

05/2023

pronto

Das Coop Pronto
Kundenmagazin

PERSÖNLICH

Fatima Moumouni & Laurin Buser

Heiss auf «Cold»

Seite 4

Ihr Vorteil

In diesem Heft sind
11 Rabatt-Bons
sowie ein 4-Rp.-Tankbon

coop
pronto

CUP
NEEDLES
カップヌードル

NISSIN

Fertig in 3 Minuten

Asian Blast

THE ORIGINAL
FLAVOUR EXPLOSION



CLASSIC

CHILI

TERIYAKI



SUKIYAKI BEEF



CHILI



CLASSIC



TASTY CHICKEN

coop
pronto

20% Rabatt

AUF ALLE NISSIN PRODUKTE



Gültig bis 27.11.2023. Bon nicht kumulierbar
und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren)
Coop Pronto Shops.



NISSIN
CUP
NEEDLES
カップヌードル



Roger Oser
Vorsitzender der
Geschäftsleitung
Coop Mineraloel AG

Liebe Leserin, lieber Leser

Jedes Jahr freue ich mich, wenn der Herbst naht. Nicht weil die Tage kürzer werden, sondern wegen der Vielfalt, welche diese Jahreszeit mit sich bringt. Waldwanderungen bieten die Gelegenheit, die Natur in unzähligen Farben zu entdecken und auf den Teller kommt eine Vielfalt an schmackhaften saisonalen Produkten. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen eine bunte, kulinarische Palette vor, begleitet von passenden Rezepten. Der Herbst ist auch reich an kulturellen Angeboten: Die Musik- und Theatersaison wird eröffnet und überall finden Kunstausstellungen statt. Als Newcomer stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe das Duo Fatima Moumouni und Laurin Buser vor, die besser als alle anderen mit Worten jonglieren können. Ihre Spoken-Word-Show, die in Basel uraufgeführt wird, bevor sie auf Tournee geht, ist einen Besuch wert. Und wenn wir schon bei der Kultur sind: In dieser – herbstlich reichhaltigen – Ausgabe entdecken Sie auch die kulturellen Schätze der Region Einsiedeln, die wirklich einen Umweg wert sind. Ich wünsche Ihnen allen einen schönen Herbst.

«Herzlich willkommen bei Coop Pronto – wir freuen uns auf Sie!»



4 | **Persönlich** Fatima Moumouni & Laurin Buser

Fatima Moumouni und Laurin Buser arbeiten seit Jahren zusammen und führen gleichzeitig eine Solo-Karriere. Nach dem Erfolgsprogramm «Gold» und drei Theaterstücken, steht das Duo anfangs Dezember auf der Bühne. Mit «Cold», eine Spoken-Word-Show, wird es die gesellschaftspolitische Themen mit viel Poesie und Humor darstellen.

12 | **Tourismus** Kulturregion Einsiedeln

Neben dem berühmten Kloster und vielen Museen ist Einsiedeln auch ein Paradies für Wanderer und Naturliebhaber mit zahlreichen Pfaden.



14 | **Aktuell** Herbstküche

Wenn der Herbst kommt, werden unsere Teller farbiger: Kürbisse, Kastanien, Pilze oder Trauben teilen sich die Aromen dieser Jahreszeit.

Impressum

Herausgeber

Coop Mineraloel AG
Hegenheimermattweg 65
4123 Allschwil
www.coop-pronto.ch
info@coop-mineraloel.ch

Redaktion: Aisha Gschwind,
Eliane Stoller, Henri-Charles Dahlem

Layout: Carla Barron

Druck: Vogt Schild Druck,
Derendingen

Auflage: 310 000

Titelbild: Fatima Moumouni und Laurin Buser,
Foto: Tobias R. Düring



gedruckt in der
schweiz

Inhalt | Ausgabe 5/2023

11 | **Standort**

Coop Pronto Shop
Oberarth

17 | **Vorspeise**

Apéro Nuss-Knusper

19 | **Vegetarisch**

Rüebli-Brot-Gratin

21 | **Fleisch**

Weinschaumsuppe

23 | **Dessert**

Baumnuß-Cake

25 | **Für Sie**

Engadiner Skimarathon

27 | **Mobil**

Fit für den Winter

31 | **Wettbewerbe**

Mitmachen
und gewinnen!

Immer aktuell
www.coop-pronto.ch

FATIMA MOUMOUNI & LAURIN BUSER

Viel mehr als Wörter

Fatima Moumouni und Laurin Buser arbeiten seit einem Jahr an ihrer nächsten Spoken-Word-Show. «Cold» feiert am 7. Dezember auf der Bühne der Kaserne Basel Premiere.

TEXT: HENRI-CHARLES DAHLEM

FOTOS: TOBIAS R. DÜRRING

«Vielleicht müssen wir darüber nachdenken, den Namen der Show zu ändern», sagt Laurin Buser lächelnd. Als wir ihn und seine Bühnenpartnerin, Fatima Moumouni, in der KaBar (der Bar der Kaserne in Basel) treffen, zeigt das Thermometer über dreissig Grad an: «Hot» würde heute besser passen als «Cold». Doch bis zur Premiere am 7. Dezember bleiben den beiden noch ein paar Wochen Zeit, um an ihrer zweiten Spoken-Word-Show zu feilen. «Cold» ist der Nachfolger von «Gold», einer Show, die ein grosser Erfolg war und eine fruchtbare Zusammenarbeit unterstrich, die vor mehr als zehn Jahren ihren Lauf nahm.

Fatima und Laurin wissen nicht mehr ganz genau, wann sie sich kennengelernt haben, doch es war bei einem Poetry-Slam-Wettbewerb in Deutschland. Beide traten in der Kategorie der unter 20-Jährigen an und präsentierten ihre ersten Werke, die in der Folge mit verschiedenen Preisen ausgezeichnet wurden. Die Geschichte besagt, dass Fatima, als sie Laurins Worte hörte, be-

eindruckt von der Schlagkraft war. Und umgekehrt. Danach begegneten sie sich bei den Wettbewerben, bis sie sich eines Tages versprachen, es gemeinsam beim Teamwettbewerb zu versuchen. Gemeinsam auf der Bühne fühlten sie sich ermutigt, eine neue Art des Schreibens auszuprobieren.

Obwohl sie ihre eigenen Karrieren verfolgt haben, trafen sie sich regelmässig, um gemeinsam zu schreiben. Seit Fatima in der Schweiz lebt, hat ihre Zusammenarbeit zu ihrer ersten Spoken-Word-Show geführt. Die Show war erfolgreich und motivierte sie, dieses Abenteuer fortzusetzen.

Das Duo hat sich auch dem Rap zugewandt. Mit «Nuggets» als Künstlernamen – und das im letzten Jahr veröffentlichten Mini-Album «Contenance» – setzten sie schnell ihren dynamischen und kompromisslosen Stil durch. Mit dem Theater haben sie eine neue Saite in ihrem Bogen gefunden. Bereits drei Theaterstücke haben sie geschrieben. «Bullestress» bringt fünf Jugendliche auf die Bühne, die sich mit Fragen des strukturellen Rassismus und Polizeigewalt in der Schweiz auseinandersetzen. «Ich

chan es Zündhölzli azünde» stellte die Frage nach der Legitimität von Wut angesichts von Ungerechtigkeit. Viel Freude bereitete ihnen auch das Schreiben einer neuen Version des Stücks «Der Räuber Hotzenplotz», die sogar Rap-Stücke enthält.

Als Resultat dieser vielen Erfahrungen haben sie die optimale Art und Weise der Zusammenarbeit und Organisation gefunden. Wie Fatima erklärt, arbeiten die beiden seit über einem Jahr an «Cold». «Wir waren geografisch voneinander getrennt und in zwei verschiedene Welten eingetaucht, Laurin in London, und ich mit einer Tanzgruppe in Zürich. Das ermöglichte uns, unsere Recherchen zu erweitern und die Show zu bereichern.» Ideen werden per Videokonferenz geteilt, bevor die zweite Phase beginnt: das eigentliche Schreiben. «Wir setzen uns dann vor den Laptop und schreiben gemeinsam, wobei wir uns gegenseitig die Sätze, Reime und Wörter ergänzen. Es ist am Ende wirklich ein gemeinsamer Text, das kann man dann nicht mehr einfach mir oder ihm zuordnen», sagt Fatima. Und Laurin ergänzt, dass sie auch Schreibblockaden oft gemein- ►►



Fatima Moumouni und Laurin Buser haben zusammen drei Theaterstücke und zwei Shows geschrieben.

OREO® DONUT

Einfach
unwider-
stehlich



OREO
DONUT



Crèmefüllung
mit Vanillegeschmack



Kakao Teig



OREO® Keks-
stückchen



OREO® ist eine Marke der Mondelez International Unternehmensgruppe und wird in Lizenz genutzt.

coop
pronto

20% Rabatt
beim Kauf eines Oreo® Donuts

Gültig bis 27. November 2023.
Bon nicht kumulierbar und nur
einmal einlösbar in allen
(ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



7 610813 810913



Fatima Moumouni

Die 1992 geborene Münchenerin Fatima Moumouni zog zum Studium 2013 in die Schweiz. Neben den Auftritten als Spoken Word Poetin moderiert sie ihre Gesprächsreihe «Die Neue Unsicherheit» sowie eine Late-Night Show und schreibt ausserdem seit 2015 Kolumnen für das Strassenmagazin Surprise.

►► sam lösen. Auf diese zweite Phase folgen bis zur Premiere im Dezember noch zwei weitere: das Sounddesign und die eigentlichen Proben. Wie Laurin betont, sind diese Phasen sehr voneinander abhängig: «Je nach Bühnenbild kann man den Text noch anpassen, was durchaus erst bei den Proben der Fall sein kann.»

Zusammen mit dem Lichtspezialisten Lukas Marian, dem Sounddesigner Yanik Soland und produziert von Nathalie Buchli, der Leiterin der Kulturist GmbH, haben sie sich vorgenommen, dem Publikum mehr als nur eine Spoken-Word-Show zu bieten. Ihre Darbietung wird mit Lichtspielen, Musik und Bildern bereichert.

«Mit **«Cold»** wollen wir unsere Überlegungen zu gesellschaftlichen Themen fortsetzen, indem wir aus unse-

ren zwei Positionen heraus eine Figur schaffen, die es uns ermöglicht **«gemeinsam»** zu sprechen. Diese Figur entdeckt eine Kälte in sich und macht sich auf eine Reise, um herauszufinden, wo die Kälte herkommt und wie man diese los wird. Wir setzen uns auch mit Bildern und Symbolen auseinander, welche sich über die Zeit abnutzen.» Und da bei dieser totalen Show auch Poesie und Humor nicht fehlen dürfen, kann man sich schon jetzt darauf freuen, das Duo wieder auf der Bühne zu sehen. Nach der Premiere in Basel ist eine Tournee geplant, die unter anderem nach Luzern, Bern, Schaffhausen und Zürich führen wird.

Eine Show, welche die beiden Künstler nicht davon abhalten wird, parallel dazu ihre Solokarrieren fortzusetzen. Fatima wird insbesondere weiterhin mit dem Journalisten Ugur Gültekin die erste «post-usländische, post-migrantische Late-Night-Show der Schweiz» moderieren, während Laurin insbesondere eine neues Rap-Mini-Album vorstellen wird. Die junge Schweizer Kulturszene hat allen Grund zur Freude. ■



Laurin Buser

Laurin Buser ist 1991 in einer Künstlerfamilie geboren. Sein Vater ist Sprecher und Kabarettist, die Mutter führt Regie. Er steht auf der Bühne als Spoken Word-Poet, Rapper oder Schauspieler. Zusammen mit Fatima Moumouni schrieb er drei Theaterstücke und zwei Shows. Er tourte mit drei Soloprogrammen und im Herbst erscheint sein drittes Album.

Ihre Coop-Pronto-Liebblingsprodukte

Sellerie-Salat
Laurin Buser

Airwaves Strong
Fatima Moumouni



«Mit **«Cold»** wollen wir unsere Überlegungen zu gesellschaftlichen Themen fortsetzen.»

DER WELT LIEBSTER DONUT.

Was 1948 mit einem Donut-Restaurant in Massachusetts USA begann, ist heute weltweit die Nr. 1-Donut-Marke und eine der 50 beliebtesten Marken der Welt überhaupt. Der Siegeszug der süßen Versuchung in der Schweiz begann im März 2016 mit der Eröffnung des ersten Dunkin' Donuts in Basel.

Im Herbst 2021 war es dann im Schweizer Detailhandel soweit: seither gibt es die bunten, fröhlichen und lecker gefüllten Hefeteig-Kringel von Dunkin' auch in vielen Coop Supermärkten und 323 Coop Pronto Shops.

In Dunkin' Donuts steckt was drin

Die Donuts von Dunkin' zeichnen sich durch ihre superleckeren Füllungen aus. Aktuell gibt es bei Coop Pronto die zwei allseits beliebten Sorten «Strawberry Sprinkle» und «Cocoa Hazelnut».

«Strawberry Sprinkle» ist eine zauberhafte Komposition aus feinsten Erdbeerfüllung im Kern und einem regenbogenbunten Streuselkleid auf rosa Glasur. «Cocoa Hazelnut» seinerseits begeistert durch seine cremige Kakao-Haselnuss-Füllung, glasiert mit einem Kakao-Coating und bunten Kakao-Splittern.

Zu kaufen sind diese beiden Varietäten im praktischen Zweierpack: für den doppelten Genuss oder auch zum Teilen.

Die Erfolgsgeschichte in Zahlen:

- **Jährlicher Verkauf von über 3 Milliarden Donuts**
- **75 Jahre erfolgreiche Markengeschichte**
- **Präsent in über 42 Ländern der Welt**
- **Über 1'300 Donut-Varietäten kreiert und weitere folgen**
- **Über 15 Millionen Facebook Followers**
- **Über 1.8 Millionen Instagram Followers**



DUNKIN'

Der Donut zum «Dunken»

Publireportage

Was schmeckt besser zu einem heissen Kaffee und lädt einem mehr auf mit positiver Energie als ein frischer, fluffiger Donut von Dunkin'? Die beliebte Form, die leckeren Donuts in heissem Kaffee zu «dunken», bewog den Unternehmensgründer William Rosenberg 1950, die Marke von «Open Kettle» in «Dunkin' Donut» umzubenennen. Wie wir heute wissen: mit riesigem Erfolg.



Gültig bis **15.12.2023**. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop
pronto



10%
RABATT

DRINK RESPONSIBLY
@JAGERMEISTERSCHWEIZ



-18°C TO BE PRÄZIS

DRINK IT
**ICE
KÜHL**



Seit 1878
WOLFENBÜTTEL
GERMANY

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED IN SWITZERLAND BY

DiWiSA

Jetzt Bon einlösen und profitieren!



25%
Rabatt auf
alle Michel
50 cl

Michel

Schweizer Fruchtsaftgenuss seit 1929

coop
pronto

-25% auf das gesamte Michel
50cl Sortiment.

Gültig bis 27. November 2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.



COOP PRONTO SHOP IN OBERARTH

Karte: Rich Weber, Fotos: Heiner H. Schmitt



Der Coop Pronto Shop mit Tankstelle von Shopunternehmerin Nazire Mehmedi ist sieben Tage in der Woche von 6 bis 22 Uhr geöffnet.

Seit drei Jahren führt Nazire Mehmedi den Coop Pronto Shop mit Tankstelle in Oberarth. Zusammen mit ihr arbeiten im 20-jährigen Shop 15 Mitarbeitende – darunter auch Teilzeitangestellte und Studierende. «Ein Superteam, fast wie eine Familie», sagt die Unternehmerin. Im Shop bietet sie warme Snacks wie Hotdogs sowie Freshly-Made-Sandwiches und Eiswürfel an. Eine Dienstleistung, die vor allem im Sommer sehr beliebt ist. «Wir haben aber in erster Linie eine treue Kundschaft und funktionieren wie ein

Dorfladen», erklärt die dynamische Frau. Sie fühlt sich an der Gotthardstrasse sehr wohl und nimmt sich gerne Zeit um sich mit den Kundinnen und Kunden zu unterhalten. Im Sortiment sieht sie vor allem die Bäckerei als Trumpfkarte: «Unsere Brote und Kleinbrote sind sehr beliebt und laufen den ganzen Tag hindurch gut. Aber selbstverständlich gibt es während der ersten Stunden des Tages eine Stosszeit. Wer liebt es nicht, den Tag mit Kaffee und Gipfeli zu starten!», sagt sie.

Standorte Kanton Glarus

- 1** Netstal, Grosszaun 1



- 2** Niederurnen, Autobahnraststätte Glarnerland A3

Kanton Schwyz



- 3** Altendorf, Zürcherstrasse 72

- 4** Brunnen, Bahnhofstrasse 46, Bahnhof SBB

- 5** Einsiedeln, Zürichstrasse 75



- 6** Küsnacht am Rigi, Zugerstrasse 40

- 7** Oberarth, Gotthardstrasse 23



- 8** Seewen, Bahnhofstrasse 156



- 9** Seewen, Steinbislin 3, Seewen Markt

- Coop Pronto Shop mit Tankstelle

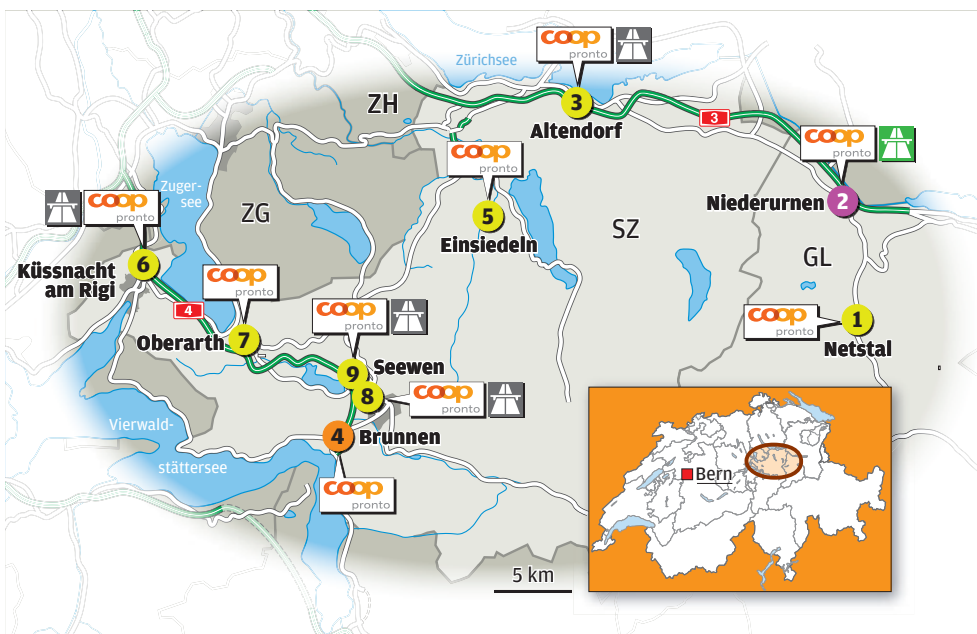
- Coop Pronto Shop



- Coop Pronto Shop an der Autobahn



- Coop Pronto Shop mit Tankstelle an Ein- und Ausfahrten von Autobahnen gelegen



Seit seiner Gründung vor über 1000 Jahren ist das Kloster Einsiedeln ein Ort, an dem Kultur gepflegt wird. Im Mittelalter spielten Klöster eine wichtige Rolle in Bezug auf Schrift und Bildung. Im Einsiedler Skriptorium reist man zurück in diese Zeit und in der barocken Stiftsbibliothek des Klosters werden Handschriften, Frühdrucke und Bücher vom 16. bis 20. Jahrhundert aufbewahrt. Dieser Schatz kann im Rahmen einer Führung besichtigt werden. Die reiche musikalische Tradition des Klosters erlebt man besonders eindrücklich an einem der regelmässig stattfindenden Konzerte.

Die Bibliothek Werner Oechslin steht nicht weit vom Klosterplatz entfernt. Sie ist eine auf Architektur spezialisierte Forschungsbibliothek in Kooperation mit der ETH Zürich. Das öffentlich zugängliche Gebäude wurde extra für die umfangreiche Sammlung von Werner Oechslin nach Plänen des Architekten Mario Botta errichtet. Ebenfalls speziell für das Ausstellungsobjekt gebaut wurde das Panorama Einsiedeln. Das monumentale Rundgemälde zeigt Jerusalem am Tag der Kreuzigung Christi. In Einsiedeln lässt sich ein ganzer Ausstellungstag gestalten, nimmt man noch das Diorama mit seiner grossen Weihnachtsskrippe und der Mineraliensammlung hinzu.

Die Region kann man auch durch ihre Spezialitäten kennenlernen. Auf dem FoodTrail erfährt man Spannendes über die Geschichte und geniesst lokale Produkte. Das seit Jahrhunderten typische Mitbringsel aus Einsiedeln ist der Schafbock. Das Gebäck aus Honigteig hat sich im Lauf der Zeit vom Wallfahrtsgebäck zum Kultgebäck gemausert. Seine geschichtlichen Hintergründe werden im Schafbock- und Lebkuchmuseum Goldapfel erläutert. In der



EINSIEDELN

Herbst in der Kulturregion um Einsiedeln

Das Klosterdorf Einsiedeln ist ein idealer Ausgangspunkt, um eine breite Palette an Kultur kennenzulernen: von der Geschichte über das Essen bis zu zeitgenössischer Kultur.



Martin Sattler



Im Schafbock- und Lebkuchenmuseum Goldapfel werden Sie alles über den Schafbock erfahren.



Ausstellungen des Vögele Kultur Zentrum sind immer sehenswert.

Katharina Wernli Photography

Das Kloster Einsiedeln ist der bedeutendste Wallfahrtsort der Schweiz.

Schaukäserei Milchmanufaktur hingegen locken Käse und Joghurt aus Einsiedler Bergmilch. Wie der Kaffee nach Einsiedeln kam und heute dort geröstet wird, erklärt das Showrösten im Kaffeehaus Dreiherzen.

Mit dem Zug gelangt man von Einsiedeln schnell nach Pfäffikon SZ, wo das Vögele Kultur Zentrum den Puls der Zeit fühlt. Seine Ausstellungen beschäftigen sich mit gesellschaftsrelevanten Themen. Erkenntnisse aus Wissenschaft, Kunst und Alltag werden zu einem Gesamterlebnis inszeniert, das zum Nachdenken anregt. Sich mit der Kultur auseinandersetzen bedeutet auch Raum schaffen für die eigenen Gedanken. Rund um Einsiedeln und den Sihlsee zieht sich ein Netz aus Spazier- und Wanderwegen, wo man die gesammelten Eindrücke in voralpiner Landschaft wunderbar nachhallen lassen kann. ■

Weitere Informationen unter www.eyz.swiss

WETTBEWERB



Fotos Schwyz Tourismus/Zürcher

Drei Könige Einsiedeln

Im modern eingerichteten Hotel Drei Könige sind Sie ideal positioniert, um die Region zwischen den Bergen des Hoch-Ybrigs und den Ufern des Zürichsees zu entdecken. In den 35 nach Feng-Shui eingerichteten Zimmern geniessen Sie einen ungestörten Schlaf. In der Saunalandschaft entspannen Sie mit atemberaubender Sicht auf den schönsten und grössten Klosterplatz in Europa. www.hotel-dreikoenige.ch

Lösen Sie die Wettbewerbsfrage auf **Seite 31** und gewinnen Sie **zwei Übernachtungen (Fr-So) für zwei Personen inkl. Frühstück im Hotel.**



Herbstliche Gaumenfreude

Die Natur wirft sich im Herbst in ein buntes Blätterkleid und versorgt die heimischen Küchen mit Kürbissen, Kastanien und vielem mehr.



Die Zeit der Weinlese und der Ernte ist die reichhaltigste Jahreszeit, auch für das Sortiment der Coop Pronto Shops. Dort finden Sie **Kürbisse**, **Penne** und mehr.

Klassiker wie **Pilze**, **Nüsse** in verschiedenen Variationen, **Birnen** und **Trau-**

ben fehlen selbstverständlich nicht und werden täglich frisch geliefert. Dazu können Sie eine vielfältige **Käseplatte** anrichten, die mit frischem Brot und dem **Wein des Monats**, dem Toscana Villa Antinori, perfekt passen wird.

Und wenn Sie noch eine Idee für das Dessert suchen, dann sind **Vermicelles** bestens geeignet, pur oder mit Schlagrahm.

Die Coop Pronto Shops bieten immer wieder Inspirationen.

Schauen Sie einfach vorbei – jederzeit.



DER
SNACK
IST DAS
ZIEL



coop
pronto

Jetzt von **CHF 1.- RABATT**
auf das Babybel 4er-Netzli profitieren!

Gültig bis 27.11.2023. Bon nicht kumulierbar und nur
einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



7 610813 810845 >



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Apéro Nuss-Knusper

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Kühl stellen: ca. 10 Min.

Backen: ca. 15 Min.

Nährwert: Stück: 49 kcal / F 4 g / KH 3 g / E 1,5 g

Ergibt ca. 40 Stück

- 1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 × 42 cm)
- 1 Ei
- 80 g Nuss-Kernen-Mix
- 3 EL geriebener Gruyère
- 0,25 TL Zimt

Und so wirds gemacht:

- 1 Teig:** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig entrollen, Ei verklopfen, Teig damit bestreichen. Nüsse grob hacken, mit dem Käse und Zimt mischen, über den Teig streuen, leicht andrücken. Teig in ca. 4 × 5 cm grosse Rechtecke schneiden, mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen, ca. 10 Min. kühl stellen.
- 2 Backen:** Ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: Schmeckt frisch am besten.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops:



So fein wie
in deiner Pizzeria.



 Im Tiefkühlregal erhältlich

CHF 1.50 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Ristorante-Packung.

Gültig bis 27.11.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

CHF 1.50 Rabatt

beim Kauf einer Dr. Oetker Ristorante-Packung.

Gültig bis 27.11.2023. Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.





Vegetarisch Rüebli-Brot-Gratin

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: 40 Min.

Nährwert Portion (1/4): 564 kcal
29 g F / 50 g KH / 16 g E

Für 4 Personen

Für eine ofenfeste Form
von ca. 2 Litern, gefettet

- 1 kg Rüebli
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 280 g Halbweissbrot
- 2 Eier
- 1 TL Paprika scharf
- 50 g geriebener Gruyère
- 2 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Vollrahm
- 1 TL Maizena
- 0,5 TL Salz, wenig Pfeffer

Und so wirds gemacht:

- 1 Gratin:** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rüebli und Zwiebel ca. 3 mm dick in die Form hobeln. Öl daruntermischen.
- 2** Bouillon und Rahm mit dem Maizena anrühren, würzen, darübergiessen.
- 3 Backen:** Ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen.
- 4** Brot in ca. 4 cm lange Stängel schneiden. Eier mit Paprika verklopfen, Brot darin wenden, auf dem Gratin verteilen. Gruyère darüberstreuen.
- 5 Fertig backen:** Ca. 20 Min.

Tipp: Du kannst auch bunte Rüebli verwenden, dann sieht der Gratin noch hübscher aus. Von 3 Zweiglein glattblättriger Petersilie Blätter abzupfen, darüberstreuen.

Einkaufshilfe Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:



Nachhaltig und praktisch unterwegs.

Jetzt bei
Coop Pronto
erhältlich.



**Für das Schnelle
und Frische.**

coop

Für mich und dich. pronto



Suppe Weinschaumsuppe

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Nährwert Portion(1/4): 269 kcal

20 g F / 5 g KH / 5 g E

Für 4 Personen

- 1 EL Maizena
- 2 ½ dl Weisswein
- 2 Eier
- 6 dl Hühnerbouillon, kalt
- 2 dl Rahm
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf

Und so wirds gemacht:

Suppe: Maizena mit dem Wein in einer Pfanne anrühren. Eier begeben, mit dem Schwingbesen gut verrühren, dabei die Bouillon langsam dazugießen, bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren bis vors Kochen bringen. Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 1 Min. weiterrühren. Rahm flaumig schlagen, darunterziehen, warm werden lassen, würzen, in vorgewärmte Suppenteller anrichten.

Tipp: Etwas Schnittlauch fein schneiden und über die Suppe streuen.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops:





**30%
RABATT**
ab zwei Artikel von YAOS Joghurt
nach Griechischer Art 150g nach Wahl.
Aktion: 03.10. – 27.11.2023

**CREMIG,
MILD UND
GENUSSVOLL!**



Feigenjoghurt-
Parfait mit Honig
und Baumüssen



Genussrezepte nach
Griechischer Art!
yaos.info/rezepte

Joghurt-
Biscuit-Cake



R A B A T T C O U P O N

30% PROBIER-BON

Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie 30% Rabatt beim Kauf ab zwei Nestlé YAOS Joghurt nach Griechischer Art 150g nach Wahl. Gültig vom 03.10. bis 27.11.2023.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops. Solange Vorrat reicht.





Dessert Baumnuss-Cake

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 60 Min.

Nährwert: Stück (1/16): 305 kcal
18 g F / 31 g KH / 5 g E

Ergibt 16 Stück

Für eine Cakeform von ca. 28 cm,
mit Backpapier ausgelegt

- 150 g Butter, weich
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 1 EL Wasser
- 150 g Baumnusskerne
- 1 dl Vollrahm

Und so wirds gemacht:

- 1 Teig:** Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunter rühren. Ein Ei nach dem anderen darunter rühren, ca. 5 Min. bis die Masse heller ist.
- 2** Mehl und Backpulver mischen, darunter mischen, in die vorbereitete Form füllen.
- 3 Caramel:** Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter Hin- und her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrau-

ner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, Baumnusskerne grob hacken, beigegeben, Rahm dazugießen, zugedeckt ca. 2 Min. köcheln. Nussmasse auf dem Teig verteilen.

- 4 Backen:** Ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Cake mit Alufolie bedecken, ca. 30 Min. fertig backen. Herausnehmen, Cake etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: In Folie verpackt ca. 3 Tage.

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Einkaufshilfe Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops:





FRISCH. MILD. CREMIG.



-30%
RABATT
auf Caprice des Dieux 200g

30% Rabatt auf Caprice des Dieux 200g.
Gültig vom 3.10.2023 bis 27.11.2023.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.

coop
pronto



ENGADIN SKI MARATHON

Fit für die Loipe

Wenn Sie davon träumen, am Engadin Skimarathon teilzunehmen, ist jetzt die Zeit gekommen, sich darauf vorzubereiten – auch wenn der Winter noch entfernt ist.

**TICKETS
ZU GEWINNEN:**
In Zusammenarbeit mit dem Engadin Skimarathon verlost Coop 5 Startplätze für den Engadin Skimarathon 2024. Teilnahmebedingungen siehe Seite 31.

swissimage/Andy Mettler



Die Strecke des Engadin Skimarathon führt an den drei grössten Seen des Oberengadins vorbei.

Grundlagenaufbau: Zunächst einmal ist es wichtig, dass Sie über eine gute körperliche Verfassung verfügen. Zu diesem Zweck ist nicht zwingend eine Langlaufloipe nötig. Laufen, Radfahren oder regelmässige Besuche in einem Fitnessstudio reichen vollkommen aus. Wenn Sie nach den Ferien wieder mit dem Training beginnen, achten Sie darauf, dass Sie es langsam angehen. Regelmässiges Training ist besser als eine intensive Marathonsitzung, die Sie an Ihre Grenzen bringt.

Lauftechnik: Wenn die ersten Schneeflocken fallen, können Sie die

Langlaufskier anschnallen, um Ihre Technik zu verbessern. Die meisten Skigebiete bieten Kurse oder sogar Trainingslager an. In einem Camp erhalten Sie die Gelegenheit, gleichgesinnte Langläuferinnen und Langläufer zu treffen. Sie werden feststellen, dass es in der Gruppe viel einfacher ist, Fortschritte zu machen.

Marathonwoche: Vom 2. bis zum 10. März 2024 lädt der Marathon-Village in Pontresina mit interessanten Programmpunkten und Ausstellern zum Warm-up ein und sorgt für viele interessante Begegnungen auf und neben der Loipe.

Der Engadin Skimarathon hat für alle den passenden Lauf. Wem der Engadin Skimarathon eine Nummer zu gross ist, der absolviert am besten den Engadin Nachtlauf (17 km) oder den Engadin Halbmarathon (21 km). Speziell für Frauen wurde der Engadin Frauenlauf (17 km) ins Leben gerufen.

Was auch immer Ihre Motivation für die Teilnahme ist: Schlussendlich soll der Lauf vor allem ein einmaliges Erlebnis sein, das Ihnen in bester Erinnerung bleibt.

Mehr Informationen und Anmeldung:
www.engadin-skimarathon.ch

Das ist unsere Erfolgsgeschichte!



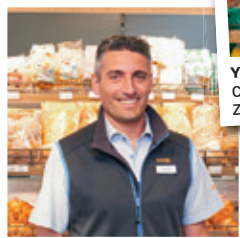
Carlos Da Silva
Coop Pronto Shop Bursins
Aire Jura



Yvonne Gwerder
Coop Pronto Shop mit Tankstelle
Zweisimmen



Agim Zeka
Coop Pronto Shop mit Tankstelle
Langenthal



Burim Sulejmani
Coop Pronto Shop mit Tankstelle
Bellinzona



Lidija Simic
Coop Pronto Shop Gunzgen



Leunorë Ramadani
Coop Pronto Shop mit Tankstelle
Wettingen Landstrasse



**IHR START IN DIE
SELBSTÄNDIGKEIT**

Hier mehr erfahren

coop

Für mich und dich. **pronto**



**MACHT DAS
LEBEN
BUNTER**



Läkerol
PASTILLES

coop
pronto



7610813810838

20%

Rabatt

auf das ganze Sortiment
von Red Band und Läkerol.



Läkerol
PASTILLES

3. Oktober bis 27. November 2023
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar
in allen (ggf. grösseren) Coop Pronto Shops.



Mit unseren Tipps kommen Sie problemlos durch den Winter.

AUTOPFLEGE

Sorglos durch den Winter

Mit dieser Checkliste bereiten Sie Ihr Auto optimal für die kalte Jahreszeit vor.

- Reifen wechseln** Zögern Sie nicht lange und wechseln Sie gleich auf Winterreifen. So lassen sich Wartezeiten bei Werkstätten und Reifendiensten vermeiden. Dazu empfiehlt das TCS, auf die Qualität der Reifen zu achten. Nur diejenigen mit Schneeflockensymbol garantieren hohe Sicherheit auf nasser, verschneiter und vereister Strasse. Prüfen Sie auch monatlich den Luftdruck Ihrer Reifen. Ein Sicherheitsfaktor, der auch Ihr Portemonnaie schonen kann.
- Beleuchtung kontrollieren** Auf die Beleuchtung muss in der dunklen Jahreszeit unbedingt Verlass sein. Daher sollten alle Leuchtmittel überprüft und notfalls in einer Werkstatt korrekt eingestellt werden.
- Scheibenfrostschutz kontrollieren** Dem Scheibenwischwasser sollte geeigneter Winterreiniger hinzugefügt werden – dieser reinigt nicht nur die Scheiben, sondern sorgt auch dafür, dass Wasser, Pumpe und Spritzdüsen nicht einfrieren.
- Kühlerfrostschutz kontrollieren** Vor Winterbeginn ist zu prüfen, ob das Kühlmittel so viel Frostschutz enthält, dass die Kühlanlage vor Frost geschützt ist. Diese Überprüfung sollte bei kaltem Motor und ausreichendem Füllstand – zwischen «min» und «max» des Kühlmittelbehälters – stattfinden.
- Batterie kontrollieren** Wenn die Batterie bereits bei Temperaturen über dem Gefrierpunkt den Anlasser nur noch müde durchdreht, dann sollte sie unbedingt geprüft und falls nötig, rechtzeitig ersetzt werden.
- Scheibenwischer kontrollieren** Scheibenwischer, die Schlieren auf der Scheibe hinterlassen, sollten gegen neue ausgetauscht werden. Für Autos, die über Nacht draussen parkieren, empfiehlt es sich, Isolationsfolien unter die Scheibenwischergummis zu legen, damit sie nicht anfrieren und beschädigt werden.
- Türschlösser pflegen** Ein Universalspray in die Türschlösser sprühen, damit diese nicht zufrieren. Es lohnt sich auch immer, ein Türschlossenteiser dabei zu haben.



ploom
TRULY UNIQUE

PLOOM X ADVANCED

Die neue Art, Camel zu genießen

Bring deinen «Heated Tobacco»-Genuss auf ein neues Level: Ploom steht für eine einzigartige Kombination aus reichhaltigem Tabakgeschmack, raffinierter HeatFlow-Technologie und individuellem Style.

Kaum ein Name prägte die weltweite Tabakkultur so sehr wie Camel. 110 Jahre nach ihrer Gründung geht die Traditionsmarke neue Wege: Ab sofort steht Camel für eine moderne und extra-stylische Art des Tabakgenusses. Möglich macht es der neue Tabakerhitzer Ploom X Advanced

mit den dazugehörigen Sticks von Camel.

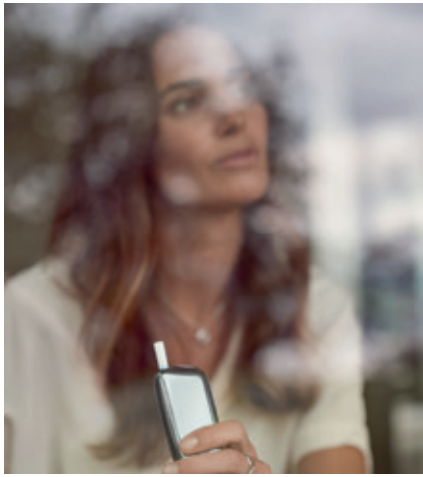
Tabakerhitzer unterscheiden sich von klassischen Zigaretten, indem sie den Tabak nicht verbrennen, sondern nur erhitzen. Das System bringt den Vorteil, dass sich der Tabak ganz ohne Rauch und Asche genießen lässt. Die ausgeklügelte HeatFlow-Technologie von Ploom sorgt dabei nicht nur für eine optimale Hitzeverteilung innert weniger Sekunden, sondern auch für einen reicheren Geschmack als bei vergleichbaren Produkten.

Die einzigartige Tabakmischung wurde exklusiv für Ploom entwickelt und vereint erlesene



Sorten wie den traditionellen Virginia- oder den würzigen Burley-Tabak. Zusätzlich hinzugefügte Tabakblattbestandteile sorgen für einen besonders authentischen Geschmack. Ein weiteres Plus:





Im Vergleich zu herkömmlichen Zigaretten wurden bei Ploom bis zu 95 Prozent¹ weniger Schadstoffe gemessen. Auch der Rauchgeruch an den Kleidern² kann dank Ploom reduziert werden.

Was den neuen Tabakerhitzer ebenfalls auszeichnet, ist seine praktische und simple Anwendung: Das Gerät kommt ohne sichtbare Tasten aus und funktioniert über ein innovatives IntuiToch-System. Die Bedienung

erfolgt durch einfache und – der Name verrät es – intuitive Handgriffe. LEDs informieren zudem darüber, wenn das Gerät einsatzbereit ist, wann es geladen werden muss und vieles mehr. Der Akku reicht für 20 Sticks und damit ein ganzes Päckli – anschliessend wird er ganz einfach über einen USB-C-Anschluss wieder aufgeladen.

Übrigens: Das «X» in Ploom X steht für die vielen Extras, von denen die Konsumentinnen und Konsumenten profitieren können. So hast du die Wahl zwischen verschiedenen Farben, zahlreichen Cover-Designs sowie weiteren Accessoires. Die neue Art, Camel zu geniessen, schmeckt somit nicht nur toll, sie sieht auch stylisch aus. Hast du Lust auf dein ganz persönliches «Heated Tobacco»-Erlebnis? Dann sichere dir jetzt dein persönliches Ploom-Set bei Coop Pronto.



Publireportage

¹ Auf der Grundlage des auf vorhandenen maschinell gemessenen Daten basierenden Vergleichs zwischen dem Dampf von Ploom X Advanced und dem Rauch einer Standard-Referenzzigarette (1R6F), bezogen auf die 9 Arten von schädlichen Komponenten, deren Reduktion im Zigarettenrauch die WHO empfiehlt.

² Basierend auf einem sensorischen Test durch ein Testpanel zum Vergleich der Geruchsintensitäten von Zigarettenrauch und dem Dampf einer repräsentativen Stichprobe von erhitzten Camel Tabakstücken.

THE NEW WAY TO ENJOY TOBACCO



ploom
TRULY UNIQUE

HEATED TOBACCO TECHNOLOGY

DIESES TABAKERZEUGNIS KANN IHRE GESUNDHEIT SCHÄDIGEN UND MACHT ABHÄNGIG. CE PRODUIT DU TABAC PEUT NUIRE À VOTRE SANTÉ ET CRÉE UNE DÉPENDANCE. QUESTO PRODOTTO DEL TABACCO PUÓ NUOCERE ALLA TUA SALUTE E PROVOCA DIPENDENZA.

Wohltuend für Rachen und Hals



A.Vogel



Santasapina® Bonbons schmecken ausgezeichnet und helfen bei

- Husten
- Heiserkeit
- Rachenkatarrh

Natürlich - aus frischen Tannenspitzen



Meister Bäcker Qualität

Extra reissfest

Swiss Made

20% Bon

20% Rabatt auf Alustar, Backstar und Jet-Cut!
Gültig bis 27. November 2023.
Bon nicht kumulierbar und nur einmal einlösbar in allen Coop Pronto Shops.

coop
pronto



7 610813 810920

Zu gewinnen

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen (Fr-So) für zwei Personen inkl. Frühstück im Hotel Drei Könige Einsiedeln.



Schwyz Tourismus/Zürrier

Wettbewerbsfrage

Wie heisst das Gebäck aus Honigteig von Einsiedeln? Mehr dazu auf den Tourismuseiten 12 und 13.

Zu gewinnen

Coop Pronto verlost 5 x 2 Tickets für die Basler Premiere von «COLD». Lösen Sie dazu das unten stehende Sudoku. Die Tickets sind für die Premiere am 7. Dezember 2023 gültig (Kaserne, Basel) und werden per Post an die Gewinner zugestellt.



Tobias R. Dürriing

Sudoku

Schlüssel zum Gewinn ist die richtige Zahlenfolge im Sudoku (farbig markierte Felder von links nach rechts).

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

©raetsel.ch 1647657

Marzipan-ersatz	Qualität	Blütenpracht engl. und	Vorzeichen	Portal feierl. Gelübde	Abk.: Steinkohleeinheit	Schweiz. Stadt		
gleichgültig, einertei			Fluss durchs Misox					
			Heidekraut			1		
Vorn. v. Ganz ↑				best. Artikel (1. Fall)				
Ferienort i. Kt. GR				6				
		4				Nachtgreifvogel	Bündner Eishockeyclub	
Bausatz								
Autokz. Peru		Schweiz. Gewerkschaftsbund						
kurz für: in das								
engl. Taxi	Nukleus Mz.							
lodernd (poet.)		Gruss						
			weil					
			brauner Zuckersirup	früher, eher Abgasgifter				
Trend, Zeitgeschmack			Himmelskörper					
harter Teil der Vogelfeder			Kampfsplatz unverletzt			8		
überstehender Faden		Verbindungsstelle			Insel-europäer	synthet. Droge		
		5			abgeklärter Hering			
			Küster					
						3		
3./4. Fall von wir					unser Planet			
Berg im Kt. SZ								

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

So sind Sie dabei

Wettbewerbsfrage, Sudoku oder Kreuzworträtsel gelöst?

Unter www.coop-pronto.ch/kundenmagazin können Sie gratis teilnehmen.

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeschluss: 26. November 2023. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden zwecks Wettbewerbsabwicklung an Dritte weitergeleitet. Die Lösung des Rätsels ist ab 5. Dezember 2023 auf www.coop-pronto.ch zu sehen.

Die Gewinner der Wettbewerbe werden schriftlich benachrichtigt.

Das nächste Pronto erscheint am **28. November 2023!**

QUALITÀ ROSSA

ORIGINAL ITALIENISCHER CAFFÈ-GENUSS



LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895