

NORMAGAZIN

Frisch inspiriert durch den Tag

GRATIS
ZUM
MITNEHMEN

Honey *meets* Spice

Bringt Feuer in die Küche:
Der „Spicy“-Trend verführt
mit süß-scharfen
Herbst-Gerichten.



WEIN- REISE

Herbstzeit ist Weinzeit!

Wir nehmen Sie mit auf einen Roadtrip durch
vier unserer facettenreichen Weinregionen.
Genießen Sie feine Tropfen, kombiniert mit
typischen regionalen Gerichten.

HALLOWEEN

Witzige DIYs und ein
blutiges Vampir-Dinner
für schaurig-schöne
Gruselmomente.

GARTEN

Vorbereitung für den
Winter: Wir denken an
Igel, Vögel & Co.

Herbst, & Wein Genuss

mit
NORMA®

Mild,
golden
und voller
Energie – der Herbst
lockt uns noch einmal
nach draußen! In dieser Ausgabe
nehmen wir Sie mit auf einen genialen
kulinarischen Roadtrip durch Deutschlands
beste Weinregionen und stellen Ihnen die passenden
regionalen Kult-Gerichte vor. Für noch mehr Abwechslung
auf dem Teller sorgt unsere extra Genussecke: Wir heizen Ihnen
mit einer scharf-süßen Herbstküche kulinarisch ordentlich ein.

Während Sie draußen im Herbstgarten ein Paradies für Igel und Vögel schaffen, wird es drinnen pünktlich zu Halloween herrlich düster. Unser exklusives Vampir-Dinner wartet auf Sie – inklusive gruselig guter Rezepte, die Ihre Gäste garantiert das Fürchten lehren.

Schnappen Sie sich ein gutes Glas Wein, lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich inspirieren.
Viel Spaß beim Lesen, Gärtnern, Kochen und Genießen!

Ihre

NORMA - Redaktion



6

ab 04 **FRISCHE**

- 04 Champignons
- 05 Rezept für Champignon-Frikadellen

ab 06 **GARTEN**

- 06 Garten mit Herz für Tiere
- 07 Blumenzwiebeln setzen

ab 08 **WEIN**

- 08 Ein kulinarischer Roadtrip durch die Weinregionen
- 13 Reise-Tipp: Südafrika

ab 14 **HERBSTKÜCHE**

- 14 Honey meets Spice: süß-scharfe Herbstgerichte

ab 17 **HALLOWEEN**

- 17 Halloween-DIY-Ideen
- 18 Willkommen zum Vampir-Dinner
- 21 Für Kids: Kakerlaken-Kekse

ab 22 **FAMILIENKÜCHE – EINFACH CLEVER**

- 22 Kochen aus der Vorratskammer

- I N H A L T -

12



17



16



5



19



Die Speise der Götter

Schon die **alten Ägypter** hielten Champignons für eine **Speise der Götter** – der Verzehr galt als **exklusives Privileg der Pharaonen** des Königshauses, **Normalsterblichen war er verboten**. Mitte des 17. Jahrhunderts entdeckten Pariser Gärtner den Champignon dann durch **puren Zufall**: Auf den verrotteten Resten ihrer abgeernteten Melonenbeete **wuchsen plötzlich Pilze** – die sie kurzerhand als **Delikatesse** verkauften. Schon bald servierte man sie am Hof von **Sonnenkönig Ludwig XIV.** Und dann durften auch wir in ihren Genuss kommen.

Hurra – Happy End für alle!

Wissen
to go

Pilz- geflüster

Ob roh im Salat, gebraten in der Pfanne
oder gefüllt aus dem Ofen – der Champignon ist
der heimliche Star unter den Pilzen.
Klein im Geschmack, groß in der Wirkung:
Wir zeigen, was wirklich in ihm steckt.

Weiß vs. braun

DIE FARBE – NICHT NUR EINE
FRAGE DES AUSSEHENS, SON-
DERN AUCH DES GESCHMACKS:

WEISSER CHAMPIGNON:

Milder im Geschmack,
zarteres Fleisch. Klassiker
für Salate und schnelle
Pfannengerichte.

BRAUNER CHAMPIGNON:

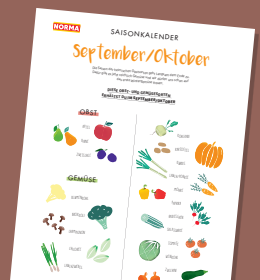
Kräftiger, nussiger Geschmack,
festeres Fleisch. Verliert beim
Braten weniger Wasser – ideal
zum Anbraten und Füllen.

90% Wasseranteil hat
ein frischer Champignon.

Das macht ihn **besonders kalorien-
arm** – und erklärt gleichzeitig, warum er
beim Braten so viel Flüssigkeit verliert.

September/ Oktober

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



Zutaten für 4 Portionen:

750 g ERNTEKRUNE Champignons
 1 ERNTEKRUNE Zwiebel
 2 ERNTEKRUNE Knoblauchzehen
 ¼ Bund BIO SONNE Petersilie
 2 GOLDBLUME Brötchen (vom Vortag)
 200 ml LANDFEIN Milch
 2 GUTSGLÜCK Eier (M)
 2 EL KÜCHENSTOLZ Speisestärke
 2 EL KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
 1 EL Senf
 1 TL BIO SONNE Honig
 ½ TL Salz
 ½ TL COOK! Majoran
 1 Prise COOK! Pfeffer
 –
 3 EL FRISAN Butterschmalz

1. Zuerst die Champignons putzen und je nach Größe in dünne Scheiben schneiden oder würfeln.
2. Außerdem Zwiebel und Knoblauch schälen und zusammen mit der Petersilie fein hacken.
3. In der Zwischenzeit die Brötchen klein würfeln und mit der Milch einweichen – sobald sie aufgequollen sind, mit der gehackten Petersilie mischen und von Hand zerdrücken, bis eine homogene Masse entstanden ist.
4. Im Anschluss die Pilze in einem Esstöffel Butterschmalz anschwitzen, die Zwiebeln samt Knoblauch zufügen und alles glasig dünsten.
5. Die Mischung gut abkühlen lassen und zu den eingeweichten Brötchen geben.
6. Zusammen mit den Eiern, Stärke, Semmelbröseln, Senf, Honig und Gewürzen gründlich vermengen und zu kleinen Frikadellen formen.
7. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilzfrikadellen ringsherum knusprig braten.



Champignon-Frikadellen

TIPP:

Champignons niemals waschen?
 Das ist weitgehend ein Mythos!
 Man darf Champignons ruhig waschen,
 wenn sie sehr erdig sind –
 sie werden dadurch nicht matschiger.
 Man muss es nur richtig machen!
 Wichtig ist dabei: nur kurz und kräftig
 unter fließend kaltem Wasser abbrausen,
 niemals im Wasser liegen lassen
 und danach sofort trocken abtupfen.

Dazu passt ein
 knackiger Salat ebenso
 gut wie ein cremiges
 Kartoffelpüree.



BRAUN ODER WEISS

ERNTEKRUNE
 Champignons

Ständig im Sortiment

Kleiner Champignon- Steckbrief

GESCHMACK:

Champignons schmecken je nach Sorte mild, erdig-nussig, leicht würzig. Roh angenehm knackig, gebraten herzhaft-aromatisch. Braune Champignons schmecken dabei etwas kräftiger und nussiger als ihre weißen Geschwister.

VERWENDUNG:

Vielseitig einsetzbar: roh im Salat, gebraten als Beilage, gefüllt als Hauptgericht, in Suppen, Saucen oder als Pilzrisotto. Wer intensiveres Aroma möchte, lässt sie beim Anbraten einfach etwas länger in der Pfanne – bis sie goldbraun und leicht karamellisiert sind.

NÄHRWERTE:

Enthält nennenswerte Mengen an Vitamin D, B-Vitaminen, Kalium und Selen – bei sehr wenig Kalorien. Zudem eine gute pflanzliche Eiweißquelle, die Champignons besonders interessant für eine ausgewogene, fleischarme Ernährung macht.

DIY
UPCYCLING

VOGELFUTTER-SPENDER



Aus einer Stapelchips-Packung

GARTEN

mit

Herz für Vogel, Igel & Co.

Der Winter naht und viele unserer kleinen Gartenfreunde sind nun auf unsere Hilfe angewiesen. Jetzt heißt es: Weniger ist mehr. Weniger Aufräumen, weniger Schneiden, mehr Mut zu Unordnung – so schaffen Sie natürliche Winterverstecke für Igel und Insekten.

▼ **Heimliche Igel-Ecke:** Herabgefallenes Laub, Äste und Heckenschnitt in einer ruhigen Gartenecke liegen lassen. Ein großer Haufen aus Reisig und Blättern ist das ideale Winterquartier für Igel.

▼ **Mut zur Unordnung:** Schneiden Sie verblühte Stauden und Sträucher im Herbst nicht radikal zurück. Viele Insekten und deren Larven nutzen hohle Pflanzenstängel zum Überwintern.

▼ **Achtung, Gefahr!** Lassen Sie Mähroboter auf keinen Fall in der Dämmerung oder nachts laufen! Für die nachtaktiven Igel können sie lebensgefährlich sein.



Material:

- Stapelchips-Packung (z. B. PFIFF Stapelchips)
- Blumenuntersetzer, ca. 15 cm, mit hohem Rand
- Acrylfarbe
- Schnur
- Bunte Marker
- Heißkleber
- Cutter
- Streuvogelfutter

1. Am unteren Rand der Packung mit dem Cutter drei Öffnungen (ca. 2x2 cm) ausschneiden.
2. Die Packung mit Acrylfarbe grundieren und nach Belieben mit den Markern bemalen oder mit einem Spruch beschriften.
3. Am oberen Rand unterhalb des Deckels zwei gegenüberliegende Löcher einstechen und die Schnur zum Aufhängen daran befestigen.
4. Mit Heißkleber die Packung mittig auf den Untersetzer kleben (Rand des Tellers zeigt nach oben).
5. Das Vogelfutter von oben einfüllen – danach den Deckel wieder fest schließen. Den Futterspender an einem trockenen, wettergeschützten, aber für Vögel gut zugänglichen Ort aufhängen.



STREUFUTTER

Sonnenblumenkerne geschält, 800 g

Erhältlich ab 21. September,

saisonal im Sortiment

ab 5. Oktober



RICHTIG FÜTTERN!

Gekommen, um zu bleiben – Tipps für einen vogelfreundlichen Garten:

- **Starten** Sie die Versorgung Ihrer Futterstelle bereits im Herbst – mit geeignetem, hochwertigem Futter.
- **Füttern** Sie bis in die Frühlingszeit (April/Mai). Damit ist den Vögeln auch in der Brutzeit geholfen.
- **Reinigen** Sie die Futterstelle regelmäßig mit heißem Wasser, damit sich keine Krankheitserreger verbreiten.
- **Niemals** Brot oder gesalzene Essensreste füttern – das ist für Vögel unverdaulich.

FREEBIE HERBSTGARTEN- CHECKLISTE



Die wichtigsten Garten-To-do's
für den Herbst im Überblick
– hier unter diesem QR-Code
herunterladen. Oder gehen
Sie auf

[norma-online.de/
gartencheckliste](http://norma-online.de/gartencheckliste)



Frühlings- VORFREUDE pflanzen

Jetzt Blumenzwiebeln für das Frühjahr setzen

Dass Frühblüher genau jetzt in die Erde müssen, hat handfeste biologische und klimatische Gründe: Viele Frühlingzwiebeln besitzen eine eingebaute „innere Uhr“. Sie benötigen eine längere Periode mit niedrigen Temperaturen (unter 10°C), um ihre Keimhemmung abzubauen. Im Frühherbst ist der Boden vom Sommer außerdem noch angenehm aufgewärmt.

Gleichzeitig sinken die Lufttemperaturen. Diese Kombination ist perfekt: Die Zwiebel wird nicht dazu verleitet, sofort Blätter nach oben zu treiben, kann aber im warmen Boden starke Wurzeln entwickeln.

**WIR LASSEN ES BLÜHEN:
HOCHWERTIGE BLUMENZWIEBELN
AB 2. SEPTEMBER ERHÄLTlich**



Als goldene Regel für fast alle Blumenzwiebeln (wie Tulpen, Narzissen oder Krokusse) gilt: Die Zwiebel etwa **doppelt bis dreimal** so tief in die Erde setzen, wie sie hoch ist. Achten Sie beim Einsetzen darauf, dass die Spitze nach oben zeigt – daraus wächst der Trieb, während aus der flachen Unterseite die Wurzeln entstehen.



Farblich
abgestimmt!

BLUMENZWIEBELN
Verschiedene Sorten
Erhältlich ab 2. September



ALLIUM
Verschiedene Sorten
Erhältlich ab 2. September



TULPEN
Rembrandt oder Sondersorten
Erhältlich ab 9. September

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

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, 7, 13

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



Ein kulinarischer ROAD TRIP

MOSEL

1

RHEINHESSEN

4

FRANKEN

PFALZ

2

3

BADEN

durch unsere
Wein-
regionen

Herbstzeit ist Weinzeit, ist Reisezeit!

Von der Mosel bis nach Franken – wir nehmen Sie mit auf einen Roadtrip durch vier unserer facettenreichen Weinregionen. Genießen Sie feine Tropfen, kombiniert mit regional typischen Gerichten – also anschnallen und Korkenzieher griffbereit halten!

Von wegen verstaubt – Deutschland rockt das Weinglas! Unsere 13 Anbaugebiete sind nicht nur landschaftlich unvergleichlich – hier werden Tropfen gekeltert, die sich vor keinem internationalen Riesen verstecken müssen. Weil wir es am liebsten erfrischend unkompliziert mögen, machen knackige Weißweine rund 70 % der deutschen Produktion aus – flankiert von charakterstarken Rot- und Roséweinen.

**13
Regionen**
in Deutschland

**101.965
ha**
Anbaufläche

**755 Mio.
Liter**
pro Jahr

Döppe- kooche

KNUSPRIG, DEFTIG, GENIAL

Der Döppekooche ist das ultimative Comfort Food aus dem Westen Deutschlands! Vor allem im **Rheinland, in der Eifel und an der Mosel** zu Hause, verwandelt dieser deftige Kult-Klassiker **geriebene Kartoffeln, Speck und Zwiebeln** in ein echtes Ofen-Wunder. Traditionell wird er im **gusseisernen Topf (dem „Döppe“)** gebacken, bis er eine herrliche Kruste hat – die perfekte, deftige Begleitung zu einem guten Glas Wein!

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg ERNTEKRONE Kartoffeln
- 2 ERNTEKRONE Zwiebeln
- 1 Packung GUT BARTENHOF Bacon
- 2 GUTSGLÜCK Eier (M)
- 2 EL KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
- 1 EL KÜCHENSTOLZ Stärke
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 EL LANDFEIN Butter
-
- ¼ Bund BIO SONNE Schnittlauch
- 1 Glas ERNTEKRONE Apfelmus

1. Die Kartoffeln schälen und grob raspeln – die Masse in ein sauberes Küchentuch geben und die überschüssige Flüssigkeit auspressen.
2. Die Zwiebeln putzen und zusammen mit dem Bacon in feine Würfel schneiden.
3. Zwiebel- und Baconwürfel zusammen mit Eiern, Mehl, Stärke, Salz, Pfeffer und Muskat unter die Kartoffeln rühren.
4. Eine Auflaufform mit Butter fetten und den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
5. Die Kartoffelmasse in der Form verteilen und glatt streichen – dann für 45–50 Minuten goldbraun backen.
6. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen und mit Apfelmus und frisch gehacktem Schnittlauch servieren.

TIPP: Sollte der Kuchen schon vor Ablauf der Backzeit zu dunkel werden, die Form mit Alufolie bedecken und fertig backen.



RIVER VALLEY
Apfelmus

Ständig im Sortiment

SPRITZIG & DEFTIG

Die Pfalz – auch liebevoll die „**Toskana Deutschlands**“ genannt – ist das **zweitgrößte Weinanbaugebiet** des Landes und die unangefochtene **Riesling-Hochburg**. Hier geht es gesellig, unkompliziert und verdammt lecker zu. Kulinarisch gilt in der Pfalz: **Deftig trifft genial!** Der absolute Star unter den Beilagen ist der Pfälzer Kartoffelsalat. Dieser Klassiker wird traditionell **lauwarm mit Brühe, Essig, Öl, Zwiebeln und ordentlich knusprigem Speck** zubereitet.

Zutaten für 4 Portionen:*Kartoffelsalat:*

1 kg ERNTEKrone Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
4–6 EL FRISAN Rapsöl
½ TL Salz
1 ERNTEKrone Zwiebel
1 Packung GUT BARTENHOF Bacon
300 ml BIO SONNE Rinder-Bouillon
2–3 EL Essig
1 Prise COOK! Pfeffer
¼ Bund BIO SONNE Petersilie

Winzersteaks:

200 ml Dornfelder Regent (trocken)
1 TL COOK! Thymian
1 TL BIO SONNE Honig
3 ERNTEKrone Zwiebeln
4 GUT BARTENHOF Schweinenackensteaks (in Kräutermarinade)
3 EL FRISAN Butterschmalz

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln mit Schale weich kochen, kurz ausdampfen lassen und schälen.
2. Die noch warmen Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und mit Salz und Öl mischen.
3. Anschließend die Zwiebel schälen und mit dem Bacon fein würfeln – alles in der Pfanne glasig anschwitzen, mit Rinder-Bouillon ablöschen und zu den Kartoffeln geben.
4. Den Kartoffelsalat mit Essig und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.
5. Aus Wein, Thymian und Honig eine Marinade anrühren.
6. Außerdem die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
7. Die Zwiebelringe mit den Steaks zusammen marinieren und mindestens 12 Stunden gekühlt, abgedeckt ruhen lassen.
8. Nach Ablauf der Ruhezeit eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und zunächst die Steaks darin von beiden Seiten knusprig braten.
9. In der gleichen Pfanne auch die Zwiebeln goldbraun schmoren und über das Fleisch geben.
10. Dazu den vorbereiteten Kartoffelsalat mit frisch gehackter Petersilie servieren.

Winzer-STEAK

mit Pfälzer
Kartoffelsalat



ERNTEKrone
Kartoffeln

Ständig im Sortiment



Zutaten für 4 Portionen:*Bubespitzle:*

- 500 g ERNTEKRONE Kartoffeln
 - 200 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
 - 1 EL KÜCHENSTOLZ Stärke
 - 1 GUTSGLÜCK Ei (M)
 - ½ TL Salz
 - 1 Prise COOK! Pfeffer
 - 1 Prise Muskat
 - 2–3 EL LANDFEIN Butter
 - ¼ Bund BIO SONNE Petersilie
- Weinsauerkraut:*
- 2 ERNTEKRONE Zwiebeln
 - 150 g GUT BARTENHOF Bacon
 - 500 g ERNTEKRONE Sauerkraut
 - 250 ml Markgräfler Gutedel Baden
 - 2 Lorbeerblätter
 - 4 Wacholderbeeren
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise COOK! Pfeffer



ERNTEKRONE
Weinsauerkraut

Ständig im Sortiment

Bubespitzle

1. Die Kartoffeln für die Bubespitzle am besten schon am Vortag kochen und auskühlen lassen.
2. Dann schälen und durch eine feine Kartoffelpresse geben.
3. Der Kartoffelmasse Mehl, Stärke und Ei zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat zu einem homogenen Teig verkneten.
4. Aus dem vorbereiteten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle kneten, kleine Portionen abschneiden und aus diesen fingerdicke Nudeln formen und diese in zwei Etappen in siedendem Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
5. Die Bubespitzle abschöpfen, kurz ausdampfen lassen und in Butter knusprig braten.
6. Zum Schluss mit frisch gehackter Petersilie verfeinern.
7. Für das Weinsauerkraut die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und den Bacon fein würfeln.
8. Den Bacon in einer Pfanne auslassen, die Zwiebeln zugeben und alles glasig anschwitzen.
9. Das Sauerkraut unterrühren und mit dem Wein ablöschen.
10. Alle Gewürze hinzufügen und das Kraut einmal aufkochen, dann für 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und gelegentlich umrühren.

mit Weinsauerkraut
& SPECK

SONNENVERWÖHNT

Baden ist die **wärmste Weinregion Deutschlands** und die unangefochtene Heimat erstklassiger Burgunder-Weine – hier fließt die Sonne quasi direkt ins Glas.

Dazu **der Klassiker** auf dem Teller: Bubespitzle!

Die legendären, **von Hand geformten Kartoffelnudeln** (andernorts auch als Schupfnudeln bekannt) werden in der Pfanne **goldbraun und knusprig angebraten**.

Traditionell mit deftigem Sauerkraut und Speck serviert, sind sie der perfekte Partner für ein badisches Weinerlebnis!



Baden

KÄSE & KULT

Ecken, Kanten und jede Menge Charakter: Franken ist die **Heimat des kultigen Bocksbeutels** und die absolute Genussregion für alle, die es ehrlich und unkompliziert mögen.

Das Highlight in den gemütlichen **Häckerwirtschaften** (den lokalen **Weinstuben**):

G'rupfter! Diese **fränkische Antwort auf den Obatzda**

ist eine herrlich cremige Sünde aus reifem Camembert, Butter, Paprika und Zwiebeln. Dick auf kräftiges Bauernbrot gestrichen, begleitet von einem kühlen, trockenen Schoppen – fränkischer wird's nicht.

G'RUPTER

CREMISÉE
Limburger

Ständig im Sortiment

**TIPP:**

Dazu passen am besten
frisches Laugengebäck
oder Sauerteigbrot!

Zutaten für 4 Portionen:

1 CREMISÉE Camembert
1 CREMISÉE Limburger
100 g LANDFEIN Butter (zimmerwarm)
50 g CREMISÉE Frischkäse
1 ERNTEKRONE Zwiebel
1 TL COOK! Paprikapulver
1 TL COOK! Kümmel
1 Prise Salz
1 Prise COOK! Pfeffer
¼ Bund BIO SONNE Schnittlauch

1. Die beiden Käsesorten zusammen mit der weichen Butter und dem Frischkäse mit einer Gabel zu einer homogenen Masse zerdrücken.
2. Außerdem die Zwiebel schälen, fein würfeln und untermischen.
3. Den Aufstrich mit Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Schluss den Schnittlauch fein hacken und den Aufstrich damit verfeinern.

1 RIVANER GRAUER BURGUNDER QBA

Rheinhesen/Pfalz – trocken

Weich am Gaumen, vollmundig, mit Noten von Quitte, gelbem Apfel und einem nussigen Nachgeschmack. Die gut eingebundene Säure verleiht dem Wein Frische.

0,75-Liter-Flasche

Ständig im Sortiment

2 DORNFELDER REGENT QBA

Pfalz – trocken

Die gelungene Komposition aus Dornfelder und Regent begeistert sofort mit ihrer tiefroten Farbe. Fruchtig elegant am Gaumen, präsentiert sich diese bekömmliche Rotweincuvée.

0,75-Liter-Flasche

Ständig im Sortiment

3 MARKGRÄFLER GUTEDEL

Baden – feinherb

Keine Rebsorte kennzeichnet unsere Heimat, das Markgräflerland, so ein-drucksvoll wie der Gutedel. Bei uns bringt der Gutedel frische, feinfruchtige Weine mit mildem Charakter hervor.

1-Liter-Flasche

Ständig im Sortiment



Ausgesuchte
Weine
aus unseren
Regionen

4 FRANKENLIEBE BACCHUS QBA

Franken – feinherb

Mit seinen dezenten Aromen von Ananas und Litschi, sowie seiner angenehmen Süße ist dies ein typischer Vertreter seiner Rebsorte.

1-Liter-Flasche

Bestell-Nr/ID: 99342

Erhältlich auf norma24.de



24
Einfach im
Onlineshop bestellen

KAPSTADT FÜR ENTDECKER

REISE

Mit
NORMA
unterwegs



Metropole zwischen den Weltmeeren

Kapstadt liegt spektakulär zwischen Bergen und dem Meer an der Südspitze Afrikas. Entdecken Sie grandiose Ausblicke, hervorragende Weine sowie faszinierende Tiere und Pflanzen.

Die Reise führt Sie zu den Highlights in Kapstadt:

der Victoria & Alfred Waterfront, Bo-Kaap und der Festung der Guten Hoffnung. Auf der Kap-Halbinsel erwarten Sie eine **Bootsfahrt ab Hout Bay**, die **Pinguinkolonie** und **Cape Point**. Dazu besuchen Sie **Stellenbosch** mit **Weinverkostung** sowie **Camps Bay** und den **Botanischen Garten Kirstenbosch**.



10-TÄGIGE FLUGREISE NACH SÜDAFRIKA

Rundum-sorglos-Paket mit Nonstop-Flügen und zentralem Hotel mit Frühstück, großem Ausflugspaket mit den Highlights der Stadt, Kap der Guten Hoffnung sowie Stellenbosch mit Weinverkostung

AB € 1.599

Termine Jan. – April 27

NEU: Optional buchbare Verlängerung durch die Kleine Karoo und entlang der Garden Route.

BUCHUNG UND WEITERE INFOS

Angebot durchgeführt von trendtours Touristik GmbH



Mehr Urlaub fürs Geld auf
norma-reisen.de

DAS BESTE AUS ZWEI
**GESCHMACKS-
WELTEN**

HERBST-
FOOD-TREND:
„SWICY“

Honey *meets* Spice

Mmmh... flüssiges Gold, das langsam über knuspriges Chicken läuft, ofengeröstete Äpfel und würzige Kartoffeln, gepaart mit einem Hauch Schärfe, der die Geschmacksknospen zum Leben erweckt und jeden Bissen spannend macht – genau darin liegt der Zauber des FOODTRENDS SWICY: Süß und scharf werden kombiniert und verschmelzen zu einem Geschmackserlebnis, das überrascht und Lust auf mehr macht. Wie gemacht für die goldene Jahreszeit.

Die richtige

PRISE FEUER



Für den typischen Swicy-Geschmack eignen sich neben **Chilis, Jalapeños, Birds Eye und Habanero** auch z. B. **Ingwer, Wasabi, Pfeffer, Meerrettich oder Senf**. Wichtig ist vor allem die richtige Dosierung. Die Schärfe sollte die süßen Aromen nicht verdrängen, sondern ihnen eine spannende, würzige Note verleihen.

HOT HONEY GARLIC SAUCE

ZUTATEN FÜR 1 GROSSES GLAS:
4 ERNTEKRUNE Knoblauchzehen
1 TL LANDFEIN Butter
1 BIO SONNE Orange
500 g BIO SONNE Bio-Honig
1 EL COOK! Paprikapulver
1 TL COOK! Chili
½ TL COOK! Pfeffer
½ TL Salz

Den Knoblauch schälen, fein pressen und in Butter glasig anschwitzen. Alles mit dem Saft und dem Abrieb der Orange ablöschen und den Honig darübergeben. Die Mischung einmal aufkochen und die übrigen Gewürze einrühren. Die Sauce dann in ein sauberes Schraubglas füllen und vollständig abkühlen lassen.

– DIE BASIS – Selbstgemachte Hot Honey Sauce

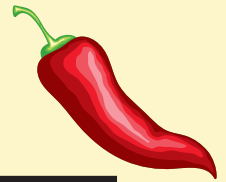
HOT HONEY IST TREND –
UND DIE BASIS
FÜR UNSERE „SWICY“
HERBSTGERICHTE.
ABER AUCH DARÜBER HIN-
AUS IST SIE UNGLAUBLICH
VIelfältig VERWENDBAR.
EINE SAUCE –
TAUSEND MÖGLICH-
KEITEN!

HOT GLAZED CHICKEN WINGS MIT APFEL-WEDGES



**GUT LANGENHOF
CHICKEN WINGS**

Ständig im Sortiment



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 16 GUT LANGENHOF
Chicken Wings
- 2 ERNTEKRONE Äpfel
- 2 EL Hot Honey Garlicsauce
(Basisrezept Seite 14)
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
- 1 EL Essig (z.B. Apfelessig)
- ½ TL Salz
-
- 6 EL LANDFEIN Joghurt
- 2 EL Hot Honey Garlic Sauce
-
- 1 Becher EXCELLENT BUFFET
Karotten- oder Krautsalat

1. Die Äpfel putzen, in Spalten schneiden und zusammen mit den Hähnchenflügeln mit Hot Honey Garlic Sauce, Olivenöl, Tomatenmark, Apfelessig und Salz marinieren.
2. Den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen und alles für 20–25 Minuten darin goldbraun backen.
3. In der Zwischenzeit aus Hot Honey Garlic Sauce und Joghurt einen Dip anrühren.
4. Die Wings und Wedges kurz abkühlen lassen, dann mit dem Joghurtdip und Karotten- oder Krautsalat servieren.



Swicy DREAM-TEAM



**COOK!
CHILI**

Ständig im Sortiment



**BIO SONNE
BIO-HONIG LINDE**

Ständig im Sortiment

Soul-Food mit Feuer.

SPICY KÜRBIS-FETA-CREME

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Creme:

- 300 g ERNTEKRONE Hokkaidokürbis
- 1 Packung MEANDROS Feta
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 Prise Salz
- ½ TL COOK! Thymian
- 100 g CREMISÉE Frischkäse
- 2 EL Hot Honey Garlic Sauce (Basisrezept Seite 14)
- 1 TL BIO SONNE Zitronensaft

Topping:

- 1 EL Hot Honey Garlic Sauce
- 1 Prise COOK! Thymian
- 1 Handvoll ARDILLA Walnüsse
-
- 4 GOLDBLUME Baguette-Brötchen

1. Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
2. Den Kürbis putzen und in grobe Stücke schneiden, dann zusammen mit dem Feta in eine Auflaufform geben und mit Salz, Thymian und Olivenöl marinieren. Alles im Ofen für 20–25 Minuten goldbraun backen, dann gut abkühlen lassen.
3. Die Baguette-Brötchen im bereits vorgeheizten Ofen nach Packungsangabe goldbraun backen.
4. Außerdem die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten.
5. Für die Creme den Kürbis-Feta-Mix mit Frischkäse, Hot Honey Garlic Sauce und Zitronensaft im Mixer cremig pürieren.
6. Die Creme in eine Schüssel geben und mit Hot Honey Garlic Sauce, Thymian und den gerösteten Nüssen anrichten.
7. Zusammen mit den Baguette-Brötchen servieren.

HOT HONEY

SMASHED

POTATOES & ONIONS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 8 ERNTEKRONE Kartoffeln
- 4 ERNTEKRONE Zwiebeln
- 2 EL LANDFEIN Butter
- 2 EL Hot Honey Garlic Sauce (Basisrezept Seite 14)
- ½ TL COOK! Paprikapulver
- ½ TL Salz
-
- ¼ Bund BIO SONNE Petersilie
- 2 EL Hot Honey Garlic Sauce

1. Die Kartoffeln mit Schale vor-kochen und abkühlen lassen.
2. Außerdem die Zwiebeln schä-len, in dicke Ringe schneiden und mit den Kartoffeln auf einem Blech mit Backpapier verteilen.
3. Die Kartoffeln mit einem Glas oder Pfannenwender leicht platt drücken.
4. Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen. Anschließend die Butter schmelzen und mit Hot Honey Garlic Sauce, Paprikapul-ver und Salz verrühren.
5. Die Marinade mit einem Pinsel gleichmäßig über das Gemüse verteilen und dieses für 20–25 Minuten goldbraun backen.
6. Nach dem Backen kurz abkühlen lassen, mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und mit Hot Honey Garlic Sauce als Dip servieren.



COOK!

PAPRIKAPULVER

Ständig im Sortiment



MEANDROS

FETA

Ständig im Sortiment

Monster- Blätter

Easy-
peasy
Kids-
Craft

Perfekt und schnell für die Kleinen:
Verschiedene Herbstblätter sammeln, mit Acrylfarbe anmalen, dann mit Marker die Gesichter aufmalen. Besonders Ahornblätter eignen sich gut für kleine Geister oder Fledermäuse. Die Blätter sind eine tolle Deko am Fenster oder aufgehängt als Mobile an einem Ast.

Halloween
DIY

Es naht die Nacht
der **GEISTER** und
wilden Kreaturen
– Zeit, **kreativ**
zu werden!

So geht's:

1. Die Auflaufform mit warmem Wasser befüllen – das Wasser sollte so warm sein, dass man die Hand gerade noch hineinhalten kann. Die Kerzen hineinlegen. Eine Weile warten, bis die Kerzen biegsam werden.
2. Die Kerzen wellenförmig verbiegen, sodass die typische Geisterform entsteht – dabei vorsichtig in der Hand formen und zwischendurch wieder erwärmen, damit die Kerzen nicht brechen.
3. Mit schwarzem Permanentmarker die Gesichter aufmalen. Nun noch in passende Kerzenhalter stecken – fertig ist die witzige Halloween-Deko.

Material:

- Weiße, dünne Stabkerzen
- Große Auflaufform (die Kerzen müssen längs hineinpassen)
- Warmes Wasser
- Schwarzer Marker

Geisterkerzen

Halloween
Special:

WILLKOMMEN ZUM

VAMPIR- DINNER

Wenn die Schatten länger werden und der Mond die Nacht in
ein bleiches Licht taucht, schlägt die Stunde der Fledermäuse:

Willkommen zu unserem schaurig-schönen Vampir-Dinner!

Unsere mörderisch guten Rezepte werden Ihren Halloween-Gästen
das Blut in den Adern gefrieren lassen – treten Sie näher,
nehmen Sie Platz und trauen Sie sich, zuzubeißen ...
bevor die Nacht vorüber ist!

Bloody
Mary

Rezept auf Seite 20



VORSPEISE

**Bloody
BAKED
CAMEMBERT**
auf Orangen-Carpaccio



CREMISÉE Camembert
Ständig im Sortiment

MYTHOS VAMPIRE

FURCHTBAR FASZINIEREND

Wenn die Nacht hereinbricht, erwacht eine Legende: Der Vampirmythos stammt aus alten osteuropäischen Erzählungen über Untote, die ihre Gräber verlassen und den Lebenden das Blut rauben. Weltberühmt machte ihn Bram Stokers „Dracula“ – ein geheimnisvoller Graf mit tödlichem Biss. Früher verkörperte der Vampir die Angst vor Krankheit, Tod und dunklen Mächten. Heute steht er ebenso für ewige Jugend, verbotene Sehnsüchte und den Reiz, alle Regeln zu brechen. Ob blutrünstiges Monster oder verführerischer Antiheld: Der Vampir fasziniert bis heute. Denn manche Legenden sterben nie ...

HAUPTGANG

Bloody PASTA

mit Rotwein-Ragout

Zutaten für 4 Portionen:

Baked Camembert:

1 CREMISÉE Camembert

1 ERNTEKrone Knoblauchzehe

1 Prise COOK! Pfeffer

½ Packung MUTTERS BESTE Blätterteig

1 GUTSGLÜCK Eigelb (M)

2 EL BIO SONNE Kürbiskerne

–

Orangen-Carpaccio:

2 RIVER VALLEY Orangen

2 EL TANTE KLARA Kirschkonfitüre

2 EL BELLUCCINO Olivenöl

2 EL Essig (z.B. Fruchlessig)

1 Prise Salz

1 Prise COOK! Pfeffer

1. Zunächst den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Camembert an der Oberfläche kreuzweise einritzen und mit den Knoblauchscheiben spicken, dann mit Pfeffer bestreuen.
3. Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.
4. Den Blätterteig kreisrund schneiden und den Käse damit umwickeln, damit er vollständig umschlossen ist (die Teigenden an der Unterseite abschließen lassen).
5. Die Teighülle mit 4–5 Schnüren Küchengarn umwickeln und am oberen Ende fest verknoten, dann mit Eigelb bestreichen und den Käse für 15–20 Minuten goldbraun backen.
6. Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen und in dünne Scheiben schneiden – diese flach auf einen großen Teller schichten.
7. Aus Kirschkonfitüre, Olivenöl, Fruchlessig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und dieses über die Orangen träufeln.
8. Außerdem die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten.
9. Den gebackenen Käse vom Garn befreien, auf den Orangen platzieren und die Kürbiskerne über das Gebäck streuen.

BLOODY PASTA

Zutaten für 4 Portionen:

Ragout:

1 ERNTEKrone rote Zwiebel

2 EL BELLUCCINO Olivenöl

500 g GUT BARTENHOF

Rinderhackfleisch

1 TL BIO SONNE Rinder-

Bouillon-Pulver

500 ml BIO SONNE

Merlot (trocken)

1 große Prise Salz

1 Prise COOK! Pfeffer

½ TL COOK! Thymian

½ TL COOK! Rosmarin

2 Kugeln ERNTEKrone Rote Bete

oder Rote Bete in Scheiben

250 ml BIO SONNE Rote Bete Saft

–

Pasta:

750 ml BIO SONNE Rote Bete Saft

½ TL Salz

500 g VILLA GUSTO Spaghetti

–

Topping:

¼ Bund BIO SONNE Petersilie

2 EL VILLA GUSTO

Parmesan gerieben

1. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen.
2. Das Hackfleisch zugeben, anbraten und Rinder-Bouillon-Pulver einrühren. Alles mit Rotwein ablöschen, einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
3. Die Rote Bete grob geraspelt oder in Streifen geschnitten dazugeben und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze für 20–25 Minuten köcheln lassen.
4. Zum Schluss mit Rote Bete Saft verfeinern und warm halten (nicht mehr kochen, damit die Farbe erhalten bleibt).
5. In der Zwischenzeit den Rote Bete Saft für die Pasta in einem flachen Topf mit Salz und den Spaghetti erhitzen – abgedeckt bei mittlerer Hitze für 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Bei Bedarf noch einen Schluck Wasser hinzufügen und umrühren, damit nichts anbrennt.
6. Die überschüssige Flüssigkeit der Pasta abgießen und alles zusammen mit dem Ragout auf Tellern anrichten.
7. Für das Topping die Petersilie fein hacken und mit Parmesan gemischt über die Portionen verteilen.



BIO SONNE
Bio-Rote-Bete-Saft
Ständig im Sortiment

Bloody Mary

Zutaten für 4 Drinks:

Cocktail:

- 1 BIO SONNE Zitrone
- 600 ml BIO SONNE Tomatensaft
- 30 cl LUNIKOFF Wodka
- ½ TL COOK! Chili
- 1 große Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

Deko:

- SUNRED Ketchup
- COOK! Chili Eiswürfel

1. Zuerst die Zitrone auspres- sen, dann den Saft zusammen mit Tomatensaft, Wodka, Chili, Salz und Pfeffer im Shaker mixen und kalt stellen.
2. Für die Deko die Gläser am oberen Rand in Ketchup tauchen und dann mit Chili bestreuen.
3. Die Eiswürfel auf die vor- bereiteten Gläser verteilen und die vorbereiteten Bloody Marys darauf verteilen.



BIO SONNE
Tomatensaft

Ständig im Sortiment



ZAUBERHAFT BACKEN
Kakao

Ständig im Sortiment

DESSERT

Rotwein- BIRNEN-TARTE

Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

- 1 GUTSGLÜCK Eigelb (M)
- 300 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
- 200 g LANDFEIN kalte Butter
- 1 Prise Salz
- 3 EL Puderzucker
- 2 EL eiskaltes Wasser
- 1 EL ZAUBERHAFT BACKEN Kakao

Belag:

- 4 RIVER VALLEY Birnen
- 700 ml BIO SONNE Merlot (trocken)
- 2 EL BIO SONNE Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskat
- ½ TL COOK! Zimt
- 4–5 EL TANTE KLARA Kirsch- konfitüre
- 1 Handvoll ARDILLA Walnüsse

1. Für den Teig das Eigelb mit Mehl, Salz, kalter Butter, Puderzucker, eiskaltem Wasser und Kakao zügig mit der Küchenmaschine oder von Hand zu einem mürben Teig ver- kneten.
2. Im Anschluss eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Die Birnen für den späteren Be- lag ringsherum schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien.
4. Dann mit einem Kugelausstecher oder Messer je zwei Augenhöhlen und kleine Nasenlöcher ausstechen sowie kleine Kerben für die Zähne einschneiden.
5. Die so vorbereiteten Birnenhälft- en zusammen mit Rotwein, Honig, Salz, Muskat und Zimt in einen Topf geben und für 8–10 Minu- ten bei mittlerer Hitze abgedeckt pochieren.
6. Im Anschluss die Früchte im Rotweinsud gut abkühlen lassen.
7. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190° C Umluft vorheizen.
8. Den Tarteboden auf einem Back- papier möglichst rund ausrollen, mittig mit der Konfitüre bestreichen und die Birnenhälften mit dem vorbereiteten Gesicht nach oben darauf verteilen.
9. Die Ränder ringsherum einklapp- en und mit Walnüssen verzieren.
10. Die Tarte für 15–20 Minuten im Ofen backen und bis zum Servieren vollständig abkühlen lassen.

Kakerlaken-Cookies

ORIGINAL AUS DER HEXENKÜCHE:



Kakerlaken COOKIES

Ihh, was krabbelt da?

Frisch aus der
Hexenküche entlaufen:
Überrascht eure kleinen
Monster dieses Jahr mit
diesen gruseligen
Kakerlaken-Cookies!

Wer traut sich,
den ersten Bissen
zu nehmen?

Zutaten für 20 Kekse

Kekse:

- 1 GUTSGLÜCK Ei (M)
- 200 g LANDFEIN Butter
- 100 g BIO SONNE Rohrzucker
- 150 g EXCELSIOR Zartbitterschokolade
- 300 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
- 1 EL ZAUBERHAFT BACKEN Kakao
- 1 Prise Salz

Deko:

- 10 BIO SONNE Datteln
- 50 g EXCELSIOR Zartbitterschokolade

1. Das Ei zusammen mit Butter und Zucker zu einer cremigen Masse verrühren.
2. Die Schokolade grob hacken. Dann Mehl, Kakao und Salz in die Teigbasis rühren und die Schokoladenstücke unterheben.
3. Den Keksteig auf eine Frischhaltefolie geben, einschlagen und zügig zu einer Rolle formen – die Enden fest verknoten.
4. Die Teigrolle für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Währenddessen zwei Backbleche mit Backpapier belegen und die Datteln für die Deko der Länge nach halbieren.
6. Den Ofen auf 170° C Umluft vorheizen.
7. Nach Ablauf der Ruhezeit die Teigrolle in anderthalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf Backblechen verteilen.

8. Die Kekse für 12–15 Minuten goldbraun backen und im Anschluss vollständig abkühlen lassen, damit sie fest werden.
9. Sobald die Kekse ausgekühlt sind, die übrige Schokolade für die Deko grob hacken und über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
10. Die Schokolade in einen kleinen Spritzbeutel füllen und je einen kleinen Punkt der flüssigen Schokolade in die Mitte der Kekse geben.
11. Je eine halbe Dattel mit dem Anschnitt nach unten in die Mitte der Kekse setzen und mit der übrigen flüssigen Schokolade die Beine der Kakerlaken an den Körper spritzen.



BIO SONNE
Datteln

Ständig im Sortiment

BOOH!



Folge

5

KOCHEN AUS DER VORRATSKAMMER

Bunte Gemüsepfanne

**Zutaten für
4 Portionen:**

250 g BIO SONNE Kichererbsen
(getrocknet) oder
500 g ERNTEKRONE Kidneybohnen
(Konserve)
1 ERNTEKRONE Zwiebel
1 EL BELLUCCINO Olivenöl
1 TL VILLA GUSTO Tomatenmark
1 Dose ERNTEKRONE Champignons
1 Dose ERNTEKRONE Mais
1 Dose ERNTEKRONE Brechbohnen
1 Prise Salz
1 Prise COOK! Pfeffer
1 Prise COOK! Rosmarin
200 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
1 Becher LANDFEIN Schmand

1. Zur Vorbereitung die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem, ungesalzenem Wasser für eine halbe Stunde bei mittlerer Temperatur weich kochen und erneut abgießen.
3. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen.
4. Dann die Kichererbsen oder Kidneybohnen hinzufügen und für fünf Minuten mit den Zwiebeln und Tomatenmark anrösten.

5. In der Zwischenzeit die Gemüsekonserven abtropfen lassen und alle Gemüsesorten hinzugeben.
6. Alles mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen.
7. Die Gemüsepfanne mit Schmand verfeinern, abschmecken und servieren.

TIPP:

**Dazu passen sowohl Reis
als auch frisches Brot.**



Magie aus dem Vorratsschrank

Oft liegt das Beste direkt in unseren Schränken! Wenn der Magen knurrt, aber der Weg zum Einkaufen zu weit ist, schlägt die Stunde der Vorratskammer.

Entdecken Sie, wie Sie aus einfachen Lebensmitteln und cleveren Gewürzen spontane Meisterwerke kreieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g MUTTERS BESTE Suppennudeln
- 450 g ERNTEKRONE Buttergemüse (TK)
- 400 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
- 1 Becher LANDFEIN Saure Sahne
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
-
- 1 EL BIO SONNE Schnittlauch (TK)

1. Die Nudeln zusammen mit dem Buttergemüse und der Gemüsebrühe in einen Topf geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze für 10–15 Minuten köcheln lassen.
2. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts am Topfboden anbrennt.
3. Im Anschluss mit saurer Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Portionen vor dem Servieren mit Schnittlauch aus dem Gefrierschrank bestreuen.

TIPP:

Die Nudeln lassen sich beliebig variieren, sollten aber eine möglichst kurze Kochzeit haben. Gut geeignet sind Fadennudeln, Bandnudeln oder Sternchennudeln.



ERNTEKRONE
Kidneybohnen

Ständig im Sortiment



MUTTERS BESTE
Suppennudeln

Ständig im Sortiment

Butter- Gemüsenudeln



ALLES DA? ALLES KLAR!
VORRATSKAMMER-CHECKLISTE

FREEBIE



Aus dem Schrank in den Topf! Eine clevere Vorratshaltung hilft auch dann, wenn man mal keine Zeit oder Lust zum Einkaufen hat.

Unsere Checkliste zum Ausdrucken finden Sie unter diesem QR-Code oder unter norma-online.de/vorratskammer



Leckeres Duo

VILLA



GUSTO®



Wahre Braukunst mit edelsten Hopfen

Das neue Herbstpaar



Am 9.10. ist internationaler
Bier und Pizza-Tag.

exklusiv bei

NORMA®