

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

12

- I N H A L T -

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

17



16

19



5



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, SONDERN AUCH DES GESCHMACKS:

WEISSER CHAMPIGNON:

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

BRÄUNER 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 kalorienarm** – 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



Zutaten für 4 Portionen:

750 g ERNTEKRONEN Champignons

1 ERNTEKRONEN Zwiebel

2 ERNTEKRONEN Knoblauchzehen

¼ Bund BIO SONNE Petersilie

2 GOLDBLUME Brötchen (vom Vortag)

200 ml LANDEFEIN 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 Esslöffel 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.

**BRAUN ODER WEISS**ERNTEKRONEN
Champignons

Ständig im Sortiment

Kleiner Champignon-Steckbrief

GESCHMACK:

Champignons schmecken je nach Sorte mild, erdig-nussig, leicht würzig. Roh angenehm knochig, gebraten herhaft-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 Pilgrisoito. 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.

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.

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. Pfliff 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,
saisonale 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-dos für den Herbst im Überblick – hier unter diesem QR-Code herunterladen. Oder gehen Sie auf 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 Frühlingszwiebeln besitzen eine eingebaute „innere Uhr“. Sie benötigen eine längere Periode mit niedrigen Temperaturen (unter 10°C), um ihre Keimhemmung abzubauen. Im Frühjahr 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



BLUMENZWIEBELN
Verschiedene Sorten
Erhältlich ab 2. September



ALLIUM
Verschiedene Sorten
Erhältlich ab 2. September



TULPEN
Rembrandt oder Sondersorten
Erhältlich ab 9. September



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.

IMPRESSUM:

V.I.S.B.P.: Katja Heck

Herausgeber:

NORMA

Lebensmittel-Filialbetrieb Stiftung & Co. KG
Manfred-Roth-Straße 7
90066 Fürth

Kontakt:

kontakt@formular-internet@norma-online.de

Do möchten Sie gerne immer auf dem Laufenden sein und das NORMA-Angebot per E-Mail erhalten?

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

Realisation & Produktion:

mywork GmbH
www.mywork-gmbh.com

Projektmanagement: Stefani Dietrich

Rezepte, Foodstyling & Fotografie:

Stefanie Isabele (ia. Werz)
Foodloggern | Kochbuchautorin |
Foodstyling | Rezeptentwicklerin
www.lebkuchennest.de

Produktfotografie

M2/CreativeStudio GmbH
www.m2studios.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**

durch unsere
Wein-
regionen

MOSEL

1

RHEINHESSEN

4

FRANKEN

PFALZ

2

3

BADEN

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 anschauen und Korkenzieher
griffbereit halten!

Von wegen verstaubt – Deutschland rockt
das Weinglas! Unsere 13 Anbaugebiete sind
nicht nur landschaftlich unvergleichlich –
hier werden Tropfen gekegelt, die sich vor
keinem internationalen Riesen verstecken
müssen. Weil wir es am liebsten erfrischend
unkompliziert mögen, machen knackige Weiß-
weine 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- KOOCHIE

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 ausdrücken.
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.

Winzer-STEAK

mit Pfälzer
Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen:*Kartoffelsalat:*

1 kg ERNTEKRONNE Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)

4–6 EL FRISAN Rapsöl
½ TL Salz

1 ERNTEKRONNE 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 ERNTEKRONNE 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.



ERNTEKRONNE
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 LANDEIN Butter
 - ¼ Bund BIO SONNE Petersilie
- Weinsauerkraut:
- 2 ERNTEKRONE Zwiebeln
 - 150 g GUT BARTENHOF Bacon
 - 500 g ERNTEKRONE Sauerkraut
 - 250 ml Markgräfer Gutedel Baden
 - 2 Lorbeerblätter
 - 4 Wacholderbeeren
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise COOK! Pfeffer



ERNTEKRONE
Weinsauerkraut
Ständig im Sortiment

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.

SONNENVERWÖHNT

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

Jazu 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!

Bubespitzle

3

Baden

mit Weinsauerkraut
& SPECK

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 gemühtlichen **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.



CREMISÉE
Limburger

Ständig im Sortiment

G'RUPFTER

**TIPP:**

Dazu passen am besten
frisches Laugengebäck
oder Sauerteigbrot!

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 CREMISÉE Camembert
- 1 CREMISÉE Limburger
- 100 g LANDEFEIN Butter (zimmerwarm)
- 50 g CREMISÉE Frischkäse
- 1 ERNTEKRONEN 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 Rotweinsorte.

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, feifruchtige
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 an-
genommen Süße ist dies ein typischer
Vertreter seiner Rebsorte.

1-Liter-Flasche

Bestell-Nr/ID: 99342

Erhältlich auf norma24.de

24
H
U
R

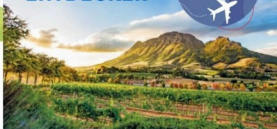
Einfach im
Onlineshop bestellen



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 Fest-
ung der Guten Hoffnung. Auf der Kap-Halbinsel erwar-
ten 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-Ge-
schmack eignen sich neben
**Chilis, Jalapeños, Birds Eye und
Habanero** auch z. B. Ingwer, Wa-
sabi, 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 ver-
leihen.

HOT HONEY GARLIC SAUCE

ZUTATEN FÜR 1 GROSSES GLAS:
4 ERNTEKRONE 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 ab-
lösen und den Honig darüber-
geben. Die Mischung einmal auf-
kochen 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

- Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
- 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.
- Die Baguette-Brötchen im bereits vorgeheizten Ofen nach Packungsangabe goldbraun backen.
- Außerdem die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten.
- Für die Creme den Kürbis-Feta-Mix mit Frischkäse, Hot Honey Garlic Sauce und Zitronensaft im Mixer cremig pürieren.
- Die Creme in eine Schüssel geben und mit Hot Honey Garlic Sauce, Thymian und den gerösteten Nüssen anrichten.
- Zusammen mit den Baguette-Brötchen servieren.

HOT HONEY

SMASHED POTATOES & ONIONS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 6 ERNTEKRONE Kartoffeln
- 4 ERNTEKRONE Zwiebeln
- 2 EL LANDEIN 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

- Die Kartoffeln mit Schale vorkochen und abkühlen lassen.
- Außerdem die Zwiebeln schälen, in dicke Ringe schneiden und mit den Kartoffeln auf einem Blech mit Backpapier verteilen.
- Die Kartoffeln mit einem Glas oder Pfannenwender leicht platt drücken.
- Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen. Anschließend die Butter schmelzen und mit Hot Honey Garlic Sauce, Paprikapulver und Salz verrühren.
- Die Marinade mit einem Pinsel gleichmäßig über das Gemüse verteilen und dieses für 20–25 Minuten goldbraun backen.
- 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 Aufblaufform 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 Aufblaufform (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



CRÉMISÉE 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 feste Knoten, 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
 – tauchen und dann mit Chili bestreuen.
- 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



ZAUERHAFT BACKEN
 Kakao
 Ständig im Sortiment

Zutaten für 4 Portionen:

- Teig:**
 1 GUTSGLÜCK Eigelb (M)
 300 g KÜCHENSTOLZ Weizenmehl
 200 g LANDEFEIN kalte Butter
 1 Prise Salz
 3 EL Puderzucker
 2 EL eiskaltes Wasser
 1 EL ZAUERHAFT 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

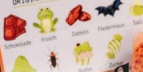
1. Für den Teig das Eigelb mit Mehl, Salz, kalter Butter, Puderzucker, eiskaltem Wasser und Kakao zügig mit der Küchenmaschine oder von Hand zu einem mürben Teig verkneten.
2. Im Anschluss eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Die Birnen für den späteren Belag ringsherum schälen, halbieren 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 Birnenhälften zusammen mit Rotwein, Honig, Salz, Muskat und Zimt in einen Topf geben und für 8–10 Minuten 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 Backpapier möglichst rund ausrollen, mittig mit der Konfitüre bestreichen und die Birnenhälften mit dem vorbereiteten Gesicht nach oben darauf verteilen.
9. Die Ränder ringsherum einklappen und mit Walnüssen verzieren.
10. Die Tarte für 15–20 Minuten im Ofen backen und bis zum Servieren vollständig abkühlen lassen.

DESSERT

Rotwein- BIRNEN-TARTE

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 LANDEFEIN 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 ERNTEKRONNE 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.



ERNTEKRONNE
Kidneybohnen

Ständig im Sortiment



MUTTERS BESTE
Suppennudeln

Ständig im Sortiment

Butter- Gemüse- Nudeln



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®

 Hopfenseer®
Waldes Brauhaus mit altem Hopfen

Das neue Herbstpaar



Am 9.10. ist internationaler
Bier und Pizza-Tag.

exklusiv bei

NORMA®