

# NORMA **GAZIN**

Frisch inspiriert durch den Tag

## WÜRZIGE Erdbeere

Erdbeersaison mal anders!

Wir zeigen, dass die kleinen süßen  
Früchtchen auch herzhaft, scharf und  
salzig überraschend lecker sein können.

Lassen Sie sich von unseren Rezepten  
ganz neu inspirieren.

### SUNRISE BARBECUE

Köstliche Burger, Wraps  
und French Toast für Ihr  
perfektes Frühstücks-BBQ

### MUTTER-/VATERTAG

Liebe Dinge, die von Herzen  
kommen – für unsere  
Liebsten Menschen zum  
Mutter- und Vatertag

### TAPAS & WEIN

Feine spanische Häppchen  
zur feurigsten Nacht  
dieses Sommers

GRATIS  
ZUM  
MITNEHMEN

FEIERABEND-  
BLECH-  
GERICHTE



# Entspannt Richtung Sommer mit

# NORMA®

Spüren Sie es auch? Die Tage werden spürbar länger, die Abende lauer und die Lust, das Leben nach draußen zu verlegen, wächst mit jedem Sonnenstrahl. Wir finden: Es ist die perfekte Zeit, um den Sommer gebührend zu begrüßen!

In dieser Ausgabe dreht sich alles um Ihre persönlichen Wohlfühlmomente unter freiem Himmel. Ob Sie zum Mutter- oder Vatertag ein ganz besonderes Dankeschön planen oder bei einem Sunrise Barbecue den Tag lieber direkt mit dem Duft von Grillkohle beginnen – wir haben die passenden Inspirationen für Sie im Gepäck.

Wenn die Mittagshitze doch einmal zu stark wird, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Außenbereich in einen entspannten Siesta-Garten verwandeln. Und für den kulinarischen Kurztrip nach Spanien sorgen unsere Ideen für Tapas & Wein, mit denen Sie die traditionellen Fiestas de San Juan zur Sommersonnenwende ganz einfach zu sich nach Hause holen.

Lassen Sie uns gemeinsam den Frühsommer in vollen Zügen genießen! Viel Spaß beim Ausprobieren und Entspannen, Ihre

*NORMA - Redaktion*

# 20





# 15



5

ab 04

## FRISCHE

- 04 Ganz cool: Minze
- 05 Rezept für Minzpesto

ab 06

## SIESTA-GARTEN

- 06 Trockenkünstler plus DIY: Ollas
- 07 Schönste Siesta-Plätze

ab 08

## MUTTER-/VATERTAG

- 08 DIY: Danke-Karte
- 09 Herzwaffeln – süß und herzhaft

ab 10

## WÜRZIGE ERDBEERE

- 10 Herzhaft-fruchtige Erdbeerrezepte

ab 12

## TAPAS & WEIN

- 12 Mediterrane Häppchen zur Fiesta de San Juan
- 15 DIY: Hapa Zome – Beutel mit Blumendruck

ab 16

## SUNRISE BARBECUE

- 16 Leckere Ideen fürs Frühstücksgillen

ab 20

## FROZEN COCKTAILS

- 20 Eisgekühlt & erfrischend: Sommercocktails

ab 22

## FAMILIENKÜCHE – EINFACH CLEVER

- 22 Schnelle Blechgerichte



12



10



16



# Cool bleiben

Die aromatische Minze hat eine jahrtausendealte Tradition und weit mehr zu bieten als nur einen Platz in der Teetasse. Ob im eiskalten Sommerdrink oder als geheime Zutat im herzhaften Couscous-Salat – Minze ist ein echtes Multitalent in der Küche. Wir zeigen, was das coole Kraut so draufhat.

Wissen  
to go

## Mehr als nur Tee

Die Geschichte der Minze ist **tief** in der **Antike** verwurzelt. Ihr Name leitet sich von der **griechischen Mythologie** ab: Die **Flussnymphe Minthe** wurde der Legende nach aus Eifersucht von Persephone in eine Pflanze verwandelt – allerdings verlieh ihr Hades ihren unverwechselbaren, süßlichen Duft, damit sie nie vergessen wird.

Im antiken Rom und Griechenland war sie weniger ein Getränk, sondern vielmehr ein **Statussymbol und Alltags-helfer**. Römer rieben ihre Tische vor Festmählern mit Minzblättern ein, um den Appetit der Gäste anzuregen, und trugen **geflochtene Minzkränze** auf dem Kopf, um einen klaren Verstand zu bewahren.

## Minze in allen Variationen

### DIE KLASSISCHE

Die klassische Pfefferminze, die wir heute kennen, ist keine evolutionäre Ursprungsart. Sie entstand im 17. Jahrhundert durch eine natürliche Kreuzung aus der Grünen Minze (Spearmint) und der Wasserminze.

### ERFRISCHENDE VIELFALT

Heute gibt es unzählige Züchtungen, die ganz erstaunliche Aromen aufweisen.

Dazu gehören unter anderem die Schokoladenminze (erinnert an After Eight), die Apfelminze, die Ananasminze oder sogar die Erdbeermintze.

## Menthol

### Der kühlende Trick:

Das in der Minze enthaltene ätherische Öl **Menthol** kühlt den Körper nicht wirklich ab. Stattdessen bindet es sich an die Kälterezeptoren in der Haut und den Schleimhäuten und sendet ein Signal an das Gehirn, das eine **Abkühlung simuliert**.

### EIN MEISTER DER AUSBREITUNG:

MINZE WUCHERT EXTREM STARK. SIE BILDET UNTERIRDISCHE AUSLÄUFER (RHIZOME) UND KANN SCHNELL GANZE GARTENBEETE ÜBERNEHMEN. DESHALB WIRD OFT GERATEN, SIE IN TÖPFELN ODER MIT EINER WURZELSPERRE INS BEET ZU PFLANZEN.



**Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 BIO SONNE Zitrone
- ½ Bund BIO SONNE Minze
- 50 g VILLA GUSTO Parmesan (gerieben)
- 30 g ARDILLA Pistazien
- 150 ml BELLUCCINO Olivenöl
- 1 TL BIO SONNE Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Zunächst die Schale der Zitrone fein abreiben und alles zusammen mit Minze, Pistazienkernen, Honig und Olivenöl im Mixer zerkleinern.
2. Anschließend den Parmesan von Hand untermischen (nicht mehr pürieren) und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das frische Pesto auf Nudeln, Salat, zum Steak oder als Brotaufstrich servieren.

# Minz- PESTO

Dazu passt's:

- Zu Pasta
- Zu Steak
- Aufs Brot
- Im Salat



**GUT GEREIFT**

VILLA GUSTO  
Parmesan gerieben  
Ständig im Sortiment

## Kleiner Minze- Steckbrief

**GESCHMACK:**

Erfrischend, intensiv und charakteristisch kühlend. Das Aroma variiert stark je nach Sorte: Während Pfefferminze eine scharfe, leicht pfeffrige Menthol-Note besitzt, schmeckt die krause Minze (Spearmint) deutlich milder und süßlicher. Fruchtminzen (wie Apfel- oder Orangenminze) bringen zusätzliche fruchtige Nuancen mit.

**VERWENDUNG:**

Verleiht Getränken, Desserts und herzhaften Gerichten eine erfrischend-kühle Note. Aufgrund ihrer wertvollen ätherischen Öle als natürliches Heilmittel bei Erkältungen, Kopfschmerzen und Magenbeschwerden.

**NÄHRWERTE:**

Frische Minze enthält beachtliche Mengen an Vitamin A und C sowie Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen. Die wahre Kraft der Minze liegt in ihren sekundären Pflanzenstoffen und den wertvollen ätherischen Ölen.

**TIPP:**

Gut gekühlt und mit einer Schicht Olivenöl auf der Oberfläche hält sich das Pesto bis zu einer Woche im Kühlschrank!

## Mai/Juni

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



SAISONKALENDER



**Trockenkünstler**

Wenig Wasser – volle Blütenpracht.



**SOMMER-JUNGPFLANZEN  
BAUERNGARTEN**  
6er-Tray, verschiedene Sorten  
**Erhältlich ab 24. Juni**



**GARTEN-LAVENDEL  
„LAVANDULA“**  
winterhart  
**Erhältlich ab 27. Mai**



**SEMPERVIVUM „HAUSWURZ“**  
Verschiedene Sorten  
**Erhältlich ab 20. Mai**



**STROHBLUME**  
in verschiedenen Farben  
**Erhältlich ab 17. Juni**

# SIESTA Garten

**Der Hitze zum Trotz**

Die Sommer werden wärmer und trockener – mit den passenden Pflanzen und ein paar einfachen Ideen trotzen Sie der Hitze und verwandeln Ihren Garten in eine Sombreroase.



**Material**

- 2 große, unglasierte Terrakottatöpfe
- Tonscherbe oder flacher Stein
- Silikon

## O L L A S Die clevere Pflanzenbewässerung

- 1. Loch verschließen:** Die Tonscherbe mit Silikon auf das Abzugsloch des unteren Topfes kleben, um es komplett abzudichten.
- 2. Verbinden:** Silikon großzügig auf den Rand des unteren Topfes auftragen und den zweiten Topf passgenau umgedreht (Öffnung auf Öffnung) aufdrücken.
- 3. Abdichten:** Den Spalt zwischen beiden Töpfen gründlich mit Silikon verstreichen, z.B. mit einem in Spülwasser getauchten Finger.
- 4. Trocknen:** Das Silikon vollständig aushärten lassen.
- 5. Prüfen:** Die Olla mit Wasser befüllen und prüfen, ob sie komplett dicht ist.
- 6. Einbau:** Die Olla so im Beet vergraben, dass die Öffnung nur noch ca. 5 cm aus der Erde schaut, dann Wasser einfüllen. Einen kleinen Stein oder Untersetzer als Verdunstungsschutz über das Loch legen.

## DIY



Mit selbst gemachten Ollas holen Sie sich ein antikes Bewässerungsprinzip in Ihren Garten. Die gezielte und stetige Wasserabgabe über den Tontopf direkt an den Wurzeln sorgt für kräftiges Wachstum und weniger Gießstress.

PRESTIGE HOME  
LIVING OUTDOORAKAZIENHOLZ-  
SCHWUNGLIEGE

Ca. 158 x 60 x 70 cm

Erhältlich ab 27. Mai

Mein schönster  
**SIESTA  
PLATZ**



**XL-STRAND-/  
SONNENSCHIRM**  
Ø ca. 200 cm

Erhältlich ab 22. Juni

**IMPRESSUM:****Herausgeber:**

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

**Vi.S.d.P.:** Katja Heck**Kontakt:**

kontakt-formular-internet@norma-online.de

**Du möchtest gerne immer auf dem Laufenden  
sein und das NORMA-Angebot per E-Mail  
erhalten?**

Dann abonniere unseren  
kostenlosen Newsletter unter  
<https://www.norma-online.de/de/newsletter/>

**Realisation & Produktion:**

myartwork GmbH  
[www.myartwork-gmbh.com](http://www.myartwork-gmbh.com)

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

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

**Produktfotografie sowie Pflanzen Seite 6**

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

**Druckerei:**

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

**Bildnachweise:****Shutterstock:** Seite 2, 3, 4, 6, 15, 24

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

## STILVOLL PAUSIEREN

Mit hochwertigen Holzmöbeln  
und schönen Schattenspen-  
dern wird Ihr Siesta-Garten  
zum gemütlichen Herzstück  
im Grünen – der perfekte Platz  
für ein Nickerchen im Schatten  
oder ein kühles Getränk nach  
getaner Arbeit.

PRESTIGE HOME  
LIVING OUTDOOR

**GARTENSESSEL  
MIT POLSTERKISSEN  
aus Rattan,**

Ca. 87 x 70 x 46/87 cm  
Bestell Nr. / ID 1205525

Erhältlich auf [norma24.de](http://norma24.de)

Einfach im  
Onlineshop bestellen



Liebe Mama,  
lieber Papa!



Mit Blumen

# Schön, dass es euch gibt!

Liebe Dinge, die von Herzen kommen –  
für unsere liebsten Menschen  
zum Mutter- und Vatertag.



## „Danke“- Karte

### Material

- Kraftkarton-  
Klappkarte DIN A6
- Eierkarton
- Bunte Marker
- Schere
- Heißkleber
- Trockenblumen  
oder Pralinen

Ein Sträußchen, das  
für immer hält – oder kleine  
Pralinen zum Vernaschen.  
Eine Grußkarte mit  
Wow-Effekt.



Mit Pralinen

1. Aus dem Eierkarton eine der mittleren Spitzen ausschneiden. Die Ränder begradigen oder gerundet zuschneiden.
2. Aus der Spitze eines der dreieckförmigen Segmente ausschneiden. Die Spitze mit der offenen Seite mit Heißkleber auf die Karte kleben.
3. Nun die Karte mit den Markern verzieren und nach Belieben Grußworte daraufschreiben.
4. Die Spitze mit einem kleinen Sträußchen aus Trockenblumen befüllen. Sollten die Blüten nicht gut halten, ggf. innen einen Klecks Heißkleber in die Spitze geben, um sie zu fixieren.
5. Wer möchte, kann auch kleine, einzeln verpackte Pralinen oder Mini-Likörflaschen dazustecken.

### Kleine Aufmerksamkeit

Gefüllt mit  
schönen  
Erinnerungen

bella casa  
malteser wohnen

Bilderrahmen  
Verschiedene Größen  
und Farben

Erhältlich ab 4. Mai



Herzige

Ein Frühstück zum Ehrentag  
erfreut jede Mama und  
jeden Papa.

Wer mag es eher herzhaft –  
und wer fruchtig-süß?

## Waffelteig:

### Zutaten für 4 Portionen:

2 GUTSGLÜCK Eier (M)  
200 g ERNTEKRONE Kartoffeln  
(mehlig kochend)  
150 g KÜCHENSTOLZ  
Weizenmehl  
180 ml LANDFEIN Milch  
1 EL BIO SONNE Honig  
4 TL FRISAN Rapsöl  
1 TL ZAUBERHAFT BACKEN  
Backpulver  
1 Prise Salz

1. Vorab die Kartoffeln mit Schale kochen, abkühlen lassen, schälen und fein pressen.
2. Dann zügig mit Milch, Mehl, Eiern, Salz, Honig und Backpulver zu einem dickflüssigen Teig vermischen.
3. In der Zwischenzeit das Waffeleisen vorheizen und einfetten.
4. Anschließend den Waffelteig in die vorgeheizten Mulden verteilen und goldbraun ausbacken.
5. Den Arbeitsschritt mit dem übrigen Teig wiederholen, bis alle Waffeln gebacken sind.
6. Die leicht abgekühlten Waffeln nun nach Herzenslust süß oder herzhaft belegen und servieren.



RIVER VALLEY  
Heidelbeeren

Ständig im Sortiment

## Süßer Belag:

- RIVER VALLEY Heidelbeeren
- BIO SONNE Minze
- TANTE KLARA Konfitüre (nach Wahl)

## Herzhafter Belag:

- ERNTEKRONE Cocktailtomaten
- BIO SONNE Schnittlauch
- BIO SONNE Brotaufstrich

# Kartoffel-Waffeln



# WÜRZIGE Erdbeere

## FRÜCHTCHEN. ABER HERZHAFT!

Süß kann jeder – richtig spannend wird's, wenn Erdbeeren salzig, würzig oder leicht scharf kombiniert werden. Genau dann entfalten sie ihr ganzes Aroma und sorgen für frische Kontraste auf dem Teller.

Wenn die Erdbeersaison beginnt, denken die meisten zuerst an Kuchen, Dessert oder Marmelade. Dabei können die kleinen, roten Früchte viel mehr: In herzhaften Gerichten bringen sie Frische, eine feine Süße und einen überraschenden Twist auf den Teller. Ob im Salat, als Salsa oder auf knusprigem Flammkuchen – Erdbeeren zeigen hier ihre ganze Vielseitigkeit und machen richtig Lust auf kreative Sommerküche.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Stängel BIO SONNE Minze
- ½ BIO SONNE Zitrone (nur den Abrieb)
- 500 g RIVER VALLEY frische Erdbeeren
- 2 EL Essig
- 1 TL BIO SONNE Honig
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise COOK! Chili

1. Zunächst die Erdbeeren putzen und klein würfeln.
2. Die Minze fein hacken.
3. Dann zusammen mit den übrigen Zutaten und Zitronenabrieb zu den Erdbeeren geben und gründlich vermengen.
4. Die Salsa sollte vor dem Servieren mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen können.
5. In der Zwischenzeit einen Grillkäse oder ein Steak zubereiten und alles gemeinsam mit einer Beilage der Wahl servieren.

**ERDBEER-SALSA**  
zu Grillkäse oder Steak



BIO SONNE  
Honig

Ständig im Sortiment

# ERBEER-MOZZARELLA-SALAT

mit Walnüssen



## Superbabe mit Superkräften

DIE ERDBEERE HILFT  
UNSEREM **HERZEN**,  
HÄLT UNS GEISTIG **FIT**,  
SCHÜTZT UNSERE **ZEL-  
LEN**, IST EINE KLEINE  
**VITAMIN-C-BOMBE**,  
STÄRKT UNSERE **AB-  
WEHRKRÄFTE** UND IST  
SEHR KALORIENARM –  
SIE BESTEHT ZU 90 %  
**AUS WASSER.**



VILLA GUSTO  
Mini-Mozzarella

Ständig im Sortiment

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für den Salat:

- 1 Packung VILLA GUSTO Mini-Mozzarella
- 1 Packung BIO SONNE Mix-Salat
- ½ Bund BIO SONNE Basilikum
- 300 g RIVER VALLEY frische Erdbeeren
- 50 g ARDILLA Walnüsse
- 

Dressing:

- 3 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- 1 EL BIO SONNE Honig
- ½ BIO SONNE Orange (nur der Abrieb)
- ½ TL COOK! Oregano
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Die Erdbeeren putzen, vierteln und mit Mozzarella, Basilikum und Salat mischen.
2. Außerdem die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, dann abkühlen lassen und zum Salat geben.
3. Alle Zutaten für das Dressing mischen, bis sich Honig und Salz aufgelöst haben.
4. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und alles zusammen mit frischem Brot genießen.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für den Teig:

- 1 GUTSGLÜCK Eigelb (M)
- 250 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 4 EL BELLUCCINO Olivenöl
- ½ TL Salz
- 

Belag:

- 1 Becher CHEVRICHOU Ziegenfrischkäse
- 1 ERNTEKRONE rote Zwiebel
- 100 g RIVER VALLEY Erdbeeren
- 50 g BIO SONNE Rucola
- 1 EL BIO SONNE Honig
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Alle Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig kneten – dann eine halbe Stunde ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und die Erdbeeren putzen und in dicke Scheiben schneiden.
3. Außerdem den Ofen auf 220° C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.
4. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig möglichst dünn mit einem Nudelholz ausrollen und den Ziegenfrischkäse mit Honig vermischen und zusammen mit der Zwiebel darauf verteilen.
5. Die Ränder nach Belieben leicht einfalten und den Flammkuchen für 10–15 Minuten goldbraun backen.
6. Die Erdbeeren mit etwas Pfeffer und Rucola direkt auf den heißen Flammkuchen geben und servieren.

# FLAMMKUCHEN

mit Ziegenkäse & Erdbeeren

KÜCHENSTOLZ  
Weizenmehl

Ständig im Sortiment



# ITAPAW SIN

FEINE HÄPPCHEN ZUR FEURIGSTEN  
NACHT DES SOMMERS

## Fiestas DE SAN JUAN

Die **Fiestas de San Juan** (Johannisnacht) gehören zu den faszinierendsten und lebendigsten Festen in der spanischsprachigen Welt. Im Kern ist es ein **feuriges Willkommensfest** für den Sommer. Die Feierlichkeiten erreichen ihren Höhepunkt in der Nacht vom 23. auf den 24. Juni (der sogenannten Noche de San Juan). Das Fest findet hauptsächlich draußen am Strand statt – Familien und Freunde versammeln sich, picknicken und entzünden bei Einbruch der Dunkelheit unzählige Freudenfeuer.

## Gelbe Gazpacho

Rezept auf Seite 15

### Tortilla- Häppchen

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 6 GUTSGLÜCK Eier (M)
- 4 ERNTEKRONEN Kartoffeln
- 1 ERNTEKRONEN Zwiebel
- 200 ml BELLUCCINO Olivenöl
- 1 große Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 
- 1 Glas FINCA DEL SOL Oliven
- 150 g Rohschinken,  
z.B. Schwarzwälder Schinken

1. Vorab die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Die Kartoffeln ebenfalls schälen, in Scheiben schneiden und mit dem gesamten Olivenöl in eine Pfanne geben, um diese darin zu schmoren.
3. Nach etwa fünf Minuten die Zwiebeln über die Kartoffeln verteilen und weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze im Öl garen.
4. In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verquirlen.
5. Einige Esslöffel vom überschüssigen Öl abschöpfen und die Eimasse über die Kartoffeln verteilen, dabei nicht umrühren, und die Mischung abgedeckt für zwei bis drei Minuten stocken lassen.

6. Sobald die Tortilla vollständig gestockt ist, den Deckel entfernen, die Pfanne mit einem großen Teller abdecken und schwungvoll wenden – das übrige, abgeschöpfte Öl wieder in die Pfanne geben.
7. Die Tortilla dann mit der gebräunten Seite nach oben wieder in die Pfanne gleiten lassen und noch einmal für zwei bis drei Minuten braten, bis auch die Unterseite goldbraun ist.
8. Anschließend auf einem großen Teller abkühlen lassen.
9. Die abgekühlte Tortilla in mundgerechte Würfel schneiden und mit Oliven und Schinken servieren.

# Tapas

sind weit mehr als nur kleine Snacks – sie sind ein Lebensgefühl. Der Name leitet sich vom spanischen Wort „tapa“ (Deckel) ab. Ursprünglich legte man in spanischen Tavernen eine Scheibe Brot oder Schinken auf das Weinglas, um es vor Fliegen oder Staub zu schützen. Mit der Zeit wurden diese „Deckel“ immer raffinierter belegt, bis daraus eine eigene kulinarische Kunstform wurde.

## Pan con Tomate

### Zutaten für 4 Portionen:

- 8 BIO SONNE Rispentomaten
- 2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
- 4 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 
- 4 GOLDBLUME Baguette-Brötchen

1. Zunächst die Tomaten auf einer Küchenreibe raspeln, so, dass nur die Schale übrig bleibt und das Fruchtfleisch zerkleinert in einer Schale landet.
2. Dieses mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verfeinern.
3. Das Brot in dickere Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett oder auf dem Grill goldbraun rösten.
4. Die heißen Brotscheiben anschließend großzügig mit Knoblauch einreiben und das vorbereitete Tomatenpüree darauf verteilen.

## Pan con Tomate

## Tinto de Verano

Rezept auf Seite 14



**GOLDBLUME Baguette-Brötchen**  
Ständig im Sortiment



**ERNTEKRONE Kartoffeln**  
Ständig im Sortiment

## Tradition und Genuss

Zur Tradition der Noche de San Juan gehört es, über die brennende Glut der Feuer zu springen (oft dreimal oder siebenmal), um sich für das kommende Jahr Glück zu sichern und symbolisch „Sünden“ zu verbrennen.

Spektakuläre Feuerwerke erhellen den Himmel, es wird ausgelassen bis Sonnenaufgang gefeiert – mit viel Musik und natürlich guten Getränken.



Ein mit Sorgfalt ausgebauter Wein mit intensiver rubinroter Farbe und Ockerreflexen. Sein lebendiges Bouquet von roten Früchten, Gewürzen und Röstnoten sowie die Harmonie zwischen Frucht- und Holzaromen durch Eichenfasslagerung zeichnen diesen Wein aus.

**CASTILLO PERACENSE**  
Garnacha, Tempranillo  
Carinena D.O  
**Ständig im Sortiment**



Diese rundum harmonische Weißweincuvée aus den Rebsorten Weiß- und Grauburgunder überzeugt mit einer intensiven Aromatik sowie mit viel Frucht und Schmelz.

**WEISS/GRAU**  
Weißburgunder & Grauburgunder  
Deutschland, trocken  
**Ständig im Sortiment**

## Tinto de Verano:

**Für 4 Drinks:**

Eine Karaffe mit **Eiswürfeln** füllen und **1 BIO SONNE Orange oder Zitrone** in Scheiben geschnitten dazugeben. Alles mit **1 Flasche Rotwein** (trocken) übergießen und die Mischung mit **500 ml SURF Zitronenlimonade** auffüllen.



**SURF**

Zitronenlimonade

**Ständig im Sortiment**

## Feurige Nacht



Feuerschale

ca. 60,5 x 60,5 x 39 cm

Bestell Nr. / ID 1179208

**Erhältlich auf norma24.de**



**24**

**Einfach im Onlineshop bestellen**

# Gelbe Gazpacho:

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
- 2 ERNTEKRONE gelbe Paprika
- 1 ERNTEKRONE rote Zwiebel
- ¾ Dose ERNTEKRONE Mais
- ½ ERNTEKRONE Gurke
- 100 ml SURF Mineralwasser (optional)
- 4 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL BIO SONNE Saft einer Zitrone
- 1 TL Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise COOK! Chili

- 
- 2 Scheiben GOLDBLUME Toast
- ¼ Dose ERNTEKRONE Mais
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl

1. Zunächst das Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden – dann zusammen mit Olivenöl, Gewürzen und Zitronensaft im Mixer zerkleinern.
2. Bei Bedarf noch etwas Mineralwasser zufügen, falls man die Suppe flüssiger bevorzugt.
3. Anschließend das Brot in mundgerechte Würfel schneiden und in Olivenöl goldbraun rösten.
4. Dann zusammen mit der Suppe und Mais als Topping servieren.



ERNTEKRONE Mais  
Ständig im Sortiment

# DIY

## Blüten hämmern

### Hapa Zome }

... heißt die traditionelle japanische Technik, mit der die Farbe frischer Blüten auf Stoff gehämmert wird. So entstehen einzigartige, sommerliche Accessoires wie Beutel, Tücher, Servietten oder sogar T-Shirts.



### Material:

- Heller Stoffbeutel
- Verschiedene bunte Blüten und Blätter
- Hammer
- Breites, transparentes Klebeband
- Backpapier
- Bügeleisen

### So geht's:

- 1 Den Stoffbeutel glatt auf einen festen Untergrund legen. Innen in den Beutel eine Pappe oder Backpapier legen, damit nichts durchdrückt.
- 2 Die Blüten und Blätter nach Belieben auf dem Beutel arrangieren. Am besten eignen sich zarte, aber farbintensive Blüten, wie z. B. von Geranien, Hornveilchen, Primeln oder auch glatte Petersilie. Blütenköpfe mit dicken Mitten sind weniger gut geeignet.
- 3 Die Blüten mit dem Klebeband fixieren, damit sie nicht verrutschen oder am Hammer kleben bleiben. Anschließend mit dem Hammer ordentlich drauflos-hämmern, bis der Pflanzensaft austritt.
- 4 Das Klebeband mitsamt den Blütenresten entfernen. Zum Fixieren der Farbe den Beutel anschließend mit Backpapier abdecken und heiß, aber ohne Dampf bügeln – und bevorzugt nur schonend per Hand waschen.



# Sunrise Barbecue

SO BEGINNT DER TAG MIT „WOW“!

## Dattel-Feta-Spieße

## Freebie ETIKETTEN

Selbstgemachte Geschenke kommen immer gut an – besonders zur Grillparty. Mit einer Brotbackmischung im Glas haben Sie im Handumdrehen ein persönliches Mitbringsel. Unsere passenden Anhänger können Sie einfach herunterladen, ausdrucken und am Glas befestigen.



Unter diesem QR-Code können Sie die Etiketten herunterladen. Oder gehen Sie auf [norma-online.de/brotetiketten](http://norma-online.de/brotetiketten)



## Grillbrot-Backmischung

IM GLAS

## *Deko-Tipp:*

MIT EINEM SELBST-  
GEMACHTEN INFUSED WATER  
WIRD AUS JEDEM TISCH IM  
HANDUMDREHEN EIN  
SOMMERLICH-FRISCHER  
HINGUCKER.

## Warum denn bis zum Abend warten?

Wir verlegen das Angrillen einfach auf den Sonntagmorgen.

Wenn die ersten Sonnenstrahlen über den Tisch wandern,  
bekommt das Frühstück plötzlich eine ganz neue Bühne.

Eier, Brot, Obst oder herzhafte Klassiker landen nicht  
in der Pfanne, sondern direkt auf dem Grillrost.

So wird aus dem Frühstück ein ganz neues Ritual,  
um das Wochenende genussvoll zusammen  
mit Family und Friends zu beginnen.

## Breakfast- Burger

## Breakfast- Quesadillas

## French Toast mit Pfirsich



## Breakfast- Quesadillas

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Wraps:

220 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl  
100 ml lauwarmes Wasser  
30 ml BELLUCCINO Olivenöl • ½ TL Salz

Belag:

8 GUTSGLÜCK Eier • 8 Scheiben GUT LANGENHOF Hähnchenbrustaufschnitt  
50 g BIO SONNE Baby-Spinat  
50 g LECKERROM Emmentaler (gerieben)  
4 EL FRISAN Butterschmalz  
1 Prise Salz • 1 Prise COOK! Pfeffer

Dip:

2 RIVER VALLEY Avocados • 2 ERNTEKRONE Tomaten • ½ BIO SONNE Zitrone  
• 1 Prise Salz • 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Alle Zutaten für die Wraps für 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Danach auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in vier gleich schwere Portionen teilen und möglichst dünn kreisrund ausrollen.
2. Den Grill vorheizen und eine feuerfeste Pfanne auf den Rost setzen.
3. Die Pfanne ohne zusätzliches Fett erhitzen und die dünnen Teigfladen darin nacheinander von beiden Seiten ausbacken.
4. Je Wrap einen Esslöffel Butterschmalz zum Schmelzen bringen, eine Handvoll Spinat darin anschwitzen und zwei Eier verquirlt hineingeben. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und den Wrap darauflegen und andrücken, bevor sie vollständig gestockt sind. Dann zügig wenden und den Käse auf die Seite mit dem Ei streuen.
5. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, zwei Hähnchenbrustscheiben darauf verteilen und den Wrap zusammenfallen lassen.
6. Dann noch einmal direkt auf dem Grillrost knusprig grillen. Alles mit den übrigen drei Wraps wiederholen.
7. Das Fruchtfleisch der Avocados mit etwas Zitronensaft und -abrieb, Salz sowie Pfeffer zu einem Püree zerdrücken. Die Tomaten klein würfeln und untermischen.
8. Die Wraps mit dem Dip servieren.



## Breakfast- Burger

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für die Burger:

8 Scheiben GUT BARTENHOF Bacon  
4 GOLDBLUME Hamburger-Brötchen mit Sesam  
4 GUTSGLÜCK Eier (M)  
4 Blätter ERNTEKRONE Kopfsalat  
2 ERNTEKRONE Romatomaten  
800 g GUT BARTENHOF Rinderhackfleisch  
4 EL CREMISÉE Paprika-Chili-Frischkäse  
1 EL FRISAN Butterschmalz  
1 Prise Salz, 1 Prise COOK! Pfeffer

Für den Dip:

2 EL TANTE KLARA Feigenkonfitüre  
• 1 EL Senf • 1 Prise COOK! Chili  
• 1 Prise COOK! Pfeffer • 1 Prise Salz

1. Das Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen – dann in vier gleiche Portionen teilen und zu Pattys formen.
2. In der Zwischenzeit den Grill zusammen mit einer feuerfesten Pfanne vorheizen.
3. Die Burgerbrötchen aufschneiden und die Schnittfläche auf dem Grill rösten.
4. Außerdem die Konfitüre mit Senf und Gewürzen verrühren und die Tomaten in Scheiben aufschneiden.
5. Das vorbereitete Rindfleisch auf den Grill geben und von beiden Seiten nach Gästewunsch medium oder well done garen.
6. Währenddessen das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Eier zusammen mit dem Bacon ausbraten.
7. Die Böden der Burgerbrötchen mit dem Feigendip bestreichen, den Frischkäse auf den Brötchendeckeln verteilen – mit Salat, Patty, Tomate, Spiegelei und Bacon belegen.



GOLDBLUME  
Hamburger-Brötchen XXL  
Ständig im Sortiment



BIO SONNE  
Babyspinat  
Ständig im Sortiment



## French Toast

MIT GEGRILTEM PFIRSICH

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

8 Scheiben GOLDBLUME Toast  
2 GUTSGLÜCK Eier (M)  
100 ml LANDFEIN Schlagsahne  
1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker  
2 EL LANDFEIN Butter  
1 Prise Salz  
–  
4 RIVER VALLEY Pfirsiche  
1 EL BIO SONNE Honig

1. Die Eier mit Schlagsahne, Salz und Vanillinzucker verquirlen und die Toastscheiben alles gründlich aufsaugen lassen.
2. Die Pfirsiche halbieren und vom Kern befreien – dann direkt mit der Schnittfläche auf den Grillrost legen und garen.
3. In der Zwischenzeit auch die vorbereiteten French Toasts zusammen mit Butter in eine feuerfeste Pfanne auf den Grill geben und von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Alles zusammen anrichten und die Pfirsiche mit Honig beträufeln.

**TIPP:** Wer möchte, kann für noch mehr Aroma und die gewisse Grilloptik die French Toasts kurz vor dem Servieren noch einmal kurz auf den Grillrost geben, damit sie Grillstreifen bekommen.



GOLDBLUME  
Toast  
Ständig im Sortiment



## Dattel-Feta-Spieße

MIT BACON

### ZUTATEN FÜR 8 SPIESSE:

- 24 Stück BIO SONNE Datteln (ohne Stein) • 12 Scheiben GUT BARTENHOF Bacon • 1 Packung MEANDROS Feta
- 1 EL BIO SONNE Honig • 1 TL COOK! Thymian
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Den Feta leicht zerkrümeln und mit Honig und Gewürzen mischen. Dann die Datteln der Länge nach aufschneiden und mit dem Feta füllen. 2. Die Öffnung fest zusammendrücken und die Datteln mit je einer halben Scheibe Bacon straff umwickeln. 3. Die so vorbereiteten Datteln auf Holzspieße fädeln und auf dem Grill ringsherum knusprig braten.



BIO SONNE Datteln  
Ständig im Sortiment



LANDFEIN Joghurt  
Ständig im Sortiment

## Grillbrot-Backmischung

### ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN:

- 300 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl • 1 TL COOK! Knoblauchgranulat • 1 TL COOK! Rosmarin • 1 TL COOK! Thymian • 1 TL Salz • 1 Prise COOK! Chili • ½ Packung ZAUBERHAFT BACKEN Trockenhefe

Frischzugabe:

- 50 g LANDFEIN Joghurt • 100 ml lauwarmes Wasser oder BURGKRONE Pils • 1 EL BELLUCCINO Olivenöl

1. Alle trockenen Zutaten aus der Backmischung mit Wasser oder Bier, Joghurt und Olivenöl für 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten – bei Raumtemperatur abgedeckt für eine halbe Stunde ruhen lassen. 2. In der Zwischenzeit den Grill anfeuern. 3. Den aufgegangenen Teig in vier bis sechs gleich schwere Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu dicken Fladen ausrollen. Dann von jeder Seite für 2-3 Minuten auf dem Rost backen.



**Grillbrot-Backmischung**  
Backanleitung

Dieses Backmischung enthält:  
300 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl • 1 TL COOK! Knoblauchgranulat • 1 TL COOK! Rosmarin • 1 TL COOK! Thymian • 1 TL Salz • 1 Prise COOK! Chili • ½ Packung ZAUBERHAFT BACKEN Trockenhefe

Benötigte frische Zutaten:  
50 g LANDFEIN Joghurt • 100 ml lauwarmes Wasser oder Bier • 1 EL BELLUCCINO Olivenöl

1. Alle trockenen Zutaten aus dem Glas mit Wasser oder Bier, Joghurt und Olivenöl für 10 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten – bei Raumtemperatur abgedeckt für eine halbe Stunde ruhen lassen. 2. In der Zwischenzeit den Grill anfeuern. 3. Den aufgegangenen Teig in vier bis sechs gleich schwere Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu dicken Fladen ausrollen. Dann von jeder Seite für 2-3 Min. auf dem Rost backen.

## Geschenke-Tipp:

DIE TROCKENEN ZUTATEN DER BACKMISCHUNG EINFACH SCHICHT FÜR SCHICHT INS GLAS FÜLLEN. MIT UNSEREN DIY-ANHÄNGERN VERSEHEN WIRD DARAUS EIN LIEBEVOLLES MITBRINGSEL FÜR DIE NÄCHSTE GARTENPARTY.

# Ice, Ice, TASTY

IT'S  
FROZEN  
COCKTAIL  
SEASON!

## Lemon-Drops

### FÜR 4 DRINKS:

250 ml SURF Zitronenlimonade mit 250 ml Weißwein (halbtrocken) in Eiswürfelbehälter geben und einfrieren. Dann von 2 BIO SONNE Zitronen eine schälen und beide auspressen. Den Saft und die Schale mit den vorbereiteten Eiswürfeln, 1 Zweig BIO SONNE Minze und 150 ml LUNIKOFF Vodka in einen Hochleistungsmixer geben und alles zu einer Art Sorbet pürieren. Dieses zügig in die gekühlten Gläser füllen und mit Zitronenschale servieren.

Die Temperaturen steigen, der Mixer ist startklar – wir holen uns den ultimativen

„Cool, cool Summer“ direkt ins Glas!

Vergessen Sie langweilige Eiswürfel, wir bringen das Eis aufs nächste Level.

Ob fruchtiger Daiquiri oder spritzige Lemon-Drops: Hier kommen die freshesten

Drinks, um die Hitze wegzuchillen.

Schnappen Sie sich Ihr Glas und

*cheers!*



LUNIKOFF  
Vodka

Ständig im Sortiment

Berry-Coke-Daiquiri

**FÜR 4 DRINKS:**

25 cl SURF Cola in einem Topf erhitzen und unter ständigem Rühren zu einem Sirup reduzieren – diesen im Anschluss gut abkühlen lassen. Den vorbereiteten Sirup mit 200 g gefrorenen RIVER VALLEY Himbeeren (TK), 24 cl CAPTAIN COMARK Rum und 12 cl BIO SONNE Zitronensaft im Mixer möglichst fein pürieren. Die gefrosteten Cocktails auf gekühlte Gläser verteilen und zügig servieren.

**FÜR 4 DRINKS:**

100 g BIO SONNE Honig in 150 ml BIO SONNE Zitronensaft auflösen, alles mit 100 ml SURF Mineralwasser aufgießen und in Eiswürfelformen über Nacht ins Gefrierfach geben.

Am nächsten Tag die vorbereiteten Eiswürfel zusammen mit 150 g gefrorener RIVER VALLEY Mango (TK) und 20 cl Bourbon Whiskey im Hochleistungsmixer möglichst fein zerkleinern. Kurz vor dem Servieren die Cocktailgläser im Kühlschrank oder Eisfach kalt stellen. Die gefrosteten Cocktails in Gläser füllen, mit BIO SONNE Minze garnieren und eiskalt servieren.

Frozen-Mango-Lion

TIPP

Die Gläser vor dem Servieren gut kühlen, zum Beispiel im Kühlschrank oder im Eisfach, damit die Cocktails länger eiskalt bleiben.




**CAPTAIN COMARK**  
Rum  
Ständig im Sortiment



**OLD FELLOW**  
Bourbon Whiskey  
Ständig im Sortiment

FAMILIENKÜCHE  
—  
einfach  
clever



Folge

3

# RUCK ZUCK VOM BLECH



Buntes

Feierabend-  
blech

mit Ofengemüse &  
Würstchen



VILLA GUSTO

Tortelloni mit Tomate und Mozzarella

Ständig im Sortiment

## Zutaten

für 4 Portionen:

- 4 GUT LANGENHOF Geflügelwiener
  - 2 ERNTEKRONE Zwiebeln
  - 2 Packungen VILLA GUSTO Tortelloni (Tomate und Mozzarella)
  - 1 Packung ERNTEKRONE Kaisergemüse (TK)
- Sauce:
- 1 Dose BIO SONNE gehackte Tomaten
  - 1 Glas VILLA GUSTO Pesto Rosso
  - 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
  - 1 TL BIO SONNE Honig
  - 1 TL COOK! Thymian
  - 1 TL COOK! Paprikapulver
  - 1 Prise Salz
  - 1 Prise COOK! Pfeffer
1. Aus Dosentomaten, Olivenöl, Honig, Pesto und allen Gewürzen eine Sauce anrühren.
  2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Zwiebeln schälen, um sie dann in Spalten zu schneiden.
  3. Das Tiefkühlgemüse zusammen mit Tortelloni und Zwiebeln mit der Sauce mischen und gleichmäßig auf einem Blech mit hohem Rand verteilen.
  4. Die Mischung für 15–20 Minuten abgedeckt mit Alufolie im Ofen garen.
  5. Dann die Würstchen, in dicke Scheiben geschnitten, darüber verteilen und weitere 10 Minuten backen.

## Die Alles-aufs-Blech-Feierabendküche

Langer Arbeitstag und absolut keine Lust mehr auf einen riesigen Abwasch? Wir haben die Lösung! Mit unseren schnellen Feierabend-Rezepten zaubern Sie im Handumdrehen vollen Geschmack bei minimalem Aufwand.

Einfach Lieblingszutaten schnippeln, ab aufs Blech damit und entspannen, während der Ofen die Arbeit macht. So lecker schmeckt der Feierabend!

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Packung GUT LANGENHOF Chicken Nuggets
- 1 Packung ERNTEKRONE Rahmspinat (TK)
- 1 Becher LANDFEIN Schmand
- 800 g BIO SONNE Kartoffeln
- 100 g LECKERROM Gouda (gerieben)
- 2 EL LANDFEIN Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Vorab die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale weich kochen.
2. Danach kurz abkühlen lassen und die noch warmen Kartoffeln mit Butter, Salz und Pfeffer marinieren.
3. Auf einem Blech mit hohem Rand verteilen und jede Kartoffel flach quetschen – das geht am besten mit einem Kartoffelstampfer oder Pfannenwender.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C Umluft für 10 Minuten goldbraun backen.
5. Dann Spinat mit Schmand mischen und zusammen mit dem Käse über den gebackenen Kartoffeln verteilen – Nuggets daraufsetzen und weitere 15–20 Minuten backen, bis alles knusprig ist.

## Kartoffel-Spinat-Blech

mit Chicken Nuggets



## KÜCHEN-SPICKZETTEL

Wie viel Milliliter sind ein Zentiliter?  
Wie viel Gramm hat ein Cup Mehl?

Die wichtigsten Küchen-Maße und Umrechnungen auf einen Blick! Laden Sie sich das Freebie unter diesem QR-Code herunter.  
Oder gehen Sie auf [norma-online.de/spickzettel](http://norma-online.de/spickzettel)



ERNTEKRONE  
Rahmspinat (TK)  
Ständig im Sortiment

FREEBIE

**Küchen-SPICKZETTEL**

**DAS EINMALIGS**  
Der Einmaleins der Einheiten (Metrisches) ist ein Maß für die Umrechnung von Einheiten.

Einheit	Abkürzung	Umwandlung
1 Liter	l	1000 ml
1 Kubikmeter	m <sup>3</sup>	1000 l
1 Kubikdezimeter	dm <sup>3</sup>	1 l
1 Kubikzentimeter	cm <sup>3</sup>	1 ml
1 Tonne	t	1000 kg
1 Kilogramm	kg	1000 g
1 Gramm	g	1000 mg
1 Milligramm	mg	1000 µg

**DER ENDE...**  
1 Liter = 1000 ml  
1 Kubikmeter = 1000 Liter  
1 Kubikdezimeter = 1 Liter  
1 Kubikzentimeter = 1 Milliliter

**WICHTIGE KÜCHEN-MAßE**

1 Liter	1000 ml
1 Kubikmeter	1000 l
1 Kubikdezimeter	1 l
1 Kubikzentimeter	1 ml

**LÖSSEL & PRESEN**

1 Teelöffel = 5 ml  
1 Esslöffel = 15 ml  
1 Tasse = 200 ml  
1 Teller = 10 cm Durchmesser  
1 Teller = 10 cm Durchmesser  
1 Teller = 10 cm Durchmesser

**EIERGEWICHTSKLASSEN**

1 Ei (Größe M) = 50 g  
1 Ei (Größe L) = 60 g  
1 Ei (Größe XL) = 70 g

**BACKZEITEN**

100°C = 212°F  
150°C = 302°F  
180°C = 356°F  
200°C = 392°F  
220°C = 428°F

**BACKTEMPERATUREN**

100°C = 212°F  
150°C = 302°F  
180°C = 356°F  
200°C = 392°F  
220°C = 428°F

**NORMA**

# Endlich richtig **GRILLEN**



exklusiv bei

**NORMA**