



Echt gut gemacht.

Castrop-Rauxel

Wir finden, probieren
muss sich lohnen!GLOBUS Fleischwurst
Im Ring, mit PhosphatProbierpreis
1 kg
6,90
7,00GLOBUS Bratwurst
mit Rahmwirsing und
Kartoffelstampf**5,00**Romatomaten
Ursprung Spanien,
Sorte siehe Etikett,
KL I, 1 kg = 1.98500 g-Schale
0,99Orangen
Ursprung Spanien,
Sorte siehe Etikett,
KL I, 1 kg = 1.004 kg-Beutel
3,99Scheibenfrostschutz
Frostsicher bis -20 °C,
1 l = 1.005 l
4,99

GLOBUS

Frisch gemacht.
Hausgemacht.
Jede Nacht.Herr Heinrich,
GLOBUS MeisterbäckerGLOBUS Weizenbrötchen
Stück = 0.1010 Stück
0,99GLOBUS Weizenmischbrot
Mildes Brot, mit hauseigenem
Naturhauerteig gebacken1.000 g
0,99GLOBUS Roggenmischbrot
60/401.000 g
0,99
1,39Géramont Weichkäse,
Le Snack oder Bresso
Feine Häppchen
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.95–19.90Dr. Oetker Die Ofenfrische oder Tradizionale
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 4.11–5.11je 350–435 g
1,79Müller Froop
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.60je 150 g
0,39Melitta
Bella Crema
Ganze Bohnen,
verschiedene
Sortenje 1 kg
13,49Maggi Fix oder Würzpasta
Verschiedene Sorten,
1 kg: 6.77–15.71je 28–65 g
0,44Warsteiner Bier
Verschiedene Sorten, auch Alkoholfrei,
je 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l-MW-Flasche,
1 l: 1.00/1.26 + Pfand 3.10/3.42Frosta Fertiggerichte Classic
oder Black Edition
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 4.98–5.53je 450–500 g
2,49Tempo Taschentücher
Verschiedene Sorten und Inhalte,
je 20 x 9/24 x 9/30 x 10 Tücher,
10 Tücher: 0.09–0.16je Packung
2,79Ariel Waschmittel Pulver, Flüssig oder Pods
Verschiedene Sorten, je 3,96 kg/3,6 l/60 Stück,
1 WL: 0.20–0.27Klarsichtboxen-Set
Kunststoff, verschiedene
Größen und Farben,
je 3er- oder 4er-Set:
von **6,99** (17,99*)
bis **8,99** (25,99*)Lacoste Herren-Retros
95 % Baumwolle,
5 % Elasthan oder
-T-Shirts
100 % Baumwolle,
verschiedene Größen
und Farbenje 3er-Pack
24,99
45,00*

Viel gespart zum Jahresstart:

GÜNSTIG

gibt's bei

GLOBUS

Padautomat HD6553/70
1.450 W, 1-2 Tassen,
Volumen 0,7 l, Kontrollleuchte,
Endabschaltung nach 30 Min.

Passend dazu:
Senseo Entkalker
CA6520/00
5.99 (6.99*)



44,99
84,99*

Dampfbügeleisen SI3450L
2.400 W, Keramik-Bügelsohle, Wassertank: 220 ml,
Vertikaldampf, Dampfstoß: 120 g/Min., Tropfschutz,
Sicherheitsabschaltung



GRUNDIG

12,99
49,99*

Treteimer Paso
Kunststoff, verschiedene
Farben und Modelle,
6 l: je 9.99 (10.49*),
20 l: je 17.99 (31.99*) oder
40 l: je 23.99 (49.99*)

Passend dazu:
OHO Müllbeutel
Versch. Größen,
ab 0,59 oder
Pely Müllbeutel
35 l: 1.29 (1.99*)



1. Klappritt
Kunststoff, faltbar,
35 x 27 x 22 cm: 4.99 (17.99*)
oder 2. Sitzhocker
Kunststoff, faltbar,
36,5 x 30 x 32,5 cm:
6.99 (10.99*)



4,99
17,99*

Glas-Frischhaltebox
Mit Clip-Deckel, auslaufsicher, spülmaschinen-,
gefrier-, und mikrowellengeeignet, ohne Deckel
backofengeeignet, verschiedene Größen,
von 370 ml: 1.99 (3.99*)
bis 1.500 ml: 4.99 (7.99*)



1,99
3,99*

Senseo Kaffee pads

Verschiedene Sorten,
je 8-16 Pads, 1 Pad: 0.14-0.28,
1 kg: 20.00-22.20



je 100-111 g
2,22

Iglo Schlemmerfilet oder Filegro
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 6.03-9.54



je 240-380 g
2,29

Hochland Grünländer Scheiben,
Hauchdünn oder Würfel
Verschiedene Sorten,
1 kg: 12.07-15.36



je 110-140 g
1,69
2,69

Knorr Schlemmersauce
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.96

je 250 ml
0,99

Lorenz Crunchips
oder Crunchips Wow oder Roasted
Verschiedene Sorten, 1 kg:
5.66-9.00

je 110-200 g
0,99

Ritter Sport Tafelschokolade
Bunte Vielfalt
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.10



je 100 g
1,11

Nescafé Dolce Gusto

Verschiedene Sorten, je 8-16 Kapseln,
1 Kapsel: 0.24-0.47, 1 kg: 30.08-31.58



je 120-126 g
3,79

Langnese Cremissimo

Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 l: 1.88-2.05



je 825-900 ml
1,69

Oro di Parma
Tomaten Passiert oder Stückig,
Pizza- oder Pastasauce
Verschiedene Sorten,
1 kg: 3.04-3.23



je 400-425 g
1,29

Maggi Sauce in der Doppelpackung
Verschiedene Sorten, ergibt 2 x 250 ml,
1 l = 1.38



je 2er-Pack
0,69

Lorenz
Erdnuss-Locken
Verschiedene Sorten, 1 kg:
5.66-7.62

je 130-175 g
0,99



je 200 g
1,69

VEGANUARY

Feinkost Popp Veganer Feinkostsalat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 10.60



Alpro Nuss-Drink
Verschiedene Sorten



YFood Trinkmahlzeit
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 5.98
+ Pfand 0.25



Mondamin Saucenbinder
oder Mehlschwitze
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.76



Oreo
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.22-13.44



3 kaufen
1€
SOFORT
RABATT
mit Coupon!

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:
Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie 1€ Sofortrabatt beim Kauf von mindestens 3 Knoppers Schnitten oder Knoppers Riegel Produkten (gültig für das gesamte Knoppers Schnitten (Bei) und Knoppers Riegel (Se) Sortiment, Verfügbarkeit im Markt vorausgesetzt) direkt an der Kasse. Nicht alle aufgezählten/ abgebildeten Artikel sind jederzeit vorrätig. Nur jeweils 1 Coupon pro Kauf einlösbar. Coupon einlösung nur in Deutschland und nur in teilnehmenden Märkten möglich. Barauszahlung und Rechtsweg ausgeschlossen. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Coupons sind nur im Original gültig. Kopien werden nicht akzeptiert. Coupon 12.01. bis 17.01.2026



Light Live
Rot, Weiß oder Rosé
Alkoholfrei,
fruchtig und leicht,
1 l = 3.59



je 0,75 l
2,69
3,79

Anselmann Pfalz DQW
Verschiedene Sorten,
charaktervolle und
vielschichtige Weine,
aus der Pfalz,
1 l = 6.65



je 0,75 l
4,99

Chantré Weinbrand oder Cuvée Rouge
36 % Vol.,
1 l = 8.56



je 0,7 l
5,99

Averna Amaro
29 % Vol., ist einer der
wenigen Kräuterliköre,
der pur als auch in
Mixgetränken und
Cocktails seinen einzig-
artigen Geschmack und
feine fruchtige Note
entfalten kann,
1 l = 15.70



0,7 l
10,99
13,99

Fernet-Branca oder
Branca Menta
28–35 % Vol.,
1 l = 17.13



je 0,7 l
11,99

Ouzo of Plomari
40 % Vol.,
1 l = 14.27



Wodka Gorbatschow
37,5 % Vol.,
verschiedene
Sorten,
1 l = 9.27



0,7 l
9,99

Allgäuer Büble
Verschiedene Sorten, je 20 x 0,5 l-MW-
Bügelverschlussflasche,
1 l = 1.40
+ Pfand 4.50



je Kiste
13,99
17,99

Römerwall Mineralwasser
Verschiedene Sorten, je 12 x 0,75 l-
MW-Flasche,
1 l = 0.39
+ Pfand 3.30



je Kiste
3,49

Aquintell Mineralwasser oder Lemon
Verschiedene Sorten, je 12 x 1 l-PET-Flasche,
1 l = 0.29
+ Pfand 3.30



Fa Dusche
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.96



je 250 ml
0,99

Garnier Wahre Schätze Shampoo oder Spülung
Verschiedene Sorten,
1 l: 7.96–9.95



je 200–250 ml
1,99

Pfanner Tee
Verschiedene Sorten,
Tetra Pak,
1 l = 0.65,
pfandfrei



je 6 x 1,25 l
5,99

Sinalco Limonade
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 0.80
+ Pfand 1.50



je 6 x 1,25 l
5,99

Pril Handgeschrirrspülmittel
Verschiedene Sorten,
1 l: 2.06–3.09



je 450–675 ml
1,39

Somat XXL Caps oder Tabs
Verschiedene Sorten,
je 42–70 Stück/0.819–1.62 kg,
Stück: 0.11–0.19/1 kg: 4.93–9.76

je Packung
7,99



Cesar Hundenassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.00

je 150 g
0,75



Kuschelweich Weichspüler
Verschiedene Sorten,
je 750–1.000 ml,
1 WL: 0.04–0.05



je 28–38 WL
1,49

Weißen Riese Waschmittel Pulver, Flüssig oder Caps
Verschiedene Sorten,
je 4,5 kg/4,5 l/80 Stück,
1 WL: 0.13–0.16



je 80–100 WL
12,99



Vitakraft Fleischsnack für Hunde
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 15.96–19.95

je 200–250 g
3,99
5,99



SNACK DICH FIT

GEWINNE MIT

je Stück
0,79



Kiwis gold
Ursprung Griechenland/
Italien, Sorte Sungold,
KL I



JETZT
TEILNEHMEN

Kiwis grün
Ursprung Griechenland/
Italien, Sorte Hayward,
KL I

je Stück
0,59

**1x AKTIVURLAUB IM
WERT VON 4.000 €**

**2x PREMIUM
KÜCHENMASCHINE**

**300x JAHRESABO
FÜR PREMIUM
GESUNDHEITSAPP**



Aktionstermin: 01. November 2025 bis 28. Februar 2026. Teilnahme ab 18 Jahren und in Deutschland möglich. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter zespri.com/de-de/gewinnspiel



300 g-Schale
2,22

Premium Mini-Bananen
Ursprung Ecuador,
1 kg = 7.40

3er-Schale
1,99

Passionsfrüchte
Ursprung Kolumbien



je 125 g-Schale
0,99

Heidelbeeren
Ursprung Argentinien/Peru/
Südafrika, KL I,
1 kg = 7.92



800 g-Schale
1,99

Tafeläpfel „Pompur“
Ursprung Deutschland,
KL I, 1 kg = 2.49

Allergiker-
freundlich



Wirsing
Ursprung Italien,
KL I



1 kg
1,39



GLOBUS Bio Gurken
Ursprung Spanien, KL II



pro Stück
1,11



Buschbohnen
Ursprung Marokko, KL I,
1 kg = 3.98



500 g-Beutel
1,99

Chicorée
Ursprung Belgien/
Deutschland/Niederlande,
KL I, 1 kg = 2.98

je 500 g-Beutel
1,49



Süßkartoffeln orangefleischig
Ursprung Ägypten/USA,
Sorte Covington

je kg
1,49



Champignons braun
Ursprung Belgien/Niederlande/Polen,
KL I, 1 kg = 4.23

je 400 g-Schale
1,69



Speisezwiebeln gelb
Ursprung Deutschland/
Neuseeland, KL I

je 1 kg-Netz
1,00



Cenovis Bio Klare Gemüsebrühe
Ohne Hefe, 12 Würfel,
1 kg = 14.21



126 g
**1,79
2,59**



Alnavit Bio Haferflocken
1 kg = 4.42

450 g
**1,99
2,49**



Innocent Smoothie,
Plus Smoothie oder Shot
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l: 5.96–18.63
+ Pfand 0.25

je 80–250 ml
1,49



Angebots-Garantie! → globus.de/garantien

GLOBUS

Meisterbäckerei



Ich weiß, was in
unserem Teig steckt.
Weil ich ihn selbst
geknetet habe.

Herr Thönnissen,
Teamleiter der Meisterbäckerei

GLOBUS Baguette
Mit Pfefferkruste,
1 kg = 6.40

250 g
1 60



GLOBUS Kastenweißbrot
Aus 100 % Weizenmehl
gebacken, 1 kg = 4.70



500 g
2 35

GLOBUS Elsässer Landbrot
80/20 Weizenmischbrot,
1 kg = 4.60

750 g
3 45

GLOBUS Frankfurter Kranz
Rührkuchen mit
Buttercreme,
1 kg = 11.75

850 g
9 99

1 belegtes GLOBUS Brötchen
+ Coca-Cola
0,5 l PET-Flasche
+ Pfand 0.25

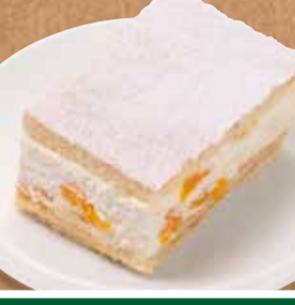
Kombiangebot

2 49



GLOBUS Sahneschnitte
Verschiedene Sorten

je Stück
2 55



GLOBUS Obstplunder
Verschieden belegt

je Stück
2 10



Snackinsel

Für den kleinen Hunger
beim Großeinkauf: leckere
Backwaren, Snacks
und mehr.

GLOBUS
Restaurant

essen
gratis*

Bei GLOBUS sind die Kleinsten die Größten

*Wenn die Begleitperson ein Hauptgericht bestellt, genießen
Kinder unter 1,10 m Körpergröße ihr Essen umsonst.

An unserer Sushitheke

So entsteht
unser Sushi



298 g
7 99

GLOBUS Bowl mit Hähnchen
Hühnchenfleisch mit Marinade, Sojasauce,
Sushi-Reis, Paprika, Mango, Avocado, Kresse,
Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, gerösteten
Sesamsamen und
eingeleistem
Ingwer,
1 kg = 23.08

321 g
7 50

Hähnchengeschnetzeltes
Zürcher Art
mit Spätzle

9 50

Schweizer Schnitzel
dazu Pommes frites

10 00



Montag

Käsespätzle
mit kleinem Beilagensalat

8 50

Gebratenes Zanderfilet
auf Grillgemüse,
dazu Kräuterreis

11 50



Dienstag

Donnerstag

Freitag

12 50

Schweinefilet
mit Rahmsauce,
Mischgemüse
und Röstiitaler

10 50

Hirschgulasch
mit Wurzelgemüse
in Rotwein geschmort,
dazu Knödel



Mittwoch

Samstag

Informationen zu Allergenen und Zusatzstoffen entnehmen
Sie bitte den Aushängen in unserem GLOBUS Restaurant.

1 kg
8,90

GLOBUS Biergartenbraten
Mit Bergkäse, Kochschinken*
und Alpensalz

GLOBUS Backofenbraten
Verschiedene Variationen,
vom Schwein

je kg
8,90

Frau Bohns
Wurst-Empfehlung:

GLOBUS Zupfbraten
Vom saftigen Schweinehinterschinken, in der Backofenschale

1 kg
7,90

GLOBUS Cordon bleu*
Vom Schwein

1 kg
8,90

GLOBUS Schweinegeschnetzeltes
Verschieden mariniert

je kg
7,90



Braten-Aufschliff

100 g
1,59

GLOBUS Frischwurst-Aufschliff
Verschiedene Sorten, mehrfach sortiert, geschnitten

je 100 g
1,19

GLOBUS Schmierwurst
Fein

100 g
1,29

GLOBUS Römerbraten
Am Stück, vom frischen Schweinekamm, mild gepökelt und geräuchert

1 kg
6,90

T-Bone Steak
Vom Charolais-Jungbüll

1 kg
19,90

GLOBUS Burger-Patties
Vom Charolais-Jungbüll

1 kg
12,90

GLOBUS Krakauer*
Im Ring

1 kg
9,90

Schweineschnitzel
Aus der Oberschale



Wir sind nur günstig, weil wir nachhaltig sind. Durch eine fast vollständige Verwertung des Tieres.

GLOBUS Hausmacher Blut- oder Leberwurst
Im Ring

1 kg
6,40

GLOBUS Kaiserbraten
Vom Kasseler Stielkotelett, ohne Knochen

1 kg
6,40

GLOBUS Rinderrouladen
Vom Charolais-Jungbüll

1 kg
15,90

GLOBUS Leberknödel
Nach hauseigener Rezeptur

1 kg
7,90

GLOBUS Suppenfleisch
Vom Charolais-Jungbüll, aus dem Brustkern

1 kg
11,90

GLOBUS Rohesser
Nach Westfälischer Art, im zarten Saitling

1 kg
8,90

Schweineschnitzelfleisch
Aus der Keule, Hüfte oder Unterschale, am Stück



je kg
6,90

So entsteht unsere Blut- & Leberwurst

1 kg
13,90

*Mit Phosphat

1 kg
13,90

*Mit Phosphat

GLOBUS

Fischtheke

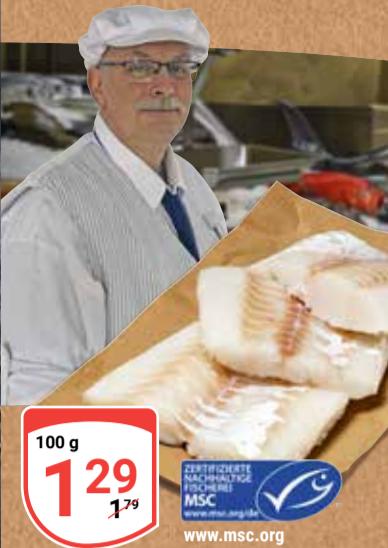
Viktoriaseebarschfilet
Ideal zum Braten, festes Fleisch,
aromatischer Geschmack

100 g
1 69
2²⁹

100 g
0 99

Heringshappen in
Dillcreme
Heringsfilet in einer
Dill-Joghurtcreme

Herrn Wolfhagens
Fisch-Empfehlung:



100 g
1 79
2¹⁹

Geräucherte Forelle
Besonders saftig durch
die Heißräucherung

100 g
1 79
1⁸⁹

Kabeljau
Ohne Kopf, aus MSC-
zertifizierter Fischerei

ZERTIFIZIERTES
NACHHALTIGES
FISCHEINWÄRT
MSC
www.msc.org

Kabeljaufilet-
Portionen

Ohne Haut, aufgetaut, aus MSC-
zertifizierter Fischerei

Shrimpscocktail Miami
Mit exotischen Früchten,
in sahnigem Dressing

Thunfisch-Frischkäsezubereitung
Doppelrahmstufe im
Milchanteil

Seealgenzubereitung
Ideal als Beilage zu gebratenem
Fisch, aufgetaut, mariniert

Matjesdoppelfilet
Aus MSC-zertifizierter
Fischerei

Lachsspezialität
Verschiedene Sorten



100 g
1 69
2⁴⁹

100 g
1 00
VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

100 g
1 49

pro Stück
1 49
1⁹⁹
ZERTIFIZIERTES
NACHHALTIGES
FISCHEINWÄRT
MSC
www.msc.org

je 100 g
3 99

Frau Congius
Käse-Empfehlung:



100 g
1 79

Taleggio DOP

Italienischer Weichkäse
aus der Lombardei, mild-würzig,
50 % Fett i. Tr.

100 g
2 19

Appenzeller kräftig-würzig
Schweizer Hartkäse
mit Rohmilch hergestellt,
mind. 4 Monate gereift,
51 % Fett i. Tr.

100 g
1 99

Goldenn Bergkäse
Österreichischer Heumilch-Hartkäse mit
Rohmilch hergestellt, 180 Tage gereift,
aromatisch-würzig, 45 % Fett i. Tr.

GLOBUS
Käsetheke



Landana Gouda Holland g.g.A.
mittelalt

Schnittkäse,
rahmig-
aromatisch,
48 % Fett i. Tr.



100 g
0 99

Bio Almkönig
Österreichischer
Schnittkäse,
mild-nussig,
45 % Fett i. Tr.



100 g
1 29
1⁶⁹



Bonbel Butterkäse
Französischer, halbfester Schnittkäse,
rahmig-mild, mit feinen Butteraromen,
48 % Fett i. Tr.



100 g
1 69

Brie Mariotte
Französischer Weichkäse,
rahmig-mild, mit weißem
Edelpilz überzogen,
60 % Fett i. Tr.



100 g
1 39

GLOBUS Zupfbrot
Kochschinken-Käse

Weizenmischbrot, gefüllt mit
pikanter Kräuterpaste,
würzigem Käse und
saftigem Schinken,
1 kg = 9.62



Ferrero Kinder
Milch-Schnitte,
Maxi King oder Pinguif
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.93–13.24



je 105–140 g
1,39
1,89



Schwälchen Körfez Joghurt
3,5 % oder 10 % Fett



je 1 kg
2,19
2,69

Zum Dorfkrug Dessert
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.31



Vegan
je 375 g
1,99

Nestlé Mix-in
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.75



je 120 g
0,69
0,99

Berchtesgadener Land Topfen
Mager, Halbfett oder Rahmstufe
Bayerischer Speisequark,
1 kg = 3.52



je 250 g
0,88

Antipasti
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 9.93



Diese Woche
noch billiger!
je 150 g
1,49
1,79

Casa Pietra Pasta
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 3.18–3.98



Diese Woche
noch billiger!
je 400–500 g
1,59

Fräulein Heidemarie
Putenbrustfilet
SB-verpackt



1 kg
9,29

Fräulein Heidemarie
Hähnchenunterschenkel
HKL A, SB-verpackt, 1 kg = 6.65



600 g
3,99

Hello Sandwich
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
8.05–14.90



Diese Woche
noch billiger!
je 100–185 g
1,49
1,99

Henglein Spätzle oder Gnocchi
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
3.58–4.48



je 400–500 g
1,79

Nadler Heringsfilets
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.20–7.63



je 300–440 g
2,29

Jeden Tag Back-Camembert
Paniert und vorgebacken, gekühlt,
mit Preiselbeer-Dip,
1 kg = 7.97



350 g
2,79
2,99

Diese Woche
noch billiger!

Yuu'n mee Gourmet-Garnelen
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren, 1 kg:
24.98–31.22



je 320–400 g
9,99

Lekker & Anders
Street Food
Pizza Döner
Türkische
Pizza-Variante,
tiefgefroren,
1 kg = 8.58



325 g
2,79
3,79

Farm Feinkost Knusperente
Eine halbe Ente, ohne Knochen, ofenfertig
gewürzt, tiefgefroren, 1 kg = 15.59



320 g
4,99

Jeden Tag Königsberger Klopse
Tiefgefroren, 1 kg = 4.42



450 g
1,99

Diese Woche
noch billiger!

Iglo Rahmspinat oder Apfelrotkohl
Tiefgefroren, 1 kg = 2.39



je 750 g
1,79

McCain Chef,
Steakhouse oder
Western Frites
Tiefgefroren,
1 kg: 2.12–2.65



je 600–750 g
1,59
2,79

Schwarzstädter Rösti
Tiefgefroren, 1 kg = 3.31



450 g
1,49

Laktosefrei

Valsoia Soja-Eis
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
je 3–4 Stück, 1 kg: 11.10–13.32



je 250–300 g
3,33
5,39



Frische-Garantie! → globus.de/garantien

Ferrero Eis Multipack
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 l: 7.75–15.50



je 180–360 ml
2,79

Conditorei
Coppenrath & Wiese
Unsere Goldstücke
Brötchen Klassik
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren,
1 kg: 2.76–4.97



je 300–540 g
1,49



WhatsApp-Kanal

Exklusive Einblicke

Infos als Erstes

globus.de/whatsapp

Jetzt Kanal abonnieren



Zum Beispiel:



facebook.com/globus.de

Bresso Frischkäse
Verschiedene Sorten, im Becher oder
als Portionen, 1 kg: 7.40–9.25



je 120–150 g
111



Brunch
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.43



Jede Woche neu
Exklusive Rabatte für
Mitglieder!

30%
mein GLOBUS



Salzburgmilch
Premium Käsestück oder -scheiben
Verschiedene Sorten, je 150–250 g

Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

Leicht & Cross Mein Knusperbrot
Verschiedene Sorten, 1 kg = 7.92



je 125 g
0,99

Golden Toast
Dinkel Harmonie Sandwich
1 kg = 3.05



je 750 g
2,29

Berchtesgadener Land
Frische Bergbauern Milch
1,5 % oder 3,5 % Fett,
länger haltbar



je 1 l
111
1,39

Alpenhain
Obazda oder Camembert-Creme
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.92



je 125 g
1,49
2,29

Ergüllü Mediterrane Creme,
Dip oder Aufstrich
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.95–15.92



je 125–200 g
1,99
2,59

Discount-günstig
Bis zu **8.000** Produkte
discount-günstig!

Jeden Tag H-Milch
1,5 % oder 3,5 % Fett



Diese Woche
noch billiger!

je 1 l
0,79

Jeden Tag Geriebener Käse
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.76



Diese Woche
noch billiger!

je 250 g
1,69

Jeden Tag Salami
Verschiedene Sorten,
1 kg = 7.45



Diese Woche
noch billiger!

je 200 g
1,49

Jeden Tag
Konfitüre Extra
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.31



Diese Woche
noch billiger!

je 450 g
1,49

Lieken Urkorn
Schnittbrot
Verschiedene Sorten,
1 kg: 2.98–3.73



je 400–500 g
1,49
1,89

Ibis Kinder-Croissant
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.79



je 240 g
1,39
1,59

Diese Woche
noch billiger!

Dan Cake 4 Mini-Kuchen
Gefüllt, einzeln verpackt,
1 kg = 5.16



je 250 g
1,29
1,69

Dr. Oetker Vitalis Müsli
Verschiedene Sorten,
1 kg: 4.15–7.55



je 425–600 g
2,49

Jede Woche neu
Exklusive Rabatte für
Mitglieder!

20%
mein GLOBUS

GLOBUS Kaffeemilch oder Kaffeesahne
4 % oder 10 % Fett, je 165 g



Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

GLOBUS Loser Tee
Verschiedene Sorten,
1 kg: 19.90–26.53



je 75–100 g
1,99
2,39

Krüger Chai Latte
oder Matcha Latte
verschiedene Sorten,
1 kg: 5.96–10.64



je 140–250 g
1,49
2,29

Jacobs Cappuccino
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.73–12.03



je 290–400 g
3,49
4,29

Eduscho Lieblingsbohnen
1 kg = 13.32



je 750 g
9,99
12,99

**PROBIER'S
VEGAN.
DIESEN JANUAR.**
VEGANUARY ❤



bewusst leben

Sodasan Scheuermilch
1 l = 5.98



Vegan
500 ml
2.99
3.49

Lavera Bio Dusche
Verschiedene Sorten,
1 l = 17.45


Vegan
je 250 ml
3.49
3.99



Lavera Bio Shampoo
Verschiedene Sorten,
1 l = 15.96


Vegan
je 250 ml
3.99
4.49



Alsan-S Pflanzenmargarine
Frei von Milchbestandteilen, auch zum Backen
und Braten geeignet, 1 kg = 3.96



Vegan

250 g
0.99
1.29

Meggle
Die Vegane oder Vegan Streichzart
Einmalig buttrig, 1 kg = 6.36



Vegan

je 250 g
1.59
2.09

**Greenforce Cevapcici,
Mini-Frikadellen oder
Süße Snackbällchen**
Verschiedene Sorten,
1 kg: 13.83–14.65



Vegan

je 170–180 g
2.49
2.79

Lavera Bio Spülung
Verschiedene Sorten,
1 l = 19.95


Vegan
je 200 ml
3.99
4.49



**Jede
Woche
neu**
**Exklusive Rabatte für
Mitglieder!**

 **mein GLOBUS**

20%
mein GLOBUS

Billie Green Vegan
Verschiedene
Artikel und Sorten,
je 70–180 g



Vegan

200 g
3.49
3.99

Planted. Vegane Filetwürfel
Classic, 1 kg = 17.45



Vegan

je 200 ml
3.99
4.49

GLOBUS Braune Linsen
1 kg = 3.71



Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

Planted. Veganes Steak
1 kg = 29.08



Vegan

120 g
3.49
3.99

Alnatura Bio Vegane Mayo
1 l = 9.16



Vegan

250 ml
2.29

Alnatura Bio Falafel
1 kg = 8.76



Vegan

170 g
1.49

Red Band Fruchtgummi oder Lakritz
Verschiedene Sorten, 1 kg = 6.45



Vegan

je 200 g
1.29

Frisia Ufonauten
Spitztüte,
1 kg = 19.10



Vegan

78 g
1.49
1.99



Veganz Bio Protein Choc Bar
1 kg = 25.80



Vegan

50 g
1.29
1.99



KoRo Protein Bar
Verschiedene Sorten,
1 kg: 33.17–36.18



Vegan

je 55–60 g
1.99
2.29

**Rittersport Tafelschokolade
oder Protein Crunchy**
Verschiedene Sorten,
1 kg: 22.90–30.53



Vegan

je 75–100 g
2.29
2.59

Jetzt
geht's
rund!

1€

MSC
www.msc.org

je 100-125 g
1 00
1 49



Müller Pudding oder Grießpudding
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.22



Milram Fruchbuttermilch,
Kefir oder
Kefir Drink
Verschiedene
Sorten,
1 l = 1.33-2.00



je 500-750 g
1 00
1 59

Hochwald Happy Drink
Verschiedene Sorten,
1 l = 1.67



je 3 x 0,2 l
1 00
1 29

Dovgan
Gezuckerte Kondensmilch
1 kg = 6.67



150 g
1 00
1 39

Kühne Salatdressing
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.00



je 250 ml
1 00
1 79

Feinkost Dittmann Kapern
Abtropfgewicht 60 g,
1 kg = 16.67



Burger Knäcke
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.00



Südzucker Gelierzucker 3:1
1 kg = 2.00



Happy-Frucht Erdbeeren
Leicht gezuckert,
Abtropfgewicht 160 g,
1 kg = 6.25



je 425 ml
1 00
1 39

Orangina
Original oder Rouge
PET-Flasche,
1 l = 2.00
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
1 00

Katlenburger Bowle to go
Erdbeere oder Pfirsich,
gekühlt serviert ein
echter Genuss,
1 l = 3.03



je 0,33 l
1 00

Etoile Mineralwasser
1 l = 0.20,
pfandfrei



Hakle
Feuchtes Toilettenpapier
Verschiedene Sorten,
10 Tücher = 0.24



je 42 Tücher
1 00
1 69

Palmolive Duschgel
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.00



je 250 ml
1 00

Q-tips Pflegestäbchen
Nachfüller,
10 Stück = 0.06



je Artikel
1 00
1 29

WC Ente Aqua Blue 4 in 1
Original oder Nachfüllpack



je Artikel
1 00
1 29



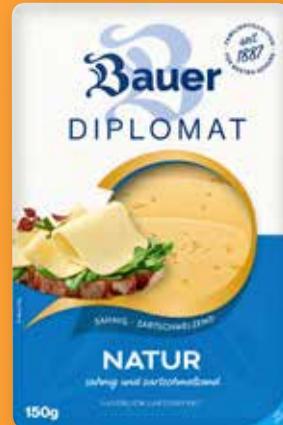
Angebots Gültigkeits-Garantie! → globus.de/garantien

Salakis Schafskäse
Aus 100 % Schafmilch,
verschiedene Sorten,
1 kg: 10.00–13.33



je 150–180 g
2,00
2⁴⁹

Bauer Scheibenkäse
Verschiedene Sorten,
1 kg = 13.33



je 150 g
2,00
2⁴⁹

Abraham Schinken
Verschiedene Sorten,
1 kg = 25.00



je 80 g
2,00
2⁴⁹

2€

Nadler Fleischsalat
1 kg = 5.00



400 g
2,00
2⁴⁹

Dr. Oetker Fruchtgrütze
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.00

je 400 g
2,00
2⁴⁹

Saupiquet Thunfisch-Salat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 12.50



je 160 g
2,00
2⁴⁹

Henglein Frischer Pizzateig XXL
Ausgerollt auf Backpapier,
1 kg = 3.64



MarNatura Calamares à la Romana
Tiefgefroren,
1 kg = 4.00



500 g
2,00
2⁴⁹

Zabler Hochzeit Nudeln
oder **Paradiso Bio Nudeln**
Verschiedene
Ausformungen,
1 kg = 4.00

je 500 g
2,00
2⁴⁹



Harry Eiweiß Brot
1 kg = 4.00



500 g
2,00
2⁴⁹

Zentis Erdnussbutter
Creamy oder Crunchy
1 kg = 5.71



Knorr Basissoße
Verschiedene Sorten,
ergibt 1,75–2,75 l,
1 l: 0.73–1.14



je Dose
2,00
2⁴⁹

Bifi Original Roll oder Carazza
Verschiedene Sorten,
1 kg: 14.81–25.00

je 80–135 g
2,00
2⁴⁹



Intersnack Tyrrells Chips
Verschiedene Sorten,
1 kg = 13.33

je 150 g
2,00
2⁴⁹



Innocent Saft
Verschiedene
Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 2.22
+ Pfand 0.25

je 900 ml
2,00
3⁶⁹



Katlenburger Fruity
Verschiedene Sorten,
1 l = 2.67

je 0,75 l
2,00
2⁴⁹



Lacalut Aktiv Zahnpasta
Medizinische Zahnpasta,
1 l = 20.00



100 ml
2,00
3⁶⁹

Zu Risiken und Nebenwirkungen
lesen Sie die Packungsbeilage
und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren
Arzt oder in Ihrer Apotheke

Zeiss Brillen-Reinigungstücher
10 Stück = 0.40



50 Stück
2,00
3⁶⁹

Swiss O-Par Trockenshampoo
Verschiedene Sorten,
1 l = 10.00

je 200 ml
2,00
2⁴⁹

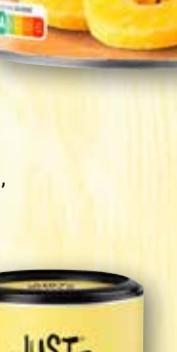


Frosch Reine Pflege Seife
Wiederverschließbar,
Nachfüllpack,
verschiedene Sorten,
1 l = 4.00

je 500 ml
2,00
2⁴⁹



<p>Villosa Sallos Verschiedene Sorten, 1 kg: 5.93–6.59</p>  <p>je 135–150 g 0,89 0,99</p>	<p>Nestlé Schokoriegel Verschiedene Sorten, 1 kg: 11.85–15.08</p>  <p>je 132–168 g 1,99</p>	<p>Storck Merci Petits Verschiedene Sorten, 1 kg = 15.04</p>  <p>je 125 g 1,88</p>	<p>Nestlé After Eight Verschiedene Sorten, 1 kg = 11.45</p>  <p>je 200 g 2,29</p>
<p>Küchle Knabber-Esspapier Verschiedene Sorten, 1 kg = 27.60</p>  <p>je 25 g 0,69 0,99</p>	<p>Funny-frisch Pop- oder Linsenchips Verschiedene Sorten, 1 kg: 16.56–18.63</p>  <p>je 80–90 g 1,49 1,99</p>	<p>Funny-frisch Chipsfrisch Verschiedene Größen, 1 kg: 7.96–12.44</p>  <p>je 160–215 g 1,99</p>	<p>Lorenz NicNac's Verschiedene Sorten, 1 kg = 9.00</p>  <p>je 110 g 1,19</p>

Hawesta Heringsfilets Verschiedene Sorten, 1 kg = 5.95	Del Monte Obstkonserve Verschiedene Sorten, Abtropfgewicht 470–510 g, 1 kg: 5.86–6.36	Leimer Backerbsen 1 kg = 4.95	Birkel Minuto Bechergericht Verschiedene Sorten, ohne Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe, 1 kg = 19.04
 je 200 g 1 19 <small>ZERTIFIZIERTE FISCHERMEISTER MSC www.msc.org</small> www.msc.org	 je 850 ml 2 99	 200 g 0 99	 je 52 g 0 99 1 29
Heinz Tomatenketchup oder Mayonnaise 1 l = 8.14	Just Spices Allrounder Gewürz Verschiedene Sorten, 1 kg: 50.53–84.22	Mazzetti Balsamico Essig Original oder Bianco 1 l = 5.98	Meica 6 Deutschländer Würstchen Bester Deutscher Art, Abtropfgewicht 330 g, 1 kg = 10.58
 je 220 ml 1 79 2 29	 je 45–75 g 3 79	 je 500 ml 2 99	 660 g 3 49
La Miranda Thunfisch mit Tomate und Basilikum 1 kg = 12.44			 2 x 80 g 1 99 2 29

Wein-Empfehlung

von Herrn Wöhrmann
(Weinfachberater)



Valerio Zenato Lugana DOC Riel

Elegant mit Aromen nach weißem Pfirsich und Birnen, trocken, fruchtig und frisch, hervorragend als Aperitif oder als Begleiter zu Vorspeisen, leichten Gerichten, Grillfisch und Meeresfrüchten, 1 l = 9.32

Vignerons
Ardéchois
Classiques IGP
Ardéchois
Frische,
fruchtige
Rebsortenweine,
1 l = 4.65

je 0,75 l
349
499



Feudo Arancio
Stemmarli Sicilia
DOC
Verschiedene Rebsortenweine, trockene, fruchtige Weine aus Sizilien, 1 l = 5.99

je 0,75 l
449



Nemea Reserve
Körperreicher, trockener Rotwein, durch 14-monatige Holzfassreifung samig-weiße Tannine und Aromen von roten Früchten und Vanille, 1 l = 6.65

0,75 l
499
599



Clos de los Siete Mendoza
Argentinien, diese Cuvée aus den klassischen Reben des Malbec, Merlot, Cabernet Sauvignon und Syrah hat einen samig-fruchtigen Körper und eine feingliedrige Struktur, 1 l = 19.99

0,75 l
1499
1699



Winzer Krems
Sandgrube 13, Blauer Zweigelt, Grüner Veltliner oder Weißburgunder
Trocken oder
Zweigelt
Halbtrocken, gehaltvolle, fruchtig-frische Weine, 1 l = 6.65

je 0,75 l
499

Abbazia Asti
Fortuna DOCG
1 l = 6.65

Diese Woche
noch billiger!
0,75 l
499
599

Bosco Dei Cirmioli
Prosecco
Frizzante DOC
1 l = 4.65

0,75 l
349



Villa Rillago
Aperitivo
11 % Vol.,
1 l = 7.13



Zacapa Solera
Gran Reserva
40 % Vol.,
1 l = 49.99

0,7 l
3499



Dooley's
Toffee
Plant Based
Creamy
Liqueur
15 % Vol.,
1 l = 14.27

0,7 l
999
1299



Bulldog Gin
40 % Vol., ein feiner Gin, der nicht nur einen unerwartet exotischen Geschmack hat, sondern sehr sanft ist, er eignet sich hervorragend für Cocktails, kann aber auch pur getrunken werden, 1 l = 27.13

0,7 l
1899
2299



Glen Scotia
Harbour Single Malt
Scotch Whisky
40 % Vol., fruchtig und süß, weicher Pfirsich und grüner Apfel, gefolgt von Toffee Fudge und Vanillepudding, 1 l = 39.99

0,7 l
2799
3199



GLOBUS Mineralwasser
Verschiedene Sorten, natriumarm, PET-Flasche aus 100 % recyceltem Kunststoff, 1 l = 0.83 + Pfand 1.50

Auch erhältlich:
Wasser mit Zitrone
je 6 x 0,5 l
249
279



Bud Spencer Whisky
Verschiedene Sorten, 46-49 % Vol., 1 l = 42.84

je 0,7 l
2999
3999



Bud Spencer Likör
21-33 % Vol., verschiedene Sorten, 1 l = 28.56

Solange
der Vorrat
reicht

je 0,7 l
1999
2999



Hochwald Mineralwasser
Verschiedene Sorten, je 9 x 0,75 l-MW-Flasche, 1 l = 0.56 + Pfand 2.85

je Kiste
379



LevUp Energy Drink
Verschiedene Sorten, 1 l = 3.00 + Pfand 0.25

je 0,33 l
099



Durstlöscher
Verschiedene Sorten, 1 l = 1.30, pfandfrei



26 % Rabatt

Auf alle alkoholfreien Biere/Biermischgetränke im 6er- oder 4er-Pack

Kein Null-Bock – aber Bock auf Null-Alkohol:

Starten Sie Ihre guten Vorsätze für 2026 mit 26 % Rabatt auf alle alkoholfreien Biere und Biermischgetränke im 6er- oder 4er-Pack bei GLOBUS. Und freuen Sie sich auf unsere große Auswahl an Bieren und Biermischgetränken ohne Alkohol bei vollem Geschmack!

Meister Pils oder Radler
1 l = 0.98
+ Pfand 0.25

Diese Woche
noch billiger!
je 0,5 l
049



Bembel with Care Apfelwein
Verschiedene Sorten, 1 l = 1.98 + Pfand 0.25

je 0,5 l
099



Veltins V+
Verschiedene Sorten, MW-Flasche, 1 l = 2.02 + Pfand 0.48

je 6 x 0,33 l
399



Oettinger Fassbrause
Verschiedene Sorten, MW-Flasche, 1 l = 1.51 + Pfand 0.48

Diese Woche
noch billiger!
je 6 x 0,33 l
299



SALE

SALE

SALE

Hartrockner D5210 Pro Air
2.200 W, 2 Gebläsestufen, 3 Temperaturstufen,
Überhitzungsschutz



11,99

Haarpflege-Set
2.000 W, Haartrockner: 3 Heiz- und 2 Gebläsestufen,
Ionen-Keramikgitter Glätteisen: Keramikbeschichtet,
Temperatur
bis 215 °C



**2er-Set
25,99**



Bartschneider MB4700
Touch Tech
Schnittlänge 0,4–18 mm,
1 Aufsatz, Betriebszeit
bis 50 Min., Akku- und
Netzbetrieb



32,99

Damen-Chemise
95 % Viscose,
5 % Elasthan,
Größen: S–XXL,
verschiedene
Farben



by Loris

**je Artikel
9,99**

Damen-Minimizer-BH
Größen: 85–100 B–D,
85–95 E, verschiedene
Qualitäten und Farben

**Modellbeispiele
NATURANA**

**je 2er-Pack
14,99**



Seamless Sport-BH
92 % Polyester,
8 % Elasthan,
mit Klimazone,
Komfortträger,
Größen: L–3XL,
verschiedene Farben

**je 3er-Pack
14,99**



Waschhandschuhe
100 % Baumwolle,
verschiedene
Sortierungen

**je 5er-Pack
3,00**



Seiftuch

**5er-Pack
3,00**



Gästetuch

**5er-Pack
3,00**



Badematte
Verschiedene
Farben



Herren-Socken
Hochwertige Baumwoll-
mischung, Einheitsgröße,
verschiedene Farben



CAT

**je 3er-Pack
4,99**

Thermo-Socken
2er-Pack
5,99 oder
-Kniestrümpfe
2er-Pack
7,99
Größen: 35/38–
43/46,
verschiedene
Farben

**ab
5,99**



Sport- oder Kurzschäft-Socken
Baumwollmischung,
verschiedene Größen
und Farben

**je 3er-Pack
9,99
13,99***



Herren-Retro-Pants
95 % Baumwolle, 5 % Elasthan,
Größen: M–XXL,
verschiedene Farben



**je 2er-Pack
14,99
24,99***

**Damen- oder Herren-
Thermohemd**
oder -hose
50 % Baumwolle,
50 % Polyester,
Damen-Größen: S–XXL,
Herren-Größen: 5–10,
verschiedene Farben



Badematte
Verschiedene
Farben

**je Artikel
4,00**



Waffeleisen ASW1600S
1.600 W, stufenlos regulierbares
Thermostat, Backampel,
Zubereitung von 4 Waffeln
gleichzeitig

bestron
THE CONCEPT COMPANY

5 Jahre
Herstellergarantie

29,99



Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

Bubble-Waffelautomat
WA3772
700 W, 6-eckige
Backfläche,
antihaftbeschichtet,
Überhitzungsschutz,
Kontrollleuchten

19,99



Handmixer-Set HMS 2739
250 W, 5 Leistungsstufen,
Turbostufe, inkl. Edelstahl-
Quirle und -Knethaken,
Schnellmixstab mit
Edelstahlmesser,
Rührschüssel

19,99



Motiviert ins neue Jahr



je 40 g
1,59

Powerbar Protein Riegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 39.75



je 35 g
0,79

Power System
Energy Bar Riegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 22.57



je 55 g
1,99

Barebells Protein Bar
Verschiedene Sorten,
1 kg = 36.18

Meßmer Cold Tea
Verschiedene Sorten, je 14 Beutel,
1 Beutel = 0.17, 1 kg = 63.85



je 39 g
2,49

Waterdrop Microdrink
Verschiedene Sorten, je 12 Stück,
Stück = 0.50, 1 kg: 239.60–249.58



je 24–25 g
5,99

More Nutrition Chunky Flavour
Verschiedene Sorten,
1 kg = 77.67



je 90 g
6,99

All Stars Whey Protein
Verschiedene Sorten,
1 kg = 43.30



je 300 g
12,99

Esn Whey Protein Isolate Isoclear
Verschiedene Sorten,
1 kg = 59.97



je 300 g
17,99

Powerbar Powergel Hydro
Cola und Koffein,
1 l = 37.16



67 ml
2,49

Powerbar Powergel Shots
Cola und Koffein,
1 kg = 76.33



60 g
2,29

Isostar Powertabs Cranberry
oder Lemon
1 kg = 33.25



je 120 g
3,99

GLOBUS Haferflocken Zart oder Kernig
Aus 100 % Vollkorn, 1 kg = 1.78



je 500 g
0,89

Alnatura Bio Hafer-Dinkel-Porridge
oder Früchte-Frühstücksbrei
1 kg = 5.98



je 500 g
2,99

Mister Wraps Protein Wraps
6er-Pack, Ø 25 cm, 1 kg = 5.45



420 g
2,29

Vegan

Steiner's Brötchen Low Carb
Verschiedene Sorten, 1 kg = 8.89



je 280 g
2,49

Bellani Protein Pasta
1 kg = 4.98



400 g
1,99

Best Body
Nutrition
Shaker
Schwarz
oder pink



je Artikel
2,99



Durstlöscher – wir haben was Sie brauchen

Powerade
Mountain Blast
1 l = 2.39 + Pfand 0.25



Collab Koffein- und Collagengetränk
Verschiedene Sorten,
1 l = 5.12
+ Pfand 0.25



Quelly
Sportgetränk
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche, 1 l = 1.10
+ Pfand 0.25



Noda Bio
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.91
+ Pfand 0.25



Adelholzener
Isotonisches
Getränk
Verschiedene
Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 1.50
+ Pfand 1.50



Drip Erfrischungsgetränk
Verschiedene Sorten, PET-Flasche,
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



Hydr8 Elektrolyt-Getränk
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche, 1 l = 3.38
+ Pfand 0.25



Adelholzener
Eistee oder Active O2
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche, 1 l = 1.32
+ Pfand 0.25



Erdinger
Alkoholfrei
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



Störtebeker
Atlantik-Ale
Alkoholfrei
1 l = 2.58
+ Pfand 0.25



Neumarkter
Lammsbräu Alkoholfrei
10 x 0.33 l-MW-Flasche,
1 l = 3.03
+ Pfand 2.30



Hohes C
Vitamin Water
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 1.85
+ Pfand 0.25



Paulaner Weißbier
Zitrone 0 %
20 x 0,5 l-
MW-Flasche,
1 l = 1.50
+ Pfand 3.10



Bayreuther
Hell Alkoholfrei
20 x 0,5 l-
MW-Flasche,
1 l = 1.60
+ Pfand 3.10



Gatorade
Sports-Drink
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 1.98
+ Pfand 0.25



Rücknahme-Garantie! → globus.de/garantien



JETZT Colgate® kaufen – für ein frisches Lächeln!

Colgate
Total Zahnpaste
Verschiedene Sorten,
1 l = 30.00



je 75 ml
2,25
2⁹⁵

Colgate
Komplett Zahnpaste
Verschiedene Sorten,
1 l = 14.80



je 75 ml
1,11
1⁶⁹

Colgate
Zahnbürste
Extra Clean 2 + 1
Mittel,
Stück = 0.50



3er-Pack
1,49
1⁹⁹

Pantene
Haarspray oder
Schaumfestiger
Verschiedene
Sorten,
1 l: 11.96–14.95



je 200–250 ml
2,99
3⁹⁹

Gillette Venus
Comfort Spa Rasierer
+ 4 Klingen



je Set
12,99
15⁹⁵

Gillette
Shave Gel
Sensitive
1 l = 11.45

je 200 ml
2,29
2⁹⁵



Pampers Windeln Big Economy Pack
Verschiedene Größen und Inhalte, Stück: 0.20–0.50



Frolic
Hundetrockenfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 2.66



je 1,5 kg
3,99

NIVEA 1+1 GRATIS*

Kaufe 1 NIVEA Q10 Tagespflege und erhält
1 NIVEA Q10 Nachtpflege GRATIS.*



*Gilt auf alle NIVEA Q10 Tagespflegen und Q10 Nachtpflegen (ausgeschlossen Minis). Gültig: 12.01.–18.01.2026.

Sanostol
Multivitaminensaft
Verschiedene
Sorten,
1 l = 17.37



je 460 ml
7,99

Sos
Wärmepflaster
Stück = 2.50



2 Stück
4,99
5⁹⁹

Pedigree Singles Snack
Verschiedene Sorten und Inhalte,
1 kg: 6.61–20.52



je 72–180 g
1,19

Ace
Fleckenentferner
Mit Farbschutz,
1 l = 2.00



2 l
3,99
4⁹⁹

Persil Waschmittel
Pulver, Flüssig oder Discs
Verschiedene Sorten, je 1.04–1.26 kg/
0,9 l/10–16 Stück, 1 WL: 0.24–0.48



je 10–20 WL
4,79

1+1 GRATIS*

*) Beim Kauf von 1 Persil
Gigant 10 Waschlösungen
erhalten Sie 1 Persil Gigant
10 Waschlösungen gratis
dazu. Keine Barauszahlung.
Gültig vom
12.01. bis 17.01.2026

Sheba
Katzenfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.76



je 85 g
0,49

Glade
Duftkerze
1 kg = 24.91



112 g
2,79

Cillit Bang
Reiniger
Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.32



je 750 ml
2,49

WC Ente
Total Aktiv Gel
Verschiedene
Sorten,
1 l = 2.52



Biozidprodukte vorsichtig
verwenden. Vor Gebrauch
stets Etikett und Produkt-
informationen lesen.

Frosch
Reiniger
Neutral oder
Essig



je 1 l
1,89
1⁹⁹

GLOBUS Gold
Klumpstreu
Verschiedene
Sorten,
1 l = 0.83



je 12 l
9,99
12⁹⁹

PURINA felix



Leckere Vielfalt für kleine Racker!

Purina Felix
Soup Katzen-
nassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 6.22

je 6 x 48 g
1,79
2²⁵



je 4 x 10 g
1,29
1⁵⁹



Purina Felix
Katzenfutter Multipack
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.43



je 24 x 85 g
6,99
7⁹⁹

Purina Felix
Katzentrocken-
futter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 2.75



je 2 kg
5,49
6⁸⁹

Für den Fall der Fälle



Abtei A-Z Komplett
Stück = 0.11



Doppelherz Abwehr aktiv
Stück = 0.19



Schaebens Zink + C + D3 + B12
Immun-Komplex
Stück = 0.12



Sunlife Vitamin D3
Wochendepot,
Stück = 0.12



Tetesept: Immusan C 800
5 in 1-Depot Complex
Stück = 0.17



Rotbäckchen Vital Saft
Verschiedene Sorten,
1 l = 13.31

Zu Risiken und Nebenwirkungen
lesen Sie die
Packungsbeilage
und fragen Sie Ihre
Ärztin, Ihren Arzt
oder in Ihrer
Apotheke



Doppelherz Heißgetränk
Verschiedene Sorten,
1 Beutel = 0.28



Doppelherz Immun plus
Echinacea
Stück = 0.17



Tetesept: Hals und Rachenspray
1 l = 166.33



Doppelherz Immun Kids
Brausetabletten
Stück = 0.19

Zu Risiken und Nebenwirkungen
lesen Sie die
Packungsbeilage
und fragen Sie Ihre
Ärztin, Ihren Arzt
oder in Ihrer
Apotheke



Sanostol
Multivitamin-Bärchen
Stück = 0.09



Sanotact Cistus-Infektblocker
Lutschpastillen
Stück = 0.28



Dobensana Lutschtabletten
Verschiedene Sorten,
Stück = 0.23



Tetesept: Bronchosan
Hustensaft Akut
1 kg = 42.65



Dallmann's Bonbons
Verschiedene Sorten,
zuckerfrei,
1 kg = 32.16

Zu Risiken und Nebenwirkungen
lesen Sie die
Packungsbeilage
und fragen Sie Ihre
Ärztin, Ihren Arzt
oder in Ihrer
Apotheke



Kaiser Bonbons
Verschiedene Sorten,
1 kg = 19.89



Stérimar Nasenspray
Verstopfte Nase
1 l = 99.80



Emsan Nasendusche Komplett-Set
+ 10 Beutel Nasenspülzsalz

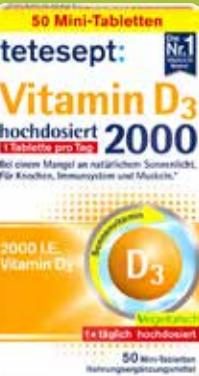


Tetesept: Rhinolind Nasenspray
1 l = 199.50



Tetesept: Vitamin D3
Bei Mangel an
natürlichem Sonnenlicht,
Stück = 0.05

Zu Risiken und
Nebenwirkungen
lesen Sie die
Packungsbeilage
und fragen Sie Ihre
Ärztin, Ihren Arzt
oder in Ihrer
Apotheke



50 Stück
2.29
2.99

Tetesept: Immusan C 800
5 in 1-Depot Complex
Stück = 0.17

Zu Risiken und
Nebenwirkungen
lesen Sie die
Packungsbeilage
und fragen Sie Ihre
Ärztin, Ihren Arzt
oder in Ihrer
Apotheke

Topf-Set Galactica
Edelstahl, innen hochglanzpoliert,
Volumenskala, Kochtöpfe satiniert:
Ø 14, 18 und 24 cm, Stielkasserolle:
Ø 16 cm, Milchtopf: Ø 14 cm,
Schüssel: 2,5 l, Pfannen:
Ø 20, 24 und 28 cm
und weiteres Zubehör

15-teiliges Set
69,99
199,00*



mit Freunde kochen!

Induktion

15 Teile

Solange der Vorrat reicht

Das große
Haushaltswaren-
sparen

%



Einzeltopf-Serie

Aluguss, spülmaschinen-
geeignet, Stielkasserolle
oder Kochtopf:

Ø 16 cm: **12,99** (24,90*),
Kochtopf:
Ø 20 cm: **14,99** (34,90*) oder
Ø 24 cm: **19,99** (44,90*)



ab
12,99
24,90*



mit Freunde kochen!

Induktion

Schnellkochtopf Praktika Plus

Edelstahl 18/10, poliert, Füllmengenskala,
spülmaschinengeeignet,
Ø 18 cm, 2,7 l:
34,99 (109,00*),
Ø 22 cm, 4 l:
49,99 (129,00*)
oder Ø 22 cm, 6 l:
59,99 (159,00*)

Passend dazu:
Dichtungsring
Ab 9,99



ab
34,99
109,00*



mit Freunde kochen!

Induktion

Servierpfanne

Aluguss, antihaftbeschichtet, mit Deckel backofenfest bis 180 °C,
spülmaschinengeeignet, Ø 24 cm: **19,99** (59,90*),
Ø 28 cm: **23,99** (69,90*) oder
Ø 32 cm: **27,99** (84,90*)



ab
19,99
59,90*



Induktion

Klapbbox

Kunststoff, verschiedene Farben,
32 l, Tragkraft: 15 kg: je **2,50**
45 l, Tragkraft: 20 kg: je **4,50** oder
60 l, Tragkraft: 35 kg: je **6,00**



ab
2,50

45 l

Scharnierbox

Kunststoff, 6 verschiedene
Größen, von 6 l: **1,50** (2,49*)
bis 52 l: **6,00** (10,99*)



ab
1,50
2,49*

52 l

Wäschekorb, -wanne oder -sampler
Kunststoff, verschiedene Größen
und Farben: von **1,50** (2,49*)
bis **4,50** (7,99*)



ab
1,50
2,49*

27 l

36 l

38 l

Pfanne

Edelstahl, antihaftbeschichtet, Wabenstruktur,
kratzfest, backofengeeignet bis 210 °C,
Ø 20 cm: **9,99** (24,99*),
Ø 24 cm: **12,99** (27,99*),
Ø 28 cm: **14,99** (29,99*) oder

Wokpfanne

Ø 28 cm:
17,99 (29,99*)



ab
9,99
24,99*

BRATmaxx

Induktion

Rokitta's Fleckschreck

Blau für das Bad: entfernt Kalk- und Wasserflecken,
Grau für die Küche: gegen Eingebranntes und Flugrost:
3,99 (9,99*) oder

Rostschreck

Aluminium, gegen Flugrost
in der Spülmaschine,
für ca. 600 Spülgänge:
4,99 (19,99*)



ab
3,99
9,99*

Raumentfeuchter

Gegen Schimmel und muffige Gerüche

Compact Für Räume bis zu 35 m³,

450 g: **3,99** (6,49*), 1 kg = 8,87 oder

Pylar Für Räume bis zu 80 m³,

1 kg: **4,99** (14,99*)



ab
3,99
6,49*

HUMYDRY

Faltbare Frischhaltebox
Silikon, Kunststoff, luftdicht,
auslaufsicher, Silikon-Ventil,
temperaturbeständig bis 230 °C
ohne Deckel, spülmaschinen- und
mikrowellengeeignet,
von 500 ml: **4,99** (12,90*)
bis 1.200 ml:
6,99 (16,90*)



Faltbar

Solange
der Vorrat
reicht

Lunchbox

23 x 15 x 6,5 cm oder
Frischhaltebox
Luft- und wasserdicht,
Silikon-Verschluss,
0,5 l oder
Schneidebrett



je Artikel
1,50

Wave Box

Kunststoff,
5,5 l, 30 x 20 x 16 cm, Trag-
gewicht bis 3 kg: je **2,00** (2,99*)
18 l, 40 x 30 x 23 cm, Trag-
gewicht bis 6 kg: je **3,00** (4,99*)
oder 58 l, 60 x 40 x 35 cm,
Traggewicht bis 10 kg:
je **5,00** (9,99*)



ab
2,00
2,99*

5,5 l

18 l

58 l

Maxitonne

Kunststoff,
23 l,
35 x 44 cm:
je **3,00** (5,49*)
oder
40 l,
40 x 60 cm:
je **4,50** (7,99*)



ab
3,00
5,49*

23 l

40 l

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers





OHO Stabfeuerzeug
Nachfüllbar,
verschiedene Farben



je Artikel
1 49



Diese Woche
noch billiger!

OHO Geschirrtuch-Rolle
85 % Baumwolle,
15 % Polyester,
50 x 70 cm,
Stück = 0.75



8er-Pack
5 99

8 Stück!
Diese Woche
noch billiger!



OHO Fusselroller-Nachfüller



2er-Pack
1 49

Diese Woche
noch billiger!

OHO Kehrgarnitur
Kunststoff



2-teiliges Set
1 99

Diese Woche
noch billiger!

OHO Spülbürste
Verschiedene Farben



je Artikel
1 11

Diese Woche
noch billiger!

OHO Fusselroller
Mit einer Rolle



0 99



Diese Woche
noch billiger!

Mikrofasertuch

30 x 30 cm, farbig,
Stück = 0.30



10er-Pack
2 99

Diese Woche
noch billiger!

Frischhalte- und
Gefrierdosen-Set

5-teiliges Set
2 79



WC-Bürste
Kunststoff, weiß



Musterbeispiel

1 11

BÜRSTENMANN

Kühlschrankbox Loft

Kunststoff, vielseitig einsetzbar,
1,6 l, 31 x 7,5 x 9 cm: **1.99** oder
3,1 l, 31 x 14 x 9 cm: **2.49** oder
5 l, 31 x 22 x 9 cm: **2.99**



rotho

SWISS DESIGN

je Artikel
1 99

Schneidebrett

Kunststoff, 24,3 x 14,5 cm,
spülmaschinengeeignet,
verschiedene Farben



je 4er-Set
3 49

KESPER
KITCHEN AND HOME

Fahrzeug

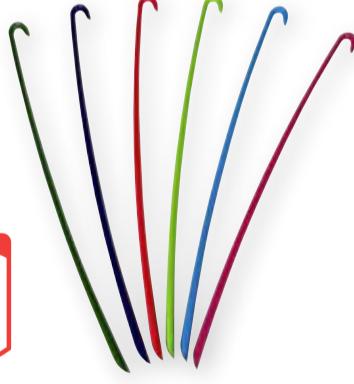
1:64, perfekt zum Spielen, Tauschen
und Sammeln, viele verschiedene
Modelle, ab 3 Jahren



je Artikel
1 39

Schuhanzieher
Verschiedene Farben

je Artikel
1 49



Apollo Arbeitssocken
Größen: 39/42-43/46

je 5er-Pack
4 99



Packband

Braun oder transparent, 55 mm x 60 m Rolle,
1 m = 0.02

Diese Woche
noch billiger!

je Artikel
1 49

idena
Wir leben Ideen.

Alpfa Klappbox
32 l



3 99

Scheibenfrostschutz
Konzentrat
Unverdünnt bis
ca. -60 °C,
1 l = 1.80

5 l
8 99



Sprühenteiser
1 l = 3.98

500 ml
1 99



Sprühenteiser
Nachfüllpack



aroso
Die deutsche Traditionsserie seit 1973

1 l
2 49



Bis zu

30 %
mein GLOBUS

Escal Isländischer Edel-Lachs
2 Filetportionen ohne Haut,
tiefgefroren, 250 g



30 %
Rabatt

Ehrmann
High Protein Pudding
Verschiedene Artikel
und Sorten oder **Drink**
+ Pfand 0.25



30 %
Rabatt

Jetzt registrieren:

- In der GLOBUS App
- Am Empfang¹
- Auf globus.de



globus.de/meinglobus

¹Bitte halten Sie für die Registrierung und Verknüpfung Ihre E-Mail-Adresse und Passwort bereit.

Max Snack-Nüsse
Verschiedene Sorten
und Gewichte,
je 150–450 g



20 %
Rabatt

Bonduelle Fertiggericht
Verschiedene Sorten,
je 220–425 ml



30 %
Rabatt

Kühne Trink
Apflessig-Mix
Granatapfel oder
Ingwer
Je 500 ml



30 %
Rabatt

Auf alle **Faschingsartikel**
ausgenommen Drogerieprodukte



20 %
Rabatt

Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware, mein GLOBUS Kundenkarte oder verknüpfte PAYBACK Karte an der Kasse vorzeigen. Der mein GLOBUS Rabatt wird automatisch abgezogen.



2er-Pack
2,99

Socken ohne Gummibund

3er-Pack

Hochwertige Baumwollmischung,
Damen-Größen: 35/38–39/42:
je **6,99** (7,99*),
Herren-Größen: 39/42–43/46:
je **7,99** (8,99*),
verschiedene Farben



ab
6,99
7,99*

1. Lithium CR-2032 BP 4 + 2
6er-Pack: **4,99** (12,29*) oder
2. Max Batterien 8 + 4
Mignon AA oder Micro AAA
Je 12er-Pack: **5,99** (11,89*),
Stück: 0,50–0,83



ab
4,99
12,29*

Damen- oder Herren-Shirt oder -Hose

Hochwertige Baumwollmischung,
Damen-Größen: 38–48,
Herren-Größen: 48–60



je Artikel
7,99
19,95

Thermo-Hygrostation WS 9425

Anzeige Innentemperatur in °C oder °F,
Innenluftfeuchte und Raumkomfort,
Min./Max., für Tisch, Wand,
zusätzliche Magnethalterung,
44 x 44 x 14,5 mm,
inkl. Batterien



techno line®

3er-Set
9,99

Tulpen oder Ranunkeln im Hängeglas
Kunststoff, Höhe: 18 cm, verschiedene Farben
oder Tulpen-Bund
Kunststoff, Höhe: 31 cm, verschiedene Farben



je Artikel
4,99

Damen- oder Herren-Hoodie
Baumwollmischung, Damen-Größen: S–XXL,
Herren-Größen: S–3XL, verschiedene Farben



Solange
der Vorrat
reicht

je Artikel
7,99

Damen- oder Herren-Pantolette
Mit Tieffußbett aus Leder,
Damen-Größen: 36–42,
Herren-Größen: 40–46,
verschiedene Farben



je Paar
8,99

Abgabe nur in haushaltssüblichen Mengen. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

GLOBUS Handelshof St. Wendel
GmbH & Co. KG

Markthalle Castrop-Rauxel
Siemensstraße 10
44579 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305/97360

globus.de/castrop-rauxel
info-mhcas@globus.de

Gesellschaftssitz:
Am Wirthembösch, 66606 St. Wendel

GLOBUS



globus.de

Jetzt die GLOBUS
App entdecken

Angebote, Scan & Go und viele
weitere Vorteile immer dabei.



Online noch
mehr sparen!
Jede Woche
bis zu
100
weitere Angebote!



Gültig vom 05.01. bis 17.01.2026

GLOBUS Spezial

Bewusst genießen



Jeden Tag
Bio H-Milch
1,5 % oder
3,8 % Fett
je 1 l
1.09



Berchtesgadener Land
Bio Alpenbutter

Mild gesäuert,
1 kg = 11.56

250 g
2.89



GLOBUS

Echt gut gemacht.

Fit durch den Winter, pflanzlich stark.

Jetzt Vitamin C tanken

Zitrusfrüchte, Ingwer und Kurkuma – kleine Helfer mit großer Wirkung. Sie wärmen von innen, unterstützen das Immunsystem und schenken Körper und Geist neue Energie. So lässt sich die kalte Jahreszeit bewusst genießen.



Ingwer-Shot selbst machen



leicht



10 Min.



10 Portionen

100 g
50 ml
1 TL
4-5

frischer Ingwer
Agavendicksaft
gemahlene Kurkuma
Bio-Zitronen

Tipp:

Die Ingwer-Shots am besten frisch trinken. Alternativ kann man sie auch in einer sauberen Glasflasche (à 300 ml) im Kühlschrank aufbewahren.

Ingwer mithilfe eines Löffels vorsichtig schälen, dann in kleine Stücke schneiden. Ingwerstücke zusammen mit Agavendicksaft und Kurkuma in einen Mixer geben. Zitronen halbieren, Saft auspressen und ebenfalls in den Mixer geben, alles zusammen mixen. Die Süße nach Wunsch variieren. Wenn man möchte, kann man die Flüssigkeit durch ein Sieb streichen, um die Ingwerfasern herauszufiltern.

Fruchtig-frische Variante:

100 ml frisch gepressten Orangensaft hinzufügen. Damit wird der Fitmacher etwas milder und besonders fruchtig. Statt gemahlene kann man auch frische Kurkuma verwenden.



Demeter Bio Tafeläpfel „Gala Royal“

Ursprung Italien, KL II

500 g-Schale

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



GLOBUS Bio Demeter Zitronen

Ursprung Italien,

Sorte siehe Etikett,

KL II

500 g-Netz

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Bio Ingwer

Ursprung Brasilien/

China/Peru

je kg

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Demeter Bio Tafelbirnen „Williams“

Ursprung Italien, KL II

500 g-Schale

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Demeter Bio Mandarinen

Ursprung Spanien, Sorte siehe Etikett, KL II,

1 kg = 3.59

je 750 g-Beutel

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Demeter Bio Orangen

Ursprung Italien,

Sorte siehe Etikett, KL II

je 1 kg-Netz

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Bio Feldsalat
Ursprung Italien,
KL II
100 g-Schale
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Bio Cherrydatteltomaten
Ursprung Spanien, KL II
250 g-Schale
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Bio Zucchini grün
Ursprung Spanien, KL II
500 g-Bund
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



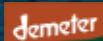
GLOBUS Bio Basilikum-Topf
Ursprung Deutschland
pro Stück
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Bio Speisemöhren
Ursprung Deutschland/
Niederlande, KL II
je 1 kg-Beutel
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



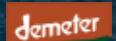
Demeter
Bio Zwiebeln rot
500 g-Netz
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Demeter
Bio Pastinaken
Ursprung Deutschland,
KL II
500 g-Schale
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Demeter
Bio Speisekartoffeln festkochend
Ursprung Deutschland,
Sorte siehe Etikett
1,5 kg-Beutel
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Aus der Erde auf den Teller.

Einfache und vielfältige Winterküche

Rüben, Karotten und Pastinaken – robustes Wurzelgemüse, das jede Mahlzeit bereichert. Ob roh, im Salat oder gegart als Beilage: Mit wenigen Handgriffen kommt Farbe, Geschmack und Vielfalt auf den Teller.

Saatenbrötchen vom Blech



400 g Weizenmehl Type 550 + etwas für die Arbeitsfläche
50 g Weizenvollkornmehl
220 ml Wasser
70 g Sauerteig
8 g Alnatura Hefewürfel
1 EL Honig
2 TL Salz
20 g Mohn
30 g Sesam
30 g Alnatura Sonnenblumenkerne

Zubereitungszeit:
ca. 2,5 h + ca. 20 Minuten Backzeit

Schritt 1:
Beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen. Wasser und Honig grob mit dem Mehl vermengen. Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.

Schritt 2:
Sauerteig, Hefe und Salz dazugeben. Ca. 8–10 Min. kneten, bis der Teig elastisch wird.

Tipp: Wenn der Teig zu fest ist, weitere 10 ml Wasser hinzugeben.

Gärkörbchen bemehlen, Teig hineinlegen und 1,5 h bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei alle 30 Min. auf einer bemehlten Fläche dehnen und falten. Dafür Teig an einer Seite vorsichtig

Biovegan
Meine Meister
Backhefe
1 kg = 112.86
7 g
0.79



anheben, leicht dehnen und über die Teigmitte zur gegenüberliegenden Seite falten. An den 3 übrigen Seiten wiederholen. Danach mit der Verschlussseite nach unten zurück in die Schüssel geben und abdecken.

Schritt 3:
Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze mit Backblech und einer feuerfesten Schale auf dem Boden des Ofens vorheizen. Teig in 24 gleichgroße Portionen

teilen. Mohn, Sesam und Sonnenblumenkerne in kleine Schüsseln geben. Teigkugeln in die Saaten drücken und auf einem Stück Backpapier als Sonne anordnen. Das Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und 1 Glas heißes Wasser in die feuerfeste Schale gießen.

Achtung: heißer Dampf! Backofentür zügig schließen und ca. 10 Min. backen. Temperatur auf 210 °C reduzieren und weitere 10 Min. backen.

Jeden Tag Bio
Kürbiskerne
1 kg = 9.96
250 g
2.49



Alnatura
Bio Sonnenblumenkerne
1 kg = 3.98
500 g
1.99



Alnatura
Bio Walnusskerne
Im Frischepack,
1 kg = 17.93
150 g
2.69



Alnatura
Bio Sesam
Ungeschält,
1 kg = 8.95
200 g
1.79



Alnatura
Bio Saatenmischung
1 kg = 10.76
250 g
2.69



Alnatura
Bio Meersalz
1 kg = 1.78
500 g
0.89



Alnatura
Bio Roggen-
vollkornmehl
1 kg
1.59



Alnatura
Bio Weizenmehl
Type 550
1 kg
1.29



Alnatura
Bio Weizenmehl
Type 405
1 kg
1.39



Küchenmeister
Bio-Dinkelmehl oder
Dinkel-Vollkornmehl
je kg
1.49



Bauck Mühle
Bio Brotbackmischung
Wunderbröd
Nach Norwegischer
Art, 1 kg = 5.82
600 g
3.49



Bauck Mühle
Bio Brotbackmischung
Krustenbrot Hafer
1 kg = 5.98
500 g
2.99



Warum
Bio-Mehl?

Mehr Nährstoffe: Geringere Verluste von Mineralien und Vitaminen durch biologische Anbauweise.

Bessere Ballaststoffe und Vielfalt: Vollkorn- und Spezialmehle (Dinkel, Roggen, Buchweizen) liefern einzigartige Aromen.

Umweltfreundlicher: Fördert Bodenqualität, Artenvielfalt und enthält weniger chemische Rückstände.

Transparenz: Oft regionale Herkunft und faire Produktionsbedingungen.

Vielseitig in der Küche: Geeignet für Brot, Pfannkuchen, Backwaren – ohne Kompromisse beim Geschmack.

Selbst angesetzter Sauerteig
braucht seine Zeit, hält aber bei
guter Pflege ewig. Mit dieser
Anleitung klappt das Ansetzen
kinderleicht!

Tag 1: Der Start

- 50 g Roggenmehl und 50 g lauwarmes Wasser im Glas vermischen.
- Alles gut zu einem zähen Brei vermengen.
- Das Glas locker abdecken (nicht luftdicht verschließen!) und an einen warmen Ort stellen (ideal: 22 °C bis 26 °C).
- 24 Stunden stehen lassen.

Tag 2: Ruhe und Beobachtung

- Den Ansatz ruhen lassen.
- Mit etwas Glück sieht man die ersten, winzigen Bläschen.

Alnatura
Bio Sauerteig
Extrakt
1 kg = 47.33
15 g
0.71



Was benötigt wird:

- Roggenmehl (am besten Bio)
- lauwarmes Wasser (ca. 25–30 °C)
- ein sauberes Glas mit locker aufliegendem Deckel

Tag 3 bis 7: Füttern und aktivieren

- 50 g vom Ansatz nehmen (den Rest entsorgen).
- Diesen mit 50 g frischem Roggenmehl und 50 g lauwarmem Wasser in einem sauberen Glas vermengen.
- Glas wieder locker abdecken und warm stellen.
- Diesen Schritt täglich zur gleichen Zeit bis Tag 7 wiederholen.

Der Sauerteig ist fertig, wenn er nach einer Fütterung zuverlässig innerhalb von 4 bis 8 Stunden sein Volumen verdoppelt und angenehm säuerlich riecht (nicht nach Essigreiniger). Sobald dies geschieht, ist er bereit für das erste Sauerteigbrot.

Tipp:

Den fertigen Sauerteigansatz im Kühlschrank lagern. So muss er nur etwa alle 7 bis 10 Tage erneut gefüttert werden (dazu die Schritte von Tag 3 bis 7 ausführen).

Sauerteig-Starter leicht gemacht

Kalte Soba-Nudel-Bowl mit Edamame und Lachs

 leicht
 ca. 45 Min.
 4 Portionen

Yutaka
Soba oder
Udon Noodles
 1 kg = 7.96
 je 250 g

1.99



500 g Lachsfilets
300 g Soba-Nudeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer, daumengroß
1 Chilischote
2 EL Reisessig
1 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
300 g Edamame, TK, geschält
1 Salatgurke
1 EL Sesam, schwarz
1 EL Sesam, weiß
1 Limette, bio
etwas Salz, Pfeffer

Lachs aus dem Tiefkühler nehmen und im Kühlschrank schonend auftauen lassen.
 Soba-Nudeln ca. 4 Minuten in ausreichend Salzwasser kochen und abgießen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chili mit Essig, etwas Salz und Pfeffer, Sojasauce und Öl unter die Nudeln mengen. Edamame ca. 6–8 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Gurke waschen und mit einem Sparschäler feine Streifen abziehen. Lachs waschen und trocken tupfen. Schwarzen und hellen Sesam mischen und Lachs darin wenden, mit Limettensaft beträufeln und in Streifen schneiden. Sesam, der nach dem Wenden übrig bleibt, unter die Nudeln mischen. Diese mit Edamame, Gurkenstreifen und Sesam-Lachs in einer Bowl anrichten und sofort servieren.

Icewind Bio Lachsfilet
 2 Filets, ohne Haut,
 tiefgefroren,
 1 kg = 27.95
200 g

5.59



HAK Edamame Bohnen
 Im Beutel, Abtropfgewicht 120 g,
 1 kg = 16.58

150 g

1.99



Yutaka Sesam
 weiß, geröstet,
 1 kg = 24.90
100 g

2.49



Alnatura
Bio Sesamöl
 Nativ extra
1 l = 15.96
250 ml

3.99



Alnatura
Bio Soja-Sauce
 Shoyu-Art
1 l = 11.96
250 ml

2.99



Corovita
Premium Natives
Bio-Olivenöl extra
1 l = 15.98
500 ml
7.99



Alnatura
Weißweinessig
1 l = 4.58
500 ml
2.29



Lien Ying
Reisessig
1 l = 7.45
200 ml
1.49



Alnatura Bio
Blütenhonig
1 kg = 8.54
350 g
2.99



GLOBUS Bio Kräuter
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren,
1 kg: 10.53-15.80
je 50-75 g
0.79



Alnatura
Bio Weidemilch
Crème fraîche
30 % Fett, 1 kg = 8.60
150 g
1.29



Quinoa-Bowl

mit Hähnchenbrust und Knoblauch-Dip



leicht



ca. 60 Min.



2 Portionen

Für die Hähnchenbrust:

2	Hähnchenbrustfilets
1 EL	Honig
1/2	Limette, bio
1 TL	Paprikapulver, geräuchert
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Salz
etwas	Olivenöl

Für den Dip:

1	Knoblauchzehe
3 Stängel	Dill
150 g	Crème fraîche
40 g	Frischkäse
etwas	Salz + Olivenöl

Außerdem:

200 g	Quinoa
1/4 Kopf	Rotkohl
1 EL	Weißweinessig
80 g	Kichererbsen (Dose)
1/2	Salatgurke
1	Avocado
etwas	Salz + Olivenöl

Hähnchenbrust marinieren:

Für die Hähnchenbrust Limette auspressen. Saft mit Gewürzen und Honig im Zip-Beutel kurz durchkneten. Fleisch dazugeben und im Beutel ca. 2 Std. im Kühl schrank durchziehen lassen.

Knoblauch-Dip zubereiten:

Oberes Viertel der Knoblauchknolle abschneiden, restliche Knolle mit Öl beträufeln in Alufolie wickeln. In Backofen oder Heißluftfritteuse ca. 20-25 Min. bei 200 °C rösten.

Die nächsten Schritte:

Wasser im Topf erhitzen. Quinoa ca. 15-20 Min. leicht köcheln, abgießen und kurz abkühlen lassen. Rotkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln. 1/4 der Streifen mit Essig und

etwas Salz in eine Schüssel geben. Das Kraut mit den Händen kneten, damit es weicher wird. Kichererbsen abgießen, ab spülen, gut abtropfen lassen. Mit Öl und etwas Salz vermengen.

Im Backofen auf Backpapier oder in Heißluftfritteuse ca. 12 Min. bei 200 °C rösten.

Gurke waschen, schräg anschneiden, in feine Scheiben hobeln. Avocado längs halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.

Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Knoblauchknolle aus dem Ofen nehmen, auspacken, abkühlen lassen. Die weichen Zehen aus der Schale drücken, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Dill, Crème fraîche und Frischkäse verrühren sowie mit Salz abschmecken.

Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen, da die verbliebene Marinade sonst anbrennen kann.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, von beiden Seiten je ca. 3 Min. scharf anbraten.

Bowl anrichten:

Quinoa, Gurke, Avocado, Rotkohl und Hähnchenbrust auf tiefe Teller verteilen. Kichererbsen und Dip darüber geben. Mit Dill und Pfeffer garniert servieren.

Müllers Mühle Quinoa

1 kg = 7.16
250 g
1.79



Followfood
Thunfisch Filets
Verschiedene Sorten,
Abtropfgewicht
120–130 g,
1 kg: 16.16–23.00
je 160–185 g
2.99



Alnatura Bio
Kichererbsenwaffeln
1 kg = 14.90
100 g
1.49



Wie decke ich meinen täglichen Proteinbedarf?

Täglichen Bedarf kennen:
Allgemein gelten 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht als ausreichend. Bei Sportlern ist der Bedarf mit 1,2–2,0 g/kg je nach Sportintensität erhöht.

Protein zu jeder Mahlzeit:
Versuchen Sie, zu jeder Hauptmahlzeit (und idealerweise auch zu Snacks) eine Proteinquelle einzubauen. Das hält länger satt und sorgt für eine kontinuierliche Versorgung. Besonders proteinreich sind mageres Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte.

Pflanzliche Quellen kombinieren:
Kombinieren Sie Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen) und Getreide (z. B. Reis oder Brot). Dadurch erhalten Sie ein vollständigeres Aminosäureprofil (die „Bausteine“ des Proteins).

Schlau sein beim Snacken:
Ersetzen Sie „leere“ Kalorien-Snacks durch proteinreiche Alternativen (z. B. eine Handvoll Nüsse, griechischen Joghurt, Hüttenkäse oder einen Proteinriegel).

Flüssige Proteine sinnvoll nutzen:
Ergänzen Sie Proteinshakes nach dem Training, um den Muskelaufbau und die Regeneration zu fördern. Bei Zeitmangel oder geringem Appetit sind Shakes auch ideale Helfer, um den täglichen Proteinbedarf zu decken.



Campo Verde Kichererbsen
Im Glas, Abtropfgewicht 230 g,
1 kg = 6.48
350 g
1.49



KoRo
Soja Protein
Crispies
1 kg
12.99



Alnatura Körniger
Frischkäse
1 kg = 7.95
200 g
1.59



Kichererbsenwaffeln mit Avocado-Thunfischsalat

- 2 Kichererbsenwaffeln
 - 1 Avocado
 - 1/2 Zwiebel, rot
 - 1 Dose Thunfisch
 - 1/2 Limette
 - 1 Bund Petersilie
 - 1 TL Olivenöl
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Pfeffer
- 1 Person

Das Fruchtfleisch der Avocado mit Thunfisch, Limettensaft, gehackter Petersilie, Olivenöl, gewürfelter Zwiebel sowie Salz und Pfeffer vermengen. Dann die Masse auf die Reiswaffeln geben und genießen.

Bauck Mühle
Grünkern-Burger
1 kg = 12.44
160 g
1.99



Bauck
Süßkartoffel
Falafel
1 kg = 12.44
160 g
1.99



Entdecken Sie
unser großes
KoRo Sortiment



Natürlich vegan, einfach lecker.



Alnatura
Vegane Frischecreme
Verschiedene Sorten,
1 kg = 16.60
je 150 g
2.49



Vegan



Alnatura
Bio Tahin
Sesammus
1 kg = 14.76
250 g
3.49



Vegan



Alnatura
Bio Haferdrink
Ungesüßt,
Tetra Pak,
pfandfrei
1 l
1.29



Vegan



Alnatura
Sojacreme oder
Hafercreme
Cuisine
1 l = 4.95
je 200 ml
0.99



Vegan



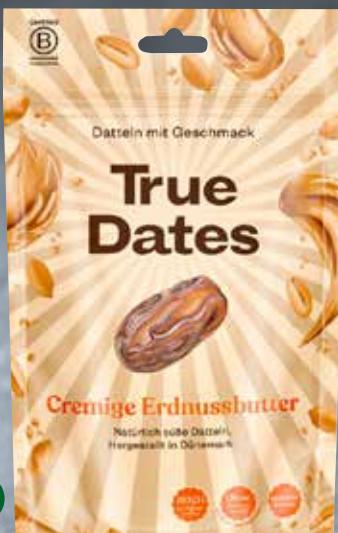
Alnatura
Kokos Natur
1 kg = 5.73
400 g
2.29



Vegan



True Dates Datteln
Verschiedene Sorten,
1 kg = 17.90
je 100 g
1.79



Vegan

Was ist eigentlich
VEGANUARY?

Veganuary ist eine jährliche Kampagne im Januar, die Menschen dazu ermutigt, einen Monat lang vegan zu leben – also keine tierischen Produkte zu konsumieren.

Der Zweck dahinter:
Bewusstsein für Tierschutz,
Umwelt und Gesundheit
förderen.

Wie starten Sie am besten?

Viele Alltagsprodukte sind zufällig vegan (Nudeln, Reis, Tomaten, Hülsenfrüchte, Marmelade, Kokosmilch, Currys, Tomatenmark, Gewürze, Saucen, Tee, Kaffee, Fruchtsäfte). Dazu können Sie sich mit pflanzlichen Alternativen wie Pflanzenmilch, veganer Margarine, Sojajoghurt oder Tofu eindecken.

Ein Essensplan-Tool kann dabei helfen, Mahlzeiten und Einkäufe zu strukturieren und Rezepte zu erstellen.

Verändern Sie nicht alle Gewohnheiten. Fast alles, was Sie mögen, gibt es auch vegan oder lässt sich veganisieren, z. B. Lasagne mit Sojahack und pflanzlicher Béchamel, Frühstück mit veganen Würstchen oder Tofu. Von Currys über Aufläufe bis Desserts – fast jedes Gericht können Sie vegan zubereiten.

Mehr Infos zum Veganuary und Tipps zum Start gibt es hier.

Die Dattel – mehr als nur ein Trockenobst

Getrocknete Datteln sind eine natürliche Nährstoffbombe: Sie liefern schnelle Energie, viele Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen. Zudem enthalten sie Antioxidantien und Vitamin B6. Als natürlicher Zuckerersatz sind sie vielseitig einsetzbar.



Für ein reines Zuhause

Frosch
Spül-Spray
1 l = 5.83
300 ml
1.75



claro Geschirrspültabs
Multi oder classic,
Stück: 0.11–0.16
je 50–75 Stück
7.99



Ecover
Handgeschirr-
spülmittel
Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.31
je 450 ml
1.49



sodasan
Spülmittel
Verschiedene
Sorten,
1 l = 4.38
je 500 ml
2.19



Schnelle Hilfe gegen häufige Flecken:

Rotwein:

Sofort Salz auf den Fleck geben, danach mit Zitronensaft beträufeln, mit Mineralwasser auswaschen.

Kaffee/Tee:

1 TL Natron auf 100 ml warmes Wasser – Fleck einweichen, danach normal waschen.

Fett/Öl:

Maisstärke aufstreuen, Fett aufsaugen lassen, ausbürsten, dann mit warmem Wasser und etwas Soda nachbehandeln.

Gras/Fruchtsaft:

Mit Zitronensaft einreiben, 10 Min. einwirken lassen, dann auswaschen. Bei weißer Wäsche gegebenenfalls Natron dazugeben.

Make-Up/Lippenstift:

Etwas Alkohol (z. B. Bio-Spiritus) auf ein Tuch geben, Fleck ab tupfen, danach waschen.

Kugelschreiber/Tinte:

Wattestäbchen in Zitronensaft oder Alkohol tränken und vorsichtig auf tupfen, danach mit Wasser ausspülen.

Unser Beitrag für die Umwelt: sodasan

- Natürliche Inhaltsstoffe
- Kein Mikroplastik
- Klimaschutz
- Biologische Abbaubarkeit
- Kreislaufwirtschaft
- Recycling Kunststoff

sodasan
Allzweck
Reiniger
1 l
3.49



Claro Kalk-Stopp
Waschmaschinentabs
Stück = 0.17
45 Tabs
7.49



Frosch
Waschmittel
Verschiedene
Sorten,
flüssig,
1 WL = 0.20
je 25 WL
4.99



Passende Nach-
füller auch im
Sortiment



Bewusst ernähren, liebevoll begleiten.



HiPP Schalenmenü

Verschiedene Sorten,
1 kg = 7.96

je 250 g
1.99



Alete Menü im Glas

Verschiedene Sorten,
ab 1 Jahr,
1 kg = 5.16

je 250 g
1.29



FruchtBar

Bio Fruchtpüree

Verschiedene
Sorten,
1 kg = 7.90

je 100 g
0.79



Mogli

Bio Kekse
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 15.92

je 125 g
1.99



So fühlt sich
Natürlichkeit
an.

Weleda Serum Drops

Verschiedene Sorten, 1 l = 266.33

je 30 ml
7.99



Greendoor Deo Stick

Classic,
1 kg = 115.19

52 g
5.99



Dr. Scheller Tages- oder Nachtpflege

Mit Arganöl, 1 l = 139.80

je 50 ml
6.99





Kefir-Smoothie mit Karotten und Minze



leicht



10 Min.



1 Person

500 ml Kefir
2 Karotten
1 Zweig Minze
1 Banane
1 TL Honig
1/2 Zitrone (nur Saft)
1 Hand Eiswürfel

Die Karotten grob zerkleinern und die Minzblätter zupfen. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben, bis die Mischung glatt ist. Mit Eiswürfeln servieren und genießen.

Bionade
Verschiedene Sorten, PET-Flasche, 1 l = 2.48 + Pfand 0.25
je 0,4 l **0.99**



Red Bull Organics
Verschiedene Sorten, 1 l = 3.00 + Pfand 0.25
je 0,33 l **0.99**



Andechser Bio-Kefir
PET-Flasche, 1 l = 2.58
500 g **1.29**



Jeden Tag Bio Gemüsesaft
Verschiedene Sorten, Tetra Pak, pfandfrei
je 1 l **1.59**



The Duke Bio Munich Dry Gin
45 % Vol., komplexer Duft mit reicher Zitrus-Note und floralen Tönen, 1 l = 35.70
0,7 l **24.99**



Prosecco Extra Dry Bosco
Malera Prosecco Spumante Extra Dry Bio 1 l = 9.32
0,75 l **6.99**



Domaine Royal de Jarras Pink Flamingo Bio Rosé
Gris de Gris Tête de Cuvée IGP Sable de Camargue Agriculture Biologique Elegante Aromen von kleinen roten Früchten im Mund, gepaart mit dezenten Zitrus- und Grapefruitaromen, 1 l = 9.32
0,75 l **6.99**



Novantacheppi Primitivo Puglia Bio
1 l = 7.99
0,75 l **5.99**



Kloster Eberbach Achtsam
Das alkoholfreie Pendant zur beliebten Achtsam PIWI-Cuvée, mittlerweile ein Klassiker unserer alkoholfreien Auswahl, 1 l = 10.65
0,75 l **7.99**



Alkoholfrei!



GLOBUS

GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG
Leipziger Straße 8
66606 St. Wendel

globus.de

Abgabe nur in haushaltssüblichen Mengen. Für Druckfehler keine Haftung. Abbildungen können von Originalgröße abweichen. Alle Artikel ohne Dekoration und solange der Vorrat reicht.

