

NORMA **GAZIN**

Frisch inspiriert durch den Tag

VEGAN INS NEUE JAHR

Machen Sie mit beim Veganuary 2025?
Lassen Sie sich von unseren einfachen
und leckeren veganen Rezepten
inspirieren und starten Sie vegan ins
neue Jahr.

HYGGE IM WINTER

Dänisch inspirierte
Feel-good-Rezepte und
kleine Dinge, die das
Leben schöner machen.

VALENTINSTAG

Verschenken Sie zum
Valentinstag herzige
Liebesgrüße aus der
Küche.

FASCHING

Herzhaftes Krapfen-
rezepte und Faschings-
Accessoires zum
Selbermachen.

GRATIS
ZUM
MITNEHMEN



Neues Jahr – neues Glück. Welche guten Vorsätze haben Sie sich für 2025 vorgenommen? Vielleicht können wir Ihnen bei der Umsetzung ja ein bisschen unter die Arme greifen.

Wer sich eine gesündere und nachhaltigere Ernährung zum Ziel gesetzt hat, kann diesen Januar am Veganuary 2025 teilnehmen – so wie wir – und einen Monat lang vegan leben. Für den Einstieg haben wir leckere und einfache vegane Rezepte für Sie vorbereitet.

Wer mehr aufs Geld schauen möchte, für den gibt es ebenso einfache wie köstliche Sparrezepte – und Tipps, wie man schon beim Einkaufen und Kochen sparen kann.

Oder möchten Sie sich mehr um Me-Time und Self-Care kümmern? Dann hält unser Hygge-Thema feine dänische Leckereien und Wohlfühl-Tipps für Sie parat.

Aber neben all den guten Vorsätzen soll natürlich auch der Spaß und der Genuss nicht zu kurz kommen. Valentinstag und Fasching stehen vor der Tür und locken mit süßen Verführungen, herzigen Geschenkideen und herzhaften Krapfenrezepten.

Kommen Sie gut an im neuen Jahr und lassen Sie es sich gut gehen.

Ihre *NORMA - Redaktion*

Ein Winter
zum

Wohlfühlen

mit

NORMA®

- I N H A L T -

9



04

FRISCHE

ab

- 04 Bitter, bitte! – Chicorée im Porträt
- 05 Überbackener Chicorée

06

VEGANUARY

ab

- 06 Vegan ins neue Jahr – so machen Sie mit
- 07 Vegane Rezepte zum Ausprobieren

10

VALENTINSTAG

ab

- 10 Liebesgrüße aus der Küche

12

HYGGE

ab

- 12 Dänisch inspirierte Feel-good-Rezepte
- 15 DIY: Teelichthalter-Blüte

16

SPARREZEPTE

ab

- 16 Kostengünstig kochen mit vier köstlichen Rezepten und Spar-Tipps

20

FASCHING

ab

- 20 Herzhafte Krapfenrezepte
- 23 DIY: Feen-Haarreif und Zauberstab



10



12



16



22



Bitter, bitte!

Bitter, aber sehr gesund –

den Chicorée kann man getrost als heimisches Superfood bezeichnen. Er lässt sich nicht nur als Rohkost verspeisen, sondern macht auch in Ofengerichten eine gute Figur.

DARUM IST BITTER SO GESUND

Bitter ist nicht sehr beliebt – und das hat seinen Grund. Evolutionär gesehen warnt uns ein bitterer Geschmack vor giftigen Stoffen. Aber es gibt einige Bitterstoffe, die nahrhaft und wichtig für uns sind. So zum Beispiel das **Lactucopikrin** im Chicorée. Es macht ihn so **super gesund**, denn es **aktiviert Leber, Galle, Darm und Bauchspeicheldrüse** und ist allgemein förderlich für die Verdauung.



Chicorée

SCHLANKMACHER

Chicorée zählt zu den fett- und kalorienärmsten Lebensmitteln – hat dafür aber eine Menge an gesunden Inhaltsstoffen zu bieten, wie Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium sowie Vitamin A, B und C.

HERKUNFT

Die im Sommer blau blühende Wegwarte – auch Wilde Zichorie genannt – gilt als Urahnin des Chicorée. Sie ist in fast ganz Europa, Nordafrika und im Orient beheimatet.

TIPP

Wer es etwas milder mag, schneidet am besten den Strunk heraus – er enthält am meisten Bitterstoffe.

SCHON IM 17. JAHRHUNDERT WURDEN ZICHORIENWURZELN GETROCKNET, GERÖSTET UND GEMAHLEN ALS KAFFEEERSATZ VERWENDET. CIRCA UM

1870

LIESSEN BELGISCHE BAUERN ZUFÄLLIG ZICHORIENWURZELN

ÜBER WINTER IN DER ERDE. WENIG SPÄTER ENTDECKTEN SIE DIE ZARTEN SPROSSEN – DER CHICORÉE WAR „GEBOREN“.

SAISONKALENDER

Januar/ Februar

Unter diesem QR-Code können Sie den Saisonkalender herunterladen. Oder gehen Sie auf norma-online.de/saisonkalender



Chicorée

im Schinkenmantel

überbacken



Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- 4 Chicorée
- 2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
- 2 ERNTEKRONE Zwiebeln
- 1 Becher LANDFEIN Schlagsahne
- 100 g LECKERROM Gouda (gerieben)
- 50 g LANDFEIN Butter
- 200 ml Weißwein
- 2 EL KÜCHENSTOLZ Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise COOK! Thymian
-
- 1 GOLDBLUME Knoblauchbaguette (TK)

1. Zunächst den Chicorée putzen, halbieren und mit Schinken umwickeln.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
3. Außerdem die Zwiebeln schälen und in grobe Ringe schneiden – dann in Butter anbräunen.
4. Das Mehl unter die Zwiebeln rühren, kurz mitrösten und alles mit Weißwein ablöschen.
5. Danach mit Sahne aufgießen und die Gewürze sowie den fein gepressten Knoblauch unterrühren – alles zusammen für 4–5 Minuten köcheln lassen.
6. Den vorbereiteten Chicorée währenddessen in einer leicht gefetteten Auflaufform verteilen und mit der Sauce begießen.
7. Den geriebenen Käse darüberstreuen und alles für 15–20 Minuten überbacken.
8. Das Baguette für 10 Minuten mit in den Ofen geben und goldbraun backen – dann alles gemeinsam servieren.



ALS BEILAGE

GOLDBLUME
Knoblauchbaguette (TK)
Ständig im Sortiment

Auch dieses Jahr nimmt NORMA wieder am Veganuary teil – einen Monat vegan essen und leckere vegane Rezepte ausprobieren. Machen Sie einen Haken an Ihre guten Vorsätze und starten Sie mit uns...

VEGANUARY 

VEGAN

ins neue Jahr



~2%

Rund zwei Prozent der Menschen in Deutschland leben vegan – das sind etwa 1,58 Millionen Veganer, Tendenz steigend. Hinzu kommen ca. 12 Prozent Vegetarier.

[DIE CHALLENGE]

Den ganzen Januar lang vegan ernähren, das ist die Herausforderung. So kann man mit den guten Vorsätzen gleich Ernst machen – und bestenfalls auch dabei bleiben.

[SO GEHT'S]

Auf der offiziellen Website veganuary.com kann sich jeder registrieren und am veganen Januar teilnehmen. Im Gegenzug werden Sie mit hilfreichen Tipps und veganen Rezepten für jeden Tag versorgt.

[DAS STECKT DAHINTER]

Veganuary ist eine **gemeinnützige Organisation und Kampagne**, die Menschen weltweit dazu inspiriert, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren. Die Kampagne startete erstmals im Januar 2014.

FEEL-GOOD-FOOD

Wir arbeiten ständig daran, unser veganes Sortiment zu erweitern.

Haben Sie diese hier schon probiert?

1 BIO SONNE Tofu natur oder geräuchert
Ständig im Sortiment

2 FEEL GOOD Falafel oder Gemüsebällchen
Ständig im Sortiment

3 BIO SONNE Haferdrink
Ständig im Sortiment

4 BIO SONNE Veggie-Geschnetzeltes oder Veggie-Gehacktes
Ständig im Sortiment

5 BIO SONNE Streichcreme Tomate-Basilikum, Paprika-Chili, Toskana Art oder Linse-Curry
Ständig im Sortiment

ÖKO-TEST
Bio Sonne Bio-Drink Hafer ungesüßt
sehr gut
Ausgabe 11/2023

ÖKO-TEST
BIO SONNE Bio-Tofu natur
sehr gut
Jahrbuch für 2023

FALAFEL

mit Kräuterdip

ZUTATEN
für 4 Portionen:

Falafel:

4 ERNTEKRONEN Knoblauchzehen
½ BUND BIO SONNE Petersilie
250 g BIO SONNE Kichererbsen
(getrocknet)
30 g BIO SONNE Sesam
1 TL Salz
1 TL ZAUBERHAFT BACKEN
Backpulver
1 TL BIO SONNE Koriander
(getrocknet)
½ TL COOK! Kurkuma
FRISAN Rapsöl (zum Frittieren)

Dip:

2 BIO SONNE Zitronen
¼ Bund Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
120 g ARDILLA Cashewkerne
120 ml BIO SONNE Mandeldrink
½ TL Salz

PLANT
Based

[HÜLSENFRÜCHTE]

wie Kichererbsen oder Linsen sind ein wichtiger Bestandteil der veganen und vegetarischen Küche.

Ihr sehr hoher Eiweißgehalt sowie die vielen B-Vitamine machen sie zum idealen Fleischersatz. Außerdem enthalten sie viele Mineralstoffe und Ballaststoffe.



NATÜRLICH MIT BISS

ARDILLA Cashewkerne
Ständig im Sortiment

1. Zunächst die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Kichererbsen mit frischem Wasser durchspülen, abtropfen und zusammen mit grob gehackter Petersilie und den übrigen Zutaten im Küchenmixer zu einer krümeligen Masse zerkleinern – im Kühlschrank für eine halbe Stunde ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit einen Topf mit Öl auf 180–190° C erhitzen.

4. Außerdem die Cashewkerne zusammen mit Mandeldrink, Salz und dem Saft von einer Zitrone im Mixer cremig pürieren – alles mit frisch gehackten Kräutern verfeinern.
5. Die Masse für die Falafels mit feuchten Händen zu etwa zwanzig gleich schweren Kugeln formen und im heißen Öl ringherum goldbraun ausbacken – danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Zusammen mit dem Dip und Zitronenspalten servieren.

KARTOFFELBRATLINGE

mit Krautsalat

EAT
more
VEGGIES



TOLLE KNOLLE

ERNTEKRONE Kartoffeln
Ständig im Sortiment



ZUTATEN
für 4 Portionen:

Bratlinge:

500 g ERNTEKRONE Kartoffeln
¼ Bund Petersilie
2 EL FRISAN Rapsöl
2 EL KÜCHENSTOLZ Stärke
1 TL COOK! Paprikapulver
1 TL Salz
1 Prise COOK! Pfeffer
FRISAN Rapsöl (zum Braten)

Salat:

1 ERNTEKRONE Zwiebel
½ ERNTEKRONE Weißkohl
100 ml BELLUCCINO Olivenöl
100 ml Essig
1 TL Salz
1 Prise Zucker
1 Prise COOK! Pfeffer



[KARTOFFELN]

sind nicht nur ein optimaler Sattmacher, sondern – richtig zubereitet – auch noch eine wahre Vitamin- und Mineralstoffbombe. Und das Ganze bei wenig Kalorien. Am besten dämpft man sie schonend mitsamt der Schale, sodass die Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten bleiben.

1. Für den Krautsalat den Weißkohl vom Strunk befreien, vierteln und in dünne Streifen hobeln.
2. Das Kraut mit Salz in eine Schüssel geben und einige Minuten kräftig kneten, bis das Gemüse weich wird.
3. Danach die Zwiebel putzen, in dünne Ringe hobeln und zusammen mit den übrigen Zutaten fürs Dressing unter den Salat mischen – gern einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Die Kartoffeln für die Bratlinge mit Schale weich kochen, danach direkt schälen und durch eine feine Kartoffelpresse geben.
5. Mit fein gehackter Petersilie und den übrigen Zutaten vermengen und zu etwa zwölf kleinen Bratlingen formen.
6. Danach in Rapsöl von beiden Seiten goldbraun braten und zusammen mit dem vorbereiteten Salat und einem veganen Dip servieren.



ZUTATEN

für 4 Portionen:

Burgerbrötchen:

240 g KÜCHENSTOLZ Mehl

5 g Salz

7 g ZAUBERHAFT BACKEN Trockenhefe

150 ml BIO SONNE Haferdrink

30 ml FRISAN Rapsöl

2 EL KÜCHENSTOLZ Stärke

Topping:

2 EL BIO SONNE Haferdrink

1 EL BIO SONNE Sesam

1 TL BIO SONNE Ahornsirup

Bratlinge:

2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen

1 ERNTEKRONE Zwiebel

1 ERNTEKRONE Karotte

150 g GOLDEN BREAKFAST Haferflocken

250 ml BIO SONNE Gemüsebrühe

3 EL KÜCHENSTOLZ Stärke

1 EL FRISAN Rapsöl

1 TL COOK! Paprikapulver

½ TL Zucker

1 Prise Salz

1 Prise COOK! Pfeffer

FRISAN Rapsöl (zum Braten)

Garnitur:

4 ERNTEKRONE Salatblätter

2 ERNTEKRONE Tomaten

2 ERNTEKRONE Saure Gurken

1 ERNTEKRONE Zwiebel

SUNRED Ketchup oder Saucen nach Wahl



[HAFERFLOCKEN]

sind ein echtes Multitalent und in der veganen Küche sehr beliebt – nicht nur als Haferdrink. Sie liefern wertvolle Ballaststoffe, Eiweiße und B-Vitamine.



HAFERBURGER

VOLLWERTIG

GOLDEN BREAKFAST
Haferflocken

Ständig im Sortiment



1. Für die Burgerbrötchen ein Mehlkochstück aus 30 Gramm Mehl und 60 Millilitern Haferdrink anrühren und dabei in einem Topf erhitzen, bis ein Brei ohne Klümpchen entstanden ist – diesen abkühlen lassen.
2. Im Anschluss das Mehlkochstück zusammen mit den übrigen Zutaten für den Brötchenteig für mindestens 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur für eine Stunde ruhen lassen.
3. Danach vier gleich schwere Portionen abwiegen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln kneten – diese mit etwas Abstand auf ein Blech mit Backpapier setzen und eine weitere halbe Stunde abgedeckt ruhen lassen.
4. Währenddessen den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen und Haferdrink und Ahornsirup vermischen.
5. Sobald die Ruhezeit abgelaufen ist, die Brötchen mit der Mischung bepinseln, Sesam darüberstreuen und für 10–15 Minuten goldbraun backen.
6. Die Haferflocken für die Bratlinge zusammen mit Gewürzen und Brühe in einen Messbecher geben und quellen lassen.
7. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und die Karotte grob raspeln, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken – dann alles kurz in ÖL anschwitzen.
8. Außerdem saure Gurken, Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden und beiseitestellen.
9. Die Gemüse Mischung unter die Haferflocken rühren und die Stärke untermischen – dann vier dickere oder acht dünnere Bratlinge daraus formen und möglichst fest zusammenpressen, damit sie die Form behalten.
10. Die fertigen Bratlinge in heißem ÖL von beiden Seiten knusprig anbraten und auf die vorbereiteten Burgerbrötchen geben.
11. Alles mit Salat und Saucen garnieren, die Deckel daraufsetzen und servieren.



FÜR FRISCH VERLIEBTE, ALT VERLIEBTE
UND ALLE LIEBLINGSMENSCHEN:

Liebe

GRÜSSE AUS DER KÜCHE



Schoko-
TAFELN



EXCELSIOR
Zartbitterschokolade
Ständig im Sortiment

♥ SCHOKOTAFELN

ZUTATEN FÜR 3 BIS 4 TAFELN:

400 g EXCELSIOR Zartbitterschokolade

¼ TL Salz

Garnitur:

2 EL BIO SONNE Kokos-Chips

2 EL BIO SONNE Cashewkerne

2 EL BIO SONNE Cranberries

2 EL TASTE TO GO Rote Beeren Fruchtsnack

1. Zur Vorbereitung drei bis vier Tupperdosen (je nach Größe) mit Backpapier auslegen und die Ecken sauber falten, damit alles gut anliegt.
2. Außerdem die Zutaten für die Garnitur nach Belieben etwas kleiner hacken.
3. Im Anschluss ein Wasserbad erhitzen. Die Schokolade grob hacken, zum Schmelzen bringen und mit einer Prise Salz verfeinern.
4. Danach die Schokolade in die vorbereiteten Papierformen gießen und gleichmäßig verteilen.
5. Sobald die Schokolade etwas abgekühlt, aber noch flüssig ist, die Garnitur darüberstreuen und alles vollständig aushärten lassen.
6. Zum Schluss aus der Form lösen und hübsch verpacken.

♥ HIMBEERLIMES

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE:

900 g RIVER VALLEY Himbeeren (TK),
250 g Zucker, 300 ml LUNIKOFF Wodka,
150 ml Wasser, 1 BIO SONNE Zitrone,
100 ml PLATNER Waldhimbeergeist

1. Die Himbeeren leicht antauen lassen und zusammen mit Wasser, Zucker, Saft und Abrieb der Zitrone in einen Topf geben und einmal für 4–5 Minuten aufkochen.
2. Den Wodka und Himbeergeist hinzufügen (von nun an nicht mehr kochen) und alles gründlich pürieren.
3. Den Himbeerlimes durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.
4. Zum Schluss alles mit einem Trichter in eine sterile Flasche füllen.



LUNIKOFF Wodka
Ständig im Sortiment



KÜCHENSTOLZ
Hartweizengriess
Ständig im Sortiment

Etiketten

FÜR GRÜSSE AUS DER KÜCHE



Die passenden Valentins-Etiketten finden Sie unter diesem QR-Code. Oder gehen Sie auf norma-online.de/valentins-etiketten



FREEBIE

♥ HERZNUDELN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

3 GUTSGLÜCK Eier (M), 250 g KÜCHENSTOLZ Mehl,
50 g KÜCHENSTOLZ Hartweizengrieß,
1 EL BELLUCCINO Olivenöl, 1 TL Salz,
2–3 EL Lake von ERNTEKRONE Rote Bete (zum Färben)

1. Alle Zutaten in einer Schüssel von Hand verkneten.
2. Den krümeligen Teig dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und für rund 10 Minuten kräftig kneten, bis er sich zu einer glatten Kugel formen lässt.
3. Den fertigen Nudelteig in Folie gewickelt für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Im Anschluss noch einmal kurz kräftig kneten und dann mit dem Nudelholz oder der Nudelmaschine in einzelne Portionen etwa 3–4 Millimeter dünn ausrollen.
4. Nun nach Lust und Laune einzelne Herzen ausstechen. Die Teigreste erneut verkneten, ausrollen und wieder ausstechen, bis der gesamte Nudelteig verarbeitet ist.
5. Zum Schluss die fertigen Nudeln mit ein wenig Abstand zueinander auf einem feinen Gitter oder Blech mit Backpapier bei Raumtemperatur für mindestens zwei Tage trocknen lassen (noch schneller geht es in Ofen- oder Heizungsnahe).
6. Sobald die Nudeln vollständig getrocknet sind, in Tütchen abfüllen und verschenken.



Himbeer-
LIMES

TIPP
Im Kühlschrank
hält sich
der Himbeerlimes
bis zu 8 Wochen.



Herz-
NUDELN

TIPP

Wer gern zwei
verschiedene Farben
möchte, teilt den
Teig in zwei Hälften
und färbt nur
eine Hälfte davon
ein.



**Rosenherz-
strauß**
Verschiedene
Ausführungen
Erhältlich
ab 14. Februar

Ideal
für kleine
Geschenke



**Longlife-Rosen-
Arrangement**
Verschiedene
Ausführungen
Erhältlich
ab 5. Februar
(ohne Ring)

Es wird

hyggelig

Mit dänischer Gemütlichkeit
durch den Winter

Feel-good-
Essen und Dinge,
die das Leben
schöner
machen.



»HYGGE«

ist ein dänischer Begriff, für den es keine eindeutige Übersetzung gibt. Er beschreibt das Gefühl von Gemütlichkeit, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Es geht darum, die kleinen Dinge im Leben zu schätzen, wie zum Beispiel Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen, eine warme Tasse Tee zu genießen oder sich in eine kuschelige Decke zu hüllen. Es ist eine Einladung, den Moment zu genießen und das Leben in seiner Einfachheit zu feiern.

Zimtknoten

Zimtknoten



Zutaten für 10 Stück:

Teig:

480 g KÜCHENSTOLZ Mehl, 250 ml LANDFEIN Milch (lauwarm),
80 g LANDFEIN Butter (weich), 50 g Zucker,
25 g Frischhefe, 1 Prise Salz

Füllung:

100 g LANDFEIN Butter (weich), 50 g Zucker,
1 EL COOK! Zimt, 1 EL ZAUBERHAFT BACKEN Kakao

Außerdem:

1 GUTSGLÜCK Ei (M), Puderzucker oder Hagelzucker

1. Zunächst die Hefe zusammen mit der Butter in der lauwarmen Milch auflösen – die Mischung im Anschluss unter Mehl, Salz und Zucker mischen.
2. Alles für mindestens 10 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten – abgedeckt für eine Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung alle Zutaten gleichmäßig miteinander zu einer Paste vermischen.
4. Nach Ablauf der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und mit der Füllung bestreichen.
5. Anschließend den Teig von der kurzen Seite her wie einen Brief zu je einem Drittel falten – nun mit einem scharfen Messer in zehn gleichmäßige Streifen schneiden.
6. Die gefüllten Teigstreifen nach Belieben verwirbeln und zu einem Knoten oder einer Schnecke aufrollen.
7. Mit etwas Abstand auf einem Blech mit Backpapier platzieren und noch einmal eine halbe Stunde abgedeckt ruhen lassen.
8. Währenddessen den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen und das Ei verquirlen.
9. Die Zimtknoten mit Ei bepinseln und für 10–15 Minuten im Ofen goldbraun backen.

TIPP: Wer Hagelzucker verwenden möchte, kann diesen nach dem Bepinseln aufstreuen und direkt mitbacken – der Puderzucker sollte erst, nachdem die Zimtknoten abgekühlt sind, aufgestreut werden.



KRÄFTIG SCHOKOLADIG

ZAUBERHAFT BACKEN Kakao

Ständig im Sortiment



EDEL UND ZART

FJORDKRONE

Pazifische Wildlachsfilets (TK)

Ständig im Sortiment

Lachssuppe

Zutaten für 4 Portionen:

4 ERNTEKRONE Kartoffeln
2 ERNTEKRONE Karotten
1 Stange ERNTEKRONE Lauch
1 COOK! Lorbeerblatt
1 BIO SONNE Zitrone
1 Becher LANDFEIN Schlagsahne
400 g FJORDKRONE Wildlachsfilets (TK)
1 Liter BIO SONNE Gemüsebrühe
2 EL LANDFEIN Butter
1 TL Senf
1 Prise Salz
1 Prise COOK! Pfeffer

Kräuter nach Wahl

1. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Würfel oder Scheiben schneiden – danach in Butter anschwitzen.
2. Alles mit Brühe aufgießen, die Gewürze und Senf hinzufügen und für 15–20 Minuten abgedeckt bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Lachs grob würfeln und die Zitrone in Scheiben schneiden.
4. Die Suppe mit Sahne verfeinern und den Lachs darin (ohne sie weiter zu kochen) gar ziehen lassen.
5. Mit Zitronenscheiben und frischen Kräutern servieren.

Lachssuppe





Zutaten für 4 Portionen:

Kartoffelpüree:

- 1 kg ERNTEKRONE Kartoffeln
- 1 Becher LANDFEIN Saure Sahne
- 100 g LANDFEIN Butter
- 1 große Prise Salz

Topping:

- 4 ERNTEKRONE Zwiebeln
- 1 Packung Bacon
- 50 g LANDFEIN Butter
- 1 Prise COOK! Pfeffer

Beilage:

- 400 g ERNTEKRONE Rote Bete in Lake oder gekochte Kugeln
- Essig
- Zucker
- Petersilie

1. Zunächst die Zwiebeln schälen, in dicke Ringe und den Speck in dicke Streifen schneiden.
2. Alles in Butter goldbraun anbraten und mit Pfeffer würzen.
3. Währenddessen die Kartoffeln mit Schale für 8–10 Minuten garen.
4. Anschließend durch die Kartoffelpresse geben (die Schale bleibt in der Presse zurück) und mit Butter, saurer Sahne und Salz zu einem cremigen Püree verrühren.
5. Die Roten Beten nach Belieben noch einmal klein schneiden und nach eigenem Geschmack mit etwas Essig und Zucker würzen.
6. Dann alles zusammen mit frisch gehackter Petersilie servieren.

BRÆNDEDE KÆRLIGHED

ist ein traditionelles dänisches Rezept aus Kartoffelstampf mit gerösteten Zwiebeln und Speck. Dazu wird Rote Bete als Beilage serviert. Übersetzt bedeutet es „Brennende Liebe“ – ein Wohlfühl-Essen für die Seele.

Braændende Kærlighed



Machen Sie es sich hyggelig

Jetzt ist genau die richtige Zeit, um sich schön gemütlich einzurichten – mit kuscheligen Accessoires, Kerzen und warmen Naturtönen.



XXL-Kuscheldecke „Cashmere Dots“
Ca. 220 x 240 cm, super softe Cashmere-Touch-Qualität, verschiedene Farben

Erhältlich ab 27. Januar



ElleNor

Haus-Booties
Für Damen, Größe 38–41, verschiedene Farben

Erhältlich ab 10. Februar



FÜR VOLLEN GESCHMACK

LANDFEIN Butter
Ständig im Sortiment

Schoko-Boller

FEINES AROMA

ZAUBERHAFT BACKEN

Vanillinzucker

Ständig im Sortiment

Zutaten für 10–12 Stück:

2 GUTSGLÜCK Eier (M)

1 Würfel Frischhefe

1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker

600 g KÜCHENSTOLZ Mehl + etwas Mehl für die Arbeitsfläche

150 g EXCELSIOR Zartbitterschokolade

100 g LANDFEIN Butter (weich)

200 ml LANDFEIN Milch (lauwarm)

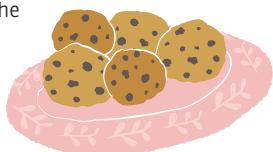
3 EL BIO SONNE Rohrzucker

2 EL LANDFEIN Schmand

1 TL Salz

2 EL LANDFEIN Butter (zum Bepinseln)

1. Die Hefe zusammen mit dem Zucker und Vanillinzucker in der warmen Milch auflösen – das Gemisch zusammen mit Butter, Salz und Schmand unter das Mehl rühren.
2. Erst dann die Eier nacheinander unterkneten – den Teig insgesamt mindestens 10 Minuten kneten (sollte der Teig noch zu klebrig sein, ein bis zwei Löffel Mehl zusätzlich hinzufügen).
3. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur für eine Stunde ruhen lassen und in der Zwischenzeit die Schokolade klein hacken.
4. Nach Ablauf der Ruhezeit die Schokostücke behutsam von Hand unterkneten, den Teig in zehn bis zwölf gleich schwere Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen.
5. Im Anschluss in einer leicht gefetteten Auflaufform platzieren und abgedeckt eine weitere halbe Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
6. Währenddessen den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die übrige Butter schmelzen.
7. Die süßen Brötchen an der Oberfläche mit Butter bepinseln und für 20–25 Minuten goldbraun backen.



Teelichthalter-Blüte aus Holzlöffeln

Material:

ca. 25–30 Holzlöffel, Karton, Zirkel, starke Schere, Heißkleber, Teelicht

DIY

Für die Basis schneiden Sie einen Kreis mit ca. 4 cm Durchmesser aus dickem Karton aus. Schneiden Sie mit einer kräftigen Schere die Stiele der Holzlöffel ab – lassen sie aber ungefähr 5 mm Stiel am Löffelkopf stehen. An diesem kleinen Stielrest kleben Sie nun die Löffel mit Heißkleber kreisförmig auf die Pappscheibe. Achten Sie dabei auf einen gleichmäßigen Abstand. Anschließend kleben Sie eine zweite Reihe versetzt über die erste Reihe. Die Löffel sollten dabei ein wenig nach oben stehen, sodass sich eine schöne Blumenform ergibt. Nun noch ein Teelicht hineinstellen – fertig.

Tipp: Wer es edler mag, sprüht die Löffel zuvor mit goldenem oder silbernem Metallic-Lack an.

Ofen- bruschetta



Ofenbruschetta

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 GOLDBLUME Baguette-Brötchen
- 1 VILLA GUSTO Mozzarella
- 1 Dose VILLA GUSTO gehackte Tomaten
- 1 Glas VILLA GUSTO rotes Pesto
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
-
- 1 Packung ERNTEKrone Cocktailtomaten
- 1 Packung GUT BARTENHOF Hinterkochschinken

1. Zunächst die Baguette-Brötchen in dickere Scheiben schneiden und mit Pesto bestreichen.
2. Die Dosentomaten abtropfen lassen und auf die vorbereiteten Brote verteilen – dabei leicht zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
4. Außerdem den Mozzarella in Stücke zupfen und ebenfalls auf den Broten verteilen.
5. Die Bruschetta im Ofen für 15–20 Minuten knusprig backen und danach mit Schinken und frischen Cocktailtomaten belegt servieren.



VILLA GUSTO
Pesto Rosso

Ständig im Sortiment

Unsere Spar- REZEPTE

*Viel Genuss für wenig Geld!
Mit Villa Gusto Tomaten als
Basis zeigen wir Ihnen, wie
lecker und günstig Kochen
sein kann. Hier finden Sie
raffinierte Sparrezepte, die
satt machen und Freude be-
reiten – ganz ohne großen
Kostenaufwand!*

Chili con Carne

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 ERNTEKrone Knoblauchzehen
- 2 ERNTEKrone Zwiebeln
- 1 Dose BIO SONNE gehackte Tomaten
- 1 Dose ERNTEKrone Kidneybohnen
- 1 Dose ERNTEKrone Mais
- 500 g GUT BARTENHOF Rinderhackfleisch
- 300 ml Wasser
- 3 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
- 2 EL FRISAN Rapsöl
- 1 EL COOK! Paprikapulver
- 1 TL COOK! Kümmel
- 1 TL Zucker
- ½ TL COOK! Chili (oder mehr nach eigenem Geschmack)
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
-
- ¼ Bund Petersilie

1. Die Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen, klein würfeln und zusammen mit Rinderhackfleisch scharf in Öl anbraten.
2. Danach Tomatenmark, Chili, Zucker und Paprikapulver hinzugeben und anrösten.
3. In der Zwischenzeit die Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und diese zusammen mit den übrigen Gewürzen, Dosentomaten und Wasser in den Topf geben.
4. Abgedeckt für 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Alles mit frisch gehackter Petersilie servieren.

UNSERE SPAR-TIPPS

1

Vorratsprodukte nutzen

Greifen Sie zu haltbaren Grundzutaten wie Dosen-tomaten, Bohnen, Linsen und Pasta. Sie sind preiswert, vielseitig einsetzbar und verkürzen die Kochzeit.

2

Einfaches Meal-Prep

Kochen Sie größere Mengen und frieren Sie Portionen ein. So haben Sie immer eine schnelle Mahlzeit zur Hand und sparen Energie und Zeit beim Kochen.

3

Saisonale Zutaten wählen

Saisonales Gemüse ist nicht nur günstiger, sondern auch geschmackvoller und nachhaltiger – besonders, wenn es aus der Region kommt.

4

Reste kreativ verwerten

Verwandeln Sie übrig gebliebene Lebensmittel in neue Gerichte und vermeiden Sie unnötige Lebensmittelverschwendung. Gemüsereste eignen sich zum Beispiel perfekt für Eintöpfe, Pfannen oder Suppen.



Chili con Carne

Mit **VILLA GUSTO** Dosentomaten haben Sie immer eine Basis für leckere Gerichte im Vorrat – lange haltbar, vielseitig und günstig!

**DIE BASICS**

VILLA GUSTO Tomaten, gehackt

Ständig im Sortiment



ERNTEKRUNE
Kidneybohnen.

Ständig im Sortiment

Kleine Extras, großer Effekt:

Mit ein paar Gewürzen oder frischen Kräutern bekommt jedes Spargericht das gewisse Extra – probieren Sie es aus!

5

Ein Topf – viele Möglichkeiten

One-Pot-Gerichte sparen nicht nur Zeit und Abwasch, sondern auch Geld, da sie oft aus wenigen, günstigen Zutaten bestehen. Einfach alles in einen Topf geben und fertig!

6

Günstige Proteine verwenden

Statt teurer Fleischsorten auf Eier, Hülsenfrüchte oder Tiefkühlfisch setzen – sie sind preiswert, schnell zubereitet und vollwertige Eiweißquellen.

7

Clever würzen

Mit Kräutern und Gewürzen lässt sich aus einfachen Zutaten mehr Geschmack herausholen. Trockene Kräuter und Gewürzmischungen sind oft günstiger und halten lange.

8

Selbstgemachte Basics

Bereiten Sie Basics wie Brühe, Saucen oder Dressings selbst zu. Sie sind einfach herzustellen, oft günstiger als Fertigprodukte und können auf Vorrat eingefroren werden.

9

Gemüse einfrieren

Schneiden Sie Gemüse, das Sie günstig gekauft haben, in Portionen und frieren Sie es ein. Das spart Zeit beim Kochen und reduziert das Risiko, dass Lebensmittel verderben.

Gemüse- lasagne

Zutaten für 4 Portionen:

3 ERNTEKRONEN Zucchini

Tomatensauce:

2 Dosen BIO SONNE gehackte Tomaten

1 ERNTEKRONEN Zwiebel

1 ERNTEKRONEN Karotte

500 g GUT BARTENHOF gemischtes Hackfleisch

250 ml Rotwein

2 EL BELLUCCINO Olivenöl

1 TL COOK! Basilikum

1 TL COOK! Oregano

1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

Béchamelsauce:

100 g LANDFEIN Butter

80 g KÜCHENSTOLZ Mehl

500 ml LANDFEIN Milch

1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

–

1 VILLA GUSTO Mozzarella

1. Zunächst das Gemüse für die Tomatensauce putzen und fein würfeln – dann in Olivenöl anschwitzen.
2. Das Hackfleisch untermischen und alles kräftig anbraten – mit Rotwein ablöschen und mit Dosentomaten aufgießen.
3. Mit getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und eine Stunde abgedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen und in dünne Scheiben hobeln.
5. Außerdem die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl ohne Klümpchen einrühren und alles mit Milch aufgießen – unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
7. Anschließend eine leicht gefettete Auflaufform vorbereiten und darin abwechselnd Gemüsescheiben und beide Saucen hineinschichten.
8. Währenddessen den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
9. Zum Abschluss den Mozzarella über die Lasagne zupfen und alles für 30–40 Minuten überbacken.

**TYPISCH ITALIENISCH**

VILLA GUSTO
Mozzarella

Ständig im Sortiment

10

Klare Einkaufsplanung

Gehen Sie nie ohne Einkaufsliste und einem Plan für die Woche einkaufen. So vermeiden Sie Spontankäufe und sparen Zeit und Geld, indem Sie nur das kaufen, was Sie wirklich brauchen.

**HOCHWERTIG****BELLUCCINO Olivenöl**

Ständig im Sortiment

IMPRESSUM:**Herausgeber:**

NORMA
Lebensmittelbetrieb 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

Projektmanagement: Stefan Dittrich**Rezepte, Foodstyling & Fotografie:**

Stefanie Isabella Wenzel
Foodbloggerin | Kochbuchautorin |
Foodstylistin | Rezeptentwicklerin
www.lebkuchennest.de

Produktfotografie sowie Pflanzen Seite 11

M17CreativeStudio GmbH
www.m17studios.de

Druckerei:

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

Bildnachweise:

Shutterstock: Seite 2, 4, 24

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

Zutaten für 4 Portionen:

4 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
4 ERNTEKRONE große Kartoffeln
2 ERNTEKRONE Zwiebeln
2 Dosen BIO SONNE gehackte Tomaten
200 ml Wasser
4 EL BELLUCCINO Olivenöl
2 EL COOK! Curry
1 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
1 TL COOK! Paprikapulver
½ TL Salz
1 Prise COOK! Pfeffer
4 EL LANDFEIN Joghurt
¼ Bund Petersilie

1. Das Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden – den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln zusammen mit Knoblauch in Olivenöl anschwitzen – das Tomatenmark, Curry- und Paprikapulver hinzufügen und kurz anrösten.
3. Mit Dosentomaten und Wasser ablöschen, die übrigen Gewürze und Kartoffeln dazugeben – alles abgedeckt für 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
4. Mit Joghurt und frisch gehackter Petersilie servieren.

Tomaten- curry

**Mehr Sparideen entdecken!**

Scannen Sie den QR-Code und folgen Sie uns auf Instagram für noch mehr Sparrezepte, Tipps und Tricks rund ums günstige Shoppen!

Ein
herzhaftes

Welaau!

KRAPFEN-
FREUNDE.
AUFGEPASST!

Kartoffel-
KRAPFEN

Faschingszeit ist Krapfenzeit –
so will es die Tradition. Doch wer sagt,
dass Krapfen immer süß sein müssen?
Für alle Fans des ausgebackenen Schmalzgebäcks
haben wir zur Abwechslung ein paar
herzhafte Krapfenrezepte zusammengestellt.
Die machen sich wunderbar auf jedem
Faschingsbuffet.



WÜRZIG-HERZHAFT
BIO SONNE Berghüttenkäse
Ständig im Sortiment



ZUM AUSBACKEN
FRISAN Butterschmalz
Ständig im Sortiment

Langos (Langosch)

sind eine Spezialität der ungarischen Küche. Die herzhaften Fladenbrote werden klassisch mit Knoblauch, Sauerrahm und Käse serviert. Die Toppings können aber vielfältig nach Lust und Laune variiert werden.



Langos

Zutaten für 6 Stück:

Teig:
 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Trockenhefe,
 400 g KÜCHENSTOLZ Mehl, 50 g LANDFEIN Butter,
 220 ml Wasser (lauwarm), 1 TL Zucker, ½ TL Salz
 –
 FRISAN Butterschmalz (zum Ausbacken)

Belag:

2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen, 1 ERNTEKRONE Paprika,
 1 Becher LANDFEIN Sauerrahm, ½ Bund Schnittlauch,
 100 g LANDFEIN Joghurt, 80 g BIO SONNE Alprahmkäse,
 1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Für den Teig alle Zutaten in einer Rührschüssel vermischen und für 5–6 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
2. Im Anschluss abgedeckt bei Raumtemperatur für eine Stunde ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten – hierfür den Käse grob raspeln.
4. Außerdem die Knoblauchzehen fein pressen und zusammen mit Sauerrahm, Joghurt und Gewürzen zu einer glatten Creme verrühren.
5. Nach Ablauf der Ruhezeit den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in sechs gleich schwere Portionen teilen und diese jeweils zu einer Kugel formen.
6. Währenddessen das Schmalz in einem Topf erhitzen.
7. Im Anschluss die Teigkugeln zu möglichst runden Fladen dehnen und dabei den Rand etwas dicker lassen.
8. Die Langos nacheinander goldbraun von beiden Seiten im Fett ausbacken und danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Sobald die Langos kurz abgekühlt sind, die Creme und den Käse darüber verteilen.
10. Danach den Schnittlauch fein hacken, die Paprika putzen und fein würfeln – zum Schluss beides über die Langos streuen.



Kartoffelkrapfen

Zutaten für 15–20 Stück:**Teig:**

2 GUTSGLÜCK Eier (M), 800 g ERNTEKRONE Kartoffeln,
 200 g BIO SONNE Berghüttenkäse, 100 g KÜCHENSTOLZ Mehl,
 100 ml Wasser, 50 g LANDFEIN Butter, ½ TL Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

FRISAN Butterschmalz (zum Ausbacken)

1. Zunächst die Kartoffeln mit Schale weich kochen, nur kurz abkühlen lassen, schälen und warm halten.
2. In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.
3. Für den Teig die Butter zusammen mit Wasser in einem Topf aufkochen, nach und nach das Mehl einrühren.
4. Den entstandenen Teigklumpen mit einem Holzlöffel immer wieder an den heißen Topfboden drücken, bis sich eine helle Schicht bildet, und im Anschluss kurz abkühlen lassen.
5. Dann die Eier mit einem Schneebesen oder der Küchenmaschine untermengen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.
6. Die noch warmen Kartoffeln durch eine feine Kartoffelpresse geben und alles unter den vorbereiteten Brandteig mengen.
7. In der Zwischenzeit das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen.
8. Zum Schluss noch den geriebenen Käse und die Gewürze gründlich untermischen.
9. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem langen Strang rollen und mit dem Messer in mundgerechte Nocken portionieren.
10. Die Kartoffelkrapfen in mehreren Etappen im heißen Fett goldbraun ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen – lauwarm servieren.

Zutaten für 10–12 Stück:

2 GUTSGLÜCK Eier (M), 250 g KÜCHENSTOLZ Mehl, 100 g GUT BARTENHOF Hinterkochen, 50 g LECKERROM Gouda, 50 g LANDFEIN Butter, 400 ml Wasser, 2 EL BIO SONNE Kräutermischung (TK), 1 EL BIO SONNE Schnittlauch (TK), ½ TL Salz, ½ TL COOK! Paprikapulver, 1 Prise COOK! Pfeffer, FRISAN Butterschmalz (zum Ausbacken)

1 EL BIO SONNE Schnittlauch (TK), 1 EL BIO SONNE Kräutermischung (TK), 200 g LANDFEIN Speisequark Magerstufe, 1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Den Schinken klein würfeln und den Käse reiben.
2. Anschließend Butter und Wasser in einem Topf erhitzen, Salz und Mehl klümpchenfrei einrühren.
3. Die Teigmasse im Topf unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich eine helle Schicht am Topfboden bildet – danach in eine Rührschüssel umfüllen und kurz abkühlen lassen.
4. Dann die Eier mit einem Schneebesen oder der Küchenmaschine untermengen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.
5. Nun den Schinken, Käse und Kräuter sowie die übrigen Gewürze untermischen.
6. In der Zwischenzeit das Butterschmalz in einem Topf erhitzen.
7. Den Teig mit zwei Löffeln zu Nocken abstechen und nach und nach goldbraun im Fett ausbacken – danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Außerdem den Speisequark mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und zu den warmen Krapfen servieren.

Kräuter- krapfen MIT SCHINKEN

BEEREN BOWLE

[ALKOHOLFREI]

Eine BIO SONNE Zitrone in Scheiben schneiden und von einer weiteren BIO SONNE Zitrone die Schale fein raspeln und den Saft auspressen.

Alles zusammen mit den 400 g RIVER VALLEY Beerenmischung (TK), 2 EL BIO SONNE Honig und 1 Flasche SURF Zitronenlimonade in ein Bowlegefäß geben, gut mischen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Danach mit 2 Flaschen SURF Mineralwasser aufgießen und mit Minze dekoriert servieren.



LANDFEIN
Speisequark Magerstufe
Ständig im Sortiment



RIVER VALLEY
Beerenmischung (TK)
Ständig im Sortiment



DIY

Zauberhafte
Faschings-
Accessoires

Material;
Glitzerpapier lila und weiß,
ein Haarreifen, Bommeln in
verschiedenen Farben und
Größen, 4 Pfeifenputzer in zwei
Farben – je ca. 40 cm lang,
ein Pfeifenputzer rosa,
Heißkleber, Schere

- 1 Schneiden Sie das Kreissegment aus der Freebie-Vorlage aus und übertragen Sie es auf das Glitzerpapier. Schneiden Sie dieses aus und rollen Sie es zu einem kleinen Horn zusammen. Kleben Sie die überlappenden Flächen mit Heißkleber zusammen.
- 2 Umkleben Sie den unteren Rand mit dem rosa Pfeifenputzerdraht. Kleben Sie das Horn nun mittig auf den Haarreifen.
- 3 Umwickeln Sie den Haarreif links und rechts des Horns spiralförmig mit den Pfeifenputzern – die zweite Farbe versetzt zur ersten.
- 4 Verzieren Sie nun den Haarreif mit den Bommeln – beginnen Sie dabei mit den größeren Bommeln direkt am Horn und werden Sie nach unten hin kleiner.
- 5 Schneiden Sie die Vorlagen für die Ohren aus dem Freebie aus und übertragen Sie sie auf das Glitzerpapier (je 2x). Kleben Sie nun die kleinen inneren Ohren auf die großen Ohrenformen. Sie haben nun vier einzelnen Ohren.
- 6 Kleben Sie nun jeweils zwei Ohren als Vorder- und Rückseite zusammen und befestigen Sie diese mit Heißkleber am Haarreifen – achten Sie dabei auf einen gleichmäßigen Abstand zum Horn.



Material;
Glitzerpapier, Holzspieß,
Schleifenbänder, kleine Bommeln,
Heißkleber, Schere, Bleistift

- 1 Schneiden Sie aus dem Glitzerpapier zwei Sterne aus – diese sollten circa 7 cm Durchmesser haben.
- 2 Kleben Sie nun den Holzspieß mit Heißkleber auf die Rückseite einer der Sterne. Befestigen Sie auf diese Weise auch verschieden farbige und verschieden lange Schleifenbänder. Nun kleben Sie den zweiten Stern auf.
- 3 Kürzen Sie die Schleifenbänder auf verschiedene Längen und kleben Sie nach Belieben kleine, bunte Bommeln auf die Bänder oder den Stiel.

Hier können Sie die Schnittmuster-Vorlagen für Ohren, Horn und Stern herunterladen. Oder gehen Sie auf norma-online.de/einhorn-haarreif



MIT

NORMA®

vegan

**DURCH DEN
JANUAR!**

Zum Beispiel
FEEL GOOD
Falafel



VEGAN

ÖKO-TEST
Bio Sonne
Bio-Drink Hafer
ungesüßt
sehr gut
Ausgabe 11/2023

ÖKO-TEST
BIO SONNE
Bio-Tofu
natur
sehr gut
Jahrbuch für 2023

Wir haben

**ÜBER 290 VEGAN
GEKENNZEICHNETE
ARTIKEL**

in unserem Sortiment

**Machen Sie
mit beim
Veganuary 2025?**

veganuary.de

VEGANUARY