

**GRATIS!**

03/2020 rewe.de/rezpte-ernaehrung

# Deine Küche

**MAGAZIN**

**Kürbis**  
Jetzt genießen!

**Nudeln**  
Selbst gemacht

**Obstkuchen**  
Süßes vom Blech

**Kartoffelpuffer**  
Heiß geliebt

KÜRBIS-PIZZA mit Äpfeln,  
Zwiebeln und Speck, Seite 10

**42**  
sommerliche  
Rezepte

# Saison für Genuss

**REWE**  
DEIN MARKT



### Zutaten für 4 Personen

#### Für die Salsa:

- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Chili
- Salz
- 2 Frühlingszwiebeln

#### Für die Tacos:

- 80 g Gurke
- 80 g Kidneybohnen (gegart, Dose)
- 1 Römersalat-Herz
- 4 Kirschtomaten
- 40 g vegane Käse-Alternative (z.B. Cheddar-Geschmack)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Packung Veganer Mühlen Hack
- Pfeffer
- Cumin (Kreuzkümmel)
- 4 vegane Weizen-Tortillafäden à 30 g
- 4 Stiele gepufzte Korianderblättchen

# Bunt gefüllte Tacos mit veganem Hack

### Zubereitung

1. Für die Salsa Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen. Chili waschen, längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Mit den Tomaten vermengen. Mit Salz würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Hälfte der Frühlingszwiebeln zur Salsa geben.
2. Für die Tacos Gurke waschen und fein würfeln. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Vegane Käse-Alternative grob reiben.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das vegane Hack darin unter Wenden goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Cumin würzen.
4. Tortillafäden eventuell in einer Pfanne kurz erwärmen. Mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Käse überstreuen und mit der anderen Hälfte der Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren. Zusammengeklappt servieren.

### Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Brennwert  
1.280 kJ  
(305 kcal)

Eiweiß  
**14 g**

Fett  
**14 g**

Kohlenhydrate  
**30 g**

Nährwerte  
pro Portion



RÜGENWALDER MÜHLE  
Familienunternehmen seit 1834

JETZT ENTDECKEN:  
Neu im  
SB-Fleischregal!



Liebe Leserinnen & Leser,

Uns ist da was ins REWE Frischenetz gegangen - und zwar das leckerste Obst und Gemüse von nebenan! Jetzt ist die beste Zeit, um Kuchen mit süßen Beeren zu backen und frisches Sommergemüse mit der ganzen Familie zu genießen.

Dem vor allem in diesen besonderen Zeiten möchten wir mit der Familie feiern, zum Beispiel den ersten Schultag. Egal, ob dieser in der Schule stattfinden kann oder zu Hause - mit unseren Rezepten für kleine Schulkinder genießen alle zusammen den Tag!

Eure „Deine Küche“-Redaktion

## INHALT

### Von hier

#### 8 Die Kürbissaison ist eröffnet

Orange ist der Trend der Saison!  
Für dich entdeckt in unseren sechs köstlichen Kürbisrezepten.

#### 14 Pilz, Pilz, hurra!

Welche Pilze haben jetzt Saison und was kannst du mit ihnen kochen?  
Finde es heraus ...

### Für uns

#### 20 Es gibt Reibekuchen!

Vier verschiedene Grundrezepte und vier Toppings - was will man mehr?

#### 26 Einmachen: Vom Feld ins Glas

Du möchtest, dass der Sommer ewig dauert? Pack ihn einfach ins Glas - so kannst du ihn konservieren!

#### 30 Infografik Saisonkalender

Frisches Gemüse direkt vom Feld schmeckt am besten? Stimmt, aber wann hat es Saison? Unser Kalender zum Heraustrennen zeigt es dir.

#### 32 Nudeln selber machen ...

... geht leichter, als du denkst!  
Mit unseren vier Rezepten wirst du zum Nudel-Profi.

#### 36 Brot frisch aus dem Ofen

Das duftet einfach himmlisch! Mit unseren Rezepten lockst du deine Familie am Sonntag aus dem Bett.

#### 40 Infografik Brot

Du isst es jeden Tag, weißt aber kaum etwas über Brot? Wir haben ein paar spannende Fakten für dich.

### Gemeinsam

#### 42 Reportage: Tofu aus Deutschland

Familie Hefeke aus Ainhofen erzählt uns, was beim Soja-Anbau wichtig ist.

#### 46 Heimatrezepte unserer Mitarbeiter

Welche Gerichte erinnern an die Heimat? Vier unserer Markt-MitarbeiterInnen verraten ihre Sehnsuchtsküche.

#### 50 Die Schule fängt an

Wer viel lernt, hat Hunger. Da kommen unsere Rezepte genau richtig.

#### 54 Süßes vom Blech

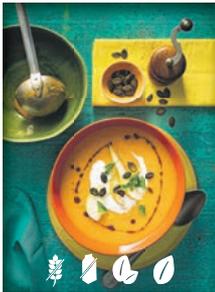
Das Beste zum Schluss: Streuselkuchen, Buchteln und Hefeschnecken.

### Und sonst ...

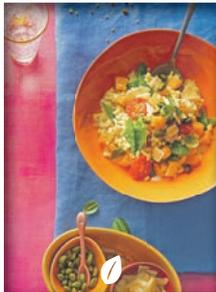
Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6), Mitarbeiterporträt (58), Vorschau/Impressum (59)

# Was koche ich heute?

Frisch von nebenan: 42 neue Rezepte mit saisonalen Zutaten, die den Kochalltag erleichtern!



Kürbissuppe  
mit Birne & Ingwer,  
Seite 8



Kürbisrisotto  
mit Pistazien,  
Seite 9



Kürbispizza mit Äpfeln,  
Zwiebeln & Speck,  
Seite 10



Couscoussalat  
mit Kürbis,  
Seite 11



Kürbisauflauf  
mit Feta & Hack,  
Seite 12



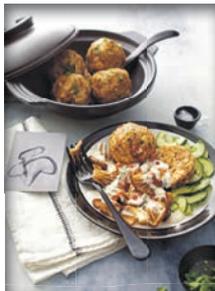
Kürbispfannkuchen  
mit Sommergemüse,  
Seite 13



Kalbsfilet mit  
Kräuterseitlingen,  
Seite 16



Veganes Pilzragout  
mit Räuchertofu,  
Seite 17



Brezenknödel  
mit Austernpilzsauce,  
Seite 18



Shiitake-Omelett  
mit Feldsalat,  
Seite 19



Klassische  
Kartoffel-Reibekuchen,  
Seite 20



Pastinaken-Möhren-  
Reibekuchen,  
Seite 21



Zucchini-Kartoffel-  
Reibekuchen,  
Seite 22



Kartoffel-Kräuter-  
Reibekuchen,  
Seite 23



Ziegenfrischkäse  
und Speck,  
Seite 24



Birnenspalten  
und Gorgonzola,  
Seite 24



Selbst gemachter  
Apfelkompott,  
Seite 25



Rote Bete  
und Lachs,  
Seite 25



Sommerfrüchte-  
Sirup,  
Seite 26



Eingelegte Pfirsiche  
mit Vanille,  
Seite 27



Eingelegte  
Rote Bete,  
Seite 28



Essig & Öl  
mit Kräutern,  
Seite 29



Spätzlesalat  
mit Kabanossi,  
Seite 32



Tortelloni  
mit Spinatfüllung,  
Seite 33



Maultaschen in Rösttomatensuppe, Seite 34



Bandnudeln mit Lachs-Zitronensauce, Seite 35



Frische Sonntagsbrötchen, Seite 37



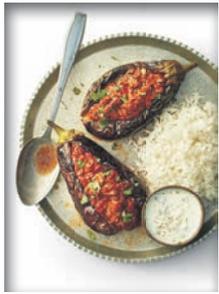
No Knead Bread (Weizenbrot), Seite 38



Schnelles Hafer-Dinkel-Brot, Seite 39



Lemon Meringue Pie (Zitronentarte), Seite 46



Gefüllte Auberginen, Seite 47



Gemischter Reis, Seite 48



Gefüllte Äpfel mit Sahne, Seite 49



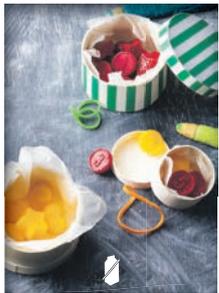
Nudel-Schichtsalat im Glas, Seite 50



Apfel-Schoko-Schweinchen, Seite 51



Keks-Buntstifte, Seite 52



Frucht-Weingummis, Seite 52



Regenbogen-Brotdose, Seite 53



Aprikosen-Butterstreuselkuchen, Seite 54



Hefeschnecken mit Beeren, Seite 55



Bienenstichwürfel mit Himbeeren, Seite 56



Buchteln mit Pflaumenkompott, Seite 57

## Weitere Rezepte & Ideen

rund ums Kochen & Backen findest du hier

### Genuss auf ganzer Linie

Falls wir dich durch unser **DEINE KÜCHE** Magazin auf den Geschmack bringen konnten, würden wir uns freuen, dich auch auf unseren anderen Kanälen begrüßen zu dürfen. Lass dich inspirieren, entdecke Neues oder lerne von unseren Ernährungsexperten. Dein **REWE DEINE KÜCHE** Team wünscht viel Spaß beim Durchstöbern und Ausprobieren. Guten Appetit!



Du kannst dir unsere Rezepte auch vom **REWE Voice Assistant** vorlesen lassen. Erfahre mehr unter [rewe.de/voice](http://rewe.de/voice)



Ernährungswissen von A-Z, Food-Trends, jede Menge Rezepte und mehr – das volle Programm auf [rewe.de/rezepte-ernaehrung](http://rewe.de/rezepte-ernaehrung)



Einkaufen und bequem liefern lassen von überall, dank der **REWE App** für Android und iOS. Mehr auf [rewe.de/service/app](http://rewe.de/service/app)



Inspirieren lassen, Lieblingsrezepte auswählen und sogar drucken – ganz einfach am **REWE-Servicepunkt** in deinem Markt.



Virtuelles Futter für Foodies und tolle Angebote gibt's im wöchentlichen Newsletter. Anmelden auf [rewe.de/service/newsletter](http://rewe.de/service/newsletter)



Tauch unter [instagram.com/rewe](https://www.instagram.com/rewe) ein in die Welt von **REWE DEINE KÜCHE** und entdecke unsere Leidenschaft fürs Kochen!



Inspirationen für tolle Genussmomente, leckere Rezepte und nützliche Kochtipps für jeden Geschmack auf [pinterest.com/rewe](https://www.pinterest.com/rewe)



Aktionen in deinem **REWE Markt**, Rezepte, Gewinnspiele und vieles mehr erlebst du, wenn du uns unter [facebook.com/Rewe](https://www.facebook.com/Rewe) folgst.



Food-Trends, Neuheiten und alles, was jetzt bei **REWE** wichtig ist, erfährst du auf [twitter.com/REWE\\_Supermarkt](https://www.twitter.com/REWE_Supermarkt)



Rezeptvideos, einfache Step-by-Step-Anleitungen und praktische Kochtipps jederzeit auf [youtube.com/c/REWEdeineKueche](https://www.youtube.com/c/REWEdeineKueche)

# Marktgeflüster



**Vorbestellt.  
Abgeholt.  
Zeit gespart.**

Spare dir Stress und Hektik. Der **REWE Abholservice** macht's möglich. Bestelle einfach in Ruhe online, hole deine Einkäufe fertig gepackt am Markt ab und genieße die Zeit für andere schöne Dinge. Mehr Infos auf [rewe.de/abholservice](https://rewe.de/abholservice)

## Sommer-Pasta

Gefüllt mit cremigem Ricotta und fein abgeschmeckt mit Biozitrone, sind die neuen „Cappelletti Zitronen Ricotta“ von **REWE Bio** ein Gedicht an warmen Sommertagen.



## Rezepte ganz nach deinem Geschmack!

Mit dem **REWE Rezepte Match** kannst du spielend leicht und superschnell

Rezepte entdecken, die ganz nach deinem Geschmack sind. Dafür Gerichte, die du magst, einfach liken – und du erhältst Rezeptempfehlungen mit Zutaten, die du garantiert richtig lecker findest. Probier's doch mal aus unter: [rewe.de/match](https://rewe.de/match)



## Punkten & sparen

Das beste Rezept, um Geld zu sparen: **PAYBACK** Punkte in **REWE** Einkaufsguthaben umwandeln! Ab 200 gesammelten Punkten kannst du diese ganz einfach im Markt am **REWE Service-Punkt**, in der **REWE App** oder auf [rewe.de/payback](https://rewe.de/payback)





**2 für 1  
Aktion**

Jetzt regional  
einkaufen und  
Gutschein sichern!

Gutes gibt's so nah.  
Frisch aus deiner Region 

## Entdecke deine Region!

Kaue regionales Obst und Gemüse und sichere dir ab einem Einkaufswert von 5 Euro tolle Vorteile bei unseren Freizeitpartnern aus deiner Region. Einfach Kassenbon hochladen, den lokalen Partner auswählen und mit dem Gutschein deine Region neu entdecken. Mehr unter [rewe.de/2für1](http://rewe.de/2für1)



## Nachhaltig verpackt

60 Prozent Plastik können mit dem innovativen Schlauchbeutel der **REWE Eigenmarke Wilhelm Brandenburg** eingespart werden. So bietet diese neue Verpackung die größtmögliche Kunststoff-einsparung – und das bei gleichbleibender Frische und Qualität des Hackfleisches. Zu finden im Kühlregal deines REWE Marktes.

## Frische, die hält und hält...!

Geh den Mehrweg und sammle bis zum 02.10.2020 für hochwertige Prämien von Tupperware.

Original  
Tupperware  
Treueprämien ab  
**5.99 €**  
+ 30 Treuepunkte



Tupperware

## Die Milchtüte macht's

Wie du aus einer leeren Milchtüte diese hübschen Körbchen bastelst, erfährst du unter [rewe.de/milchtueten-basteln](http://rewe.de/milchtueten-basteln)



# Beste Zeit für Kürbis

Kürbissuppe ist jetzt unser absolutes Lieblingsgericht. Heute mal als Variante mit Butternut und Birne.

Liebst du Kürbis auch so wie wir? Kürbissuppe, Kürbispizza, karamellisierter Kürbis ... Die Liste der besten Rezepte mit Hokkaido & Co. ist lang. Wir haben sie getestet und gewählt: Bühne frei für die Top 6 unserer Lieblingskürbisrezepte!

## Kürbissuppe mit Birne & Ingwer



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten

Für 4 Personen

**1 Butternut-Kürbis, klein**  
**2 kleine Birnen (ca. 200 g)**  
**1 kleine Zwiebel**  
**1 Stück Ingwer (ca. 30 g)**  
**1 Stängel Zitronengras**  
**2 EL Rapsöl**  
**1 Prise Muskatnuss**  
**300 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)**  
**200 ml Birnensaft**  
**Salz, Pfeffer**  
**30 g Kürbiskerne**  
**150 g veganer Crème-fraîche-Ersatz**

### DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab

1. Kürbis und 1 Birne schälen, entkernen, grob würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel grob, Ingwer fein würfeln. Zitronengras waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Öl im großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Ingwer, Muskatnuss und Zitronengras kurz anrösten, dann Kürbis und Birne dazugeben und anrösten. Mit Brühe und Birnensaft ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
2. Die Suppe pürieren und ggf. durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Die übrige Birne waschen, vierteln und in feine Spalten schneiden. Die Suppe auf Tellern verteilen, in jede einen Klecks Crème-fraîche-Ersatz geben und mit Birnenspalten und Kürbiskernen dekorieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:** Kalorien: 282 kcal,  
Kohlenhydrate: 24,8 g, Eiweiß: 5,5 g, Fett: 19,1 g

# Kürbisrisotto mit Pistazien



DEINE KÜCHE VON HIER



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten

Für 4 Personen

**200 g Zuckerschoten**  
**1 kleine Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**450 g Butternut-Kürbis**  
**12 Kirschtomaten**  
**35 g ungesalzene Pistazien**  
**600 ml Gemüsebrühe**  
**60 g Parmesan**  
**1 EL REWE Bio Olivenöl**  
**250 g Risottoreis**  
**1 TL ja! Markenbutter mild gesäuert**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Stiel Basilikum**

**1.** Zuckerschoten waschen, quer halbieren, 2 Minuten in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch und Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Pistazien ohne Fett anrösten. Parmesan reiben.

**2.** Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Reis dazugeben und mit anbraten. So viel Brühe hinzufügen, dass der Reis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren die Brühe einkochen lassen. Dann den Reis erneut mit Brühe bedecken und so lange fortfahren, bis der Reis weich, aber leicht bissfest ist.

**3.** Kürbis nach 10 Minuten zugeben. Kurz bevor der Reis fertig ist, die Zuckerschoten und Tomatenhälften unterheben. Die Hälfte des Parmesans sowie die Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Basilikum waschen. Risotto auf vier tiefen Tellern verteilen, mit Basilikum und Pistazienkernen bestreut servieren. Dazu den restlichen Parmesan reichen.



## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 357 kcal  
Kohlenhydrate: 55,5 g  
Eiweiß: 12,1 g, Fett: 10,8 g

VEGETARISCH



Schon wieder Butternut: Für das spätsommerlich bunte Risotto eignet sich das cremig-buttrige, leicht nussige Aroma des Birnenkürbisses ganz besonders.

## Unser Tipp



Du kannst von Kürbisrisotto nicht genug bekommen? Im Video unter [rewe.de/kuerbisrisotto](https://www.rewe.de/kuerbisrisotto) findest du eine weitere Variante.

# Kürbispizza mit Äpfeln, Zwiebeln & Speck



**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Wartezeit:** 45 Minuten

Für 4 Personen

**150 ml ja! frische Vollmilch**  
**1 Würfel REWE Bio frische Backhefe (42 g)**  
**100 g Hartweizengrieß**  
**0,5 TL Salz**  
**Zucker**  
**500 g REWE Bio Vollkornweizenmehl**  
**700 g Hokkaido-Kürbis**  
**3 Äpfel**  
**1 große, rote Zwiebel**  
**1 Bund Schnittlauch**  
**1 Zweig Rosmarin**  
**1 Zweig Thymian**  
**150 g ja! Bergbauern Bergkäse**  
**200 g ja! Schmand**  
**70 g REWE Bio Bacon in Streifen**

**1.** Milch mit 200 ml Wasser lauwarm erwärmen. Hefe, Grieß, Salz und 1 Prise Zucker dazugeben und verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl dazugeben, alles mit den Knehtaken eines Handrührgeräts verkneten. Teig nicht abgedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

**2.** Kürbis waschen, vierteln, Kerne entfernen und in feine Spalten hobeln. Die Äpfel waschen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel schälen, in dünne Spalten schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Etwas Schnittlauch beiseitelegen. Den Käse reiben.

**3.** Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, das Backblech im Ofen lassen. Den Teig in zwei Hälften teilen und mit einem Nudelholz auf Backpapier jeweils zu einem ca. 4–5 mm dicken Kreis ausrollen.

**4.** Schmand und Kräuter mischen, Pizzaböden damit bestreichen. Pizzen mit Bacon-Streifen, Apfelwürfeln, Zwiebel- und Kürbisspalten belegen. Den Bergkäse darüberstreuen. Eine Pizza mit dem Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und 10–15 Minuten backen. Danach die zweite Pizza backen.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 1075 kcal, Kohlenhydrate: 145 g  
Eiweiß: 38,2 g, Fett: 42,7 g



Ist es eine Pizza oder doch ein dicker Flammkuchen? Egal – die Kombi aus Bacon, Äpfeln, Käse und Kürbis schmeckt herrlich herzhaft.

Unser Tipp



DEINE KÜCHE VON HIER

## Lauwarmer Couscoussalat mit Kürbis



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

- 300 g REWE Bio Couscous**
- 300 ml Gemüsebrühe**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 1 rote Paprika**
- 1 große Zucchini**
- 400 g Hokkaido-Kürbis**
- 1–2 Handvoll frische Minzblätter**
- 50 g ja! Pinienkerne**
- 5 EL REWE Bio Rapsöl**
- 1 TL Zucker**
- ½ Bio-Orange**
- 1 TL REWE Bio Ahornsirup**
- Salz, Pfeffer**
- 180 g Like Meat „Like Chicken“**
- 200 g Sojagurt**

**1.** Couscous nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe garen. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika, Zucchini und Kürbis waschen und sehr klein würfeln. Minzblätter etwas kleiner zupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann herausnehmen.

**2.** 1 EL Rapsöl erhitzen, Kürbiswürfel darin anrösten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Die Kürbiswürfel unter den Couscous heben.

**3.** Orange waschen und die Schale einer halben Orange abreiben, den Saft auspressen. 2 EL Rapsöl unterschlagen, den Ahornsirup einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce und Couscous gut mischen.

**4.** 1 EL Rapsöl erhitzen, Paprika- und Zuchiniwürfel darin kurz anbraten, dann noch heiß zusammen mit den Frühlingszwiebeln und Pinienkernen unter den Salat mengen.

**5.** 1 EL Rapsöl in derselben Pfanne erhitzen, das „Like Chicken“ darin goldbraun braten.

**6.** Couscoussalat auf Schälchen verteilen, „Like Chicken“ darauf anrichten, mit einem Klecks Sojagurt und frischer Minze garnieren.



### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 598 kcal  
Kohlenhydrate: 77,8 g  
Eiweiß: 23,4 g, Fett: 23,6

Du möchtest mal vegan kochen? Dann probier unseren Couscous mit karamellisiertem Kürbis und „Like Meat“!

## Unser Tipp



# Kürbisauflauf mit Feta & Hack



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Minuten

Für 4 Personen

- 400 g REWE Beste Wahl Blattspinat (TK)**
- 30 g krause Petersilie**
- 1 kleine Zwiebel**
- 400 g Hokkaido-Kürbis**
- 150 g REWE Bio Feta**
- 1 EL REWE Bio Olivenöl**
- 400 g REWE Bio Hackfleisch gemischt**
- 80 ml Wasser**
- Salz, Pfeffer**
- 500 g Hörnchennudeln**
- 40 g ja! Markenbutter mild gesäuert**
- 40 g REWE Bio Weizenmehl**
- 750 ml ja! Milch**
- 1 Prise Muskatnuss**

**1.** Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken. Petersilie hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Kürbis waschen und klein würfeln. Feta grob würfeln.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen, Petersilie darin knusprig frittieren, aus der Pfanne nehmen, dann Zwiebeln hineingeben und glasig braten. Kürbis und Hackfleisch dazugeben und ca. 8 Minuten braten. Etwa 80 ml Wasser angießen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten köcheln. Spinat nach ca. 8 Minuten unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Nudeln ca. 2 Minuten kürzer als nach Packungsanweisung kochen.

**4.** Butter in einem Topf schmelzen, vom Herd ziehen, Mehl einrühren, 250 ml Milch zugeießen und alles zügig mit einem Schneebesen glatt rühren. Topf zurück auf den Herd ziehen, 500 ml Milch dazugeießen. Unter Rühren aufkochen und so lange weiterköcheln, bis die Sauce cremig ist. 50 g Feta und frittierte Petersilie einrühren, mit Muskat und wenig Salz abschmecken.

**5.** Boden einer Auflaufform mit etwas Sauce ausstreichen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nudeln mit der Kürbis-Hack-Mischung vermengen und in die Auflaufform geben. Die Sauce darüber verteilen, mit dem restlichen Feta bestreuen und ca. 20 Minuten im Backofen überbacken.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1096 kcal, Kohlenhydrate: 122 g  
Eiweiß: 52,1 g, Fett: 46,3 g

Für alle, die nach der Schule oder Arbeit extrem hungrig sind: Dieser Auflauf ist kein Leichtgewicht, aber dafür superlecker.

# Kürbispfannkuchen mit Sommergemüse



**Zubereitungszeit:**  
45 Minuten

Für 4 Personen

**400 g Butternut-Kürbis**  
**500 ml ja! frische Vollmilch**  
**125 g Kirschtomaten**  
**1 Zwiebel**  
**1 Aubergine**  
**1 gelbe Paprika**  
**1 Bund Schnittlauch**  
**400 g REWE Bio Weizenmehl**  
**2 Bio-Eier**  
**3 TL REWE Bio Reinweinstein Backpulver**  
**Salz, Pfeffer**  
**3-4 EL REWE Bio Rapsöl**  
**150 g REWE Bio Schmand**

**1.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis schälen, 300 g in Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 25-30 Minuten im Ofen weich garen. Anschließend mit 100 ml Milch zu Mus pürieren, komplett abkühlen lassen.

**2.** 100 g geschälten Kürbis fein würfeln. Tomaten waschen, Zwiebel schälen, Aubergine und Paprika waschen, klein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**3.** Mehl und restliche Milch verrühren, dann Eier, Backpulver und 1 Prise Salz dazugeben, zu einem glatten Teig mixen. Langsam das Kürbismus unterrühren.

**4.** 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig braten. Übriges gewürfeltes Gemüse dazugeben, ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**5.** 1 TL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, dann eine Kelle Teig hineingeben. Den Kürbispfannkuchen von beiden Seiten backen und danach so weiterverfahren, bis der gesamte Teig verbraucht ist (Pfannkuchen evtl. im Backofen warm halten).

**6.** Pfannkuchen mit je einer Portion der Gemüsemischung auf Tellern anrichten, einen Klecks Schmand daraufgeben, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



## **Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 657 kcal,  
Kohlenhydrate: 99,6 g  
Eiweiß: 22,2 g, Fett: 20 g

VEGETARISCH

Übrigens: Weinstein Backpulver heißt so, weil es mit Weinstein gesäuert wird. Der entsteht bei der Gärung von Wein und Sekt.

**Noch nicht  
genug Kürbis?**

Scan die PIN mit einer  
Pinterest-Kamera  
und entdecke noch  
mehr Kürbis!

# Pilz, Pilz, hurra!

Auf dem Grill, in der Sahnesauce oder mit Knoblauch: Alle lieben Champignons, Pfifferlinge & Co. Na gut, fast alle. Doch was sind Pilze eigentlich? Welche mögen wir am liebsten? Und darf man sie nach dem Kochen wieder aufwärmen? **Wir klären auf.**

**Was sind Pilze eigentlich?** Pflanzen oder Tiere? Pilze sind weder das eine noch das andere. Sie können nicht wie Salat aus Sonnenlicht Energie gewinnen, sondern sie sind wie z. B. Tiere auf Nährstoffe angewiesen. Zu Tieren macht sie das trotzdem nicht. Denn ihre Zellen sind anders aufgebaut. Champignons & Co. bilden somit ein eigenes Reich. Ganz schön smarte Pilzköpfe, oder?

## Shiitake

**Die Exotischen:** Ihr Name verrät, wo sie ursprünglich wachsen. „Shii“ heißt auf Japanisch Parasiten-Baum und „take“ bedeutet Pilz. In Ostasien gelten Shiitake als die „Könige der Pilze“. Denn Japaner und Chinesen schätzen nicht nur ihr Aroma und den knoblauchartigen Geschmack, sondern sagen ihnen zahlreiche Heilwirkungen nach. Aber Vorsicht: Nicht alle vertragen diese Pilze gleich gut.

**Frische-Tipp:** Glockenähnlich geformter Hut, die Haut ist graubraun bis rotbraun und geschuppt.

**Erst brutzeln, dann würzen:**  
Damit die Pilze beim Braten oder Grillen nicht zu viel Wasser ziehen und zäh werden, am besten erst danach salzen.

## Pfifferlinge

**Die Würzigen:** Der Name klingt wie Pfeffer, sie schmecken leicht danach und verdanken diesem Gewürz tatsächlich auch ihren Namen. Pfifferlinge sind besonders frisch, wenn sie nach Aprikosen riechen. Man sollte sie möglichst rasch verarbeiten, da sie nicht besonders lange halten.

**Frische-Tipp:** Aromatischer Duft nach Wald oder Aprikosen, goldgelbe Farbe, die Pilze sind knackig und lassen sich nicht gummiartig biegen.

## Austernpilze

**Die Unkomplizierten:** Wer diesen Pilz wählt, hat damit kaum Arbeit. Ruck, zuck mit einer Bürste putzen, Stielenden abschneiden, große Hüte zerteilen – fertig! Und auch beim Braten, Grillen oder Dünsten gilt: Halte es möglichst kurz, sonst werden die Austernpilze zäh.

**Frische-Tipp:** Glatte Hutoberseite, der Hutrand ist nach unten geneigt, das Fleisch ist gelb bis beige oder silbergrau bis bläulich.

## Kräuterseitlinge

**Die Fleischigen:** Kräuterseitlinge bleiben immer bissfest, egal wie du sie zubereitest. Das macht sie zur perfekten Fleischalternative. Und auch geschmacklich punkten sie auf der ganzen Linie. Ob gegrillt oder gebraten, ein würzig-nussiger Genuss mit einer leichten Kräuternote ist bei diesem Zuchtpilz garantiert.

**Frische-Tipp:** An Kräuterseitlingen erscheint schnell ein Myzel – ein weißer Flaum. Dieser kann ohne Probleme mitgegessen werden.

### Darf man Pilze wieder aufwärmen? Ja!

Die Regel, nach der das verboten war, gilt im Zeitalter des Kühlschranks nicht mehr. Folgendes sollte aber beachtet werden: Die Reste bald nach dem Kochen kühl stellen und nur kurz aufbewahren. Beim Aufwärmen immer auf mindestens 70 Grad erhitzen.

## Champignons

**Die Champions:** Von allen Pilzen isst du am liebsten Champignons? Du bist nicht allein! Die weißen und braunen Rundköpfe führen hierzulande das Pilz-Ranking an. Wir mögen sie so sehr, dass wir pro Jahr im Schnitt etwa zwei Kilo verdrücken. Auf den Plätzen zwei bis vier liegen Kräuterseitlinge, Shiitake und Austernpilze.

**Frische-Tipp:** Der Hut ist geschlossen und einheitlich gefärbt, die Lamellen sind rosa, das Fleisch ist hell oder dunkelbraun.

# Kalbsfilet mit Kräuterseitlingen



**Zubereitungszeit:**  
60 Minuten

Für 4 Personen

**600 g Kartoffeln**  
**7 EL Rapsöl**  
**Meersalz**  
**500 g Kräuterseitlinge**  
**2 Knoblauchzehen**  
**3 Stiele Petersilie**  
**8 Stiele Thymian**  
**400 g Kalbsfilet**  
**1 TL Butter**  
**100 ml trockener Weißwein**  
**200 ml Kalbsfond**  
**100 ml Sahne**  
**Pfeffer aus der Mühle**

**1.** Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 3 EL Öl bepinseln und mit Meersalz würzen. Im Backofen ca. 40 Minuten rösten.

**2.** Pilze putzen, längs halbieren. Knoblauch schälen und zerdrücken. Kräuter fein hacken. 1 EL Petersilie beiseitelegen.

**3.** Kalbsfilet trocken tupfen und mit Salz einreiben. Ca. 20 Minuten vor Backende der Kartoffeln das Kalbsfilet in 2 EL Öl von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. 1 TL Butter zugeben und schwenken. Filet in eine Aufla-

form geben, im Ofen ca. 12 Minuten mitgaren. Herausnehmen und in den Kräutern wälzen.

**4.** Pilze und Knoblauch in 2 EL Öl ca. 3 Minuten anbraten. Pilze aus der Pfanne nehmen. Bratensatz mit 100 ml Weißwein ablöschen. Kurz einköcheln lassen, mit Kalbsfond sowie Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Pilze wieder in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und mit Kalbsfilet und Röstkartoffeln servieren.



## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 547 kcal  
Kohlenhydrate: 31,1 g  
Eiweiß: 30,2 g, Fett: 32,5 g

Vielleicht dein nächstes Sonntagessen? Zartes Kalbsfilet und sahnige Kräuterseitlinge machen es zum Hochgenuss.

# Veganes Pilzragout mit Räuchertofu



**Zubereitungszeit:**  
60 Minuten

Für 4 Personen

**4 rote Paprikaschoten**  
**250 g braune Champignons**  
**250 g Shiitake (z. B. von REWE Regional)**  
**185 g REWE Bio Räuchertofu**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Bund Petersilie**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**300 g Wildreis**  
**2 EL Rapsöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**100 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)**  
**150 g Sojacreme**  
**1 Msp Cayennepfeffer**  
**1 TL Zitronensaft**  
**1 Prise Zucker**

**1.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprikaschoten waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 25 Minuten im Ofen rösten, bis die Schale schwarz wird und Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem nassen Küchentuch abdecken. Wenn sie kalt sind, Haut vorsichtig abziehen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

**2.** Pilze putzen, Stiele entfernen. Champignons in Scheiben schneiden. Räuchertofu würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Petersilie hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Wildreis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

**3.** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und die Hälfte der Petersilie darin braten. Pilze und Tofu dazugeben, mitbraten. Gemüsebrühe zugießen und bei schwacher Hitze ca. 7 Minuten dünsten. Frühlingszwiebel hinzugeben und kurz mitdünsten. Sojacreme unterrühren, Paprikastreifen zugeben und erhitzen. Mit Cayennepfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken und übriger Petersilie bestreuen. Mit dem Wildreis servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 529 kcal  
 Kohlenhydrate: 93,2 g  
 Eiweiß: 25,6 g, Fett: 9,8 g

Fleischlos perfekt: Dank Pilzen und Räuchertofu hat das Ragout Biss und viel Aroma. Probier es einfach mal aus!



## Unser Tipp



DEINE KÜCHE VON HIER

Knödel gelingen am besten mit altbackenen Brötchen. Je nachdem, wie trocken sie schon sind, musst du die Milchmenge erhöhen.

**Pilze gehen immer?**  
Scan mit deiner Pinterest-Kamera die PIN und finde dein neues Lieblings-Pilzrezept!



## Brezenknödel mit Austernpilzsauce



**Zubereitungszeit:**  
60 Minuten

Für 4 Personen

**3 Zwiebeln**  
**80 g REWE Bio Bacon-Würfel**  
**8 trockene Laugenbrötchen**  
**300 ml Milch**  
**2 EL Butter**  
**1 Bund Petersilie**  
**4 Eier**  
**Salz, Pfeffer**  
**300 g Austernpilze**  
**4 EL Rapsöl**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**200 g Crème fraîche mit Kräutern**  
**750 g Salatgurken**  
**1 Bund Dill**  
**2 EL Kräuteressig**  
**1 Prise Zucker**

**1.** 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 50 g Speck knusprig anbraten, Zwiebeln dazugeben und kurz andünsten. Brötchen würfeln. Milch erwärmen, Butter darin schmelzen und mit den Brötchenwürfeln mischen. Speck und Zwiebeln hinzufügen und etwas abkühlen lassen.

**2.** Petersilie fein hacken. Eier verquirlen, Hälfte der Petersilie dazugeben, alles unter die Masse rühren und salzen. Aus der Masse 12 Knödel formen. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Knödel hineingeben, aufkochen und ca. 20 Minuten ohne Deckel bei niedriger bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

**3.** Austernpilze vorsichtig säubern, die Stielenden abschneiden und Pilze ggf. kleiner schneiden. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen.

Den restlichen Speck darin anbraten. Dann den Speck herausnehmen, Austernpilze im Speckfett scharf anbraten. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlicher Petersilie bestreuen.

**4.** Gurken waschen, längs halbieren, entkernen und hobeln. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Dill fein hacken. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 2 EL Öl unterschlagen, Zwiebeln und Dill unterrühren, mit den Gurken vermischen. Alles zusammen servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 902 kcal  
Kohlenhydrate: 83,7 g  
Eiweiß: 26,6 g, Fett: 53,8 g



# Shiitake-Omelett mit Feldsalat



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**300 g Shiitake-Pilze (z. B. von REWE Regional)**

**1 Bund Frühlingszwiebeln**

**1 rote Chilischote**

**8 Eier**

**8 EL Milch**

**Salz, Pfeffer**

**8 EL Olivenöl**

**125 g Feldsalat**

**200 g bunte Tomaten**

**2 EL Balsamicoessig**

**1 TL Honig**

**1 TL Senf**

**15 g Mandeln, gehobelt**

**1.** Pilze und Gemüse waschen und putzen. Pilze vierteln, Frühlingszwiebeln in dünne Röllchen schneiden. Chilischote in dünne Streifen schneiden. Eier mit Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** 4 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Shiitake mit Chili und dem Weiß der Frühlingszwiebeln anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Den Herd auf die niedrigste Stufe stellen.  $\frac{3}{4}$  der Pilz-Mischung herausnehmen und beiseitelegen.  $\frac{1}{4}$  der Eier in die Pfanne geben, etwas Grün von den Frühlingszwiebeln daraufstreuen und stocken lassen. Mit je  $\frac{1}{4}$  der Pilz-Mischung und  $\frac{1}{4}$  der Eier noch drei weitere Omeletts backen.

**4.** Salat waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und vierteln. Essig mit Honig und Senf verrühren, 4 EL Olivenöl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat mit Tomaten und Dressing vermischen und mit den Mandeln bestreuen. Die Omeletts mit dem Feldsalat servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

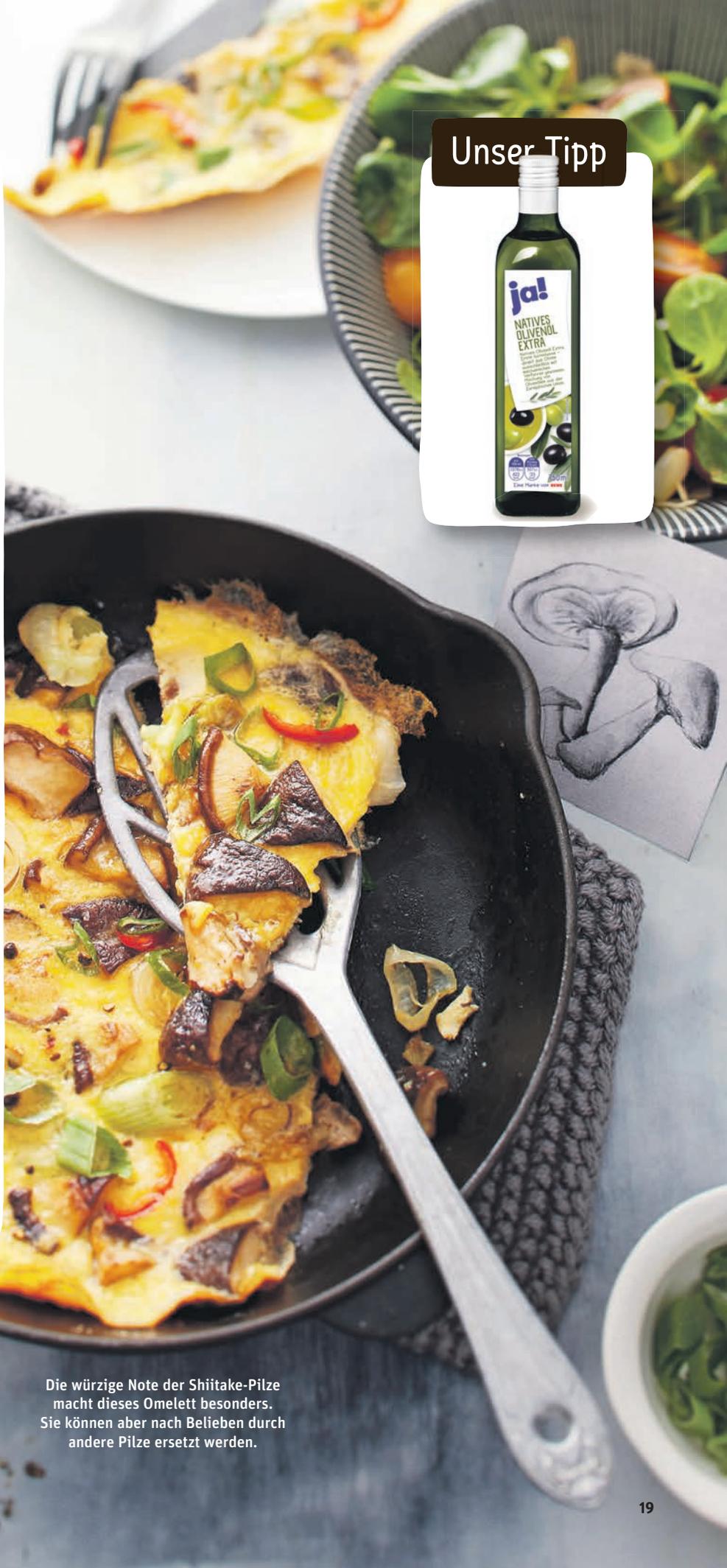
## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 443 kcal

Kohlenhydrate: 20,5 g

Eiweiß: 18,2 g, Fett: 34,4 g

## Unser Tipp



Die würzige Note der Shiitake-Pilze macht dieses Omelett besonders. Sie können aber nach Belieben durch andere Pilze ersetzt werden.

# Der perfekte Puffer

... ist goldbraun und superknusprig. Getoppt wird er nur noch durch eins: unsere vier verschiedenen Dips und Beilagen.

Wie heißen die gebackenen Kartoffeltaler bei dir? Reibekuchen, Kartoffelpuffer oder vielleicht Reiberdatschi?

## Klassische Kartoffel-Reibekuchen



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

Für 4 Personen

**1,5 kg Kartoffeln**  
**2 Zwiebeln**  
**2 Eier**  
**2 EL Mehl**  
**Salz, Pfeffer**  
**Muskat**  
**Sonnenblumenöl zum Ausbacken**

**1.** Kartoffeln schälen, grob reiben und in einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken. Zwiebeln schälen, fein hacken, mit Kartoffeln vermengen. Eier verquirlen, mit dem Mehl zur Kartoffelmasse geben. Gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**2.** Ausreichend Öl erhitzen und 2 EL Kartoffelmasse pro Reibekuchen in die Pfanne geben. Flach drücken und von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 402 kcal  
Kohlenhydrate: 55,9 g  
Eiweiß: 15,4 g, Fett: 10,1 g

# Pastinaken-Möhren-Reibekuchen



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

Für 4 Personen

**250 g Pastinaken**  
**150 g Möhren**  
**150 g Kartoffeln**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 Eier**  
**2 EL Mehl**  
**2 TL Currypulver**  
**Sonnenblumenöl zum Ausbacken**

**1.** Pastinaken, Möhren und Kartoffeln schälen und grob reiben. Leicht salzen, alles gut ausdrücken und miteinander vermengen. Die Eier verquirlen, mit Mehl zum Gemüse geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

**2.** Ausreichend Öl erhitzen und 2 EL der Kartoffel-Gemüsemasse pro Reibekuchen in die Pfanne geben. Etwas flach drücken und von beiden Seiten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 261 kcal  
Kohlenhydrate: 25 g  
Eiweiß: 6,2 g, Fett: 15,9 g

VEGETARISCH

## Unser Tipp



Frisch aus der Pfanne: So lieben wir sie!  
Am besten brätst du die Puffer in einem neutralen Öl, das hoch erhitzt werden kann, wie z. B. Sonnenblumenöl.



Du benötigst noch die passende Pfanne, um Reibekuchen zu backen? Such dir deine Lieblingspfanne aus auf [rewe.de/kuecheundmehr](http://rewe.de/kuecheundmehr)

Besonders knusprige Puffer brauchen viel Öl in der Pfanne. Zu fettig? Lass sie danach auf Küchenpapier abtropfen.

## Zucchini-Kartoffel-Reibekuchen



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

Für 4 Personen

**300 g Zucchini**  
**500 g Kartoffeln**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 Zwiebeln**  
**2 Eier**  
**2 EL Mehl**  
**1 TL Paprikapulver rosenscharf**  
**Sonnenblumenöl**

**1.** Zucchini waschen, Kartoffeln schälen, beides grob reiben und mit etwas Salz mischen. 5 Minuten ziehen lassen, dann in einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken.

**2.** Zwiebeln schälen und würfeln, Eier verquirlen. Beides zusammen mit dem Mehl zur Kartoffel-Zucchini-Masse geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**3.** Ausreichend Öl erhitzen und 1 EL Kartoffelmasse pro Reibekuchen in die Pfanne geben. Etwas flach drücken und von beiden Seiten knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 272 kcal  
Kohlenhydrate: 25,4 g  
Eiweiß: 7,9 g, Fett: 15,8 g

VEGETARISCH

# Kartoffel-Kräuter-Reibekuchen



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

Für 4 Personen

**1,5 kg Kartoffeln**  
**1 Zwiebel**  
**20 g Schnittlauch**  
**20 g Petersilie**  
**10 g Majoran**  
**2 Eier**  
**2 EL Mandelmehl**  
**Salz, Pfeffer**  
**Sonnenblumenöl**

**1.** Kartoffeln schälen, grob reiben und gut ausdrücken. Zwiebel schälen, fein hacken. Kräuter hacken, 1 EL beiseitelegen. Alles miteinander vermengen. Eier verquirlen und mit dem Mehl unter die Kartoffelmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Ausreichend Öl erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Reibekuchen in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von beiden Seiten goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen.



VEGETARISCH

## **Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 417 kcal  
Kohlenhydrate: 52,9 g  
Eiweiß: 11,1 g, Fett: 18,2 g

Mmh – sieht das lecker aus! Jetzt musst du dir nur noch dein Lieblingstopping auf den nächsten Seiten aussuchen ...

Diese **Beilagen** passen zu unseren Reibekuchen besonders gut!



## Karamellierte Birnenspalten mit Gorgonzola



**Zubereitungszeit:**  
10 Minuten  
**Wartezeit:** 5 Minuten

Für 4 Personen

**1. 2 Birnen** waschen, vierteln und in sehr dünne Spalten schneiden. **2 EL Butter** schmelzen, Birnenspalten darin 2–3 Minuten schwenken, mit **1 TL Puderzucker** bestreuen und 1–2 Minuten karamellisieren lassen.

**2. 150 g Gorgonzola** in Stücke schneiden, zu den Birnen geben und anschmelzen lassen. Auf den **Reibekuchen (Grundrezept)** anrichten und mit **100 g Preiselbeerkompott** servieren.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person**

(inkl. Reibekuchen):

Kalorien: 618 kcal

Kohlenhydrate: 69,9 g

Eiweiß: 17,6 g, Fett: 30,5 g



## Ziegenfrischkäse mit Speck



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**1. 200 g Ziegenfrischkäse, 200 g Frischkäse, 1 EL Honig** und **2 EL Zitronensaft** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **125 g Speckwürfel** in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig auslassen.

**2. Reibekuchen (Grundrezept)** mit Ziegenfrischkäsedip bestreichen und mit Speck und **2 Zweigen frisch gehacktem Rosmarin** bestreut servieren.

**Nährwerte pro Person**  
(inkl. Reibekuchen):

Kalorien: 850 kcal

Kohlenhydrate: 61 g

Eiweiß: 24 g, Fett: 57 g



## Unser Tipp



## Selbst gemachter Apfelkompott



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**1. 1,2 kg Äpfel** schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Das Mark aus **1 Vanilleschote** kratzen.

**2. 50 g Vollrohrzucker** mit **1 EL Wasser** aufkochen und leicht karamellisieren. Äpfel, Vanille, **160 ml Apfelsaft** und **Saft von 1 Zitrone** zugeben und 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Mit **1 Prise Zimt** würzen. Zu den Reibekuchen (Grundrezept) servieren.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person**  
(inkl. Reibekuchen):

Kalorien: 627 kcal  
Kohlenhydrate: 109,6 g  
Eiweiß: 11 g, Fett: 16,5 g



Wofür entscheidest du dich – süß oder herzhaft? Vegetarisch, mit Speck oder Lachs? Wir wünschen in jedem Fall guten Appetit!

## Rote Bete & Lachs



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**1. 250 g Rote Bete (vorgegart, vakuumverpackt)** klein schneiden, 2 EL beiseitelegen, den Rest mit **1 TL Zitronensaft**, **150 g Frischkäse** und **1 EL Olivenöl** fein pürieren. **Dillfähenchen** hacken, 1 EL beiseitelegen. Mit **Salz, Pfeffer** und **6 Stielen gehacktem Dill** würzen. Die beiseitegelegte Rote Bete noch etwas kleiner würfeln und unter den Dip heben.

**2. Dip** auf den **Reibekuchen (Grundrezept)** verteilen und mit **1 Packung REWE Feine Welt Kodiak Wildlachs** belegen. Mit restlichem Dill bestreuen.

**Nährwerte pro Person**

(inkl. Reibekuchen):

Kalorien: 624 kcal  
Kohlenhydrate: 62,6 g  
Eiweiß: 20,5 g, Fett: 32,8 g



# Frisch vom Feld ins Glas

**Farbenfroh und süß: Der Sommer  
verwöhnt Auge und Gaumen ...**

Dieses schöne Gefühl bewahren  
wir uns auf – und zwar abgefüllt  
in Gläsern und Flaschen.

Hier siehst du Kirschsirup:  
Aber natürlich kannst du den  
Sirup auch mit anderen  
Sommerfrüchten kochen!

## Sommer- früchte-Sirup



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Stunden

Für 2 Flaschen

**1,2 kg Saisonfrüchte**  
(z. B. Kirschen, Himbeeren,  
Stachelbeeren o. ä.)  
**500 ml Wasser**  
**1 kg Zucker**  
**½ REWE Bio Zitrone**  
**1 REWE Beste Wahl Bourbon**  
**Vanilleschote nach Belieben**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**2 Flaschen à ca. 250–300 ml**

**1.** Die Früchte waschen und ggf. entkernen. Zusammen mit 500 ml Wasser und dem Zucker in einem Topf aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend vollständig auskühlen lassen. Den Saft einer halben Zitrone einrühren und alles abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**2.** Die Mischung durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Sirup aufkochen und nach Belieben das Mark der Vanilleschote dazugeben. Alles ca. 4 Minuten köcheln lassen. Sirup sofort in sterile Flaschen füllen. Mischverhältnis: ca. 1 EL Sirup auf 150 ml Wasser.

**Nährwerte pro 3 EL Sirup:**

Kalorien: 48 kcal,  
Kohlenhydrate: 11,7 g  
Eiweiß: 0,1 g, Fett: 0,1 g



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

# Eingelegte Pfirsiche mit Vanille



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** 25 Minuten

Für 4 Gläser

**2 kg Pfirsiche**  
**2 REWE Bio Zitronen**  
**2 REWE Beste Wahl Bourbon Vanilleschoten**  
**500 g Zucker**  
**100 ml Rum (54%)**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**4 Einmachgläser à 500 ml**

1. Pfirsiche waschen, schälen (Schale aufheben), halbieren, entkernen und in 4 Gläser schichten.
2. Zitronen auspressen. Vanilleschoten längs halbieren und mit Zucker und Pfirsichschalen in 1 l Wasser 5 Minuten kochen. Zitronensaft zugeben. Sobald sich der Zucker gelöst hat, Sirup durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Vanilleschoten halbieren und je 1 Hälfte in 1 Glas geben. Rum zum Sirup geben und Sirup in die Gläser gießen, dann die Gläser verschließen.
3. Ein Geschirrtuch in einen großen Topf legen, die Gläser hineinstellen und mindestens 5 cm hoch heißes Wasser hineingeben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten bei leicht köchelndem Wasser einwecken. Die Gläser langsam im Wasser auskühlen lassen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 777 kcal,  
Kohlenhydrate: 175 g  
Eiweiß: 3,7 g, Fett: 3,7 g

**Ab ins Glas,  
ihr Früchtchen!**

Für noch mehr Rezepte  
scan mit der Pinterest-  
Kamera die PIN.

Süß, saftig und ein bisschen beschwipst:  
Wenn Kinder mitessen, kannst du  
den Rum weglassen oder durch die gleiche  
Menge Karamellsirup ersetzen.

# Eingelegte Rote Bete



**Zubereitungszeit:** 90 Minuten  
**Wartezeit:** 3 Wochen

Für 4 Gläser

- 1 kg kleine Rote-Bete-Knollen**
- 2 Zwiebeln**
- 8 Zweige Thymian**
- 4 Lorbeerblätter**
- 500 ml Weißweinessig (nach Belieben vegan)**
- 500 ml Wasser**
- 100 g Zucker**
- 3 TL Salz**
- 1 TL Pfefferkörner**
- 1 TL REWE Beste Wahl Senfkörner**

## DAZU BRAUCHT MAN:

**4 Einmachgläser à ca. 500 ml**

- 1.** Rote Bete ungeschält ca. 40–50 Minuten gar kochen. Kurz abkühlen lassen, dann schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen. Rote Bete, Zwiebeln und Kräuter auf 4 sterile Gläser verteilen.
- 2.** Essig, Wasser, Zucker, Salz, Pfefferkörner und Senfkörner unter Rühren aufkochen, bis Zucker und Salz aufgelöst sind. Den Sud auf die Gläser verteilen und sofort verschließen.
- 3.** Ein Geschirrtuch in einen großen Topf legen, die Gläser hineinstellen und mindestens 5 cm hoch heißes Wasser hineingeben. Aufkochen, die Hitze reduzieren, 30 Minuten bei leicht köchelndem Wasser einwecken. Gläser langsam im Wasserbad auskühlen lassen.
- 4.** Rote Bete vor dem Verzehr mindestens 3–4 Wochen durchziehen lassen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 238 kcal, Kohlenhydrate: 50,5 g  
Eiweiß: 4,3 g, Fett: 0,7 g

## Bastel-Tipp

Auch diese hübschen Etiketten haben wir aus alten Milchkartons herausgeschnitten. Eine Anleitung, wie du Milchtüten upcyclen kannst, findest du auf [rewe.de/milchtüten-basteln](http://rewe.de/milchtüten-basteln)

ROTE  
BETE

Wie lange ist Eingelegtes haltbar?  
So genau lässt sich das nicht vorher-sagen. In sterilen Gläsern, dunkel und kühl gelagert über mehrere Monate.

# Essig & Öl mit Kräutern



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** 4 Wochen

Für 2 Flaschen

**2 Knoblauchzehen**  
**1 kleine Chilischote**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**2 Zweige Thymian**  
**2 Zweige Oregano**  
**500 ml REWE Bio Rapsöl**

**3 Zweige Basilikum**  
**1 TL REWE Beste Wahl Senfkörner**  
**500 ml Weißweinessig (nach Belieben vegan)**

**DAZU BRAUCHT MAN: 2 Flaschen à 500–600 ml**

**1.** Für das Öl: Knoblauchzehen schälen. Chilischote, Rosmarin, Thymian und Oregano waschen und trocken tupfen. Eine Knoblauchzehe und Chilischote längs halbieren. Kräuter mit dem Messerrücken andrücken und alles in eine sterile Flasche mit breitem Hals geben. Die Flasche mit Rapsöl auffüllen und mindestens 4 Wochen ziehen lassen.

**2.** Für den Essig: Basilikum waschen, trocken tupfen und mit dem Messerrücken andrücken. Zweite Knoblauchzehe halbieren. Basilikum, Knoblauch und Senfkörner in eine sterile Flasche geben und mit Weißweinessig auffüllen. Essig mindestens 4 Wochen ziehen lassen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

**Nährwerte pro 1 EL Öl:** Kalorien: 134 kcal, Kohlenhydrate: 0,1 g  
Eiweiß: 0 g, Fett: 15 g

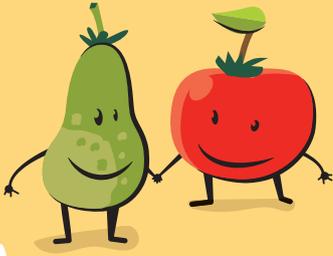
**Nährwerte pro 1 EL Essig:** Kalorien: 3,7 kcal, Kohlenhydrate: 0,2 g  
Eiweiß: 0 g, Fett: 0 g



Die frischen Kräuter sollten gut mit Essig oder Öl bedeckt sein. An der Luft fangen sie sonst schnell an zu schimmeln.

Unser Tipp





2

## Februar

Äpfel, Chinakohl, **Feldsalat**, **Grünkohl**, **Lauch**, Möhren, **Pastinaken**, **Rosenkohl**, Rote Bete, Rotkohl, Rauke, Weißkohl, **Wirsing**

3

## März

Äpfel, **Feldsalat**, Kopfsalat, **Lauch**, Möhren, Paprika, **Pastinaken**, Rhabarber, Rote Bete, Rotkohl, Rauke, Spinat, Tomaten, **Wirsing**

1

## Januar

Äpfel, Birnen, Chinakohl, **Feldsalat**, **Grünkohl**, Kürbis, **Lauch**, Möhren, **Pastinaken**, **Rosenkohl**, Rote Bete, Rotkohl, Rauke, Weißkohl, **Wirsing**



# Heimisches Was gibt's wann?

**Alles zu seiner Zeit!** Und wann die beste Zeit für Salat & Co. von nebenan ist, zeigt dir unser Saisonkalender. **Das Beste:** Du kannst ihn einfach aus der Mitte heraustrennen und ihm eine neue Heimat direkt am Kühlschrank bieten – so behältst du alles im Blick.

12

## Dezember

Äpfel, Birnen, **Feldsalat**, **Grünkohl**, Kürbis, **Lauch**, Möhren, **Pastinaken**, **Rosenkohl**, Rote Bete, Rotkohl, Rauke, Weißkohl, **Wirsing**

11

## November

Äpfel, Birnen, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, **Feldsalat**, Frühlingszwiebeln, **Grünkohl**, Kopfsalat, **Kürbis**, **Lauch**, Möhren, **Pastinaken**, Romana-Salat, **Rosenkohl**, **Rote Bete**, **Rotkohl**, Rauke, Spinat, Spitzkohl, Weißkohl, **Wirsing**

10

## Oktober

Äpfel, Birnen, Blumenkohl, Brokkoli, Eisbergsalat, Frühlingszwiebeln, **Gurken**, **Kohlrabi**, **Kopfsalat**, **Kürbis**, **Lauch**, Möhren, **Paprika**, **Pastinaken**, **Radieschen**, **Rosenkohl**, **Rote Bete**, **Rotkohl**, **Rauke**, **Spinat**, **Spitzkohl**, **Tomaten**, **Weißkohl**, **Wirsing**, **Zucchini**, **Zwetschgen**



4  
April

Äpfel, **Feldsalat**, Frühlingszwiebeln, Gurken, **Kohlrabi**, Kopfsalat, Möhren, Paprika, Pastinaken, Radieschen, **Rhabarber**, Rotkohl, **Rauke**, **Spargel**, **Spinat**, Tomaten, **Wirsing**

5  
Mai

Äpfel, **Blumenkohl**, Brokkoli, Eisbergsalat, Endiviensalat, **Erdbeeren**, Feldsalat, **Frühlingszwiebeln**, Gurken, **Kohlrabi**, **Kopfsalat**, Paprika, **Radieschen**, **Rhabarber**, Romana-Salat, Rotkohl, **Rauke**, **Spargel**, **Spinat**, Tomaten, **Wirsing**, Zucchini

6  
Juni

**Blumenkohl**, **Brokkoli**, **Eisbergsalat**, Endiviensalat, **Erbsen**, **Erdbeeren**, **Frühlingszwiebeln**, Gurken, Kirschen, **Kohlrabi**, **Kopfsalat**, Paprika, **Radieschen**, Romana-Salat, **Rotkohl**, **Rauke**, **Spargel**, Spinat, Spitzkohl, Tomaten, Weißkohl, **Wirsing**, Zucchini

7  
Juli

**Aprikosen**, **Blumenkohl**, **Brokkoli**, **Brombeeren**, **Eisbergsalat**, **Erbsen**, **Erdbeeren**, **Frühlingszwiebeln**, Gurken, **Heidelbeeren**, **Himbeeren**, Kirschen, **Kohlrabi**, **Kopfsalat**, **Lauch**, **Möhren**, **Paprika**, **Radieschen**, Romana-Salat, **Rote Bete**, **Rotkohl**, **Rauke**, **Spitzkohl**, **Tomaten**, **Weißkohl**, **Wirsing**, Zucchini

8  
August

Äpfel, **Aprikosen**, Birnen, **Blumenkohl**, **Brokkoli**, **Brombeeren**, **Eisbergsalat**, **Erbsen**, **Frühlingszwiebeln**, Gurken, **Heidelbeeren**, **Himbeeren**, Kirschen, **Kohlrabi**, **Kopfsalat**, **Kürbis**, **Lauch**, **Möhren**, **Paprika**, Pastinaken, **Radieschen**, **Rote Bete**, **Rotkohl**, **Rauke**, Spitzkohl, Tomaten, Weißkohl, **Wirsing**, Zucchini, **Zwetschgen**

9  
September

Äpfel, Birnen, **Blumenkohl**, **Brokkoli**, **Brombeeren**, **Eisbergsalat**, **Erbsen**, **Frühlingszwiebeln**, Gurken, Kirschen, **Kohlrabi**, **Kopfsalat**, **Kürbis**, **Lauch**, **Möhren**, **Paprika**, Pastinaken, **Radieschen**, **Rote Bete**, **Rotkohl**, **Rauke**, Spitzkohl, Tomaten, Weißkohl, **Wirsing**, Zucchini, **Zwetschgen**

# Gemüse & Obst



**Unser Kalender – jederzeit im Blick**  
Am einfachsten klappt's, wenn du die Tackernadeln aufbiegst. So kannst du die mittlere Doppelseite sauber von dem Magazin trennen. Und dann ab an den Kühlschrank!

**Übrigens:** Sind die Obst- oder Gemüseamen gefettet, kommen die Produkte in dem Monat frisch vom Feld. Nicht gefettet bedeutet, dass es sich um saisonale Lagerware handelt.

# Selbst gemacht!

Du wolltest schon immer mal Nudeln herstellen? Dann sind diese Rezepte deine Chance! Und wenn's schnell gehen muss, nimmst du einfach die fertige Variante ...

Frisch vom Brett in den Topf geschabt! Die schwäbische Spezialität überzeugt hier als deftiger Spätzlesalat.



## Unser Tipp



## Spätzlesalat



**Zubereitungszeit:**  
45 Minuten

Für 4 Personen

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| <b>400 g Hartweizenmehl</b> | <b>250 g Kabanossi</b>    |
| <b>6 Eier</b>               | <b>2 EL Gewürzgurken-</b> |
| <b>1 TL Salz</b>            | <b>marinade</b>           |
| <b>1 Prise Muskatnuss</b>   | <b>2 EL Rapsöl</b>        |
| <b>100 ml Mineralwasser</b> | <b>Salz, Pfeffer</b>      |
| <b>2 Gewürzgurken</b>       | <b>1 Prise Zucker</b>     |
| <b>1 roter Apfel</b>        | <b>4 TL Röstzwiebeln</b>  |
| <b>1 Bund Petersilie</b>    |                           |

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
Holzbrett, Teigschaberkarte

**1.** Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Salz und Muskat dazugeben. Wasser langsam eingießen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren, bis der Teig Blasen wirft.

**2.** Gurken längs halbieren und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Petersilie hacken. Kabanossi würfeln.

**3.** Reichlich Salzwasser aufkochen. Ein Holzbrett und eine Teigschaberkarte in Wasser tauchen. Etwas Teig auf das Brett streichen und den Teig nach und nach in Fäden ins Wasser schaben.

Danach 2–3 Minuten kochen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle abschöpfen und in eine Schüssel geben. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.

**4.** Gewürzgurken-Marinade mit Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Spätzle vorsichtig mit Gurken, Apfelscheiben, Kabanossi und Dressing verrühren. Röstzwiebeln und Petersilie darüberstreuen.



**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 807 kcal  
Kohlenhydrate: 86,9 g  
Eiweiß: 33,7 g, Fett: 36,7 g

# Tortelloni mit Frischkäse-Spinat-Füllung



**Zubereitungszeit:**  
90 Minuten

Für 4 Personen

**400 g Hartweizenmehl**      **2 EL Semmelbrösel**  
**4 Eier + 4 Eigelb**      **Pfeffer**  
**Salz**      **2 Knoblauchzehen**  
**2 TL Olivenöl**      **2 EL Olivenöl**  
**700 g Spinat**      **280 g REWE Beste Wahl getrocknete Tomaten in Öl**  
**350 g REWE Bio Frischkäse**  
**60 g Parmesan**

Wir haben die italienische Küche alle lieb gewonnen: Die klassischen Tortelloni servieren wir deshalb in den Landesfarben.

**1.** Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. 4 Eier, 1 Prise Salz und Olivenöl in die Mulde geben und mit einer Gabel vermengen. Mit den Händen etwa 10 Minuten verkneten und eine Kugel formen. Abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** 200 g Spinat waschen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. In einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut ausdrücken und klein schneiden. Frischkäse in eine große Schüssel geben und cremig aufschlagen. 3 Eigelb hineingeben und 40 g Parmesan dazureiben. Spinat und Semmelbrösel hinzugeben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Konsistenz sollte formbar sein.

**3.** Den Teig in zwei Teile trennen. Die beiden Hälften jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2–3 mm dick rechteckig ausrollen und in ca. 4 x 4 cm große Quadrate schneiden. Die Füllung jeweils zu einer kleinen Kugel formen, in die Mitte des Rechtecks geben und die Ränder mit 1 verquirlten Eigelb bestreichen. Den Teig über Eck legen, die Enden gut andrücken und zu einem Kringel schlingen.

**4.** Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Tortelloni im siedenden Wasser 5–6 Minuten köcheln. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen.

**5.** In der Zwischenzeit restlichen Spinat waschen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und Spinat mit Knoblauch darin kurz andünsten. Getrocknete Tomaten zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Tortelloni zugeben und vorsichtig vermengen. Restlichen Parmesan darüberreiben und mit Pfeffer würzen.



## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 950 kcal  
Kohlenhydrate: 105 g  
Eiweiß: 45,2 g, Fett: 41,5 g

VEGETARISCH

## Unser Tipp



# Maultaschen in Röst- tomatensuppe



**Zubereitungszeit:**  
90 Minuten

Für 4 Personen

**1 kg Cherry-Rispentomaten**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 Knoblauchzehen**  
**20 Zweige Thymian**  
**300 g Mehl Typ 405**  
**1 Zwiebel**  
**1 Bund Petersilie**  
**1 EL Rapsöl**  
**300 g gemischtes Hackfleisch**  
**3 Eier + 1 Eigelb (Größe M)**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**2 Stiele Oregano**

**1.** Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten halbieren und mit den Schnittflächen nach oben in eine Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, vierteln. Mit dem Thymian auf die Tomaten legen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen.

**2.** Das Mehl in eine Schüssel geben. 2 Eier, 4 EL Wasser und etwas Salz hinzufügen. Alles mit den Knethaken eines Handrührgeräts verkneten. Dann abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**3.** Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie hacken. Öl erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Hack mit Zwiebeln, 1 Ei, 1 Eigelb und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Teig halbieren, jede Hälfte zu einer Platte (30 x 15 cm) ausrollen. Je Teigplat-

te die Hälfte der Füllung am langen Rand in Klecksen verteilen. Zwischen den Klecksen 2–3 cm Platz lassen. Ränder mit Wasser bepinseln. Teig von der langen Seite einschlagen. Teig zwischen der Füllung mit einem Kochlöffelstiel andrücken. Maultaschen ausschneiden. Salzwasser aufkochen, Maultaschen darin ohne Deckel bei schwacher Hitze 10–15 Minuten garen.

**5.** Gegarte Tomaten mit dem Knoblauch in einen Topf geben und pürieren. Gemüsebrühe unterrühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatensuppe auf 4 Tellern verteilen, Maultaschen in die Tomatensuppe geben. Mit Oregano-Blättchen bestreuen und Pfeffer würzen.



LANTOSEFREI

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 607 kcal  
Kohlenhydrate: 70,1 g  
Eiweiß: 32,2 g, Fett: 22,8 g

Statt klassisch in Brühe schwimmen unsere Maultaschen in Tomatensuppe – denn genau jetzt schmecken Tomaten am besten.

## Unser Tipp



Du möchtest auch Nudeln selbst machen?  
Auf [rewede.de/kuecheundmehr](https://www.rewe.de/kuecheundmehr) findest du  
alles, was du dafür brauchst.

## Unser Tipp



Die unkomplizierte Nudel: Ist der Teig fertig, musst du sie nur schneiden und garen. Noch einfacher ist nur die fertige Bandnudel!

DEINE KÜCHE FÜR UNS

## Bandnudeln mit Lachs-Zitronensauce



**Zubereitungszeit:** 60 Minuten  
**Wartezeit:** 30 Minuten

Für 4 Personen

**400 g Hartweizenmehl**  
**4 Eier**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 TL Olivenöl**  
**250 g REWE Feine Welt Räucherlachsloins**  
**2 Schalotten**  
**1 Bio-Zitrone**  
**1 Bund Dill**  
**2 EL Rapsöl**  
**100 ml Weißwein**  
**200 g Crème fraîche**  
**½ EL rosa Pfefferbeeren**

**1.** Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Eier, etwas Salz und Olivenöl in die Mulde geben. Kurz verrühren. Mit den Händen ca. 10 Minuten verkneten und sechs Kugeln formen. Abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Kugeln nacheinander ca. 2 mm dick rechteckig ausrollen. Oberfläche mit Mehl bestäuben, Teig einrollen und mit einem scharfen Messer 1 cm breite Scheiben schneiden.

**3.** Lachs in Streifen schneiden. Schalotten schälen und würfeln. Zitrone waschen, Schale als Zesten abziehen und Saft auspressen. Dill hacken. Rapsöl erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Crème fraîche und Lachs unterrühren und kurz erwärmen. 2 EL Zitronensaft und Dill unterrühren.

**4.** Wasser in einem Topf aufkochen, salzen und Bandnudeln darin ca. 1–2 Minuten al dente garen. Die Nudeln mit Lachs-Zitronensauce servieren und mit Zitronenzesten und rosa Pfeffer bestreuen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 777 kcal, Kohlenhydrate: 82,3 g  
Eiweiß: 32,3 g, Fett: 34,9 g

### Pasta über alles?

Mehr Rezepte findest du auf Pinterest: Scan dafür die PIN mit der Pinterest-Kamera!



**Brot  
oder Brötchen?**

Für noch mehr Rezepte  
scan mit der Pinterest-  
Kamera die PIN.

# Was duftet da so himmlisch?

**Frische Brötchen locken sonntags noch jeden aus dem Bett ...** Du hast Lust, schon nächstes Wochenende jemanden mit selbst gebackenen Brötchen oder Brot zu überraschen? Mit unseren Rezepten ist das super easy.

# Sonntags- brötchen



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** 25 Minuten

Für 6 Brötchen

½ Hefewürfel  
½ EL Honig  
½ EL Salz  
300 ml Wasser  
250 g Weizenmehl  
250 g Dinkelmehl  
30 g Samen oder Körner nach Wahl

**DAZU BRAUCHT MAN:** Backpapier

**1.** Hefe zerbröseln und mit Honig verrühren. Wasser und Salz hinzugeben. Mehl unterkneten. Evtl. etwas mehr Mehl zugeben, falls der Teig zu klebrig ist. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

**2.** Teig erneut verkneten und 6 Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Brötchen mit Wasser bestreichen und mit Körnern bestreuen.

**3.** Brötchen in den kalten Ofen schieben, dann den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen. Brötchen ca. 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Die Temperatur nach 15-20 Minuten auf 200 °C erhöhen, so erhalten die Brötchen eine schöne, goldbraune Kruste.



LAKTOSEFREI



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Brötchen:

Kalorien: 329 kcal  
Kohlenhydrate: 65,5 g  
Eiweiß: 11,7 g, Fett: 2,8 g

Keine Lust, morgens zum Bäcker zu gehen?  
Dann back deine Brötchen  
nächsten Sonntag doch einfach mal selbst.

## 10FACH °P

## REWE

auf Marmelade, Honig und Nuss Nougat Cremes!\*

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf [rewe.de](http://rewe.de) bei Bestellung eingeben.

\*Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2€ in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops. Von der Beauftragung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000263333

Gültig vom 27.07. bis 08.11.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK  
°P

## DEINE KÜCHE FÜR UNS

Diese Kruste sieht sooo verlockend aus – da möchte man sich am liebsten gleich ein Stückchen abbrechen.



### No Knead Bread



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 14 Stunden

Für 14 Scheiben

**½ Würfel Hefe (21 g)**  
**850 g REWE Bio Weizenmehl (Type 550)**  
**2 ½ TL Salz**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Backpapier, Bräter (ca. 4,5 l Inhalt)**



Abwechslung im Brotkorb gewünscht?  
Schau dir im Video auf [rewe.de/kuebisbrot](https://rewe.de/kuebisbrot) an, wie du ein Kürbisbrot backst.

**1.** Hefe in 700 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz mischen. Hefewasser und Mehl mit einem Holzlöffel gut verrühren. Den Teig mit einem Teller abgedeckt zuerst bei Zimmertemperatur 2–3 Stunden, dann im Kühlschrank 10–14 Stunden gehen lassen.

**2.** Das Backpapier sehr großzügig mit Mehl bestäuben. Teig auf das Backpapier geben und mithilfe des Backpapiers von allen Seiten zur Mitte überschlagen, sodass ein runder Laib entsteht.

**3.** Teig auf dem Papier in die Schüssel geben und die Oberfläche mit einem scharfen Messer

kreuzförmig einritzen. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

**4.** Bräter mit Deckel ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen (225 °C Ober-/Unterhitze) erhitzen. Teig mit Papier aus der Schüssel heben und in den heißen Bräter legen. Mit Deckel ca. 30 Minuten backen. Temperatur auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) reduzieren, Deckel abnehmen und das Brot noch etwa weitere 45 Minuten backen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

#### Nährwerte pro Scheibe:

Kalorien: 219 kcal  
Kohlenhydrate: 46,6 g  
Eiweiß: 7 g, Fett: 0,7 g

# Schnelles Hafer-Dinkel-Brot



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** 60 Minuten

Für 16 Scheiben

**1 Würfel Hefe (42 g)**  
**150 g Kölln zarte Bio Haferflocken**  
**350 g REWE Bio Dinkelvollkornmehl**  
**50 g REWE Bio Sonnenblumenkerne**  
**50 g Sesamsaat**  
**50 g Leinsamen**  
**2 TL Salz**  
**2 EL REWE Bio Apfelessig**  
**(nach Belieben vegan)**  
**30 g Kölln kernige Bio Haferflocken**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Kastenform (25 cm)**

1. Hefe in 500 ml lauwarmes Wasser bröseln und darin auflösen. Alle anderen Zutaten – bis auf die kernigen Haferflocken – in eine große Schüssel geben, das Hefewasser hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem homogenen Teig verkneten.

2. Die Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Mit den kernigen Haferflocken bestreuen und leicht festdrücken. Dann das Brot in den kalten Backofen stellen und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 1 Stunde backen.



LAKTOSEFREI

VEGAN

VEGETARISCH

## Nährwerte pro Scheibe:

Kalorien: 237 kcal

Kohlenhydrate: 37,1 g

Eiweiß: 9,8 g, Fett: 6,8 g

So schnell geht Brotbacken: Zutaten vermischen, Teig kurz im Backofen gehen lassen, backen ... schon fertig!

## Unser Tipp



# Wahre Liebe: Wir Deutschen & das Brot

Nirgends gibt es so viel verschiedenes und – finden wir – **so gutes Brot** wie hierzulande.  
Grund genug für ein paar handfeste Fakten.



Vor 11.000 Jahren

**Ackerbauern** pflanzten **Einkorn und Emmer** und rührten aus den Körnern Brei an. Auf einem heißen Stein getrocknet, entstand daraus dann **der erste Fladen**.



Vor 6000 Jahren

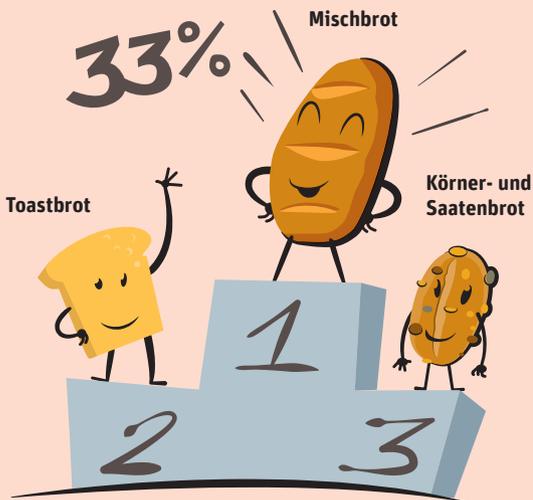
**Die alten Ägypter** entwickelten Öfen und buken in **erhitzten Tontöpfen**. Ihnen wird auch die **Erfindung des Sauerteigs** nachgesagt, wodurch das Brot endlich schön fluffig wurde.



Vor 1000 Jahren

**Im Mittelalter** entstanden erste **gewerbliche Bäckereien**.

Das Deutsche Brotregister zählt über **3200** eingetragene Brot-Spezialitäten

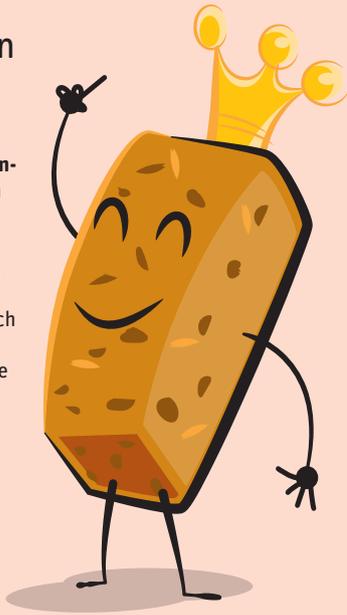


**Mischbrot**, bestehend aus Weizen- und Roggenmehl, ist bei uns Deutschen absoluter Spitzenreiter und macht fast  $\frac{1}{3}$  der gekauften Brote aus. **Vollkornbrote** landen mit rund **10 Prozent** übrigens nur auf **Platz 4**.



## Champion

Dürfen wir vorstellen: Das gute, alte **Roggen-Vollkorn-brot** wurde zum **Brot des Jahres 2020** gekürt. Und zwar völlig verdient! Es schmeckt einfach gut, überzeugt durch vielfältige regionale Ausprägungen und ist außerdem auch richtig gesund.



## Gut zu wissen

Frisches Brot fühlt sich **speziell** in einem **Brottopf aus Ton oder Steingut** wohl. In den Kühlschrank gehört es nur bei sehr warmen, feuchten Temperaturen.

## Über den (Brot)tellerrand

Schiabatta? Nein! „Tschabatta“ spricht man den **Italien-Klassiker** richtig aus. Übersetzt bedeutet **Ciabatta** übrigens **Pantoffel**.



## „Und womit verdienst du deine Brötchen?“

Die Bezeichnung Brot stand früher nicht nur für das Lebensmittel, sondern war auch ein Synonym für Nahrung, Speise, Unterhalt und Beschäftigung.



## Warum heißt Brot eigentlich Brot?

In der **althochdeutschen Zeit** galt die Bezeichnung „Prôt“. Daraus entwickelte sich **das deutsche Wort „Brot“**, das englische „bread“, im skandinavischen Raum „Brød“ oder „Bröd“ und „Brood“ u.a. auf Afrikaans.

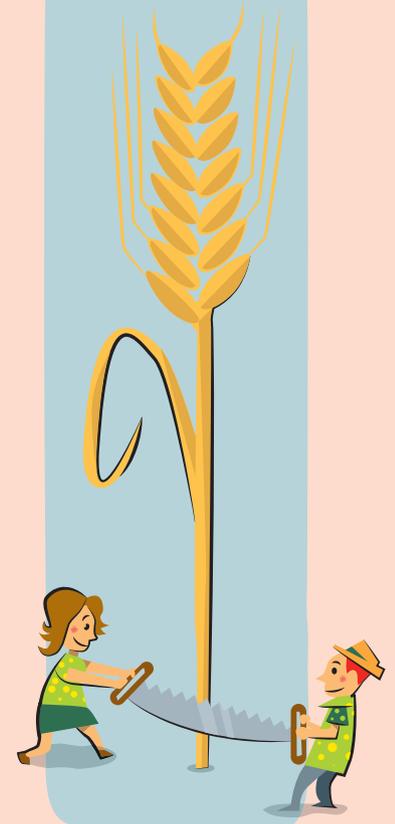
## Prost!

**Bier ist flüssiges Brot** – sagt man nicht umsonst. Beides basiert auf den **gleichen Zutaten** Getreide, Wasser und Hefe.



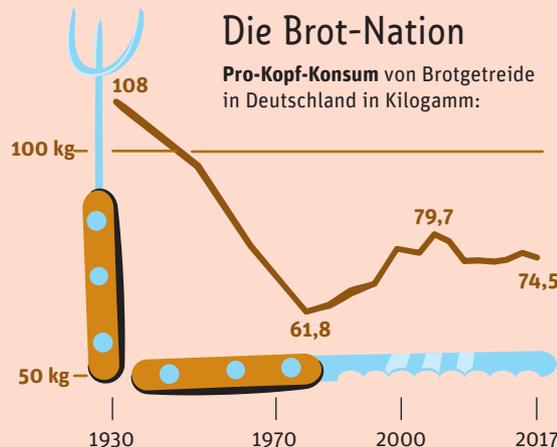
## Fun Fact

Gut **9000 Weizenkörner** müssen vom Acker geerntet werden, um ein **500 Gramm schweres Weizenbrot** herzustellen.



## Die Brot-Nation

Pro-Kopf-Konsum von Brotgetreide in Deutschland in Kilogramm:



DEINE KÜCHE GEMEINSAM

# Tofu made in Germany

Wer die Sojabohne im Regenwald verortet, liegt nicht immer richtig. Eine Reise in den Süden Deutschlands reicht aus, um den Sojapflanzen für unseren **REWE Bio Tofu** beim Wachsen zuzuschauen.



**K**aum eine Debatte rund um vegetarische und vegane Ernährung lässt dieses Thema aus: Tofu. Der Sojakäse wird von vielen Veggies verehrt, von manchen passionierten Fleischliebhabern nur müde belächelt. Tofu schmeckt nach nichts? Das mag Ansichtssache sein. Doch dass der Tofu, mit dem wir hierzulande unsere fleischlose Bolognese oder das pflanzliche Rührei zubereiten, immer Mitschuld an der Zerstörung des Regenwaldes trägt, ist falsch.

Die Reise zum Ursprung unseres Tofu – nämlich zur Sojabohne – führt uns nicht in exotische Gefilde nach Südamerika, sondern nach Ain-

hofen – ein kleiner Ort zwischen München und Ingolstadt. Dort lebt Familie Hefe. Das sind Konrad und Susanne mit ihren Kindern Anna und Martin, Oma Erna und Hofhund Lexi. Die Familie baut unter anderem die Sojabohnen an, aus denen unser **REWE Bio Tofu** hergestellt wird.

Wenn die Hefeles morgens beim Kaffee zusammensitzen und nach erster getaner Arbeit – um 6 Uhr wollen Ochsen und Kühe gefüttert werden – den Tag besprechen, überkommt Konrad Hefe ab und zu dieses kleine, wohlige Gefühl von Angekommen-sein. Zwar hat er den Hof ganz klassisch von seinen Eltern übernommen, viele Jahre lang

Trockenes Wetter zum Erntezeitpunkt ist wichtig: Die Sojabohnen dürfen maximal 14 Prozent Feuchtigkeit enthalten.

## DEINE KÜCHE GEMEINSAM

führte er ihn jedoch nur neberwerblich. Anstelle von Treckern und Mähdreschern spielten Motorräder die Hauptrolle in seinem Berufsalltag. Für seine damalige Passion, den Rennsport, war er oft weltweit unterwegs. „Insgeheim war es immer mein Traum, zu Hause zu arbeiten“, sagt er. Das viele Herumreisen war aufregend, aber auf Dauer auch anstrengend. „Jetzt bin ich angekommen.“

Obwohl die Hefeles fast noch Frischlinge im Sojaanbau sind, haben sie das nötige Fingerspitzengefühl, das zum Anbau der pflegebedürftigen Pflanzen gebraucht wird, längst im Blut. Der Samen für das Soja-Projekt der Hefeles wurde bei einer Stammtischrunde der Landwirte im Umkreis gesät. „Die Nachfrage nach Soja bei den Konsumenten war da. Uns

war klar, dass, wenn wir den Markt nicht bedienen, es die anderen machen.“ Statt abzuwarten, bis der Sojabedarf in Deutschland durch Importe aus dem Ausland gedeckt wird, gingen die Hefeles in Aktion. Das war 2015. Heute, fünf Jahre später, blickt Konrad Hefeles zufrieden und stolz auf diese Entscheidung zurück. 20 bis 25 Prozent seiner Anbaufläche sind mittlerweile mit Soja bepflanzt.

Da die Sojapflanze sehr wärmeliebend ist, wird sie erst Anfang bis Mitte Mai ausgesät. Dieses Jahr ergab sich aus der Wetterprognose als idealer Zeitpunkt der 8. Mai. „Mit der Aussaat beginnt die Zeit des Bangens: Damit die Pflanzen gut gedeihen, muss es



Gut zu wissen: Sojabohnen sind die proteinreichsten unter den Hülsenfrüchten.





anschließend mindestens zehn Tage warm sein“, so Hefele. Glück gehabt! Am Ende des fast sommerlichen Mais, rund drei Wochen nach der Saat, konnten die Hefeles mit dem Hacken und Anhäufeln des Ackers beginnen. Da im ökologischen Landbau, wie die Hefeles ihn betreiben, keine konventionellen Pflanzenschutzmittel verwendet werden, muss der Boden mechanisch bearbeitet werden, um unerwünschte Unkräuter zu entfernen.

Offiziell dauern alle Schritte und Prozesse für die Umstellung auf eine ökologische Landwirtschaft zwei Jahre. „Im Kopf benötigt man zehn Jahre. Was letztendlich Aufschluss gibt, ob der Biobauer wirklich umgestellt hat, verrät sein eigener Kühlschrank“, erklärt Hefele.

Mittlerweile ernähren sich er und seine Familie fast ausschließlich von Bioprodukten. Ein aus vielerlei Hinsicht sehr sinnvoller Weg, den man aber nicht von heute auf morgen beschreiten muss. Konrad Hefele hat inzwischen riesige Unterschiede zwischen konventionellen und biologischen Produkten kennen- und schätzen gelernt. „Speziell bei Wurst merke ich, dass ich konventionelle Produkte nicht mehr vertrage. Mein Magen ist ziemlich feinfühlig geworden.“

Der Erntezeitraum der Sojabohnen liegt zwischen dem 30. September und 15. Oktober und ist – ebenso wie die Aussaat – ein wenig heikel. Die Witterung muss noch warm und trocken sein, da die geernteten Sojabohnen sonst zu feucht sind und anfangen könnten zu schimmeln.

So massiv die Landwirte auch mit dem Klimawandel kämpfen müssen – im Sojaanbau kommt ihnen das zunehmend warme Wetter zugute. Daher könnte auch der Futtermittel-Bedarf mit der heimischen Ernte gedeckt werden, statt ihn aus dem Ausland zu beziehen. Konrad Hefele ist davon überzeugt, dass die wärmeliebende Sojabohne mittlerweile in fast ganz Deutschland wachsen könnte – und blickt auch in diesem Jahr einer guten Ernte optimistisch entgegen. 🌱

## Unser Tipp



# Sehnsuchtsküche

**Kaum etwas verbindet uns so sehr mit unseren Wurzeln, wie die Rezepte und Zutaten unserer Heimatküche.** Welche regionalen Spezialitäten unseren vier REWE MitarbeiterInnen aus aller Welt das Zuhause-Gefühl auf den Teller zaubern, verraten sie hier.

## „Meine Heimatküche ist sehr vielfältig“

Thomas Neumeister, Leiter der Weinabteilung

Von Südafrika nach Weinheim. Vom Game Ranger & Lodge Manager zum Weinprofi und Bierbotschafter. Dass Thomas Neumeisters Lebenslauf alles andere als langweilig ist, wird sofort klar. Geboren in Johannesburg, aufgewachsen in Durban, Wurzeln in Thüringen und Österreich und für die Liebe nach Deutschland ausgewandert, spricht er nicht nur fließend Deutsch, sondern auch Englisch, Afrikaans und Sulu.

Und auch sein beruflicher Werdegang ist eher ungewöhnlich. „Meine Ausbildung in Südafrika wurde in Deutschland nicht anerkannt. Zu REWE kam ich als absoluter Quereinsteiger und habe in einem Markt in Heidelberg zunächst an den Inhouse-Restaurant-Konzepten mitgearbeitet. Seit 2018 ist er für die Weinabteilung im REWE Center in Weinheim verantwortlich. Der perfekte Ort für den 40-Jährigen, denn dort fließen seine Steckenpferde Kultur und Kulinarik wunderbar zusammen.

Apropos Kulinarik: Auch hier ist Thomas Neumeister international unterwegs: „Ich koche sehr gern meine Spezial-Bolognese mit Paprika, Pilzen und einem Schuss guten Rotwein. Ich liebe aber auch meine Heimatküche mit ihren vielen Zutaten aus aller Welt.“ Manchmal schicke ihm seine Mutter Pakete aus Südafrika, dann werde



gekocht und in Erinnerungen geschwelgt ... Außerdem grillt er sehr gern: „Das ist in Südafrika eine der Hauptfreizeitaktivitäten, und ich liebe es, auch in Weinheim zu grillen. Sogar bei Schnee!“

Was er in Deutschland sehr vermisse, sei „Vetkoek“, ein salzig-süßer, zu Bällchen geformter und frittiertes Teig, der meist mit Hackfleisch und Mayonnaise gefüllt wird.

Für seinen Lieblingskuchen muss er zum Glück nicht auf seinen nächsten Urlaub warten: Die Zutaten für die Zitronentarte, deren Rezept er uns verraten hat, gibt es in jedem REWE Markt. „Das erste Mal probiert habe ich den Lemon-Meringue-Pie bei einem Ausflug mit meiner Familie nach Sun City – das ist ein Freizeitkomplex in Südafrika“, erzählt er uns. „Auf dem Weg dahin gibt es eine Farm, auf der eine Frau noch heute selbst gemachte Marmeladen, Pasteten und eben diesen Kuchen verkauft. Dort habe ich ihn kennen- und lieben gelernt – bis heute!“

**Cremig, zitronig, süß:** Das Rezept für Thomas Neumeisters Lemon-Meringue-Pie gibt es unter [rewe.de/zitronenkuchen](https://www.rewe.de/zitronenkuchen)





eine riesige Tafel voll mit Leckereien wie gefüllten Weinblättern, Salaten, Auberginen mit Joghurt, Fleischgerichten, Reis ...“ Ein richtiges Festessen also.

Ihre Liebe zum Essen und zu guten Lebensmitteln kommt ihr jetzt in ihrem Beruf zugute. Seit 2013 arbeitet sie für REWE, hat hier ihre Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau absolviert. Heute arbeitet sie Vollzeit als „Vertretung der Bereichsleitung im Servicebereich Metzgerei“, verrät sie uns stolz im Interview. Und auch bei ihren regelmäßigen Besuchen in der Türkei dreht sich für sie und ihre Familie kulinarisch erst mal alles um Fleisch: „Als Erstes müssen wir immer in so ein bestimmtes Restaurant fahren, wo es die besten Steaks gibt. Die schmecken da so gut wie nirgendwo sonst!“

Und in Deutschland? Gibt es hier auch ein Gericht, das bei Seray Kargün so viel Begeisterung auslöst? „Ja, ich liebe Gerichte mit Kartoffeln. Und Streuselkuchen mit ganz viel Puderzucker obendrauf!“

## „Die türkische Küche ist Heimat für mich“

Seray Kargün, Vertretung Bereichsleitung Servicebereich Metzgerei

**H**ätten wir Seray Kargün bereits vor einigen Jahren um ein Rezept für das **DEINE KÜCHE** Magazin gebeten, wären es garantiert nicht die gefüllten Auberginen gewesen, die sie uns ans Herz gelegt hätte. Denn bis vor ein paar Jahren hatte sie tatsächlich noch nie Auberginen gegessen: „Obwohl die doch so typisch türkisch sind“, amüsiert sie sich, „aber mein Bruder und ich wollten sie nie probieren. Auberginen waren für uns Erwachsenenessen!“

Gut, dass die 23-Jährige ihre Meinung noch mal geändert hat, denn „Karniyarik“ – so heißt das Gericht auf Türkisch – ist wirklich ein Gedicht, und das trotz des martialisches Namens: „Karniyarik“ bedeutet so viel wie „aufgeschlitzter Bauch“ – die Aubergine wird nämlich im Ganzen frittiert, dann aufgeschlitzt statt halbiert und gefüllt.

Heimatküche, das ist für Seray Kargün die türkische Küche. „Ich denke da viel an Kebab-Gerichte, gefülltes Gemüse und natürlich an Baklava“, erzählt sie. „Und an meine Eltern und Großeltern, die alle viel und gut kochen!“ Sie selbst steht auch gern hinterm Herd, genauso wie ihr Mann, von dessen Kochkünsten sie schwärmt. An großen Feiertagen, wenn die ganze Familie zusammenkommt, kocht sie aber allein. „Dann gibt es



Diese gefüllten Auberginen sind ein Gedicht! Gleich nachkochen unter [rewe.de/gefüllte-auberginen](http://rewe.de/gefüllte-auberginen)



Einzug gehalten. „An normalen Tagen kochen meine Mutter und ich komplett deutsch oder international. Mit meiner Freundin zum Beispiel immer vegetarische Gerichte, Pasta und so. Und schon als Kind war mein Lieblingsgericht Fischstäbchen mit Pommes!“, verrät er uns mit einem Lachen in der Stimme. Und heute? Heute sind es wieder die Weinblätter aus seiner Heimat, die ihn so richtig glücklich machen. „Die sind mein absolutes Lieblingsessen! Gefüllt mit Reis, Kräutern oder auch Hackfleisch, Tomaten, Auberginen ... Alles, was man mag, ist als Füllung erlaubt.“

Firas Hasan hat sein Faible für Lebensmittel und die Vielfalt des Essens zu seinem Beruf gemacht. 2015 schloss er seine Ausbildung zum Verkäufer im Einzelhandel ab. Seitdem ist er fest angestellt und glücklich mit seinem Job. Und es gibt tatsächlich auch ein typisch deutsches Gericht, das ihm immer wieder richtig gut schmeckt: „Ich liebe die Rinderrouladen von der Mutter meiner Freundin – mit Spätzle und Rotkohl. Die sind echt lecker!“

Lust, in Firas Hasans Heimatküche einzutauchen? Das Rezept für den gemischten Reis mit Hähnchen gibt es unter [rewe.de/gemischter-reis](http://rewe.de/gemischter-reis)

## „Heimat? Das sind Mamas Rezepte“

Firas Hasan, Verkäufer

Es sind die frischen Datteln, die Firas Hasan am meisten vermisst. Saftig und süß, nur kurz gewaschen und dann mit Schale genossen – so schmecken sie nur in seiner Heimatstadt Mossul und nirgendwo anders auf der Welt. Obwohl er noch ein Kind war, als seine Eltern im Jahr 2000 den Irak verließen und in Bergisch Gladbach ein neues Leben anfangen, fühlt er sich heute mit seinen Wurzeln eng verbunden.

Und das liegt vor allem daran, dass die Heimatküche in seinem Leben und dem seiner Familie zu besonderen Anlässen noch immer eine große Rolle spielt: „Heimat, das sind für mich spezielle Gerichte meiner Mama. Gefüllte Weinblätter und Teigtaschen, Baklava ... und der gemischte Reis, für den ich heute das Rezept verrate!“, schwärmt der 24-jährige Verkäufer aus dem REWE Wintgens in Bensberg in unserem Interview.

Im Alltag von Firas Hasans Familie hat hingegen längst die internationale Küche



# „Ich vermisse Bosniens Küche sehr“

Amina Velagic, Leiterin der Molkereiprodukte-Abteilung

In vier Jahren von der Aushilfe zur Leiterin der Molkereiprodukte-Abteilung: Als Amina Velagic 2012 mit ihrem Mann aus Kiseljak in Bosnien und Herzegowina nach Offenbach bei Frankfurt zog, stand ihre Karriere bei REWE noch in den Sternen: „Ich habe am Anfang viele verschiedene Jobs gemacht, im Sicherheitsbereich zum Beispiel und als Promoterin“, erzählt sie uns im Interview. „Zu REWE hat mich meine Mama gebracht. Sie hat gesehen, dass eine Aushilfe gesucht wird, und für mich nachgefragt. Ich selbst war viel zu schüchtern!“

Ihre Mutter war es auch, die Amina Velagics Vorliebe fürs Essen und für frische Lebensmittel geprägt hat. Und ihre Oma. „Als ich noch ein Kind war, hat meine Mama immer Börek selbst gemacht. Und es gab wunderbare Kartoffeln aus unserem eigenen Garten. Ich habe auch den selbst gemachten Käse meiner Oma immer sehr geliebt – der kam von der Milch ihrer eigenen Kühe.“ Dass die 32-Jährige ihre Heimat sehr vermisst, wird schnell klar. Spricht sie von der Vergangenheit, wird ihre Stimme ganz weich, Nostalgie schwingt in jedem Satz mit. „Mir fehlt Bosnien sehr. Wir haben uns dort immer sehr viel Zeit genommen, das Essen frisch zuzubereiten. Meine Heimatküche ist geprägt von frischen Zutaten, Fertiggerichte kamen bei uns nicht auf den Tisch.“ Stattdessen gab es Kräuter und Gemüse aus dem Garten, Petersilie, Kartoffeln und Karotten, aus denen schmackhafte Eintöpfe gekocht wurden.

Ihren Alltag in Deutschland beschreibt Amina Velagic als deutlich hektischer: „Ich habe hier viel weniger Zeit!“ Umso mehr genießt sie es – wenn es die Zeit zulässt –, die traditionellen Gerichte ihrer Heimat auch in Deutschland mit Ruhe und Liebe zuzubereiten. Das Rezept für die süßen, gefüllten Äpfel, das sie uns verraten hat, gehört definitiv dazu. Kennengelernt hat es Amina Velagic bei ihrer Oma: „Ich erinnere mich noch genau daran, wie meine Oma mir die gefüllten Äpfel gereicht hat. Ich war noch klein, wollte sie unbedingt allein essen. Aber sie sind mir immer weggerutscht!“, erzählt sie lachend. Die Äpfel sind in Bosnien ein traditionelles Dessert, das jede Familie auf ihre eigene Art zubereitet, erklärt sie uns.

Überhaupt vermisst sie das Essen Bosniens sehr. „Immer wenn ich nach Bosnien reise, muss meine Tante süße Zucchini für mich machen“, erzählt sie. „Die sind rund wie Kürbisse – solche habe ich in Deutschland nie gesehen. Man kocht sie, lässt sie abkühlen und gibt Zucker darüber. Dazu isst man frisches, selbst gebackenes Brot.“ Zurück in die Heimat – das steht für Amina Velagic und ihren Mann allerdings nicht zur Debatte. Die Situation vor Ort sei leider noch immer nicht so, dass sie sich dort wohlfühlen könnten. „Aber natürlich liebe ich meine Heimat sehr“, sagt sie. „Bosnien wird immer in meinem Herzen sein.“



**Traumdessert für Naschkatzen:** Das Rezept für die gefüllten Äpfel gibt es unter [rewe.de/gefüllte-äpfel](https://www.rewe.de/gefüllte-äpfel)



# Jetzt geht's los!

**Wo fängt die Schule bei dir wieder an?**  
Mit Schultüte auf dem Schulhof oder zu Hause am Bildschirm? Der Schulalltag hat sich verändert, aber eins bleibt sicher: Lernen macht hungrig! Wer zum Denken gern am Stift knabbert, sollte mal unsere Buntstift-Kekse probieren ...

## Nudel-Schichtsalat im Glas



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 4 Personen (Kinder)

**200 g Nudeln (z. B. Farfalle)**  
**Salz, Pfeffer**

**150 g Cherrytomaten**

**1 Kugel REWE Bio Mozzarella**

**1 kleine Dose REWE Bio Mais**

**2 Handvoll Babyspinat**

**3 EL REWE Bio Pesto verde**

**3 TL Olivenöl**

**4 TL heller Balsamico**

**1.** Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Tomaten waschen und vierteln oder halbieren. Mozzarella in Würfel schneiden. Mais abgießen. Spinat waschen und trocken schütteln.

**2.** Pesto mit Olivenöl und Balsamico zu einem Dressing vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen und mit dem Dressing vermischen.

**3.** Zuerst die Nudeln in große, verschließbare Gläser oder Behälter füllen und die anderen Zutaten jeweils darüberschichten. Dabei oben etwas Platz lassen, um den Salat vor dem Verzehr durchzuschütteln.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 336 kcal

Kohlenhydrate: 47,1 g

Eiweiß: 14,1,3 g, Fett: 14,2 g

Gut schütteln, vorsichtig den Deckel öffnen – und schon wartet ein leckeres Mittagessen. Nudeln könnte es schließlich jeden Tag geben!



# Mini-Apfel-Schoko-Schweinchen



DEINE KÜCHE GEMEINSAM



**Zubereitungszeit:** 60 Minuten  
**Wartezeit:** 60 Minuten

Für 8 Stück

**8 kleine REWE Beste Wahl  
Snack-Äpfel**

**48 REWE Beste Wahl Mandelkerne**

**1 Banane**

**300 g REWE Beste Wahl**

**Weißer Kuvertüre**

**rote Lebensmittelfarbe (fettlöslich)**

**dunkle Zuckerperlen**

**150 g REWE Beste Wahl**

**Zartbitter Kuvertüre**

**DAZU BRAUCHT MAN: 8 Holzspieße**

**1.** Äpfel waschen und je einen stabilen Holzstab durchstecken, sodass die Enden vorn und hinten herausragen. Für die Schweineohren und -füße je eine kleine Kerbe (zwei oben, vier unten) in die Äpfel ritzen und die Mandelkerne hineinstecken.

**2.** Die Banane in 8 Scheiben schneiden. Je eine Scheibe vorn als Schweinenase auf den Spieß stecken.

**3.** Weiße Kuvertüre fein hacken und vorsichtig über einem warmen Wasserbad schmelzen, dann mit etwas roter Lebensmittelfarbe rosa einfärben. Äpfel vorn und

hinten an den Holzspießen festhalten und die Äpfel rundherum in die Schokolade tauchen. Zuckerperlen als Augen und Nasenlöcher auf die Schweinchen kleben. An einem kühlen Ort gut trocknen lassen.

**4.** Dunkle Kuvertüre fein hacken und ebenfalls schmelzen. Die Mandel-Füße hineintunken und trocknen lassen. Die Holzspieße eventuell vorn und hinten kürzen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 407 kcal

Kohlenhydrate: 53,95 g

Eiweiß: 6,36 g, Fett: 19,52 g

Sind die niedlich –  
einfach zum Anknabbern!  
Welches der kleinen  
Apfel-Schoko-Schweinchen  
wählst du?

**10FACH °P**

**REWE**

auf Fruchtgummi & Bonbons!\*

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf [rewe.de](https://www.rewe.de) bei Bestellung eingeben.

\*Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2€ in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops. Von der Begegnung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000308085

Gültig vom 27.07. bis 08.11.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK



# Keks-Buntstifte



**Zubereitungszeit:** 90 Minuten  
**Wartezeit:** 120 Minuten

Für ca. 30 Stück

**150 g REWE Beste Wahl Butter**  
**120 g ja! Zucker**  
**1 Päckchen REWE Bio Bourbon Vanille Zucker**  
**2 REWE Bio Eier**  
**250 g REWE Bio Dinkelmehl**

**100 g gemahlene Mandeln**  
**1 Prise Salz**  
**rote, grüne & blaue Lebensmittelfarbe**  
**2 EL Milch**  
**rote, grüne & blaue Zuckerschrift**

Am Buntstift knabbern? Ausdrücklich erlaubt – zumindest, wenn sie aus einem so leckeren Keksteig bestehen.

Lüßer  
Start

**1.** Butter in Stückchen, Zucker, Vanillezucker, 1 Ei, Mehl, Mandeln und Salz schnell mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten.

**2.** 2 EL des Teiges abnehmen und kalt stellen. Restlichen Teig dritteln und mit der Lebensmittelfarbe jeweils rot, grün und blau einfärben, dabei wenig kneten. Teige zu Kugeln rollen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

**3.** Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm hoch und rechteckig ausrollen und mit einem scharfen Messer in Stifte schneiden. 1 Ei trennen. Aus dem hellen Teig Stiftspitzen formen und mit etwas Eiweiß an die Stifte kleben. Fertige Stifte für ca. 1 Stunde einfrieren.

**4.** Stifte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Eigelb und Milch verquirlen, die gefrorenen Stifte damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen (200° Umluft) ca. 5 Minuten backen. Stifte auskühlen lassen und mit der Zuckerschrift die bunten Minen auf die Stiftspitze malen.

## Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 110 kcal, Kohlenhydrate: 11 g  
Eiweiß: 2,4 g, Fett: 6,4 g



Bitte schnell auffuttern!  
Weingummis aus Früchten am besten innerhalb einer Woche essen und im Kühlschrank lagern.

# Frucht-Weingummis



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 120 Minuten

Für ca. 40 Stück

**125 g REWE Beste Wahl TK-Mango**  
**125 g REWE Beste Wahl TK-Himbeeren**  
**2 EL Zitronensaft**  
**3 EL gemahlene Gelatine**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Silikonformen**

**1.** Früchte auftauen lassen und einzeln mit je 1 EL Zitronensaft pürieren. Himbeerkerne nach Belieben aussieben.

**2.** Fruchtpürees getrennt in einem Topf erwärmen. Je 1,5 EL Gelatine zugeben und unterrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Die Masse in kleine Silikonformen gießen und 2–3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.



## Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 6 kcal  
Kohlenhydrate: 1 g  
Eiweiß: 1 g, Fett: 0 g

LAKTOSEFREI

Regenbogen-  
Brotdose

**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 2 Personen

**1 reife Banane**  
**60 g REWE Bio Dinkelvollkornmehl**  
**1 REWE Bio Ei**  
**1 Prise Salz**  
**100 ml REWE Bio Milch**  
**1 EL Öl**  
**100 g REWE Bio Frischkäse**  
**1 kleine Handvoll Himbeeren**  
**1 kleine Handvoll Blaubeeren**  
**½ Gurke**  
**1 gelbe Paprika**  
**2 kleine Möhren**

**1.** Banane schälen und pürieren. Mehl, Ei, Salz und Milch zugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander zwei Pfannkuchen backen. Pfannkuchen abkühlen lassen.

**3.** Frischkäse halbieren. Himbeeren und Blaubeeren getrennt mit einer Gabel zerdrücken und jeweils unter den Frischkäse heben. Je einen Pfannkuchen mit der Himbeer- bzw. Blaubeercreme bestreichen, dann aufrollen und in kleine Röllchen schneiden.

**4.** Gurke und Paprika waschen, in Stifte schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in Stifte schneiden. Alles auf zwei Brotdosen verteilen und mit den Röllchen anrichten.



**Nährwerte pro Person:**  
 Kalorien: 527 kcal  
 Kohlenhydrate: 57,1 g  
 Eiweiß: 17,7 g, Fett: 27,3 g

VEGETARISCH

**Zum Mitnehmen**  
 Mehr Lunchbox-Ideen findest du, wenn du mit der Pinterest-Kamera die PIN scanst.

Regenbogen-Prinzip: wenig Aufwand, große Wirkung! Wenns schnell gehen muss, passt auch ein Butterbrot in den „Brotdosen-Regenbogen“.

# Ab aufs Blech, ihr Früchtchen!

Was wäre der Sommer ohne süßes Obst und eine Küche ohne Backblech? Genau, langweilig! Deshalb haben wir für dich die leckersten Früchte des Sommers ausgewählt und saftige Blechkuchen daraus gebacken.

Süß und leicht säuerlich – Aprikosen sind perfekt für Streuselkuchen. **Tipp:** Mit Pfirsichen schmeckt's genauso gut.

## Aprikosen- Butterstreusel- kuchen



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** 110 Minuten

Für 24 Stück

**550 g REWE Beste Wahl**

**Weizenmehl**

**75 g Zucker**

**Salz**

**150 g REWE Bio Butter, weich**

**180 ml Milch**

**1 Würfel REWE Bio Backhefe (42 g)**

**1 Ei**

**60 g REWE Beste Wahl**

**brauner Zucker**

**2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker**

**1 ½ kg Aprikosen**

**DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier**

**1.** 400 g Mehl, Zucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. 50 g Butter schmelzen und mit Milch verrühren. Hefe zerbröseln, dazugeben und so lange rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Hefe und Ei in die Schüssel geben und alle Zutaten verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

**2.** 150 g Mehl, braunen Zucker, Bourbon-Vanillezucker, 1 Prise Salz und 100 g Butter zu Streuseln verkneten. Die Aprikosen waschen, längs aufschneiden und entsteinen.

**3.** Hefeteig erneut verkneten. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig ausrollen und auf das Backpapier geben. Den Teig ca. 20 Minuten gehen lassen.

**4.** Aprikosen auf dem Teig verteilen und Streusel daraufgeben, ca. 30 Minuten gehen lassen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

**Nährwerte pro Stück:**

Kalorien: 184 kcal, Kohlenhydrate: 29 g, Eiweiß: 6 g, Fett: 3,9 g

**10FACH °P****REWE**

auf frisches Obst!\*

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf [rewe.de](http://rewe.de) bei Bestellung eingeben.

\*Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2€ in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops. Von der Bepunktung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000408114

Gültig vom 27.07. bis 08.11.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK  
°P

Hefeschnecken wollen langsam genossen werden ... Übrigens auch im Winter – dann einfach zu TK-Beeren greifen.

## Hefeschnecken mit Beeren



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 110 Minuten

Für 12 Stück

|   |  |
|---|--|
| <b>300 ml + 1–2 EL</b>                  | <b>(zimmerwarm)</b>                                      |
| <b>Soja-Drink</b>                       | <b>125 g Brombeeren</b>                                  |
| <b>500 g REWE Beste Wahl Weizenmehl</b> | <b>125 g Himbeeren</b>                                   |
| <b>1 Würfel Backhefe (42 g)</b>         | <b>125 g Blaubeeren</b>                                  |
| <b>170 g Zucker</b>                     | <b>(alternativ: 375 g REWE Beste Wahl TK-Beeren-Mix)</b> |
| <b>0,5 Bio Zitrone</b>                  | <b>1 EL Speisestärke</b>                                 |
| <b>1 Prise Salz</b>                     | <b>1 EL veganer Frischkäse</b>                           |
| <b>80 g vegane Margarine</b>            | <b>4 EL Puderzucker</b>                                  |

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

- 300 ml Soja-Drink lauwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe hineinbröseln und mit Soja-Drink, 1 TL Mehl vom Rand und 5 g Zucker verrühren. 10–15 Minuten gehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft. Die Zitrone waschen und 1 TL Schale abreiben.
- Das übrige Mehl, 15 g Zucker, Salz, den Zitronenabrieb und Margarine zum Vorteig geben und alles verkneten. Den Teig etwa 1 Stunde gehen lassen.
- Beeren waschen.  $\frac{2}{3}$  der Beeren grob pürieren, mit 150 g Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren und unter die Beeren rühren.
- Hefeteig rechteckig ca. 1,5 cm dick ausrollen und mit dem Beerenpüree bestreichen.

Oben und unten 5 cm Platz lassen. Restliche Beeren auf der Masse verteilen. Teig von der langen Seite aufrollen und in 12 Scheiben schneiden. Schnecken auf ein Backblech setzen und ca. 20 Minuten gehen lassen.

5. Schnecken mit 1–2 EL Soja-Drink bestreichen und bei 160 °C Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

6. 1 TL Zitronensaft auspressen und mit Puderzucker und Frischkäse zu einem dicken Zuckerguss verrühren. Hefeschnecken aus dem Ofen nehmen, ca. 5–10 Minuten abkühlen lassen und mit dem Zuckerguss besprenkeln.

**Nährwerte pro Stück:**

Kalorien: 307 kcal  
Kohlenhydrate: 54,6 g  
Eiweiß: 7,4 g, Fett: 7,2 g

# Bienenstichwürfel mit Himbeeren



Klassischer Bienenstich ist schon super. Aber mit ein paar süßen Himbeeren zur Vanillecreme wird er unwiderstehlich!



**Zubereitungszeit:** 60 Minuten  
**Wartezeit:** 180 Minuten

Für 30 Stück

**1 Würfel REWE Bio Backhefe (42 g)**  
**750 ml Milch**  
**500 g REWE Beste Wahl Weizenmehl**  
**220 g Zucker**  
**475 g REWE Bio Butter (weich)**  
**1 Prise Salz**  
**2 EL Honig**  
**4 EL REWE Bio Schlagsahne**  
**250 g Mandelblättchen**  
**1 Pck. Vanillepuddingpulver**  
**400 g frische Himbeeren**  
**4 Blatt Gelatine**

## DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Hefe in 250 ml lauwarmen Milch auflösen. Mehl, 75 g Zucker, 75 g Butter und Salz in eine Schüssel geben und mit Milch verkneten. Ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Backblech mit Backpapier auslegen, Teig ausrollen und auf das Backpapier legen. Mit einer Gabel einige Male einstechen und 20–30 Minuten gehen lassen.
3. 150 g Butter schmelzen. 100 g Zucker, Honig und Sahne zugeben, aufkochen. Mandeln unterrühren und Masse auf dem Teig verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten backen.
4. Vanillepudding nach Packungsanweisung zubereiten und abgedeckt abkühlen lassen. 250 g Butter mit dem Mixer cremig rühren und löffelweise den Pudding unterrühren. (Wichtig: Butter und Pudding müssen die gleiche Temperatur haben.)
5. Den Kuchen längs aufschneiden. Die untere Hälfte mit der Buttercreme bestreichen.
6. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren mit 4 EL Wasser und 20 g Zucker weich köcheln. Himbeermasse fein sieben. Gelatineblätter ausdrücken, im Himbeerpüree auflösen. Himbeermasse auf der Schnittfläche des Kuchendeckels verteilen und gelieren lassen. Schicht wieder aufsetzen und leicht andrücken. Kuchen für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach mit einem sehr scharfen Sägemesser in Stücke schneiden.

### Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 295 kcal  
Kohlenhydrate: 26,3 g  
Eiweiß: 5,5 g, Fett: 19,1 g



Kuchenliebe frisch vom Blech: Alles, was du für unsere Sommerkuchen benötigst, findest du auf [rewe.de/kuecheundmehr](http://rewe.de/kuecheundmehr)

# Buchteln mit Pflaumenkompott



DEINE KÜCHE GEMEINSAM



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 140 Minuten

Für 12 Stück

|  |  |
|--|--|
| <b>500 g REWE Beste Wahl Weizenmehl</b>    | <b>1 Vanilleschote</b>                     |
| <b>0,5 Würfel REWE Bio Backhefe (21 g)</b> | <b>500 g frische Pflaumen</b>              |
| <b>250 ml Milch</b>                        | <b>150 ml Wasser</b>                       |
| <b>60 g Zucker</b>                         | <b>60 g REWE Beste Wahl brauner Zucker</b> |
| <b>100 g REWE Bio Butter</b>               | <b>1 Pck. Bourbon-Vanillezucker</b>        |
| <b>Salz</b>                                | <b>1 Stange Zimt</b>                       |
| <b>1 Ei</b>                                | <b>2 EL Puderzucker</b>                    |

**DAZU BRAUCHT MAN:** Auflaufform

**1.** Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Hefe hineinbröseln, 50 ml lauwarme Milch und 2 TL Zucker dazugeben, kurz in der Mulde verrühren. Schüssel abdecken und ca. 20 Minuten gehen lassen. Rest Milch mit 80 g weicher Butter und dem übrigen Zucker verrühren und zum Mehl geben. Alles für 2–3 Minuten verkneten. 1 Prise Salz, das Ei sowie das Mark 1 Vanilleschote dazugeben und den Teig 5–10 Minuten verkneten. Abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals verkneten. 12 Kugeln daraus formen und in die Form geben. Ca. 30 Minuten gehen lassen.

**3.** Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. Mit Wasser, braunem Zucker, Vanillezucker und Zimt in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Auf niedriger Stufe 10 Minuten köcheln lassen.

**4.** Die restliche Butter zerlassen und die Buchteln damit bestreichen. Für etwa 30 Minuten bei 170 °C Ober-/Unterhitze goldgelb backen. Danach leicht abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und mit Pflaumenkompott servieren.

#### **Nährwerte pro Stück:**

Kalorien: 301 kcal  
Kohlenhydrate: 50,1 g  
Eiweiß: 6,4 g, Fett: 8,7 g

**Pflaume oder Zwetschge?**  
Ist egal, denn zu frischen Buchteln schmecken beide einfach himmlisch.

#### **Du backst gerne?**

Dann scan für noch mehr Rezepte mit der Pinterest-Kamera die PIN.

# Lieferfahrer aus Leidenschaft

**Vom Lieferlager bis vor die Haustür:** REWE Lieferservice-Fahrer André François liebt seinen Job – und gibt für seine Kunden alles!

**M**orgens, halb sechs in Deutschland. André François trifft im REWE Lieferlager Köln-Niehl ein. Jetzt gibt es erst mal Kaffee mit den Kollegen. „Wir haben hier ein super Verhältnis miteinander, verstehen uns richtig gut“, schwärmt er. Der Kölner mit französischen Wurzeln liebt seinen Job, das merkt man sofort. Und er ist dankbar für ihn. Denn so rund, wie es jetzt im Leben des 55-Jährigen läuft, lief es nicht immer.

„Früher war ich Gastronom, hatte mehrere Betriebe in der Kölner Innenstadt. Nachdem ich an Krebs erkrankt war, musste ich irgendwann schließen.“ Aufgeben stand für François nicht zur Debatte. Er orientierte sich neu und machte etwas völlig anderes: eine Umschulung zum Integrationsberater. Fortan half er Geflüchteten und Migranten bei Ankunft und Neustart in Deutschland. Doch auch dieser Job sollte nicht von Dauer sein. Die Stadt Köln verlängerte François' Vertrag nicht.

„Plötzlich stand ich wieder ohne Aufgabe da“, erzählt er. In seinem Alter einen neuen Job finden? Kein leichtes Unterfangen, wenn viele Kollegen mindestens 25 Jahre jünger sind. Aber Aufgeben kam auch diesmal nicht in Frage. François überzeugte im Gespräch beim REWE Lieferservice – und nach einem halben Jahr

Probezeit bekam er eine feste Stelle angeboten. Seit Dezember 2018 macht er auf seinen Liefertouren den REWE Kunden das Leben ein bisschen leichter.

„Besonders schön finde ich es, älteren Menschen oder Menschen mit Einschränkungen mit meinem Job etwas Gutes zu tun. Wann immer es meine Zeit zulässt, helfe ich zum Beispiel auch mal, Sachen ins Gefrierfach zu räumen. Ich mag den Kontakt zu Menschen“, so François, dem es in letzter Zeit oft leid tat, den Einkauf vor der Tür abstellen zu müssen. Denn diese Menschen sind es, die seinen Job so einzigartig und abwechslungsreich machen. Wenn er morgens losfähre, wisse er nie, ob ihm nicht an diesem Tag vielleicht eine bekannte Persönlichkeit die Tür öffne. „Es gibt keine typischen Kunden – da ist wirklich alles dabei. Genau das gefällt mir so gut an meiner Arbeit.“

Mit 55 Jahren kann André François von sich behaupten, endlich in seinem Job angekommen zu sein. „Das positive Feedback, das ich bei der Arbeit bekomme, hätte ich nie erwartet. Ich fühle mich von Chef, Kollegen und Kunden angenommen und wertgeschätzt. Und das macht mich richtig glücklich.“ 



Arbeitsplatz der besonderen Art: Statt am Schreibtisch sitzt REWE Lieferservice-Fahrer André François hinter dem Steuer – oder trägt den Einkauf bis vor die Tür seiner Kunden.

**DIESE PLÄTZCHEN-AUSSTECHER  
WARTEN SCHON AUF DICH!**

Weihnachten ist doch noch so weit weg ...?  
Stimmt, aber Nikolaus, Advent & Co. stehen  
schneller vor der Tür, als man denkt.

Freu dich schon jetzt auf lange Nachmittage in  
der Weihnachtsbäckerei, Festessen für  
jedes Budget und ein paar Überraschungen für  
die Silvesternacht. Das alles findest du im  
nächsten **Deine Küche Magazin**.

**Das Heft liegt ab dem 9. November  
in deinem REWE Markt.**



Fotograf: Eike Klein-Luyten  
Foodstyling: Stephan Krauth  
Propstyling: Susanne Schanz

**IMPRESSUM**

**HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.)** REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel. +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe-group.com, www.rewe.de **Gesamtverantwortung** Clemens Bauer  
**Projektverantwortung** Lena Reinhart **Leiter REWE Deine Küche** Bastian Tassew **Projektleitung** Svenja Kilzer  
**Realisation & Produktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja Kilzer, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Svenja Kilzer, Jana Maiworm, Dörthe Meyer, Julia Windhövel **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Food-Fotografie** Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten  
**Propstyling** Claudia Neu, Susanne Schanz **Foodstyling** Stephan Krauth, Anne Lippert, Tobias Rauschenberger  
**Bildbearbeitung** Andreas Boock **Druck** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com **Anzeigen** retailmedia@rewe-group.com

**HAFTUNG** Eine Haftung für die Inhalte der Beiträge und die Rezepte wird nicht übernommen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet. Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Bei direkten oder indirekten Verweisungen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.



ECHT ITALIENISCH.

*Echt  
gut.*



NEUE  
SORTE\*

\*Nicht in allen Märkten verfügbar

DIE SONNE ITALIENS – VOM FELD AUF DEINEN TELLER

*Buon appetito!*



MASTERS OF PASTA