

NORMAGAZIN

Frisch inspiriert durch den Tag

GRATIS
ZUM
MITNEHMEN

MIDSOMMAR

Mehr Sommer-Feeling geht nicht!

Feiern Sie mit uns den längsten Tag des Jahres
und lassen Sie sich von zauberhaften
schwedischen Rezepten und Deko-Tipps
inspirieren.

FEUER UND FLAMME

Wir Grillen an – mit köstlichen Burgern, Sandwiches und dem passenden Zubehör für Ihr perfektes BBQ.

LA DOLCE VITA

Mediterranes Lebensgefühl für daheim – auf dem Teller und im Garten.

AB AUF'S BIKE

Lasst die Reifen rollen – alles fürs Abenteuer auf zwei Rädern.



Ein **SOMMER- TRAUM** mit **NORMA®**

Liebe Leserinnen und Leser,

warme Sonnentage und milde Abende im Freien – das haben wir vermisst! Der Sommer steht vor der Tür und wartet mit unvergesslichen Momenten auf uns! In dieser Ausgabe möchten wir Sie auf eine spannende Reise durch die kommenden Wochen mitnehmen.

Lassen Sie uns gemeinsam den Midsommar feiern! Entdecken Sie schwedische Rezepte und kreative DIYs, die Ihre Sonnenwendfeier zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Und auch, wenn es ums Grillen geht, sind wir bereit! Unsere Rezepte und Zubehör sorgen dafür, dass Ihre Anrill-Saison perfekt startet.

Für alle, die das mediterrane Urlaubsfeeling nach Hause holen möchten, haben wir köstliche italienische Rezepte und eine Auswahl an mediterranen Pflanzen und Zubehör für Ihren Garten zusammengestellt. Augen zu, entspannen und die Vorfriede auf den Urlaub genießen!

Und nicht zu vergessen: Der Mai ist auch der Monat, in dem wir unsere Mütter und Väter feiern. Lassen Sie sich von unseren Ideen inspirieren, um diese Tage zu etwas Besonderem zu machen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken – und einen genussvollen Frühsommer!

Ihre **NORMA - Redaktion**

14

9

7



ab 04

FRISCHE

- 04 Die Gurke:
Erfrischend gesund
- 05 Geeiste Gurken-Joghurt-
Suppe

ab 06

MUTTER- UND VATERTAG

- 06 Rezepte zum Ehrentag
- 07 DIY: Fadenbild-Vase

ab 08

MIDSOMMAR

- 08 Typisch schwedische
Rezepte für Ihre Gartenparty
- 11 Blumige DIYs: Blumenkranz
und Windlichter

ab 12

LA DOLCE VITA

- 12 Mediterranes Flair für
Balkon und Terrasse
- 14 Urlaub auf dem Teller: Ita-
lienische Sommergerichte

ab 16

ANGRILLEN

- 16 Köstliche Grillfleisch-
Rezepte für Burger und
Sandwiches
- 19 Homemade Rubs & Saucen

ab 20

KINDER

- 20 Kochen nach Farben mit
Kids: Heute kochen wir rot

ab 22

FAHRRAD

- 22 Power-Snack für unterwegs
- 23 Fahrrad-Basics



I N H A L T

16



Schlank & knackig

Die machen immer eine gute Figur – Gurken bringen nicht nur Farbe auf den Teller, sondern auch einen erfrischenden Crunch in jede Mahlzeit.

Happy
Cucumber
Day

Am

12. Mai

wird in Großbritannien der Tag der Gurke (engl.: cucumber) gefeiert, um die vielseitige Gurke als erfrischenden Snack und Zutat in zahlreichen Gerichten zu würdigen und ihre Bedeutung in der britischen Esskultur zu feiern.

16

verschiedene Vitamine und Mineralstoffe stecken in einer Gurke! Dieses knackige Gemüse ist nicht nur ein erfrischender Snack, sondern auch ein wahres Nährstoffwunder. Von Vitamin K, das wichtig für die Knochengesundheit ist, bis hin zu Vitamin C bietet die Gurke eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Darüber hinaus enthält sie Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium, die zur Regulierung des Blutdrucks beitragen können.

96
PROZENT

Gurken sind nicht nur erfrischend, sondern auch äußerst gesund, vor allem wegen ihres hohen Wassergehalts von etwa 96 %. Dieser hilft, den Körper hydratisiert zu halten, was wichtig für die Aufrechterhaltung einer optimalen Körperfunktion ist. Zudem unterstützen Gurken die Verdauung, fördern die Hautgesundheit und können beim Abnehmen helfen, da sie kalorienarm sind und ein Sättigungsgefühl vermitteln. Ihre hydratisierenden Eigenschaften machen sie zu einem idealen Snack, besonders an heißen Tagen!

Mai/Juni

Unter diesem QR-Code können Sie den Saisonkalender herunterladen. Oder gehen Sie auf

norma-online.de/saisonkalender



SAISONKALENDER



DIE GURKE GEHÖRT ZUR FAMILIE DER **KÜRBISGEWÄCHSE** (LAT.: CUCURBITACEAE). URSPRÜNGLICH STAMMT SIE **AUS INDIEN**, WO SIE **SEIT ÜBER 3.000 JAHREN** KULTIVIERT WIRD. VON DORT AUS VERBREITETE SIE SICH ÜBER DEN NAHEN OSTEN NACH EUROPA. BEREITS IM ANTIKEN GRIECHENLAND UND ROM WURDE DIE GURKE ALS NAHRUNGSMITTEL GESCHÄTZT.

Zutaten für 4 Portionen:

2–3 Zweige BIO SONNE Minze
 1 ERNTEKRUNE Gurke
 1 ERNTEKRUNE Knoblauchzehe
 1 Scheibe GOLDBLUME Toast
 ¼ Bund BIO SONNE Schnittlauch
 300 g LANDFEIN Joghurt
 200 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
 1 EL BELLUCCINO Olivenöl
 1 TL BIO SONNE Honig
 ½ TL Salz
 1 Prise COOK! Chili
 1 Prise COOK! Pfeffer
 –
 8 Eiswürfel
 BIO SONNE Kräuter für die Deko

1. Zunächst das Gemüse putzen und zusammen mit dem Toast sowie Kräutern grob zerkleinern.
2. Danach alles zusammen mit Gemüsebrühe, Joghurt, Honig und Olivenöl in den Mixer geben und sämig pürieren.
3. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.
4. Anschließend mit Eiswürfeln und frischen Kräutern auf Suppenschalen verteilen.



LANDFEIN Joghurt
 Ständig im Sortiment

Geeiste

GURKEN-JOGHURT-

SUPPE



ALLES GUTE
ZUM

Mutter- Vatertag &

Ein Hoch auf unsere Lieblingsemenschen!

Muttertag und Vatertag sind die
perfekten Gelegenheiten, um Mama
und Papa mit einem selbst gebackenen
Kuchen, einem erfrischenden Drink
oder kreativen DIY-Geschenken
zu feiern.



CAMASELLA

Appassimento Rosso Puglia IGT

Ständig im Sortiment

Rotwein- KUCHEN



Zutaten für einen Kuchen (Ø 26 cm):

Kuchen:

4 GUTSGLÜCK Eier (M), 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN
Vanillinzucker, 250 g LANDFEIN Butter (zimmerwarm),
200 g KÜCHENSTOLZ Mehl, 150 g ZAUBERHAFT BACKEN
Mandeln, 120 g BIO SONNE Rohrzucker oder Zucker,
100 g EXCELSIOR Zartbitterschokolade,
150 ml Rotwein, 2 EL ZAUBERHAFT BACKEN Kakao,
1 EL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver, 1 Prise Salz

Frosting:

200 g Puderzucker, 300 g CREMISÉE Frischkäse,
50 g LANDFEIN Butter (zimmerwarm),
1 EL ZAUBERHAFT BACKEN Kakao

Außerdem:

RIVER VALLEY Heidelbeeren und Erdbeeren für die Deko

1. Zunächst den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und eine Springform (Ø 26 cm) fetten und mit etwas Mehl bestäuben.

2. Die Butter mit beiden Zuckersorten cremig aufschlagen – dann nach und nach die Eier und Salz unterrühren.

3. Anschließend Mehl, Backpulver und Kakao durch ein feines Sieb unter die Kuchenbasis rühren.

4. Die Schokolade klein hacken und die Nüsse im Mixer zerkleinern. Danach Rotwein, Nüsse und Schokolade in den Kuchenteig rühren.

5. Den Teig in die vorbereitete Springform verteilen und den Kuchen für 40–45 Minuten backen. Nach Ablauf der Backzeit kurz abkühlen lassen und erst dann aus der Form stürzen.

6. Für das Frosting die Butter cremig rühren und den Frischkäse mit dem Kakao untermengen – dann nach und nach den Puderzucker untermischen.

7. Noch einmal kalt stellen und kurz vor dem Servieren auf dem abgekühlten Kuchen verteilen und mit Beeren bestreuen.

Papa
IST DER
BESTE

Für
dich!

FREEBIE

Herzige

Geschenkanhänger

Die Vorlage und Anleitung finden Sie unter diesem QR-Code oder unter norma-online.de/muttertag



SAG'S MIT

Blumen



Floristenstrauß XXL

Länge ca. 50 cm,
verschiedene Ausführungen

Erhältlich ab 9. Mai



Phalaenopsis „Royal Mix“

Mit 2 Rispfen, verschiedene Farben,
im Keramikübertopf

Erhältlich ab 7. Mai

Erdbeer- SOUR

Zutaten für 2 Drinks:

4 Eiskwürfel, 4 RIVER VALLEY Erdbeeren,
2 GUTSGLÜCK Eiweiß (M), 8 cl OLD FELLOW
American Whiskey, 5 cl BIO SONNE
Zitronensaft, 1 TL BIO SONNE Rohrzucker
oder Zucker, 1 Prise Salz

4 Eiskwürfel, 2 RIVER VALLEY Erdbeeren für die Deko

Zuerst die Erdbeeren mit dem Zucker pürieren und zusammen mit dem Whiskey in den Shaker füllen. Den Zitronensaft mit Salz, Eiskwürfeln und Eiweiß hinzugeben und alles zusammen für eine gute halbe Minute kräftig shaken. Den Cocktail auf die Gläser mit frischen Eiskwürfeln verteilen. Für die Deko noch ein paar Erdbeerscheiben am Glasrand platzieren.



OLD FELLOW
American Whiskey
Ständig im Sortiment



Vase

FADENBILD- für TROCKENBLUMEN

Material:

Holzbrett in Größe nach Wahl (ca. A4), Wasser- oder Acrylfarbe, Pinsel, Nägel, Hammer, bunte Wolle, Schere, Papier, Bleistift, Trockenblumen

1. Das Brett in einer Farbe nach Wahl grundieren – wir haben ein zartes Rosa gewählt.
2. Aus Papier eine Schablone für die Vasenform ausschneiden. Die Form kann frei nach Geschmack und Format des Brettes gewählt werden. Die Form dünn mit Bleistift auf das Brett übertragen. An den Eckpunkten und entlang der Linie in gleichmäßigen Abständen die Nägel einschlagen.
3. Die Wolle an einem Nagel festknoten und dann straff kreuz und quer von Nagel zu Nagel spannen, bis ein schönes Geflecht entstanden ist. Den Faden dabei immer einmal fest um den Nagel schlingen.
4. Den Faden zum Schluss mit dem Restfaden vom Anfang verknöten und einkürzen.
5. Die Trockenblumen wie einen Strauß zwischen den Fäden arrangieren.

DIY



Glad MIDSOMMAR*

Frohes Midsommarfest

Lassen Sie sich von der schwedischen Sommermagie
verzaubern! Von traditionellen Gerichten
bis hin zu blühenden Bastelideen – wir haben die
schönsten Inspirationen, um das längste Licht
des Jahres gebührend zu feiern.
Schnappen Sie sich ein paar Blumen,
und los geht's!



EDEL & ZART

FJORDKRONE

Norwegischer Räucherlachs (K)

Ständig im Sortiment

Schwedischer Kartoffelsalat

mit Räucherlachs



Midsommar wird in Schweden traditionell am Freitag zwischen dem 19. und 25. Juni gefeiert, um den längsten Tag des Jahres zu zelebrieren. Dieses Fest markiert den Höhepunkt des Sommers und ist eine Zeit für fröhliche Zusammenkünfte, Blumenkränze und festliche Mahlzeiten im Freien.

Zutaten für 4 Portionen:

2 ERNTEKRUNE Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
1 ERNTEKRUNE Zwiebel
½ BUND BIO SONNE Kräuter nach Wahl
600 g ERNTEKRUNE Kartoffeln
200 g FJORDKRONE Räucherlachs (TK)
100 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
4 EL LANDFEIN Butter
3 EL Essig, 1 EL Senf
1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Für das Dressing Brühe, Senf, Butter, Essig, Salz und Pfeffer in die Salatschüssel geben.
2. Die Kartoffeln ringsherum einsteichen und mit Schale in Salzwasser gar kochen – danach nur kurz ausdampfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
3. Im Anschluss die noch warmen Kartoffeln in die Salatschüssel geben und gründlich mit den Zutaten fürs Dressing vermischen, bis die Butter geschmolzen ist – alles eine halbe Stunde ziehen lassen.
4. Währenddessen Frühlingszwiebeln, Zwiebel und Radieschen putzen und nach Belieben in größere Stücke schneiden oder dünn hobeln.
5. Das übrige Gemüse unter den Salat mischen, alles mit frisch gehackten Kräutern verfeinern, den Räucherlachs darüberzupfen und kurz unterheben.



FEIN & MILD

FJORDKRONE
Riesengarnelen natur (TK)
Ständig im Sortiment

Zutaten für 4 Portionen:

Waffeln:

2 GUTSGLÜCK Eier (M)
300 g KÜCHENSTOLZ Mehl
100 g LANDFEIN Butter
100 g LECKERROM Emmentaler (gerieben)
300 ml LANDFEIN Milch
1 EL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver
1 TL BIO SONNE Honig
½ TL Salz

Salat:

1. Zunächst die Garnelen mit etwas Öl in der Pfanne scharf anbraten und abkühlen lassen.
2. Für das Dressing Schmand, Öl, Zitronensaft und Abrieb mit fein gehacktem Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Den Apfel und die Zwiebel schälen und klein würfeln. Dann alles mit den Garnelen unter das Dressing mischen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Für die Waffeln zunächst die Butter schmelzen und abkühlen lassen.
5. Die Eier mit der Milch verquirlen und Mehl, Salz, Honig und Backpulver ohne Klümpchen einrühren.
6. Zum Schluss die flüssige Butter und den Käse unter den Teig mischen und die Waffeln im vorgeheizten Waffeleisen nacheinander goldbraun ausbacken.
7. Zusammen mit dem Garnelensalat anrichten und servieren.

Västerbotten-Waffeln mit Garnelensalat



MIDSOMMAR

Traditionelle
Midsommar-

Essen

Midsommar wird oft im Kreise der Familie und Freunde gefeiert, und viele Schweden verbringen das Wochenende in ihren Sommerhäusern oder in der Natur.

Zu den typischen Speisen gehören eingelegter Hering, neue Kartoffeln, saure Sahne, frische Kräuter und Erdbeeren.

Zutaten für eine Torte:**Teig:**

8 GUTSGLÜCK Eiweiß (M)
200 g ZAUBERHAFT BACKEN Mandeln
50 g KÜCHENSTOLZ Mehl
160 g Zucker
1 Prise Salz

Creme:

8 GUTSGLÜCK Eigelb (M)
1 BIO SONNE Vanilleschote
220 g LANDFEIN Butter (zimmerwarm)
80 g Zucker
50 g Puderzucker
300 ml LANDFEIN Schlagsahne
1 EL KÜCHENSTOLZ Speisestärke

Deko:

100 g ZAUBERHAFT BACKEN Mandeln
RIVER VALLEY Heidelbeeren und Erdbeeren

**NUSSIG & AROMATISCH**

ZAUBERHAFT BACKEN
Mandeln

Ständig im Sortiment

1. Die Mandeln für den Teig im Mixer fein mahlen – die übrigen Mandeln für die Deko entweder grob hacken oder in dünne Blättchen hobeln und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten.
2. Den Ofen auf 170° C Umluft vorheizen und zwei Springformen mit 26 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen (alternativ können die Böden auch nacheinander mit einer Form gebacken werden).
3. Für den Teig das Eiweiß mit Salz steif schlagen und dabei nach und nach den Zucker zufügen.
4. Sobald alles eine stabile Konsistenz erreicht hat, behutsam von Hand die gemahlenen Mandeln und Mehl unterheben, den Teig auf beide Springformen verteilen und möglichst glatt streichen.
5. Die Teigböden für 20 Minuten goldbraun backen, kurz abkühlen lassen, aus der Form holen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Stärke mit ein bis zwei Esslöffeln der Sahne klümpchenfrei vermischen.
7. Die übrige Sahne mit Zucker und dem Mark der Vanilleschote in einen Topf geben und unter Rühren einmal vorsichtig aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
8. Im Anschluss die Eigelbe mit einigen Löffeln der warmen Sahnemischung verquirlen und in die Sahnemischung bei geringer Hitze mit dem Schneebesen einrühren – die Stärkemischung ebenfalls dazugeben.
9. Die Temperatur leicht erhöhen und weiter rühren, bis der Pudding angedickt ist – vom Herd nehmen, unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.
10. Die weiche Butter mit dem Puderzucker cremig aufschlagen und den abgekühlten Pudding nach und nach unterrühren – dann 10 Minuten kalt stellen.
11. Den ersten Tortenboden mit der Hälfte der vorbereiteten Creme bestreichen, den zweiten Boden daraufsetzen, die Torte mit der übrigen Creme ringsherum einstreichen und mit den Mandeln bestreuen.
12. Die fertige Torte bis zum Servieren kalt stellen und erst dann mit den Beeren belegen.



Mandeltorte mit Beeren



Das Fest hat eine starke Verbindung zur Natur. Viele Frauen und Mädchen tragen Blumenkränze im Haar, die aus frischen Blumen und Gräsern geflochten sind. Dies symbolisiert die Verbindung zur Natur und die Fruchtbarkeit. Und auch sonst ist Blumendeko – am besten aus natürlichen Wiesenblumen – ein Must-have.

MUST DO: EINEN

BLUMEN-KRANZ

FLECHTEN

Material:

Wiesenblumen mit langem Stiel (z.B. Margeriten, Glockenblumen, Rotklee, Kornblumen, Gräser ...), dünner und dicker Blumendraht

Möglichkeit 1 – lockerer Blumenkranz:

Zwei bis drei Blumen zu einem Strauß legen, dann eine weitere Blume seitlich eng an die Stiele anlegen. Den Stiel einmal um den Bund wickeln und hinter dem Blütenkopf entlang nach unten führen. So Blume für Blume weitermachen bis zur gewünschten Länge. Zum Schluss mit einem Stiel oder Faden zusammenbinden.

Möglichkeit 2 – stabiler Kranz:

Den dicken Blumendraht in der gewünschten Länge zu einem Kreis biegen und die Enden verdrehen – die spitzen Enden mit etwas Kreppband umwickeln. Aus den Blumen mit dem dünnen Draht viele kleine Sträuße zu je ca. 5 Blüten binden – die Stiele etwas einkürzen. Die Sträuße mit dem dünnen Draht überlappend auf den Kranz binden, bis dieser rundum gefüllt ist.

Tipp:

Je zarter die Blüten sind, desto leichter lassen sie sich aufbringen. Statt Decoupage-Lack kann man auch transparent trocknenden, wasserbasierten Bastelkleber verwenden.



Blumige

WINDLICHTER

Material:

sauberes Marmeladen-/Einweckglas, gepresste Blüten, Decoupage-Lack, Juteband, weicher Pinsel, Schere, Teelicht

1. Das Glas an der Stelle, wo die Blüte aufgebracht wird, dünn mit Decoupage-Lack bestreichen. Die Blüte vorsichtig darauflegen und leicht festdrücken.
2. Die Blüte nun ganz vorsichtig erneut mit dem Lack überstreichen. Der Pinsel sollte sehr weich sein, damit die Blüten nicht zerreißen.
3. So weiter eine Blüte nach der anderen aufbringen, bis das Glas rundum verziert ist.
4. Alles trocknen lassen und anschließend nochmals alles mit einer Schicht Lack überziehen – eventuell noch abstehende Blütenblätter dabei mitfixieren.
5. Nach dem Trocknen das Glas am Hals mit einem Juteband verzieren. Teelicht rein – voilà!



Mediterranes
Lebensgefühl

la dolce vita

Willkommen in Ihrem persönlichen Stück Italien! Mit unserem Gartenzubehör und mediterranen Pflanzen holen Sie sich das süße Leben direkt auf Terrasse und Balkon. Ob gemütliche Sonnenliegen, stilvolle Möbel oder mediterrane Pflanzen – hier finden Sie alles, um die warmen Sonnenstrahlen und das entspannte Lebensgefühl des Mittelmeers zu genießen.



GIARDESSA

Vintage-
Gießkanne
Verschiedene
Ausführungen
Erhältlich ab 12. Mai

**Mittelmeer-
Flair**
auf Terrasse und
Balkon



Bougainvillea
„Vera Deep
Purple“
Violett, blühend
Erhältlich ab 7. Mai



Oleander
Midi
Verschiedene Farben
Erhältlich ab 4. Juni



Garten-/Sonnenliege
mit 3-fach verstellbarer Rückenlehne,
ca. 184 x 55 x 24 cm

Erhältlich ab 28. Mai

Auch
erhältlich in
Grau



Süßes
Nichtstun



ElleNoy Ronley

Sommerhut

Für Damen oder Herren,
verschiedene Designs

Erhältlich ab 5. Mai



Lavendel
Winterhart

Erhältlich ab 25. Juni



**„Genua“
Serie**

Jeweils in Braun
oder Anthrazit

Erhältlich auf
norma24.de

**Geflecht-
Klappsessel „Genua“**
ca. 73 x 58,5 x 106 cm
(L x B x H)



Alu-Gartentisch „Genua“
ca. 150 x 90 x 74 cm (L x B x H)

Geflecht-Stapelstuhl „Genua“
ca. 59 x 56 x 89 cm (L x B x H)



Einfach im
Onlineshop bestellen

Ein Stück Urlaub auf dem Teller

Buon appetito!

Holen Sie sich das Urlaubsfeeling direkt in
Ihre Küche mit unseren italienischen
Rezepten, die nach Sonne, Meer und
Dolce Vita schmecken.

— Arancini —

Zutaten für 4 Portionen:

2 GUTSGLÜCK Eier (M)
2 ERNTEKRONE Zwiebeln
2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
1 Dose VILLA GUSTO gehackte Tomaten
1 VILLA GUSTO Mozzarella
300 g HOUSE OF RICE Milchreis
250 g GUT BARTENHOF Rinderhackfleisch
200 g KÜCHENSTOLZ Paniermehl
50 g VILLA GUSTO Parmesan (gerieben)
600 ml BIO SONNE GEMÜSEBRÜHE
200 ml Weißwein (trocken)
200 ml Rotwein (trocken)
4 EL BELLUCCINO Olivenöl
2 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
½ TL COOK! Oregano
½ TL COOK! Thymian (gerebelt)
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer
FRISAN Butterschmalz zum Frittieren

1. Zwiebeln und Knoblauch putzen und fein hacken – in zwei Esslöffeln Olivenöl glasig anschwitzen und den Reis hinzugeben.
2. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen – unter gelegentlichem Rühren die Gemüsebrühe nach und nach zufügen, damit der Reis immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
3. Wenn der Reis fast gar ist, mit Salz, Pfeffer und Parmesan verfeinern – gut abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch scharf darin anbraten – das Tomatenmark hinzugeben und mitrösten.
5. Alles mit Rotwein ablöschen und mit Dosentomaten aufgießen – einmal aufkochen lassen und dann für 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
6. Die Fleischsauce mit den getrockneten Kräutern sowie Salz und Pfeffer würzen – ebenfalls gut abkühlen lassen.
7. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und diese gut abtropfen lassen.
8. Das Butterschmalz in einem hohen Topf auf ca. 180° C erhitzen und das Risotto mit Mozzarella und Fleischsauce vermengen und zu gleich großen Kugeln formen.
9. Die Eier verquirlen und die Reiskugeln darin ringsherum wenden, danach in Paniermehl wälzen und für mindestens 5 Minuten im Fett goldbraun ausbacken.
10. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salat oder einer Tomatensauce servieren.

• Arancini •

— Caponata —

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 ERNTEKrone Strauchtomaten
- 4 ERNTEKrone Knoblauchzehen
- 4 BIO SONNE getrocknete Datteln
- 1 ERNTEKrone Aubergine
- 1 ERNTEKrone Paprika
- ½ BIO SONNE Zitrone
- ½ Bund BIO SONNE Petersilie
- 60 g FINCA DEL SOL Oliven
- 6 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 3 EL Essig
- 1 TL BIO SONNE Honig
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Zur Vorbereitung den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden – danach mit Olivenöl, Honig, Essig, Salz und Pfeffer in einer großen Auflaufform marinieren.
3. Anschließend im Ofen für 20–30 Minuten garen.
4. Die Datteln klein würfeln und zusammen mit den Oliven unter das Gemüse mischen.
5. Danach weitere 5–10 Minuten im Ofen rösten.
6. Währenddessen die Petersilie grob hacken und nach Ablauf der Garzeit über das leicht abgekühlte Gemüse verteilen und alles mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

TIPP:

Die Caponata eignet sich sowohl als aromatische Gemüsebeilage als auch auf einem frisch gerösteten Brot.

Caponata

Probieren Sie das Gericht mit mediterranem Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten.



VILLA GUSTO Gehackte Tomaten
Ständig im Sortiment



BIO SONNE Getrocknete Datteln
Ständig im Sortiment

Früchte des Südens



Veredeltes Südgemüse
Verschiedene Sorten, z. B. Aubergine, Paprika
rot oder gelb, Peperoni, Zucchini u.v.m.
Erhältlich ab 21. Mai



Mediterrane Pflanzen
Calamondin, Zitrone oder Feige,
in der Dekoschachtel
Erhältlich ab 7. Mai

Wir sind **FEUER** Flamme

Jetzt wird's röstlich!

Sobald die Tage länger werden, liegt wieder dieser ganz besondere Duft in der Luft: Grillzeit! Endlich können wir wieder die Kohlen anheizen die Sonnenstrahlen mit Friends & Family im Freien genießen und es uns gut gehen lassen. Also, ran an die Grillzange, wir sind ready für eine neue Saison – jetzt wird mariniert, gewendet & geschlemmt!

PULLED CHICKEN Burger

mit Coleslaw-Salat

grillgourmet®

GRILLWAGEN

ca. 138 x 67 x 106 cm,
pulverbeschichtete Feuerbehälter,
Grillrost emailliert:
ca. 56,5 x 41,5 cm

Erhältlich auf norma24.de

24
Einfach im
Onlineshop bestellen



ENDLICH WIEDER BARBECUE!



**FLAMMENCO
GRILL-HOLZKOHLE**
Ständig im Sortiment

STEAK-SANDWICH

Zutaten für 4 Portionen:

8 dicke Scheiben HARRY
Weizenmischbrot 1688
4 GUT BARTENHOF
Schweinenackensteaks

Belag:

2 ERNTEKRONE Zwiebeln
100 g BIO SONNE Rucola
50 g VILLA GUSTO Parmesan (gerieben)
2 EL COOK! Mayonnaise
2 EL Senf, 1 Prise COOK! Pfeffer

Rezept für 4 Portionen:

1. Die Steaks von beiden Seiten scharf bis zum gewünschten Garpunkt grillen – anschließend noch 1–2 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Mayonnaise mit Senf, Pfeffer und Parmesan verfeinern.
3. Außerdem die Bratscheiben auf dem Grill oder im Toaster rösten und die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
4. Die Bratscheiben mit der verfeinerten Mayonnaise bestreichen, mit Zwiebeln und Rucola belegen.
5. Zum Schluss die Steaks in mundgerechte Streifen schneiden und auf die Sandwiches verteilen.

PULLED CHICKEN BURGER

Zutaten für 4 Portionen:

Burgerbrötchen: 1 GUTSGLÜCK Ei (M), ¼ Würfel Frischhefe,
250 g KÜCHENSTOLZ Mehl, 40 g LANDFEIN Butter (zimmerwarm),
20 g Zucker, 4 g Salz, 200 ml lauwarmes Wasser, 2 EL LANDFEIN Milch

1 GUTSGLÜCK Eigelb (M), 2 EL BIO SONNE Sesam

Pulled Chicken: 1 GUT LANGENHOF Hähnchen-Grillplatte,
4 EL SUNRED BBQ-Sauce oder Ketchup, 1 Prise COOK! Pfeffer

Außerdem: 1 ERNTEKRONE Karotte, 400 g EXCELLENT BUFFET Weißkraut-
salat mit Paprika, 2 EL Mayonnaise, 1 TL Senf, 1 TL BIO SONNE Schnittlauch
(getrocknet oder TK)

1. Für die Burgerbrötchen am Vortag die Hefe, Zucker und Butter in einer warmen Mischung aus Milch und Wasser vollständig auflösen.
2. Danach Salz, Mehl und Ei hinzufügen und alles für mindestens 8 Minuten von Hand oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Brötchenteig abgedeckt für eine Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen – danach über Nacht im Kühlschrank weiter ruhen lassen.
3. Den Teig am nächsten Tag auf einer bemehlten Arbeitsfläche einmal durchkneten und in vier gleich schwere Portionen teilen – diese zu Kugeln formen.
4. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
5. Die Teiglinge mit ausreichend Abstand auf einem Blech mit Backpapier platzieren und die Oberfläche mit Eigelb bepinseln – mit Sesam bestreuen und für weitere 15 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
6. Dann für 15–20 Minuten goldbraun backen – gut abkühlen lassen.
7. Die Hähnchen-Grillplatte nach Packungsanweisung im Ofen oder Grill zubereiten. Das Hähnchenfleisch von den Knochen zupfen und mit zwei Gabeln zerupfen – danach mit BBQ-Sauce oder Ketchup und Pfeffer vermischen und in einem Topf oder der Mikrowelle behutsam erwärmen.
8. Den Krautsalat mit Senf, Schnittlauch, Mayonnaise und der grob geraspelten Karotte verfeinern.
9. Die Burgerbrötchen aufschneiden und in einer trockenen Pfanne ohne zusätzliches Fett die Schnittseiten leicht rösten. Danach das Pulled Chicken und den Krautsalat auf die Burger verteilen und zusammenbauen.

STEAK Sandwich

mit Rucola & Parmesan



**GUT LANGENHOF
Hähnchen-Grillplatte**
Ständig im Sortiment



**GUT BARTENHOF
Schweine-Nackensteaks
mariniert**
Ständig im Sortiment

ZERO WASTE: AUF DIE TELLER STATT IN DIE TONNE – KREATIV, BEWUSST & SOOO YUMMY!

RIBB' HURRA LEFTOVER KREATIONEN

Gestern noch BBQ-Party,
heute die perfekte Basis für
ganz neue Geschmackserlebnisse –
aus Resten lässt sich
noch so viel Leckeres zaubern!
Unser Sandwich ist der
Beweis: Grillfleisch-Leftovers
einfach mit Zutaten
nach Wahl kombinieren und
nach Herzenslust belegen.
Zero Waste war nie so lecker!

RIB Sandwich

mit Leftovers

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN:

4 GOLDBLUME Baguette-
Brötchen
½ BIO SONNE Zitrone
600 g GUT BARTENHOF
Spare Ribs
4 EL COOK! Mayonnaise
1 TL COOK! Salatkräuter
1 Prise COOK! Pfeffer
1 Prise Salz

BELAG:

2 ERNTEKRONE
Frühlingszwiebeln
1 ERNTEKRONE Karotte
½ ERNTEKRONE Salatgurke
¼ Bund BIO SONNE Petersilie
100 ml Essig
2 EL Zucker
1 Prise Salz
1 Prise COOK! Chili

1. Zunächst die Spare Ribs und
Brötchen jeweils nach Packungs-
anleitung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit die
Mayonnaise mit Zitronenabrieb,
Saft, Pfeffer und Salatkräutern
verfeinern und beiseitestellen.
3. Außerdem das Gemüse für
den Belag putzen und in dünne

Stifte schneiden, die Petersilie
nur sehr grob hacken.
4. Danach Salz und Zucker mit
Essig und Chili verrühren, bis
sich die Kristalle aufgelöst ha-
ben, und die Gemüsestifte darin
ziehen lassen.
5. Sobald das Fleisch gar und
einige Minuten abgekühlt ist,

die Knochen herausziehen und
alles in mundgerechte Streifen
schneiden.
6. Die Brötchen der Länge nach
aufschneiden und mit der
Mayonnaise bestreichen.
7. Mit Fleisch und Gemüse sowie
Petersilie belegen und lauwarm
servieren.

TIPP:

Die Sandwiches können
auch kalt mit Spare Ribs vom
Vortag zubereitet und serviert
werden. Als Alternative zum
Schwein eignen sich auch
gegrillte Hähnchenbrust-
filets mit Paprika-
streifen.

Rib-Sandwich
mit Karotte und
Gurke

Leftover-Variante:
Chicken-Sandwich
mit gegrilltem
Hähnchen und
Paprika

GUTE BARTENHOF
Spare Ribs

Ständig im Sortiment



RUB & Saucen

Die home made Flavours
zum Selbermachen

Zu jedem Barbecue gehört der special Flavour! Der lässt sich ganz leicht selbst zaubern! Ob klassisch, scharf oder würzig-süß – mit diesen Aromen wird jede Grillparty ein voller Genuss!

1 RUB – MAGIC DUST

Zutaten für 250 g: 100 g Salz, 50 g BIO SONNE Pfefferkörner, 50 g BIO SONNE Rohrzucker oder Zucker, 20 g BIO SONNE Paprikapulver, 15 g COOK! Knoblauchpulver, 10 g COOK! Thymian (gerebelt), 5 g COOK! Chili
Die Pfefferkörner im Mörser oder Mixer fein mahlen, dann mit den übrigen Zutaten gründlich mischen. Das Fleisch der Wahl ringsherum gründlich mit dem Rub einreiben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag nach Belieben auf dem Grill oder im Smoker zubereiten.

TIPP: Die Mischung reicht für 2–3 Kilo Fleisch oder Fisch.

2 MUSTARD SAUCE

Zutaten für 1 Flasche: 150 g Senf, 50 g BIO SONNE Honig, 50 ml Apfelessig, 1 EL SUNRED Ketchup, ½ TL Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer, 1 Prise COOK! Chili

Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren, bis eine homogene Sauce entstanden ist. In eine Schale oder Flasche abfüllen und mindestens eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Verwendung: mit etwas Öl verrührt als Marinade oder direkt zu Gemüse, Fleisch oder Geflügel

Haltbarkeit: gekühlt bis zu 4 Wochen

3 BARBECUE SAUCE

Zutaten für 1 Flasche: 100 g SUNRED Ketchup, 100 g VILLA GUSTO Tomatenmark, 50 g BIO SONNE Rohrzucker oder Zucker, 200 ml SURF Cola, 50 ml Essig, 1 EL BIO SONNE Paprikapulver, ½ TL Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

Zutaten im Topf gründlich vermischen und aufkochen, 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen. Noch warm in eine sterile Flasche abfüllen.

Verwendung: mit etwas Öl verrührt als Marinade oder direkt zu Fleisch oder Geflügel

Haltbarkeit: gekühlt bis zu 8 Wochen

VIRGIN BASIL Smash

mit Zitrone

DRINK

ZUTATEN FÜR 4 DRINKS:

1 Bund BIO SONNE Basilikum
¼ ERNTEKRONE Salatgurke
8 dl SURF Zitronenlimonade
6 cl BIO SONNE Zitronensaft
2 EL BIO SONNE Rohrzucker oder Zucker
1 Prise Salz

–
½ BIO SONNE Zitrone in Scheiben, Eiswürfel, BIO SONNE Basilikumblätter und Gurkenscheiben für die Deko

Das Basilikum zusammen mit Salz, Gurkenscheiben und Zucker im Mörser zerkleinern, bis der Saft austritt und sich die Zuckerkristalle vollständig aufgelöst haben. Die Mischung mit Zitronensaft verfeinern und durch ein feines Teesieb geben. Den so entstandenen Sirup auf Gläser mit Eiswürfeln verteilen und mit Limonade aufgießen. Die Cocktailgläser mit Basilikumblättern, Zitronen- und Gurkenscheiben garnieren.



SURF
Zitronenlimonade
Ständig im Sortiment

Kochen nach Farben mit Kids



Hauptgang

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 ERNTEKRONE Zwiebeln
- 600 g ERNTEKRONE Tomaten
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL BIO SONNE Honig
- 1 TL VILLA GUSTO Kräuter der Provence
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

- 1 Packung VILLA GUSTO Penne
- ¼ Bund BIO SONNE Kräuter nach Wahl

1. Zuerst den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen und eine große Auflaufform mit Olivenöl bepinseln.
2. Danach die Tomaten und Zwiebeln putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
3. In einer großen Schale mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence und Honig marinieren und anschließend in der Auflaufform verteilen.
4. Die Mischung im Ofen für 15–20 Minuten backen – in der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und abgießen.
5. Die gebackene Tomatensauce im Mixer oder mit dem Pürierstab (in einem hohen Gefäß) möglichst fein pürieren.
6. Die Nudeln unter die Sauce mischen und alles mit frischen Kräutern servieren.

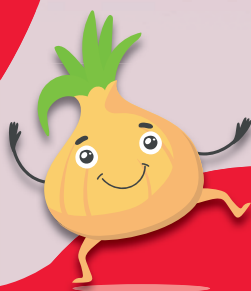
OFEN- TOMATEN- SAUCE

mit Pasta



VILLA GUSTO
Penne

Ständig im Sortiment



Heute kochen wir ROT

Bei Gemüse sehen Ihre Kinder rot? Nicht mit uns! Mit unseren bunten Rezepten wird das Kochen zum aufregenden Abenteuer! Lasst die kleinen Küchenchefs mitmischen – gemeinsam zaubern wir zwei einfache und köstliche Gerichte, die auch den kleinen Feinschmeckern schmecken werden. Auf die Plätze, fertig, los – lasst uns die Farben auf den Teller bringen!

Erdbeer-Honig-MUFFINS

Zutaten
für 8 Stück:

- 1 GUTSGLÜCK Ei (M)
- 100 g RIVER VALLEY Erdbeeren
- 150 g KÜCHENSTOLZ Mehl
- 80 g BIO SONNE Honig
- 80 g LANDFEIN Joghurt
- 60 g LANDFEIN Butter (zimmerwarm)
- 1 EL TANTE KLARA Erdbeerkonfitüre
- 1 TL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver
- 1 Prise Salz

1. Zur Vorbereitung den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorwärmen und ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
2. Die Erdbeeren putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren und beiseitestellen.
3. Zunächst die weiche Butter mit Honig und Salz cremig aufschlagen – dann das Ei unterrühren. Zum Schluss noch Joghurt, Backpulver und Mehl untermischen.
4. Etwa zwei Drittel der Erdbeeren unter den Teig heben und die Konfitüre einrühren (nicht vollständig verrühren).
5. Den Teig auf die Förmchen verteilen, dann die übrigen Erdbeeren auf die Muffins geben.
6. Die Muffins zunächst für 5–6 Minuten im stark vorgeheizten Ofen backen und dann auf 175° C reduzieren, um sie für 20 Minuten goldbraun fertig zu backen.



Dessert



TANTE KLARA
Erdbeerkonfitüre
Ständig
im Sortiment



TIPP:
Für ein schönes Backergebnis können unter die Papierförmchen noch trockene Reiskörner ins Muffinblech verteilt werden – diese saugen die überschüssige Feuchtigkeit auf und nichts bleibt kleben.

AB AUFS BIKE!

Sattelt die Räder
und lasst die Reifen rollen –
die Fahrradsaison ist da und
wir haben alles,
was man fürs Abenteuer auf
zwei Rädern braucht!

Für
unterwegs

Herzhafte HAFERRIEGEL

mit Gemüse

POWER
SNACK
...

Zutaten für 10–12 Stück:

- 2 GUTSGLÜCK Eier (M)
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel
- 150 g ERNTEKRONE Karotten
- 120 g GOLDEN BREAKFAST
Haferflocken
- 100 g LECKERROM Gouda
(gerieben)
- 50 g BIO SONNE Rucola
- 50 g ARDILLA Walnüsse
- 1 EL FRISAN Rapsöl
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Chili
- 1 Prise COOK! Pfeffer



GOLDEN
BREAKFAST
Haferflocken
Ständig im Sortiment

1. Zunächst die Haferflocken und Walnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten – die Walnüsse danach fein hacken.
2. Das Gemüse putzen und die Karotten und Zwiebel fein raspeln – den Rucola klein hacken.
3. Im Anschluss das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin glasig anschwitzen – danach mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
4. Die abgekühlten Haferflocken und Nüsse mit den Eiern und dem Gouda vermischen, danach das abgekühlte Gemüse unterheben.
5. In der Zwischenzeit den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen und ein kleines Backblech mit hohem Rand mit Backpapier auslegen.
6. Die Masse gleichmäßig auf das Blech verteilen und gut andrücken – danach für 20–25 Minuten goldbraun backen.
7. Im Anschluss gut abkühlen lassen, mit dem Backpapier aus dem Blech stürzen und in Riegel schneiden.

TIPP:

Für extra knusprige Riegel –
einfach nach dem Schneiden noch
einmal mit etwas Abstand aufs
Backpapier legen und für
5–6 Minuten im Ofen weiterbacken.



WELTFAHRRADTAG

3. JUNI

Happy Weltfahrradtag!

Heute feiern wir nicht nur die Freiheit auf zwei Rädern, sondern auch die coolste Art, die Welt zu erkunden – ganz ohne Stau und Parkplatzsuche! Ob für den Weg zur Arbeit, den nächsten Abenteuertrip oder einfach nur zum Chillen im Park: Das Fahrrad ist unser treuer Begleiter. Lasst uns gemeinsam in die Pedale treten und die Vorteile des Radfahrens zelebrieren – für die Umwelt, die Gesundheit und jede Menge Spaß!

Also, ab auf den Sattel und mitmachen!

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

Projektmanagement:

Stefan Dittrich

Rezepte, Foodstyling & Fotografie:

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

Produktfotografie sowie Pflanzen Seite 7, 12, 13, 15

M17CreativeStudio GmbH
www.m17studios.de

Druckerei:

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

Bildnachweise:

Shutterstock: Seite 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 22, 23, 24

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



LED-FAHRRAD-LEUCHTEN-SET

Super hell

Erhältlich ab 30. Juni



LED-FRONTLEUCHTE



LED-RÜCKLICHT



FAHRRAD



DIE WICHTIGSTEN FAHRRAD-BASICS FÜR DEINE TOUR

TREKKING-SATTEL



MTB-SATTEL



FAHRRAD-SATTEL

mit Memory Foam

Erhältlich ab 14. Juni



WASSERDICHTER FAHRRADTASCHEN

ca. 56,5 x 30 x 15 cm,
verschiedene Farben

Erhältlich ab 14. Mai



FAHRRADLENKER-SPIEGEL

mit praktischer linke
Lenkerstangenklemmung

Erhältlich ab 14. Mai



KETTENSCHLOSS

mit Nummern oder Schlüssel

Erhältlich ab 30. Mai

always

„OH-NEIN-MOMENT“?
KEINE PANIK!



NEUE
SAUGSTARKE
& WEICHE
OBERFLÄCHE

Jetzt NEU bei
NORMA



Ehrengäste am Grill

Unsere Beilagen machen
den Unterschied!



EXCELLENT
Buffet[®]
Lust auf Frischegenuss

exklusiv bei
NORMA[®]