

NORMA MAGAZIN

Frisch inspiriert durch den Tag

Valentins- Brunch

ROMANTISCHE REZEPTE
ZUM START IN DEN TAG

FAIRTRADE

Unser Einsatz für eine
gerechtere Welt – und
wie Sie uns dabei
unterstützen können.

SUPER BOWL

Ein Fingerfood-Snack-
Buffet für das Sport-
Highlight des Monats.

Kinder- FASCHING

Närrisch gute Leckereien,
Bastel- und Spielideen
für kleine Narren





Die Tage werden wieder heller und sonniger und Schritt für Schritt zeigt Mutter Natur auch wieder ihre wunderschöne Farben- und Blütenpracht – der Frühling ist schon zum Greifen nah!

In dieser Ausgabe geht es um Frühlingsgefühle, leckere Rezeptideen aus Wintergemüse, Inspiration für den Valentinstag, passende Snacks zu Fasching und zum Football-Event des Jahres – dem Super Bowl – sowie um das Thema Nachhaltigkeit.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten einen leckeren und liebevollen Start in die Frühlingszeit!

Ihre
NORMA - Redaktion

EIN FEBRUAR
ZUM *Genießen*
MIT **NORMA**[®]



17



14



ab **04**

FRISCHE

- 04 Star der Saison – Kohl
- 05 Coole Kohlrezepte mit Rosenkohl und Weißkohl

ab **08**

SUPER BOWL

- 08 Super-Bowl-Snackbuffet: Fingerfood zum großen Sport-Highlight

ab **12**

VALENTINSTAG

- 12 Valentins-Brunch – herzige Rezepte für einen romantischen Start in den Tag
- 16 Be my Valentine! Liebevoller Geschenkkideen, die von Herzen kommen

ab **18**

FAIRTRADE

- 18 Flower-Power – unsere Fairtrade-Rosen
- 19 Fairtrade-Kakao – unser Sortiment

ab **20**

FASCHING

- 20 Süße Faschingsleckereien für kleine und große Narren
- 23 Faschings-DIY: Wir basteln eine Konfetti-Kanone

11



7



MELAU!

20



23



[STAR DER SAISON]

WINTER-
FITMACHER

Cooler KOHHL

Wer Kohldampf hat, ist hier genau richtig!
Wir zeigen Ihnen die leckersten Gerichte
mit diesem gesunden Wintergemüse.

Typisch deutsch?

DIE DEUTSCHEN LIEBEN IHREN KOHL – UND DAS ZU RECHT: DENN KOHL IST NICHT NUR LECKER, SONDERN AUCH REICH AN VITAMINEN UND MINERALIEN. TYPISCH DEUTSCHE GERICHTE MIT KOHL SIND ZUM BEISPIEL ROULADEN MIT ROTKOHL UND KARTOFFELN, GRÜNKOHL MIT BREGENWURST ODER KASSLER MIT SAUERKRAUT.

WEISSKOHL

WUSSTEN SIE, DASS IN 100 GRAMM WEISSKOHL DIE GLEICHE MENGE AN VITAMIN C STECKT WIE IN EINEM GLAS ORANGENSAFT? WER ALSO 250 GRAMM DAVON ISST, HAT SEINEN TAGESBEDARF GEDECKT – UND SEIN IMMUNSYSTEM GESTÄRKT. AUSSERDEM ÜBERZEUGT DER WEISSKOHL DURCH EINEN BESONDERS HOHEN ANTEIL AN ANTIOXIDANTIEN, DIE NACHWEISLICH UNSERE ZELLEN VOR SCHÄDLICHEN EINFLÜSSEN SCHÜTZEN UND DEN ALTERUNGSPROZESS VERZÖGERN KÖNNEN. WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!

ROSENKOHL

Rosenkohl hat sogar noch mehr Vitamin C als Weißkohl. Außerdem stecken die kleinen, runden Leckerbissen voller B-Vitamine, Eisen und sogar Bitterstoffe, die die Verdauung anregen.

Besonders gut schmeckt Rosenkohl kurz blanchiert – und dann mit Butter und Semmelbröseln angebraten. Einfach mal ausprobieren!

ROSENKOHL UND
WEISSKOHL FINDEN
SIE JETZT STÄNDIG IN
UNSEREM SORTIMENT.

Zutaten für 4 Portionen:
 600 g festkochende Kartoffeln
 400 g TK-Rosenkohl
 300 g Schinkenwürfel
 2 Zwiebeln
 ½ Bund Schnittlauch
 4 EL Butter
 2 EL ÖL
 1 EL Honig
 1 TL Paprikapulver
 1 Prise Muskat
 Salz
 Frisch gemahlener Pfeffer

1. Die Kartoffeln mit Schale als Pellkartoffeln für 8–10 Minuten gar kochen – anschließend gut abkühlen lassen und schälen (lässt sich auch gut am Vortag vorbereiten).
2. Danach die Kartoffeln in mundgerechte Würfel oder dickere Scheiben schneiden und zunächst nur in Öl mit etwas Salz ringsherum bei mittlerer Hitze braten, bis sie beginnen, Farbe anzunehmen – das kann einige Minuten dauern.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.
4. Sobald die Bratkartoffeln eine helle, goldbraune Farbe angenommen haben, die Temperatur erhöhen und Zwiebeln sowie Schinkenwürfel dazugeben – alles weitere 5–6 Minuten braten. Erst danach mit Paprikapulver und Pfeffer würzen.
5. In einer separaten Pfanne Butter erhitzen, Rosenkohl darin scharf anbraten und mit Honig karamellisieren.
6. Den Rosenkohl mit Salz und Muskat würzen und über die fertigen Bratkartoffeln geben – mit frisch gehacktem Schnittlauch servieren.



ERNTEFRISCH

Erntekrone Rosenkohl
 Ständig im Sortiment

BRATKARTOFFEL- PFANNE

mit Rosenkohl und Speck

[PROBIER MAL]

TIPP:

DEN ROSENKOHL NACH DEM
 PUTZEN AM STRUNK KREUZWEISE
 EINSCHNEIDEN, DAS VERKÜRZT
 DIE GARZEIT UND VERMINDERT
 DEN BITTEREN GESCHMACK.

DEFTIG

Zutaten für 4 Portionen:
 ½ Weißkohl
 2 Orangen
 1 Apfel
 1 Karotte
 100 g Walnuskerne
 50 g getrocknete Cranberrys

Für das Dressing:
 100 ml Essig
 50 ml Orangensaft
 4 EL Mayonnaise
 1 EL Senf
 1 TL Honig
 1 TL Kümmel
 Salz
 Frisch gemahlener Pfeffer

1. Den Kohl von äußeren Blättern und Strunk befreien, und zusammen mit dem geviertelten Apfel in dünne Streifen bzw. Scheiben hobeln. Die Karotte grob raspeln. Die Orangen mit dem Messer großzügig von der Schale befreien und die Filets herauslösen.
2. Im Anschluss das zerkleinerte Obst und Gemüse zusammen mit den getrockneten Cranberrys in einer großen Salatschüssel gut vermischen.
3. Nebenbei die Walnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett für 2-3 Minuten anrösten.
4. Für das Dressing alle übrigen Zutaten gründlich zu einer homogenen Flüssigkeit verrühren, über den Salat geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch die abgekühlten Walnüsse grob hacken, darüberstreuen und servieren.

WINTER-KRAUTSALAT

mit Apfel, Cranberrys und Walnüssen

Wissen, was frisch ist:

SAISON-KALENDER FEBRUAR



Unter diesem QR-Code können Sie unseren Saisonkalender für Februar herunterladen.

Oder gehen Sie auf norma-online.de/saisonkalender



100 % DIREKTSAFT

Trimm Orangensaft
 Ständig im Sortiment

Zutaten für 4 Portionen:*Für die Schupfnudeln:*

400 g Kartoffeln (mehlig kochend),
100 g Mehl, 1 Ei, 1 EL Stärke

Für das Rahmkraut:

½ Weißkohl, 1 Zwiebel, 200 ml Weißwein,
250 ml Sahne, 1 EL Senf, 2 EL Butter,
1 TL Honig, 1 Prise Muskat

Für die Hackbällchen:

500 g gemischtes Hackfleisch,
1 Ei, ¼ Bund Petersilie,
4 EL Semmelbrösel, 1 TL Kümmel,
1 TL Paprikapulver

Außerdem:

Öl zum Braten,
frisch gemahlener Pfeffer, Salz

1. Zunächst die Kartoffeln mit Schale kochen, abkühlen lassen, pellen und danach durch eine Kartoffelpresse geben.
2. Die Kartoffelmasse mit Ei, Mehl, Stärke und einer Prise Salz vermengen und anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu langen Strängen ausrollen.
3. Mit einem scharfen Messer 2–3 Zentimeter dicke Stücke abschneiden und diese zwischen den Handflächen zu Schupfnudeln rollen.
4. In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Schupfnudeln portionsweise für 5–6 Minuten darin garen (bis sie an der Oberfläche schwimmen) – beiseitestellen und abkühlen lassen.
5. Währenddessen den Kohl von den äußeren Blättern und Strunk befreien, um ihn anschließend in dünne Streifen zu schneiden.
6. Danach die Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Kohl in Butter glasig dünsten – Honig dazugeben und alles leicht karamellisieren.
7. Anschließend mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und mit Sahne angießen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat würzen, die Schupfnudeln dazugeben und für 10 Minuten bei gelegentlichem Rühren auf niedriger Flamme köcheln.
8. Für die Hackbällchen zunächst Petersilie fein hacken und anschließend mit Hackfleisch, Gewürzen, Ei und Semmelbröseln gründlich vermengen.
9. Aus der Masse 10–12 kleine Kugeln formen und in einer Pfanne mit etwas Öl ringsherum anbraten. Anschließend über Schupfnudeln und Rahmkraut verteilen.

SCHUPFNUDELN

mit Rahmkraut und
Hackbällchen



REINE MAISSTÄRKE

Küchenstolz Feine Speisestärke
Ständig im Sortiment



TIPP: WEISSKOHL RICHTIG LAGERN

WEISSKOHL WIRD ÜBERWIEGEND ZWISCHEN SEPTEMBER UND NOVEMBER GEERNTET, DOCH MIT DER RICHTIGEN LAGERUNG KANN ER VIELE MONATE FRISCH BLEIBEN.

UNSERE TIPPS FÜR DIE LAGERUNG:

1. **Im Kühlschrank:** Im Ganzen hält er gut 2 Wochen, angeschnitten bleibt er nur etwa 1 Woche knackig.
2. **Im dunklen, kühlen Keller:** Hier ist der ganze Kohl bis zu 2 Monate haltbar.
3. **Im Eisfach:** Tiefgekühlt bleibt der Weißkohl bis zu 1 Jahr frisch.





Football ist eigentlich ein typisch US-amerikanischer Sport, erfreut sich aber auch hierzulande immer größerer Beliebtheit. Ein besonderes Highlight ist der „Super Bowl“ – DAS Football-Event des Jahres, bei dem die besten Teams der NFL im Finale gegeneinander antreten. Der Super Bowl findet in diesem Jahr am Sonntag, dem 13. Februar, statt und ist in den USA sogar so etwas wie ein inoffizieller nationaler Feiertag.

SUPER BOWL



ZUM MITREDEN
KÖNNEN:

SUPER BOWL 1X1

Das Spielfeld ist 100 Yards lang und 53,3 Yards breit. Das entspricht ca. 91,4 x 48,7 m.

Die Spielzeit beträgt 60 Minuten, aufgeteilt in 4 X 15 MINUTEN. Bei Gleichstand wird das Spiel um 15 Minuten verlängert.

In vier Spielzügen (DOWNS) muss die angreifende Mannschaft (OFFENSE) mindestens zehn Yards überwinden, da sie sonst den Ballbesitz verliert und die gegnerische Mannschaft dran ist.

Ziel ist es, den Ball in die gegnerische Spielhälfte zu bringen und durch einen TOUCHDOWN am Ende des Felds oder ein FIELD GOAL (Kick durch das Tor) möglichst viele Punkte zu bekommen.

Die Verteidiger (DEFENSE) können auch punkten, indem sie den gegnerischen Spieler zu Fall bringen, den Ball führt (Tackeln), oder einen Pass abfangen (Interception). Damit startet der Angriff der Defensive mit dem gleichen Ziel: den Ball in die gegnerische Endzone zu tragen.

[SNACKBUFFET]

SUPER BOWL DRIVE

Zutaten für einen Drink:

20 cl Cola, 5 cl Gin,
5 cl Orangensaft, 3 cl Zitronensaft,
Zitronenscheiben, Eiswürfel

Die Eiswürfel ins Glas geben und Gin sowie Zitronen- und Orangensaft darüberlaufen lassen. Einmal kurz umrühren und mit Cola aufgießen. Mit ein bis zwei Zitronenscheiben garnieren und servieren.



CHEERS!

London Dry Gin
Ständig im Sortiment

CHILI CHEESE CUPS

Zutaten für 4 Portionen:

12 Scheiben Toast, 6 EL Butter, 200 g geriebener Gouda, 300 g gemischtes Hackfleisch, 1 Dose Pizzatomen, ½ Dose Kidneybohnen, ½ Dose Mais, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Backkakao, 1 TL Chili-Cayenne-Pfeffer, 1 TL Zucker, Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, Salz

1. Die Zwiebel samt Knoblauch schälen und fein hacken – anschließend zusammen mit Hackfleisch scharf in Olivenöl anbraten.
2. Sobald alles leicht gebräunt ist, das Tomatenmark, alle Gewürze und den Kakao dazugeben, kurz anrösten und mit Dosentomen aufgießen. Im Anschluss alles einmal unter Rühren aufkochen und Mais sowie Kidneybohnen dazugeben.
3. Danach noch eine halbe Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
5. Den Rand der Toastscheiben abschneiden und das Brot jeweils von beiden Seiten mit Butter bestreichen. Danach je eine Scheibe in die Mulden eines Muffinblechs drücken.
6. Die Füllung auf die Förmchen verteilen und großzügig mit geriebenem Käse bedecken. Alles für 10–15 Minuten im Ofen goldbraun backen.

X O O X O
X O

FOOTBALL CRUNCH

Zutaten für 4 Portionen:

200 g weiße Schokolade, 150 g Salzbrezeln & Salzstangen, 150 g Nougat-Bits, 100 g ganze Mandeln, 50 g M&Ms (orange, braun, grün), 1 EL Puderzucker

1. Die Schokolade grob hacken und in einer Schale über einem Wasserbad unter Rühren zum Schmelzen bringen.
2. In der Zwischenzeit die Salzstangen in mundgerechte Stücke brechen. Den Puderzucker mit einigen Tropfen Wasser zu einer Glasur verrühren und in einen kleinen Spritzbeutel füllen, um die Mandeln damit zu verzieren.
3. Die flüssige weiße Schokolade und die Salzbrezeln, Salzstangenstücke und Cerealien vermischen – danach alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten.
4. Sobald alles ausgehärtet ist, noch die bunten M&Ms und Mandeln dazugeben und alles gründlich miteinander vermischen.



Golden Breakfast
Nougat Bits
Ständig im Sortiment

BREAD BITES **MIT HONIG-SENF-DIP**

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Weizenmehl, 300 ml lauwarmes Wasser, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 EL Zucker, 1 EL Salz, 1 Eigelb, 1 TL Senf, 1 TL Honig, 1 EL Wasser, 1 EL grob gemahlener Pfeffer
Für den Dip: 4 EL Senf, 1 EL Honig, ½ TL frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Salz

1. Zunächst Trockenhefe, Mehl, Salz, Zucker und Wasser in eine Rührschüssel geben und mindestens 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur für 2 Stunden ruhen lassen.
2. Nach der Ruhezeit den Teig noch einmal auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten und in 4 lange Stränge rollen. Danach eine weitere halbe Stunde abgedeckt ruhen lassen.
3. Den Brotteig in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem Blech mit Backpapier mit etwas Abstand platzieren. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
4. Im Anschluss Honig, Senf, Eigelb und Wasser vermischen und alle Teigstücke mit dem Pinsel damit bestreichen – mit Pfeffer bestreuen. Die Bread Bites für 8–10 Minuten goldbraun backen.
5. In der Zwischenzeit Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem pikanten Dip verrühren.

BRATWURST-BITES **MIT BIERSAUCE**

Zutaten für 4 Portionen:

4 Bratwürste, 8–10 Scheiben Bacon, Öl zum Braten
Für die Biersauce:

250 ml Bier – Hopfenseer hell, 200 g Ketchup, 2 EL Flüssigwürze, 1 EL Honig, 1 TL Senf, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Salz, 1 Prise Chili-Cayenne-Pfeffer

1. Für die Biersauce zunächst Bier, Honig, Senf und die übrigen Gewürze in einen Topf geben und einmal für 2–3 Minuten unter Rühren aufkochen, bis sich alles gründlich vermischt hat.
2. Das Ketchup dazugeben und für weitere 8–10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist.
3. Die Bratwürste in 4–5 Zentimeter große Stücke schneiden, mit Bacon umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Stücke ringherum in einer Pfanne knusprig anbraten.
4. Anschließend nacheinander in Biersauce tauchen und alle Bites so glasieren.



HERZHAFT

Gut Bartenhof Bacon
Ständig im Sortiment



FEINWÜRZIG

Hopfenseer hell
Ständig im Sortiment

BREAD BITES

BRATWURST BITES

PIZZA-SLIDERS

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig:

550 g Weizenmehl

7 g Trockenhefe

200 ml lauwarme Milch

150 g geschmolzene Butter

5 g Salz

2 Eier

10 g Zucker

1 Eigelb

2 EL Milch

Für die Füllung:

200 g Salami in Scheiben

200 g Hinterkochschinken

in Scheiben

200 g Emmentaler in

Scheiben

1 Mozzarella

1 Dose Pizzatomen

1 Knoblauchzehe

1 TL Tomatenmark

1 TL Oregano

Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

100 g geriebener Parmesan

Für die Kräuterbutter:

2 EL Butter

1 Knoblauchzehe

¼ Bund Schnittlauch

1. Für die Brioche zunächst Mehl, Trockenhefe, lauwarme Milch, geschmolzene Butter, Salz, Eier und Zucker für 8–10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und danach für eine Stunde bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.

2. Den Knoblauch schälen, zusammen mit den Pizzatomen und Tomatenmark pürieren, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und in einem Topf für 4–5 Minuten aufkochen. Abkühlen lassen.

3. Nach Ablauf der Ruhezeit den Teig in 12 gleich schwere Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen. Ein Backblech mit hohem Rand (30x20cm) mit Backpapier auslegen, die Kugeln mit etwas Abstand darauf platzieren und eine weitere halbe Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

4. Währenddessen den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.

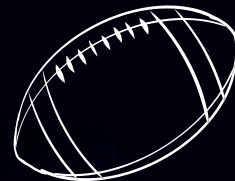
5. Eigelb und Milch verquirlen, die Teigkugeln damit bestreichen und im Ofen für 15–20 Minuten goldbraun backen.

6. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

7. Für die Kräuterbutter den Knoblauch fein reiben. Mit Butter sowie gehackten Schnittlauch vermischen und alles zum Schmelzen bringen.

8. Die Brioche mindestens eine halbe Stunde abkühlen lassen – danach im Ganzen aufschneiden und die untere Hälfte mit der Tomatensauce bestreichen. Mit Emmentaler, Schinken, Salami und Mozzarella (in dieser Reihenfolge) belegen. Den Briochedeckel behutsam daraufsetzen, leicht andrücken und erneut für 8–10 Minuten backen, bis die Käseschichten geschmolzen sind.

9. Zum Schluss noch mit der geschmolzenen Kräuterbutter bestreichen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.



READY TO SNACK



PERFEKT FÜR PIZZA

Gut Bartenhof
Delikatess-Hinterkochschinken
Ständig im Sortiment



KNUSPRIGER MIX

Schnell zubereitet und perfekt fürs Super-Bowl-Snackbuffet!

American Football Box

Erhältlich ab 31. Januar

Liebe geht ja bekanntlich auch durch den Magen, deshalb haben wir hier ein paar leckere Ideen für einen ausgedehnten Brunch am Valentinstag.

Valentins-Brunch



52 %

der Paare in Deutschland beschenken sich zum Tag der Liebe. Auf Platz 1 der beliebtesten Geschenke – mit rund 76 % – landen ganz klassisch die Blumen. Doch auch, wer am Valentinstag auf Geschenke verzichten möchte, kann es sich ein bisschen romantisch machen. Zum Beispiel mit einem **leckeren Frühstück** – oder einfach **Zeit zu zweit**, die man sonst selten hat.

Omelette-Muffins

Zutaten für 2 Portionen:

8 Eier, 100 g Emmentaler, 100 g Gouda, 200 ml Sahne, 2 Frühlingszwiebeln, 1 rote Paprika, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Butter zum Fetten der Förmchen, 200 g Salami in Scheiben, 8 Cocktailtomaten

1. Ein Muffinblech mit Butter einfetten und den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.
2. Danach die Eier mit Sahne verquirlen und beide Käsesorten grob reiben. Die Paprika entkernen, fein würfeln und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
3. Das Gemüse und Käse unter die Eimasse rühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Muffinförmchen verteilen.
4. Die Omelettes für 15–20 Minuten goldbraun backen und in der Zwischenzeit die Salamischeiben überlappend zu kleinen Rosenblüten fächern.
5. Zum Schluss noch die Tomaten schräg halbieren und zu kleinen Herzen zusammensetzen.
6. Die heißen Omelettes aus den Förmchen stürzen und auf den dekorierten Tellern servieren.

Alles Käse

Leckerrom
Emmentaler oder Gouda
Ständig im Sortiment



Herzige Frühstücks- brötchen zum Teilen

Zutaten für 6 Brötchen:

500 g Weizenmehl
80 g Zucker
7 g Trockenhefe
1 Prise Salz
280 ml Milch
80 g Butter
1 Eigelb

1. Zunächst Mehl, Zucker, Trockenhefe und Salz vermischen und die Butter mit Milch in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist (nicht kochen).
2. Die Flüssigkeit kurz abkühlen lassen und handwarm zu den trockenen Zutaten geben, um alles für 10–15 Minuten gründlich zu verkneten.
3. Anschließend den Teig abgedeckt für eine Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen. Danach den Teig in 6 gleich schwere Kugeln teilen – jede Kugel noch einmal halbieren und birnenförmig kneten.
4. Im Anschluss jeweils zwei Teighälften zu einem Herz zusammensetzen und erneut abgedeckt für eine halbe Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.
6. Nach der Ruhezeit die Brötchen mit verquirltem Eigelb bepinseln und für 20–25 Minuten goldbraun backen.



Heffeteig-Profi

Hey Joe Trockenhefe
Ständig im Sortiment

Liebe geht
durch den
Magen!



Verliebte Arme Ritter

TIPP:

DIE TOASTRESTE
KÖNNEN NOCH ZU
SEMMLBRÖSELN
VERARBEITET
WERDEN.

Zutaten für 4 Portionen:

8 Scheiben Toast
3 Eier
150 g Butter
50 g Honig
220 ml Milch
1 Prise Salz
4 Päckchen Vanillinzucker

1. Mit Plätzchenausstechern in verschiedenen Größen möglichst viele einzelne Herzen aus den Toastscheiben ausstechen.
2. Danach Milch, Eier, Honig und Salz verquirlen und die Toastherzen großzügig die Flüssigkeit aufsaugen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne zum schmelzen bringen und die Toastherzen darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
4. Währenddessen auf einem großen Teller Vanillinzucker ausbreiten und die noch heißen Armen Ritter darin wenden.



Pancake-Liebesturm

Zutaten für 2 Portionen:

300 g Weizenmehl, 100 g Zucker, 280 ml Milch, 3 Eier,
1 EL Butter, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Päckchen Backpulver,
1 Prise Salz, Flüssigkeit von eingelegter Rote Bete zum Färben,
Nuss-Nougat-Creme, Himbeerkonfitüre

1. Zunächst Mehl, Backpulver, Salz und Zucker vermischen – den Vanillinzucker mit Eiern und Milch verquirlen.
2. Die trockene Zutatenmischung einrühren und den Teig mit der Flüssigkeit der eingelegten Rote Bete rosa einfärben – danach für 20 Minuten quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit zwei Pfannen mit je einem Teelöffel Butter vorheizen.
4. Danach jeweils eine Eislöffelportion (oder 2–3 Esslöffel) pro Pancake in die Pfannen geben und nach 1–2 Minuten wenden und fertig backen.
5. Die Arbeitsschritte mit dem übrigen Teig wiederholen und die noch warmen Pancakes abwechselnd mit Nuss-Nougat-Creme und Himbeerkonfitüre aufschichten.



Süße Sünde

Nulacta Nuss-Nougat-Creme
Ständig im Sortiment



Frühstück-Liebe

Good Breakfast Toastbrot
Ständig im Sortiment



Valentinstag weltweit

#1

In **Japan** verschenken am Valentinstag nur die Frauen Pralinen an ihre männlichen Mitmenschen. Am „**Weissen Tag**“, der immer am 14. März stattfindet, bekommen dann die Frauen kleine Aufmerksamkeiten. Typische Geschenke sind hier weiße Schokolade, Unterwäsche oder Schmuck.

Excelsior Magie du Chocolat
Pralinenmischung
Ständig im Sortiment



Schenken MIT HERZ

WUSSTEN SIE, DASS PRALINEN IN EINER **HERZ-FÖRMIGEN SCHACHTEL** SCHON IM JAHR 1868 VON RICHARD CADBURY, EINEM ENGLISCHEN SCHOKOLADENHERSTELLER, VERKAUFT WURDEN? HEUTE WERDEN DAVON RUND **36 MILLIONEN STÜCK** JÄHRLICH AUSSCHLIESSLICH FÜR DEN VALENTINSTAG PRODUZIERT.

ABER AUCH DIE **PRALINEN AUS UNSEREM NORMA-SORTIMENT** KÖNNEN SICH SCHMECKEN – UND ZUM VALENTINSTAG – SCHENKEN LASSEN!

be my Valentine

Sags mit Blumen...

Ein weiteres sehr beliebtes Geschenk zum Valentinstag sind Blumen – vor allem Rosen symbolisieren die Liebe wie keine andere. Selbstverständlich sind die Geschmäcker aber bekanntlich verschieden, deshalb finden Sie bei uns nicht nur die schönsten Rosensträuße, sondern auch andere liebevolle Bouquets für Ihre Liebste.

VIELE WEITERE
PFLANZEN ZUM VALEN-
TINSTAG FINDEN SIE IN
IHRER FILIALE.



1

Romantisch

Rosenherz-Strauß
Verschiedene Ausführungen
Erhältlich ab 11. Februar

2



3



2

Exotisch

Luxus-Valentinsgesteck
mit 4 Cymbidium-Blüten
Erhältlich ab 9. Februar

3

Verspielt

Valentinssträuß
Verschiedene Variationen
Erhältlich ab 11. Februar



Valentinstag weltweit #2

In **Finnland** heißt der Valentinstag
Ystävänäpivi

Das bedeutet so viel wie **Freundestag**.
An diesem Tag werden nicht nur der
Partner oder die Partnerin mit
Aufmerksamkeiten bedacht, sondern
auch die Freunde.

FREEBIE

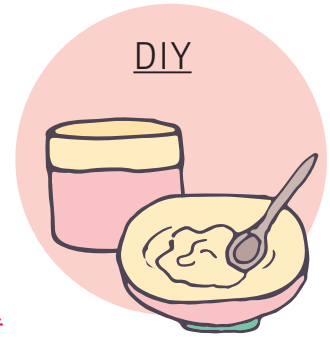
Matchbox Valentines

Liebeserklärung im Miniformat – so einfach wird aus einer
Streichholzschachtel eine liebevolle Überraschung für
Ihren Lieblingsmenschen.

TIPP:
DIE BOXEN KÖNNEN
MIT KLEINEN BON-
BONS, GUMMIBÄRCHEN
ODER SCHOKOLINSEN
GEFÜLLT WERDEN
– ODER VIELLEICHT
VERSTECKT SICH
AUCH EIN KLEINER
LIEBESBRIEF
DARIN.



Laden Sie sich unsere kostenlose
Bastelvorlage unter diesem QR-Code
herunter. Oder gehen Sie auf
norma-online.de/valentines



TIPP:
DAS PEELING IST
AUCH EINE SCHÖNE
GESCHENKIDEE –
VIELLEICHT FÜR DIE
BESTE FREUNDIN?

DIY Honig- Lippenpeeling

**FÜR EINEN EXTRAZARTEN
VALENTINS-KUSSMUND**

1 EL Kokosöl auf Raumtemperatur bringen,
sodass es leicht flüssig ist. Mit **2 EL cremigem
Honig** und **1 EL Rohrohrzucker** in eine kleine
Schüssel geben und gut verrühren.
In ein kleines, verschließbares Glas geben. Das
Lippenpeeling hält sich an einem kühlen Ort
bis zu 4 Wochen.

Anwendung:

Etwas Peeling mit sanft kreisenden Bewe-
gungen auf die Lippen auftragen. Mit einem
Tuch abnehmen (oder einfach ablecken). Eine
zusätzliche Pflege ist anschließend nicht
notwendig. Honig und Öl machen die Lippen
wunderbar zart.

... so kiss me!



Natürlich

Bio Sonne
Rohrohrzucker
Ständig im Sortiment

Rosen fairsCHENKEN!



Flower Power



Sag es mit
fairen Blumen

WARUM FAIRTRADE GENDER EQUALITY AUF BLUMENFARMEN STÄRKT

Rund 300 Millionen Rosen kamen 2020 direkt aus Kenia zu uns nach Deutschland. Das ostafrikanische Land ist im Blumendirektexport die Nummer zwei nach den Niederlanden, die ihrerseits auch immer mehr Blumen aus Kenia weiterexportieren.

Knapp die Hälfte der Beschäftigten auf kenianischen Blumenfarmen ist weiblich. Viele von ihnen haben es aufgrund traditioneller Geschlechterrollen sehr schwer, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen oder gar die Karriereleiter hinaufzusteigen.

Hier macht Fairtrade einen Unterschied. Mit gezielten Projekten für Frauen werden die Arbeiterinnen auf Fairtrade-Blumenfarmen gestärkt und gefördert, um mehr gesellschaftliche Mitbestimmung, finanzielle Unabhängigkeit oder Unterstützung in ihrer Rolle als Mutter zu erreichen. Hier ein paar Beispiele:

* MEHRWERT DURCH PRÄMIE:

2020 erhielten Beschäftigte auf Blumen- und Pflanzenplantagen 7,25 Millionen Euro Fairtrade-Prämie zusätzlich zum Verkaufspreis, davon allein 3,5 Millionen Euro über Absätze von fairen Rosen auf dem deutschen Markt.

* PROGRAMMARBEIT:

Das Blumenprogramm Ostafrika vom Netzwerk Fairtrade Africa schult Beschäftigte im Blumenanbau zu Themen wie Umweltschutz, Frauenrechte, existenzsichernde Löhne und Prämienverwendung

* HOHE STANDARDS:

Neben festen Arbeitsverträgen, Gewerkschaftsfreiheit sowie Mutter- und Arbeitsschutz sind strenge Umweltkriterien für Pestizideinsatz, Wasser- und Müllmanagement feste Bestandteile des Fairtrade-Standards für Rosen und Pflanzen.

Alle Stiele in diesem Strauß wurden von Fairtrade-Produzenten angebaut, nach Fairtrade-Standards zertifiziert und gehandelt.

Mehr Info:

www.fairtrade-deutschland.de/siegel



© Fairtrade/ Christoph Köstlin

„Ich habe durch Fairtrade viel Selbstbewusstsein gewonnen. Aber Fairtrade hat nicht nur mich, sondern auch meinen Arbeitgeber und meine ganze Gemeinde stärker gemacht.“

Blumenarbeiterin Grace Mwangi aus Kenia. Unterstützen Sie Grace und ihre Kolleginnen, verschenken Sie fair gehandelte Blumen am Valentins-, Weltfrauen- und Muttertag – oder einfach so!
www.fairtrade-deutschland.de/flowerpower



Fairtrade-Rosen
10 Stiele,
verschiedene Farben
Ständig im
Sortiment

(Aufgrund der nationalen Unterschiede nicht in jeder Filiale erhältlich.)



Magischer Pralinengenuss MIT GUTEM GEWISSEN

Excelsior Magie du Chocolat
Mozartkugeln oder Premium-Trüffelpralinen
Ständig im Sortiment



**GESUNDER START
IN DEN TAG**
Golden Breakfast Schokomüsli
Ständig im Sortiment



Der Fairtrade-Kakao kann als Mengengleich mit nicht-zertifiziertem Kakao vermischt werden. Mehr unter info.fairtrade.net/sourcing

fair genießen

Unser Schokoladen-Sortiment ist eine faire Sache!

Bereits seit 2015 bieten wir Produkte mit dem Fairtrade-Rohstoffsiegel für Kakao an und unterstützen damit menschenwürdige Arbeitsbedingungen und bessere Lebensverhältnisse im globalen Süden.



**KNUSPER-SNACK FÜR
ZWISCHENDURCH**
Delicia Müsliriegel Schoko
Ständig im Sortiment

Delicia – Feine Gebäckspezialitäten mit Fairtrade-Kakao

Delicia Mignon oder Kakaocreme Schnitten,
Spritzgebäck oder Waffelröllchen
Ständig im Sortiment



IMPRESSUM:

Herausgeber:
NORMA
Lebensmittel-filialbetrieb Stiftung & Co. KG
Heisterstraße 4
90441 Nürnberg

V.i.S.d.P.: Katja Heck

Kontakt:
kontakt-formular-internet@norma-online.de

Du möchtest gerne immer auf dem Laufenden sein und das NORMA-Angebot per E-Mail erhalten?

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

Realisation & Produktion:
myartwork GmbH
www.myartwork-gmbh.com

Projektmanagement: Sandra Maul

Rezepte, Foodstyling & Fotografie:
Stefanie Isabella Wenzel
Foodbloggerin | Kochbuchautorin |
Foodstylistin | Rezeptentwicklerin
www.lebkuchennest.de

Produktfotografie:
M17CreativeStudio GmbH
www.m17studios.de

Druckerei:
GD Gotha Druck und Verpackung GmbH & Co. KG
OT Güntherleben-Wechmar
Gutenbergstr. 3
99869 Drei Gleichen

Bildnachweise:
Shutterstock: Seite 8, 19, 24

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

Großer Spaß für kleine

NAKAREN

Kinder lieben es bunt und fantasievoll –
deswegen haben wir hier die schönsten Rezepte
und DIY-Ideen für Fasching zusammengefasst.

HAARE!

Feines Aroma

Zauberhaft Backen
Vanillinzucker
Ständig im Sortiment

AMERIKANER

mit Clownsgesicht

Zutaten für 8 Stück:

280 g Weizenmehl, 120 g Margarine, 100 g Zucker,
80 ml Milch, 3 Eier, ½ Päckchen Backpulver,

1 Päckchen Vanillinzucker, 1 TL Zitronenabrieb, 1 Prise Salz

Für die Glasur: 150 g Puderzucker, 2 EL Milch, 1 EL Zitronensaft

Für die Deko: Smarties, rote Fruchtgummifäden

1. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.
2. Backpulver, Mehl, Salz und Zitronenabrieb vermischen. Im Anschluss Margarine, Zucker, Vanillinzucker und Eier cremig schlagen und langsam die Mehlmischung unter Rühren dazugeben. Zum Schluss die Milch in den Teig mixen und die komplette Masse in einen Spritzbeutel füllen.
3. Nun behutsam nacheinander acht kleine Teigberge auf die beiden Backpapiere spritzen (dabei nicht zu flach und breit aufdressieren, da der Teig im Ofen noch auseinanderläuft).
4. Die Amerikaner für 15–20 Minuten goldbraun backen (für ein gleichmäßiges Backergebnis jedes Blech einzeln einschieben). Nach dem Backen alle Taler vollständig abkühlen lassen.
5. Aus Puderzucker, Milch und Zitronensaft die Glasur anrühren. Alle Amerikaner nacheinander mit der flachen Seite in die Glasur tauchen – jetzt noch mit Augen und Nase aus Smarties verzieren. Zum Abschluss mit roten Fruchtgummifäden die Frisur dekorieren und einige Stunden aushärten lassen.

KONFETTIKUCHEN

am Stiel

Zutaten für 12 Stück:

250 g Zucker, 180 g Mehl, 150 g Naturjoghurt,

80 g Speisestärke, 150 ml neutrales Pflanzenöl, 3 Eier,

1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Orange (heiß abgewaschen),

1 Prise Salz, 1 EL Semmelbrösel, Butter zum Fetten der Form

Für die Deko:

200 g weiße Schokolade, Smarties, 12 Eisstiele (Upcycling)

1. Den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit hohem Rand (20x30cm) einfetten und mit etwas Semmelbröseln bestäuben.
2. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
3. Die Eigelbe mit Zucker, Joghurt, Vanillinzucker und dem Abrieb und Saft der Orange mit der Küchenmaschine mixen. Sobald alles gut vermischt ist, weiter mixen und das Öl langsam einfließen lassen.
4. Danach Mehl und Speisestärke durch ein Sieb dazugeben und kurz unterrühren, bis sich alles verbunden hat. Das geschlagene Eiweiß behutsam unterheben und die Teigmasse auf das Blech verteilen.
5. Den Kuchen für 25–30 Minuten goldbraun backen und danach mindestens 2–3 Stunden abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Schokolade über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
7. Den Kuchen in Rechtecke schneiden und mit Eisstielen versehen. Zu zwei Dritteln in die flüssige Schokolade tauchen (oder über einem Kuchengitter damit übergießen) und mit bunten Smarties verzieren – erneut abkühlen lassen.

TIPP:

Die Eisstiele vom Eis-am-Stiel-Essen aufheben und gut reinigen. Sie können für Kuchen am Stiel oder auch zum Basteln wiederverwendet werden.



Mild und cremig

Landfein Joghurt mild
Ständig im Sortiment



Kunterbunte QUARK- BÄLLCHEN

Zutaten für 24 Stück:
500 g Weizenmehl
450 g Quark
280 g Zucker
6 Eier

2 Päckchen Vanillinzucker
2 Päckchen Backpulver
½ TL Salz
1 Liter Pflanzenöl

Zum Färben:
1–2 EL Karottensaft
1–2 EL Orangensaft
1–2 EL Flüssigkeit von
eingelegerter Rote Bete

Zum Wälzen/Bestäuben:
Zucker oder Puderzucker

1. Zunächst Mehl und Backpulver in eine Schale sieben und Salz, Vanillinzucker und Zucker dazugeben.
2. Die Eier mit Quark vermischen und die Mischung zu den trockenen Zutaten geben – gründlich verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
3. In der Zwischenzeit das Öl in einen hohen Topf geben und auf 170° C erhitzen.
4. Die Teigmasse auf 3–4 (je nach gewünschter Farbvielfalt) Schalen aufteilen und jeweils einfärben.
5. Danach mit einem Eislöffel kleine Kugeln aus der dickflüssigen Masse abstechen und einen farbigen Teig nach dem anderen im heißen Fett goldbraun ausbacken – je Kugel etwa 5–6 Minuten.
6. Die heißen Quarkbällchen auf ein Küchenpapier geben – danach entweder direkt in Zucker wälzen oder mit reichlich Puderzucker bestäuben.

Spielspaß:
**Matsch-
Banane**

Eine Banane zu schälen und zu essen ist doch kinderleicht? Denkst du! Bei diesem lustigen Spiel werden die Handgelenke jedes Mitspielers mit Kreppband zusammengeklebt. Wer es am schnellsten schafft, die Banane zu schälen und zu essen, hat gewonnen.



TIPP:
Für ein sauberes Ergebnis den Portionierlöffel gründlich waschen, bevor die nächste Farbe an der Reihe ist.



Quark macht stark

Landfein Speisequark
Ständig im Sortiment

MATERIAL:

Leere Klopapierrollen, Buntpapier oder Musterpapier, Luftballons, Kleber, Schere, Masking Tape nach Belieben, Konfetti

1. Den Luftballon unten zuknoten und das obere Drittel des Ballons abschneiden.
2. Den unteren Teil des Ballons über die Klopapierrolle stülpen und eventuell mit Kleber fixieren, wenn er zu locker sitzt.
3. Die Klopapierrolle mit Bunt- oder Musterpapier nach Wahl bekleben. Am Übergang von Ballon zu Papier besonders gut festkleben.
4. Die Konfettikanone nach Belieben mit Masking Tape verzieren. Mit Konfetti befüllen, den Luftballon nach hinten ziehen und Kanone abfeuern!

KONFETTI-
KANONE

Spielspaß:
**Schoko-
wettessen**



Excelsior Magie du Chocolat
Schweizer Vollmilch oder
Schweizer Weisse Mandel
Ständig im Sortiment

Für 4 und mehr Kinder.

Bei diesem leckeren Spiel wird einem
das Auspacken und Essen einer Tafel

Schokolade deutlich erschwert.

So funktioniert es:

Die verpackte Tafel wird in der
Mitte eines Tisches platziert.

Dann wird gewürfelt. Wer
zuerst eine 6 würfelt, muss sich

schnell eine Mütze, Schal und Hand-
schuhe anziehen und darf die Tafel

auspacken – und anschließend die
Schokolade mit Messer und Gabel

essen – bis die nächste 6 gewürfelt
wird. Dann ist das nächste Kind dran.

Das Spiel ist zu Ende, wenn die
Schokolade aufgegessen wurde.



Powerteam

für den Frühjahrsputz



Clevere Helfer für den
Frühjahrsputz:

Saubermax[®]

Exklusiv bei

NORMA[®]