN
IDEAL FÜR
UNGEDULDIGE



BUCH-TIPP

Im Fokus von „1st Loop: Nordisches Häkelglück“ stehen kleine Projekte und Accessoires, die sich schnell umsetzen lassen. Christophorus Verlag; € 16.99

ICH LIEBE VIELFÄLTIGE DIY-PROJEKTE, DIE EINFACH UMZUSETZEN SIND



Wenn Sie Freude daran haben, sorgfältig zu arbeiten, Farben aufeinander abzustimmen und Geduld zu Ihren Stärken zählen, werden Sie wahrscheinlich am Sticken Gefallen finden. Wollen Sie das Ganze lieber schnell und unkompliziert haben, aber dennoch tolle textile Kunstwerke oder dekorative Stücke entstehen lassen?

DANN IST STICKEN MIT DER PUNCH NEEDLE GENAU IHR DING!

Minimalistische Blumen, grafische Muster oder kleine Schriftzüge verwandeln Kleidung, Kissen oder Taschen in individuelle Einzelstücke. Benötigt werden lediglich ein Stickrahmen, robustes Garn (z. B. Wolle), Stoff und die so genannte Punch Needle. Bereits mit etwa 30 bis 50 Euro kann es losgehen. Der besondere Reiz liegt darin, sein Werk wachsen zu sehen und dabei wunderbar abzuschalten.



PINTEREST INSPIRATION

Lassen Sie sich bei Pinterest zum Thema Sticken mit der Punch Needle inspirieren: Ideen finden Sie zu Kissen, Teppichen, Klamotten, Bilderrahmen u. v. m. Wenn Sie etwas gefunden haben, das Ihnen gefällt, kommen Sie durch die Weiterleitung in der Regel auf die entsprechenden Webseiten und können die Infos abrufen. Voraussetzung: Sie müssen sich einmalig bei Pinterest anmelden.

MEIN ZUHAUSE SOLL GENAUSO KREATIV SEIN WIE ICH SELBST.

Sie stöbern gern durch Einrichtungsmagazine, mögen natürliche Materialien und freuen sich über Dekoration, die nicht jeder besitzt?

DANN KÖNNTE MAKRAMEE IHR HERBSTPROJEKT WERDEN.

Aus einfachen Baumwollkordeln entstehen mit nur wenigen Knotentechniken moderne Wandbehänge, Blumenampeln oder Spiegelrahmen. Das Beste daran: Die Grundlagen lassen sich schon an einem Nachmittag erlernen. Gleichzeitig wirken die Ergebnisse erstaunlich professionell. Die Einstiegskosten liegen bei etwa 40 bis 70 Euro und beschränken sich auf Garn, Schere und einige Holzringe oder Äste.



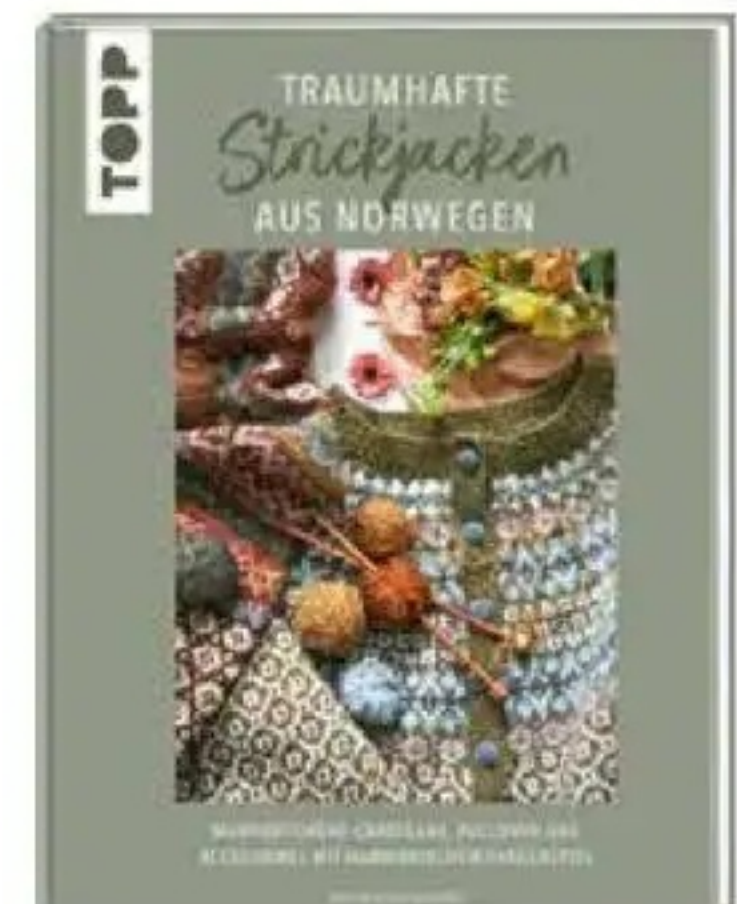
VIDEO TUTORIAL

Manche Dinge muss man einfach sehen! Beim Makramee macht es besonders Sinn, sich die Knotentechniken in Bewegtbildern anzuschauen. Auf YouTube finden Sie jede Menge Tutorials – gerade für Anfänger –, die die unterschiedlichen Knoten und das Zubehör erklären. Auf dem Kanal von DIY-Frau Judith Jelena findet sich beispielsweise ein 20-minütiges Video, das die wichtigsten Basics erklärt. Zu finden unter dem Suchbegriff Judith Jelena Makramee.



Fotos: Devia Dwi (1), Selimstock (1)/Shutterstock; pavel-danilyuk (1)/pexels

STRICKEN
IDEAL FÜR
RUHESUCHENDE



BUCH-TIPP

Nordisches Design ist noch immer angesagt. Das Buch der norwegischen Designerin Kristin Wiola Ødegård zeigt zwölf verschiedene Strickjacken, die für Fortgeschrittene gut machbar sind. Die schlichteren Modelle eignen sich aber auch für Einsteiger. Topp-Kreativ-Verlag, € 25,-

ICH LIEBE GEMÜTLICHKEIT UND ARBEITE GERN ÜBER LÄNGERE ZEIT AN EINEM PROJEKT.

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die ein gutes Buch nicht an einem Abend verschlingen, sondern jedes Kapitel genießen. Sie mögen Rituale, hören beim Arbeiten Podcasts oder Hörbücher und haben nichts dagegen, wenn ein Projekt mehrere Wochen dauert.

DANN KÖNNTE STRICKEN DAS RICHTIGE FÜR SIE SEIN.

Kaum eine Beschäftigung wirkt so beruhigend wie das gleichmäßige Klappern der Stricknadeln. Viele beschreiben es als eine Form der Meditation. Aus wenigen Knäueln Wolle entstehen Schals, Pullover, Mützen oder kuschelige Decken, die einen oft viele Jahre begleiten. Die ersten Maschen wirken anfangs zwar etwas ungewohnt, doch schon nach einigen Abenden entwickeln viele Hobbystricker einen erstaunlich gleichmäßigen Rhythmus. Mit rund 40 bis 60 Euro lässt sich bereits eine hochwertige Grundausstattung zusammenstellen.

ICH MÖCHTE DINGE ERSCHAFFEN, DIE WIRKLICH EINZIGARTIG SIND.

Vielleicht schauen Sie beim Einkaufen häufiger auf die Kleidung anderer und denken: Eigentlich hätte ich das anders gemacht. Oder Sie finden nie genau die Tasche, die Sie sich vorstellen.

DANN KÖNNTEN NÄHEN ETWAS FÜR DIE ZUKUNFT SEIN.

Zwar ist der Einstieg etwas aufwendiger, weil eine Nähmaschine benötigt wird, doch kaum ein Hobby bietet so viele Möglichkeiten. Vom Kissenbezug über Kindermode bis hin zu Blusen, Kleidern oder Vorhängen lässt sich nahezu alles selbst gestalten. Gute Einsteigermodelle beginnen bei rund 250 Euro. Dafür eröffnet sich eine kreative Welt, in der jedes Projekt genau den eigenen Vorstellungen entspricht. Viele Näherinnen berichten, dass sie nach einigen Monaten kaum noch Geschenke kaufen, sondern sie einfach selbst anfertigen.



SCHNITTMUSTER ONLINE

Auch beim Nähen macht die Übung den Meister. Arbeiten Sie daher zunächst mit einfachen und kostenlosen Schnittmustern. So erzielen Sie schnell Erfolge und können sich peu á peu steigern. Viele gute Muster für den Einstieg finden Sie beispielsweise hier: schnittmuster-datenbank.de • initiative-handarbeit.de

NÄHEN
IDEAL FÜR
FREIGEISTER



TIPPS FÜR EINEN GUTEN START INS NEUE HOBBY

FANGEN SIE KLEIN AN.

Große Vorhaben überfordern am Anfang. Starten Sie mit einem simplen Projekt. Entscheidend ist, sich auf den Fortschritt zu konzentrieren, nicht auf Perfektion. So bleibt Frustration aus und Sie bleiben motiviert.

PLANEN SIE IHRE AUSSTATTUNG UND DAS BUDGET.

Erstellen Sie vorab eine Liste und kaufen Sie gezielt ein. Eine Basisausstattung reicht fürs Erste. Aufwendigere Anschaffungen lohnen sich dann, wenn Sie richtig „Feuer gefangen“ haben für Ihr neues Hobby.

AUS FEHLERN LERNEN.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie Fehler machen oder das Gefühl haben, es geht nur langsam voran. Selbst wenn Sie es nicht an einem Tag schaffen, nehmen Sie sich einen weiteren Tag für Ihr Projekt Zeit: Letztendlich werden Sie es schaffen. Fehler sind kein Scheitern, sondern gehören zum Lernprozess.

KÜSTEN  GOLD

HERZHAFT AUFGELEGT!

DIE PIKANTE BAGUETTESALAMI & DELIKATESS SCHINKENMETTWURST
ÜBERZEUGEN MIT GESCHMACK & QUALITÄT



Appenzeller® für jeden Geschmack.

Jetzt in Aktion an der Käsetheke!

Ein richtiger
Klassiker!

Kräftig-Würzig im Geschmack.

4-5
Monate gereift



KÄSE DES
MONATS IM
SEPTEMBER!

Appenzellerin®
Elegant

mild-fruchtiger Genuss

3-5
Monate gereift



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.

www.schweizerkaese.de



SCHACHTANLAGE KNESEBECK Ab ins Erzbergwerk

Erst 1992 wurde die Grube „Hilfe Gottes“ in Bad Grund, das letzte Erzbergwerk des Oberharzes, stillgelegt. Das Bergbaumuseum der dazugehörigen Schachtanlage Knesebeck zeigt ihre technische Entwicklung von der Mitte des letzten Jahrhunderts bis zum Betriebsende. Beeindruckend sind die historische Fördermaschine sowie der riesige Elektro-Kompressor und die „Radstuben“, in denen bis zu 12 m hohe Wasserräder von 1855 bis 1900 die Wasserkraft für den Schachtbetrieb erzeugten. Spannend ist eine Führung unter und über Tage, durch Stollensystem und Industrieanlage. Festes Schuhwerk und warme Kleidung werden empfohlen. Lust auf ein Dinner im Bergmann-Ambiente? In der großräumigen „Steigerbucht“ wird für Gruppen ab 10 Personen zum rustikalen Tzscherpermahl geladen! **WEITERE INFOS UNTER:** www.knesebeckschacht.de



NA KUMPEL! KOMMST DU MIT?

Rund um unsere Region gibt es zahlreiche Zeugen der Bergwerks-Kultur. Ob unter oder über Tage – ein Blick in die Welt von Stollen und Steinen lohnt sich!



Im Haseschachtgebäude arbeiteten zu Zeiten des Steinkohlenbergbaus Maschinen für Förderbetrieb und Wasserhaltung.

INDUSTRIEKULTUR IN OSNABRÜCK

Unterwegs mit Helm und Lampe

Am Piesberg, auf dem Areal einer ehemaligen Steinkohlenzeche, hat sich das MIK angesiedelt. Das Museum Industriekultur erstreckt sich über zwei Standorte, die unterirdisch durch einen begehbaren Stollen sowie einen Fußweg am Steinbrecher entlang verbunden sind. Es gibt viel zu entdecken – drinnen und draußen! Im Haseschachtgebäude erwartet Sie eine interaktive Ausstellung. Jährlich wechselnde Sonderausstellungen zu zukunftsweisenden Themen werden im Magazingebäude gezeigt – dort wo sich die Bergleute früher umzogen und duschten. Ein unvergessliches Erlebnis: der **300 Meter lange und 30 Meter tiefe Hasestollen**, in den man mit einem gläsernen Fahrstuhl einfährt! Bei der Führung „Mit Helm und Lampe“ können Erwachsene und Kinder in die geheimnisvolle Welt unter Tage eintauchen. Auch ein Besuch historischer Schauplätze gehört zur Tour sowie die Vorstellung der für den Bergbau wichtigen **Dampfmaschinen**, die den Boden im Museum beben lassen.

WEITERE INFOS UNTER: www.mik-osnabrueck.de





Bei einer Führung entdecken Sie nicht nur den 88 Meter langen Stollen, Sie erfahren auch alles über historische Bergbautechnik.

GRUBE SAMSON

Arbeit & Leben der Bergleute im Oberharz

Entdecken Sie den historischen Erzbergbau und seine Energieversorgung mit Wasserkraft. Die original erhaltene Bergbautechnik beeindruckt auch heute noch! Nicht nur das Schachtgebäude und die Radstuben der Grube sind zugänglich, sondern auch ein **88 Meter langer Stollen**.

Am besten erlebt man alles bei einer Führung, die im Bergwerksmuseum endet. Hier gibt es weitere Einblicke in Bergbau und Erzaufbereitung sowie in die Arbeits- und Lebensbedingungen der Bergleute. Erfreulich: Fast alle Bereiche des Bergwerks in St. Andreasberg können auch von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen besucht werden. Wer mag, bekommt einen Vorgeschmack auf die Grube Samson bei einem **360 °-Rundgang** auf der Internetseite. Tipp für den 23.12.: der „Lichterglanz“ im mit 500 Kerzen erleuchteten Museumsbergwerk, mit Essen, Getränken und Musik.

WEITERE INFOS UNTER: www.grube-samson.de

RAMMELSBERG

Packendes Weltkulturerbe

Als einziges Bergwerk der Welt ist das Erzbergwerk Rammelsberg (Landkreis Goslar) durchgehend über 1000 Jahre in Betrieb gewesen. In Führungen und Ausstellungen können Sie Zeuge dieser Zeit werden. Der 200 Jahre alte Roeder-Stollen mit seinen riesigen Wasserrädern sorgt genauso für Begeisterung wie eine **Einfahrt mit der Grubenbahn** (Hier können auch zwei Besucher mit eingeschränkter Mobilität samt Rollstühlen Platz finden.). Wer tiefere Einblicke erhalten will, geht unter Tage „auf Spurensuche im Bergwerk“. Sie wollen noch mehr? Dann könnte die **„Expedition ins Mittelalter“** im Rathstiefste-Stollen das Richtige sein. Ausgerüstet mit Grubenzeug und Geleucht geht es in die Untertagewelt des mittelalterlichen Bergbaus – umgeben von Dunkelheit und dem Tröpfeln des Wassers. Am Ende dieser Tour erwartet Sie ein zünftiges Tzscherpermahl in einer farbenprächtigen Untertagewelt. Für einen ersten Eindruck gibt es auf der Internetseite Kurzvideos zu Schrägaufzug, Grubenbahn und Roeder-Stollen.

WEITERE INFOS UNTER: www.rammelsberg.de



Beeindruckend: der 200 Jahre alte Roeder-Stollen.

Fotos: Stefan Sobotta (3); dule964 (1)/Adobe Stock



PERFECT FIT

TESTE DIE NEUE VERBESSERTE REZEPTUR



AUSSERGEWÖHNLICHE GEWINNE



- 1 PERFECT FIT™ PRODUKTE KAUFEN
- 2 QR-CODE SCANNEN
- 3 BON PER WHATSAPP SENDEN
- 4 SEHEN, WAS DU GEWONNEN HAST: JEDE TEILNAHME GEWINNT



60x



100x



PERFECT FIT

1.50€
RABATT
GÜLTIG FÜR ALLE
PERFECT FIT™
PRODUKTE

∞



AUSSERGEWÖHNLICH
IM INNEREN.

Teilnahmezeitraum: 01.07.2026 – 30.09.2026. Teilnahme ab 18 Jahren, mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Kassenbon ist nur eine Teilnahme möglich. Mehrfachteilnahme möglich, aber ein Haushalt kann maximal einen Gewinn gewinnen. Original-Kassenbon bis zum 31.10.2026 aufbewahren. Garmin und Apple sind nicht Veranstalter oder Sponsor dieser Aktion und stehen auch sonst nicht im Zusammenhang mit diesem Gewinnspiel. Weitere Teilnahmebedingungen & Datenschutzhinweise unter perfect-fit.de; Barzahlung und Rechtsweg sind ausgeschlossen. Veranstalter: Mars GmbH, Eitzer Str. 215, D-27283 Verden. ©2026 Mars or Affiliates. Bilder erstellt in Zusammenarbeit mit GEN AI.

TASTE THE CARIBBEAN

BACARDÍ PASSIONFRUIT & SPRITE®

- 50 ML BACARDÍ PASSIONFRUIT
- 100 ML SPRITE®

ALLE ZUTATEN AUF EISWÜRFEL IN EIN
GLAS GEBEN UND MIT EINER LIMETTE
GARNIEREN.



VERANTWORTUNGSVOLLER
GENUSS AB 18 JAHREN.

BACARDÍ, ITS TRADE DRESS AND THE BAT DEVICE ARE TRADEMARKS OF BACARDÍ & COMPANY LIMITED.

100% NATUR.
100% HEIMAT.
100% LECKER.



AUS NACHHALTIGEN,
DEUTSCHEN KARTOFFELN.
SEIT 1967.



In der Tiefkühltruhe



Besonders lecker aus dem **Airfryer!**

DIE WIESN. DER SENF.



30% weniger Zucker*



...weil Qualität das Wichtigste ist.
www.haendlmaier.de

Verliebt in Fachwerk

Ein Besuch in einer der wunderschönen Fachwerkstädte unserer Region ist wie eine Zeitreise unter freiem Himmel – mit historischem Flair, verwinkelten Gassen und liebevollen Details, die es an jeder Ecke zu entdecken gibt.



Fotos: Sina Ettmer (1)/Shutterstock

Sind wir hier in Süddeutschland? Auf dem entzückenden Marktplatz von Celle hat man fast den Eindruck! Hier reihen sich farbenfrohe Fachwerkhäuser mit liebevoll verzierten Fassaden aneinander und verleihen der Altstadt (s. auch nächste Seite) eine ganz besondere Atmosphäre.

Das Hoppener Haus wurde 1532
erbaut und befindet sich an der Ecke
Poststraße/Rundestraße.

Celle

Mit rund 500 erhaltenen Fachwerkhäusern zählt Celle zu den größten und geschlossensten Fachwerkensembles der Welt. Hinter den historischen Fassaden laden individuelle Geschäfte, gemütliche Cafés und traditionsreiche Restaurants zum Shoppen und Genießen ein. Zu den beliebtesten Fotomotiven gehört die malerische Kalandgasse mit der Alten Lateinschule. Ein weiteres Highlight ist das Hoppener Haus (s. Bild rechts), das mit seiner reichen Figurenornamentik, Fabelwesen und detailreichen Schnitzereien zu den prachtvollsten Fachwerkhäusern Deutschlands zählt. Am besten entdecken Sie Celles Fachwerkschönheiten bei einem Spaziergang. Flanieren Sie über die Stechbahn, zum Alten Rathaus, zur Stadtkirche St. Marien und zwischen den Fachwerkzeilen umher – hier zeigt sich Celle von seiner schönsten Seite. www.celle-tourismus.de



Auf der Stechbahn in Celle reihen sich die
Fachwerkperlen aneinander.



Fotos: Catalin Lazar (1), Traveller70 (1), May_Lana (1)/Shutterstock; artfocus (1), fotobeam (1)/Adobe Stock

Das historische Rathaus am Marktplatz ist baulich eine hochinteressante Mischung aus Fachwerk und einer Fassade im Stil der Weserrenaissance.



In den kleinen Gassen der Altstadt lässt es sich herrlich flanieren.



Das ehemalige Mäntelhaus der Grafen von Hoya am Kirchplatz ist heute eine Weinhandlung.



Nienburg

In der kleinen Stadt an der Weser gibt es in Sachen Fachwerk jede Menge zu entdecken! Besonders entlang der Langen Straße und rund um den Kirchplatz prägen liebevoll restaurierte Häuser das Stadtbild. Hier stehen charmante Fachwerkhäuser aus verschiedenen Epochen dicht beieinander, die ältesten stammen aus dem 16. Jahrhundert und verleihen dem Platz seinen besonderen Charme. Wer noch tiefer in die Geschichte eintauchen möchte, folgt einfach den weißen Bärenatzen auf dem Boden. Sie weisen den Weg zu 32 Sehenswürdigkeiten, historischen Häusern und Skulpturen. Der 3,6 km lange Rundgang beginnt an der Tourist-Information, wo auch ein Flyer zu allen Stationen erhältlich ist.

www.mittelweser-tourismus.de/erleben/orte/nienburg

Stade

Die alte Hansestadt verbindet historische Häuser und Wasser zu einem ganz besonderen Stadtbild. Zwischen Hamburg und Cuxhaven gelegen, begeistert die liebevoll sanierte Altstadt mit schmucken Gebäuden aus verschiedenen Epochen. Nach dem großen Stadtbrand von 1659 wurde Stade größtenteils neu aufgebaut, weshalb bis heute zahlreiche prächtige Barockbauten das Stadtbild prägen. Doch auch deutlich ältere Häuser sind erhalten geblieben – etwa das Gewölbe des Rathauskellers, das noch aus der Zeit vor 1500 stammt – und zahlreiche hübsche Fachwerkhäuser! Besonders idyllisch präsentiert sich der Alte Hafen, das Herz der Altstadt. Rund um den Fischmarkt reihen sich gemütliche Cafés und Restaurants direkt am Wasser aneinander. Sehenswert sind außerdem das Rathaus aus dem Frühbarock, die Kirchen St. Wilhadi und St. Cosmae sowie der Schwedenspeicher. Ein weiteres maritimes Highlight ist der Burggraben, der die Altstadt umschließt. Von hier aus starten regelmäßig Fleetkähne zu entspannten Rundfahrten. **stade-tourismus.de**



Am Alten Hafen ist immer was los – hier können Sie flanieren, Kaffee trinken und die hübschen Häuser bestaunen.



TIPP

Sie lieben Fachwerk oder sind durch unsere Seiten auf den Geschmack gekommen? Dann reisen Sie doch einfach von Stadt zu Stadt – auf der Deutschen Fachwerkstraße! Auf einer Gesamtlänge von über 3.900 km verbindet sie mehr als 120 Fachwerkstädte mit ihren Sehenswürdigkeiten, Kulturdenkmälern und Traditionen. Die mittlerweile in acht regionale Teilstrecken unterteilte Route (z. B. „Von der Elbe zum Harz“) steht unter dem Motto „Fachwerk verbindet“ und führt durch abwechslungsreiche Landschaften. **www.deutsche-fachwerkstrasse.de**

EXKLUSIVE VORTEILE COOLE RABATTE!

ENTDECKT DIE VORTEILSPARTNER EURER REGION



1 BAD OEYNHAUSEN
HOCHSEILGARTEN
BAD OEYNHAUSEN

**20%
RABATT** AUF DEN
EINTRITT



2 HANNOVER
HERRENHÄUSER GÄRTEN

**1,00 €
RABATT** AUF DIE
GESAMTKARTE



3 WOLFSBURG
AUTOSTADT WOLFSBURG

**12%
RABATT** AUF TAGESTICKETS
SOWIE FÜHRUNGEN



4 MÜDEN
WILDPARK MÜDEN

**10%
RABATT** AUF DEN
TAGESEINTRITT



5 LEER
LEERANER MINIATURLAND

**10%
RABATT** AUF DEN
EINTRITT



6 LEER
SCHLOSS EVENBURG

**1,00 €
RABATT** AUF DEN
EINTRITT



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

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



ANKER DER REGION

MOIN CARD

DA WILL ICH HIN



Alle Angaben ohne Gewähr.

MÄRKTE & FESTE

Wann Was/Wo

- 3.-6.9. Blasheimer Markt, Marktgelände, Lübbecke-Blasheim
- 3.-7.9. Blütenfest, Innenstadt, Wiesmoor
- 5./6.9. Drachenfest, Strand, Dangast
- 10.-13.9. Oldenburger Weinfest, Schlossplatz, Oldenburg
- 11.-13.9. Ellernfest, Schlosspark, Rastede
- 11.-14.9. Mariä-Geburts-Markt, Marktplatz Eschstraße, Cloppenburg
- 17.9. Erntefest, Marktplatz, Aurich
- 12.-14.9. Bockhorner Markt, Marktplatz, Bockhorn
- 18.-20.9. Kramermarkt, Innenstadt, Varel
- 18.-22.9. Schützen- und Volksfest, Schützenplatz, Emden
- 25.-27.9. Fehntjer Herbstmarkt, Marktplatz, Rhaderfehn
- 26./27.9. Michaelismarkt, Marktstraße/Parkplatz Vogelsang, Weener

DIES & DAS



Der Park der Gärten verwandelt sich in ein faszinierendes Lichtermeer. Es gibt viel zu entdecken, kommen Sie vorbei!

Wann Was/Wo

- ganzer September „Reise durch die Zeit mit PLAYMOBIL“, Historisches Museum, Aurich
- bis 13.9. **Illumination - Lichtzauber im Park, Park der Gärten, Bad Zwischenahn**
- 5.+12.+ Friesland-Krimiführung, historische Altstadt, Leer
- 6.9. „Sonntags am Piesberg“ - Industriekultur erleben, Kultur- und Landschaftspark Piesberg, Osnabrück
- 6.9. Tag der offenen Tür, Theater am Meer, Wilhelmshaven
- 12.9. Nacht der Museen, verschiedene Museen und Kunsthäuser, Oldenburg
- 18./19.9. Lampionfahrt und Drachenboot-Regatta „Emden Rund“, Bootshaus an der Kesselschleuse, Emden
- 19.9. Lichterabend im Maislabyrinth, Mais-Labyrinth Klostermoor, Rhaderfehn
- 26.9. Weltkindertag, Hauptkanal, Papenburg
- 27.9. Old- und Youngtimertreffen, Marktplatz, Meppen

Fotos: Jens Vetter (1); Hartmut Ahlers (1); Volker Beinhorn (1); Purple Clouds (1); cunaplus (1); N Universe (1); Roman Samborski (1); Boken Blur Background (1); Tropical Ninja Studio (1); Shutterstock

COSTA

EINFACH LECKER GENIESSEN

Pacific Prawns
mit Gemüse-Couscous





MUSIK

Wann Was/Wo

- 3.9. Flying Soul Toasters, Neumarktplatz, Varel
- 4.9. Alte Post hits Hahnsche Insel, Kunsthalle, Emden
- 4.9. Bausa mit KATI K und Yung Saint Paul, Stadtpark Open Air, Papenburg
- 5.9. Wincent Weiss – Sommertour, Sportforum, Wilhelmshaven

6.9. Heavysaurus – Metal Tour, Stadtpark, Papenburg

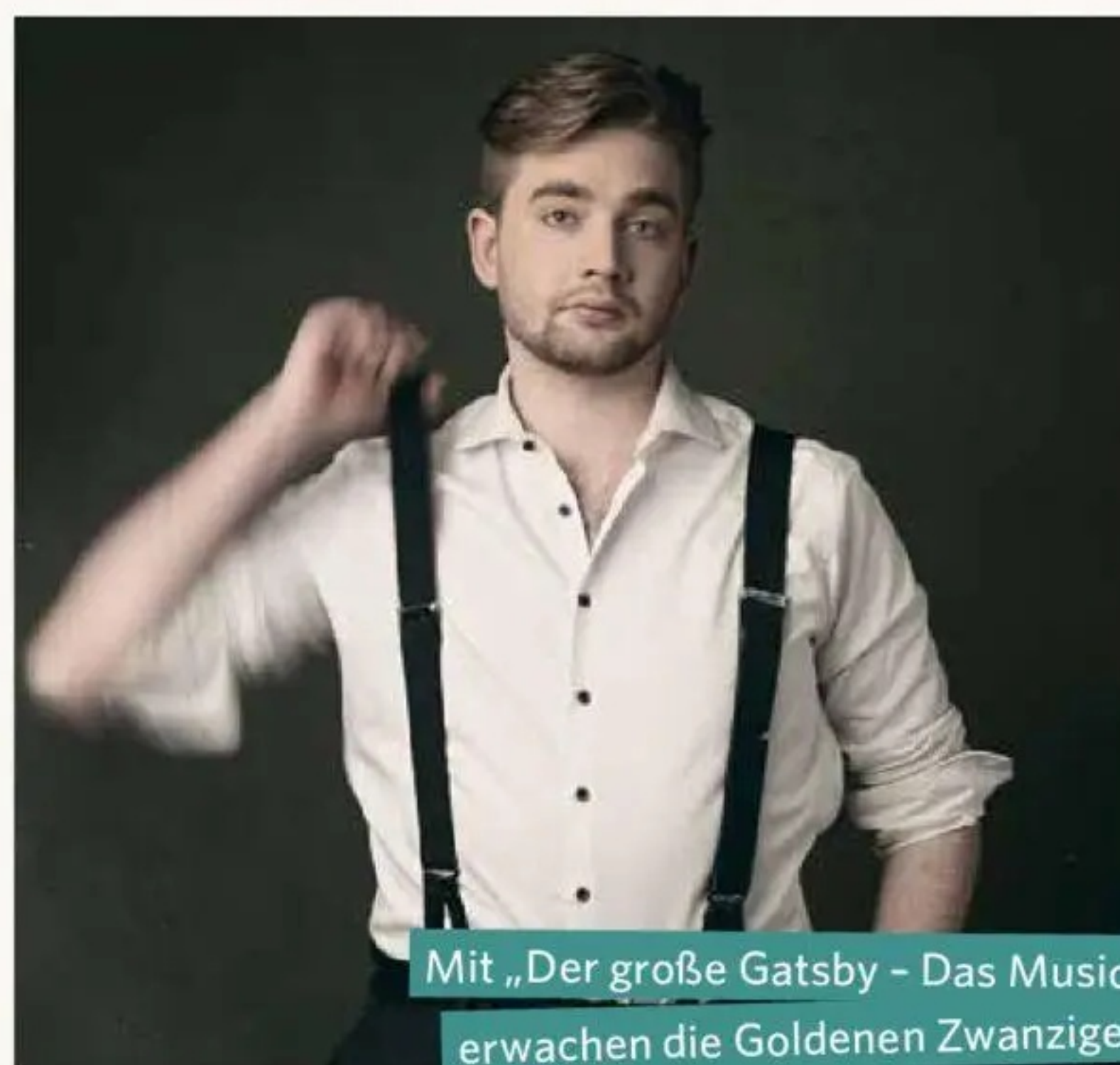
- 9.+12.+ „Feuer“ – Junges Konzert, Theater am Domhof, Osnabrück
- 12.9. Jödis Tielsch – Singer-Songwriter-Abend, Capitol, Nordhorn
- 13.9. Corinna Bilke, Aula Lise Meitner Gymnasium, Neuenhaus
- 26.9. Storehouse Blues Event mit Michael van Merwyk, Kulturspeicher, Leer
- 26.9. Fat Future Sounds, Theater auf der Werft, Papenburg
- 27.9. „Tamo sticht in See“ – Kinderkonzert, Kleines Haus, Oldenburg



Die Heaveysaurus heizen auf der Bühne ordentlich ein. Wer rockt mit?



SHOWS & THEATER



Mit „Der große Gatsby – Das Musical“ erwachen die Goldenen Zwanziger auf der Bühne zum Leben.

Wann Was/Wo

- 2./3.9. Roland Jankowsky – „Sie nannten ihn Overbeck“, Kulturspeicher, Leer
- 4./5.9. Comedy Night – Open Air Edition XXL, Stadtpark, Papenburg
- 4.–6.9. Von Zeit zu Zeit, Theater Laboratorium, Oldenburg
- 4.+30.9. **Der große Gatsby – Das Musical, Theater an der Blinke, Leer** (9.9. Aurich, 11.9. Jever, 15.9. Esens, 17.9. Weener, 19.9. Papenburg, 21.9. Wilhelmshaven, 22.9. Emden, 24.9. Wittmund)
- 5.9. Der gestiefelte Kater – Nacht der Lichter, Freilichtbühne, Bad Bentheim
- 6.–20.9. Sankt Falstaff, Theater, Osnabrück
- 6.9. Das Heimatkleid, TheOs, Wilhelmshaven
- 19.9. Macbeth, Stadttheater, Wilhelmshaven
- 19.9. Marie-Luise Marjan – „Mord mit Muttern“, Capitol, Nordhorn
- 25.9. 11 Freunde live, Capitol, Nordhorn
- 27.9. Die Prinzessin, die auszog, den Prinzen zu retten, Theater, Osnabrück

Der Rheinische Genuss.

Frische Reibekuchen- für knusprige Momente!



HENGLEIN®
Schmeckt wie selbstgemacht



"RÄTSEL"

Lösen Sie unser September-Rätsel und gewinnen Sie eine von **5 All-in-one-Mandolinen von Mastrad Paris by M & Co.** im Wert von jeweils ca. 65,- Euro.



Ein Gerät, viele Möglichkeiten - mit der Mandoline macht Gemüseschneiden richtig Spaß!

SNIBBEL-PROFI

Ob feine Gurkenscheiben, Julienne-Streifen oder Wellen-Pommes für die Heißluftfritteuse - mit der All-in-one-Edelstahl-Mandoline von Mastrad Paris by M & Co. gelingen perfekte Schnitte im Handumdrehen. Dank zwei integrierter Klingen und vier Schnittstärken von 2 bis 7 mm lassen sich Obst und Gemüse präzise verarbeiten. Für Komfort und Schutz sorgen rutschfeste Standfüße sowie ein Sicherheits-Lebensmittelhalter. Besonders praktisch: Die Mandoline kann direkt auf der Arbeitsfläche oder über einer Schüssel verwendet werden. Bei amazon.de erhältlich.

begründet	▼	▼	Ge-sangs-stück	nacht-aktiver Halb-affe	▼	Herr-scherin	▼	Fremd-wortteil: Stein
Göre	▶					Unend-lichkeit	▶	
▶				Ober-flächen-form		flüssiges Lebens-mittel	▶	
Hptst. Ober-öster-reichs			Angel-stock	▶	6			Jazzstil (heiß)
liberales Denken	▶						20	
▶	10					Frauen-unter-leidung		inneres Hohl-organ
End-runde			große Trocken-heit		Sitz-wasch-becken	▶		
Erwerbs-tätigkeit	Gattin des Erech	franz. Schau-spieler, † (Alain)	▶					Kordel
▶	▶			7	Vorname d. blinden Musikers Wonder		extrem, äußerst	▶
Salz der Salpeter-säure		Unruhe, Aufruhr		gleich-zeitig gleich-laufend	▶			17
▶		▶				Hör-organ	▶	
Sport-art	▶	16					Staat in der Karibik	
▶				sehr starker Wind		kath. Seel-sorger	▶	
Schöpf-fen-gericht im MA.	Ort in Tirol		Erd-zeitalter	▶			2	
Besten-auslese	▶					englisch: Männer		nicht diese
▶	12		Vorläufer der EU		von Hand	▶		
Kloster-vor-steher		Humus-schicht	▶				gesun-gene kath. Messe	▶
Ab-schnitt	▶							Aufdring-lichkeit

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

EINFACH
IMMER
LECKER.



www.steinhaus.net



▼	franz. Schriftstellerin, † (Benoite)	▼	altes dt. Kartenspiel	▼	kleine Schallplatte	▼	Sauerstoff aufnehmen	▼	Hauptstadt von Sambia	▼	französisch: Eisen	▼	Schmetterlingsart	▼
	▼	15				Verkörpern des Bösen	▶			▼				
4						Zahnhauptbestandteil		Musikzeichen im Psalm	▶					
▶			Stadt im Piemont	▼	altömische Silbermünze	▶			5			Befehl islam. Herrscher		
poetisch: Wunsch		US-Regisseur (Woody)	▶			19		ein Kartenspiel		eine Berliner Uni (Abk.)	▶			
▶			3		Rechtsbeistand		Schokoladenhandelsform	▶				13		
		erprobt, bewährt		ein Werk Heines (... Troll!)	▶				Fremdwortteil: drei	▶				
	Truppengattung eines Heeres	▶								altes Zahlungsmittel				
			englisch: eigenes	▶	9		Einheitsmuster		witzige Filmszene	▶				
				Lauge		Umstandswort	▶					weit entfernt von allem, fernab	▼	
	Hauptstadt von Tahiti		kurzes Hinschauen	▶					ein Schiff erobern		noch bevor			
Papstwürde	▶					Stadtteil von Hamburg		Paradiesgarten	▶					
			Frauenname		Weltalter in der griech. Antike	▶				also dann (ugs.)		18		
englisch: springen		Medizin	▶			1								
▶	11			siebter griech. Buchstabe	▶			Kopf (ugs.)				Atoll in Mikronesien		
			14	Berg in Graubünden (Piz ...)	▶	Kfz-K. Erlangen		Trieb	▶					
		in der Lage sein	▶							ein Umlaut	▶			
▶									8	unbestimmter Artikel	▶			

DEIKE-myt-2218-0726-71

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

GEWINNER

Lösung des Kreuzworträtsels
aus der Augustausgabe:
Wassereis am Stiel

Die 6 Gewinner der Eis-Sets aus der Augustausgabe wurden schriftlich benachrichtigt.

TEILNAHME-MÖGLICHKEITEN & -BEDINGUNGEN

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

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

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

gewinnspiel@redaktion-mytime.de

Aus allen Teilnehmern werden die Gewinner gezogen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Teilnahme ab 18 Jahren. Die Mitarbeiter der Bunting Unternehmensgruppe sowie der Format Communications Consultants GmbH (FCC) sind von den Gewinnspielen ausgeschlossen. Mehrfachteilnahmen oder eine Teilnahme über einen gewerblichen Gewinnspielservice werden ausgeschlossen und führen automatisch zum Ausschluss aus der Verlosung. Datenschutzhinweis: Zur Durchführung der Gewinnspiele erhebt FCC Ihre personenbezogenen Daten, um Sie im Falle eines Gewinns benachrichtigen zu können. Ggf. wird Ihre Adresse an unsere Gewinnspielpartner weitergegeben, z. B. um Ihnen den Gewinn zukommen zu lassen. Für andere Zwecke werden Ihre Daten nicht verwendet. Eine Datenverarbeitung in Staaten außerhalb der Bundesrepublik Deutschland findet nicht statt. Die Teilnahme an dem Gewinnspiel und die damit verbundene Datenerhebung ist selbstverständlich freiwillig. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Ihre Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 a DSGVO. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden Ihre Daten gelöscht. Einsendeschluss für die Septemberausgabe: 28.9.2026





PHILADELPHIA
verschiedene Sorten
je 150g-195g Becher

Philadelphia Blitz-Zimtschnecken

4 Portionen - Zubereitungszeit: 10 Minuten - Gesamtzeit: 25 Minuten

Zutaten

- 6 EL Zucker
- 2 TL Zimt, gemahlen
- 4 Weizen-Tortillas
- 195 g Philadelphia Klassisch Doppelrahmstufe
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung

1. Zucker und Zimt in eine Schüssel geben und vermischen. Die Wraps nacheinander zunächst mit Philadelphia bestreichen, dann mit Zimt und Zucker bestreuen und anschließend fest zusammenrollen.
2. Die Wraps in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Wrap-Röllchen darin rundherum goldbraun braten.
3. Die warmen Röllchen in der übrigen Zimt und Zucker Mischung wälzen und direkt servieren.

FREUEN SIE SICH auf den OKTOBER

ES WIRD KRIMINELL!

SPANNENDE UNTERHALTUNG IN UNSERER REGION.

**DIE
NÄCHSTE
AUSGABE
ERSCHEINT
AM 1.10.**



**LEICHTER
LESESTOFF**

BUCHTIPPS FÜR
GEMÜTLICHE
HERBSTABENDE.



**TORTEN-
SCHLACHT!**

WIR FEIERN
GEBURTSTAG UND
HABEN DIE SCHÖNSTEN
LESER-TORTEN UND
-KUCHEN IN SZENE
GESETZT.

+

26

**WEITERE
REZEPTE**

MYTIME FOR KIDS

SCHAURIG SCHÖNE
FAKTEN UND GESCHICHTEN
RUND UM HALLOWEEN.





Oral-B

Monat der Zahngesundheit

Für 10x gesünderes Zahnfleisch



Von Zahnärzten weltweit am häufigsten selbst verwendet

*Beim Kauf von Oral-B Produkten (ausgenommen Duo-Packs), erhalten Sie 20% Sofortrabatt gegen Vorlage dieses Coupons an der Kasse. Nicht alle abgebildeten Artikel jederzeit vorrätig. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nur im Original gültig. Veröffentlichungen und Vervielfältigungen sind untersagt. Keine Barauszahlung.

Aktionszeitraum: 01.09.-30.09.2026



ÜBERZEUGEND HOCHWERTIG. PROFI SAUBER.

Wischtuchpresse Profi XL Mobile

- Komfortables Auspressen des Bezugs durch Fußbedienung
- Leichter Transport dank integrierter 360° Rollen
- Füllvolumen 8 l



Wischbezüge Profi XL

- Passend zu 42 cm Bodenwischern



LEIFHEIT

Bodenwischer Profi XL micro duo Aluminium

- Perfekte Schmutzaufnahme dank 2-Faser System
- Mit flach abwinkelbarem 360°-Kardan-Gelenk und Rundum-Wischbezug
- Aluminiumstiel 140 cm mit Anti-Rutschkappe



¹ Wischbezug Profi XL micro duo und cotton plus bis zu 400x bei 60°C in der Waschmaschine waschbar. Wischbezug Profi XL super soft waschbar.



DER **TEE** OHNE
WELTREISE!

ZU 100% AUS
DEUTSCHEM
ANBAU

JETZT
NEU!



Bünting Tee



buenting_tee

www.buenting-tee.de



DE-ÖKO-001
Deutsche
Landwirtschaft