

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 TOPE

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®**

6



14

23



ab 04

FRISCHE

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

ab 06

VEGANUARY

- 06 Vegane Basics selbst gemacht

ab 09

DRY JANUARY

- 09 Alkoholfreie Drinks

ab 10

HEALTHY SOUL FOOD

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

ab 12

SCHARFE WINTERKÜCHE

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

ab 16

VALENTINSTAG

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

ab 18

FAMILIENKÜCHE – EINFACH CLEVER

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

ab 20

FASCHING

- 20 Witziges Fingerfood fürs Faschingsbuffet
- 23 Faschings-DIYs



16



15

18

22



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:
zart, fein-süß, weniger
scharf als normale Zwiebeln

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

Frühlingszwiebel

– die Frische

GESCHMACK:
milde Zwiebelaromatik mit
frischem, grünem Frischeton

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

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

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.

Gefüllte Ofen- zwiebeln

mit Speck und
Ziegenkäse



Zutaten für 4 Portionen:
8 ERNTEKRUNE 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 herauslöffen, 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.



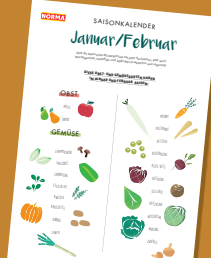
EIN NETZ VOLL GESCHMACK

ERNTEKRUNE Zwiebeln
Ständig im Sortiment

Januar/Februar

SAISONKALENDER

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



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.

Veganer TOFU AUS LINSEN

Zutaten für 4 Portionen:

250 g BIO SONNE rote Linsen
400 ml kochendes Wasser
20 ml Essig, ½ 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.

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 kann sich jeder registrieren, teilnehmen und bekommt viele hilfreiche Tipps und vegane Rezepte für jeden Tag.



1. Alle Zutaten in den Mixer geben und zerkleinern, bis keine größeren 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 Trocken-
obst 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

1. Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen und eine Mulde in der Mitte bilden.
2. Dann die flüssigen Zutaten in die Mulden geben und alles von Hand zu einem krümeligen Teig vermischen.
3. 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).
4. Den Teig vor der Weiterverarbeitung für eine halbe Stunde in Folie gewickelt im Kühlschrank ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit eine saubere Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und die Nudelmaschine vorbereiten.
6. Den Nudelteig nach Ablauf der Ruhezeit in vier gleich schwere Portionen teilen und diese zu Kugeln formen.
7. 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.

Vegane 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

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

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

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

MIT NULL
PROMILLE INS
NEUE JAHR

Dry January

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

- 4 Eiswürfel
- 2 BIO SONNE Zitronen
- 1 GUTSGLÜCK Eiweiß (M)
- 400 ml schwarzer Tee (frisch
aufgebrüht 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 aufgebrüht 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 auflöst 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.

BLACK APPLE



BEE'S KISS



KRÄFTIG

CORNWALL Schwarztee
Ständig im Sortiment



ERFRISCHEND

BIO SONNE
Bio-Pfefferminztee
Ständig im Sortiment

Healthy Soul food

FÜR EINEN
GESUNDEN START
INS NEUE JAHR!

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

1
Soul
glow



GOLD FÜRS IMMUNSYSTEM

DIE GOLDGELBE WURZEL **STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM**, WIRKT **ENTZÜNDUNGSEHMMEND**, KURKUMA BRINGT SONNE AUF DEN TELLER UND IN DEN KÖRPER. AUSSERDEM **UNTERSTÜTZT** SIE DIE **VERDAUUNG** – PERFEKT FÜR KALTE WINTERTAGE UND EINEN SANFTEN NEUSTART.



Powerwurzel mit Energie-Kick

Ingwer weckt die Sinne, wärmt 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.

2
Feel
good
energy

1

ZUTATEN
für 4 Personen:

- 2 ERNTEKRONE Zwiebeln
1 ERNTEKRONE Knoblauchzehe
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

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 beträufelt zusammen mit Zitronenspalten servieren.


*Nutri
vibes*
BIO SONNE
Gemüsebrühe
Ständig im Sortiment
**NATÜRLICH
BIO**

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**
XXL-PHYSIO-TAPES

 7,5 m,
atmungsaktiv und wasserbeständig

 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
**Für mehr
Lebensfreude**


* Aktionsprodukt kaufen und Geld zurückerhalten. 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.

16.
Januar
Internationaler
Tag der scharfen
Gerichte

Feuer im Topf

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 vorm 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 Schärfegrad noch mit etwas mehr getrocknetem Chili erhöht werden.



BELLUCCINO
Natives Olivenöl extra
Ständig im Sortiment



Spinat- knödel 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



BIO SONNE
Junger Blattspinat (TK)
Ständig im Sortiment

1. Den Spinat auftauen und die überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken – 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 Milchmischung 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 untermischen – 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, Geflügelbrühepulver 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.



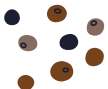
Meerrettich

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, prickelnd).

POSITIVE WIRKUNG:

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

Hot stuff



SURF

Mineralwasser classic

Ständig im Sortiment

Ingwer

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.

Herz-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

1. Das Mehl zusammen mit Puderzucker, Salz, Zitronenabrieb und der gewürfelten Butter zügig von Hand verkneten.
2. Dann die beiden Eigelbe ebenfalls in den Teig einarbeiten.
3. Den fertigen, homogenen Teig zu einer länglichen Rolle formen, diese in Frischhaltefolie wickeln und für eine halbe Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.
4. Nach Ablauf der Ruhezeit Blech mit Backpapier auslegen und zwölf gleich schwere Stücke von der Teigrolle abschneiden.
5. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
6. 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.
7. Die Cookies für 10–12 Minuten goldbraun backen – im Anschluss vollständig abkühlen lassen.
8. 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 Cookie Teig vor dem Backen für 10 Minuten ins Gefrierfach gestellt werden.



Happy
Valentines
Day

DIR MEIN

Herz



BLUMEN
SAGEN MEHR
ALS WORTE

ROSENHERZ-STRAUSS
Länge ca. 30 cm,
verschiedene Ausführungen

Erhältlich ab 13. Februar

Rosen
Seife



Duftende Liebesbotschaft – selbst gemacht.

Seifen gießen ist nicht schwer und
schnell gemacht.

Rohseife und
Seifenfarben gibt
es in verschiedenen
Sorten z.B. online
oder im Bastel-
bedarf.

DIY

Material:

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

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 antrocknen 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

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.



HOUSE OF RICE
Langkornreis

Ständig im Sortiment

Alles aus einem Topf

In unserer neuen Serie widmen wir uns fortan Rezepten 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!

FREEBIE



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

Laden Sie sich den Planer zum Ausdrucken unter diesem QR-Code herunter. Oder gehen Sie auf

norma-online.de/wochenplan



KUNTER-
BUNTER

Warren SCHMAUS

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:

ERNTEKRUNE 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.



Pizza-Donuts-

RAUPE

A WIE Apfel-Lollis

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 Apfelloolis nacheinander in die Schokolade tauchen – dann mit etwas Abstand auf dem Backpapier platzieren und zügig mit den Toppings verzieren. Die Apfelloolis vollständig aushärten lassen und gleich vernaschen oder verschenken.

ZAUBERHAFT BACKEN
Vollmilchkuvertüre
Ständig im Sortiment

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 Portionen 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

2 WIE ZAUBER-TRICK

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.

Tipp

Mit einem Gummiband versehen kannst du die Partyhütchen auch als Kopfschmuck verwenden.

P WIE

PARTYHUT-Girlande

Material

Tonpapier mit verschiedenen Mustern
Kreisschneider
Verschieden 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.

S WIE

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!

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:

M17CreativeStudio GmbH
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



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

exklusiv bei
NORMA®