AUSGABE NOVEMBER/DEZEMBER 2026

IHR KUNDENMAGAZIN VON NORMA

NORMAGAZIN

Frisch inspiriert durch den Tag

GRATIS ZUM MITNEHMEN



Festtags-küche

- KLEINES BUDGET – GROSSER AUFTRITT: EIN FESTLICHES 3-GÄNGE-MENÜ ZUM KLEINEN PREIS
- FEINE SAUCEN ZUM FEST
- 30-MINUTEN-ADVENTSGERICHTE

Weihnachts-BÄCKEREI

- Cookie Exchange Party – die große Tauschbäckerei
- Schnelle Plätzchen vom Blech

KNÖDELTASTISCH

Fantastische Knödelrezepte – süß und herzhaft.

SILVESTER

Glücksbringer-Fingerfood fürs Silvesterbuffet und Neujahrs-rezepte fürs Katerfrühstück.

NORMA® wünscht von Herzen ein frohes Fest!

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie das? Eigentlich wollten Sie nur schnell die Plätzchen verzieren – und plötzlich klebt der Zuckerguss am Ärmel, die schönsten Kekse sind schon weggenascht und in der Küche sieht es verdächtig nach Schneegestöber aus. Genau diese kleinen, unperfekten Momente machen die Weihnachtszeit doch besonders.

In dieser Ausgabe laden wir Sie zum Backen, Genießen und Selbermachen ein. Zuerst machen wir es uns hyggelig mit gemütlichen Wohntrends und herzerwärmenden Knödelgerichten.
Bei einer fröhlichen Cookie Exchange Party wechseln anschließend Lieblingsplätzchen ihre Besitzer, schnelle Plätzchen vom Blech bestechen mit wenig Aufwand und kleine Küchenexperimente bringen Kinderaugen zum Leuchten. Auch das Festessen darf entspannt bleiben: Unser 3-Gänge-Menü zeigt, dass großer Genuss kein großes Budget braucht.

Für Silvester gibt es glückbringendes Fingerfood – und für den Morgen danach ein Katerfrühstück, das neue Lebensgeister weckt.

Machen Sie es sich schön, genießen Sie die gemeinsame Zeit – und nehmen Sie kleine Küchenpannen einfach mit Humor.

NORMA – Redaktion







INHALT

ab 04 FRISCHE

04 Reife Leistung – Birne
05 Salat mit Birnen, Bohnen und Speck

ab 06 HYGGELIGER WINTER

06 DIY: Boho-Vase mit Juteband
07 Tassenbrownie aus der Mikrowelle





ab 08 KNÖDELTASTISCH

08 Fantastische Knödelrezepte – süß und herzhaft
11 Mit NORMA unterwegs: Dolomiten & Südtirol

ab 12 KINDER

12 Weihnachtliche Küchenexperimente

ab 14 FAMILIENKÜCHE – EINFACH CLEVER

14 30-Minuten-Blitzgerichte

ab 16 WEIHNACHTEN

PFLANZEN
16 Festliche Blumenarrangements

SCHENKEN
18 Einfach das Richtige schenken

BACKEN
20 Cookie Exchange – Die große Tauschbäckerei
24 Schnelle Plätzchen vom Blech – plus DIY-Keksbox

DIY
26 Anhänger und Karten aus Samenpapier
27 Mitbringsel: Golden Milk Mix

FESTTAGSKÜCHE
28 Kleines Budget – großer Auftritt: festliches 3-Gänge-Menü zum kleinen Preis
32 Festliche Saucenküche

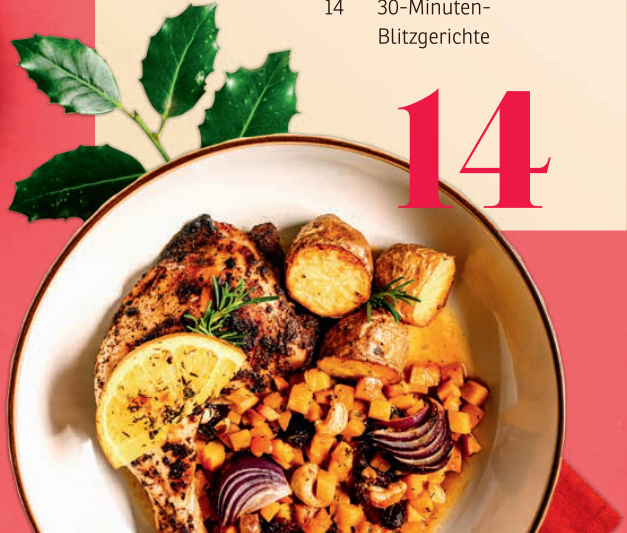


ab 34 SILVESTER

34 Glücksbringer-Fingerfood für die Silvesterparty

ab 38 NEUJAHR

38 Rezepte fürs Katerfrühstück





Unser Star der Saison

Reife Leistung

Ob knackig oder butterweich, pur, im Kuchen oder als herzhafter Begleiter: Die Birne ist ein echtes Multitalent. Mit ihrer feinen Süße bringt sie saftige Abwechslung in die Winterküche – und macht sogar neben Käse, Nüssen und Salat eine richtig gute Figur.

Echt steinreich

Warum fühlt sich das Fruchtfleisch einer Birne manchmal leicht körnig an? Schuld daran sind winzige Steinzellen, die der Frucht Stabilität geben. Sie bestehen hauptsächlich aus Lignin – demselben Stoff, der auch Holz fest macht. Keine Sorge: Mitgegessen werden dürfen die kleinen Knirschkandidaten trotzdem.

Wissen to go

Schon gewusst?

Birnen gehören wie Äpfel und Quitten zu den Rosengewächsen. Botanisch gesehen sind sie sogenannte Kernobstfrüchte.

Bitte mit Gefühl!

Reife Birnen sind echte Sensibelchen: Ihre dünne Schale bekommt schnell Druckstellen. Feste Früchte dürfen bei Zimmertemperatur nachreifen. Sind sie weich genug, gehören sie in den Kühlschrank und sollten bald gegessen werden. Am besten lagert man sie nicht direkt neben empfindlichem Obst und Gemüse – Birnen geben das Reifegas Ethylen ab und können ihre Nachbarn schneller altern lassen.

In 100 g stecken:

- *über 80 g Wasser*
- *ca. 3 g Ballaststoffe*
- *ca. 125 mg Kalium*
- *ca. 5 mg Vitamin C*
- *weniger als 0,5 g Fett*
- *nur ca. 52 kcal*

Die Birne punktet vor allem durch ihren hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt

DER DRUCKTEST

BIRNEN REIFEN VON INNEN NACH AUSSEN. DESHALB KANN DAS FRUCHTFLEISCH RUND UMS KERNGEHÄUSE SCHON WEICH SEIN, WÄHREND DIE SCHALE NOCH FEST WIRKT. DER BESTE REIFETEST: MIT DEM DAUMEN VORSICHTIG AM SCHMALEN HALS DER BIRNE DRÜCKEN. GIBT ER LEICHT NACH, IST DIE FRUCHT BEREIT ZUM VERNASCHEN.

Salat
mit Birnen, Bohnen und Speck

Zutaten für 4 Portionen:
1 ERNTEKRONE Kopfsalat
2 RIVER VALLEY Birnen
½ BIO SONNE Zitrone
–
Dressing:
1 Packung GUT BARTENHOF Bacon
1 ERNTEKRONE Zwiebel
4 EL Essig
1 EL Senf
1 EL BIO SONNE Honig
1 Packung ERNTEKRONE Prinzessbohnen (TK)
1 Prise COOK! Pfeffer

1. Zuerst den Salat waschen, vom Strunk befreien, trocken schleudern und beiseitestellen.
2. Die Birnen vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden – mit Zitronensaft marinieren, damit sie nicht braun werden.
3. Für das Dressing den Bacon zusammen mit der Zwiebel klein würfeln, beides in der Pfanne auslassen und die Bohnen darin garen.
4. Die Mischung mit Essig ablöschen.
5. Dann Senf und Honig in die heiße Mischung rühren und mit Pfeffer abschmecken.
6. Die Birnen über dem Salat verteilen und die lauwarmen Bohnen samt Dressing darübergeben.
7. Alles mit einem Brot nach Wahl servieren.



KNACKFRISCH
ERNTEKRONE
Prinzessbohnen (TK)
Ständig im Sortiment

Kleiner Birnen-Steckbrief

HERKUNFT:
Die ursprüngliche Heimat der Birne liegt vermutlich im Gebiet zwischen dem Kaukasus und Kleinasien. Von dort aus verbreitete sie sich bereits in der Antike nach Europa. Schon die alten Griechen und Römer schätzten die Frucht. Ihr deutscher Name entwickelte sich aus dem lateinischen „pirum". Daher ähneln sich auch die Bezeichnungen in anderen Sprachen – etwa „pear" im Englischen.

VERWENDUNG:
Birnen können mehr als Kuchen und Dessert: Ihre milde Süße harmoniert wunderbar mit kräftigem Käse, Walnüssen, Feldsalat, Speck oder Zwiebeln. Ein besonders feines Team bilden Birne und Blauschimmelkäse – Gegensätze, die sich ausgesprochen gut schmecken können.

ZU LANGE GEWARTET?
Eine überreife Birne muss nicht in die Tonne! Weiche Früchte lassen sich prima zu Kompott, Mus, Smoothies oder Chutney verarbeiten. Auch in Pfannkuchen oder einem warmen Porridge bekommen sie eine köstliche zweite Chance.

FREEBIE:
SAISONKALENDER

Gut zu wissen, was gerade Saison hat. Unter diesem QR-Code können Sie unseren Saisonkalender für November und Dezember herunterladen. Oder Sie gehen auf *norma-online.de/saisonkalender*



Hyggelig

DURCH DEN WINTER

Raus aus dem Schmuddelwetter, rein in die Wohlfühloase: Mit gemütlicher Deko, kuscheligen Textilien und einem warmen Seelentröster aus der Tasse machen wir es uns zu Hause so richtig schön.

DIY

Boho-Vase

mit Juteband

SIE BRAUCHEN:
Leere Flaschen oder einfache Glasvasen, Juteschnur, Heißklebepistole, Trockenblumen oder Gräser

WICKELN:
Die Flasche am Boden beginnend schrittweise mit der Juteschnur umwickeln und in regelmäßigen Abständen mit dem Heißkleber fixieren.

HIGHLIGHTS SETZEN:
Kleine Schleifen aufkleben oder Troddeln binden und anhängen.

STIMMUNG ZAUBERN:
Trockenblumen und Gräser arrangieren – fertig!

Licht aus, Stimmung an!

Sanftes Licht ist das A und O für Hygge. Kein Wunder, dass die Dänen mit 6–8 kg Kerzen pro Jahr Europameister im Verbrauch sind.



I-GLOW by flower

LED-3D-KERZE „COLLAR“
in 3 Größen
Erhältlich ab 25. November

bella casa

LUXUS-FLANELL-DECKE „DAVOS“
ca. 200 x 150 cm
Erhältlich ab 25. November

I-GLOW

LED-ECHTWACHS-KERZEN 3ER-SET
mit Lichterdrähten
Erhältlich ab 23. November

BIOFUN RELAXING FOOTWEAR

HOCHWERTIGE FILZCLOGS
für Damen oder Herren,
verschiedene Ausführungen
Erhältlich ab 23. November

hygge

[hue-gah]

Hygge ist nicht einfach nur gemütlich – es ist die dänische Kunst, sich das Leben schön zu machen.
Ein warmes Licht, gutes Essen, Lieblingsmenschen und ein Moment ohne Eile: Mehr braucht es oft gar nicht. Hygge heißt, sich geborgen zu fühlen und die kleinen Augenblicke ganz bewusst zu genießen.

Tassenbrownie
aus der Mikrowelle

Zutaten (für 1 Tasse):
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
4 EL LANDFEIN Milch
4 EL MÜHLENHERZ Weizenmehl
2 EL FRISAN Rapsöl
2 EL ZAUBERHAFT BACKEN Kakao
4 EL Puderzucker
½ TL COOK! Zimt
1 Prise Salz
20 g EXCELSIOR Zartbitterschokolade

Zubereitung:
Das Ei mit Milch in einer großen Tasse verrühren. Danach Mehl, Öl, Kakao, Puderzucker, Zimt und Salz untermischen. Die Schokolade grob hacken und ebenfalls untermengen. Danach die Tasse für 2–3 Minuten (je nachdem, wie saftig man seinen Brownie möchte) bei 800 Watt in die Mikrowelle geben. Den Brownie für mindestens 5 Minuten abkühlen lassen und direkt warm aus der Tasse löffeln.



EXCELSIOR Zartbitterschokolade
Ständig im Sortiment

Soul-Food


Schlesische Knödel
Team HERZHAFT
Kräuter-
EINFACH RUNDUM KÖSTLICH
KNÖDEL tastisch
Die Knödel passen zu herzhaften Saucen oder auch – kurz in Butter gebraten – zum Salat!

Runde Glücklich-Macher.
Knödel klingt banal? Von wegen! An Vielfältigkeit sind sie kaum zu toppen und spielen erfolgreich sowohl in der süßen als auch in der herzhaften Liga. Unsere Knödelvariationen zaubern eine Portion Wohlbehagen auf den Teller – perfekt für kaltgraue Tage. Und jetzt: Nachschlag bitte!



Käse-Knödel

Schlesische Knödel

Zutaten für 4 Portionen:

Knödel:
1 kg ERNTEKRONE Kartoffeln (mehlig kochend)
200 g MÜHLENHERZ Speisestärke
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
1 TL Salz
–
Schmelzzwiebeln:
2–3 ERNTEKRONE Zwiebeln
2 EL LANDFEIN Butter
1 TL BIO SONNE Honig
1 Prise Salz

1. Die Kartoffeln mit Schale kochen, schälen und noch heiß durch eine feine Kartoffelpresse drücken.
2. Im Anschluss die Stärke unterrühren und das Ei sowie Salz in den Teig einarbeiten.
3. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
4. Sobald ein geschmeidiger Teig entstanden ist, diesen in zwölf gleich schwere Portionen teilen und je zu einer Kugel formen.
5. Bei jeder der Kugeln mittig mit dem Daumen eine Mulde eindrücken.
6. Die Knödel in das nur noch leicht kochende Salzwasser geben und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
7. Währenddessen die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit Butter anschwitzen.
8. Dann Honig und Salz hinzufügen und schmoren, bis die Zwiebeln goldbraun sind.
9. Im Anschluss alle Knödel abschöpfen, kurz ausdampfen lassen, mit den Schmelzzwiebeln garnieren und mit einer Beilage nach Wahl servieren.

Kräuter-Käse-Knödel

Zutaten für 4 Portionen:

1 ERNTEKRONE Zwiebel
2 EL LANDFEIN Butter
200 ml LANDFEIN Milch
300 g GOLDBLUME Toast (vom Vortag)
1 Bund BIO SONNE Petersilie
1 Bund BIO SONNE Schnittlauch
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
100 g LECKERROM Emmentaler (gerieben)
2 EL MÜHLENHERZ Speisestärke
4 EL MÜHLENHERZ Paniermehl
1 TL Salz
1 Prise COOK! Pfeffer

1. Zunächst die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen.
2. Alles mit Milch ablöschen und leicht abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Toast würfeln, mit der Milchmischung übergießen und quellen lassen.
4. Währenddessen die Kräuter fein hacken (zwei bis drei Esslöffel für die Deko beiseitestellen) und im Anschluss mit Ei und Käse unter die Toastwürfel mischen.
5. Außerdem Stärke, Paniermehl, Salz und Pfeffer unterkneten.
6. Zum Garen der Knödel einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen.
7. Aus der Masse etwa acht gleich schwere Knödel formen und diese in das siedende, nicht mehr kochende Wasser geben.
8. Sobald die Knödel an der Oberfläche schwimmen, diese mit einer Schöpfkelle abschöpfen, kurz abtropfen lassen und mit frisch gehackten Kräutern und geriebenem Käse servieren.



MÜHLENHERZ Speisestärke
Ständig im Sortiment



LECKERROM Emmentaler gerieben
Ständig im Sortiment

Germ-Knödel

Zutaten für 4 Portionen:

Knödel:
200 ml LANDFEIN Milch
100 g LANDFEIN Butter
50 g Zucker
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
½ Würfel Frischhefe
400 g MÜHLENHERZ Weizenmehl
1 Prise Salz

Füllung:
4 EL TANTE KLARA Brombeerkonfitüre

Dämpfen:
250 ml LANDFEIN Milch, 50 g LANDFEIN Butter, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz

Topping:
4 EL ZAUBERHAFT BACKEN Mohn, 4 EL Puderzucker, 2 EL LANDFEIN Butter



TANTE KLARA Brombeerkonfitüre
Ständig im Sortiment

1. Zuerst die Milch mit Butter, Zucker und Salz in einem Topf erhitzen (nicht kochen), bis sich alles aufgelöst hat.
2. Die Flüssigkeit etwas abkühlen lassen und auch die Frischhefe darin auflösen.
3. Die Mischung mit Mehl in eine Rührschüssel geben und mindestens 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten – dabei das Ei einarbeiten.
4. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur für eine Stunde ruhen lassen.
5. Nach Ablauf der Ruhezeit den Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in vier gleich schwere Portionen teilen, zu Kugeln formen und diese flach drücken.
6. Dann die Brombeerkonfitüre in die Mitte der Knödel geben, die Teigenden zur Mitte falten und fest zusammendrücken.
7. Die Knödel mit dem Falz nach unten auf Backpapier legen – abgedeckt bei Raumtemperatur eine weitere halbe Stunde ruhen lassen.
8. Währenddessen eine große Pfanne mit hohem Rand mit Butter, Milch, Zucker und Salz erhitzen.
9. Die vorbereiteten Germknödel hineinsetzen und abgedeckt für eine halbe Stunde bei niedriger Temperatur dämpfen.
10. In der Zwischenzeit den Mohn in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren leicht rösten.
11. Die Pfanne vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen, dann den Puderzucker untermischen.
12. Die fertigen Germknödel mit dem Mohn und etwas Butter auf Tellern anrichten.

Topfennockerl

Mit Beerenkompott



Team SÜSS

Germknödel

Mit Brombeerfüllung



Tipp

Wer möchte, kann den Teig und die Füllung auch in acht Portionen teilen und eine Mini-Version der Knödel servieren.





Topfen-Nockerl

Zutaten für 4 Portionen:

Knödel:

500 g LANDFEIN Quark (40 % Fett)
100 g MÜHLENHERZ Weichweizengrieß
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
50 g Puderzucker
40 g LANDFEIN Butter
1 Prise Salz
1 TL COOK! Zimt
–

Mandelbrösel:

50 g LANDFEIN Butter
100 g ZAUBERHAFT BACKEN gemahlene Mandeln (unblanchiert)
2 EL Zucker
–

Beeren:

400 g RIVER VALLEY Beerenmix (TK)
6 EL BIO SONNE Honig
1 EL MÜHLENHERZ Speisestärke
2 EL Wasser

1. Den Quark in ein sauberes Küchentuch geben und die überschüssige Flüssigkeit auswringen.
2. Dann mit den übrigen Zutaten für die Knödel gründlich verrühren und die Masse etwa eine Stunde im Kühlschrank abgedeckt kalt stellen.
3. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
4. Nach Ablauf der Ruhezeit mit zwei Esslöffeln große Nocken aus der Masse formen.
5. Die Temperatur des Salzwassers reduzieren und die Nocken darin gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
6. In der Zwischenzeit die Beeren mit Honig mindestens 5 Minuten aufkochen – dann Stärke mit Wasser verrühren und den Kompott mit der Mischung andicken.
7. Außerdem die gemahlenen Mandeln mit der Butter in die Pfanne geben und goldbraun rösten.
8. Zum Schluss den Zucker untermischen und die Mischung vom heißen Herd nehmen.
9. Den Beerenkompott auf Teller verteilen, die Nocken daraufsetzen und mit den Bröseln bestreuen.



RIVER VALLEY Beerenmix (TK)
Ständig im Sortiment



& SÜDTIROL

Stadt – Land – See

Entdecken Sie auf dieser 5-tägigen Reise die Vielfalt Südtirols. Besuchen Sie **Meran und Bozen**, erleben Sie eine Rundfahrt durch die **Dolomiten** und genießen Sie am **Gardasee mediterranes Flair.**
Sie reisen bequem im Fernreisebus und werden bei allen Ausflügen von einer ortskundigen Reiseleitung begleitet. Übernachten werden Sie in einem guten Mittelklassehotel im Trentino. Kommen Sie mit in eine der schönsten Regionen Europas!



5-TÄGIGE BUSREISE IN DIE ITALIENISCHEN ALPEN

- **Tolles Ausflugsprogramm mit Riva del Garda, Malcesine, Meran, Bozen, Kaltern & der romantischen Südtiroler Weinstraße**
- **Große Dolomitenrundfahrt mit Kastelruth & St. Ulrich**
- **Übernachtung im Mittelklassehotel mit Frühstück**

AB € 249

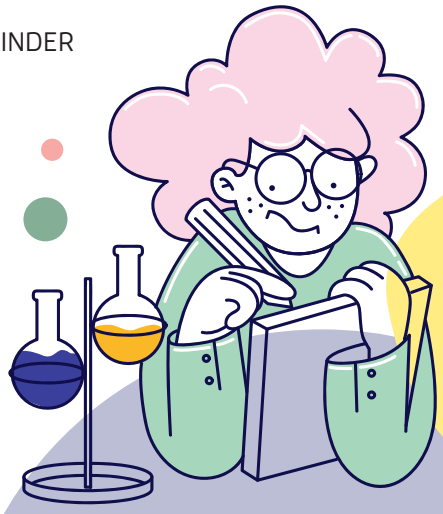
Termine Apr. – Nov. 2027

Halbpension optional für 69.– € p.P. hinzubuchbar

BUCHUNG UND WEITERE INFOS

Angebot durchgeführt von trendtours Touristik GmbH

Mehr Urlaub fürs Geld auf norma-reisen.de



Weihnachtliches KÜCHENLABOR

Einfache Experimente mit WOW-Effekt

Streng geheimer Wichtelbrief

mit Zaubertinte aus Zitronensaft

Möchtest du eine unsichtbare Botschaft verschicken? Mit Zitronensaft und einem Wattestäbchen wirst du zum Geheimagenten der Wichtelwerkstatt.

Du brauchst:

- *eine Zitrone*
- *eine kleine Schale*
- *ein Wattestäbchen oder einen feinen Pinsel*
- *weißes Papier*
- *ein Bügeleisen oder eine Kerze*



Wichtig:

Bügeleisen oder Kerze dürfen immer nur von einem Erwachsenen benutzt werden, damit nichts anbrennt. Das Papier nie unbeaufsichtigt erhitzen.



So geht's:

Presse etwas Zitronensaft in die Schale. Tauche das Wattestäbchen in den Saft. Schreibe oder zeichne damit eine geheime Botschaft auf das Papier. Lass das Papier vollständig trocknen.

Jetzt ist die Schrift fast unsichtbar. Bitte einen Erwachsenen, das Papier heiß, aber ohne Dampf zu bügeln. Lege dabei ein zweites Blatt Papier darüber. Alternativ kannst du es auch mit Abstand über eine Kerze halten. Schon nach kurzer Zeit erscheint die Botschaft bräunlich.

! Was passiert?

Zitronensaft enthält **organische Stoffe**, die sich durch Wärme verändern und **schneller braun** werden als das Papier. Deshalb wird die unsichtbare Schrift beim Erwärmen wieder sichtbar.

? Forscherfrage:

Funktioniert die Geheimschrift auch mit Apfelsaft, Milch oder Zuckerwasser?

Die Antwort:

Ja – aber nicht mit jeder Flüssigkeit gleich gut. Apfelsaft und Milch werden beim Erwärmen braun und ergeben meist eine gut sichtbare Schrift. Zuckerwasser kann ebenfalls funktionieren, ist häufig aber blasser. Probiere die Flüssigkeiten auf demselben Blatt aus und vergleiche die Ergebnisse.

Zuckerkristall-Eiszapfen züchten





Heute verwandeln wir deine Küche in ein magisches Forschungslabor und zaubern wunderschön funkelnde Zuckerkristall-Eiszapfen am Stiel! Du brauchst nur Wasser, Zucker … und viiiiiel Geduld.

Du brauchst:

FÜR 2–3 GLÄSER:

- *240 Milliliter Wasser*
- *ca. 650 Gramm Zucker + etwas Zucker zum Wälzen*
- *saubere, hohe Gläser*
- *Holzspieße (Schaschlikspieße)*
- *Topf und Löffel*
- *Wäscheklammern*
- *etwas Lebensmittelfarbe nach Wunsch*

Wichtig:

Heißes Wasser und die heiße Zuckerlösung können schwere Verbrennungen verursachen. Diese Schritte übernimmt immer ein Erwachsener!

So geht's:

1. Bitte einen Erwachsenen, das Wasser in einem Topf zu erhitzen. Gebt den Zucker nach und nach hinein und rührt dabei um.

2. Fügt portionsweise so lange Zucker hinzu, bis er sich kaum noch auflöst. Es sollten keine restlichen Zuckerkristalle mehr in der Lösung schwimmen.

3. Für bunte Eiszapfen gebt ihr wenige Tropfen Lebensmittelfarbe in die Gläser.

4. Lasst die Zuckerlösung etwas abkühlen und gießt sie vorsichtig in die Gläser – nochmals umrühren, damit sich die Farbe verteilt.

5. Die Holzspieße zu ca. 1/4 in Wasser tauchen und dann im Zucker wälzen. Trocknen lassen. Die kleinen Zuckerkörner dienen als Starter und helfen den Kristallen beim Wachsen.

6. Hängt den Spieß mithilfe der Wäscheklammer mittig in die Lösung. Er darf den Boden und die Glaswand nicht berühren.

7. Stellt das Glas ruhig beiseite, an einen nicht zu warmen Ort.

8. Nach einigen Stunden sollten sich die ersten Kristalle bilden. Lasst die Kristalle nun 7 bis 10 Tage wachsen bis zur gewünschten Größe.

9. Die Zuckerschicht an der Oberfläche vorsichtig mit einer Gabel zerbrechen. Die Spieße aus der Lösung nehmen und in einem leeren Glas kopfüber ca. 24 Stunden trocknen lassen.



! Was passiert?

Im heißen Wasser kann sich besonders viel Zucker lösen. Wir erstellen eine **gesättigte Zuckerlösung**, das Wasser kann also keinen weiteren Zucker mehr aufnehmen. Beim **Abkühlen und Verdunsten** des Wassers findet nicht mehr der gesamte Zucker darin Platz. **Die Zuckermoleküle bewegen sich langsamer, stoßen häufiger zusammen und bleiben aneinander hängen.** Wenn immer mehr Zuckermoleküle aneinander hängen bleiben, entsteht ein Zuckerkristall.

? Forscherfrage:

Wachsen die Kristalle schneller an einem warmen oder an einem kühlen Ort?

Die Antwort:

An einem etwas wärmeren Ort verdunstet das Wasser schneller. Dadurch können sich die Kristalle schneller bilden. Verdunstet das Wasser jedoch zu rasch, entstehen häufig viele kleine und unregelmäßige Kristalle. An einem kühleren, ruhigen Ort wachsen sie langsamer, können dafür aber größer und gleichmäßiger werden. Ein Platz mit gleichbleibender Raumtemperatur ist meistens am besten.

FAMILIENKÜCHE – einfach clever

Folge 6

BLITZ REZEPTE

IN 30 MINUTEN ENTSPANNT GEKOCHT

Orangen-Hähnchen

mit Ofenkartoffeln



Zutaten für 4 Portionen:
400 g ERNTEKRONE Hokkaido
2 ERNTEKRONE Zwiebeln
600 g ERNTEKRONE Kartoffeln
2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
2 BIO SONNE Orangen
4 GUT LANGENHOF Hähnchenkeulen
80 g BIO SONNE Mix Cashew-Cranberry
100 ml TRIMM Orangensaft
4 EL BELLUCCINO Olivenöl
2 EL BIO SONNE Honig
1 TL Salz
½ TL COOK! Rosmarin
1 Prise COOK! Pfeffer

1. Zuerst den Kürbis vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln.
2. Die Zwiebeln schälen und vierteln, die Kartoffeln waschen und je nach Größe ebenso vierteln oder halbieren.
3. Den Knoblauch mit Schale leicht andrücken und zum übrigen Gemüse geben.
4. Die Orangen in dicke Scheiben schneiden und mit den Hähnchenkeulen hinzufügen.
5. Außerdem die Cranberrys und Cashews in Orangensaft einlegen und quellen lassen.
6. Aus Olivenöl, Honig, Salz, Rosmarin und Pfeffer eine Marinade mischen und das vorbereitete Gemüse, Hähnchenkeulen und Orangenscheiben darin in einer großen Auflaufform marinieren.
7. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen.
8. Den Cranberry-Mix mit dem Saft über die Auflaufform verteilen – noch einmal alles durchmischen und für 25–30 Minuten goldbraun backen.

TRIMM Orangensaft
Ständig im Sortiment

Winter-Grießbrei mit Bratapfelspalten



Zutaten für 4 Portionen:

Bratapfel:
2 RIVER VALLEY Äpfel
2 EL LANDFEIN Butter
2 EL ARDILLA Sultaninen
4 EL TRIMM Apfelsaft
½ TL COOK! Zimt
–
Grießbrei:
1000 ml LANDFEIN Milch
1 große Prise Salz
1 BIO SONNE Vanilleschote
½ TL Zimt
1 Prise Muskat
2 EL BIO SONNE Honig
150 g MÜHLENHERZ Weichweizengrieß

1. Für das Topping die Sultaninen in Apfelsaft marinieren.
2. Außerdem die Äpfel vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und zusammen mit Zimt und Butter in der Pfanne kurz schmoren.
3. Die vorbereiteten Sultaninen dazugeben und alles ziehen lassen.
4. Anschließend direkt Milch mit Salz, Vanillemark samt Schote, Zimt und Muskat einmal aufkochen.
5. Die Vanilleschote einige Minuten in der Flüssigkeit ziehen lassen, dann herausnehmen und den Honig samt Grieß einrühren.
6. Den Grießbrei etwa 5 Minuten quellen lassen, dann auf Schalen verteilen und mit Bratapfelspalten servieren.



MÜHLENHERZ Weichweizengrieß
Ständig im Sortiment

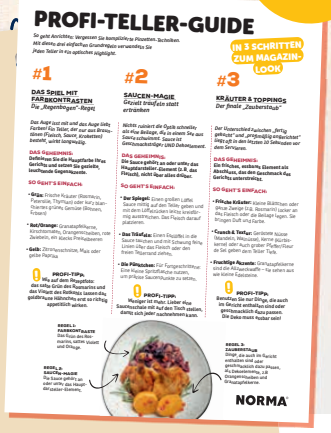
Advents-Küche – ganz entspannt

Die Adventszeit ist oft stressig – Ihr Abendessen muss es nicht sein! Mit unseren smarten 30-Minuten-Rezepten zaubern Sie ohne Küchenstress echte Festtagsstimmung auf den Teller. Geringer Aufwand, voller Genuss: So bleibt mehr Zeit zum Durchatmen und Genießen.

DER „PROFI-TELLER-GUIDE" IN 3 SCHRITTEN ZUM MAGAZIN-LOOK

FREEBIE

Für Kochanfänger ist das Anrichten oft die größte Hürde. Sie haben ein leckeres Gericht gekocht, aber auf dem Teller sieht es „nur" nach Essen aus, nicht nach einem Festmahl. Perfekt anrichten – unser Profi-Teller-Guide zeigt, wie es geht. Schnell über den QR-Code herunterladen oder unter *norma-online.de/teller-guide*



Ein Hauch von

WEIHNACHTEN

Amaryllis, Weihnachtssterne und Orchideen bringen einen Hauch von Weihnachten in jedes Zuhause. Mit warmem Licht und festlicher Dekoration stimmungsvoll inszeniert, werden sie zu echten Hinguckern. So blüht die Vorfreude auf die schönste Zeit des Jahres gleich noch ein bisschen mehr auf.





Keramikhäuschen
mit LED-Beleuchtung
mit Mini-Phalaenopsis, in verschiedenen Farben

AB 9. DEZ.

Amaryllis in der Socke
In verschiedenen Blüten- und Sockenfarben

AB 9. DEZ.



Weihnachten blüht auf

Festliche Blumen-Arrangements für zuhause oder zum Verschenken

Mit festlichen Pflanzen-Arrangements zieht Weihnachtsstimmung ganz von selbst ein – auf dem eigenen Tisch oder als kleines Geschenk für Lieblingsmenschen.



Adventspräsent de luxe
Spathiphyllum in goldener oder silberner Keramik



Weihnachtliches Arrangement
Verschiedene Ausführungen

AB 16. DEZ.

Für gemütliche Weihnachtsstimmung



I-GLOW

LED-Echtwachs-Adventskerzen 4er Set

AB 16. NOV.

LANGE FREUDE

Orchideen mögen es hell, aber nicht direkt neben der Heizung. Lieber etwas kühler stellen und Staunässe vermeiden – so bleibt die Blütenpracht länger erhalten.



AB 16. DEZ.

Exklusives Weihnachts-Arrangement
in Geschenkverpackung, bepflanzt mit Orchideen und Bromelien, verschiedene Ausführungen

Mini-Weihnachtsstern
Getütet, mit Keramik



AB 16. DEZ.

KLEINE GESCHENKE

Die schönsten Geschenke müssen nicht groß sein. Manchmal reicht ein kleiner Stern, um einem lieben Menschen zu sagen: „Schön, dass es dich gibt."



Pinienzapfen
Geschlossen, knistert beim Aufgehen



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

Sie möchten gerne immer auf dem Laufenden sein und das NORMA-Angebot per E-Mail erhalten?
Dann abonnieren Sie 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 und Pflanzen Seite 17
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, 17, 18, 19, 29, 32, 33, 34, 35, 39

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

Für *leuchtende*
KINDERAUGEN



DICKIE TOYS

FAHRZEUGE

Mit Kabel-Fernbedienung,
verschiedene Modelle

Erhältlich ab 23. November







riva

PARTY-KARTENSPIELE

Für Kinder,
verschiedene Ausführungen

Erhältlich ab 23. November

Fahrspaß für alle!

EINFACH DAS SCHE







CARRERA

HYBRID RENNBAHNSYSTEM RUNWAY CHASE

inkl. 2 Porsche 911 GT3 R im Maßstab 1:50
Altersempfehlung ab 12 Jahren
Bestell-ID: 1221387

Erhältlich auf norma24.de

24 Einfach im Onlineshop bestellen

Für noch mehr **WEIHNACHTEN**

TOPTEX®

VOLLFROTTEE-SOCKEN

2 Paar,
mit winterlichen Motiven,
je ein Paar mit ABS Noppen und
ein Paar ohne im Set,
Größen 35/38–43/46

Erhältlich ab 21. Dezember



bella casa
modernes wohnen

DEKO-SCHNEEKUGEL

Verschiedene Motive,
handbemalt

Erhältlich ab 9. November





Richtige NKEN



VOGELFUTTER-STATION/ -SÄULE

Verschiedene Modelle, aus Metall

Erhältlich ab 7. Dezember

Für NATURFREUNDE

Für TEAMPLAYER



Weihnachten ist gerettet!

HV SPORTS

KICKER FUSSBALLTISCH

ca. 137 x 65 x 86 cm, mit 2 Bällchen, Gewicht: 33 kg

Bestell-ID: 1203857

Erhältlich auf norma24.de

24 Einfach im Onlineshop bestellen

Ist doch gar nicht so schwer … oder?

Das perfekte Geschenk zu finden, ist manchmal leichter gesagt als getan. Ob für Kinder, Naturfreunde, kleine Luxusfans oder alle, die von Weihnachten gar nicht genug bekommen können: Unsere Ideen bringen Inspiration unter den Tannenbaum. So ist für jeden Wunsch und jeden Lieblingsmenschen etwas Passendes dabei.

Für ein bisschen LUXUS



JASMINELLA Luigi Lamberto

LEDERHANDSCHUHE

Aus echtem Lamm-Nappa-Leder, touchscreenfähig, für Damen oder Herren, verschiedene Ausführungen, Größen 8 – 11

Erhältlich ab 14. Dezember



FALKENBERG & SÖHNE GERMANY

FUNK-ARMBANDUHR

Verschiedene Modelle, für Damen oder Herren

Erhältlich ab 30. November

DIE GROSSE

Tausch-BÄCKEREI

Backen Tauschen Freuen

COOKIE

Cookie Exchange Party – in den USA ist sie längst Trend. Das Prinzip ist so einfach wie genial: Jeder im Freundeskreis bäckt nur eine Sorte Plätzchen, dafür in großer Menge. Weniger Aufwand – mehr Spaß! Am Schluss wird mit allen getauscht – und jeder nimmt eine volle, bunte Keksdose mit nach Hause. Wir haben vier passende Rezepte für Sie ausgewählt. Weil gemeinsam naschen noch mehr Freude macht!

EXCHANGE

TIPP: Statt Lebkuchengewürz kann auch Zimt oder eine andere Gewürzmischung für das Spritzgebäck verwendet werden.

Buttriges SPRITZ-GEBÄCK

Spritzgebäck

Zutaten für 20–25 Stück:
150 g LANDFEIN Butter (zimmerwarm), 1 GUTSGLÜCK Eigelb (M), 60 g Puderzucker, 1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker, 1 Prise Salz, 150 g MÜHLENHERZ Weizenmehl (Typ 405), 2 EL MÜHLENHERZ Stärke, ½ TL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver, ½ TL Lebkuchengewürz
–
100 g ZAUBERHAFT BACKEN Vollmilchkuvertüre

1. Zur Vorbereitung den Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen.
2. Die Butter mit Eigelb, Puderzucker, Vanillinzucker und Salz cremig rühren, bis sich alles in der Butter vollständig aufgelöst hat.
3. Durch ein feines Sieb das Mehl, Stärke, Backpulver und Lebkuchengewürz dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
4. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und in kleinen Kreisen mit etwas Abstand auf die vorbereiteten Bleche spritzen. Das Spritzgebäck nacheinander im Ofen für 10–12 Minuten goldbraun backen.
5. In der Zwischenzeit die Vollmilchkuvertüre grob hacken und über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
6. Abschließend die vollständig ausgekühlten Spritzringe zur Hälfte kurz in die geschmolzene Kuvertüre tauchen und auf einem Backpapier aushärten lassen.

Kokosmakronen

Zutaten für 20–25 Stück:
4 GUTSGLÜCK Eiweiß (M)
1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker
1 Prise Salz
150 g Puderzucker
200 g ZAUBERHAFT BACKEN Kokosraspel

1. Zunächst den Backofen auf 175° C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen.
2. Das Eiweiß mit Vanillinzucker und Salz steif schlagen – dabei den Puderzucker nach und nach durch ein feines Sieb zufügen.
3. Die Kokosraspeln behutsam unterheben.
4. Den Plätzchenteig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und mit etwas Abstand zu kleinen Bergen auf die vorbereiteten Bleche spritzen.
5. Im Anschluss für 12–15 Minuten im Ofen goldbraun backen – dann vollständig abkühlen und aushärten lassen.



ZAUBERHAFT BACKEN
Kokosraspeln
Ständig im Sortiment



MÜHLENHERZ
Weizenmehl
Ständig im Sortiment

Kokos-MAKRONEN

Müsli-KEKSE

Zutaten für 18–20 Stück:
200 g GOLDEN BREAKFAST Früchtemüsli
150 g MÜHLENHERZ Weizenmehl (Typ 405)
1 TL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver
1 TL COOK! Zimt
1 Prise Salz
100 g BIO SONNE Honig
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
200 g LANDFEIN Butter (zimmerwarm)



GOLDEN BREAKFAST Früchtemüsli
Ständig im Sortiment

1. Zunächst alle trockenen Zutaten vermischen.
2. Anschließend Honig, Ei und Butter unterkneten.
3. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen.
4. Jeweils einen großzügigen Teelöffel vom Teig nehmen, zu einer Kugel kneten und mit ausreichend Abstand auf dem Backblech platzieren.
5. Die Kugeln leicht platt drücken und für 10–12 Minuten im Ofen goldbraun backen.
6. Danach vollständig abkühlen lassen.

TIPP:
Statt Früchtemüsli kann natürlich auch jedes andere Lieblingsmüsli verwendet werden!

MIT LIEBE SCHENKEN:

Füllen Sie die selbst gemachten Kekse in große, dekorative Tassen. Anschließend können Sie diese in Geschenkfolie einschlagen und mit einem schönen Anhänger versehen. Diese liebevollen, selbst gemachten Geschenke kommen garantiert bei jedem Plätzchenfan gut an.

FREEBIE
Sorten-Anhänger für die Plätzchenbox



Laden Sie sich unsere Keksanhänger unter diesem QR-Code herunter. Oder gehen Sie auf ***norma-online.de/keksanhaenger***

Mandel-KEKSE

Zutaten für 18–20 Stück:
3 GUTSGLÜCK Eiweiß (M)
200 g Zucker
300 g ZAUBERHAFT BACKEN gemahlene Mandeln (unblanchiert)
1 EL BIO SONNE Honig
1 Prise Salz

1. Das Eiweiß mit Zucker steif schlagen, dann Honig, Mandeln und Salz behutsam unterheben.
2. Den Teig anschließend für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit zwei Bleche mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 175° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Nach Ablauf der Ruhezeit den Teig mit Teelöffeln portionieren, zu Kugeln formen und mit etwas Abstand auf die vorbereiteten Bleche verteilen.
5. Die Mandelkekse für 13–15 Minuten backen – die noch weichen Kekse danach vollständig auskühlen lassen, bis sie fest sind.

ZAUBERHAFT BACKEN
Mandeln gemahlen
Ständig im Sortiment

Ein Blech. Null Stress.



Weihnachts-RAUTEN

★ Backen. ★
★ Schneiden. ★
★ Knuspern. ★

Ausstechen? Geschenkt! Diese Plätzchen kommen entspannt vom Blech – ganz ohne Ausstech-Marathon. Spart Zeit – schmeckt fantastisch.

Zutaten für 18–20 Stück:
200 g ZAUBERHAFT BACKEN Zartbitterkuvertüre
200 g Zucker
150 g LANDFEIN Butter
4 GUTSGLÜCK Eier (M)
1 Prise Salz
150 g ZAUBERHAFT BACKEN gemahlene Mandeln
50 g MÜHLENHERZ Weizenmehl
2 EL ZAUBERHAFT BACKEN Kakao
–
Deko:
2–3 EL ZAUBERHAFT BACKEN gehobelte Mandeln

1. Zunächst ein Wasserbad vorbereiten, die Zartbitterkuvertüre grob hacken und darüber zum Schmelzen bringen, dann leicht abkühlen lassen.
2. Den Zucker mit der Butter cremig aufschlagen – dann nacheinander die Eier mit Salz unterrühren.
3. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit hohem Rand mit Backpapier auslegen.
4. Etwa zwei Drittel der vorbereiteten Kuvertüre behutsam unterrühren – den Rest warm halten.
5. Anschließend die gemahlenen Mandeln, Mehl und Kakao in den Teig rühren und alles gleichmäßig auf dem Backpapier verteilen.
6. Den Teig für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen und vollständig abkühlen lassen.
7. Zum Schluss die übrige flüssige Kuvertüre auf der Oberfläche verstreichen und alles mit Mandelblättchen bestreuen.
8. Bevor die Kuvertüre ausgehärtet ist, alles mit dem Backpapier aus der Form heben und mit einem scharfen Messer kleine Rauten schneiden – dann vollständig abkühlen lassen.



ZAUBERHAFT BACKEN Zartbitterkuvertüre
Ständig im Sortiment



NUSS-KNACKER-*Happen*

Zutaten für 18–20 Stück:

Boden:
200 g LANDFEIN Butter (kalt)
300 g MÜHLENHERZ Weizenmehl
50 g Zucker
1 Prise Salz
–
Belag:
100 g ARDILLA Mandeln
150 g BIO SONNE Honig
2 EL CAPTAIN COMARK Rum (optional)
50 g LANDFEIN Butter
1 Prise Salz
1 TL COOK! Zimt
1 Prise Muskat
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
200 g ARDILLA Pekannüsse oder Walnüsse

1. Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden und mit Mehl, Zucker und Salz zu einer krümeligen Masse kneten.
2. Eine Auflaufform oder ein kleines Blech mit hohem Rand mit Backpapier auslegen, die Krümel darin gleichmäßig verteilen und zu einem Boden festdrücken.
3. In der Zwischenzeit den Ofen auf 160° C Umluft vorheizen.
4. Den Teigboden im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten goldbraun backen – danach abkühlen lassen.
5. Währenddessen die Mandeln grob hacken.
6. In einem Topf Honig, Rum, Butter und Salz leicht erhitzen, bis alles geschmolzen ist.
7. Die Masse mit den gehackten Mandeln vermischen, etwas abkühlen lassen und das Ei mit den Gewürzen unterrühren.
8. Die Nussmischung auf dem Teigboden verteilen und mit ganzen Nüssen belegen.
9. Dann noch einmal 20 Minuten im Ofen backen und anschließend vollständig abkühlen lassen.
10. Zum Schluss alles mit dem Backpapier aus der Form heben und mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden.



CAPTAIN COMARK Rum
Ständig im Sortiment

Mini-Geschenk-Box

FÜR PLÄTZCHEN, PRALINEN ODER KLEINE DINGE



1

Von einem großen Pappbecher den oberen Rand knapp abschneiden.



2

An der Öffnung acht gleich breite Laschen von etwa einem Drittel der Becherhöhe einschneiden.



3

Die Laschen überlappend nach innen einschlagen. Wer mag, kann die Box mit Glitzer oder Markern verzieren. Befüllen, Schleife drum, fertig!



NACHHALTIGE DIY WEIHNACHTSPOST

Karten & Anhänger

MIT SAMENPAPIER

Materialien

- Altes, unbeschichtetes Papier, zum Beispiel Eierkartons, Küchenpapier oder Kopierpapier
- Warmes Wasser
- Schüssel
- Stabmixer oder Standmixer
- Kleine, möglichst flache Samen (Blumen- oder Kräutersamen, z.B. Mohn, Basilikum, Petersilie)
- Saugfähiges Tuch (Flanelltuch)
- Kleiner Schwamm
- Ausstechformen (Stern, Baum)
- Kleber
- Kraftpapier-Karten
- Marker (z. B. Weiß oder Gold)



Doppelte Freude

Das lieben wir: Weihnachtspost ohne Kitsch und Glitzer, dafür im zarten Natur-Look.
Selbst gemachtes Samenpapier ist eine schöne, nachhaltige Idee mit Mehrwert für Ihre Karten oder Geschenkanhänger: Nach Weihnachten eingepflanzt wachsen daraus mit etwas Glück schöne Kräuter oder Blumen.
So hält die Weihnachtsfreude bis ins Frühjahr an.

Pflanzhinweis für die Rückseite:
Dieses Papier darf wachsen! Auf lockere Erde legen, dünn mit Erde bedecken, vorsichtig angießen und gleichmäßig feucht halten. An einen hellen, für die enthaltenen Samen geeigneten Platz stellen.

Samenpapier selber machen – so geht's –

Passend zur Weihnachtszeit stellen wir unsere Papierelemente mit Ausstechförmchen her. Sie brauchen keinen Schöpfrahmen oder außergewöhnliche Materialien.

★ 1. PAPIERBREI VORBEREITEN

Das Papier in kleine Stücke von ca. 1 bis 2 cm reißen und in eine Schüssel geben. Mit reichlich warmem Wasser bedecken und einweichen lassen – am besten über Nacht.
Das eingeweichte Papier portionsweise mit etwas Wasser auf höchster Stufe zu einem gleichmäßigen Brei mixen. Die Masse sollte ungefähr die Konsistenz von dünnem Haferbrei haben.
Wichtig: Die Samen nicht mit in den Mixer geben, da sie sonst beschädigt werden.
Den Papierbrei in ein feines Küchensieb geben und leicht ausdrücken. Jetzt können Sie vorsichtig mit den Fingern die Samen einarbeiten. Der Papierbrei sollte nun so dick sein, dass er nicht mehr auseinanderläuft.

★ 2. PAPIER HERSTELLEN

Legen Sie das Flanelltuch auf ein großes Küchenbrett. Nehmen Sie eine Ausstechform und legen Sie diese auf das Tuch. Nun etwas Papierbrei in die Form geben und gleichmäßig verteilen – mit den Fingerspitzen bis in die Ecken verteilen. Mit dem Schwamm die Papiermasse gleichmäßig festdrücken und überschüssiges Wasser aufnehmen. Die Papierschicht sollte nicht dicker als 3 mm sein. Je gleichmäßiger die Schicht ist, desto schöner wird der fertige Anhänger. Die Ausstechform vorsichtig nach oben abziehen und mit der restlichen Papiermasse und weiteren Förmchen ebenso verfahren.

★ 3. TROCKNEN

Das Papier nun an einem luftigen Ort vollständig trocknen lassen. Das dauert je nach Dicke etwa ein bis drei Tage.
Das Papier niemals auf die Heizung legen oder im Backofen trocknen, da zu viel Wärme die Keimfähigkeit der Samen beeinträchtigen kann. Sobald das Papier etwas getrocknet ist, können Sie es gelegentlich wenden oder auf ein trockenes Tuch umschichten.

★ 4. GESTALTEN

Für Weihnachtsgrüße können Sie das Samenpapier als dekoratives Element – nur punktuell geklebt – auf stabile Kraftpapier-Karten kleben – nach Belieben mit Markern verzieren. Alternativ können Sie mit einer Nadel einen Faden durch das Papier ziehen und es als Geschenkanhänger verwenden.

GELING-TIPPS

- **Möglichst kleine Samen verwenden, die gut im Papier halten.**
- **Samen niemals pürieren oder erhitzen.**
- **Das Papier möglichst dünn herstellen, damit es gut trocknet und später leichter keimt.**
- **Nicht vergessen: die Blumen- oder Kräutersorte und den passenden Standort auf der Karte angeben.**

SELBST GEMACHTES MITBRINGSEL

Golden Milk •MIX•



Farbe, bitte! Das traditionelle ayurvedische Getränk mit sattoranger Kurkuma bringt gesunde Würze in die Tasse.



COOK! Kurkuma/Zimt
Ständig im Sortiment

ZUTATEN FÜR 8–10 PORTIONEN:
5 EL COOK! Kurkuma
2 EL COOK! Zimt
2 EL Ingwer gemahlen
½ TL Muskat gemahlen
½ TL COOK! Pfeffer
1 Prise Salz

Die Gewürze in einer Schale gründlich vermischen. Anschließend in ein kleines Fläschchen oder Glas abfüllen und beschriften. Die Mischung portionsweise in heiße Milch geben und bei Bedarf süßen.
TIPP: Schmeckt auch im warmen Pflanzendrink!



FREE BIE

Anhänger für Golden-Milk-Pulver mit Zubereitungstipp

Laden Sie sich den Anhänger unter diesem QR-Code herunter. Oder gehen Sie auf ***norma-online.de/golden-milk***

KLEINES BUDGET

Großer Auftritt

EIN FESTLICHES 3-GÄNGE-MENÜ ZUM KLEINEN PREIS – MIT ABSOLUTEM WOW-EFFEKT!

Ein Weihnachtsmenü muss nicht teuer sein: Mit clever gewählten Basics und etwas Liebe zum Detail wird aus einem kleinen Budget ganz schnell ein Festessen für die ganze Familie – vom feinen Auftakt bis zum süßen Abschluss.

TIPP:

Für einen ***fulminanten Look*** zuerst einen Klecks Kräuterfrischkäse auf die Blini, dann eine Gurkenscheibe oben drauf, und dann den Schinken locker einrollen und ***als Röllchen*** oben daraufsetzen. Wer möchte, steckt noch einen Zweig Dill mit hinein. Et voilà – fertig ist der ***ganz große Auftritt!***



VORSPEISE

Schinken-Blini

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig:
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
130 g MÜHLENHERZ Weizenmehl (Typ 405)
1 TL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver
150 ml LANDFEIN Milch
1 große Prise Salz
2–3 EL LANDFEIN Butter
–
Für das Topping:
½ Packung CREMISÉE Kräuterfrischkäse
1 Packung Schwarzwälder Schinken
¼ Glas ERNTEKRONE Gewürzgurken
6 Zweige Dill

1. Für die Blini einen glatten Teig aus Ei, Mehl, Backpulver, Milch und Salz anrühren. **2.** Anschließend Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und den Teig in kleinen Portionen (etwa je einen Esslöffel) von beiden Seiten goldbraun ausbacken. **3.** Die gebackenen Blini auf einem großen Teller anrichten und mit Frischkäse bestreichen. **4.** Die Schinkenscheiben halbieren und darauf drapieren, dann mit Gewürzgurken und Dill garnieren.

BASICS, DIE WAS KÖNNEN

Kohl, Kartoffeln und Zwiebeln sind günstig und vielseitig. Wer auf solche Allrounder setzt, hält den Einkauf überschaubar, bringt viel Geschmack auf den Teller und kann trotzdem etwas ganz Besonderes zaubern – schön kombiniert und angerichtet machen sie richtig was her.

TIPP:

Damit sich die Kohlblätter besser wickeln lassen, können sie vorab kurz in Salzwasser blanchiert werden.



Kohlroulade

IN BRATENSAUCE MIT KARTOFFELPÜREE

Noch eleganter wird's mit festlicher Tischdeko!

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Rouladen:

500 g GUT BARTENHOF gemischtes Hackfleisch
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
2 EL Senf
2 EL MÜHLENHERZ Paniermehl
1 TL COOK! Thymian
½ TL Salz
1 Prise COOK! Pfeffer
4 Blätter ERNTEKRONE Weißkohl

–

Bratensauce:

2 ERNTEKRONE Zwiebeln
2 EL FRISAN Butterschmalz
1 EL TANTE KLARA Konfitüre (nach Wahl)
1 EL Senf
1 EL MÜHLENHERZ Weizenmehl
500 ml BIO SONNE Rinder-Bouillon

–

Kartoffelpüree:

800 g ERNTEKRONE Kartoffeln
150 g LANDFEIN Butter (eiskalt)
200 ml LANDFEIN Milch
½ TL Salz

Rouladen

1. Für die Füllung der Rouladen das gemischte Hackfleisch mit Ei, Senf, Paniermehl, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.

2. Die Füllung auf die Kohlblätter mittig verteilen, die Enden zur Mitte klappen und alles einmal aufrollen.

3. Mit Zahnstochern oder einem Küchengarn fest verschließen.

4. Anschließend die Zwiebeln schälen und in grobe Ringe schneiden.

5. Die Rouladen zusammen mit den Zwiebeln ringsherum in Butterschmalz bräunen.

Sauce

6. Für den Saucenansatz noch Konfitüre, Senf und Mehl hinzufügen, alles kurz anrösten und mit Rinder-Bouillon ablöschen.

7. Die Kohlrouladen in der Sauce eine halbe Stunde abgedeckt bei mittlerer Stufe köcheln lassen – dann die Rouladen herausnehmen und die Sauce möglichst fein pürieren.

Kartoffelpüree

8. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln mit Schale weich kochen, abgießen und möglichst heiß schälen.

9. Dann durch eine Kartoffelpresse geben und in der Zwischenzeit die Milch mit Salz in einem Topf aufkochen.

10. Die Kartoffelmasse in die heiße Milch rühren und die kalte Butter unterheben.

Finish

Die vorbereiteten Kohlrouladen mit der Sauce und dem Kartoffelpüree anrichten.



CREMIG FRISCH

CREMISÉE Frischkäse Kräuter

Ständig im Sortiment



KROSS & GUT

MÜHLENHERZ Paniermehl

Ständig im Sortiment

DRINK

TIPP:

Mit einem Zweig ***Rosmarin***, ***schwimmenden Gewürzen*** wie Nelken oder Sternanis und ein paar ***Orangenscheiben*** in einem schönen Glas sieht der Drink gleich festlich-elegant aus.

Weiße Winter-Sangria

Zutaten für 4 Drinks:
1 Flasche Weißwein
1 BIO SONNE Zitrone
1 BIO SONNE Orange
2 EL BIO SONNE Honig
2 Zimtstangen
2 Gewürznelken
1 Sternanis
2 Zweige Rosmarin aus dem Garten

Die Zitrusfrüchte heiß waschen und in Scheiben schneiden.
Den Wein zusammen mit den Gewürzen und Rosmarin in einen Topf geben und einmal aufkochen.
Dann die Früchte hinzufügen und mindestens eine halbe Stunde bei wenig Hitze ziehen lassen.

Cheeeers – auf uns!



ERLESEN

WEISSER BURGUNDER QBA
Rheinland-Pfalz, trocken
Ständig im Sortiment

So edel kann ein günstiges Dessert aussehen!



WEIHNACHTLICH

GOLDORA Butter-Stollen
Ständig im Sortiment

Süßes Finale

Arme Ritter machen ihrem Namen heute mal keine Ehre: An Heiligabend machen wir aus dem günstigen Klassiker einen echten Gaumenschmaus zum Schlemmen – bei Kerzenschein, einem Drink und dem Zauber der Weihnachtszeit.



Arme Ritter
VOM STOLLEN

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Armen Ritter
2 GUTSGLÜCK Eier (M)
150 ml LANDFEIN Milch
1 Prise Salz
4 Scheiben GOLDORA Butterstollen
2 EL FRISAN Butterschmalz
Puderzucker
–
Für das Topping:
250 g LANDFEIN Vanille-Joghurt
1 BIO SONNE Orange
½ TL Zimt

Arme Ritter
Die Eier mit Milch und Salz verquirlen und den Stollen darin einlegen, bis er die Flüssigkeit ringsherum aufgesogen hat. Das Butterschmalz erhitzen und die Armen Ritter ringsherum goldbraun anbraten.

Topping
Die Orange heiß waschen und etwas Schale abreiben. Den Vanille-Joghurt mit Zimt und Orangenabrieb verfeinern. Dann die Orange halbieren und in Scheiben schneiden.

Finish
Arme Ritter auf den Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit Orangenscheiben und Joghurt servieren.

DESSERT

DIY-TISCHDEKO

Servietten weihnachtlich verpackt



Für ein bisschen Zauber auf dem Tisch ein paar Zweige frische Kräuter und Johanniskraut für den Farbtupfer mit Paketschnur oder Dekoband zusammenbinden, eine Serviette zusammenrollen und den Strauß an die Serviette binden.

Goldene Tipps zum Sparen

Saisonal einkaufen
Wintergemüse, Kartoffeln und Äpfel sind vielseitig, festlich und oft günstiger als exotische Zutaten.

Zutaten mehrfach nutzen
Kräuter, Senf, Zwiebeln oder Gewürze lassen sich in mehreren Gängen einsetzen – das spart Einkauf und verbindet das Menü geschmacklich.

Mit der NORMA-App sparen
Angebote, exklusive Rabatt-Coupons und Aktionen immer im Blick behalten – so lässt sich beim Weihnachtseinkauf gezielt sparen.

Unter diesem QR-Code können Sie die NORMA-App herunterladen.

Drei Töpfchen ZUM FEST

TÜTE KANN JEDER

Aber an Weihnachten darf ruhig ein bisschen mehr Liebe und Flavor in den Topf. Denn dieser herrliche Duft nach echten Röstaromen, Kräutern und Vanille, der durchs ganze Haus zieht, während in der Küche immer mal wieder heimlich genascht und probiert wird, ist unvergleichlich! Wir haben drei echte Saucen-Klassiker fürs Fest.



1 Geflügelsauce

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN:
2 ERNTEKRONE Zwiebeln
1 Packung GUT BARTENHOF Bacon
10 GUT LANGENHOF Hähnchenflügel
400 g BIO SONNE Suppengemüse (TK)
2 EL FRISAN Butterschmalz
½ TL Salz
1 Prise COOK! Pfeffer
½ TL COOK! Rosmarin
100 ml Rotwein (trocken)
2 EL MÜHLENHERZ Weizenmehl
2 EL BIO SONNE getrocknete Cranberries
2 Liter kochendes Wasser

1. Die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Bacon grob würfeln. 2. Den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen. 3. Die Hähnchenflügel mit einem Nudelholz oder Fleischklopfer aufbrechen und zusammen mit Bacon und allem Gemüse in einen Bräter mit Butterschmalz geben. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und für eine Stunde im Ofen rösten. 4. Den Bräter aus dem Ofen holen und bei mittlerer Hitze auf dem Herd weiter rösten – mit Rotwein ablöschen und alles mit einem Kartoffelstampfer zerquetschen. 5. Sobald der Wein verkocht ist, das Mehl und die Cranberries zufügen und bei gelegentlichem Rühren weiter rösten. 6. Alles mit dem kochenden Wasser übergießen, noch einmal kräftig umrühren und eine weitere halbe Stunde köcheln lassen, damit die Sauce eindicken kann. 7. Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, alles durch ein feines Sieb geben und gut abtropfen lassen.

KLEINE KÜCHENKNIFFE FÜR MEHR GESCHMACK

Röstaromen sind die halbe Miete: Gemüse und Zwiebeln ruhig kräftig anbraten, bevor Flüssigkeit dazukommt. Ein kleiner Spritzer Säure – etwa Zitronensaft oder Essig – bringt Balance in kräftige Saucen. Und für den letzten Schliff ein Stück kalte Butter unterrühren: Das macht die Sauce glänzend, rund und besonders fein

So retten Sie Ihr Sößchen!

#ZU DÜNN

Die Sauce einfach weiter einkochen lassen oder mit etwas angerührter Speisestärke binden und noch einmal kurz aufkochen, bis die Konsistenz passt.

#ZU SALZIG

Mit etwas Sahne, Wasser oder ungesalzener Brühe strecken. Bei kräftigen Saucen kann auch ein kleiner Spritzer Zitronensaft helfen, den Geschmack auszubalancieren.

#GERONNEN

Topf sofort vom Herd nehmen und etwas kalte Sahne oder Brühe einrühren. Anschließend vorsichtig glatt rühren oder kurz mit dem Pürierstab nachhelfen.

Mhhhh, wie das duftet...!

FESTLICH-KÖSTLICH BIS ZUM LETZTEN

Löffel



Zugegeben, es ist ein bisschen mehr Arbeit – aber sie lohnt sich!



BIO SONNE Vanilleschote
Ständig im Sortiment



ERNTEKRONE Champignons
Ständig im Sortiment



BIO SONNE Suppengemüse (TK)
Ständig im Sortiment

2 Vegane Bratensauce

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN:
2 ERNTEKRONE Zwiebeln, 2 ERNTEKRONE Karotten, 400 g ERNTEKRONE Champignons, 2 EL FRISAN Rapsöl, 2 EL TAO Sojasauce, 2 EL BIO SONNE Rohrzucker, ½ TL COOK! Thymian, 1 EL Senf, 2 EL MÜHLENHERZ Weizenmehl, 150 ml veganer Rotwein (trocken), 1 Liter BIO SONNE Gemüsebrühe, 1 Prise COOK! Pfeffer

1. Die Zwiebeln schälen und zusammen mit den Karotten und Champignons grob würfeln.
2. Alles in Rapsöl kräftig anbraten, bis das Gemüse gleichmäßig gebräunt ist.
3. Im Anschluss Sojasauce, Zucker und Thymian hinzugeben und das Mehl mit dem Senf einrühren und die Masse ein letztes Mal rösten.
4. Alles mit Rotwein ablöschen und kurz aufkochen.
5. Sobald der Wein verkocht ist, mit Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze für 15–20 Minuten köcheln lassen.
6. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer fein pürieren – dann durch ein feines Sieb passieren.

3 Vanille-Sauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:
300 ml LANDFEIN Milch, 1 BIO SONNE Vanilleschote, 30 g Zucker, 2 GUTSGLÜCK Eigelb (M), 15 g MÜHLENHERZ Speisestärke, 1 Becher LANDFEIN Schlagsahne, 1 Prise Salz

1. Zuerst die Milch in einen Topf geben und das Mark der Vanilleschote auskratzen – das Mark und die ausgekratzte Schote in die Milch geben.
2. Die Mischung einmal unter Rühren aufkochen.
3. In der Zwischenzeit den Zucker mit Eigelb, Speisestärke und Sahne gründlich verrühren.
4. Die Mixtur unter ständigem Rühren in den Topf geben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce angedickt ist.
5. Danach mit Salz abschmecken und zügig vom Herd nehmen. Die Vanilleschote entfernen.
6. Direkt warm servieren oder abkühlen lassen.

Kleine Glücks-bringer fürs neue Jahr

3...2...1

... DER COUNTDOWN BEGINNT UND 2027 STEHT VOR DER TÜR!

Gute Vorsätze, aber ... die können bis morgen warten. Heute wird erst mal geschlemmt, gelacht, vielleicht auch reflektiert und mit unseren Lieblingsmenschen der Beginn des neuen Jahres gefeiert. Und dafür kann eine Extraportion Glück schließlich nie schaden. Unsere kommt dieses Mal direkt vom Buffet.

GLÜCKSBRINGER-FINGERFOOD FÜR IHRE SILVESTER-PARTY!



Heute lassen wir die Korken knallen ...

Schloss Hohenlauf
Sekt halbtrocken
Ständig im Sortiment

Hufeisen Windbeutel

Rezept auf Seite 36

KLEEBLATT-CRACKER
4 Portionen

180 g MÜHLENHERZ Weizenmehl (Typ 405)
80 ml lauwarmes Wasser
3 EL BELLUCCINO Olivenöl
1 TL BIO SONNE Honig
½ TL Salz
½ TL COOK! Rosmarin
½ TL COOK! Thymian

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und für mindestens 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig möglichst dünn ausrollen, mit Plätzchenausstechern einzelne Kleeblätter ausstechen und mit etwas Abstand auf dem Backpapier platzieren. Die Cracker im vorgeheizten Ofen für 10–15 Minuten goldbraun backen und dann vollständig auskühlen lassen.

KNALLIGE SALSA
4 Portionen

3 ERNTEKRONE rote Paprika
3 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
2 ERNTEKRONE Zwiebeln
2 EL BELLUCCINO Olivenöl
½ TL Salz
3–4 EL BIO SONNE Limoncino
¼ Bund Koriander
½ TL COOK! Chili
1 große Prise COOK! Pfeffer

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Das Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden und mit Olivenöl und Salz marinieren. Dann alles auf ein Blech mit Backpapier verteilen und für 25–30 Minuten rösten – nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Das Ofengemüse kurz abkühlen lassen und dann mit Limoncino, Koriander, Chili und Pfeffer im Mixer pürieren. Die Salsa bis zum Servieren kalt stellen.

Das bedeuten die kleinen Glücksboten

- Wohlstand und ein gutes Auskommen
- symbolisiert seltenes Glück & gute Chancen
- soll Haus & Bewohner schützen
- Lebensfreude & glücklicher Neubeginn
- schützt Haus, Hab & Gut vor Unglück
- Bote für good news & positive Wendungen

P. S: Und das größte Glück sitzt sowieso mit am Tisch



Happy New Year!

Hoch die Gläser!

AUF EIN GESUNDES & GLÜCKLICHES JAHR 2027!

LICHTMOMENTE

LED-MIKRO-LICHTERKETTE
Verschiedene Ausführungen, inklusive Timerfunktion
Erhältlich ab 9. Dezember



HUFEISEN-WINDBEUTEL

10 – 12 Stück

Für die Windbeutel:
70 g LANDFEIN Butter
200 ml Wasser
140 g MÜHLENHERZ Weizenmehl (Typ 405)
1 Prise Salz
3 GUTSGLÜCK Eier (M)
–
Für die Füllung:
1 Becher LANDFEIN Schlagsahne
1 Päckchen ZAUBERHAFT BACKEN Vanillinzucker
–
Puderzucker
Obst nach Wahl

1. Für den Teig alle Zutaten bis auf Mehl und Eier in einem Topf vermischen und erhitzen, bis die Butter vollständig geschmolzen ist.
2. Den Topf zügig vom Herd nehmen und das Mehl vollständig unterrühren – den Topf zurück auf den Herd stellen und die Masse bei mittlerer Temperatur abbrennen, bis sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet.
3. Den Teig in einer Rührschüssel einige Minuten abkühlen lassen und die Eier nach und nach in den lauwarmen Teig rühren, bis sich eine homogene Masse gebildet hat.
4. Den dickflüssigen Windbeutelteig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und ein Blech mit Backpapier vorbereiten.
5. Den Ofen mit einem feuerfesten Gefäß voll Wasser am Boden des Ofens auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Die Windbeutel möglichst U-förmig wie kleine Hufeisen mit etwas Abstand auf das Backpapier spritzen. Je nach Größe sollten bis zu zwölf Hufeisen entstehen.
7. Die Windbeutel für 25–30 Minuten goldbraun backen – danach vollständig abkühlen lassen.
8. Die Schlagsahne mit Vanillinzucker steif schlagen, ebenfalls in einen Spritzbeutel umfüllen und kalt stellen.
9. Sobald die Windbeutel ausgekühlt sind, mit dem Sahne-Spritzbeutel an der Unterseite des Gebäcks einstechen und an 3–4 Stellen mit Sahne füllen.
10. Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen und mit frischem Obst servieren.



Kleeblatt Cracker

Glücks-pilze im Salatbett

Hufeisen Windbeutel

GLÜCKSPILZE IM SALATBETT

4 Portionen

Für den Salat:
1 Packung BIO SONNE Mix-Salat
1 Packung ERNTEKRONE Cocktailtomaten
1 Packung VILLA GUSTO Mini-Mozzarella
1 EL SUNRED Mayonnaise
–
Für das Dressing:
¼ Glas VILLA GUSTO Pesto Alla Genovese
6 EL Essig
1 Prise COOK! Pfeffer

1. Den Salat waschen, schleudern und auf einem großen Teller ausbreiten.
2. Für die Fliegenpilze die Cocktailtomaten halbieren und je eine halbe Tomate vom Kerngehäuse befreien, um sie auf je eine Mini-Mozzarellakugel zu stecken. Die übrigen Tomatenhälften zum Salat geben.
3. Die Kappen der Fliegenpilze (mit Hilfe eines Zahnstochers) mit kleinen Mayonnaise-Punkten dekorieren.
4. Die Fliegenpilze auf dem Salat platzieren.
5. Für das Dressing Pesto und Essig vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Dann alles zwischen den Fliegenpilzen über den Salat träufeln.

SCHWEINCHEN-FLAMMKUCHEN

4 Portionen

Für den Teig:
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
120 ml Wasser
3 EL BELLUCCINO Olivenöl
250 g MÜHLENHERZ Weizenmehl (Typ 405)
1 große Prise Salz
Für den Belag:
1 Becher LANDFEIN Crème fraîche
1 ERNTEKRONE Zwiebel
1 Packung GUT BARTENHOF Bacon
1 Prise COOK! Pfeffer

1. Für den Teig alle Zutaten für 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt für ½ Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und zusammen mit dem Bacon klein würfeln.
3. Den Teig auf einem leicht bemehlten Backpapier möglichst dünn ausrollen, dann mit Crème fraîche bestreichen, mit Pfeffer würzen und Bacon sowie Zwiebeln darüberstreuen.
4. Den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen.
5. Mit einem Ausstecher möglichst viele Schweine ausstechen und die überschüssigen Teigränder entfernen (die Reste können separat gebacken werden). Das Backpapier mit den Schweinen auf ein flaches Backblech ziehen und für 15–18 Minuten knusprig backen.



5 Dinge fürs gute Gelingen



BELLUCCINO Natives Olivenöl
Ständig im Sortiment



LANDFEIN Crème fraîche
Ständig im Sortiment



VILLA GUSTO Mozzarella Minis
Ständig im Sortiment



LANDFEIN Schlagsahne
Ständig im Sortiment



BIO SONNE Limoncino
Ständig im Sortiment

RÄTÄTÄÄÄ ... RÄTÄTÄÄ ...

Gestern noch Konfetti, heute Kater. Macht aber nichts: Jetzt gibt's etwas Herzhaftes, viel Flüssigkeit und ein paar kleine Tricks, die uns langsam wieder unter die Lebenden bringen.

KARTOFFEL-RÖSTI MIT LACHS



KATER frühstück

Zutaten für 4 Personen:

Für die Pickles:
1 ERNTEKRONE Zwiebel
2 EL Zucker
½ TL Salz
1 BIO SONNE Zitrone

Für die Rösti:
500 g ERNTEKRONE Kartoffeln
1 GUTSGLÜCK Ei (M)
2 EL MÜHLENHERZ Speisestärke
1 Prise Salz
2–3 EL FRISAN Butterschmalz

Für das Topping:
½ Becher LANDFEIN Crème fraîche
1 Prise COOK! Pfeffer
300 g FJORDKRONE Räucherlachs (K)
¼ Bund BIO SONNE Schnittlauch

1. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe hobeln und mit Zucker, Salz und Zitronensaft marinieren.
2. Für die Rösti die Kartoffeln schälen, grob raspeln und die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen.
3. Dann Ei, Stärke und Salz zur Kartoffelmasse geben und alles gründlich vermengen.
4. Anschließend portionsweise in heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken.
5. Die Rösti auf Teller verteilen, kurz abkühlen lassen und mit Crème fraîche, Pfeffer, Räucherlachs, Pickles und frisch gehackten Schnittlauch garnieren.

WUNDERBAR SALZIG

FJORDKRONE Räucherlachs (K)
Ständig im Sortiment



KATER-HACKS

Das hilft wirklich gegen eine ausgewachsene Miezekatze, die im Schädel brummt:

HYDRATION

Direkt nach dem Aufstehen viel stilles Wasser oder Kräutertees trinken, um den Flüssigkeitshaushalt wieder aufzufüllen.

SALZ, BITTE!

Nach einer langen Nacht braucht der Körper Elektrolyte. Die Geheimwaffe am Morgen danach: Etwas Salziges essen. Heute ist definitiv kein Tag für „nur Kaffee".

FRESH AIR, PLEASE!

Zehn Minuten frische Luft, ein kleiner Spaziergang oder einfach Fenster auf. Der Kreislauf darf heute langsam wieder hochfahren.

KÜHLE FRISCHE

Ein paar Tropfen Eukalyptus- oder Pfefferminz-Öl auf den Schläfen (oder im Diffuser) oder auch ein kühles Tuch im Nacken erfrischen und lindern dröhnende Kopfschmerzen.

UND LAST, BUT NOT LEAST

Der berühmte „Konter"-Drink trocknet den Körper nur noch mehr aus und verschiebt das Elend höchstens. Wasser, Tee, Schorlen und Säfte sind heute die bessere Gesellschaft.



GOLDEN BREAKFAST
Haferflocken
kernig oder extrazart
Ständig im Sortiment

Erstmal einen Kaffee?

Wenn's denn sein muss … viel besser wäre heute:

ESPRESSO MIT ZITRONE

Klingt nach einer echten Mutprobe am Morgen, gilt aber als perfektes Doppel gegen Brummschädel: Koffein verengt die Blutgefäße im Gehirn, Zitrone unterstützt die körpereigene Schmerzlinderung. Doch die Säure-Kaffee-Kombi ist pures Dynamit für Kater-Mägen – bei Übelkeit lieber Wasser trinken.



WARMER HAFER-SMOOTHIE



Zutaten für 4 Gläser:
500 ml LANDFEIN Milch oder BIO SONNE Haferdrink, 2 RIVER VALLEY Äpfel, 60 g GOLDEN BREAKFAST Haferflocken, 1 EL BIO SONNE Honig oder Agavendicksaft, ½ TL COOK! Zimt, 1 Prise Salz , 1 Prise Muskat

Zuerst die Milch oder den Haferdrink erhitzen. Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und zusammen mit der Flüssigkeit, den Haferflocken, Süßungsmittel und Gewürzen in einen Mixer geben. Alles möglichst fein pürieren, bis der Smoothie angenehm cremig ist. Den Smoothie auf die Gläser verteilen und warm servieren.

Vitamine für die Wiederauferstehung



MÖHRCHENPOWER
BIO SONNE Bio-Saft Karotte
Ständig im Sortiment



SONNENKRAFT SATT
TRIMM Orangen-Nektar
Ständig im Sortiment


Weihnachten
schmeckt nach
Genuss.
Ardilla
PREMIUM
5-NUSS-MIX
Ardilla
PREMIUM
3-NUSS-MIX
Ardilla
Kalifornische
MANDEL
KERNE
naturbelassen
VON NATUR AUS
AMANDES
CALIFORNIENNES
SCHLOSS HOHENLAUF
Sekt
Free
Secco
0,0%
Ardilla
CASHEW
KERNE
VON NATUR AUS
naturbelassen
NOIX DE CAJOU
NON GRILLÉES, NON SALÉES
Ardilla®
SCHLOSS HOHENLAUF®
exklusiv bei
NORMA®
AI MODIFIED