

SOMMER/HERBST 2021

akzenta magazin

GRATIS
für Sie!

GELUNGENE ERÖFFNUNG

Unser neuer Markt
in Heiligenhaus

SO GRILLT EUROPA

Rezepte für meister-
haftes Grillvergnügen

Perfekter Pilzgenuss

Steinpilze, Champignons und Co.
richtig lecker zubereiten



REIBEKUCHEN MIT APFELMUS

FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL FUCHSWINKEL

ONLINE
VORBESTELLEN
& SELBST ABHOLEN



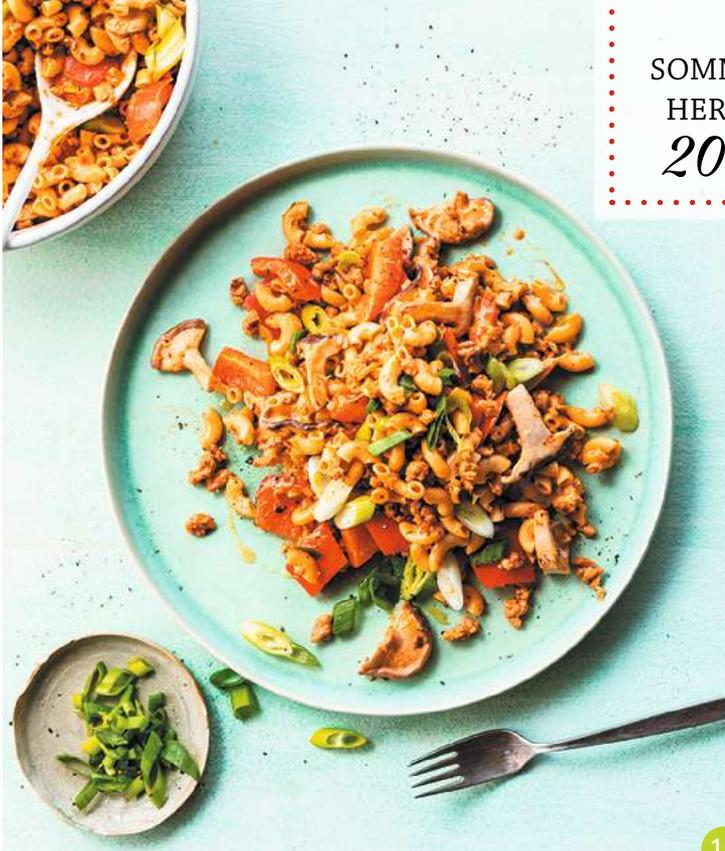
IMMER MITTWOCHS
ZUM MITNEHMEN!



FUCHSWINKEL

FUCHSWINKEL

akzenta Vohwinkel | Am Stationsgarten 2 | 42327 Wuppertal | Telefon 0202 26562-526
akzenta Barmen | Unterdörnen 61 | 42283 Wuppertal | Telefon 0202 55126-221 oder -228
akzenta Heiligenhaus | Westfalenstraße 24 | 42579 Heiligenhaus | Telefon 02056 25632 - 721 oder -726



16



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Sommer und Grillen – das gehört einfach zusammen! Obgleich Grillpartys und das gemeinsame Schauen der Fußball-EM aktuell meist noch im kleineren Rahmen stattfinden, haben wir das sportliche Top-Event zum Anlass genommen, um einen Blick auf die Teller unserer europäischen Nachbarn zu werfen. Was wir dabei gefunden haben, wird nicht nur Fleisch-Fans Appetit machen! Ein weiterer kulinarischer Schwerpunkt dieser Ausgabe sind Pilze, die uns ab dem Spätsommer in besonders großer Auswahl verwöhnen. Die vergangenen Wochen haben gezeigt, dass außergewöhnliche Situationen manchmal unkonventionelle Lösungen erfordern – und dass dabei Neues entstehen kann! So haben wir einen FUCHSWINKEL-Online-Bestellservice eingerichtet, um den Außer-Haus-Verkauf in unseren Restaurants für Sie noch komfortabler zu gestalten. Außerdem gibt es nun ein drittes FUCHSWINKEL-Restaurant in unserem ganz neuen akzenta-Markt in Heiligenhaus, den wir Ende März für Sie eröffnet haben. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 22. Viel Spaß beim Lesen und Genießen!

Herzlichst Ihr

André Kolbinger
akzenta-Geschäftsführung

Inhalt

GENUSS

- 04** So grillt Europa
Leckere Ideen mit und ohne Fleisch
- 10** BBQ-Lieblinge
Spezialitäten von der Fleischtheke
- 12** Sommer-Drinks
Neu: Weine und Aperitifs ohne Alkohol
- 16** Perfekter Pilzgenuss
Rezepte und Warenkunde
- 20** Erstklassige Pilze
Unser Lieferant aus Münster
- 22** Lecker auf Bestellung
Frisches aus dem FUCHSWINKEL

MARKT

- 24** Rundum gelungene Eröffnung
Unser neuer Markt in Heiligenhaus
- 26** Geschmackvolle Ausbildung
Gemeinsam kochen trotz Corona
- 29** akzenta engagiert sich
Soziale Projekte in Wuppertal

ENTDECKEN

- 31** Spaß für Kids
Wir basteln eine Rassel

SERVICE

- 28** Impressum
- 30** Leserservice, Sudoku



SO GRILLT Europa

Rezept
Seite 6



Die zitronig-frischen und sommerlich-leichten **Zitronen-Lachs-Spieße** schmecken nach Urlaub an der Algarve.



Rezept
Seite 9

» Was kommt bei unseren europäischen Nachbarn auf den Rost? Von Fleisch über Fisch bis zu vegetarischen Genüssen mit viel Gemüse ist alles dabei! «



VEGETARISCH

Gegrillter Halloumi auf Erdbeersalat

4 Portionen · ca. 30 Minuten

1 Kopf Blattsalat (z. B. Lollo bionda) · 250 g Erdbeeren
5 EL Olivenöl · 2 EL Balsamico-Essig · 1 TL Honig · Salz · Pfeffer
400 g Halloumi

1 Den Salat waschen, putzen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Erdbeeren vom Strunk befreien, waschen, trocken tupfen und vierteln. **2** Olivenöl, Balsamico und Honig zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zum Salat geben und alles gut vermengen. **3** Halloumi bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 7–10 Min. grillen. Salat und Erdbeeren auf Tellern anrichten. Halloumi in fingerdicke Streifen schneiden, auf dem Salat anrichten und servieren.

Pro Portion ca. 480 kcal (2010 kJ) · 24 g E · 6 g KH · 38 g F

Zitronen-Lachs-Spieße

**8 Spieße · ca. 35 Minuten
+ Ruhezeit**

2 Bio-Zitronen · 2–3 Stiele frischer Thymian · 500 g Lachsfilet · 2 Knoblauchzehen
½ TL Salz · 2 EL Olivenöl
Pfeffer · 8 Holzspieße

1 Holzspieße ca. 10 Min. wässern. Zitronen waschen und trocken reiben. Den Saft von 1 Zitrone auspressen, die andere Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Lachsfilet abbrausen, in mundgerechte Stücke schneiden. **2** Lachs und Zitronenscheiben nacheinander auf die Holzspieße ziehen. Zitronensaft, Thymian, Knoblauch, Salz und Olivenöl in einer Schale verrühren, kräftig mit Pfeffer abschmecken. Spieße mit der Marinade bestreichen und ca. 30 Min. marinieren lassen. Kurz abtropfen lassen, dann bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5–8. Min. grillen, bis der Lachs gar ist. Dazu passen Reis, junger Spinat und grüne Oliven.

**Pro Spieß ca. 141 kcal (590 kJ)
13 E · 0 g KH · 10 g F**





Blitz-Gyros-Pita

4 Portionen · ca. 40 Minuten + Ruhezeit

4 EL Gyrosgewürz · 100 ml Olivenöl
 2 Nackensteaks vom Schwein · 1 Salatgurke
 2 Tomaten · 1 gelbe Paprika · 1 Zwiebel
 1 Handvoll Rucola · 4 Pita-Brote · 4 EL Zaziki

1 Gyrosgewürz und Olivenöl in eine Schüssel geben und vermengen. Steaks in die Marinade legen und mindestens eine Stunde, am besten über Nacht, marinieren. **2** Gurke, Tomaten und Paprika waschen und trocken reiben. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Tomaten grob würfeln. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. **3** Steaks aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und von beiden Seiten etwa 3–4 Min. scharf angrillen. Die Steaks vom Grill nehmen, zweimal längs halbieren und in dünne Tranchen schneiden. **4** Pita-Brote auf dem Grill von beiden Seiten kurz anrösten. Brote aufschneiden, mit Steakstreifen und vorbereitem Gemüse füllen und je 1 EL Zaziki daraufgeben. Alternativ die Füllung direkt auf die noch warmen Brote geben und einrollen. Sofort servieren.

Pro Portion ca. 597 kcal (2500 kJ)
23 g E · 26 g KH · 45 g F



VEGETARISCH

Vorspeisen-Klassiker

TOMATEN-BRUSCHETTA

4 Portionen · ca. 20 Minuten

5–6 reife Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel und 1 ½ Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Ein Bund Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Tomaten-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie gehacktes Basilikum in eine Schüssel geben. Mit 6 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Ciabattabrot in Scheiben schneiden und auf dem Grill von beiden Seiten kurz anrösten. Die Brotscheiben mit der halben Knoblauchzehe abreiben, mit der Tomatenmischung belegen und mit Basilikum garnieren.



MITARBEITER
Tipp

Uwe Eberhardt
Fleischermeister im akzenta Heiligenhaus

INDIREKTES GRILLEN ist eine Grillmethode, mit der dickere Fleischstücke zart und saftig werden und Fisch sowie Gemüse schonend garen. Dafür benötigt man einen Kugel- oder Gasgrill mit Deckel. Die Kohlen werden so angeordnet, dass sie nicht direkt unter dem Grillgut liegen, sondern seitlich daneben. Dadurch kommt weniger Hitze beim Grillgut an. Eine mittig platzierte Tropfschale fängt Fett, Marinade und Flüssigkeit auf.



**Steak-Sandwich
mit Stilton-Sauce**

4 Portionen · ca. 35 Minuten

50 g Stilton-Käse (alternativ Gorgonzola) · 75 g Butter
1 TL Mehl · 150 ml Milch · Pfeffer · 1 Salatgurke
1 Handvoll Spinatblätter · 1 rote Zwiebel · 2 Rump- oder
Flank-Steaks à 300 g · Salz · 2 breite Baguettebrote

1 Käse grob hacken. 25 g Butter in einer Pfanne zerlassen, Mehl einsieben und ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Milch unter Rühren angießen, alles aufkochen, den Käse unterrühren. Köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen und die Sauce leicht eingedickt ist. Mit Pfeffer abschmecken. **2** Gurke und Spinat waschen. Gurke trocken reiben und in Stifte oder dünne Scheiben schneiden. Spinat trocken tupfen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. **3** Steaks salzen und pfeffern. Auf dem heißen Gas- oder Kugelgrill von beiden Seiten ca. 2 Min. direkt angrillen, dann bei indirekter Hitze unter Wenden 10–15 Min. garen, bis eine Kerntemperatur von 56 °C erreicht ist. Baguettes quer halbieren, längs aufschneiden und mit restlicher Butter bestreichen. Auf dem Grill von beiden Seiten kurz anrösten. **4** Steaks vom Grill nehmen, 5 Min. ruhen lassen und in dünne Tranchen schneiden. Auf den unteren Baguettehälften verteilen. Stilton-Sauce darübergeben und nach Belieben mit Gurke, Spinat sowie Zwiebelringen belegen. Obere Brothälften darauflegen und warm servieren.

Pro Portion ca. 1096 kcal (4589 kJ) · 66 g E · 117 g KH · 40 g F

Gegrillte Aubergine

4 Portionen · ca. 30 Minuten + Ruhezeit

2 große Auberginen · 1 Knoblauchzehe · 1 TL
Paprikapulver, edelsüß · je ½ TL Salz und Pfeffer
1 EL Zitronensaft · 3 EL Olivenöl

1 Auberginen waschen, trocken reiben und längs halbieren. Das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl in eine Schale geben und gut vermengen. Innenseiten der Auberginen mit der Marinade bestreichen, ca. 30 Min. ziehen lassen. **2** Auberginen auf dem heißen Grill von beiden Seiten in ca. 10–15 Min. goldbraun grillen. Dazu passt ein Quark-Dip mit Kräutern aus der Provence.

Pro Portion ca. 109 kcal (456 kJ)
2 g E · 5 g KH · 9 g F



VEGETARISCH

Schaschlik-Spieße

**4 Spieße · ca. 35 Minuten
+ Ruhezeit**

1 kg Schweinenacken · 4 Stiele Thymian · 3 Zwiebeln · 400 g passierte Tomaten · 100 ml kohlen-säurehaltiges Mineralwasser · 2 EL Essigessenz · 1 geh. EL Salz · 1 EL Pfeffer · 2 TL Paprikapulver, scharf · 2 Lorbeerblätter · Petersilie zum Garnieren · 4 Schaschlikspieße

1 Fleisch in grobe Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. **2** Thymian und Zwiebeln mit den restlichen Zutaten in eine große Schüssel geben, alles gut vermengen. Das Fleisch in die Marinade geben und gut untermengen, sodass es komplett mit Marinade bedeckt ist. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens 12 Stunden (besser 24 Stunden) marinieren lassen. **3** Fleischwürfel auf Schaschlikspieße ziehen, nach Belieben auch einige Zwiebelringe aus der Marinade dazwischenziehen. Die Spieße bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. über dem Grill garen, dabei regelmäßig wenden. Sofort servieren und ggf. mit frischer Petersilie garnieren.

**Pro Spieß ca. 620 kcal (2596 kJ)
45 E · 6 g KH · 46 g F**



allen Seiten dünn mit Olivenöl bestreichen. Bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3–4 Min. pro Seite grillen, bis die Köfte schön gebräunt, aber im Kern noch leicht rosa und saftig sind. Dazu passen Fladenbrot, ein Joghurt-Minze-Dip und ein frischer Salat mit Zwiebeln und Granatapfelkernen.

**Pro Spieß ca. 197 kcal (825 kJ)
15 g E · 4 g KH · 13 g F**



Lecker
gewürzt
mit einem
Hauch
Zimt

Türkei

Lamm-Köfte-Spieße

12 Spieße · ca. 30 Minuten

2 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 3 Stiele Koriander · 4 Stiele Petersilie · 600 g Lammhackfleisch · ½ TL Salz · 1 TL Paprikapulver · ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen · ½ TL Pfeffer · ½ TL Zimt · 1 Ei · 50 g Paniermehl · Olivenöl · 12 Holzspieße

1 Holzspieße ca. 10 Min. wässern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter

abzupfen und fein hacken. **2** Fleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern, Gewürzen, Ei und Paniermehl in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen verkneten, bis eine gut formbare Masse entstanden ist. **3** Die Masse in ca. 12 Portionen teilen und diese auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit angefeuchteten Händen Ovale von ca. 7 cm Länge und 4 cm Breite aus den Portionen formen. Die Köfte einzeln auf Spieße stecken und mit Frischhaltefolie bedecken. Mind. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. **4** Köfte-Spieße von

Grillspezialitäten in bester Metzger-Qualität gibt's an der Fleisch-Bedienungstheke in Ihrem akzenta-Markt. Entdecken Sie unsere Klassiker für den Rost!



BBQ-LIEBLINGE

von der Fleischtheke

Teufelsspieß XXL

Schön pikant und teuflisch lecker: Die Grillspieße aus saftigem Schweinefleisch sind würzig mariniert und mit feurigen Peperoni verfeinert. Ideal für alle, die es scharf mögen!



Sweet Baby Ray's BBQ Sauce

Original amerikanische, mehrfach ausgezeichnete Grillsaucen, die in den USA zu den beliebtesten Barbecue-Saucen zählen. Diverse Sorten erhältlich.

Je 425-ml-Flasche
(1 | 11.74)
4.99

Frische Bratwurstschnecke oder frische Bratwurst „Nürnberger Art“

Unsere beliebten Bratwurstspezialitäten im zarten Saitling werden in der akzenta-Metzgerei aus frischem Schweinefleisch und mit besten Gewürzen täglich frisch für Sie hergestellt.



Original
AUS EIGENER
HERSTELLUNG



Irisches Lamm-Tomahawk

Das edle Teilstück aus dem Lammnacke ist von hellem Fett durchzogen und dadurch herrlich saftig. Durch das markante Knochenstück ist das Steak zudem ein echter Hingucker. Auch lecker mariniert erhältlich.



Kühlmann Feinkostsalate

Die lecker gewürzten BBQ-Salate und die „Heimatliebe“-Kartoffelsalate kommen aus dem Kühlschrank direkt auf den Tisch. Sie überzeugen durch hochwertige Zutaten und vollen Geschmack.

Je 250-g - 350-g-Schale
(1 kg ab 5.69)
1.99



Servietten und Trinkbecher mit BBQ-Motiven von DUNI machen das Grillvergnügen perfekt – zu Hause, im Park oder am See.

Hähnchenfackel „Lucullus“

Ein Favorit vieler Geflügel-Fans: Die üppigen Grillfackeln aus Hähnchen-Schenkelfleisch erhalten Sie bei uns wahlweise in einer pikanten Marinade oder pur zum Selbstwürzen. Die Haut sorgt beim Grillen für ein knuspriges Geschmackserlebnis.



DUNI Servietten und Einweg-Trinkbecher

Die Pappbecher und Servietten von DUNI mit BBQ-Motiven machen richtig Lust aufs Grillen. Sie sorgen für die nötige Flexibilität, wenn doch mal mehr Gäste kommen oder der Grill-Genuss in den Park oder an den See verlagert wird.



Veggie to go.

ungekühlt
haltbar



neu





SOMMER- DRINKS

Leicht und unbeschwert wie der Sommer sind auch unsere Getränkeempfehlungen für die schönste Zeit des Jahres. Chin-chin!



Martini Tonic alkoholfrei

Martini Floreale oder Vibrante

Dass ein geschmackvoller Aperitif keinen Alkohol enthalten muss, beweisen diese Drinks von Martini: Während „Vibrante“ mit italienischer Bergamotte erfrischend fruchtig schmeckt, begeistert „Floreale“ mit dem süßen Aroma römischer Kamille. Alkoholgehalt < 0,5 Vol.-% (aus Pflanzenextrakten).

**Je 0,75-l-Flasche
(11 13.99)
10.49**

für 1 Glas

Eiswürfel · 100 ml Martini
Vibrante oder Martini
Floreale · 100 ml Tonicwater
1 Orangenscheibe

Eiswürfel in ein bauchiges Glas geben. Alkoholfreien Martini sowie Tonicwater eingießen und umrühren. Mit 1 Orangenscheibe garnieren und genießen.





David Ziegler,
Wein-Sommelier
in HEILIGENHAUS



**In der einladenden Weinbar
des akzenta Heiligenhaus
werden zukünftig auch
Verkostungen stattfinden.**

Welcher Wein passt zu meinem geplanten Menü? Und welcher schmeckt mir zum Ausklang eines warmen Sommerabends? Wir machen es Ihnen jetzt noch einfacher, Antworten auf diese Fragen zu finden – mit unseren neuen **Weinbars in den akzenta-Märkten Barmen und Heiligenhaus**. Hier haben Sie die Möglichkeit, ausgesuchte Produkte aus unserem großen Weinsortiment vor dem Kauf in entspannter Atmosphäre zu probieren und sich von unseren erfahrenen Wein-Sommeliers fachkundig beraten zu lassen.



Perfekt für
heiße Tage:
Weine ohne
Alkohol!

LEICHTEN GENUSS mit wenig Kalorien bieten die neuen FREE-Weine von Bree. Erleben Sie den vollen Geschmack ausgesuchter Rebsorten – ganz ohne Alkohol. In den Sorten „Red“, „White“ und „Rosé“ erhältlich.



Bree oder Bree Free Weine

Ob als klassische Rebsortenweine oder – ganz neu – in der alkoholfreien Variante: Die eleganten Weine von Bree bieten Genuss in seiner schönsten Form!

Je 0,75-l-Flasche
(115.99)

4.49





Otmane Khairat,
Wein-Sommelier
in BARMEN

Freuen Sie sich auf genussvolle **Weinverkostungen mit unseren Sommeliers** Otmane Khairat in Barmen und David Ziegler in Heiligenhaus. Bei den Verkostungen können Sie verschiedene Weine probieren und erfahren Wissenswertes zu deren Rebsorten und Anbaugebieten, der idealen Trinktemperatur und geschmacklich passenden Speisen. Gern beantworten unsere Weinexperten dabei Ihre Fragen rund um die edlen Tropfen. Wenn Sie interessiert sind, an einer Weinverkostung teilzunehmen, tragen Sie Ihre Kontaktdaten gern in die Interessentenliste ein, die an unseren Weinbars ausliegt. Wir benachrichtigen Sie dann, sobald die nächsten Verkostungstermine feststehen.

**Miguel Torres
Viña Sol oder
De Casta Rosado**

Die frischen und fruchtigen Weine der Familie Torres aus Katalonien gehören zu den absoluten Klassikern unter den Sommerweinen.

Je 0,75-l-Flasche
(1 | 8.65)

6.49



**Santa Cristina Umbria
oder Toscana IGT**

Aromen von Pampelmuse und Waldbeeren prägen den Rosato aus der Toskana, während der Weißwein aus Umbrien mit intensiven Noten von Ananas und Melone erfrischt.

Je 0,75-l-Flasche
(1 | 10.65)

7.99



New
IM
SORTIMENT



**Richard's
Sun Iced Tea**

Sorgfältig gebrühter echter Tee, liebevoll verfeinert mit Saft aus sonnengereiften Früchten – diese Zutaten machen Richard's Sun Eistee so lecker! Ab sofort in vielen erfrischenden Sorten bei akzenta erhältlich.

Je 0,33-l-Flasche

(Pfand –.08)

(1 | 3.60)

1.19



Enjoy
the
Summer

Viele weitere Sorten im Programm – gleich probieren und Lieblingssorte entdecken!

Schrecklich leckeres Kölsch.

Kölsch-Liebhaber können eines der ältesten Kölsch jetzt auch daheim genießen – aus den ungeheuer schicken 0,5 l und 0,33 l Retro-Flaschen. Der Legende nach wurde es den Gefangenen auf dem Weg zu ihrer Richtstelle im Brauhaus zur Henkersmahlzeit gereicht und trägt seither diesen Namen. Ein kräftiges, vollmundiges, hochvergorenes, schrecklich leckeres Kölsch.

schreckenskammer.com



Abbildung: 20 x 0,33 l Kasten, 20 x 0,5 l Kasten.



akzent **PILZE**

Perfekter Pilzgenuss

VEGAN

Frische Pilze sind echte Allrounder in der Küche. Sie schmecken zu Pasta, in Ragouts und Eintöpfen oder solo als lecker gefüllte Vor- oder Hauptspeise. Ganz easy zubereitet und gleichzeitig superlecker ist die **One-Pot-Pasta** mit feinen Austernpilzen.





SAFTIGES
Rinderragout
 MIT PILZEN UND
 KRÄUTERN

One-Pot-Pilz-Pasta

4 Portionen · ca. 25 Minuten

200 g Austernpilze · 3 Frühlingszwiebeln
 2 rote Paprika · 2 EL Olivenöl · 180 g veganes
 Hack auf Sojabasis · 2–3 EL Tomatenmark
 3 ½ schwach gehäufte TL Gemüsebouillon (z. B.
 Knorr) · 250 g Hörnchennudeln ohne Ei · 1 ½ TL
 getrockneter Majoran · 50 g vegane Creme
 zum Kochen und Verfeinern, 30 % Fett · Pfeffer

1 Pilze putzen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, trocken reiben, entkernen und in Stücke schneiden. **2** Pilze in einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Soja-Hack zugeben und mitbraten. Frühlingszwiebeln und Paprika zufügen, kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben und anschwitzen lassen. Bouillon und Nudeln unterrühren, 900 ml heißes Wasser darübergießen. Umrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen. Zwischendurch umrühren. Majoran und Kochcreme unterrühren, aufkochen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Pro Portion ca. 452 kcal (1891 kJ)
 23 g E · 55 g KH · 13 g F

Rinderragout mit Champignons

4 Portionen · ca. 180 Minuten

2 Zwiebeln · 400 g Suppengrün (Möhren, Lauch, Knollensellerie)
 4 EL Olivenöl · 750 g Rinderragout · 2 EL Tomatenmark · ½ Bund Petersilie
 je 2 Stiele Rosmarin und Thymian · 2 Knoblauchzehen · 400 ml Rinderbrühe
 375 ml trockener Rotwein · 1 Lorbeerblatt · Salz · Pfeffer aus der Mühle
 300 g Champignons

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Suppengrün waschen bzw. schälen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Hälfte des Suppengrüns zugedeckt kalt stellen. **2** 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch, Zwiebeln und Hälfte des Suppengrüns darin 3–5 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, ca. 2 Min. mitrösten. **3** Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, zusammen mit der Hälfte der Petersilie fein hacken. **4** Knoblauch schälen und fein hacken. Brühe, Rotwein, Knoblauch, Lorbeer, Thymian, Rosmarin sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Bräter geben. Alles aufkochen und zugedeckt 2–2 ½ Stunden bei schwacher Hitze schmoren. Dabei gelegentlich umrühren und ggf. etwas Wasser angießen. **5** Pilze putzen, säubern und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze und restliches Suppengrün darin 3–5 Min. braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **6** Nach Ende der Garzeit des Ragouts gehackte Petersilie zugeben und offen 5–10 Min. zu einer sämigen Konsistenz einkochen. Gebratenes Gemüse und Pilze unter das Ragout heben. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Nudeln oder Salzkartoffeln servieren und mit der restlichen Petersilie garnieren.

Pro Portion ca. 581 kcal (2433 kJ) · 57 g E · 8 g KH · 30 g F

Pilze füllen und überbacken

GEFÜLLTE und überbackene Pilze sind als Vor- und Hauptspeise ein Genuss. Bei der Füllung sind Ihrer Kreativität kaum Grenzen gesetzt: Sehr beliebt sind Füllungen mit Käse und Hackfleisch. Aber auch vegetarische und vegane Varianten, zum Beispiel mit Nüssen oder Spinat, lassen sich ganz einfach zubereiten. Wer sich noch etwas mehr Platz für die Füllung wünscht, kann statt normaler Champignons weiße Riesenchampignons oder Portobellopilze nehmen.

VEGETARISCH

Schnell
gezaubert
und sooo
lecker!

VEGETARISCH

Überbackene Champignons

4 Portionen · ca. 40 Minuten

16 große Champignons · ½ Bund Petersilie
2 Schalotten · 1 rote Paprika · 2 EL Butter · 2 EL
Frischkäse · Salz · Pfeffer · 150 g geriebener Käse
(z. B. Gouda, Greyerzer)

1 Pilze putzen, Stiele herausdrehen oder -schneiden, fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken. Schalotten schälen, fein würfeln. Paprika waschen, trocken reiben, entkernen und fein würfeln. **2** 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Pilzköpfe damit einpinseln und beiseitestellen. Restliche Butter erhitzen, gewürfelte Pilzstiele, Schalotten sowie Paprika ca. 2–3 Min. darin anbraten. Gemüse vom Herd nehmen, Petersilie (bis auf etwas zum Garnieren) unterrühren. Leicht abkühlen lassen, mit Frischkäse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. **3** Pilze mit der Masse füllen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Geriebenen Käse gleichmäßig auf den Pilzen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (U: 180 °C, G: Stufe 4) ca. 15 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion ca. 223 kcal (934 kJ)
13 g E · 4 g KH · 17 g F

TITELREZEPT

Pilz-Pasta

4 Portionen · ca. 20 Minuten

400 g Bandnudeln · 500 g Steinpilze
oder braune Champignons · 120 g
Frühlingszwiebeln · 2 Knoblauch-
zehen · 2 EL Olivenöl · 2 schwach
gehäuften TL Gemüsebouillon (z. B.
Knorr) · 1 TL getrockneter Thymian

1 Nudeln nach Packungsangabe kochen. In ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. **2** Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. **3** Pilze und Knoblauch in einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Zwiebeln zugeben und mitbraten. 200 ml Kochwasser zufügen, Bouillon und Thymian unterrühren. Nudeln zu den Pilzen geben, gut durchschwenken und auf Teller portionieren. Dazu passt geriebener oder gehobelter Parmesan.

Pro Portion ca. 466 kcal (1945 kJ)
17 g E · 75 g KH · 9 g F

Warenkunde

**Welche Pilze gibt es – und wann?
Ein kleiner Überblick
über die beliebtesten Sorten.**



PFIFFERLINGE sprießen, je nach Wetterlage, bereits Mitte oder Ende Juni und zählen damit zu den frühen Wildpilzen. Weil sie in heimischen Wäldern selten geworden sind, werden sie heute überwiegend in Osteuropa geerntet. Frische Pfifferlinge erkennt man an ihrer leuchtend gelben Farbe.



STEINPILZE sind wegen ihres einzigartig nussigen Aromas und ihres feinen, festen Fleisches bei Feinschmeckern sehr beliebt. Sie gehören zu den Pilzen, die auch gern roh im Salat genossen werden. Die Saison dieser Wildpilze erstreckt sich von August bis Oktober.



AUSTERNPILZE sind als Kulturpilze ganzjährig erhältlich. Ihren Namen verdanken sie der Tatsache, dass sie, ähnlich wie Austern in Austernkolonien, schindelartig neben- und übereinander wachsen. Ihr Geschmack ist angenehm intensiv. Große Pilze kann man panieren und wie ein Schnitzel in der Pfanne braten.



CHAMPIGNONS sind mit Abstand die meistgekauften Pilze in Deutschland – was natürlich auch daran liegt, dass sie als Zuchtpilze durchgängig erhältlich sind. Doch auch ihre runde Form, das feste Fleisch und der dezente Geschmack tragen zu ihrer Beliebtheit bei.

Erstklassige Pilze

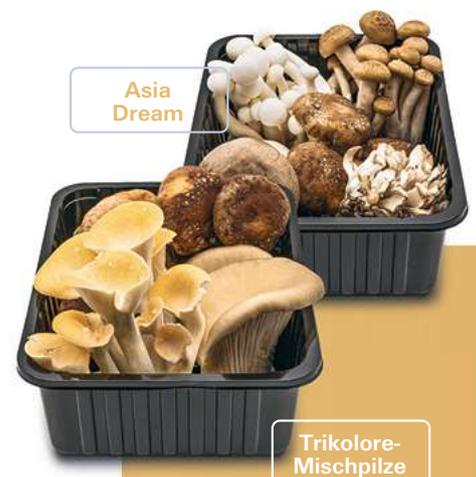


START DER
*Waldpilz-
Saison*

Weil er sich mit der Qualität der erhältlichen Pfifferlinge nicht zufriedengeben wollte, wurde Ramazan Gülnar selbst zum Pilzhändler. Seine Spezialitäten gibt es auch bei akzenta.

Für Pilz-Liebhaber beginnt nun eine kulinarische Hochphase. Denn bereits im Sommer sprießen in den Wäldern die ersten wilden Speisepilze. Ihre beliebtesten Vertreter sind Pfifferlinge und Steinpilze. Kenner schätzen aber auch Morcheln, Edel-Reizker und Maronen. Wer keine Zeit oder Lust zum Selbersammeln hat (oder kein geeignetes Waldstück in der Nähe), findet bei akzenta eine frische und reichhaltige Auswahl an Wald- und Kulturpilzen – dafür sorgt unter anderem Ramazan Gülnar. Sein Unternehmen, die Paris direkt GmbH aus Münster, beliefert unsere Märkte seit rund drei Jahren mit Pilzen und Pilzprodukten aus aller Welt – von frischen Wild- und Zuchtpilzen über getrocknete Pilze bis zu Fertigmischungen für Risottos und Suppen. Eine herausragende Qualität steht für den Unternehmensgründer dabei an erster Stelle – schließlich war es die Suche nach den perfekten Pfifferlingen, die ihn vor mehr als zehn Jahren zum Pilzfachmann werden ließ.

Gülnar seit 2001 frisches Obst und Gemüse in überdurchschnittlicher Auswahl und Qualität verkauft. „Als ich den Stand übernahm, wollte ich meinen Kunden etwas Besonderes bieten, das sie im Supermarkt um die Ecke nicht bekommen. Deshalb habe ich angefangen, meine Ware direkt vom Pariser Großmarkt zu importieren“, erzählt Ramazan Gülnar. Als Sohn von Gastronomen wusste er, dass gutes Essen in Frankreich einen beson-



Suche nach dem Besonderen

Angefangen hat alles mit einem Stand auf dem Wochenmarkt in Münster, an dem die Familie





Frische Wild- und Zuchtpilze bezieht die Paris direkt GmbH aus aller Welt. Am Produktionsstandort in Münster werden die Pilze einer Qualitätskontrolle unterzogen und zum Teil getrocknet sowie weiterverarbeitet.

deren Stellenwert genießt – und dass die Qualität der dort erhältlichen Lebensmittel entsprechend hoch ist. Mit Bezug auf diese Einkaufsquelle taufte Ramazan Gülnar sein Handelsunternehmen dann auch „Paris direkt“. Unzufrieden war der Münsteraner mit türkischen Wurzeln jedoch mit der Qualität der erhältlichen Pfifferlinge – sowohl in Deutschland als auch in Frankreich. „Da muss es doch etwas Besseres geben“, dachte er – und machte sich jenseits der etablierten Bezugsquellen auf die Suche. „Nachdem ich einige Zeit im Internet recherchiert hatte, fing ich an, auf eigene Faust Pfifferlinge aus Russland und der Türkei zu importieren. Das lief zunächst nach dem Motto ‚No Risk, no Fun‘ und ist auch nicht immer gut gegangen“, erzählt der Unternehmer lachend. „Heute, fünf Jahre später, verfüge ich aber über ein weltweites Netzwerk verlässlicher Handelspartner, die mir Pilze in bester Qualität liefern.“

Sonderstatus für akzenta

Mit seinem Handelsnetzwerk erweiterte Ramazan Gülnar auch das Angebot seines Unternehmens: „Nach verschiedenen Waldpilzen haben wir zunehmend auch Zuchtpilze wie Champignons, Austern- und Shiitake-Pilze

ins Sortiment aufgenommen“, erzählt der 44-Jährige. Eine wachsende Nachfrage gibt es zudem im Bereich der Bio-Zuchtpilze, die er größtenteils aus deutschem Anbau bezieht. „Unser Angebot an Zuchtpilzen in Bio-Qualität ist aktuell wahrscheinlich das größte deutschlandweit“, sagt Ramazan Gülnar. Inzwischen beliefert Paris direkt Kunden in ganz Europa, vor allem Großhändler und Gastronomie-Zulieferer. Dass akzenta als einziger Einzelhändler direkt aus Münster beliefert wird, ist dem Engagement unseres Einkäufers Antonio Consiglio zu verdanken, der Ramazan Gülnar von einer Partnerschaft überzeugt hat: „Eine solch partnerschaftliche und familiäre Zusammenarbeit wie mit akzenta habe ich bei anderen Einzelhändlern noch nicht erfahren. Deshalb genießt akzenta bei uns einen Sonderstatus“, erklärt Ramazan Gülnar.

Purer Geschmack

Nach seinem eigenen Lieblingspilz gefragt, gibt Ramazan Gülnar eine überraschende Antwort: „Ich mag die schwarzen Herbsttrompeten und Morcheln, weil beide Sorten eine tolle Konsistenz haben und sich wunderbar unkompliziert zubereiten lassen – einfach mit etwas guter Butter in eine Pfanne geben,

kurz schwenken, fertig! Das ist ein großer Vorteil, wenn ich abends nach einem langen Arbeitstag schnell etwas Leckeres auf dem Teller haben möchte“, so Ramazan Gülnar. Der leidenschaftliche Koch findet es schade, dass der Geschmack frischer Pilze in deutschen Küchen oft durch zu viel Sauce und Gewürze überlagert wird: „Um Pilze lecker zuzubereiten, braucht es nicht viel. Ich gebe etwas Olivenöl, eine kleine Schalotte und eine Knoblauchzehe in eine Pfanne, dann frische Pilze nach Geschmack dazu – das passt eigentlich immer.“ Appetit machen möchte er auch auf die getrockneten Pilze, die seine Mitarbeiter in Münster in der hauseigenen Pilz-Wasch- und Trockenanlage herstellen: „Trockenpilze haben einen ausgeprägten Geschmack und bereichern viele gekochte Gerichte. Eine Pilzsuppe aus getrockneten Pilzen schmeckt sogar intensiver, als wenn Sie frische Pilze verwenden. Gerade für kleinere Haushalte sind getrocknete Pilze ideal, weil man sie gut portionieren und lange lagern kann.“ Das vermutlich exotischste Produkt im Sortiment von Paris direkt sind die Pilzpulver aus getrockneten und gemahlener Pilzen. Aber auch dafür hat Ramazan Gülnar konkrete Zubereitungstipps: „Pilzpulver kann man sehr gut zum Würzen verwenden oder als natürliche Alternative zu Saucenbinder. In den USA macht man daraus auch gern Vinaigrette für Salate.“ Schauen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf doch mal, was Ihr akzenta-Markt in Sachen Pilze zu bieten hat!



Neben frischen Wild- und Zuchtpilzen in unterschiedlicher Sortierung umfasst das Sortiment von Paris direkt auch getrocknete Pilze sowie Risotto-Trockenmischungen mit und ohne Pilze.

Fotos: Paris direkt GmbH



Lecker auf Bestellung

Die frischen Speisen aus dem FUCHSWINKEL können nun auch online zur Abholung vorbestellt werden – in Vohwinkel, Barmen und Heiligenhaus.

Appetit auf etwas Frisches und Leckeres, aber keine Zeit oder Lust, selbst zu kochen? Kein Problem, denn es gibt ja unsere FUCHSWINKEL-Restaurants! In diesen zaubern die Küchenteams jeden Tag frische und abwechslungsreiche Speisen für Sie – auch dann, wenn der Genuss vor Ort aufgrund von Corona-Kontaktbeschränkungen gerade nicht möglich ist. In diesem Fall können Sie den Gaumenschmaus Ihrer Wahl ganz einfach zur Abholung im FUCHSWINKEL-Restaurant vorbestellen – entweder telefonisch oder seit Kurzem auch bequem online. Auf der neuen Website shop.fuchswinkel.com wählen Sie einfach Ihr nächstgelegenes FUCHSWINKEL-Restaurant aus, entscheiden sich auf der Speisekarte für das Gericht (oder mehrere) Ihrer Wahl und geben dann an, ob Sie die Speisen schnellstmöglich oder zu einer bestimmten Uhrzeit während der Restaurant-Öffnungszeiten abholen möchten.

Bezahlen können Sie Ihr Menü bequem per PayPal oder bei der Abholung im Restaurant.

Jetzt auch in Heiligenhaus

Neben den beiden Wuppertaler Restaurants in Vohwinkel und Barmen gibt es den FUCHSWINKEL nun auch im neu eröffneten akzenta-Markt in Heiligenhaus. Kleine Probierrhäppchen, die am Eröffnungstag verteilt wurden, haben hier schon einige Kundinnen und Kunden auf den Geschmack gebracht: „Wir freuen uns, dass wir über unser Online-Buchungsportal auch in Heiligenhaus bereits die ersten Genussfreudigen bedienen konnten“, berichtet Mark Schröder, leitender Koch im FUCHSWINKEL Barmen, der auch das neue Restaurant in Heiligenhaus an den Start gebracht hat. „Im FUCHSWINKEL Heiligenhaus haben wir ein hoch motiviertes Team aus neun Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Die brennen richtig darauf, unsere



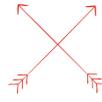
Im FUCHSWINKEL Heiligenhaus dreht sich alles um Genuss und frisch zubereitete Speisen.



Der großzügige
Sitzbereich im
FUCHSWINKEL
Heiligenhaus
wartet darauf,
mit Leben gefüllt
zu werden.

Holen Sie sich den
FUCHSWINKEL-to-go-

Genuss
nach Hause



FUCHSWINKEL-Küchenleiter
Mark Schröder



Reibekuchen mit Apfelmus (l.) und frischer Backfisch (o.)
gehören zu den Lieblingsgerichten der FUCHSWINKEL-
Gäste. Sie stehen jede Woche wieder auf der Speisekarte.

Leckereien an den Mann und an die Frau zu bringen“, so Mark Schröder lachend.

Beliebte Aktionsgerichte

Neben den Gerichten von der wöchentlich wechselnden Speisekarte kommen in Heiligenhaus auch die Aktionsgerichte sehr gut an, die an einem festen Tag jede Woche angeboten werden: dienstags Schnitzel mit Pommes in verschiedenen Variationen, mittwochs Reibekuchen mit Apfelmus, freitags frischer Backfisch mit Kartoffelsalat und samstags Rumpsteak mit Kräuterbutter und Bratkartoffeln. „Bei vielen unserer Wupper-

taler Stammgäste steht das Lieblings-Aktionsgericht fast jede Woche auf dem Speiseplan. Ich denke, das wird auch in Heiligenhaus so sein“, sagt Mark Schröder. Er und sein Team freuen sich schon darauf, die Gäste in Heiligenhaus auch vor Ort zu bewirten und zu sehen, wie der großzügige Sitzbereich des neuen Restaurants sich mit Leben füllt. Die Möglichkeit, alle Speisen online vorzubestellen, wird es dann aber weiterhin geben – damit Fans frisch zubereiteter Speisen zukünftig die Wahl haben, ob sie ihre Mahlzeit im FUCHSWINKEL-Restaurant oder zu Hause genießen möchten.

DIE WOCHE IM FUCHSWINKEL



DIENSTAGS

SCHNITZEL-VARIATIONEN
mit Pommes, Mayonnaise und Salat

8.90 € / 9.90 €

MITTWOCHS

REIBEKUCHEN
mit Apfelmus (3 Stück)

4.50 €

FREITAGS

FRISCHER BACKFISCH
mit Kartoffelsalat und Remoulade

7.50 € / 4.90 €
im Brötchen

SAMSTAGS

RUMPSTEAK
mit Kräuterbutter, Bratkartoffeln
und knackigem Salat

11.90 €



www.shop.fuchswinkel.com

FUCHSWINKEL
Vohwinkel

Am Stationsgarten 2
Tel.: 02 02/26 56 25 26

FUCHSWINKEL Barmen
Unterdörnen 63

Tel.: 02 02/55 12 62 21
oder 02 02/55 12 62 28

FUCHSWINKEL
Heiligenhaus

Westfalenstraße 24
Tel.: 020 56/25 63 27 21



Rundum gelungene Eröffnung

Ende März hat im neuen Forum Hitzbleck in Heiligenhaus der erste akzenta-Markt außerhalb Wuppertals eröffnet.



Kurz vor Ostern, am 25. März, war es endlich so weit: Nach knapp zwei Jahren Bauzeit wurde mit dem Forum Hitzbleck an der Westfalenstraße ein neues Nahversorgungszentrum für Heiligenhaus eröffnet. Mit 3.500 Quadratmetern Verkaufsfläche und einem Sortiment von rund 35.000 Artikeln ist akzenta hier einer der Hauptmieter – und hat sich vorgenommen, die Kundinnen und Kunden des neuen Markts rundum glücklich zu machen.

Service und viel Auswahl

„Das für akzenta typische Angebots- und Servicekonzept mit einer überdurchschnittlichen Auswahl und Frische sowie kompetenten und hilfsbereiten Mitarbeiterinnen

und Mitarbeitern möchten wir auch in Heiligenhaus etablieren. Dafür haben wir 50 neue Arbeitskräfte eingestellt – zusätzlich zu den Mitarbeiter:innen aus dem ehemaligen Rewe-Markt an der Hauptstraße in Heiligenhaus, die wir komplett übernommen haben“, berichtet akzenta-Geschäftsführer André Kolbinger. Gemeinsam mit Michael Beck, dem Bürgermeister von Heiligenhaus, und weiteren Beteiligten durchschnitt er am letzten Donnerstag im März das rote Band zur Einweihung des Forum Hitzbleck.

Großes Interesse am neuen akzenta-Markt

Das Interesse der Bürgerinnen und Bürger aus Heiligenhaus und Umgebung an dem

Typisch akzenta: Mit 35.000 Artikeln auf rund 3.500 Quadratmetern Verkaufsfläche bietet der akzenta-Markt in Heiligenhaus eine überdurchschnittlich große Auswahl.

OBST & GEMÜSE

Ganz groß in Frische und Service: Frische Produkte in höchster Qualität und freundliches, fachkundiges Personal sind die Stärken von akzenta – in den Abteilungen ebenso wie an den gut ausgestatteten Bedienungstheken.



Lebensmittel aus biozertifizierter und fairer Herstellung gibt es in der großen „Bewusst leben“-Abteilung im akzenta-Markt Heiligenhaus.

Rundum gut beraten an den Bedienungstheken



KÄSETHEKE



KASSENZONE



FUCHSWINKEL



neuen Einkaufszentrum war groß. Viele Neugierige kamen, um den akzenta-Markt zu erkunden und sich die frischen Berliner Ballen schmecken zu lassen, die wir in Kooperation mit der Bäckerei Borggräfe verteilten. Außerdem wurde rege eingekauft. Besonders die großzügigen Bedienungstheken für Fleisch, Wurst und Käse sowie die akzenta Fischfeinkost-Theke stießen auf eine sehr positive Resonanz. Aber auch die Weinbar mit angeschlossener Wein- und Spirituosenabteilung sowie die gut ausgestattete „Bewusst leben“-Abteilung mit biologisch erzeugten und veganen Lebensmitteln waren gut besucht. Der große, gemütliche Sitzbereich des FUCHSWINKEL-Restaurants im neuen Markt musste leider noch ungenutzt bleiben, da die

leckeren Gerichte coronabedingt nur außer Haus verkauft werden durften. Das Angebot „FUCHSWINKEL to go“ hat aber trotzdem schon die ersten Kundinnen und Kunden auf den Geschmack gebracht.

Alles an einem Ort

Zusammen mit akzenta sind einige starke Partner in das Untergeschoss des Forum Hitzbleck eingezogen. Neben der Bäckerei Borggräfe gehören dazu die Feinkostmanufaktur Ghorban, eine Sushi-Theke von EatHappy, die Floristik-Experten von Blumen Winterberg und der Kiosk Salih Pozegic. So finden Kundinnen und Kunden alles, was sie für einen gelungenen Einkauf brauchen, zentral an einem Ort.

In der Eröffnungswoche schmückten rote und weiße Luftballons den neuen Markt im Forum Hitzbleck. Zudem wurden kleine Geschenke wie Berliner Ballen und Lebkuchenherzen an die Kundinnen und Kunden verteilt.



akzenta

bietet eine Ausbildung mit Geschmack

Um den akzenta-Azubis auch unter Corona-Bedingungen gemeinsames Kochen zu ermöglichen, wurde unsere Mitarbeiterin Stella Wodtke zur Video-Produzentin.



Stella Wodtke drehte „warenkunde @home“-Videos in der eigenen Küche.

akzenta
warenkunde@home



Avocado-Toast, japanische Beef-Bowl und weitere Rezepte wurden von Stella Wodtke vor der Kamera zubereitet. Ihr Auftrag an die Azubis: die Rezepte nachkochen und ein Bild davon in der gemeinsamen WhatsApp-Gruppe teilen.

Gemeinsames Lernen und der Austausch mit erfahrenen Kolleginnen und Kollegen sowie anderen Azubis sind ein wichtiger Teil der Ausbildung bei akzenta. In Zeiten von Corona ist das aber gar nicht so einfach umzusetzen. Mit Kreativität und der Bereitschaft, Neues auszuprobieren, lässt sich aber so manches Problem lösen – wie das Beispiel von Stella Wodtke zeigt. Weil unsere Warenkunde-Seminare, in denen die Azubis Wissenswertes rund um verschiedene Lebensmittel lernen, aufgrund der Kontakteinschränkungen nicht stattfinden konnten, wurde die Personalreferentin von akzenta kurzerhand zur Video-Produzentin: **In der eigenen Küche drehte sie kurze Videos, in denen sie jeweils ein Rezept zubereitete und Interessantes rund um die verwendeten Zutaten erklärte.** Die jeweiligen Zutaten bekamen die Auszubildenden anschließend von akzenta gestellt, um die Rezepte zu Hause selbst nachzukochen. „Über eine eigens dafür eingerichtete WhatsApp-Chatgruppe konnten unsere 58 Azubis die Bilder ihrer fertigen Kreationen teilen, aber auch Fragen zur Zubereitung oder zu den Zutaten stellen“, erklärt Stella Wodtke und ergänzt: „Besonders schön war es zu erleben, dass auf diese Weise ein Austausch unter den Azubis und ein Gefühl von Gemeinschaft zustande kam.“ Geschmeckt hat es den Azubis wohl auch sehr gut – und die entstandenen Rezeptbilder machen richtig Appetit!

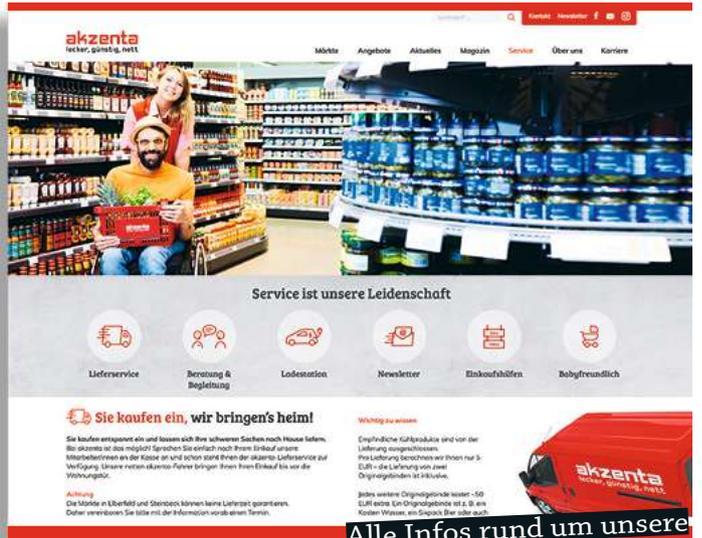


Avocado-Toast



Japanische Beef-Bowl

akzenta online



Alle Infos rund um unsere Märkte und die akzenta-Services finden Sie mit nur einem Klick auf unserer neuen Website www.rundum-akzenta.de

Jetzt noch schöner!

Wie sind die aktuellen Öffnungszeiten meines akzenta-Marktes? Welche Angebote und Aktionen gibt es diese Woche? Und welche Services werden rund um meinen Einkauf geboten? Das alles und mehr erfahren Sie auf unserer Website www.rundum-akzenta.de, die wir nun

noch schöner und übersichtlicher für Sie gestaltet haben. Schauen Sie doch mal rein! Natürlich können Sie sich hier auch rund um Jobs oder eine Ausbildung bei akzenta informieren und in den letzten Ausgaben unseres Kundenmagazins stöbern.

NEWS & ANGEBOTE per E-Mail

Sie wollen keines unserer Wochenangebote verpassen und zu den Ersten gehören, die von Gewinnspielen, Aktionen und Neuigkeiten in unseren Märkten erfahren? Unser kostenloser **akzenta-Newsletter** liefert Ihnen alle Infos einmal wöchentlich in Ihr E-Mail-Postfach.

Zum Abonnieren einfach auf unsere Website gehen oder den nebenstehenden QR-Code scannen.



Kein Angebot mehr verpassen! Der akzenta-Newsletter liefert Ihnen alle wichtigen Infos aus unseren Märkten einmal wöchentlich automatisch in Ihr E-Mail-Postfach.



Herzlichen Glückwunsch!

Unsere Jubilare

Einen herzlichen Glückwunsch an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in den kommenden Wochen ihr Firmenjubiläum bei uns feiern. **Vielen Dank für Ihre Treue und Ihren Einsatz!**

45 Jahre

Petra Kunze,
Monika Schulte (Barmen)



35 Jahre

Stefan Bartz, Annette Klein, Markus
Wlotzka (Elberfeld); Jürgen Junk
(Heiligenhaus); Sabine Decker,
Silvia Petzold (Steinbeck)



30 Jahre

Mike Küspert (Barmen)



25 Jahre

Petra Kreisch, Michaela Schmuhl
(Barmen); Agnes König (Steinbeck);
Marija Prcela, Carsten Riederer
(Vohwinkel); Antonio Consiglio
(Verwaltung)

20 Jahre

Hubert-Dieter Ernst, Petra Reuter,
Natalie Mater-Syrbu (Barmen);
Lydia Gärtner (Steinbeck);
Ulf Boden, Lukas Kasalik,
Florian Wien (Vohwinkel)



15 Jahre

Janine-Catrin Hanemann (Barmen);
Enza Vicario (Elberfeld); Carsten-
Uwe Becker, Marcel Bergmann,
Christoph Gutfreund, Sven Kropff,
Angelika Müller (Steinbeck);
Irmgard Freese, Peter Chodyniecki,
Julia Piechocki (Vohwinkel);
Daniela Nedess, Stella Wodtke
(Verwaltung)



10 Jahre

Pierre Cougnet, Aaron Großmann,
Nadine Günthel, Jochen Maier,
Meik Wörhoff (Barmen); Saskia
Krenz, Mirjam Smolczyk (Steinbeck);
Anne Gladbach, Steven Kumar,
Eric Läufer (Vohwinkel); Max
Hirschmann, Mirela Kott
(Verwaltung)



Jahre



Monika Schulte aus unserem Markt in Barmen arbeitet seit 45 Jahren bei akzenta.



IMPRESSUM

Herausgeber: akzenta GmbH & Co. KG, Unterdörnen 61-63, 42283 Wuppertal, Telefon: 02 02/5 51 26-0 **Verantwortlich für den Inhalt:** Ulrich Mazurek **Anschrift von Verlag und Redaktion:** Allzeit Media Consult GmbH, Elbberg 6d, 22767 Hamburg, Tel.: 0 40/5 48 06 79 27, E-Mail: s.asmussen@allzeit-consult.de **Objektleitung:** Beatrice Pfaff (akzenta), Stefanie Asmußen **Redaktion:** Stefanie Asmußen **Grafik:** Petra Techritz **Druck:** Evers Druck Meldorf

akzenta sozial

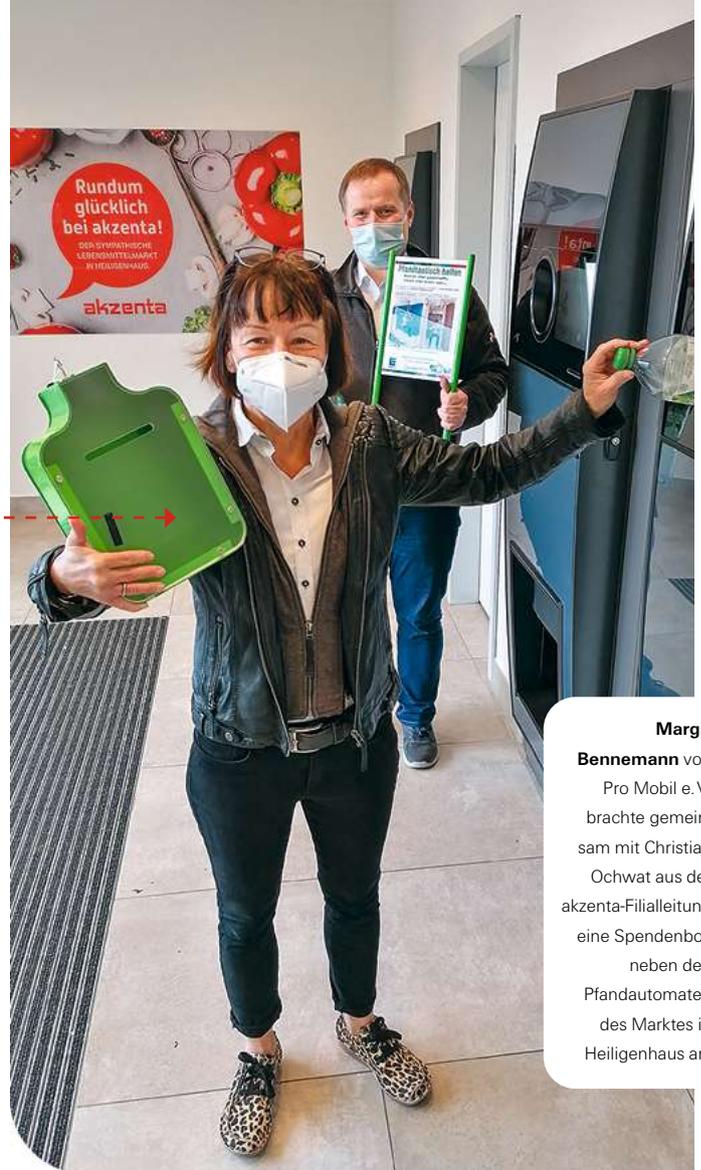
Pfand-Spendenbox in Heiligenhaus

An der Leergutannahme im neuen akzenta-Markt im Forum Hitzbleck haben Kundinnen und Kunden nun die Möglichkeit, mit ihrem Pfand eine neue soziale Einrichtung in Heiligenhaus zu unterstützen. Gemeinsam mit Margit Bennemann, der Geschäftsführerin von Pro Mobil – Verein für Menschen mit Behinderung e. V. **brachte Christian Ochwat aus der akzenta-Filialleitung eine grüne Sammelbox der Sozialhelden neben den Pfandautomaten an.** Diese Boxen bieten Supermarktkunden die Gelegenheit, durch die Spende des Pfandbons ein soziales Projekt in der unmittelbaren Nachbarschaft zu unterstützen. In Velbert habe der Verein Pro Mobil e. V. mit den Pfandboxen bereits gute Erfahrungen gemacht, berichtet Margit Bennemann. Denn darüber sind in den vergangenen 12 Jahren mehr als 12.000 Euro an Spendengeldern zusammengekommen, die der Verein in inklusive Angebote wie Aqua-Fitness, Therapeutisches Reiten oder einen Jugendtreff investiert hat.

Spenden für „Die kleinen Stadtmäuse“

Die Spenden aus der Pfandbox des akzenta-Marktes in Heiligenhaus sollen in die Ausstattung der neuen inklusiven Kindertagespflege „Die kleinen Stadtmäuse“ von Pro Mobil e. V. fließen, die sich nur wenige Gehminuten vom Markt entfernt im Neubau an der Hauptstraße 185 befindet. Neun Kinder bis zu einem Alter von drei Jahren, mit und ohne Behinderung, können hier zukünftig betreut werden und ein inklusives, familiäres Bildungsangebot erhalten. Interessierte Eltern können per E-Mail an stadtmause@pro-mobil.org oder telefonisch unter 0 20 56/582 23 61 weitere Infos zu dieser Betreuungsmöglichkeit einholen. Christian Ochwat, der gemeinsam mit Calogero Cutaia den akzenta-Markt in Heiligenhaus leitet, begrüßte die Installation der neuen Pfandbox: „Wir freuen uns und sind stolz darauf, dass wir unseren Kunden diese Spendenmöglichkeit anbieten können.“

Mit dieser Flasche können Sie noch etwas Gute tun – indem Sie Ihren Pfandbon in die grüne Spendenbox werfen.



Margit Bennemann von Pro Mobil e. V. brachte gemeinsam mit Christian Ochwat aus der akzenta-Filialleitung eine Spendenbox neben den Pfandautomaten des Marktes in Heiligenhaus an.



Ihr Kontakt zu akzenta

Nicole Küpper

Sie setzen sich für Menschen ein, die Unterstützung benötigen, oder engagieren sich für ein besseres Miteinander in Ihrer Stadt? Lassen Sie uns gern darüber sprechen, wie akzenta Ihrem Projekt oder Ihrem Verein in Wuppertal oder Heiligenhaus unter die Arme greifen kann! Schreiben Sie mir unter nicole.kuepper@akzenta-wuppertal.de.

Kunden fragen, akzenta antwortet



Anja Kaiser, akzenta-Ernährungsberaterin

Frau J. Zeitz: Hallo, Frau Kaiser, ich möchte gern etwas abnehmen, deshalb aber nicht aufs Grillen verzichten. Worauf sollte ich achten, um die größten Kalorienfallen zu umgehen?

Liebe Frau Zeitz, wenn es ums Grillen geht, denkt man automatisch an Sommer, Sonne, Leichtigkeit. Doch kalorien-technisch kann so ein Grillteller es ganz schön in sich haben! Nimmt man zum Beispiel Grillwürstchen, Schweinebauch oder eine Grillfackel mit einer Portion Kartoffel- oder Nudelsalat mit Mayonnaise und ein Weizenbrötchen, kommt man an einem Abend schnell auf um die 2.000 Kalorien. Wenn Sie bewusst grillen möchten, sollten Sie schon beim Einkauf auf die Auswahl Ihrer Speisen achten. Fleisch aus

regionaler Haltung, artgerechter Fütterung und lokaler Verarbeitung ist die Basis von Genuss. Auch Fisch und Krustentiere wie Thunfischsteaks oder Spieße mit Garnelen sind sehr gut zu grillen. Apropos Spieße – diese bieten eine gute Möglichkeit, Kalorien einzusparen: Statt Würstchen „pur“ zu essen, schneiden Sie diese einfach in Stücke und verteilen sie im Wechsel mit kalorienarmen Zwiebel-, Paprika- oder Zucchinischnitten auf einem Grillspieß. Das macht genauso satt, ist aber deutlich leichter und vitaminreicher!

Neben den Grillklassikern Folienkartoffel und Maiskolben können Sie viele weitere Gemüsesorten lecker auf dem Grill zubereiten – entweder im Grillkorb oder aufgespießt und z. B. in Kräuteröl mariniert. Für Spieße sind besonders Auberginen, Kürbis, Paprika, Pilze, Zucchini und Zwiebel geeignet. Diese können auch abwechselnd mit Halloumi oder Ziegenkäse aufgesteckt werden. Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi, Lauch und Möhren geben Sie einfach in eine Grillschale und vermengen alles mit etwas Öl, Kräutern und Gewürzen. Halbierete Fleischtomaten können sogar direkt auf dem Rost zubereitet werden. Alles lässt sich prima vorbereiten und versorgt Sie mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Auch Pilze eignen sich hervor-



Gesund & lecker grillen

ragend zum Grillen. Riesenchampignons, die gefüllt werden können, aber auch kleinere Zuchtchampignons, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge, Shiitake-Pilze und Austernpilze. Sie alle haben einen hohen Eiweißgehalt und sind reich an Kalium sowie B-Vitaminen. Auch beim Salat kann Gemüse natürlich punkten und schlägt mit deutlich weniger Kalorien zu Buche als Nudel- oder Kartoffelsalate mit Mayonnaise-Dressing. Blattsalate, kombiniert mit Gurke, Tomate, Paprika etc. und einem Öl-Essig-Dressing, sind ein ebenso gesunder wie leichter Genuss. Nun fehlt nur noch eine leckere Sauce für das Grillgut! Fertigprodukte enthalten häufig viel Zucker, Fett und Zusatzstoffe. Da kann ein Esslöffel Sauce schon mal bis zu 80 Kalorien haben. Auf der Basis von Tomaten, Avocado, Hülsenfrüchten und Quark oder Joghurt können Sie Saucen und Dips auch einfach selbst herstellen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Tomaten-Salsa mit Chili, Guacamole, Hummus, Zaziki oder einer frischen Joghurt-Gurken-Sauce? Durch diese Dips kommt zusätzlich noch mal eine kleine Portion Gemüse auf den Teller.

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.

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

IHRE GEWINNCHANCE:

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



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

Einsendeschluss: 29. Oktober 2021

Leserfragen/Gewinnspiele Haben Sie Fragen rund um Rezepte, Haushalt oder akzenta? Oder möchten Sie an einem Gewinnspiel teilnehmen? Dann schreiben Sie mit Stichwort und Adresse an: akzenta Kundenmagazin, Postfach 200143, 42201 Wuppertal, per Fax an: 02 02/551 26-902 oder per E-Mail an: magazin@akzenta-wuppertal.de. Gewinnspielkarten können Sie auch direkt in die Rätselboxen in den akzenta-Märkten werfen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. akzenta-Mitarbeiter sowie deren Angehörige dürfen nicht an unseren Gewinnspielen teilnehmen.

GEWINNSPIEL

Spielerisch die Welt entdecken



AKZENTA UND DER KOSMOS-
VERLAG VERLOSEN 2-MAL
DAS QUIZ-SPIEL „WAS IST
WAS – ENTDECKE DIE WELT“

Wie sieht der Sand auf Lanzarote aus? Woran erkennt man, ob ein Huhn weiße oder braune Eier legt? Und wer hat eigentlich die Zuckerwatte erfunden? Diesen und vielen weiteren Fragen aus fünf Kategorien gehen Kinder ab 8 Jahren bei diesem kooperativen Quiz nach. Stellt euch den Fragen und spielt gemeinsam gegen das Spiel! Dabei kann jeder mit seinem Wissen in unterschiedlichen Kategorien glänzen, zum Beispiel „Wunder der Natur“, „Mensch und Technik“ oder „Rund um die Welt“. Ganz nebenbei erfahrt ihr kuriose Fakten, die euch zum Staunen bringen. Ein Familienspiel mit Lerneffekt für Groß und Klein! Wenn du gewinnen möchtest, schick uns eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Was ist Was“. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen findest du auf Seite 30.

Mach mit bei unserer Verlosung!

Einsendeschluss: 29. Oktober 2021

Wir bauen uns eine Rassel

Hallo, hast du Lust, eine Rassel zu basteln, mit der du zum Beispiel zu Hause am Fernseher **deine Lieblings-Teams bei der Fußball-EM anfeuern oder einfach so ein wenig Musik machen** kannst? Alles, was du dafür brauchst, sind zwei große Plastiklöffel, eine Plastikkapsel, z. B. aus einem Überraschungsei, getrocknete Linsen oder Reis zum Füllen und Alufolie sowie buntes Klebeband zum Umwickeln.

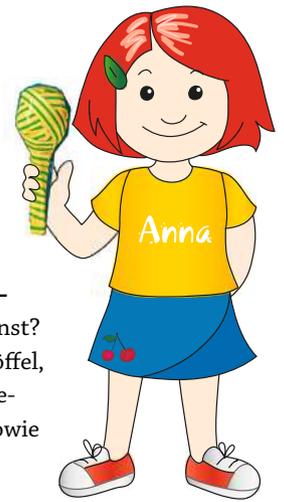
Und so geht's: Fülle die Linsen bzw. den Reis in die Plastikkapsel. Nun fixierst du die Kapsel zwischen den beiden Löffeln. Wenn du möchtest, kannst du die Enden der

Löffel mit etwas Klebeband umwickeln, damit nichts verrutscht. Im nächsten Schritt umwickelst du die Löffel mit Alufolie, sodass eine geschlossene Oberfläche entsteht. Zum Schluss wickelst du gemustertes Klebeband um die Alufolie – so wird deine Rassel stabil und außerdem schön bunt!

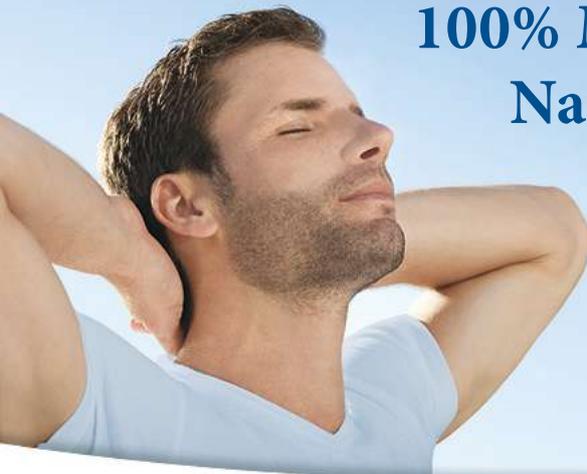
Tipp: Wenn du keine Alufolie hast oder nicht so viel Material verbrauchen möchtest, kannst du die Plastiklöffel und die Kapsel auch direkt mit Klebeband umwickeln.

Viel Spaß beim Basteln und Anfeuern,

deine Anna



100% Mehrweg. Natürlich klimaneutral.



KLIMANEUTRAL
CLIMATELINE | ID: 40184



Trink Brohler. Fühl dich wohler.

KAFFEEGENUSS IN PERFEKTION

**NEU
BEI
AKZENTA**



◆ ENTWICKELT FÜR
VOLLAUTOMATEN

◆ MILDE
SÄURE

◆ VOLLMUNDIGE
CREMA