

NORMA **GAZIN**

Frisch inspiriert durch den Tag

GRATIS
ZUM
MITNEHMEN

Einfach **Danke** sagen

**MIT UNSEREN LIEBEVOLLEN
UND KREATIVEN
GESCHENK-, BASTEL-
UND REZEPTIDEEN
ZUM MUTTER- UND VATERTAG**

ROT, RUND, SÜSS

Endlich ist Kirschenzeit!
Fruchtige Rezepte mit
unseren Sommerliebungen.

CAMPING

Ab nach draußen – hier kommen die besten Camping-tips und leckere Inspirationen für die Outdoorküche.

SNACK-TIME

Wraps und Quesadillas mit bunter Füllung – so einfach selbst-gemacht.



summer
lover

DEN FRÜHSOMMER

feiern
MIT **NORMA**[®]

Wir lieben den Frühsommer: Die Sonne scheint, es gibt frisches, regionales Obst und Gemüse – und das Wetter eignet sich perfekt für Outdooraktivitäten!

Damit Sie diese wunderschöne Jahreszeit voll auskosten können, geht es in dieser Ausgabe um den vielfältigen Einsatz von Kirschen, selbstgemachte Tortilla-Wraps, kreative Ideen für den Mutter- und Vatertag sowie besonders leckere und praktische Tipps für Ihren nächsten Campingtrip.

Wir wünschen Ihnen eine genussvolle und abenteuerreiche Zeit!

Ihre **NORMA** - Redaktion





ab **04** **FRISCHE**
 04 Star der Saison: Kirschen
 05 Von süß bis herzhaft –
 Leckere Kirschrezepte

ab **08** **MUTTERTAG**
 08 Blumengrüße für Mama
 09 Kreative Blumentopf-
 Cupcakes zum Muttertag

ab **10** **VATERTAG**
 10 Geschenkideen für den
 besten Papa
 11 Witziges Vatertagsgeschenk:
 selbst gemachte Schoko-
 salami

ab **12** **GARTEN**
 12 Romantischer Sommer-
 garten
 13 Lieblingsbeeren
 14 La dolce vita – italienisches
 Flair im Garten

ab **16** **WRAPS UND DIPS**
 16 Grundrezept Tortillas
 und zwei Ideen für
 leckere Füllungen
 19 Passende Dips für Wraps
 und Chips

ab **20** **CAMPING**
 20 Kreative Outdoorküche
 23 DIY: rustikale Outdoorkerze





Gut

Kirschen essen ...

WAHRHEIT ODER MYTHOS

Diese Volksweisheit kennen Sie bestimmt auch noch aus Ihrer Kindheit:



„Auf Kirschen sollst du kein Wasser trinken, sonst gibst's Bauchweh!“ –

und sie hält sich hartnäckig. Dabei ist es mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass das nicht stimmt. Doch was war der Grund dafür, dass man früher wirklich häufig Bauchschmerzen aus der Kombination von Kirschen und Wasser bekam? Die Antwort ist ganz einfach: die schlechte Qualität des Trinkwassers. Im Wasser aus den Brunnen oder Flüssen waren damals häufig Keime zu finden, die zu Magen- und Darmbeschwerden führten.

... dafür ist jetzt die richtige Zeit. Ab Ende Mai haben die saftigen, roten Vitaminbömbchen nämlich wieder Hochsaison.



BETT-HUPFERL

DURCH IHREN
BEACHTLICHEN GEHALT DES
Schlafhormons Melatonin
KÖNNEN KIRSCHEN DIE SCHLAF-
DAUER UND -QUALITÄT POSITIV
BEEINFLUSSEN.

Rote Glücklichmacher

WUSSTEN SIE, DASS KIRSCHEN NICHT NUR LECKER SCHMECKEN, SONDERN AUCH VOLLER VITAMINE UND MINERALIEN STECKEN? UND DAS BESTE: SIE ENTHALTEN SOGAR DIE AMINOSÄURE L-TRYPTOPHAN, EINEN BAUSTOFF FÜR DIVERSE GLÜCKSHORMONE.

AUTSCH

Haben Sie sich schon mal gefragt, woher das Sprichwort **„Mit dem ist nicht gut Kirschen essen“**

kommt? Kirschen waren schon im Mittelalter ein beliebtes, aber sehr teures Obst, weshalb es sich nur wohlhabende Menschen leisten konnten – und diese sich gerne mit ihresgleichen zum Kirschenessen trafen. Es soll allerdings vorgekommen sein, dass sich auch mal „einfache Leute“ daruntermischten, die dann als Strafe mit Kirschkernen bespuckt wurden, um sie zu verschrecken. Früher sagte man deshalb: „Mit hohen Herren ist nicht gut Kirschen essen“, daraus ist die heute bekannte Redewendung entstanden.

FRISCHE-TIPP

Kirschen sind im Kühlschrank einige Tage haltbar. Wichtig! Stiele dran lassen und erst vor dem Verzehr waschen, um Faulen zu verhindern.



KNUSPERSPASS

Delicia Butterkeks
Ständig im Sortiment

**Zutaten für eine
20-cm-Springform:**
250 g Frischkäse
150 g weiße Schokolade
100 g rote Gummibärchen
80 g Butterkeks
50 g Butter
100 ml Sahne
1 Prise Salz
6 EL Stärke
2 EL Kirschkonfitüre
150 g TK-Kirschen

1. Zunächst die Butterkeks zerkrümeln und die Butter schmelzen – alles miteinander vermischen, auf dem Boden der Springform verteilen und im Kühlschrank kalt stellen.
2. In der Zwischenzeit ein Wasserbad aufsetzen und die weiße Schokolade grob gehackt zusammen mit der Sahne, Salz und den Gummibärchen zum Schmelzen bringen.
3. Sobald sich alles aufgelöst hat, den Frischkäse unterrühren und die Stärke mit einigen Tropfen Wasser anrühren.
4. Die Stärkemischung unterrühren und die Frischkäsemasse auf den Kuchenboden gießen – danach noch einmal für mindestens 8 Stunden kalt stellen.
5. Kurz vor dem Servieren die Kirschen entkernen und halbieren – danach die Konfitüre auf dem Käsekuchen verstreichen und mit den Kirschen belegen.

No-bake-

Cherry-Cheesecake

TIPP:
DAMIT SICH DER KUCHEN
GUT AUS DER FORM LÖSEN
LÄSST, DIE SPRINGFORM
ZUVOR MIT FRISCHHALTE-
FOLIE AUSLEGEN.

TIPP:
GENIEßEN SIE DAS
CHUTNEY ZU FRISCHEM
BROT, AUF WÜRZIGEM KÄSE
ODER ALS PIKANTEN DIP ZU
GEGRILLETEM FLEISCH.

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kirschen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Butter

1 EL Senf

1 TL Thymian

Salz

Pfeffer

60 g Zucker

100 ml Rotwein

100 ml Essig

1. Die Kirschen entsteinen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Butter anschwitzen.

2. Danach Thymian, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben – alles leicht karamellisieren und die Hälfte der Kirschen untermischen.

3. Alles mit Rotwein und Essig ablöschen – danach einmal aufkochen lassen und grob pürieren.

4. Anschließend die übrigen Kirschen unterrühren und weitere 10 Minuten unter Rühren auf kleiner Flamme köcheln lassen.

5. Zum Schluss das Chutney in sterile Gläser füllen und fest verschließen.

Würziges

Kirschchutney



FÜR DAS GEWISSE EXTRA

Duca della Seduzione
Primitivo Susumaniello
Salento IGT

Ständig im Sortiment

Fruchtig-erfrischende

Kirschlimo

Zutaten für 4 Portionen:
 300 g Kirschen
 200 g Honig
 250 ml Wasser
 4 Zitronen
 1 Liter Mineralwasser medium
 Eiswürfel

Zunächst die Zitronen auspressen und den Saft zusammen mit Honig und Wasser für 5–6 Minuten aufkochen – danach langsam abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Kirschen entkernen, pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Alles zusammen mit dem hergestellten Sirup, Mineralwasser und Eiswürfeln in einem Krug mischen, auf Gläser verteilen und servieren.



PRICKELND

surf Mineralwasser medium
 1,5 Liter

Ständig im Sortiment

#1 DER FLASCHENTRICK

EINFACH ENTKERNEN

So schnell bekommen Sie mit einfachen Hilfsmitteln den Kern aus der Kirsche. Sie benötigen lediglich eine saubere Glasflasche und ein Essstäbchen (oder einen Strohhalm). Die Kirsche auf den Hals der Flasche aufsetzen und mit dem Stäbchen den Kern nach unten durchstechen, sodass dieser in die Flasche plumpst. Voila, übrig bleibt eine ganze Kirsche ohne Stein.



#2 UPCYCLING-TIPP

KIRSCHKERNKISSEN

Auch wenn wir uns erst mal auf den Sommer freuen – mit dieser Upcycling-Idee können Sie jetzt schon für die kühlere Jahreszeit vorsorgen: Die gesammelten Kirschkerne in **heißem Wasser** gründlich waschen und trocknen lassen. Dann in ein kleines **Baumwollsäckchen** füllen und zunähen. Im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmen. (Vorsicht: nicht zu heiß werden lassen!)



SAISON-
KALENDER
MAI/JUNI



Unter diesem QR-Code können Sie unseren Saisonkalender für Mai/Juni herunterladen. Oder gehen Sie auf norma-online.de/saisonkalender

Am
8. Mai
ist
Muttertag

„Liebe Mama!

Gute Sachen gibt es
selten, deswegen gibt
es dich auch nur
einmal! “

Blumen- grüße für dich!

Handgebundener Floristenstrauß

Verschiedene Ausführungen
Erhältlich ab 6. Mai



1 Topfrose „Infinity“ mit Herzmanschette

Verschiedene Farben
Erhältlich ab 4. Mai

2 Cymbidium im Cognacglas

Verschiedene Ausführungen
Erhältlich ab 4. Mai

3 Phalaenopsis Multiflora in der Keksdose

Verschiedene Farben
Erhältlich ab 4. Mai

... und dazu ein bisschen
Nervenfutter – weil
man das als
Mama eben
manchmal
braucht!



**Excelsior
Magie du Chocolat
Premium-
Trüffelpralinen –
Summer Edition**
Verschiedene Sorten
Ständig im Sortiment

Zutaten für 10 Blumentöpfe:*Für den Teig:***300 g Mehl (Type 405)****200 g Zucker****100 g Butter****100 g Zartbitterschokolade****80 g Trinkkakaopulver****230 ml Milch****2 Eier****1 TL Backpulver****1 Prise Salz****1 Handvoll Himbeeren****12 Muffinförmchen***Für die Deko:***100 g Himbeerkonfitüre****100 g Himbeeren oder Heidelbeeren****1 Bund frische Minze****10 Mini-Terrakottatöpfe****Kies, Zahnstocher***Niedliche
Blumentopf-***CUP
CAKES****ZUM MUTTERTAG**

1. Zunächst den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen und ein Muffinblech mit Förmchen auslegen.
2. Die Butter vorsichtig mit der Schokolade schmelzen und kurz abkühlen lassen.
3. Danach Zucker und Eier schaumig schlagen und behutsam die Butter-Schokoladenmischung einfließen lassen.
4. Im Anschluss Mehl, Trinkkakaopulver, Backpulver, Salz und Milch unter Rühren nach und nach zum Teig geben.
5. Nun den Teig jeweils etwa zu zwei Dritteln hoch in die Muffinförmchen verteilen. Jeweils 5 – 6 Himbeeren im Teig versenken und für 20–25 Minuten backen. Abkühlen lassen.
6. Die Blumentöpfe zur Hälfte mit Kies befüllen und je einen Schoko-Cupcake hineinsetzen.
7. Zwei der Schoko-Cupcakes zerkrümeln. Die Himbeerkonfitüre auf die Oberseite der Blumentopf-Cupcakes verstreichen und mit den Krümeln bedecken.
8. Zum Schluss noch kleine Minzblätter an den Beeren mit je einem Zahnstocher fixieren und diese dann als Blüten auf die Cupcakes setzen.

**KRÄFTIG SCHOKOLADIG****Excelsior Zartbitterschokolade***Ständig im Sortiment***UPCYCLING-TIPP:**

FÜR DIE BLUMENTOPF-CUPCAKES KÖNNEN SIE KLEINE, GEBRAUCHTE TERRAKOTTATÖPFE NEHMEN, DIE SIE VOR GEBRAUCH SEHR GRÜNDLICH AUSWASCHEN.

Für den besten Papa!

Alles Gute zum Vatertag

Papa ist der Beste – und das muss gefeiert werden! Deshalb haben wir hier ein paar kreative Geschenkideen für Sie.

26. Mai

Die besten
Geschenkideen
zum
VATERTAG



>>> FÜR DUFTE PAPAS

King After Shave
Classic oder Energy
Ständig im Sortiment



>>> JETZT IST PAPA-ZEIT

Magnum 1930 Hochwertige Armbanduhr
mit Edelstahlarmband
Erhältlich ab 23. Mai

PROST!

Freebie

Flaschenanhänger mit Vatertags-Glückwünschen

Ein schönes, kaltes Bier
oder eine feine Flasche
Wein dürfen am
Vatertag selbst-
verständlich nicht
fehlen! Kennen Sie
schon unsere lustigen
Krawattenanhänger
für Flaschen?
Diese können Sie
sich jetzt GRATIS auf
unserer Website
herunterladen.

Schnelles Geschenk zum Vatertag gesucht?
Verschönern Sie Bier- oder Weinflaschen mit
diesen witzigen Krawattenanhängern zum
Selbstausrücken.
Das Freebie können Sie unter diesem QR-Code
herunterladen. Oder gehen Sie auf
norma-online.de/vatertag



Hopfenseer hell
Ständig im Sortiment



Schnell gemacht:

Witzige
und leckere

GESCHENKIDEE
ZUM VATERTAG

Wenn Papa nicht so auf Pralinen steht,
aber trotzdem gerne nascht –

dann sind Sie hier genau richtig!

Denn wir haben eine süße Geschenkidee
für alle Männer kreiert, die es lieber
unkonventionell mögen:

>>> SO EINFACH GEHT'S:

Zutaten für eine Salami:
250 g Kokosöl
150 g Zartbitterschokolade
30 g Puderzucker
1 EL Rum
1 Prise Salz
80 g Butter
100 g Butterkekse
50 g ganze Mandeln
50 g Pistazien
Puderzucker für die Hülle

1. Das Kokosöl zusammen mit Schokolade, Puderzucker, Salz und Rum in einer Schüssel über einem Wasserbad langsam erhitzen.
2. Sobald sich alles miteinander verbunden hat, die Butter in kleinen Stückchen unterrühren und die Masse bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Nüsse und Butterkekse grob hacken und unter die Schokoladenmasse heben.
4. Eine Frischhaltefolie ausbreiten und die Masse darauf verteilen, anschließend mit der Folie umhüllen und zu einer Art Wurst einwickeln. Die Enden der Folie dabei fest verdrehen.
5. Die Schokosalami danach über Nacht im Kühlschrank aushärten lassen – am nächsten Tag aus der Folie nehmen und in reichlich Puderzucker wälzen.

TIPP:

FÜR DEN PERFEKTEN
SALAMI-LOOK NOCH
MIT KÜCHENGARN
UMWICKELN.

Schoko- SALAMI mit Nüssen



FÜR MEHR AROMA

Captain Comark Rum
Ständig im Sortiment



Romantischer SOMMER GARTEN

Zarte Blüten in romantischen Farben
machen Ihren Garten
zu einem besonderen Augenschmaus.



1

3 unterschiedliche Farben
im Topf



2

1 SOMMERBLUMEN- MIX

Zum Beispiel Fuchsie
Erhältlich bei **NORMA** ab 15. Juni

2 PETUNIE „MILLION BELLS“-TRIO

Verschiedene Farben
Erhältlich bei **NORMA** ab 25. Mai

3 HORTENSIE

Rosa, blau oder pink/lila
Erhältlich bei **NORMA** ab 11. Mai

4 TRÄNENDES HERZ

Weiß oder rosa
Erhältlich bei **NORMA** ab 25. Mai





3



4



EXKLUSIVE OSTEOSPERMUM

Verschiedene Sorten z. B.: Purple Sun, Tropic Sun, Christal Pink, Light Pink oder Magic Orange
Erhältlich bei **NORMA** ab 18. Mai



GARTEN

Mhhhh....

LIEBLINGS-BEEREN

frisch geerntet aus dem eigenen Garten



1

2

3

1 HIMBEEREN/BROMBEEREN – DIE GROSSEN

mit XXL-Früchten
Erhältlich bei **NORMA** ab 11. Mai

2 BEERENSTRÄUCHER „FRUCHTENDE HECKE“

Besondere Sorten, z. B. Aronia
Erhältlich bei **NORMA** ab 18. Mai

3 JOHANNISBEER-STAMM

Schwarze, rote oder weiße Johannisbeere
Erhältlich bei **NORMA** ab 11. Mai



LA DOLCE VITA

im heimischen Garten

Mit dieser feinen Auswahl an mediterranen Pflanzen zaubern Sie im Nu einen Hauch von Mittelmeerurlaub auf Terrasse und Balkon.

Feels like
in Italy



1



1 MEDITERRANE PFLANZEN

in der Dekoschachtel
zum Beispiel Zitrone, Feige
oder Calamondine

Erhältlich bei **NORMA** ab 11. Mai





2

OLEANDER

Verschiedene Farben
Erhältlich bei **NORMA** ab 8. Juni

MEDITERRAN
inspiriert



3

3 FUNKIE HOSTA XL

Verschiedene Sorten
Erhältlich bei **NORMA** ab 8. Juni



4

4 OLIVEN-HOCHSTAMM

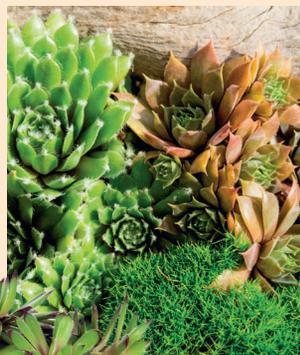
ca. 60–70 cm hoch
Erhältlich bei **NORMA** ab 29. Juni

5 SCHOPFLAVENDEL

Erhältlich bei **NORMA** ab 29. Juni

6 SEMPERVIVUM „HAUSWURZ“

Verschiedene Sorten
Erhältlich bei **NORMA** ab 25. Mai



5



6



7

BLÜHENDE PYRAMIDE

Verschiedene Sorten,
zum Beispiel Bougainvillea
„Vera Deep Purple“
Erhältlich bei **NORMA** ab 11. Mai



**3, 2, 1,
INGEWICKELT,
FERTIG!**

*Tortillafladen sind wahre Tausendsassas,
denn sie können ganz einfach
und nach Belieben mit Fleisch, Fisch,
Gemüse, Kräutern, Salsas oder sogar Obst
gefüllt – und dann eingerollt werden.
Perfekt für eine leichte Sommerküche!*

Mediterrane Quesadillas

MIT RUCOLA, TOMATEN,
MOZZARELLA UND PARMESAN

+ passende Dips
auf Seite 19



GRUNDREZEPT WEIZENTORTILLA

Wussten Sie, wie einfach Sie die beliebten Teigfladen aus nur wenigen Zutaten selbst zubereiten können?
So einfach geht's:

Für 4 Stück: Alle Zutaten wie unten aufgeführt in einer Rührschüssel gründlich vermengen und für 10–15 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche in vier gleich schwere Portionen teilen und diese jeweils kreisrund ausrollen.

In der Zwischenzeit eine Pfanne ohne zusätzliches Fett erhitzen und die dünnen Teigfladen darin nacheinander von beiden Seiten ausbacken. Je nach Hitzeentwicklung genügt schon eine Minute pro Seite.

Zutaten:

220 g Weizenmehl
(Type 405)



100 ml
Wasser



30 ml
Olivenöl



1 TL Salz



TIPP:
DIE FERTIGEN WRAPS BIS ZUR VERWENDUNG ZWISCHEN LEICHT FEUCHTE KÜCHENHANDTÜCHER LEGEN, DAMIT SIE SCHÖN ELASTISCH BLEIBEN UND BEIM SPÄTEREN ROLLEN NICHT BRECHEN.



Belluccino Olivenöl
Ständig im Sortiment

Mediterrane Quesadillas

Zutaten für 4 Portionen:
8 Tortillas
4 Mozzarellas
1 Zwiebel
200 g Rucola
200 g Cocktailtomaten
100 g geriebener Parmesan
½ TL Oregano
½ TL Basilikum
Salz
Pfeffer

1. Zunächst den Mozzarella gut trocken tupfen, klein würfeln und die Tomaten und die Zwiebel in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden.
2. Außerdem den geriebenen Parmesan mit Kräutern, Salz und Pfeffer mischen.
3. In der Zwischenzeit eine Pfanne ohne zusätzliches Fett aufheizen. Jetzt eine Tortilla in die Pfanne legen und mit etwas Mozzarella, Parmesanmischung, Tomaten, Zwiebel und Rucola belegen.
4. Danach mit der zweiten Tortilla bedecken und wenden, sobald der Käse zu schmelzen beginnt.
5. Sobald die Quesadilla von beiden Seiten knusprig gebacken ist, auf ein Holzbrett legen und vierteln – danach die Arbeitsschritte mit den übrigen Tortillas wiederholen.



KRÄUTER DES SÜDENS

Cook!
Oregano oder Basilikum
Ständig im Sortiment



Grillgemüse- Wrap

MIT ERBSEN-BOHNEN-
HUMMUS

Zutaten für 4 Portionen:

4 Tortillas

4 Blätter Kopfsalat

Für das Hummus:

150 g Erbsen TK

150 g Kidneybohnen

1 Knoblauchzehe

1 EL Sesamsaat

6 EL Olivenöl

1 Zitrone

¼ Bund Petersilie

Für das Grillgemüse:

2 rote Paprika

2 Zwiebeln

1 Zucchini

2–3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1. Zunächst die Erbsen und Kidneybohnen für 6–8 Minuten in Salzwasser kochen – danach abkühlen lassen und mit den übrigen Zutaten für das Hummus im Mixer cremig pürieren.

2. Anschließend das Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer gewürzt sowie in etwas Olivenöl mariniert auf dem Grill oder in der Grillpfanne für 4–6 Minuten rösten – danach leicht abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Tortillafladen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett nacheinander erwärmen und im Anschluss mit dem Hummus bestreichen.

4. Zum Schluss noch mit Salatblättern und Grillgemüse belegen, fest aufrollen, halbieren und servieren.



FEIN-NUSSIG

Bio Sonne Sesamsaat

Erhältlich ab 20. Juni

TIPP

DIE WRAPS LASSEN SICH
PRIMA VORBEREITEN UND
MITNEHMEN – ALS LEICHTES
MITTAGESSEN IM BÜRO ODER
FÜR UNTERWEGS.

SELBSTGEMACHTE
TORTILLA-CHIPS

RESTE-TIPP

ÜBRIGE TORTILLAS
ZU KNUSPRIGEN
SELBSTGEMACHTEN
CHIPS VERARBEITEN –
SO EINFACH GEHT'S:
TORTILLAS IN DREIECKE
SCHNEIDEN. MIT EINER
MARINADE AUS OLIVEN-
ÖL, SALZ UND EDELSÜS-
SEM PAPRIKA BEIDSEITIG
EINPINSELN. AUF EINEM
BACKBLECK IM BACK-
OFEN BEI 220° C FÜR
CA. 10 – 15 MINUTEN
KNUSPRIG BACKEN. EIN-
MAL ZWISCHENDURCH
WENDEN.

ZWEI DIPS SIND BESSER ALS EIN DIP!

Das i-Tüpfelchen
zu Wraps oder
knusprigen Chips.

Den Backofen auf 190° C Umluft vorheizen. **Eine Aubergine** längs halbieren und die Schnittfläche einritzen und mit **2–3 EL Olivenöl** bestreichen. Anschließend im Ofen für 20–30 Minuten kräftig rösten. Danach das weiche Fruchtfleisch aus der Schale herausöffeln und zusammen mit **1 Knoblauchzehe, 50 g Joghurt** und **½ TL Thymian** cremig pürieren. Zum Schluss noch mit dem **Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer** abschmecken.



Auberginen- Creme

Oliven- Dip



LEICHT & FRISCH

Landfein Joghurt mild
Ständig im Sortiment



WÜRZIG-MEDITERRAN

Finca del Sol Schwarze Oliven
Ständig im Sortiment

100 g schwarze Oliven und **¼ Bund Petersilie** grob hacken. Danach mit **150 g Joghurt, 1 EL Olivenöl, ½ Knoblauchzehe** und **einer Prise Rosmarin** in den Mixer geben und fein pürieren. Alles mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Camping ist eine der beliebtesten Urlaubsformen bei uns. Auch wenn man mit dem Zelt oder Wohnmobil in der „Wildnis“ unterwegs ist, muss man keinesfalls auf kulinarische Genüsse verzichten! Hier sind ein paar einfache, aber leckere Rezepte für eine abwechslungsreiche Campingküche.



Kreative Outdoorküche

Einfach unterwegs kochen.

Prima fürs Lagerfeuer – das macht nicht nur Kindern Spaß!

Kräuter-Stockbrot

Zutaten für 12 Portionen:

500 g Weizenmehl, 50 g Olivenöl,
12 g Salz, 300 ml lauwarmes Wasser,
½ Würfel Hefe, 1 EL Honig, 1 TL Zucker,
1 TL Thymian, 1 TL Oregano, ½ TL Rosmarin

1. Die gesamten Zutaten in einer Rührschüssel für mindestens 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten – danach bei Raumtemperatur für 1 ½ Stunden abgedeckt ruhen lassen.
2. Im Anschluss den Teig in 12 gleich schwere Portionen teilen und zu langen Strängen ausrollen – diese um die Äste wickeln und die Enden fest andrücken.
3. Anschließend die Stockbrote für 15–20 Minuten über die Glut halten, bis sie ringsherum goldbraun und knusprig sind.



DHW Backhefe
Ständig im Sortiment

TIPP

One-Pot-Gerichte sind der Retter, wenn man Zeit und Abwasch sparen möchte. Alle Zutaten werden zusammen in nur einem Topf gekocht – ideal also für die Campingküche. Am bekanntesten sind Pastagerichte, aber es gibt auch leckere Variationen mit Reis, Fleisch oder Hülsenfrüchten.

Alles aus einem Topf:

One-Pot-Spaghetti mit Würstchen

Zutaten für 4 Portionen:
 800 g Pizzatomen
 250 g Spaghetti
 300 ml Gemüsebrühe
 8 Wiener
 2 Knoblauchzehen
 1 Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 1 TL Oregano
 1 TL Basilikum
 Salz, Pfeffer

1. Zunächst Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem großen Topf über der Glut in Olivenöl anschwitzen.
2. In der Zwischenzeit die Würstchen in Scheiben schneiden, dazugeben und kurz anbraten.
3. Die Pizzatomen, Gemüsebrühe, Spaghetti und alle Gewürze dazugeben und alles für 15–20 Minuten köcheln lassen – dabei gelegentlich umrühren, damit die Spaghetti in der Flüssigkeit garen können.



Villa Gusto Spaghetti
 Ständig im Sortiment

Baked Beans

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g grüne Bohnen TK
- 400 g Pizzatomen
- 200 g Bacon
- 50 g Zucker
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer



Der Campingklassiker, einfach selbstgemacht

1. Eine tiefe, gusseiserne Pfanne über der Glut platzieren und vorheizen.
2. Zunächst den Bacon in dünne Streifen schneiden und in der Pfanne auslassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben.
4. Außerdem Kidneybohnen abgießen und zusammen mit grob gewürfelten Pizzatomen, Zucker, Senf, Tomatenmark und den übrigen Gewürzen in den Topf geben.
5. Danach abgedeckt für mindestens 40–45 Minuten bei indirekter Hitze köcheln lassen – etwa 10 Minuten vor Ablauf der Zeit noch die grünen Bohnen dazugeben und immer wieder gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Pizza ganz ohne Ofen – so einfach geht's:

Pfannen-Pizza

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Packung Pizzateig mit Tomatensauce
- 1 Mozzarella
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Cocktailtomaten
- 100 g Salami
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- 1–2 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum (optional)

1. Eine gusseiserne Pfanne mit Olivenöl ausfetten.
2. Den Pizzateig in zwei Portionen teilen und die erste Ladung Teig am Pfannenboden ausbreiten – den Rand etwas dicker am Pfannenrand hochstehen lassen.
3. Nun die Pfanne über der Glut erhitzen und den Pizzaboden abgedeckt für 5–6 Minuten vorbacken, danach wenden.
4. In der Zwischenzeit die Tomatensauce mit fein geriebenem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano, Tomatenmark und Zucker würzen und die Hälfte auf dem ersten Pizzaboden verteilen.
5. Mit Salami, Cocktailtomaten und Mozzarellastücken belegen. Anschließend noch einmal für 5–6 Minuten abgedeckt fertig backen.
6. Die Arbeitsschritte mit dem übrigen Teig und Belag wiederholen und die Pizza nach Belieben mit frischem Basilikum auftischen.



Erntekrone Prinzessbohnen
Ständig im Sortiment



Villa Gusto Pizzateig mit Tomatensauce
Ständig im Sortiment

#schnellfürzischendurch

**PRAKTISCH FÜR
UNTERWEGS
ODER WENN'S
MAL SCHNELL
GEHEN MUSS:**



Meine Mahlzeit
Fleischeintöpfe oder
Cook! Tellersuppen
Verschiedene Sorten
Ständig im Sortiment



#upcycling

OUTDOOR- KERZE

in der Konservendose

Viel zu schade zum Wegwerfen, so eine Konservendose. Basteln Sie doch lieber eine rustikale Kerze daraus. Das geht ganz einfach, auch unterwegs. Alles, was Sie brauchen, sind zwei Dosen, Wachsreste, ein dickerer Kerzendocht und Dekomaterialien aus der Natur.

Von den Leeren Konservendosen das Etikett ablösen. Das Wachs in einer der Dosen schmelzen, zum Beispiel über dem Lagerfeuer. Eine kleine Menge Wachs in die Mitte der anderen Dose gießen, den Docht mittig hineinstellen und warten, bis das Wachs fest ist, um den Docht zu fixieren. Die Dose mit Wachs auffüllen. Nach dem Aushärten noch eine weitere Schicht oben draufgießen, da sich beim Trocknen meist eine Delle rund um den Docht bildet. Anschließend die Kerze verzieren, zum Beispiel mit Bastkordeln und Naturmaterialien wie Steinen, Muscheln, Zweigen, Blüten ...

Schon fertig – und bereit für lauschige Outdoor Nächte unter freiem Himmel.

Upgrade-Tipp: MÜCKENKERZE

FÜGEN SIE DEM GESCHMOLZENEN WACHS EINIGE TROPFEN **Citronella-Öl** HINZU (AUS DER APOTHEKE). SO ZAUBERN SIE EINE **schöne Duftkerze** UND HABEN GLEICH NOCH EINEN GUTEN SCHUTZ GEGEN MÜCKEN – DIE MÖGEN DEN ZITRUSDUFT NÄMLICH ÜBERHAUPT NICHT.

IMPRESSUM:

Herausgeber:

NORMA
Lebensmittelfilialbetrieb 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 2, 4, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 20

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



NORMA®

**BENZIN-
RASENMÄHER
BW 56 ES**

Erhältlich ab 16. Mai



ALLES FÜR DIE GARTENSAISON

Diese und viele weitere Gartenartikel erhalten Sie

im Mai und Juni in Ihrer Filiale!

Weitere tolle Angebote finden Sie im **aktuellen Prospekt**,

im Newsletter oder unter **www.norma-online.de**

**ALUMINIUM-
AMPELSCHIRM**

Ø ca. 3 m

Erhältlich ab 2. Mai

**XXL-KOMFORT-
SONNENLIEGE
MIT POLSTERUNG**

ca. 193 x 67 x 48 cm

Erhältlich ab 13. Juni




**Made
in EU**

ca. 40 x 40 x 35 cm



BLUMENTOPF „PISA“

Erhältlich ab 16. Mai

ca. Ø 40 x 35 cm