

NORMAGAZIN

Frisch inspiriert durch den Tag

FERIEN KÜCHE *für Kids*



GRATIS
ZUM
MITNEHMEN

Sommer, Sonne, Ferienzeit!

Wir haben bunte, gesunde Snacks und kreative Sommer-DIYs für kleine und große Abenteuerer. Perfekt für Freibad, Picknick, Ausflüge und entspannte Ferientage voller Leichtigkeit & Spaß.

VIVE LA FRANCE

Eine kleine Genuss-Reise durch Frankreich – mit klassischen Rezepten, die nach Urlaub schmecken.

CHILL-OUT-GARTEN

Den Feierabend entspannt im Garten verbringen – mit diesen Tipps und einem erfrischenden Drink.

SOMMERKÜCHE

Einfache und sommerlich leichte Gerichte, die fast ohne Kochen auskommen. So schmeckt der Sommer.

Sommer im Herzen

MIT
NORMA®

Endlich ist er da – dieser ganz besondere Rhythmus, den nur der Juli und der August schreiben können. Wenn die Tage am längsten sind und die Abende im Garten gar nicht enden wollen, schalten wir gemeinsam einen Gang runter und widmen uns voll und ganz dem „Savoir-vivre“. In dieser Ausgabe feiern wir die französische Kunst des Genießens und nehmen Sie mit auf eine große Genussreise quer durch Frankreich, um das Lebensgefühl von Freiheit und Kulinarik direkt zu Ihnen nach Hause zu bringen.

Passend zum Thema „Vive la France“ servieren wir Ihnen eine leichte Sommerküche, die fast gänzlich ohne Kochen auskommt – ideal für alle, die an heißen Tagen die Zeit lieber im Liegestuhl als am Herd verbringen. Damit auch der Familienalltag in den Ferien wunderbar entspannt bleibt, zeigen wir Ihnen, wie Sie mit cleverem Meal Prep Zeit sparen und mit unserer Ferienküche leckere Snacks zaubern, die groß und klein gleichermaßen begeistern.

Lassen Sie den Feierabend im Freien ausklingen, genießen Sie die Leichtigkeit des Augenblicks und tauchen Sie ein in einen Sommer voller Inspiration. Wir wünschen Ihnen eine genussvolle Lektüre und wunderbare sonnige Momente!

Herzlichst,
Ihre

NORMA - Redaktion

19





18

ab 04

FRISCHE

- 04 Pfirsich & Nektarine
- 05 Rezept für Clafoutis

ab 06

GARTEN

- 06 Feierabend im Freien
- 07 Chill-out-Drink

ab 08

SOMMERKÜCHE

- 08 Leichte Sommerküche fast ohne Kochen
- 11 No-Bake-Dessert

ab 12

VIVE LA FRANCE

- 12 Genussreise nach Frankreich

ab 16

FERIENKÜCHE

- 16 Sommerbunte Rezepte für Kids
- 19 DIY: Cooles aus Kieselsteinen

ab 20

STERNESCHNUPPENNACHT

- 20 Rezept und Tipps zur Sterneschnuppennacht
- 21 Reise-Tipp

ab 22

FAMILIENKÜCHE – EINFACH CLEVER

- 22 Meal Prep mit Ofengemüse



17



14



8

6



4



Wir feiern das ultimative Sommer-Duo, das eigentlich nur eine Rasur voneinander entfernt ist. Ob mit flauschigem Pelz oder im glatten Supermodel-Look – Pfirsiche und Nektarinen sind jetzt die ungeschlagenen Stars in der Küche. Die beiden genetischen Fast-Zwillinge sind im Team einfach unschlagbar – und bringen doppelten Sommergenuss auf den Teller.

Nektarine

SÜSS, SÜSSER?:

NEKTARINEN SCHMECKEN OFT ETWAS SÜSSER UND INTENSIVER ALS PFIRSICHE. DAS LIEGT MEIST DARAN, DASS SIE ETWAS KLEINER UND KOMPAKTER SIND, WAS DEN ZUCKERGEHALT KONZENTRIERT. ZUDEM IST IHRE HAUT DÜNNER, WAS DAS GESCHMACKSERLEBNIS BEIM REINBEISSEN DIREKTER MACHT.

KEINE

KREUZUNG:

EIN WEIT VERBREITETER IRRTUM IST, DASS DIE NEKTARINE EINE KREUZUNG AUS PFIRSICH UND PFLAUME SEI. DAS STIMMT NICHT! SIE IST EINE NATÜRLICHE VARIANTE DES PFIRSICHS, DIE LEDIGLICH EINE MUTATION FÜR GLATTE HAUT ENTWICKELT HAT.

Genetische

„Glatze“:

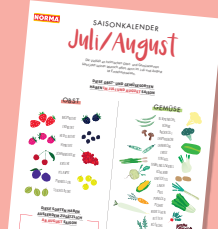
Der einzige wirkliche Unterschied zwischen einem Pfirsich und einer Nektarine ist ein einziges rezessives Gen. Pfirsiche haben das dominante Gen für eine pelzige Haut, während Nektarinen die „glatte“ Variante sind. Es kann sogar vorkommen, dass an einem Pfirsichbaum plötzlich Nektarinen wachsen (und umgekehrt)!

Juli/
August

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



SAISONKALENDER



Rund
süß

Pfirsich

NAME MIT GESCHICHTE:

DER BOTANISCHE NAME DES PFIRSICHS LAUTET PRUNUS PERSICA. DAS DEUTET AUF PERSIEN (DEN HEUTIGEN IRAN) HIN, DA DIE RÖMER GLAUBTEN, ER KÄME VON DORT. TATSÄCHLICH STAMMT DIE FRUCHT ABER URSPRÜNGLICH AUS CHINA, WO SIE BEREITS SEIT ÜBER 8.000 JAHREN KULTIVIERT WIRD UND ALS SYMBOL FÜR UNSTERBLICHKEIT GILT.

NÄHRWERT-CHECK:

NEBEN VIELEN VITAMINEN LIEFERT DER PFIRSICH ORDENTLICH KALIUM, DAS EINE WICHTIGE ROLLE BEI DER REGULIERUNG DES BLUTDRUCKS, DER NERVENFUNKTION UND DES FLÜSSIGKEITSHAHALTS IM KÖRPER SPIELT.

Dieser Clafoutis ist das ultimative Match für alle, die sich nicht zwischen Team „Flauschig“ und Team „Glatt“ entscheiden wollen. Pfirsich und Nektarine verschmelzen zu einem saftigen Sommer-Highlight, das direkt aus dem Ofen am besten schmeckt.

TIPP:

Das Rezept kann auch statt in einer großen Auflaufform in zwei oder vier kleineren Förmchen zubereitet werden.

Clafoutis

mit Nektarinen, Pfirsichen & Mandeln

Zutaten für 4 Portionen:

2 RIVER VALLEY Nektarinen
2 RIVER VALLEY Pfirsiche
5 GUTSGLÜCK Eier (M)
1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker
125 g Zucker
30 g ARDILLA Mandeln
80 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl (Typ 405)
150 ml LANDFEIN Milch
150 ml LANDFEIN Schlagsahne
1 Prise Salz
–
Puderzucker zum Bestäuben

1. Zur Vorbereitung die Sahne, das Salz und die Milch zusammen mit dem Vanillinzucker in einen Topf geben und einmal aufkochen – die Mischung dann abkühlen lassen.
2. Den Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
3. Das Obst waschen, halbieren oder in Spalten schneiden und von den Kernen befreien.
4. Außerdem die Mandeln mit der Küchenmaschine in dünne Scheiben oder Stifte zerkleinern.
5. Die Eier zusammen mit dem Zucker zu einer cremigen Masse aufschlagen.
6. Dann das Mehl einsieben, behutsam untermischen und die Milchmischung einrühren.
7. Den Teig in die vorbereitete Form gießen und die Früchte und Mandeln darauf verteilen.
8. Alles in den vorgeheizten Ofen geben und für 35–40 Minuten goldbraun backen (sollte die Backfarbe zu dunkel werden, kann die Form bis zum Ende der Backzeit mit Alufolie abgedeckt werden).
9. Nach dem Backen nur kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und lauwarm servieren.



ARDILLA
Mandel Kerne

Ständig im Sortiment

CHILL-OUT-TIME IM GRÜNEN – WIR MACHEN'S UNS DRAUSSEN GEMÜTLICH!

Was gibt es Schöneres im Sommer, als den
Feierabend mit einem kühlen Drink und den
Lieblingsemenschen im Garten oder auf
der Terrasse zu verbringen?

Feier ABEND im Freien

Upcycling
DIY

Windlicht- Laternen aus Konserven- dosen

- Material:** • Leere, saubere
Konservendose
• Hammer
• Dicker Nagel
• Draht
• Acrylfarbe
oder Sprühlack
nach Belieben
- So geht's:**

- 1 Die leere Konservendose mit Wasser füllen und über Nacht im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Das verhindert, dass die Dose beim Schlagen der Löcher verbeult.
- 2 Die Dose auf eine stoßhemmende Unterlage legen (z. B. ein Kissen). Mit Nagel und Hammer ein Lochmuster nach Belieben in die Dose schlagen. Am oberen Rand zwei gegenüberliegende Löcher für die Aufhängung einschlagen.
- 3 Ein Stück Draht als Aufhängung an die Löcher am Rand anbringen und verdrillen.
- 4 Die Dose mit einem LED-Teelicht oder einer Mini-Lichterkette befüllen – in einen Baum hängen oder auf den Gartentisch stellen.

Tipp: Wer es farbig möchte, kann die Dose nach Belieben mit Acrylfarbe bemalen oder mit Sprühlack besprühen.

Romantik für den Garten



IL Home

LED-SOLAR-HÄNGELEUCHTE
Wiederaufladbar,
mit Aufhängehaken
Erhältlich ab 3. August

Chill-out-Drink

Mit oder ohne Alkohol

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 BIO SONNE Zitronen
- 1 Stück BIO SONNE Ingwer, 4 cm
- ¼ Bund BIO SONNE Basilikum
- 100 g BIO SONNE Honig
- 1 TL COOK! Thymian
- 1 TL COOK! Rosmarin
-
- 750 ml CAMASELLA Free-Secco (alkoholfrei)
- oder
- 750 ml DUCA DELLA SEDUZIONE Prosecco
- DOC Frizzante

1. Die frischen Kräuter grob hacken und zusammen mit den getrockneten Kräutern zum Honig geben.
2. Außerdem den Ingwer in dünne Scheiben schneiden, die Schalen der Zitronen dünn abschälen, den Saft auspressen und ebenfalls hinzufügen.
3. Alles gut untermischen und über Nacht bei Raumtemperatur ziehen lassen.
4. Am nächsten Tag die Mischung durch ein feines Sieb filtern und mit Free-Secco oder Prosecco aufgießen.
5. Zusammen mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben servieren.



CAMASELLA
Free-Secco

Ständig im Sortiment

GARTEN

Natürlich geschützt

Wir genießen den Sommerabend – ganz ohne summende Plagegeister. Diese Pflanzen lassen Mücken abblitzen:

- Rosmarin & Basilikum
- Lavendel
- Melisse
- Katzenminze
- Walnussbaum



LAVENDELBUSCH XXL

Winterhart

Erhältlich ab 8. Juli

IMPRESSUM:

V.i.S.d.P.: Katja Heck

Herausgeber:

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

Kontakt:

kontakt-formular-internet@norma-online.de

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

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

Realisation & Produktion:

myartwork GmbH
www.myartwork-gmbh.com

Projektmanagement:

Stefan Dittrich

Rezepte, Foodstyling & Fotografie:

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

Produktfotografie sowie Pflanzen Seite 7

M17CreativeStudio GmbH
www.m17studios.de

Druckerei:

Evers-Druck GmbH – ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe,
Ernst-Günter-Albers-Str. 13,
25704 Meldorf

Bildnachweise:

Shutterstock: Seite 2, 3, 6, 21, 24

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

Schnell, frisch, cool kombiniert.

GENUSS
(FAST)
OHNE
KOCHEN

Heute bleibt die Küche die wohl entspannteste Zone Ihrer Wohnung. Während das Thermometer draußen Überstunden macht, servieren Sie sich die pure Erfrischung einfach direkt auf den Teller.

Unsere neuen Sommer-Rezepte beweisen, dass Sie für echtes Gourmet-Feeling keine Schweißperlen auf der Stirn benötigen. Einfach, frisch und cool kombiniert – maximaler Genuss mit minimalem Aufwand!

Pinke Joghurtsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Knollen ERNTEKrone Rote Bete (vorgekocht)
- 3 GUTSGLÜCK Eier (M)
- 2 ERNTEKrone Frühlingszwiebeln
- 2 ERNTEKrone Kartoffeln
- 1 ERNTEKrone Gurke
- 1 BIO SONNE Zitrone
- ½ Bund BIO SONNE Dill
- 1 kg LANDFEIN Joghurt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Vorab die Eier hart kochen, dann abschrecken und schälen.
2. Für die Suppe die Kartoffeln mit Schale vorkochen, schälen und zusammen mit einem der gekochten Eier klein würfeln.
3. Im Anschluss die Gurke zusammen mit der Rote Bete grob raspeln.
4. Außerdem die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den Dill fein hacken.
5. Nun Joghurt mit dem vorbereiteten Gemüse und gehacktem Ei verrühren.
6. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Dill und Zitronensaft sowie Abrieb verfeinern und eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
7. Dann die übrigen gekochten Eier halbieren, die Suppe auf Schalen verteilen und mit Eiern und Dill garnieren.



Salat- Wraps mit Hühnchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Blätter ERNTEKrone Eisbergsalat
- 1 Packung GUT LANGENHOF
marinierte Hähnchenbruststeaks
- 1 ERNTEKrone Karotte
- 1 ERNTEKrone Zwiebel
- 1 ERNTEKrone Paprika
- 4 EL BIO SONNE
Tomate-Basilikum-Streichcreme

–
Dip:

- 8 EL Landfein Joghurt
- 1 EL COOK! Remoulade
- 1 TL BIO SONNE Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise COOK! Chili

1. Die Hähnchenbruststeaks ringsherum anbraten und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen – dann Karotte, Paprika in dünne Streifen und Zwiebel in Ringe schneiden.
3. Alle Zutaten für den Dip verrühren und abschmecken.
4. Die gebratene Hähnchenbrust in möglichst dünne Scheiben schneiden.
5. Die Streichcreme auf die Innenseite der Salatblätter verteilen, darauf das Gemüse und die Hähnchenbrustscheiben verteilen.
6. Nun die Salatblätter wie einen Wrap möglichst eng aufrollen, mit einer Küchenschnur fixieren und servieren.

Tipp

Damit nichts zerbricht oder auseinanderfällt, am besten eine Lage Butterbrotpapier um die Wraps wickeln.



LANDFEIN
Joghurt

Ständig im Sortiment



BIO SONNE
Streichcreme
Tomate-Basilikum
Ständig im Sortiment

Kohlrabi- Carpaccio



LANDFEIN
Kräuter-Baguette
Ständig im Sortiment

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 ERNTEKRONE Kohlrabi
- ½ Bund Radieschen
- ¼ Bund BIO SONNE Schnittlauch
- 4 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 2 EL Fruchtestig
- 1 TL BIO SONNE Honig
- 1 TL Senf
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
-
- 1 LANDFEIN Kräuterbaguette

1. Das Gemüse putzen und in dünne Scheiben hobeln und auf Teller fächern.
2. Anschließend aus Olivenöl, Senf, Essig, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.
3. Das Dressing über das Gemüse verteilen und alles mit frisch gehacktem Schnittlauch verfeinern.
4. Während das Carpaccio etwas ruht, das Kräuterbaguette nach Packungsanleitung goldbraun backen.



NO-
BAKE-
DESSERT**Zutaten für 4 Portionen:***Nocken:*

500 g LANDFEIN Joghurt

½ BIO SONNE Zitrone

50 g Zucker

1 Prise Salz

Kaltschale:

2 Zweige BIO SONNE Minze

500 g RIVER VALLEY Beerenmischung (TK)

50 g BIO SONNE Honig

250 ml TRIMM FRUCHTBANDE

Mehrfruchtnektar Apfel-Kirsch

1. Den Joghurt mit Zitronensaft und Abrieb sowie Salz und Zucker verfeinern.
2. Ein sauberes Küchentuch in ein Sieb legen und die Joghurtmasse hineinfüllen.
3. Die Joghurtmasse zum Abtropfen mit einer Schale darunter über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Am nächsten Tag herausholen und aus der etwas festeren Masse mit einem Esslöffel Nocken abstechen.
5. Für die Kaltschale die Beeren auftauen lassen, mit Honig, Minze und Nektar aufkochen, pürieren und durch ein feines Sieb streichen.
6. Die Kaltschale dann entweder bis zum Servieren mit den Nocken kalt stellen oder direkt auf Schalen verteilen und mit den Joghurtnocken servieren.



RIVER VALLEY
Beerenmischung (TK)

Ständig im Sortiment

Süßes

aus dem Kühlschrank

Im knalligen Sommerlook
und erfrischend kühl kommt
diese Kaltschale daher.
Da sagen wir nicht nein zu
einer zweiten Portion!

Beeren- Kaltschale

mit Joghurtnocken



Vive la 

FRANCE

GENUSSREISE NACH FRANKREICH

Die Kunst des Genießens

In Frankreich ist das Essen weit mehr als nur reine Nahrungsaufnahme; es ist ein **zelebriertes Kulturgut** und der soziale Mittelpunkt des Tages. Man nimmt sich bewusst Zeit für mehrere Gänge, schätzt die Qualität regionaler Zutaten und pflegt beim Essen den Austausch mit Familie und Freunden. Diese Hingabe zur Gastronomie wurde von der UNESCO sogar als **immaterielles Weltkulturerbe** anerkannt.

KLASSISCHES

Ratatouille



Zwischen Eiffelturm und Lavendelfeldern lockt uns Frankreich nicht nur als Sehnsuchtsziel, sondern vor allem als kulinarisches Paradies. Holen Sie sich das unvergleichliche „Savoir-vivre“ direkt in Ihre eigene Küche und lassen Sie sich von Klassikern verzaubern, die nach Sommersonne und Urlaub schmecken. Wir nehmen Sie mit auf eine genussvolle Reise durch das Land der Gourmets. Bon appétit!

Lavendelsirup

besticht durch seine Farbe und eignet sich ideal für sommerliche Drinks.

Kühl und dunkel gelagert ist der Sirup bis zu 6 Monate haltbar – verliert jedoch mit der Zeit seine intensive Farbe. Nach Anbruch sollten die Flaschen im Kühlschrank gelagert werden.



Lavendel- SIRUP

Madeleines MIT ZITRONE



BELLUCCINO
Olivenöl

Ständig im Sortiment

~ RATATOUILLE ~

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 ERNTEKRONE Rispentomaten
- 2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
- 2 ERNTEKRONE Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 ERNTEKRONE gelbe Paprika
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel
- 1 Bund BIO SONNE Basilikum
- 1 Zweig BIO SONNE Minze
- 1 Lorbeerblatt
- 4 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 2 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
- 1 TL COOK! Majoran
- ½ TL COOK! Rosmarin
- ½ TL 1 COOK! Thymian
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Zu Beginn das Gemüse putzen und die Tomaten, Paprika, Zucchini sowie Aubergine getrennt voneinander in gleich dicke Scheiben oder grobe Würfel schneiden – dann Zwiebel und Knoblauch jeweils in grobe Ringe bzw. Scheibchen schneiden.
2. Den Basilikum und die Minze grob hacken.
3. Nun das Gemüse getrennt voneinander mit je einer kleinen Ration Knoblauch in Olivenöl anschwitzen.
4. Zum Schluss das Tomatenmark in Olivenöl anschwitzen – nun die Tomaten mit Salz und allen Kräutern hinzufügen.
5. Dann das vorgegarte übrige Gemüse hinzugeben und die Mischung abkühlen lassen.
6. Alles mit Pfeffer abschmecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
7. Am nächsten Tag mit frischen Kräutern garniert zu Baguette oder Pasta servieren.

Lavendel- SIRUP

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Lavendelblüten (ohne Stiele) aus dem Garten pflücken und gut ausschütteln (nicht waschen, da sonst mit dem Blütenstaub auch das Aroma entfernt wird).

Dann **2 BIO SONNE Zitronen** in Scheiben schneiden und **1 Liter Wasser** einmal aufkochen.

Den Lavendel zusammen mit **450 g Zucker** und den Zitronenscheiben in ein hohes Gefäß geben und mit dem heißen Wasser übergießen – mindestens über Nacht oder ein bis zwei Tage an einem kühlen, dunklen Ort ruhen lassen. Am nächsten Tag durch ein feines Tuch filtern.

Alles in einem Topf für 5–10 Minuten kräftig aufkochen, dann in ausgekochte Flaschen füllen und vollständig abkühlen lassen.



Verweilen im Moment

Die französischen Cafés und Bistros sind das **pulsierende Herz der Städte**, in denen die Zeit bei einem Café au Lait oder einem Petit Noir angenehm stillzustehen scheint. Hier trifft man sich, um zu beobachten, zu philosophieren oder einfach das geschäftige Treiben an sich vorbeiziehen zu lassen.

Madeleines MIT ZITRONE

Zutaten für 28 Stück (2 Bleche):

3 GUTSGLÜCK Eier (M)

1 BIO SONNE Zitrone
(nur den Abrieb)

1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker
150 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl (Typ 405)

125 g LANDFEIN Butter
120 g Zucker

1 TL BIO SONNE Honig

1 TL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver
1 Prise Salz

Puderzucker zum Bestäuben

1. Am Tag vor dem Backen die Butter zum Schmelzen bringen und wieder abkühlen lassen.
2. Beide Zuckersorten mit Honig, Salz und Eiern schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in die Rührschüssel zur Eimasse sieben.
3. Den Abrieb der Zitrone und die zimmerwarme Butter unterrühren und den Teig abgedeckt für mindestens 6 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen – das Madeleine-Blech leicht einfetten, dann mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl abklopfen.
5. Die Mulden zu etwa zwei Dritteln mit dem kühlen Teig füllen – dann den übrigen Teig wieder in den Kühlschrank stellen.
6. Die Madeleines auf dem mittleren Rost für 8–10 Minuten goldbraun backen.
7. Nach dem Backen kurz abkühlen lassen, aus der Form stürzen und das Backblech erneut wie oben beschrieben vorbereiten, um auch den übrigen Teig zu verarbeiten.
8. Die vollständig ausgekühlten Madeleines mit Puderzucker bestäuben und servieren.



BIO SONNE Bio Honig
Ständig im Sortiment

QUICHE Lorraine

Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

250 g KÜCHENSTOLZ
Weizenmehl (Typ 405)
125 g LANDEFEIN Butter
(zimmerwarm)
2–3 EL kaltes Wasser
1 große Prise Salz

Füllung:

3 GUTSGLÜCK Eier (M)
3 GUTSGLÜCK Eigelb (M)
250 g GUT BARTENHOF
Bacon
400 ml LANDEFEIN
Schlagsahne
2 EL LANDEFEIN
Crème fraîche
1 Prise COOK! Pfeffer



LANDEFEIN
Schlagsahne

Ständig im Sortiment

1. Für den Teig in einer großen Rührschüssel Mehl, Salz und Butter von Hand zu einer krümeligen Masse zerkleinern.
2. Dann Wasser hinzufügen und zügig zu einem glatten Teig kneten – diesen am Boden einer leicht gefetteten Quicheform ausbreiten und auch gleichmäßig am Rand verteilen.
3. Den Boden während der Zubereitung der Füllung kaltstellen und den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
4. Für die Füllung den Bacon klein würfeln und die Eier sowie Eigelb und Gewürze mit Sahne und Crème fraîche verrühren.
5. Den Bacon mit der Eiermasse auf dem Quicheboden verteilen und alles für 25–30 Minuten goldbraun backen.
6. Im Anschluss für mindestens 20 Minuten ruhen und vor dem ersten Anschnitt leicht abkühlen lassen.

TIPP:

Der perfekte
Begleiter zur Quiche
ist knackiger Blattsalat
mit einem erfrischenden
Dressing!

Flüssiges Kulturgut

Frankreich und Wein sind **unzertrennlich** mit der Identität des Landes verwoben, wobei jede Region stolz ihren ganz eigenen **Charakter in die Flasche** bringt. Ob ein edler Tropfen zum Abendessen oder ein unkomplizierter Vin de Table in geselliger Runde – Wein wird hier als **flüssiges Kulturgut** geschätzt, das den Genuss jeder Mahlzeit vollendet.

SOMMERBUNTE

FERIEN KÜCHE

für Kids

Endlich Ferien!
Wenn die Tage lang und die Abenteuer groß sind, haben kleine Entdecker meistens eines: großen Hunger. Unsere bunte Ferienküche setzt daher auf schnelle, gesunde Snacks, die so farbenfroh sind wie ein Sommertag. Perfekt für das Picknick im Stadtpark, die Pause im Freibad oder den kleinen Hunger zwischendurch.

BEREIT
ZUM
ERNTEN!

Picknick- GEMÜSEBEET



SO COOL KANN Gemüse SEIN

Gemüse langweilig? Von wegen! Wie cool ist bitte dieses Gemüsebeet oder die bunten Snack-Gläser? Mit der richtigen Präsentation werden selbst kleine Gemüsemuffel zu echten Rohkost-Gourmets.



Zutaten für 4 Portionen:

Basis:

- ½ Bund BIO SONNE Schnittlauch
- ½ Bund BIO SONNE Petersilie
- 1 ERNTEKRONE Frühlingszwiebel
- 1 Becher LANDFEIN Saure Sahne
- 250 g LANDFEIN Quark 20 % Fett
- ½ TL COOK! Kümmel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

Deko:

- 4 Scheiben Brot nach Wahl
- 4 ERNTEKRONE Cocktailtomaten
- 4-6 ERNTEKRONE Karotten
- 4 ERNTEKRONE Mini-Gurken
- ¼ ERNTEKRONE Brokkoli

1. Zunächst für die Basis den Quark mit saurer Sahne, Gewürzen und fein gehackten Kräutern vermischen.
2. Die Frühlingszwiebel ebenfalls fein schneiden und unterheben – dann die gesamte Masse in eine Auflaufform verteilen.
3. Anschließend das Brot im Mixer zu Bröseln zerkleinern und diese als Erde gleichmäßig darüberstreuen.
4. Nun noch die oberen Enden der Karotten, Tomaten und Gurken abschneiden und zusammen mit den einzelnen Brokkoliröschen daraufsetzen.
5. Die übrigen Gemüseabschnitte in mundgerechte Stücke schneiden und separat dazu servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 ERNTEKRONE Karotten
- 1 ERNTEKRONE Paprika
- ½ ERNTEKRONE Gurke

- 1 Becher CREMISÉE Körniger Frischkäse
- ½ BIO SONNE Zitrone
- ¼ Bund BIO SONNE Schnittlauch
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise Salz

- 1 Glas BIO SONNE Streichcreme Linse
- 1 TL COOK! Paprikapulver
- 1 TL Senf
- 1 Spritzer Essig (nach Wahl)

- 1 ERNTEKRONE Frühlingszwiebel
- 1 ERNTEKRONE Avocado
- ½ BIO SONNE Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Chili

1. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Sticks schneiden.
2. Für den ersten Dip den körnigen Frischkäse mit Salz, Pfeffer, fein gehacktem Schnittlauch sowie dem Saft und Abrieb der Zitrone verfeinern.
3. Für den zweiten Dip die Streichcreme mit Senf, Essig und Paprikapulver verfeinern.
4. Und zu guter Letzt die Avocado von Kern und Schale befreien, um das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Salz und Chili mit einer Gabel oder im Mixer zu zerkleinern.
5. Dann die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und unterheben.
6. Die drei verschiedenen Dips auf Gläser verteilen und diese mit verschiedenen Gemüsesticks befüllen.

Snack-GLÄSER

MIT 3 VERSCHIEDENEN DIPS



CREMISÉE
Körniger Frischkäse
Ständig im Sortiment

Zutaten für 4 Portionen:

2 GUTSGLÜCK Eier (M)
1 ERNTEKRONE Karotte
½ ERNTEKRONE Zucchini
200 g GOLDEN BREAKFAST
Haferflocken
50 g KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
1 TL COOK! Paprikapulver
1 Prise COOK! Pfeffer
1 Prise Salz
FRISAN Öl zum Braten
–
SUNRED Ketchup

1. Das Gemüse putzen und fein raspeln.
2. Dann alles mit Haferflocken, Semmelbröseln, Eiern und Gewürzen zu einer homogenen Masse vermengen.
3. Aus der Masse kleine, mundgerechte Kugeln formen und diese ringsherum in Öl goldbraun anbraten.
4. Im Anschluss kurz abkühlen lassen und zusammen mit Holzspießen und mit Ketchup oder einer anderen Lieblingssauce unterwegs servieren.



GOLDEN BREAKFAST
Haferflocken
Ständig im Sortiment

Hafer- GEMÜSE- BÄLLCHEN- SPIEßE



Sommer- TIPP



Die kleinen Eiskonfekte sind mit einem Haps im Mund – ohne Kleckern und Tropfen. Perfekt für heiße Sommertage.

Joghurt- EISKONFEKT



MIT
SOMMER-
BEEREN



EXCELSIOR Schokolade
Ständig im Sortiment

Zutaten für 4 Portionen:

1 Tafel EXCELSIOR Vollmilch- oder Zartbitterschokolade,
½ BIO SONNE Zitrone, 400 g LANDFEIN Vanillejoghurt,
200 ml LANDFEIN Schlagsahne, 2 EL Puderzucker
Deko: RIVER VALLEY Beeren (nach Wahl)

1. Zunächst die Sahne steif schlagen.
2. Den Joghurt mit Saft und Abrieb der Zitrone sowie Puderzucker und Sahne zu einer glatten Masse verrühren.
3. Alles auf reguläre Eisdübeln verteilen und über Nacht gefrieren lassen.
4. Am nächsten Tag die Schokolade grob hacken und über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
5. Außerdem eine Tupperdose mit möglichst großer Fläche mit Backpapier auslegen und im Gefrierfach kalt stellen.
6. Die gefrorenen Joghurtstücke aus den Eisdübeln lösen und nacheinander mit einem Zahnstocher kurz in die flüssige Schokolade tauchen.
7. Dann zügig in die vorbereitete Dose setzen und wieder ins Gefrierfach geben.
8. Das Konfekt noch mindestens eine Stunde fest werden lassen und dann mit frischen Beeren servieren.

DIY
Einfach &
genial

Ob am Meer
oder am See –
Hosentaschen und
Rucksäcke füllen sich
jetzt wieder mit den
schönsten Steinen der
Welt. Wir basteln daraus
schnelle und witzige
Sommer-DIYs, die auch
Kindern Spaß machen.

KIESELSTEINEN aus COOLES

TIC-TAC-TOE

MATERIAL:

- 10 flache Kieselsteine (möglichst ähnliche Größe)
- Kleiner Zugbeutel
- Permanentmarker
- Lineal

1 Bemalen Sie die Steine mit zwei verschiedenen Motiven – je fünf Steine pro Motiv. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir haben uns für bunte Meerestiere entschieden – oder wie wäre es mit Käfern, Früchten oder einfach abstrakten Mustern?

2 Malen Sie mit Lineal und Marker ein 3x3-Raster auf den Zugbeutel. Schon fertig! Die Spielsteine können Sie nun praktisch im Beutelchen aufbewahren.

KLEINER KAKTUS- GARTEN

MATERIAL:

- Kieselsteine
- Acrylfarbe
- Pinsel
- Permanentmarker in Weiß, Gelb, Rosa
- Kleiner Tontopf
- Sand

1 Die Kieselsteine in verschiedenen grünen Farbtönen bemalen und trocknen lassen. Mit einem sehr feinen Pinsel oder den Markern die Stacheln aufmalen. Mit Rosa oder Gelb können Sie den Kakteen auch noch Blüten verpassen.

2 Verschließen Sie das kleine Abzugsloch im Tontopf, zum Beispiel, indem Sie ein kleines Stück Pappe darüberkleben. Füllen Sie den Tontopf mit feinem Sand. Nun können Sie die Kaktus-Kieselsteine hineinstecken. Am besten wirkt es, wenn Sie verschiedene Größen miteinander kombinieren.

Tipp: Wer es haltbarer möchte, kann den Topf auch mit angerührtem Gips befüllen, anschließend die Steine hineindrücken und die noch weiche Gipsoberfläche mit etwas Sand bestreuen.



NACHT DER WÜNSCHE:

DIE PERSEIDEN-STERNSCHNUPPENNACHT

MAGIE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die Perseiden erreichen jedes Jahr vom 12. auf den 13. August ihren Höhepunkt und zählen zu den schönsten Sternschnuppen-Nächten des Jahres. Perfekt für ein spannendes und magisches Familien-Event unter freiem Himmel.

Sternchen- Nudelsuppe

Ideal für
die Thermos-
kanne

Zutaten für 4 Portionen:
1 ERNTEKRONE Karotte
1 ERNTEKRONE Zucchini
½ Stange ERNTEKRONE Lauch
½ Bund BIO SONNE Petersilie
100 g MUTTERS BESTE Suppennudeln
1 Liter BIO SONNE Gemüsebrühe
oder Geflügel-Bouillon
1 EL LANDFEIN Butter
1 Prise COOK! Pfeffer
1 Prise Salz



MUTTERS BESTE
Suppennudeln
Ständig im Sortiment

1. Das Gemüse putzen, dann den Lauch in dünne Ringe und die Zucchini und Karotte in Scheiben schneiden und anschließend kleine Sterne ausstechen – die Abschnitte klein würfeln.
2. Die Karotten mit dem Lauch in Butter anschwitzen, alles mit Brühe ablöschen und abgedeckt auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Nach etwa 10 Minuten Zucchini und Nudeln hinzufügen – dann weitere 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.
4. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frisch gehackter Petersilie verfeinern und heiß in die Thermoskanne füllen.

WISSEN TO GO: STERNSCHNUPPEN-LEXIKON

Was sind die Perseiden?

Ein jährlich wiederkehrender Meteorstrom. Er entsteht, wenn die Erde die Staubschweif eines Kometen kreuzt und die Teilchen in der Atmosphäre verglühen.

Wann zu sehen?

Von Mitte Juli bis Ende August aktiv. Höhepunkt meist in der Nacht vom 12. auf den 13. August.

Mythologie

Benannt nach dem Sternbild Perseus – von dort scheinen die Sternschnuppen zu kommen.

Besonderheit

Unter idealen Bedingungen bis zu 100 Sternschnuppen pro Stunde möglich. Meist sieht man weniger, aber regelmäßig.

Profi-Tipps

FÜR DIE BEOBACHTUNG

1 DUNKLER ORT

Fern von Stadtlicht beobachten – je dunkler, desto besser die Sicht.

2 GEDULD

Sternschnuppen kommen unregelmäßig. Einfach beobachten und abwarten.

3 BESTE ZEIT

Ab 23 Uhr, besonders gut nach Mitternacht.

4 AUGEN ANPASSEN

Kein helles Licht – nach ca. 20 Minuten sehen deine Augen besser.



**GUT GERÜSTET FÜR
DIE NACHTWANDERUNG:**



**LED POWER LEUCHTEN
STIRNLAMPE MIT 1 LED**

Extreme Leuchtkraft (bis zu 350 lm)
mit verschiedenen Leuchtfunktionen
(100 % / 50 % / Strobe)
Bestell-Nr. / ID 78179

Erhältlich auf norma24.de



Einfach im
Onlineshop bestellen

BLÜTEN- ZAUBER

REISE

AUF MADEIRA



Kleine Insel – große Erlebnisse

Madeira ist klein, aber voller großer Naturerlebnisse: Vulkanklippen, zerklüftete Täler und der UNESCO-geschützte Lorbeerwald prägen die **spektakuläre Landschaft**. Das ganzjährig **milde Klima** lädt zum Wandern entlang der Levadas ein – mit Panoramablicken, **üppiger Pflanzenwelt** und tiefblauem Atlantik. Besonders magisch wird es am Abend, wenn die milde Sommernacht beginnt und Sie **unter dem Sternenhimmel auf Madeira** zur Ruhe kommen.



z.B. 8-TÄGIGE FLUGREISE NACH MADEIRA

4-Sterne-Hotel Alto Lido,
Frühstück und Ausflüge
nach Funchal,
ins Nonnental und in den Westen
Madeiras sowie eine Levada-
Wanderung inklusive

AB € 899

Termine Sept 26 – Juni 27

BUCHUNG UND WEITERE INFOS

Angebot durchgeführt von
trendtours Touristik GmbH



Mehr Urlaub fürs Geld auf
norma-reisen.de



Folge

4

MEAL PREP

Hiervon am besten gleich mehrere Bleche auf Vorrat zubereiten.

DIE BASIS

Ofengemüse

Zutaten für ein Blech:

- 2 ERNTEKRONE Kartoffeln
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel
- 1 ERNTEKRONE Paprika
- 1 ERNTEKRONE Blumenkohl
- 1 Stück BIO SONNE Ingwer, 2 cm
- 100 ml BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL COOK! Paprikapulver
- 1 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
- 1 EL BIO SONNE Honig
- 1 TL COOK! Thymian
- ½ TL COOK! Pfeffer
- ½ TL Salz

1. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden – den Ingwer fein reiben.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen und ein großes Backblech bereitstellen.
3. Aus allen Gewürzen, Olivenöl, Honig und Tomatenmark eine Marinade mischen.
4. Das Gemüse zusammen mit Ingwer gründlich marinieren, auf dem Blech verteilen und für 25–30 Minuten goldbraun backen.

Das fertige Ofengemüse als Hauptmahlzeit genießen – z.B. mit frischem Baguette. Den Rest in Dosen verpackt und gekühlt für die nächsten Tage aufbewahren.



IDEE 1

Cremige Gemüsesuppe mit Erbsen und Cashewkernen

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Blech Ofengemüse
- +
- 1 Liter BIO SONNE Gemüsebrühe
- 1 Handvoll BIO SONNE Cashewkerne
- ¼ Bund BIO SONNE Petersilie
- 4 EL LANDFEIN Saure Sahne
- 4 EL ERNTEKRONE Erbsen (TK)

1. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten.
2. Das Gemüse kurz ausdampfen lassen und dann zusammen mit der Brühe und saurer Sahne im Mixer sämig pürieren.
3. Die Suppe auf Behälter verteilen, die Erbsen darübergeben, abkühlen lassen und mit frisch gehackter Petersilie und Cashewkernen toppen.

Einmal rösten, mehrfach genießen!

Warum jeden Tag neu am Herd stehen?

Einmal Ofen anwerfen – mehrfach genießen!

Die Basis für Ihre Meal-Prep-Woche ist eine
extragroße Portion bunt Ofengemüse.

Mit seinen feinen Röstaromen ist es nicht nur pur
ein Genuss, sondern verwandelt sich die nächsten

Tage in zwei völlig neue Gerichte –

im Handumdrehen gezaubert und nur um
ein paar Zutaten ergänzt.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Blech Ofengemüse

+

Curry:

2 ERNTEKRONE Frühlingszwiebeln

1 Packung BIO SONNE Baby-Spinat

200 g LANDFEIN Joghurt

1 EL COOK! Currypulver

1 TL COOK! Kurkuma

1 Prise COOK! Chili

–

Optional: Wasser oder Gemüsebrühe

–

Beilage:

300 g HOUSE OF RICE Langkornreis

1 große Prise Salz

1. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Den Spinat und den Joghurt zusammen mit Curry, Chili und Kurkuma unter das heiße Ofengemüse mischen – je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen.
4. Das Curry und den Reis in separate Vorratsbehälter füllen und abkühlen lassen – dann die Frühlingszwiebeln darüberstreuen.

IDEE 2

Blitzcurry aus Ofengemüse



VORGEKOCHT:

4 CLEVERE MEAL-PREP-VORSCHLÄGE

FREEBIE



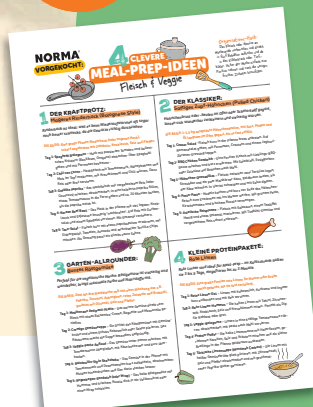
BIO SONNE
Cashewkerne

Ständig im Sortiment



HOUSE OF RICE
Langkornreis

Ständig im Sortiment



Ein Basisgericht kochen – in extra großer Menge –
und die ganze Woche ohne Aufwand
leckere Gerichte daraus zaubern.
So geht Meal Prep!

Unsere vier Meal-Prep-
Inspirationen zum Ausdrucken
finden Sie unter diesem QR-Code
oder unter
norma-online.de/mealprep





Eis Zeit



Unsere
Sommer
Stars

exklusiv bei
NORMA