

boni CENTER magazin

GRATIS
für Sie!

SOMMER, SONNE, GRILLEN

Grillen ist mehr als nur
Fleisch. Tolle Beilagen
mit saisonalem Kick

PILLEN POWER

Fit und widerstands-
fähig durch Nahrungs-
ergänzungsmittel

Kreative Kartoffel

Alles andere als langweilig,
die gute, alte Knolle





boni
Fischfeinkost



Liebe Leser:innen,

wir freuen uns, Ihnen unser etwas umfangreicheres boni-Magazin Sommer/Herbst vorzustellen. Auf den nachfolgenden Seiten haben wir viele schöne sommerliche Rezeptideen für Sie entwickelt, die die frischen Zutaten und kulinarischen Vorlieben des Sommers harmonisch und lecker verbinden. Ernährung und Wohlbefinden liegen uns besonders am Herzen. Deswegen informieren wir unsere Leser:innen auch immer wieder über interessantes Hintergrundwissen zu diesem Thema. Heute hat unsere Lieblingsknolle ihren großen Auftritt, hinsichtlich ihres Beitrags zur gesunden Ernährung. Und alle diejenigen, deren geringes Zeitbudget manchmal die Küche kalt bleiben lässt, finden wertvolle Tipps, wie Nahrungsergänzungsmittel maßgeblich zum Allgemeinbefinden beitragen können. Schließlich haben wir noch ein paar charmante Ideen, wie man sich mit ein bisschen Geschick ein tolles Interieur selbst herstellen kann oder das perfekte Mitbringsel für die Gartenparty oder einen Geburtstag kreativ gestaltet. Viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst, Ihr

Ulrich Mazurek

Geschäftsführer boni Center

Inhalt

AKTUELLES

- 04 boni aktuell**
*Stille Stunde,
Service und Sudoku*

GENUSS

- 06 Kreative Kartoffel**
Rezepte mit der Lieblingsknolle
- 10 Saisonale Lieblinge**
Spargel und Erdbeeren

- 14 Beeren in Bestform**
Bunt und schmackhaft
- 16 Deliziose Grillbereiter**
Auf die Beilagen kommt es an

MARKT

- 20 Pillen-Power**
Was wir wirklich brauchen
- 22 Do It Yourself**
Schöne Ideen für Zuhause



IMPRESSUM



Herausgeber:
akzenta GmbH & Co. KG, Pferdebachstraße 5-9
58455 Witten, Telefon: 0 23 02/91 09 50

Verantwortlich für den Inhalt:
Ulrich Mazurek

Anschrift von Verlag und Redaktion:
Allzeit Media Consult GmbH, Elbberg 6 d,
22767 Hamburg, Telefon: 0 40/5 48 06 79 27

Objektleitung: Beatrice Pfaff (akzenta)

Redaktion: Claudia Allzeit

Grafik: Petra Techritz

Repro: Allzeit Media Consult, Hamburg

Druck: Evers-Druck, Meldorf
Für Druckfehler keine Haftung.

STILLE

Schon im Kindesalter **wehren** **Autisten Körper- und Blickkontakt ab**, wodurch betroffene Eltern verunsichert werden, sie glauben, etwas falsch zu machen.

Für Menschen, die Ruhe brauchen

Autismus ist eine Entwicklungsstörung, die in unterschiedlichen Ausprägungen vielen Betroffenen den Umgang mit anderen Menschen und alltäglichen Dingen schwer machen.

Auf kommunikativer und sozialer Ebene, fällt es autistischen Menschen schwer zu interagieren, weil sie Gestik, Mimik, Stimme und Emotionen nicht erkennen und einordnen können und oft unangemessen reagieren. Gewohntes Handeln und erlernte Schemata haben für sie eine besonders große Bedeutung. So ist es nachvollziehbar, dass auch Einkaufen für an Autismus leidenden Menschen zur Tortour werden kann, denn auch in einem noch so schön gestalteten Lebensmittelmarkt ist die Geräuschkulisse groß und die bisweilen quirlige Atmosphäre zwischen Kund:innen und Mitarbeiter:innen bekanntlich hoch.

Experten vor Ort

Das Deutsche Rote Kreuz ist mit seinem Autismus-Therapie-Zentrum (ATZ) Witten eine besondere Anlaufstelle und Experte, wenn es um die persönliche Betreuung von Menschen mit verschiedenen Formen des Autismus geht. Im Rahmen eines Tages der Offenen Tür zum 10-jährigen Jubiläum wurde hier lebendig gefeiert. Mit einer einzigartigen Idee wurden wir vom boni Center als örtlich ansässiger Lebensmitteleinzelhandel mit in die Feierlichkeiten einbezogen. Wir organisierten eine bis dahin im Ennepe-Ruhr-Kreis einmalige „Stille Stunde“ für Betroffene und ihre Familien. Für ein möglichst stress- und reizfreies Einkaufserlebnis hatten wir unseren Markt kurzerhand ein wenig umorganisiert. So wurden die Kassen leise gestellt, auf Musik und Durchsagen verzichtet. Zudem fanden in dieser Zeit keine Warenein- und aufräumarbeiten statt, der Kassenbereich wurde erweitert und zur besseren Orientierung trug das Personal des boni Centers auffällige Westen.

Einkaufen in besonderer Atmosphäre

Nicht nur unsere Adressaten dieser Aktion empfanden dieses besondere „Einkaufen“ angenehm. Alle befragten Kunden und Kundinnen schwärmten von der ruhigen und entspannten Einkaufsatmosphäre, so dass unser Marktleiter Kevin Neale bereits überlegt, in welchem Rahmen das Projekt weitergeführt werden kann. „Ich selbst war sehr positiv überrascht, welchen großen Unterschied unsere Maßnahmen für die Einkaufsatmosphäre gemacht haben. Es war insgesamt eine tolle Erfahrung und ich bin froh, dass das DRK mit dem Pilotprojekt auf uns zugekommen ist.“ Wenn Sie mehr über das ATZ und deren Arbeit wissen möchten, wenden Sie sich gern an das DRK Witten.

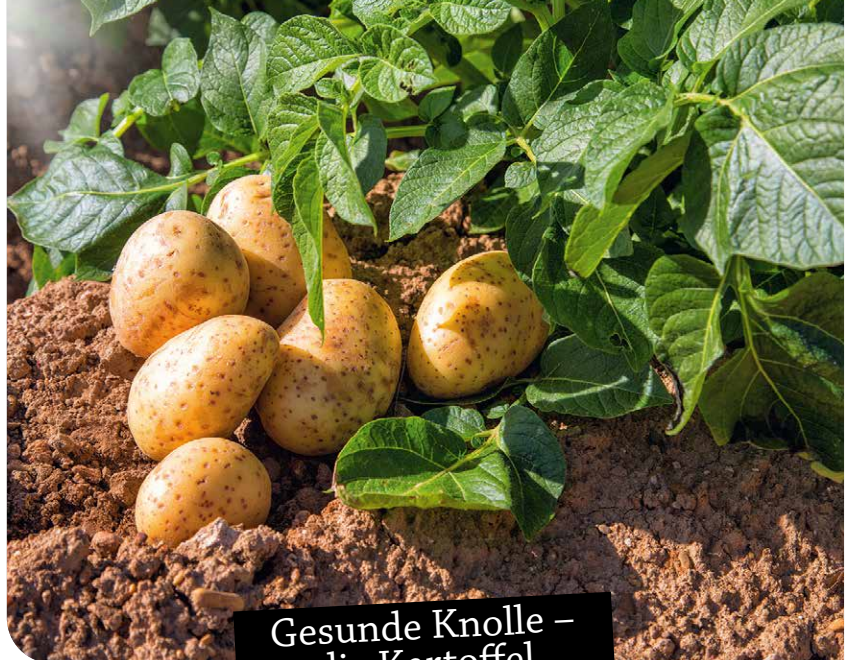
Kerstin Vesper und Carolin Lindinger vom DRK Witten informierten im Eingangsbereich des boni Centers über die „Stille Stunde“.



Kunden fragen, boni antwortet



Anja Kaiser, Ernährungsberaterin



Gesunde Knolle – die Kartoffel

Frau Caroline Blumenthal: Liebe Frau Kaiser, sind Kartoffeln gesund oder eher Dickmacher?

Wie bei allen Lebensmitteln, die wir zubereiten und aufnehmen, gibt es nicht nur einen Aspekt, der über das Wohlbefinden des Körpers entscheidet. Je fetter Kartoffeln zubereitet werden, desto mehr Kalorien liefern die Speisen natürlich. Sahniges Kartoffelgratin, fetthaltige Puffer, Pommes und Chips treiben eher die Pfunde auf der Waage nach oben. Dabei besteht die Kartoffel zu fast 80% aus Wasser, enthält nur 0,1 g Fett und liefert 70kcal auf 100g. Immerhin nur ca. die Hälfte, wie vergleichsweise gegarte Nudeln liefern

würden. Dazu noch jede Menge B Vitamine, Folsäure und Vitamin C, Mineralien wie Kalium, Magnesium und Eisen. Je schonender Kartoffeln gegart werden, wie z. B. als Pellkartoffel, desto mehr positive Inhaltsstoffe landen auf dem Teller. Doch die Kartoffel hat noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Sie stärkt die Darmflora und hilft so beim Gewichtsmanagement. Der wertvolle Ballaststoff, der in gegarten, abgekühlten Kartoffeln entsteht, heißt: resistente Stärke! Die in den Kartoffeln enthaltene Stärke verändert nach dem Garen und dem Abkühlen ihre chemische Struktur. Circa 12 bis 24 Stunden dauert dieser Prozess und wird auch durch erneutes Erhitzen nicht wieder umgekehrt. Der entstandene Ballaststoff „Resistente Stärke“ ge-

langt nahezu unverdaut in den Dickdarm. Dort dient dieser Ballaststoff den nützlichen Darmbakterien, wie zum Beispiel Milchsäurebakterien als Nahrung. Dabei entsteht Buttersäure. Diese stärkt die Darmschleimhaut, schützt vor Entzündungen und hat günstigen Einfluss auf die Blutfettwerte. Ferner sorgen Ballaststoffe für einen langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels, somit für eine längere Sättigungsphase und weniger Heißhungerattacken. Sie wirken also sehr positiv auf die Gewichtsentwicklung. Auch im medizinischen Einsatz hat die Kartoffel einiges zu bieten. Ob als Wickel mit Pellkartoffeln bei Hals- und Ohrenschmerzen sowie Verspannungen oder in Form von Kartoffelsaft bei Magenleiden und Übersäuerung.

Sudoku

Mitmachen & gewinnen

SO WIRD'S GEMACHT:
FÜLLEN SIE DIE FELDER MIT DEN ZAHLEN 1 BIS 9 SO AUS, DASS IN JEDER ZEILE UND SPALTE SOWIE IN JEDEM 3 x 3-FELD DIE ZIFFERN NUR EIN EINZIGES MAL VORKOMMEN.

3			5			9		8
	9	2		4	8		3	
5		6	9	3		4		1
	3	1		9	7	5	6	
2			8	1			4	9
	5	9		3		8		
9			6		1	7		3
1		5		8	4		9	6
	2	3	7	5		8		

IHRE GEWINNCHANCE:

Lösen Sie unser Sudoku und gewinnen Sie **einen Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro für das boni Center**. Diesen können Sie zum Beispiel nutzen, um sich mit besonderen Spezialitäten aus unserem Sortiment oder von unseren Feinkost- und Frischetheken zu verwöhnen!



Leserfragen/Gewinnspiele Haben Sie Fragen rund um Rezepte, Haushalt oder den boni Markt? Oder möchten Sie an einem Gewinnspiel teilnehmen? Dann schreiben Sie mit Stichwort („Leserfrage“ bzw. „Sudoku“) und Adresse an: **boni Kundenmagazin, Postfach 200143, 42201 Wuppertal, per Fax an: 02 02/5 51 26-9 02 oder per E-Mail an: magazin@akzenta.org.** Gewinnspielkarten können Sie auch direkt in die Rätselboxen in den boni-Märkten werfen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. boni-Mitarbeiter sowie deren Angehörige dürfen nicht an unseren Gewinnspielen teilnehmen.

Wenn Sie gewinnen möchten, lösen Sie einfach das Sudoku und schicken Sie uns die eingekreiste Lösungszahl (Adresse siehe links).

Einsendeschluss: 30. September 2023

KREATIVE Kartoffel

Die herzhafte Variante der belgischen Klassiker.

Die Zutaten dafür hat fast jeder immer im Haus.

Nur ein Waffeleisen braucht man noch.



Rezept Seite 9



VEGETARISCH

» Wildformen der Kartoffel wurden schon vor etwa 8.000 Jahren rund um den Titicacasee in den chilenischen Anden konsumiert. «



Rezept
Seite 9



**Toll für
Gäste!**
EINFACH
VORZUBEREITEN
UND NICHT
ALLTÄGLICH

Kartoffel Radieschen Salat

4 Portionen · ca. 35 Minuten

750 g neue Kartoffeln oder Drillinge · 300 g frische Prinzessbohnen · 1 rote Zwiebel
1 Bund Radieschen (150 g) · 4–5 Stängel frische, glatte Petersilie · 5 Stängel Schnittlauch
150 ml Gemüsebrühe · 1 EL Senf (süß, körnig) · 3 EL Apfelessig · 1 EL Rapsöl · 1 TL+
1 EL Salz · ½ TL Zucker · ½ TL weißer Pfeffer

1 Kartoffeln abbrausen, in kaltem Salzwasser aufsetzen, bissfest kochen, abschrecken, Was-

ser abgießen, ausdampfen lassen. Schale entfernen, in Scheiben schneiden. **2** Brühe aufkochen, zur Seite stellen. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, zur Brühe geben, ca. 5 Min. ziehen lassen. Senf, Essig und Gewürze zugeben, verrühren, abschmecken. **3** Bohnen säubern und putzen. In mundgerechte Stücke schneiden, in Salzwasser mindestens 10 Minuten kochen lassen. Wasser abgießen und die Bohnen abtropfen lassen.

4 Radieschen abbrausen, Blattansatz und Wurzel abschneiden, in feine Scheiben schneiden. **5** Kartoffeln mit Brühe übergießen, kurz ziehen lassen. Bohnen und Radieschen zugeben, unterrühren. **6** Frische Kräuter fein hacken, unter den Salat heben. In einem tiefen Teller oder einer Schüssel anrichten.

Pro Portion ca. 201 kcal (843 kJ)
7 g E · 37 g KH · 1 g F

VEGAN

Vitamin-
und
Mineralstoff-
bombe

Kartoffelwaffeln mit Kräuterdip

4 Portionen · ca. 40 Minuten

300 g Pellkartoffeln · 50 g Butter · 1 TL Backpulver · 85 g Mehl · 125 ml Milch · 1 Schalotte · ½ TL Salz · 150 g Schmand · 100 g Magerquark · 2 Eier · 1 EL Apfelessig · 1 Knoblauchzehe · 1 TL Senf · Salz, Pfeffer, Zucker

1 Schmand und Quark cremig rühren, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Essig, Senf und Zucker würzen. Schnittlauch hacken, unterrühren. **2** Kartoffeln in kaltem Salzwasser aufsetzen, aufkochen lassen, ca. 15–20 Min. köcheln lassen. **3** Schalotte schälen, in feine Stücke schneiden. In Butter glasig anschwitzen, abkühlen lassen. **4** Wasser abgießen, Kartoffeln in einer Schale ausdampfen lassen. Warm pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit einem Kochlöffel cremig schlagen. **5** Zwiebeln und Butter unterrühren. Danach die Eier einzeln zugeben, kräftig verquirlen. **6** Mehl mit Backpulver mischen, zusammen mit Milch unterrühren, alles mit Salz abschmecken. **7** Waffeleisen erhitzen, die Kartoffelmasse portionsweise goldbraun backen.

Pro Portion ca. 352 kcal (1475 kJ)

9 g E · 31 g KH · 20 g F

Kartoffel Küchlein

4 Portionen · ca. 45 Minuten

600 g Kartoffeln (mehlig kochend) · 30 g Mehl · 1 Ei · 1 Eigelb · 4–5 Stängel frische Petersilie · 50 g Lachs · 50 g Krabben · frischer Dill · 2 Radieschen · 100 g Magerquark · Muskatnuss, Salz, Pfeffer

1 Kartoffeln in kaltem Salzwasser aufsetzen, aufkochen lassen. Nach ca. 15–20 Min. abgießen, in einer Schüssel ausdampfen lassen. Warm pellen, mit einer Kartoffelpresse zu Püree verarbeiten. **2** Mehl, Eier und gehackte Petersilie zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, zu einem homogenen Teig verkneten. **3** Die Masse mit feuchten Händen zu kleinen Küchlein formen, in heißem Fett (mittlere Hitze) von beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun braten. Zum Warmhalten im Ofen bei 50°C ca. 5 Min. ruhen lassen. **4** Quark glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, gehackten Dill unterrühren. **5** Lachs und Krabben auf Küchlein verteilen und mit Dip servieren.

Pro Portion ca. 225 kcal (944 kJ)

14 g E · 29 g KH · 5 g F



Kartoffel Zucchini Frittata

4 Portionen · ca. 45 Minuten

400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend) · 1 Zucchini · 150 g Tomaten (Mini Rispfen oder Cherry) · 6 Eier · 150 ml Milch · 1 rote Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · Salz, Pfeffer, Muskatnuss · 100 g Feta

1 Kartoffeln in kaltem Salzwasser aufsetzen, ca. 10–15 Minuten kochen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken, ausdampfen lassen. **2** Zucchini abbrausen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Alles in einer hitzebeständigen Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. **3** Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken, zu den Zucchini in die Pfanne geben. Kartoffeln warm pellen, in

Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles kurz anbraten, vorsichtig durchschwenken. **4** Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen, über die Kartoffeln und Zucchini gießen. **5** Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. **6** Den Backofen auf Grill stellen, vorheizen. Den Feta Käse auf der Kartoffelmasse verteilen, die Pfanne ca. 10 Minuten auf dem oberen Rost in den Ofen stellen. Nach einer kurzen Abkühlzeit sollte sich die Frittata am Rand gelöst haben und sich aus der Pfanne entnehmen lassen. **7** Die Frittata mit frischer Petersilie belegen und in Stücke schneiden.

Pro Portion ca. 310 kcal (1299 kJ)

19 g E · 21 g KH · 15 g F

» Weißer Spargel entfaltet sich unter der Erde und wird gestochen, sobald sein Kopf das Erdreich durchbricht. Grüner Spargel wächst hingegen gleich in der Sonne – das Chlorophyll verleiht ihm die grüne Farbe. «

Die SENSATIONELLE Stange

Gekochter Spargel mit Blitz Hollandaise und Panko Schinken Crunch

4 Portionen · 40 Minuten

2 Eigelbe + 4 Eier · 1 TL Crème Fraîche · 1 EL Apfelessig
1 EL Weißwein · 2 EL Zitronensaft · 190 g Butter (120 g + 60 g + 10 g) · 1 TL Senf · 800 g weißer Spargel · Salz, Pfeffer
1 EL Zucker · 80 g Panko Paniermehl · 100 g Pancetta
1 kleines Bund frische Petersilie

1 4 Eier ca. 8 Min. kochen, abschrecken. **2** Pancetta in einer Pfanne anbraten, Panko Paniermehl zugeben und mit anrösten. 60 g Butter zugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen, alles vermischen. Abkühlen lassen und die gehackte Petersilie sowie 1 EL Zitronensaft unterheben. **3** Für die Hollandaise 120 g Butter erhitzen. Eigelbe, Crème Fraîche, Essig, Weißwein und Zitronensaft in einen Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer verquirlen, dabei nach und nach die geklärte Butter zunächst tropfenweise unterrühren. Den Rest langsam zugießen, bis eine homogene Masse entsteht. **4** Einen breiten oder hohen Topf mit Wasser aufsetzen und erhitzen. Den Spargel mit 1 TL Salz, 1 EL Zucker und einem Stich Butter zugeben. Das Wasser aufkochen lassen, den Spargel etwa 10 Min. darin siedend köcheln lassen.

Pro Portion ca. 664 kcal (2781 kJ)

21 g E · 23 g KH · 52 g F

Spargelsalat mit Quinoa & Edamame

4 Portionen · 25 Minuten + Wartezeit

70 g roter Quinoa · 250 g Edamame · 6 Stangen grüner Spargel
8 Stangen weißer Spargel · 250 g Cherrytomaten · 1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe · 5–6 Stängel frische Petersilie · 50 g Parmesan, gehobelt · 1 EL Butter · 3 EL Sojasauce · 3 EL brauner Zucker
1 EL Wasser · 3 EL Olivenöl · 2 EL Zitronensaft · Salz, Pfeffer

1 Weißen Spargel schälen, ggf. das hölzerne Ende abtrennen. **2** Grünen Spargel abbrausen, das untere Ende abtrennen. **3** Einen breiten oder hohen Topf mit Wasser aufsetzen, aufkochen lassen. Butter, 1 EL Zucker, 1 TL Salz zugeben, den weißen Spargel darin ca. 1 Min. sieden lassen. **4** Den grünen Spargel zugeben, weitere 2 Min. sieden lassen. Spargel danach in Eiswasser abschrecken. **5** Ein Dressing aus Sojasauce, Öl, Zucker, Zitronensaft, Wasser, jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer zubereiten. **6** Tomaten in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden, zusammen mit den Tomaten und dem Dressing vermischen, ziehen lassen. **7** Edamame nach Packungsanleitung zubereiten. **8** Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen. Die doppelte Menge Wasser mit 1 TL Salz aufkochen, den Quinoa zugeben und etwa 15 Min. leicht köcheln lassen. **9** Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, mit Tomaten, Dressing, Quinoa und Edamame vorsichtig vermengen und servieren. Den Parmesan darüber verteilen.

Pro Portion ca. 370 kcal (1550 kJ)

16 g E · 35 g KH · 18 g F



Spargelfrische

VERARBEITEN SIE DEN SPARGEL bestenfalls am Kauftag. Andernfalls wickeln sie ihn in ein feuchtes Geschirrtuch und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Frischen Spargel erkennt man an den geschlossenen Spargelspitzen und an feuchten Schnittstellen. Außerdem quietsch der Spargel, wenn man die Stangen aneinander reibt.

ERDBEER-TRÄUME *Vernasch mich!*



Erdbeeren sind süß,
aber enthalten
vergleichsweise
wenig Fruchtzucker
und dadurch wenig
Kalorien. Der Vitamin
C-Gehalt sowie der
Kalium- und Folsäure-
gehalt ist groß.

Probieren Sie die
frischen Erdbeeren
von unserem
Partner Hof Mertin



Erdbeeren Tiramisu im Glas

Erdbeeren Galette

4-6 Portionen · 25 Minuten + Wartezeit

450 g Mehl · 140 ml kaltes Wasser · 250 g Butter · 1 Prise Salz
6 EL brauner Rohrzucker · 1 Ei · 250 ml + 1 EL Milch · 1 Tüte back-
fester Vanillepudding · 150 g Erdbeeren · 1 Tüte (100 g) Mandeln,
blanchiert, gehobelt

1 Mehl, Salz und Zucker vermischen. Butter in Stücken zugeben, durchkneten. **2** Nach und nach Wasser zugießen, weiter kneten bis ein glatter Teig entsteht. **3** In Frischhaltefolie 1 Std. im Kühlschrank lagern. **4** Erdbeeren vom Strunk befreien, in Scheiben schneiden. **5** Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze aufheizen. **6** Pudding nach Packungsanleitung vorbereiten. **7** Teig in 4–6 Portionen aufteilen, rund ausrollen. **8** Je einen EL vom Pudding in der Mitte darauf verteilen, einen 3–4 cm großen Rand frei lassen. **9** Erdbeeren darauf verteilen, den Rand nach innen einklappen. **10** Galette etwas 30 Min. im Ofen backen.

Pro Portion ca. 687 kcal (2877 kJ) · 20 g E · 106 g KH · 17 g F

4 Portionen · 20 Minuten + Wartezeit

500 g Magerquark · 250 g Mascarpone · 200 g Erdbeeren
15 g Agavendicksaft · 20 g Puderzucker · 3 cl Holunderblüten-
sirup · 1 Spritzer Limettensaft · 100 g Löffelbiskuit · 20 g
weiße Schokolade oder Kuvertüre

1 Erdbeeren abbrausen, vom Strunk befreien. **2** 150 g Erdbeeren und Puderzucker in einen Rührbecher geben, mit einem Stabmixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Anschließend Holunderblütensirup und Limettensaft unterrühren. **3** 50 g Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, mit 1 cl Holunderblütensirup marinieren und ca. 10 Minuten ziehen lassen. **4** Magerquark mit Mascarpone glattrühren, den Puderzucker unterrühren. **5** Löffelbiskuit grob zerbrechen und in die Gläser füllen. **6** Einen Teil der Quark-Mascarpone Masse darauf verteilen. **7** Das Erdbeer-Püree mit den marinierten Erdbeerstücken darüber geben und mit einer Quarkschicht abschließen. **8** Mit einer Erdbeere und geraspelter weißer Schokolade verzieren.

Pro Portion ca. 385 kcal (1613 kJ) · 12 g E · 42 g KH · 18 g F



Beeren IN BESTFORM



No Bake Cheesecake mit Beeren

8 Portionen · 20 cm Backform · 00 Minuten

250 g Magerquark · 200 ml Sahne · 300 g Doppelrahm Frischkäse · 2 Beutel Gelatine Fix · 50 g Puderzucker · 300 g frische Beeren · 1 Beutel Tortenguss (Erdbeer-Geschmack) · 150 g Haferkekse · 50 g Butter · Backpapier

1 Die Kekse mit einer Küchenmaschine zerkleinern. Die flüssige Butter hinzugeben, gut vermengen. **2** Die Keksmasse auf den Boden einer mit Backpapier ausgelegten Backform geben, alles fest andrücken. Für ca. ½ Stunde in den Kühlschrank geben. **3** 100 g Beeren mit einem Mixer zu Püree verarbeiten. **4** In der Zeit den Quark mit dem Frischkäse glatrühren. Mit einem Handrührgerät ca. 1 Min. verquirlen und währenddessen Gelatine fix einrieseln lassen. Die Sahne steifschlagen und unterheben. Danach den Puderzucker dazugeben. **5** Die Masse in die Backform auf dem Keksboden verteilen und das Beeren-Püree leicht einrühren. **6** Das restliche Püree als Belag verteilen. Den Kuchen über Nacht in den Kühlschrank geben. **7** Die Erdbeeren vierteln, mit den restlichen Beeren auf dem Kuchen verteilen. **8** Roten Tortenguss, nach Packungsanweisung, zubereiten und darüber geben. **TIPP:** Das Obst-Guss-Topping erst eine Stunde vor dem Verzehr auf den Kuchen geben.

Pro Portion ca. 370 kcal (1551 kJ) · 10 g E · 20 g KH · 28 g F

Obstsalat mit Holunderblütensirup

4 Portionen · ca. 00 Minuten + Ruhezeit

200 g Erdbeeren · 150 g Himbeeren · 100 g Ananas (frisch oder aus der Dose) · 150 g Blaubeeren · 2 Kiwi
120 g Weintrauben · 4 cl Holunderblütensirup · 2 cl Limettensaft

1 Das Obst abbrausen, abtropfen lassen. Die Kiwi schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. **2** Das geschnittene Obst in eine Schüssel geben. Den Sirup mit dem Limettensaft mischen und vorsichtig unterrühren. **3** Das Obst nun ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Pro Portion ca. 149 kcal (625 kJ) · 2 g E · 27 g KH · 1 g F



Beeren Smoothie

4 Portionen · ca. 10 Minuten

150 g Bio Naturjoghurt · 50 ml Buttermilch · 2 EL Agavendicksaft · 100 g Himbeeren · 200 g Erdbeeren · 100 g Heidelbeeren · 300 g weitere Beeren
½ Banane · 1 TL Leinöl · 1 Spritzer Limettensaft

1 Die Beeren abbrausen und abtropfen lassen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden.
2 Alle Zutaten in einen Mixbecher geben, kräftig mixen und in ein Trinkgefäß gießen.

Pro Portion
ca. 107 kcal (447 kJ)
3 g E · 15 g KH · 2 g F



*Lecker,
erfrischend
UND SEHR
GESUND!*

DELIZIÖSE Grillbegleiter

Ein Geschmacks-
feuerwerk für den
Gaumen und zum
Verschenken auch
eine gute Idee!

VEGETARISCH

*Mit unsererer BBQ-Sauce
wird Ihre Tomatenbeilage
zu einem würzigen
Geschmackserlebnis.*

BBQ-Sauce

12 Portionen · 15 Min. + 25 Min Kochzeit

400 ml passierte Tomaten · 200 ml Malzbier
1 Apfel · 2 rote Zwiebeln · 1 EL Rapsöl
2 Knoblauchzehen · 4 EL brauner Zucker
1 Lorbeerblatt · 60 g getrocknete Aprikosen
1 EL Paprikapulver (geräuchert) · 1 TL Salz,
½ TL Pfeffer · 1 TL Worcester Sauce
1 Spritzer Tabasco · ½ TL Kreuzkümmel
Chilipulver · 3 EL Apfelessig · 1 TL Stärke

1 Die Aprikosen in Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. **2** Den Apfel schälen, das Gehäuse entfernen und in Stücke schneiden. **3** Alles in einem heißen Topf mit Öl anschwitzen. **4** Den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Essig und Malzbier ablöschen und die passierten Tomaten zugeben. **5** Das Lorbeerblatt und die anderen Gewürze zufügen und alles ca. 25 Minuten einköcheln lassen. **6** Die Sauce mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. **7** Stärke in etwas Wasser auflösen und in die Sauce gießen. Einmal kräftig aufkochen und dabei verrühren. **8** Die BBQ-Sauce nun in Einmachgläser o.ä. füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern.

Pro Portion ca. 65 kcal (271 kJ)

1 g E · 11 g KH · 1 g F



Greco Halloumi

Burger Patties. Grillkäse aus Zypern für Cheese Burger. Zubereitung auf dem Grill oder in der Pfanne.

**Je 200-g-Packung
(1 kg 18.95)**

3.79

Der Klassiker unter den Salaten. Man findet ihn fast weltweit in unterschiedlichen Qualitäten, aber selbst hergestellt ist er natürlich, unschlagbar lecker.



Gegrillter Caesar Salat

4 Portionen · ca. 25 Minuten

8 kleine Römersalatherzen · 4 Scheiben Vollkorntoast · 12 Kapernäpfel · 6 kleine Tomaten · 200 g getrocknete Tomaten · 6 Scheiben Bacon · 200 g Bio Naturjoghurt · 100 g Mayonnaise · 1 Knoblauchzehe · 1 TL mittelscharfer Senf · 1 TL gekörnter, süßer Senf
2 EL Parmesan · Salz, Pfeffer, Paprikapulver
2 TL brauner Zucker · 1 EL Zitronensaft

1 Ein Dressing aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, gepresster Knoblauchzehe, Parmesan, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zubereiten. **2** Die Salatherzen halbieren und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und

einem TL Zucker marinieren und auf den Grillrost legen. Bei mittlerer Hitze etwa 2–3 Minuten anrösten. **3** Die Bacon Scheiben auf einer Plancha o.ä. langsam bei mittlerer Hitze knusprig braten. **4** Die Vollkorntoastscheiben in dem Fett vom Bacon von beiden Seiten knusprig braten und anschließend in kleine Würfel schneiden. **5** Die getrockneten Tomaten sowie die frischen Tomaten in kleine Stücke schneiden. **6** Die Salatherzen auf einer Platte anrichten und die übrigen Zutaten darauf verteilen.

Pro Portion ca. 566 kcal (2371 kJ)

25 g E · 35 g KH · 34 g F



Focaccia mit getrockneten & frischen Tomaten



8 Portionen · 30 Minuten + Wartezeit

275 g Mehl · 10 g frische Hefe · 5 g Meersalz · 2 EL Olivenöl
 40 ml lauwarme Milch · 110 ml lauwarmes Wasser · 1 EL Zucker
 100 g getrocknete Tomaten · 100 g Tomaten

1 Die Hefe in der Milch mit dem Zucker verquirlen und 10 Minuten gehen lassen. **2** Das Mehl in eine Rührschüssel geben. Die Milch mit der Hefe zugeben und zusammen mit Wasser, Öl und Salz ca. 10 Minuten verkneten. **3** Den Teig nun in eine geölte Form geben und zugedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. **4** Den Teig dann nochmals durchkneten. Die getrockneten Tomaten und den gehackten Rosmarin zugeben und einkneten. **5** Den Teig nun auf einem Backblech oder in einer Gusspfanne auslegen, mit Olivenöl bestreichen und die Tomatenscheiben darauf verteilen. **6** Den Teig etwa 20 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze backen oder bei 200 °C auf dem Grill Rost in der Gusspfanne backen.

Pro Portion ca. 184 kcal (771 kJ) · 4 g E · 29 g KH · 4 g F



Daveley Grillsauces
 Diverse Sorten.
 Je 250-ml-Squeeze flasche
 (1 | 7.16)
1.79



Kühne Made for Meat/ Veggies- und Meat-Grillsaucen
 Diverse Sorten. Echtes Grillvergnügen für jeden Geschmack.
 Je 235-g-Flasche
 (1 | 7.19)
1.69



Ergüllü Aioli Knoblauch Creme
 Diverse Sorten.
 Je 200-g
 (1 kg 12.45)
2.49



Rewe Bio Zuckermais
 Aus Bayern.
 Je 400-g
 (1 kg 4.98)
1.99



Block House Grillsaucen
 Diverse Sorten.
 Je 240-ml-Flasche
 (1 | 16.63)
3.99



PRODUKT

Empfehlung

Duni Paper + Design Motiv-Servietten „Sommer“
 Sortiert.
 33 x 33 cm.
 je 20er Packung (Stück 0.15)
2.99

Diverse Varianten, in allen Märkten erhältlich.



Duni „Bio“-Pappbecher
 Einfarbige Pappbecher in schönem Rot als Tischdekoration für die Grillsession. Für kalte und warme Getränke geeignet. Rot, je 10er Packung.
 500-ml-Becher (Stück 0.26)
2.59

*Fluffiges
Fladenbrot*

OLIVENÖL
MACHT ES
AUSSEN
KNUSPRIG



VEGETARISCH



Pillen Power

Ernähren wir uns richtig und bekommt unser Körper genug Nährstoffe, die er für eine optimale Funktion braucht?



Mit natürlichen
Nahrungsergänzungsmitteln
in der vorgesehenen
Dosierung kann man seinen
Körper **fit und widerstands-**
fähig machen.

Wer bewusst und sensibel mit dem Überangebot an Nahrungsmitteln, dem wir uns heute ausgesetzt sehen, umgeht und seine Gesundheit und das eigene Essverhalten gelegentlich auf den Prüfstand stellt, hinterfragt sicherlich auch, ob viel auch gut ist. Je nach individuellem Essverhalten ist es ohne Weiteres leicht, sich ausreichend mit den Makronährstoffen Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten zu versorgen. Verhungern wird in den westlichen Industrienationen keiner, aber wie sieht es mit den Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen aus? Sie tragen in erster Linie dazu bei, dass man gesund und vital bleibt, fördern die optimalen Stoffwechselprozesse, die Denkleistung und schützen vor Krankheiten. Sie sind in frischen Produkten, die schonend zubereitet oder roh gegessen werden, teils ausreichend vorhanden. Wo man sie jedoch fast gar nicht findet, ist in Fertigprodukten mit einem hohen Verarbeitungsgrad. Die Convenience Produkte, die in der heutigen Zeit dem mangelnden Zeitbudget und der Geschwindigkeit von täglichen Abläufen geschuldet sind, führen oft zu einseitiger Ernährung mit eingeschränktem Nährstoffspektrum. Sie sind nur eines: Sattmacher. Hinzu kommt, dass sie mit reichlich Zucker versehen sind, somit sind sie auch Dickmacher und verantwortlich für eine Vielzahl von Krankheiten wie Diabetes, Krebs und andere Malaisen.

Natürliche versus synthetische Präparate

Doch wie kann man sich davor schützen, in einen Mangelzustand zu kommen, wenn man zu den Liebhaber:innen von Fertigpizza, Tütensuppen und Süßspeisen und somit zu den klassischen Naschkatzen gehört? Die "Nationale Verzehrstudie II" vom Bundesministerium für Ernährung hat ermittelt, dass über 80 % der Menschen in Deutschland nicht ausreichend mit Vitaminen versorgt sind. Ein Tipp, das zu ändern, ist die Faustregel, jeden Tag jeweils fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, entweder zwei verschiedene jeweils Handvoll große Portionen Gemüse und drei Portionen Obst oder umgekehrt. Sollte das nicht gelingen, obwohl das im Sommer gar nicht so schwer ist, kann man natürlich ein bisschen nachhelfen. Nahrungsergänzungsmittel können da ansetzen, wo Zeitmangel, Kochlaune und Ideenreichtum bei der Kühlschranksbefüllung etwas reduziert ist oder wenn man noch mehr Gutes für Körper und Geist tun will. Hier sollte man jedoch nicht wahllos ins Regal greifen und sich bevorraten, sondern be-



mine und Mineralstoffe in ihrer ursprünglichen Form. Anders als synthetisch im Labor hergestellte Nahrungsergänzungen, bei denen unter Einsatz von Technik und chemischen Wissen spezielle Substanzen nachgebildet werden, werden natürliche Nahrungsergänzungsmittel direkt aus Pflanzen gewonnen. Sie haben den Vorteil, dass die Pflanzen je nach Wachstumsphase optimale Konzentrationen von Mikronährstoffen festlegen und produzieren und in komplexen Strukturen optimal miteinander verbinden.

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

Den Körperfunktionen auf die Sprünge helfen

So fehlt z. B. künstlich hergestellten Vitamin C-Präparaten der natürliche Vitamin-C-Komplex mit allen Vor- und Zwischenherstellungstufen, pflanzlichen Enzymen, Pflanzenbegleitstoffen und Vitaminoiden. Besonders die im pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen natürlichen Enzyme optimieren die Verträglichkeit des Präparats, erhöhen die Wirkdauer und unterstützen die gesunde Resorption im menschlichen Organismus. Acercela Pulver bietet mit seinem ausgesprochen hohen Vitamin C Gehalt diese positiven Verbindungen und wird oft in Kapselform angeboten. Für das Plus an Unbedenklichkeit sind Biopräparate besonders zu empfehlen. Das Angebot an unterstützenden, natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen ist enorm. Je nachdem, was man unterstützen möchte, gibt es spezielle Vitamine für die Immunabwehr, den Stoffwechsel, Herz- und Kreislaufgesundheit, Haut, Haare, Nägel oder für die Nerven. Kombipräparate enthalten gleich mehrere wichtige Stoffe. Hält man sich an die Dosierungsempfehlungen, kann man das Produkt nicht überdosieren. Schauen Sie doch mal bei uns ins Regal und überzeugen Sie sich selbst.

sonnen beim Einkauf vorgehen. Es gibt mittlerweile ein breites Angebot an Anbietern für Nahrungsergänzungsmittel auch in den Regalen der Lebensmittelhändler. Wir konzentrieren uns hier erst einmal auf Anbieter natürlicher Nahrungsergänzungsmittel, die auf besonders schonende Weise möglichst aus naturbelassenen Rohstoffen gewonnen werden. Sie enthalten meist alle wertvollen Inhaltsstoffe wie Vita-

Exklusiv bei REWE mit

PAYBACK 

AB SOFORT
IN IHREM
BONI CENTER!

Jetzt bei akzenta punkten!

boni CENTER
REWE





BASTELSPASS

zum Verschenken & Dekorieren

Eine Ringschale aus Modelliermasse ist eine einfache und schöne Möglichkeit, um Schmuckstücke und kleine Gegenstände aufzubewahren.

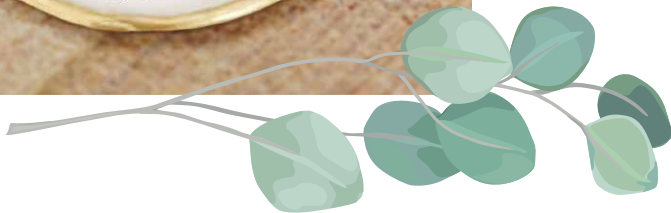
Schöne **Geschenkidee** für besondere Anlässe wie Verlobungen oder Hochzeiten.



SCHMUCKABLAGE

Sie brauchen: Modelliermasse (z.B. Fimo, Sculpey) * Acrylfarben
Pinsel * Goldfarbe * Messer * Kleber * Backblech * Backofen

So geht's: **1** Formen Sie die Modelliermasse zu einem flachen, runden Stück. **2** Mit einem Messer schneiden Sie vorsichtig einen Kreis aus der Mitte des Stücks heraus. Achten Sie darauf, dass der Rand gleichmäßig und nicht zu dünn ist. **3** Die Modelliermasse auf ein Backblech legen und nach Anweisung backen, vollständig abkühlen. **4** Bemalen Sie die Modelliermasse mit Acrylfarben in Ihrer Wunschfarbe oder Wunscheffekt. Lassen Sie die Farbe trocknen und tragen Sie dann den Goldrand auf. **5** Wenn die Farbe vollständig getrocknet ist, tragen Sie Kleber auf den Rand der Schale auf. Verwenden Sie dafür einen Kleber, der für Modelliermasse geeignet ist. **6** Lassen Sie alles über Nacht durchtrocknen. **7** Ihre Ringschale aus Modelliermasse ist jetzt fertig und bereit für den Einsatz.



HANDTUCHHALTER

Sie brauchen: Holzperlen in verschiedenen Größen * Baumwollseil
Schere * Kleber * Lederband * Lineal * Schraubhaken

So geht's: **1** Schneiden Sie das Baumwollseil auf die gewünschte Länge für den Handtuchhalter ab. Wir empfehlen etwa 25-30 cm Länge. **2** Fädeln Sie die Holzperlen auf das Band auf und gestalten Sie sie nach Ihrem Geschmack. **3** Wenn Sie genügend Perlen aufgefädelt haben, kneten Sie das Ende zusammen. **4** Schneiden Sie ein Stück Lederband ab, das lang genug ist, um einen Haken zu bilden, um den Handtuchhalter aufzuhängen. Wir empfehlen etwa 10-15 cm Länge. **5** Falten Sie das Stück Lederband in der Mitte und kleben Sie die Enden zusammen, um den Haken zu bilden. **6** Hängen Sie den Handtuchhalter auf den Schraubhaken und Sie sind fertig!





LETTERBOARD



Erstellen Sie für individuelle Nachrichten jetzt inspirierende Botschaften für Ihr Wohnzimmer, Büro oder in der Küche und bringen Sie Ihre kreative Seite mit dem Letterboard zum Ausdruck.



Sie brauchen: Holzleisten (Länge und Breite nach Wahl) gekaufte Buchstaben aus Holz * Kleber (z.B. Holzleim) Schere * Lineal * Bleistift * Schleifpapier * Farbe oder Beize (optional) * Schrauben und Dübel * Bohrer

So geht's: **1** Zunächst sollten die Holzleisten in der gewünschten Größe zugeschnitten werden. Wenn die Leisten nicht schon die gewünschte Farbe haben, können sie nun auch farblich behandelt werden, indem man sie beispielsweise mit Farbe oder Beize bemalt. Lassen Sie die Farbe oder Beize dann gut trocknen. **2** Messen Sie den Abstand zwischen den beiden Befestigungspunkten der Buchstaben auf der Leiste und markieren Sie diese Punkte mit einem Bleistift. **3** Nehmen Sie die gekauften Buchstaben und legen Sie diese auf die Leiste. Richten Sie die Buchstaben aus, bis sie perfekt positioniert sind. Zeichnen Sie dann leicht mit einem Bleistift um die Buchstaben herum, um deren Position zu markieren. **4** Entfernen Sie die Buchstaben und tragen Sie auf der markierten Fläche Kleber auf. Dann platzieren Sie die Buchstaben auf den markierten Stellen auf der Leiste. **5** Lassen Sie den Kleber trocknen und entfernen Sie ggf. überschüssigen Kleber mit einem feuchten Tuch. **6** Bestimmen Sie nun die Position der Leiste an der Wand und bohren Sie entsprechende Löcher in die Wand. Setzen Sie die Dübel ein und schrauben Sie die Leiste an der Wand fest. Das Letterboard ist nun fertig und kann aufgehängt werden. Achten Sie darauf, dass die Befestigungsmaterialien für das Gewicht der Leiste und der Buchstaben ausreichend stabil sind.



Rundum saisonal im boni Center!

DER SYMPATHISCHE
LEBENSMITTELMARKT.



Unsere Angebote online!

boni **CENTER**
REWE

PAYBACK