

# boni <sup>CENTER</sup> magazin

WISSEN

Was ist der Unterschied  
zwischen Steinobst  
und Kernobst?

GENIESSEN

Bunt und lecker!  
Süßes aus Beeren  
und Früchten!



Für Sie  
gratis.

SOMMER | HERBST 2025

# Inhalt

Leckeres  
für den Grill!

04

Steinobst  
und Kernobst

20



Einfach  
schneller bezahlen

23

16

Kochen mit Kids



Liebe Leser:innen,

jedes Jahr aufs Neue überrascht die Natur uns in dieser wundervollen Jahreszeit. Vieles erscheint vertraut, anderes wirkt auf einmal wie neu. Das gilt auch für das Magazin, das Sie in den Händen halten. Wir haben unser Design ein wenig überarbeitet, es moderner, besser lesbar gemacht. Aber natürlich haben wir auch vieles beibehalten, was Sie liebgewonnen haben. Wir hoffen, der neue Look gefällt Ihnen.

Im Mittelpunkt dieser Ausgabe stehen wieder zahlreiche kreative Rezeptideen für die warmen, sonnigen Tage. Freuen Sie sich auch, dass die Grillsaison endlich begonnen hat? Passend dazu erwarten Sie im Heft vielfältige kulinarische Anregungen und nützliche Produktempfehlungen. An lauen Sommerabenden genießt man gerne leichte Gerichte – dafür haben wir abwechslungsreiche Vorschläge für Sie zusammengestellt. Neu im Magazin ist die Rubrik „Kochen mit Kids“ – hier finden Sie Gerichte, die sich kinderleicht zubereiten lassen. Wissen Sie eigentlich, worin sich Kern- und Steinobst unterscheiden? Auch dieser Frage gehen wir auf den Grund. Zum Schluss geben wir Ihnen noch ein paar praktische Tipps, wie Sie bei uns bequem und zeitsparend einkaufen können.

Doch nun wünschen wir Ihnen viel Freude mit diesem Magazin und vor allem eine schöne sonnige Zeit mit vielen genussvollen Momenten.

**Sommerliche Grüße**  
Ihr Ulrich Mazurek  
Geschäftsführer boni Center

## GENIESSEN

### Heiß auf Sommer!

- 04 Leckeres für den Grill
- 05 Smashed Potatoes vom Grill
- 07 Grillgemüse-Salat
- 08 Flanksteak mit Chimichurri

### Ideal fürs Grillen

- 10 Aktuelle Highlights

### Nimm's leicht!

- 12 Leichte Gerichte, leicht zubereitet!
- 13 Pasta mit Zucchini und Zitrone
- 14 Fruchtiger Wildreissalat
- 15 Nizza-Salat 2.0

### Kochen mit Kids

- 16 Bananen-Himbeeren-Eis

### Sommerweine & Mixgetränke

- 18 Coole Tipps

## WISSEN

### Steinobst und Kernobst

- 20 Alles Obst, oder was?

## AUS DEM MARKT

- 22 Gewinnspiel
- 22 Wir gratulieren!
- 23 Einfach schneller bezahlen

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** akzenta GmbH & Co. KG, Unterdörnen 61–63, 42283 Wuppertal, Telefon: 0202 55126-0 | **Verantwortlich für den Inhalt:** Ulrich Mazurek (akzenta) | **Magazinleitung:** Beatrice Pfaff (akzenta) | **Food-Fotografie Rezeptseiten:** Christian Heinen/herdmitherz.de | **Gestaltung/Redaktion:** die guerillas GmbH, Wuppertal, die-guerillas.com | **Druck:** Rehms Druck GmbH | Für Druckfehler keine Haftung.

# Heiß auf Sommer!

## LECKERES FÜR DEN GRILL!

Sommerzeit ist Grillzeit! Was gibt es an einem lauen Abend Schöneres, als ein paar entspannte Stunden mit Familie und Freunden draußen vor dem Grill zu verbringen? Ob Fleisch oder vegetarisch und vegan: Mit unseren Rezepten kommen alle auf ihre Kosten!

„Smashed“ bedeutet, dass Kartoffeln leicht zerdrückt und dann knusprig gebacken werden.



# Smashed Potatoes

VOM GRILL MIT SOUR CREAM UND BACON



4 Personen  
30 Minuten  
(alternativ + ca. 30 Minuten Backofenzeit)



### ZUTATEN

2 kg kleine, vorwiegend festkochende Kartoffeln (alternativ Drillinge)	80 g Bio-Bacon-Würfel
3–4 EL Olivenöl	50 g Gratinkäse
Salz, Pfeffer	370 g Sour Cream
2 Knoblauchzehen	25 g Schnittlauch
	1 Bio-Zitrone



### ZUBEREITUNG

**1** Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 15–20 Minuten (je nach Größe) in siedendem Salzwasser köcheln lassen. In der Zeit den Grill auf kleiner Hitze vorheizen. **2** Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. **3** Eine Grillplatte oder Ähnliches mit Öl einfetten und die Kartoffeln darauf zerdrücken. Dafür eignet sich ein Glas oder ein Burger Smasher. **Alternativ:** Die Smashed Potatoes können auch im Backofen zubereitet werden. Dafür die Kartoffeln auf einem eingefetteten Backblech zerdrücken, auch mit Öl einpinseln und ca. 30 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze knusprig backen. **4** Die Knoblauchzehen in Stücke schneiden. **5** Die Kartoffeln mit etwas Öl an der Oberseite bestreichen, jeweils mit etwas Knoblauch belegen, eine Prise Fleur de Sel zugeben und bei geschlossenem Deckel bei max. 200 °C ca. 5 Minuten grillen, bis sie am Rand und an der Unterseite knusprig sind. **6** Die Baconwürfel in einer freien Ecke der Grillplatte knusprig braten und zur Seite stellen. **7** Die Smashed Potatoes können auch indirekt gegrillt werden, dabei verlängert sich die Garzeit allerdings auf ca. 30 Minuten. **8** Den Käse dann kurz vor dem Ende der Garzeit auf die Kartoffeln streuen und schmelzen lassen. **9** Die warmen Kartoffeln auf einer Platte servieren und mit den Baconwürfeln garnieren. **10** Sour Cream mit Schnittlauch und Zitronenabrieb verfeinern und zu den Kartoffeln servieren.

Pro Portion: 370 kcal (2803 kJ) / 79 g KH / 23,8 g E / 27,3 g F

# REWE Bonus



## Da ist mehr drin: Sammle Euros beim Einkaufen.



Einfach teilnehmen,  
einkaufen,  
Euros ansparen.



# REWE Dein Markt

GENIEßEN  
Heiß auf Sommer!

# Grillgemüse- Salat



4 Personen  
30 Minuten  
+ 1 Std. Wartezeit



## ZUTATEN

- 1 Glas Pesto (Basilikum oder Rucola)
- 2 rote Paprikas
- 2 gelbe Paprikas
- 2 Zucchini
- 250 g Champignons
- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Pinienkerne
- 2 Stängel Rosmarin
- 2 Stängel Thymian
- Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG

- 1 Zucchini, Paprikas und Aubergine abbrausen. Strunk, Deckel und Boden der Paprikas abschneiden. 2 Die Wände heraustrennen. 3 Bei der Aubergine und den Zucchini den Stielsatz abschneiden. 4 Zucchini und Aubergine in Scheiben, Paprikas in Streifen schneiden. 5 Mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Nach 10 Minuten das Wasser abtupfen. 6 Die Champignons putzen und halbieren. 7 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. 8 Das Gemüse mit der Zwiebel und dem Knoblauch in eine Schüssel geben, je 2 Stängel Rosmarin und Thymian sowie 1 EL Olivenöl dazugeben und alles abgedeckt 1 Stunde marinieren lassen. 9 Gemüse in einer heißen Grillpfanne oder auf dem Rost ca. 10–15 Minuten gleichmäßig grillen, bis es weich ist. 10 Das Gemüse in eine Bowl oder Schüssel geben, mit dem Pesto vermengen und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit den Pinienkernen garnieren.

Pro Portion: 408 kcal (1707 kJ) / 10 g KH / 12 g E / 35 g F

Die Röstaromen geben das gewisse Etwas

# Saftiges Flanksteak

MIT CHIMICHURRI



4 Personen  
25 Minuten



## ZUBEREITUNG

### Für das Chimichurri:

**1** Öl und Apfelessig in ein Gefäß geben. **2** Die Kräuter fein hacken. Den Knoblauch und die Schalotte schälen und in kleine Stücke schneiden. **3** Die Chilischote halbieren, das Innere entfernen und in kleine Stücke schneiden. **4** Von der Zitrone die Schale abreiben und etwas Saft auspressen. **5** Alles mit in das Gefäß geben, durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Flanksteak:

**1** Flanksteak 1 Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen. **2** Den Grill auf höchster Stufe vorheizen. Das Flanksteak mit Öl bestreichen und auf den heißen Rost legen. **3** Für 90 Sekunden bis 2 Minuten grillen. **4** Das Steak dann im 45-Grad-Winkel drehen und weitere 90 Sekunden bis 2 Minuten grillen. Das Steak dann wenden und wieder unter gleicher Drehung und genauso lange weitergrillen. **5** Danach das Steak auf den Warmhalterost legen, die Brenner ausschalten und 5 Minuten lang nachwärmen lassen. **6** Mit einem Thermometer die Kerntemperatur überprüfen, bei 54 Grad (medium rare) herausnehmen und weitere 5 Minuten ruhen lassen. **7** Das Steak mit dem Chimichurri garnieren und servieren.

Pro Portion: 400 kcal (1674 kJ) / 0 g KH / 42 g E / 24,5 g F



## ZUTATEN

600 g Flanksteak  
4 EL Olivenöl  
3 EL Apfelessig  
1 Chilischote  
1 Bio-Zitrone

1 Bund glatte Petersilie  
1/2 Bund Koriander  
2 Knoblauchzehen  
1 Schalotte  
Salz, Pfeffer

Flanksteak enthält  
wertvolles Vitamin B<sub>12</sub>

## Schwarzer Pfeffer

Für den schwarzen Pfeffer werden unreife, grüne Pfefferkörner geerntet, im Freien fermentiert und getrocknet. Dadurch schrumpfen sie und erhalten ihre runzelige Oberfläche.

# Rauf auf den Grill!

Was immer Ihr Grill-Herz begehrt: Bei boni werden Sie fündig. Und mit leckeren Saucen und Dressings dazu schmeckt alles noch eine Spur raffinierter! Hier unsere Tipps für den perfekten Grillgenuss!

## NATURE & RESPECT POLLO FINO

Die Marke Nature & Respect steht für ehrliche, nachhaltige Geflügelaufzucht: Freilandhaltung, mehr Zeit zum Heranwachsen, bäuerliche Familienbetriebe. SB-verpackt.



## GARNELENSPIESSE

Natur oder lecker mariniert.



Regional



## FEUERSPIESS XXL

Saftige Schweinefleischwürfel, natur oder feurig-würzig mariniert mit grünen Peperoni.

## FRISCHES ARGENTINISCHES ENTRECOTE „LA PASTORIL“

Purer, unverfälschter Geschmack von Tieren, die inmitten des fruchtbaren Weidelands der Pampa-Region bei reiner Grasfütterung aufwachsen. Am Stück oder als Steak geschnitten.



LA PASTORIL

## DITTMANN KNUSPER ZWIEBELN IN CHILI-ÖL

Verleihen Sie Ihren Gerichten den ultimativen Crunch! Diese knusprigen Leckerbissen eignen sich hervorragend zum Grillen. Verfeinert mit Chili-Öl sorgen sie für ein unwiderstehliches Geschmackserlebnis.

185-g-Glas



## KÜHNE MADE FOR VEGGIES GRILLSAUCEN

Auf Gemüse-Griller wartet jetzt ein echter Gamechanger. Mit den MADE FOR VEGGIES Grillsaucen von Kühne wird die Grillsaison garantiert auch ohne Fleisch und Fisch köstlich. Ob gedippt, gekleckst oder mariniert – mit den veganen Saucen schmeckt's veggie einfach besser. Diverse Sorten, z. B. Knoblauch Mediterran. 235-ml-Flasche

## THE GREEN MOUNTAIN PLANT-BASED STEAK ODER FILET

Null Fleisch. Ächt Genuss. THE GREEN MOUNTAIN bietet Fleischgenuss ohne Fleisch. Die rein pflanzlichen Zutaten werden mit dem typischen schweizerischen Qualitätsbewusstsein und großer Liebe zum Detail verarbeitet. 200-g- oder 180-g-Packung



## LIKE MEAT ROSTBRATWÜSTCHEN ODER BRATWURST

Wie Fleisch, nur ohne Fleisch. Die Produkte bestehen aus Soja-, Erbsen- oder Weizenprotein, schmecken einfach köstlich und sind 100 % pflanzlich – und das alles ohne Konservierungsstoffe. 200-g- oder 175-g-Packung



## BLOCK HOUSE

Aioli: mediterraner Dip, nach spanischer Originalrezeptur mit frischem Knoblauch, wertvollem Rapsöl und Eigelb hergestellt. Sour Cream: ein echter Klassiker, mit erlesenen Kräutern und feinen Gewürzen. Und andere Sorten. 200-ml-Becher

## CURTICE BROTHERS SAUCEN

Echte Saucen aus echten Zutaten: 100 % natürlich! Die reichhaltigen Saucen bieten maximal authentischen Geschmack – wie selbstgemacht. Diverse Sorten. 420-ml-Squeeze flasche



## KÜHLMANN TZATZIKI

Der Klassiker in vegan: Leckerer Tzatziki mit Gurken und Kräutern – das Beste, was einer gegrillten Kartoffel passieren kann! 200-g-Becher



# Vegan

# Nimm's leicht!

LEICHTE GERICHTE, LEICHT ZUBEREITET!

„Summertime and the living is easy“ heißt es in einem Popklassiker! Zum leichten Leben gehört natürlich auch leichtes Essen. Schön, dass die Natur jetzt so viel zu bieten hat, mit dem sich Leckerer auf den Tisch oder das Büfett zaubern lässt. Unsere originellen Rezeptvorschläge eignen sich für ein schnelles Mittagsmenü ebenso wie fürs Abendessen in lockerer Runde.

## MIT ZUCCHINI UND ZITRONE Sommerliche Pasta



### ZUBEREITUNG

**1** Die Nudeln in leicht sprudelndem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Dabei ab und zu umrühren. **2** Wenn die Nudeln al dente sind, diese in einem Nudelsieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf schütten. **3** In der Zwischenzeit die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen hobeln. **4** Schalotte und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. **5** In 1 EL Olivenöl bei schwacher Hitze anschwitzen. Die Gemüsebrühe hinzufügen. **6** Die Zucchinistreifen zugeben, nach 2 Minuten herausnehmen und zu den Nudeln in den Topf geben. **7** Den Frischkäse in die Gemüsebrühe einrühren. Parmesan, Zitronensaft und Honig zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **8** Basilikum fein hacken und zur Sauce geben. **9** Die Sauce zu den Nudeln geben und alles durchmengen.

Pro Portion: 578 kcal (2418 kJ) / 89,5 g KH / 21,5 g E / 14,25 g F

Lieber vegan?  
Einfach Parmesan und  
Frischkäse durch vegane  
Alternativen ersetzen.

4 Personen  
25 Minuten



### ZUTATEN

500 g Spaghetti  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen

300 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1 TL Honig  
15 g Parmesan

100 g Kräuter-Frischkäse  
2 Stängel Basilikum  
Saft von ½ Bio-Zitrone  
2 kleine Bio-Zucchini

# Fruchtiger Wildreissalat

4 Personen  
20 Minuten 



## ZUTATEN

### Für den Reissalat:

250 g Wildreis  
1 kleine Ananas (ca. 500 g)  
1 rote Paprika  
1 Schalotte  
1 Möhre

### Für das Dressing:

200 g saure Sahne  
150 g Ananas (aus der o.g. Menge)  
1 EL Apfelessig  
1 EL Olivenöl  
1 gehäufter EL Currypulver

1 EL Koriander (gemahlen)  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
1 EL Limettensaft  
2 TL Ahornsirup  
Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG

### Für den Reissalat:

**1** Den Reis in einem Topf nach Packungsanleitung kochen. **2** Die Ananas schälen und in Stücke schneiden und 150 g für die Zubereitung des Dressings zur Seite legen. **3** Die Paprika abbrausen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. **4** Die Schalotte schälen und in kleine Stücke schneiden (bei Bedarf kurz in etwas Butter oder Öl anschwitzen). **5** Die Möhre schälen und grob raspeln. **6** Alle Zutaten zu einem Salat vermengen.

### Für das Dressing:

**1** 150 g der Ananasstücke zusammen mit 1 EL Wasser sowie der geschälten Knoblauchzehe im Mixer oder Smoothie Maker pürieren. **2** Saure Sahne, Apfelessig, Olivenöl, Currypulver, Koriander, Limettensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzufügen, vermengen und über den Reissalat geben.

Pro Portion: 248 kcal (1038 kJ) / 37 g KH / 5 g E / 8 g F

## Tipps!

1. Aus den Ananasresten entsteht im Handumdrehen ein erfrischender Sommerdrink. Dafür brauchst du die Reste einer Ananas, Limettensaft, Minze, Mineralwasser oder Tonicwater und Eiswürfel.
2. Der Saft der Ananas kann für die alkoholfreie Piña Colada auf Seite 19 verwendet werden.

# Nizza-Salat



Nizza-Salat 2.0 – ein Klassiker mal anders



## ZUTATEN

### Für den Salat:

500 g frischer Thunfisch  
100 g Sesamsamen  
600 g Drillinge  
200 g Prinzessbohnen  
1 rote Zwiebel  
100 g Oliven  
100 g Rispentomaten  
50 g Kapernäpfel  
3 Mini-Romana-Salatherzen  
2 Eier  
80 g Radieschen

### Für das Dressing:

3 EL Apfelessig  
1 EL Wasser  
5 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
1 EL Senf  
1 EL italienische Kräuter  
Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG

**1** Die Kartoffeln in Salzwasser geben, kurz aufkochen und ca. 15 Minuten siedend köcheln lassen. Danach abgießen und ausdampfen lassen. **2** In der Zeit die Eier wachsw weich kochen (ca. 7 Minuten bei Größe M). **3** Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. In kaltem Wasser abschrecken, durch ein Sieb gießen und abtrocknen. **4** Den Salat putzen und abbrausen und die einzelnen Blätter abtrennen. **5** Die Radieschen vom Blattgrün trennen, putzen und abbrausen. **6** Die Kapernäpfel aus dem Glas nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. **7** Die Tomaten kurz abbrausen und halbieren. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. **8** Ein Dressing aus Essig, Wasser, Olivenöl, Senf, Honig, Kräutern, Salz und Pfeffer anrühren. **9** Die Sesamsamen auf einen Teller streuen und den Thunfisch darin wenden und leicht andrücken. **10** Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch pro Seite 1–2 Minuten anbraten. **11** Den Salat auf einer Platte oder einem Teller anrichten, den Thunfisch als Topping platzieren und mit dem Dressing übergießen. **12** Die Oliven in eine kleine Schale geben und zum Gericht servieren.

Pro Portion: 327 kcal (1370 kJ) / 27 g KH / 8 g E / 20 g F

4 Personen  
35 Minuten 

# Kochen mit Kids

Einfache Rezepte – kinderleicht zubereitet

## Bananen- Himbeeren-Eis

### UNSERE ZUTATEN:

- 3 Bananen (reif)
- 400 g tiefgekühlte Himbeeren
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Vanilleextrakt
- Bunte Zuckerperlen

4 Personen  
20 Minuten  
+ 4 Stunden Kühlzeit



### UND SO EINFACH GEHTS:

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Diese dann in einem Gefrierbeutel nebeneinanderlegen und luftdicht verschließen. Die Bananen dann 4 Stunden oder über Nacht einfrieren.
2. Die gefrorenen Bananen und die tiefgekühlten Himbeeren 5–10 Minuten antauen lassen und zusammen in einer Küchenmaschine oder einem Mixgerät zu einem sämigen Eis pürieren. Währenddessen Joghurt und Vanilleextrakt dazugeben.
3. Das Eis in gekühlte Eisbecher portionieren und mit frischen Himbeeren und bunten Zuckerperlen garnieren.

### PRO PORTION:

128 kcal (535 kJ) / 24 g KH / 2,5 g E / 1,2 g F

### PSST! KLEINER TIPP:

Für festeres Eis die Masse nach dem Pürieren nochmals ins Eisfach stellen. Alternativ in kleine Becher füllen, einen Stiel einsetzen und für 4 Stunden einfrieren.

# Cooler Tipps für heiße Tage

Wenn's draußen so richtig heiß wird, sind kühle Getränke gefragt. Erfrischende Weine und Mixdrinks dürfen auf keiner Party im Freien fehlen – und auch zu Hause auf dem Balkon wird der laue Abend direkt noch ein bisschen netter!

## AUGGENER SCHÄF, GUTEDEL QBA, TROCKEN

Mit anregender Säure und angenehmem Charakter. Perfekt zu Salaten, Spargel, Fisch, hellem Fleisch und mildem Käse.  
Je 1-l-Flasche | (113,99) | **3,99 €**



## BIOREBE, BIO-WEINE

Genießen Sie Wein aus ökologischem Anbau. Dieser schont Ressourcen und fördert Biodiversität. Ergebnis des respektvollen Umgangs mit der Natur sind ausdrucksvolle Weine in bester Bio-Qualität. Diverse Sorten.  
Je 0,75 l Flasche | (116,65) | **4,99 €**

## PLESSIS-DUVAL, ROSÉ D'ANJOU, HALBTROCKEN

Ein ausgewogener Wein mit frischem, aromatischem Abgang. Ideal als süßlicher Kontrast zu herzhaften Gerichten oder als erfrischende Nuance zu gehaltvollen Desserts.  
Je 0,75-l-Flasche | (118,65) | **6,49 €**



## A. DIEHL, MERLOT ROSÉ QBA, HALBTROCKEN

Perfekter Rosé mit viel Frucht und toller Balance zwischen Frische und Süße. Zum Sommersalat mit Früchten und gerösteten Nüssen oder zum gebratenen Lachsfilet mit Zuckerschoten.  
Je 0,75-l-Flasche | (119,99) | **7,49 €**



## WEINGUT HAMMEL BLAUE STUNDE – CHARDONNAY & SAUVIGNON BLANC, TROCKEN

Herrlich fruchtige Aromatik: ein perfekter Wein zu Seafood, Antipasti und vegetarischen Köstlichkeiten. Schöner kann der Abend nicht beginnen.  
Je 0,75-l-Flasche | (111,32) | **8,49 €**



## FRANKLIN, LIMONADEN UND TONIC

Das britische Traditionsunternehmen Franklin & Sons verwendet ausschließlich hochwertige, von Hand ausgewählte Zutaten, vor allem Früchte, Wurzeln und Kräuter aus der Region. Der genau richtige Gehalt an Kohlensäure sorgt für den perfekten Fizz-Moment. Diverse Sorten.

Je 0,2-l-Flasche | (118,95 / zzgl. 0,25 Pfd.) | **1,79 €**  
Je 0,275-l-Flasche | (119,05 / zzgl. 0,25 Pfd.) | **2,49 €**  
Je 0,5-l-Flasche | (116,98 / zzgl. 0,25 Pfd.) | **3,49 €**



# Rezept-Tipps

## Strawberry Garden

### ZUTATEN:

- 40 ml Wodka
- 60 ml Master of Mixes Strawberry
- 2 Limettenspalten (ausgedrückt)
- Zitronenlimonade
- Rosmarin und Erdbeeren (Dekoration)

### ZUBEREITUNG:

- 1 Alle Zutaten außer Limonade mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und kräftig schütteln.
- 2 Auf frisches Eis abseihen, mit der Limonade auffüllen und kurz durchrühren.
- 3 Mit frischem Rosmarin und Erdbeeren dekorieren.



## MASTER OF MIXES

Mit echtem Fruchtsaft und natürlichen Süßungsmitteln hergestellt – perfekt für köstliche Mixgetränke. Diverse Sorten.  
Je 1-l-PET-Flasche | (118,99) | **8,99 €**

## Piña Colada (alkoholfrei)

### ZUTATEN:

- 50 ml Ananassaft
- 100 ml Master of Mixes Piña Colada
- frische Früchte (Dekoration)

### ZUBEREITUNG:

- 1 Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken oder mit Eiswürfeln im Mixer glatt pürieren.
- 2 Mit frischen Früchten dekorieren.

VON STEINOBST UND KERNOBST

# Alles Obst, oder was?

Es ist endlich wieder so weit: Bei boni finden Sie bis in den Herbst hinein Obst aus hiesigem Anbau in großer Fülle. Natürlich sind alle Früchte frisch, lecker! Doch es gibt auch Unterschiede, etwa den zwischen Kernobst und Steinobst. Wir haben uns das mal genauer angeschaut.

## Steinobst

Beim Steinobst sind die äußeren Schichten der Frucht fleischig und saftig, im Inneren umschließt ein Steinkern den Samen. Zum Steinobst zählen etwa Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Zwetschgen, Mirabellen, Renekloden, Süßkirschen und Sauerkirschen. Frisches Steinobst sollte schnell verbraucht oder entsteint eingefroren werden, da es nicht so lange haltbar ist wie Kernobst. Auch zum Trocknen ist es bestens geeignet: Es bleibt schön weich und schmeckt herrlich süß. Durch Einkochen kann es auch als Konfitüre oder Kompott haltbar gemacht werden. Außerhalb der Saison wird Steinobst importiert.



### PFLAUMEN, ZWETSCHGEN & CO.

Zur Pflanzenart Pflaume gehören auch Zwetschgen, Mirabellen und Renekloden. **Pflaumen** sind rundlich bis herzförmig mit roter bis blauer Haut. Ihr süßes Fruchtfleisch zerfällt beim Kochen. **Zwetschgen** sind länglich-oval mit blauvioletter Haut und süßsaurem Geschmack. Ihr Fruchtfleisch bleibt beim Kochen stabil. **Mirabellen** sind klein, kugelförmig und goldgelb bis orange-farben. Sie schmecken besonders süß und aromatisch. **Renekloden** sind größer, kugelförmig und grünlich bis gelb oder violett gefärbt. Sie haben ein festes Fruchtfleisch mit intensivem Aroma.

## KIRSCHEN

Bei Süßkirschen lassen sich zwei Hauptsorten unterscheiden: Herzkirschen mit weichem Fruchtfleisch (z. B. Burlat und Regina) und Knorpelkirschen mit knackigem Fruchtfleisch (z. B. Kordia und Lapins). Roh schmecken sie einfach so als Snack oder im Obstsalat. Auch für Desserts, Kuchen, Saft, Konfitüre oder Kompott sind sie gut geeignet. Bei Sauerkirschen unterscheidet man zwischen Amarellen mit hellem Fruchtfleisch sowie den dunkleren Weichseln. Ihr Geschmack ist deutlich saurer, die Konsistenz weicher als bei Süßkirschen – ideal für Kuchen, Konfitüren, Kompott und Chutneys. Kirschen sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Süßkirschen enthalten oft viel Vitamin C, Sauerkirschen zusätzlich viele entzündungshemmende Antioxidantien.



Erarbeitet in  
Zusammenarbeit mit der  
Ernährungsberaterin  
Anja Kaiser.

## QUITTEN

Quitten gehören wie Äpfel und Birnen zur Familie der Rosengewächse. Die meisten Quittensorten sind roh ungenießbar, eignen sich aber gekocht für Gelee oder Konfitüre.



## Kernobst

Typisch für Kernobst ist, dass mehrere kleine Kerne (Samen) in der Frucht eingeschlossen sind. Zum Kernobst zählen Äpfel, Birnen und Quitten, aber auch Wildfrüchte wie die Mispel. Kernobst lässt sich gut lagern und ist deshalb fast das ganze Jahr verfügbar. Frisch aus Deutschland kommt es von Juli bis Oktober, außerhalb der Saison ergänzen erntefrische Früchte aus südlichen Ländern das Angebot. Kernobst schmeckt schon roh richtig gut, eignet sich aber auch für Saft, Brotaufstriche, Kompott oder getrocknet als süßer Snack.

## Tipps:

1. Weil Äpfel durch das Reifehormon Ethylen bei anderen Früchten und Gemüse den Reife- und Alterungsprozess anstoßen, sollten sie zu Hause separat gelagert werden.
2. Allergiker:innen greifen besser zu Sorten mit hohem Polyphenolgehalt wie Rotem Boskoop oder Berlepsch.



## ÄPFEL

Sie sind das Lieblingsobst der Deutschen: Pro Kopf werden 20 kg Äpfel im Jahr konsumiert. Das ist gut für die Gesundheit, denn Äpfel enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die meisten Nährstoffe stecken in oder direkt unter der Schale, daher am besten ungeschält genießen – nur genügend reif sollte die Frucht sein.

Die Sortenvielfalt ist groß, auch dank gezielter Neuzüchtungen. Geschmacklich reicht die Bandbreite von süß bis säuerlich. Zum Kochen eignen sich vor allem säuerliche Sorten. Süße und süßsäuerliche Sorten werden gerne einfach so als Snack oder im Obstsalat genossen.

# Gewinnspiel

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

## 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.

## IHRE GEWINNCHANCE:

Lösen Sie das Sudoku und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von zwei Einkaufsgutscheinen für das boni Center im Wert von jeweils 50 Euro.

## IHRE TEILNAHME:

Wenn Sie teilnehmen möchten, lösen Sie einfach das Sudoku und schicken Sie uns die eingekreiste Lösungszahl (Adresse siehe unten) unter dem Stichwort „boni Center Sudoku“ zu. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2025.

**Leserfragen/Gewinnspiele:** Haben Sie Fragen rund um Rezepte, Haushalt oder das boni Center? Oder möchten Sie an einem Gewinnspiel teilnehmen? Dann schreiben Sie mit Stichwort und Adresse an: boni Center Kundenmagazin, Postfach 20 0143, 42201 Wuppertal, oder per E-Mail an magazin@akzenta.org. Gewinnspielkarten können Sie auch direkt in die Rätselbox im boni Center werfen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter:innen sowie deren Angehörige dürfen nicht an unseren Gewinnspielen teilnehmen.

# boni-Jubilar:innen

Wir gratulieren unseren Jubilar:innen herzlich und danken für die Treue!



MAIKE FITTKAU  
BEDIENUNG FÜR FLEISCH/WURST

YVONNE WYSTRACH  
BACKSHOP

## 15 Jahre

Felix Hammer, Kay Paulisch

## 20 Jahre

Julia Schellewald-Tolstoj, Lydia Sali, Katja Henseler

## 25 Jahre

NICHT MEHR WEGZUDENKEN!

Maike Fittkau bedient seit 25 Jahren an der Fleisch- und Wursttheke: Wer gerne Fleisch mag, wird von ihr immer kompetent und freundlich beraten. Und für die Kleinen gibt's auch schon mal eine Scheibe extra.

Yvonne Wystrach ist seit 25 Jahren im Backshop tätig. Mit viel Liebe zum Detail kümmert sie sich um Kuchen, Teilchen, Brötchen, Brot & Co. Für ihren Fleiß und ihre Zuverlässigkeit wird sie von allen Kolleg:innen sehr geschätzt.

# Einfach schneller bezahlen!

SELBST-CHECKOUT UND REWE SCAN&GO

Sie stehen nicht gerne an der Kasse in der Schlange? Keine Lust, den Einkaufswagen an der Kasse auszuräumen? Kein Problem: Dank moderner Technik haben wir bei uns im boni Center Alternativen für Sie. Hier erklären wir, wie sie funktionieren. Falls es nicht gleich beim ersten Mal gelingt: Unsere Mitarbeiter:innen helfen Ihnen gerne!



## Selbst-Checkout

Mit dem Selbst-Checkout können Sie Ihren Einkauf über die Expresskassen eigenständig erledigen.

### WIE FUNKTIONIERT'S?

**1** Wie gewohnt durch den Markt gehen und Produkte in den Korb legen. **2** An der Expresskasse die Barcodes der Produkte scannen. **3** Lose Ware abwiegen und Barcode einscannen. **4** Kontaktlos mit Karte, Smartphone oder Smartwatch bezahlen (Barzahlung ist nicht möglich).

### DER VORTEIL

In der Regel kein Warten an der Kasse nötig – vor allem bei wenigen Produkten eine praktische und schnelle Lösung!

## REWE Scan&Go

Mit REWE Scan&Go können Sie beim Einkaufen mit dem Smartphone oder einem unserer Handscanner alle Artikel scannen und dann an der Kasse bezahlen.

### WIE FUNKTIONIERT'S?

**1** Den Handscanner an der Ausgabewand am Eingang des Markts verwenden. Alternativ: REWE App herunterladen, öffnen und den Start-Code an der Handscanner-Ausgabewand scannen. **2** Die Barcodes der gewünschten Produkte scannen. **3** Die Produkte in den Einkaufswagen, den Korb oder auch direkt in Ihre Tasche legen. **4** Zur Expresskasse oder zu einer Kasse mit Kassierer:in gehen. **5** Den QR-Code in der App oder auf dem Handscanner scannen bzw. scannen lassen. **6** Bezahlen.

### DER VORTEIL

Sie können Einkäufe tätigen, ohne den Wagen oder Korb ausräumen zu müssen: nur einmal scannen und alles direkt bezahlen. Das ist besonders vorteilhaft, wenn Sie viel einkaufen. **Tipp:** Die Handscanner finden Sie an einer Wand direkt am Eingang unseres Marktes!

Egal wofür Sie sich entscheiden, nicht vergessen: REWE App scannen, Bonus aktivieren und Vorteile sichern!

**NEU** mit gefriergetrockneten Früchten

**FARMER'S  
SNACK®**

# Kokos küsst Frucht

mit Kakaopulver  
veredelt

in Kokosmilch gebadet



mit Erdbeerpulver  
veredelt



100%  
Frucht



Mehr entdecken!

Im **Farmer's Snack Online-Shop** findest du alle unsere **Nüsse, Trockenfrüchte** und leckere **Snacks**.  
Natürlich kannst dir mit unserem **Online-Mixer** auch eigene Kreationen erstellen – **probiere es aus!**

**Gut  
vertrauen**  
FÜR UMWELT, URSPRUNG, DICH & UNS