

# NORMAGAZIN

*Frisch inspiriert durch den Tag*

Neue  
Serie



**FAMILIENKÜCHE**  
– EINFACH CLEVER –

# ONE- POT- MEALS

**GRATIS**  
ZUM  
MITNEHMEN

## VALENTINSTAG

Herzige Rezept- und  
DIY-Ideen für die  
Liebsten Menschen.

## FEUER IM TOPF

Scharfe Winterküche  
mit Chili, Pfeffer,  
Ingwer & Co.

## NARRENSCHMAUS

Witziges Fingerfood  
fürs Faschingsbuffet.

## VEGANUARY

*Wir starten vegan ins neue Jahr –  
mit veganen Basics,  
ganz einfach selbst gemacht.*

# Winter- Genuss

Der Winter zeigt sich von seiner gemütlichsten Seite und wir starten mit einem prall gefüllten Heft in das neue Jahr. Nach der Schlemmerei der Feiertage widmen wir uns zunächst dem guten Vorsatz vieler: dem Veganuary! Entdecken Sie in unserer Themenstrecke, wie einfach Sie vegane Basics selber machen können.

Und weil es draußen kalt ist, heizen wir Ihnen kulinarisch ein! Freuen Sie sich auf unsere besten Rezepte für scharfe Wintergerichte, die von innen wärmen und Geist und Seele beleben.

Doch der Winter hält auch romantische und ausgelassene Tage bereit: Zum Valentinstag haben wir liebevolle Ideen, mit denen Sie Ihre Liebsten überraschen können. Und wenn die fünfte Jahreszeit beginnt, finden Sie bei uns die besten Tipps für witziges Faschings-Fingerfood für Kids!

Ganz besonders freuen wir uns, Ihnen unsere neue Serie „Familienküche – einfach clever“ vorzustellen!

Wir wissen, dass der Spagat zwischen Job, Kindern und einem gesunden Essen oft eine Herausforderung ist. Deshalb widmen wir uns fortan Rezepten und Tipps, die Ihren Familienalltag am Herd entspannter machen. Wir starten direkt mit einem echten Zeitsparer: One-Pot-Meals! In der ersten Folge zeigen wir Ihnen die besten Gerichte, bei denen alles in einem Topf landet. Weniger Aufwand, weniger Abwasch – mehr Zeit für die Familie.

Wir wünschen Ihnen einen genussvollen und inspirierenden Start in das neue Jahr!  
Ihre

NORMA-Redaktion



MIT **NORMA**®

# - INHALT -

**6****04****FRISCHE**

- ab 04 Vielschichtig:  
die Zwiebel  
05 Rezept für gefüllte Zwiebeln

**06****VEGANUARY**

- 06 Vegane Basics  
selbst gemacht

**09****DRY JANUARY**

- 09 Alkoholfreie Drinks

**10****HEALTHY SOUL FOOD**

- 10 Gesundes Comfort Food  
mit Mehrwert  
11 Clevere Fitness-Helfer

**22****14****23****12****SCHARFE WINTERKÜCHE**

- 12 Feuer im Topf: scharfe  
Gerichte zum Aufwärmen  
15 Wissenswertes über Chili & Co.

**16****VALENTINSTAG**

- 16 Herz-Kekse zum  
Verschenken  
17 DIY: herzige Seifen

**18****FAMILIENKÜCHE –  
EINFACH CLEVER**

- 18 One-Pot-Meals:  
alles aus einem Topf

**20****FASCHING**

- 20 Witziges Fingerfood fürs  
Faschingsbuffet  
23 Faschings-DIYs

**18**

**Sie sind wohl eher der Underdog unter den Gemüsesorten. Wer Zwiebeln aber nur als banale Grundzutat ansieht, verpasst etwas. So vielfältig wie ihre Sorten ist auch ihr Geschmack – und ihre Inhaltsstoffe machen sie zum wahren Immunbooster. Wir machen die Zwiebel zum Star auf dem Teller.**

# Viel-schichtig

## Braune Zwiebel

– die Allrounderin

**GESCHMACK:**  
kräftig, süß-würzig,  
karamellisiert gut

**VERWENDUNG:**  
Basis vieler Gerichte  
(Suppen, Saucen, Pfannengerichte), ideal zum Anrösten, lange Garzeiten

## Schalotte

– die Zarte

**GESCHMACK:**  
gart, fein-süß, weniger scharf als normale Zwiebeln

**VERWENDUNG:**  
feine Saucen, Vinaigrettes, Gemüsegerichte, roh in hochwertigen Salaten



## Frühlings-zwiebel

– die Frische

**GESCHMACK:**  
milde Zwiebelaromatik mit frischem, grünem Frischeton

**VERWENDUNG:**  
roh oder leicht angebraten, Garnitur, Suppen, Pfannengerichte, Omeletts



## Esst mehr Zwiebeln!

DIE ZWIEBEL IST REICH AN STARKEN ANTIOXIDANTEN WIE QUERCETIN UND SCHWEFELVERBINDUNGEN (SULFIDE), DIE ENTZÜNDUNGSHEMMEND, ANTIBAKTERIELL UND ANTIOXIDATIV WIRKEN. SIE UNTERSTÜTZEN ZUDEM DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM, FÖRDERN MIT IHREN BALLASTSTOFFEN DIE DARMGESUNDHEIT UND LIEFERN WICHTIGES VITAMIN C.

## Rote Zwiebel

– die Milde

**GESCHMACK:**  
milder, leicht süß, weniger scharf als braune

**VERWENDUNG:**  
roh in Salaten, Burgern, Sandwiches; eingelegt oder als Pickle; kurz angebraten als Beilage



Zutaten für 4 Portionen:

- 8 ERNTEKRONE Zwiebeln
- 200 g CHEVRICHOU
- Ziegenkäse
- 50 g ARDILLA Walnüsse
- 50 g GUT BARTENHOF Bacon
- 2 EL KÜCHENSTOLZ
- Semmelbrösel
- 1 EL BIO SONNE Cranberries
- ½ TL COOK! Rosmarin
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
- Brot nach eigener Wahl

1. Die Zwiebeln schälen und den Deckel etwa einen Zentimeter dick abschneiden.
2. Den inneren Kern der Zwiebel behutsam herauslöppeln, ohne dabei die äußeren Schichten zu beschädigen (damit dieser Schritt leichter gelingt, können die Zwiebeln auch für einige Minuten in Salzwasser blanchiert werden).
3. Die Zutaten für die Füllung klein hacken oder im Mixer zerkleinern und gründlich vermengen.
4. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen und eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln.
5. Im Anschluss die vorbereiteten Zwiebeln gleichmäßig füllen, in die Auflaufform verteilen und für 20–25 Minuten goldbraun backen.
6. Danach kurz abkühlen lassen und mit frischem Brot servieren.



EIN NETZ VOLL GESCHMACK

ERNTEKRONE Zwiebeln

Ständig im Sortiment

SÄISONKALENDER



Januar/Februar

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



# Gefüllte Ofen- zwiebeln

mit Speck und  
Ziegenkäse



Don't cry,  
Baby!

WENIGER WEINEN BEIM SCHNEIDEN: LEGEN SIE DIE ZWIEBEL 10 BIS 30 MINUTEN VOR DEM SCHNEIDEN IN DEN KÜHLSCHRANK ODER KURZ INS GEFRIERFACH. AUSSERDEM EIN MÖGLICHST SCHARFES MESSER VERWENDEN.

# hello hello VEGANUARY

VEGANE BASICS SELBST GEMACHT

Jedes Jahr im Januar machen wir mit, wenn Millionen von Menschen rund um unseren kleinen Erdball vegan ins neue Jahr starten. HEY HO – LET'S GO!

Neues Jahr, neue Leichtigkeit. Der Veganuary ist die Einladung, einfach mal auszuprobieren, wie sich pflanzlich anfühlt – ohne Druck. Nur gesundes Essen und ein gutes Gefühl. Was als kleine Challenge begann, ist heute eine weltweite Bewegung – mit Menschen, die Lust haben, bewusster zu leben, ohne auf Genuss zu verzichten. Und wer's mal probiert hat, merkt schnell: Vegan kann richtig Spaß machen.

Alle Jahre wieder  
starten wir bei NORMA  
das Jahr mit gesunden  
Rezepten & good vibes!



## [ MACHEN SIE MIT! ]

Die Challenge: Im „Veganuary“ ernähren wir uns den ganzen Januar lang vegan. Auf der offiziellen Website [veganuary.com](http://veganuary.com) kann sich jeder registrieren, teilnehmen und bekommt viele hilfreiche Tipps und vegane Rezepte für jeden Tag.

### Veganer TOFU AUS LINSEN

#### Zutaten für 4 Portionen:

250 g BIO SONNE rote Linsen

400 ml kochendes Wasser

20 ml Essig,  $\frac{1}{2}$  TL Salz

1. Die Linsen mit dem kochenden Wasser übergießen und für mindestens 15 Minuten quellen lassen.
2. Dann Salz und Essig hinzufügen – alles mit der Flüssigkeit in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste zerkleinern.
3. Eine Tupperdose mit Frischhaltefolie auslegen oder die Masse in eine Silikonform streichen und vollständig über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen, bis der Tofu schnittfest ist.
4. Im Anschluss vorsichtig aus der Form lösen oder stürzen und in mundgerechte Stücke schneiden.



1. Alle Zutaten in den Mixer geben und zerkleinern, bis keine gröberen Stücke mehr zu sehen sind (nicht zu lange mixen, damit die Flüssigkeit nicht zu schleimig wird).

2. Im Anschluss die Mischung durch ein sauberes, feines Tuch gießen und die Rückstände gründlich auspressen.

3. Die Hafermilch ist durchgängig gekühlt bis zu fünf Tage haltbar.

#### Zutaten für 4 Portionen:

2 BIO SONNE  
getrocknete Datteln  
100 g GOLDEN BREAKFAST  
zarte Haferflocken  
1 Liter kaltes Wasser  
1 Prise Salz

## Vegane HAFER-MILCH

### TIPP

Statt der Datteln kann auch Ahornsirup oder anderes Trockenobst zum Süßen verwendet werden.



### BALLASTSTOFF-WUNDER

GOLDEN BREAKFAST  
Haferflocken extrazart  
Ständig im Sortiment

**31 Tage  
100% vegan**  
**KLEINER SCHRITT,  
GROSSE WIRKUNG.**  
**FÜR SIE. FÜR DIE ERDE.  
FÜR ALLE.**



### PROTEIN-STARS

BIO SONNE  
Rote Linsen

Erhältlich ab 5. Januar

**TIPP**  
Der Linsentofu kann als Suppeneinlage dienen, aber auch wie gewohnt angebraten werden.



## VEGANUARY

### Facts

**228**

Menschen aus 228 Ländern waren 2025 dabei – gemeinsam für mehr Bewusstsein und weniger Ballast.

**1.480**

Rund 1.480 neue vegane Produkte kamen auf den Markt. Von cremig bis crunchy: für jeden Geschmack was dabei.

**98 %**

98 % würden wieder mitmachen – weil's sich gut anfühlt, gut schmeckt und einfach Sinn macht.

**12.280**

Und auch die Medien waren begeistert: über 12.280 Beiträge weltweit – vegan ist längst kein Nischenthema mehr.

**Zutaten für 4 Portionen:**

400 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl  
 100 g KÜCHENSTOLZ Hartweizengrieß  
 180 ml lauwarmes Wasser  
 2 EL BELLUCCINO Olivenöl  
 ½ TL Salz

- Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen und eine Mulde in der Mitte bilden.
- Dann die flüssigen Zutaten in die Mulden geben und alles von Hand zu einem krümeligen Teig vermischen.
- Im Anschluss für mindestens 10 Minuten mit der Küchenmaschine weiter kneten (sollte der Teig noch zu trocken sein, ein bis zwei Esslöffel zusätzliches Wasser zugeben).
- Den Teig vor der Weiterverarbeitung für eine halbe Stunde in Folie gewickelt im Kühlenschrank ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit eine saubere Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und die Nudelmaschine vorbereiten.
- Den Nudelteig nach Ablauf der Ruhezeit in vier gleich schwere Portionen teilen und diese zu Kugeln formen.
- Jeden Teigling ein bis zwei Mal auf größter Einstellung durch die Walze laufen lassen, dann mit jedem Durchgang enger werden, bis der Teig die gewünschte Dicke erreicht hat und nicht mehr rissig ist.



# Veganer NUDELTEIG

**TIPP**

Die fertigen Nudelbahnen unter einem sauberen, feuchten Küchentuch aufbewahren, bis sie in die gewünschte Nudelform geschnitten werden.

**ALLES PASTA!**

KÜCHENSTOLZ  
 Hartweizengrieß  
 Ständig im Sortiment

**TIPP**

Die Mayo kann noch nach Belieben mit Kräutern oder anderen Gewürzen verfeinert werden.



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

**REIN PFLANZLICH**

BIO SONNE  
 Bio-Drink Hafer  
 Ständig im Sortiment



# Vegane MAYONNAISE

**Zutaten für 4 Portionen:**

150 ml FRISAN Rapsöl  
 80 ml BIO SONNE Bio-Drink Hafer  
 1 TL BIO SONNE Zitronensaft  
 1 TL Essig, 1 TL Senf  
 ½ TL Salz, ½ TL Zucker

- Alle Zutaten, abgesehen vom Öl, in einen hohen Messbecher geben.
- Die Zutaten mit dem Stabmixer nur kurz zu einer homogenen Mischung mixen.
- Während der Mixer weiterläuft, langsam das Öl zugeben, bis eine cremige Masse entstanden ist – dabei den Stabmixer langsam nach oben ziehen.

# Dry January

MIT NULL  
PROMILLE INS  
NEUE JAHR

## ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

- 4 Eiswürfel
- 2 BIO SONNE Zitronen
- 1 GUTSGLÜCK Eiweiß (M)
- 400 ml schwarzer Tee (frisch aufgebracht und abgekühlt)
- 400 ml TRIMM Apfelsaft
- 2 TL Agavendicksaft
- ½ TL COOK! Zimt
- 1 Prise Salz
- 
- 4 Eiswürfel

Den Saft der Zitronen auspressen und vorab ein paar Zitronenzesten schälen und den Rand der Gläser vor dem Einfüllen der Drinks mit der Zitronenschale einreiben. Alle Zutaten mit Eis für 10–15 Sekunden im Shaker mixen. Dann Eiswürfel hinzufügen und noch einmal kräftig shaken. Die übrigen Eiswürfel mit der Zitronenschale auf die Gläser verteilen und die Mischung darübergießen.

## ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

- 6 Eiswürfel
- 200 ml BIO SONNE Pfefferminztee (frisch aufgebracht und abgekühlt)
- 200 ml TRIMM Orangensaft
- 200 ml BIO SONNE Zitroncino
- 3 EL BIO SONNE Honig
- 
- 4 Blätter BIO SONNE Minze
- Eiswürfel

Den Honig in den Zitroncino geben und rühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Dann alles zusammen mit den übrigen Zutaten und Eis in den Shaker geben und für 15–20 Sekunden kräftig schütteln. Die Gläser mit Minze und Eiswürfeln dekorieren und die Cocktails darübergießen.

## CHEERS AUF KLARHEIT!

Bewusst genießen hört ja nicht beim Essen auf.

Wer sich im Januar pflanzlich ernährt, kann dieselbe Leichtigkeit auch ins Glas bringen – mit Drinks, die ganz ohne Alkohol auskommen, aber trotzdem Spaß machen. Schließlich geht's nicht ums Verzichten, sondern ums Entdecken: neue Rezepte, neue Routinen, neue Energie.

## BLACK APPLE



KRÄFTIG

CORNWALL Schwarze Tee  
Ständig im Sortiment

## BEE'S KISS



ERFRISCHEND

BIO SONNE  
Bio-Pfefferminztee  
Ständig im Sortiment

# Healthy Soul food

FÜR EINEN  
GESUNDEN START  
INS NEUE JAHR!

Ein bisschen Wärme, viel Ge-  
schmack – so leicht kann gesunde  
Küche sein. Healthy Soul Food  
bringt Energie, ohne zu beschwe-  
ren, und passt perfekt zu einem  
aktiven Start in 2026!

1  
*Soul glow*



2  
*Feel good energy*



GOLD FÜRS  
IMMUNSYSTEM

DIE GOLDGELBE WURZEL STÄRKT  
DAS IMMUNSYSTEM, WIRKT ENT-  
ZÜNDUNGSHEMMEND, KURKUMA  
BRINGT SONNE AUF DEN TELLER UND  
IN DEN KÖRPER. AUSSERDEM UNTER-  
STÜTZT SIE DIE VERDAUUNG –  
PERFECT FÜR KALTE WINTERTAGE  
UND EINEN SANFTEN NEUSTART.



Powerwurzel  
mit Energie-Kick

Ingwer weckt die Sinne,  
wärmst von innen und  
bringt den Kreislauf in  
Schwung. Ob als Tee,  
Gewürz oder in der Suppe:  
seine Schärfe sorgt für  
Fokus – und für einen  
frischen Start in den Tag.

# 1

**ZUTATEN**  
für 4 Personen:

- 2 ERNTEKRONE Zwiebeln
- 1 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
- 300 g BIO SONNE Rote Linsen
- 800 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
- ½ TL COOK! Kurkuma
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 
- ½ BIO SONNE Zitrone
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl

NATÜRLICH  
BIO

## Cremige Linsensuppe



1. Die Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und grob schneiden.
2. Etwa die Hälfte der Zwiebeln zusammen mit den Linsen und Kurkuma in der Brühe für 10–15 Minuten weich kochen.
3. In der Zwischenzeit die übrigen Zwiebeln mit Knoblauch in Olivenöl goldbraun anbraten.
4. Die gebratene Mischung zu den Linsen geben und alles zu einer sämigen Suppe pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl beträufeln zusammen mit Zitronenspalten servieren.



*Nutri  
vibes*

BIO SONNE  
Gemüsebrühe  
*Ständig im Sortiment*

# 2

**ZUTATEN**  
für 4 Personen:

- 4 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
- 2 ERNTEKRONE Zwiebeln
- 1 ERNTEKRONE Kartoffel
- 1 Dose VILLA GUSTO gehackte Tomaten
- 600 g ERNTEKRONE Blumenkohl
- 100 g BIO SONNE Kichererbsen
- 120 ml Wasser
- 1 Stück BIO SONNE Ingwer, 2 cm
- 4 EL LANDFEIN Joghurt
- 2 EL FRISAN Rapsöl
- 1 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
- 1 EL COOK! Curry
- 1 Prise COOK! Chili
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 
- ½ Bund BIO SONNE Petersilie
- 200 g HOUSE OF RICE Langkornreis
- ½ TL Salz



–

## Blumenkohlcurry aus dem Ofen

1. Zunächst die Kichererbsen einweichen und nach Packungsanweisung vorkochen.
2. Das Gemüse putzen und Kartoffeln sowie Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden – Ingwer und Knoblauch fein hacken.
3. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
4. Das gesamte Gemüse mit Kichererbsen, Öl, Tomatenmark und allen Gewürzen gründlich vermischen und in eine Auflaufform verteilen.
5. Die Gemüsemischung im Ofen für 20–25 Minuten rösten, dann mit Dosentomaten, Joghurt sowie Wasser aufgießen und gut umrühren.
6. Das Curry weitere 15–20 Minuten im Ofen in der Flüssigkeit garen.
7. In der Zwischenzeit den Reis waschen und nach Packungsanleitung zubereiten.
8. Das fertige Curry noch einmal gründlich umrühren und mit Reis und frisch gehackter Petersilie servieren.



*AROMATISCHE  
TOMATEN*

VILLA GUSTO  
Gehackte Tomaten  
*Ständig im Sortiment*



## Fit IN 2026



Erhältlich ab  
19.  
Januar



**Sensomed**

### XXL-PHYSIO-TAPES

7,5 m,  
atmungsaktiv und wasserbeständig



24  
Einfach im  
Onlineshop bestellen

**topfit**

### XXL-PILATES-/YOGA-FITNESS-MATTE

Ultra Komfort, ca. 190 x 60 x 1,5 cm

Erhältlich auf norma24.de

## GRATIS TESTEN\*

### Haftcremes

mit extra feiner  
Dosierspitze

**blend-a-dent®**  
Für mehr  
Lebensfreude



\* Aktionsprodukt kaufen und Geld zurück erhalten. Kaufbeleg aufbewahren. Online Registrierung auf for-me-online.de/blend-a-dent.  
Gültig für blend-a-dent Produkte Barriere gegen Speisereste.  
Aktionszeitraum 01.02. bis 28.02.2026.

# Feuer im Topf

16.  
Januar  
Internationaler  
Tag der scharfen  
Gerichte



## Kuschelige Wintergerichte mit spicy Kick

Der Winter ist die perfekte Zeit, um es sich drinnen gemütlich zu machen – und um den Gaumen mit aufregender Schärfe zu wecken! Der Internationale Tag der scharfen Gerichte erinnert uns daran, dass Chili, Pfeffer und Ingwer nicht nur für ein herrliches Prickeln sorgen, sondern auch den Stoffwechsel anregen und von innen wärmen. Lassen Sie uns eine Prise Feuer in Ihre Küche bringen – für kuschelige Gerichte mit einem vitalisierenden Kick!

### Winter- minestrone

mit Chili

Chili

#### Zutaten für 4 Portionen:

2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen  
1 ERNTEKRONE Zwiebel  
1 ERNTEKRONE Karotte  
1 ERNTEKRONE Kartoffel  
1 Packung GUT BARTENHOF Bacon  
200 g ERNTEKRONE Weißkohl  
150 g MUTTERS BESTE Fadennudeln  
1 l BIO SONNE Gemüsebrühe  
2 EL BELLUCCINO Olivenöl  
2 EL VILLA GUSTO Tomatenmark  
1 TL COOK! Oregano  
1 TL COOK! Thymian  
½ TL COOK! Chili  
1 Prise Salz  
1 Prise COOK! Pfeffer  
–  
½ BIO SONNE Petersilie  
30 g VILLA GUSTO Parmesan (gerieben)

1. Das Gemüse putzen und klein würfeln oder in Streifen schneiden – die Baconscheiben halbieren.
2. Die Zwiebeln mit Knoblauch, Chili und Olivenöl glasig anschwitzen – Tomatenmark und Kräuter zugeben und kurz rösten.
3. Danach Kartoffeln, Baconscheiben und Karotten zufügen und alles mit Gemüsebrühe aufgießen und 10–15 Minuten abgedeckt köcheln lassen – die Nudeln entsprechend der angegebenen Garzeit auf der Packung hinzugeben.
4. Kurz vor Servieren den geschnittenen Kohl zur Suppe geben, gar ziehen lassen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Parmesan und frisch gehackter Petersilie verfeinern.

**TIPP:** Je nach persönlichem Geschmack kann der Schärfegehalt noch mit etwas mehr getrocknetem Chili erhöht werden.



BELLUCCINO  
Natives Olivenöl extra  
**Ständig im Sortiment**



BIO SONNE  
Junger Blattspinat (TK)  
**Ständig im Sortiment**



# Spinatknödel

in Meerrettichsauce

#### Zutaten für 4 Portionen:

Knödel:

4 GOLDBLUME Baguettebrötchen  
2 GUTSGLÜCK Eier  
1 ERNTEKRONE Zwiebel  
400 g BIO SONNE Junger Blattspinat (TK)  
130 ml LANDFEIN Milch (lauwarm)  
3 EL KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel  
2 EL LANDFEIN Butter  
½ TL Salz  
1 Prise COOK! Pfeffer  
–  
Sauce:  
1 RIVER VALLEY Apfel  
1 Becher LANDFEIN Schlagsahne  
½ Bund BIO SONNE Schnittlauch  
¼ Stange ERNTEKRONE Meerrettich  
1 TL BIO SONNE Zitronensaft  
1 Prise Salz

1. Den Spinat auftauen und die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen – bei Bedarf noch einmal grob hacken.
2. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter glasig anschwitzen – mit Milch aufgießen und die Mischung erwärmen.
3. Außerdem die Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit der warmen Milch-mischung übergießen und quellen lassen.
4. Dann den Spinat, Gewürze, Semmelbrösel sowie Eier hinzufügen und gründlich verkneten.
5. Aus der Masse acht kleine oder vier größere Knödel formen und gut zusammendrücken, damit sie die Form behalten.
6. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen, einmal aufkochen, die Temperatur herunterdrehen und die Knödel darin gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
7. In der Zwischenzeit den Meerrettich zusammen mit dem Apfel schälen, grob raspeln und mit Zitronensaft vermischen.
8. Dann die Sahne aufschlagen und unterrühren – alles mit Salz abschmecken.
9. Zum Schluss die Knödel abschöpfen, mit frisch gehacktem Schnittlauch und Meerrettichsauce servieren.



## Heißer Tipp

Für das stärkste Aroma ganzen Pfeffer frisch mahlen und erst am Ende über das Gericht streuen. Fertig gemahlener Pfeffer ist weniger hitzeempfindlich – dennoch darauf achten, dass er nicht zu lange Hitze abbekommt, da sonst das Pfefferaroma leidet.

### Zutaten für 4 Portionen:

Hähnchen in Pfeffersauce:

4 GUT LANGENHOF Hähnchenkeulen

2 ERNTEKRONE Zwiebeln

1 Becher LANDFEIN Schlagsahne

1 RIVER VALLEY Apfel

1 Stange ERNTEKRONE Lauch

2 EL LANDFEIN Butter

1 EL Senf

1 TL BIO SONNE Geflügelbrühe (Pulver)

1 TL COOK! Pfeffer

1 TL KÜCHENSTOLZ Weizenmehl

1 Prise Salz

–

Kartoffelpüree:

800 g ERNTEKRONE Kartoffeln

50 g LANDFEIN Butter

100 ml LANDFEIN Milch

½ TL Salz

1. Zur Vorbereitung den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen und eine Auflaufform einfetten.

2. Das Geflügel mit Salz würzen und mit Butter für 15–20 Minuten in der Auflaufform im Ofen vorgaren.

3. Außerdem Mehl, Senf, Sahne, Geflügelbrühpulver und Pfeffer zu einer glatten Mischung verrühren.

4. In der Zwischenzeit den Apfel und das Gemüse putzen und in Spalten oder Ringe schneiden – alles zusammen mit dem Sahnegemisch zum Geflügel in den Ofen geben und weitere 10–15 Minuten backen.

5. Die Kartoffeln samt Schale kochen, bis sie weich sind, abgießen und zügig schälen.

6. Dann möglichst warm mit Milch, Butter und Salz zu einem cremigen Püree stampfen und warm halten.

7. Nach Ablauf der Garzeit im Ofen alles zusammen mit dem Kartoffelpüree servieren.

# Hähnchen in Pfeffersauce

mit Kartoffelpüree

Pfeffer



GUT LANGENHOF  
Hähnchenkeulen  
Ständig im Sortiment

### Wie gesund ist scharf?

Schärfe kann in Maßen gesundheitsfördernd sein und ist weit mehr als nur ein Geschmackserlebnis. Die Scharfstoffe in Chili & Co. bieten verschiedene Vorteile. Wichtig ist, auf seine individuelle Verträglichkeit zu achten und die Schärfe nicht zu hoch zu dosieren.



### Chili

#### SCHÄRFE:

Capsaicin verursacht warme, brennende Schärfe; Intensität variiert je nach Sorte.

#### POSITIVE WIRKUNG:

Capsaicin kann den Stoffwechsel anregen, Entzündungsprozesse modulieren, schmerzlindernd wirken und antioxidativ sein.



### Meerrettich

#### SCHÄRFE:

Scharfstoffe entstehen aus Glucosinolaten, freigesetzt durch Enzyme beim Zerkleinern der Wurzel.

#### POSITIVE WIRKUNG:

Antimikrobiell, verdauungsanregend, unterstützend bei Erkältungen (antimikrobiell und abschwellend).



### Pfeffer

#### SCHÄRFE:

Piperin sorgt für milde bis mittlere Schärfe; Temperatur und Temperaturempfindlichkeit beeinflussen Intensität.

#### POSITIVE WIRKUNG:

Piperin kann Bioverfügbarkeit anderer Nährstoffe erhöhen (z.B. Curcumin), antioxidativ, verdauungsfördernd.



### Ingwer

#### SCHÄRFE:

Geht von Gingerolen aus. Wärmeempfinden (scharf, prickeln).

#### POSITIVE WIRKUNG:

Verdauungsfördernd, entzündungshemmend, kann Übelkeit reduzieren, antioxidative Eigenschaften, kann Muskel- und Gelenkbeschwerden lindern.

## Hot stuff



**SURF**  
Mineralwasser classic  
*Ständig im Sortiment*

# Ingwer-Shot mit Kurkuma

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 RIVER VALLEY Apfel
- 1 BIO SONNE Zitrone
- 40 g BIO SONNE Ingwer
- 250 ml SURF Mineralwasser
- 1 TL COOK! Kurkuma
- 1 EL BIO SONNE Honig

Das Kerngehäuse vom Apfel entfernen und zusammen mit geschältem Ingwer in grobe Stücke schneiden.

Alles zusammen mit den übrigen Zutaten in den Mixer geben und möglichst fein mixen.

Den frischen Saft in einem sauberen Einmachglas oder Flasche im Kühlschrank aufbewahren.



## Immun-Booster

Täglich ein Gläschen fürs Immunsystem – der Saft kann durchgängig gekühlt bis zu fünf Tage als kleiner Vorrat aufbewahrt werden.

# Henz-Cookies mit Marmeladenfüllung

# ICH schenk

Zutaten für ca. 12 Stück:

2 GUTSGLÜCK Eigelb (M)

1 BIO SONNE Zitrone (nur der Abrieb)

250 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl

150 g LANDFEIN Butter (eiskalt)

80 g Puderzucker

1 Prise Salz

-

80 g TANTE KLARA Himbeerkonfitüre

4 EL Puderzucker



## SÜSSE FÜLLUNG

TANTE KLARA  
Himbeerkonfitüre

Ständig im Sortiment

- Das Mehl zusammen mit Puderzucker, Salz, Zitronenabrieb und der gewürfelten Butter zügig von Hand verkneten.
- Dann die beiden Eigelbe ebenfalls in den Teig einarbeiten.
- Den fertigen, homogenen Teig zu einer länglichen Rolle formen, diese in Frischhaltefolie wickeln und für eine halbe Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.
- Nach Ablauf der Ruhezeit Blech mit Backpapier auslegen und zwölf gleich schwere Stücke von der Teigrolle abschneiden.
- In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Die Teigportionen zu Kugeln formen, mit etwas Abstand auf dem Blech verteilen und mit dem Ende eines Holzkochlöffels je Cookie zwei kleine Mulden eindrücken, die zusammen ein Herz ergeben.
- Die Cookies für 10–12 Minuten goldbraun backen – im Anschluss vollständig abkühlen lassen.
- Die Mulden dann mit der Konfitüre befüllen und alles mit Puderzucker bestäuben.



## TIPP:

Damit die Cookies die Herzform beim Backen nicht verlieren, kann das Blech mit dem fertig geformten Cookieteig vor dem Backen für 10 Minuten ins Gefrierschrank gestellt werden.



DIR MEIN  
Herz

Rosen  
Seife

Duftende Liebesbotschaft – selbst gemacht.

Seifen gießen ist nicht schwer und  
schnell gemacht.



BLUMEN  
SAGEN MEHR  
ALS WORTE

ROSENHERZ-STRAUSS  
Länge ca. 30 cm,  
verschiedene Ausführungen  
Erhältlich ab 13. Februar

#### **Material:**

250 g Gießseife/Rohseife  
Rosenblüten, getrocknet  
Ätherisches Rosenöl  
Kleine Herz-Ausstecher  
Silikonförmchen, z.B. Muffin-  
oder Eiszapfenformen  
Topf und Schüssel

**DIY**

1. Die Gießseife klein schneiden, in eine Schüssel geben und nach Anleitung über dem heißen Wasserbad schmelzen.
2. Etwa 10 Tropfen Rosenöl hinzufügen.
3. Die Herz-Ausstecher auf ein Brett legen, etwas flüssige Seife mit dem Löffel darin verteilen und sofort Rosenblüten daraufstreuen und etwas festdrücken. Das Mini-Seifenherz trocknen lassen – dann vorsichtig aus der Form und von der Unterlage lösen.
4. Die Silikonförmchen mit der geschmolzenen Seife befüllen. Die Oberfläche kurz an trocknen lassen – anschließend je ein kleines Rosenblütenherz mittig daraufsetzen.
5. Die Seifen vollständig erkalten lassen, dann aus der Form lösen und nach Belieben verpacken.

Wer mag, kann die geschmolzene Seife noch mit Seifenfarbe nach Belieben einfärben.



Folge

1

# ONE-POT-MEALS

## Tomaten-Mozzarella-Reis mit Hackbällchen



HOUSE OF RICE  
Langkornreis  
Ständig im Sortiment

### Zutaten für 4 Portionen:

Hackbällchen:

- 1 Packung GUT BARTENHOF gemischtes Hackfleisch
- 2 EL KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
- 1 TL VILLA GUSTO Tomatenmark
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise Salz

–

Reis:

- 2 Dosen VILLA GUSTO gehackte Tomaten
  - 2 ERNTEKRONE Paprika
  - 1 ERNTEKRONE Karotte
  - 1 ERNTEKRONE Zwiebel
  - 1 Packung VILLA GUSTO Mini-Mozzarella
  - 200 g HOUSE OF RICE Langkornreis
  - 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
  - 1 TL COOK! Oregano
  - ½ TL Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer
- 
- ¼ Bund BIO SONNE Basilikum

1. Das Gemüse putzen und klein würfeln – dann in Olivenöl direkt im ofenfesten Bräter glasig anschwitzen.
2. Alles mit den Dosentomaten ablöschen und einmal aufkochen.
3. Im Anschluss den Reis und alle Gewürze unterrühren.
4. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
5. Für die Hackbällchen alle Zutaten mit dem Hackfleisch vermengen und zu mundgerechten Kugeln formen.
6. Die Hackbällchen zusammen mit dem Mozzarella auf der Reismischung verteilen und alles für 15–20 Minuten in den Ofen geben.
7. Nach Ende der Garzeit kurz abkühlen lassen und mit frischem Basilikum servieren.

## Alles aus einem Topf

In unserer neuen Serie widmen wir uns fortan Rezepte und Tipps, die Ihren Familienalltag am Herd entspannter machen. Denn mal ehrlich – ausgewogen kochen zwischen Kindern, Job und Haushalt kann eine echte Herausforderung sein. Wir starten direkt mit einem wahren Gamechanger:

One-Pot-Meals. Alles rein in einen Topf – wenig Aufwand, wenig Abwasch und lecker noch dazu. Perfekt, um alle hungrigen Familienmitglieder schnell glücklich und satt zu machen.

### Zutaten für 4 Portionen:

2 RIVER VALLEY Äpfel  
 ½ BIO SONNE Zitrone  
 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN  
 Vanillinzucker  
 250 g MUTTERS BESTE Bandnudeln  
 600 ml LANDFEIN Milch  
 1 EL BIO SONNE Honig  
 1 TL COOK! Zimt  
 1 Prise Salz

–  
 1 Glas RIVER VALLEY Sauerkirschen

1. Die Milch mit Salz, Vanillinzucker, Honig und Zimt in einen Topf geben und einmal aufkochen.
2. Dann die Nudeln hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze für 10–12 Minuten garen.
3. Die Äpfel schälen und grob raspeln – dann mit Zitronenabrieb und Saft verfeinern.
4. Sobald die Nudeln gar sind, die vorbereiteten Äpfel untermischen.
5. Alles auf Schälchen verteilen und mit den Kirschen servieren.



MUTTERS BESTE  
Bandnudeln

Ständig im Sortiment

## Milchnudeln mit Obst



**Wochenplan**  
 Gut geplant ist halb gekocht!



Gut vorbereitet sein spart Zeit und Stress. Ein Essensplan für die ganze Woche hilft beim Einkaufen und Kochen – inklusive Einkaufsliste zum Ausschneiden.



FREEBIE

Laden Sie sich den Planer zum Ausdrucken unter diesem QR-Code herunter.  
 Oder gehen Sie auf  
[norma-online.de/wochenplan](http://norma-online.de/wochenplan)



# KUNTER-BUNTER Faschent FASCHMAUS

Witzige Happen und  
Faschings-Inspo von A bis Z

## ZUTATEN

für 12 Stück:

*Teig:*

½ Würfel Frischhefe  
400 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl  
220 ml Wasser (lauwarm)

50 ml BELLUCCINO Olivenöl

1 EL Zucker

1 TL Salz

-

*Belag:*

100 g LECKERROM Gouda  
(gerieben)

80 g GUT BARTENHOF Salami

4 EL VILLA GUSTO Tomatenmark

2 EL Wasser

½ TL COOK! Thymian

1 Prise COOK! Pfeffer

1 Prise Salz

-

*Deko:*

ERNTEKRONE Paprika

PFIFF Salzstangen

FINCA DEL SOL grüne Oliven



LECKERROM Gouda  
gerieben

Ständig im Sortiment

1. Die Hefe zusammen mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und dann mit den übrigen Zutaten für den Teig für 10 Minuten kneten. Im Anschluss für eine halbe Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2. Die Salami für den Belag klein würfeln.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
4. Nach Ablauf der Ruhezeit den Teig in zwölf gleich schwere Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln rollen.
5. Dann jeweils mit dem Stiel eines Kochlöffels mittig ein Loch einstechen und in kreisenden Bewegungen immer größer ausdehnen.
6. Die Teiglinge auf dem Blech verteilen und weitere 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
7. Das Tomatenmark mit Wasser verdünnen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
8. Die vorbereiteten Teiglinge mit der Tomatensauce bestreichen und Salamiwürfel sowie Reibekäse darüberstreuen.
9. Die Pizza-Donuts für 15–20 Minuten knusprig backen und anschließend kurz abkühlen lassen.
10. Für die Deko Augen aus den grünen Oliven schneiden und zwei Paprikastreifen für die Fühler schnitzen.
11. Dann alle Donuts aufrecht aneinander reihen (evtl. mit Zahnstochern fixieren) und Salzstangen als Beinchen hineinstecken – Augen und Fühler am ersten Donut fixieren und servieren.



R wie  
Pizza-Donuts-  
**RAUPE**



**ZAUBERHAFT BACKEN**  
Vollmilchkuvertüre  
**Ständig im Sortiment**



#### ZUTATEN

für 8–10 Stück:

2 RIVER VALLEY Äpfel

1 BIO SONNE Zitrone

200 g ZAUBERHAFT BACKEN Vollmilchkuvertüre

#### Toppings:

PFIFF Mini-Brezeln

BONA VITA Schokolinsen

Die Äpfel in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und diese ringsherum mit Zitronensaft einreiben. Im Anschluss das Kerngehäuse ausstechen und die Apfelscheiben auf Holzspieße stecken.

In der Zwischenzeit die Kuvertüre grob hacken und über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.

Außerdem ein Blech mit Backpapier auslegen.

Die Apfellollis nacheinander in die Schokolade tauchen – dann mit etwas Abstand auf dem Backpapier platzie- ren und zügig mit den Toppings verzieren.

Die Apfellollis vollständig aushärten lassen und gleich vernaschen oder verschenken.



# M wie MÄUSE-brötchen

## ZUTATEN für 10 Stück:

### Teig:

500 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl  
50 g LANDFEIN Butter  
20 g Frischhefe  
20 g BIO SONNE Honig  
8 g Salz  
300 ml LANDFEIN Milch (lauwarm)  
1 TL COOK! Zimt

–

1 GUTSGLÜCK Eigelb (M)  
2 EL LANDFEIN Milch

–

### Deko:

BONA VITA Gelee-Fruchtscheiben (für die Ohren)  
BONA VITA Saure Bänder (für den Mäuseschwanz)  
BONA VITA Schokolinsen (für die Augen)

1. Die Hefe zusammen mit dem Honig in der lauwarmen Milch auflösen.
2. Die Mischung zusammen mit den übrigen Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel für 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig im Anschluss abgedeckt für eine Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
4. Nach Ablauf der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in zehn gleich schwere Portionsstücke abwiegen und diese zu eiförmigen Kugeln rollen.
5. Die Teiglinge auf dem Blech mit etwas Abstand verteilen und noch einmal abgedeckt für eine halbe Stunde ruhen lassen.
6. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.
7. Die Teiglinge ringsherum mit einer Mischung aus Eigelb und Milch bestreichen und für 15–20 Minuten goldbraun backen.
8. Die fertigen Brötchen nach dem Backen vollständig abkühlen lassen.
9. Zum Schluss nach Herzenslust mit Süßigkeiten dekorieren.



**BONA VITA**  
Schokolinsen

Ständig im Sortiment



# Bunte DIYS

P WIE

## PARTYHUT-Girlande

### Material

- Tonpapier mit verschiedenen Mustern
- Kreisschneider
- Verschiedene große Pompons
- Kleber
- Schnur
- Dicke Nadel

Aus dem Tonkarton mithilfe des Kreisschneiders (oder Zirkel und Schere) einen Kreis von 14 cm Durchmesser ausschneiden. Den Kreis in der Hälfte auseinander-schneiden. Die Halbkreise zu Hütchen aufrollen und an der Naht zusammenkleben. Einen größeren Pompon auf der Spitze festkleben. Die Hütchen mit kleinen Pompons nach Belieben bekleben. Im oberen Drittel der Hütchen mit der Nadel zwei Löcher einstechen und alle Hütchen mit Abstand auf eine dicke Schnur auffädeln.

## SEIFENBLASEN-Stab aus Bügelperlen

### Material

- Bügelperlen nach Wahl
- Legeform Stern oder Sechseck
- Eisstäbchen
- Bügeleisen
- Backpapier
- Heißkleber

Die innersten drei Reihen der Legeform frei lassen, dann zwei Reihen mit Bügelperlen im beliebigen Muster legen. Mithilfe von Backpapier und Bügeleisen bügeln, bis alle Perlen gut halten. Mit Heißkleber ein buntes Eisstäbchen am Rand befestigen. Seifenblasenflüssigkeit in eine flache Schale geben, Seifenblasenstab eintauchen – fertig, pusten!

## Blitz-Eis wie von Zauberhand

### Vorbereitung:

Schneide einen Schwamm so zu, dass er genau auf den Boden eines Bechers passt und dort festhält.

Lege einen Eiswürfel auf den Schwamm in den Becher. Stelle den Becher so ab, dass das Publikum den Inhalt nicht sieht.

### Vorführung:

Zeige ein Glas mit Wasser und gieße eine kleine Menge (nur so viel, wie der Schwamm aufsaugen kann!) in den vorbereiteten Becher. Sprich dabei eine Zauberformel. Drehe den Becher schnell über deiner Hand um. Das Publikum erwartet Wasser, stattdessen fällt nur der Eiswürfel heraus. Das Wasser wurde vom Schwamm komplett aufgesogen.

### IMPRESSIONS:

#### Herausgeber:

NORMA  
Lebensmittelgeschäftsbetrieb 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: Stefan Dittrich

#### Rezepte, Foodstyling & Fotografie:

Stefanie Isabella Wenzel  
Foodloggerin | Kochbuchautorin | Foodstylistin | Rezeptentwicklerin  
[www.lebkuchenhest.de](http://www.lebkuchenhest.de)

#### Produktfotografie:

M17CreativeStudio GmbH  
[www.m17studios.de](http://www.m17studios.de)

#### Druckerei:

Sattler Media GmbH  
Kurt-Sattler-Straße 9  
38315 Hornburg

#### Bildnachweise:

Shutterstock: Seite 2, 3, 11

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

# VEGANE VIELFALT

VEGANUARY

Machen Sie  
mit beim  
Veganuary 2026!  
[veganuary.de](http://veganuary.de)



Wir haben **VEGAN**

**ÜBER 290 VEGAN  
GEKENNZEICHNETE  
ARTIKEL** in unserem Sortiment



exklusiv bei  
**NORMA®**