

GRATIS!

02/2024 rewe.de/rezpte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Ostern
Süß & herzhaft

SÜSSES FÜRS NEST
Kekse, Cake-Pops
und Hefblüten,
ab Seite 18

Salate
Zum Sattessen

Eier
Viermal anders

Pommes
Einfach gemacht

Süßes Osterfest

42

Frühlings-
Rezpte

REWE
Dein Markt

#MISSIONFISH
FANG UND VERARBEITUNG
AUS UNSERER HAND



DIESER THUNFISCH TOPPT ALLES...

... von Baguette bis Bowl, von Pasta bis Salat. Perfekt für schnelle Rezepte oder als proteinreiches Powerplus für alle, die sportlich unterwegs sind. Ein echtes Multitalent eben!

Jetzt im Konservenregal bei REWE:
besten Thunfisch von Deutsche See!



Mehr Inspiration unter:
www.deutscheese.de

Liebe Leserinnen & liebe Leser,

die ersten Blüten kündigen den Frühling an - und bunte Eier ein schönes Osterwochenende mit Familie und Freunden.

Mit unseren Schäfchenkekse und Cake-Pop-Küken (ab S.18) sorgt ihr garantiert für fröhliche Gesichter an den Feiertagen. Zum Osteressen gibt's Frühlingsuppe und das perfekte Steakrezept für eure Gäste (ab S.10). Nach dem Fest sorgt unser Wochenplan mit fünf einfachen Rezepten für einen entspannten Alltag (ab S.24). Lasst es euch gut gehen und genießt die ersten warmen Sonnenstrahlen!

Eure „Deine Küche“ - Redaktion

INHALT

Deine Küche für jeden Tag

- 6 Eier-Quartett**
Überrascht eure Gäste beim Osterbrunch mit Ramen, Omelett, Risotto oder Gemüse-Rührei.
- 10 Oster-Wochenende**
Wie wär's mit Steak statt Osterbraten? Dazu gibt es Auflauf und Möhrchen.
- 16 Hokuspokus**
So schnell hat noch keiner ein „Laugentangen-Häschen“ herbeigezaubert.
- 18 Süßer Frühling**
Cake-Pops, Parfait-Blüten und unser Zupfkuchen mit Häschendeko sind fast zu schade zum Vernaschen.
- 24 Gut geplant**
Fünf Rezepte, mit denen ihr euch günstig und ohne Stress durch die Woche kochen könnt.
- 30 Für Fritten-Fans**
Frittiert oder aus dem Ofen: Welches Pommes-Rezept ist dein Favorit?
- 34 Dein REWE**
- 34 Marktgeflüster**
Was gibt's Neues im Regal und mit welchen Coupons könnt ihr zu Ostern sparen? Hier bekommt ihr die Infos.
- 36 Käsekuchen am Stiel**
Unsere Cheesecake-Sticks sind einfach zum Anbeißen!
- 38 Gekauft oder selbst gemacht?**
In jeden Fall schmeckt uns Sauerkraut im Hotdog oder Strudel.
- 42 Unser Star der Saison: Rettich**
Wir haben ihn im Kimchi-Style in einen Burger gepackt und sind begeistert.

- 44 Glück auf der Weide**
Woher kommt die Milch für den REWE Bio Joghurt? Wir haben Landwirt Leonhard Zach kennengelernt.
- 46 Müsli, Milchreis & Co.**
Wir haben vier Brunch- und Frühstücksideen für euch kreiert.
- 50 Green News**
Ganz bequem regional einkaufen. Wie das geht, erfährst du hier.
- 52 Da haben wir den Salat!**
Mit Schinken, Käse oder Tofu werden unsere Salate zum Hauptgericht – für zu Hause und zum Mitnehmen.
- 58 Schnell auf dem Tisch**
Für unsere Pasta mit Hähnchen brauchst du garantiert nur 15 Minuten!
- Und sonst ... Rezeptregister (4), Vorschau/Impressum (59)**

Was koche ich heute?

Jeden Tag frische Ideen: 42 bunte Rezepte für den Start in den Frühling! Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns im Web oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lerne von unseren Koch- und Ernährungsexperten.



Gemüse-Rührei,
Seite 6



Risotto mit Spiegelei,
Seite 7



Pilz-Omelett,
Seite 8



Schnelle Ramen,
Seite 9



Möhren-Spritz,
Seite 10



Frühlingsuppe,
Seite 11



Steak-Salat,
Seite 12



Honig-Möhren,
Seite 13



Roggenbrötchen
mit Bärlauchbutter,
Seite 14



Kohlrabi-
Kartoffel-Auflauf,
Seite 15



Hasenbrötchen,
Seite 17



Pfirsich-
Joghurt-Parfait,
Seite 18



Schäffchen-Kekse,
Seite 19



Orangencreme,
Seite 20



Häschen-Kuchen,
Seite 21



Hefeb Blüten,
Seite 22



Cake-Pop-Küken,
Seite 23



Hähnchen-Döner,
Seite 25



Käse-Krautfleckerl,
Seite 26



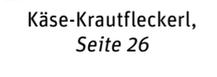
Möhren-
Kartoffel-Stampf,
Seite 27



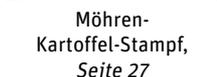
Tomaten-
Kartoffel-Eintopf,
Seite 28



Apfel-Ofenschlupfer,
Seite 29



Süßkartoffelpommes,
Seite 30



Belgische Pommes,
Seite 31



Chili-Cheese-Pommes,
Seite 32



Kartoffelecken
mit Joppiesauce,
Seite 33



Cheesecake-Sticks,
Seite 37



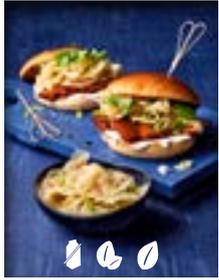
Hotdog
mit Sauerkraut,
Seite 38



Sauerkrautstrudel,
Seite 39



Selbst gemachtes
Sauerkraut mit Möhren,
Seite 40



Burger mit
Rettich-Kimchi,
Seite 43



Milchreis
mit Mango,
Seite 46



Overnight Oats,
Seite 47



Kakao-Porridge,
Seite 48



Omas Griesbrei,
Seite 49



Kartoffel-Bohnen-
Salat mit Lachs,
Seite 52



Nudelsalat
mit Kürbis,
Seite 53



Rettich-Salat
mit Camembert,
Seite 54



Spitzkohlsalat
mit Hack,
Seite 55



Asia-Gurkensalat,
Seite 56



Gemüse-Brot-Salat,
Seite 57



Pasta mit
Bärlauch-Pesto,
Seite 58

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich!



rewe.de/rezepte-ernaehrung
Ernährungswissen von A-Z,
Food-Trends, jede Menge Rezepte
und vieles mehr.



rewe.de/newsletter
Virtuelles Futter für Foodies
und tolle Angebote gibt's im
wöchentlichen Newsletter.



instagram.com/rewe
Tauche ein in die Welt von REWE
DEINE KÜCHE und entdecke unsere
Leidenschaft fürs Kochen!



facebook.com/rewe
Aktionen in deinem REWE Markt,
Rezepte, Gewinnspiele und
vieles mehr.



rewe.de/app
Angebote, Coupons, Payback-
Vorteile und online einkaufen
dank der REWE App.



tiktok.com/@rewe_de
Coole Rezepte, die neuesten
Trends und unterhaltsame
Videos aus der REWE Welt.



pinterest.com/rewe
Inspirationen für tolle Genuss-
momente, leckere Rezepte und
nützliche Kochtipps.



youtube.com/c/REWEdeineKueche
Rezeptvideos, einfache
Step-by-Step-Anleitungen und
praktische Kochtipps.



ErnährWert: Was ist das?

Er zeigt an, wie ausgewogen ein Rezept ist.
Was die einzelnen Werte bedeuten, erklären
wir dir unter rewe.de/ernaehrwert



*Wir verwenden teilweise Käsesorten, die tierisches Lab enthalten
können und dadurch ggf. nicht vegetarisch sind.
Mehr dazu findest du unter rewe.de/parmesan-vegetarisch

Viererlei vom Ei

Einige Eier haben wir nicht im Osternest versteckt, sondern vier Hauptgerichte daraus gemacht, die du auch zum Brunch servieren kannst.

Du hättest es gern etwas deftiger? Dann brate noch ein paar Bratwurstscheiben in der Pfanne mit.

Gemüse-Rührei



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

1 kleine Zucchini
2 Paprika (gelb)
2 Zwiebeln
250 g Cherrytomaten
10 g Petersilie
75 g Butter
10 REWE Bio Eier Spitz & Bube (M)
Salz, Pfeffer
8 Scheiben REWE Beste Wahl Vollkorn-Brot

1. Zucchini und Paprika waschen. Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Paprika vierteln und entkernen. Stiele entfernen. Zwiebeln schälen. Alles klein würfeln. Tomaten waschen und halbieren, Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken.

2. 30 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Zucchini und Paprika andünsten.

3. Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, alles verquirlen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Nur vorsichtig umrühren und Eier stocken lassen. Tomaten und Petersilie darüberstreuen.

4. Inzwischen das Brot toasten, nach Belieben mit Butter bestreichen und mit dem Rührei servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 587 kcal
Kohlenhydrate: 55,3 g
Eiweiß: 26,9 g, Fett: 31,2 g



Risotto mit Spiegelei



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

500-700 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

5 EL Olivenöl

300 g Risotto-Reis

200 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

100 g REWE Bio Bacon-Würfel

Schwein

4 REWE Beste Wahl Eier

Freilandhaltung (M)

150 g Junge Erbsen (TK)

50 g Parmesan (gerieben)

25 g Butter

2 TL Kräutermischung (TK)

1. Brühe in einem Stieltopf erhitzen und warm halten. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf mit dem Öl andünsten. Reis kurz mitdünsten, dann mit dem Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Etwas Gemüsebrühe zugießen, sodass der Reis gerade bedeckt ist. Unter Rühren einkochen lassen. Immer wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, die restliche Brühe nach und nach dazugeben. Dann unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Inzwischen die Bacon-Würfel ohne Fett in einer Pfanne knusprig braten und beiseitestellen.

3. Die Eier in der Pfanne mit dem Bacon-Fett zu Spiegeleiern braten. Die Erbsen unter das Risotto rühren und 2 Minuten erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen, Parmesan, Butter und 1 TL Kräuter unterrühren. Risotto mit Bacon-Würfeln und restlichen Kräutern bestreuen und mit den Spiegeleiern servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 703 kcal

Kohlenhydrate: 68,9 g

Eiweiß: 23,9 g, Fett: 33,9 g



ErnährWert



Dotter nach oben
oder einmal gewendet:
Wie magst du dein
Spiegelei am liebsten?

Unser Tipp



Wenn du dir nicht sicher bist, wie viel Salz an die Eier muss, brate zuerst ein Mini-Omelett zum Probieren.



Pilz- Omelett



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

**500 g REWE Beste Wahl
Champignons (braun)**

1 Zwiebel

1 Kopfsalat (300 g)

15 g Schnittlauch

6 EL Rapsöl

3 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

10 REWE Bio Eier

Spitz & Bube (M)

2 EL Butterschmalz

DAZU BRAUCHT MAN:

**Silikonschaber/Pfannenwender,
ofenfeste Form**

1. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. 3 EL Öl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren.

2. Den Backofen auf 50 °C Umluft (70 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Je 1 ½ EL Öl in zwei beschichteten Pfannen erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze hellbraun braten. Die Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form geben. Im Ofen bei 50 °C warm halten.

3. Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit einer Gabel verquirlen.

4. Je ½ EL Butterschmalz in den Pfannen erhitzen. In jeder Pfanne ca. ¼ der Eier verteilen. Bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen. Die Eier mit einem Silikonschaber oder Pfannenwender am Pfannenboden entlang drei- bis viermal zur Pfannenmitte schieben und 2–3 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze stocken lassen. Die Omeletts mit je ¼ der Pilze belegen, zur Hälfte überklappen und 1 Minute zu Ende garen. Auf eine ofenfeste Platte geben und im Ofen warm halten. Auf diese Weise zwei weitere Omeletts zubereiten.

5. Den Salat mit der Vinaigrette vermischen. Die Omeletts mit Schnittlauch bestreuen und mit dem Salat servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 417 kcal

Kohlenhydrate: 8,2 g

Eiweiß: 24,1 g, Fett: 33,2 g



ErnährWert

Schnelle Ramen



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund Frühlingszwiebeln
20 g Ingwer
2 Zehen Knoblauch
10 g Koriandergrün
3 EL Sonnenblumenöl
20 g getrocknete Shiitake-Pilze
1 l Gemüsebrühe
2-4 EL Sojasauce
2 Möhren
200 g Ramen-Nudeln
2 TL Salz
2 TL Zucker
4 REWE Beste Wahl Eier
Freilandhaltung (M)

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe

1. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Pilze andünsten, Knoblauch und Ingwer kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und 2 EL Sojasoße zugeben und aufkochen.
3. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Mit den Ramen-Nudeln in die Brühe geben und ca. 3 Minuten garen. Dann mit Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken.
4. Inzwischen die Eier in kochendem Wasser 6 Minuten wachweich werden lassen. Danach abschrecken, schälen, halbieren und mit der Suppe anrichten. Mit Koriander bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 384 kcal
 Kohlenhydrate: 52,8 g
 Eiweiß: 15,9 g, Fett: 13,7 g



Die japanische Nudelsuppe gibt es in vielen Varianten. Beliebt ist dabei ein weich gekochtes Ei als Einlage.



Sind die Eier im Kühlschrank noch frisch? Wie du das überprüfen kannst und was du noch über Eier wissen solltest, erfährst du auf rewe.de/eier-fakten

Zeit für Ostern

Gemütlicher geht's nicht: Nach Aperitif und Suppe kommt einfach alles auf den Tisch – und ihr habt viel Zeit beim gemeinsamen Essen und Plaudern.

Möhren-Spritz



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 6 Gläser

1. 4–5 Limetten waschen und auspressen. 8 EL Limettensaft mit **250 ml REWE Beste Wahl Karottensaft mit Honig** verrühren. **3 Stiele Basilikum** waschen und trocken schütteln.

2. 16 Eiswürfel und den Karottensaft auf 6 Gläser verteilen. Mit **1 l REWE Beste Wahl Ginger Ale (gekühlt)** aufgießen und mit den Basilikumblättchen garniert servieren.

Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 89 kcal
Kohlenhydrate: 18,2 g
Eiweiß: 0,3 g, Fett: 0,3 g



Frühlings-Suppe



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 6 Personen

300 ml Milch

25 g Butter

Salz

Muskatnuss (gemahlen)

100 g ja! Hartweizengrieß

2 Eier (M)

1 Fenchelknolle

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 EL Sonnenblumenöl

100 g REWE Bio Junge Erbsen (TK)

1 l Gemüsebrühe

Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer

1. Milch, Butter, 1 TL Salz und 1 Prise Muskatnuss in einem Topf aufkochen. Grieß unter Rühren langsam einrieseln lassen und bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln, bis ein dicker Teigkloß entstanden ist. Den Teigkloß in eine Schüssel geben. Eier nacheinander mit dem Handmixer unterrühren. Mit zwei Esslöffeln 12 Nocken daraus formen und diese auf einen gefetteten Teller legen.

2. Fenchelknolle waschen, die Fenchelblättchen beiseitestellen. Knolle längs vierteln und den Strunk abschneiden. Viertel in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

3. Öl in einem Topf erhitzen. Darin Fenchel, Frühlingszwiebelringe und Erbsen glasig dünsten. Brühe zugießen, aufkochen, salzen und pfeffern. Die Nocken in die Suppe geben und alles bei milder Hitze und zugedeckt 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 201 kcal

Kohlenhydrate: 20,4 g

Eiweiß: 7,8 g, Fett: 10,5 g



Wer ist der Nockenmeister? Lasst euch beim Nockenformen doch einfach helfen. So wurde schon oft ein geheimes Talent entdeckt.

Unser Tipp



Steak-Salat



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 6 Personen

4 Rumpsteaks (à 250 g)
125 g Rucola
1 Glas REWE Beste Wahl Artischockenviertel (280 g)
50 g Parmigiano Reggiano
Salz
4 EL Rapsöl
REWE Feine Welt Roter Kampot Pfeffer
200 ml REWE Feine Welt Parmesan Dressing

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe, ofenfeste Platte

1. Die Rumpsteaks 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Den Fettrand mit einem scharfen Messer einschneiden.
2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Rucola waschen und trocken schütteln. Artischocken abgießen. Parmigiano in dünne Scheiben hobeln.
3. Die Steaks salzen und in zwei heißen Pfannen mit je 2 EL Öl bei starker Hitze von jeder Seite 30 Sekunden anbraten. Auf eine ofenfeste Platte geben und auf einem Rost auf der mittleren Schiene 8 Minuten fertigbaren. Aus dem Ofen nehmen und abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren die Steaks in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten (Fettrand nach Belieben vorher abschneiden). Pfeffer mahlen und über dem Fleisch verteilen. Artischocken, Rucola und Parmigiano darübergeben und mit etwas Dressing beträufeln. Mit restlichem Dressing servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 460 kcal
Kohlenhydrate: 7,7 g
Eiweiß: 41,5 g, Fett: 30,5 g



Bei der Steakzubereitung sind die Geschmäcker verschieden: Einige Gäste mögen das Fleisch vielleicht stärker durchgegart? Dann lass 1–2 Steaks einfach etwas länger im Ofen.

Honig-Möhren



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 6 Personen

1 kg Bundmöhren
20 g Butter
1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer
2–3 EL REWE Feine Welt Lavendelhonig Duft der Provence
3–4 Eier (M)
½ Zitrone
15 g Thymian

1. Möhren waschen, putzen und schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Möhren längs halbieren und in einem weiten Topf mit der Butter andünsten. Knoblauchzehe schälen, andrücken und mitdünsten. Etwas Salz und den Honig hinzufügen. Dann 200 ml Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und die Möhren bei milder Hitze 15 Minuten garen.

2. Eier im Topf mit kochendem Wasser 7 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und halbieren.

3. Zitrone waschen und auspressen. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen. Möhren mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit Thymian bestreuen. Eier zwischen die Möhren setzen.



GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 162 kcal
Kohlenhydrate: 21,2 g
Eiweiß: 6,2 g, Fett: 6,9 g



Dein Rabatt
fürs Fest!



Jetzt zur REWE App



*Gültig nur mit der REWE App und beim Kauf von mindestens zwei REWE Feine Welt Artikeln im Zeitraum vom 11.3. – 7.4.2024.

Roggenbrötchen mit Bärlauchbutter



Zubereitungszeit: 70 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 6 Personen

500 g ja! Roggenbrot-Backmischung

50 g Sonnenblumenkerne

50 g getrocknete Tomaten

50 g Bärlauch

125 g Butter (weich)

30 g ja! Crème fraîche

REWE Feine Welt Fleur de Sel

Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:

Backpapier, Handmixer

1. Die Backmischung nach Packungsanweisung mit Wasser verkneten und 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.
2. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen. Tomaten in Streifen schneiden. Beides unter den Brotteig kneten.
3. Teig zu 6 Brötchen formen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Mit einem Tuch bedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
4. Bärlauch waschen, sehr gut trocken schütteln und fein hacken. Butter mit dem Handmixer in einer Schüssel weißcremig rühren. Crème fraîche nach und nach zugeben unditerrühren. Bärlauch gründlichiterrühren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt bis zum Servieren bei Raumtemperatur lagern.
5. Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vorheizen. Brötchen mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Lauwarm abkühlen lassen und mit der Bärlauchbutter servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 488 kcal

Kohlenhydrate: 67,4 g

Eiweiß: 8,9 g, Fett: 21,3 g



ErnährWert

Unser Tipp

Premier Rendez-Vous
Zu den herzhaften Brötchen mit Bärlauchbutter und den Röstaromen der Steaks braucht ihr einen fruchtigen Wein, der gleichzeitig mit Süße und Säure für Spannung sorgt. Dieser spritzige Weißwein aus der Gascogne ist perfekt dafür. Exklusiv erhältlich bei **REWE** und **Weinfreunde.de**



Den Auflauf kannst du gut vorbereiten. Wenn die Gäste kommen, schiebst du ihn nur noch in den Ofen.

Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

600 g Kohlrabi
600 g Kartoffeln
Salz
2 Eier (M)
300 ml REWE Bio H-Vollmilch 3,8 %
Pfeffer
REWE Bio Muskatnuss (gemahlen)
20 g Butter
50 g Haselnusskerne

DAZU BRAUCHT MAN:
Auflaufform

1. Kohlrabi schälen, zartes Grün beiseitestellen. Kohlrabi halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Eier und Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Eiermilch übergießen. Im heißen Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) auf dem Rost 15 Minuten backen.

3. Die Nüsse grob hacken und mit Butterflöckchen über den Auflauf streuen. 10–15 Minuten weiterbacken.

4. Den Auflauf 15 Minuten abkühlen lassen. Kohlrabigrün waschen, trocken schütteln, grob hacken und über den Auflauf streuen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 361 kcal
Kohlenhydrate: 37,8 g
Eiweiß: 13,9 g, Fett: 17,8 g



DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG EINS, ZWEI, DREI, FERTIG!

Husch, husch ins Osterkörbchen!

Zum Anbeißen: Ein Handgriff – und schon haben sich unsere Laugenstangen in niedliche Häschen verwandelt. Ob sie es wohl bis ins Nest schaffen?





Mit oder ohne Füllung:
Diese Hasen werden
sicher schnell angeknab-
bert. Und zwischendurch
gibt's ein Möhrchen.



Hasen- brötchen



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 7 Stück

**1 Packung REWE Beste Wahl
TK Laugenstangen (700 g)
50 g Sultaninen
50 g Mandelstifte
6 Möhren
400 g Doppelrahmfrischkäse
3 Mini-Gurken
1 Beet Gartenkresse**

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier, Reibe

1. Laugenstangen 10 Minuten antauen lassen. Den Backofen nach Packungsanweisung vorheizen. Laugenstangen längs bis zur Mitte einschneiden und auf ein Blech mit Backpapier legen. Die eingeschneittenen Teighälften als Öhrchen auseinanderklappen. In jedes Teigstück als Augen zwei Sultaninen und als Barthaare 6 Mandelstifte eindrücken. Im heißen Ofen nach Packungsanweisung backen und vollständig abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit 1 Möhre schälen und raspeln. 20 g Sultaninen klein hacken. Alles mit dem Frischkäse verrühren.
3. Die restlichen Möhren schälen und in Stifte schneiden. Mini-Gurken waschen und in Stifte schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Die Laugenstangen waagrecht halbieren, mit dem Frischkäse bestreichen und mit Kresse bestreuen. Zum Schluss mit den Gemüsestiften anrichten.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 461 kcal
Kohlenhydrate: 61 g
Eiweiß: 15 g, Fett: 18,4 g



ErnährWert

Die sind ja so süß!

Blüten, Schäfchen, Häschen und Küken bereiten auf der Kaffeetafel besonders Kindern große Freude – vor allem wenn sie selbst mitbacken und verzieren durften.



Keine Sorge! Das Kurkumapulver wird man nicht schmecken, aber es gibt dem Parfait etwas Farbe.

Pfirsich-Joghurt-Parfait



Zubereitungszeit: 30 Min.
Wartezeit: 8 Stunden

Für 6 Personen

1 Dose REWE Beste Wahl Pfirsiche Halbe Frucht (250 g)
200 g Naturjoghurt
200 g REWE Beste Wahl Schlagsahne
20 g Zucker
½ TL Kurkuma
3 Zweige Minze
100 g Baiser

DAZU BRAUCHT MAN:
Stabmixer, Handmixer,
Silikonförmchen

1. Die Pfirsiche abtropfen lassen und klein schneiden. Zusammen mit dem Joghurt in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Sahne steif schlagen, dabei Zucker und Kurkuma einrieseln lassen. Schlagsahne unter den Joghurt heben. Die Masse in 6 Silikonförmchen füllen (z. B. in Blütenform à ca. 200 ml) und mindestens 3 Stunden, am besten über Nacht, ins Gefrierfach stellen.

2. Das Parfait vorsichtig aus der Form lösen und auf Dessertteller setzen. 10 Minuten antauen lassen. Inzwischen die Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Das Baiser grob zerbröseln und mit den Minzblättchen über die Parfaits streuen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 228 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 3,3 g, Fett: 11,9 g



Schäfchen- Kekse



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 80 Minuten

Für 20 Stück

**375 g REWE Bio Weizenmehl
Type 550**

**175 g ja! Puderzucker
Salz**

250 g Butter

1 Ei (M)

2 EL REWE Bio Kakao

40 Zuckeraugen

**DAZU BRAUCHT MAN: Pinsel,
Teigrolle, Plätzchenausstecher,
Handmixer, Backpapier**

1. Mehl und 125 g Puderzucker vermischen. 1 Prise Salz, Butter in kleinen Stücken, Ei und 1–2 EL Wasser zugeben. Alles erst mit dem Handmixer, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig halbieren.

2. Eine Teighälfte mit Kakaopulver und ggf. etwas Wasser verkneten. Beide Teigsorten zu Kugeln formen, flach drücken und etwa 1 Stunde kalt stellen.

3. Die Teigsorten auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit Plätzchenausstechern etwas größere runde, gewellte Formen für die Schäfchenkörper ausstechen und kleinere runde Formen für die Köpfe.

4. Je einen Teigkopf auf der Unterseite mit Wasser bepinseln und auf einen dunkelfarbigem Bauch setzen. Auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Aus den Teigresten Beine und Ohren formen und ebenfalls mit etwas Wasser auf die Schäfchen kleben.

5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 10 Minuten backen. Auf den Blechen abkühlen lassen.

6. 50 g Puderzucker mit ½–1 TL Wasser verrühren und die Zuckeraugen auf die Kekse kleben.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 205 kcal
Kohlenhydrate: 24,2 g
Eiweiß: 2,7 g, Fett: 11,1 g



Da schaust du: So einfach werden aus Keksteig süße Schäfchen. Die Löckchen zauberst du aus fertiger Schokocreme.

Keinen Spritzbeutel zur Hand? Dann fülle die Schokolade für die Öhrchen einfach in einen Gefrierbeutel.

Unser Tipp



Orangen- creme



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

Für 4 Personen

800 ml Orangensaft
4 Eier (M)
4 EL Speisestärke
½ TL REWE Beste Wahl Bourbon Vanille Paste
100 g Schokolade (zartbitter)
½ TL Kokosöl
50 g Cashewkerne (geröstet)
100 g Schlagsahne
150 g Kokosjoghurt

DAZU BRAUCHT MAN: Sieb, Backpapier, Handmixer

1. 400 ml Orangensaft mit Eiern, Speisestärke und Vanillepaste kräftig verrühren. 400 ml Orangensaft in einem Topf aufkochen. Eiermischung unter Rühren zugießen und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Sobald die Masse fest wird, den Topf vom Herd ziehen und 2 Minuten weiterrühren.

2. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel streichen und direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie bedecken. Abkühlen lassen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

3. Inzwischen die Schokolade in Stücke brechen und mit Kokosöl in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. In einen Spritzbeutel mit kleinem Loch füllen und auf Backpapier 4 Paar Hasenöhrchen auftragen. Vollständig trocknen lassen.

4. Cashewkerne grob hacken. Sahne steif schlagen und den Kokosjoghurt unterheben.

5. Die Orangencreme mit der Kokossahne in Gläser füllen und mit den Cashewkernen bestreuen. Mit den Hasenöhrchen dekoriert servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 524 kcal
Kohlenhydrate: 47 g
Eiweiß: 14,2 g, Fett: 31,4 g



Häschen-Kuchen



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 12 Stück

300 g Mehl
30 g REWE Bio Kakao
2 TL ja! Backpulver
Salz
330 g Zucker
250 g REWE Beste Wahl Weidebutter Süßrahm
1 Bio-Orange
500 g Quark (20 %)
250 g Schmand
2 Päckchen Vanillezucker
3 Eier (M)
40 g Speisestärke

DAZU BRAUCHT MAN: Plätzchen-
ausstecher, Nudelholz, Handmixer,
Reibe, Springform

1. Mehl, Kakao und Backpulver in einer Schüssel vermischen. 1 Prise Salz, 150 g Zucker und 150 g Butter in kleinen Stücken dazugeben. Zuerst mit dem Handmixer, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Dann den Teig zu zwei Kugeln formen, flach drücken und 30 Minuten kalt stellen.

2. Orange waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. 100 g Butter bei milder Hitze in einem Topf zerlassen. Mit Quark, 180 g Zucker, Vanillezucker, Eiern, Orangenschale, Orangensaft und Speisestärke gründlich verrühren.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Die Hälfte vom Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit Ausstechformen Häschen und Blüten ausstechen und beiseitelegen. Den restlichen Teig zusammen mit der zweiten Teighälfte verkneten und rund ausrollen. Dann in eine gefettete Springform füllen (20 x 20 cm oder 26 cm Ø) und am Rand hochdrücken.

4. Quarkmasse einfüllen und mit den ausgestochenen Teigfiguren belegen. Im heißen Ofen auf dem Rost ca. 60 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 448 kcal
Kohlenhydrate: 54,4 g
Eiweiß: 10,8 g, Fett: 20,9 g



Hast du schon mal deine Osterdeko selbst gebastelt? Lass dich auf [rewe.de/osterbasteln](https://www.rewe.de/osterbasteln) inspirieren und finde die passenden Anleitungen.



Frucht-Upgrade für deinen Kuchen:
Verteile noch ein paar Mandarinenfilets
oder Kirschen auf dem Teig, bevor
du die Quarkmasse darüberstreichst.

Hefeblüten



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 2,5 Stunden

Für 12 Stück

760 ml Milch
7 g Trockenhefe
100 g Zucker
500 g REWE Beste Wahl Weizenmehl Type 405
Salz
2 Eier (M)
80 g Butter (weich)
1 Packung Puddingpulver (Vanille)
75 g REWE Beste Wahl Himbeeren (TK)
12 Filets REWE Beste Wahl Mandarin-Orangen im eigenen Saft

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Backpapier, Teigrolle, Pinsel

1. 220 ml Milch lauwarm erwärmen und mit der Hefe und 60 g Zucker verrühren. 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Dann das Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei und die Butter hinzufügen und zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Mit etwas geschmolzener Butter einreiben und 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

2. Inzwischen Puddingpulver mit 100 ml Milch und 40 g Zucker verrühren. In einem Topf mit 400 ml Milch unter Rühren aufkochen. Pudding in eine Schüssel füllen, abdecken und auskühlen lassen.

3. Hefeteig durchkneten und in 12 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück nochmals in 7 gleich große Stücke teilen. Je ein Stück Teig für die Blütenmitte rund ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier setzen. Je 6 Stücke zu Kugeln formen und diese rund um die Teigscheibe anordnen. Abgedeckt 15 Minuten gehen lassen.

4. 1 Ei mit 2 EL Milch verquirlen und damit die Hefeblumen bestreichen. 2-3 EL Pudding in die Blütenmitte geben und jeweils 2 Mandarinenfilets oder 1 tiefgefrorene Himbeere daraufsetzen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 308 kcal
Kohlenhydrate: 48,6 g
Eiweiß: 7,9 g, Fett: 9,2 g



Zupfen oder einfach abbeißen? Die Hefeblüten verlangen nach einer neuen Knigge-Regel.



Cake-Pop Küken



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 2,5 Stunden

Für 18 Stück

**400 g Schokokuchen
(Fertigprodukt)**
100 g Frischkäse
50 g Puderzucker
**200 g REWE Beste Wahl Weiße
Kuchenglasur Bourbon-Vanille**
**300 g REWE Beste Wahl
Weiße Kuvertüre**
30 g Schokolade (zartbitter)
**Lebensmittelfarbe (gelb
und orange)**
Gelbe Zuckerherzen oder Dragees

DAZU BRAUCHT MAN:
Cake-Pop-Stäbchen, Backpapier

1. Kuchen fein zerbröseln. Mit Frischkäse und Puderzucker zu einer glatten Masse verkneten. Aus der Masse ca. 18 ovale Kugeln formen und an einer Seite flach drücken. Auf eine Platte setzen und 20 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen die Kuchenglasur in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Kuvertüre hacken, dazugeben und mitschmelzen.

3. Die Kuchenkugeln mit je einem Cake-Pop-Stäbchen versehen. Die Teigkugeln in die Kuchenglasur tauchen, gut abtropfen lassen und auf Backpapier trocknen lassen. Die Hälfte der Glasur gelb, die andere Hälfte orange färben. Jeweils die Hälfte der Kugeln in die gelbe und in die orangefarbene Glasur tauchen, gut abtropfen und trocknen lassen.

4. Die Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen.

5. Die getrockneten Kugeln mit Zuckerherzen und Schokolade als Küken verzieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 265 kcal
Kohlenhydrate: 30 g
Eiweiß: 3,6 g, Fett: 14,7 g



Wer guckt denn da so
niedlich über den Tellerrand?
Die Cake-Pop-Küken
sind fast zu schade zum
Vernaschen.



Du hast noch nicht genug von
süßen Oster-Leckereien? Auf
rewe.de/oster-backen findest du
noch weitere Rezepte.



Eine komplette Einkaufsliste
für unseren Wochenplan findest
du unter [rewede/einkaufsliste](https://www.rewe.de/einkaufsliste)



5 Rezepte
ca. 3 Euro pro Portion*

Der REWE-Wochenplan: 1 x einkaufen 5 x genießen

Mit unserem Wochenplan kannst du entspannt in den Montag starten:
Wir haben die ganze Woche mit einfachen Rezepten für dich und deine Familie
vorgeplant. Und das Beste daran? Du musst nur 1 x einkaufen gehen!



Fusion-Küche für zu Hause: Der türkische Imbiss-Klassiker trifft auf das Lieblingsobst der Deutschen.



Montag: Hähnchen-Döner



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

¼ Weißkohl (250 g)
Salz, Pfeffer
½ Bund Radieschen
1 Apfel
1 Zwiebel
1 REWE Beste Wahl Fladenbrot
250 g ja! Griechischer Joghurt
1 TL Currypulver
½ TL Zucker
500 g Hähnchengeschnetzeltes (gewürzt, Gyros Art)
2 EL Rapsöl

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenhobel

1. Weißkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen hobeln. Leicht salzen und mit den Händen etwas weich kneten.
2. Radieschen und Apfel waschen. Radieschenblätter entfernen, Apfel vierteln und entkernen. Zwiebel schälen. Alles in dünne Scheiben hobeln. Das Fladenbrot nach Packungsanweisung aufbacken.
3. Den Joghurt mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Hähnchengeschnetzeltes in einer heißen Pfanne mit dem Öl rundum hellbraun braten und pfeffern.
5. Das Fladenbrot vierteln und waagrecht einschneiden. Zuerst mit der Hälfte vom Joghurt, dann mit Weißkohl, Radieschen, Apfel, Zwiebeln und Fleisch füllen. Mit dem restlichen Joghurt beträufelt servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 693 kcal
Kohlenhydrate: 81,9 g
Eiweiß: 38,8 g, Fett: 24,7 g



ErnährWert

Nudeln und Kohl sind die Hauptzutaten für Krautfleckerl. Dafür kannst du auch gemischte Nudelreste verwenden.



Dienstag: Käse-Krautfleckerl



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

500 g Farfalle
Salz, Pfeffer
½ Weißkohl (500 g)
2 Zwiebeln
250 g ja! Schinkenwürfel
15 g Petersilie (glatt)
150 g ja! Geriebener
Emmentaler
100 g Röstzwiebeln

1. Farfalle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Weißkohl waschen, den Strunk herausschneiden und die Blätter in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2. Schinkenwürfel in zwei Pfannen ohne Fett hellbraun und knusprig braten, danach herausnehmen. Im Schinkenfett die Zwiebeln und den Weißkohl andünsten. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 8 Minuten schmoren, dann salzen und pfeffern.

3. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Farfalle abgießen und tropfnass mit dem Bacon unter die Fleckerl mischen. Emmentaler untermischen und schmelzen lassen. Mit Röstzwiebeln und Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 885 kcal
Kohlenhydrate: 95,6 g
Eiweiß: 36,5 g, Fett: 41,9 g





Mittwoch: Möhren-Kartoffel-Stampf



Lust auf einen
zusätzlichen Veggie-Tag?
Dann probier die
veganen Mini-Frikadellen
von REWE Beste Wahl.



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
500 g Möhren
Salz, Pfeffer
5 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
1–2 TL Mehl
300 ml Gemüsebrühe
200 g ja! Schmand
2 Packungen ja! Frikadellen
Klassik (à 500 g)
½ Bund Radieschen

DAZU BRAUCHT MAN:
Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 15–20 Minuten weich garen.

2. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Öl rundum hellbraun anbraten. Mit Mehl bestäuben, kurz mitbraten und mit Brühe ablöschen. Aufkochen und bei milder Hitze 1 Minute köcheln. 100 g Schmand einrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frikadellen in die Soße setzen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 10 Minuten erwärmen.

3. Inzwischen die Radieschen waschen. Das Grün entfernen, dabei die zarten Blätter aufbewahren und klein hacken. Radieschen klein würfeln und mit dem gehackten Grün mischen.

4. Das Gemüse abgießen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Restlichen Schmand untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Frikadellen und der Soße anrichten und mit Radieschen bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1188 kcal
Kohlenhydrate: 81,1 g
Eiweiß: 59,4 g, Fett: 71,4 g



Du hast an einem anderen Tag mehr Zeit? Den Eintopf kannst du super vorbereiten. Er schmeckt auch aufgewärmt.



Donnerstag: Tomaten-Kartoffel-Eintopf



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln
500 g Möhren
¼ Weißkohl (250 g)
3 Zwiebeln
3 EL Rapsöl
800 ml Gemüsebrühe
800 g ja! Tomaten gehackt
Salz, Pfeffer
2 TL Oregano
15 g Petersilie (glatt)
100 g ja! Emmentaler

1. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Weißkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter ebenfalls ca. 2 cm groß schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Alles in einem Topf mit dem Öl anrösten. Gemüsebrühe und Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

2. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Emmentaler und Petersilie bestreut anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 389 kcal
Kohlenhydrate: 51,1 g
Eiweiß: 14,9 g, Fett: 15,6 g





Für den Auflauf kannst du auch altbackene Brötchen verwenden: Dann brauchst du aber etwas mehr Milch.

Freitag: Apfel-Ofenschlupfer



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten

Für 4 Personen

**6 REWE Beste Wahl
Bauernbrötchen (360 g)
300 ml Vollmilch
4 Eier (M)
130 g Puderzucker
4 Äpfel
100 g Mandeln gestiftelt
1 EL Rapsöl
2 Becher ja! Vanillepudding (à 200 g)
200 g ja! Griechischer Joghurt**

DAZU BRAUCHT MAN: Stabmixer

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Brötchen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Rost im heißen Ofen 8–10 Minuten hellgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann in eine Schüssel geben.
2. Milch, Eier und 80 g Puderzucker verquirlen und über die Brötchen gießen. 10 Minuten durchziehen lassen.
3. Inzwischen die Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Dann in dünne Spalten schneiden. Die Mandelstifte und Apfelspalten unter die Brötchen heben und diese Masse in einer geölten Auflaufform verteilen. Im heißen Backofen ca. 45 Minuten im unteren Drittel auf dem Rost backen.
4. Den Vanillepudding, Joghurt und 30 g Puderzucker in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer pürieren.
5. Ofenschlupfer mit restlichem Puderzucker bestäuben und mit der Vanillesoße servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1010 kcal
Kohlenhydrate: 139 g
Eiweiß: 29,6 g, Fett: 38,7 g



Alle lieben Pommes

Oder kennst du jemanden, der keine Pommes mag?
Jetzt kannst du deine Kinder oder Freunde mal mit selbst gemachten Fritten und passenden Dips überraschen.



Süßkartoffel-Pommes mit Koriander-Mayo



Pommes sind perfekt zum Teilen. Stell einfach eine große Schüssel auf den Tisch – und alle können snacken.



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 70 Minuten

Für 4 Personen

2 große Süßkartoffeln
2 EL ja! Speisestärke
2 EL Sonnenblumenöl
15 g Koriandergrün
150 g ja! Mayonnaise
150 g Joghurt (1,5 %)
1 Bio-Limette
Salz, Pfeffer
Ketchup

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier, Stabmixer

1. Süßkartoffeln schälen, in 1 cm dünne Stifte schneiden und in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

2. Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffelstifte abgießen und zwischen zwei sauberen Geschirrtüchern trocken tupfen. In einer Schüssel erst mit der Speisestärke mischen, dann mit dem Öl beträufeln und auf ein Blech mit Backpapier geben. Im heißen Ofen 10 Minuten backen, dann wenden und weitere 15 Minuten backen.

3. Inzwischen Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken. Mit der Mayonnaise in ein hohes Gefäß geben. Limette heiß waschen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Limettenschale und 2 TL Saft zur Mayonnaise geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Joghurt mit einem Löffel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

4. Pommes mit Salz würzen und mit Koriandermayo und Ketchup servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 544 kcal
Kohlenhydrate: 50,3 g
Eiweiß: 4,7 g, Fett: 37,1 g



ErnährWert

Belgische Pommes



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

- 1,5 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)**
- ½ Zitrone**
- 150 g Mayonnaise**
- 2 EL REWE Feine Welt Ajvar**
- 1 EL Tomatenmark**
- 1 Zehe Knoblauch**
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)**
- Cayennepfeffer**
- Salz**
- 3 l Frittieröl**

DAZU BRAUCHT MAN: Fritteuse, Knoblauchpresse

- 1.** Kartoffeln schälen und in 2–2,5 cm dicke Stifte schneiden. In einer großen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken. 20 Minuten ziehen lassen.
- 2.** Inzwischen die Zitrone waschen und auspressen. Mayonnaise, Ajvar und Tomatenmark verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und etwas Zitronensaft würzen.
- 3.** Das Öl am besten in der Fritteuse auf 140 °C erhitzen. Die Kartoffeln in mehreren Portionen im heißen Fett 8–10 Minuten frittieren, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.
- 4.** Kurz vor dem Servieren das Öl auf 175 °C erhitzen. Pommes in 2–3 Portionen jeweils 3–5 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Salz würzen. Gut durchmischen und mit der Sauce Andalouse servieren.



GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1031 kcal
Kohlenhydrate: 59,1 g
Eiweiß: 7,6 g, Fett: 86,2 g



Traditionell werden belgische Pommes in Rinderfett frittiert. Unsere Version ist auch was für Vegetarier.

Unser Tipp



Du möchtest deine Pommes mit Heißluft zubereiten? Dafür gibt's die Anleitung auf rewe.de/pommes-heissluftfritteuse

Deine Kids mögen keine
Jalapeños?
Dann lass sie einfach weg.
Am wichtigsten ist
sowieso die Käsesoße.

Chili-Cheese-Pommes



Du hast noch nie Pommes selbst frittiert
oder bist dir noch unsicher dabei?
Mit unserem Video auf [rew.de/pommes](https://www.rewe.de/pommes)
klappt es bestimmt!



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
175 g ja! Cheddarscheiben
10 ja! Schmelzkäsescheiben
mit Chester
300 ml Kondensmilch
Salz
100 g REWE Beste Wahl
Jalapeños in Scheiben
3 l Frittieröl
100 g Sweet Chilisauce
100 g Mayonnaise

DAZU BRAUCHT MAN: Fritteuse

1. Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. In einer großen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen den Cheddar zerkleinern und den Scheiblettenkäse auspacken. Kondensmilch in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen. Nach und nach zuerst den Cheddar, dann den Scheiblettenkäse einrühren und ständigiterrühren, bis der Käse geschmolzen ist. Mit etwas Salz abschmecken und Topf beiseitestellen.
3. Die Jalapeños abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und zwischen zwei sauberen Geschirrtüchern trocken tupfen.
4. Das Öl am besten in der Fritteuse auf 140 °C erhitzen. Die Kartoffeln in mehreren Portionen im heißen Fett 5–6 Minuten frittieren, dann herausnehmen, abtropfen lassen und mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.
5. Kurz vor dem Servieren die Käsesoße bei milder Hitze erwärmen. Öl auf 175 °C erhitzen und die Pommes ein zweites Mal in 2–3 Portionen jeweils 2–3 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Salz würzen und gut durchmischen. Mit Cheddarsoße, Chilisauce, Mayonnaise und Jalapeños anrichten.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1477 kcal
Kohlenhydrate: 89,5 g
Eiweiß: 34,3 g, Fett: 110 g



4/10

ErnährWert

Kartoffel- ecken mit Joppiesauce



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

**1,5 kg Kartoffeln (mittelgroß,
vorwiegend festkochend)**

5 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

Paprikapulver (edelsüß)

2 Schalotten

40 g Cornichons

1,5 TL Currypulver

2 TL Honig

200 g ja! Mayonnaise

1 TL Senf (mittelscharf)

Cayennepfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:

Küchenmaschine, Backpapier

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, trocknen und mit Schale in Spalten schneiden. Den Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffelecken in einer Schüssel mit 4 EL Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und 35–40 Minuten backen.

2. Inzwischen die Schalotten schälen und vierteln. Mit den Cornichons in der Küchenmaschine zerkleinern. In einem kleinen Topf in 1 EL Öl andünsten. Currypulver und Honig kurz mitdünsten, dann alles abkühlen lassen.

3. Mayonnaise, Senf und 1 EL vom Cornichons-Sud verrühren. Cornichons-Mischung unterrühren und alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen.



GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 710 kcal
Kohlenhydrate: 53,7 g
Eiweiß: 7 g, Fett: 52,9 g



ErnährWert

Die Joppiesauce wurde von einer Niederländerin mit dem Spitznamen „Joppie“ kreiert. Mittlerweile gibt es verschiedene Varianten ihrer Rezeptur.

Marktgeflüster

3

Fragen an unsere Expert:innen für Obst & Gemüse

In unseren **REWE Märkten** erwartest dich täglich eine große Auswahl an Obst und Gemüse. **Minh Nguyen** ist einer von unseren Kolleg:innen, die sich mit viel Fachwissen darum kümmern.

Wie wird im Markt die Frische von Obst und Gemüse garantiert?

Meine Kolleg:innen und ich kontrollieren täglich die Produkte und sortieren alles aus, was nicht mehr unseren Qualitätsansprüchen genügt. Besonders empfindliches Obst und Gemüse lagern wir nachts in einem speziellen Kühlraum. Außerdem werden die Märkte täglich mit frischen Produkten beliefert.

Woher bekomme ich Infos zu einzelnen Produkten?

Durch unsere spezielle Schulung für den Obst- und Gemüsebereich haben wir auf nahezu jede Frage eine Antwort, und die Kund:innen können uns jederzeit ansprechen. Wir geben gerne Infos und Tipps, zum Beispiel zur richtigen Lagerung zu Hause.

Was passiert mit Obst und Gemüse, das nicht verkauft wurde?

Produkte, die nicht mehr frisch genug für den Verkauf sind, aber trotzdem noch verzehrbar, geben wir an die regionalen Tafeln weiter.



Probier doch mal das **REWE Feine Welt** Mango-Minz-Dressing zu unserem Spitzkohlsalat auf Seite 55.



Feines für deine Gäste

Pünktlich zu Ostern hat **REWE Feine Welt** zwei neue Produkte im Markt, mit denen du deinen Liebsten eine Freude machen kannst. Der Weichkäse Cremoso di Capra überzeugt beim Osterfrühstück, und mit dem Mango-Minz-Dressing wird dein Salat im Handumdrehen zur exotischen Vorspeise.



An die Nester, fertig, los!

Freust du dich auch schon auf Ostern und brauchst noch Ideen fürs Fest? Auf [rewede/ostern](https://www.rewe.de/ostern) hat unser Osterhase viele bunte Rezepte für dich versteckt. Für Brunch, Desserts und süßes Ostergebäck findest du hier genau das Passende. Oder möchtest du deinen Gästen ein Menü servieren? Dabei kann dir unser Menüplaner helfen. Und zum Eierfärben hast du auch noch genügend Zeit.

Dein Geschenk von REWE Feine Welt

Sichere dir **10 % Rabatt** auf das gesamte REWE Feine Welt Sortiment.*
REWE App herunterladen, App Coupon aktivieren und beim Einkauf sparen!

Jetzt zur REWE App



*Gültig nur mit der REWE App und beim Kauf von mindestens zwei REWE Feine Welt Artikeln im Zeitraum vom 11.3.-7.4.2024.
Kann nicht mit anderen REWE Feine Welt Aktionen kombiniert werden.



Süße Frühlingsboten

Ob auf Kuchen, Keksen oder unseren Cheese-cake-Sticks (Seite 37): Die Zuckerschmetterlinge von **REWE Beste Wahl** sorgen für Frühlingsstimmung zum Osterkaffee.



Einfach pur, fruchtig ... lecker!

Die neuen Fruchtaufstriche von **ja!** mit 75 % Fruchtgehalt schmecken nicht nur auf Brot oder Brötchen. Probiere sie auch mal im Joghurt oder im Müsli. Es gibt sie in den Sorten Erdbeere und Aprikose.

Käsekuchen auf die Hand

Gabel war gestern. Heute darfst du sti(e)lvoll zubeißen.
Cheesecake-Sticks sind der neue Kuchentrend auf jeder Party
und lassen sich super aus der Hand essen.



Trend-Check

Was als praktische Partyidee begann, wurde in den letzten Jahren zum Kuchentrend auf Instagram, Tiktok & Co. Die Käsekuchenstücke lassen sich je nach Geschmack und Anlass verzieren und sind auch für Kindergeburtstage oder Hochzeiten ein handlicher Snack. Besonders schnell geht es mit unserem fertigen Käsekuchen von **REWE Beste Wahl**.

Cheesecake-Sticks



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 225 Minuten

Für 12 Stück

250 g Mehl
160 g Butter (kalt)
180 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier
Salz
750 g Speisequark (Magerstufe)
250 g Sahne
50 g Speisestärke
200 g REWE Beste Wahl Kuvertüre (Zartbitter)

200 g REWE Beste Wahl Kuvertüre (Vollmilch)
200 g REWE Beste Wahl Kuvertüre (Weiß)
3 TL Kokosöl
150 g verschiedene Toppings (z. B. Ostereier, Fruchtgummi, Kekse, Zuckerperlen)

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Springform (28 cm Ø), 12 Eisstiele aus Holz

1. 200 g Mehl, Butter in Stücken, 30 g Zucker, Vanillezucker, 1 Ei und eine Prise Salz zu einem Mübeteig verkneten. Gleichmäßig auf den Boden der gefetteten Springform drücken und kalt stellen.

2. Ofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 3 Eier, Quark, Sahne, 150 g Zucker, Speisestärke und 50 g Mehl verrühren und in die Springform füllen. 1 Stunde backen, dann in der Form vollständig abkühlen lassen.

3. Den Kuchen in 12 Stücke schneiden. In jedes Stück einen Eisstiel hineinstecken. Die Sticks mit etwas Abstand zueinander 2 Stunden einfrieren.

4. Kuvertüresorten hacken und in 3 Schüsseln mit je 1 TL Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen. Cake-Sticks mit den verschiedenen Kuvertüresorten und Toppings verzieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 718 kcal
Kohlenhydrate: 75,7 g
Eiweiß: 17,8 g, Fett: 38,8 g



Tob dich aus! Fruchtgummi, Kekse, Pralinen oder Streusel: Bei der Verzierung sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Der Kohl ist sauer!

Aber nicht, weil wir ihn gegärt haben ...

Wir haben ihn nur auf Seite 40 in Sauerkraut verwandelt und zwei leckere Gerichte daraus gemacht.

Du ernährst dich vegan?
Unsere Hotdogs
schmecken auch mit einer
Wurstalternative super.

Hotdog mit Sauerkraut



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Stück

2 Zwiebeln
3 EL Sonnenblumenöl
Salz
2 EL brauner Zucker
400 g Sauerkraut (selbstgemacht oder von REWE Beste Wahl)
Pfeffer
100 g Cornichons
1 Packung REWE Bio Rostbratwurst (200 g)
4 Hotdog-Brötchen
4 TL Senf (grob)

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelringe mit etwas Salz bei schwacher Hitze in 15 Minuten weich schmoren. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen.

2. Inzwischen das Sauerkraut abgießen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Sauerkraut bei schwacher Hitze 15 Minuten erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Cornichons in Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen und die Bratwürste rundum hellbraun braten.

4. Die Hotdog-Brötchen nach Packungsanweisung erwärmen. Je eine Bratwurst ins Brötchen legen und mit Sauerkraut, Zwiebeln, Cornichons und Senf toppen. Noch warm servieren.



Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 403 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 13,9 g, Fett: 26,9 g

LAKTOSEFREI



ErnährWert

Sauerkrautstrudel



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund Frühlingszwiebeln
175 g REWE Bio +
vegan Räucher-Tofu
400 g Sauerkraut
(selbstgemacht oder von REWE Bio)
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
½ TL Kreuzkümmel
1 Packung ja! Blätterteig
(275 g, Kühlregal)
150 g Radieschen
15 g Schnittlauch
200 g Saure Sahne
¼ TL Paprikapulver (edelsüß)

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Räucher-Tofu trocken tupfen und klein würfeln.
2. Sauerkraut abgießen und abtropfen lassen. Öl erhitzen, Tofu und Frühlingszwiebeln kurz andünsten. Sauerkraut 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. Blätterteig entrollen, das Sauerkraut längs darauf verteilen, dann von der Längsseite her eng aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.
4. Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Radieschen und Schnittlauch mit der sauren Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Dip mit dem Sauerkrautstrudel servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 496 kcal
Kohlenhydrate: 30,2 g
Eiweiß: 13,2 g, Fett: 36,5 g



Allrounder: Den Strudel kannst du als Vorspeise servieren, aber auch als Hauptgericht oder kalten Partysnack.

Unser Tipp

Riesling von Vollmer

Der Riesling aus der Pfalz ist mit seinen Frucht- aromen, der feinen Frische und den klaren, mineralischen Noten ein perfekter Begleiter zum Sauerkrautstrudel. Exklusiv erhältlich bei **REWE** und **Weinfreunde.de**



Sauerkraut mit Möhren



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 3–4 Wochen

Für 4 Personen

1 Weißkohl (1 kg)
200 g Möhren
1 EL Salz
2 Lorbeerblätter

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe, Holzlöffel, Einweckgläser, Steine

1. 2 Außenblätter vom Weißkohl entfernen, waschen und beiseitelegen. Kohl vierteln und den dicken Strunk entfernen.
2. Kohlviertel in Streifen hobeln oder schneiden. Möhren schälen und raspeln.
3. Gemüse und Salz in einer Schüssel 5 Minuten gut durchkneten, bis Flüssigkeit austritt.
4. Kohl und Lorbeerblätter in 1–2 Einmachgläser füllen und fest hineinpressen. Außenblätter im Durchmesser der Gläser zuschneiden und das Kraut damit bedecken. Kräftig nach unten drücken, sodass nichts mehr aus der Flüssigkeit herausragt. Dann mit Gewichten (z.B. saubere Steine) beschweren.
5. Gläser verschließen und 1 Woche bei Raumtemperatur ziehen lassen. Danach 2–3 Wochen an einem dunklen, kühlen Ort reifen lassen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 95 kcal
Kohlenhydrate: 22,9 g
Eiweiß: 3,9 g, Fett: 0,6 g



Der Prozess, bei dem Kohl zum Sauerkraut wird, heißt Fermentieren. Das saure Milieu sorgt für Haltbarkeit.



Was passiert eigentlich mit dem Gemüse beim Fermentieren und welche Vorteile hat fermentiertes Gemüse für uns? Alle Antworten findest du auf [rewede/fermentieren](https://www.rewe.de/fermentieren)

Ganz einfach selbst gemacht



Wir zeigen dir, wie du Sauerkraut selber herstellst. Die Methode, mit der deine Oma früher den Kohl haltbar gemacht hat, ist jetzt wieder Trend. Probier's mal aus und lass dir schon bald dein eigenes Sauerkraut schmecken.

Step 1



Einige der äußeren Kohlblätter brauchst du später, um das Kraut im Glas abzudecken. Der Rest lässt sich am besten zerkleinern, wenn du den Kohl vorher viertelst.

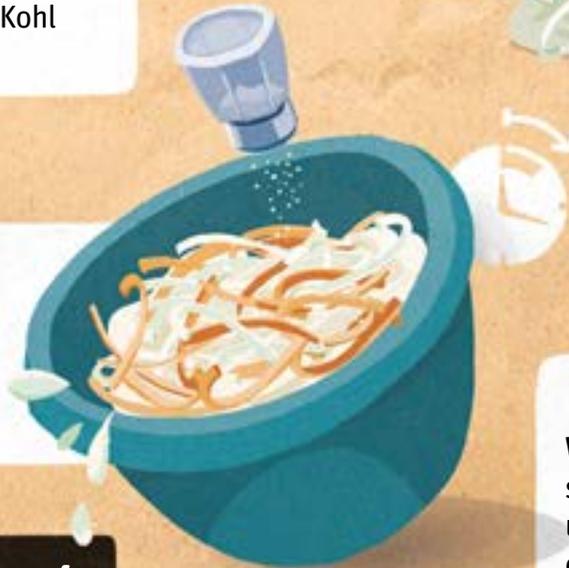
Step 2

Für Geschmack und Optik haben wir noch Möhren zum Kohl geraspelt. Du kannst ihn aber z.B. auch mit Sellerie und Apfel kombinieren.



Step 3

Salz und kräftiges Kneten sorgen dafür, dass das Gemüse weich wird. Die entstehende Salzlake ist wichtig für den Gärprozess.



Etwa 5 Minuten lang kneten

Step 5

Woche 1: Lass das Kraut verschlossen in der Küche stehen und kontrolliere regelmäßig, ob noch alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Gib sonst noch ein wenig Wasser darauf.

Step 4

Beim Einfüllen musst du das Gemüse fest zusammendrücken. Dabei hilft dir ein Kochlöffel. Es sollte kaum noch Luft zwischen den Gemüsestreifen bleiben. Die Kohlblätter verhindern, dass Kraut nach oben schwimmt. Sie müssen gut mit Lake bedeckt sein. Beschwer die Blätter deshalb mit Gewichten, z.B. mit Steinen.



Woche 2–6: Jetzt muss das Kraut in den Kühlschrank umziehen. Nach 2–3 Wochen kannst du probieren, ob es schon sauer schmeckt. Dann kannst du den Stein entfernen und es mehrere Monate im Kühlschrank lagern.

Wurzel mit Würze

Wir mögen Rettich wegen seiner Schärfe.
Und bevor er wieder versucht, sich hinter
den verwandten Radieschen zu verstecken, haben
wir ihn schnell auf unseren Burgern platziert.



Für die Schärfe im Rettich
sorgen die enthaltenen
Senföle. Je nach Klima
beim Wachsen ist er mal
schärfer, mal milder.



Wie du unseren „Star der Saison“ zu deinem Star auf dem Teller machst, zeigen wir dir in weiteren Rezepten auf rewe.de/rettich



Burger mit Rettich-Kimchi



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 12 Stunden

Für 4 Personen

500 g Rettich
2 TL Salz
2 TL REWE Bio Rohrohrzucker
2 Frühlingszwiebeln
20 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch
1 ½ TL Chiliflocken
8 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
200 g REWE Bio + vegan Räuchertofu
4 Burgerbrötchen
1 EL Rapsöl
1 Limette
15 g Koriandergrün
100 g REWE Bio + vegan Salatmayo
2 TL Sesam

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe, Küchenhobel

1. Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit 2 TL Salz und 1 TL Zucker mischen, dabei leicht durchkneten. 15 Minuten durchziehen lassen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Alles zusammen mit Chiliflocken und 1 EL Sojasoße mischen, in ein Gefäß mit Deckel geben. Dabei darauf achten, dass der Rettich mit Flüssigkeit bedeckt ist. Verschlossen bei Zimmertemperatur mindestens 12 Stunden durchziehen lassen.
3. Tofu in Scheiben schneiden, in einer flachen Schale mit 5 EL Sojasoße mischen und möglichst mit Soße bedeckt 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.
4. Am nächsten Tag die Burgerbrötchen waagrecht halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne goldbraun rösten.
5. Tofu trocken tupfen und in der Pfanne mit dem Öl hellbraun braten. 2 EL Sojasoße und 1 TL Zucker hinzufügen und fast vollständig einkochen lassen. Limette halbieren, auspressen und den Tofu mit 1–2 TL Limettensaft abschmecken.
6. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Salatmayo auf die Brötchen verteilen. Mit Tofu, Rettich und Korianderblättchen belegt servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 419 kcal
Kohlenhydrate: 37,3 g
Eiweiß: 16,4 g, Fett: 23,5 g



Es geht um mehr als Milch

Leonhard Zach und seine Tiere liefern **hochwertige Bio-Milch** für unseren **REWE Bio Joghurt**. Dabei gehen **Tierwohl und Umweltschutz** täglich Hand in Hand.

Während viele seiner Berufskollegen vor allem nach schnellem Wachstum strebten, schlug Leonhard Zach den Weg in eine zukunftsfähige Landwirtschaft ein: „Einfach nur immer mehr zu produzieren, aus Tieren und Böden das Letzte herauszuholen – auf Kosten von Natur und Biodiversität –, das war für mich ein Irrweg“, sagt der Landwirt aus dem bayerischen Ohlstadt. Für ihn war „bio“ nie nur ein Trend, sondern früh gelebte Überzeugung: Bereits 1998 stellte er den Milchvieh-Hof seiner Familie auf einen reinen Ökobetrieb um und wurde vom Naturland-Verband zertifiziert. Damit stieß er nicht nur auf Gegenliebe: „Bio? Da galt man häufig als Außenseiter. Ich habe schon Gegenwind gespürt“, erinnert sich der 63-Jährige.

Im Mittelpunkt seines Betriebes stehen heute rund 45 Milchkühe, denen Zach ein möglichst schönes und entspanntes Leben ermöglichen möchte. Wenn der Landwirt morgens den Stall betritt, greift er als Erstes zu einer Sprühflasche, die immer griffbereit hinter der Tür hängt. Darin befinden sich Wasser, ein homöopathisches Mittel und etwas Anisschnaps. Diese Mischung versprüht Zach in der Umgebung, denn der Duft wirkt beruhigend auf die Kühe. Zach ist überzeugt: „Angst und Stress machen die Tiere krank. Meine Herde soll sich wohlfühlen.“

Mit Alois Benedikt gründete Zach 2008 die Biodiversitätshof Zugspitzblick Zach Benedikt GbR. Der Zusammenschluss ermöglichte den Bau eines hochmodernen Außenklima-Boxenlaufstalls. Die Tiere haben darin viel Platz (rund 15 Quadratmeter pro Kuh), können den Ausblick auf die Zugspitze genießen und liegen auf weichen Einstreuflächen statt auf Spaltböden mit Gummimatten. So lässt sich das Risiko für Gelenkentzündungen eindämmen. Wann immer es geht, sind die Kühe aber im Freien. Ab April dürfen sie die ersten frischen Gräser und Kräuter knabbern und bleiben bis etwa Oktober auf der Weide. Im Winter finden dann kurze Ausläufe statt, um die Klauengesundheit auf natürliche Art zu stärken. Nicht nur die eigenen Tiere auf seinem Hof, sondern auch die umliegende Natur liegen Leonhard Zach am Herzen. Seine Feucht- und Streuwiesen bewirtschaftet er nach dem Vertragsnaturschutzprogramm.

Das bedeutet: Zach mäht seine Wiesen zeitversetzt und jeweils nur einmal im Jahr. Dadurch bietet er Insekten, Feldhasen und Vögeln lebenswichtige Rückzugsorte, Nistplätze und ein reichhaltiges Nahrungsangebot. Ein Teil der Bio-Milch vom Hof Zugspitzblick wird zu **REWE Bio Joghurt** weiterverarbeitet. Es gibt ihn pur und in verschiedenen Fruchtsorten. Leonhard Zach selbst schwört auf Naturjoghurt: „Davon ein Löffelchen am Morgen – so fühle ich mich gleich munter!“ Für die Zukunft wünscht sich Zach noch mehr Mitstreiter und Akzeptanz bei den Verbrauchern: „Ich hoffe, dass noch mehr Leute umdenken und wir die Trendwende hin zu mehr Bio schaffen. Sonst wird uns einiges verloren gehen ...“





Die Kühe von Leonhard Zach haben reichlich Platz, um sich auszutoben. Auch kleine Streicheleinheiten stehen auf der Tagesordnung. Zach ist überzeugt: „Ein guter Umgang mit den Tieren macht den Unterschied – und den kann man sogar schmecken!“

Zum Weglöffeln

Frühstück, Brunchrezept oder süße Pause:
Milchreis, Porridge & Co. sind zu jeder Zeit
Seelenwärmer und Muntermacher.

Jaaa ... Muttis Milchreis
ist der beste. Aber unsere
Version mit Mango
und Bananenchips wird
dich auch überzeugen.

Milchreis mit Mango



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

**300 g REWE Bio Mango
gewürfelt (TK)**
750 ml Milch
250 ml Kokosmilch
Salz
200 g Milchreis
**2 Päckchen REWE Bio Bourbon
Vanille Zucker**
½ Zitrone
**50 g REWE Bio Bananenchips
gesüßt**

DAZU BRAUCHT MAN: Stabmixer

1. Die Mangowürfel auftauen lassen.

2. Inzwischen Milch, Kokosmilch, 1 Prise Salz und Milchreis in einem großen Topf aufkochen. Dann bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten köcheln lassen, bis die Milch fast vollständig aufgenommen wurde. Topf vom Herd nehmen. Vanillezucker unterrühren.

3. Die Zitrone waschen. 2 EL Saft auspressen und mit $\frac{2}{3}$ der Mangowürfel mit einem Stabmixer pürieren. Bananenchips grob zerbrechen.

4. Den Milchreis mit den restlichen Mangowürfeln, Mangopüree und Bananenchips kalt oder warm servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 514 kcal
Kohlenhydrate: 70,1 g
Eiweiß: 12,1 g, Fett: 21,3 g



Overnight Oats



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 12 Stunden

Für 4 Personen

200 g REWE Bio Haferflocken (zart)
6 EL Leinsamen
7 EL Blütenhonig
300 ml Milch
200 g Himbeeren (TK)
2 Bananen
2 Birnen
50 g REWE Bio Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
1 Prise Salz
500 g REWE Bio Joghurt mild 3,8%

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Haferflocken in einem verschließbaren Gefäß mit Leinsamen, 4 EL Honig und Milch verrühren. Mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen lassen. Inzwischen die Himbeeren auftauen lassen.

2. Am nächsten Tag die Bananen schälen und würfeln. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln.

3. Die Kürbiskerne klein hacken und zusammen mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne ohne Öl rösten. 3 EL Honig und 1 Prise Salz mit in die Pfanne geben und die Kerne darin karamellisieren. Auf dem Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

4. Den Joghurt unter die Haferflocken rühren, Himbeeren vorsichtig unterheben, dabei nicht komplett verrühren.

5. Mit Bananen, Birnen und karamellisierten Kernen bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 701 kcal
Kohlenhydrate: 96,6 g
Eiweiß: 26,8 g, Fett: 25,7 g



Startklar für den nächsten Tag: Himbeeren, Haferflocken und Krokant kannst du schon abends vorbereiten.



Kakao-Porridge



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

- 4 Orangen
- 250 g REWE Bio Haferflocken (zart)
- 700 ml Milch
- 2 EL Backkakao
- Salz
- 1 TL Kardamom (gemahlen)
- 4 EL REWE Bio Agavendicksaft
- 4 EL Kakaonibs
- 4 EL Haselnussmus

1. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
2. Die Haferflocken in einem Topf vorsichtig anrösten. Mit Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen, dann ca. 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Dann den Backkakao, 1 Prise Salz, Kardamom und Agavendicksaft unterrühren.
3. Mit Kakaonibs, Haselnussmus und Orangenfilets anrichten.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 575 kcal
Kohlenhydrate: 82,5 g
Eiweiß: 20,9 g, Fett: 20,3 g



Lust auf Abwechslung?
Der Porridge schmeckt auch
mit Beerenfrüchten oder
Kirschkompott richtig lecker.

Unser Tipp



Du suchst weitere Topping-Ideen oder möchtest mal ein herzhaftes Porridge probieren? Das findest du auf rewe.de/porridge-rezepte

Omas Grießbrei



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

**1 l REWE Bio H-Vollmilch
3,8 %
1 Prise Salz
2 Päckchen Vanillezucker
120 g ja! Weichweizengrieß
2 Eier (M)
20 g Butter (weich)
1 TL Zimt
2 EL Zucker
200 g REWE Beste Wahl
Apfelkompott
200 g REWE Beste Wahl
Wild-Preiselbeeren**

1. Milch, 1 Prise Salz und Vanillezucker im Topf aufkochen. Topf von der Herdplatte ziehen und Grieß einrieseln lassen. Mit dem Schneebesen verrühren, erneut unter Rühren aufkochen. Den Topf wieder vom Herd nehmen und mit Deckel 5 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen Eier trennen. Eigelb verquirlen und mit der Butter unter den Grießbrei mischen. Eiweiß steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unter den heißen Brei heben.

3. Zimt und Zucker in einer kleinen Schüssel vermischen.

4. Den Grießbrei mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen und mit Apfelkompott und Preiselbeeren servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 561 kcal
Kohlenhydrate: 88,6 g
Eiweiß: 15,3 g, Fett: 16,3 g



Auch wenn bei den Kleinen mal die Tränen fließen: Mit etwas Grießbrei ist der Kummer ganz schnell vergessen.

Green News



Klimaschutz im Moor

Gemeinsam mit dem **NABU** unterstützt **REWE** über den **NABU-Klimafonds** die Wiederherstellung von trockengelegten Mooren. Eine Investition in Klimaschutz und Artenvielfalt. Im Ahlen-Falkenberger Moor bei Cuxhaven schreiten die Arbeiten inzwischen voran. Auf rewe.de/klimafonds zeigen dir unsere NABU-Experten das Moor und erklären, was bei der Renaturierung passiert.

FOTO: CHRISTIAN SCHWIER / STOCK.ADOBE.COM

Gesnackt. Geholfen. Gewonnen.

Beim Kauf eines **share** Aktionsproduktes in deinem **REWE Markt** hast du die Chance, bis zum 31.3.2024 einen von vielen tollen Preisen zu ergattern, und unterstützt dabei automatisch die Tafel Deutschland. Denn gemeinsam mit der **Tafel Deutschland** engagiert sich **REWE** seit 1996 gegen Ernährungsarmut und hilft dadurch aktiv Menschen in Not. Mehr dazu und **weitere Informationen zum Gewinnspiel** findest du unter rewe.de/share



für die



Lust auf einen Frische-Kick?

Dann sind unsere **REWE Bio Shots** in den praktischen Pfandflaschen das Richtige für dich – zum Start in den Tag, für unterwegs oder als Erfrischung zwischendurch. Es gibt sie in den Sorten Ingwer mit Apfelsaft, Kurkuma mit Orangensaft und Rote Bete mit Johannisbeermark. Da ist für jeden die perfekte Sorte dabei!





Zwiebellook

Was haben Zwiebeln mit deinen Ostereiern zu tun? Ganz einfach! Mit den Schalen kannst du die Eier natürlich färben. Dafür köchelst du eine gute Handvoll der dünnen Schalen 10 Minuten in einem Topf mit Wasser. Inzwischen umwickelst du rohe weiße Eier mit Gummiband oder packst sie stramm in ein Stück vom Zwiebelnetz ein. Gib die Eier dann mit einem Esslöffel Essig ins gefärbte Wasser und gare sie darin bei mittlerer Hitze für 10 Minuten. Für etwas Glanz kannst du die Eier noch mit Öl einreiben.

Je mehr
Zwiebelschalen du
verwendest,
desto intensiver wird
die Farbe.



Ganz entspannt regional einkaufen

Wusstest du, dass du Produkte aus deiner Region auch online beim **REWE Lieferservice** und beim **REWE Abholservice** bestellen kannst?

So kommen sie ganz bequem zu dir nach Hause, oder du holst sie fertig gepackt im Markt ab.

Scan den QR-Code und erfahre, welche regionalen Produkte in deiner Nähe erhältlich sind.



Nachhaltige Leckerbissen mit ChoViva

Die Schokoladenalternative steckt nun auch in den **REWE Beste Wahl Waffle Bites** und **ja! Caramel Bits**. Damit ist **REWE** Vorreiter für innovative Eigenmarken mit der Schokolade von Morgen. Beide Produkte findest du in unseren Märkten, sie werden nach und nach durch weitere REWE Eigenmarken ergänzt. **ChoViva** wird mit schonend geröstetem Hafer und Sonnenblumenkernen aus Europa statt mit Kakaobohnen hergestellt. Dabei schonen kurze Lieferwege und die Vermeidung von Waldrodungen kostbare Ressourcen. Dadurch erzeugt **ChoViva** im Vergleich zu herkömmlicher Schokolade nur ein Zehntel an Emissionen.



Da sehen wir Grün

Denn jetzt startet wieder die Saison für Salat. Und wir haben ihm gleich mal die Hauptrolle verpasst – zum Sattessen für zu Hause oder unterwegs.

Kartoffel- Bohnen-Salat mit Lachs



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
Salz
200 g Prinzessbohnen (TK)
1 Bund Radieschen
½ Römersalat (150 g)
3 EL REWE Bio Aceto Balsamico
6 EL REWE Bio Natives Olivenöl Extra
1 EL Honig
2 TL Senf (grob)
200 g Stremellachs

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenhobel

Stremellachs ist heiß geräucherter Lachs. Dadurch ist er bereits gegart und spart dir das Braten in der Pfanne.

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser 25–30 Minuten gar kochen. Dann abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Inzwischen die Bohnen in Salzwasser ca. 5 Minuten garen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Radieschen waschen und in dünne Scheiben hobeln. Römersalat waschen, trocken schüttern und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Für das Dressing Essig, Olivenöl, Honig und Senf miteinander verschlagen, salzen und pfeffern. Dann unter die Kartoffeln mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
4. Lachs in grobe Stücke brechen. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen, Radieschen und Römersalat unterheben und den Lachs darauf verteilen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 379 kcal
Kohlenhydrate: 35,7 g
Eiweiß: 16 g, Fett: 20,1 g



ErnährWert

Nudelsalat mit Kürbis



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

400 g REWE Beste Wahl Fusilli
Salz
6 EL Olivenöl
450 g REWE Bio Kürbis (TK)
Pfeffer
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
100 g Oliven (schwarz)
250 g Weiße Bohnen
3 EL Condimento Bianco
10 g Basilikum
100 g Mandelstifte

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Anschließend gut auskühlen lassen.

2. Inzwischen 1 EL Öl erhitzen und die Kürbiswürfel in einer Pfanne braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Getrocknete Tomaten in Streifen, Oliven in Ringe schneiden. Bohnen unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

3. Condimento Bianco, 5 EL Öl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verschlagen. Dann Nudeln, Kürbis, Tomaten, Oliven und Bohnen untermischen und 15 Minuten durchziehen lassen.

4. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Die Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

5. Den Nudelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikumblättern und Mandeln bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 799 kcal
Kohlenhydrate: 102 g
Eiweiß: 25,3 g, Fett: 35,6 g



Du kannst auch das Öl verwenden, in dem die Tomaten eingelegt waren.

Es gibt dem Salat zusätzlich Geschmack.



Unser Tipp



Gebackener Camembert de luxe: Anstelle von Semmelbröseln werden hier Walnüsse zum Knuspermantel. Haselnüsse gehen auch.



Rettichsalat mit gebackenem Camembert



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

1 Rettich (400 g)	200 g REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse
1 Kopfsalat (850 g)	100 g Weizenmehl Type 405
100 g REWE Bio Himbeeren (TK, aufgetaut)	3 Eier (M)
2 EL Weißweinessig	4 REWE Bio Camembert (à 150 g)
4 EL Olivenöl	3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Zucker	Salz, Pfeffer
2 TL Senf (mild)	

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe, Stabmixer

1. Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Für das Dressing die Himbeeren mit einem Stabmixer fein pürieren. Dann Essig, Olivenöl, Zucker und Senf hinzufügen und untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Walnüsse fein hacken und in einen tiefen Teller geben. Mehl und Eier ebenfalls in je einen tiefen Teller geben. Eier verquirlen und salzen. Die Camemberts zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und zum Schluss in den gehackten Walnüssen wenden, bis sie vollständig bedeckt sind.
4. Sonnenblumenöl erhitzen und die panierten Camemberts bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3–5 Minuten braten. Mit dem Rettich und Salat anrichten und mit dem Dressing beträufelt servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1142 kcal
Kohlenhydrate: 37,6 g
Eiweiß: 51,5 g, Fett: 89,7 g



ErnährWert

Spitzkohlsalat mit Hack



DEINE GRÜNE KÜCHE SALATE



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

1 Spitzkohl (500 g)
Salz
2 Möhren (300 g)
200 g REWE Bio Joghurt mild 3,8 %
3 EL REWE Beste Wahl Sonnenblumenöl
2 EL Apfelessig
1 Apfel (150 g)
200 g REWE Bio Hackfleisch gemischt
Pfeffer
½ TL Paprikapulver edelsüß
½ Bund Schnittlauch
4 dicke Scheiben Bauernbrot

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe

1. Spitzkohl waschen, Strunk entfernen und Blätter in Streifen schneiden. Leicht salzen und vorsichtig mit den Händen durchkneten. Möhren schälen, raspeln und untermischen. Joghurt, 1 EL Öl und Essig unterrühren und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Apfel waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden.
3. 2 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch grob krümelig anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Hackfleisch, Apfel und Schnittlauch locker untermischen.
5. Das Brot tosten und mit dem Spitzkohlsalat servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 393 kcal
Kohlenhydrate: 42 g
Eiweiß: 17,6 g, Fett: 18,9 g



Hackfleisch im Salat? Gut geröstet schmeckt es nicht nur lecker, sondern ist auch noch ein tolles Knuspertopping.

Asia-Gurken-Salat



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

150 g REWE Bio Edamame (TK)
Salz

2 Salatgurken

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Limette

5 g Ingwer

1 EL Sojasauce

1 EL Weißweinessig

1 TL Sesamöl

1 EL Agavendicksaft

Pfeffer

30 g Sesam (ungeschält)

2 REWE Bio + vegan

Räuchertofu (à 175 g)

2 EL Sonnenblumenöl

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe

1. Edamame in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Gurken waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Beides mit den Edamame vermischen.

3. Limette halbieren und auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Limettensaft mit Ingwer, Sojasauce, Essig, Sesamöl und Agavendicksaft verschlagen und über den Gurkensalat geben. Salzen und pfeffern.

4. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Räuchertofu trocken tupfen und quer in dünne Scheiben schneiden. In einer heißen Pfanne mit dem Sonnenblumenöl beide Seiten hellbraun braten. Danach auf dem Gurkensalat anrichten und mit Sesam bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 389 kcal

Kohlenhydrate: 26,7 g

Eiweiß: 29,1 g, Fett: 21,8 g



ErnährWert

Der Gurkensalat macht sich nicht nur als Hauptgericht gut. Serviere ihn auch mal als Vorspeise zum Asia-Menü.

Gemüse- Brot-Salat



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

1 Blumenkohl (500 g)
11 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g Weißbrot
100 g Bio-Babyspinat
2 Zwiebeln (rot)
**1 Glas REWE Beste Wahl Paprika
rot und gelb (170 g)**
4 EL Weißweinessig
2 TL Senf
80 g Schwarzwälder Schinken

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Mit 3 EL Olivenöl vermischen, salzen, pfeffern und auf einem mit Backpapier belegten Backblech 10–15 Minuten rösten.

2. Brot in kleine Stücke schneiden, mit etwas Öl beträufeln, 3–4 Minuten vor Garzeitende zum Blumenkohl geben und goldbraun rösten.

3. Spinat waschen und trocken schütteln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Paprika abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

4. Essig mit 6 EL Olivenöl und Senf verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl, Brot, Zwiebel und Paprika in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber verteilen. Spinat unterheben. Schinkenscheiben halbieren und auf dem Salat verteilen.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 511 kcal
Kohlenhydrate: 37,2 g
Eiweiß: 13,9 g, Fett: 35,7 g



Du magst lieber Käse?
Statt Schinken schmecken
im Salat auch gehobelter
Parmesan oder Ziegenkäse.



Salat ist nur eine Beilage? Nicht bei uns!
Auf rewe.de/sattmacher-salate findest
du noch weitere Rezepte, in denen der
Salat die Hauptrolle spielt.

Was Schnelles zum Schluss – buon appetito und bis bald!



Das Pesto kannst du im Kühlschrank gut aufbewahren. Bereite doch einfach gleich die doppelte Menge zu.

Pasta mit Bärlauchpesto



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

500 g REWE Beste Wahl Linguine al Bronzo	100 g Parmesan (gerieben)
Salz	150 ml Olivenöl
75 g Bärlauch	Pfeffer
100 g ja! Cashewkerne geröstet und ungesalzen	2 EL Rapsöl
	240 g Hähnchen- Innenfilets

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenmaschine

1. Linguine nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.
2. Inzwischen für das Pesto den Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken. Bärlauch zusammen mit Cashewkernen, Parmesan und Olivenöl am besten in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Hähnchenfilets halbieren oder dritteln, salzen und in einer heißen Pfanne mit dem Rapsöl rundum hellbraun braten.
4. Die Nudeln abgießen und ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Dann in einer Pfanne Nudeln, Nudelwasser und Pesto vermengen, erhitzen und mit den Hähnchenstücken servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1065 kcal
Kohlenhydrate: 94,8 g
Eiweiß: 41,7 g, Fett: 59,5 g



IMPRESSUM



Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Daniel Brodt
Propstyling: Meike Stüber

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 Elke Wilgmann

Projektverantwortung Bastian Tassew

Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer,
Philipp Ernst

Realisation & Koproduktion Christian Talla

Chefredaktion Marion Heidegger

Creative Direction Pierre Marcel Karge,
Christian Talla

Art Direction Jens Hagedorn

Layout & Bildbearbeitung Christian Talla
Redaktion Diane Buckstegge, Anja Corvin,
Sarah Eden, Marion Heidegger, Dörthe Meyer,
Marie Hansen, Anna-Lene Jähne

Schlussredaktion Dr. Stefanie Marschke
Leitung REWE Studio Pierre Marcel Karge

Food-Fotografie Andreas Hirsch,
Eike Klein-Luyten

Propstyling Claudia Neu,

Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber

Foodstyling Daniel Brodt, Stephan Krauth,
Tobias Rauschenberger

Foodstyling-Assistenz Eva Kiklas,
Roberta Silva, Melanie Socha

Illustration Marco Freund

Druck Stark-Druck GmbH + Co.KG, Im Altgefäll 9,
75181 Pforzheim, www.stark-gruppe.de

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.

WIR FREUEN UNS AUF SONNE, ERDBEEREN UND DEN START IN DIE GRILLSAISON

Die warmen Tage verbringen wir jetzt am liebsten draußen und schauen dann auch gemeinsam einige Spiele der Fußball-EM an. Dazu haben wir die passenden Rezepte – fürs Picknick, zum Grillen und für eine süße Pause mit Erdbeeren und Rhabarber.

**Das nächste „Deine Küche“-Magazin
liegt ab dem 21. Mai in deinem REWE Markt.**



DE-ÖKO-00 6

Deine Treuepunkt-Aktion für mehr Frische!

Sammle bis zum 18.05.2024 für Prämien von Tupperware®!

Tupperware®

Spare 2€
je Prämie mit der
REWE App!**

KlimaOase 800 ml

49% gespart*

~~9,99~~
7,99



+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 19,90 €

Cool Mate 1,8 l

47% gespart*

~~11,99~~
9,99



+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 22,90 €

KlimaOase 1,8 l
hoch

47% gespart*

~~12,99~~
10,99



+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 24,90 €

Sichere dir exklusive Treuepreise in der REWE App!

Treuepunkte und PAYBACK Punkte sammeln sowie REWE Coupons nutzen – alles in der REWE App mit nur einem Scan an der Kasse!

Mehr Informationen unter [rewe.de/treuepunkte](https://www.rewe.de/treuepunkte)



*Im Vergleich zum jeweiligen Preis ohne Treuepunkte.

**Gilt nur für in der REWE App gesammelte und eingelöste Treuepunkte.

REWE behält sich vor, einzelne Treueprämien bei unerwarteter Nichtverfügbarkeit von der Aktion auszuschließen oder erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen sowie die Aktion bei unerwartetem Ausverkauf der Treueprämien vorzeitig zu beenden. Treuepunkte gelten nur für diese Treuepunkt-Aktion und können nicht bar vergütet werden. Gültig ab 19.02.2024.