

GRATIS!

01/2023 rewe.de/rezpte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Veganuary
Probier's mal aus!

Günstig genießen
Clever geplant

Pizza-Party
Allen schmeckt's

Zitrusfrüchte
Süße Erfrischung

40

Rezepte zum
Jahresstart

STAR DER
SAISON
Veggi-Wirsing,
Seite 20

Jetzt
wird's grün!

REWE
Dein Markt

Hier stehen dir alle Türen offen.

Ganz gleich, ob du eine **sichere Perspektive**, die **steile Karriere** oder einfach **Spaß im Job** suchst – auf einem der vielen Ausbildungswege kannst du bei uns echt was erreichen!

Bewirb dich jetzt: rewe.de/ausbildung



REWE
Dein Markt

Liebe Leserinnen & liebe Leser,

Zum Jahresstart nimmt sich jeder etwas anderes vor: Die einen freuen sich nach den Festtagen auf leichte Küche und Probieren's im Januar sogar vegan. Für die anderen muss ein Stück Fleisch auf den Teller. Egal was Eure Pläne sind, die Rezepte findet Ihr bei uns: Für den Veganuary (ab S. 8) gehen wir auf die Almhütte. Während der Woche gibt's schnelle Rezepte (ab S. 38), und am Wochenende wird Fleisch geschmort (ab S. 34).

Eure „Deine Küche“-Redaktion

INHALT

Deine grüne Küche

6 Green News

Erfahre alles rund um Nachhaltigkeit und Klimaschutz bei REWE.

8 Vegane Hüttengaudi

Freu dich auf wärmende Suppe, Spätzle und Germknödel mit Vanillesoße!

14 Rezepte für gute Vorsätze

Gyros und Lasagne mit etwas Fleisch, viel Gemüse und noch mehr Geschmack.

20 Star der Saison

Wir kombinieren Wirsing im Asia-Style und machen ihn zur Glamour-Roulade.

22 Infografik: Moor

Einfach erklärt: Warum Moore so wichtig fürs Klima sind und wie wir sie retten können.

Dein REWE

24 Marktgeflüster

Hier bekommst du alle Infos zu Neuigkeiten im REWE Markt, in der App und auf REWE.de

26 Trend: Haferdrink

Wie schmeckt eigentlich der Milchersatz und was steckt drin? Wir haben die Fakten und Rezepte.

Deine Küche für jeden Tag

28 Wochenplan: 5 x genießen

Wir haben 5 Rezepte zusammengestellt, für die du nur einmal einkaufen musst.

34 Wochenende: Nimm dir Zeit!

Schweinebraten und Rouladen brauchen etwas länger, kommen aber gleich als doppelte Portion aus dem Topf.

38 Mit Gästen: Ab nach Andalusien ...

Tapas, Paella & Co. sorgen für einen schönen Abend mit Urlaubsstimmung.

44 Eins, zwei, drei – fertig!

Fertigprodukte können mehr, als du denkst: Wir haben Milchbrötchen in ein süßes Hauptgericht verwandelt.

46 Einfach selbst gemacht: Pizza

Mal rund, mal eckig, als Brötchen oder Bällchen: Dazu gibt's Tipps für den perfekten Teig.

52 Zitrus-Freude

Die bunten Früchte der Saison erfrischen uns in Tarte und Tiramisu.

58 Endspurt

Für unser schnellstes Rezept brauchst du garantiert weniger als 15 Minuten!

Und sonst ... Rezeptregister (4), Vorschau/Impressum (59)

Was koche ich heute?

Jeden Tag frische Ideen: 40 winterliche Rezepte zum Genießen! 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.



Gulaschsuppe,
Seite 8



Vegane Käsespätzle,
Seite 9



Sellerieschnitzel,
Seite 10



Sauerkrautfleckerl,
Seite 11



Veganer
Kaiserschmarrn,
Seite 12



Germknödel,
Seite 13



Gemüse-„Risotto“,
Seite 14



Winter-Lasagne,
Seite 15



Rote-Bete-
Apfel-Salat,
Seite 16



Pilz-Stroganoff,
Seite 17



Gyros-Bowl,
Seite 18



Linsnbuletten,
Seite 19



Asia-Rouladen,
Seite 21



Chai Tea Latte,
Seite 27



Pellkartoffeln mit Ei,
Seite 29



Gebackene
Champignons,
Seite 30



Hähnchen-Pasta,
Seite 31



Nudelaufbau
vom Blech,
Seite 32



Bratkartoffeln
mit Lachs,
Seite 33



Kürbis-Weißkohl-
Eintopf,
Seite 34



Schweinebraten
mit Apfel,
Seite 35



Rinderrouladen,
Seite 36



Taco-Eintopf,
Seite 37



Sherry-Champignons,
Seite 38



Kartoffel-Kürbis-Tortilla,
Seite 39



Croquetas de Jamón,
Seite 40



Paella,
Seite 41



Albondigas,
Seite 42



French Toast,
Seite 45



Pizzabrötchen,
Seite 46



Gemüsepizza,
Seite 47



Gefüllte Pizzabällchen,
Seite 48



Pinsa à la Carbonara,
Seite 49



Familienspizza,
Seite 50



Mandarinen-
Mohn-Creme,
Seite 53



Quark-Pancakes,
Seite 54



Orangen-Limetten-
Tiramisu,
Seite 55



Tarte au citron,
Seite 56



Limetten-
Kokos-Kuchen,
Seite 57



Tomaten-
Kichererbsen-Curry,
Seite 58

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 Genuss-
momente, 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

Green News



Kennst du den Veganuary?



Die internationale Organisation Veganuary ermutigt weltweit Menschen dazu, sich im Januar und darüber hinaus rein pflanzlich zu ernähren. Auch in Deutschland beteiligen sich immer mehr Menschen und Unternehmen am veganen Januar. **REWE** unterstützt das mit einem großen und vielfältigen Sortiment und veganen Produkten von **REWE Bio + vegan** und **REWE Beste Wahl**. Auf rewe.de/vegan bekommst du Informationen rund um die vegane Ernährungsweise und viele vegane Rezepte.



Alles auf Grün ...

... mit umweltfreundlichen Green Slots vom REWE Lieferservice:

An Lieferterminen mit diesem Symbol können wir auf dem Weg zu dir besonders viele Einkäufe ausliefern. So fahren wir weniger und schonen die Umwelt. **#UMDENKBAR**

Jetzt ausprobieren unter rewe.de/greenslots



So einfach geht Energie sparen.

Schon gewusst?

Um Wasser zu erhitzen, ist ein **Wasserkocher** energiesparender als die Herdplatte des Elektroherds. Da Herdplatte und Topf erhitzt werden müssen, wird viel Energie verschwendet. Nach dem Erhitzen strahlt der Herd auch noch Restwärme ab, die nicht genutzt wird. Induktionsherde sind zwar sparsamer, je nach Gerät kann es bei einer Wassermenge bis zu 1,5 Liter dennoch günstiger sein, den Wasserkocher zu verwenden.



Frisch gemixt

Kennst du schon das **REWE Bio + vegan Haferdrink Pulver**? Damit kannst du ganz leicht deinen Lieblings-Haferdrink mit Wasser anrühren. **Das Beste daran:** Der 300-g-Beutel reicht für ca. 3,5 Liter Haferdrink. Das spart nicht nur Platz in deinem Vorratsschrank, sondern auch Verpackungsmüll.

Gemeinsam können wir jeden Tag etwas nachhaltiger werden.

Mit REWE Beste Wahl günstig einkaufen und was fürs Klima tun?

#UMDENKBAR

Mit REWE Beste Wahl tust du ab jetzt nicht nur etwas für deinen Geldbeutel, sondern auch fürs Klima! Denn mit jedem Kauf von REWE Beste Wahl wächst der NABU-Klimafonds. Damit unterstützt REWE seit April 2022 Projekte, die eine positive Wirkung auf das Klima und die Artenvielfalt haben. Unser größtes Vorhaben: die Renaturierung von Mooren.



Noch mehr Infos gibt's mit dem QR-Code. Einfach scannen und erfahren, was Moore zu wahren Klimahelden macht!



Happy Veganuary!

Ja mei, is des guad! Wir feiern den Veganuary mit Käsespätzle, Kaiserschmarrn und Germknödeln. In diesem **Januar** ist die Hüttengaudi **vegan**.



Gulaschsuppe



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln (festkochend)
200 g REWE Bio + vegan Räuchertofu
2 Zwiebeln
1 Glas REWE Beste Wahl Gegrillte Paprika rot & gelb (170 g, abgetropft)
2 EL Rapsöl

4 TL Paprikapulver (edelsüß)
2 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1 TL Kümmel (gemahlen)
2 EL Tomatenmark
1 l Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
2 TL Majoran

Nach einem langen Winter-
spaziergang wärmt dich unsere
Gulaschsuppe ganz schnell auf.

1. Kartoffeln waschen und schälen. Tofu trocken tupfen. Beides 2 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika in 3 cm große Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln rundherum anbraten. Tofu und Zwiebeln kurz mitbraten. Paprikapulver, Kümmel und Tomatenmark zugeben, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Paprikastücke und Lorbeerblatt zugeben und alles zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 274 kcal
Kohlenhydrate: 36,5 g
Eiweiß: 13,7 g, Fett: 8,9 g



ErnährWert

Vegane Käsespätzle



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

400 g Weizenmehl
6 EL Hartweizengrieß
6 EL Rapsöl
2 EL Salz
500 ml Sprudelwasser
5 Zwiebeln
100 ml REWE Bio + vegan
Sojacreme Cuisine
200 g veganer Käseersatz
(gerieben)

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenhobel, Spätzlehobel,
Schaumkelle, Auflaufform

1. Für die Spätzle Mehl, Hartweizengrieß, 2 EL Öl, 1 ½ TL Salz und Sprudelwasser verrühren und Teig 15 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe hobeln. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln in mehreren Portionen hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Spätzle portionsweise hineinhobeln. Sobald sie oben schwimmen, abschöpfen, kurz abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.
4. Sojasahne und Käseersatz unter die Spätzle mischen. Im Backofen bei 180 °C Umluft 10–15 Minuten backen. Mit den Zwiebeln servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 696 kcal
Kohlenhydrate: 101 g
Eiweiß: 15,1 g, Fett: 27 g



Wie wär's mit einem Salat als Beilage? Schnell geschnippelt, während die Spätzle im Ofen sind.

Sellerie- schnitzel



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 50 Minuten

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
Salz
2 Zwiebeln
300 ml Gemüsebrühe
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf
1 Sellerieknolle

6 EL Weizenmehl
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
8 EL Paniermehl
8 EL Rapsöl
3 EL REWE Beste Wahl Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
100 g Feldsalat

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und 20–25 Minuten weich kochen. Zwiebeln schälen und würfeln. Gemüsebrühe erhitzen, Weißweinessig und Senf einrühren. Mit den Zwiebeln in eine Salatschüssel geben. Kartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Sofort in die Brühe geben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

2. Sellerie schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Dann in Salzwasser 10 Minuten kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Mehl, Paprikapulver und Salz mischen und mit 4 EL Wasser zu einem Teig verrühren. Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Selleriescheiben zuerst im Teig und dann im Paniermehl wenden.

4. 8 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Kartoffelsalat mit Pfeffer und Salz abschmecken und 3 EL Sonnenblumenöl untermischen. Feldsalat waschen, trocken schleudern und kurz vorm Servieren unter den Salat heben. Sellerieschnitzel mit Salat servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 606 kcal
Kohlenhydrate: 83,3 g
Eiweiß: 12,5 g, Fett: 27,2 g

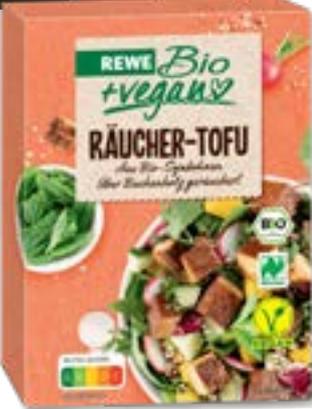


In der Knusperhülle hat sich Sellerie versteckt. Den kannst du aber auch durch Kohlrabi ersetzen.



Dir gehen die Ideen für deinen Veganuary aus? Dann schau auf [rew.de/vegane-rezepte](https://www.rewe.de/vegane-rezepte) vorbei und entdecke über 1000 Rezepte.

Unser Tipp



Sauerkraut-Fleckerl



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

200 g REWE Bio + vegan Räuchertofu
2 EL Öl
3 rote Zwiebeln
2 EL Zucker
1 ½ l Gemüsebrühe
2 Päckchen REWE Bio Sauerkraut (à 385 g)

½ TL Kümmel
1 TL Majoran
400 g Tagliatelle (ohne Ei)
Salz, Pfeffer
15 g Schnittlauch
¼ TL Paprikapulver (rosenscharf)

1. Tofu trocken tupfen, klein würfeln und in einem großen Topf mit dem Öl knusprig braten. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden, zum Tofu geben und kurz mitbraten. Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Gemüsebrühe und Sauerkraut zugeben. Mit Kümmel und Majoran würzen, die Tagliatelle grob zerbrechen und untermischen. Zugedeckt bei milder Hitze 15–20 Minuten köcheln, bis die Nudeln al dente sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Etwas Paprikapulver über die Nudeln geben und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 536 kcal
Kohlenhydrate: 90,4 g
Eiweiß: 24,3 g, Fett: 9,4 g



Schon gewusst? Fleckerl sind kleine Nudelstückchen, die in Österreich mit Weißkraut und Zwiebeln zubereitet werden.

Veganer Kaiserschmarrn



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

1 kg Äpfel
4 EL Zucker
1 Prise Zimt
280 g Weizenmehl Type 550
400 ml REWE Bio + vegan
Soja Drink
160 ml Mineralwasser
mit Kohlensäure
2 Päckchen REWE Bio
Bourbon Vanillezucker
2 EL Apfelessig
2 Päckchen Backpulver
Salz
4 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
4 EL Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer

1. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Mit 100 ml Wasser, 2 EL Zucker und 1 Prise Zimt in einem Topf zugedeckt aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Äpfel mit einer Gabel leicht zerdrücken.
2. Mehl, Soja Drink, Mineralwasser, 2 EL Zucker, Vanillezucker, Essig, Backpulver und 1 Prise Salz mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.
3. Rapsöl in zwei beschichteten Pfannen erhitzen. Den Teig hineingießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Teig vorsichtig wenden, mit einem Pfannenwender in kleine Stücke teilen und goldbraun backen.
4. Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestreuen und mit Apfelkompott servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 623 kcal
Kohlenhydrate: 122 g
Eiweiß: 12 g, Fett: 10,6 g



Kein Schmarrn: Der dicke Pfannkuchen wird dank Sprudelwasser und Backpulver auch ohne Ei schön fluffig.

Unser Tipp





Aus der ausgekratzten Vanilleschote kannst du noch so viel Geschmack rausholen! Wir haben auf rewe.de/vanilleschote-verwerten drei Ideen für dich.



Bitte mehr davon:
Von der Vanillesoße zum
Germknödel können
wir nicht genug bekommen ...

Germknödel



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 4 Personen

600 ml REWE Bio + vegan

Soja Drink

4 EL Zucker

½ Hefewürfel

100 g Margarine (vegan)

250 g Mehl Type 550

1 Prise Salz

4 EL Pflaumenmus

1 EL Rapsöl

½ REWE Beste Wahl Vanilleschote

2 EL ja! Speisestärke

30 g Mohn (gemahlen)

**DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer,
Topf mit Dampfgareinsatz**

1. 100 ml Sojadrink und 1 EL Zucker lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. Margarine schmelzen. Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben, Hefemilch und Margarine zugießen und mit dem Handmixer alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 60 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2. Teig in vier gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Teigkugeln flachdrücken, mittig mit je 1 EL Pflaumenmus füllen und den Teig um das Pflaumenmus herum verschließen. Dabei gut zudrücken. Germknödel mit dem Verschluss nach unten auf ein gefettetes Backblech setzen und nochmals abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

3. Germknödel mit Öl bestreichen. Wasser in einem Topf mit Dampfgareinsatz aufkochen und die Knödel in den Dampfgareinsatz geben. Bei geschlossenem Deckel 25 Minuten garen.

4. Inzwischen die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. 2 EL Sojadrink mit 3 EL Zucker und Stärke verrühren. Restlichen Sojadrink aufkochen, Vanillemark zugeben. Stärkemischung unterrühren, alles nochmals aufkochen lassen. Germknödel aus dem Topf nehmen, Vanillesoße darübergeben und mit Mohn bestreuen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 595 kcal

Kohlenhydrate: 75,2 g

Eiweiß: 15,5 g, Fett: 27,3 g



Gute Vorsätze?

Gesünder kochen, weniger Fleisch essen und was für die Umwelt tun:

Kommt dir diese Liste bekannt vor? Dann wirst du unsere Rezepte lieben. Viel saisonales Gemüse – aber etwas Fleisch ist auch dabei ...



Gemüse- „Risotto“



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 Bund Suppengrün (800 g)
250 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
4 EL Olivenöl
100 ml Weißwein
50 g Parmigiano Reggiano
50 g Butter
Salz, Pfeffer
125 g Forellenfilets (geräuchert)

Regionales Gemüse statt Risottoreis: Möhren, Sellerie und Lauch aus der Region benötigen weniger Wasser im Anbau und sparen Transportwege.

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Sellerie vom Suppengemüse waschen, schälen und fein würfeln. Lauch längs vierteln, waschen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gemüsebrühe erhitzen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Restliches Gemüse zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Weißwein zugießen, alles aufkochen und vollständig einkochen lassen. Heiße Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist.
3. Parmesan reiben und mit Butter unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Forellenfilets anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 345 kcal
Kohlenhydrate: 16,2 g
Eiweiß: 13,7 g, Fett: 24,7 g



Winter- Lasagne



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 Möhren
2 Pastinaken
1 Stange Lauch
4 EL Rapsöl
200 g REWE Bio Hackfleisch (gemischt)
Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark
500 g REWE Beste Wahl
Passierte Tomaten
250 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Oregano
150 g REWE Bio Gouda
9 Lasagneplatten

DAZU BRAUCHT MAN:
Auflaufform (26 x 20 cm)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Pastinaken waschen und fein würfeln. Die Lauchstange längs halbieren, gründlich waschen und in dünne halbe Ringe schneiden.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch zugeben und hellbraun und krümelig braten, dabei salzen und pfeffern. Zwiebeln und Gemüse zugeben und 5 Minuten mitbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. Passierte Tomaten und Brühe dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen und noch weitere 5 Minuten köcheln.

3. Inzwischen den Käse reiben. 1/3 davon in die Soße rühren.

4. Etwas Soße auf dem Boden einer Auflaufform (26 x 20 cm) verteilen. 3 Lasagneplatten darauflegen. Restliche Soße und Lasagneplatten so darüber schichten, dass die letzte Schicht Soße ist. Restlichen Käse darüberstreuen und im Backofen bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 617 kcal
Kohlenhydrate: 61,1 g
Eiweiß: 27,5 g, Fett: 31,6 g



Hast du noch Sellerie, Kürbis oder Kohl übrig? Das kannst du genauso gut für diese Lasagne verwenden.



Besitzt du einen Schnellkochtopf? Denn wenn du darin die Rote Bete garst, sparst du etwa $\frac{2}{3}$ an Kochzeit und Energie.



Rote-Bete-Apfel-Salat



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

500 g Rote-Bete-Knollen
50 g Haselnuskerne
1 REWE Bio Zitrone
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 Beet Kresse
2 Äpfel
200 g REWE Bio körniger Frischkäse

DAZU BRAUCHT MAN:
Schnellkochtopf

1. Rote Bete waschen. 750 ml Wasser in einen Schnellkochtopf geben, den Dampfeinsatz einsetzen und Rote Bete hineingeben. Topf verschließen, auf die Schnellkochstufe stellen und das Wasser bei höchster Temperatur zum Kochen bringen. Sobald der Druck im Topf erreicht und die Dampfanzeige nach oben gekommen ist, die Hitze stark reduzieren und die Rote Bete bei schwacher Temperatur 15 Minuten garen. Dann den Topf vom Herd ziehen und warten, bis die Dampfanzeige wieder im Deckel verschwunden ist und der Deckel sich öffnen lässt. (Ohne Schnellkochtopf: Rote Bete mit reichlich Salzwasser bedeckt im geschlossenen Topf aufkochen und ca. 45 Minuten garen.)

2. Inzwischen die Haselnüsse grob hacken und ohne Fett in der Pfanne rösten. Zitrone halbieren und auspressen. 4 EL Zitronensaft mit Zucker, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

3. Rote Bete kalt abschrecken und lauwarm abkühlen lassen. Dann pellen, halbieren und in Spalten schneiden. Mit dem Dressing mischen und 10 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Inzwischen die Kresse vom Beet schneiden. Die Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft mischen. Rote Bete und Äpfel auf Tellern anrichten, Frischkäse mit einem Teelöffel darüber verteilen und mit Kresse, Haselnüssen und Pfeffer bestreut servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 319 kcal
Kohlenhydrate: 28,4 g
Eiweiß: 10,1 g, Fett: 19,3 g



7/10

ErnährWert



Ein weiteres Rote-Bete-Rezept aus dem Schnellkochtopf findest du unter www.rewe.de/schnelle-rote-bete

Pilz-Stroganoff



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

500 g Champignons (braun)
4 Schalotten
2 Möhren
200 g Rinderfilet
190 g Cornichons
800 g Kartoffeln
Salz
3 EL Rapsöl
½ TL Paprikapulver (edelsüß)
350 ml Gemüsebrühe
(ggf. glutenfrei)
200 g REWE Bio Saure Sahne
1 TL ja! Speisestärke
1 EL Dijon-Senf
Pfeffer
15 g Dill

1. Champignons putzen und halbieren. Schalotten schälen und vierteln. Möhren waschen und in dünne Stifte schneiden. Rinderfilet in Streifen schneiden. Cornichons in Scheiben schneiden.

2. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und 15–20 Minuten in Salzwasser garen.

3. Inzwischen 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch salzen und rundum hellbraun braten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4. 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Schalotten darin anbraten. Champignons und

Möhren ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Saure Sahne mit Senf und Speisestärke verrühren und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zugeben und ca. 2 Minuten erwärmen.

5. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, mit dem Pilz-Stroganoff anrichten und mit Dill bestreut servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 446 kcal
Kohlenhydrate: 49,2 g
Eiweiß: 22,8 g, Fett: 18,5 g



Unser Tipp

Cabernet Blanc

Der fruchtige Weißwein zählt zu den PiWi-Rebsorten. Diese sind besonders resistent gegen Pilzbefall und benötigen weniger Pflanzenschutz. Damit verbunden ist der Schutz von Gewässern, Insekten und Boden. Ein Wein, der umwelt-schonend und nachhaltig erzeugt worden ist.



Mehr Champignons und dafür weniger Fleisch: So einfach bereitest du ein #umdenkbar gutes Pilz-Stroganoff zu.

Unser Tipp



Gyros-Bowl



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln**
- 3 Zehen Knoblauch**
- 6 EL Rapsöl**
- Salz, Pfeffer**
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)**
- ½ Gurke**
- 500 g griechischer Joghurt oder Soja-Joghurtalternative**
- 1 ½ EL Tzatziki-Gewürzmischung (ggf. glutenfrei)**
- 1 Zwiebel**
- 400 g Putenbrustfilet oder veganer Fleischersatz**
- 90 g REWE Bio Kalamata Oliven ohne Stein**
- 15 g Petersilie (glatt)**
- 400 g REWE Beste Wahl Krautsalat mit Paprika**

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenreibe, Knoblauchpresse

Deine Wahl beim Topping:
Joghurt und Fleisch
oder vegane Alternativen?



1. Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und 2 Zehen fein würfeln. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln rundum knusprig anbraten. Gehackten Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. Für das Tzatziki die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Eine Hälfte raspeln und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Gurkenraspel und Joghurt verrühren. 1 Knoblauchzehe hineinpressen und mit der Gewürzmischung würzen. Die andere Gurkenhälfte in dünne Scheiben schneiden.

3. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Putenbrust in dünne Streifen schneiden und salzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Fleisch ca. 10 Minuten hellbraun braten. Mit Pfeffer würzen.

4. Oliven in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

5. In vier Schalen Kartoffeln, Fleisch, Krautsalat, Gurkenscheiben und Tzatziki anrichten. Oliven und Petersilie darüber verteilen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 629 kcal
Kohlenhydrate: 38,2 g
Eiweiß: 32,6 g, Fett: 39,1 g



Linsenbuletten



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

500 g Sellerie
500 g Möhren
Salz, Pfeffer
1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
2 Gläser braune Linsen
(à 260 g Abtropfgewicht)
300 g REWE Bio
gemischtes Hackfleisch
2 TL Senf
4 EL Rapsöl
15 g Petersilie
1 Prise Muskatnuss

DAZU BRAUCHT MAN: Kartoffelstampfer

1. Sellerie und Möhren waschen und schälen. Sellerie in Stücke und Möhren in Scheiben schneiden. Beides in 300 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

2. Das Brötchen in Scheiben schneiden, mit 100 ml Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen. Zwiebel schälen und reiben. Linsen abgießen, gut abtropfen lassen und mit Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Brötchen ausdrücken und zugeben. Alles gründlich mischen und zu 8 kleinen Buletten formen. Mit dem Öl in einer heißen Pfanne anbraten und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5–7 Minuten braten.

3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Gemüse abgießen, dabei 100 ml Flüssigkeit auffangen. Gemüse grob stampfen und ggf. etwas Flüssigkeit untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4. Buletten und Sellerie-Möhren-Stampf mit Petersilie bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 558 kcal
Kohlenhydrate: 60,9 g

LANTOSEFREI

Eiweiß: 31,9 g, Fett: 24,3 g



8/10

ErnährWert

Einen Teil vom Hack haben wir durch Linsen ersetzt – denn sie sind eine tolle pflanzliche Eiweißquelle.

DEINE GRÜNE KÜCHE STAR DER SAISON

Wonder-Wirsing

Der hat was drauf: Unser Wirsing umwickelt Reis, Möhren und Knoblauch mit Leichtigkeit und schreckt nicht einmal vor der feurig-scharfen Süß-Sauer-Soße zurück.

Wir lieben den Länder-Mix: Wenn deutsche Hausmannskost auf asiatische Küche trifft ...



Haben wir dich von unserem Star der Saison überzeugt? Finde weitere Rezepte mit Wirsing auf [rewe.de/wirsing](https://www.rewe.de/wirsing)

Asia-Rouladen



Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 4 Personen

150 g Langkornreis
1 großer Wirsingkohl (1,4 kg)
4 Frühlingszwiebeln
15 g Ingwer
2 Möhren
2 Knoblauchzehen
6 EL Öl
5 EL Sojasoße
2 EL weißer Sesam
1 Zwiebel
½ – 1 rote Chilischote
2 EL REWE Bio Agavendicksaft
1 EL Reisessig
1 TL Speisestärke

1. Reis nach Packungsanweisung garen. Vom Wirsing vorsichtig 16 große Blätter ablösen und 4 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Blätter aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Vom übrigen Kohl 500 g in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Grüne Ringe beiseitelegen. Ingwer, Möhren und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. 3 EL Öl in eine Pfanne geben und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit dem klein geschnittenen Kohl anbraten. $\frac{2}{3}$ des Ingwers, Knoblauch und Möhren zugeben und alles hellbraun braten. Mit 2 EL Sojasoße würzen. Reis abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen.

3. 8 Kohlblätter mit je $\frac{1}{8}$ der Reis-Gemüse-Mischung füllen. Die Seiten des Kohlblattes einklappen und das Blatt über der Füllung aufrollen. Die Päckchen jeweils in ein zweites Blatt legen und ebenso einrollen.

4. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kohlrouladen mit der Öffnung nach unten hineinssetzen und anbraten, wenden und von der zweiten Seite hellbraun braten.

5. Sesam in einer kleinen Pfanne kurz rösten, abkühlen lassen. Für die Soße Zwiebel pellen, Chilischote waschen. Beides fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel, Chili und restlichen Ingwer andünsten. Honig, Reisessig, 200 ml Wasser und übrige Sojasoße zugeben. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, zur Soße geben und kurz aufkochen.

6. Die Kohlrouladen mit etwas Soße beträufeln und mit Sesam und den Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 467 kcal
Kohlenhydrate: 67,2 g
Eiweiß: 15,6 g, Fett: 17,9 g



...kommen diese süß-sauren Wirsingrouladen dabei heraus.

Unser Tipp



Warum Moore so wichtig

Sie sind echte Klimahelden: Feuchte und gesunde Moore speichern Kohlenstoff und haben

Biodiversität



Für selten gewordene Tier- und Pflanzenarten bieten Moore einen **einzigartigen Lebensraum**.

Klimaschutz

Moore binden Kohlenstoff und verhindern so die Entstehung von Kohlenstoffdioxid.

Sie speichern 30 % des erdgebundenen Kohlenstoffs.



Torfmoos

Torfmoose gehören zu den wenigen Pflanzenarten, die auf Torf gedeihen – dem feuchten Moorboden. Wenn die Gewächse irgendwann absterben, werden sie selbst zu Torf. Und darauf wächst dann wieder neues Moos. Im Laufe der Jahrhunderte wächst ein Moor langsam in die Höhe und **speichert dabei große Mengen klimaschädlicher Gase**.



Hochwasserschutz

Moore sind sehr gute **Wasserspeicher** und wirken in der Natur wie ein Schwamm.

Torf

Weil in einem gesunden Moor ständig neuer Torf entsteht, wird der Untergrund langsam dicker. Er wächst etwa **1 Millimeter pro Jahr** in die Höhe. Das Wachstum der Moore in Deutschland begann bereits vor 12.000 Jahren.

sind!



einen positiven Einfluss auf die Artenvielfalt. Hier gibt's die wichtigsten Fakten.

Problem: Torfabbau

Über viele Jahre hinweg wurden Moore trockengelegt und Torf abgebaut. **Durch den Torfabbau wird der gespeicherte Kohlenstoff als CO₂ freigesetzt.** Noch dazu wird der Lebensraum vieler spezialisierter Arten zerstört.

Wiedervernässung

REWE und der **NABU-Klimafonds** kaufen gemeinsam Moorflächen und fördern die Wiedervernässung der Moore. Dadurch erhalten die Moore ihre Funktion als Kohlenstoffspeicher zurück, und die **Freisetzung von klimaschädlichem CO₂ kann gestoppt werden.**



**REWE
Beste
Wahl**

Günstig einkaufen und was fürs Klima tun? **#UMDENKBAR**

Mit jedem Kauf von einem der über 1.300 REWE Beste Wahl Produkte wächst der NABU-Klimafonds. Vielen Dank!

Marktgeflüster



3

schnelle Infos, damit du keine Angebote mehr verpasst:

Unsere Angebote kannst du dir jetzt per **WhatsApp** direkt auf dein Smartphone schicken lassen.

Wir erklären, wie einfach das geht:

Wie kommen die aktuellen Angebote auf dein Smartphone?

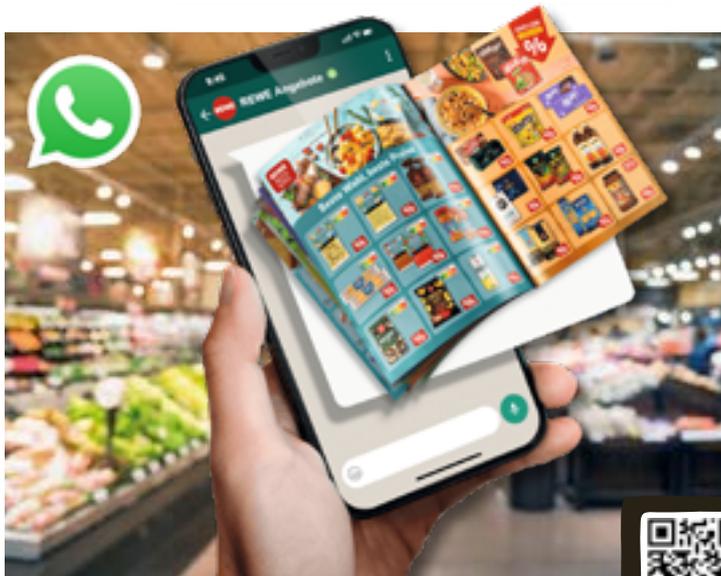
Über rewe.de/whatsapp oder den **QR-Code** geht es direkt in unseren WhatsApp-Chat. Einfach deine Postleitzahl eingeben, Lieblings-Markt auswählen und schon erhältst du die Angebote des Marktes.

Wirst du automatisch über neue Angebote informiert?

Na klar, sofern du das möchtest! Wenn du dir Angebote eines Marktes anschaust, wirst du gefragt, ob du diesen Markt abonnieren möchtest. Drücke hier auf „Start“, dann schicken wir dir regelmäßig und kostenlos die neuesten Angebote zu.

Wann kommen die Angebote zu dir?

Jeden Sonntag bekommst du von uns die Angebote für die folgende Woche zugeschickt. So kannst du deine Einkäufe gut planen und clever einkaufen.



Pssst! Bei REWE kannst du ordentlich sparen!

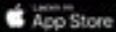
Unsere digitalen Angebote werden auch deinem Sparschwein gefallen ...



Günstig ist jetzt noch günstiger!

REWE Beste Wahl macht's dir beim Einkauf einfach: Hol dir Top-Qualität zum besten Preis – bei über 1.300 Produkten. Darauf gibt's jetzt auch noch mal 10 % Rabatt!* Lade dir einfach die REWE App herunter, aktiviere deinen Vorteil und spare online oder in deinem REWE Markt beim Kauf von REWE Beste Wahl.

Jetzt REWE App downloaden



*Beim Kauf von mindestens 2 REWE Beste Wahl Produkten. Gültig vom 23.01.–05.03.2023.

REWE Beste Wahl

10% Rabatt*

beim Kauf von mindestens zwei der über 1300 REWE Beste Wahl Produkte.

Coupon aktiviert



In der App Punkte einlösen und bares Geld sparen

Ein gutes Rezept, um bares Geld zu sparen: Verknüpfe deine **PAYBACK** Karte mit deinem Kundenkonto in der **REWE App** – schon kannst du immer und überall bis zu 2.000 Punkte in Guthaben umwandeln und einlösen. Alle Infos auf rewe.de/punkte-einloesen



Rezepte zu aktuellen Angeboten

%

%

%

Sparfüchse aufgepasst! Kennt ihr schon unsere wöchentlichen Angebotsrezepte? Schaut einfach auf rewe.de/angebotsrezepte vorbei und entdeckt Rezepte passend zu den aktuellen Wochenangeboten.

Crème fraîche, Tomatenmark und Nudeln sind gerade im Angebot? Wir haben für euch das perfekte Rezept dazu ausgesucht. So müsst ihr nicht lange überlegen ... und könnt ganz einfach sparen und günstig schlemmen.



Hip, Hype, Hafer

In deinem Lieblingscafé, bei Freunden und im Supermarktregal: **Überall begegnet dir Hafer Drink?** Wir erklären, was es mit dem Trend auf sich hat!



Trend-Check

- **Tierwohl** und **Umweltschutz** gewinnen zunehmend an Bedeutung. Daher wird auch Hafer Drink als Milchalternative immer beliebter, denn Tierzucht ist dafür nicht notwendig. Die Herstellung von Hafer Drink verursacht weniger CO₂-Emissionen und erfordert weniger Wasser als die Gewinnung von Kuhmilch. Beim Anbau von Bio-Hafer wird die Bodengesundheit gefördert und damit das Klima aktiv geschützt.
- **Hafer Drink** schmeckt mild nussig und leicht süß. Er eignet sich für Kaffee, Kakao, Müsli und zum Kochen und Backen. Es gibt aber kleine Unterschiede: Beim **Hafer Drink Natur** entsteht bei der Herstellung durch den Abbau von Stärke natürlicher Zucker. **Hafer Drink ohne Zucker** enthält 0 g Zucker, denn die Stärke bleibt unbehandelt. Zu **Hafer Drink glutenfrei** solltest du greifen, wenn du eine Glutenunverträglichkeit hast.

Chai Tea Latte



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Personen

- 1 TL Nelken (ganz)**
- ½ TL Kardamom (ganz)**
- 1 Sternanis (ganz)**
- ½ TL Pfeffer**
- 1 Zimtstange**
- 4 TL Schwarzer Tee (lose)**
- 250 ml REWE Bio + vegan
Hafer Drink Natur**
- 4 EL REWE Bio Ahornsirup**
- 1 Prise Zimt (gemahlen)**

DAZU BRAUCHT MAN:
**Mörser, Sieb, Milchaufschäu-
mer, 4 hitzebeständige Gläser**

- 1.** Nelken, Kardamom, Sternanis, Pfeffer und die Zimtstange in einem Mörser grob zerstoßen. Mit dem schwarzen Tee mischen.
- 2.** 700 ml Wasser zum Kochen bringen und über die Tee-Mischung gießen. 5 Minuten ziehen lassen.
- 3.** Inzwischen den Hafer Drink erhitzen und mit einem Milchaufschäumer schaumig schlagen.
- 4.** Tee durch ein Sieb gießen, mit Ahornsirup süßen und in vier große, hitzebeständige Gläser oder Tassen füllen. Hafer Drink darübergießen und mit etwas Zimt bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 72 kcal
Kohlenhydrate: 14 g
Eiweiß: 3,7g, Fett: 1 g



Keine losen Gewürze
zu Hause? Nimm einfach
fertig gemischten
Chai Tea, z. B. Classic Chai
von REWE Feine Welt.



10FACH °P



auf Milchalternativen!*

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 in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000550350

Gültig vom 16.01. bis 19.03.2023

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK



Bitte eintüten: Die fertige Einkaufsliste für unseren Wochenplan findest du unter [rewe.de/einkaufsliste-1-23](https://www.rewe.de/einkaufsliste-1-23)

A photograph of a brown paper shopping bag from REWE, partially open, spilling various groceries onto a white marble surface. The items include several stalks of leeks, a small cardboard box of mushrooms, a yellow mesh bag of potatoes, a can of SCHMAND (cream cheese), and a whole orange. A set of keys and a teal leather wallet are also visible on the surface.

Dein REWE Wochenplan:

1 x einkaufen, 5 x genießen

„Was soll ich heute kochen?“ – Jetzt ist Schluss mit dieser Frage! Denn hier findest du einen cleveren Wochenplan samt Einkaufsliste für dich und deine Familie. So startest du ganz entspannt in die Woche.



Keine Lust aufs Pelln?
Macht doch einfach ein
Spiel daraus: Wer schafft
die meisten Kartoffeln
in Rekordzeit ...?

Montag: Pellkartoffeln mit Ei



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

**2 kg vorwiegend festkochende
Kartoffeln**
Salz, Pfeffer
4 Eier (M)
10 g Schnittlauch
500 g ja! Speisequark (20 % Fett)
100 ml Mineralwasser
(mit Kohlensäure)
2 EL ja! Reines Rapsöl
350 g REWE Beste Wahl
Delikatess-Rostbratwürste
(grob, ggf. glutenfrei)
½ Beet Gartenkresse
4 EL ja! mittelscharfer Senf

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und salzen. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten weich garen.
2. Die Eier in kochendem Wasser 7 Minuten garen, kalt abschrecken und pellen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Quark mit Mineralwasser, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Schnittlauch untermischen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste darin rundum hellbraun braten. 2 Bratwürste für Donnerstag beiseitelegen.
4. Kresse vom Beet schneiden. Kartoffeln abgießen und die Hälfte davon pellen. Mit Quark, halbierten Eiern und Bratwürsten anrichten. Mit Pfeffer und Kresse bestreuen und mit Senf servieren. Restliche Kartoffeln für Freitag aufbewahren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 608 kcal
Kohlenhydrate: 46 g
Eiweiß: 36,1 g, Fett: 30,9 g



ErnährWert



Knusperspaß: Panierte Champignons peppen deinen Salat auf.

Dienstag: Gebackene Champignons



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

½ Wirsing (ca. 700 g)
3 Orangen
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker
4 EL Essig
4 EL ja! Reines Rapsöl
50 g Mehl
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
500 g REWE Beste Wahl Champignons
300 g Semmelbrösel
300 ml ja! Frittieröl

1. Wirsing putzen, den dicken Strunk herausschneiden und die Blätter waschen. Blätter in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit etwas Salz und dem Zucker mischen. Mit den Händen kräftig durchkneten.

2. 1 Orange auspressen. 2 Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfleits zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

3. Den Orangensaft, Essig, Pfeffer und das Rapsöl unter den Wirsing mischen. Mit Salz abschmecken und die Orangenfilets zugeben.

4. Mehl, Paprikapulver und 4 EL Wasser in einer großen Schüssel glatt rühren, salzen und 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Champignons putzen und den Stiel etwas kürzen. Die Semmelbrösel in eine Schale geben.

5. Champignons im Mehlteig wälzen. Nacheinander mit einer Gabel herausnehmen, abtropfen lassen und in den Semmelbröseln wälzen. Das Frittieröl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die panierten Champignons ins heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 703 kcal
Kohlenhydrate: 90,5 g
Eiweiß: 19,1 g, Fett: 31,8 g



Unser Tipp



Nicht vergessen:
Die Hälfte der Nudeln
musst du für den
Donnerstag aufbewahren.



Mittwoch: Hähnchen-Pasta



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
3 Stangen Lauch
500 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer
4 EL ja! Reines Rapsöl
400 g ja! Schlagsahne
500 g ja! Penne
½ Zitrone
5 g Schnittlauch
50 g ja! Gouda (gerieben)

1. Zwiebeln schälen und würfeln. Von den Lauchstangen die Wurzeln und das dunkle Grün abschneiden. Dann die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und in 1 cm breite, halbe Ringe schneiden. Das Hähnchenfleisch 3 cm groß würfeln.

2. Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch darin bei starker Hitze rundherum 5 Minuten braten, dann herausnehmen. Zwiebeln und Lauch im Bratfett bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Schlagsahne zugießen, aufkochen und 5 Minuten zugedeckt köcheln.

3. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zitrone auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Nudeln abgießen und dabei 200 ml Kochwasser auffangen. 100–200 ml Kochwasser in die Sahnesoße gießen, dann Gouda und Hähnchenfleisch untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 2–3 EL Zitronensaft würzen. 400 g gekochte Nudeln für Donnerstag beiseite geben. Den Rest unter die Soße mischen. Hähnchenpasta mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 924 kcal
Kohlenhydrate: 81,1 g
Eiweiß: 50 g, Fett: 47,2 g





Hier bekommen die Nudeln vom Vortag ihren zweiten großen Auftritt: Mit Käse überbacken im Auflauf vom Blech.

Donnerstag: Nudelaufbau vom Blech



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

½ Wirsing (ca. 700 g)
Salz
400 g Gekochte Penne (von Mittwoch)
2 EL ja! Reines Rapsöl
2 gebratene Rostbratwürste von Montag
6 Eier (M)
250 ml Vollmilch
200 g ja! Schlagsahne
Pfeffer
Muskatnuss
200 g ja! Gouda (gerieben)
50 g Semmelbrösel

1. Wirsing putzen, den dicken Strunk herausschneiden und die Blätter waschen. Dann die Blätter in 3 cm breite Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen. Übrige Nudeln vom Mittwoch in ein Nudelsieb geben. Wirsing darüber abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen ein tiefes Backblech mit dem Öl bepinseln. Die Bratwürste in 1 cm große Stücke schneiden. Eier, Milch und Sahne in einer großen Schüssel kräftig verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3. Die heiße Nudel-Wirsing-Mischung und die Bratwurststücke unter die Eiersahne mischen. Alles auf dem Backblech verteilen. Käse und Brösel vermischen und über die Nudeln streuen. Im Ofen bei 180 °C Umluft auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 915 kcal
Kohlenhydrate: 56,7 g
Eiweiß: 42,2 g, Fett: 59,4 g



Außen knusprig, innen weich:
Für die perfekten Bratkartoffeln
brauchst du etwas Geduld
und darfst nicht zu häufig in
der Pfanne rühren.



Freitag: Bratkartoffeln mit Lachs



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

3 Zwiebeln
800 g gekochte Pellkartoffeln
(von Montag)
6 EL Öl
Salz, Pfeffer
600 g ja! Wildlachs
1 Orange
200 g ja! Schmand
2 EL ja! mittelscharfer Senf
10 g Schnittlauch
1/2 Beet Gartenkresse
1/2 Zitrone

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln pellen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Herausnehmen. Eine weitere beschichtete Pfanne erhitzen. In beide Pfannen je 2 EL Öl und die Hälfte der Kartoffeln geben. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten, salzen und pfeffern.
3. Inzwischen den Fisch in 4 Stücke schneiden. Orange auspressen. 4–5 EL Saft mit Schmand und Senf verrühren, salzen und pfeffern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden.
4. Die Kartoffeln zusammen in eine Pfanne geben, Zwiebeln untermischen. 1 EL Öl in der leeren Pfanne erhitzen. Den Fisch leicht salzen und pfeffern und rundum 3 Minuten braten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Fisch, Bratkartoffeln und Schmand mit Kräutern bestreut anrichten.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 478 kcal
Kohlenhydrate: 45,6 g
Eiweiß: 33,1 g, Fett: 17,9 g



Clever geschmort

Zeit für große Töpfe und Bräter: Da lohnt es sich doch, gleich mehr zu kochen. Braten, Rouladen und Eintopf lassen sich auch super als Vorrat einfrieren.

Das Bröseltopping mit Zimt und Chili ist das i-Tüpfelchen auf dem Eintopf – knuspern und heizt ein.

Kürbis-Weißkohl-Eintopf



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 8 Personen

3 Zwiebeln	Tomaten (à 400 g)
2 Zehen Knoblauch	800 ml Gemüsebrühe
750 g Hokkaido-Kürbis	Salz, Pfeffer
1 kg Weißkohl	100 g ja!
4 EL Rapsöl	Paniermehl
5 Lorbeerblätter	15 g Petersilie (kraus)
1 TL Kreuzkümmel (ganz)	2 EL Butter
250 ml Weißwein (halbtrocken)	1 TL Zucker
2 Dosen REWE Beste Wahl geschälte	½ TL Zimt
	½ TL Chiliflocken

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Hokkaido waschen, entkernen und 2 cm groß würfeln. Weißkohl halbieren, dicken Strunk keilförmig heraus-schneiden und den Kohl 2 cm groß würfeln.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Kürbis, Kohl, Lorbeerblätter und Kreuzkümmel 2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Tomaten und Brühe dazugießen. Dann salzen, pfeffern und zugedeckt aufkochen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

3. Brösel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Butter zu den Bröseln geben. Mit Zucker, Zimt, Chiliflocken und etwas Salz würzen. Petersilie untermischen. Eintopf mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und mit den Bröseln bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 232 kcal
Kohlenhydrate: 32,7 g
Eiweiß: 6 g, Fett: 7,8 g

VEGETARISCH



4/10
ErnährWert



Wie du Kohl am besten schneidest, erfährst du auf rewe.de/kohl-schneiden

Schweinebraten mit Apfel



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für 8 Personen

6 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 Stangen Lauch
1,5 kg Schweinenackenbraten
Salz, Pfeffer
4 EL Rapsöl
250 ml Apfelsaft
4 Lorbeerblätter
1 TL Majoran (geribt)
3 EL ja! Senf
800 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
800 g Kartoffeln (klein, Drillinge)
2 säuerliche Äpfel
25 g Schnittlauch
200 g ja! Crème leicht

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. Lauch putzen, in 2 cm breite Ringe schneiden und gründlich waschen.

2. Fleisch salzen und pfeffern, in einem Bräter mit 3 EL Öl rundum hellbraun anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln, Lauch und Knoblauch mit 1 EL Öl im Bräter anbraten. Apfelsaft, Lorbeerblätter und Majoran zugeben, 5 Minuten einkochen lassen.

3. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Inzwischen den Braten rundum mit Senf bestreichen. Brühe in den Bräter geben, aufkochen, salzen, pfeffern und den Braten hineinsetzen. Braten im heißen Ofen auf der unteren Schiene 90 Minuten garen.

4. Inzwischen die Kartoffeln waschen und halbieren. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel halbieren. Die Kartoffeln nach 45 Minuten in den Bräter geben und mitgaren. Nach weiteren 30 Minuten die Äpfel zugeben.

5. Schnittlauch waschen und trocken schütteln, dann in Röllchen schneiden. Braten aus dem Bräter nehmen. Crème leicht unter die Soße rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten aufschneiden und mit Soße, Gemüse und Schnittlauch servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 609 kcal
Kohlenhydrate: 34 g
Eiweiß: 39,4 g, Fett: 36,2 g



ErnährWert

Friere den übrig gebliebenen Braten in Scheiben geschnitten ein! So taut er schneller wieder auf.

Rinderrouladen



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 110 Minuten

Für 8 Personen

4 Zwiebeln
80 g ja! Soft Datteln
10 g Thymian
8 Rinderrouladen (à ca. 200 g)
Salz, Pfeffer
100 g körniger Senf
8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
1 Bund Suppengrün
6 EL Rapsöl
2 Lorbeerblätter
2 TL Zucker
1 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein
6 EL Balsamico Essig
300 g Möhren
1–2 TL dunkler Soßenbinder
Dazu passt Kartoffelstampf

DAZU BRAUCHT MAN:

8 Rouladennadeln bzw. Zahnstocher

1. Zwiebeln schälen. 3 Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. Datteln in Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

2. Rouladenfleisch nebeneinanderlegen, salzen, pfeffern und mit je 1 TL Senf bestreichen. Dann mit Zwiebeln, Datteln, Thymian und mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Erst die Längsseiten der Rouladenscheibe über die Füllung klappen, dann zu Rouladen aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Zahnstochern schließen. Rundum salzen und pfeffern.

3. Suppengrün waschen, Möhren und Sellerie schälen, vom Lauch die Wurzeln abschneiden. Alles 1 cm groß würfeln. Die restliche Zwiebel ebenso würfeln.

4. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 EL Öl in einem großen Bräter erhitzen. Rouladen rundum hellbraun anbraten, herausnehmen. Gemüse und Zwiebel anrösten, Zucker und Tomatenmark mitrösten. Lorbeerblätter zugeben. Mit Rotwein ablö-

schen und kurz einkochen lassen. 800 ml Wasser zugeben, salzen und pfeffern. Die Rouladen wieder dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt im heißen Backofen 120 Minuten schmoren. Zwischendurch wenden. Nach 100 Minuten den Essig zugeben.

5. Inzwischen die Petersilie vom Suppengrün waschen, trocken schütteln und hacken. Die Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in schräge Stücke schneiden. In einer Pfanne mit den restlichen 2 EL Öl 10 Minuten weich dünsten und salzen.

6. Die Rouladen aus der Soße nehmen. Die Soße durch ein feines Sieb gießen, Gemüse dabei ausdrücken. Soße zurück in den Bräter geben und mit Soßenbinder leicht binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren zugeben und mit Petersilie bestreuen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 231 kcal
Kohlenhydrate: 22,2 g
Eiweiß: 8,2 g, Fett: 10,4 g



ErnährWert

Oma hat dir früher immer eine Portion Rouladen mitgegeben? Sie wusste, dass man davon nie genug bekommen kann.



Rock 'n' Roulade: Wenn du Rouladen genauso feierst wie wir, dann schau doch mal auf [rewede/rouladen](https://www.rewe.de/rouladen) vorbei.

Unser Tipp

Vollmer Meisterstück
Samtig und elegant:
Der Rotwein aus der
Pfalz duftet nach
Kirsche und dunklen
Beeren. Zu unserem
Taco-Eintopf ist er
genau die passende
Begleitung.



DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG WOCHENENDE

Mal nicht in Taco-Fladen:
Wir haben aus Fleisch, Bohnen
und Mais einen Eintopf
gekocht und stippen ihn mit
knusprigen Chips.

Taco- Eintopf



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 80 Minuten

Für 8 Personen

3 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 Paprika (rot)
2 Paprika (gelb)
1 Peperoni (rot)
1,2 kg Rindergulasch
5 EL Rapsöl
Salz
3 EL REWE Bio Tomatenmark
2 TL Zucker
3 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Dose stückige Tomaten
200 ml Gemüsebrühe
(ggf. glutenfrei)
1 Dose REWE Beste Wahl
Mais (285 g)
1 Dose weiße Bohnen
30 g Schokolade (70 %)
30 g Koriandergrün
250 g Schmand
150 g Cheddar (gerieben)
150 g ja! Tortilla Chips mit Salz

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Peperoni in Ringe schneiden.

2. Fleisch in zwei Portionen in je 2 EL Öl in einem Bräter rundum hellbraun anbraten. Salzen und aus dem Bräter nehmen. 1 EL Öl in den Bräter geben, Paprika, Peperoni, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark und Zucker zugeben und anrösten. Paprikapulver, Kreuzkümmel und Fleisch untermischen. Tomaten und Brühe zugeben, salzen und zugedeckt aufkochen. Bei mittlerer Hitze 90 Minuten schmoren.

3. Mais und Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Schokolade hacken. Alles unter das Fleisch mischen, erhitzen und mit Salz abschmecken. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Eintopf mit Schmand, Koriander, Cheddar und Nachos servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

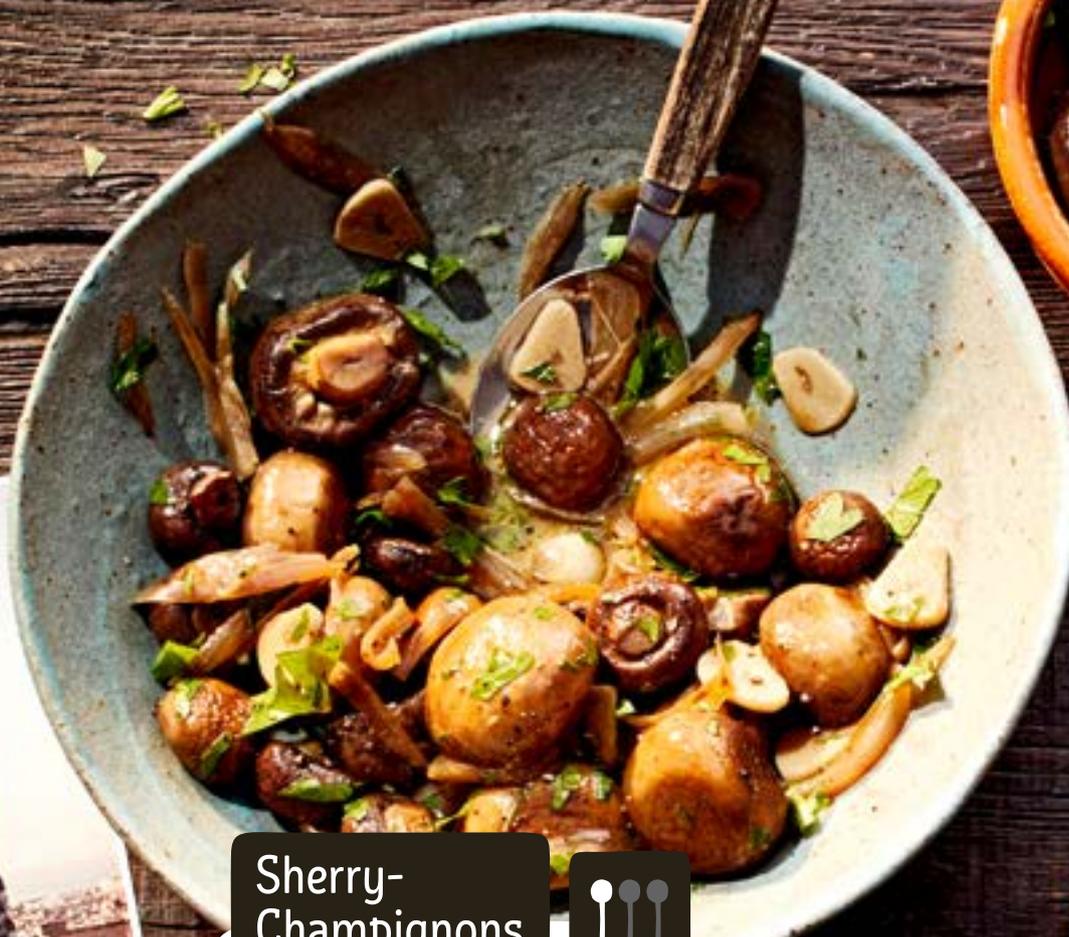
Kalorien: 650 kcal
Kohlenhydrate: 37,1 g
Eiweiß: 40,6 g, Fett: 39,3 g



ErnährWert

Tapas für Freunde

Lust auf einen gemütlichen Koch-Abend? Tapas und Paella könnt ihr gemeinsam zubereiten – und danach bei einem Glas Wein von Urlaub in Andalusien träumen.



Sherry-Champignons



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

600 g REWE Beste Wahl braune Champignons
3 Zehen Knoblauch
2 Schalotten
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
150 ml Sherry (trocken)
15 g Petersilie (glatt)

1. Champignons säubern. Knoblauchzehen und Schalotten schälen. Knoblauch in Scheiben, Schalotten in Streifen schneiden.
2. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.
3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten anbraten. Pilze dazugeben, mit 150 ml trockenem Sherry ablöschen. Dann aufkochen und 8–10 Minuten köcheln lassen.
4. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, grob hacken und unterrühren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 168 kcal
Kohlenhydrate: 5,8 g
Eiweiß: 6,7 g, Fett: 9,4 g



ErnährWert

Kartoffel- Kürbis- Tortilla



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

600 g REWE Bio Hokkaido-Kürbis
400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

6 EL ja! Reines Rapsöl

Salz, Pfeffer

30 g Petersilie (glatt)

6 Eier (M)

6 EL Milch

1 Prise Muskatnuss

DAZU BRAUCHT MAN:

Kleine Pfanne (20 cm Ø), Mixstab

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 3 cm breite Spalten schneiden. Die Kürbisspalten quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen (ca. 20 cm Ø) und die Kürbisspalten darin rundherum 5 Minuten anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben rundherum anbraten, salzen, pfeffern und bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten dünsten. Kürbis untermischen und weitere 5 Minuten zugedeckt weich garen.

3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Eier und Milch mit dem Mixstab verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen. Gemüse mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen, Petersilie untermischen. Alles gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Den Pfannenrand mit 1 EL Öl bepinseln. Eiermilch über das Gemüse gießen. Im Ofen auf dem Rost auf der mittleren Schiene 20–30 Minuten stocken lassen.

4. Tortilla vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen und auf eine Platte oder ein Brett gleiten lassen. Abkühlen lassen und in Stücke geschnitten servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 376 kcal

Kohlenhydrate: 29,3 g

Eiweiß: 15,1 g, Fett: 22,9 g



Jetzt kann's losgehen: Alles ist vorbereitet,
und deine Gäste haben an die Getränke gedacht.



Die Tortilla kannst du schon
am Vortag zubereiten. Sie schmeckt
auch kalt oder nur leicht erwärmt.



Du hast noch nicht genug von den
kleinen Leckerbissen? Dann schau auf
rewe.de/spanische-rezepte vorbei
und finde noch mehr spanische Klassiker.



Außen knusprig, innen weich: Die spanischen Krokettens sind die perfekte Kombi aus beidem.



Croquetas de Jamón



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 3:20 Stunden

Für 4 Personen

- 2 EL Butter**
- 5 EL Mehl**
- 500 ml REWE Bio Vollmilch**
- 100 g Serrano-Schinken**
- 1 EL Olivenöl**
- Salz**
- 1 Prise Muskatnuss**
- 2 Eier (M)**
- 200 g ja! Paniermehl**
- 500 ml Frittieröl**
- 200 ml Chilisoße**

1. Die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren aufschäumen lassen. Nach und nach unter ständigem Rühren die Milch zugeben, sodass keine Klumpen entstehen. Bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten zu einer dicken Béchamelsoße köcheln.

2. Den Schinken klein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten, dann vorsichtig in die Soße einrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

3. Béchamelsoße in eine Auflaufform gießen und mindestens 3 Stunden abkühlen lassen.

4. Eier in einem tiefen Teller verquirlen und leicht salzen. Paniermehl in einen zweiten Teller geben. Aus der Béchamel-Masse ovale Krokettens formen und in dem Paniermehl wälzen. Danach in den Eiern wenden und nochmals mit den Bröseln panieren.

5. Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Krokettens darin in 2-3 Portionen rundum goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisoße servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 739 kcal
Kohlenhydrate: 68,4 g
Eiweiß: 21,9 g, Fett: 43,2 g



Paella



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

250 g Tomaten
1 Paprika (rot)
4 Zehen Knoblauch
2 Hähnchenkeulen (à 200 g)
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
100 g Chorizo
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
0,1 g REWE Feine Welt Safran (gemahlen)
1 l Hühnerbrühe (ggf. glutenfrei)
250 g Paella-Reis
250 g REWE Bio White Tiger Garnelen (aufgetaut)
150 g Erbsen (TK)
35 g Petersilie (glatt)
1 Bio-Zitrone

1. Tomaten waschen, 2 cm groß würfeln, Stielansatz dabei entfernen. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Knoblauch pellen und fein hacken. Hähnchenkeulen mit einem Messer im Gelenk halbieren, rundum salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne im heißen Öl rundum anbraten.

2. Inzwischen Chorizo längs halbieren, pellen und in ½ cm breite Stücke schneiden. Die Keulen aus der Pfanne nehmen. Chorizo im Bratfett anbraten, Knoblauch kurz mitbraten. Paprikapulver, Tomaten- und Paprikawürfel unterrühren und erhitzen. Safran mit 5 EL heißem Wasser verrühren, unter die Tomaten rühren und alles salzen. Keulen darauf verteilen. Brühe zugeben und aufkochen.

3. Reis gleichmäßig in der Pfanne verteilen und aufkochen. Bei starker Hitze 12 Minuten, ohne umzurühren, offen kochen lassen.

4. Garnelen und Erbsen kurz unterrühren, bei milder Hitze weitere 8 Minuten, ohne umzurühren, kochen lassen. Garnelen wenden, die Paella auf der ausgeschalteten Kochstelle 5 Minuten ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zitrone waschen, in Spalten schneiden. Paella damit anrichten und servieren.

  **Nährwerte pro Person:**
Kalorien: 908 kcal
Kohlenhydrate: 68,9 g
Eiweiß: 60 g, Fett: 45,1 g 

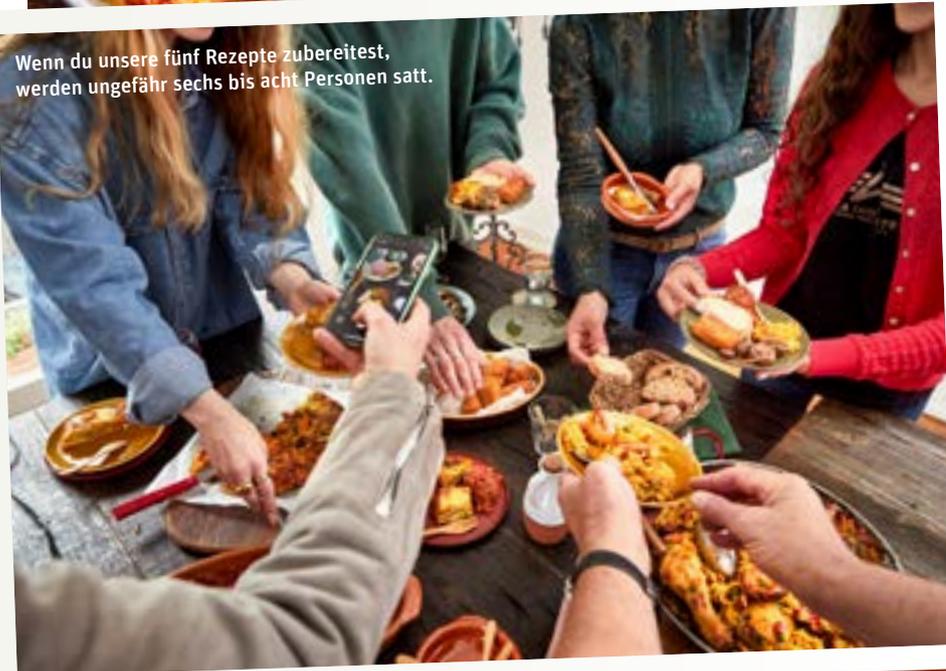
Unser Tipp

Linha 27

Ein sanfter Rotwein mit dem Aroma von roten Früchten und Vanille. Er passt perfekt zu mediterranen Gerichten und einem Abend mit Freunden.

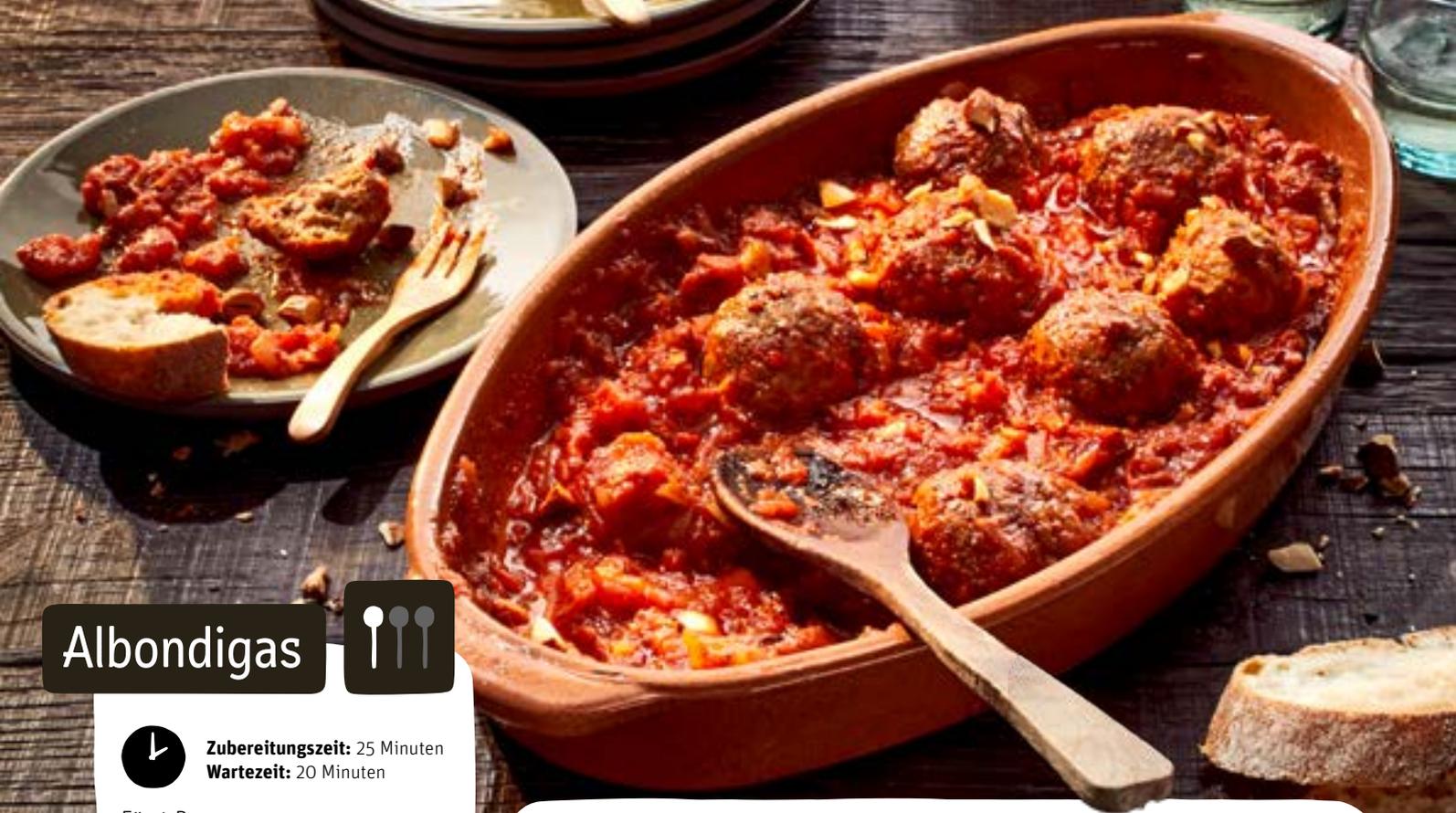


Wenn du unsere fünf Rezepte zubereitest, werden ungefähr sechs bis acht Personen satt.





Unser Tapas-Favorit:
Hackbällchen in Tomaten-
soße – vor allem weil
sich die Soße so herrlich
aufstippen lässt.



Albondigas



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

4 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
4 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
500 g Hackfleisch (gemischt)
1 Ei (M)
2 EL ja! Paniermehl
Salz, Pfeffer
2 Dosen REWE Beste Wahl
stückige Tomaten (à 400 g)
1 TL Oregano (geribt)
Chiliflocken nach Geschmack
60 g Mandeln
(geröstet und gesalzen)

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Paprikapulver kurz mitdünsten. In eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen.

2. Hack, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer zur Zwiebelmischung geben und alles gut verkneten. Mit angefeuchteten Händen 10–12 Bällchen formen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Bällchen darin rundherum 5 Minuten braun anbraten, dann herausnehmen. Rest-

liche Zwiebeln in der Pfanne andünsten, Tomaten und 100 ml Wasser zugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Chiliflocken würzen und 5 Minuten offen köcheln lassen.

3. Die Soße würzig abschmecken. Hackbällchen in die Soße geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten schmoren. Mandeln grob hacken. Hackbällchen und Soße anrichten, mit Mandeln bestreut servieren.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 585 kcal
Kohlenhydrate: 21,2 g
Eiweiß: 33,2 g, Fett: 42,2 g



Ab nach Andalusien! – Mit REWE Reisen

Hast du jetzt Lust auf Urlaub bekommen? **REWE Reisen** hat für dich ein exklusives Reisepaket zusammengestellt. Probiere Tapas & Co. direkt vor Ort und erkunde Andalusien.

Deine Rundreise durch Andalusien:

- Bei der 10-tägigen Rundreise verbringst du 9 Nächte im Doppelzimmer in 4-Sterne-Hotels – inklusive Frühstück.
- Es erwarten dich mehrere geführte Stadtbesichtigungen und 2 Ganztagesausflüge.
- Du fliegst mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy-Class nach Madrid und zurück.
- Mit Rail&Fly gelangst du zum Flughafen, 2. Klasse inklusive ICE-Nutzung.
- Transfer und Rundreise finden im klimatisierten Reisebus statt. Dabei begleitet dich eine deutschsprachige Reiseleitung.

Nur für REWE Deine Küche-Leser: Kulinarik-Paket im Wert von 99 € inklusive

- 3 x Mittagessen mit regionalen Spezialitäten
- Urlaubsmitbringsel: 1 kg Schinken „Gran Reserva“ und 1 kg Käse aus der Region La Mancha (beides vakuumverpackt), 1 Flasche Sherry

Deine Reiseroute

Die Reise beginnt in der spanischen Metropole Madrid. Mit dem Reisebus geht es weiter nach Andalusien im Süden Spaniens. Das erste Ziel ist die Stadt Córdoba. In Sevilla erwartest dich mit der Kathedrale Maria de la Sede die größte gotische Kathedrale der Welt. Ein weiterer Höhepunkt ist die Festungs- und Palastanlage Alhambra in Granada. Zum Abschluss verbringst du noch 2 Tage in Madrid und erkundest die Hauptstadt.

Preise 2023: 9 Nächte ab München 899 Euro oder ab Frankfurt 918 Euro

Termine 2023: 18.9., 25.9., 9.10., 16.10.

Weitere Infos zur Reise findest du unter [rewereisen.de](https://www.rewe-reisen.de)

Buchungscode: MAD70004X



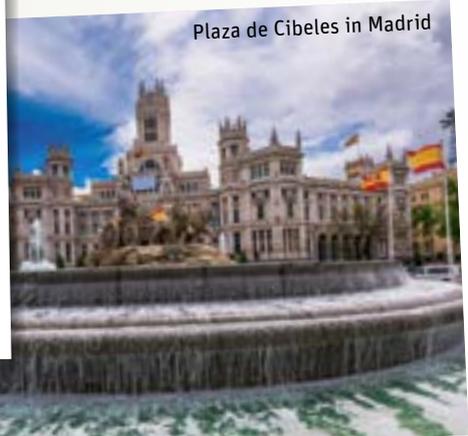
Kathedrale Maria de la Sede in Sevilla



Festungs- und Palastanlage Alhambra in Granada



Plaza de Cibeles in Madrid



French-up!

Wir verpassen dem Milchbrötchen ein Makeover:
Heraus kommt dabei ein goldiges
French Toast, das dir dein Frühstück versüßen wird.



Ist French Toast französisch? Nein!
Das „French“ sollen die Köche in den USA
dazugedichtet haben, um mit
dem exquisiten Namen ein oder zwei Dollar
mehr verdienen zu können.

French Toast



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

4 Äpfel
1 Zitrone
100 ml Wasser
4 EL Zucker
4 Eier (M)
300 ml Milch
2 EL Butterschmalz
4 REWE Beste Wahl Milchbrötchen
1 TL REWE Beste Wahl Zimt gemahlen
4 EL Ahornsirup

1. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel längs halbieren. Zitrone auspressen. Saft, 100 ml Wasser und 1 EL Zucker in einen Topf geben. Die Apfelspalten dazugeben und zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Dann vom Herd ziehen.

2. Inzwischen in einer flachen Schale Eier und Milch verquirlen. Die Milchbrötchen waagrecht halbieren. Dann nacheinander in die Eiermasse legen, vollsaugen lassen und dabei einmal wenden.

3. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen. Brötchen von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten.

4. 3 EL Zucker mit dem Zimt vermischen. French Toast kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf Teller geben, mit Zimtzucker bestreuen und mit Äpfeln und Ahornsirup servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 592 kcal
Kohlenhydrate: 86,7 g
Eiweiß: 14,8 g, Fett: 21,1 g



Frisch aus dem Ofen!

Versprochen, wenn du die Ofentür aufmachst, sitzen sofort alle am Tisch. Denn was ist verlockender als der Duft von frisch gebackenen **Pizzabrötchen** oder **Pinsa**?

Knusper, knusper ...
und weg sind sie:
Unsere Pizzabrötchen
sind schnell gemacht
und schnell verputzt.

Pizza- brötchen



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 6 Stück

**1 Pck. REWE Beste Wahl
Bäcker-Brötchen (360 g)**
1 Dose ja! Sonnenmais (140 g)
200 g ja! Geriebener Gouda
300 g Schmand
Pfeffer, Salz
100 g Salamisticks
**100 g Jalapeños in Scheiben
(abgetropft)**

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier

1. Die Brötchen ungebacken waagrecht halbieren. Mais abtropfen lassen. Käse reiben, die Hälfte mit dem Mais unter den Schmand rühren, mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Die Masse auf den Brötchenhälften verteilen.

2. Salamisticks in Scheiben schneiden. Mit den Jalapeños auf dem Schmand verteilen und die Brötchen mit dem restlichen Käse bestreuen.

3. Die Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15–20 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 523 kcal
Kohlenhydrate: 41,2 g
Eiweiß: 18,6 g, Fett: 32,1 g



ErnährWert



Gemüse-Pizza



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 4 Stück

20 g Hefe
1 ½ TL Zucker
600 g Weizenmehl
(Type 405)
Salz
4 EL Olivenöl
400 g Möhren
(schlank)
4 kleine Rote Bete
(gegart)

40 g ja! Haselnusskerne (ganz)
100 g Feldsalat
(möglichst kleinblättrig)
1 Dose ja! stückige Tomaten (400 g)
Pfeffer
2 Kugeln ja! Mozzarella
1 EL Essig

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Nudelholz, Backpapier

1. Hefe und 1 TL Zucker in 300 ml warmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde eindrücken und das Hefewasser hineingeben. Mit einer Gabel etwas Mehl in das Hefewasser rühren. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. 1 TL Salz und 2 EL Öl zugeben und ca. 10 Minuten erst mit dem Handmixer, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Inzwischen Möhren schälen, erst quer, dann längs halbieren. In einem Topf mit 1 EL Öl andünsten, 50 ml Wasser und Salz zugeben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Rote Bete abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Feldsalat waschen und trocken schütteln. Tomaten mit Salz, Pfeffer und ½ TL Zucker würzen.
3. Backofen mit einem Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig durchkneten und vierteln. Auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf je ein Stück Backpapier geben. Pizzen mit Tomatensoße bestreichen und mit Möhren und Roter Bete belegen. Backblech aus dem Ofen nehmen. 1 Pizza mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im heißen Ofen auf der unteren Schiene 8–12 Minuten backen.
4. Inzwischen den Mozzarella trocken tupfen und grob zerzupfen. Feldsalat mit Essig und 1 EL Öl mischen, salzen und pfeffern.
5. Pizza mit je ¼ Feldsalat und Mozzarella belegen, mit Haselnüssen und Pfeffer bestreuen. Restliche Pizzen ebenso backen, belegen und servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 960 kcal
Kohlenhydrate: 143 g
Eiweiß: 32,8 g, Fett: 30,6 g



ErnährWert

Pizza für Wintergemüse-Fans: Der knusprige Boden trägt Rote Bete und Möhren. Feldsalat unbedingt erst nach dem Backen auf die Pizza legen!

Gefüllte Pizzabällchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 24 Stück

150 g ja! Hirtenkäse
100 g Gouda
10 g Basilikum
1 Pck. ja! Backfertiger Pizzateig mit Soße (600 g)
2 Zehen Knoblauch
3 EL Olivenöl
1 Chilischote
Salz, Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:
Knoblauchpresse, Backpapier

1. Feta und Gouda in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Alles miteinander vermischen.
2. Den fertigen Pizzateig ausrollen und mit einem Messer in 24 Quadrate schneiden. Die Käsefüllung mittig auf die Quadrate setzen, die Bällchen um die Füllung schließen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
3. Knoblauch schälen, Zehen ins Olivenöl pressen und die Pizzabällchen mit dem Knoblauchöl bestreichen. Bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten goldbraun backen.
4. Inzwischen Chili waschen, entkernen und das Fruchtfleisch hacken. Die Tomatensoße erhitzen, Chili unterrühren, salzen, pfeffern und 10 Minuten bei milder Hitze köcheln. Die Pizzabällchen mit der Soße servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 88 kcal
Kohlenhydrate: 8,3 g
Eiweiß: 2,8 g, Fett: 5 g



ErnährWert

Dank fertigem Teig ein schneller Party- oder Sofasnack. Die Füllung kannst du wie beim Pizzabelag nach Geschmack auswählen.

10FACH °P

REWE

auf Käse in der Selbstbedienung!*

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 in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000270627

Gültig vom 16.01. bis 19.03.2023

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK

Unser Tipp



DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG PIZZA

Pinsa à la Carbonara



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 25 Stunden

Für 4 Stück

350 g Weizen-Vollkornmehl
50 g Dinkel-Vollkornmehl
100 g Reismehl
5 g ja! Trockenbackhefe
Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl
200 g ja! Crème fraîche classic
4 Eier (M)
100 g Speckwürfel
50 g Parmesan

DAZU BRAUCHT MAN:
Handmixer, Nudelholz,
Backpapier, Küchenhobel

1. Die drei Mehlsorten mit Hefe mischen. 350 ml Wasser, 1 TL Salz und Olivenöl zugeben und 6 Minuten kneten. 40 Minuten ruhen lassen, dabei alle 10 Minuten kurz durchkneten. Dann abgedeckt 24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

2. Den Backofen mit Backblech auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig vierteln und zu ovalen Fladen ausrollen. Crème fraîche mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und auf die Fladen streichen.

3. Das Blech mit Backpapier belegen, Pinsas daraufsetzen und 6 Minuten backen. Über jede Pinsa ein Ei aufschlagen, weitere 6 Minuten backen.

4. Inzwischen Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Parmesan hobeln und zusammen mit dem Speck über die Pinsa streuen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 787 kcal
Kohlenhydrate: 95,1 g
Eiweiß: 29,9 g, Fett: 34,1 g



Der Pinsateig geht über Nacht im Kühlschrank und kann deshalb super vorbereitet werden.

Familien- pizza



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 8 Stücke

½ Würfel Hefe
½ TL Zucker
400 g Weizenmehl Type 405
Salz
4 EL Olivenöl
125 g ja! Wildlachsfilet (TK, aufgetaut)
1 Zwiebel (rot)
100 g Kirschtomaten
50 g grüne Oliven
2 Wiener Würstchen
2 Gewürzgurken
200 g Brokkoli (TK, aufgetaut)
100 g Champignons
250 g ja! Tomaten passiert
2 TL Oregano (getrocknet)
Pfeffer
70 g ja! Ananasstücke (abgetropft)
50 g ja! Schwarzwälder Schinken
30 g Tomatenpesto
50 g Röstzwiebeln
200 g ja! Gratin- und Pizzakäse

DAZU BRAUCHT MAN:
Handmixer, Nudelholz

1. Hefe und Zucker in 200 ml warmem Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde eindrücken und das Hefewasser hineingeben. Mit einer Gabel etwas Mehl in das Hefewasser rühren. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Dann ½ TL Salz und 3 EL Öl zugeben und ca. 10 Minuten erst mit dem Handmixer, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.

2. Inzwischen Lachs in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Oliven in Scheiben schneiden. Wiener Würstchen und Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Brokkoliröschen halbieren und salzen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die passierten To-

maten mit Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das Backblech mit Olivenöl einstreichen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Pizzateig nochmals durchkneten, dann auf dem Blech ausrollen. Die Tomatensoße auf dem Teig verstreichen. Die Pizza in 4 gleich große Quadrate teilen und belegen: ¼ mit Lachs, Zwiebelringen und Ananas, ¼ mit Schinken, Tomaten und Oliven. ¼ mit Würstchen, Gurken und Röstzwiebeln, ¼ mit Pesto, Brokkoli und Champignons. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 20–25 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 485 kcal
Kohlenhydrate: 46,7 g
Eiweiß: 22,2 g, Fett: 24,2 g



Neidisch auf den Belag der anderen? Vielleicht klappt es mit einem Pizzatausch ...



Amore mio! Wie du den perfekten Pizzateig wie vom Italiener hinbekommst, erfährst du unter [rewe.de/pizzateig](https://www.rewe.de/pizzateig)



Weniger ist mehr:
Eine kleine Menge Mehl
auf der Arbeitsfläche
reicht zum Kneten aus.

Die perfekte Grundlage

Die Basis für jede klassische Pizza ist der Hefeteig. Damit dir dieser gut gelingt, haben wir die wichtigsten Tipps für dich.

Mehlsorte

Am besten klappt's mit dem speziellen italienischen Pizzamehl Type 00. Damit lässt sich der Teig besser verarbeiten, und die Pizza wird fluffiger. Alternativ kommt Weizenmehl Type 405 dem am nächsten.

Kneten

Mindestens 10 Minuten solltest du fürs Kneten investieren. Ist dein Teig anfangs noch zu klebrig oder zu bröckelig, gib nicht gleich Mehl oder Wasser dazu, sondern knete den Teig erst mal gründlich durch. Dabei verändert er sich noch.

Gehen

In warmer Umgebung (25–35 °C) ist 1 Stunde Gehzeit ausreichend, bei kühleren Temperaturen (19–24 °C) 2–3 Stunden. Im Kühlschrank sollte der Teig mindestens 5 Stunden, kann aber auch bis zu 2 Tagen gehen. Verwende dann nur die Hälfte der Hefe. Wichtig: Den Teig immer abdecken, damit er nicht antrocknet.

Ausrollen

Forme den Teig erst mit den Händen. Danach kannst du ihn mit dem Nudelholz von innen nach außen rollen. Zieht sich der Teig wieder zusammen, solltest du ihn noch einmal kräftig kneten.

Backen

Pizza braucht viel Hitze von unten, damit der Teig nicht durchweicht. Dafür wird oft ein sogenannter Pizzastein im Ofen erhitzt. Stattdessen kannst du aber auch das Backblech im Ofen vorheizen. Die Pizza ziehst du dann vorsichtig mit dem Backpapier auf das heiße Blech.

Energiesparen

Pizza muss sehr heiß, dafür aber nur kurz gebacken werden. Deswegen ist das Vorheizen des Ofens notwendig. Trotzdem gibt es ein paar Tricks, wie du Energie sparen kannst:

- Heize den Ofen erst vor, wenn du mit den Vorbereitungen fertig bist.
- Backe eine große Pizza statt mehrerer einzelner Pizzen.
- Auch wenn jeder seine eigene Pizza bekommen soll, musst du sie nicht einzeln backen. Denn auch 4 kleinere ovale Pizzen passen gleichzeitig auf ein Bech.
- Schalte den Backofen schon 5 Minuten vor dem Backzeitende aus. Auf diese Weise kannst du die Nachwärme nutzen.

Saures macht... ... gute Laune!

Ein alter Spruch?
Ja, aber er ist so wahr!
Als Tarte, im Tiramisu
oder als Salat zu Pancakes
zaubern uns Zitronen,
Mandarinen & Co.
sofort ein Lächeln ins
Gesicht.



Zähl mal nach! Wusstest du, dass Mandarinen immer aus neun Segmenten bestehen? Clementinen dagegen aus acht bis zwölf.

Mandarinen-Mohn-Creme



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für 4 Personen

4 Blatt Gelatine
6 Mandarinen
100 g Schlagsahne
1 Päckchen Vanillinzucker
400 g Naturjoghurt
30 g Mohn (gemahlen)
30 g Zucker

DAZU BRAUCHT MAN:
Handmixer

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen den Saft von 2 Mandarinen auspressen. Saft in einem Topf erwärmen, Gelatine ausdrücken und im warmen (nicht kochenden!) Saft auflösen.

2. Die Sahne mit dem Vanillinzucker steif schlagen. Joghurt mit Mohn, Zucker und Gelatine-Saft-Mischung verrühren, dann unter die Sahne heben. Die Creme auf 4 Dessertgläser verteilen und mindestens für 2 Stunden kalt stellen.

3. 4 Mandarinen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Mandarinen-Creme mit den Fruchtfilets anrichten.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 282 kcal
Kohlenhydrate: 23,2 g
Eiweiß: 13,5 g, Fett: 15 g



ErnährWert

Zitrus-Allrounder: Die Pancakes mit Grapefruits und Orangen schmecken zum Frühstück genauso gut wie als süßes Hauptgericht oder Dessert.

Quark-Pancakes



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Stück

- 2 Bio-Orangen**
- 400 g ja! Magerquark**
- 6 Eier (M)**
- 120 g Weizen-Vollkornmehl**
- 45 g Zucker**
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker**
- ½ TL Natron**
- 2 EL REWE Beste Wahl Sonnenblumenöl**
- 2 Grapefruits**
- 5 g Minze**
- 100 ml Ahornsirup**

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenreibe, Handmixer

1. 1 Orange heiß waschen, trocknen, Schale abreiben. Quark mit den Eiern verrühren. Schalenabrieb, Mehl, Zucker, Vanillezucker und Natron zufügen und alles zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und je 1 EL Teig mit etwas Abstand in die Pfanne geben. Pancakes von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Fertige Pancakes warm halten.

3. Inzwischen Orangen und Grapefruits mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Dabei den austretenden Saft auffangen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Mit den Früchten und Saft vermengen und mit den Pancakes anrichten. Mit Ahornsirup beträufelt servieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 563 kcal
Kohlenhydrate: 74,8 g
Eiweiß: 27,3 g, Fett: 16 g



10FACH °P

REWE**auf Obst!***

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

* Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2 € in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000408121

Gültig vom 16.01. bis 19.03.2023

PAPIERCOUPON NUTZEN**PAYBACK**

DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG ZITRUSFRÜCHTE



Für Schokofans und Kinder kannst du die Löffelbiskuits auch in kaltem Kakao tränken.

Orangen-Limetten-Tiramisu



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für 8 Personen

2 Bio-Limetten
250 g Mascarpone
500 g Quark (20 %)
90 g Zucker
4 REWE Bio Orangen
200 g ja! Löffelbiskuits
150 ml Espresso (kalt)
50 g weiße Schokolade

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenreibe, Zestenreißer

1. Limetten heiß waschen, trocknen, von 1 Limette die Schale abreiben, von 1 Limette die Schale in Zesten reißen. Beide Limetten auspressen. Mascarpone, Quark, Zucker, Limettensaft und -abrieb verrühren.

2. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

3. Eine Lage Löffelbiskuits auf dem Boden einer rechteckigen Auflaufform verteilen (25 x 20 cm) und mit der Hälfte des Espresso beträufeln. Mit der Hälfte der Creme

bedecken und $\frac{2}{3}$ der Orangenfilets darauf verteilen. Eine weitere Lage Löffelbiskuits darauf verteilen, mit Espresso beträufeln und mit Creme bedecken. Mit den restlichen Orangenfilets garnieren. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Schokolade raspeln oder mit einem Sparschäler in Röllchen schneiden und zusammen mit den Limettenzesten über das Tiramisu streuen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 416 kcal
Kohlenhydrate: 45,8 g
Eiweiß: 13,3 g, Fett: 19,8 g



Unser Tipp

Probier's mal aus! Ersetze 30 ml Zitronensaft in der Tarte durch diesen scharfen Drink: Der **REWE to go Ingwershot** mit Apfel & Zitrone 125 ml wurde im **Öko-Test Magazin 11/2022** mit „sehr gut“ bewertet und überzeugte unter anderem durch Inhaltsstoffe und Geschmack. Ein toller Drink und schönes Aroma für unsere Tarte.



Mehr Erfrischung geht nicht: Zitronencreme und Schmand auf Knusper-Schoko-Boden.

Tarte au citron



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 8 Stunden

Für 10 Stücke

100 g Puderzucker
180 g Mehl
1 EL Backkakao
Salz
4 Eier (M)
250 g Butter (kalt, in Stücken)
5 REWE Bio Zitronen
125 Zucker
100 g getrocknete Erbsen
200 ml Schlagsahne
1 Päckchen Sahnesteif
200 g ja! Crème fraîche classic

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenreibe, Handmixer, Mixstab, Tarteform (24 cm Ø)

1. 50 g Puderzucker, Mehl, Kakao, 1 Prise Salz, 1 Eigelb und 100 g Butter zu einem glatten Teig verkneten. Danach den Teig abgedeckt 1 Stunde kalt stellen.

2. Inzwischen 150 g Butter würfeln und kalt stellen. 1 Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und den Saft von 4 Zitronen auspressen. 3 Eier mit Zucker, Zitronenschale und 100 ml Zitronensaft in einem Topf mit dem Mixstab pürieren. Die Mischung bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Spatel erhitzen, bis eine dickliche Creme entsteht – nicht kochen! Falls Klümpchen entstehen, die Creme glatt pürieren. Den Topf vom Herd nehmen und die kalten Butterwürfel nach und nach einrühren. Die Creme vollständig abkühlen lassen.

3. Die Tarteform mit herausnehmbarem Boden (24 cm) fetten. Teig auf einer leicht bemehlten

Arbeitsfläche dünn ausrollen (28 cm), in die Form legen und leicht andrücken. Rand begradigen. Den Teig mit Backpapier und getrockneten Erbsen belegen und bei 210 °C Ober-/Unterhitze 15 Minuten blindbacken. Danach Erbsen und Papier entfernen und weitere 10 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen. Zitronencreme auf den Mürbeteig streichen und über Nacht kalt stellen.

4. Am nächsten Tag die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Crème fraîche mit 50 g Puderzucker verrühren und unter die Sahne heben. Vorsichtig auf der Tarte verstreichen. 1 Zitrone in Scheiben schneiden und die Tarte damit verzieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 499 kcal
Kohlenhydrate: 40,1 g
Eiweiß: 6,1 g, Fett: 35,2 g



Limetten-Kokos-Kuchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 20 Stücke

4 Bio-Limetten
250 g Butter (weich)
125 g Zucker
Salz
5 Eier (M)
250 g Weizenmehl Type 405
3 TL Backpulver
75 g Kokosraspel
200 g Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenreibe, Handmixer

1. 2 Limetten heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen.
2. Butter, Zucker und 1 Prise Salz cremig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl mit Backpulver, 50 g Kokosraspeln, Limettenabrieb und -saft verrühren. Unter die Buttermasse rühren und den Teig in eine gefettete, eckige Form geben (23 x 23 cm oder Springform 26 cm Durchmesser). Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 25–30 Minuten backen, dann vollständig auskühlen lassen.

3. 2 Limetten heiß waschen, trocknen, von 1 Limette die Schale abreiben, beide auspressen. 6 EL Limettensaft (sollte es zu wenig Saft sein, einfach etwas Wasser verwenden) mit dem Puderzucker verrühren und auf dem abgekühlten Kuchen verstreichen. Mit 25 g Kokosraspeln und Limettenabrieb bestreuen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 256 kcal
Kohlenhydrate: 28,3 g
Eiweiß: 3,5 g, Fett: 14,5 g



Keine eckige Backform im Haus?
Du kannst den Kuchen auch in
einer runden Springform backen.



Mit der Stäbchenprobe kannst du ganz leicht feststellen, ob dein Kuchen fertig gebacken ist. Probier es aus auf [rewe.de/staebchenprobe](https://www.rewe.de/staebchenprobe)

Und zum Schluss schnell noch ein **Blitzrezept!** Tschüss, bis zum nächsten Heft.



Auf die Plätze, fertig ... losgelöffelt! Während Kürbis und Kichererbsen im Topf schmoren, braten die Garnelen in der Pfanne – und du hackst noch schnell Koriander.

Tomaten-Kichererbsen-Curry



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
4 EL Rapsöl
450 g REWE Bio Hokkaido-Kürbis (TK)
1 TL Currypulver
1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 Dose REWE Beste Wahl Kichererbsen (265 g)
Salz, Pfeffer
256 g REWE Bio White Tiger Garnelen (blanchiert, aufgetaut)
15 g Koriandergrün
1 Fladenbrot



LANTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 486 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Eiweiß: 25,9 g, Fett: 13,3 g



ErnährWert

OSTERN KANN KOMMEN ...

... findet zumindest unser kleines Zitronencreme-Osterhäschen. Mitgebracht hat es die besten Rezepte für den Osterbrunch und für feine Braten. Kleine Meisterbäcker:innen können sich zum Fest an superleichten Muffin-Rezepten ausprobieren.

Das nächste Deine Küche Magazin liegt ab dem 20. März in deinem REWE Markt.



Fotograf: Andreas Hirsch
Foodstyling: Tobias Rauschenberger
Propstyling: Claudia Neu

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** Bastian Tassew **Projektleitung** Marion Heidegger **Leitung REWE Deine Küche** Svenja Kilzer **Realisation & Koproduktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja Kilzer, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Marion Heidegger, Dörthe Meyer, Leonie Vogel **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Online-Projektmanagement** Laura Fischer **Leitung REWE Studio** Pierre Marcel Karge **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.



DE-ÖKO-00 6

Mit REWE Beste Wahl günstig einkaufen und was fürs Klima tun?

#UM
DENK
BAR



Mit jedem Kauf von REWE Beste Wahl wächst der **NABU-Klimafonds**.
Jetzt QR-Code scannen und mehr erfahren.



REWE
Dein Markt