

NORMAGAZIN

Frisch inspiriert durch den Tag

Alles Ostern

- Fisch-Menü zum Karfreitag
- Kreative Oster-Basteleien
- Ein Osterbrunch – international inspiriert
- Osterbacken – Hasen in allen Variationen
- Süße Ostern im Glas

DIE
**Frühlings-
CHECKER**
Die Kinderseiten
rund um den
Frühling!

GRATIS
ZUM
MITNEHMEN

GARTEN

Farbenfrohe Blütenpracht und Tipps fürs Gärtnern am Balkon.

WOHNEN

Dopamine Decor – der knallbunte Einrichtungstrend für Ihr Zuhause.

FRÜHLINGSKÜCHE

Proteinreiche Feel-good-Rezepte für einen vitalen Start ins Frühjahr.

Bunte OSTERN

Endlich –
wir tauschen die Kuscheldecke gegen das erste
Sonnenbad und sagen dem Winter-Blues endgültig ade.

Los geht's mit unseren Oster-Highlights: Freuen Sie sich auf ein edles
Fisch-Menü am Karfreitag und einen internationalen Osterbrunch,
der Sie kulinarisch von Schottland bis Griechenland entführt. Für alle
Nasch-„Hasen“ haben wir süße Back-Trends im Gepäck, während un-
sere kreativen DIYs Ihr Zuhause in eine Frühlings-Oase verwandeln.

Aber nicht nur auf dem Tisch wird es bunt! Mit unserem Special zu
Dopamine Decor bringen wir knallige Farben und gute Laune direkt
in Ihre vier Wände. Und weil der Frühling auch die Lust auf Bewegung
weckt, servieren wir Ihnen unsere proteinreiche Feel-good-Küche –
der perfekte Treibstoff für den Gartenstart.

Apropos Garten: Egal wie klein Ihre Fläche ist, wir zeigen Ihnen, wie
Sie auch auf dem kleinsten Balkon erfolgreich gärtnern.

Für unsere kleinen Entdecker gibt es außerdem die Frühlings-
Checker-Tipps, damit das Abenteuer vor der Haustür direkt losgehen
kann.

Viel Spaß beim Lesen, Stöbern und Ausprobieren!

Ihre

NORMA - Redaktion

mit
NORMA®



26



20

ab 04 **FRISCHE**

- 04 Rucola
- 05 Rezept für Rucolasuppe

ab 06 **GARTEN**

- 06 Blütenpower für Balkon und Garten
- 07 Mini-Fläche, Maxi-Ernte
- 08 Microgreens für die Fensterbank

ab 09 **KINDER**

- 09 Die Gartenecke für clevere Kids
- 10 Die Frühlings-Checker – Wissenswertes rund um den Frühling
- 11 DIYs: Regen-Messer und Windspiel aus PET-Flaschen

ab 12 **FRÜHLINGSKÜCHE**

- 12 Proteinreiche Feel-good-Küche zum Frühlingsstart

29



13



ab 16 **OSTERN**

OSTER-DIY

- 16 Wir basteln: Osterkalender und Bommel-Hasen

KARFREITAG

- 18 Fisch-Menü zum Karfreitag
- 21 Weinempfehlung

OSTERBRUNCH

- 22 International inspirierte Osterbrunch-Rezepte
- 27 Dekorative Osterpflanzen

SÜSSE OSTERN

- 28 Alles Hase!? – Süße und herzhaft Backrezepte
- 33 Pimp your Cake: Last-Minute-Ostertorte
- 34 Glück zum Löffeln – Osterdesserts im Glas

17

— I N H A L T —

ab 36 **FAMILIENKÜCHE – EINFACH CLEVER**

- 36 Restlos Lecker – kreative Oster-Resteküche

ab 38 **WOHNEN**

- 38 Dopamine Decor – Knallige Farben für Ihr Zuhause

39



Grüne Schärfe

Der typische, leicht nussige, würzige und scharfe Geschmack kommt von den enthaltenen **Senfölen** (Glucosinolaten).

Ältere Blätter von Rucola, der unter trockenen Bedingungen wächst, entwickeln einen **schärferen und bittereren Geschmack**, da der Gehalt an Senfölen zunimmt.



AUCH DIE BLÜTEN DES RUCOLAS SIND ESSBAR. SIE EIGNEN SICH WUNDERBAR ALS GARNITUR FÜR VERSCHIEDENE GERICHTE.

Verschmähtes Kraut

Rucola war bereits in der Antike sehr beliebt, besonders im Mittelmeerraum (Griechenland und Rom). In Mitteleuropa verlor Rucola über die Jahrhunderte an Bedeutung und wurde lange Zeit sogar als Unkraut verschmäht. Sein großes Comeback in Deutschland erlebte Rucola erst mit dem Siegeszug der italienischen Küche in den 1980er Jahren.

Zartes Blatt mit *Biss*

Vergessen Sie langweiligen Salat – dieser grüne Power-Player hat es faust dick hinter den Ohren und bringt die nötige Schärfe in Ihre Frühlingsküche.

Wild vs. mild

OFT WIRD NICHT UNTERSCHIEDEN, ABER ES GIBT ZWEI HAUPTARTEN, DIE ALS RUCOLA VERKAUFT WERDEN:

GARTENRAUKE (SALATRAUKE):

Wird meistens einjährig kultiviert und hat größere, rundlichere Blätter. Sie ist in der Regel milder im Geschmack.

WILDE RAUKE (WÜRZRAUKE):

Wächst langsamer, ist oft mehrjährig und hat stärker gezahnte, feingliedrigere Blätter. Sie ist deutlich schärfer und würziger.

Steckbrief

GESCHMACK:

Würzig, pikant, leicht nussig und angenehm scharf. Die Schärfe stammt von den Senfölen (Glucosinolaten).

VERWENDUNG:

Vielseitig in der mediterranen Küche: als Basis oder Ergänzung im Salat, als Topping auf Pizza und Sandwiches, als Zutat in Pasta-Gerichten und zur Herstellung von Rucola-Pesto. Blüten als essbare Garnitur.

NÄHRWERTE:

Er enthält nennenswerte Mengen an Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und den Mineralstoffen Kalium und Kalzium. Die Senföle und Antioxidantien sollen entzündungshemmend wirken und können zur Krebsprävention beitragen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Packung **BIO SONNE Rucola**
oder Mixsalat
- 1 **ERNTEKRONE Knoblauchzehe**
- 1 Becher **LANDFEIN saure Sahne (K)**
- 300 g **ERNTEKRONE Kartoffeln**
- 600 ml **BIO SONNE Gemüsebrühe**
- 200 ml **weißer Burgunder**
- 2 EL **LANDFEIN Butter (K)**
- 1 Prise **COOK! Pfeffer**
- 1 Prise **Salz**
-
- 1 **LANDFEIN Knoblauchbaguette (K)**
- 50 g **VILLA GUSTO**
Parmesan, gerieben (K)

1. Für die Suppenbasis Kartoffeln und Knoblauch schälen, grob würfeln und in Butter anschwitzen.
2. Alles mit Weißwein ablöschen, einmal aufkochen und mit Gemüsebrühe aufgießen.
3. Die Suppe bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
4. In der Zwischenzeit den Ofen vorheizen und das Knoblauchbaguette nach Packungsanweisung goldbraun backen.
5. Im Anschluss die Suppe leicht abkühlen lassen, dann saure Sahne, Gewürze und Rucola zugeben und alles sämig pürieren.
6. Die Suppe mit Parmesan und Knoblauchbaguette servieren.

**BIO SONNE Mix-Salat***Ständig im Sortiment*

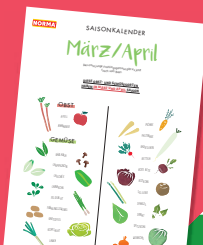
Rucola-

SUPPE



SAISONKALENDER

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



Tipp

Den Salat erst zur Suppe geben,
wenn diese nicht mehr kocht und nicht zu heiß ist,
da sich sonst Bitternoten entwickeln können.

HOLZ-PFLANZHERZ

Verschiedene Ausführungen

Erhältlich ab 30. März

Blüten
POWER



**Frühlings-Flash
für Balkon
und Garten**

Verliebt in Frühblüher?
Wir können nicht genug
bekommen von den ersten
bunten Farbtupfen im Garten.



**BELLIS
ERDBEERSAHNE**

Rosa-weiß

Erhältlich ab 18. März

**PRIMELN**6er-Tray,
verschiedene Farben

Erhältlich ab 4. März

**RANUNKEL**

Verschiedene Farben

Erhältlich ab 18. März



**SPRING CHECKIES
TRIO-MIX**

Verschiedene Sorten und Farben

Erhältlich ab 4. März

**So werden
Blumen-
kübel
fit für
den Frühling**

1 Frühjahrsputz

Zuerst müssen die Reste vom Vorjahr raus. Die leeren Blumenkübel dann mit einer harten Bürste und lauwarmem Wasser innen und außen abscrubben.

Warum?

So wird verhindert, dass Schädlinge oder Pilze aus der letzten Saison die neuen Pflanzen direkt attackieren. Außerdem werden unschöne Kalkränder entfernt.

2 „Ablauf-Check“

Prüfen, ob die Abflusslöcher frei sind. Am besten eine Schicht Ton-scherben oder groben Kies (als Drainage) über die Löcher legen.

Warum?

Eine gut Drainage verhindert „nasse Füße“ (Staunässe). Wenn das Wasser nicht abfließen kann, faulen die Wurzeln.

3 Frische Energie

Alte Erde ist meistens „ausgelaugt“. Die Kästen mit frischer, hochwertiger Blumenerde auffüllen und oben etwa 2 cm Platz zum Rand lassen.

Warum?

Frische Erde ist wie ein 5-Sterne-Buffer für Ihre Pflanzen. Sie ist locker, speichert Wasser besser und gibt Primeln und Co. den perfekten Start-Kick.

Eingetopft:

Ideal zum Kartoffel-
anbau auf dem
Balkon



KARTOFFEL- PFLANZTOPF

28 Liter

Erhältlich ab 9. März



PFLANZKARTOFFEL- RARITÄTEN

Verschiedene Sorten,
für Kübel geeignet

Erhältlich ab 4. März



XXL-BALKON- OBST-DUO

Verschiedene Sorten, z.B.
Brombeere „Navaho“ mit
Erdbeere „Mara des Bois“

Erhältlich ab 8. April



MINI-FLÄCHE, MAXI-ERNT

Kein Garten – kein Platz für Gemüse? Von wegen –
mit ein paar Tricks lassen sich auch auf dem Balkon
Kräuter, Gemüse und Obst selbst anbauen.

GEWÜRZ- KRÄUTER

Verschiedene Sorten,
z.B. Rosmarin,
Thymian, Salbei

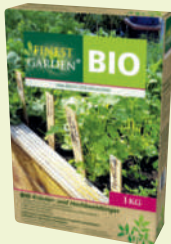
Erhältlich ab 11. März



BIO-KRÄUTER- UND HOCHBEET- DÜNGER

1-kg-Packung

Erhältlich ab 18. März



BLUMEN- ERDE

Torfreduziert,
20-l-Beutel

Ständig im Sortiment



BLUMENTOPF „CILINDRO“

In den Größen
Ø 20 cm, 25 cm, 30 cm,
40 cm und 50 cm

Erhältlich ab 16. März



Material:

- 3 Pflanztöpfe „Cilindro“,
je 1 x 20 cm, 30 cm und 50 cm
- Erde
- Nutzpflanzendünger
- Kräutertöpfe nach Wahl

So geht's:

1. Zunächst aus den Töpfen einen
Turm bauen. Dazu zwei der Kräuter
aus ihren Anzuchtöpfen befreien.
Je einen leeren Anzuchttopf kopf-
über in den 50-cm-Topf und in den
30-cm-Topf stellen – quasi als So-
ckel. Dann die Pflanztöpfe ineinan-
derstapel und am Rand ausrichten
(kleines Bild).
2. Die Töpfe mit der Erde befüllen,
dabei etwas Dünger untermengen.
3. Die Kräuter nun in die einzelnen
Etagen pflanzen. Erde gut andrük-
ken und angießen.

Kräuterturm

aus Pflanztöpfen

DIY



Urban-Gardening-Trend

Microgreens

Volle Nährstoff-Power von der Fensterbank.

Die zarten Sprossen sind nicht nur super gesund, sondern auch eine aromatische Bereicherung für Salate, Bowls, Brote, Suppen und Smoothies.

1

Das Superfood von der Fensterbank

Microgreens sind junge, essbare Keimpflanzen, die bereits nach wenigen Tagen geerntet werden – genau zwischen dem Stadium eines Keimlings und einer ausgewachsenen Pflanze. Die Vorteile auf einen Blick:

- **Nährstoffbomben:** Sie enthalten oft eine viel höhere Konzentration an Vitaminen und Antioxidantien als das ausgewachsene Gemüse.
- **Geschmacksexplosion:** Trotz ihrer Größe sind sie extrem aromatisch (von scharf bis nussig).
- **Minimaler Platzbedarf:** Sie brauchen keinen Garten; eine kleine Fensterbank reicht völlig aus.

2

Die besten Sorten für Ihr erstes „Mini-Beet“

Nicht jedes Gemüse eignet sich gleichermaßen für den Start. Diese Sorten sind besonders dankbar, keimen schnell und gelingen fast immer:

- **Radieschen & Rettich:** Wachsen rasant und bringen eine tolle, scharfe Note in Salate.
- **Kresse:** Der Klassiker – unkompliziert und perfekt für Einsteiger.
- **Erbsen:** Die dicken Samen bilden kräftige, süßliche Triebe, die optisch richtig was hermachen.
- **Kohlarten (Kohlrabi, Grünkohl, Brokkoli, Rotkohl):** Sie wachsen unkompliziert und sehr zuverlässig und schmecken angenehm mild und leicht süßlich.

3

Step by Step: Microgreens selber ziehen

Selber ziehen ist kinderleicht und dauert meist nur 7 bis 14 Tage. So geht's:

- **Vorbereiten:** Eine flache Schale (ca. 3–5 cm hoch) mit etwas Bio-Anzuchterde füllen oder spezielle Anzuchtmatten aus Hanf oder Kokos nutzen.
- **Säen:** Die Samen dicht an dicht auf der Oberfläche verteilen, leicht andrücken und je nach Sorte nur ganz dünn oder gar nicht mit Erde bedecken (Lichtkeimer).
- **Wässern:** Die Samen vorsichtig mit einer Sprühflasche einsprühen. Gleichmäßig feucht halten, aber Staunässe vermeiden.
- **Warten & ernten:** Die Schale an einen hellen Ort ohne direkte Mittagssonne stellen. Sobald sich nach dem ersten Keimblattpaar die ersten „echten“ Blätter zeigen, die Keimlinge knapp über der Erde abschneiden.

Pro-Tipp: Microgreens möglichst nicht erhitzen. Die wertvollen Enzyme und Vitamine sind hitzeempfindlich – am besten schmecken und wirken sie komplett roh.



FINEST GARDEN®
DAS BESTE FÜR PFLANZEN

QUALITÄTS-SAATGUT

Samen für Kräuter, Blumen, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat – 110 verschiedene Sorten
Saisonal in Ihrer Filiale

IMPRESSUM:

Herausgeber:

NORMA
Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG
Manfred-Roth-Straße 7
90766 Fürth

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 6, 7
M17CreativeStudio GmbH
www.m17studios.de

Druckerei:

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161 M
33311 Gütersloh

Bildnachweise:

Shutterstock: Seite 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 14, 15, 21

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

DIY Blumen-RETTER

Du brauchst:
 Weiße Modelliermasse
 (lufttrocknend)
 Strohhalme
 Nadelholz
 Glas zum Ausstechen
 Bunte Permanentmarker

Rolle die Modelliermasse etwa 0,5 cm dick aus. Stich mit der Öffnung des Glases einen Kreis aus. Nimm den Strohalm und steche mehrere kleine Löcher in den Kreis (du kannst auch verschieden dicke Strohhalme für verschiedene Lochgrößen verwenden).

Lass die Modelliermasse nach Anleitung trocknen. Nun kannst du deinen Blumenretter mit den Markern nach Lust und Laune bemalen.

Setze deinen Blumenretter auf ein Glas oder eine kleine Vase. Durch die Löcher kannst du jetzt einzelne Blütenstiele stecken - vielleicht ein umgeknicktes Gänseblümchen oder die erste Löwenzahnblüte?

DIE GARTENECKE FÜR CLEVERE KIDS

DAS GEHEIMNIS DER Frühaufsteher

Frühlüher wie Schneeglöckchen oder Krokusse sind die absoluten Frühaufsteher im Garten.

Während die großen Bäume noch tief und fest schlafen, sagen sich die kleinen Blumen:

„Schnell, jetzt oder nie!“

Und das sind ihre Tricks:

Die Licht-Diebe:

Die Kleinen sind schlau! Sie blühen genau jetzt, weil die großen Bäume noch keine Blätter haben.

So scheint die Sonne direkt bis auf den Boden durch. Würden sie warten, bis es warm ist, säßen sie im dunklen Schatten der riesigen Baum-Riesen – und ohne Licht gibt's kein Frühstück für Pflanzen!

Der eingebaute Akku:

In ihrer Zwiebel haben sie einen fetten Proviant-Rucksack dabei. Da steckt die Energie vom letzten Jahr drin. Deshalb müssen sie nicht erst mühsam wachsen, sondern ploppen einfach wie ein Popcorn aus der Erde, sobald die Sonne ein bisschen kitzelt.

WACHSTUM IM GLAS

Erkunde, wie Samen keimen und eine neue Pflanze wächst!

Du brauchst:
 Bohnen-, Erbsen- oder Linsensamen, ein Glas, viel Küchenkrepp

MINI-EXPERIMENT:

1. Lass das Küchenkrepp mit Wasser vollsaugen, drücke es leicht aus und stopfe es dicht in das Glas. Gieß dann überschüssiges Wasser ab.
2. Stecke rundum verteilt einige Samen zwischen Glaswand und Küchenkrepp.
3. Stelle das Glas an einen hellen Platz und warte. Befeuchte bei Bedarf das Papier.
4. Beobachte, was passiert! Wie lange dauert die Keimung? Was wächst zuerst – Wurzel oder Blatt? Überlege, warum das so ist!



TAG 3



TAG 5



TAG 7

Warum macht
der **APRIL** manchmal
so ein total
**VERRÜCKTES
WETTER**



Der April ist wie ein Kind,
das sich **nicht entscheiden kann**,
was es anziehen soll! Manchmal kommen noch
kalte Luftströme vom Winter, manchmal schon
warme Luft vom Sommer. Wenn diese kalten
und warmen Luftpakete aufeinanderprallen,
gibt das **riesigen Zoff in der Luft**. Mal regnet es,
dann scheint die Sonne und zack! hagelt es.

Die Natur weiß noch nicht so richtig:

Bliebe ich Winter oder werde ich Sommer?

Total unentspannt, dieser April!

Bist du
fit für den
Frühling?



Warum **RIECHEN** die
**FELDER UND DER
WALD** im Frühling
plötzlich anders?

Das ist der **Duft der Auferstehung!** Im
Frühling fängt alles an zu wachsen
und zu arbeiten. Die kleinen Pflanzen
und Blumen machen tolle **neue Duft-
stoffe**, um Insekten anzulocken. Der
Boden wird wärmer und die kleinen
Helfer-Bakterien darin wachen auf. Der
„typische“ Frühlingsgeruch ist also eine
Mischung aus **frischen Blüten-Parfüms**,
dem Duft der **feuchten Erde** und dem
ganzen Grün, das gerade Gas gibt!

DIE Frühlings- CHECKER

Was machen die Igel,
wenn sie aus ihrem
WINTERSCHLAF
aufwachen?



Ausschlafen? Keine Zeit! Igel haben
im Winterschlaf extrem abgenom-
men, weil sie ja **monatelang nichts
gegessen** haben. Ihre erste Mission
ist also: **FUTTER!** Sie sind total
hungrig und suchen sofort nach
Käfern, Würmern und Schnecken,
um wieder rund und stark zu
werden. Sie müssen schnell
eine Frühstücks-Party veran-
stalten, damit sie fit für
den Sommer sind.

HUNGER!



Warum haben Vögel
im Frühling so einen
LÄRM-PEGEL?
Singen die nur
für uns?



Die Vögel haben im Frühling
zwei wichtige Jobs:

„Hör mal, hier wohne ich!“

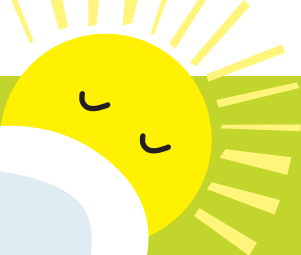
Sie singen super laut, um anderen
Vögeln zu sagen: „Das ist mein Garten,
such dir einen anderen Baum!“

Sie markieren ihr Revier.

„Hallo, Hübsche(r)!“

Der laute Gesang ist auch ein Flirt-
Konzert, um einen Partner zu finden
und zu beeindrucken. Sie bauen dann
zusammen ein Nest für ihre Küken. Stell
dir das als Vogel-Dating-Show vor!





Wusstest du,
dass Hummeln oft die Ersten
sind, die fliegen? Sie haben eine
Art „eingebautes Heizsystem“.

Checker-Fact:

Die Hummeln, die du jetzt im
frühen Frühling siehst, sind fast
immer Königinnen. Sie sind die
Einzigsten ihres Volkes, die den
Winter überlebt haben, und
suchen jetzt ganz allein einen
Platz für ihr neues Nest.
Ein echter Power-Job!



PROBIER ES AUS!

DAS ZAPFEN- HYGROMETER:

Leg einen Kiefern-
zapfen nach draußen.
Bei Regen schließt er
sich, bei Sonne geht er
auf. Ein echtes
Natur-Messgerät!



Bist du ein echter Frühlings-Checker? Teste dein Wissen mit unserem Quiz:

Lade dir das Frühlings-Quiz
zum Ausdrucken unter
diesem QR-Code herunter.
Oder gehe auf

norma-online.de/quiz



WINDSPIEL

1 Nimm eine möglichst gerade **PET-Flasche** (z. B. von frischer Milch) und bemale sie rundherum mit **farbigen Permanentmarkern** mit bunten Querstreifen. Du kannst auch noch Muster in die Streifen malen, z. B. Punkte oder Zickzack-Muster.

2 Entferne den Deckel und schneide den Boden der Flasche ab. Schneide nun mit einer **Schere** die Flasche spiralförmig nach oben hin auf. Der Streifen sollte ca. 1,5 bis 2 cm breit sein. Binde eine **Schnur** um den Flaschenhals und hänge die Flasche in einen Baum.



Bastel dir deine
eigenen Wetter-
Messer

REGEN- MESSER

1 Nimm eine **PET-Flasche** und entferne den Deckel. Schneide das obere Drittel der Flasche mit einem **Cuttermesser** gerade ab (lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen).

2 Fülle einige **Kieselsteine** zum Beschweren in den unteren Teil und gieße Wasser auf, bis sie bedeckt sind. Markiere die Wasserkante mit **rotem Permanentmarker** als Grundlinie. Zeichne eine Skala in 1-cm-Schritten mit **Lineal** und **schwarzem Marker** auf. Nach Belieben kannst du die Flasche noch bemalen.

3 Stecke nun das obere Flaschenteil mit dem Hals nach unten in das untere Flaschenteil. Befestige den Übergang mit **Klebeband**. Stelle die Flasche auf einen freien Platz im Garten. Jetzt kannst du an der Skala sehen, wie viel es geregnet hat.



PROTEINE

SIND DIE BAUSTOFFE IHRES KÖRPERS: **SIE REPARIEREN ZELLEN, PUSHEN DAS IMMUNSYSTEM** UND SORGEN DAFÜR, DASS IHRE MUSKELN NICHT NUR DEKO BLEIBEN. ALS SMARTE SATTMACHER HALTEN SIE DEN BLUTZUCKERSPIEGEL FLACH UND SIND DAMIT DAS WICHTIGSTE WERKZEUG FÜR ALLE, DIE MIT **VOLLER ENERGIE UND OHNE HEISSHUNGER** DURCH DEN FRÜHLING STARTEN WOLLEN.

VITAMINE

SIND DIE **ZÜNDSCHLÜSSEL IHRES STOFFWECHSELS**: OHNE SIE LÄUFT IM KÖRPER GAR NICHTS. OB ALS **IMMUN-BOOSTER, ENERGIELIEFERANT** ODER NATÜRLICHER FILTER FÜR DEN TEINT – DIESE KLEINEN POWER-STOFFE **SCHÜTZEN IHRE ZELLEN** UND BRINGEN SIE NACH DER DUNKLEN JAHRESZEIT WIEDER ZUM STRAHLEN.

Proteinreiche feel good küche

Mit Power-Rezepten in den Frühling

Schluss mit dem Winterschlaf – wir wecken Ihre Vitalgeister mit einer ordentlichen Portion Power! Unsere Feel-good-Frühlingsküche ist das perfekte Tuning für Ihren Body: proteinreich, leicht und unverschämte frisch. Knackiges Grün trifft auf smarte Sattmacher, die Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren bringen. So schmeckt der Frühling, wenn er richtig Lust auf Energie und gute Laune hat.



FJORDKRONE
Thunfisch

Ständig im Sortiment



ERNTEKRONE
Sonnenmais

Ständig im Sortiment



BIO SONNE
Bio-Honig Linde

Ständig im Sortiment



Salat-Wraps mit Thunfisch & körnigem Frischkäse

7. MÄRZ
2026

Tag der gesunden Ernährung

Der Tag der gesunden Ernährung ist der jährliche Reminder, gut auf seinen Körper und das, was man isst, zu achten. Er feiert die perfekte Balance aus Genuss und Verstand und zeigt, dass echtes Power-Food nicht nur Ihre Zellen schützt, sondern auch verdammt gut schmecken kann.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 ERNTEKRUNE Mini-Romana-Salatherzen
1 BIO SONNE Zitrone
–
8 ERNTEKRUNE Radieschen
2 Dosen FJORDKRUNE Thunfisch
1 Dose ERNTEKRUNE Mais
½ ERNTEKRUNE Gurke
½ Bund Schnittlauch
200 g CREMISÉE körniger Frischkäse (K)
1 Prise Salz
1 Prise COOK! Pfeffer
1 Prise COOK! Chili

1. Den Salat vom Strunk befreien und in einzelne Blätter aufteilen.
2. Außerdem Gurke und Radieschen klein würfeln, den Schnittlauch fein hacken.
3. Den Mais gut abtropfen lassen und mit Thunfisch, Gurke, Radieschen, körnigem Frischkäse und Gewürzen vermischen.
4. Die Mischung auf den Salatblättern verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.
5. Alles mit frischen Zitronenspalten servieren.

Beeren-Smoothie mit Hafer

ZUTATEN FÜR 4 DRINKS:

200 g RIVER VALLEY
Beeren (TK)
150 g LANDFEIN Jo-
ghurt (K)
2 EL BIO SONNE
Honig Linde
4 EL GOLDEN
BREAKFAST
Haferflocken

1. Die Beeren auftauen lassen und zusammen mit Joghurt und Honig im Mixer zerkleinern.
2. Zum Schluss die Haferflocken zufügen und nur kurz bis zur gewünschten Konsistenz mixen.
3. Auf Gläser verteilen und wahlweise mit frischen Beeren oder pur servieren.

TIPP: Wem der Smoothie zu dickflüssig ist, kann noch einen Schuss Mineralwasser hinzufügen.



Feel-good- KRÄUTER-KÜCHE

NÄHRSTOFFE:

Petersilie, Kresse, Bärlauch, Schnittlauch, Dill

VERDAUUNG:

Dill, Pfefferminze, Basilikum, Estragon, Fenchel

KREISLAUF:

Rosmarin, Melisse

IMMUNSYSTEM:

Thymian, Salbei, Zitronenmelisse

ENTGIFTUNG:

Koriander (bindet Schwermetalle), Löwenzahn, Brennnessel

Protein-Power &

Vitalkick fürs Immunsystem

Keine halben Sachen – mit einem Teig aus Quark und körnigem Frischkäse wird der Flammkuchen zur Proteinbombe – gekrönt von frischen Frühlingszwiebeln.

Quark-Flammkuchen
mit Frühlingszwiebeln & Bacon

Quark-Flammkuchen

Bohnen und andere Hülsenfrüchte sind perfekte Protein-Lieferanten!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Boden:

- 1 GUTSGLÜCK Ei (M)
- 200 g LANDFEIN Magerquark (K)
- 200 g CREMISÉE körniger Frischkäse (K)
- 100 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
- 50 g LECKERROM Gouda, gerieben (K)
- 1 Prise Salz

Belag:

- 2 ERNTEKRONE Frühlingszwiebeln
- 100 g LANDFEIN saure Sahne (K)
- 100 g GUT BARTENHOF Bacon (K)
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Für den Teig zunächst alle Zutaten miteinander verrühren und entweder in vier kreisrunden Portionen oder als einen großen Flammkuchen auf einem Blech mit Backpapier verteilen.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
3. Außerdem den Bacon klein würfeln und die Frühlingszwiebeln in grobe Ringe schneiden.
4. Die Flammkuchentopfen im Ofen für 10 Minuten vorbacken.
5. Im Anschluss saure Sahne mit Pfeffer würzen, darauf verteilen und Bacon sowie Frühlingszwiebeln darüberstreuen.
6. Für weitere 10 Minuten goldbraun backen und servieren.



LANDFEIN Magerquark (K)

Ständig im Sortiment



ERNTEKRONE Kidneybohnen

Ständig im Sortiment



Bohnenbällchen auf Couscous-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Bällchen:

- 1 GUTSGLÜCK Ei (M)
- 1 ERNTEKRONE Knoblauchzehe
- 250 g ERNTEKRONE Kidneybohnen
- 50 g CREMISÉE Feta (K)
- 3 EL KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
- 1 TL COOK! Paprikapulver
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Chili
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 2 EL FRISAN Rapsöl

Salat:

- 150 g BIO SONNE Couscous
- 150 g ERNTEKRONE Erbsen (TK)
- 200 ml BIO SONNE Gemüsebrühe (heiß)
- 1 ERNTEKRONE Frühlingszwiebel
- ½ BIO SONNE Zitrone (Abrieb und Saft)
- ½ Bund BIO SONNE Petersilie
- ¼ Bund BIO SONNE Minze
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 4 EL LANDFEIN Joghurt (K)

1. Den Couscous in einer Schüssel mit den Erbsen mischen und alles mit der heißen Gemüsebrühe übergießen, kurz umrühren – dann abdecken und quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kidneybohnen mit Knoblauch, Gewürzen, Ei, Feta und Semmelbröseln im Mixer zu einer homogenen Masse zerkleinern.
3. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Bällchen formen.
4. Den fertig gequollenen Couscous mit einer Gabel auflockern und anschließend mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, fein gehackter Frühlingszwiebel, Minze und Petersilie verfeinern.
5. Die Bohnenbällchen in etwas Öl knusprig anbraten und zusammen mit Joghurt und Couscous-Salat servieren.



Wer sagt eigentlich,
dass wir nur im Dezember
Türchen öffnen dürfen?
Wir bringen den Trend des
Adventskalenders direkt in den
Frühling und feiern das Warten auf
den Osterhasen mit unserem

OSTER- Kalender

 **Wir
basteln:**

- MATERIAL:**
- KLOROLLEN
 - TUBENFARBE GELB, WEISS, ROSA
 - TONKARTON (ROSA, ORANGE, ROT)
 - BUNTE FEDERN
 - PFEIFFENPUTZER
 - ROSA MARKER
 - WACKELAUGEN
 -
 - HEISSKLEBER
 - KLEBER
 - SCHERE
 - PINSEL

- 1 Die Klorollen mit der Farbe in Pastellgelb oder Rosa bemalen. Trocknen lassen.
- 2 Aus dem Tonkarton Formen für die Füße und den Kamm ausschneiden. Für den Schnabel ein Drachenviereck ausschneiden und einmal in der Hälfte falten.
- 3 Den inneren unteren Rand der Klorolle mit Heißkleber einstreichen, schnell die Füße auflegen und die Klorolle zusammendrücken, sodass sie unten geschlossen ist.
- 4 Mit Kleber den Schnabel und den Kamm aufkleben. Für die Flügel vier bunte Federn nach Wahl mit Heißkleber auf die Rückseite der Klorolle kleben. Der Pfeifenputzer wird ebenfalls mit Heißkleber in die offene Seite der Rolle geklebt und dient als Aufhänger.
- 5 Nun noch die Wackelaugen aufkleben und die Kalenderzahlen mit einem rosa Marker auf den Bauch der Hühner schreiben.
- 6 Nach Belieben mit Süßigkeiten oder kleinen Geschenken füllen und an einen Osterstrauss hängen.

Das Herzstück:

Eine Truppe ziemlich witziger
 Hühner, die für ordentlich gute
 Laune sorgen. Zugegeben,
 ein Osterkalender ist vielleicht
 etwas ungewöhnlich – aber
 genau deshalb lieben wir die
 Idee! Er verkürzt Kindern die
 Wartezeit auf die große
 Eiersuche und bringt jeden Tag
 eine kleine Überraschung in
 die Vorosterzeit.

WIE VIELE TAGE?
 EINEN GENAUEN STICHTAG
 WIE IM DEZEMBER GIBT ES
 NICHT. DER KALENDER ZÄHLT
 MEISTENS 7 ODER 10 TAGE BIS
 ZUM OSTERSONNTAG.

{ Zum Befüllen:



CRAZY-SOCKEN 5 PAAR

Für Kinder, verschiedene Motive,
Größen 31/34 – 39/42

Erhältlich ab 16. März



SPIELFAHRZEUGE 3ER-SET

Verschiedene Modelle

Erhältlich ab 16. März



EXCELSIOR MAGIE DU CHOCOLAT OSTERHASEN/FEINE OSTEREIER

Verschiedene Sorten

Saisonal im Sortiment

Fürs osterneest:



TECHNO-LOGIC-BAUSATZ

Verschiedene Modelle

Erhältlich ab 16. März

Wir basteln:

MATERIAL:

WOLLE NACH WAHL

PAPPE

SCHERE

ZIRKEL

HOLZKUGEL MIT LOCH

(2 BIS 2,5 CM)

FILZ IN

GRAU ODER ROSA

KLEBER

FINELINER SCHWARZ

ABB. 1



ABB. 2



Fluffige BOMMEL Hasen

- 1 Aus der Pappe zwei Pappringe ausschneiden mit einem Durchmesser von 5 cm und einem Innendurchmesser von 1 cm (Abb. 1). Die zwei Pappringe übereinanderlegen und einschneiden wie markiert. Die Wolle nun dicht auf den Ring wickeln (Abb. 2). So lange wickeln, bis die Mitte mit Wolle ausgefüllt ist.
- 2 Mit einer feinen Schere die Wollfäden am Rand entlang aufschneiden. Einen 30 cm langen Wollfaden zwischen die zwei Pappscheiben ziehen, festziehen und einen doppelten Knoten machen. Die langen Enden des Fadens stehen lassen – sie werden der Aufhänger.
- 3 Die Pappscheiben vorsichtig aus der Bommel entfernen. Die Bommelfransen ggf. noch etwas in Form schneiden.
- 4 Mit dem Fineliner ein Gesicht auf die Holzkugel malen. Diese dann auf den Aufhängefaden auffädeln.
- 5 Aus Filz zwei Ohren von ca. 4 cm Länge ausschneiden – diese unten mit einem Tropfen Kleber versehen und in das obere Loch der Kugel stecken. Noch etwas in Form drapieren – fertig ist das fluffige Häschen



Heute } Fisch, bitte!

3-GÄNGE-
MENÜ
ZUM
KARFREITAG

Warum
essen wir
Fisch an
Karfreitag?

3

DESSERT

Pistaziencreme
in Schoko-Eierschalen

Rezept auf Seite 21

Der Karfreitag ist der kulinarische Ruhepol der Osterzeit. Bevor am Sonntag die bunten Eier und der üppige Braten die Hauptrolle spielen, schalten wir heute bewusst einen Gang runter – aber mit vollem Genuss! Wir verzichten auf Fleisch, aber sicher nicht auf Geschmack. Freuen Sie sich auf ein Fisch-Menü, das Tradition und moderne Leichtigkeit perfekt auf dem Teller vereint.

VORSPEISE

1
Gebratene Salatherzen
mit Räucherfisch



FJÖRDKRONE
Stremellachs (K)
Ständig im Sortiment

Früher war die Sache klar: Fleisch galt als Luxus und Symbol für Lebensfreude. An Karfreitag gedenken Christen aber dem Leiden und Sterben Jesu. Deshalb hieß es: Verzicht üben. Da Fisch im Gegensatz zu Fleisch (Schwein, Rind, Geflügel) als „kaltes“ Lebensmittel und nicht als Fleisch im Sinne der Fastenregeln galt, landete er als sättigende Alternative auf dem Teller.

VORSPEISE

Gebratene Salatherzen mit Räucherfisch

Zutaten für 4 Portionen:

4 ERNTEKRUNE Romana-Salatherzen,
2 Scheiben GOLDBLUME Toast,
250 g FJORDKRUNE Stremellachs (K),
4 EL FRISAN Rapsöl, 1 EL BIO SONNE Honig

Dressing:

2 GUTSGLÜCK Eigelb (M), 1 ERNTEKRUNE Knoblauchzehe,
½ BIO SONNE Zitrone (nur den Abrieb),
10 EL FRISAN Rapsöl, 4 EL Essig, 2 EL Senf,
1 EL BIO SONNE Honig, ½ TL COOK! Thymian,
1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Zunächst die Toastscheiben in mundgerechte Würfel schneiden und in etwas Öl goldbraun anbraten.
2. Für das Dressing den Knoblauch schälen und zusammen mit allen anderen Zutaten (bis auf das Öl) in einen Messbecher geben.
3. Alles mit dem Stabmixer pürieren und dabei langsam das Rapsöl einfließen lassen, damit eine Emulsion entstehen kann.
4. Anschließend den Salat putzen, vom Strunkansatz befreien und vierteln.
5. Dann das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und den Salat mit den Schnittflächen nach unten scharf anbraten – Honig hinzufügen und leicht karamellisieren.
6. Den gebratenen Salat mit grob gezupftem Stremellachs, Croûtons und Dressing anrichten.

HAUPTGERICHT

2 Fischfilet unter Kartoffelschuppen mit Honigkarotten auf Mandelsauce

Rezept auf Seite 20



Fischfilet unter Kartoffelschuppen mit Honigkarotten auf Mandelsauce

Zutaten für 4 Portionen:

Fisch mit Kartoffelschuppen:

4 FJORDKRONE Wildlachsfilets (TK)

4 ERNTEKRONE Kartoffeln

1 BIO SONNE Zitrone

2–3 EL BELLUCCINO Olivenöl

1 Prise COOK! Pfeffer

1 Prise Salz

–

Honigkarotten:

4 ERNTEKRONE Karotten

3 EL BIO SONNE Honig

2 EL BELLUCCINO Olivenöl

1 Prise Salz

–

Mandelsauce:

1 Scheibe GOLDBLUME Toastbrot

1 ERNTEKRONE Knoblauchzehe

100 g ARDILLA Mandelkerne

170 ml BELLUCCINO Olivenöl

4 EL BIO SONNE Zitronensaft

2–3 EL Wasser

1 Prise COOK! Pfeffer

1 Prise Salz

Warum heißt der Karfreitag eigentlich „Kar“-Freitag?

Das „Kar“ kommt vom alt-hochdeutschen Wort „Kara“, was so viel wie Kummer, Klage oder Trauer bedeutet. Es ist also wortwörtlich der „Trauerfreitag“. An diesem Tag steht in der christlichen Tradition die Stille im Vordergrund, weshalb es in Deutschland auch ein gesetzlicher „stiller Feiertag“ ist

1. Die Karotten putzen, vierteln und mit Salz, Honig und Olivenöl marinieren.
2. Außerdem die Kartoffeln dünn hobeln und mit Zitronenabrieb, Salz und Olivenöl marinieren.
3. Den Fisch leicht antauen lassen, mit Salz, Pfeffer sowie einigen Spritzern Zitronensaft würzen und mit den Kartoffelschuppen belegen.
4. Die übrigen Kartoffelscheiben können auf einem Blech mit Backpapier um den Fisch verteilt werden.
5. Währenddessen Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
6. Die Auflaufform mit den Karotten sowie das vorbereitete Blech mit Fisch und Kartoffeln im Ofen für 25–30 Minuten backen.
7. In der Zwischenzeit für die Mandelsauce alle Zutaten im Mixer cremig pürieren – wer es flüssiger mag, kann noch etwas zusätzliches Wasser hinzufügen.
8. Die Mandelsauce auf Teller verteilen und die Honigkarotten zusammen mit dem Fisch darauf anrichten.

TIPP:

Wer möchte, kann noch alles mit frischen Kräutern verfeinern.



FJORDKRONE
Wildlachsfilets (TK)
Ständig im Sortiment

DESSERT

Pistaziencreme in Schoko-Eierschalen

Zutaten für 4 Portionen:

Pistaziencreme:

- 1 Becher LANDFEIN Schlagsahne (K)
- 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Sahnesteif
- 200 g CREMISÉE Frischkäse (K)
- 120 g PFIFF Pistazien (gesalzen)
- 2 EL Puderzucker

- 150 g ZAUBERHAFT BACKEN Zartbitterkuvertüre
- 50 g PFIFF Pistazien (gesalzen)

1. Zunächst die Kuvertüre grob hacken und über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen und ein Blech mit Backpapier auslegen.
2. Dann vier Luftballons zu einem Drittel aufblasen und seitlich in die flüssige Kuvertüre tauchen – die Ballons zum Aushärten der Kuvertüre auf das Backpapier setzen.
3. Nach einigen Minuten wiederholen, so dass eine stabile Schokoladenschicht entsteht.
4. In der Zwischenzeit die Creme zubereiten – hierfür die Pistazien schälen und im Mixer möglichst fein mahlen.
5. Außerdem die Schlagsahne mit Sahnesteif und Puderzucker steif schlagen.
6. Den Frischkäse mit den gemahlenden Pistazien vermischen und die Schlagsahne behutsam unterheben – die Mischung mindestens eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
7. Kurz vor dem Servieren die Luftballons zum Platzen bringen, herauslösen und die Schokoladenschalen auf Teller setzen, um die Pistaziencreme darauf zu verteilen – alles mit grob gehackten Pistazien bestreuen.



ZAUBERHAFT BACKEN
Zartbitterkuvertüre
Ständig im Sortiment



2 LEICHTE Festtags- WEINE

... die Ihr Fisch-Menü
wunderbar abrunden.



Fruchtig

Keine Rebsorte kennzeichnet unsere Heimat, das Markgräflerland, so eindrucksvoll wie der Gutedel. Bei uns bringt der Gutedel frische, feinschmeckende Weine mit mildem Charakter hervor. MARKGRÄFLER Gutedel Baden
1-l-Flasche
Ständig im Sortiment

Elegant

Dieser weiße Burgunder präsentiert sich cremig zart im Geschmack mit eleganten Fruchtaromen, die an Birnen, grüne Nüsse und Quitten erinnern. Weißer Burgunder QbA
0,75-l-Flasche
Ständig im Sortiment

Oster BRUNCH

Ein echtes
Hasenfrühstück –
international
inspiriert

KAFFEEGENUSS
MIT SCHUSS

 **Eierlikör
Latte**
Rezept auf Seite 26

 **Scotch
Eggs**
Rezept auf Seite 25

Freuen Sie sich auf einen Osterbrunch,
der Ihre Gäste einmal rund um den
Kontinent schickt, ohne dass jemand
den Koffer packen muss.

In unserer internationalen Genuss-Runde
trifft fluffiges Gebäck aus Griechenland
auf die herzhafte Lebensfreude Italiens,
während Norwegen und Schottland für
den nötigen nordischen Kick
auf dem Buffet sorgen.

Ob süß, salzig oder herrlich
unkonventionell – dieses Jahr schmeckt
Ostern nach Fernweh und
ein bisschen Urlaub.

TSOUREKI #GRIECHENLAND

*Mhhmmm, luftig-weich & goldbraun –
wie lecker ist das bitte? Tsourekí ist ein traditioneller
griechischer Hefezopf, der als Kranz geflochten und mit rot
gefärbten Eiern verziert wird.*

EIERLIKÖR LATTE #NIEDERLANDE

*Zugegeben, der Eierlikör Latte ist kein traditionelles
Ostergetränk, passt aber einfach so gut zu unserem
Hasenfrühstück – und die Holländer haben den
„Kaffee mit Schuss“ kreiert!*



**Gulrot-
Marmelade**

Rezept auf Seite 26

#NORWEGEN

*Nordische Tradition: In Norwegen und anderen skandinavi-
schen Ländern war es früher üblich, Karottenmarmelade zu
Hause herzustellen, wenn die Ernte eingebracht wurde.
Die Basis ist immer gekochte Karotte, oft mit Zucker, Zitrone
und Ingwer, um den Geschmack zu intensivieren.*



Tsourekí

Rezept auf Seite 26

Eier

WIE VIELFÄLTIG KANN MAN EIER EIGENTLICH ZUBEREITEN? WIR FRAGEN NACH BEI UNSEREN EUROPÄISCHEN NACHBARN.

#BELLA ITALIA

Wenn es um Ostern in bella Italia geht, darf ein Klassiker nicht fehlen: die Torta Pasqualina. Diese prachtvolle Gemüsetorte aus Ligurien ist weit mehr als nur ein herzhafter Kuchen – sie ist purer Frühling in Teighüllen. Der Clou: ganze Eier, die im Ofen mitbacken und beim Anschneiden für den absoluten Wow-Effekt sorgen.

 **Torta
Pasqualina**



BIO SONNE
Junger Blattspinat (TK)
Ständig im Sortiment

ZUTATEN FÜR EINE TORTE:

Teig:

1 GUTSGLÜCK Ei (M)
 300 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
 120 g LANDFEIN Butter, eiskalt (K)
 1 Prise Salz

Füllung:

7 GUTSGLÜCK Eier (M)
 2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
 300 g BIO SONNE Blattspinat (TK)
 250 g CREMISÉE Frischkäse (K)
 150 g VILLA GUSTO Parmesan, gerieben (K)
 30 g KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
 2 EL BELLUCINO Olivenöl
 1 Prise Salz
 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Für den Teig alle Zutaten zu einem mürben Teig zügig von Hand verkneten – dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe der Quicheform ausrollen und diese damit auslegen.

2. Den Teig gut in die mit Olivenöl gefettete Form drücken und den Rand sauber abschneiden – die Teigreste erneut für den Deckel kreisrund ausrollen und sowohl die Form als auch den Teigdeckel im Kühlschrank mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

3. Den Spinat für die Füllung auftauen, überschüssiges Wasser abgießen und alles mit Semmelbröseln, Parmesan, Frischkäse, zwei rohen Eiern, fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen.

4. Die Füllung über den vorbereiteten Quicheboden verteilen und vier Mulden hineindrücken – je ein rohes Ei hineingeben.

5. Alles mit dem Teigdeckel bedecken und die Ränder gründlich andrücken.

6. Das übrige Ei verquirlen und die Quiche damit einstreichen.

7. Währenddessen den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.

8. Die Quiche für 35–40 Minuten goldbraun backen und im Anschluss einige Minuten ruhen und vor dem Anschnitt leicht abkühlen lassen.



CREMISÉE
Frischkäse (K)

Ständig im Sortiment

#SCHOTTLAND

Schottland verleiht dem Osterei ein
 herzhaftes Upgrade: Scotch Eggs sind
 der knusprige Gamechanger auf
 jedem Buffet und hüllen das klassische
 Ei in eine würzige Fleischkruste.



Scotch Eggs

**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN:**

10 GUTSGLÜCK Eier (M)
 800 g GUT BARTENHOF
 gemischtes Hackfleisch (K)
 300 g KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
 2 EL Senf
 1 TL COOK! Thymian
 1 Prise Salz
 1 Prise COOK! Pfeffer
 –
 FRISAN Butterschmalz
 (zum Frittieren)

1. Zunächst acht der Eier mindestens 3 Minuten kochen und in kaltem Wasser abschrecken – dann behutsam schälen. (Wer die Eier lieber hart gekocht bevorzugt, kann diese natürlich auch länger kochen.)
2. Im Anschluss die übrigen Zutaten (bis auf die Eier) mit 50 g Semmelbröseln zu einer homogenen Hackmasse vermischen.
3. Die Masse in acht gleich schwere Portionen teilen und jeweils mit feuchten Händen um eines der gekochten Eier hüllen.
4. Die Fleischmasse fest andrücken und die Eier so vorbereitet für eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit das Butterschmalz erhitzen und eine Schale mit verquirlten Eiern und eine mit den übrigen Semmelbröseln herrichten.
6. Die vorbereiteten Eier mit der Hackmasse aus dem Kühlschrank holen und abwechselnd in den rohen Eiern und Semmelbröseln panieren.
7. Dann nacheinander zügig im heißen Butterschmalz ausbacken, bis die Kugeln ringsherum goldbraun sind.
8. Abschöpfen und auf Küchenpapier das überschüssige Fett abtropfen lassen.
9. Die schottischen Eier können nun mit Senf und Salat oder anderen Beilagen nach Wahl warm oder kalt serviert werden.



KÜCHENSTOLZ
Semmelbrösel

Ständig im Sortiment



Tsoureki

- GRIECHENLAND -

ZUTATEN FÜR EINEN HEFEZOPF:

Teig:

- 2 GUTSGLÜCK Eier (M)
- 1 BIO SONNE Orange (nur den Abrieb)
- 1 Würfel Frischhefe (K)
- 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker
- 500 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
- 100 g LANDFEIN Butter, zimmerwarm (K)
- 70 g Zucker
- 120 ml LANDFEIN Milch
- 1 Prise Salz

Verzierung:

- Rot gefärbte Eier
- 1 GUTSGLÜCK Eigelb (M)
- 2 EL ARDILLA Mandeln
- 2 EL LANDFEIN Milch

1. Für den Hefeteig den Zucker, Vanillinzucker, Salz und Orangenabrieb vermischen.
2. Dann Milch erwärmen (nicht kochen), leicht abkühlen lassen und die Hefe darin auflösen.
3. Im Anschluss Mehl, Butter und die Milchmischung mit dem vorbereiteten Zuckermix für 5 Minuten verkneten, dann die Eier zufügen und alles für weitere 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
4. Den Hefeteig abgedeckt bei Raumtemperatur für zwei Stunden ruhen lassen.
5. Den Teig nach Ablauf der Ruhezeit in drei gleich schwere Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Strängen ausrollen – diese an den Enden miteinander verbinden und zu einem Zopf flechten.
6. Den Hefezopf mit den Ostereiern bestücken und erneut abgedeckt für eine halbe Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
7. In der Zwischenzeit die Mandeln mit der Küchenmaschine in dünne Scheiben hobeln und das Eigelb mit Milch verquirlen.
8. Außerdem ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.
9. Den vorbereiteten Hefezopf mit der Eigelbmixtur einstreichen und mit den Mandeln bestreuen – dann für 30+35 Minuten goldbraun backen.



Eierlikör Latte

- HOLLAND -

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER:

- 4 Tassen CAFFECIAO Espresso
(frisch gebrüht)
- 600 ml LANDFEIN Milch
- 200 ml MAYFLOWER Eierlikör
- 4 TL Zucker
- 1 Prise Salz

–
LANDFEIN Sprühsahne

1. Vorab die Milch mit Zucker, Salz und dem Eierlikör leicht erwärmen und alles zu einem stabilen Milchschaum aufschäumen.
2. Den Milchschaum auf die Gläser verteilen und die Espresso direkt in die vorbereiteten Gläser laufen lassen.
3. Für die Optik noch eine Sahnehaube mit einem Extraschuss Eierlikör daraufsetzen.



ARDILLA
Mandelkerne

Ständig im Sortiment



CAFFECIAO
Espresso Classico

Ständig im Sortiment



Gulrot- Marmelade

- NORWEGEN -

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 ERNTEKRONE Karotten
- 3 BIO SONNE Zitronen
- 200 g Gelierzucker
- 1 Prise Salz

1. Zunächst die Schale der Zitronen abraspeln und den Saft herauspressen.
2. Dann die Karotten schälen und grob raspeln.
3. Alles zusammen mit Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist.
4. Zum Schluss den Gelierzucker einrühren und alles für weitere 5 Minuten köcheln, dann zügig in sterile Gläser abfüllen und abkühlen lassen.



ERNTEKRONE
Karotten

Ständig im Sortiment



Narzissen
Im gelben Eierschalen-Topf

Erhältlich ab 25. März

Ein Hauch Frühlings- Gefühle

Unsere Osterblumen in zarten
Frühlingsfarben holen einen Hauch Sonne
ins Haus – und zaubern im Handumdrehen
Glücks- und Frühlingsgefühle
in Ihr Zuhause.



Zauberhafter Blumengruß

Rosen-Nelken-Strauß
Frisch gebunden mit z. B.: Edelrosen,
Germini oder Chrysanthemen, mit
einem Dekostecker, handgebunden

Erhältlich ab 1. April



CrazziCube®
Hortica GmbH aus Düllstadt,
Mix gelb oder Mix blau

Erhältlich ab 25. März



Bepflanztes Osterei
Keramikschale in Osterei-Form,
verschiedene Farben

Erhältlich ab 25. März



HAND-
GEFERTIGT

Oster-Strauß
Verschiedene Farben

Erhältlich ab 1. April



**Bepflanztes
Holzgefäß**

Besticht durch seinen
natürlichen Look

Erhältlich ab 25. März

Alles Hase ...oder was?

Das große
Hoppeln
in der
Küche

Warum nicht mal
VEGAN?
Auch lecker –
versprochen!

Ja, hier schon!

Denn – wie sollte es anders sein –
bei unserem großen Osterbacken dreht sich
alles rund um die possierlichen Hoppel-
tierchen. Hasen so weit das Auge reicht –
und für jeden Geschmack.
So kreativ kann Osterbacken sein.

Veganer Osterhase

Zutaten für 1 Kastenform oder 2 Osterhasen:

- 1 BIO SONNE Zitrone (nur der Abrieb)
- 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker
- 350 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
- 100 g Zucker
- 300 ml BIO SONNE Haferdrink
- 80 ml FRISAN Rapsöl
- 1 EL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver
- ¼ TL Salz
-
- 2 EL Puderzucker (zum Bestäuben)

1. Zunächst die trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und vermengen.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 170° C Umluft vorheizen.
3. Dann Öl, Zitronenabrieb und Haferdrink zügig unterrühren und den Teig in die gefettete Backform füllen.
4. Den Kuchen für 40–45 Minuten goldbraun backen und danach für 10 Minuten in der Form abkühlen lassen.
5. Im Anschluss behutsam aus der Form lösen, vollständig auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



BIO SONNE Haferdrink
Ständig im Sortiment



ZAUBERHAFT BACKEN
Weiße Kuvertüre
Ständig im Sortiment

Die Ohren aus weißem Karton ausschneiden. Für die Mitte kleinere Formen aus rosa Papier ausschneiden und aufkleben. Auf die Rückseite jeweils einen halben Zahnstocher kleben und die Ohren damit am Cake-Pop feststecken.

Carrot-Cake-Pops

Zutaten für 10–12 Stück:

Karottenkuchen:

- 3 GUTSGLÜCK Eier (M), 2 ERNTEKRONE Karotten,
- 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker,
- 250 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl, 100 g BIO SONNE Akazienhonig,
- 100 g LANDFEIN Joghurt (K), 30 g GOLDEN BREAKFAST Haferflocken,
- 60 ml FRISAN Rapsöl, 1 TL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver,
- 1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Muskat (gerieben)

Deko:

- 1 Packung ZAUBERHAFT BACKEN weiße Kuvertüre
- 50 g BIO SONNE Kokoschips (optional – nach Belieben im Mixer zerkleinert)
- 8 EL CREMISÉE Frischkäse (K)

1. Für den Teig die Karotten sehr fein raspeln.
2. Außerdem die Eier mit Salz und Honig schaumig schlagen – langsam das Öl einfließen lassen und Joghurt, Vanillinzucker, Haferflocken, Mehl, Backpulver, Muskat und Karottenraspel unterrühren.
3. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
4. Ein kleines Backblech oder eine große Auflaufform mit hohem Rand mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen, dann für 20–25 Minuten goldbraun backen und gut abkühlen lassen.
5. Den Karottenkuchen mit den Händen zerbröseln und mit dem Frischkäse vermengen – dann zu gleich schweren Kugeln formen und diese auf Holzspieße stecken.
6. In der Zwischenzeit die Kuvertüre grob hacken und über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
7. Die vorbereiteten Teigkugeln eine nach der anderen ringsherum in die flüssige Kuvertüre tauchen, gut abtropfen lassen und mit Kokosraspeln bestreuen.
8. Bevor die Kuvertüre vollständig ausgehärtet ist, noch die DIY-Hasenohren anstecken.

Ooooh,
wie
süß!

Brioche- Häschen

mit Kräutern

Zutaten für 8 Stück:

Teig:

- 4 GUTSGLÜCK Eier (M)
- 450 g BIO SONNE Weizenmehl
- 100 g LANDFEIN Butter, zimmerwarm (K)
- 20 g BIO SONNE Honig
- 10 g Frischhefe (K)
- 8 g Salz
- 100 ml LANDFEIN Milch
- 1 TL COOK! Thymian, 1 TL COOK! Rosmarin
-
- 8 BIO SONNE Sultaninen,
- 1 GUTSGLÜCK Eigelb (M), 1 EL LANDFEIN Milch

1. Zunächst die trockenen Zutaten in einer Rührschüssel mischen – die Hefe in lauwarmen Milch auflösen und die Mischung einrühren.
2. Den Vorteig für eine viertel Stunde bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.
3. Im Anschluss die Eier, Butter und Honig für 10 Minuten unterkneten und den Teig erneut abgedeckt bei Raumtemperatur für drei Stunden ruhen lassen.
4. Etwa einmal pro Stunde mit feuchten Händen vom Schüsselrand her ringsherum dehnen und zur Mitte falten.
5. Nach Ablauf der Ruhezeit eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig in acht gleich schwere Portionen teilen, die einzelnen Teiglinge zu ovalen Kugeln formen.
6. Dann mit einer Schere zwei gezielte Schnitte für Kopf und Ohren, sowie zwei weitere Schnitte für den Hasenpuschel setzen.
7. Die Häschen auf einem Blech mit Backpapier final in Form bringen und je eine Sultanine für die Augen darauf platzieren.
8. Die Häschen mit einer Mischung aus Eigelb und Milch bestreichen und für weitere 20 Minuten ruhen lassen.
9. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
10. Die Brioche-Häschen für 15 Minuten goldbraun backen und anschließend vollständig abkühlen lassen.



BIO SONNE
Sultaninen

Ständig im Sortiment



LECKERROM
Emmentaler gerieben (K)

Ständig im Sortiment



Die Häschen
können nicht
nur süß,
sondern auch
herzhaft!

Was hat der Hase eigentlich mit Ostern am Hut?

Hasen sind die unangefochtenen **Weltmeister im Kinderkriegen**. Kaum ist der Winter vorbei, hoppeln sie in Massen über die Felder. Ostern ist das Fest des neuen Lebens – der Hase verdankt seinen Job also vor allem seinem extremen Drang zur Fortpflanzung im Frühling – er wurde so zum ultimativen

Symbol für Fruchtbarkeit.

In Hasenform
gelegt!

Käse- Zupfbrötchen

Zutaten für 15 Stück:

Brötchen:

1 GUTSGLÜCK Ei (M)

1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Trockenhefe

480 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl

50 g BIO SONNE Honig

50 g LANDFEIN Butter (K)

50 g LECKERROM Emmentaler, gerieben (K)

200 ml LANDFEIN Milch

1 TL Salz

1 GUTSGLÜCK Eigelb (M)

2 EL LANDFEIN Milch

Dip:

1 Becher LANDFEIN Schmand

1 kleine ERNTEKRONE Karotte

½ Bund BIO SONNE Schnittlauch

1 Prise COOK! Pfeffer

1 Prise Salz

1. Für den Teig alle trockenen Zutaten in die Rührschüssel geben.
2. Danach Milch und Butter behutsam erhitzen (nicht aufkochen), bis sich die Butter vollständig aufgelöst hat – die Mischung kurz abkühlen lassen und in die Rührschüssel mischen.
3. Dann das Ei, geriebenen Käse und den Honig zufügen und den Teig für 10 Minuten kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst.
4. Den Teig abgedeckt für zwei Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
5. Nach Ablauf der Ruhezeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in fünfzehn gleich schwere Portionen teilen und zu Kugeln formen.
6. In der Zwischenzeit ein Blech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
7. Die Teigkugeln um eine ofenfeste Schale (in Größe der späteren Dipschale) herum anordnen, sodass am Ende ein Hasenkopf entsteht.
8. Die Teigkugeln abgedeckt für eine weitere halbe Stunde ruhen lassen.
9. Im Anschluss mit einer Mixtur aus Eigelb und Milch bestreichen und für 20–25 Minuten goldbraun backen.
10. Währenddessen für den Dip die Karotte fein raspeln und den Schnittlauch fein hacken.
11. Beides mit Schmand, Salz und Pfeffer vermischen und in die Dipschale füllen.
12. Die lauwarmen Zupfbrötchen mit Hilfe des Backpapiers auf ein Holzbrett schieben und den Dip in der Mitte platzieren.

Und wieso bringt er Ostereier?

Dass ausgerechnet ein Hase (ein fluchtorientiertes Nagetier) den Logistik-Job für zerbrechliche Eier übernommen hat, ist wohl purer Zufall. Er war einfach **zur richtigen Zeit am richtigen Ort**.

Im Mittelalter mussten Bauern zu Ostern ihre Pacht in Form von Eiern an die Grundherren zahlen (da man während der Fastenzeit einen riesigen Eier-Überschuss hatte). Da Hasen zur selben Zeit auf den Feldern herumliefen, dichtete man den Kindern kurzerhand die **Geschichte vom Eier legenden Hasen auf** – schlicht, weil es charmanter klang, als den Kleinen die Steuergesetze des Feudalismus zu erklären.

Häschen-Mohnschnecken

Kleiner Hase, großer Genuss!



Tipp:

Nach dem Abkühlen können die Mohn-Hasen noch mit Puderzucker bestäubt werden.

Zutaten für 10 Stück:

Teig:

- 1 GUTSGLÜCK Ei (M)
- 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Trockenhefe
- 500 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
- 60 g LANDFEIN Butter, zimmerwarm (K)
- 50 g Zucker
- 250 ml LANDFEIN Milch
- 1 Prise Salz

1 GUTSGLÜCK Ei (M) zum Bestreichen

Füllung:

- 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Mohnfüllung
- 100 ml LANDFEIN Milch

1. Für den Teig die Milch mit der Butter behutsam erwärmen (nicht aufkochen), bis die Butter vollständig geschmolzen ist.
2. Die trockenen Zutaten in die Rührschüssel geben und mit der warmen Milchlösung und dem Ei für 10 Minuten verkneten. Den Hefeteig bei Raumtemperatur für eine Stunde abgedeckt ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit Mohnfüllung mit der Milch nach Packungsanleitung zubereiten.
4. Nach Ablauf der Ruhezeit den Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst rechteckig ausrollen und die Mohnfüllung darauf verteilen.
5. Den so vorbereiteten Teig von der langen Seite her möglichst eng aufrollen – aber darauf achten, dass die Füllung nicht herausquillt.
6. Im Anschluss mit einem scharfen Messer die Teigrolle in zehn gleichmäßige Portionen teilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
7. Die Mohnschnecken zu etwa einem Drittel wieder aufrollen und mit dem losen Teigende die Ohren in Form bringen – damit die Schnecken beim Backen genug Platz haben, kann auch mit zwei Blechen gearbeitet und in zwei Durchgängen gebacken werden.
8. In der Zwischenzeit den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.
9. Die vorbereiteten Mohn-Hasen mit einem verquirlten Ei bestreichen und für 15–20 Minuten goldbraun backen.



LANDFEIN Milch
Ständig im Sortiment

LAST-MINUTE-Torte

Unerwarteter Osterbesuch?

Die Gäste stehen schon fast vor der Tür? Keine Panik, mit dieser österlich dekorierten Tiefkühl-Köstlichkeit zaubern Sie glückliche „Aaaahs“ und „Oooohs“ auf die Gesichter Ihrer Gäste.

Mit essbarem
Osternest aus
Schokolade und
Pistazien

PIMP your Cake



DIE BASIS



**FÜRSTENKLASSE
Sahnetorte (TK)**

Ständig im Sortiment

ZUTATEN FÜR DIE DEKORATION:

- 8 EXCELSIOR MAGIE DU CHOCOLAT Schokoeier
- 1 EXCELSIOR MAGIE DU CHOCOLAT Osterhase
- 100 g ZAUBERHAFT BACKEN Zartbitterkuvertüre
- 100 g ARDILLA Pistazienkerne

1. Die Tiefkühlorte nach Packungsanleitung auftauen lassen. Die Pistazien schälen und in der Küchenmaschine grob hacken.
2. Ein Wasserbad vorbereiten und die Kuvertüre grob gehackt darüber zum Schmelzen bringen.
3. Eine Glasschüssel mit der Öffnung nach unten auf einem Blech mit Backpapier platzieren und eine Frischhaltefolie darüberlegen.
4. Die Schokolade mit einer Gabel oder Löffel in dünnen Fäden nach und nach über die vorbereitete Schüssel träufeln, bis ein Schokonest entstanden ist – an einem kühlen Ort vollständig aushärten lassen.
5. Die gehackten Pistazien gleichmäßig am Tortenrand verteilen und auch einige darüberstreuen – das Schokonest mittig auf der Torte platzieren. Zum Abschluss die Schokoeier und je nach Größe den ganzen Schokohasen oder nur seinen Kopf im Nest platzieren.

Glück zum Löffeln

Süße Ostern im Glas – wir servieren Ihnen das ultimative Upgrade für Ihre Kaffeetafel: eine fluffige Eierlikör-Mousse, die so cremig ist, dass sie fast als Sünde durchgeht, und einen frechen Erdbeer-Spargel-Salat, der mit weißer Schokolade zeigt, wie sexy Gemüse zum Nachtsch sein kann. Schicht für Schicht ein Glücksmoment!



Erdbeer-Spargel-Salat mit weißer Schokolade

Zutaten für 4 Portionen:
 1 Bund BIO SONNE Basilikum
 ½ BIO SONNE Zitrone
 500 g RIVER VALLEY Erdbeeren
 400 g ERNTEKRONE weißer Spargel
 30 g BIO SONNE Honig
 30 g ARDILLA Pistazien
 20 ml BELLUCCINO Olivenöl
 1 Prise Salz
 20 g ZAUBERHAFT BACKEN weiße Kuvertüre

1. Zunächst den Spargel und die Erdbeeren putzen – die Spargelstangen dann für 8–10 Minuten in Salzwasser blanchieren und vollständig auskühlen lassen.
2. Danach die Erdbeeren vierteln und den Spargel in mundgerechte Scheiben schneiden.
3. Den Abrieb und den Saft der Zitrone mit Pistazien, Honig, Olivenöl, Salz und Basilikum zu einem groben Dressing pürieren.
4. Den Salat mit dem Dressing vermischen und bis zum Servieren kalt stellen.
5. Dann in Gläsern anrichten und mit grob geraspelter weißer Kuvertüre verfeinern.



ARDILLA
Pistazienkerne

Ständig im Sortiment



Eierlikör-Mousse

Zutaten für 4 Portionen:

2 Blätter ZAUBERHAFT BACKEN

Gelatine

1 Becher LANDFEIN Schlagsahne (K)

1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN

Vanillinzucker

100 g EXCELSIOR weiße Schokolade

150 ml MAYFLOWER Eierlikör

1 Prise Salz

–

20 g EXCELSIOR weiße Schokolade

4 EL MAYFLOWER Eierlikör

1. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
2. In der Zwischenzeit die Schokolade grob hacken und gemeinsam mit dem Eierlikör sowie Salz über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
3. Außerdem die Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen.
4. Die Gelatine gut auswringen und langsam in die Schokomasse rühren, bis sie komplett aufgelöst ist.
5. Zunächst die Hälfte der Schlagsahne unter die Schokomasse heben – dann den Rest unterheben und alles auf Dessertgläser verteilen. Die Mousse über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
6. Vor dem Servieren den übrigen Eierlikör auf die Gläser verteilen, die weiße Schokolade raspeln und die Gläser damit dekorieren.



Mit Schuss

**MAYFLOWER
PREMIUM Eierlikör**
Ständig im Sortiment



**EXCELSIOR
Weiße Schokolade**
Ständig im Sortiment



Folge

2

REST- LOS LECKER

Was von Ostern übrig blieb

Die Feiertage waren ein Genuss – doch was tun mit den Bergen an hartgekochten Eiern und dem restlichen, langsam trocken werdenden Hefezopf?

Wegwerfen kommt nicht infrage, denn in diesen Resten steckt noch jede Menge Potenzial für neue Lieblingsgerichte.

Mit minimalem Aufwand und einer Prise Kreativität zaubern Sie aus den Überbleibseln echtes Soulfood für die ganze Familie. Nachhaltigkeit war noch nie so schmackhaft!

**DAS IST ÜBRIG:
GEKOCHTE
EIER**

Eierlaibchen auf Salat



GOLDBLUME Brötchen
Ständig im Sortiment

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 gekochte Eier
- 2 GUTSGLÜCK Eier (M)
- 2 GOLDBLUME Brötchen (vom Vortag)
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel
- ¼ Bund BIO SONNE Schnittlauch
- 50 g KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
- 50 ml LANDFEIN Milch
- 1 EL Senf
- ½ TL COOK! Paprikapulver
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise Salz
-
- FRISAN Butterschmalz (zum Ausbraten)

1. Die gekochten Eier pellen und zusammen mit den Brötchen in kleine Würfel schneiden – die Milch darübergießen und von den Brötchenwürfeln aufsaugen lassen.
2. Außerdem die Zwiebel schälen und mit dem Schnittlauch fein hacken.
3. Die rohen Eier zusammen mit Zwiebel, Schnittlauch, Senf, Gewürzen und Semmelbröseln unter die Masse mengen und mit feuchten Händen kleine Frikadellen daraus formen.
4. In der Zwischenzeit reichlich Butterschmalz in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen.
5. Die Eierlaibchen in zwei Etappen von beiden Seiten im Butterschmalz goldbraun ausbraten.

**DAS IST ÜBRIG:
HEFEZOPF**

Brotpudding

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 GUTSGLÜCK Eier (M)
- 1 Becher LANDFEIN Schlagsahne (K)
- 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN
- Vanillinzucker
- ½ BIO SONNE Zitrone
- 450 g Hefezopf vom Osterfest
- 100 g BIO SONNE Honig
- 30 g ARDILLA Mandeln
- 250 ml LANDFEIN Milch
- 2 EL LANDFEIN Butter (K)
- 1 Prise Salz
-
- Obst nach Wahl

1. Den Hefezopf in mundgerechte Stücke schneiden und in eine mit Butter gefettete Auflaufform verteilen.
2. Außerdem die Mandeln grob hacken oder mit der Küchenmaschine fein hobeln.
3. Die übrigen Zutaten (bis auf die Nüsse und Zitrone) gleichmäßig verrühren, bis sich der Honig vollständig in der Flüssigkeit aufgelöst hat.
4. Dann alles mit dem Abrieb der Zitrone und einigen Spritzern Zitronensaft verfeinern.
5. Die Mischung über den vorbereiteten Hefezopf verteilen und alles mit den Mandeln bestreuen – danach noch etwa 10 Minuten ruhen lassen.
6. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
7. Den Brotpudding für 30–35 goldbraun backen – im Anschluss kurz abkühlen lassen und mit etwas Obst servieren.



MINI-BUCH:

**NACHHALTIGE
KÜCHEN-HACKS**



LANDFEIN Butter (K)
Ständig im Sortiment



Clever verwerten spart nicht nur Geld, sondern ist auch ein kleiner Schritt zu mehr Nachhaltigkeit

Mini-Buch zum Ausdrucken und Falten mit cleveren Küchen-Hacks: Laden Sie sich das Freebie unter diesem QR-Code herunter. Oder gehen Sie auf

norma-online.de/wochenplan



FREEBIE

NORMAmagazin



24
Einfach im
Onlineshop bestellen

Hello, Sunshine

Teppich „PLAY 2020“,
ca. 80 x 120 cm

Erhältlich auf norma24.de



bella casa

Farbenfrohe Frühjahrsdeko

z. B. Filzuntersetzer
oder Dekoeier

Erhältlich ab 11. März



Fancy Beauty

„Wonder Mix“-Orchidee,
verschiedene Farben

Erhältlich ab 1. April



FARBE SATT

Ade, cleaner Minimalismus – her mit dem Dopamine
Decor! Bei diesem Trend ist der Name Programm:
Wir triggern Glücksgefühle durch Color-Blocking
und mutige Texturen. Erlaubt ist alles, was knallt
und Spaß macht. Ihr Zuhause wird zum ultimativen
Mood-Booster, in dem Farben und Muster eine ganz
persönliche Story erzählen.

Was macht Dopamine Decor aus?

- Knallige, lebendige Farben
- Mutige Muster und
ausgefallene Formen.
- Texturen und Materialien,
die die Sinne anregen.
- Persönliche Gegenstände,
die positive Emotionen
wecken.



bella casa

Flower-Power

Deko-Tulpen 5er-Set
„Real Touch“

Erhältlich ab 23. März

Color-Blocking

Kuscheldecke Jacquard
„Popcorn Bubble“,
ca. 130 x 170 cm

Erhältlich auf norma24.de



24
Einfach im
Onlineshop bestellen

EASY MIX & MATCH DIY

Weniger ist mehr?

Nicht mit uns! Wir ziehen den
Farbjoker und basteln easy-
peasy, bubble-bunte Wohn-
accessoires. Minimaler
Aufwand, maximaler
Wow-Effekt.

BUBBLE VASE

Mit nur 3 Materialien:

- Leere, saubere Konservendose
- Halbe Holzkugeln, 15 bis 20 mm
- Sprühlack, Farbe nach Wahl

Außerdem:

- Heißkleber

Zunächst die Konservendose mit dem Sprühlack innen und außen besprühen (am besten im Freien in einem alten Karton). Trocknen lassen. Nun die Halbkugeln rundherum mit dem Heißkleber festkleben – am unteren Rand beginnen und Reihe für Reihe nach oben vorarbeiten. Je nach Größe der Kugeln steht die letzte Reihe dann etwas über den Rand, was aber nicht schlimm ist. Nun die Dose nochmals mit der Sprühfarbe lackieren, sodass keine freien Stellen mehr zu sehen sind. Nach Belieben die Pompon-Zweige oder bunte Blumen hineinstellen.

POMPON ZWEIGE

Mit nur 2 Materialien:

- Trockene Zweige
- Kleine, bunte Pompons

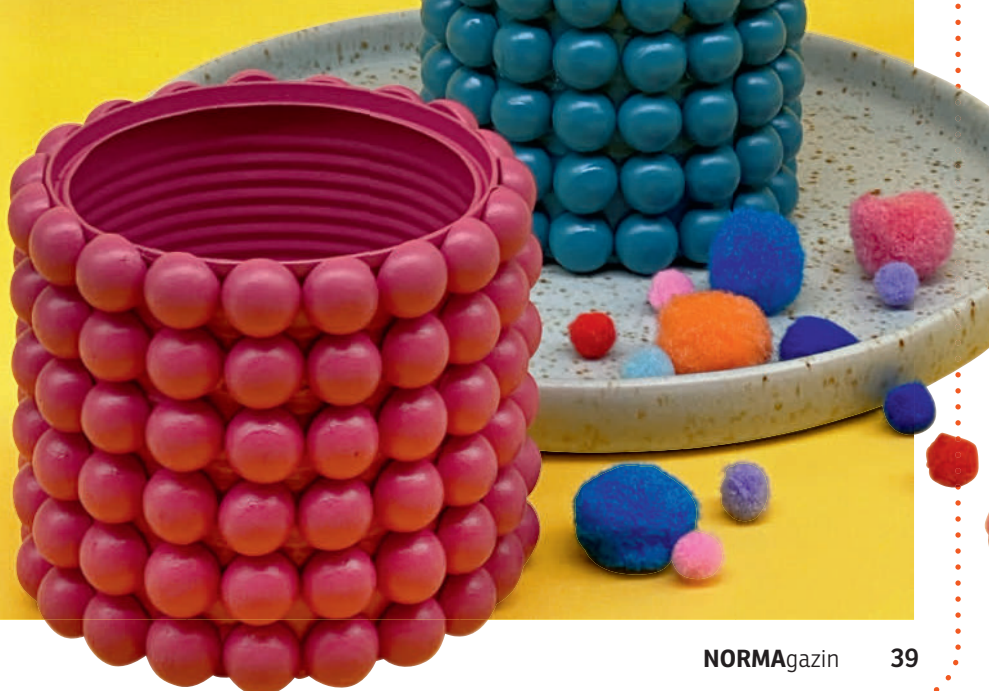
Außerdem:

- Heißkleber

Die Pompons mit dem Heißkleber vorsichtig an die Zweige kleben – dabei den unteren Bereich, der in der Vase steht, frei lassen. Wer möchte, kann auch die Zweige zuvor noch mit einer Sprühfarbe seiner Wahl lackieren – für noch mehr Farb-Flash

Tipp:

Um die Zweige besser in den Vasen arrangieren zu können, einfach einen passenden Block Blumensteckmasse unten in die Vase stecken.





Nasch dich glücklich!



exklusiv bei
NORMA