

# akzenta

magazin

FRÜHJAHR 2020

**GRATIS**  
für Sie!

## TOLLE GEWINNE

Wir verlosen Tickets für  
Top-Events in Wuppertal

## AROMA- WUNDER

Kochen mit  
frischen Kräutern

## Frühlingsgrüße aus der Küche

Leichte und vitaminreiche Rezeptideen

LECKERE GERICHTE  
VON DER WOCHENKARTE



FUCHSWINKEL

FUCHSWINKEL

akzenta Vohwinkel

Am Stationsgarten 2 | 42327 Wpt. | Tel.: 0202 26562526 | [www.facebook.de/FUCHSWINKEL](http://www.facebook.de/FUCHSWINKEL)

## Schrecklich leckeres Kölsch.

Kölsch-Liebhaber können eines der ältesten Kölsch jetzt auch daheim genießen – aus der ungeheuer schicken Retro-Flasche. Und wer die Brauhaus-Atmosphäre liebt, genießt Schreckenskammer Kölsch in unserem Brauhaus, Ursulagartenstraße 11 in Köln.

[schreckenskammer.com](http://schreckenskammer.com)





7



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

haben Sie jetzt im Frühjahr auch am liebsten frische, knackige Gerichte auf dem Teller? Dann werden Ihnen unsere Rezeptideen auf den folgenden Seiten bestimmt Appetit machen! Mit viel Gemüse und aromatischen Kräutern lassen diese uns fit in den Frühling starten.

Falls Ihnen gerade noch die Frühjahrsmüdigkeit zu schaffen macht, möchte ich Ihnen das große Angebot hochwertiger Kaffeespezialitäten in den akzenta-Märkten ans Herz legen – eine feine Auswahl daraus stellen wir Ihnen ab Seite 18 vor.

Übrigens: Wenn Sie mal wieder Lust auf eine echte Bergische Kaffeetafel haben, kann ich Ihnen das Schwebebahn-Bistro auf der Bundeshöhe empfehlen – hier genießen Sie Wuppertaler Lokalkolorit in Reinform! Mehr dazu lesen Sie auf Seite 26.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe und eine genussvolle Zeit!

Herzlichst Ihr

**André Kolbinger**  
akzenta-Geschäftsführung

# Inhalt

## GENUSS

- 04 Kulinarische Frühlingsgrüße**  
*Knackige Rezepte mit viel Gemüse*
- 10 Geschmackvolles Trio**  
*Spargel, Schinken & Wein*
- 12 Aromatische Kräuterküche**  
*Ideen mit Petersilie, Minze & Co.*
- 16 Erdbeeren frisch vom Feld**  
*Besuch auf dem Hof Mertin*
- 18 Beste Bohnen**  
*Unsere besonderen Kaffees*
- 20 Doppelt lecker**  
*FUCHSWINKEL bald auch in Barmen*

- 31 Spaß für Kids**  
*Bastel-Tipp und Gewinnspiel*

## SERVICE

- 27 Impressum**
- 30 Leserservice, Sudoku**

## MARKT

- 22 akzentaexklusiv**  
*Genussabende in unseren Märkten*
- 26 akzenta engagiert sich**  
*Soziale Projekte in Wuppertal*

## ENTDECKEN

- 28 Freizeit-Tipps in Wuppertal**  
*Event-Tickets zu gewinnen!*



Rezept  
Seite 6

Die klassische Zubereitung von Spargel mit Schinken ist Ihnen zu langweilig? Dann probieren Sie mal unsere **Blätterteig-Tarte mit Spargel-Schinken-Päckchen** und fruchtigen Kirschtomaten!

# Kulinarische Frühlingssgrüße

» Viel Gemüse,  
raffiniert zubereitet:  
Mit diesen Rezepten  
starten wir fit ins  
Frühjahr! «



VEGETARISCH

Rezept  
Seite 9



## Tarte mit Spargel und Schinken

**4 Portionen · ca. 50 Minuten**

500 g Spargel, grün oder weiß · Salz  
2 Eier · 125 ml Sahne · 125 g Crème fraîche · weißer Pfeffer a. d. Mühle  
5 Kirschtomaten · 270 g frischer Blätterteig · 80 g Schwarzwälder Schinken  
75 g Parmesan · einige Blätter Basilikum

**1** Spargel waschen, untere Drittel (bzw. weißen Spargel komplett) schälen und holzige Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. **2** Eier mit Sahne und Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren. **3** Blätterteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen, die Ränder leicht nach innen einrollen. Eier-Sahne-Mischung darauf verteilen. **4** Je zwei Spargelstangen mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Spargel-Schinken-Päckchen nebeneinander auf die Tarte legen. Tomatenhälften rundherum auf der Tarte verteilen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und darübergeben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 175 °C, G: Stufe 3) 20–30 Min. backen. Vor dem Servieren die Tarte nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren.

**Pro Portion ca. 353 kcal (1478 kJ)**  
**20 g E · 6 g KH · 28 g F**



## Teriyaki-Seelachs mit Frühlingsgemüse

**4 Portionen · ca. 75 Minuten**

500 g festkochende Kartoffeln · Salz  
1 Bio-Zitrone · 600 g Seelachsfilets · 8 EL Teriyakisauce · 2 EL Mehl · 2 Knoblauchzehen · 400 g Zuckerschoten · 1 Bund Frühlingszwiebeln · 6 EL Pflanzenöl · Pfeffer

**1** Kartoffeln abbürsten und in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und schälen. **2** Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Fischfilets waschen und trocken tupfen, im Zitronensaft wenden. Mit

4 EL Teriyakisauce bestreichen, mit Mehl bestäuben und abgedeckt kalt stellen. Knoblauch schälen, fein hacken, Zuckerschoten putzen. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. **3** Erkalte Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben oder Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuckerschoten und Knoblauch in die Pfanne geben, bei starker Hitze unter Schwenken ca. 45 Sek. braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Weitere 2 EL Öl erhitzen, Kartoffeln in die Pfanne geben, von der Unterseite braun braten. Hitze reduzieren, Pfanne schwenken und die Kartoffeln wen-

den. Mit Salz und Pfeffer würzen. **4** Wenn die Kartoffeln rundherum gebräunt sind, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und restliche Teriyakisauce zugeben, alles unter mehrmaligem Schwenken ca. 2 Min. braten. **5** Gemüse aus der Pfanne nehmen, auf Tellern verteilen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Fischfilets darin von beiden Seiten 2–3 Min. braten. Fisch aus der Pfanne nehmen, auf dem Gemüse anrichten und servieren.

**Pro Portion ca. 512 kcal (2144 kJ)**  
**35 g E · 51 g KH · 18 g F**



LECKERES  
*Fit-Food*  
MIT VIEL EIWEISS  
UND GESUNDEN  
FETTEN

## Omeletts mit Avocado und Rucola

**4 Portionen · ca. 35 Minuten**

150 g Parmesan · 1 Bund Schnittlauch  
6 Eier · 40 ml Milch · Salz · Pfeffer  
1 Avocado · 1 Bund Rucola · 30 g Butter  
1 EL rosa Pfefferkörner

**1** 30 g des Parmesans reiben, den Rest in Streifen hobeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Geriebenen Käse mit Eiern sowie Milch verquirlen, Salz, Pfeffer und Schnittlauch zugeben.

**2** Avocado halbieren, Kern herauslösen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in schmale

Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen und trocken schütteln.

**3** Etwas Butter in eine heiße Pfanne geben, ein Viertel der Eiermischung zugeben, von beiden Seiten anbraten. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Eiermischung aufgebraucht ist. **4** Je eine Hälfte der Omeletts mit Avocado, Rucola und Parmesanstreifen belegen, mit Pfefferkörnern bestreuen. Die unbelegten Omeletthälften darüber schlagen und die Omeletts servieren.

**Pro Portion ca. 405 kcal (1696 kJ)**  
**25 g E · 2 g KH · 33 g F**



## Grüne Pfannkuchen- Lasagne

### 4 Portionen · ca. 50 Minuten

100 g Buchweizenmehl · 125 g Mehl  
Type 550 · 300 ml Milch 1,5 % Fett  
3 Eier · ½ TL Salz · 2 EL Pflanzenöl  
500 g Brokkoli · 1 Btl. Fertigmischung für  
Hackfleisch-Käse-Suppe (z. B. Knorr Fix)  
200 ml Kochsahne (15 % Fett) · 100 g  
Kräuter-Frischkäse · 300 g TK-Erbsen  
50 g geriebener Käse

**1** Mehle, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren, diesen 15 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne (Ø 24 cm) erhitzen, Teig darin portionsweise zu 6 Pfannkuchen ausbacken. **2** Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Suppen-Fertigmischung in 300 ml Wasser einrühren. Kochsahne zugeben, alles unter Rühren aufkochen und 2–3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Kräuterfrischkäse unterrühren. **3** Einen Teil der Sauce auf dem Boden einer großen Auflaufform verteilen. 2 Pfannkuchen überlappend darüberlegen. Brokkoli darauf verteilen, etwas Sauce darübergießen und weitere 2 Pfannkuchen darüberlegen. Erbsen darauf verteilen und etwas Sauce darübergießen. Mit den letzten beiden Pfannkuchen abschließen. Restliche Sauce darüber verteilen und mit Käse bestreuen. **4** Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (U: 175 °C, G: Stufe 3) ca. 25 Minuten überbacken.

**Pro Portion ca. 661 kcal (2767 kJ)**

**30 g E · 71 g KH · 28 g F**



### PRODUKT

## Empfehlung

#### Oster-Servietten von Paper + Design by Duni

Servietten mit frühlingshaften Ostermotiven sind ein ebenso hübsches wie praktisches Accessoire für Ihre Ostertafel. In unseren Märkten finden Sie verschiedene Designs zur Auswahl. In allen akzenta-Märkten erhältlich. 20-Stück-Packung.



SUPPLIER OF GOODFOODHOOD®

Paper + Design

BY DUNI



## TITELREZEPT

# Poké Bowl

**4 Portionen · ca. 60 Minuten**

20 g Ingwer · 1 Knoblauchzehe · 5 EL Sojasauce · 100 ml Sesamöl · 1 TL Chiliblocken · 400 g Thunfischfilet · 200 g roter Reis · Salz · 400 g TK-Erbesen (z. B. Iglo) · 2 Avocados · Saft von ½ Zitrone · 2 Mangos · 2 Lauchzwiebeln · je 1 EL schwarze und helle Sesamsaat · 15 g Koriander

**1** Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasauce, Sesamöl und Chili verrühren. Thunfisch würfeln und ca. 30 Min. in der Marinade ziehen lassen. Inzwischen Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten.

**2** Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Fruchtfleisch der Mangos vom Stein schneiden, schälen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Erbsen und Reis abgießen und abschrecken. Koriander waschen und trocken tupfen. **3** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Thunfisch aus der Marinade nehmen, Marinade beiseitestellen. Thunfisch, Erbsen, Avocado, Mango, Lauchzwiebeln und Reis in Schalen anrichten. Übrige Marinade darüberträufeln. Mit geröstetem Sesam und Koriander garnieren.

**Pro Portion ca. 930 kcal (3900 kJ)**

**39 g E · 52 g KH · 55 g F**



## Blumenkohl-Pizza mit Zucchini-Walnuss-Baba-Ghanoush

**2 Portionen · ca. 90 Minuten**

200 g Blumenkohl · Salz · 1 Mozzarella · 2 Knoblauchzehen · 1 Ei · 1 TL Oregano · 1 EL Olivenöl · 1 Bio-Zitrone · 30 g Walnusskerne (z. B. kalifornische) · 2 Zucchini · 2 EL Tahina (Sesampaste) · 1 TL Paprikapulver Pfeffer · 1 Handvoll Basilikum

**1** Blumenkohl waschen, abtrocknen, mit einer Käseibe oder Küchenmaschine so fein zerkleinern, dass er wie Reis aussieht. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, salzen. Mit einem zweiten Stück Backpapier abdecken, im vorgeheizten Ofen bei 200°C (U: 175°C, G: Stufe 3) ca. 15 Min. garen. **2** In der Zwischen-



Schmeckt  
exotisch-  
frisch

zeit den Mozzarella halbieren. Eine Hälfte fein reiben, die andere beiseitestellen. Knoblauch schälen, fein hacken. Abgekühlten Blumenkohl mit geriebenem Mozzarella, Ei, Oregano und ½ TL Knoblauch vermengen, bis eine gebundene Masse entsteht. **3** Teigmasse halbieren. Beide Hälften zu Kreisen ausrollen, auf Backpapier geben, mit Olivenöl bestreichen. Im heißen Ofen bei 220°C (U: 200°C, G: Stufe 4) ca. 15 Min. backen, bis die Böden goldbraun sind. **4** Zitrone auspressen, Saft beiseitestellen. Walnusskerne grob hacken. Zucchini waschen, putzen und halbieren. Auf ein Backblech legen, im heißen Ofen bei 180°C (U: 160°C, G: Stufe 2) ca. 45 Min. backen.

Zucchini abkühlen lassen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Rest Knoblauch, 20 g Walnusskerne, Tahina, Paprikapulver, 1 TL Salz, etwas Pfeffer und Zitronensaft zum Fruchtfleisch geben, alles mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse vermengen. **5** Pizzaböden mit der Zucchini-Walnuss-Masse bestreichen. Rest Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Pizzen im heißen Ofen bei 200°C (U: 180°C, G: Stufe 3) backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Basilikum sowie Walnusskernen garnieren und servieren.

**Pro Portion ca. 525 kcal (2198 kJ)**

**23 g E · 16 g KH · 39 g F**



### Unser Service

Während der Spargelsaison bieten wir in unseren Märkten wieder die Möglichkeit, **Spargel kostenlos in einer Spargelschälmaschine schälen** zu lassen. Achten Sie auf weitere Informationen in unseren Märkten oder sprechen Sie unsere Mitarbeiter an.

## Geschmackvolles Trio

Aller guten Dinge sind drei: Wer würde bestreiten, dass dies auch auf die geschmackvolle Kombination aus Spargel, Schinken und Wein zutrifft?!

**D**ass die Deutschen ihren Spargel am liebsten gemeinsam mit Schinken und einer Sauce hollandaise genießen, liegt nicht nur daran, dass diese Zutaten so gut miteinander harmonieren. In früheren Zeiten, als Schinken noch traditionell in Hausschlachtung hergestellt wurde, gab es dafür auch ganz praktische Gründe: Meist ließ man den Schinken über den Winter reifen, sodass dieser zeitgleich mit dem Beginn der Spargelernte genussfertig war. Was lag also näher, als Schinken und Spargel zu kombinieren? Wenn es darum geht, welcher Schinken am besten zu Spargel passt, sind die Geschmäcker verschieden. Die einen setzen dem zarten Spargelaroma gern die Würze eines geräucherten Rohschinkens entgegen, andere bevorzugen einen milden, saftigen Kochschinken, der das Spargelaroma weniger stark überlagert. Probieren Sie einfach selbst aus, welche Spargel-Schinken-Kombi Ihnen am besten schmeckt. Dazu empfehlen wir einen leichten, fruchtigen Weißwein mit dezenter Säure.

### Metzger Weißburgunder

Ein leichter trockener Weißwein mit fruchtigen Noten von Birne und Steinobst.

Je 0,75-l-Flasche (119,99)

7.49

### Markus Pfaffmann Grauburgunder QbA

Der ausgewogene trockene Weißwein ist mineralisch am Gaumen und hat ein angenehm fruchtiges Bukett.

Je 0,75-l-Flasche (119,32)

6.99





**Kochschinken mit Rosmarin oder Bärlauch**  
Für Liebhaber rustikaler Schinken ist diese Spezialität ein idealer Begleiter zu Spargel.  
Je 100 g  
**2.29**

**Original Straßburger Crémant-Schinken**  
Die französische Kochschinkenspezialität aus dem Elsass wird mit AOC Crémant verfeinert.  
Je 100 g  
**2.29**



**Auggener Schäf Gutedel QbA**  
Der trockene Wein aus Gutedel-Trauben zeichnet sich durch ein sanft nussiges Aroma und seine milde, aber anregende Säure aus.  
Je 1-l-Flasche  
**3.99**



**Original Schwarzwälder Kernschinken**  
Rauchnoten von Fichtenholz und Wacholderzweigen verleihen dem Schinken ein unvergleichlich mildes und würziges Aroma.  
Je 100 g  
**1.99**

**Landlust Grauer Burgunder & Riesling QbA**  
Die Trauben für diesen spritzig-frischen Bio-Wein stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Ein unkomplizierter trockener Weißwein, der zu vielen Spargelgerichten passt.  
Je 0,75-l-Flasche (1 l 6.65)  
**4.99**



**#GLÜCKSMOMENTE  
TO GO**



Frische Salate und Müesli to go – jetzt in verschiedenen leckeren Sorten erhältlich





**Grüne  
Kräutersauce**  
ist ein Klassiker  
aus Hessen. In  
unserem Rezept  
wird sie modern  
und frisch zu  
Kabeljau und  
Chili-Kartoffeln  
serviert.

# AROMATISCHE *Kräuterküche*

# Gnocchi mit Kräuter-Hackbällchen

**4 Portionen · ca. 45 Minuten**

1 rote Zwiebel · 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel) · 400 g Rinderhackfleisch · 1 Ei · 3 EL Paniermehl · Salz · Pfeffer · 1 Zucchini · 2 EL Olivenöl · 400 g Pasta-sauce (z. B. Bertolli) · 500 g Gnocchi · 4 EL Parmesan, gerieben

**1** Zwiebel schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen

abzupfen. Ein Drittel der Kräuter beiseite- stellen, den Rest fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, gehackten Kräutern, Ei so- wie Paniermehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 25 Bällchen formen. **2** Zucchini waschen, putzen, halbieren und schräg in schmale Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum in ca. 7 Min. braun anbraten. Zuchinischeiben zugeben und

anbraten, mit etwas Pfeffer würzen. Pasta- sauce angießen und erwärmen. **3** In der Zwischenzeit die Gnocchi nach Packungs- anleitung in ausreichend Salzwasser garen. Abgießen und abtropfen lassen. Fleisch- bällchen und Gnocchi auf Tellern anrichten, mit den restlichen Kräutern und Parmesan bestreuen und servieren.

**Pro Portion ca. 586 kcal (2453 kJ)**  
**35 g E · 50 g KH · 26 g F**

» So einfach,  
so lecker:  
Gnocchi mit  
Hackfleisch und  
frischen  
Kräutern «



# Zitronen-Lorbeer-Kabeljau mit Kartoffeln und Grüner Sauce

**4 Portionen · ca. 75 Minuten**

200 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Sauerampfer, Pimpinelle, Schnitt- lauch) · 250 g Schmand · Salz · Pfeffer · 1 Prise Zucker · 750 g festkochende Kartoffeln · 2 EL Olivenöl · 1 TL Chiliflocken (z. B. Fuchs) · 4 Kabeljaufilets à 150 g · 1 Bio-Zitrone · 60 g Butter · 3 Lorbeerblätter

**1** Kräuter waschen und trocken schütteln. Einige Kräuter zum Garnieren beiseitestellen und den Rest grob hacken. **2** Kräuter und Schmand in einen hohen Rührbecher geben.

Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben und alles pürieren. **3** Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Mit Öl, Chiliflocken sowie etwas Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Kartoffeln auf ein Backblech geben und im heißen Backofen bei 220°C (U: 200°C/ G: Stufe 5) ca. 25 Min. goldbraun backen. **4** Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Lorbeer grob zerbröseln und in der Butter erhitzen. Zitrone und Kabeljau hinzugeben, den Fisch

von beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten. **5** Kabel- jau mit Kartoffeln und Zitronen- scheiben auf Tellern anrichten, mit Grüner Sauce und restlichen Kräutern garnieren.

**Pro Portion ca. 656 kcal (2750 kJ)**  
**40 g E · 33 g KH · 40 g F**

**LECKER:**  
*Frankfurter  
Grüne Sauce*  
**TRIFFT AUF CHILI  
UND ZITRONE**

# Hähnchenbrust mit Petersilien-Gremolata

**4 Portionen · ca. 35 Minuten**

1 Knoblauchzehe · 1 Bund Petersilie  
 60 g Kapern (a. d. Glas) · 1 Bio-Zitrone  
 4 Hähnchenbrüste · 6 EL Olivenöl · Salz  
 Pfeffer · 2 Fenchelknollen · 3 Möhren  
 2 TL Honig · 100 ml Orangensaft

**1** Knoblauch schälen, Petersilie waschen und trocken schütteln, Kapern abtropfen lassen. Knoblauch, Petersilie und Kapern fein hacken. Zitrone waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. 3 EL Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin leicht anschwitzen: Petersilie, Kapern und Zitronenschale zugeben, kurz durchschwenken, dann in eine kleine Schüssel füllen. **2** Hähnchenbrüste mit 2 EL Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite ca. 4 Min. anbraten. Das Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, in den heißen Ofen geben und bei 120 °C (U:100°C/G: Stufe 1) in

ca. 20 Min. durchgaren. **3** In der Zwischenzeit Fenchel und Möhren putzen, waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In 1 EL Öl ca. 2 Min. anbraten, mit Honig beträufeln, mit Orangensaft auffüllen und abgedeckt 8–10 Min. schmoren lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier Tellern verteilen. **4** Hähnchenbrüste aufschneiden, auf dem Karotten-Fenchel-Gemüse anrichten, mit Petersilien-Knoblauch-Gremolata beträufeln und servieren.

**Pro Portion ca. 404 kcal (1691 kJ)**  
**30 g E · 16 g KH · 23 g F**



**Steven Kumar** Obst- und Gemüseabteilung Vohwinkel

## MITARBEITER *Tipp*

### GREMOLATA – EIN ITALIENISCHER KLASSIKER

Gremolata ist eine Kräuter-Würzmischung aus der italienischen Region Lombardei, mit der vor allem Schmor- und Fischgerichte, aber auch Gegrilltes verfeinert werden. Eine klassische Gremolata wird aus glatter Petersilie, geriebener Zitronenschale und Knoblauch zubereitet. Wer mag, kann aber auch Rosmarin, Thymian oder Zitronenmelisse sowie etwas Olivenöl dazugeben. Die Schale der Zitrone kann man auch durch geriebene Orangenschale ersetzen. Damit das frische Aroma der Gremolata erhalten bleibt, wird sie erst am Ende der Garzeit an das Gericht gegeben.



Fruchtig-frischer Genuss

## Mango-Orangen-Aufstrich mit Minze & Mandeln

**2 Gläser/400 g · ca. 35 Minuten**  
 20 g Mandeln, gehobelt · 1 Bio-Orange  
 1 Mango · 185 g Gelierzucker  
 (z. B. Diamant) · 2–3 Zweige Minze

- 1 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten und beiseitestellen.
- 2 Orange heiß waschen, abtrocknen und Schale fein abreiben. Orange schälen, Filets ausschneiden und Saft auspressen. Fruchtfleisch und Saft zusammen abwägen (das Gewicht sollte ca. 70 g betragen).
- 3 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ca. 180 g abwägen (Mango, Orangenfilets und -saft sollten zusammen

250 g ergeben). Mango mit Orangenfilets, -saft und -schale in ein hohes Gefäß geben. Gelierzucker zugeben und alles ca. 45 Sekunden mit dem Pürierstab mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. 4 Minze waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Zusammen mit den Mandeln unter die Mango-Orangen-Masse rühren. Fruchtaufstrich in saubere, fest verschließbare Gläser füllen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen oder sofort genießen. Kühl lagern und innerhalb von zwei Wochen verbrauchen.

**Pro Portion (1 TL) ca. 11 kcal (46 kJ)**  
**0 g E · 2,4 g KH · 2,3 g F**

# Leckerer Fingerfood zum Brunch



Mit Rosmarin



## Knuspriger Snack

**140 Stück · 40 Minuten**  
**PIKANTE KRÄUTERKRÄCKER**

6 Zweige Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen. 1 TL der Rosmarinadeln hacken, den Rest in eine Schale mit 2 EL Olivenöl geben. 150 g Bergkäse (z. B. Greyerzer) reiben. 300 g Mehl mit 1 Msp. Backpulver (z. B. Dr. Oetker Backin) in einer Rührschüssel mischen. 1 gestrichenen TL Salz, 75 g Crème double, 200 g weiche Butter, 50 g Speisestärke, 1 Ei, 1 zusätzliches Eigelb sowie etwas Pfeffer, 2 Msp. gemahlene Kreuzkümmel und 1 Msp. Kurkuma zufügen. Alles mit den Knethaken eines Handrührers zu einem Teig verarbeiten, gehackten Rosmarin kurz unterkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. kalt stellen. Anschließend auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem ca. 3 mm dünnen Rechteck ausrollen und Rauten (ca. 4 x 3 cm) daraus schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und leicht mit Olivenöl bestreichen. Marinierten Rosmarin darauf verteilen und andrücken. Kräcker im heißen Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/ G: Stufe 4) ca. 10 Min. leicht braun backen.

**Pro Stück ca. 26 kcal (109 kJ)**  
**0 g E · 2 g KH · 2 g F**



## Erdbeeren vom Hof Mertin

# FRISCH VOM FELD

Dortmund und ländliche Idylle – passt das zusammen?  
Im grünen Stadtteil Grevel schon! Dort haben wir den Hof Mertin besucht, der unsere Märkte mit wunderbar süßen und saftigen Früchten beliefert.

Süß, aromatisch und wunderbar saftig – die Erdbeeren vom Hof Mertin schmecken genau so, wie Erdbeeren schmecken sollen. Was das angeht, macht Friedrich Mertin keine Kompromisse. „Bei uns steht der Geschmack im Vordergrund. Deshalb bauen wir süße Erdbeersorten an, obwohl die etwas empfindlicher sind“, sagt der Landwirt. Für den Verkauf müssten die Früchte natürlich eine gewisse Festigkeit haben. Erdbeeren, die sich fünf Tage halten, dafür aber zäh sind und nach nichts schmecken, kämen ihm jedoch nicht aufs Feld, so Mertin. Diese klare Haltung zahlt sich aus, denn in Dortmund und Umgebung sind die prallen roten Früchte, die der Bauer aus Dortmund-Grevel anbaut, ein echter Verkaufsschlager. Ab Ende April gibt es frische Mertin-Erdbeeren an Verkaufsständen in der Stadt und im Hofladen der



Mertins zu kaufen. Während der Hochsaison von Mai bis Juli kann man die roten Früchte zudem direkt vom Feld pflücken. „Das Selbstpflücken wird von Jahr zu Jahr beliebter, gerade bei Familien mit Kindern. Schließlich macht es Spaß und man bekommt die Früchte günstiger“, erzählt Friedrich Mertins Ehefrau Kristina und ergänzt lachend: „Besonders Fleißige tragen bis zu 25 Kilo Erdbeeren nach Hause.“

### Erntefrische Lieferung an akzenta

Seit 2018 kommen auch akzenta-Kunden in den Genuss der süßen Erdbeeren aus Dortmund. Darüber hinaus liefern die Mertins je nach Saison frische Himbeeren, Äpfel und Pflaumen nach Wuppertal. Zwischen der Ernte und der Anlieferung der Erdbeeren in den akzenta-Märkten liegt maximal ein Tag, den die Früchte bei 1 °C im Kühlhaus der Mertins



verbringen. Dennoch empfiehlt Friedrich Mertin, das süße Obst möglichst noch am Tag des Kaufes zu verzehren. „Dann ist der Geschmack unserer Erdbeeren einfach am besten“, so der 37-Jährige.

### Einladung zum Erdbeerfest

Ein Besuch auf dem Hof der Mertins lohnt sich allein schon wegen des Hofladens im alten Bauernhaus, in dem es neben frischem Obst und Gemüse auch hausgemachte Konfitüren und Apfelsaft sowie Brot, Eier, frische Milchprodukte, Eintöpfe und Wurst zu kaufen gibt. Wem das noch nicht Grund genug ist, der sollte eines der regelmäßig stattfindenden Hoffeste zum Anlass nehmen, um einen Ausflug zu Dortmunds grünem Stadtrand zu machen. „Neben unserem alljährlichen Apfel- fest im September wird es in diesem Jahr auch wieder ein Erdbeerfest geben, das wir am Muttertags-Wochenende planen“, verrät Kristina Mertin. Ob Anfang Mai nicht noch etwas früh sei, um die Erdbeere zu feiern, fragen wir. „Nein, für uns nicht“, antwortet die 30-Jährige und erklärt: „Dadurch, dass wir die frühen Erdbeersorten unter dem Schutz von Folientunneln anbauen, haben wir schon im April eine erste ertragreiche Ernte.“ Beim

## » Wir haben schon im April die erste Ernte «

Erdbeerfest können die Besucher sich davon überzeugen, dass diese Früchte schon richtig süß und lecker schmecken. „Wir werden unter anderem unseren selbst gemachten Erdbeerkuchen anbieten, der bei den Kunden unseres Hofladens sehr beliebt ist. Zudem wird es eine Spargelcremesuppe und frischen Spargel aus dem Münsterland geben“, so Kristina Mertin.

### Leckeres aus dem Hofladen

Neben Ackerbau machen Erdbeeren und Äpfel, von denen es auf dem Hof 14 verschiedene Sorten gibt, das Hauptgeschäft der Familie Mertin aus. Früher gab es auch eine Bullenmast mit 250 Tieren, doch diese bringt nicht mehr genug ein. Deshalb werden die Mertins bis zum Jahresende ihre letzten Bullen verkaufen. Die Idee, Erdbeeren anzubauen, hatten Friedrich Mertins Eltern in den 1990er-Jahren. Seit gut 20 Jahren gibt es zudem den Hofladen, der an einen gut sortierten Tante-Emma-Laden erinnert und viele treue Stamm-

Folientunnel schützen die empfindlichen Erdbeeren vor Hagel, Frost und Starkregen. So ist der Anbau der Früchte auch außerhalb der klassischen Saison möglich.



Neben dem gut sortierten Hofladen (Bild r.) gibt es auf dem Hof der Mertins auch einen Verkaufsautomaten (Bild l.).



## PRODUKT

### Empfehlung

#### Frische Erdbeeren

Süße, frische Erdbeeren vom Hof Mertin sind ab Ende April in den akzent-Märkten erhältlich. Halten Sie die Augen offen nach dieser köstlichen Spezialität!



kunden hat. Als Kristina Mertin dessen Leitung im vergangenen Jahr übernahm, hat sie den Laden einer Renovierung unterzogen – damit zum Beispiel auch Kunden mit Kinderwagen darin einkaufen können. „Durch die Hoffeste und unsere Präsenz in den sozialen Medien wollen wir gern noch mehr junge Familien aus der Stadt auf uns aufmerksam machen“, sagt die gebürtige Rheinländerin. Der hofeigene Nachwuchs, Söhnchen Julius, wird bald zwei Jahre alt. Dass die Mertins mit der Zeit gehen, zeigt sich auch am modernen Rund-um-die-Uhr-Verkaufsautomaten, der das Angebot des Hofladens ergänzt. Frische Lebensmittel wie Milch, Joghurt, Eier und Obst können gestresste Großstädter hier auch jenseits regulärer Ladenöffnungszeiten erwerben – ein Service, von dem die Dortmunder gern Gebrauch machen.

# BESTE BOHNEN

## aus schonender Röstung

Ein vollmundiges Aroma, eine feine Crema und eine gute Bekömmlichkeit sind Qualitätsmerkmale erstklassiger Kaffees. Neben der Sorte beeinflusst vor allem das Röstverfahren den Kaffeegeschmack.

**B**is zu 800 Aromastoffe stecken in einer einzelnen Kaffeebohne. Diese werden jedoch erst durch den Röstvorgang wach gekitzelt. Hierbei kommt es besonders auf das Röstverfahren an. Denn je nachdem, wie lange und schonend eine Kaffeebohne geröstet wird, kann sie ein ganz unterschiedliches Geschmacksprofil entwickeln.

### Kurze Heißlufttröstung

In der industriellen Kaffeeverarbeitung kommt besonders oft die Heißluft- oder Schalenröstung zum Einsatz, da mit diesem Verfahren innerhalb weniger Minuten große Mengen Rohkaffee geröstet werden können. Dazu werden die rohen, vorgewärmten Bohnen für 2 bis 3 Minuten gleichmäßig von bis zu 600 °C heißer Luft umspült und anschließend mit Wasser sowie einem Luft-Gebläse abgekühlt. Der

Vorteil dieses Verfahrens liegt in seiner Wirtschaftlichkeit. Nachteilig ist hingegen die kurze Röstzeit, die es der Kaffeebohne nicht erlaubt, ihr volles Aroma zu entfalten. Zudem können hitzeempfindliche Geschmacksstoffe verloren gehen, während Bitterstoffe oft erhalten bleiben.

### Schonende Handröstung

Bei der Handröstung in einer Rösttrommel werden die Bohnen nur auf bis zu 230 °C erhitzt, das aber 12 bis 20 Minuten lang. Durch die lange Röstdauer werden Chlorogensäure und Bitterstoffe abgebaut, was den Kaffee besonders bekömmlich macht. Zudem können die Aromen der Kaffeebohnen sich voll ausbilden und für ein vollmundiges Geschmackserlebnis sorgen. Aufgrund des höheren Zeitaufwands ist handgerösteter Kaffee jedoch meist teurer als Kaffee aus Heißlufttröstung.



**GEPA Bio-Café-Rarität**  
Die Café-Raritäten sind ein Highlight für anspruchsvolle Kaffeeliebhaber. Die biologisch angebauten, fair gehandelten Bohnen kommen aus den besten Höhenlagen in aller Welt. Diverse Sorten, ganze Bohne oder gemahlen, z. B. „Chiapas“.  
**Je 250-g-Packung (100 g 2.92) 7.29**



**GEPA Bergischer Bio Kaffee**  
100 % fair gehandelte Arabica-Kaffeebohnen aus biologischem Anbau in Südamerika verleihen dem Bergischen Kaffee ein volles, mildes Aroma und eine gute Verträglichkeit.  
**Je 250-g-Packung (100 g 1.92) 4.79**



### Rabenschwarz Yellow Bourbon

Gelbe, handverlesene Arabica-Bohnen aus Brasilien verleihen diesem samtig weichen und säurearmen Espresso seinen Namen. Durch schonende Trommelröstung kann er sein feines, nussiges Aroma voll entfalten.  
Je 250-g-Packung (100 g 2.40)  
5.99

### Rabenschwarz Achtzigzwanzig

Wie der Name bereits andeutet, ist dieser Espresso eine Mischung aus 80% Arabica- und 20% Robusta-Bohnen. Der kräftige Robusta ergänzt die schokoladigen, leicht fruchtigen Noten des Arabica zu einer wunderbar runden Mischung. Handgeröstet.  
Je 250-g-Packung (100 g 2.40)  
5.99

**Delica Café Royal Crema**  
Ein klassischer, ausgewogener Kaffee aus 100% handverlesenen Arabica-Bohnen. Mit Noten von Milkschokolade, Pfirsich und Orangenblüten. Pro verkaufter Packung fließt 1 Euro in die faire Bezahlung der Kaffee-Kleinbauern in La Laguna, Honduras.  
Je 1-kg-Packung  
15.99

**Delica Café Royal Espresso**  
Der rassige Espresso begeistert mit intensiv-würzigen Lakritz- und Haselnussaromen sowie einer dichten Crema. Aus 100% Arabica-Bohnen, die in Honduras geerntet wurden. Pro verkaufter Packung fließt 1 Euro in die faire Bezahlung der Kleinbauern in La Laguna.  
Je 1-kg-Packung  
15.99

**Delica Café Royal Crema Intenso**  
100% hochwertige Arabica-Bohnen aus La Laguna verleihen diesem Kaffee ein kräftig-würziges Aroma mit Noten von Edelmarone, Malz und Zartbitterschokolade. Pro verkaufter Packung fließt 1 Euro in die faire Bezahlung der Kaffeebauern in Honduras.  
Je 1-kg-Packung  
15.99

### Mocambo Gran Bar

Bei diesem harmonisch-milden Kaffee geben südamerikanische Arabica-Bohnen mit herb-schokoladigen, leicht nussigen Aromen den Ton an, ergänzt von 20% kräftigen Robusta-Bohnen aus Indien. Schonend von Hand geröstet.  
Je 1-kg-Packung  
15.99



### Mocambo Brasilia

Der kräftig-vollmundige Kaffee aus 60% Arabica- sowie 40% Robusta-Bohnen wird im Trommelröstverfahren zwischen 16 und 18 Minuten geröstet. So entwickelt er einen intensiv-würzigen Geschmack mit Noten von geröstetem Kakao.  
Je 1-kg-Packung  
15.99

## Arabica oder Robusta?

DIE AM HÄUFIGSTEN VERWENDETEN KAFFEESORTEN SIND ARABICA UND ROBUSTA. WORIN UNTERSCHIEDEN SICH DIESE?

Kaffee der Sorte **Arabica** gilt wegen seines milden, aromatisch-fruchtigen Geschmacks als besonders edel. Allerdings ist er relativ empfindlich, was seinen Anbau verhältnismäßig teuer macht. **Robusta**-Bohnen sind, wie der Name vermuten lässt, deutlich unkomplizierter, was ihre Ernte einfacher und ergiebiger macht. Der Geschmack von Robusta ist weniger nuancenreich als der von Arabica, dafür ist er kräftig und körperreich. Erdige, holzige Noten sind typisch für Robusta-Kaffee. Er enthält deutlich mehr Koffein und Bitterstoffe als Arabica, weshalb er bei Menschen mit empfindlichem Magen zu Verdauungsbeschwerden führen kann. Pluspunkte sammelt der Robusta allerdings bei der Crema: Diese ist aufgrund seines geringeren Ölanteils sehr stabil. Viele im Handel erhältliche Kaffees sind Arabica-Robusta-Mischungen, die das Beste beider Sorten vereinen. Dabei sorgt der meist etwas höhere Arabica-Anteil für ein komplexes Aromenspiel, während der Robusta einen runden und vollen Körper erzeugt.



**Kräftig**  
MIT HOHEM ROBUSTA-ANTEIL



**Kivamo Houseblend No 1**  
Bei diesem schonend von Hand gerösteten Kaffee kommt hochwertiger Robusta-Kaffee aus Guatemala mit einem Anteil von 50% groß raus. Dies verleiht dem „Italian Style“-Espresso eine kräftige herb-schokoladige Note und eine samtige Crema.  
Je 250-g-Packung (100 g 2.36)  
5.90

**Kivamo Houseblend No 2**  
Der milde Blend von Kivamo setzt auf 80% Arabica- und 20% Robusta-Bohnen. Seine Aromen von Schokolade und feiner Vanille können sich bei der schonenden Trommelröstung voll entfalten.  
Je 250-g-Packung (100 g 2.36)  
5.90

VOHWINKEL

# Doppelt LECKER

FUCHSWINKEL

Bald gibt es den FUCHSWINKEL zweimal – denn neben dem Restaurant in Vohwinkel wird auch eines in Barmen eröffnen.



FUCHSWINKEL-Chefkoch Mark Schröder



*Burger  
der Woche*

JEDE WOCHE  
NEU

**D**er FUCHSWINKEL ist unsere kulinarische Erfolgsgeschichte: Mit frisch zubereiteten Gerichten aus besten Zutaten zu Mittagstisch-Preisen begeistern unsere Köchinnen und Köche eine stetig wachsende Zahl hungriger Genießer. Die wöchentlich wechselnde Karte und Aktionen wie der „Burger der Woche“ sorgen für Abwechslung und machen Appetit auf neue Geschmackserlebnisse. Die gute Nachricht: Auf all das darf sich auch Barmen freuen – denn im Rahmen des Umbaus unseres Barmer Marktes wird im Sommer 2020 auch dort ein FUCHSWINKEL eröffnen!

## Lust, das Team zu verstärken?

Damit die Speisen im FUCHSWINKEL immer frisch und in bester Qualität auf den Tisch kommen, sind hinter den



**Frische  
Reibekuchen  
gibt's immer  
mittwochs im  
FUCHSWINKEL.**

Kulissen – genauer gesagt, in der Küche – und im Service viele fleißige Hände am Werk. Als Verstärkung für das Team in Vohwinkel, aber auch schon für das Restaurant in Barmen suchen wir Köchinnen und Köche, Servicemitarbeiter/-innen und Spülkräfte. Bei Interesse wenden Sie sich gern an einen unserer Mitarbeiter im FUCHSWINKEL oder senden Sie Ihre Bewerbung an [jobs-fuchswinkel@akzenta-wuppertal.de](mailto:jobs-fuchswinkel@akzenta-wuppertal.de).



Gurjant Singh, Koch im FUCHSWINKEL



Ihr Job im FUCHSWINKEL Vohwinkel oder Barmen – das bieten wir Ihnen:

- 5-Tage-Woche**
- Sonntage und Feiertage frei**
- Faire Bezahlung sowie**
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld**
- Genaue Zeiterfassung**
- Einen vielfältigen Arbeitsplatz**
- Ein angenehmes Betriebsklima**

Wir freuen uns auf Sie!



BARMEN

So wie auf diesem Modellbild soll die Bedienungstheke des neuen FUCHSWINKEL in Barmen später aussehen.

## Ausgefuchst genießen in Barmen

„Fuchswinkel“ war laut einer bergischen Legende der ursprüngliche Name des Ortes Vohwinkel. Dass unser Spezialitätenrestaurant in Wuppertals drittgrößtem Stadtteil seine Wurzeln hat, lässt sich also schon an seinem Namen ablesen. Doch wir sind uns sicher: Auch in Barmen gibt es viele ausgefuchste Genießer, denen die Küche des FUCHSWINKEL mit frischen, abwechslungsreichen Gerichten zu fairen Preisen richtig gut schmecken wird! Deshalb eröffnen wir im neu errichteten Gebäudeteil unseres akzenta-Marktes in Barmen im Sommer 2020 ein zweites, noch größeres FUCHSWINKEL-Restaurant. Mit viel Platz drinnen und draußen wollen wir einen Ort schaffen, an dem unsere Kundinnen und Kunden in gemütlicher Atmosphäre entspannen und genießen können. Also: Bis bald im FUCHSWINKEL Barmen!





## TERMINE

**akzenta**exklusiv 2020

### akzenta Steinbeck

Mai – Ein spanischer Abend  
November – Wild auf Wild!

### akzenta Vohwinkel

Juni – Einfach GINtastisch!  
August – Ein spanischer Abend  
November – Wild auf Wild!

# Einladung

## zum Genießen & Entdecken

Mit unseren **akzenta**exklusiv-Themenabenden haben wir Sie 2019 in verschiedene Genusswelten entführt. Auch 2020 geht unsere geschmackvolle Eventreihe weiter!

### GIN-TASTING



## Gin-Tonic-Variationen

Rund 50 verschiedene Gins und 25 Sorten Tonicwater hat jeder einzelne unserer akzenta-Märkte im Sortiment. Gar nicht so einfach, da einen Überblick zu gewinnen! Zum Glück kennen die Mitarbeiter in unseren Spirituosenabteilungen sich bestens aus und beraten Sie gern zu passenden Gin-Tonic-Kombinationen. **Eine tolle Möglichkeit, die Welt der Gins und Tonics kennenzulernen,** boten zudem unsere „GINtastisch“-Genussabende im März (Steinbeck) und November 2019 (Vohwinkel). Unsere Gäste wurden mit einem 3-Gänge-Menü verwöhnt und konnten sechs ausgewählte Gins sowie passende Tonicwater verkosten. Für jazzige Livemusik sorgte das Paul Köninger Duo.

### akzenta

exklusiv

Schon gespannt auf unsere nächsten Themenabende? Wir halten Sie auf dem Laufenden!

Wenn Sie zu den Ersten gehören möchten, die Infos zu den Themen und Terminen unserer **akzenta**exklusiv-Events 2020 erhalten, schreiben Sie an [kundenevent@akzenta-wuppertal.de](mailto:kundenevent@akzenta-wuppertal.de). Wir informieren Sie dann per E-Mail, sobald es Neues gibt und Tickets für die begehrten Events erhältlich sind. Infos zu den Themenabenden erhalten Sie außerdem über Aushänge in unseren Märkten sowie unter **Tel.: 02 02/55 12 66 81.**



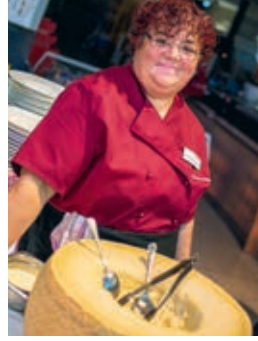


## ITALIEN



## Mamma mia!

Einen Abend wie in Bella Italia servierten wir unseren Gästen im September 2019 in unserem Steinbecker Markt – mit **Spezialitäten aus der „Cucina Consiglio“**, einer **Weinverkostung und Livemusik** von der italienischen Band Cuore Italiano. Viele der angebotenen Köstlichkeiten – von herrlichem Parma-Schinken über Parmigiano Reggiano bis hin zu knusprigen Cantuccini – kann man in unseren Märkten für den original italienischen Genuss zu Hause erwerben.



## Very British

Schottland und Irland, die Hochburgen erstklassiger Whiskys, gaben unserem Whisky-Tasting im Oktober 2019 seine besondere Note. Neben **sechs charakterstarken und sehr unterschiedlichen Whiskys** aus unserem Sortiment verwöhnten britische Schnittchen, ein stilechtes Irish Stew und süßer Apple Pie die Gaumen unserer Gäste. Für die Ohren gab es entspannten Singer-Songwriter-Pop von Marie Rauschen. Durch den Abend führte unser erfahrener Moderator Lars Heidemann.

## WHISKY



## VEGAN



## Ran an das Gemüse!

Bei unserem veganen Themenabend unter dem Motto „Ran an das Gemüse“ gab es im Mai 2019 **Tipps, Tricks und Rezepte von Björn Moschinski, dem Pionier der veganen Gastronomie** aus Berlin und Autor zahlreicher veganer Kochbücher. Das von ihm kreierte und vom FUCHSWINKEL-Team umgesetzte 5-Gänge-Menü war der Genuss-Höhepunkt des Abends. Begleitet wurde das Programm durch Livemusik von der Sängerin und Songwriterin Marie Rauschen sowie die sympathische Moderation von Lars Heidemann.

# Neue Gesichter in der Verwaltung



**Die Azubis** Yasar Hansen, Sophie Sistermann und Mykyta Buldenko (von links) lassen sich bei akzenta zu Kaufleuten für Büromanagement ausbilden.

Die akzenta-Verwaltung in Barmen kümmert sich um wichtige administrative Aufgaben für unsere Märkte – von der Buchhaltung über das Personalwesen bis zum Marketing. Unsere Azubis im Büromanagement lernen, wie man dabei den Überblick behält.

**A**n ihrer Ausbildung in der akzenta-Verwaltung gefällt Sophie Sistermann besonders gut, dass jeder Arbeitstag etwas anders ist. Frau Sistermann (17), Yasar Hansen (20) und Mykyta Buldenko (23) haben im vergangenen Jahr in Barmen eine **Ausbildung zur Kauffrau bzw. zum Kaufmann für Büromanagement** angefangen. Die Aufgaben, die in den Zuständigkeitsbereich der angehenden Büromanager fallen, sind vielfältig und reichen von der Bearbeitung des Posteingangs über das Prüfen, Bezahlen und Verwalten von Rechnungen bis zur Beschaffung von Büromaterial und der Beantwortung von Kundenanfragen.

Um trotz dieser Aufgabenvielfalt stets den Überblick zu behalten, sollte man Organisationstalent und die Fähigkeit zum Multitasking mitbringen, empfiehlt Yasar Hansen. Herr Hansen wollte seine Ausbildung gern bei akzenta machen, weil er hier selbst gern einkauft und das große Sortiment des Wuppertaler Unternehmens schätzt. Mykyta Buldenko hat sich aufgrund der Empfehlung eines Freundes beworben – und seine Entscheidung bisher nicht bereut. „Mir gefällt das freundliche Arbeitsklima in der akzenta-Verwaltung. Ich würde mich freuen, wenn ich nach der Ausbildung übernommen

**akzenta**  
**bildet aus**





**Yasar Hansen** gefällt es, dass er während seiner Ausbildung zum Kaufmann für Büromanagement bereits selbstständig Aufgaben übernehmen kann.

werde“, sagt Herr Buldenko. Bis es so weit ist, liegen vor den Azubis noch gute zwei Jahre, in denen neben der Praxiserfahrung in der akzenta-Zentrale auch Unterricht in der Berufsschule auf dem Ausbildungsplan steht. Dort lernen die angehenden Verwaltungsfachleute unter anderem den Umgang mit Tabellenkalkulationsprogrammen sowie die Grundlagen der Buchführung und Finanzbuchhaltung. Bei Fragen zu den Ausbildungsinhalten – ob aus der Praxis oder der Berufsschule – finden die Azubis bei ihren akzenta-Kollegen stets ein offenes Ohr.

Bei akzenta gibt es viele spannende Ausbildungsberufe, z. B. Kaufmann/frau im Einzelhandel, Fleischer/in oder Fachverkäufer/in. Du interessierst dich für eine Ausbildung bei akzenta? Dann schreib uns an [ausbildung@akzenta-wuppertal.de](mailto:ausbildung@akzenta-wuppertal.de). Und ganz neu: Wir bilden jetzt auch in unserem Markt in Heiligenhaus aus!

Unter [www.akzenta-wuppertal.de/jobs](http://www.akzenta-wuppertal.de/jobs) findest du alle Infos zu unseren Ausbildungsberufen.

Fotos: Melanie Zirkenbach

## Unsere Jubilare

### 35-jähriges Jubiläum

Rolf Rhebaum (Barmen)

### 30-jähriges Jubiläum

Elisabeth Olkowski (Barmen); Ralph Henry, Sabine Micksch (Steinbeck)

### 25-jähriges Jubiläum

Susanne Gross (Barmen)

### 20-jähriges Jubiläum

Anna Braun (Barmen); Natalja Kammerzell, Fatemeh Reyhani (Elberfeld); Alexander Hartmann (Steinbeck)

### 15-jähriges Jubiläum

Valentina Schmidt (Elberfeld); Dirk Hebbecke (Vohwinkel)

### 10-jähriges Jubiläum

Anja Koch (Barmen); Comfort-Yaa Mpigi (Steinbeck); Eva Schary (Vohwinkel)



**Rolf Rhebaum** geht nach 35 Jahren bei akzenta in den Ruhestand. Seine Dauerkarte für das Westfalenstadion seines geliebten BVB wird er dann noch häufiger nutzen, sagt er.



Seit drei Jahrzehnten sind (von links) Elisabeth Olkowski, Ralph Henry und Sabine Micksch Teil des akzenta-Teams.

## 35 Jahre voller Abwechslung

akzenta-Kunden kennen **Rolf Rhebaum** als einen von mehreren Marktleitern im akzenta Barmen. Diese Position füllt der Dortmunder seit mehr als 20 Jahren aus. Hinter den Kulissen hat er in seinen 35 Berufsjahren bei akzenta aber noch viele weitere Funktionen übernommen: Er war jahrelang Einkaufsverantwortlicher für Frischeprodukte, hat zahlreiche Azubis angelert und sich zudem sehr engagiert an der Planung von Umbauten und Erweiterungen in den akzenta-Märkten beteiligt. Auch die Modernisierungen in Vohwinkel und Barmen hat er federführend begleitet und die energetische Sanierung der Märkte geplant. „Ich wollte immer gern etwas bewegen und mitgestalten. Es ist großartig, dass ich bei akzenta entsprechende Möglichkeiten hatte“, sagt Rolf Rhebaum. In diesem Frühjahr verabschiedet sich der 64-Jährige in den Ruhestand. Die akzenta-Kunden sowie seine Kolleginnen und Kollegen werde er vermissen, verrät er uns. Für Ablenkung ist aber gesorgt, denn der angehende Pensionär hat viele Pläne: „Für den Herbst haben meine Frau und ich eine Rundreise durch Neuseeland und Australien geplant. Außerdem möchte ich wieder mehr Motorrad fahren und an meiner Fitness und der Gewichtsklasse arbeiten“. Wir danken unserem langjährigen Mitarbeiter für sein Engagement bei akzenta und wünschen ihm alles Gute für die Umsetzung seiner Vorhaben.

# akzenta

## engagiert sich



## Ein besonderes Bistro

Mit bergischen Spezialitäten, tollen Events und seinem einzigartigen Flair lädt das Schwebebahnbistro auf der Bundeshöhe ab März wieder zum Genießen ein.



Am 21. März ab 15 Uhr startet das Schwebebahnbistro der CVJM-Bildungsstätte Bundeshöhe in seine dritte Saison. Seit der Eröffnung im September 2017 konnte das integrative Bistro, in dem Menschen mit und ohne Handicap zusammenarbeiten, bereits an die 20.000 Besucher in seinen umgebauten Waggons der Wuppertaler Schwebebahn begrüßen. Die Idee zu dieser kreativen Nutzung der ausrangierten Nahverkehrswagen hatte Gerd Halfmann, Leiter der CVJM-Bildungsstätte Bundeshöhe. Er hatte in der Zeitung einen Artikel über die alten Schwebebahnwagen gelesen, die gegen neue ersetzt werden sollten. „Ich dachte mir: Das wäre doch was ganz Besonderes, das Wahrzeichen Wuppertals schlechthin vor der eigenen Haustür zu haben“, erzählt Gerd Halfmann. Neben regionalen Spezialitäten wie der Bergischen Kaffeetafel, Bulle Bäusken, Kottenbutter und Pillekuchen serviert das Bistro auch wechselnde Salate und warme Gerichte. Außerdem finden regelmäßig kulinarische Events statt, demnächst zum Beispiel ein Whisky-Tasting und sommerliche Grillabende mit Livemusik. Zusätzlich zu den Einnahmen aus dem gastronomischen Betrieb finanziert sich das Schwebebahnbistro über Spenden, die laut Gerd Halfmann eine wichtige Unterstützung darstellen. akzenta gehört seit der Eröffnung des Schwebebahnbistros zu dessen Förderern und konnte Halfmann im November 2019 einen Spendenscheck über 1.500 Euro überreichen. Diese Summe hatten akzenta-Mitarbeiter mit einem Grillstand bei den 10. Highland-Games im August 2019 eingenommen.

### Saison-Highlights

- Sa., 21.3., 15 Uhr** Saisonstart mit bergischen Waffeln und Torten sowie leckerem Kaffee, um 17 Uhr Verlosung eines originalen Schwebebahnsitzes
- So., 22.3., 11–14 Uhr** Bergischer Kaffeeklatsch, um 14 Uhr Verlosung eines originalen Schwebebahnsitzes
- Do., 26.3., 19 Uhr** Whisky-Tasting „Whisky meets Käse“. Dazu reichen wir kulinarische Köstlichkeiten.
- Mai–Oktober, samstags, 19 Uhr** Sommerreihe „Grillen & Livemusik“

### Öffnungszeiten

Do.–Sa. 15–21.30 Uhr  
So. 11.30–19 Uhr  
Gruppen auf Anfrage





## 25 Jahre Wuppertaler Tafel

Seit 1995 unterstützt die Wuppertaler Tafel bedürftige Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt mit kostenlosen oder stark vergünstigten Lebensmitteln. Um dies zu organisieren, investieren zahlreiche ehrenamtliche Helfer viel Zeit und Herzblut. Im Dezember 2019 hat Oliver Becker ein tolles **Buch über die Geschichte der Wuppertaler Tafel** herausgegeben, mit liebevollen Illustrationen von Klaus-J. Burandt und Werner Sigmund sowie Texten von Sascha Sigmund. Das Buch ist zum Preis von 10 Euro in allen akzenta-Märkten erhältlich. Der komplette Verkaufserlös kommt der Wuppertaler Tafel zugute.



## Weihnachtstüten für Obdachlose

Menschen, die ihren Lebensmittelpunkt auf der Straße haben, können in der Tagesstätte „Café Oberstübchen“ der Diakonie Wuppertal eine warme Mahlzeit einnehmen, sich mit anderen austauschen oder einfach etwas Ruhe finden. In der Vorweihnachtszeit richtet die Diakonie hier außerdem jedes Jahr eine Weihnachtsfeier für die Besucher der Tagesstätte und der Zentralen Beratungsstelle für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten aus. Um dieses tolle Engagement zu unterstützen, haben unsere akzenta-Mitarbeiter im Dezember **80 prall gefüllte Weihnachtstüten** mit Leckereien und Produkten des täglichen Bedarfs gefüllt, die im Rahmen der Diakonie-Weihnachtsfeier verteilt wurden und für viele strahlende Gesichter sorgten.

Fotos: CVJM-Bildungsstätte Bundeshöhe (2), Melanie Zirkenbach



**Nicole Küpper**  
Assistentin der Geschäftsführung

**akzenta – in Wuppertal zu Hause**  
Weil uns die Stadt und ihre Menschen am Herzen liegen, unterstützen wir gern soziale Projekte und gemeinnützige Vereine in der Region. Wenn auch Sie sich für Wuppertal engagieren und mit uns zusammenarbeiten möchten, schreiben Sie mir! Unter [nicole.kuepper@akzenta-wuppertal.de](mailto:nicole.kuepper@akzenta-wuppertal.de) nehme ich Ihre Ideen und Anregungen gern entgegen.



**Für die Wunschzettel unserer Sterntaler-Aktion haben sich auch 2019 viele Geschenkpaten gefunden. Herzlichen Dank an alle, die mitgemacht haben!**

## Sterntaler-Aktion

Auch 2019 konnten wir dank Ihnen, liebe Kunden, wieder dazu beitragen, dass die Weihnachtswünsche vieler sozial benachteiligter Kinder unserer Stadt erfüllt wurden. Durch Ihre rege Teilnahme an unserer Sterntaler-Aktion konnten wir rund **500 liebevoll verpackte Geschenke rechtzeitig zum Fest an soziale Einrichtungen, kirchliche Institutionen und Kinderheime in Wuppertal verteilen**. Dort wurden die Präsente im Rahmen von festlichen Weihnachtsfeiern an die Kinder verteilt und sorgten, wie wir von den Einrichtungen gehört haben, allorts für große Freude.

### 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 6 d, 22767 Hamburg, Tel.: 040/548 06 79 27, E-Mail: [s.asmussen@allzeit-consult.de](mailto:s.asmussen@allzeit-consult.de) **Objektleitung:** Beatrice Pfaff (akzenta), Stefanie Asmußen **Redaktion:** Stefanie Asmußen **Grafik:** Petra Techritz **Druck:** Evers Druck Meldorf



**GEWINNSPIEL**

**2 X 2 KARTEN FÜR „THE BAR AT BUENA VISTA“ IN DER HISTORISCHEN STADTHALLE**

Möchten Sie einen Abend lang in die goldene Ära der kubanischen Musik eintauchen? Dann sichern Sie sich eines der Tickets ab 39,90 Euro für die Show „The Bar at Buena Vista“ am 26. März 2020 um 20 Uhr – oder machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit und gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Eintrittskarten. Schicken Sie uns dazu einfach eine E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „Havanna“ und Ihrer Anschrift. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 30.

*Einsendeschluss: 17. März 2020*

**LEGENDEN DER KUBANISCHEN MUSIK LIVE ERLEBEN**

# Kubanische Lebensfreude

Historische Stadthalle, 26. März

Die Show „The Bar at Buena Vista“ bringt karibisches Flair ins frühlingshafte Wuppertal. Mit Musikern wie Rene Pérez Azcuy, Siomara Valdes und dem inzwischen 93-jährigen Ignacio Carrillo kommen einige der letzten Legenden aus Havannas goldener Epoche, den 1940er- und 1950er-Jahren, in die Historische Stadthalle. Unterstützt von einer hervorragenden Liveband sowie erstklassigen Tänzerinnen und Tänzern entführen sie ihr Publikum in den berühmten Social Club von Buena Vista, wo einst Ernest Hemingway und Marlon Brando ihre Drinks genossen und das Nachtleben zu Rhythmen von Son, Rumba, Salsa und Cha-Cha-Cha pulsierter. Wenn das Ensemble mit Leidenschaft, der unvergleichlichen karibischen Leichtigkeit und einem schelmischen Augenzwinkern loslegt, ist der bergische Alltag garantiert für ein paar Stunden vergessen.

[www.meyer-konzerte.de](http://www.meyer-konzerte.de)



Fotos: Christian Kleiner (2), Marian Gogolka, Uwe Schinkel, TalTonTheater

**WEITERE VERANSTALTUNGEN**

## März

- 12. **Sinatra & Friends**  
Historische Stadthalle
- 12. **Hazel Brugger: „Tropical“**  
Bergische Uni
- 18. **Stoppok mit Band**  
Live Club Barmen
- 28./29. **Ostermarkt**  
Schloss Burg

## April

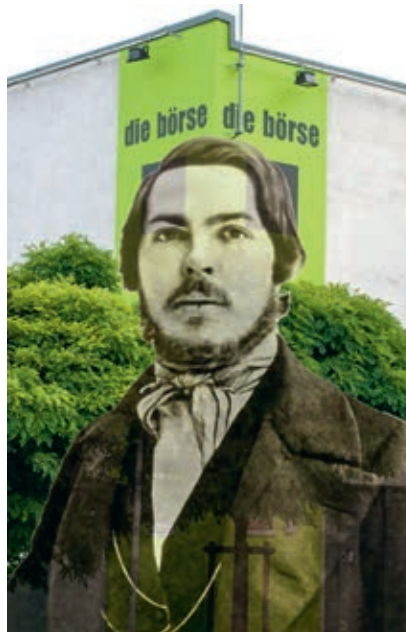
- 3. **Sebastian 23: „Cogito, ergo dumm“**  
die börse
- 7. **Annett Louisan**  
Historische Stadthalle
- 16. **Mario Basler: „Basler ballert“**  
die börse
- 17. **Till Eulenspiegel (Premiere)**  
Theater am Engelsgarten
- 23. **Vortrag „Von der Utopie zur Wissenschaft – Engels und der Sozialismus“**  
Färberei
- 30. **The Music of Electric Light Orchestra**  
Live Club Barmen
- 30. **Ü30 Exklusiv: Tanz in den Mai Special**  
Historische Stadthalle



## The King's Speech

TalTonTheater, ab 18. April

Das Theaterstück „The King's Speech“ von David Seidler (der später auch das Drehbuch zum oscarprämiierten Film schrieb) erzählt die wahre Geschichte des Herzogs Albert von York, des zweiten Sohns vom englischen König George V. Als unsicherer Stotterer scheut Albert öffentliche Auftritte und blamiert sich bei einer Rundfunkansprache. Der Tod des Vaters im Jahr 1936 zwingt ihn jedoch dazu, aus dem Schatten zu treten. Denn der eigentliche Thronfolger, Alberts älterer Bruder David, verzichtet aus Liebe zu der geschiedenen Wallis Simpson auf die Königswürde. Weil das von Nazideutschland bedrohte England schnell einen neuen Regenten braucht, wird Albert als George VI. zum König gekrönt. In einem letzten Versuch, das Stottern zu überwinden, heuert er den unkonventionellen Sprachtherapeuten Lionel Logue an – mit einem überraschenden Ergebnis. [www.taltontheater.de](http://www.taltontheater.de)



## Engelsjahr in der börse die börse, diverse Termine

Den 200. Geburtstag von Friedrich Engels in diesem Jahr nimmt das Kulturzentrum die börse zum Anlass, um sich auf künstlerische und spielerische Weise mit den großen gesellschaftlichen Fragen von Wuppertals berühmtem Sohn zu beschäftigen: Von welcher Freiheit träumen wir? Wie wollen wir arbeiten? Wie wollen wir zusammenleben? Noch bis Ende November lädt ein buntes Programm mit Lektüre-Kränzchen, Theateraufführungen (ab 17.6.), einem Engels-Band-Festival, einem Poetry Slam (8.11.) und vielem mehr zum Mitmachen und Mitdenken ein. Infos zu den Veranstaltungen gibt's unter [www.dieboerse-wtal.de/engels2020](http://www.dieboerse-wtal.de/engels2020)

## Der amerikanische Traum

Theater am Engelsgarten, ab 9. Mai

Gut 70 Jahre nach seiner Erstaufführung hat Arthur Millers Drama „Tod eines Handlungsreisenden“ über das Scheitern des amerikanischen Traums nicht an Relevanz verloren: Der 63-jährige Handelsvertreter Willy Loman wird entlassen, weil er nicht mehr schnell und effizient genug ist. Seine Hoffnungen ruhen nun auf seinen Söhnen Biff und Happy – sie sollen den Traum von Erfolg und Wohlstand leben und ihn daran teilhaben lassen. Doch die beiden verweigern sich den Erwartungen des Vaters. [www.schauspiel-wuppertal.de](http://www.schauspiel-wuppertal.de)



### GEWINNSPIEL

#### 2 X 2 KARTEN FÜR „THE KING'S SPEECH“ IM TALTONTHEATER

Tickets für „The King's Speech“ gibt's für 19 Euro im Vorverkauf oder für 22 Euro an der Abendkasse (ermäßigt 17 Euro). Mit etwas Glück können Sie zwei Tickets für die Vorstellung am 15. Mai 2020 um 20 Uhr gewinnen! Schicken Sie uns eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Theater“ und Ihrer Anschrift. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss: 17. April 2020

### GEWINNSPIEL

#### 2 KARTEN FÜR „TOD EINES HANDLUNGSREISENDEN“

Mit etwas Glück können Sie zwei Tickets für die Aufführung von Arthur Millers gesellschaftskritischem Drama am Freitag, dem 26. Juni um 19.30 Uhr im Theater am Engelsgarten gewinnen. Schicken Sie uns eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Handlungsreisender“ sowie Ihrer Anschrift. Die Adresse und die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 30.

Einsendeschluss: 12. Juni 2020

## Mai

- 7. Sarah Bosetti: „Mit Liebe gegen Hasskommentare“  
die börse
- 9. Davin Herbrüggen & Band  
Live Club Barmen
- 14. Patrick Salmen: „Ekstase“  
Utopiastadt
- 16. Jördis Tielsch Trio live  
Kontakthof

- 22. Die Barmer Küchenoper:  
„Dörte und Friedrich“  
Live Club Barmen
- 23./24. Frau Müller muss weg  
TalTonTheater

## Juni

- 6. Miteinanderfest  
Höhe 67

- 6. Salsa Night  
Live Club Barmen
- 12. Benefiz: Jeder rettet einen Afrikaner  
Theater am Engelsgarten
- 14. Kinder- und Familienfest  
Hardt-Anlagen
- 21. Schwebbahn-Lauf  
Innenstadt

# Kunden fragen, akzenta antwortet



**Gesund kochen mit frischen Kräutern**



Anja Kaiser, akzenta-Ernährungsberaterin

**Herr H. Dibbern:**

**Warum gilt das Kochen mit Kräutern als besonders gesund? Was muss ich bei der Zubereitung beachten?**

Als Kräuter werden Pflanzen bezeichnet, die krautig oder als Halbstrauch wachsen. Von diesen werden in der Küche unterschiedliche Pflanzenteile verwendet, etwa die Blätter und Stiele (z. B. Basilikum, Petersilie, Dill) oder die Blüten (z. B. Kapuzinerkresse, Borretsch). Inhaltsstoffe wie Bitter- und Gerbstoffe sowie ätherische Öle verleihen Kräutern ein mildes bis intensives Aroma und machen sie zu beliebten Würzmitteln. Weil sie darüber hinaus zahlreiche Vitamine, Mineral- und sekun-

däre Pflanzenstoffe enthalten, gelten Kräuter in der Natur- und Volksheilkunde schon seit Jahrhunderten als Heilpflanzen. Während Salbei sich als natürliches Heilmittel bei Halsschmerzen bewährt hat, wirken u. a. Dill, Fenchel und Wacholder beruhigend und entkrampfend. Dadurch können sie helfen, Verdauungsbeschwerden wie Blähungen vorzubeugen und diese zu lindern. Ein weiterer Vorteil: Wer mit Kräutern kocht, braucht weniger Salz, um einem Gericht Geschmack zu verleihen. Eine Ernährung, die regelmäßig zu viel Salz enthält, kann Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern. Die Verwendung von Kräutern als Geschmacksgeber kann dem entgegenwirken.

Im Handel sind frische Kräuter im Topf oder als Bundware erhältlich. Zudem werden tiefgekühlte und getrocknete Kräuter angeboten. Den höchsten Gehalt an gesundheitsfördernden und geschmacksgebenden Inhaltsstoffen weisen frische Kräuter auf. Damit sie in der Küche ihr Aroma voll entfalten können, sollten Kräuter wie Estragon, Koriander, Lorbeer, Oregano, Petersilie und Thymian beim Kochen recht früh mit in den Topf kommen. Basilikum, Bärlauch, Majoran, Rosmarin und Salbei hingegen sollten erst gegen Ende der Garzeit hinzugegeben werden, da sie ihren Geschmack verlieren, wenn man sie zu lange

erhitzt. Empfindliche Kräuter wie Dill, Kerbel und Schnittlauch sollten sogar erst nach dem Kochen hinzugegeben werden. Sie sind ideal zum Abschmecken von Gerichten.

Da geschnittene Kräuter bei Zimmertemperatur schnell welken, sollten Sie nicht verbrauchte Reste im Kühlschrank aufbewahren. Geben Sie die Kräuter leicht angefeuchtet oder mit einem feuchten Papiertuch in einen verschließbaren Plastikbeutel und legen Sie diesen ins Gemüsefach Ihres Kühlschranks. Wenn Sie frische Kräuter über einen längeren Zeitraum konservieren möchten, können Sie diese auch in einem Gefrierbeutel einfrieren. So halten sie sich bis zu 12 Monate. Die meisten Kräuter (ausgenommen Borretsch, Kresse und Petersilie) können auch durch Trocknen haltbar gemacht werden. Dazu werden die Kräuterzweige einzeln oder in kleinen Büscheln an einem dunklen, trockenen und gut belüfteten Ort aufgehängt, bis sie bei Berührung leicht rascheln. In lichtdichten, verschließbaren Gefäßen sind selbst getrocknete Kräuter etwa ein Jahr lang haltbar.

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

**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!

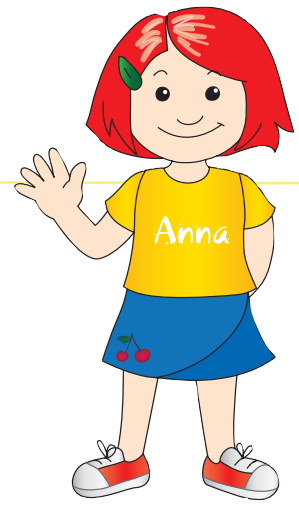


**Wenn Sie gewinnen möchten, lösen Sie einfach das Sudoku und schicken Sie uns die eingekreiste Lösungszahl (Adresse siehe links).**

Einsendeschluss: 12. Juni 2020

**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.

# Häschen-Girlande



## GEWINNSPIEL

### Züchte deine eigenen Kräuter!

WIR VERLOSEN 2 X DEN EXPERIMENTIERKASTEN „KRÄUTER-GARTEN“ VON KOSMOS MIT PORZELLANMÖRSER

Ein eigenes Gewächshaus, das mit bunten Stickern verschönert werden kann, ist für kleine Gärtner der perfekte Einstieg in die Welt der Kräuter. In den mit Erde gefüllten Pflanztöpfchen werden aus Samen von Pfefferminze, Zitronenbasilikum und Schnittlauch in kurzer Zeit kleine Pflänzchen, denen man beim Wachsen zuschauen kann. Mithilfe eines beiliegenden Mörsers und kindgerechter Rezeptkarten können die Kräuter zu leckeren Köstlichkeiten verarbeitet werden. Wenn du einen Experimentierkasten im Wert von 17,99 Euro gewinnen möchtest, kannst du uns eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Kräuter-Garten“ schicken. Die Adresse und Teilnahmebedingungen findest du auf Seite 30.

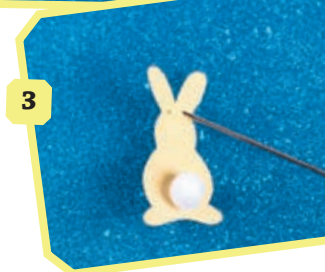
Einsendeschluss: 12. Juni 2020

*Mitmachen und gewinnen!*



*Hallo,*

hast du Lust, eine **niedliche Häschen-Girlande** zu basteln, um dein Zuhause für Ostern zu dekorieren? Das brauchst du dafür: 2 bis 5 Bögen Tonpapier in verschiedenen Farben, 5 weiße Pompons (Ø 20 mm), 1 Stück Schnur (ca. 120 cm), 1 Schere, 1 Klebestift und 1 Stricknadel. So geht es: **1** Auf ein Stück Pappe oder festes Papier zeichnest du die Umrisse eines ca. 15 cm hohen und 7 cm breiten Hasen (lass dir dabei evtl. von einem Erwachsenen helfen). Leg die Hasen-Schablone auf das Tonpapier und zeichne den Umriss mit einem Bleistift nach. Anschließend schneidest du den Hasen mit der Schere aus dem Tonpapier aus. Dies wiederholst du fünfmal, sodass du am Ende fünf Tonpapier-Hasen in verschiedenen Farben hast. **2** Mit einem Klebestift klebst du auf jeden der Hasen ein Pompon als Puschelschwanz auf. **3** Mit der Stricknadel stichst du vorsichtig zwei Löcher zwischen die Ohren der Hasen. Diese sollten bei allen Hasen möglichst auf der gleichen Höhe sein. Nimm am besten ein Lineal zu Hilfe, um die Punkte, wo die Löcher sitzen sollen, zu markieren. Durch die Löcher kannst du nun vorsichtig die Schnur hindurchfädeln. Arbeite dabei von links nach rechts, sodass die Schnur hinter den Hasenköpfen verschwindet. Am Ende sollten sich die Hasen in der Mitte der Schnur befinden. Lass zwischen den Hasen jeweils ca. 5 cm Abstand. Viel Spaß beim Basteln und Dekorieren!



*Deine Anna*



Für alle, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen

**hohes C PLUS**

Gibt es in 7 Sorten



Jetzt probieren!

**NEU**

**NUR 9 kcal/\***  
100 ml

**ULTRA LEICHT  
ZU HABEN**

**LUST AUF EINE LIMONADE MIT  
WENIGER ZUCKER, DIE NICHT  
LANGWEILIG ODER KÜNSTLICH  
SCHMECKT?**

**JETZT PROBIEREN!**



\*40 kJ/100 ml