GRATIS!

03/2022 rewe.de/rezepte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Erdbeerkuchen
Frisch verliebt

UNWIDERSTEHLICH
Saftiger Ricotta-Erdbeerkuchen mit Erdbeersauce,
Seite 49

Grillsaison
Ab nach draußen!

Tacos
Neu entdeckt

42
Rezepte zum Genießen

Aus der Pfanne
Schnell gemacht

Süß in den Sommer

REWE
Dein Markt

ANZEIGE

„Wie wäre es mal mit einer leckeren Veggie-Bowl zum Mittagessen? Die ist nicht nur ausgewogen, sondern auch kinderleicht zubereitet. Ein einfaches Basisrezept lässt sich je nach Lust und Laune immer wieder variantenreich neu kombinieren. Ob unterschiedliche Gemüsemischungen, kreative Toppings oder besondere Dressings – eine bunte Mischung aus tiefgekühlten und frischen Lieblingszutaten sorgt für Abwechslung auf dem Teller. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.“

Thomas Lange,
iglo Chefkoch

Bewusste Ernährung, die allen schmeckt.

TRYDAYS FOR FOODTURE

GUT FÜR DICH. GUT FÜR DIE FAMILIE. GUT FÜRS KLIMA.

Und, was gibt’s heute zu essen? Schnell muss es gehen, gesund soll es sein und natürlich nicht nur uns, sondern auch dem Klima schmecken.

Ganz schön viele Bedürfnisse, die man unter einen Hut bekommen muss, und das jeden Tag mindestens dreimal. Weniger Fleisch, mehr Gemüse und pflanzenbasierte Köstlichkeiten auf den Tellern sind nicht nur lecker und gesund, sondern schonen auch Klima und Umwelt.

Mit den richtigen Tipps und Tricks gelingen im Handumdrehen Gerichte, die schmecken und gut für unseren Planeten sind. Wie das ganz einfach für die ganze Familie geht, zeigt euch iglo Chefkoch Thomas beim **gemeinsamen digitalen Kochevent von REWE und iglo.** Was es zu gewinnen gibt und wie ihr teilnehmt, erfahrt ihr unter: *www.iglo.de/kochevent.*

Liebe Leserinnen & liebe Leser,

wir lassen uns die Sonne ins Gesicht scheinen und freuen uns auf die schönste Zeit des Jahres! Angrillen, den ersten Erdbeerkuchen backen und möglichst viel Zeit draußen verbringen.

Und dafür haben wir genau die richtigen Rezepte für euch: leckere Salate (ab Seite 18), die perfekt als Beilage zu unseren Grillrezepten (ab Seite 8) passen.

Unser Liebling, die Erdbeere, hat ein eigenes Kapitel bekommen (ab Seite 48). Und auch für Abkühlung ist gesorgt: Unsere fruchtigen Drinks (ab Seite 52) sorgen für den Frische-Kick.

Wir wünschen euch einen tollen Sommer!

Eure „Deine Küche"-Redaktion

INHALT

Angrillen

8 Grill-Ideen für alle
Fleisch, Fisch oder lieber ein veganes Grillgericht? Hier ist für jeden etwas dabei.

16 DIY – Upcycling
Wir haben Tetra Paks vor dem Müll gerettet und tolle Übertöpfe daraus hergestellt.

18 Salate als Grillbeilage
Unverzichtbar: Unsere knackig-frischen Partner für Steak & Co.

22 Süßes aus dem Glas
Wir freuen uns auf unkomplizierte Desserts, die man sowohl im Garten als auch unterwegs naschen kann.

Voll im Trend

26 Was ist los im Web?
In den sozialen Medien wird mehr gekocht als je zuvor. Wir haben die beliebtesten Trend-Rezepte für dich.

30 Tacos satt!
Die mexikanische Küche ist wieder angesagt. Wir zeigen dir, wie du zu Hause leckere Tacos zubereiten kannst.

36 Pizza & Stulle to go
Egal ob für Sport oder Schule – unsere gesunden Pausensnacks lassen sich super mitnehmen.

40 Fix aus der Pfanne
Hier kommen vier leckere Gerichte ohne großen Aufwand.

Zauberhaft

48 Erdbeerkuchen: einfach und gut
Wir gönnen den roten Früchten ihren großen Auftritt auf Schokoteig und Vanillecreme.

52 Eisgekühlt
Hol dir die perfekte Erfrischung mit unseren fruchtigen Drinks!

54 Spargel-Finale
Jetzt den letzten Spargel der Saison genießen – mit unseren feinen, außergewöhnlichen Kombinationen!

Und sonst ...

Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6), Reportage (44), Mitarbeiterporträt (58), Vorschau/Impressum (59)

Was koche ich heute?

Jeden Tag frische Ideen: 42 sommerliche Rezepte zum Genießen im Freien! Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auf unseren Seiten bei Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lerne von unseren Koch- und Ernährungsexperten.

Schweine-Pfeffersteak, *Seite 8–9*

Lachs-Spieß mit Gurkensalat, *Seite 10*

Buttermilch-Hähnchenbrust, *Seite 11*

Rindersteak in Rotweinmarinade, *Seite 12*

BBQ-Tofu, *Seite 13*

Auberginen-steaks, *Seite 14*

Kartoffel-Gurken-Salat, *Seite 18*

Paprika-Reis-Salat, *Seite 19*

Spargel-Nudel-Salat, *Seite 20*

Orientalischer Möhren-Salat, *Seite 21*

Himbeer-Trifle, *Seite 22*

Cheesecake im Glas, *Seite 23*

Kokos-Creme mit Beeren, *Seite 24*

Holundermousse auf Johannisbeeren, *Seite 25*

Ricotta-Toast mit Beeren, *Seite 26*

Baked Oats mit Himbeeren, *Seite 27*

Baked-Feta-Pasta mit Tomaten, *Seite 28*

Salmon Rice Bowl, *Seite 29*

Blumenkohl-Hack-Taco, *Seite 30*

Garnelen-Radieschen-Taco, *Seite 31*

Pulled Pilz-Tacos, *Seite 32*

Hähnchen-Taco, *Seite 33*

Tacofladen, *Seite 34*

Mini-Pizzen, *Seite 36*

Mozzarella-Sandwich, *Seite 37*

Erbsen-Stulle, *Seite 38*

Hühnchen-Wrap, *Seite 39*

Kohlrabi-Hack-Pfanne, *Seite 40*

Tomaten-Tortellini-Pfanne, *Seite 41*

Asia-Nudelpfanne, *Seite 42*

Hähnchen-Reis-Pfanne, *Seite 43*

Schoko-Erdbeerkuchen, *Seite 48*

Ricotta-Erdbeerkuchen, *Seite 49*

Erdbeer-Biskuit-Rolle, *Seite 50*

Erdbeertarte, *Seite 51*

Blueberry-Smash, *Seite 52*

Gurken-Gin-Bowle, *Seite 52*

Erdbeer-Minz-Eistee, *Seite 53*

Gebratener Spargel mit Burrata, *Seite 54*

Spargel aus dem Ofen, *Seite 55*

Spargelpasta mit Salsiccia, *Seite 56*

Spargel mit Curry-Hollandaise, *Seite 57*

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich!

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

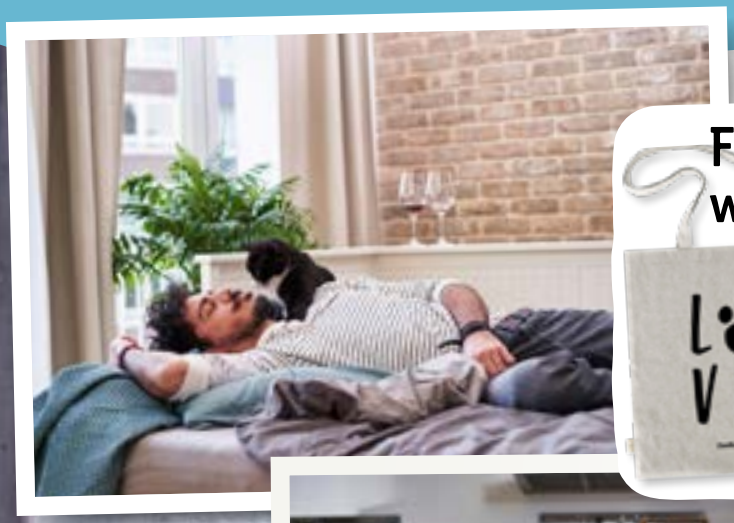
pinterest.com/rewe
Inspirationen für tolle Genussmomente, leckere Rezepte und nützliche Kochtipps.

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

Glutenfrei Laktosefrei Vegan Vegetarisch*

*Wir verwenden in einigen Rezepten Käsesorten, die tierisches Lab enthalten können und dadurch ggf. nicht vegetarisch sind. Nähere Informationen dazu findest du unter **rewe.de/parmesan-vegetarisch**

Marktgeflüster



Für **Haustiere** wie deines haben wir genau das Richtige

Du liebst dein Haustier und ihr habt eine ganz besondere Verbindung? Dann entdecke jetzt das umfangreiche Sortiment von **ZooRoyal** in deinem **REWE Markt** und **online!** Sichere dir zusätzlich den hippen Jutebeutel „Love“: Bei einer Bestellung auf **zooroyal.de** gibt’s (mit dem Code **Love-Beutel**) einen Jutebeutel gratis*. Mehr tolle Gratisbeigaben findest du unter: **www.zooroyal.de/gratisbeigaben**

ZooRoyal

*Gültig ab 59 € Mindesteinkaufswert auf **zooroyal.de** und nur, solange der Vorrat reicht. Nur ein Gutschein pro Bestellung einlösbar. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar; Irrtümer vorbehalten.

Wein für die **Vielfalt**

Simona Maier kreiert Weine aus verschiedenen Aromen, die so vielfältig und bunt sind wie wir Menschen. Da sie selbst mit männlichen Geschlechtsorganen geboren wurde, setzt sich die Winzerin aus Baden für Transgender und deren Belange ein. So wie sie steht auch **REWE** für mehr Toleranz und Akzeptanz in der Gesellschaft. Simonas fruchtig-frischer Blanc de Noir **ONE LOVE** beweist Vielfalt durch seine Aromen. Er wurde aus roten Trauben gekeltert und hat eine leichte Restsüße, die dem trockenen Sommerwein fabelhaft steht. Jetzt exklusiv bei **REWE.**

Wöchentlich extra sparen: mit den **REWE App Coupons**

Extra sparen mit nur einem Klick: Entdecke jeden Montag die App Coupons der Woche – nur in deiner **REWE App!** Einfach runterladen, aktivieren und online oder in deinem Markt ganz exklusiv sparen.

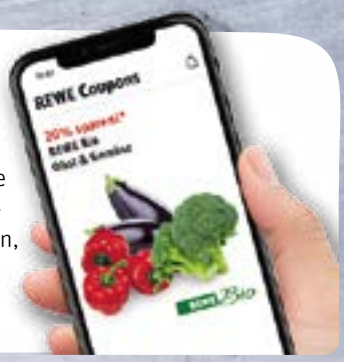


Abbildung beispielhaft. Der tatsächliche Coupon kann von der Abbildung abweichen.

Der Countdown läuft

Scheine für Vereine: Noch bis zum **19.06.2022** kannst du deine Vereinsscheine unter **rewe.de/scheinefürvereine** deinem Sportverein zuordnen, und dieser kann sie für tolle Gratisprämien einlösen.

Deine Meinung zählt: Werde Teil der Kundenstimme!

Als Teilnehmer:in der **KUNDENSTIMME** beantwortest du spannende Umfragen und hilfst dabei, Produkte und Services zu verbessern. Für jede Teilnahme bekommst du Punkte, die du dir auszahlen lassen oder spenden kannst. Wir freuen uns auf DEINE Kundenstimme: Jetzt über QR-Code oder **kundenstimme.com** registrieren!

*Januar 2021 bis März 2022. Pro Produkt über 2.900 Bewertungen. Getestet wurde durch REWE Kunden, die auf Basis ihres Einkaufsverhaltens ausgewählt wurden.

Sterne zum Geburtstag

Seit 40 Jahren begleitet uns die Marke **ja!** und hat damit Kultstatus erreicht. Einst mit 28 Artikeln im **REWE Regal** gestartet, umfasst das **ja!** Sortiment heute über 1000 Artikel. Seit 2021* wurden 19 dieser Produkte von über 100.000 **REWE Kunden** getestet und erreichten durchschnittlich 4,5 von 5 Sternen. Ein schöneres Geburtstagsgeschenk kann sich eine Marke wohl kaum wünschen.

Frozen Yoghurt Bites

Gesunde Abkühlung gefällig? Dann sind diese fruchtigen Eiswürfel genau das Richtige für dich: Einfach Naturjoghurt nach Belieben leicht süßen und mit Beerenfrüchten in eine Eiswürfelform geben. Nach ca. 2 Stunden im Tiefkühler kannst du die Bites nach und nach aus der Form lösen und als kühlenden Snack zwischendurch naschen. Ein weiteres Rezept findest du unter: **www.rewe.de/rezepte/frozen-yoghurt-bites**

Ran an den **Rost!**

(Grill-)Streifen sind der heißeste Look der Saison: Rindersteak, BBQ-Tofu, Lachsspieße oder Aubergine – all das wollen wir jetzt frisch vom Grill genießen. Für die Perfektionisten unter euch gibt's den passenden Dip fürs Grillgut noch mit dazu.

Schweine-Pfeffersteak

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 4:20 Stunden

Für 4 Personen

½ TL grüner Pfeffer (eingelegt)
2 Zwiebeln
3 EL mittelscharfer Senf
300 ml Malzbier
4 Schweinenackensteaks (ca. 2,5 cm dick, 200 g)
8 Stiele Basilikum
150 g Mayonnaise
150 g REWE Bio Joghurt mild
Salz, Pfeffer
½ TL Speisestärke

1. Pfefferkörner fein hacken, Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Pfeffer, Senf und Bier in einer Auflaufform verrühren, Zwiebeln und Steaks untermischen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren.

2. Basilikumblättchen von 6 Stielen abzupfen, grob hacken und mit der Mayonnaise in ein hohes Gefäß geben. Fein pürieren, Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Steaks aus der Marinade nehmen. Marinade in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen. Stärke mit 2 El Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz abschmecken.

4. Die Steaks salzen und bei mittlerer Hitze auf dem Grill von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen. Mit der Biersauce und der Basilikum-Mayo servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 756 kcal
Kohlenhydrate: 13,6 g
Eiweiß: 39,9 g, Fett: 60,3 g

2/10
ErnährWert

Auf **rewe.de/steak-grillen** siehst du, wie du auf dem Grill das perfekte Steak zubereitest.

Aus der Steakmarinade wird eine würzige Zwiebelsauce, die du am besten warm zu den Steaks servierst.

Lachs-Spieß mit Gurkensalat

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

2 REWE Bio Zitronen
6 Stiele Dill
1 EL süßer Senf
6 EL Rapsöl
500 g Lachsfilet
½ REWE Bio Gurke
2 Schalotten
1 rote Peperoni
1 EL Weißweinessig
Salz
½ TL Zucker
Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN: Schaschlikspieße

1. Die Zitronen heiß waschen, Schale fein abreiben. ½ Zitrone auspressen. Die Spitzen von 3 Stielen Dill hacken. Mit Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft, Senf und 4 EL Rapsöl verrühren.

2. Das Lachsfilet ca. 4 cm groß würfeln und mit dem Zitronen-Dill-Öl mischen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

3. In der Zwischenzeit 1½ Zitronen in sehr dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen, streifig schälen und längs halbieren. Mit einem Löffel entkernen und klein würfeln. Schalotten pellen, Peperoni entkernen und beides fein würfeln. Dann mit der Gurke mischen und mit Essig, Salz und Zucker würzen. 2 EL Öl untermischen.

4. Lachswürfel abwechselnd mit den Zitronenscheiben auf Spieße stecken. Dabei für jeden Spieß 2 Schaschlikspieße verwenden, die Zitronenscheiben zur Hälfte umklappen. Lachs salzen und auf dem Grill bei mittlerer Hitze rundum ca. 6–8 Minuten grillen. Dann pfeffern und mit der Gurkensalsa und einigen Dillspitzen bestreut servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 368 kcal
Kohlenhydrate: 3,57 g
Eiweiß: 25,7 g, Fett: 28 g

5/10 **ErnährWert**

Schon mal Lachs gegrillt? Das geht ganz einfach, und die Röstaromen stehen unserem Lieblingsfisch besonders gut.

Unser Tipp

Prachtlibelle Riesling, Pfalz, Deutschland. Harmonische Aromen, Spritzigkeit und tolle Fruchtnoten. Dieser Riesling passt perfekt zum Süße-Säure-Spiel der Buttermilchmarinade.

Harissa ist eine scharfe Chilipaste. Du kannst stattdessen aber auch mit Chiliflocken würzen.

Buttermilch-Hähnchenbrust

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 4 Personen

1 REWE Bio Zitrone
4 Stiele Minze
3 Knoblauchzehen
300 ml REWE Bio Buttermilch
3 EL Honig
4 REWE Bio Hähnchenbrustfilets (à 160 g)
100 g Walnusskerne
1 Glas geröstete Paprika (210 g)
1 Zwiebel
5 EL Olivenöl
Salz
½–1 TL Harissapaste
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Pfeffer

1. Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Die Blättchen von 2 Stielen Minze und 2 Knoblauchzehen grob hacken. Alles mit Buttermilch und Honig verrühren. Hähnchenbrustfilets waschen, waagerecht halbieren und in die Buttermilch-Marinade legen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren.

2. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten, dann herausnehmen. Paprika abtropfen lassen und grob schneiden. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe würfeln, in der Pfanne mit 3 EL Öl glasig dünsten. Paprika mitdünsten. 50 ml Wasser zugeben. Mit Salz, Harissapaste und Kreuzkümmel abschmecken. Alles in einem hohen Gefäß grob pürieren, ⅔ der Walnusskerne nur kurz mitpürieren, sodass alles etwas stückig bleibt.

3. 1–2 EL Zitronensaft auspressen, Dip damit würzen. Blättchen von 2 Stielen Minze grob hacken. Kurz vorm Servieren mit den übrigen Walnüssen über den Dip streuen.

4. Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und salzen. Mit 2 El Öl bestreichen und auf dem Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten grillen. Zum Schluss pfeffern und mit dem Paprika-Walnuss-Dip servieren.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 509 kcal
Kohlenhydrate: 14,4 g
Eiweiß: 45 g, Fett: 30,5 g

6/10
ErnährWert

Rindersteak in Rotweinmarinade

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 4 Personen

20 g Bio-Ingwer
2 rote Zwiebeln
250 ml trockener Rotwein
250 ml REWE Bio Balsamico Essig
3 EL brauner Zucker
4 Zweige Rosmarin
4 Rinderhüftsteaks (à 200 g, ca. 3 cm dick)
125 g Butter (weich)
Salz, Pfeffer
25 g REWE Beste Wahl Röstzwiebeln
2 EL Öl
REWE Beste Wahl Dinkelbaguette

DAZU BRAUCHT MAN:
Handmixer mit Quirlen, Backpapier

1. Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und in Spalten schneiden. Beides mit Rotwein, Balsamico, Zucker und Rosmarin mischen. Steaks waschen und in die Marinade geben. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren.

2. Butter, 1 Prise Salz und reichlich Pfeffer mit dem Handmixer weiß-schaumig rühren. Röstzwiebeln kurz unterrühren. Die Butter auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben und damit wie zu einer Wurst aufrollen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

3. Die Steaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen und mit Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen, dann möglichst außen auf dem Grill bei indirekter Hitze noch ca. 5 Minuten medium garen. Danach auf eine Platte legen und 5 Minuten ruhen lassen.

4. Die Butterrolle auspacken, in Scheiben schneiden und zu den Steaks servieren. Dazu passt z. B. das Dinkelbaguette.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 706 kcal
Kohlenhydrate: 25,9 g
Eiweiß: 49,4 g, Fett: 45,1 g

3/10
ErnährWert

Die Röstzwiebeln in der Butter sind würzig und sorgen für Extra-Crunch. Geht schnell und schmeckt super!

Grillfan?
Einfach mit der Pinterest-Kamera diesen PIN scannen und noch mehr leckere Grillrezepte entdecken!

BBQ Tofu

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 6:30 Stunden

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
4 EL Zucker
2 EL REWE Bio Tomatenmark
7 EL Apfelessig
400 ml passierte Tomaten
Salz
Cayennepfeffer
1 TL geräuchertes Paprikapulver
4 rote Zwiebeln
10 g Bio-Ingwer
Pfeffer
4 Stk. REWE Bio + vegan Tofu (à 200 g)

DAZU BRAUCHT MAN: **Auflaufform**

1. Zwiebeln und Knoblauch pellen und würfeln. In einem Topf mit 2 EL Öl andünsten. 2 EL Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark kurz mitdünsten. Mit 3 EL Apfelessig ablöschen. Passierte Tomaten zugeben und alles mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen. Aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Minuten einkochen. Nochmals mit Salz und Cayennepeffer abschmecken und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die roten Zwiebeln pellen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Beides in 1 EL Öl andünsten. 2 EL Zucker mitdünsten. Mit 4 EL Apfelessig und 2 EL Wasser ablöschen und bei kleiner Hitze 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

3. Tofu zwischen Küchenpapier kräftig ausdrücken und trocknen. Die Hälfte der Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Tofu darauflegen und mit übriger Sauce bedecken. Zugedeckt im Kühlschrank mind. 6 Stunden (am besten über Nacht) marinieren.

4. Die Sauce vom Tofu leicht abstreichen und in ein Schälchen füllen. Tofu auf dem Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–5 Minuten hellbraun grillen. Mit restlicher Tomatensauce und Zwiebelchutney servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 374 kcal
Kohlenhydrate: 25,3 g
Eiweiß: 32,6 g, Fett: 16,3 g

7/10 **ErnährWert**

Geräuchertes Paprikapulver sorgt für den typischen Barbecue-Geschmack. Du kannst es aber auch durch edelsüßes ersetzen.

Auberginen-steaks

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

2 TL Sesamsaat
2 Gläser REWE Bio Kichererbsen
1 Bio-Orange
50 g ja! Soft-Aprikosen
1 ½ TL Currypulver
7 EL Olivenöl
Salz
1 Bio-Zitrone
1 TL Ahornsirup
1 rote Peperoni
1 Knoblauchzehe
10 Stiele glatte Petersilie
2 Stiele Dill
2 Stiele Minze
2 große Auberginen
2 EL Rapsöl
Pfeffer

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu Springen beginnt, dann abkühlen lassen. Inzwischen die Kichererbsen abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Die Orange waschen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Kichererbsen mit Orangenschale, 100 ml -saft, Aprikosen, Currypulver, 4 EL Olivenöl und 50 ml Wasser fein pürieren. Mit Salz abschmecken. In einer Schale mit Sesam bestreut servieren.

2. Die Zitrone waschen, Schale fein abreiben und 3 EL Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Ahornsirup und etwas Salz in einer Schüssel verrühren. 3 EL Olivenöl zugeben. Peperoni putzen und entkernen, Knoblauch pellen. Beides fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Alles mit der Zitronensauce mischen und mit Salz abschmecken.

3. Auberginen waschen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und von beiden Seiten mit 2 EL Rapsöl bepinseln. Die Auberginen auf dem Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen.

4. Die Auberginen nach dem Grillen pfeffern, auf eine Platte legen und die Kräutermischung darüber verteilen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 422 kcal
Kohlenhydrate: 43 g
Eiweiß: 11,4 g, Fett: 25 g

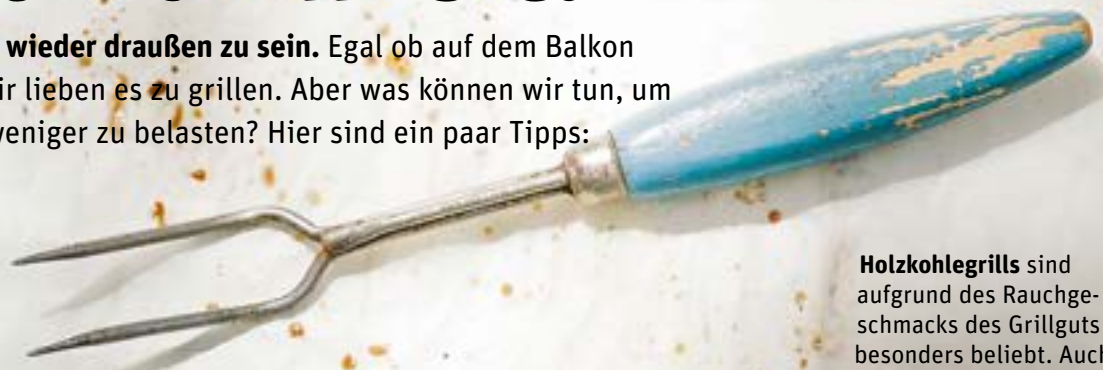
9/10
ErnährWert

Currypulver kann unterschiedlich scharf sein. Wähle die Sorte, die dir am besten schmeckt.

Der Grill ist noch an und du hast Lust auf was Süßes? Hier findest du das passende Rezept: rewe.de/desserts-vom-grill

Endlich **Grillzeit!**

Es ist richtig schön, wieder draußen zu sein. Egal ob auf dem Balkon oder im Garten – wir lieben es zu grillen. Aber was können wir tun, um dabei die Umwelt weniger zu belasten? Hier sind ein paar Tipps:



Gas- und Elektrogrills sind die Geräte, mit denen du am umweltfreundlichsten grillst. Es entstehen kaum Emissionen beim Vorheizen. Die Temperatur lässt sich einfach regulieren und der Grill sofort ausschalten, sobald das letzte Grillgut fertig ist.

Holzkohlegrills sind aufgrund des Rauchgeschmacks des Grillguts besonders beliebt. Auch der geringere Anschaffungspreis und die Mobilität sprechen dafür. Wegen der Rauchentwicklung sind sie aber weniger umweltfreundlich. Wenn du bei der Wahl von Kohle und Anzünder unsere Tipps beachtest, kannst du die Umweltbelastung in Grenzen halten.

Holzkohle wird nicht immer nachhaltig und fair hergestellt. Beim Kauf solltest du auf zertifizierte Produkte wie FSC, Naturland oder PEFC achten. Sie gewährleisten, dass das verwendete Holz aus nachhaltiger Waldwirtschaft stammt. Das TÜV-Prüfzeichen DIN EN 1860-2 stellt sicher, dass kein Pech, Erdöl oder Kunststoffe enthalten sind.

Grillschalen sollten wiederverwendbar sein. Bevorzuge Formen aus Keramik, Edelstahl oder Gusseisen. Diese kannst du auch in deinem Ofen benutzen. So vermeidest du Müll und schonst gleichzeitig deinen Geldbeutel.

Grillbriketts benötigen mehr Zeit, um durchzuglühen, haben aber eine längere Brenndauer als Holzkohle. Achte auch hier beim Kauf auf die Prüfzeichen!

Grillanzünder aus natürlichem Material wie Holz, Wachs oder einfach Pappe sind deutlich umweltfreundlicher als etwa Brennspiritus. Damit lässt sich auch die Rauchentwicklung reduzieren. Besonders einfach geht das Anzünden der Holzkohle mit einem sogenannten Anzündkamin.

Holzkohleasche sollte nach dem Grillen vollständig auskühlen und dann erst im Restmüll entsorgt werden. Den abgekühlten Grillrost kannst du ganz einfach ohne Reinigungsmittel reinigen, indem du stattdessen eine Drahtbürste verwendest.

Gemüse statt Fleisch zu grillen ist gut für deine Gesundheit und die Umwelt. Und das auch schon, wenn du einfach mal die Hälfte vom Fleisch durch saisonales Gemüse ersetzt. Damit schonst du natürliche Ressourcen und reduzierst den Ausstoß von CO_2 und Methan.

Kleine Küchen-**Gärtnerei**

Leere Getränkekartons müssen nicht immer gleich in den Müll. Da sie wasserdicht sind, lassen sie sich ganz einfach zu hübschen Übertöpfen und Pflanzgefäßen umfunktionieren.

Die fertigen Kartons kannst du z. B. einfach mit Garn umwickeln. Bunter wird's, wenn deine Kinder sie bemalen dürfen.

Und so geht's:

Bevor du leere Tetra Paks weiterverarbeitest, solltest du sie gründlich mit Wasser ausspülen. Erst dann schneidest du den oberen Teil des Kartons ab – so kannst du die bedruckte Papierlage abziehen.

Wie das genau funktioniert, siehst du auf **rewe.de/basteln-milchtueten**

Fertig gebastelt? Die Tetra Paks machen sich super als Übertöpfe für Kräuter und Blumen. Oder du nutzt sie, um direkt Kresse o. Ä. darin auszusäen. Am besten geeignet sind Gartenkresse-, Radieschen- oder Rettichsamen, aber auch Rote Bete. Diese Pflänzchen wachsen besonders schnell – und du kannst sie dir über deinen Salat streuen.

Fülle dafür etwas Aussaaterde in die leeren Töpfe und bestreue sie mit den Samen. Bedecke sie dann mit einer dünnen Schicht Erde und gieße sie vorsichtig an. Die Erde solltest du immer feucht halten, aber nicht zu stark gießen! Sonst bildet sich Staunässe, was die Wurzeln nicht so gern mögen. Schon nach etwa 1 ½ Wochen kannst du die Pflänzchen ernten.

In der Nebenrolle: Grill-Salate!

Starker Auftritt: Was wäre dein Steak ohne den passenden Salat auf dem Teller? Nur das halbe Vergnügen … Deshalb haben wir 4 Varianten für dich.

Wer will beim Grillen schon auf Kartoffelsalat verzichten? Gurke und Zuckerschoten sorgen für Biss.

Kartoffel-Gurken-Salat

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

500 g junge, kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
300 g Zuckerschoten
1 REWE Bio Gurke
4 Stiele Dill
6–8 EL natives Olivenöl
2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
1 REWE Bio Zitrone

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ungeschält etwa 20–25 Minuten gar kochen. Zuckerschoten waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und in sehr kaltem Wasser abschrecken. Gurke waschen, längs halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Dillspitzen grob hacken.

2. Die gekochten Kartoffeln je nach Größe quer halbieren oder dritteln und zusammen mit den Zuckerschoten und den Gurkenscheiben in eine große Schüssel geben.

3. Dressing aus Olivenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer anrühren. Zitronenschale dazureiben, dann Zitrone halbieren, 1–2 EL Saft auspressen, dazugeben und gut mit dem Salat vermischen. Mit Dill bestreut servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 321 kcal
Kohlenhydrate: 35,9 g
Eiweiß: 6,07 g, Fett: 17,9 g

7/10 ErnährWert

Paprika-Reis-Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

150 g REWE Beste Wahl Langkornreis mit Wildreis
4 rote Spitzpaprika
1 rote Zwiebel
1 rote Peperoni
15 g Minze
15 g Petersilie
1 große Tomate
5 EL Olivenöl
2 EL REWE Bio Apfelessig
Salz, Pfeffer
200 g Feta

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe

1. Den Reis nach Packungsanweisung gar kochen, dann abgießen und vollständig abkühlen lassen.

2. Inzwischen Paprika waschen, putzen, entkernen, halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Peperoni waschen, putzen und fein würfeln. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

3. Für das Dressing Tomate waschen und auf einer Reibe so reiben, dass nur noch die Haut übrig bleibt. Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer unterrühren. Paprika, Zwiebel, Peperoni, Reis und die Hälfte der Kräuter untermischen. Feta zerkrümeln und unterheben. Mit restlichen Kräutern bestreut servieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 440 kcal
Kohlenhydrate: 44,9 g
Eiweiß: 12,8 g, Fett: 24,3 g

5/10 **ErnährWert**

Geriebene Tomate macht das Dressing fruchtig, Minze sorgt für einen kleinen Frischekick.

Den Salat solltest du bis zum Verzehr kühl stellen: Bei warmem Wetter werden Erdbeeren und Spinat schnell welk.

Spargel-Nudel-Salat

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

200 g Spiralnudeln
500 g grüner Spargel
400 g Erdbeeren
100 g Baby-Blattspinat
2 EL Sonnenblumenöl
3 EL Olivenöl
3 EL Heller Balsamico Essig
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer
50 g Parmesan

DAZU BRAUCHT MAN:

Sparschäler

1. Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen und abseihen. In der Zwischenzeit Spargel waschen, putzen und etwa 2–3 cm von den unteren, trockenen Enden abschneiden. Spargel schräg in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Spinat waschen und ebenfalls putzen.

2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin ca. 3–5 Minuten anbraten, dann herausnehmen.

3. In einer Schüssel Nudeln, gebratene Spargelstücke, Erdbeeren und Spinat mischen. Dressing aus Olivenöl, Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, zum Salat geben und gut mischen. Parmesan mit einem Sparschäler in dünne Späne schneiden und über den Salat geben.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 413 kcal
Kohlenhydrate: 48 g
Eiweiß: 14,9 g, Fett: 18,6 g

8/10
ErnährWert

Orientalischer Möhren-Salat

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

2 Glas REWE Bio Kichererbsen (220 g)
6 EL Olivenöl
1 TL REWE Bio Currypulver
Salz
300 g Möhren
50 g getr. Datteln
3 Stiele glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone
1 Prise Kreuzkümmel
1 TL Ahornsirup
Pfeffer
½ Beet Kresse (z. B. Radieschen-Kresse)

DAZU BRAUCHT MAN:
Sparschäler

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen und abtupfen. Je trockener sie in den Ofen kommen, desto knuspriger werden sie. Dann in eine Schüssel geben und mit 3 EL Olivenöl, Currypulver und etwas Salz mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 25–30 Minuten im Ofen backen.

2. In der Zwischenzeit Möhren schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Mit ½ TL Salz mischen, dabei leicht kneten. Die Datteln fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

3. 2 EL Zitronensaft auspressen. Mit 3 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Ahornsirup und etwas Pfeffer mischen. Gehackte Petersilie dazugeben. Alles gut mischen und das Dressing über die Karotten geben. Kichererbsen kurz vor dem Servieren dazugeben und noch mal mischen. Kresse bzw. Sprossen abschneiden und über dem Salat verteilen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 359 kcal
Kohlenhydrate: 43,4 g
Eiweiß: 9,05 g, Fett: 18,9 g

7/10
ErnährWert

Unser Tipp

Durch das leichte Kneten werden die Möhrenstreifen zarter und können das Dressing besser aufnehmen.

Ab ins Glas!

Ein perfekter Abschluss: Wir haben köstliche Cremes und frische Beeren in Gläser geschichtet. Einfach, lecker – und das Beste: Die Desserts lassen sich auch im Garten auslöffeln.

„Trifle“ bedeutet „Kleinigkeit“: Damit ist aber lediglich die einfache Zubereitung gemeint – der Geschmack des Desserts ist nämlich großartig!

Himbeer-Trifle

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

20 g Vanillepuddingpulver
30 g Zucker
250 ml Milch
200 g Mascarpone
10 ja! Löffelbiskuits
100 ml REWE Beste Wahl Fair Trade Orangensaft
250 g Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren)

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät

1. Puddingpulver, 20 g Zucker und 50 ml Milch glatt rühren. Restliche Milch vorsichtig aufkochen, Vanillemischung einrühren und unter Rühren erneut aufkochen. Pudding in eine Schüssel umfüllen und mit 10 g Zucker gleichmäßig bestreuen. Vollständig abkühlen lassen (Kühlschrank). Pudding glatt rühren, dann die Mascarpone nach und nach gründlich unterrühren.

2. Löffelbiskuits grob hacken, die Hälfte auf 4 Gläser verteilen. Mit der Hälfte des Orangensafts beträufeln. Die Hälfte der Creme in die Gläser füllen. Himbeeren verlesen, die Hälfte auf der Creme verteilen. Die übrigen Zutaten ebenso darüberschichten. Bis zum Servieren kalt stellen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 394 kcal
Kohlenhydrate: 37,9 g
Eiweiß: 7,43 g, Fett: 23,9 g

4/10
ErnährWert

Cheesecake im Glas

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde

Für 4 Personen

120 g REWE Bio Hafer Cookies
50 g Butter
1 Bio-Zitrone
1 Vanilleschote
200 g Doppelrahmfrischkäse
250 g Schmand
100 g Zucker
15 g Speisestärke
2 Eier
250 g Himbeeren
(ersatzweise TK-Himbeeren)
125 g Blaubeeren/Heidelbeeren

DAZU BRAUCHT MAN:

4 ofenfeste Gläser (290 ml)

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kekse zerbröseln. Butter schmelzen, mit den Bröseln vermengen und die Mischung auf dem Boden von 4 ofenfesten Gläsern (à 290 ml) verteilen.

2. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, 1 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark auskratzen. Frischkäse, Schmand, 80 g Zucker, Vanillemark, Stärke, Eier und Zitronensaft verrühren. Auf den Bröselboden füllen. Gläser in eine ofenfeste Form setzen und Wasser angießen, sodass die Gläser zur Hälfte im Wasser stehen. 30–40 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen.

3. Inzwischen die Beeren verlesen, die Hälfte der Himbeeren mit 20 g Zucker, Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft fein pürieren und ggf. durch ein Sieb streichen. Die Sauce und Beeren auf den Cheesecakes verteilen und servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 780 kcal
Kohlenhydrate: 55,8 g
Eiweiß: 14,4 g, Fett: 56,4 g

4/10
NährWert

Die kleinen Kuchen kannst du ganz entspannt am Vortag backen. Gekühlt schmecken sie sogar noch besser.

10FACH °P
REWE
auf Molkerei Produkte!*
Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf 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.
22770000000000282582
Gültig vom 30.05. bis 24.07.2022
PAPIERCOUPON NUTZEN
PAYBACK

Agar-Agar ist ein pflanzliches Geliermittel, das statt Gelatine für vegane Desserts verwendet wird. Du findest es im Regal bei den Backzutaten.

Kokos-Creme mit Beeren

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 1,5 Stunden

Für 4 Personen

1 Vanilleschote
1 Bio-Limette
200 ml REWE Bio + vegan Sojacreme Cuisine
400 ml REWE Bio Kokosmilch
90 g Zucker
1 TL Agar-Agar
250 g Heidelbeeren
100 g Waldfruchtkonfitüre ohne Stücke
50 g Sesam
2 TL Sonnenblumenöl

1. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Limette heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Vanillemark, Hälfte vom Limettenschalenabrieb, Sojacreme Cuisine, Kokosmilch und 40 g Zucker in einen Topf geben, unter Rühren Agar-Agar zugeben und aufkochen. Mindestens 2 Minuten köcheln.

2. Die Creme auf 4 Dessertgläser verteilen, mindestens 2 Stunden kühl stellen.

3. Inzwischen Heidelbeeren waschen. Konfitüre mit Limettensaft und 1–2 EL Wasser leicht erhitzen und glatt rühren. Heidelbeeren und Limettenabrieb untermischen.

4. Sesam in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten und beiseitestellen. 50 g Zucker karamellisieren, Sesam und Sonnenblumenöl zufügen. Masse auf Backpapier ½ cm dick verstreichen, abkühlen lassen und in kleine Stücke brechen.

5. Die Kokos-Creme mit der Heidelbeer-Sauce und dem Sesam-Krokant servieren.

LAKTOSEFREI GLUTENFREI VEGAN

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 567 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Eiweiß: 7 g, Fett: 36,2 g

5/10
ErnährWert

Unser Tipp

Süß trifft sauer: Wenn dir die Johannisbeeren zu säuerlich sind, kombiniere sie noch mit süßen Himbeeren oder Erdbeeren.

Holundermousse auf Johannisbeeren

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde

Für 4 Personen

500 g Johannisbeeren (ersatzweise TK-Waldfrüchte)
135 g Zucker
4 Blätter Gelatine
1 Limette
60 ml REWE Bio Holunderblütensiurp
300 g REWE Bio Joghurt mild
200 ml Schlagsahne
50 g weiße Schokolade
8 Blätter Minze

1. 400 g Johannisbeeren waschen und Rispen entfernen. Mit 125 g Zucker bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Sobald sie Saft gezogen haben, aufkochen und bei schwacher Hitze weich köcheln. Danach auskühlen lassen.

2. Die Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen.

3. Die Limette auspressen. Saft, Sirup und 10 g Zucker in einem kleinen Topf erhitzen, dann vom Herd ziehen. Gelatine ausdrücken, im heißen Sirup auflösen und unter den Joghurt rühren. Sahne steif schlagen, unterheben und alles in eine flache Schale füllen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

4. Kaltes Johannisbeerkompott auf vier Gläser verteilen. Dann die kalte Mousse mit zwei Löffeln zu Nocken formen und auf das Kompott geben.

5. Die Schokolade mit einem Sparschäler in Röllchen schneiden. Die Joghurtmousse mit den restlichen Beeren, der Schokolade und Minze dekorieren und servieren.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 542 kcal
Kohlenhydrate: 68,3 g
Eiweiß: 14,6 g, Fett: 22,9 g

2/10 ErnährWert

Unsere Klick-Stars

Was ist los bei Insta, TikTok & Co?
Einiges – und da im Social Web die besten Food-Trends entstehen, haben wir uns da mal genauer umgesehen …

Cremiger Ricotta
mit süßen Früchtchen

Ricotta auf Knusperbrot mit einem Beerenkompott als Topping. Wir lieben diesen Snack!

Ricotta-Toast mit Beeren

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

400 g gemischte Beeren (ersatzweise TK-Beeren)
50 g Zucker
1 EL REWE Bio Aceto Balsamico
50 g Butter
8 Scheiben REWE Feine Welt Brioche Francaise
250 g Ricotta

1. Beeren waschen, mit Zucker aufkochen und 4–5 Minuten köcheln. Mit Balsamico abschmecken.

2. Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Brioche-Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb rösten. Die Scheiben dann dick mit Ricotta bestreichen und die Beeren darauf verteilen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 503 kcal
Kohlenhydrate: 60,5 g
Eiweiß: 11,7 g, Fett: 24 g

3/10
ErnährWert

REWE findest du ab jetzt auch bei TikTok. Schau vorbei unter rewe_de und entdecke die aktuellen Food-Trends!

Seelenfutter

Haferflocken aus dem Ofen

Baked Oats mit Himbeeren

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

200 g Haferflocken
1 Prise Salz
250 ml REWE Bio + vegan Haferdrink
1 EL Vanillezucker
50 g REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse
400 g Himbeeren
300 g Soja-Joghurt

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Haferflocken mit Salz, Haferdrink und Vanillezucker verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

2. Walnüsse hacken, Himbeeren waschen und trocken tupfen. Die Walnüsse und die Hälfte der Himbeeren unter die Haferflocken heben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform (26 x 20 cm) füllen und 25 Minuten backen.

3. Baked Oats mit den restlichen Himbeeren bestreuen und mit dem Joghurt servieren.

LAKTOSEFREI VEGAN

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 445 kcal
Kohlenhydrate: 52,8 g
Eiweiß: 14,3 g, Fett: 21,1 g

9/10
ErnährWert

Unser Tipp

Geliebter Feta

mit Tomaten & Pasta

Wer Feta liebt, kommt an diesem Trend-Rezept nicht vorbei. Die gekochten Nudeln werden einfach untergemischt.

Baked-Feta-Pasta mit Tomaten

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 2 Personen

400 g Cocktailtomaten (rot)
1 Zwiebel (rot)
2 Knoblauchzehen
50 g REWE Bio Kalamata Oliven
200 g Feta
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ TL Zucker
2 TL getrockneter Oregano
200 g REWE Beste Wahl Spaghetti

DAZU BRAUCHT MAN:

Auflaufform

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Knoblauch schälen. Die Oliven abtropfen und in Ringe schneiden. Feta in eine große Auflaufform geben, Tomaten, Zwiebel, Oliven und Knoblauch darum verteilen. Olivenöl darüberträufeln und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. 20–25 Minuten backen.

3. Nach 15 Minuten Backzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Die Oreganoblättchen waschen und trocken schütteln.

4. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Knoblauch mit einer Gabel leicht zerdrücken. Spaghetthi abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Spaghetti in die Form geben und alles vermengen, dabei den Feta zerkleinern, ggf. etwas Nudelwasser untermischen und mit Pfeffer würzen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 861 kcal
Kohlenhydrate: 82,8 g
Eiweiß: 33 g, Fett: 45,1 g

5/10
ErnährWert

Noch mehr Trends gefällig? Auf **rewe.de/trends** findest du weitere coole Rezepte, für die wir uns im Social Web haben inspirieren lassen.

Asia Style

Lachs auf Basmatireis

Echte Fans setzen diese Lachs-Reis-Kombi häppchenweise auf Nori-Blätter – und snacken sie wie Sushi.

Salmon Rice Bowl

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

250 g ja! Basmatireis
Salz
400 g REWE Bio Lachsfilet
250 g Pak Choi
1 Spitzpaprika (rot)
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Sesamöl
4 EL Sojasauce (ggf. glutenfrei)
50 g Sushi-Ingwer
2 EL Sriracha-Mayonnaise

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

2. Lachs grob würfeln. Pak Choi waschen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

3. 1 EL Öl erhitzen, den Lachs rundum anbraten, mit 2 EL Sojasauce ablöschen und dann aus der Pfanne nehmen.

4. 1 EL Öl erhitzen und den Pak Choi anbraten, zusammenfallen lassen. Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Mit 2 EL Sojasauce ablöschen.

5. Den Reis in 4 Schalen geben. Lachs, Gemüse und Sushi-Ingwer darauf verteilen und mit Sriracha-Mayo und Sojasauce beträufeln.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 544 kcal
Kohlenhydrate: 63,5 g
Eiweiß: 27 g, Fett: 21 g

5/10
ErnährWert

Taco-Fieber

Die mexikanischen Fladen sind gerade voll im Trend. Kein Wunder bei der Vielfalt an Füllungen: Such dir eine aus – oder probier sie einfach alle!

Blumenkohl-Hack-Taco

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

¼ Blumenkohl
1 kleine Süßkartoffel (200 g)
3 EL Rapsöl
½ TL Currypulver
Salz
200 g Bio-Rinderhack
Pfeffer
200 g Kirschtomaten
4 Stiele Petersilie
16 kleine Taco-Fladen (oder 8 größere)
150 g REWE Bio Joghurt mild

1. Backofen auf 220 °C vorheizen. Blumenkohl putzen und in 2 cm kleine Röschen teilen, dicken Stiel schälen und würfeln. Süßkartoffel schälen und 2 cm groß würfeln. Alles mit 2 EL Öl, Currypulver und Salz in einer Schüssel mischen, auf ein Backblech geben und im Ofen 15 Minuten rösten.

2. Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin grobstückig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten putzen und vierteln, leicht salzen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken.

3. Gemüse aus dem Ofen nehmen. Ofentemperatur auf 100 °C reduzieren. Tacofladen zwischen zwei Tellern im Ofen 10 Minuten erwärmen. Gemüse unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Tacos mit der Hack-Gemüse-Mischung füllen. Joghurt in Klecksen darübergeben. Mit Tomaten und Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 463 kcal
Kohlenhydrate: 49,3 g
Eiweiß: 15,5 g, Fett: 23,8 g

8/10
ErnährWert

Du kannst auch gleich den ganzen Blumenkohl rösten und die Reste am nächsten Tag im Salat essen.

Garnelen-Radieschen-Taco

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

400 g REWE Bio Black Tiger Garnelen, roh, ohne Kopf
1 Bund Radieschen
Salz, Pfeffer
3 EL REWE Beste Wahl Apfelessig
4 EL Rapsöl
1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
1 rote Peperoni
1 TL edelsüßes Paprikapulver
16 kleine Taco-Fladen (oder 8 größere)

1. Die Garnelen in kaltem Wasser auftauen lassen. Inzwischen die Radieschen putzen, dabei kleine Radieschenblätter waschen und beiseitelegen. Die Radieschen in dünne Scheiben hobeln.

2. Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Radieschen mit Salz, Pfeffer, 2 EL Essig und 2 EL Öl mischen. Die Avocado längs vierteln, schälen und den Stein entfernen. Das Avocadofleisch in Spalten schneiden, mit 1 El Essig beträufeln und salzen. Knoblauch pellen. Peperoni in Ringe und Knoblauch in Scheiben schneiden.

3. Tacofladen zwischen zwei Tellern im Ofen 10 Minuten erwärmen. Inzwischen 2 EL Öl mit Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Garnelen schälen, trocken tupfen und unter das Paprikaöl mischen und salzen. In einer heißen Pfanne rundum hellbraun braten. Peperoni und Knoblauch mitbraten.

4. Die Tacos mit dem Radieschensalat, den Avocadospalten und Garnelen füllen. Mit den Radieschenblättern bestreut servieren.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 479 kcal
Kohlenhydrate: 38,3 g
Eiweiß: 22,6 g, Fett: 27,3 g

7/10 ErnährWert

Peperoni variieren im Schärfegrad. Probier ein Ministück davon, bevor du entscheidest, wie viel du verwendest.

Unser Tipp

Island Bay Sauvignon Blanc, Neuseeland
Die exotisch-fruchtigen Aromen mit einer milden Säure stehen für die Fülle von neuseeländischem Weingenuss! Dieser Sauvignon Blanc passt perfekt zu Garnelen.

Pulled Pilz-Tacos

Die „zerzupften" Pilze sind eine tolle Fleischalternative und überzeugen jeden, der sie probiert.

Zubereitungszeit:
55 Minuten

Für 4 Personen

500 g Austernpilze
½ REWE Bio Gurke
4 Frühlingszwiebeln
1 Bio-Limette
8 EL REWE Bio Tomatenketchup
3 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
3–5 Spritzer Tabasco
Salz
10 Stiele Koriandergrün
16 kleine Taco-Fladen (oder 8 größere)

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Pilze auf ein Backblech mit Backpapier geben und 30 Minuten im Ofen rösten. Gurke waschen, längs vierteln und das weiche Innere abschneiden. Restliche Gurke in 5 cm lange Stücke, dann längs in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Ringe schneiden.

2. Pilze aus dem Ofen nehmen, lauwarm abkühlen lassen. Temperatur auf 100 °C reduzieren. ¾ der Limette in Spalten schneiden, Rest auspressen. Ketchup und Sojasauce mischen, mit Tabasco, Salz und Limettensaft abschmecken. Korianderblättchen abzupfen.

3. Die Tacofladen zwischen zwei Tellern im Ofen 10 Minuten erwärmen. Die Pilze mit zwei Gabeln auf dem Blech fein zerzupfen.

4. Die Tacos mit Pilzen, Gurke und Zwiebeln füllen und mit der Sauce beträufeln. Mit Korianderblättchen bestreuen und mit den Limettenspalten servieren.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 310 kcal
Kohlenhydrate: 51,7 g
Eiweiß: 8,7 g, Fett: 10,2 g

7/10
ErnährWert

Lust auf ein TexMex-Dessert? Eine süße Taco-Variante findest du unter **rewe.de/suesser-taco**

Unser Tipp

Hähnchen-Taco

Schokolade zum Hähnchen? Sie ist eine typische Zutat in mexikanischen Saucen. Wir haben diese Variante für euch ausprobiert.

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
320 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
Salz
3 EL Rapsöl
1 TL Zucker
1 Dose REWE Beste Wahl stückige Tomaten
Chiliflocken
1 TL getrockneter Oregano
2 rote Zwiebeln
10 Stiele Koriander
1 Bio-Limette
100 g Feta
20 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
8 größere Taco-Fladen (oder 16 kleinere)

1. Zwiebel pellen und würfeln. Hähnchenfleisch abwaschen, trocknen und 2 cm groß würfeln. Salzen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl hellbraun braten. Aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben und die Zwiebel darin andünsten. Zucker kurz mitdünsten. Die Tomaten und 50 ml Wasser zugeben. Mit Salz, Chiliflocken und Oregano würzen, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 15 Minuten köcheln.

2. Inzwischen den Backofen auf 100 °C vorheizen. Rote Zwiebeln pellen und in dünne Ringe hobeln, leicht salzen und mit den Fingern etwas kneten. Korianderblättchen abzupfen, Stiele fein hacken. Limette in Spalten schneiden. Feta grob zerbröseln. Schokolade hacken.

3. Tacofladen zwischen zwei Tellern im Ofen 10 Minuten erwärmen. Schokolade in der Sauce schmelzen. Mit Salz und Chili abschmecken, Hähnchenwürfel und Koriandersstiele untermischen und erwärmen.

4. Tacos mit Hähnchenragout, Zwiebeln, Feta und Koriander mittig belegen. Erst zwei Seiten der Fladen über die Füllung schlagen, dann die Fladen über der Füllung aufrollen. Nach Belieben vor dem Servieren mit einem Messer halbieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 498 kcal
Kohlenhydrate: 42,6 g
Eiweiß: 27,6 g, Fett: 24,8 g

3/10
ErnährWert

Taco-fladen

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

375 g REWE Bio Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
60 ml Öl

DAZU BRAUCHT MAN:

Nudelholz, feuchtes Tuch

1. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Öl und 160 ml warmes Wasser zugeben und mit einer Gabel unterrühren, bis sich alles vermischt hat. Dann zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

2. Ein sauberes Geschirrtuch leicht anfeuchten. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Teig in 16 Stücke teilen und zu Kugeln formen. 1 Kugel 15 cm groß ausrollen und in die heiße Pfanne legen. Von beiden Seiten hellbraun backen, dann in das feuchte Tuch einschlagen. Inzwischen weitere Fladen ausrollen und ebenso backen.

3. Die Taco-Fladen vollständig abkühlen lassen und luftdicht verpackt aufbewahren.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH VEGAN

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 451 kcal
Kohlenhydrate: 68,5 g
Eiweiß: 11,7 g, Fett: 15 g

6/10
ErnährWert

Brate die Fladen nur kurz in der Pfanne, sonst werden sie zu hart!

Löwensenf

WEIL DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN, EGAL WIE SCHARF DU ISST.

Es gibt viele Gründe, ihn zu lieben.
Löwensenf. Von mittel- bis extrascharf.

In teilnehmenden REWE Märkten verfügbar.

Halbzeit-Snack

Anpfiff für die kleine Pause: Ob auf dem Schulhof, Sportplatz oder am See – eine Stärkung kann man immer gut gebrauchen.

Diese kleinen Pizza-Happen lassen sich ganz einfach variieren: Probiere zum Beispiel Schinkenwürfel statt Oliven aus.

Mini-Pizzen

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 12 Personen

200 g Kirschtomaten
50 g REWE Bio Kalamata Oliven ohne Stein
400 g Pizzateig (Kühlregal)
100 g REWE Beste Wahl Pesto alla Genovese
100 g REWE Beste Wahl Gouda (gerieben)

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und halbieren. Oliven abtropfen und in Ringe schneiden.

2. Den Pizzateig entrollen und mit einem Ausstecher oder Glas 12 Kreise (10 cm Ø) ausstechen. Die Teigkreise mit Pesto bestreichen und mit Tomaten und Oliven belegen. Zum Schluss mit Käse bestreuen und 10–12 Minuten backen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 190 kcal
Kohlenhydrate: 16,1 g
Eiweiß: 4,93 g, Fett: 12 g

7/10 ErnährWert

Du möchtest sehen, wie man die Mini-Pizzen zubereitet? Das Video gibt's auf **rewe.de/mini-pizzen**

Statt der Spitzpaprika kannst du auch normale Paprika als Streifen auf das Brötchen geben.

Unser Tipp

Mozzarella-Sandwich

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

4 REWE Beste Wahl Ciabatta Brötchen
2 Spitzpaprika (rot)
100 g Rucola
250 g REWE Bio Mozzarella
70 g ja! Kräuter-Frischkäse
2 EL Aceto balsamico

1. Die Ciabatta-Brötchen nach Packungsanweisung aufbacken.

2. In der Zwischenzeit Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Brötchen waagerecht halbieren und mit Kräuter-Frischkäse bestreichen. Die unteren Brötchenhälften mit Rucola, Paprikaringen und Mozzarellascheiben belegen. Mit etwas Balsamicoessig beträufeln und die oberen Brötchenhälften daraufsetzen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 446 kcal
Kohlenhydrate: 50,2 g
Eiweiß: 20,6 g, Fett: 18,8 g

4/10
ErnährWert

Erbsen Stulle

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
150 g ja! Junge Erbsen (TK)
Salz
100 g Hüttenkäse
1 TL Olivenöl
Pfeffer
8 Scheiben Vollkornbrot
50 g Radieschen
½ Beet Kresse

DAZU BRAUCHT MAN:

Knoblauchpresse, Pürierstab

1. Knoblauch pellen, mit den Erbsen in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit Hüttenkäse und Olivenöl verrühren und alles grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Vollkornbrotscheiben mit dem Erbsen-Aufstrich bestreichen.

3. Die Radieschen waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf der Hälfte der Brotscheiben verteilen. Dann mit Kresse bestreuen und die restlichen Brotscheiben mit dem Erbsenaufstrich darauflegen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 270 kcal
Kohlenhydrate: 50,7 g
Eiweiß: 12,7 g, Fett: 3,66 g

7/10
ErnährWert

Nix für Erbsenzähler: Für diese Stulle werden die grünen Hülsenfrüchte püriert.

Hähnchen-Wrap

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

200 g Möhren
1 Apfel
1 Romana-Salatherz
320 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
150 g REWE Bio Naturjoghurt mild
1 TL Currypulver
1 Zitrone
4 REWE Beste Wahl Vollkorn Tortillas

DAZU BRAUCHT MAN:

Küchenreibe

1. Möhren schälen und raspeln. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls raspeln. Mit den Möhren vermengen. Die Salatblätter waschen und trocken schütteln.

2. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl erhitzen und die Streifen braten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Joghurt mit Curry, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Tortillas nach Packungsanweisung kurz erwärmen, dann mit der Currycreme bestreichen und mittig mit Salatblättern, Hähnchenstreifen sowie der Apfel-Möhren-Mischung belegen. Zu Wraps aufrollen und halbieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 397 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Eiweiß: 27,1 g, Fett: 9,61 g

4/10
ErnährWert

Als Sattmacher haben sich in den Wraps noch gebratene Hähnchenbruststreifen versteckt!

Deine Kinder verbringen ihre Freizeit am liebsten auf dem Fußballplatz? Dann informiert euch jetzt über die von REWE unterstützten Fußball-Camps auf **rewe.de/fußball-camps**

Pfanntastisch!

Keine Lust auf großen Abwasch? Dann haben wir genau das Richtige für dich: Denn für diese Rezepte kommt nur die Pfanne auf den Herd.

Kohlrabi-Hack-Pfanne

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
2 mittelgroße Kohlrabi
300 g festkochende Kartoffel
2 EL ja! Rapsöl
500 g gemischtes Hack
Salz, Pfeffer
400 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
1 Zitrone
4 Stiele krause Petersilie
100 ml ja! Sahne
¼ TL Cayennepfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:
große Pfanne, Sparschäler

1. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Kohlrabi schälen, holzige Stellen entfernen und in ca. 1½ cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. 1 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und mitbraten. Kohlrabi- und Kartoffelwürfel ebenfalls untermischen und kurz mitbraten. Salzen und pfeffern. Mit 400 ml Brühe ablöschen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, ggf. etwas Brühe nachgießen.

3. 1–2 EL Zitronensaft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Wenn das Gemüse gar ist, Sahne unterrühren und mit Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 511 kcal
Kohlenhydrate: 20,2 g
Eiweiß: 29,2 g, Fett: 35,5 g

4/10
ErnährWert

Wenn der große Hunger kommt: Hack, Kartoffeln und Kohlrabi werden ihn ganz schnell bändigen.

Tomaten-Tortellini-Pfanne

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g braune Champignons
4 EL Rapsöl
2 x 400 g ja! Dosentomaten fein gehackt
Salz, Pfeffer
1 TL getr. Oregano
2 EL Balsamico Essig
2 x 250 g ja! Tortellini Ricotta Spinat
1 Kugel ja! Mozzarella
4 Stiele Basilikum

DAZU BRAUCHT MAN:
große Pfanne

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, herausnehmen und beiseitestellen. Restliches Öl in die Pfanne geben, Champignons dazugeben und bei hoher Hitze anbraten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Tomaten aus der Dose und 200 ml Wasser unterrühren und zum Köcheln bringen. Die Sauce kräftig mit Salz, Pfeffer, Oregano und Balsamicoessig würzen.

3. Die Tortellini untermischen und die Sauce aufkochen, dann die Hitze etwas reduzieren. Tortellini zugedeckt 5 Minuten erhitzen. Mozzarella in Stücke zupfen, auf der Sauce verteilen und zugedeckt 5 Minuten bei milder Hitze schmelzen lassen. Mit frischen Basilikumblättern bestreut servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 605 kcal
Kohlenhydrate: 79,7 g
Eiweiß: 23,8 g, Fett: 22 g

4/10
ErnährWert

Italienisch für Ungeduldige: Diese Pasta steht ganz „presto“ auf dem Tisch.

Wie die Tomaten-Tortellini-Pfanne zubereitet wird, kannst du dir auf rewe.de/tortellini-pfanne ansehen.

Unser Tipp

Asia-Nudelpfanne

Knackig und leicht scharf – so kennt man Radieschen. Hier sind sie mal leicht gegart und mit Sojasauce würzig abgeschmeckt.

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ rote Chilischote
400 g Zuckerschoten
1 Bund Radieschen
2 EL Rapsöl
2–4 EL Sojasauce
250 ml Gemüsebrühe
1 Pkg. ja! Faden Frischeinudeln
2 Eier
100 g ja! Erdnüsse

DAZU BRAUCHT MAN:
große Pfanne

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili putzen, je nach Schärfegrad ggf. Kerne entfernen. Schote in dünne Ringe schneiden. Zuckerschoten und Radieschen waschen und putzen. Radieschen mit einem kleinen Schneidebrett auf die Arbeitsfläche drücken, bis sie leicht aufplatzen.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Zuckerschoten und Radieschen kurz mitdünsten. 2 EL Sojasauce und die Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und alles 3–5 Minuten garen.

3. Die Nudeln hinzufügen und 3 Minuten mitgaren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Danach vom Herd nehmen.

4. Eier mit ½ EL Sojasauce verquirlen und über das heiße Gemüse geben, stocken lassen, dabei umrühren und Eiermasse grob zerteilen. Mit Sojasauce abschmecken und mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 784 kcal
Kohlenhydrate: 108 g
Eiweiß: 34,5 g, Fett: 26,1 g

6/10
ErnährWert

Glückwunsch!

Unsere Eigenmarke **ja!** feiert Geburtstag. Seit 40 Jahren begeistert uns **ja!** mit super Qualität zu günstigen Preisen. Erfahre mehr auf **ja.rewe.de**

Hähnchen-Reis-Pfanne

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

50 g ja! Mandeln
1 rote Zwiebel
2 Karotten
2 Frühlingszwiebeln
2 x 320 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
3 EL Rapsöl
200 g ja! Jasmin-Reis
450 ml Hühnerbrühe (ggf. glutenfrei)
Salz, Pfeffer
100 g TK-Erbsen
1 Zitrone
½ TL Paprikapulver
250 g ja! Zaziki

DAZU BRAUCHT MAN:
große Pfanne

1. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und beiseitestellen.

2. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden.

3. Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Hähnchenstücke darin anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

4. Zwiebel, Karotten und Reis in derselben Pfanne mit 1 EL Öl andünsten, mit Brühe aufgießen, salzen, pfeffern und mit einem Deckel bedecken.

5. Etwa 10 Minuten bei geringer Hitze garen lassen, Erbsen und die Hälfte der Frühlingszwiebeln hinzufügen, aufkochen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Gebratenes Hähnchenfleisch dazugeben. 1–2 EL Zitronensaft auspressen. Reispfanne mit Paprikapulver, etwas Zitronensaft und Salz abschmecken und mit restlichen Frühlingszwiebeln und den gerösteten Mandeln bestreuen. Mit Zaziki servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 673 kcal
Kohlenhydrate: 57,2 g
Eiweiß: 57,8 g, Fett: 24,6 g

GLUTENFREI

6/10 ErnährWert

Unser Tipp

Hähnchen, Reis und Gemüse garen gemeinsam in der Pfanne – so einfach kann Kochen sein.

Als Karin Lang ihren zukünftigen Mann Gerrit kennenlernte, ahnte sie noch nicht, wie fest man an so einer Imkerfamilie kleben bleiben kann. Gerrit war damals schon längst von der Imker-Leidenschaft seines Vaters angesteckt worden. Und auch Karin verliebte sich – außer in ihren Gerrit – ganz schnell in die Bienen und deren emsiges Treiben. „Wenn man einmal am Bienenstock steht, das Summen hört und die Waben in die Hand nimmt, kann man sich diesem Naturerlebnis einfach nicht mehr entziehen!“ Was lag also näher, als die Gründung einer gemeinsamen Imkerei? Mit Hilfe weiterer Imker:innen erzeugen Karin und Gerrit Lang heute in ganz Deutschland Honig in Naturland Öko-Qualität. Dieser wird in ihrer Imkerei abgefüllt und landet als REWE Bio Deutscher Blütenhonig in unseren Regalen.

Natürlich erzeugen nicht die Langs den Honig – das erledigen deren 5000 Bienenvölker. Aber wie machen die Bienen das eigentlich und wie kommt der Honig in die Gläser?

Sobald es im Frühling wärmer wird, fliegen die Bienen aus ihren Stöcken und werden vom Duft der ersten Blüten magisch angezogen. Jetzt ist die sogenannte Arbeitsbiene unterwegs. Sie hat den Auftrag, Nektar zu sammeln. Da er viel Zucker enthält, ist er süß und klebrig. Die Biene saugt ihn mit ihrem Rüssel aus den Blüten und sammelt ihn in ihrem Honigmagen, bis er randvoll ist. Danach fliegt sie zurück zum Bienenstock – noch unterwegs wird der Nektar im Bienenkörper mit Enzymen angereichert. Dadurch beginnt die Reifung zum Honig. Am Bienenstock herrscht reges Treiben: Die Arbeitsbienen übergeben hier den Honig an die Bienen, die im Bienenstock geblieben sind. Sie werden deshalb Stockbienen genannt. Sie sorgen mit schnellen Bewegungen dafür, dass Wasser aus dem Honig verdunstet und dieser dickflüssiger wird – fertig ist das süße Gold. Der Honig wird dann in den Waben – der Vorratskammer der Bienen – eingelagert, welche mit Wachs verschlossen werden.

Gerrit Lang hat schon seit seiner Kindheit mit Bienen zu tun. Heute führt er mit seiner Frau Karin die Sonnentracht-Imkerei – und ist immer noch begeistert von den fleißigen Mitarbeiterinnen.

Der Zauber der **Bienen**

„Honig ist 'ne klebrige Sache!“ Wer einmal damit in Berührung gekommen ist, der bleibt einfach daran hängen – so wie Gerrit Lang und seine Frau Karin. Sie **„ernten“** gemeinsam den Deutschen Blütenhonig für **REWE Bio.**

REWE Bio

Naturland

Für Karin Lang ist die Akazienblüte besonders spannend. Wenn das Wetter stimmt, kann ein Bienenvolk vom Nektar bis zu 50 Kilo Honig erzeugen.

Vom Nektarsammeln bis zum Verschließen der Waben vergehen nur wenige Tage. Die Imker:innen kontrollieren immer wieder, wie weit die Waben schon verschlossen sind. Daran können sie erkennen, wann der Honig geerntet werden kann. Dann entnehmen sie vorsichtig die Rahmen mit den Waben, um keine Biene zu verletzen. Sie bringen sie in

„Der Duft der Blüten zieht die Bienen magisch an"

die Imkerei, wo der Honig aus den Waben geschleudert wird. Danach werden noch kleine Verunreinigungen herausgefiltert – und schon kann der Honig abgefüllt werden.

Karin und Gerrit Lang betreiben eine Wanderimkerei. Ihre Bienenvölker bleiben nicht immer am selben Standort, sondern werden dorthin transportiert, wo nektarreiche Pflanzen blühen. Die Wanderschaft beginnt mit der Obstbaumblüte, darauf folgen Raps, Akazie und Linde. Manchmal entsteht dabei ein sortenreiner Honig, der fast nur aus dem Nektar einer Blütensorte besteht. Der hat dann je nach Blüte ganz besondere Aromen. Meistens blühen aber gleichzeitig noch andere Pflanzen wie Löwenzahn, Weiden und Wiesenblumen. Dann ist das Ergebnis ein Vielblütenhonig wie der, den die Langs für REWE Bio abfüllen. Durch die Vielfalt der Aromen schmeckt er besonders ausgewogen.

Den Bienen kann man natürlich nicht vorschreiben, welche Blüten sie anfliegen. Und auch nicht, dass sie für einen Biohonig nur Nektar aus biologisch angebauten Pflanzen ernten sollen. Deshalb stehen die Imker:innen immer mit den Land- und Forstwirten in Kontakt, in deren Gegend sie die Bienen bringen wollen. Auch konventionelle Betriebe verzichten dann während des Bienen-Besuchs auf das Ausbringen von Pflanzenschutzmitteln. Und vor dem Abfüllen des Honigs wird noch ganz genau kontrolliert, ob er Stoffe enthält, die nicht in einen Biohonig hineingehören. Honig ist ein sehr reines, unbehandeltes Lebensmittel, und vor allem der Biohonig unterliegt in Deutschland strengen Richtlinien.

Übrigens: Falls du dich fragst, ob du den Bienen den Honig wegisst – keine Sorge: Es wird nur der Honig geerntet, den die Bienen nicht sofort selbst benötigen. Gleichzeitig sorgen die Imker:innen dafür, dass die Bienen immer wieder zu Nahrungsquellen transportiert werden, und kümmern sich um deren Gesundheit und Wohlergehen.

Der Nektar der Akazienblüten ist die Basis für einen sehr milden und klaren Honig. Die Bienenvölker reisen in ihren Bienenstöcken den Blüten hinterher.

Unser Tipp

Beeren-Stars

In Szene gesetzt! Weil wir Erdbeeren einfach so sehr lieben, bekommen sie von uns einen Ehrenplatz: mitten auf Vanillecreme und sahniger Mascarpone.

Schokolade und Erdbeeren – kannst du da widerstehen?

Schoko-Erdbeerkuchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten

Für 9 Portionen

200 g REWE Beste Wahl Zartbitterschokolade
150 g Butter
130 g Zucker
4 REWE Bio Eier
1 Prise Salz
125 g Mehl
500 g Erdbeeren
½ Vanilleschote
150 g Schlagsahne
150 g ja! Schmand
Zitronenmelisse für die Deko

DAZU BRAUCHT MAN:

Handrührgerät, Backpapier, Brownieform

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit der Butter und 50 g Zucker über einem Wasserbad schmelzen, dann etwas abkühlen lassen. Die Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz und 50 g Zucker zu Eischnee steif schlagen. Eigelbe und Mehl unter die Schokobutter rühren. Danach den Eischnee vorsichtig unterheben.

2. Eine Brownieform (30 x 26 cm) oder eine kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und 25–30 Minuten backen. Der Kuchen sollte innen noch leicht feucht, aber nicht flüssig sein. Abkühlen lassen.

3. Währenddessen die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Vanilleschote aufschneiden und auskratzen. Die Sahne mit restlichem Zucker und Vanillemark steif schlagen und unter den Schmand rühren.

4. Die Schmand-Sahne auf dem abgekühlten Schokoladenboden verstreichen, mit den Erdbeerhälften belegen und mit der Zitronenmelisse garnieren.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 500 kcal
Kohlenhydrate: 42,9 g
Eiweiß: 7,74 g, Fett: 33,9 g

4/10
ErnährWert

Ricotta-Erdbeerkuchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 5:30 Stunden

Für 12 Portionen

1 REWE Bio Limette
750 g Erdbeeren
80 g Speisestärke
1 Vanilleschote
500 g Magerquark
500 g Ricotta
6 REWE Bio Eier
150 g Zucker
1 Prise Salz
2 EL Puderzucker
1 Zweig Rosmarin

DAZU BRAUCHT MAN: Zestenreißer, Zitruspresse, Handmixer, Springform (24 cm Durchmesser), Pürierstab

1. Limette waschen, die Schale in Zesten reißen und Saft auspressen. 200 g Erdbeeren waschen, putzen, abtrocknen und würfeln. Die Erdbeerwürfel mit 20 g Stärke mischen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen.

2. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Quark, Ricotta und Eier mit dem Handmixer glatt rühren. Limettensaft, Vanillemark, Zucker, die restliche Stärke und 1 Prise Salz unterrühren. Dann die Erdbeerwürfel vorsichtig unterheben.

3. Eine Springform (24 cm) mit Backpapier auslegen. Die Masse in die Form geben und ca. 50 Minuten backen, ggf. abdecken.

4. Den Ricotta-Kuchen 20 Minuten im geschlossenen Backofen abkühlen lassen, dann 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen und anschließend für mindestens 3 Stunden kalt stellen.

5. Währenddessen die restlichen Erdbeeren waschen und abtrocknen. ⅔ der Beeren halbieren oder vierteln. Vom Rest das Grün entfernen und mit Puderzucker pürieren. Die Rosmarinnadeln sehr fein hacken und mit den Erdbeerstücken mischen.

6. Kuchen mit Erdbeersauce, Erdbeerstücken und Limettenzeste garniert servieren.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 245 kcal
Kohlenhydrate: 28,8 g
Eiweiß: 13,3 g, Fett: 8,34 g

3/10
ErnährWert

Hier haben sich auch in der Ricottamasse einige Erdbeeren versteckt: Sie machen den Kuchen noch saftiger.

Erdbeeren in allen Variationen
Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und lass dich von vielen weiteren Rezepten inspirieren!

Der Teig für die Rolle ist ganz schnell gebacken. Und für die Füllung kannst du je nach Saison auch andere Früchte wählen.

Erdbeer-Biskuit-Rolle

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 10 Portionen

60 g ja! Weizenmehl
45 g Speisestärke
2 TL Backpulver
135 g Zucker
1 Prise Salz
3 REWE Bio Eier
750 g Erdbeeren
350 ml Schlagsahne
1 Päckchen Sahnesteif
400 g Magerquark
150 g Mascarpone
2 Päckchen REWE Bio Bourbon Vanillezucker
4 EL Erdbeerkonfitüre ohne Stücke
50 g gehackte Pistazien

DAZU BRAUCHT MAN: **Handrührgerät, Backpapier, Küchentuch**

1. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. 90 g Zucker, 1 Prise Salz und Eier mit dem Handmixer mindestens 8 Minuten hell-cremig aufschlagen. Trockene Zutaten portionsweise auf die Mischung sieben und zügig unterheben.

2. Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, dann die Biskuitmasse darauf verstreichen und im unteren Drittel des Backofens 8–10 Minuten hellgelb backen.

3. Ein sauberes Küchenhandtuch mit 1 EL Zucker bestreuen. Biskuit mit dem Backpapier vom Blech nehmen und auf das Tuch stürzen. Das Backpapier mit etwas kaltem Wasser bestreichen, kurz warten und das Papier vorsichtig abziehen. Biskuit sofort (noch warm!) mit dem Geschirrtuch von der langen Seite aufrollen und auskühlen lassen.

4. Erdbeeren waschen und putzen. 200 g klein würfeln, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Quark, Mascarpone, Vanillezucker und den restlichen Zucker gründlich verrühren. Die Sahne unterheben.

5. Biskuit entrollen, erst mit Konfitüre, dann mit ⅔ der Creme bestreichen, zu den Seiten jeweils 2 cm Rand lassen. Die Erdbeerwürfel und die Hälfte der Pistazien darauf verteilen. Aufrollen, mit der Nahtseite nach unten legen und mit der restlichen Creme bestreichen.

6. Die Rolle mit den dünnen Erdbeerscheiben und den restlichen Pistazien dekorieren und bis zum Verzehr kalt stellen.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 387 kcal
Kohlenhydrate: 36,7 g
Eiweiß: 11,4 g, Fett: 21,9 g

4/10
ErnährWert

Erdbeer-tarte

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 8 Portionen

100 g gemahlene Mandeln
200 g Weizenmehl Type 405
1 Prise Salz
130 g Zucker
130 g Margarine (kalt)
60 g Mandelblättchen
750 g Erdbeeren
4 EL Erdbeerkonfitüre
1 Päckchen Vanille-puddingpulver
400 ml REWE Bio + vegan Sojadrink

DAZU BRAUCHT MAN: **Handrührgerät, Tarteform mit Hebeboden, Nudelholz, Backpapier, Hülsenfrüchte zum Blindbacken**

1. Gemahlene Mandeln, Mehl, Salz und 80 g Zucker mischen. Butter in kleine Stücke schneiden. Erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Mürbeteig kneten. Teig flach drücken und 20 Minuten abgedeckt kalt stellen.

2. Inzwischen eine Tarteform mit Hebeboden (23 x 23 cm) sehr gut fetten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche – etwas größer als die Tarteform – ausrollen (falls der Teig zu stark klebt, zwischen Backpapier rollen) und in die Form legen. Einen Rand hochziehen und leicht andrücken. 30 g Mandelblättchen auf dem Tarteboden verteilen, andrücken und mit Backpapier abdecken. Dann die Hülsenfrüchte darauf verteilen und den Boden ca. 25 Minuten backen, bis die Mandelblättchen leicht gebräunt sind. Danach den Boden auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

3. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Den Tarteboden dünn mit Erdbeerkonfitüre bestreichen. Die restlichen Mandelblättchen in einer fettfreien Pfanne rösten.

4. Den Vanillepudding nach Packungsanweisung mit dem Sojadrink und 50 g Zucker zubereiten. 5 Minuten abkühlen lassen, dann auf dem Teigboden glatt streichen, die Erdbeeren darüber verteilen und 45 Minuten abkühlen lassen. Die gerösteten Mandelblättchen darauf-streuen und servieren. Dazu passt vegane Schlagcreme.

LAKTOSEFREI VEGAN

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 485 kcal
Kohlenhydrate: 54,6 g
Eiweiß: 9,81 g, Fett: 26,2 g

6/10
ErnährWert

Gut vorbereitet: Den Mürbeteig und die Vanillecreme kannst du auch schon am Vortag zubereiten.

10FACH °P
REWE
auf Erdbeeren!*
Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf 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.
2277000000000401686
Gültig vom 30.05. bis 24.07.2022
PAPIERCOUPON NUTZEN
PAYBACK

Gurken-Gin-Bowle

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 8 Gläser

DAZU BRAUCHT MAN: Sparschäler, Bowle-Gefäß

½ REWE Bio Gurke waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. **4 Bio-Limetten** heiß abspülen und trocknen. Erst kräftig auf der Arbeitsfläche hin und her rollen, dann in Scheiben schneiden. **Blättchen von 1 Topf REWE Bio Basilikum** abzupfen.

Gurke, Limetten und Basilikumblättchen in ein Bowle-Gefäß oder eine Schüssel geben. Mit **320 ml Gin** aufgießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. **Eiswürfel** dazugeben, mit **gekühltem Dry Tonic Water** auffüllen und servieren.

Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 175 kcal
Kohlenhydrate: 15,3 g
Eiweiß: 0,31 g, Fett: 10,44 g

2/10
ErnährWert

Blueberry-Smash

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Gläser

DAZU BRAUCHT MAN: Cocktailshaker

3 REWE Bio Zitronen waschen. 1 Zitrone in dünne Scheiben schneiden. 2 Zitronen auspressen. **300 g frische Heidelbeeren** waschen. ⅔ der Heidelbeeren mit Zitronensaft und **2 EL REWE Beste Wahl Rohrohrzucker** in eine Schüssel geben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. **4 Rosmarinzweige** und **160 ml weißen Rum** untermischen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Die Beerenmischung und **Eiswürfel** mit den Zitronenscheiben in einen Krug (ca. 1,5 l) oder in 4 Gläser schichten. Zum Schluss mit **750 ml gekühltem Gingerbeer** aufgießen.

Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 225 kcal
Kohlenhydrate: 31,3 g
Eiweiß: 0,58 g, Fett: 0,55 g

2/10
ErnährWert

Für alle drei Rezepte gilt:
Glutenfrei · Laktosefrei · Vegan · Vegetarisch

Cool bleiben!

Wir haben die richtigen Drinks für deine Sommerparty: eine Gin-Bowle für diejenigen, die es etwas herber mögen, oder den Blueberry-Smasch für Frucht-Fans. Wer gern auf Alkohol verzichten möchte, der stößt mit Erdbeer-Minz-Eistee an.

Der Duft des alkoholfreien Eistees erfrischt dich schon, bevor du ihn trinkst.

Erdbeer-Minz-Eistee

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 80 Minuten

Für 4 Gläser

DAZU BRAUCHT MAN: Sieb

500 g Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. **2 Limetten** auspressen. Die Hälfte der Erdbeeren zusammen mit Limettensaft, **2 EL Zucker, 20 g Minze** und 400 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit **3 Teebeutel Früchtetee** mit **600 ml kochendem Wasser** übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Erdbeer-Minz-Saft durch ein Sieb gießen, dabei die Früchte leicht ausdrücken. Saft mit dem Tee mischen. Erst bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Einen Krug (ca. 1,5 l) oder 4 Gläser mit **500–600 g Eiswürfeln, 10 g Minze** und den übrigen Erdbeeren füllen, dann mit dem Eistee übergießen und servieren.

Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 61 kcal
Kohlenhydrate: 12,8 g
Eiweiß: 0,7 g, Fett: 0,5 g

2/10 ErnährWert

Du willst mehr?
Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und entdecke weitere erfrischende Getränke!

Weißes Gold

Hier kommt das Finale! Zum Ende der Spargelsaison haben wir für die letzten Stangen edle Partner gesucht: Burrata, Duroc Schinken, Salsiccia und Curry-Hollandaise. So bereiten wir dem Spargel einen würdigen Abschied.

Gebratener Spargel mit Burrata

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

2 kg weißer Spargel
1 Bio-Zitrone
Salz
2 Prisen Zucker
1 TL Butter
300 g REWE Feine Welt Italiens Backkunst Ciabatta
8 EL Olivenöl
1 Topf Basilikum
½ Topf Petersilie
1 TL körniger Senf
2 EL Balsamico Essig
Pfeffer
4 REWE Feine Welt Burrata (à 100 g Abtropfgewicht)

DAZU BRAUCHT MAN:
Spargelschäler, Mixer

1. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Spargel in einem großen Topf in Salzwasser mit 1 Prise Zucker, 2 EL Zitronensaft und Butter ca. 5 Minuten bissfest kochen. 50 ml vom Spargelwasser zurückbehalten.

2. Das Ciabatta-Brot nach Packungsanweisung aufbacken.

3. Spargel gut abtropfen lassen, schräg dritteln und in einer großen Pfanne in 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten braten.

4. 2 Stiele Basilikum zurücklegen, restliche Basilikumblätter und Petersilienblättchen hacken. Mit Spargelwasser, Senf, Balsamico, Pfeffer und etwas Salz in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. 6 EL Olivenöl nur kurz untermixen. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

5. Spargel mit Dressing mischen und mit je 1 Burrata-Kugel auf Tellern verteilen. Mit Basilikumblättern bestreuen, dazu das Ciabatta-Brot reichen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 825 kcal
Kohlenhydrate: 65,5 g
Eiweiß: 34 g, Fett: 49,2 g

7/10
ErnährWert

Die Burrata hat einen cremigen Kern und ergänzt perfekt den knackig gebratenen Spargel.

Spargel aus dem Ofen

Zubereitungszeit: 65 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

2 Eier
25 g Schnittlauch
1 TL REWE Beste Wahl Dijon-Senf
2 EL Fleischbrühe (ggf. glutenfrei)
80 ml Öl
1 TL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
24 Stangen weißer Spargel
1 Prise Zucker
180 g REWE Feine Welt Duroc Schinken
800 g Frühkartoffeln

DAZU BRAUCHT MAN:
Spargelschäler

1. Eier hart kochen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Eier schälen, Eiweiß vom Eigelb trennen. Eiweiß fein hacken. Eigelb mit Senf und Brühe verrühren. Öl nach und nach einrühren. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß und die Hälfte des Schnittlauchs unterrühren.

2. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargel in Salzwasser mit 1 Prise Zucker 10 Minuten garen, dann abtropfen lassen. Immer 3 Spargelstangen mit je einer Scheibe Schinken umwickeln. Die Spargelpäckchen auf einem gefetteten, tiefen Backblech nebeneinanderlegen und im Ofen ca. 15 Minuten garen.

3. Die Kartoffeln schälen, ggf. halbieren und in Salzwasser garen.

4. Spargel mit Kartoffeln und Sauce anrichten, mit übrigem Schnittlauch bestreuen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 555 kcal
Kohlenhydrate: 45 g
Eiweiß: 25,9 g, Fett: 31,2 g

5/10
ErnährWert

Noch nicht genug von Spargel?
Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und lass dich von weiteren leckeren Rezepten inspirieren!

Frühkartoffeln sind die ersten reifen Kartoffeln der Saison und werden bereits im Juni geerntet.

Spargelpasta mit Salsiccia

Mal was anderes: Die italienische Fenchelwurst bringt auch in Bällchenform würziges Aroma an die Pasta.

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

1 kg weißer Spargel
1 Bio-Zitrone
Salz
1 Prise Zucker
2 EL Butter
300 g REWE Feine Welt Salsiccia Classica
1 EL Weizenmehl Type 405
200 g REWE Bio Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
320 g Tagliatelle
60 g REWE Bio Rucola

DAZU BRAUCHT MAN:
Spargelschäler

1. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in 4 Teilstücke schneiden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Spargel in einem großen Topf in Salzwasser mit Zucker, 2 EL Zitronensaft und ½ EL Butter ca. 15 Minuten gar kochen. 100 ml Spargelwasser auffangen.

2. Salsiccia aus der Pelle herausdrücken und das Brät zu Bällchen formen. Für die Sauce 2 EL Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einstreuen und mit einem Schneebesen verrühren. Das aufgefangene Spargelwasser und Sahne angießen und gut verrühren. Salsiccia-Bällchen in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen die Tagliatelle nach Packungsanweisung kochen und abgießen. Dann mit dem Spargel unter die Sauce mischen. Mit Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Rucola waschen, trocken schütteln und über die Pasta geben.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 759 kcal
Kohlenhydrate: 67 g
Eiweiß: 33,7 g, Fett: 40,7 g

3/10
ErnährWert

Spargel mit Curry-Hollandaise

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

2 kg weißer Spargel
1 Bio-Zitrone
Salz
1 Prise Zucker
160 g Butter
2 Eier (M, Raumtemperatur)
Pfeffer
½ TL Currypulver
200 g Couscous
100 g REWE Beste Wahl Pistazien ohne Schale
50 g ja! Soft Datteln
2 EL Olivenöl
1 TL Dijon-Senf
½ TL Grenadine-Sirup

DAZU BRAUCHT MAN:
Spargelschäler, Pürierstab

1. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Spargel in einem großen Topf in Salzwasser mit 1 Prise Zucker, 2 EL Zitronensaft und 1 TL Butter ca. 15 Minuten gar kochen.

2. Für die Curry-Hollandaise 150 g Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und kurz aufkochen. Eier trennen. Eigelbe mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem hohen, engen Gefäß mit dem Pürierstab durchmixen, bis es schaumig wird. Currypulver und etwas von der flüssigen Butter zugeben und auf höchster Stufe pürieren, bis sich das Eigelb mit der Butter gut vermischt hat. Dann die restliche Butter ganz langsam untermixen.

3. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Pistazien und Datteln grob hacken. Olivenöl mit Senf, Sirup und restlichem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pistazien, Datteln und das Dressing mit Couscous vermischen.

4. Den Spargel mit Couscoussalat und Curry-Hollandaise servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 847 kcal
Kohlenhydrate: 70,3 g
Eiweiß: 24 g, Fett: 55,2 g

5/10
ErnährWert

Couscous besteht aus kleinen Grießteilchen, die durch Reibung zu Kügelchen zusammengefügt wurden.

10FACH °P
REWE
auf Spargel!*
Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf 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.
2277000000000445218
Gültig vom 30.05. bis 24.07.2022
PAPIERCOUPON NUTZEN
PAYBACK

Ein großes Herz für **Sport**

Arthur Sattler liebt, was er tut. Er ist REWE Kaufmann aus Leidenschaft und engagiert sich gleichzeitig für die Sportvereine seiner Region – mit fast noch mehr Leidenschaft und Begeisterung!

Meine Arbeit ist nicht nur ein Beruf. Sie macht einfach Spaß und ist ein sehr großer Teil meines Lebens!" Arthur Sattler ist REWE Kaufmann mit Leib und Seele. Aktuell hat er besonders viel zu tun, denn die Eröffnung seines dritten REWE Marktes steht vor der Tür.

Gestartet hat er 2013 als selbständiger REWE Kaufmann in Oberbayern – zunächst mit einem Markt in Ebersberg, dann kam der zweite in Kirchseeon dazu. Nun ist als dritter Ort Wasserburg an der Reihe. Alle drei Märkte liegen nah beieinander – ein großer Vorteil, denn so kann er schnell hin und her pendeln. Die Strecke kennt er wie seine Kaufmanns-Westentasche: Hier liegen seine Wurzeln und hier hat er auch seine Ausbildung gemacht. Dass ihm daher seine Region wichtig ist, versteht sich von selbst. „Wer sich als Kaufmann oder Kauffrau in der Region einbringt, hat es viel leichter. Regionalität ist heute der Schlüssel zum Erfolg!" Und so pflegt er nicht nur den Kontakt zu einheimischen Lieferanten, sondern auch zu seinen Kunden – den großen wie den kleinen.

Letztere sind auch mit ein Grund für die zweite Leidenschaft des Kaufmanns: die Sportvereine der Region. Da Arthur Sattler selbst Vater ist, liegt ihm vor allem der Kinder- und Jugendsport am Herzen, den er regelmäßig mit Geld- und Sachspenden wie z. B. neuen Trikots für die Jugendmannschaften unterstützt. Auch während der Corona-Pandemie war Arthur Sattler sehr aktiv: Der TSV 1877 Ebersberg e. V., mit dem seit vielen Jahren eine Kooperation besteht, wollte die pandemiemüden Kinder wieder für mehr Bewegung begeistern und gründete einen Kindersportclub. Dort können die Kinder auf spielerische Weise verschiedene Sportarten kennenlernen. Für Arthur Sattler war es selbstverständlich, den Verein bei der Gründung des Clubs zu unterstützen, indem er die jungen Mitglieder zum Beispiel mit passenden Outfits ausstattete. Inzwischen ist auch sein eigener Sohn dabei, weswegen man ihn heute häufig als Fan neben dem Spielfeld antrifft.

Neben dem Spaß an Sport und Bewegung ist für Arthur Sattler auch klar, dass Sportvereine eine große gesellschaftliche Verantwortung haben: „Vereine sind wichtig für den Erwerb sozialer Kompetenzen. Man lernt zu gewinnen genauso wie zu verlieren und im Team zu agieren. Auch ich habe viel in meinem Fußballverein gelernt – etwa Rücksicht zu nehmen und auch mal Frustration auszuhalten."

Trotz oder vielleicht gerade wegen der täglichen Herausforderungen in den Märkten träumt Arthur Sattler von einer zweiten Karriere, und zwar als Fußballtrainer für die Kinder und Jugendlichen in seinem Verein. Wenn er mit breitem Grinsen davon erzählt, besteht kein Zweifel daran, dass er diesen Traum eines Tages verwirklichen wird.

Eine Art von Trainer ist er als Kaufmann schon jetzt: Auch wenn man sich hier vor Ort – zwischen Gemüseabteilung und Tiefkühltruhe – nicht lautstark anfeuert, funktioniert die alltägliche Zusammenarbeit im Team einfach am besten. Dabei kommt es auf die gegenseitige Unterstützung aller Teammitglieder an: „Gerade während der Pandemie hat mein Team unglaublich gut zusammengehalten", erzählt Arthur Sattler stolz. Aber noch etwas anderes ist für ihn wichtig: Er möchte seinen Mitabeiter:innen die Möglichkeit geben, sich weiterzuentwickeln. Die beruflichen Perspektiven werden dabei gemeinsam erarbeitet.

Zusammen mit seinem Team wird Arthur Sattler auch dieses Jahr wieder die „Scheine für Vereine"-Aktion von REWE begleiten. Davon war er schon die letzten Male begeistert: „Das hat allen richtig was gebracht. Die Sportvereine können sich mit den Vereinscheinen genau das Equipment aussuchen, das sie gerade benötigen!"

„Sportvereine haben eine große gesellschaftliche Verantwortung!" Die Unterstützung dieser Vereine ist für den Kaufmann Arthur Sattler eine Investition in die Zukunft.

SOMMER, HITZE … UND KALTES EIS

Genau das brauchen wir jetzt – natürlich selbst gemacht! Auch sonst kosten wir den Sommer aus: mit süßen Tomaten, frischem Gartengemüse … Und den Grill schmeißen wir natürlich auch wieder an.

Das nächste „Deine Küche"-Magazin liegt ab dem 25. Juli in deinem REWE Markt.

Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Anne Lippert
Propstyling: Meike Stüber

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/16722-2111-1001

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C115061

DE-ÖKO-00 6

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** Svenja Kilzer **Projektleitung** Marion Heidegger **Leiter REWE Deine Küche** Bastian Tassew **Realisation & Koproduktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja Kilzer, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Marion Heidegger, Anne Lippert, Sofia Popovidi **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Online-Projektmanagement** Laura Fischer **Food-Fotografie** Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten **Propstyling** Claudia Neu, Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber **Foodstyling** Stephan Krauth, Anne Lippert, Tobias Rauschenberger, Lea Krommen **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.

Gemeinsam für unsere Sportvereine.

Alle Infos auf **rewe.de/scheinefürvereine**