

SOMMER | HERBST '24

akzenta

magazin

GRATIS
für Sie!

WIR SIND AUSGEZEICHNET

Unser Markt in Dortmund erhält
den Preis "Store of the Year"
im Bereich Food

SANFT, SÜSS ODER SAUER

Ein Sommer ohne Saft ist wie
ein Winter ohne Wärmflasche –
eine kleine Warenkunde
über Säfte

Der Grill ist an

Einfach kann jeder – wir zeigen besondere
Grillvariationen und tolle Beilagen



Rundum unterhalten bei akzenta!

VIELE EXKLUSIVE
VERANSTALTUNGEN IN
EINEM PROGRAMMHEFT.
ONLINE + IM MARKT!



Unser Programmheft online!

akzenta
REWE



05

Inhalt

GENUSS

04 Der Grill ruft

Vom Grillmeister empfohlen

10 Saucen, Dips & Co

Ideen für leckere Grillbeilagen mit Pep

12 Süßer Sommer

Raffinierte Rezepte mit Obst

14 Orientalisch genießen

Vegetarische Küche

20 FUCHSWINKEL

Das Team-Dortmund stellt sich vor

22 Weine & Sommerdrinks

Spritziger Spritz und frische Weine

26 Homestory La Pastoril

Argentinische Qualitäts-Rinderzucht für akzentas Fleischtheken

MARKT

28 Kreativ recyceln

Garten, Sommer, Lust auf Neues

30 Der Blick ins Saftregal

Was steckt drin im Saft?

32 akzenta Elberfeld

Neuer, effizienter, nachhaltiger

34 akzenta Veranstaltungen

Genusserlebnisse für feine Gaumen

36 Aktuelles aus den Märkten

SERVICE

37 Impressum

38 Leserservice, Sudoku

ENTDECKEN

39 Für die Kleinen

Bastelt mit Anna eine coole Schlange

Liebe Leser:innen,

der Sommer ist da und mit ihm all die guten und stimmungsvollen Momente, die diese Jahreszeit mit sich bringt: draußen sein, auf dem Balkon oder im Garten, im Park, bei Freunden oder auf Straßenfesten und gesellige Stunden genießen. Vielleicht aber auch in einem in sich ruhenden Moment mit dem Klang der Natur, dem Geruch von Sommer und der eigenen guten Laune sich selbst verwöhnen. Das macht den Sommer aus. Da ist ein schönes Grillfest, ein geselliger Abend mit spritzigen Cocktails, ein leichtes Gericht aus Gemüse oder eine leckere Nachspeise aus saisonalem Obst genau das Richtige, um die Lebensfreude, die die kommenden Monate naturgemäß mit sich bringt, noch etwas anzuheizen. Sie brauchen ein paar neue Ideen? Kein Problem – in diesem Heft haben wir genau das Richtige für Sie ausgewählt. Wer sich gern kulinarisch inspirieren lassen möchte, der kann sich auch unsere Veranstaltungen aus dem neuen Programm einmal ansehen und bei uns fulminant feiern oder die Karte unseres FUCHSWINKEL-Restaurants in Dortmund studieren und probieren. Apropos Dortmund – mit großem Stolz können wir uns am Phoenix See als diesjährigen Sieger des "Store of the Year 2024" unseren Kund:innen präsentieren. Der vom Handelsverband Deutschland vergebene Preis ist eine große Auszeichnung für akzenta und bestärkt uns weiter darin, unseren Kund:innen ein einmaliges und innovatives Shoppingvergnügen im Lebensmitteleinzelhandel anzubieten, und dafür in all unseren Märkten kontinuierlich zu arbeiten.



Herzlichst Ihr

André Kolbinger

akzenta-Geschäftsführung

akzenta
REWE



VOM AKZENTA-GRILLMEISTER EMPFOHLEN:

Der Grill ruft...



» Das Tomahawk ist ein dick geschnittenes Entrecôte bzw. Ribeye-Steak und macht zunächst einmal viel Eindruck, wenn das gut ein Kilogramm schwere Steak auf dem Grill liegt «

T
O
M
A
H
A
W
K



Grill-gemüse

IST DIE PERFEKTE LEICHTE BEILAGE

Thunfischsteaks grillen – innen rosa-rot und außen leicht geröstet. Schmeckt naturbelassen oder mariniert.

RICHTIG ZUBEREITET: TOMAHAWK-STEAK

1 Das Tomahawk-Steak abtupfen und salzen. **2** Auf den heißen Grill (direkte Zone), in den Beefer oder auf die Steak-Zone legen. **3** Nun kräftig angrillen. Beide Seiten des Steaks sollten gute Hitze abbekommen. Für ein schönes Grillmuster nach kurzer Zeit um 90 Grad auf die andere Seite drehen. Sie können den Fettrand auch kreuzförmig anschneiden und extra angrillen, damit er richtig schön kross wird. **4** Nach dem scharfen Angrillen der Seiten legen Sie das Steak in die indirekte Grillzone und bringen es auf die gewünschte Kerntemperatur (54°C/medium). **5** Das Steak vom Grill holen, in eine Box legen bzw. abdecken, so dass sich die Hitze verteilen kann. Hierbei steigt die Kerntemperatur noch mal um 1–2 °C. Nach 5–10 Minuten können Sie das Steak anschneiden und genießen.

Gegrillter Thunfisch natur oder mariniert

1 Portion • ca. 12 Minuten

1 Thunfischsteak 3–4 cm dick geschnitten
grobess Salz und Pfeffer aus der Mühle. **Für die Marinade:** 1 EL Sojasauce • 1 TL Balsamico • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

1 Den Thunfisch in dicke Scheiben schneiden, damit sie nicht so schnell durchgaren. **2** Den Grill auf 300 Grad vorheizen und dann das Steak von beiden Seiten jeweils circa eine Minute garen. **3** Das Thunfischsteak bei indirekter Hitze noch einmal vier Minuten

weitergaren. Die Kerntemperatur sollte in etwa 50 Grad betragen, dann ist das Steak medium gegart. **4** Vor dem Servieren mit Olivenöl bestreichen und mit grobem Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Mit Marinade: 1a Knoblauch fein hacken, **2a** mit Sojasaße, Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. **3a** Das Steak damit großzügig bestreichen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Danach noch ein wenig bei Raumtemperatur ruhen lassen und anschließend auf dem Grill, wie vorher beschrieben grillen.

Pro Portion ca. 491 kcal (2.051 kJ) • 53 g E • 3,2 g KH • 30 g F

*Hähnchen –
leicht, lecker und
variantenreich*

Gegrillte Kebab- Hähnchen-Spieße

4 Portionen • ca. 45 Minuten + Ruhezeit

500 g Hühnerbrust • 4 EL Olivenöl • 1 EL Paprikagewürz geräuchert • 1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer • 2 Knoblauchzehen
glatte Petersilie • 1 Prise Chili-Flocken • Salz
und Pfeffer • 4 bunte Paprika • 2 Zwiebeln. **Für
den Dip:** 250 g Feta • 150 g griechischer Joghurt
Saft einer halben Zitrone • 1-2 EL Honig • 2 TL
Paprikagewürz • 1/2 TL Cayennepfeffer • Salz
und Pfeffer.



PAELLA

GUT ZU WISSEN!

Die Paella ist eigentlich ein spanisches Reisgericht aus Valencia und Katalonien, wird aber regional unterschiedlich zubereitet. Am Meer reicht man sie oft mit beiden Komponenten, Fleisch und Meeresfrüchten.

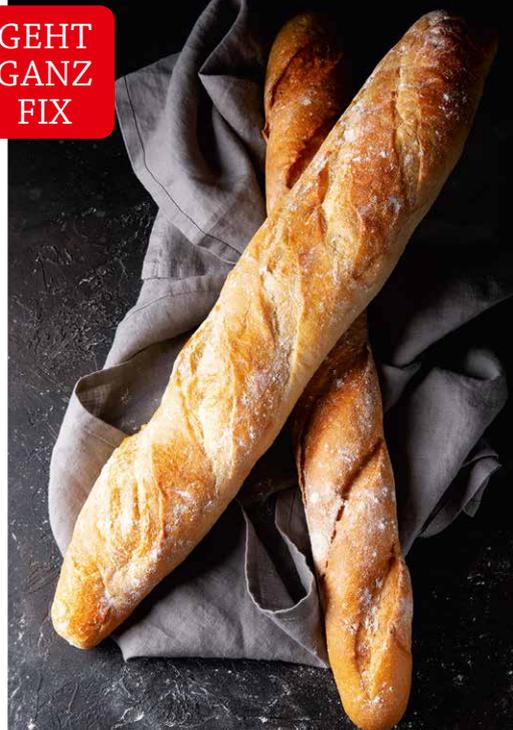
Das köstliche Baguette, das immer passt

4 Portionen • ca. 30 Minuten + Ruhezeit

1/2 Würfel frische Hefe • 1 TL Zucker • 750 ml lauwarmes Wasser • 900 g Mehl • 1 EL Salz

1 Hefe und Zucker in Wasser auflösen. **2** Mehl und Salz hinzugeben und mit einem Kochlöffel zu einem klebrigen Teig verrühren. **3** Teig circa 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen. **4** Auf einer dick bemehlten Arbeitsplatte den Teig in 4 Stücke portionieren, auf eine Baguetteform geben und diagonal leicht einschneiden. **5** Im vorgeheizten Backofen bei 240 °C Umluft etwa 20 Minuten backen. Eventuell Dampfzugabe oder Wasserschüssel mit in das Ofenrohr geben.

**GEHT
GANZ
FIX**



Paella valenciana

4 Portionen • ca. 90 Minuten + Ruhezeit

500 g Hähnchenfleisch • 400 g Kaninchenfleisch • 150 g Schweinefilet • 100 g Tintenfischringe • 6 Miesmuscheln • 200 g Garnelen • 400 g Paellareis • 4 Artischockenherzen aus der Dose • 3 Tomaten • 100 g Erbsen • 100 g Saubohnen • 1 Paprikaschote rot • 3 Knoblauchzehen • eine Zitrone • gehackte Petersilie • 1 TL Paprikapulver • 5 Safranfäden • 100 ml Olivenöl • 1.400 ml Wasser • Salz und Pfeffer

1 Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Tomaten würfeln und Paprika in kleine 2 cm große Stücke schneiden. **2** Öl in der Eisen- oder Gusspfanne auf dem Grill erhitzen. Fleisch zugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis es gut angebraten ist und die ersten Röstaromen freigesetzt werden. **3** Paprika, Erbsen und Bohnen zum Fleisch geben und mit anbraten. **4** Den Reis und das Wasser hinzufügen und warten, bis es kocht. **5** Miesmuscheln, Garnelen, Tintenfischringe, Knoblauch, Paprikapulver, Petersilie, Safran, Salz und Pfeffer zufügen. **6** Die Hitze reduzieren, indem man die Paella entweder am Rand oder bei einem Gasgrill auf niedriger Stufe leicht köcheln lässt. Die gesamte Paella noch etwa 10 Minuten weiterköcheln lassen. Der Reis muss körnig sein und darf nicht verkochen. Anschließend vom Grill nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben garnieren.

Pro Portion ca. 853 kcal (3.580 kJ) • 83,7 g E • 48,1 g KH • 34,8 g F

1 Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika entkernen und Zwiebeln schälen. Dann in ebenfalls 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln vierteln oder achtern, je nach Größen. **2** Knoblauchzehen schälen, auspressen und mit den übrigen Zutaten der Marinade vermengen. Eventuell das Fleisch über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. **3** Feta cremig pürieren, entweder mit Pürierstab oder Standmixer. Mit den restlichen Dip-Zutaten vermengen und abschmecken. **4** Nun vorbereitetes Hähnchen und Gemüse abwechselnd aufspießen, auf dem Grill garen und mit dem Dip servieren. Achtung! Vorsicht mit der Temperatur. Das Hähnchen verbrennt recht schnell, deshalb lieber nicht direkt auf der heißen Zone grillen, sondern etwas langsamer am Rand.

Pro Portion ca. 536 kcal (2.235 kJ) • 41 g E • 18 g KH • 32 g F

Gegrillter Halloumi mit Petersilien-Walnuss-Pesto

2 Portionen • ca. 15 Minuten

1 Paket griechischer Halloumi • Chilipulver • Oregano • Salz und Pfeffer
2 Bund Petersilie • 2 Handvoll Walnusskerne • Saft von ½ Zitrone
2 Knoblauchzehen • 100g Pecorino • 100ml Olivenöl • 2 TL Salz

Zubereitung Pesto: 1 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Stiele entfernen. Knoblauch schälen und klein schneiden. 2 Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit 2 TL Salz würzen und den Käse darüberbröseln. Das Öl zugeben und alles pürieren. 3 Zum Schluss das Pesto mit Salz abschmecken.

Halloumi grillen: 1 Den Halloumi aus der Verpackung nehmen, von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano würzen. 2 Auf den Grill legen und von beiden Seiten 3 Minuten goldbraun grillen, am besten auf Alufolie. Anschließend mit **Petersilien-Walnuss-Pesto** garnieren und servieren.



Burger mit Salsiccia und Spiegelei

4 Portionen • ca. 20 Minuten

4 Burger-Buns • 4 Salsiccias • 4 rote Zwiebeln • 4 Eier • 3 mittelgroße Tomaten
1 große rote Paprika • 100 g Rucola • Burger-sauce • Ketchup

1 Tomaten in dünne Scheiben, Paprika in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in große Ringe schneiden. 2 Rucola waschen und leicht abtrocknen. 3 Salsiccias der Länge nach halbieren und auf den Grill legen. Paprikastreifen und Zwiebelringe in einer Grillschale auf den Grill geben. 4 Burger-Buns aufschneiden und ebenfalls auf der nicht so heißen Grillzone anrösten.

5 Entweder auf dem Grill, in einer Pfanne oder auf einer gusseisernen Platte, alternativ in der Pfanne auf dem Herd, die Spiegeleier braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Wenn alles gar und optimal geröstet ist, das Burgerbrötchen mit Ketchup, dann Salsiccia, Rucola, Tomate, gegrillter Paprika, Zwiebeln, BURGERSAUCE und zuletzt dem Spiegelei belegen. Dazu passen gut Kartoffelwedges.

**Pro Portion ca. 435 kcal (1.809 kJ)
19,0 g E • 19,5 g KH • 30,6 g F**



Zwiebelchutney

1 Glas · ca. 25 Minuten

1 kg rote Zwiebeln • 200 g Rohrzucker • 1 EL Olivenöl
100 ml Rotwein • 100 ml Aceto Balsamico
1 Lorbeerblatt • Salz und Pfeffer

1 Zwiebeln häuten und in dünne Ringe schneiden. Bei großen Zwiebeln noch einmal die Ringe vierteln. **2** Ringe in Olivenöl auf kleiner Stufe dünsten, bis sie glasig sind. **3** Alle restlichen Zutaten bis auf Salz und Pfeffer dazu geben und etwa 18 Minuten köcheln lassen. Je länger man es köcheln lässt, desto dickflüssiger wird die Konsistenz und intensiver der Geschmack. **4** Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein verschließbares Glas füllen.

Pro Portion ca. 68,2 kcal (283 kJ)

0,3 g E • 2,4 g KH • 1,0 g F

Lamm-Aprikosen-Spieße

4 Portionen · ca. 35 Minuten + Ruhezeit

500 g Lammfilet • 400 g frische Aprikosen • 4 Rosmarin-
zweige • 3 Stängel frische Minze • 3 EL Sojasauce
2 EL Aprikosenmarmelade • Salz und Pfeffer

1 Fleisch würfeln, Aprikosen halbieren, entsteinen, vierteln. Rosmarin hacken, Minzblätter abzupfen. Abwechselnd aufspießen. Minze dazwischen stecken. **2** Für die Marinade Marmelade, Sojasauce und gehackten Rosmarin vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Spieße damit marinieren und mindestens eine Stunde kalt stellen. **3** Spieße auf den heißen Grill legen und noch einmal marinieren. Circa 3 Minuten von beiden Seiten grillen. Mit restlichen Minzblättern garnieren.

Pro Portion ca. 217 kcal (912 kJ)

26,8 g E • 16,4 g KH • 4,4 g F



Genieße täglich frisches Sushi.

EAT HAPPY



eathappy.de



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



**Kühne
Made for Meat
Veggies
Grillsaucen**

Mit diesen Grillsaucen wird die Grillsaison, egal, ob mit oder ohne Fleisch und Fisch, garantiert köstlich. Frei von Aromen und Geschmacksverstärkern.

Diverse Sorten.
**je 235-ml-Flasche
(117.19)**

1.69

SAUCEN, DIPS & CO

Die heimlichen Stars jeder Grillparty

Neben gutem Fleisch, frischem Fisch und knackigem Gemüse, sind es die kleinen kulinarischen Helferlein, die ein Grillfest erst zum dem machen, was es ist. Oder haben Sie noch nie die Frage gehört. "Reichst du mir bitte Mal die Sauce". Ohne sie geht gar nichts, denn sie geben den Speisen erst den letzten Kick, genauso wie raffinierte Gewürze, Dips und Salate.



**Bautzner
Snacksaucen**

Von Burger zu Nacho zu Sandwich!
Entdecken Sie die einzigartigen Saucen zum Snacken, Dippen und Grillen.

Diverse Sorten.
**je 300-ml-Flasche
(117.63)**
2.29



**Just Spices
Gemüse Allrounder
Limited Edition**

Zum Marinieren und Würzen von Gemüse, Beilagen und Hauptspeisen. 100 % natürliche und vegane Inhaltsstoffe.

**je 75-g-Dose
(1 kg 73.20)**
5.49



**Bull's Eye
BBQ Saucen**

Genuss wie aus dem Steakhouse!
Mit den köstlichen Bull's-Eye Saucen erwartet Grill-Fans ein intensives Geschmackserlebnis.

Diverse Sorten.
**je 300-ml-Flasche
(1113.03)**
3.99



**Kühlmann
Omas Kartoffel-
salat oder
Coleslaw Salat**

Ein Frischegenuss wie selbst gemacht. Auf's Brot, als Beilage oder pur – immer die richtige Wahl.

je 400-g-Schale
(1 kg 4.98)

1.99



Gutes Essen
und draußen
sein –
wunderbar!



**Varvelo
Crema di Balsamico**
Balsamico Creme mit floralen Nuancen des Sangiovese-Traubenmostes.

Eignet sich hervorragend zum Verfeinern von Risotto, Grillgemüse, Fleisch u.v.m.

Diverse Sorten.
je 250-ml-Flasche
(1 l 15.96)

3.99



**Duni
Paper + Design Motiv-
Servietten »Sommer«,
sortiert, 33x33cm**

Servietten mit tollen Sommer-Motiven für Ihre Tafel. Da kommt garantiert gute Laune auf.

je 20er-Packung
(Stück 0.15)

2.99



**Ergüllü
Cremes**

Dips & Cremes mit einem unverwechselbaren mediterranen Geschmack durch originale Rezepte und wertvolle Zutaten – von herzhaft bis pikant.

Diverse Sorten.
je 200-g-Schale
(1 kg 12.45)

2.49



**Like Home
Hummus**

Aus Kichererbsen und Sesampaste. Bringt den Originalgeschmack aus dem Orient nach Hause.

Diverse Sorten.
je 200-250-g-Schale
(1 kg ab 9.96)

2.49

VEGAN



**F'sh Peas Vegan
Wheat T'na Flakes in Salzlake
oder Poll'ck Flakes mit Gemüse**

"Fish Peas Vegan" werden aus gelben Erbsen hergestellt, einem gesunden und nachhaltigen pflanzlichen Rohstoff.

je 140-g-Dose
(1 kg 34.21)

4.79



Eignet sich als
Vor- oder Nachspeise
und ist leicht
zuzubereiten



Süßer Sommer

» Im Sommer bieten heimische Früchte die beste Grundlage für abwechslungsreiche Nachspeisen mit feiner Süße und vielen Vitaminen «

Kirsch Clafoutis

8 Portionen · ca. 60 Minuten

350g Seidentofu • 180ml Haferdrink • 120g Puderzucker (oder Erythrit) • 120g Dinkelmehl 80g Mandelmehl • 20g Maisstärke • 25g vegane geschmolzene Butter • 1TL Vanillepulver • ½TL Salz • 400g Kirschen (frisch oder aus dem Glas) • Schale von 1 Bio-Zitrone

1 Backofen auf 170 °C vorheizen. **2** Seidentofu und Haferdrink miteinander pürieren. Puderzucker, Mehl und Maisstärke einsieben und verrühren. Butter mit Vanillepulver, Salz und Zitronenschale einrühren. **3** Teig in eine gefettete Form geben, Kirschen in den Teig drücken. **4** 40 Minuten backen, bis die Clafoutis aufgegangen und goldbraun ist! **TIPP:** Auch andere Beeren- und Obstsorten eignen sich gut, z.B. Blaubeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Pfirsiche, Nektarinen und Pflaumen.

Pro Portion ca. 242 kcal (1016 kJ)
9,8 g E · 36,4 g KH · 5,5 g F



Gegrillter Pfirsich mit Mozzarella & Preiselbeer-Sauce

Pro Portion ca. 516 kcal (2141 kJ)
24,4 g E · 17,2 g KH · 40,1 g F

4 Portionen · ca. 25 Minuten

4 Pfirsiche • 4 Kugeln Büffelmozzarella • 1 kleine Handvoll Basilikumblätter • 4 EL Olivenöl • 4 EL alter Aceto Balsamico • 1 EL Preiselbeeren • Salz und Pfeffer

1 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. **2** In einer Grillpfanne unter ständigem Wenden circa fünf Minuten angrillen. Pfirsiche auf einen Teller legen und den Büffelmozzarella dazugeben. **3** Basilikum waschen, trocken schütteln und darüber verteilen. **4** Mit Olivenöl und Balsamico beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren und genießen.

Orientalischer Melonen-Beeren-Salat

6 Portionen · ca. 15 Minuten

2 Melonen (Cantaloupe oder Honigmelone) • 200g Weintrauben • 200g gemischte Beeren (z. B. Him-, Brom-, Blaubeeren) • 2 Nektarinen • 2 EL Rosenwasser • 3 EL Honig • Saft von 1 Zitrone • ½ TL Zimt • ¼ TL gemahlene Gewürznelken • ¼ TL Kurkuma • 200g Joghurt • frische Minze, gehackt • gehackte Pistazien als Deko

1 Melonen halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch herauslösen, in Würfel schneiden. Melonenschalen für später aufbewahren. **2** Weintrauben waschen, trocken tupfen, halbieren. Beeren vorsichtig waschen, ggf. halbieren. Nektarinen waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden. **3** In einer großen Schüssel das Obst vorsichtig vermischen. **4** Rosenwasser, Honig und Zitronensaft verrühren. Zimt, Gewürznelken und Kurkuma hinzufügen, gut vermischen. **5** Dressing über Fruchtmischung gießen, vorsichtig unterheben. Schüssel abdecken. Salat für 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. **6** Danach den Salat in die ausgehöhlten Melonenhälften füllen. **7** Joghurt mit frischer Minze und einem Löffel Honig verrühren, auf den Salat geben, mit gehackten Pistazien bestreuen. Sofort servieren und genießen.

Pro Portion ca. 180 kcal (762 kJ) · 3,7 g E · 35,8 g KH · 1,7 g F

**ERFRISCHEND
UND AROMATISCH**



Vegetarisch *Orientalisch* genießen

VEGETARISCH

Rezept
Seite 16

**Klassischer Frikadellenersatz
aus dem Orient.
Dank der
abwechslungsreichen
Gewürze und leckerem Käse
schmecken sie raffiniert
und machen auch schön satt.**

»Je aromatischer die Tomaten,
desto besser schmeckt die Tarte «

Rezept
Seite 19

VEGETARISCH

*Hebe-
boden*

ZUM LEICHTEN
HERAUSLÖSEN DER
TARTE

Quinoa-Küchlein

4 Portionen · ca. 30 Minuten

250 g Quinoa • 40 g Frühlingszwiebeln
5 g Majoran • 5 g Salbei • 1 Stiel Thymian
Salz und frisch gemahlener Pfeffer • 1 rote
Zwiebel • 2 Eier • 2 grüne Chilischoten
100 g Hüttenkäse • 30 g geriebener reifer
Käse • 60 g Semmelbrösel • 2 TL Kreuz-
kümmel • 50 g Olivenöl

1 Ofen auf 200 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 220 °C) vorheizen. Quinoa in einem Topf mit reichlich Wasser bissfest kochen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen. **2** Frühlingszwiebeln in kleine Streifen schneiden, Zwiebel fein würfeln, Kräuter fein hacken, mit den Eiern, Käse, Semmelbrösel und Kreuzkümmel vermengen. Kräftig salzen und mit einer Prise frisch gemahlener Pfeffer würzen. Quinoa unterheben und zu einem homogenen Teig verrühren. **3** Daraus kleine Frikadellen formen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Küchlein von beiden Seiten gut anbraten. Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen bei 220 °C 8–10 Minuten garen. Heiß servieren. Dazu ein Dip oder auch als vegetarischer Burgerpattie geeignet.

Pro Portion ca. 488 kcal (2046 kJ)
16,7 g E · 54,1 g KH · 21,6 g F

Dakos mit Hummus

4 Portionen · ca. 20 Minuten

6 große aromatische Tomaten (500g)
½ rote Zwiebel • 2 EL Rotweinessig • 3 EL Olivenöl • ½ TL gemahlener Piment • 150g Brot
Salz und frisch gemahlener Pfeffer • 40g
Schwarze Oliven, entsteint • 30g Kapern • 5g
Petersilie glatt • eventuell Granatapfelsirup

1 Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel klein hacken. Zusammen mit Essig, 2 EL Olivenöl und Piment in eine Schüssel geben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. **2** Brot in Scheiben schneiden, kurz im Toaster oder Backofen anrösten und zerkleinern. Mit der Tomatenmasse mischen, halbierte Oliven, gehackte Kapern und Petersilie dazu geben. **3** Hummus fertigstellen (siehe Kasten). Auf eine Platte streichen, Dakos daraufgeben. Ein dicker Hummusrand sollte zu sehen bleiben. Mit dem restlichen Olivenöl und nach Geschmack mit Granatapfelsirup beträufeln.

Pro Portion ca. 471 kcal (1960 kJ)
14,4 g E · 30,8 g KH · 30,9 g F



VEGAN

Orientalische Süßkartoffel-Bowl

1 Portion · ca. 45 Minuten

1 Süßkartoffel • 100g Kichererbsen (aus der Dose) • 1 Zucchini • 200g Salat • ½ rote Zwiebel • 2 TL Sesamöl • 4 TL Essig • 2 TL Rapsöl • 2 Prisen Jod-Salz • 2 Prisen Pfeffer • 2 TL Paprika edelsüß • 1 TL Kreuzkümmel • 1 TL Chilipulver • 3-4 Stängel Koriander

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die abgetropften und abgewaschenen Kichererbsen und die gewürfelte Süßkartoffel in einer Schüssel mit den Gewürzen (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chilipulver) und dem Rapsöl vermengen. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgeleg-

ten Backblech verteilen und 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis die Süßkartoffeln weich und die Kichererbsen knusprig sind. **2** Währenddessen die Zucchini waschen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, bis sie goldbraun und zart sind. **3** Den gewaschenen Salat in eine große Schüssel geben. Die gegrillten Süßkartoffeln, Kichererbsen, Zucchini und gehackte Zwiebel über den Salat verteilen. **4** Den frischen Koriander kleinschneiden und zusammen mit dem Sesamöl und Essig über die Bowl geben. Die Bowl sofort servieren und genießen!

Pro Portion ca. 618 kcal (2599 kJ) · 16,5 g E · 95,2 g KH · 14,4 g F

Hummus

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265g) • 100 ml Wasser (eiskalt!)
1-2 Knoblauchzehen • Saft von 1 Zitrone • ½ TL Salz • ½ TL Kreuzkümmel,
gemahlen • 120g cremiges, dünnflüssiges Tahini (Sesammus, ungesalzen)
1-2 EL Olivenöl

1 Zitronensaft, gehackten Knoblauch und Salz in den Mixer geben. Das Tahini hinzufügen. Alles gründlich mixen. **2** Nach und nach das eiskalte Wasser hinzufügen, weiter mixen bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Die abgetropften Kichererbsen dazu geben und mixen bis die Masse schön cremig ist. **3** Nochmals abschmecken. Bei Bedarf mehr Salz oder Zitronensaft hinzufügen. **4** Das Hummus in eine Servierschüssel geben, mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln und mit etwas Paprikapulver bestreuen.



VEGAN

*Ein Eintopf, den man
vegan oder vegetarisch
zubereiten kann*

VEGETARISCH

Libanesischer Auberginen-Eintopf

4 Portionen • ca. 90 Minuten

2 Auberginen • 250 g Kichererbsen aus dem Glas • 3 Zwiebeln • 2 EL Tomatenmark • 800 g Dosentomaten • 1 TL Minze • 1 Prise Zimt • 1 TL Baharat • 1 TL Pul Biber • 2 EL Granatapfelsirup • Salz und Pfeffer • Öl zum Braten • eventuell Joghurt



VEGETARISCH

Glasierte Möhren mit Zwiebeln und Cashewkernen

4 Portionen · ca. 20 Minuten + Ruhezeit

70g Honig • 3 EL Olivenöl • 1 EL Koriandersamen • 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen • Salz und frisch gemahlener Pfeffer • 3 Thymianzweige • 1kg Möhren • 5 rote Zwiebeln • 2 Kartoffeln • 1 ½ EL Koriander • 200g Cashewkerne • frische Cranberries zum Garnieren

1 Ofen auf 200 °C Umluft, Ober-/Unterhitze 220°C vorheizen. In einer Schüssel Honig, Öl, Thymian, 1 TL Salz und frisch gemahlener Pfeffer vermengen. **2** Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne leicht anrösten und anschließend zerstoßen. Unter die Öl-Honigmischung rühren. **3** Möhren schälen und in Stifte schneiden, Zwiebeln schälen und in Viertel schneiden. Kartoffeln gründlich waschen und achteln. **4** Das Gemüse in die Schüssel geben und ordentlich drin umrühren. Alles in eine ofenfeste Form geben und Cashews untermischen. 40 Minuten backen. Gelegentlich umrühren. Mit Thymian und eventuell frischen Cranberries garnieren. Dazu passt ein Dip aus 150g griechischem Joghurt, 40g Tahin, 1 TL Zitronensaft und einer Knoblauchzehe sehr gut.

Pro Portion ca. 599 kcal (2497 kJ) · 11,9 g E · 53,1 g KH · 35,1 g F

1 Auberginen waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und etwas liegen lassen. **2** Kichererbsen gründlich abspülen und abtropfen lassen, Zwiebeln schälen und fein würfeln. **3** Zwiebeln glasig anbraten, Kichererbsen dazugeben, Auberginen mit Küchenkrepp abtupfen und zu den Zwiebeln und Kichererbsen in die Pfanne geben. **4** Tomatenmark dazugeben und alles leicht anschwitzen. **5** Dosentomaten zufügen und mit dem Granatapfelsirup und den Gewürzen abschmecken. 30 Minuten köcheln lassen. **6** Wer mag, kann den Eintopf noch mit etwas Joghurt verfeinern und Petersilie dazu geben. Dazu passt sehr gut frisches geröstetes Fladenbrot oder Reis.

Pro Portion ca. 461 kcal (1939 kJ) · 21,2 g E · 67,0 g KH · 7,5 g F

Orientale Ricotta-Tarte mit Tomaten & Oliven

4 Portionen · ca. 20 Minuten + Ruhezeit

200g Mehl • 10g frische Hefe • ½ TL Salz • 1 EL Olivenöl • 1 TL fein gehackter Thymian • etwas Butter und Mehl • 500g Tomaten • schwarze Oliven • 250g Ricotta • 100g Schmand • 3 Eier • Salz • Pfeffer • Muskat • 3 EL Parmesan • Thymian

1 2 EL Mehl mit Hefe und 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Abgedeckt 15 Min. ruhen lassen. Anschließend das übrige Mehl, Salz, Öl und Thymian dazu geben und ca. 10 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig noch Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig abgedeckt weitere 45 Min. ruhen lassen. **2** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tarteform ausbuttern und bemehlen. Den Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. In die Form legen und einen Rand andrücken. **3** Tomaten waschen, abtropfen lassen, Stielansätze entfernen. Ricotta mit Schmand, Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Auf dem Tarteboden verstreichen, Tomaten und Oliven hineinsetzen. **4** Auf mittlerer Schiene 35–40 Min. backen. Nach der Hälfte der Garzeit herausnehmen, mit Parmesan bestreuen und fertig backen. Nach Belieben mit Thymian garniert servieren.

Pro Portion ca. 466 kcal (1949 kJ)
17,9 g E · 44,0 g KH · 23,6 g F

Bild auf Seite 15

Fotos: Adobe Stock/Volumethings, Nelly Kovalchuk, somegirl, irinagrignoli, HLPPhoto, 36GradDesign



Maryam Tagmouti
SERVICE

Sylvain Boudry
KOCH

Manoel Keller
KOCH

Birgit Neisius
SERVICE

Alexandra Preuschoff
SERVICE

Kristin Berge-Saalmann
KÖCHIN

Nikolaus Glocke
SERVICE

Ingo Weise
KOCH

»Das Fuchswinkel-Team in Dortmund beherrscht sein Handwerk und lebt wahre Kollegialität.«

FUCHSWINKEL

Leidenschaft FÜR GUTE GASTRONOMIE

akzenta's neuer Fuchswinkel am Phoenix See ist schon nach einem Jahr eine beliebte Location für gutes Essen, netten Smalltalk und loungige Momente.

Mit ein bisschen Experimentierfreude und dem Wissen darum, was die bisherigen FUCHSWINKEL-Restaurants so erfolgreich macht, ist es uns in Dortmund gelungen, direkt einen fulminanten Start hinzulegen. Das liegt aber nicht nur am kundenfreundlichen Konzept, sondern auch an den Kolleg:innen, die man für das vielseitige Restaurant gewinnen konnte. Mit großem Eifer, Fachkenntnissen und vor allem Engagement sorgen sie tagtäglich dafür, dass man am Phoenix See nicht nur wunderbar einkaufen kann, sondern auch danach, davor oder einfach nur so hier gern verweilen mag. Sei es, um den kleinen und großen Hunger, den Wunsch nach kulinarischer Abwechslung oder den Appetit auf eine typisch rheinländische Spezialität der Saison zu stillen. Ein hervorragendes Betriebsklima und ein ausgezeichneter Teamgeist ermuntern die Dortmunder FUCHSWINKEL-Crew zu absoluter Hingabe für ihre Kund:innen und Liebhaber:innen ungezwungener Gastronomieatmosphäre. Das i-Tüpfelchen sind dann die abwechslungsreichen und einzigartigen Abend-Events, an denen sich der FUCHSWINKEL in eine elegant-coole Eventlocation verwandelt und jeder noch einmal über sich hinauswächst.



INTERVIEW mit Kristin Berge-Saalmann KÖCHIN IM FUCHSWINKEL DORTMUND

Kristin Berge-Saalmann, Sous-Chefin im Fuchswinkel Dortmund, ist kurz nach der Eröffnung Teil des Teams geworden. In einem Interview gab die 37-jährige Köchin, die ihr Handwerk in Leipzig gelernt hat und schon auf einige Stationen als Köchin zurückblicken kann, an, dass vor allem das arbeitnehmerfreundliche Konzept des FUCHSWINKELS sie zum Wechsel bewogen hat. Einsätze an Feiertagen und in den Abendstunden gehören, bis auf einige Ausnahmen wie die akzenta-Veranstaltungen, der Vergangenheit an und für diese tollen Events ist sie immer gern im Einsatz. „Hier wird die Kreativität und der eigene Anspruch noch einmal richtig gefordert“, so Frau Berge-Saalmann. Eine Entscheidung, welche die Wahldortmunderin nicht bereut hat, denn neben den dankbaren FUCHSWINKEL-Besucher:innen sind es „die super Kollegen und der tolle Chef der FUCHSWINKEL-Crew“, die sie tagtäglich zu ihrer kreativen Arbeit anspornen. So werden Speisekartenvorschläge im Team erarbeitet und die passenden Rezepturen dazu erstellt. Eines ihrer Lieblingsgerichte ist das FUCHSWINKEL-Basilikum-Joghurt-Eis, ein Rezept, das sie gern mit Ihnen teilt, weil es einerseits unglaublich lecker ist und andererseits bei den Kund:innen, gerade in den Sommermonaten, wenn es viele frische Beeren gibt, sehr beliebt ist. Und was kocht eine Köchin zu Hause? Nun, wenn es schnell gehen muss, schwört Frau Berge-Saalmann auf Spiegelei mit Tomate und Bacon auf Brot. Für Gäste oder bei besonderen Anlässen kommt ein saftiger Rinderbraten mit selbstgemachten Spätzle und gebratenem Blumenkohl auf den Tisch. Das wäre doch etwas für die FUCHSWINKEL-Karte, oder?

» Essen ist ein Bedürfnis, genießen eine Kunst.«



Freddy Huyhn
SPÜLKRAFT

Andrea Förster
SPÜLKRAFT

Basilikum-Joghurt-Eis

6 Portionen · ca. 20 Minuten + Ruhezeit

100 g Zucker · 100 ml Wasser · 125 g Naturjoghurt (3,8 g Fett) · 50 g Schlagsahne (30 % Fett) · 30 g Basilikumbblätter

1 Zucker und Wasser aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. **2** Basilikumbblätter grob hacken und in die Zuckerlösung geben. **3** Anschließend mit einem Stabmixer oder einem Standmixer alles fein pürieren. **4** Den Joghurt unterrühren. Wer es besonders cremig mag, kann auch griechischen Joghurt, der fettreicher ist, nehmen. **5** Die Masse abkühlen lassen. Bei Bedarf durch eine feines Sieb streichen. **6** Sahne steif schlagen und vorsichtig unterziehen. **7** Die Masse in Förmchen füllen und einfrieren. **TIPP:** Noch ein bisschen cremiger wird das Ganze, wenn man es frisch zubereitet und dann eine Eismaschine nutzt, um es zu kühlen. Dazu ein paar frische Erdbeeren oder Himbeeren und einfach nur genießen.

Pro Portion ca. 112 kcal (472 kJ) · 1,4 g E · 18,3 g KH · 3,7 g F



Kristin Berge-Saalmann
KÖCHIN

Summerdrinks

spritzig, samtig, erlesen

"Erfrischend" ist ein schönes Wort im Sommer. Sommerabende sind erfrischend, ein kühles Bad, ein leichter Sommerregen, eine angeregte Unterhaltung im Freien oder eben ein kühler Drink, wenn man sich die Erfrischung im Glas holen möchte.



**Weingut Hammel
Ein Tag am Meer
Sauvignon Blanc**

Aromen von weißen Stachelbeeren, Grapefruit, Rhabarber und Maracuja mischen sich mit den grünen Nuancen einer frisch gemähten Sommerwiese.

je 0,75 l Flasche
(11 13.32)
9.99

Canonita Spritz

Keep it Simple – und lassen Sie sich vom Aroma der Canoneta Orange und ihrer delikaten Süße verzaubern:

Für 1 Glas

- 50 ml Canonita
- 50 ml Schaumwein (brut/trocken)
- 50 ml Pink Grapefruit Limonade (Thomas Henry oder andere)
- Eiswürfel

1 Alle Zutaten in einem großen Wein-
glas auf Eis mischen, vorsichtig umrüh-
ren. **2** Mit einer Orangenscheibe und
frischer Minze garnieren.



**Canonita de Mallorca
Aperitivo de Naranjas**

Pur auf Eis, als klassischer Spritz oder mit Tonic: Canonita ist ein perfekter Aperitif, stilvoller Sundowner und anregender Begleiter langer Nächte.

je 0,7 l Flasche
(11 24.27)
16.99

alkohol-
frei



Bree Free

Feiner alkohol-
freier Genuss
im eleganten
Flaschendesign.
Unsere sogenann-
ten Day-Drinking-
Weine. Diverse
Sorten.

je 0,75 l Flasche
(11 7.32)
5.49

**Auggener Schäf
Gutedel QbA**

Sehr frischer Wein mit hellem Goldschimmer im Glas. Noten von Orange, Zitronenmelisse und ein feines Mandelaroma. Trocken oder halbtrocken.

je 1 l Flasche
(11 4.49)
4.49



Rosa dei Frati

Frischer und milder Roséwein vom Gardasee, mit feinem Bouquet von Weißdorn, grünem Apfel, und Wildkirsche. Perfekt zu leichter mediterraner Küche.

je 0,75 l Flasche
(11 18.65)
13.99



Martin Schongauer
Grauer Burgunder mit heller strohgelber Farbe und würzigen Duftnoten oder kirschrot leuchtender Spätburgunder mit säurebetonter Frucht, samtig und weich im Mund.

je 0,75 l Flasche
(117.32)
5.49



Monte del Fra Lugana

Der Weißwein aus der Gardasee-Region duftet nach Aprikose, Papaya, Blütenduft und einer delikaten nussigen Note.

je 0,75 l Flasche
(1121.32)
15.99

Casal Garcia Vinho Verde

Vinho Verde ist der traditionellste Wein Portugals. Er ist der Inbegriff eines leichten, spritzigen, erfrischenden, leicht moussierenden Weins. Diverse Sorten.

je 0,75 l Flasche
(115.99)
4.49



Biorebe Bio Weine

Biorebe vereint eine Vielzahl an geschmackvollen Rebsortenweinen aus ökologischem Anbau. Diverse Sorten.

je 0,75 l Flasche
(116.65)
4.99



alkohol-
frei



Bree Spritz Aperitivo, Aperitivo alkoholfrei oder Wild Berry
Erfrischende Aperitifs mit bittersüßem Geschmack und fruchtiger Orangen-Note. Der ideale Partydrink in der to-go-Version. Diverse Sorten.
je 0.25 l Dose (zzgl. 0.25 Pfd.) (1 | 19.96) 2.49



Mionetto Prestige alkoholfrei, 0.0 %
Die alkoholfreie Variante von Mionetto überzeugt durch ein feinperliges Mousseaux, eine helle strohgelbe Farbe und einen erfrischend fruchtigen Geschmack.
je 0.75 l Flasche (1 | 12.65) 9.49



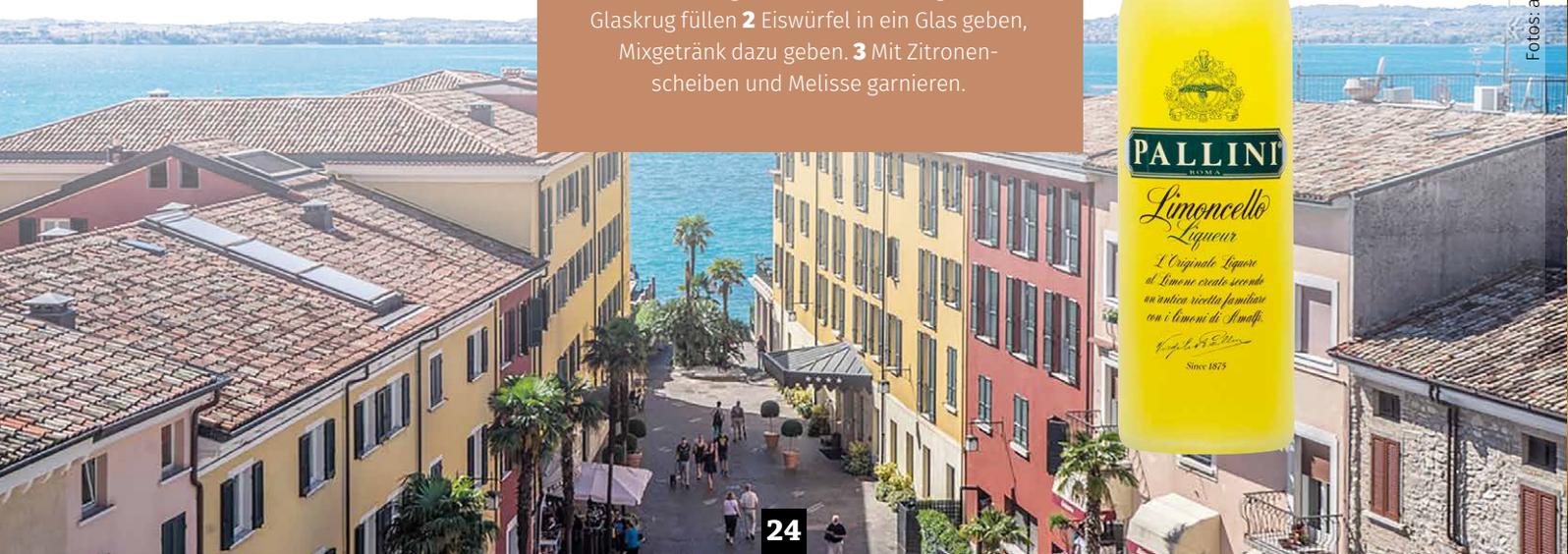
Deja-Vu Oriental
Französisches Weindestillat mit einer Basis fernöstlicher Zitrusnoten, leichter Ingwerschärfe und orientalischen Gewürzen. 17 % vol.
je 0.7 l Flasche (1 | 17.13) 11.99



Limoncello Spritz
für 6 Gläser
250 ml Limoncello
1 Flasche Prosecco
200 ml Mineralwasser
1 Bio-Zitrone
Melisse zum Garnieren
Eiswürfel

1 Alle flüssigen Zutaten in einen großen Glaskrug füllen **2** Eiswürfel in ein Glas geben, Mixgetränk dazu geben. **3** Mit Zitronenscheiben und Melisse garnieren.

Pallini Limoncello
Hergestellt aus den Zitronen der Amalfiküste. Würzig, intensiv, frisch und aromatisch – der Geschmack dieses Likörs ist der Inbegriff italienischer Lebensart. 26 % vol.
je 0.5 l Flasche (1 | 27.58) 13.79



Fotos: akzenta; Adobe Stock/ kaikoro, tenkende; Pixabay

SOMMER DRINKS

SELBER MIXEN ODER DIREKT GENIESSEN –
PERFEKTE SOMMERDRINKS FÜR
JEDEN GESCHMACK.



DIAGEO

BITTE TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL. | DRINKIQ.com



La Pastoril

Mitten in der Pampa ist es für Rinder so gar nicht langweilig, denn weite Gras- und Weidelandschaften sind ein Eldorado für ihr Wohlbefinden.

Die Estancia der Familie Bustamante – in vierter Generation Leidenschaft für artgerechte Haltung



Südlich von Córdoba im Herzen Argentiniens liegt akzenta's zuverlässiger Lieferant, wenn es um qualitativ bestes Rindfleisch geht. Bei La Pastoril, einem Zusammenschluss vier argentinischer Familien, werden hier seit 20 Jahren Rinder unter den besten, artgerechten Bedingungen gezüchtet, die man sich für die Tiere wünschen kann.

Artgerechte Haltung

Auf 20.000 Hektar bestem Weideland können etwa 20.000 Rinder 365 Tage im Jahr grasen und sich ihren sozialen Kontakten hingeben, denn Rinder sind



Alles vom Rind wird verwertet

Hier eine kleine Auswahl der edelsten Teile, wie links das Rinderfilet, Roastbeef, Picanha, der Shootingstar unter den Steak-Cuts, die Rinderhüfte, das Entrecôte, das Bürgermeisterstück und rechts die Rinderoberschale.



grundsätzlich sehr gesellige Tiere. Platzprobleme haben sie hier nicht und das Nahrungsangebot wird neben den klassischen Gräsern der Pampa auch durch zahlreiche Kräuter ergänzt. So steht die tief wurzelnde Luzerne, eine Kleeart die auch in Europa heimisch ist, auf dem täglichen Speiseplan der Herden. Diese besondere Kombination sorgt dafür, dass das Fleisch ausgesprochen vitamin- und mineralienreich ist. Sollte das natürliche Futter der Weiden mal nicht ausreichen, wie zum Beispiel im Herbst, hilft man mit Futtermais nach – nicht aber, dass man diesen mundgerecht serviert – nein, man verteilt ihn lose auf den Weiden. Die Rinder treten diesen dann zum Teil fest, er beginnt zu keimen und ist somit zugleich ein wirksames Mittel gegen die Versandung der teilweise trockenen Gegenden. Ein permanenter Zugang zu Frischwasser aus extra angelegten Brunnen sorgt dafür, dass die Tiere immer gut versorgt sind und es ihnen an nichts fehlt.

Moderne Viehwirtschaft

Das würde man auch sofort merken, denn so natürlich die Haltung vor Ort auch ist, man macht sich die technischen Möglichkeiten zur Verbesserung der Tierhaltung gern zunutze. Eine permanente Live-Videoüberwachung sorgt dafür, dass Familie Bustamante nicht nur über den Standort des Viehs Bescheid weiß, sondern auch die Möglichkeit besteht, den Zustand der Rinder regelmäßig zu überwachen. Sollte ein Tier krank sein, kann es schnell identifiziert und isoliert werden. Die Behandlung folgt dann nach den gleichen Maßstäben wie bei uns. Echte Cowboys sorgen im wahrsten Sinne des Worte aber auch täglich dafür, dass alles so läuft, wie es soll.

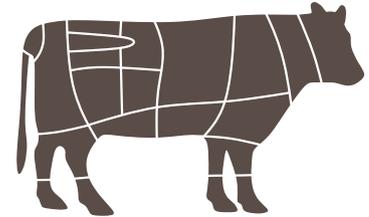
Besonders gute Qualität

Man merkt also gleich, dass man hier etwas davon versteht, wie man traditionell Black-Angus- und Herford-Rinder züchtet, um be-

sonders natürliches und geschmackvolles Fleisch zu erhalten, das durch eine perfekte Faserung und optimales intramuskuläres Fettgewebe hervorsteicht. Nach einem glücklichen Rinderleben überführt man die ausgewählten Tiere in einen hochmodernen, nahegelegenen unter höchstem Europäischen Standard verwalteten Schlachthof in Córdoba. Neben akzenta kommen ausschließlich kleine deutsche Restaurants in den Genuss des qualitativ hochwertigen Fleisches. Die Exklusivität und Qualität des Rindfleisches wird Sie genauso überzeugen wie uns.



Hier kommt Rind täglich auf den Grill



Die beliebtesten Steak-Cuts vom Rind

Picanha

Ein beliebter Zuschnitt der südamerikanischen Grillkultur und eines der aufregendsten Stücke auf dem Grill. Zarter Fleischgenuss aus dem Hüftdeckel. Hier auch bekannt als Tafelspitz.

Ribeye

Ein Ribeye ist ein Steak aus dem vorderen Rücken, auch Hohe Rippe genannt. Es ist perfekt zum Grillen oder Kurzbraten und ist ein Steak-Klassiker, schön marmoriert mit der typischen Fetteinlagerung.

Tomahawk

Aus dem hinteren Teil der Hochrippe vom Rind. Das extradick geschnittene Teilstück am Knochen ist ein besonders großes Zwischenrippenstück und überzeugt mit seinem intensiven Fleischgeschmack und seiner extraordinären Größe.

Rumpsteak

Das Rumpsteak, auch Roastbeef oder Striploin genannt, wird aus dem hinteren Rücken des Rinds geschnitten. Der Steak-Klassiker zeichnet sich durch ein sehr saftiges Fleisch aus.

T-Bone

Das Fleisch stammt aus dem hinteren Rinderrücken, in der Nähe der Kruppe, in dem das Filet beginnt. Es besteht überwiegend aus Rumpsteak mit einem kleinen Anteil Filet. Getrennt werden die beiden Stücke durch den T-förmigen Knochen, der dem Steak seinen Namen gibt.

GARTEN, SOMMER, LUST AUF NEUES

KREATIV RECYCELN

Zweckentfremden ist das Stichwort! Aus Alt mach Neu. Werden Sie kreativ und nutzen Sie Ausgedientes für einen ganz neuen Zweck. Also, los geht's – wir haben hier ein paar schöne Ideen für Sie parat. Viel Spaß beim Werkeln.



*Neues
Garten-
Projekt:*

Mini-Hochbeet aus alten Schubladen

Sie brauchen: alte Schubladen* * Obstkisten* * ökologische Außenfarbe in Ihren Lieblingstönen
Nägel* Bohrer* Hammer
Pinsel

*(*Wenn Sie selbst keine ausgedienten Schubladen oder Obstkisten haben, halten Sie Ausschau beim Sperrmüll und fragen Sie Ihren Gemüsehändler.)*

So geht's: 1 Die Schublade auf eine umgestülpte Obstkiste setzen und mit vier Nägeln miteinander verbinden. Sollte es eine größere Schublade sein, kann man natürlich z. B. auch zwei Obstkisten verwenden.
2 Durch den Boden der Schublade und der Obstkiste ein paar Löcher bohren, damit später keine Staunässe entstehen kann.
3 Anschließend mit Pinsel und Farbe das Mini-Hochbeet in Ihren Lieblingsfarben bemalen, trocknen lassen und am nächsten Tag mit Gemüse, Kräutern oder auch Blumen bepflanzen.

Anzucht im Eierkarton

Sie brauchen: Eierkarton * Anzucherde
Samen * alte Obsttüte (o.Ä.)

So geht's: 1 Schneiden Sie den Deckel des Eierkartons ab. **2** Befüllen Sie die Mulden des Eierkartons mit Erde. Die Samen in oder auf die Erde legen – je nachdem, ob es sich um Dunkelkeimer oder Lichtkeimer handelt. **3** Erde und Saat mit Wasser aus einer Sprühflasche befeuchten. **Tipp:** Damit ein feuchtes, gutes Klima entsteht, kann der Eierkarton in eine Tüte gesteckt werden. Einfach zuknoten, aber eine kleine Öffnung lassen, damit die Luft noch zirkulieren kann. Das verhindert Schimmelbildung. In einen warmen Raum auf die Fensterbank stellen und beim Wachsen und Gedeihen zusehen.



* * *

LIPPEN- BALSAM

Sie brauchen: 8g Bienenwachs*
20g Kokosöl* * 20g Sheabutter*
4 Tropfen Vanillearoma * 1 cm Lip-
penstift * außerdem: Cremetiegel*
mit Schraubverschluss * Kochtopf
leeres Marmeladenglas * Holzlöffel
zum Rühren

(* Die Zutaten mit Sternchen kann man z. B.
in der Apotheke oder im Internet bestellen.)

So geht's: 1 Alle Zutaten werden in einem Wasserbad geschmolzen. Das ist besonders sanft und die einzelnen Bestandteile können sich gut miteinander verbinden. Nehmen Sie den Kochtopf und stellen Sie das Marmeladenglas in den Topf. Füllen Sie den Topf mit Wasser, bis das Glas etwa 5cm im Wasser steht. Ins Glas selbst darf allerdings kein Wasser kommen. **2** Schalten Sie den Herd auf mittlere Temperatur ein. Das Wasser muss nicht kochen, die Zutaten schmelzen schon bei niedrigen Temperaturen. **3** Als Erstes geben Sie das Bienenwachs ins Glas, rühren es um und warten, bis es geschmolzen ist. Als Nächstes kommen Kokosöl und Sheabutter dazu. Auch hier heißt es: gut rühren und warten. **4** Zum Schluss kommen das Vanillearoma und ein kleines Stück Lippenstift (ca. 1/2 bis 1 cm) dazu. Der Lippenbalsam soll eine leichte Farbe bekommen, also nicht zu grell werden. Wieder fest verrühren, bis eine schön einheitliche Masse entsteht. Wenn der Balsam fest wird, ändert sich die Farbe. Um zu sehen, ob Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind, müssen Sie nur den Holzlöffel aus dem Glas nehmen. Die Masse wird recht schnell fest. **5** Sind Sie glücklich mit der Farbe? Dann geht's ans Abfüllen. Wenn nicht: Fügen Sie noch ein bisschen mehr Lippenstift hinzu. **6** Nehmen Sie das Glas mit einem Geschirrtuch aus dem Wasserbad. Achtung: sehr heiß! Füllen Sie den Balsam rasch ab, bevor er fest wird. Wird er dennoch fest, dann schmelzen Sie ihn einfach noch mal im Wasserbad.

HANDMADE

*Auch prima ...
hübsch verpacken
und verschenken*

Nachttisch aus alten Büchern

So geht's: 1 Zuerst einmal suchen Sie sich Bücher zusammen, die Sie für geeignet halten. **2** Probieren Sie nun aus, wie Sie die Bücher stapeln möchten. Alles ist erlaubt, auch etwas wilder gestapelt, funktioniert oder vielleicht mal drehen, sodass eine Windung entsteht. **3** Wenn das Konzept steht, werden die Bücher mit Leim zusammengeklebt und das vorläufige Kunstwerk, das zum Nachttisch werden soll, sollte man ruhen lassen, damit der Leim durchtrocknen kann. **4** Im nächsten Step wird der geklebte Buchstapel mit der weißen Farbe lackiert. Natürlich können Sie auch jede andere Farbe dafür verwenden. Auch ein Besprühen mit weniger Deckkraft ist erlaubt, sodass die Schrift auf dem Umschlag noch ein wenig durchblitzt. Viel Spaß mit der eigenen, ganz individuellen Umsetzung dieses schönen neuen Möbelstückes.

Sie brauchen:
Bücher, Bücher, Bücher –
Größe und Form ganz
nach Belieben
Leim * weißen
Sprühlack

SEHR
STYLISCH
IN
WEISS

DER BLICK INS Saftregal

Direktsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaft aus Konzentrat, Fruchtsaftschorle, Fruchtsaftgetränk? Ist doch alles das Gleiche. Falsch! Den Unterschied machen die Zusätze, aber erfrischend und lecker sind sie alle.

Flüssige Früchte
ERFRISCHENDER
GEHT'S NICHT

Obstsaft ist gerade in den Sommermonaten erfrischend, nahrhaft und eisgekühlt besonders lecker. Wer jedoch die genaue Bezeichnung auf der Saftpackung oder -flasche liest, weiß manchmal gar nicht so genau, was er eigentlich beim Griff zur Flasche oder dem Tetrapak zu sich nimmt. akzenta bringt hier einmal Licht ins Dunkel des Saftregals.

Der Fruchtsaft

Echte 100 % Fruchtanteil warten hier auf Sie. Als Basis dienen in der Regel Früchte, die süß-säuerlich sind und nicht zu dickflüssig beim Pressen werden. Fruchtsaft enthält niemals zugesetzten Zucker, sondern besteht nur aus dem Fruchtzucker der gepressten Früchte. Ebenso wird man in ihm niemals Konservierungs- oder Farbstoffe finden. Es handelt sich also um die reinste Form des Fruchtsaftes. Allerdings gibt es bei dem Fruchtsaft noch zwei Unterscheidungen. Den Direktsaft gewinnt man aus reifen

Früchten im Ursprungsland und füllt ihn dort direkt ab. **Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat** wird erst einmal durch ein Vakuumverfahren schonend konzentriert und eingedickt. Das spart in den Regionen, in denen das Obst in der Regel wächst, aber nicht weiterverarbeitet wird Lager- und Transportkosten. In den Keltereien füllt man das Konzentrat dann wieder mit Wasser auf, das ihnen vorher entzogen wurde. So erhält man wieder einen Saft mit 100 % Fruchtanteil.

Der Nektar

Es gibt Früchte, die haben so viel Säure, dass sie einem als klassischer Fruchtsaft ungenießbar vorkommen. Solche Früchte und die, die beim Pressen zu dickflüssig werden, werden durch Zugabe von Wasser und/oder Zucker beziehungsweise Honig so verarbeitet,

Fruchtsäfte:

Apfel, Orange, Traube, Ananas, Cranberry, Kirsch, Birne, Pfirsich, Mango, Granatapfel, Erdbeere, Himbeere, Blaubeere, Wassermelone, Zitrone, Limette

Gemüsesäfte:

Tomate, Karotte, Rote Bete, Gurke, Sellerie, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Paprika

Mischsäfte:

Apfel-Birne, Orange-Mango, Tomate-Gurke, Karotte-Orange

Exotisch:

Kokosnuss, Guave, Passionsfrucht, Lychee, Papaya

Kräutersäfte:

Aloe vera, Minze, Basilikum, Ingwer

Gemüse im Glas

Nicht nur auf einer Flugreise, auf der interessanterweise der Tomatensaftkonsum außerordentlich hoch ist, sondern auch in der täglichen Trinkroutine machen sich Gemüsesäfte für die Gesundheit besonders gut.



Die besten Säfte für die Gesundheit

Cranberrysaft: ist ein besonders guter

Vitamin-C-Lieferant) **Preiselbeersaft:**

die Farbmoleküle in dem Saft wirken

Entzündungen entgegen **Roter**

Traubensaft: enthält wie Rotwein

Flavonoide und Resveratrol. Beide Stoffe

unterstützen das Herz-Kreislauf-System

und sind reich an Antioxidantien.

Orangensaft: hat einen hohen Vitamin-

C-Gehalt, der das Immunsystem stärkt.

Tomatensaft: stärkt Herz und Kreislauf

dank des roten Farbstoffs Lycopin aus

der reifen Tomate **Karottensaft:** ist reich

an Vitamin A und seiner Vorstufe, dem

Provitamin A Betacarotin. Der sekundäre

Pflanzenstoff stärkt das Immunsystem

und fördert das Zellwachstum.



dass ein Glas Nektar zum Hochgenuss wird. Der Mindestgehalt an Früchten darf je nach Frucht bestimmte Grenzwerte nicht unterschreiten. Johannisbeere, Mango und Banane müssen mindestens 25 % Fruchtanteil haben, der dann bis zu 50 % anwächst. Nektar darf höchstens 20 % des Gesamtgewichtes an Zucker oder Honig enthalten.

Gemüsesäfte sind lecker und haben für den Körper wichtige Bitter- und Vitalstoffe und wenig Zucker im Gepäck

Das Fruchtsaftgetränk

Es unterliegt keiner Verordnung, sondern wird unter Einhaltung bestimmter Leitsätze hergestellt. Der Fruchtsaftanteil beträgt hier nur, je nach Fruchtart, mindestens 6 % bei Zitrusfrüchten und maximal 30 % bei Kernobst und Trauben. Hier dürfen beliebig viel Zucker und Aromastoffe zugesetzt werden. Ein Fruchtsaftgetränk schmeckt zwar gut, weil es mitunter auch sehr süß ist, es eignet sich jedoch nicht für eine kindgerechte Ernährung.

Die Saftschorle

Für Schorlen werden Fruchtsäfte entweder mit kohlenensäurehaltigem Mineralwasser oder Leitungswasser im Verhältnis von

Smoothies als Morgenroutine im Speiseplan. So hat man schon mal eine Reihe von Vitalstoffen für einen gesunden Start in den Tag.



etwa 1:1 gemischt. Da die Schorle mittlerweile sehr beliebt ist, haben viele Hersteller darauf reagiert und bieten fertig gemischte Saftschorlen an. Beliebteste Sorten sind hier Apfel, Johannisbeere, Grapefruit und Kirsche.

Der Smoothie

Beim Smoothie werden Früchte nicht gepresst, sondern eher püriert. Das Fruchtfleisch bleibt so im Getränk und erzeugt eine sämige, bisweilen breiige Konsistenz. Der hohe Gehalt an Nährstoffen macht ihn interessant für die Ernährung, da Smoothies durch die direkte, unfiltered Verarbeitung reich an Mineralien und Nährstoffen sowie Antioxidantien sind.

Reich an Nährstoffen sind aber vor allem die Smoothies, in denen auch Gemüse verarbeitet wurde.

Fazit

Alle Saftarten sind durch den hohen Anteil an enthaltenem Fruchtzucker und eventuell zugesetztem Zucker kleine Kalorienbomben. Deswegen sollte man sie mit Bedacht trinken und nicht im Übermaß zu sich nehmen. Gegen einen Frischekick am Tag ist aber nichts einzuwenden. Wer nicht die Möglichkeit hat, selbst zu pressen oder zu mixen, kann sich gern im Saftregal bedienen. Auch als Basis für den ein oder anderen Sommercocktail sind Säfte durchaus geeignet und den Geschmacksrichtungen sind keine Grenzen gesetzt.

BEWUSST LEBEN



Besondere Produkte – besonders in Szene gesetzt. Das neue, halbrunde Bewusst-leben-Regal. Wer spezielle Ernährungsbedürfnisse hat oder besonderen Wert auf bio legt, findet hier ein großes, vielseitiges Sortiment. Selbstverständlich gibt es auch im Kühlregal entsprechende Angebote.

Im akzenta-Markt Elberfeld, dem hochfrequentierten Markt in den City-Arkaden in der Nähe des Hauptbahnhofes, merkt man direkt beim Eintreten, dass hier ein ganz frischer Wind weht. Umfangreiche Modernisierungsmaßnahmen haben nicht nur den ökologischen Fußabdruck und damit erfreulicherweise auch den ökonomischen Betrieb verbessert, sondern auch das gelungene Facelift und die Neuausrichtung auf die sich teilweise ändernden Bedürfnisse der Kund:innen fallen gleich ins Auge. Das Herzstück ist das aufwendig gestaltete Bewusst-leben-Regal, das Besucher des Marktes, die sich für eine bewusste Lebens- und Ernährungsweise entschieden haben, sehr erfreut. Egal, ob bio, lactose- oder glutenfrei, hier findet man eine riesige Auswahl an Produkten,

ALLES SO SCHÖN NEU

akzenta in den City-Arkaden

In Wuppertals City-Arkaden erstrahlt akzenta in neuem Glanz und bietet ein modernes, zeitgemäßes Ambiente.



Neue Frischetheken machen nicht nur optisch einen modernen und frischen Eindruck. Sie sind auch deutlich energiesparender und übersichtlicher.

die einem vielleicht vorher im Sortiment gefehlt haben oder auch mal nicht so leicht zu finden waren. Das Sortiment wurde deutlich erweitert, damit man hier den modernen Bedürfnissen ausreichend Rechnung trägt.

Aufgeräumt und übersichtlich

Auch insgesamt ist der Markt durch nachhaltige und gut durchdachte Gestaltungskonzepte deutlich aufgeräumter und übersichtlicher. Beginnend in der Gemüseabteilung, die durch

großzügige, moderne Möbel und ein Kühlelement für die beliebten Salate, Smoothies und Beeren enorm aufgewertet wurde. Die Regale hat man auf eine niedrigere Höhe angepasst und optisch überarbeitet, damit man sich bei der Auswahl seiner Lieblingsprodukte besser zurechtfindet und das in einer modernen und ansprechenden Atmosphäre. Ein besonderes Augenmerk galt den Bedientheken. Fleisch, Käse und Wurst sind sensible Produkte. Deswegen ist es uns sehr wichtig, diese ansprechend und trotzdem besonders frisch und ausgesprochen hygienisch zu präsentieren. Schön, dass Eat Happy, akzentas Sushi-Partner, sich hier gleich angeschlossen und seine Theke ebenfalls komplett modernisiert hat.



Nicht so hoch und alles gut sortiert. So ist das **Regalkonzept** von akzentas in den City-Arkaden nach dem Umbau.

Neue und hochmoderne Frischetheken sorgen dafür, dass das Kühlsortiment übersichtlich und leicht erreichbar präsentiert wird.



Nachhaltigkeit macht Spaß

Viele kleine Dinge können viel bewirken. Deswegen hat man auch an vielen Stellschrauben gedreht, um ein bestmögliches ökologisches Ergebnis zu erzielen. So hat man die Beleuchtung komplett auf LED umgestellt. Sämtliche Kühlmöbel wurden erneuert und werden nun mit CO₂, einem natürlichen Kältemittel, betrieben und auch der neue Backofen an der Backtheke ist deutlich energieeffizienter. Dem Blick des aufmerksamen Kund:innen verborgen, ist eine analoge Umstellung der energieintensiven Vorrichtungen jenseits der Verkaufsräume. Auch hier hat man selbstverständlich energieschonend aufgerüstet.



Das kleine Extra an Service

Für Eilige, die vielleicht noch ihren Zug erreichen müssen oder auf dem Sprung sind, bieten acht Self-Check-out-Kassen, die durch einen Mitarbeitenden betreut werden, einen schnellen und aktiven Einkaufsspaß. Das spart des Öfteren wertvolle Minuten. Sie sind entspannt unterwegs? Dann hat akzentas in den City-Arkaden auch zehn reguläre Kassen, damit Sie zügig Ihren Einkauf beenden können. Für alle Fragen, Wünsche und Anregungen steht Ihnen ein neuer, vergrößerter Informationsbereich zur Verfügung, an dem Sie auch gern Ihr Lottoglück herausfordern können. Schließlich sind auch umfangreiche Wertstoffsammlerstellen vor Ort, denn Nachhaltigkeit hat ja viele Facetten.

Wir haben Sie neugierig gemacht? Dann freuen wir uns über einen Besuch in den neuen, modernen Verkaufsräumen unseres akzentas-Markts in Elberfeld.



AKZENTA IN FEIERLAUNE

Feinschmecker-Feste



Ab sofort in
jedem Markt und
online erhältlich:
Das neue Pro-
grammheft



Unsere Kolleg:innen sind an den Veranstaltungsabenden mit viel Leidenschaft dabei, damit Sie bestens versorgt sind und Ihre Speisen und Getränke à la minute serviert bekommen.

Es ist bereits Tradition, dass akzenta seine Leidenschaft für Genuss, gutes Essen und edle Tropfen mit seinen Kund:innen in einer einzigartigen Veranstaltungsserie teilt.

So, da ist es nun: Unser Programmheft für das zweite Halbjahr ist da und wir haben uns wieder ganz besondere Veranstaltungen für Sie ausgedacht, um Sie in unseren Märkten zu verwöhnen. Mit einem unvergleichbaren Spirit rund um die Leckereien aus unserem Sortiment, einem Händchen für ausgezeichnete Unterhaltung und der akzenta-eigenen Herzlichkeit haben wir ein Repertoire aus bekannten Klassikern und ganz neuen Formaten für unsere Kund:innen kreiert, das garantiert alle Liebhaber:innen kulinarischer Genüsse und abwechslungsreichen Amüsements ansprechen und begeistern wird. Vom Blind-Date-Tasting für Singles mit Genuss- und hoffentlich auch Match-Garantie über fulminante Opernerlebnisse im vinophilen Rahmen bis hin zu Bella-Italia-Le-

bensfreude mit den besten Elementen der Cucina Italiana, werden Spaß und Geschmackserlebnisse garantiert. Wer es ungezwungen mag, der kommt einfach an unseren Sommer-Chill-Out-Tagen vorbei – zu zwanglosen Chill-out-Vibes, um im Spätsommer noch einmal Sommer, Sonne und pure Lebensfreude zu zelebrieren, mit leckeren, leichten Gourmet-Häppchen und sommertauglichen Weinangeboten sowie coolen Music-Beats vom DJ KIMOS.

Champagner-Gala – "C'est toujours un plaisir"

Ein wunderbares Getränk voller Eleganz ist Mittelpunkt dieses besonderen Abends. Champagner steht als Sinnbild für Luxus, Lebensfreude, Savoir-vivre und besondere Festlichkeit. Freuen Sie sich auf eine dieser ikonischen Freuden, die die Königin der Aperitifs Ihnen in unserem glanzvollen Rahmen bereiten wird. In der beliebten akzenta-Gala erfahren Gäste ein Geschmacksfeuerwerk der besten Marken wie Moët & Chandon, Veuve Clicquot und Ruinart. Moderiert wird der Abend von Michael Strong aus dem Hause Moët Hennessy Deutschland. Sie erwartet ein unvergesslicher Abend mit passenden edlen Speisen, fein abgestimmt auf die edlen Tropfen. Sie werden viel über Herkunft, Anbau, Kelterung und die Besonderheiten des Champagners lernen und können sich dabei entspannt verwöhnen lassen. Ein ausgesprochen festliches Event für Champagner-Liebhaber:innen der Königin der Getränke.

Häppchen, die Auge, Gaumen und schließlich auch das Herz erfreuen. Dazu den richtigen Aperitif oder Digestif und das Erlebnis "akzenta" ist perfekt.



Fein abgestimmte Arbeit auf den Punkt – für Ihr kulinarisches akzenta-Erlebnis



Programm-Highlights

Vis- à-vis: Kleine und exklusive Weinabende zu verschiedenen Themen aus der Welt des Weins. Jeden ersten Mittwoch im Monat in Dortmund. **Weinproben nach Themen:** Beaujolais nouveau, Weinparcours oder Merry Christmas, Blind-Date-Tasting. **akzenta-exklusiv:** Ein künstlerischer Opernabend mit Menü, Wein und einigen Überraschungen. **Weinbar live:** akzenta präsentiert das Weingut Hammel. **Für alle Infos und Termine auf einen Blick – hier scannen**





KULTUR- SZENE **eventim**

An den Infotheken unserer Filialen in Barmen und Steinbeck bieten wir Ticketshops an, in denen man seinen Kulturhunger oder seine Sportleidenschaft, ob nah oder fern, stillen kann. Hier bekommt man, unabhängig vom Veranstalter, alle frei verkäuflichen und noch verfügbaren Tickets zum gleichen Preis wie bei einer Onlinebuchung. Der Vorteil ist, dass vor Ort versiertes Verkaufspersonal direkt bei einer Sitzplatz- oder Bestplatzbuchung helfen kann und vielleicht noch das kleine Fünkchen mehr Detailwissen zu den Veranstaltungen hat und dieses gern weitergibt.



Kilometerlange Vorfreude auf den 29. Juni

Endlich ist er wieder da! Der lange Tisch bringt die Wuppertaler Anwohner und Gäste wieder auf die Straße, damit Sie schlemmen, feiern, stöbern und sich mit Freunden, Nachbarn und mit wem sonst noch austauschen können. Alle fünf Jahre findet dieses gesellige Event zum Geburtstag der Stadt Wuppertal statt, bei dem Bürger, Vereine und Unternehmen aufgerufen sind, ihre Tische aufzustellen, um den langen Tisch von Vohwinkel bis Oberbarmen entlang der Wupper zu realisieren. Dieses Mal feiern wir den 95. Geburtstag. Auch wir sind wieder mit dabei und bringen unsere beliebte Erdbeerbowle mit! Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch im Engelsgarten, direkt neben dem Opernhaus.



Andre Kolbinger (re.) und Ulrich Mazurek (li.) - Geschäftsführer akzenta

YES, WIR SIND SPITZE

akzenta in Dortmund wird Store of the Year

Na, das war eine Überraschung, als wir im April die heiß begehrte Auszeichnung "Store of the Year 2024" in der Kategorie "Food" des deutschen Handelsverbandes in Berlin verliehen bekamen. Die akzenta-Geschäftsführung war extra in unsere Hauptstadt gereist und freute sich, am Finale teilzunehmen. Natürlich hatte man auch ein bisschen gehofft, den Preis zu gewinnen, denn das Glanzstück der akzenta-Familie, dass es zu beurteilen galt – der im vergangenen Sommer eröffnete akzenta-Markt am Phoenix See in Dortmund – ist schon ein bisschen der Stolz von akzenta. Als man dann aber tatsächlich den Preis gewinnen konnte und man die Auszeich-

nung direkt verliehen bekam, war die Freude riesengroß.

akzenta performt für Sie

Für den Preis, der jedes Jahr für besondere

Unser Engagement für Ihr Einkaufserlebnis hat sich gelohnt

Kreativität und Innovationsbereitschaft im deutschen Einzelhandel vergeben wird, fließen eine Menge Kriterien in die Bewertung ein. Die hochkarätig besetzte Jury beurteilt die Stores vor allem hinsichtlich ihres Innovationsgrades, dem Kundennutzen, ihrem

Wertschöpfungspotenzial, dem Erlebniswert, ihrer Leitbildfunktion und dem Alleinstellungsmerkmal. Um dies zu beurteilen, zieht die Jury folgende Faktoren heran: Raum und Design für den Store, die Zusammensetzung des Sortimentes und den Faktor Mensch mit Fachausbildung sowie die Wareninszenierung. Hier konnten wir mit unseren sortimentsreichen Frischetheken, der exklusiven Weinbar, die von einem fachkundigen Sommelier geführt wird und unserem beliebten FUCHSWINKEL-Restaurant ganz besondere Akzente setzen. Selbstverständlich ist dieser Preis aber auch eine Honorierung unseres engagierten und leidenschaftlichen Personals, das unseren Markt zu diesem hoch prämierten Store macht.



Da ist die begehrte Trophäe, die wir dem gesamten akzenta-Team verdanken





Frau Kaiser begeistert die Kinder

5 am Tag!

Damit kleine Menschen
gesund groß werden.

akzenta fördert durch kindgerechte Mini-Schulungen von Kindergarten- und Grundschulgruppen das Verständnis von Kindern für gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.

Die Augen der kleinen Sophie, 5 Jahre, sind groß, als sie das erste Mal in ihrem Leben eine Grapefruit in der Hand hält, sie fühlt, riecht und vor allem schmeckt. Diese Frucht kannte sie bis zum heutigen Tag nicht. Gerade für Kinder ist der ausreichende Konsum von frischem Obst und Gemüse für eine gesunde Versorgung mit Vitaminen und Mineralien essenziell. akzenta bietet mit sehr gut sortierten Obst- und Gemüseabteilungen ein Eldorado für neugierige Kinder. Zusammen mit Anja Kaiser, langjährige akzenta-Ernährungsberaterin, finden regelmäßige Gruppenevents statt, in denen Kinder im Alter zwischen 4 und 10 Jahren vieles über heimische und exotische Frucht- und Gemüsesorten lernen und wie

wichtig es ist, die klassische "5-mal am Tag"-Regel zu beherzigen. Diese besagt, dass man fünfmal am Tag mindestens eine Handvoll verschiedene Sorten Obst oder Gemüse essen sollte, damit man fit und gesund bleibt und mit viel Energie den Tag rocken kann.

Mit allen Sinnen wahrnehmen

Damit man das Repertoire an Obst- und Gemüsesorten auch erweitern kann, denn schließlich bietet das Angebot mehr als nur Äpfel und Bananen – legt man bei dem Kids-Workshop vor allem Wert darauf, die Produkte mit allen Sinnen wahrzunehmen. Sie werden angeschaut, gerochen, gefühlt und geschmeckt. Hier hat schon manch ein Mini-experte seine Leidenschaft für puren Genuss

entdeckt. Eine Erdbeere, Blaubeere oder Ananas kann, frisch geschnitten, viel leckerer schmecken als ein Kinderquark mit viel Fett, Zucker und zugesetzten Aromen. Apropos schneiden – das lernt man bei Frau Kaiser natürlich auch. "Wie schneide ich mein Obst so, dass ich es gleich in den Mund stecken kann oder es in die Brotdose passt?" Denn da gehören Obst und Gemüse unbedingt täglich rein. Das Projekt wird so gut angenommen, dass akzenta sich freut, im Nachgang direkt den ein oder anderen Teilnehmer mit seinen Eltern in der Obst- und Gemüseabteilung wiederzufinden, wenn sie ihren Eltern erklären, was eine Ernährungspyramide ist und was alles in einer Frucht steckt, auch wenn der äußere Schein täuscht.

IMPRESSUM

akzenta
REWE

Herausgeber:

akzenta GmbH & Co. KG,
Unterdörnen 61– 63, 42283 Wuppertal,
Tel.: 02 02/5 51 26-0

Verantwortlich für den Inhalt:

Ulrich Mazurek

Anschrift von Verlag und Redaktion:

Allzeit Media Consult GmbH,
Theodorstraße 41J, 22761 Hamburg,
Telefon: 040/5 48 06 79 27

Objektleitung:

Beatrice Pfaff (akzenta)

Redaktion:

Petra Techritz, Mischa Kirchner

Repro:

Allzeit Media Consult, Hamburg

Druck:

Möller Pro Media GmbH, Ehrig-

Hahn- Straße 4, 16356 Ahrensfelde

Für Druckfehler keine Haftung.

akzenta Jubilare

Wir gratulieren unseren Jubilaren herzlich und danken für die Treue!

10-jähriges Jubiläum

Enver Senaslan (Barmen) • Tanja Kleikamp (Elberfeld) • Robin Stoll (Heiligenhaus) • Thimo Grotzke, Saskia Kleinfeld (Steinbeck) • Sabine Waldmüller (Verwaltung)

15-jähriges Jubiläum

Katerina Blechmann, Ursula Schumacher, Sven Sascha Wien (Barmen) • Fabian Pätzold (Elberfeld) • Stephanie Thißen (Steinbeck) • Elias Elaakkioui (Verwaltung)

20-jähriges Jubiläum

Sandra Düren, Klara Krebs (Elberfeld) • Lydia Gärtner (Heiligenhaus) • Gabriele Finkenbusch, Sarah Roszik (Steinbeck) • Viktoria Grenz, Dominik Parin, Besare Zhugolli (Vohwinkel)

25-jähriges Jubiläum

Anna Garofalo, Annegret Hupp, Tina Lazic, Katja Neebe (Elberfeld) • Serda Aktas, Manuela Müller, Thomas Müller, Antje Strate (Steinbeck) • Nadine Sommer (Vohwinkel) • Stefanie Gallep, Antje Strate (Steinbeck)

30-jähriges Jubiläum

Sascha Kreisch, Ingo Leeser, Dieter Segendorf (Barmen) • Anja Serhane (Elberfeld) • Gaby Sandra Ellmer, Alina Krzon, Marina Meike (Steinbeck) • Dorota Mattis (Verwaltung)

35-jähriges Jubiläum

Marija Keser (Barmen) • Angelika Freund (Elberfeld)

40-jähriges Jubiläum

Heike Decher (Barmen)

Kunden fragen, akzenta antwortet



Anja Kaiser, akzenta-Ernährungsberaterin

Frau Defne Demir:

Liebe Frau Kaiser, mein Kind isst kaum Gemüse. Wie kann ich trotzdem dafür sorgen, dass es sich vitaminreich ernährt?

Liebe Frau Demir. Da gibt es einige Tipps, die Sie mal ausprobieren sollten. **1.** Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, beim Einkaufen oder Kochen mitzuhelfen: Wenn Kinder in den Prozess eingebunden sind, sind sie oft eher bereit, neue Lebensmittel auszuprobieren. **2.** Experimentieren Sie mit verschiedenen Zubereitungsarten, wie z. B. roh, gedünstet, gebraten oder püriert. Manchmal mögen Kinder bestimmte Gemüsesorten in einer anderen Zubereitungsform mehr. **3.** „Verstecken“ Sie Gemüse in anderen Gerichten, die Ihr Kind bereits mag, wie Suppen, Soßen oder Aufläufen. **4.** Variieren Sie Gerichte.



So lieben es
die Kids

Hier ein paar Vorschläge:

Gemüsepfannkuchen: Mischen Sie fein gehacktes Gemüse, wie Spinat, Paprika oder Zucchini, in den Pfannkuchenteig für eine gesunde und leckere Variante.

Gemüse-Wraps oder Rollen: Wickeln Sie Gemüse wie Gurken, Karotten, Avocado und Spinat in Tortillas oder Wraps und servieren Sie sie als Fingerfood.

Gemüse-Smoothie-Bowls: Bereiten Sie Smoothie-Bowls mit einer Vielzahl von Toppings wie frischem Obst, Nüssen und Samen zu.

Gemüse-Obst-Smoothie-Popsicles: Gießen Sie Smoothie-Mischungen in Eisformen.

Gemüse-Spieße: Stecken Sie bunte Gemüsestücke auf Spieße und servieren Sie sie mit einem leckeren Dip, wie Hummus oder Joghurtsoße. Die Gemüsespieße können natürlich auch gegrillt werden.

Gemüse-Pizza: Verwenden Sie Gemüse wie

Paprika, Pilze, Tomaten und Zucchini als Belag für Pizza.

Gemüse-Nudeln: Verwenden Sie einen Spiralschneider, um Gemüse wie Zucchini, Karotten oder Kürbis in Nudelform zu bringen und sie mit einer leckeren Soße zu servieren.

5. Haben Sie Spaß beim Zubereiten und Verpacken, indem Sie Formen aus Gemüse schneiden oder es in lustige Behälter packen.

6. Seien Sie geduldig: Es kann einige Zeit dauern, bis sich die Essgewohnheiten Ihres Kindes ändern. Geben Sie ihm Zeit, sich an neue Lebensmittel zu gewöhnen, und loben Sie es, wenn es neue Dinge ausprobiert.

Und das Wichtigste: Seien Sie Vorbild! Das was Sie authentisch Ihrem Kind vorleben, wird Ihr Kind Ihnen nachmachen.

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 3×3-FELD
DIE ZIFFERN NUR EIN EINZIGES
MAL VORKOMMEN.

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

IHRE GEWINNCHANCE:

Lösen Sie das Sudoku und gewinnen Sie **zwei Eintrittskarten zu unserer Champagner-Gala in Wuppertal-Barmen im Wert von 318 Euro.**

Wir wünschen viel Glück!



Unser
Preis

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

Einsendeschluss 31. Oktober 2024

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 0202/55126-902 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 sowie deren Angehörige dürfen nicht an unseren Gewinnspielen teilnehmen.

Wir basteln uns eine coole Schlange

Hey du,

diese Schlange kannst du so lang basteln, wie du magst. Hier erkläre ich dir, wie du das ganz einfach hinbekommst. Du brauchst dafür: ein paar Toilettenpapierrollen (mindestens 3 Rollen), farbiges Papier für das Gesicht oder Farbe zum Bemalen, eine Schere, Klebstoff, Wackelaugen (oder du schneidest sie einfach aus farbigem Tonpapier heraus). Und so wird's gemacht: **1** Samle mindestens drei Toilettenpapierrollen. Je mehr Rollen du hast, desto länger wird deine Schlange sein. **2** Schneide die Rollen in vier gleich große Ringe. **3** Zwei Ringe davon lässt du geschlossen als Ring und zwei öffnest du längs mit einem Schnitt. **4** Nun hänge die Ringe ineinander (siehe Abb. 3) und klebe den aufgeschnittenen Ring wieder zusammen. Wenn du so mit jeder Rolle weiterverfährst, wird daraus eine ganz lange Schlange. **5** Für den Kopf schneidest du eine weitere Rolle der Länge nach auf, rundest die Kanten leicht oval ab, führst ihn durch den letzten Ring des Körpers, klebst ihn zusammen und bemalst oder beklebst ihn, wie du es oben bei der fertigen Schlange auf dem Bild erkennen kannst. Lass dir sonst von jemandem helfen, solltest du allein nicht klarkommen. Viel Spaß und natürlich gutes Gelingen wünsche ich dir,

deine Anna



Step 1



Step 2



Step 3



Wusstest du schon... ?

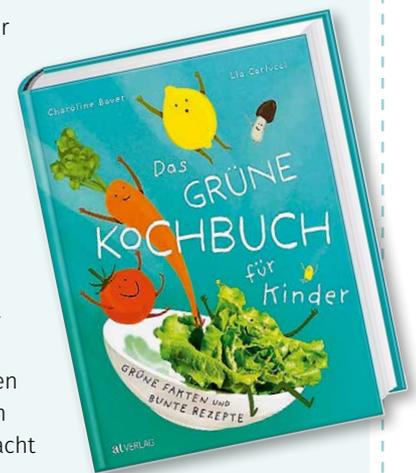
... wie das Salz in das Meer kommt? Es beginnt mit dem Regenwasser. Wenn es durch die Erde sickert und durch Bäche und Flüsse fließt, werden Mineralien aus Sand und Steinen herausgeschwemmt. Darunter ist auch immer ein ganz kleines bisschen Salz. Die Menge an Salz ist aber so gering, dass sie zwar gerade so messbar, aber nicht herauszuschmecken ist. Auf dem Weg ins Meer spülen die Flüsse dann noch mehr Salz und andere Mineralien aus dem Boden heraus. Und weil alle Flüsse der Erde irgendwann ins Meer münden, landen insgesamt doch einige Hundert Millionen Tonnen Salz im Meer.

GEWINNSPIEL

DAS GRÜNE KOCHBUCH FÜR KINDER GRÜNE FAKTEN UND BUNTE REZEPTE

akzenta und der AT Verlag aus Aarau in der Schweiz
verlosen 3x »Das GRÜNE KOCHBUCH für Kinder« .

In diesem tollen Kochbuch kochen Kinder für das Klima und ihr entscheidet selbst ganz verantwortungsbewusst, wie ihr euch gut ernähren könnt. Dabei müsst ihr so gar nicht auf den "lecker"-Moment verzichten. Eine nachhaltige Ernährung dient dem Schutz unseres Planeten und natürlich unserer eigenen Gesundheit. Viele denken, dass nachhaltiges Essen nur etwas für »Gesundheitsapostel« sei. Dieses Kochbuch beweist aber ganz das Gegenteil: Es inspiriert euch mit viel Wissen und köstlichen Rezepten und zeigt euch, dass sich nachhaltiges Essen wirklich lohnt – es ist bunt, lecker und es macht Spaß, es zuzubereiten. Einsendeschluss 31. Oktober 2024



Rundum saisonal bei akzenta!

DER SYMPATHISCHE
LEBENSMITTELMARKT.



Unsere Angebote online!

akzenta
REWE

PAYBACK 