

# NORMA **GAZIN**

Frisch inspiriert durch den Tag

GRATIS  
ZUM  
MITNEHMEN

## HAPPY HALLOWEEN

GESPENSTISCH GUTE REZEPTE  
UND DIY-IDEEN  
FÜR EINE SCHAURIG-SCHÖNE  
HALLOWEEN-PARTY

### ADÉ, HERBST-BLUES

Wohlfühlrezepte und  
Drinks, die uns jede  
trübe Herbststimmung  
vergessen lassen.

### WIESN-SCHMANKERL

Von deftig bis süß  
– leckere bayerisch  
inspirierte Rezepte zum  
Oktoberfest.

### HAPPY HERBST

Herbstzeit ist Bastelzeit –  
coole DIY-Ideen für  
kleine Kreative.



Ein bunter

Herbst  
mit

**NORMA**<sup>®</sup>

Der Herbst ist da und mit ihm die magische Zeit des Wandels. Die Blätter färben sich in warmen Tönen von Gold, Orange und Rot, und die Luft wird frisch und klar. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie die Schönheit dieser Jahreszeit in vollen Zügen genießen können.

Zum Beispiel auf einer schönen Herbst-Wanderung – natürlich mit dem passenden Proviant. Und unterwegs lassen sich gleich wunderbar Materialien für den nächsten Basteltag sammeln. Für unsere kleinen Kreativen haben wir nämlich herbstliche Bastelideen zusammengestellt – denn welche Jahreszeit bietet sich besser an, um mit Zapfen, Moos und allerlei Naturmaterialien schöne Dinge zu gestalten.

In der Wohlfühlküche im Herbst dreht sich alles um herzhaftes Gerichte, die Körper und Seele wärmen und unsere Rezepte zum Oktoberfest bringen bayerisches Flair in Ihre Küche.

Und schließlich, wenn die Tage kürzer werden, rückt Halloween näher. Wir haben gruselige Rezepte und DIY-Ideen für Sie zusammengestellt, die nicht nur schaurig schön sind, sondern auch für jede Menge Spaß sorgen. Ob gruselige Snacks oder kreative Dekorationen – lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Machen Sie es sich gemütlich, genießen Sie die Farben und Düfte des Herbstes und verbringen Sie wertvolle Zeit mit Ihren Liebsten.

Ihre

**NORMA - Redaktion**



5



8



12

13



15



10



21



23

ab 04 **FRISCHE**

- 04 Der Apfel – Wissenswertes rund um den Star der Saison
- 05 Apfel-Käse-Tarte



ab 06 **PFLANZEN**

- 06 Die schönsten Herbstpflanzen für Balkon und Garten
- 07 DIY: Futterzapfen

ab 08 **ADÉ, HERBST-BLUES**

- 08 Wohlfühlrezepte für gute Herbstlaune
- 10 Immunbooster & Seelenwärmer – Herbst-Drinks
- 11 Durchatmen – Tipps für kleine Auszeiten im Alltag

ab 12 **NÜSSE**

- 12 Purer Genuss – die beliebtesten Nüsse im Überblick
- 13 Leckere Nussrezepte

ab 14 **OKTOBERFEST**

- 14 Leckere Wiesn-Schmankerl



ab 16 **KINDER**

- 16 Herbstzeit für Kinder
- 17 DIY: Zapfentiere und fröhliche Fliegenpilze



ab 18 **WANDERN**

- 18 Nützliches Equipment und handliche Proviantrezepte für unterwegs

ab 20 **HALLOWEEN**

- 20 Schaurig schöne Halloween-Rezepte
- 23 DIY: Spukhaus-Laterne



I  
N  
H  
A  
L  
T

# 20

**KILOGRAMM**

*dieser Frucht isst jeder Deutsche etwa pro Jahr – damit ist sie eine der beliebtesten Obstsorten. Und das ist gut so, denn die biblische Frucht der Sünde ist alles andere als sündhaft, sondern sehr gesund:*

# Der Apfel



Schon gewusst?



# 20

ÜBER VERSCHIEDENE MINERALSTOFFE STECKEN IM APFEL, INSBESONDERE KALIUM, CALCIUM, PHOSPHOR UND AUCH EISEN. DAZU NOCH VIEL VITAMIN C UND JEDE MENGE SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE, DIE DEN KÖRPER VOR FREIEN RADIKALEN SCHÜTZEN. EIN RUNDUM GESUNDER SNACK.



### BRAUN, NA UND?

Äpfel, die braun werden, sehen vielleicht weniger appetitlich aus, aber gerade sie sind gut für unsere Gesundheit. Denn sie enthalten mehr Polyphenole – Antioxidantien, die dabei helfen, Zellschäden zu bekämpfen. In vielen neuen Sorten wurde dieser Stoff herausgezüchtet, da er den Apfel sauer macht – und eben braun werden lässt.

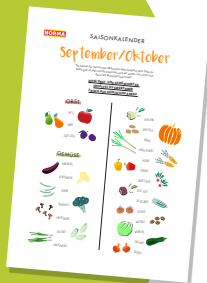
### MULTITALENT

Egal in welcher Lebenslage, ein Apfel ist immer eine gute Wahl – besonders für unseren Bauch. Die enthaltenen Pektine und der hohe Wasseranteil sind allgemein gut für die Verdauung. Geschälte und fein geriebene Äpfel helfen bei Durchfall, mit Schale gut zerkaut dagegen bei Verstopfung. Ein echtes Multitalent also, dieser Apfel.

### SAISONKALENDER

## September/Oktober

Unter diesem QR-Code können Sie den Saisonkalender herunterladen. Oder gehen Sie auf [norma-online.de/saisonkalender](http://norma-online.de/saisonkalender)



## STECKBRIEF



### HERKUNFT:

Als Urahn des Apfels gilt der sogenannte Holzapfel aus Zentral- und Westasien. Erstmals kultiviert wurden Äpfel im antiken Griechenland und alten Rom, bevor er im 16. Jahrhundert seinen Siegeszug antrat.



### SORTEN:

Mehr als 4500 Apfelsorten gibt es derzeit weltweit. Ihr Geschmack reicht von süß bis säuerlich, besonders alte Sorten haben einen intensiveren Geschmack als die neuen Züchtungen.



### LAGERUNG:

Äpfel kühl und dunkel lagern in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit – und separat, denn Äpfel geben das gasförmige Ethylen ab, das anderes Obst schneller reifen lässt.

Probieren Sie  
Äpfel doch  
mal als herzhaftes  
Gericht:

**Zutaten für 4 Portionen:***Teig:*

250 g KÜCHENSTOLZ Mehl,  
130 g LANDFEIN Butter (kalt),  
80 ml Wasser (eiskalt),  
3 EL LANDFEIN Milch, ½ TL Salz

*Füllung:*

4 GUTSGLÜCK Eier (M), 2 RIVER VALLEY Äpfel,  
1 ERNTEKRONE Zwiebel, 1 Becher LANDFEIN Saure  
Sahne, ¼ Bund BIO SONNE Schnittlauch,  
150 g LECKERROM Emmentaler, 2 EL BELLUCCINO  
Olivenöl, 2 EL Senf, 1 EL BIO SONNE Zitronensaft,  
1 TL BIO SONNE Honig, 1 Prise COOK! Kümmel,  
1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

# Apfel-Käse-

# TARTE

1. Für den Teig alle Zutaten miteinander zügig zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen – danach in Folie gewickelt im Kühlschrank für eine halbe Stunde ruhen lassen.
2. Im Anschluss die Äpfel in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft marinieren – die Zwiebel fein würfeln.
3. Außerdem den Emmentaler grob raspeln, den Schnittlauch fein hacken und alles zusammen mit den übrigen Zutaten für die Füllung vermischen.
4. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
5. Währenddessen eine Backform einfetten und den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen - die Form damit auslegen und die Ränder fest andrücken.
6. Anschließend den Boden mit einer Gabel löchern und die Füllung hineingießen - dann die Äpfel darüber verteilen.
7. Die Quiche für 25–30 Minuten goldbraun backen – vor dem Anschnitt kurz abkühlen lassen.



**NUSSIG-MILD**

**LECKERROM Emmentaler**

*Ständig im Sortiment*

DIE SCHÖNSTEN HERBSTBLUMEN  
FÜR BALKON & GARTEN

# BLÜH ENDE



**CALLUNA**

5 verschiedene Farben  
pro Topf

**Erhältlich ab 4. September**



**HERBST-HEXE TRIO**

Alpenveilchen, Juncus spiralis  
und Silberfall Dichondra

**Erhältlich ab 18. September**



**RASTA-GIRLS-SPECIAL TRIO**

In verschiedenen  
Farben

**Erhältlich ab 18. September**

## Herbstfreunden



# Futterzapfen

— DIY-VOGELFUTTER —

Diese Futterzapfen sind schnell und einfach gemacht und sind gleichzeitig noch ein richtiger Hingucker im Garten.

Sie brauchen:

- Kiefernzapfen • Strick
- Erdnussbutter oder Schmalz
- Vogelfuttermischung oder selbst gemischtes Futter (z.B. aus Haferflocken, gehackten Erdnüssen, Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Rosinen)

Suchen Sie große, offene Kiefernzapfen und befestigen Sie einen Strick zum Aufhängen an der Spitze.

Schmelzen Sie die Erdnussbutter oder das Schmalz und verteilen Sie die geschmolzene Flüssigkeit mit einem Löffel in die Zwischenräume des Zapfens. Streuen Sie die Futtermischung darüber, sodass das Futter am Fett haften bleibt.

Lassen Sie die Fettmischung abkühlen und wiederholen Sie den Schritt noch zweimal. Jetzt sollte der Zapfen gut gefüllt sein.



# Herbstliches „TRIO“ als Geschenkidee



z. B.:

**1 Chrysanthemen-Trio**  
Erhältlich ab 16. Oktober

**2 Astern-Trio**  
Erhältlich ab 4. September

**3 Calluna-Trio**  
Erhältlich ab 18. September

**4 Alpenveilchen „Traum-Trio“**  
Erhältlich ab 11. September

## IMPRESSUM:

### Herausgeber:

NORMA  
Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG  
Heisterstraße 4  
90441 Nürnberg

V.i.S.d.P.: Katja Heck

### Kontakt:

kontakt-formular-internet@norma-online.de

Du möchtest gerne immer auf dem Laufenden sein und das NORMA-Angebot per E-Mail erhalten?

Dann abonniere unseren kostenlosen Newsletter unter <https://www.norma-online.de/de/newsletter/>

**Realisation & Produktion:**  
myartwork GmbH  
[www.myartwork-gmbh.com](http://www.myartwork-gmbh.com)

**Projektmanagement:** Magdalena Ehrmsperger

**Rezepte, Foodstyling & Fotografie:**  
Stefanie Isabella Wenzel  
Foodbloggerin | Kochbuchautorin |  
Foodstylistin | Rezeptentwicklerin  
[www.lebkuchennest.de](http://www.lebkuchennest.de)

**Produktfotografie sowie Pflanzen Seite 8/9**  
M17CreativeStudio GmbH  
[www.m17studios.de](http://www.m17studios.de)

### Druckerei:

Sattler Media Press GmbH  
Kurt-Sattler-Straße 9  
38315 Hornburg

### Bildnachweise:

Shutterstock: Seite 2, 6, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 24

Den Großteil der verwendeten Zutaten finden Sie ständig in unserem Sortiment. Alle weiteren Zutaten sollten Sie immer im Haus haben.

## DER PERFEKTE FROSTSCHUTZ FÜR IHRE PFLANZEN



## VLIESHAUBEN-SET

4er-Set, Größe S,  
3er-Set, Größe M, oder  
2er-Set, Größe L

Erhältlich ab 7. Oktober



# Adé, Herbst- Blues

Gut gelaunt durch den Herbst – mit herzhaften Gerichten, die uns auch mal einen grauen Tag versüßen.

## Kürbis- Schupfnudeln mit Spinat



BIO SONNE Junger Blattspinat (TK)  
Ständig im Sortiment

### Zutaten für 4 Portionen:

Schupfnudeln:

1 GUTSGLÜCK Ei (M)  
300 g ERNTEKRONE Kartoffeln  
300 g ERNTEKRONE Hokkaidokürbis  
200 g KÜCHENSTOLZ Mehl  
2 EL KÜCHENSTOLZ Stärke  
½ TL Salz

1 Prise COOK! Pfeffer

Außerdem:

200 g BIO SONNE Bergbauern-Käse  
2 EL LANDFEIN Butter

Spinat:

2 ERNTEKRONE Zwiebeln  
1 Pckg. BIO SONNE Junger Blattspinat (TK)  
1 Becher LANDFEIN Schlagsahne  
100 ml Weißwein (trocken)  
1 EL LANDFEIN Butter  
1 Prise COOK! Pfeffer, 1 Prise Salz

1. Für die Schupfnudeln zunächst die Kartoffeln mit Schale kochen, schälen und ausdampfen lassen.
2. Separat dazu den Kürbis vom Kerngehäuse befreien, in grobe Stücke schneiden und mit Schale weich kochen – ebenfalls ausdampfen lassen.
3. Danach beide Komponenten fein zerstampfen und mit Ei, Mehl, Stärke, Salz und Pfeffer zu einem homogenen Teig verkneten – falls der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl hinzufügen.
4. Im Anschluss auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und mit dem Messer in daumendicke Stücke schneiden – diese dann auf der Arbeitsfläche mit der flachen Hand zu Schupfnudeln formen.
5. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Temperatur herunterdrehen und die Schupfnudeln darin sieden lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Abschöpfen und kurz abkühlen lassen.
6. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen.
7. Den Spinat hinzufügen, kurz erhitzen und mit Weißwein ablöschen – mit Sahne, Salz und Pfeffer verfeinern und 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
8. Parallel dazu den Käse grob raspeln und die übrige Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen – die Schupfnudeln darin schwenken und mit dem Käse bestreuen.
9. Alles zusammen auf vorgewärmten Tellern servieren.



# Pilz-galette

## Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

- 300 g Weizenmehl
- 120 g LANDFEIN Butter (kalt)
- 100 ml Wasser (eiskalt)
- 3 EL LANDFEIN Milch
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Thymian

Füllung:

- 1 ERNTEKrone Zwiebel
- ¼ Bund BIO SONNE Petersilie
- 300 g ERNTEKrone Champignons
- 50 g LECKERROM Gouda
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 TL BIO SONNE Honig
- 1 Prise COOK! Thymian
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

Zum Bepinseln:

- 1 GUTSGLÜCK Eigelb (M)

1. Für den Teig alle Zutaten miteinander zügig zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen – danach in Folie gewickelt im Kühlschrank für eine halbe Stunde ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190° C Umluft vorheizen.
3. Außerdem die Hälfte der Champignons zusammen mit der geschälten Zwiebel klein würfeln – danach in Olivenöl scharf anbraten.
4. Die gebratene Mischung mit Salz, Pfeffer, Honig und Thymian würzen, danach im Mixer zusammen mit Petersilie zerkleinern.
5. Dann die übrigen Pilze in dickere Scheiben schneiden.
6. Nach Ablauf der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 4–5 mm dick möglichst rund ausrollen.
7. Die Pilzmasse in der Mitte verstreichen und alles mit den übrigen Pilzen belegen.
8. Den Teigrand zur Mitte klappen und mit Eigelb bepinseln – die Galette dann für 30–40 Minuten goldbraun backen.



LANDFEIN Markenbutter

Ständig im Sortiment



GUT BARTENHOF Schnitzel

Ständig im Sortiment

## Zutaten für 4 Portionen:

Kartoffelstampf:

- 800 g ERNTEKrone Kartoffeln
- 50 g LANDFEIN Butter
- 200 ml LANDFEIN Milch
- ½ TL Salz

Geschnetzeltes:

- 4 GUT BARTENHOF Schnitzel
- 2 ERNTEKrone Zwiebeln
- 1 Becher LANDFEIN Schlagsahne
- ½ Bund BIO SONNE Petersilie
- 300 g ERNTEKrone Champignons
- 300 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein (trocken)
- 3 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL KÜCHENSTOLZ Mehl
- 1 TL BIO SONNE Honig
- 1 Prise COOK! Thymian
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Zunächst die Schnitzel in dünne Streifen schneiden.
2. Außerdem die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden – die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.
3. Im Anschluss die Pilze zusammen mit den Zwiebeln in Olivenöl und Honig leicht karamellisieren – die Mischung aus der Pfanne nehmen und das Fleisch scharf anbraten.
4. Im Anschluss das Mehl zufügen – kurz mitrösten und alles mit Weißwein ablöschen.
5. Die Champignons und Zwiebeln wieder hinzugeben und die Mischung mit Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufkochen und mit Sahne verfeinern.
6. Das Geschnetzelte mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie verfeinern.
7. In der Zwischenzeit die Kartoffeln mit Schale weich kochen, schälen und ausdampfen lassen.
8. Danach zusammen mit Butter, Salz und Milch möglichst fein stampfen.
9. Alles zusammen auf vorgewärmten Tellern servieren.



## Geschnetzeltes „Jäger-Art“ mit Kartoffelstampf

# hot & cold

Immun-Booster

Seelen-Wärmer

Egal, ob Smoothie oder Cappuccino, diese leckeren Getränke erfreuen nicht nur Ihren Gaumen, sondern sind auch noch gut für Ihre Abwehr und Ihr Wohlbefinden.

## Herbst-Smoothie

## Zimt-Cappuccino



### Herbst-Smoothie

Für 4 Drinks:

1 RIVER VALLEY Apfel, ein Stück BIO SONNE Ingwer, 5 cm und 150 g ERNTEKRONNE Karotten putzen und grob schneiden.

1 RIVER VALLEY Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -abrieb mit den Apfelstücken, Karotten und Ingwer in einen Mixer geben. 250 ml TRIMM Orangensaft, 150 ml SURF Mineralwasser, 1 EL BELLUCCINO Olivenöl, 1 TL BIO SONNE Honig, ½ TL COOK! Kurkuma und 1 Prise Salz dazugeben und alles zusammen möglichst fein pürieren.



### Zimt-Cappuccino

Für 4 Drinks:

Zunächst das Mark einer BIO SONNE Vanilleschote auskratzen und zusammen mit 1 EL BIO SONNE Honig, 1 Prise Salz und ½ TL COOK! Zimt in 600 ml LANDFEIN Milch geben. Die Mischung einmal aufkochen – danach auf 60° C abkühlen lassen und cremig aufschäumen. In der Zwischenzeit 120 ml CAFFECIAO Espresso zubereiten und in vier vorgewärmte Tassen laufen lassen. Zum Schluss den aromatisierten Milchschaum in den Espresso gießen und mit etwas COOK! Zimt bestäuben.

Damit gelingt's:



ERNTEKRONNE Karotten  
Ständig im Sortiment



COOK! Zimt  
Ständig im Sortiment

# durch ATMEN

Of t hat uns der Alltag so sehr im Griff, dass wir gar keine Zeit haben, an uns zu denken. Dabei ist es gerade in der kühleren Jahreszeit wichtig, auf sich zu achten, denn Stress und Erschöpfung können Infekte begünstigen. Also – tun Sie mal wieder was für sich, auch wenn es nur ein kurzer Spaziergang ist oder eine kleine Pause mit Kuschelschuhen, Mandala und einem heißen Cappuccino.



#me-time

## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Ins Gleichgewicht kommen:

3 Übungen, die Stress reduzieren und sich ganz leicht in den Alltag integrieren lassen:

# 1

### Bewusst in den Tag starten

Statt *gehetzt* aufzustehen und schnell einen Kaffee zwischen Tür und Angel zu trinken, nehmen Sie sich am Morgen bewusst Zeit, um ruhig in den Tag zu starten. Bereiten Sie den Kaffee oder Tee bewusst zu, konzentrieren Sie sich auf Geruch und Geschmack und genießen Sie Schluck für Schluck.

# 3

### Achtsam atmen

Wenn *der Tag* besonders stressig ist, hilft es, einen Moment innezuhalten und tief und achtsam zu atmen. Stellen oder setzen Sie sich stabil hin. Atmen Sie tief ein und zählen dabei bis vier, dann die Luft für Sekunden anhalten und langsam wieder ausatmen. Wiederholen Sie die Übung ein paarmal, um ruhiger und entspannter zu werden.



# 2

### Innehalten in der Natur

Versuchen Sie, jeden Tag eine kurze Pause in der Natur einzuplanen, zum Beispiel im Garten oder bei einem kurzen Spaziergang im Grünen. Atmen Sie tief durch, achten Sie auf die Geräusche und Gerüche draußen, nehmen Sie ganz bewusst wahr, wie die Vögel zwitschern, die Luft nach einem Regenguss riecht und wie sich Wind, Sonne oder Kälte im Gesicht anfühlen.

Endlich Feierabend



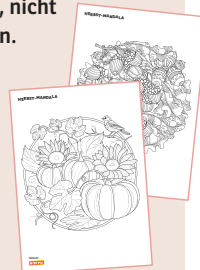
STRICK-HOMESLIPPER

Verschiedene Farben

Erhältlich ab 21. Oktober

## MAL MAL WIEDER!

Alles rundum ausblenden und sich ganz auf Motiv und Farbe fokussieren – Ausmalen entspannt und verbessert die Konzentration, nicht nur bei Kindern.



Mandalas unter diesem QR-Code herunterladen oder auf [norma-online.de/mandalas](http://norma-online.de/mandalas)

Purer

GE-

W

U

S

S



### • DIE RUNZLIGEN Walnüsse

Walnüsse sind gut fürs Hirn – und zeigen das mit ihrer Form. Sie schmecken typisch nussig, süßlich und ganz leicht bitter.

**Punkten mit:** Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen, Vitamin E, Eiweiß und Ellagsäure (ein sekundärer Pflanzenstoff)

**Wichtig:** Dunkel und kühl lagern.



### • DIE KERNIGEN Haselnüsse

Die kernigen Kerlchen schmecken intensiv nussig, leicht bitter und bekommen durch Rösten noch mehr Aroma.

**Punkten mit:** Vitamin E, Eisen, Calcium, Magnesium und Phosphor sowie mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

**Wichtig:** Gut kauen, damit die Inhaltsstoffe gut aufgenommen werden.



### • DIE KLEINEN Erdnüsse

Erdnüsse sind genau genommen Hülsenfrüchte, daher schmecken sie roh mild und leicht nach Bohnen, geröstet hingegen intensiver nach Nuss.

**Punkten mit:** Viel Eiweiß, Folsäure, Magnesium, Phosphor, Vitamin E

**Wichtig:** Vor Licht und Wärme geschützt aufbewahren und relativ zügig aufbrauchen, damit sie nicht ranzig werden.



### • DIE SÜSSEN Mandeln

Die Klassiker in der Weihnachtsbäckerei schmecken mild, nussig und süßlich.

**Punkten mit:** Viel Eiweiß, Ballaststoffen, Calcium, Magnesium, Zink und Kupfer.

**Wichtig:** Die meisten Ballaststoffe stecken in der braunen Haut, darum bevorzugt ungeschälte Mandeln verwenden.



### • DIE GRÜNEN Pistazien

Auch Pistazien sind genau genommen Steinfrüchte. Sie schmecken leicht süß, intensiv nussig und fein-buttrig.

**Punkten mit:** Eisen, Calcium, Phosphor, B-Vitaminen, Magnesium, Polyphenol-Antioxidantien

**Wichtig:** Pistazien lassen sich einfrieren und halten so ca. ein Jahr.



### • DIE ZARTEN Cashews

Cashews sind botanisch gesehen Steinfrüchte. Sie schmecken fein, mild und cremig-buttrig.

**Punkten mit:** Eisen, Magnesium, Calcium, Phosphor, Tryptophan (das im Körper zu Serotonin, dem „Glücksstoff“, umgewandelt wird)

**Wichtig:** Luftdicht verschlossen lagern, da sie schnell das Aroma anderer Lebensmittel annehmen.

## Kernige Typen

- 1 ZAUBERHAFT BACKEN  
Haselnusskerne
- 2 PFIFF Knusprig umhüllte  
Erdnüsse, Paprika
- 3 ARDILLA Walnusskerne
- 4 ARDILLA Cashewkerne
- 5 ARDILLA Mandelkerne
- 6 PFIFF Pistazien

Ständig im Sortiment



**OB IM KUCHEN, MÜSLI ODER ALS  
KNABBEREI ZWISCHENDURCH –  
NÜSSE SIND VIELSEITIG, SEHR  
GESUND UND LIEFERN UNS ENERGIE  
UND HOCHWERTIGE FETTE.**

**Zutaten für ein Glas:**

1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker  
 200 g ZAUBERHAFT BACKEN Zartbitterkuvertüre  
 150 g ZAUBERHAFT BACKEN Haselnusskerne  
 80 ml FRISAN Rapskernöl  
 2 EL Puderzucker  
 ½ TL COOK! Zimt  
 1 Prise Salz

1. Zunächst die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, abkühlen lassen und in der Küchenmaschine möglichst fein zermahlen.
2. Im Anschluss die Zartbitterkuvertüre über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
3. Dann das Öl, Puderzucker, Salz, Vanillinzucker und Zimt unter die Kuvertüre rühren.
4. Abschließend die gemahlene Nüsse untermischen und die Masse in ein abgekochtes, trockenes Glas füllen.



Hausgemachter  
**NUSS-  
 aufstrich**

**Zutaten für 10–12 Stück:**

*Mürbteig:*

2 GUTSGLÜCK Eier (M)  
 150 g LANDFEIN Butter (kalt)  
 150 g ZAUBERHAFT BACKEN gemahlene Mandeln  
 100 g BIO SONNE Rohrzucker  
 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker  
 ½ TL COOK! Zimt  
 1 Prise Salz

*Nussfüllung:*

200 g ARDILLA Mandelkerne  
 100 g ARDILLA Cashewkerne  
 100 g ARDILLA Walnusskerne  
 120 g LANDFEIN Butter  
 100 g BIO SONNE Rohrzucker  
 100 g BIO SONNE Honig  
 2–3 EL TANTE KLARA

**Schwarze Johannisbeere Gelee**

*Deko:*

200 g ZAUBERHAFT BACKEN Zartbitterkuvertüre

1. Alle Zutaten für den Mürbteig zügig zu einem möglichst kompakten Teig verkneten – danach in Folie gewickelt für eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Nüsse je nach Geschmack grob oder etwas feiner hacken.
3. Außerdem den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Nach Ablauf der Ruhezeit den Mürbteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche grob ausrollen, danach auf ein Blech mit Backpapier legen und mit den Händen bis in die Ecken des Blechs ausbreiten.
5. Den Teig mit einer Gabel löffeln und für 10 Minuten goldbraun backen – dann kurz abkühlen lassen und den Ofen auf Temperatur halten.
6. Währenddessen Butter, Zucker und Honig in einem Topf zum Schmelzen bringen und einmal aufkochen.
7. Im Anschluss die verschiedenen gehackten Nüsse unter die zähflüssige Masse mischen.
8. Danach das Gelee auf dem Mürbeteig verstreichen und die Nussfüllung darüber verteilen.
9. Das Blech erneut für 15–20 Minuten backen, bis die Nüsse goldbraun sind – im Anschluss vollständig abkühlen lassen.
10. Für die Deko die Nussecken mit einem scharfen Messer portionieren und in der Zwischenzeit die Kuvertüre über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen. Die Nussecken nach Belieben in die Kuvertüre tauchen und/oder sie damit beträufeln und erneut abkühlen lassen.

**TIPP**

Fest verschlossen und im  
 Kühlschrank aufbewahrt,  
 hält der Nussaufstrich bis zu  
 8 Wochen.



**NUSS-  
 ecken**

# Oktoberfest

## SCHMANKERL



ERNTEKRONE  
Weinsauerkraut  
Ständig im Sortiment

## Semmelknödelgugel

### mit Haxen & Sauerkraut

#### Zutaten für 4 Portionen:

##### Semmelknödelgugel:

- 8 GOLDBLUME Brötchen (vom Vortag)
- 4 GUTSGLÜCK Eier (M)
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel
- ½ Bund BIO SONNE Petersilie
- 50 g LANDFEIN Butter
- 500 ml LANDFEIN Milch
- 4 EL KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise Salz

##### Sauerkraut:

- 2 Packungen ERNTEKRONE Sauerkraut
- 2 ERNTEKRONE Zwiebeln
- 1 RIVER VALLEY Apfel
- 200 ml Weißwein
- 2 EL FRISAN Butterschmalz
- 1 EL COOK! Kümmel
- 1 TL Zucker
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise Salz

##### Haxen:

- 4 Stück GUT BARTENHOF Haxen
- 1 Flasche HOPFENSEER Hell
- 2 TL Salz
- 1 TL COOK! Kümmel
- 1 Prise COOK! Pfeffer

##### Alternativ:

- 8 GUT BARTENHOF Bratwürste oder
- 4 Cabanossi/Mini-Cabanossi

1. Für das Sauerkraut die beiden Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in etwas Butterschmalz zusammen mit dem Zucker anbräunen.
2. Mit Weißwein ablöschen und das Sauerkraut hinzugeben – alles einmal aufkochen.
3. In der Zwischenzeit den Apfel grob raspeln und mit dem Kümmel untermischen. Das Sauerkraut abgedeckt für 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Für die Semmelknödel, die Brötchen zunächst grob würfeln und in lauwarmer Milch einweichen.
5. Den Ofen auf 190°C Umluft vorwärmen.
6. Die Schwarte der Haxen rautenförmig mit einer scharfen Klinge einschneiden und die Haxen mit den verschiedenen Gewürzen ringserum einreiben.
7. Danach aufrecht in einem Bräter platzieren und mit Bier angießen – im Anschluss für eine Stunde im Ofen backen und dabei immer wieder mit etwas Bier benetzen.
8. In der Zwischenzeit die übrige Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen – danach zusammen mit Semmelbröseln und Gewürzen unter die Brötchen mengen.
9. Die Petersilie fein hacken und gemeinsam mit den Eiern untermischen – die Knödelmasse in eine gefettete Gugelhupfform schichten.
10. Den Semmelknödelgugel für 15–20 Minuten zu den Haxen in den Ofen geben und goldbraun backen, dann 2–3 Minuten ruhen lassen und aus der Form stürzen.
11. Den Gugel in dickere Scheiben schneiden und zusammen mit dem Sauerkraut und den Haxen servieren.

Das Sauerkraut kann bereits am Vortag zubereitet und nach Bedarf aufgewärmt werden – so kann es über Nacht gut durchziehen und schmeckt aromatischer.



# Obazda- Cupcakes



## Zutaten für 12 Stück:

Teig:

1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Trockenhefe, 500 g KÜCHENSTOLZ Mehl, 300 ml Wasser (lauwarm), 1 EL Zucker, 1 TL Salz

Lauge:

500 ml Wasser, 2 EL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver

Obazda-Topping:

1 ERNTEKRONNE Zwiebel, ½ Bund BIO SONNE Schnittlauch, 250 g CREMISÉE Camembert, 100 g CREMISÉE Kräuterfrischkäse, 20 g LANDFEIN Butter (weich), ½ TL COOK! Paprikapulver (edelsüß), 1 Prise COOK! Kümmel, 1 Prise COOK! Pfeffer, 1 Prise Salz

Deko:

12 PFIFF Brezeln, 6–8 Stängel BIO SONNE Schnittlauch, ½ ERNTEKRONNE Zwiebel

1. Zunächst die Zutaten für den Teig in eine große Rührschüssel geben und für 8 – 10 Minuten verkneten. Den Teig im Anschluss mindestens eine Stunde bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Camembert in möglichst kleine Stücke schneiden und die Zwiebel schälen, um sie fein zu würfeln. Außerdem den Schnittlauch fein hacken.
3. Danach den Camembert zusammen mit den übrigen Zutaten für den Obazda gründlich vermengen, bis eine cremige Masse entstanden ist.
4. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen und in 48 gleich schwere Portionen teilen – diese dann zu kleinen Kugeln formen und noch einmal 15 Minuten ruhen lassen.
5. Währenddessen den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
6. Dann das Wasser zum Kochen bringen, Backpulver hinzugeben und anschließend alle Teigkugeln einmal kurz darin eintauchen und in ein gefettetes Muffinblech verteilen.
7. Die Laugenmuffins nun für 15–20 Minuten goldbraun backen, danach gut abkühlen lassen.
8. Kurz vor dem Servieren den Obazden darauf verteilen und mit Mini-Brezeln, Schnittlauch und Zwiebelringen dekorieren.



CREMISÉE Camembert

Ständig im Sortiment



PFIFF Brezeln

Ständig im Sortiment

## Zutaten für 12 Stück:

Teig:

1 GUTSGLÜCK Ei (M), 1 PÄCKCHEN ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker, 180 g BIO SONNE Rohrzucker, 120 g LANDFEIN Butter, 100 g ZAUBERHAFT BACKEN Zartbitterkuvertüre, 80 g KÜCHENSTOLZ Mehl, 80 g ZAUBERHAFT BACKEN Kakao, 250 ml BURGKRONE Pils Hell, 1 Prise Salz

Topping:

12 PFIFF Brezeln, 200 g ZAUBERHAFT BACKEN Zartbitterkuvertüre

1. Zunächst das Bier in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze einkochen, bis sich die Flüssigkeit auf ein Drittel reduziert hat.
2. Im Anschluss die Kuvertüre für den Teig zusammen mit der Butter über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
3. Das Ei mit Zucker, Vanillinzucker und der Bierreduktion aufschlagen – Mehl, Salz und Kakao hinzugeben und die Schokoladenmasse unterheben.
4. Ein kleines Backblech mit hohem Rand mit Backpapier auslegen und den Teig darin verteilen.
5. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
6. Die Kuvertüre in grobe Stücke hacken und zusammen mit den Mini-Brezeln über den Teig verteilen.
7. Die Brownies für 35–40 Minuten backen und vor dem Anschnitt vollständig abkühlen lassen.

# Bier- brownies





# Regen,

na und?  
Bunte Ideen  
für graue Tage:



- HERBSTDEKO BASTELN
- INS SCHWIMMBAD GEHEN
- EINEN FILMABEND MACHEN
- EINE DECKENBURG BAUEN
- INS MUSEUM GEHEN
- DURCH PFÜTZEN STAFFEN
- PICKNICK IM WOHNZIMMER
- LUSTIG VERKLEIDEN

# Happy

# HERBST



Hi!  
Hallo, Wolke!  
Warum **REGNET**  
es im Herbst  
so viel?

IM HERBST REGNET ES OFT, WEIL DIE LUFT KÜHLER WIRD UND MEHR FEUCHTIGKEIT ENTHÄLT. WENN DIE WARME LUFT AUFSTEIGT UND AUF DIE KALTE LUFT TRIFFT, ENTSTEHEN WOLKEN, DIE DANN REGEN BRINGEN. ALSO, WENN ES IM HERBST REGNET, DENKT DARAN, DASS DIE NATUR SICH ERFRISCHT UND DIE PFLANZEN SICH ÜBER DAS WASSER FREUEN!

## RÄTSELSPASS FÜR REGENTAGE



Unter diesem QR-Code kannst du ein spannendes Herbsträtsel herunterladen. Oder gehe auf [norma-online.de/herbstraetsel](http://norma-online.de/herbstraetsel)





# Wir basteln!

Eierkarton



- 1 Schneide aus dem Eierkarton drei der mittleren Spitzen aus und schneide sie an der offenen Seite so zu, dass jeweils zwei Ohren stehen bleiben. Diese werden leicht nach vorn geknickt.
- 2 Male die Tiergesichter auf die Spitzen, z.B. einen Fuchs, Waschbär oder eine Maus – oder überlege dir ein eigenes Tier.
- 3 Male den Zapfen in der passenden Körperfarbe an. Als Nase kannst du einen kleinen Kreis aus schwarzem Moosgummi ausschneiden und aufkleben, um das Loch zu verdecken.
- 4 Wenn alles trocken ist, klebe mit Heißkleber die Köpfe an die Unterseite des Zapfens (Lass dir von einem Erwachsenen helfen).
- 5 Nach Belieben kannst du aus dem restlichen Eierkarton kleine Schwänze ausschneiden, bemalen und an das Hinterteil des Zapfens kleben.

**MATERIAL:**  
EIERKARTON, ACRYLFARBE,  
KIEFERNZAPFEN,  
MOOSGUMMI SCHWARZ,  
HEISSKLEBER,  
SCHERE, PINSEL



Lucker-  
süße  
Zapfen-  
tiere

DIY

Fröhliche  
Fliegen-  
pilze

**MATERIAL:**  
EIERKARTON,  
ACRYLFARBE ROT  
UND WEISS,  
EINE HOLZSCHEIBE  
CA. 15 CM, DREI DÜNNE  
ÄSTE CA. 20 CM,  
MOOS UND RINDEN-  
STÜCKE, HEISSKLEBER,  
SCHERE, PINSEL

- 1 Schneide drei der mittleren Spitzen aus dem Eierkarton aus und male sie rot an. Lass sie gut trocknen und male dann die weißen Punkte auf.
- 2 Kürze die Zweige auf drei verschiedene Längen, z.B. mit einer Astschere. Mit dem Heißkleber machst du nun nacheinander drei dicke Tropfen auf die Holzscheibe und steckst die Zweige hinein. Halte die Zweige fest, bis der Heißkleber hart geworden ist. (Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen.)
- 3 Drapiere das Moos und die Rindenstücke auf die Holzscheibe und klebe alles ebenfalls fest.
- 4 Nun noch die Pilzhüte auf die Zweige setzen – fertig!



## WANDERN

IM HERBST

Jetzt ist die optimale Jahreszeit, um den Wanderrucksack zu packen – nicht zu kalt, nicht zu heiß, und die tolle Laubfärbung macht richtig gute Laune. Außerdem ist Wandern der ideale Ausgleich zum Alltag, denn es

- **macht den Kopf frei**
- **ist gut für die Ausdauer**
- **entschleunigt**
- **verbindet mit der Natur**

Worauf warten Sie? Proviant gepackt, Schuhe geschnürt und los geht's! Das passende Equipment gibt's von uns.

# DER WEG IST DAS

# ZIEL >>

### Zutaten für 10–12 Stück:

Teig:

1 GUTSGLÜCK Ei (M)  
1 Päckchen ZAUBERHAFT  
BACKEN Trockenhefe  
500 g KÜCHENSTOLZ  
Mehl

60 g LANDFEIN Butter  
250 ml LANDFEIN Milch  
(lauwarm), 1 TL Salz

Füllung:

4 GUTSGLÜCK Eier (M),  
2 Becher LANDFEIN  
Schmand, ½ Bund  
BIO SONNE Schnittlauch,  
1 kg ERNTEKRONNE  
Zwiebeln, 200 g GUT  
BARTENHOF Bacon,  
3 EL FRISAN Rapskernöl,  
2 EL BIO SONNE Honig,  
1 EL COOK! Kümmel,  
1 TL COOK! Majoran,  
½ TL Salz,  
1 Prise COOK! Pfeffer

1. Für den Teig alle trockenen Zutaten zusammen mit der lauwarmen Milch verrühren, danach auch Butter und Ei für 8–10 Minuten unterkneten, bis ein elastischer Teig entstanden ist.
2. Den Hefeteig abgedeckt bei Raumtemperatur für eine Stunde ruhen lassen.
3. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Bacon fein würfeln und den Schnittlauch fein hacken.
4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln samt Honig darin glasig anschwitzen. Die Gewürze untermischen und abgedeckt für 10 Minuten dünsten – danach gut abkühlen lassen.
5. Nach Ablauf der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, auf ein Blech mit hohem Rand und Backpapier geben und bis in die Ecken ausbreiten und einen leichten Rand formen.
6. Den Ofen auf 190° C Umluft vorheizen.
7. Die Eier, die Hälfte vom Schnittlauch und Schmand unter die Zwiebeln mischen und die Füllung auf dem Teig verteilen. Den Bacon darüberstreuen.
8. Den Zwiebelkuchen für 25–30 Minuten goldbraun backen – abkühlen lassen und mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.
9. In handliche Stücke schneiden und in Brotdosen verteilen.

## Zwiebelkuchen

PROVIANT  
Zum Mitnehmen gut!

LANDFEIN  
Schmand  
Ständig  
im Sortiment





**AUF GEHT'S!**  
MIT DER RICHTIGEN AUSRÜSTUNG  
SIND SIE FÜR ALLE FÄLLE  
GEWAPPNET:



SURVIVAL

### TREKKING- RUCKSACK

Verschiedene Ausführungen  
und Farben

Erhältlich ab 9. September

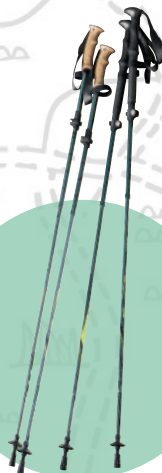


TREKKSTAR

### OUTDOOR- STIEFEL

Für Damen und Herren,  
verschiedene Farben

Erhältlich ab 9. September



topfit

### FALTBARE ALU-WANDERSTÖCKE

Länge verstellbar von  
ca. 110–125 cm

Erhältlich ab 9. September

TOPTEx<sup>®</sup>  
SPORT  
**REGENMANTEL**  
Für Damen und Herren  
Erhältlich ab 23. September



## Käsekräpfen mit Apfelmus



### Zutaten für 20–24 Stück:

Teig:

2 GUTSGLÜCK Eier (M)  
1 Päckchen ZAUBERHAFT  
BACKEN Trockenhefe  
600 g KÜCHENSTOLZ  
Mehl

150 g LECKERROM  
Gouda oder Emmentaler  
100 g LANDFEIN Butter  
250 ml LANDFEIN Milch  
(lauwarm)

1 TL BIO SONNE Honig  
½ TL Salz

½ TL COOK! Kümmel

Zum Ausbacken:

1 Packung FRISAN  
Butterschmalz

Außerdem:

1 Glas BIO SONNE  
Apfelmark



LECKERROM Gouda  
Ständig im Sortiment

1. Zunächst die Milch erwärmen (nicht kochen) und die Butter darin schmelzen – die Flüssigkeit leicht abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Käse grob raspeln und den Kümmel im Mörser zermahlen.
3. Danach alle Zutaten für den Teig zusammen mit der lauwarmen Flüssigkeit in eine Rührschüssel geben und für 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur für eine Stunde ruhen lassen.
5. Nach Ablauf der Ruhezeit auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa einen Zentimeter dick ausrollen und in Rauten schneiden – diese mit etwas Abstand zueinander auf ein Blech mit Backpapier setzen und abgedeckt erneut eine halbe Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
6. Währenddessen das Butterschmalz in einem großen Topf zum Schmelzen bringen und auf 170°C erhitzen.
7. Im Anschluss die Käsekräpfen in kleinen Portionen nacheinander im heißen Fett goldbraun ausbacken.
8. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach dem Abkühlen zusammen mit Apfelmus in den Wanderrucksack packen.

HAPPY HALLOWEEN

WELCOME TO A  
**SPOOKY**  
NIGHT

GESPENSTISCH GUTE IDEEN  
FÜR EINE SCHAURIG-SCHÖNE  
HALLOWEEN-PARTY

Zutaten für 20 Stück:  
10 GUTSGLÜCK Eier (M)  
4 EL Mayonnaise  
1 EL Senf

1 Prise COOK! Paprikapulver (edelsüß)  
1 Prise COOK! Chili  
1 Prise COOK! Pfeffer  
1 Prise Salz

Deko:

10 FINCA DEL SOL Oliven  
(wahlweise schwarz oder grün)  
1 Glas ERNTEKRONE Rote Bete  
in Scheiben oder Kugeln (ungekocht)

1. Die Eier zunächst hart kochen, abschrecken und behutsam schälen – dann halbieren.
2. Das Eigelb herauslöfeln und mit Senf, Mayo und Gewürzen zu einer Paste vermengen – diese mit einigen Tropfen der Lake aus den Rot-Bete-Scheiben einfärben.
3. Die Oliven in Ringe schneiden.
4. Die Eiweißhälften von der Mitte her leicht einritzen und mit etwas von der roten Lake der Rote Bete beträufeln, um sie einzufärben.
5. Nun die Füllung in einen Spritzbeutel geben und die Eierhälften damit befüllen.
6. Mit Olivenringen dekorieren und zusammen mit den süß-sauren Rote-Bete-Scheiben servieren.

HALLOWEEN  
**Bowle** mit  
blutigem Händchen

Zutaten für 8 Personen:

750 ml SURF Mineralwasser  
(oder optional Sekt)

500 ml TRIMM Orangensaft

500 ml BIO SONNE Apfelsaft

1 RIVER VALLEY Orange  
(heiß gewaschen)

500 ml BIO SONNE Tomatensaft

1. Für das blutige Händchen einen puderfreien Latexhandschuh mit dem Tomatensaft befüllen und die Öffnung fest verknoten.
2. Die Hand über Nacht im Gefrierfach einfrieren.
3. Für die Bowle Orangen- und Apfelsaft miteinander mischen und kurz vor dem Servieren mit Mineralwasser oder Sekt aufgießen.
4. Die Orange in Scheiben schneiden, den Latexhandschuh von der gefrorenen Hand entfernen und beide Komponenten als Deko in die Bowleschale geben.

TEUFELSAUGEN  
**Eier**



TRIMM Orangensaft  
Ständig im Sortiment



BIO SONNE Apfelsaft  
Ständig im Sortiment



COOK!

Chili/ Pfeffer/ Paprikapulver

Ständig im Sortiment

KÜCHENSTOLZ  
Semmelbrösel

Ständig im Sortiment



YUMMY!

# FLEDERMAUS- Cracker

mit Dip

**Zutaten für 12–14 Stück:****Cracker:**

150 g KÜCHENSTOLZ Mehl

50 g LANDFEIN Butter

70 ml Wasser (eiskalt)

1 TL COOK! Kümmel

½ TL Salz

½ TL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver

**Dip:**

2 ERNTEKRONE rote Paprika

1 ERNTEKRONE Knoblauchzehe

60 g ARDILLA Walnuskerne

4 EL KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel

1 EL BIO SONNE Honig

1 EL Essig

2 EL BELLUCCINO Olivenöl

1 TL COOK! Thymian

½ TL COOK! Kümmel

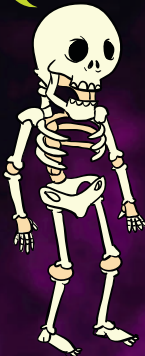
1 Prise Salz

1 Prise COOK! Pfeffer

1. Zunächst den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen und die Paprika darin für 15 Minuten auf einem Gitter rösten.
2. Währenddessen alle Zutaten für den Teig zu einem geschmeidigen Teig verkneten und in Folie gewickelt für eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Im Anschluss die Paprika von der Haut und dem Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen und ausstechen.
5. Die Fledermäuse (oder ein anderes gewünschtes Motiv) auf ein Blech mit Backpapier verteilen und für 8–10 Minuten bei 190°C goldbraun backen – danach gut abkühlen lassen.
6. Anschließend die Walnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten.
7. Das Fruchtfleisch der Paprika zusammen mit den Nüssen und den übrigen Zutaten für den Dip im Mixer fein pürieren.



TO DIE  
FOR!



# DEATH BY CHOCOLATE CAKE

## TIPP

WER MÖCHTE, KANN MIT DER ÜBRIGEN KUVERTÜRE AUCH EINIGE GRUSELIGE BÄUME AUF EIN BACKPAPIER SPRITZEN UND DIESE ALS ZUSÄTZLICHE DEKO VERWENDEN.

- Zutaten für 1 Blech:**
- 4 GUTSGLÜCK Eier (M)
  - 2 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker
  - 350 g KÜCHENSTOLZ Mehl
  - 300 g Zucker
  - 230 g LANDFEIN Butter
  - 150 g ZAUBERHAFT BACKEN Zartbitterkuvertüre
  - 80 g ZAUBERHAFT BACKEN Kakao
  - 350 ml LANDFEIN Milch
  - 1 EL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver
  - 1 Prise Salz
- Deko:**
- 12 DELICIA Butterkekse
  - 50 g ZAUBERHAFT BACKEN Zartbitterkuvertüre
  - 4 EL NULACTA Nuss-Nougatcreme

1. Für den Kuchen die Butter mit beiden Zuckersorten und Salz cremig rühren – nach und nach die Eier hinzufügen.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 175° C Ober-/Unterhitze vorwärmen.
3. Außerdem ein Backblech mit hohem Rand einfetten und mit etwas Mehl bestäuben.
4. Danach Mehl, Backpulver und Kakao durch ein Sieb unter Rühren zur Teigbasis geben und die Milch dazugießen.
5. Im Anschluss die Kuvertüre fein hacken und unter den Teig heben – die Masse in das vorbereitete Blech geben und gleichmäßig verteilen.
6. Den Kuchen für 45–50 Minuten backen – mit einer Stäbchenprobe testen, ob er durchgebacken ist und abkühlen lassen.
7. Währenddessen für die Deko die übrige Zartbitterkuvertüre über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen, in einen Spritzbeutel mit schmaler Öffnung füllen und die Butterkekse mit Grabsteinaufschriften verzieren.
8. Nach dem Abkühlen den Rand einmal ringsherum gerade abschneiden.
9. Die Kuchenabschnitte fein zerbröseln – die Nuss-Nougatcreme auf der Kuchenoberfläche verstreichen und die Krümel darüber als Erde verteilen.
10. Nun noch nach Belieben die Deko darauf platzieren.



DELICIA Butterkekse  
Ständig im Sortiment

SPOOKY!

# Spuk- HAUS LATERNE

DIY



Basteln Sie mehrere Häuser in verschiedenen Größen. So können Sie eine kleine Geister-Stadt arrangieren.



- 1 Schneiden Sie an einer Seite des Saftkartons mit dem Cutter eine größere Klappe, durch die später das Licht eingestellt wird (Ihre Hand sollte hindurchpassen).
- 2 Schneiden Sie an den restlichen drei Seiten nach Belieben Öffnungen für die Fenster aus sowie eine Tür – diese wird nur leicht aufgebogen. Bemalen Sie den Karton rundum mit schwarzer Acrylfarbe. Gut trocknen lassen.
- 3 Aus dem gelben Transparentpapier nun für jedes Fenster ein Rechteck ausschneiden, das etwas größer ist als das Fenster selbst. Durch die Klappe an der Rückseite werden diese nun von innen gegen die Fenster geklebt – dieser Teil ist etwas knifflig, man kann auch eine Pinzette zur Hilfe nehmen. Malen Sie nun von außen mit schwarzem Permanentmarker die Fensterkreuze auf.
- 4 Schneiden Sie aus dem schwarzen Moosgummi zwei Fensterläden pro Fenster aus und malen Sie mit dem weißen Permanentmarker die Holzlatten auf. Aus dem farbigen Moosgummi schneiden Sie nun nach Wahl weitere Motive aus, wie Geister, Fledermäuse, Kürbisse usw. Diese können Sie ebenfalls noch mit Details bemalen.
- 5 Mit dem weißen Permanentmarker verzieren Sie das Haus mit Ziegelsteinen, Zaun, Gras, Spinnennetzen usw.
- 6 Befestigen Sie nun die Fensterläden und die Moosgummi-Elemente mit dem Heißkleber – der Geist kann aus der Tür herausschweben, die Fledermäuse fliegen am Dach umher...
- 7 Stellen Sie ein elektrisches Teelicht oder eine LED-Mini-Lichterkette durch die Klappe ein .... stimmungsvolles Gruseln!



## MATERIAL

- MILCH- ODER SAFTKARTON (GEREINIGT)
- ACRYLFARBE SCHWARZ
- SCHERE, CUTTER, PINSEL, KLEBER, HEISSKLEBER
- WEISSER UND SCHWARZER PERMANENTMARKER
- TRANSPARENTPAPIER GELB
- MOOSGUMMI IN SCHWARZ, WEISS UND FARBEN NACH WAHL
- LED-TEELICHT



## SWEET TREATS

Süße Sachen für die  
Deko und zum  
Verteilen:



**BONA VITA  
KAUBONBONS**  
Ständig im Sortiment



**BONA VITA  
GLUBSCH GLUBSCH'S**  
Erhältlich ab 21. Oktober

SWEETS!!!



COOHOOL!



Mehr  
REZEPTE,  
FOOD-TRENDS,  
AKTIONEN &  
INSPIRATIONEN

gibt's auf  
Instagram und  
Facebook

Jetzt  
folgen!



**NORMA**<sup>®</sup>