

akzenta magazin

WISSEN

Was ist der Unterschied
zwischen Steinobst
und Kernobst?

GENIESSEN

Bunt und lecker!
Süßes aus Beeren
und Früchten!



Für Sie
gratis.

SOMMER | HERBST 2025

Inhalt

Leckeres
für den Grill!

04



Bunt
und lecker!

16



Steinobst
und Kernobst

26



24
Obsthof Stechmann



akzenta-30
Veranstaltungen

GENIESSEN

Heiß auf Sommer!

- 04 Leckerer für den Grill
- 05 Smashed Potatoes vom Grill
- 06 Grillgemüse-Salat
- 07 Tomatensuppe von gegrillten Tomaten
- 08 Flanksteak mit Chimichurri

Ideal fürs Grillen

- 10 Aktuelle Highlights

Nimm's leicht!

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

Bunt und lecker!

- 16 Süßes aus Beeren und Früchten
- 17 Panna cotta mit Erdbeeren und Basilikum
- 19 Galette mit Erdbeeren und Himbeeren

Kochen mit Kids

- 20 Bananen-Himbeeren-Eis

Sommerweine & Mixgetränke

- 22 Coole Tipps

WISSEN

Homestory Stechmann

- 24 Kirschen und Pflaumen aus dem Alten Land

Steinobst und Kernobst

Alles Obst, oder was?

AUS DEN MÄRKTEN

FUCHSWINKEL

Vohwinkel stellt sich vor

akzenta-Veranstaltungen

Mit allen Sinnen genießen

Soziales Engagement

MÖWE Kindertrauerzentrum

Jubilar:innen

Wir gratulieren!

GEWINNSPIEL

Sudoku | Impressum



Liebe Leser:innen,

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

Im Mittelpunkt dieser Ausgabe stehen wieder viele inspirie- rende Rezeptideen für die warmen, sonnigen Monate. Freuen Sie sich auch so sehr darauf, endlich wieder den Grill anzuwer- fen? Im Heft finden Sie zahlreiche Anregungen und Produkt- empfehlungen rund ums sommerliche Grillvergnügen. Für laue Abende haben wir leichte Gerichte zusamme- stellt, die perfekt zur Saison passen. Und auch Naschkatzen kommen auf ihre Kosten: Lassen Sie sich überraschen, wie sich aus frischen Beeren und Früchten köstliche Desserts zaubern lassen. Neu dabei ist die Rubrik „Kochen mit Kids“ – mit einfachen Rezepten, die Kindern Spaß machen und leicht umzusetzen sind. In unserer aktuellen Homestory nehmen wir Sie dorthin mit, wo unsere aromatischen, frisch geernteten Kirschen und Pflaumen ihren Ursprung haben. Außerdem klären wir, worin eigentlich der Unterschied zwischen Kern- und Steinobst besteht. Als Nahversorger liegt uns soziales Engagement besonders am Herzen. In Dortmund unterstützen wir beispielsweise das Kindertrau- erzentrum MÖWE, das wir Ihnen näher vorstellen möchten. Selbstverständlich darf auch ein Blick in die akzenta- Gastronomie nicht fehlen: Dieses Mal laden wir Sie in unser FUCHSWINKEL-Restaurant in Vohwinkel ein. Zum Abschluss schauen wir auf vergangene und kommende akzenta- Veranstaltungen, die Genussmenschen in unseren Märkten zusammenbringen – für kulinarische Erlebnisse in bester Gesellschaft.

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

Herzlichst Ihr
Andre Kolbinger
akzenta-Geschäftsführung

Heiß auf Sommer!

LECKERES FÜR DEN GRILL!

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

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

Smashed Potatoes

VOM GRILL MIT SOUR CREAM UND BACON



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



ZUTATEN

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



ZUBEREITUNG

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

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

Grillgemüse-Salat



4 Personen
30 Minuten
+ 1 Std. Wartezeit



ZUTATEN

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



ZUBEREITUNG

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

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

Die Röstaromen geben das gewisse Etwas

Tomatensuppe

VON GEGRILLTEN TOMATEN



4 Personen
30 Minuten



ZUTATEN

Für die Suppe:
ca. 1 kg Tomaten
(z. B. Eiertomaten)
250 g getrocknete Tomaten
in Öl aus dem Glas
5–6 Stängel Thymian
6 Knoblauchzehen
1–2 EL Olivenöl
(alternativ das Öl von den
getrockneten Tomaten)
1 rote Zwiebel
100 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer
1 TL brauner Zucker
750 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll Basilikum

Für das Brot:

1 Ciabatta
1–2 Knoblauchzehen
etwas Olivenöl



ZUBEREITUNG

Für die Suppe:
1 Den Grill auf niedrige bis mittlere Hitze vorheizen. 2 Die Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Hälfte der getrockneten Tomaten aus dem Glas nehmen. Den Knoblauch schälen. Alles mit 1–2 EL Öl vermengen. 3 Eine Grillpfanne auf den Grillrost stellen und erhitzen. Die Tomaten mit der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Thymian und den getrockneten Tomaten vorsichtig in die Grillpfanne schütten, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten grillen. 4 Danach die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch wenden. 5 Nach weiteren 10 Minuten alles außer dem Thymian in einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe aufschütten. 6 Die restlichen getrockneten Tomaten in Stücke schneiden und zur Suppe geben. Einmal kurz aufkochen und kurz köcheln lassen. 7 Mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum fein hacken und über die Suppe streuen. Bei Bedarf oder nach Geschmack die Suppe anschließend durch ein Sieb passieren.

Für das Brot:

1 Ciabatta in Scheiben schneiden und bei indirekter Hitze oder in einer Grillpfanne mit etwas Öl auf dem Grill rösten. 2 Knoblauchzehen schälen, in der Mitte durchschneiden und die Scheiben damit einreiben. Mit etwas Olivenöl beträufeln. 3 In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei niedriger Hitze rösten. 4 Die Suppe mit den Pinienkernen garnieren.

Pro Portion: 513 kcal (2148 kJ) / 48 g KH / 17 g E / 27 g F

Saftiges Flanksteak

MIT CHIMICHURRI



4 Personen
25 Minuten



ZUBEREITUNG

Für das Chimichurri:

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

Für das Flanksteak:

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

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



ZUTATEN

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

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

Flanksteak enthält
wertvolles Vitamin B₁₂

Schwarzer Pfeffer

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

Rauf auf den Grill!

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

NATURE & RESPECT POLLO FINO

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



GARNELENSPIESSE

Natur oder lecker mariniert.



Regional



FEUERSPIESS XXL

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

FRISCHES ARGENTINISCHES ENTRECOTE „LA PASTORIL“

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



LA PASTORIL

DITTMANN KNUSPER ZWIEBELN IN CHILI-ÖL

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

185-g-Glas



KÜHNE MADE FOR VEGGIES GRILLSAUCEN

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

THE GREEN MOUNTAIN PLANT-BASED STEAK ODER FILET

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



LIKE MEAT ROSTBRATWÜSTCHEN ODER BRATWURST

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

KÜHLMANN TZATZIKI

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



Vegan



BLOCK HOUSE

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

CURTICE BROTHERS SAUCEN

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



Nimm's leicht!

LEICHTE GERICHTE, LEICHT ZUBEREITET!

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

MIT ZUCCHINI UND ZITRONE Sommerliche Pasta



ZUBEREITUNG

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

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

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

4 Personen
25 Minuten



ZUTATEN

500 g Spaghetti
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen

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

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

Fruchtiger Wildreissalat

4 Personen
20 Minuten 



ZUTATEN

Für den Reissalat:

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

Für das Dressing:

200 g saure Sahne	1 EL Koriander (gemahlen)
150 g Ananas (aus der o.g. Menge)	1 Knoblauchzehe
1 EL Apfelessig	1 Schalotte
1 EL Olivenöl	1 EL Limettensaft
1 gehäufte EL Currypulver	2 TL Ahornsirup
	Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Für den Reissalat:

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

Für das Dressing:

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

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

Tipps!

1. Aus den Ananasresten entsteht im Handumdrehen ein erfrischender Sommerdrink. Dafür brauchst du die Reste einer Ananas, Limettensaft, Minze, Mineralwasser oder Tonicwater und Eiswürfel.
2. Der Saft der Ananas kann für die alkoholfreie Piña Colada auf Seite 23 verwendet werden.

Nizza-Salat



Nizza-Salat 2.0 – ein Klassiker mal anders



ZUTATEN

Für den Salat:

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

Für das Dressing:

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



ZUBEREITUNG

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

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

4 Personen
35 Minuten 



Bunt und lecker!

SÜSSES AUS BEEREN UND FRÜCHTEN

Da bekommt man schon beim Anblick Appetit: Die Natur muss sich etwas dabei gedacht haben, als sie Beeren und Früchten so verführerische Farben gegeben hat – als wollte sie darauf hinweisen, wie lecker die kleinen Vitaminbömbchen sind! Mit unseren kreativen Rezeptideen schmecken sie nochmal besser. Der Clou dabei: Die Süße kommt (weitgehend) von den Früchten selbst!

Panna cotta

MIT ERDBEEREN UND BASILIKUM



4 Personen
25 Minuten + 3 Stunden Kühlzeit



ZUBEREITUNG

Für die Panna cotta:

1 Buttermilch und Sahne in einem Topf vermengen und erhitzen. **2** Abrieb einer Zitrone sowie den Reissirup und das Mark einer Vanilleschote zugeben. Alles aufkochen lassen und den Topf vom Herd ziehen. **3** Kurz abkühlen lassen und die Gelatine unter Rühren einrieseln lassen. **4** 10 Minuten abkühlen lassen und dann in Förmchen gießen. Für 3–4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kaltstellen. **5** Panna cotta aus der Form nehmen und auf kleine Teller geben. **Kleiner Tipp:** Die Form dafür zu 2/3 der Höhe kurz in heißes Wasser stellen, dadurch weicht der Rand der Panna cotta auf und kann unbeschadet aus der Form gestürzt werden.

Für die Sauce:

1 Die frischen Erdbeeren vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. **2** Die Tiefkühl-Erdbeeren leicht auftauen lassen. Zusammen mit dem Reissirup in ein Mixgefäß füllen und mit einem Stabmixer pürieren. **3** Panna cotta nun mit der Erdbeersauce garnieren. Die Erdbeerstücke dazugeben und Basilikumblätter darauf verteilen.

Pro Portion: 334 kcal (1399 kJ) / 27 g KH / 11 g E / 20 g F

Eine richtig runde Sache!



ZUTATEN

Für die Panna cotta:

2 Päckchen Sofort-Gelatine (Gelatine fix), alternativ: Agar-Agar
300 ml Buttermilch
250 ml Sahne
Abrieb einer Bio-Zitrone
Mark einer Vanillestange
3 EL Reissirup (alternativ: Honig oder Zucker)

Für die Sauce:

250 g frische Erdbeeren
250 g Tiefkühl-Erdbeeren
1 TL Reissirup
Basilikumblätter

Reissirup

Reissirup weist einen hohen Anteil an Mehrfachzucker auf, der Blutzuckerspiegel steigt daher langsam. Zudem enthält Reissirup Kalium, Magnesium und Eisen.

REWE Bonus



Da ist mehr drin: Sammle Euros beim Einkaufen.



Einfach teilnehmen,
einkaufen,
Euros ansparen.



REWE Dein Markt

GENIEßEN
Bunt und lecker!

Galette

MIT ERDBEEREN UND HIMBEEREN



8 Personen
20 Minuten
+ 1 Stunde Kühlzeit
+ 30 Minuten Backzeit



ZUTATEN

Für den Mürbeteig:

- 270 g Dinkelmehl
- 150 g Butter
- 40 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Joghurt (10 % Fett)
- 2 EL kaltes Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Ahornsirup (alternativ: Zucker)

Für die Füllung:

- 250 g frische Erdbeeren
- 200 g frische Himbeeren
- 2 EL Stärke
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 10 g gemahlene Mandeln

Außerdem:

- 2 EL Sahne
- 4–5 EL gehobelte Mandeln

Zum Servieren:

- Sahne und/oder Vanillesauce



ZUBEREITUNG

1 Für den Mürbeteig Mehl mit Mandeln, Salz und Ahornsirup vermengen. **2** Die kalte Butter in kleinen Stücken sowie den Joghurt und das kalte Wasser dazugeben. **3** Alles fix zu einem homogenen Teig verkneten. Entweder mit den Händen oder mit einem Knethaken. **4** Den Teig dann zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und mind. 1 Stunde oder auch besser über Nacht in den Kühlschrank legen. **5** Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen. **6** Die Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen und entkernen. Je nach Größe halbieren oder in Viertel schneiden. **7** Die Himbeeren abbrausen und trocknen. **8** Erdbeeren und Himbeeren mit 2 EL Stärke, Zitronensaft und Honig in eine Schüssel geben und vermengen. **9** Den Teig aus dem Kühlschrank holen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. **10** Die gemahlten Mandeln mittig auf den Teig streuen und dabei einen 2–3 cm großen Rand frei lassen. **11** Die Erdbeeren und Himbeeren darauf verteilen. **12** Den Rand in kleinen Stücken vorsichtig rundherum so weit umklappen, dass die Erdbeeren und Himbeeren leicht bedeckt sind. **13** Den Rand mit Sahne bestreichen und mit den gehobelten Mandeln verzieren. **14** Die Galette auf der unteren Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen. **Tipp:** Zur Galette mit Erdbeeren und Himbeeren passt Vanillesauce oder Sahne sehr gut.

Pro Portion: 346 kcal (1451 kJ) / 33,7 g KH / 6,6 g E / 20 g F

Zuckerfrei

Kochen mit Kids

Einfache Rezepte – kinderleicht zubereitet

Bananen-Himbeeren-Eis

UNSERE ZUTATEN:

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

4 Personen
20 Minuten
+ 4 Stunden Kühlzeit



UND SO EINFACH GEHTS:

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

PRO PORTION:

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

PSST! KLEINER TIPP:

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

Cooler Tipps für heiße Tage

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

AUGGENER SCHÄF, GUTEDEL QBA, TROCKEN

Mit anregender Säure und angenehmem Charakter. Perfekt zu Salaten, Spargel, Fisch, hellem Fleisch und mildem Käse.

Je 1-l-Flasche | (113,99) | **3,99 €**



BIOREBE, BIO-WEINE

Genießen Sie Wein aus ökologischem Anbau. Dieser schont Ressourcen und fördert Biodiversität. Ergebnis des respektvollen Umgangs mit der Natur sind ausdrucksvolle Weine in bester Bio-Qualität. Diverse Sorten.

Je 0,75-l-Flasche | (116,65) | **4,99 €**

PLESSIS-DUVAL, ROSÉ D'ANJOU, HALBTROCKEN

Ein ausgewogener Wein mit frischem, aromatischem Abgang. Ideal als süßlicher Kontrast zu herzhaften Gerichten oder als erfrischende Nuance zu gehaltvollen Desserts.

Je 0,75-l-Flasche | (118,65) | **6,49 €**



A. DIEHL, MERLOT ROSÉ QBA, HALBTROCKEN

Perfekter Rosé mit viel Frucht und toller Balance zwischen Frische und Süße. Zum Sommersalat mit Früchten und gerösteten Nüssen oder zum gebratenen Lachsfilet mit Zuckerschoten.

Je 0,75-l-Flasche | (119,99) | **7,49 €**



WEINGUT HAMMEL BLAUE STUNDE – CHARDONNAY & SAUVIGNON BLANC, TROCKEN

Herrlich fruchtige Aromatik: ein perfekter Wein zu Seafood, Antipasti und vegetarischen Köstlichkeiten. Schöner kann der Abend nicht beginnen.

Je 0,75-l-Flasche | (111,32) | **8,49 €**



FRANKLIN, LIMONADEN UND TONIC

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

Je 0,2-l-Flasche | (118,95 / zzgl. 0,25 Pfd.) | **1,79 €**

Je 0,275-l-Flasche | (119,05 / zzgl. 0,25 Pfd.) | **2,49 €**

Je 0,5-l-Flasche | (116,98 / zzgl. 0,25 Pfd.) | **3,49 €**



Rezept-Tipps

Strawberry Garden

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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



MASTER OF MIXES

Mit echtem Fruchtsaft und natürlichen Süßungsmitteln hergestellt – perfekt für köstliche Mixgetränke. Diverse Sorten.

Je 1-l-PET-Flasche | (118,99) | **8,99 €**

Piña Colada (alkoholfrei)

ZUTATEN:

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

ZUBEREITUNG:

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

Knackig frisch!

KIRSCHEN UND PFLAUMEN AUS DEM ALTEN LAND

Freuen Sie sich auch schon so darauf? Bald ist wieder Zeit für leckere Kirschen und Pflaumen aus hiesigen Landen. In die akzenta-Märkte kommen sie ganz frisch vom Obsthof Britta & Frank Stechmann im Alten Land – wir haben den Familienbetrieb besucht.

Auf einer Fläche von ca. 40 Hektar bauen Britta und Frank Stechmann in Mittelnkirchen südlich der Elbe aromatische Früchte an. Auf der Hälfte der Fläche wachsen Äpfel, die ihren Weg über Großhändler in die Supermärkte finden. Der Fokus der eigenen Vermarktung liegt auf dem Steinobst, also auf den leckeren Kirschen, Pflaumen und Mirabellen, die optimal ausgereift und superfrisch ausgeliefert werden, auch zu akzenta. Britta und Frank Stechmann führen den Betrieb bereits in der fünften Generation. Die sechste Generation ist schon am Start: Der älteste Sohn Lukas ist 2019 in den Hof mit eingestiegen.

NAH AN DER NATUR

In so einem Obsthof gibt es immer viel zu tun. Im Winter müssen die rund 80.000 Obstbäume beschnitten werden. Auch stehen jedes Jahr Neupflanzungen an – je nach Wetter im Herbst oder im Frühjahr. Obstanlagen werden erneuert, wenn eine Sorte nicht mehr nachgefragt wird oder die Bäume wegen ihres Alters nicht mehr die nötigen Qualitäten liefern. Damit der Boden neue Kraft schöpfen kann, wird er nach der Rodung erst einmal ein Jahr lang liegengelassen.



Frank und Britta Stechmann

Ab März beginnt die spannende Zeit. Beregnungsaggregate müssen flottgemacht werden – sie schützen die Pflanzen vor dem gefürchteten Spätfrost. Auch die Pflanzenschutzsaison beginnt. Der Hof verfolgt dabei das Konzept der integrierten Produktion: Man greift nur sehr gezielt und nur bei Bedarf ein. So schaut man sich immer genau an, wie das Verhältnis von Nützlingen zu Schädlingen ist, und erst wenn eine bestimmte Schwelle überschritten ist, wird die Pflanze ganz spezifisch behandelt. „Wir arbeiten sehr nah an und mit der Natur“, erklärt Britta Stechmann. Dazu gehört auch, dass beim Mähen nur jede zweite Reihe gemäht wird. So können die Insekten sich in die nächste Reihe zurückziehen, wenn der Trecker naht – „und ich könnte noch hundert weitere Beispiele nennen“.

Ende April, Anfang Mai beginnt die Obstblüte: Insekten, Wildbienen und Hummeln helfen fleißig bei der Bestäubung, zusätzlich ziehen die Imker mit ihren Honigbienen durchs Alte Land. Auch Touristen werden vom herrlichen Blütenmeer angezogen. Bald darauf reisen die ersten Saisonhelfer:innen an, und die Kirschanlagen werden mit Folien überdacht. „Das ist absolut notwendig, um ein verlässlicher Partner zu sein. Kirschen können bei Regen innerhalb eines halben Tages komplett platzen, wenn sie reif sind“, erläutert Britta Stechmann.

„Wir arbeiten sehr nah an und mit der Natur.“

HOCHZEIT IM SOMMER

Ende Juni sind bei den Kirschen schon die saftigen Frühsorten reif, die direkt vor Ort verkauft werden. Im Juli folgen die knackigen und transportfähigen Sorten Kordia, Henriette und Regina für akzenta – „meine Lieblinge“, so die Obstbäuerin. Rund 5.000.000 Kirschen werden während der Kirschsaison per Hand verlesen und verpackt. Die letzten Kirschen werden schon parallel mit den ersten Pflaumen ausgeliefert. Hier ist das Spektrum besonders groß. Ob klein oder groß, gelb oder rosa und natürlich auch dunkelblau – es ist für jeden etwas dabei. „Wir sind glücklich, dass akzenta auch gerne Neuheiten ausprobiert, wie die supersaftige rotblaue Jubileum oder unsere XL-Spezialitäten Tophit und Topend.“ Zum strengen Qualitätsmanagement gehört, dass Pflaumen und Zwetschgen sorgfältig sortiert werden. Pro Saison laufen ca. 3.000.000 bis 4.000.000 Früchte übers Band in die jeweiligen Verpackungen und kommen schon am nächsten Morgen bei akzenta an – „frischer geht's nicht!“, freut sich Britta Stechmann.



Jede Menge Herzblut, aber auch viele Gedanken an die Natur stecken in den Früchten, die Sie bei akzenta finden.



LANGJÄHRIGE PARTNERSCHAFT

Wie begann eigentlich die Zusammenarbeit mit akzenta? „Unsere Freunde, Jens und Hilde vom Obsthof Moje, beliefern akzenta schon seit Jahrzehnten mit knackig aromatischen Äpfeln. 2009 erzählten sie uns, dass auch nach einem verlässlichen Partner fürs Steinobst gesucht wird. Seitdem liefern wir frische, genussreife und qualitativ hochwertige Kirschen und Zwetschgen zu akzenta. Wir blicken auf eine vertrauensvolle, ehrliche Zusammenarbeit“, berichtet Britta Stechmann.

Kocht man zu Hause eigentlich viel mit Obst, wenn man den ganzen Tag davon umgeben ist? Aus Zeitmangel nur Sachen, die schnell gehen, lacht Britta Stechmann, zum Beispiel einen Obst-Crumble aus Mürbeteig mit Vanilleeis. Aber in der Erntezeit wird eh direkt vom Baum genascht – damit ist der Obstbedarf gut gedeckt!

Auch Sie haben bald wieder die Gelegenheit, sich bei akzenta mit köstlichen Früchten direkt aus dem Alten Land zu versorgen – greifen Sie zu!

VON STEINOBST UND KERNOBST

Alles Obst, oder was?

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

Steinobst

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



PFLAUMEN, ZWETSCHGEN & CO.

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

KIRSCHEN

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



Erarbeitet in
Zusammenarbeit mit der
akzenta-Ernährungsberaterin
Anja Kaiser.

QUITTEN

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



Kernobst

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

Tipps:

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



ÄPFEL

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

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

GASTGEBER AUS LEIDENSCHAFT

FUCHSWINKEL VOHWINKEL STELLT SICH VOR



TIM SCHRÖDER
KOCH

„ICH MAG ALLES,
WAS GUT GEKOCHT IST.“

Ob in Barmen, Heiligenhaus, Dortmund oder Vohwinkel: Wenn Sie gerne gut, frisch und abwechslungsreich essen, werden Sie unsere FUCHSWINKEL-Restaurants lieben. Das liegt nicht nur an den frischen Zutaten und dem angenehmen Ambiente, sondern vor allem auch an den Teams, die mit viel Leidenschaft für ihre Gäste da sind. Wie der Name schon andeutet, begann die FUCHSWINKEL-Erfolgsgeschichte in Wuppertal-Vohwinkel. Der dortige Souschef Tim Schröder hat uns hinter die Kulissen des kleinen, aber feinen Restaurants geführt.

„Ich mag alles, was gut gekocht ist“, beschreibt Tim Schröder seinen persönlichen Geschmack. Dass alles gut gekocht ist, das ist im FUCHSWINKEL Vohwinkel wie in allen FUCHSWINKEL-Restaurants garantiert: „Alles, was selbst gemacht werden kann, wird bei uns selbst gemacht“, verrät Tim Schröder. Zutaten wie der Fisch kommen direkt von der akzenta-Fischtheke nebenan – kürzeste Wege garantieren maximale Frische. Und auch der Preis stimmt: Eine solche Qualität findet man in anderen Restaurants nur zu deutlich höheren Preisen, ist Tim Schröder überzeugt.

MIT HERZBLUT DABEI

Das Kochen war Tim Schröder wortwörtlich in die Wiege gelegt: Seine Familie besitzt einen Gastronomiebetrieb in Wuppertal, in dem er schon früh mitmischte. Nach der Lehre in einem Maritim-Hotel im Harz war Tim Schröder zunächst in ganz unterschiedlichen Betrieben in Wuppertal tätig: in Restaurants, Bistros, aber auch Burger-Läden – eine Vielfalt, von der er noch heute profitiert. Vor rund sieben Jahren stieg er ins Kochteam im FUCHSWINKEL Vohwinkel ein, zunächst an der Seite seines Bruders Mark Schröder, der heute übergreifend die FUCHSWINKEL-Restaurants leitet. Seit rund fünf Jahren ist er selbst Souschef dort.

Unterstützt wird Tim Schröder von einem eingespielten Team: „Ich kann mich hier auf jeden verlassen. Alle sind mit Herzblut dabei. Wir alle stehen mit breiter Brust zum FUCHSWINKEL, weil wir wirklich alles frisch zubereiten und immer freundlich zum Gast sind.“ Guter Service wird großgeschrieben: Gerne bringt man das Essen an den Tisch und räumt es auch ab – das wissen insbesondere die älteren Gäste zu schätzen. Auch optisch soll alles schön angerichtet sein auf dem Teller.

All das trägt dazu bei, dass man sich hier rundum wohlfühlt. „Wir wollen, dass die Gäste zufrieden nach Hause gehen – und wiederkommen“, fasst Tim Schröder die Philosophie zusammen. Das gelingt offensichtlich. Viele der Gäste sind Stammkund:innen, etwa aus den umliegenden Betrieben, die mehrmals in der Woche dort essen. „Hier ist eigentlich jeden Tag viel los“, berichtet Tim Schröder. Neben der Wochenkarte gibt es auch Tagesgerichte, bei denen Tim Schröder seine Kreativität ausleben kann. Dabei kommen auch schon mal seine persönlichen Vorlieben ins Spiel: Er mag's gerne süß, sauer und scharf. Zu Hause in seiner Küche sind Honig, Chilis, Ingwer und Zwiebeln unverzichtbar – ebenso wie gute Messer und ein Microplane, mit dem man die Schale von Limetten oder Orangen zart abreiben kann: das perfekte Topping etwa für Currys!

KLASSIKER & KREATIVE KREATIONEN

Im FUCHSWINKEL ziehen natürlich die Klassiker wie Reibekuchen, Schnitzel, Backfisch und Rumpsteak, aber auch Gerichte mit asiatischem oder indischem Einfluss finden Anklang: Viele Gäste probieren gerne Neues aus. Teriyaki-Lachs mit Sesam-Möhren und Basmati-Reis? „Das muss man mal gegessen haben“, sagt Tim Schröder – und seine Gäste sehen es genauso!

*Person ist auf dem Foto nicht abgebildet.



PARASKEVI TSICHLAKIDOU
KÜCHENHILFE

EVA PROVATIDIS
KÜCHENHILFE

VIYAN NAZEER
KÜCHENHILFE

NELIA MAPFOCHE
SERVICEKRAFT

STEVEN PLÄP
KOCH

YVONNE RÜCKER*
KÖCHIN

JESSICA WEBER-BÜRGE*
SERVICEKRAFT

„ICH KANN MICH
HIER AUF JEDEN
VERLASSEN.
ALLE SIND MIT
HERZBLUT DABEI.“

Privat kommt der begeisterte Hobbyfußballer vor allem am Wochenende zum Kochen für seine Familie – gerne indische Gerichte, aber auch mal ein Rinderfilet. Wenn Gäste kommen, kann's auch ein 3-Gänge-Menü werden. Gerne probiert er dabei Dinge aus, bevor er sie im FUCHSWINKEL auf den Tisch bringt. Für seinen einjährigen Sohn kocht er jeden Tag frisch – und lässt ihn von der Schulter aus dabei zusehen. Die kulinarische Früherziehung scheint zu wirken. Ob Couscous, Süßkartoffelpüree oder Lachswürfel: Seinem jüngsten Kunden und zugleich größten Fan schmeckt einfach alles – wie den Gästen in „seinem“ FUCHSWINKEL.

Probieren Sie es einfach mal aus: Das akzenta-Restaurant FUCHSWINKEL in Vohwinkel ist immer einen Besuch wert!

ORANGENGEL À LA TIM



ZUTATEN

- 300 ml Orangensaft
- 60 g Zucker
- 3 g Agar-Agar-Pulver



ZUBEREITUNG

- 1 Orangen auspressen.
- 2 Den Orangensaft in einen Topf geben, Zucker und Agar-Agar hinzufügen, zum Kochen bringen und 2 Minuten köcheln lassen, dabei mit einem Schneebesen rühren.
- 3 Die Mischung in eine Schüssel oder einen Behälter geben und in den Kühlschrank stellen, bis sie geliert. Wenn sie geliert ist, in kleine Stücke schneiden, in einen Mixer geben und aufschlagen, bis ein glattes und glänzendes Gel entsteht.
- 4 Das Gel in eine Spritzflasche oder in einen Spritzbeutel geben.
- 5 Viel Spaß beim Dekorieren Ihrer Gerichte!



WEINBAR
live

Mit allen Sinnen genießen

Es hat sich längst herumgesprochen: akzenta ist nicht nur der Ort, an dem viele Menschen am liebsten einkaufen. In unseren Märkten finden auch regelmäßig tolle Veranstaltungen statt, die zum Genießen mit allen Sinnen einladen.

Dass jedes unserer Events ein kulinarisches Highlight mit hohem Unterhaltungswert ist, hat seine Gründe: Alle Abende werden von unseren eigenen Mitarbeiter:innen mit viel Liebe geplant und durchgeführt – denn sie wissen genau, was die Menschen vor Ort mögen. Für die Auswahl von Wein & Co. sind die kenntnisreichen Sommeliers der exklusiven akzenta-Weinbars zuständig; die Teams der FUCHSWINKEL-Restaurants verwöhnen mit besonderen Menüideen auch anspruchsvollste Gaumen. Oft sind besondere Gäste eingeladen, beispielsweise Winzer, die ihre eigenen Weine vorstellen und Wissenswertes über die Hintergründe berichten können. Ob für Sie allein, mit Ihren Lieben oder als Geschenk für nette Menschen: Freuen Sie sich auf einzigartige Genussmomente, kurzweilige Unterhaltung und gute Laune in bester Gesellschaft.

Mit dem Starwinzer Alexander Laible höchstpersönlich



Laible

Weinbar live mit Alexander Laible

Im Jahr 2007 hat sich Alexander Laible, der jüngere Sohn des erfolgreichsten Riesling-Winzers in Baden, den Traum von einem eigenen Weingut im heimischen Durbach erfüllt. Allen voran seine filigranen Rieslinge werden gefeiert, aber auch die Burgundersorten sind beste Beispiele für das neue Baden. Der vielgefragte Winzer nahm sich für unsere Gäste einen Abend Zeit, um seine aktuelle Weinkollektion in Heiligenhaus vorzustellen. Aus erster Hand berichtete er am Freitag, dem 24. Januar 2025, über die Besonderheiten jedes Weines. Exklusiv stellte er einen jungen Wein des 2024er-Jahrgangs vor, der hier erstmals verkostet werden konnte. Dass er gemundet hat, war am beglückten Lächeln der Gäste abzulesen. Auf begeisterte Resonanz stieß auch das 3-Gänge-Menü, das vom FUCHSWINKEL-Team passend zu den Weinen zusammengestellt worden war. Beschwingt und voller neuer Eindrücke traten die mehr als 30 Gäste nach drei kurzweiligen Stunden den Weg nach Hause an.

Exklusive Verkostung des neuen Jahrgangs 2024

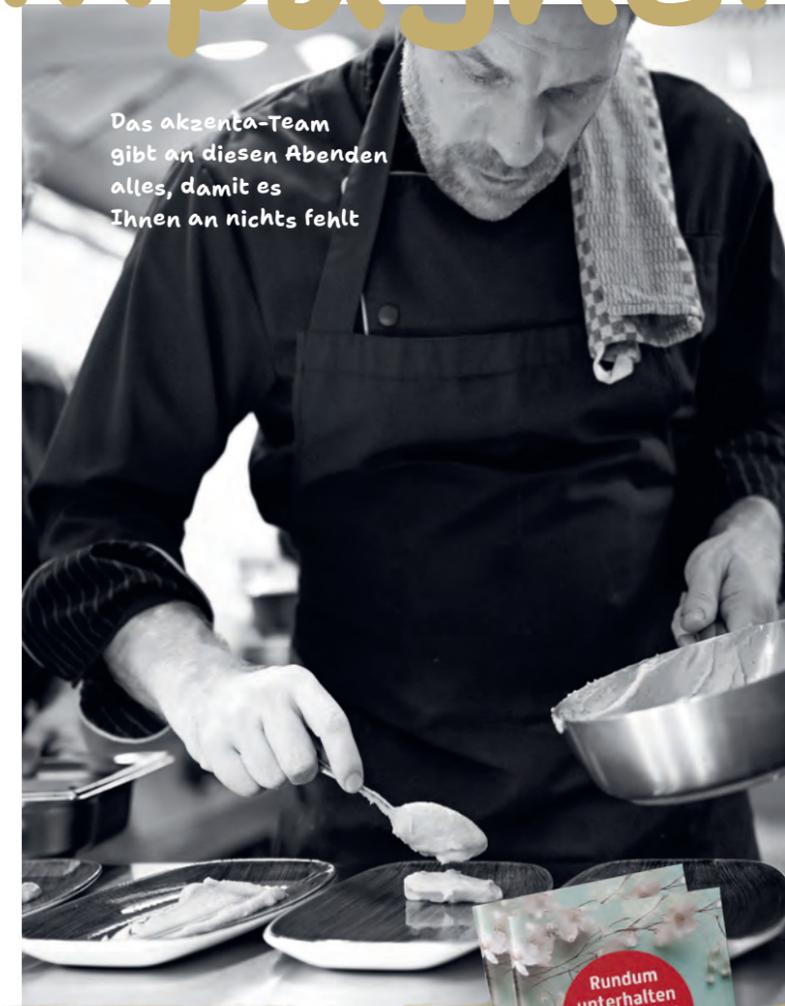


Champagner

Feinste Auswahl von unseren eigenen Sommeliers



Das akzenta-Team gibt an diesen Abenden alles, damit es Ihnen an nichts fehlt



Champagner-Gala

Zu den besonderen Momenten im Leben gehört Champagner, heißt es. Umgekehrt gilt aber auch: Mit der Königin unter den Schaumweinen wird jeder Abend zum besonderen Moment! Bereits zum zweiten Mal hatten wir am Samstag, dem 7. Dezember 2024, in Dortmund zur Champagner-Gala geladen. Fast 40 Champagnerbegeisterte fanden sich zusammen, um miteinander edle Getränke und Speisen zu genießen und ins Gespräch zu kommen. Als Dreigestirn des höchsten Genusses hatte unser Sommelier die Luxusmarken Moët & Chandon, Veuve Clicquot und Ruinart ausgewählt. Besonders stolz sind wir, dass wir Michael Strong aus dem Hause Moët Hennessy Deutschland dafür gewinnen konnten, diesen glanzvollen Abend zu moderieren. Unser Restaurant FUCHSWINKEL verwöhnte die Gäste stilgerecht mit Austern und Co. Ein Abend, an dem einfach alles stimmte – so das einhellige Fazit.

UND WORAUF DÜRFEN SIE SICH IM ZWEITEN HALBJAHR FREUEN?

Hinter den Kulissen arbeitet unser Veranstaltungsteam schon an den nächsten genussreichen Abenden. So viel kann hier verraten werden: Der Wein wird wieder oft eine zentrale Rolle spielen – denn kein Getränk ist so facettenreich. Bleibt nur eine Frage: Welches Thema lockt Sie am meisten? Wenn die Qual der Wahl zu groß wird: Sie sind gerne mehrmals willkommen! Schauen Sie einfach in unser Programmheft, das Sie in den Märkten finden. akzentaexklusiv-Abende, Weinbar-live-Angebote und individuelle Weinproben nur für Sie und Ihre Familie, Ihre Freund:innen oder Kolleg:innen warten auf Sie!



Liebevolle Hilfe für Kinder

akzenta DORTMUND UNTERSTÜTZT KINDERTRAUERZENTRUM MÖWE

Bereits zum zweiten Mal war das Kindertrauerzentrum MÖWE beim Adventsmarkt 2024 vor dem akzenta in Dortmund-Hörde dabei. Die Partnerschaft mit der Einrichtung lag im wahrsten Sinne des Wortes nah. Das Ladenlokal, in dem die MÖWE seit 15. Oktober 2023 zu Hause ist, liegt ganz in der Nähe des akzenta-Marktes – und der ist erste Wahl, wenn für den täglichen Bedarf eingekauft wird.

Als das Team um Projektleiterin Beate Schwedler und pädagogische Leiterin Katrin Riebling im Jahr 2023 auf der Suche nach einem Ort für das Kindertrauerzentrum MÖWE war, fiel die Wahl schnell auf den Stadtteil Hörde: Er ist von überall in Dortmund für Familien leicht zu erreichen, und man kann gut mit den Kindern rausgehen – etwa an den Phoenixsee. Für den täglichen Bedarf kaufte man im nahe gelegenen akzenta ein, und schon bald kam es zu ersten persönlichen Kontakten. Ein Mitarbeiter des Restaurants schlug vor, eine Spendenbox aufzustellen. Die ehrenamtliche MÖWE-Mitarbeiterin Christiane Großkopf fragte bei Marktleiter Anton Altenwerth nach, der sagte sofort zu, und aus dem Kontakt entwickelten sich weitere gemeinsame Aktionen.

Das MÖWE-Team beim akzenta- Adventsmarkt

Und so schenkte das MÖWE-Team beim akzenta-Adventsmarkt im November 2023 am Glühweinstand heiße Getränke aus – der Erlös von 1.500 Euro ging an die MÖWE. Ein Jahr später wurde die Zusammenarbeit ausgebaut. Für den Adventsmarkt 2024 hatte der Hörder Freundeskreis um Christiane Großkopf und Hans-Werner Schäfer monatelang gestrickt, gehäkelt, eingekocht, genäht und gesägt. Socken, Schals, Schlüsselanhänger, Calvados, Holzobjekte und andere schöne Dinge wurden dann zwei Tage lang auf dem Markt angeboten – und stießen auf großes Interesse. Insgesamt kamen 7.800 Euro zusammen, die an die MÖWE und den Ambulanten Kinderhospizdienst Dortmund gespendet wurden.



Gemeinsam für die gute Sache: Anton Altenwerth (akzenta) und Christiane Großkopf



Wenn ein nahestehender Mensch stirbt, ist das für Kinder ein Schock, der sie tief erschüttert



Unterstützung für trauernde Familien

Das Spendengeld ist durchaus wichtig für die MÖWE, denn es gibt zwar eine bis 2028 gesicherte Anschubfinanzierung, die laufenden Kosten müssen aber selbst über Spenden und Kooperationen hereingeholt werden – Trauerbegleitung wird leider nicht von den Krankenkassen bezahlt, erklärt Beate Schwedler. Fast noch wichtiger ist aber, dass das Team bei solchen Gelegenheiten Menschen auf das Angebot der Trauerbegleitung aufmerksam machen und für das Thema Trauern sensibilisieren kann.

An der Kooperation mit akzenta schätzt Beate Schwedler besonders den menschlichen Aspekt: „Es ist ein Miteinander auf Augenhöhe, ein Geben und Nehmen, das macht es so besonders für beide Seiten.“ Auch die Geschenke des traditionellen akzenta-Wunschbaums gingen im letzten Jahr an die Kinder und Jugendlichen des Kindertrauerzentrums. Liebevoll verpackt, wurden sie in den Gruppentreffen übergeben – „die Kinder haben sich sehr darüber gefreut“, berichtet Beate Schwedler.

Das Kindertrauerzentrum MÖWE in der Hörder Rathausstraße 12 ist eine wichtige Anlaufstelle für trauernde Familien in Dortmund. Alle Angebote sind für die Teilnehmenden kostenlos. In vier Gruppen finden Kinder, Jugendliche und auch ihre Eltern professionelle Unterstützung beim Umgang mit dem Verlust eines geliebten Menschen. Darüber hinaus gibt es zwei Gruppen für Erwachsene, die einen nahestehenden Menschen verloren haben. Unterstützt werden die hauptamtlichen Kräfte durch speziell ausgebildete ehrenamtliche Trauerbegleiter:innen.

SPENDENINFO:

Wer die Arbeit der MÖWE durch eine Spende unterstützen oder bei Aktionen wie dem Adventsmarkt mitmachen möchte, kann sich gerne bei Beate Schwedler melden. Beate.Schwedler@kindertrauerzentrum-dortmund.de
Telefon: 0231 5338980-0
www.kindertrauerzentrum-dortmund.de



Wir lassen kein Kind allein!

Ähnliche Angebote in anderen Städten:

Familientrauerzentrum im Bergischen
Kinder- und Jugendhospiz Burgholz, Wuppertal
kinderhospiz-burgholz.de

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst
Kreis Mettmann, Heiligenhaus
kinderhospizdienst-kreis-mettmann.de

Unsere Nummer 1!

NACH 60 JAHREN IM RUHESTAND: SIGRID CHRYSTALL

„Meine liebste Verkäuferin“, hat akzenta-Gründer Hans Löbber sie gerne genannt. Im Januar 2025 ist Sigrid Chrystall im stolzen Alter von 87 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Einige Monate vorher, am 14. September 2024, konnte sie ihr 60-jähriges Jubiläum im Einzelhandel feiern. Das Besondere daran: „In den ganzen 60 Jahren habe ich das Gelände, auf dem ich arbeite, nicht verlassen. Das muss erst mal jemand nachmachen!“ In den ersten Jahren war es ein zur REWE-Gruppe gehörender Supermarkt, in dem sie an der Steinbeck arbeitete („Der war noch relativ primitiv.“). Als akzenta den Markt übernahm („Das war dann schon eine gehobenere Sache!“), wurde sie wie alle Mitarbeitenden übernommen – und erhielt die Personalnummer 1. Um ihre Rente aufzubessern, arbeitete sie nach dem üblichen Renteneintrittsalter weiter. Zuletzt hat sie an zwei Tagen in der Woche in der Drogerieabteilung Regale eingeräumt, Nachbestellungen selbst erledigt und Kund:innen beraten.

Die Gespräche mit den Kund:innen haben ihr immer viel Freude bereitet, das Betriebsklima war angenehm, zu ihren Kolleg:innen wie zu ihren Chefs hatte sie stets einen guten Draht. Dass sie den ganzen Tag über in Bewegung war, kam ihr gelegen: „Eine sitzende Tätigkeit wäre nichts für mich gewesen.“ Auch in ihrer Freizeit war sie immer sehr aktiv: Schwimmen, Turnen, Wandern. Nach einem Unfall im November 2024 musste sie aber erst einmal wieder richtig auf die Beine kommen. Was die rüstige Rentnerin nun mit ihrer freien Zeit machen wird, weiß sie noch nicht so



SIGRID CHRYSTALL

genau, sie ist noch mittendrin in der Umstellung: „Mal schauen, ob ich mir noch mal was anderes suche“, sagt sie. Die Verbindung zu akzenta jedenfalls bleibt: Zu etlichen Kolleg:innen hat sie weiter Kontakt, und ihre Einkäufe lässt sie vom akzenta in den City-Arkaden zu sich nach Hause in die Südstadt liefern. Wir bedanken uns recht herzlich für 60 Jahre Treue und wünschen alles Gute für hoffentlich viele weitere gesunde und glückliche Jahre.

Gewinnspiel



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

SO WIRD'S GEMACHT:

Füllen Sie die Felder mit den Zahlen 1 bis 9 so aus, dass in jeder Zeile und Spalte sowie in jedem 3 x 3-Feld die Ziffern nur ein einziges Mal vorkommen.

IHRE GEWINNCHANCE:

Lösen Sie das Sudoku und gewinnen Sie mit etwas Glück **einen von vier Einkaufsgutscheinen für akzenta im Wert von jeweils 50 Euro.** Viel Glück!

IHRE TEILNAHME:

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

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, oder per E-Mail an magazin@akzenta.org. Gewinnspielkarten können Sie auch direkt in die Rätselboxen in den akzenta-Märkten werfen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. akzenta-Mitarbeiter:innen sowie deren Angehörige dürfen nicht an unseren Gewinnspielen teilnehmen.



IMPRESSUM

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

akzenta-Jubilar:innen

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

10 Jahre

Chantal- Shirin Bächer, Christien Schmidt-Degens (Barmen) | Annemarie-Irene Lehmann, Patryck Kurzynski, Patrick Kramarczyk (Steinbeck) | Figen Gündüz, Ursula Di Martino (Vohwinkel)

15 Jahre

Zacharias Georgiadis, Ali Aydin (Barmen) | Carmelo D'Aquila (Elberfeld) | Hakan Sen, Tanja Matychowiak, Beata Reus (Steinbeck) | Daniel Kevin Henatsch, Arcangelo Vicario, Sabine Tharr (Vohwinkel) | Ramona Falkowski (Verwaltung)

20 Jahre

Tatjana Leis, Volker Mattern (Barmen) | Toni Müller, Irina Schwach (Elberfeld) | Kristel Schauf, Mike Wörmann (Steinbeck) | Dirk Hebbecke, Barbara Seemann, Tanja Reuber, Detlef Willimsky (Vohwinkel) | Kevin Becher (Verwaltung)

25 Jahre

Jakob Frank, Bianca Dietz, Ramona Hefke, Dennis Gärtner (Barmen) | Lidia Janßen, Natalja Kammerzell, Fatemeh Reyhani, Heike Wirth (Elberfeld) | Natalia Tierbach (Dortmund) | Sonja Bartsch, Sandra Buscetta (Verwaltung)

30 Jahre

Susanne Gross, Anja Bornewasser (Barmen) | Jens-Olaf Heidecke, Valentina Schmidt (Elberfeld) | Uwe Schmiedt (Steinbeck) | Andrea Arndt (Verwaltung)

40 Jahre

Sabine Oberhoff (Barmen)

TÄGLICH FRISCHES SUSHI.

EAT HAPPY

eathappy.de



Entdecke handgerolltes Sushi und weitere asiatische Spezialitäten am EAT HAPPY Shop in allen akzenta Märkten.

NEU mit gefriergetrockneten Früchten

**FARMER'S
SNACK®**

Kokos küsst Frucht

mit Kakaopulver
veredelt

in Kokosmilch gebadet



mit Erdbeerpulver
veredelt



100%
Frucht



Mehr entdecken!

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

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