

NEU! Aus FRISCH & GUT wird

DEINE KÜCHE

MAGAZIN

VERZWIEBELT

Wissenswertes rund um das
Multitalent in der Küche

HITZEFREI!

Rezepte für einen
Tag in der Sonne

WAS FÜR EINE GAUDI

Wir stimmen uns ein
auf das Oktoberfest

GRATIS
MIT
43
REZEPTEN

TOTAL REGIONAL

Jetzt landen erntefrisches Obst und Gemüse vom Feld direkt auf unserem Tisch. Rezepte zum Schlemmen und Inspirieren.

REWE
DEINE KÜCHE

STÜCK ZUM GLÜCK

SPIELPLÄTZE FÜR ALLE!

Jeder Kauf hilft. Gemeinsam errichten wir inklusive Spielplätze in ganz Deutschland.



Aktion
MENSCH

REWE

Mehr Infos auf www.rewe.de/glück



VIELE MENSCHEN KÖNNEN ZUSAMMEN GROSSES ERREICHEN, WENN JEDER EINZELNE EIN KLEINES STÜCK BEITRÄGT.

Das ist die Idee hinter der Spenden-Aktion „Stück zum Glück“. REWE und P&G wollen gemeinsam mit der Aktion Mensch die Lebensqualität von Kindern mit und ohne Behinderung nachhaltig verbessern und das selbstverständliche Miteinander durch inklusive Spielplätze fördern.

Spielplätze schenken Kindern und auch ihren Familien wertvollen Spielraum: Hier ist Platz für Spaß, Lärm, Bewegung und eine ungebremschte motorische Entwicklung.

In ganz Deutschland mangelt es jedoch an Spielräumen, die Kinder und Eltern zum Austausch und spielendem Miteinander einladen. Nur die wenigsten bieten aktuell ein inklusives Spielerlebnis für alle Kinder.

Damit gemeinsames Spielen und Aufwachsen selbstverständlicher wird, dafür macht sich die Aktion Mensch gemeinsam mit REWE und Procter & Gamble stark.

In den kommenden drei Jahren werden deutschlandweit komplett neue inklusive Spielplätze errichtet, etliche bestehende aus- oder umgebaut und durch passende Spielgeräte erweitert. **Möglich wird dies durch die Spendensumme von 1 Million Euro.**

Spenden geht so einfach: Mit jedem Kauf eines Produktes der abgebildeten P&G-Marken unterstützt jeder REWE-Kunde die Aktion Stück zum Glück. **Gemeinsam können wir so viel erreichen.**



Diese Marken machen mit:



Gillette
Venus
PANTENE
PRO-V

OLAZ
head & shoulders



Pampers

Gillette always



blend-a-dent



Oral-B

FAIRY
Weißer
Proper

blend-a-med



Lenor



*Mit jedem Kauf eines Procter & Gamble Produktes ab Aktionsstart am 30.04.2018 unterstützen Procter & Gamble und REWE die Aktion Mensch bei der Errichtung von inklusiven Spielplätzen in Deutschland mit 0,01€ bis zum Erreichen der Spendensumme von 1 Million Euro. Die Aktion Mensch bevorzugt keine Marken oder Produkte. Mehr Infos auf www.rewe.de/glück

EDITORIAL

Liebe Leserinnen,
 liebe Leser,
 am besten schmecken Obst & Gemüse,
 wenn sie aus dem eigenen Garten
 oder vom Nachbarn kommen.
 Oder vom Bauern um die Ecke.
 Regionale Produkte sind gut für
 den Geschmack, für die lokale
 Landwirtschaft und für den
 CO₂-Fußabdruck. Diese Ausgabe
 haben wir also ganz den
 Monats der Saison und der Region
 gewidmet. Und auch wir
 rücken näher zusammen.
 Aus FRISCH & GUT wird jetzt:
 DEINE KÜCHE Magazin.
 Damit sie alle Rezepte in Zukunft
 schnell online finden:
 REWE.de/deine-kueche
 wir wünschen
 guten Appetit!

IMPRESSUM



Foto + Propstyling (Titel)
 Maria Grossmann
 Foodstyling (Titel)
 Lukas Grossmann

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** Dr. Johannes Steegmann **Projektverantwortung** Markus Heuchemer **Projektleitung** Julia Kell, Svenja Kilzer **REALISATION UND PRODUKTION** loved GmbH, Vorsetzen 32, 20459 Hamburg **Chefredaktion** Sabine Cole **Chefin vom Dienst** Valerie Bachert **Redaktion** Nadine Kaminski **Creative Direction** Mieke Haase, Marie-Therese Humer **Art Direction** Dennis Józef Chroszcinski, Felix Hackmann **Geschäftsführung** Michael Jacobs, Peter Matz **Objektkoordination** Lukas Funk, Jessica Kremser (Ltg.) **Schlussredaktion** Timo Ahrens, Angelika Pohl **Bildredaktion** Marc Huth **Contributors** Markus Altmann, Anne Gabriel-Jürgens, Jean Graisse, Lukas Grossmann, Maria Grossmann, Andreas Hirsch, Robert Rieger, Sandra Schumann, Anna Sourminkaja, Andrea Thode **Druck** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com

INHALT



WESTFÄLISCHE GÖTTERSPEISE MIT OBSTKOMPOTT

S. 12



ERDNUSSBUTTER- KARAMELL-SHAKE

S. 18

1-111 VOM FELD AUF DEN TISCH..... S. 8

DEUTSCHLAND ISST BUNT Endlich sind sie wieder da: Spitzkohl, Tomate und Co. aus regionalem Anbau.

1-11 WIR TAUSCHEN: GURKE & ZUCCHINI..... S. 16

ROLLENTAUSCH Was ist denn hier los? Zucchini roh, Gurke geschmort? In unserer neuen Rubrik stellen wir die Rezeptwelt auf den Kopf.

11 DER BESTE ZWETSCHGENKUCHEN..... S. 22

REZEPT Zwetschkuchen gehört zum Sommer dazu. Aber bitte mit Sahne, das ist klar!

1-11 RAUS INS FREIE!..... S. 24

REZEPTE Stadt, Land, Fluss – egal wo es euch diesen Sommer für einen Ausflug hinzieht, wir liefern den richtigen Proviant für den nötigen Energiekick.

1-111 O'ZAPFT IS!..... S. 38

REZEPT München schunkelt? Wir feiern mit und stemmen die besten Bierzeltjause einfach daheim.

1 MMH... BROKKOLI..... S. 46

VIP DER SAISON Das grüne Gemüse der Saison hat einiges zu bieten: Brokkoli steckt voller Nährstoffe und ist in der Küche ein wahres Multitalent.

NEUE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

1-11 GET FREAKY..... S. 18

FOOD-TREND Man nehme: süße Leckereien, frisches Obst der Saison und cremiges Eis, werfe alles in ein Glas und heraus kommen Freakshakes, denen keiner widerstehen kann. Wetten?

1-11 SAISON-TREND ZWIEBELLOOK..... S. 32

REZEPT Statistiken nach isst jeder Deutsche pro Jahr etwa 7 Kilo Zwiebeln. Zwei Rezepte, die den Küchenklassiker in den Mittelpunkt stellen.

1-11 DAS GROSSE BLUBBERN..... S. 42

FOOD-TREND Was haben Sauerkraut und Bier gemein? Richtig, sie wurden fermentiert. Mit unseren Rezepten ist der Einstieg ganz easy.

1 ANNAS UND KHAIS' KÜCHE..... S. 48

DEINE KÜCHE Willkommen in der Hauptstadt! Wir werfen einen Blick in die Töpfe der DEINE KÜCHE Leser Anna und Khais und dürfen von ihren köstlichen Rezepten probieren.

1-11 EIN BLECH FÜR ALLE FÄLLE..... S. 54

SCHNELLE KÜCHE Sie fanden One-Pot-Gerichte toll? Dann werden Sie unsere Blechrezepte lieben. Schnell, unkompliziert und (fast) abwaschfrei.

1 WIR MACHEN MARMELADE..... S. 59

KLASSIKER NEU AUFGELEGT Klar, Erdbeermarmelade darf bei keinem Frühstück fehlen. Aber wie wäre es mal mit Lakritz, Karamell oder Brombeer mit Portwein?

GUT FÜR DICH. UND DEINE REGION

GUT ZU WISSEN

IM MARKT GIBT ES WAS ZU ENTDECKEN.....S. 6

NEUES AUS DER REWE WELT Wir präsentieren Ihnen neue REWE Produkte und spannende Kooperationen.

SAISON-TREND ZWIEBELLOOK.....S. 30

WARENKUNDE Sie ist aromatisch, schmeckt sowohl gegart als auch roh im Salat und rührt so manchen zu Tränen. Wir stellen die wichtigsten Sorten unserer heiß geliebten Zwiebel vor.

OBSTANBAU UND NATURSCHUTZ –
DAS GEHÖRT ZUSAMMEN!.....S. 34

BESUCH BEIM ERZEUGER Obstbauer Andreas von Traitteur schützt auf seinem Hof die Artenvielfalt.

UNSERE FINANZ-EXPERTIN.....S. 58

MITARBEITER-PORTRÄT Was macht eine gute Kassiererin aus? Und denkt sie immer bloß an den nächsten Strichcode? Anne Bandau zeigt uns ihren Alltag hinter der Kasse.

 EINFACH SCHNELL  EINFACH MIT ZEIT  ETWAS AUFWENDIGER

4-SORTEN-ZWIEBELTARTE

S. 33



DEINE KÜCHE INHALT



BROTZEITSPIESSE

S. 26

BBQ-HÜHNCHEN, GEMÜSE & CROÛTONS

S. 54



WEITERE REZEPTE & IDEEN RUND UMS KOCHEN & BACKEN FINDEN SIE HIER:



Auf [REWE.de/deine-kueche](https://www.rewe.de/deine-kueche)



An jedem **REWE Servicepunkt** in Ihrem Markt. Einfach Rezepte auswählen und Inspirationen ausdrucken.

In den **sozialen Medien:**



facebook.com/Rewe



twitter.com/REWE_Supermarkt



instagram.com/rewe



youtube.com/c/REWEdeineKueche

IM MARKT GIBT ES WAS ZU ENTDECKEN

Herzlich willkommen! Ständig landen leckere Neuzugänge in unseren Märkten. Vielleicht zieht der ein oder andere ja auch in Ihre Küche ein? Aber lernen Sie sich doch erst mal kennen ...

STEINZEIT-NUDELN

Nudelfans aufgepasst: Seit Neuestem bieten wir Bandnudeln aus Urkorn an – und zwar aus 100% Emmermehl in kontrollierter Bio-Qualität. Emmer oder auch Zweikorn ist eine Stammform des heutigen Weizens und damit eine der ältesten kultivierten Getreidearten. In seiner Heimat, dem Vorderen Orient, wurde Emmer bereits vor ca. 10.000 Jahren angebaut. Die REWE Bio Urkorn-Pasta nach italienischer Rezeptur schmeckt als Hauptspeise mit kräftigen Saucen, aber auch als Beilage.



AUFS LAMA GEKOMMEN

Mit dem neuen koffeinhaltigen Teegetränk LaMate im auffälligen, witzigen Look erfrischt REWE Beste Wahl ab sofort müde Geister. Nicht nur geschmacklich überzeugt das Neuprodukt: Der Mate kommt dazu noch in einer bunten Dose im südamerikanischen Design und mit einem frechen Lama daher. Das alkoholfreie und koffeinhaltige Erfrischungsgetränk mit Mategeschmack wird aus der in Südamerika heimischen Mate-Pflanze gewonnen, die ein natürlicher Energiespender ist. Das kultige Trendgetränk ist der ideale Begleiter für den Sommer.



DER KAVIAR UNTER DEN LINSEN

Diese Linsen können mehr als nur Eintöpfe und Suppen. Die feinen, schwarzen Belugalinsen sind extraknackig, haben einen fein-nussigen Geschmack und machen optisch einiges auf dem Teller her. Beim Kochen zerfallen sie nicht so leicht wie andere Linsensorten und sind daher perfekt für Salate oder als Beilage geeignet. In kontrollierter Bio-Qualität sind die REWE Bio Belugalinsen ab jetzt in Ihrem Markt zu finden.



WIR HABEN ABGERÄUMT!

Deutschlandweit wurden gleich fünf REWE Obst- und Gemüseabteilungen mit dem renommierten Deutschen Frucht Preis ausgezeichnet.* Das macht uns stolz. Denn die Obst- und Gemüseabteilung ist das Aushängeschild eines Supermarkts. Und das REWE Center in Hamburg-Wandsbek hat sogar einen Sonderpreis für sein Convenience-Angebot bekommen. Wir sagen Danke!



BIENENFLEISSIG HELFEN

Seit Zehn Jahren engagiert sich REWE für den Schutz der Artenvielfalt und arbeitet dabei eng mit dem Naturschutzbund (NABU) zusammen. Nun wird das Engagement ausgeweitet: Zusammen haben wir einen Insektenschutzfonds gegründet. Mit einer Spende von rund 300.000 Euro hat REWE dabei eine Basis zum Schutz von Wildbienen und anderen Insekten geschaffen. Mehr Infos zum Engagement finden Sie auf REWE.de/nachhaltigkeit

Und auch Sie können helfen: Achten Sie beim nächsten Einkauf auf das PRO PLANET-Label mit dem Zusatz „Artenvielfalt schützend“. Denn mit dem Kauf von so gekennzeichnetem Obst und Gemüse von REWE Regional und REWE Beste Wahl können auch Sie dazu beitragen, den Lebensraum der Bienen zu erhalten. Aber auch zu Hause können Sie aktiv helfen: Säen Sie möglichst viele bienenfreundliche Pflanzen mit unterschiedlichen Blühzeiten, sodass die Bienen und andere bestäubende Insekten ganzjährig Nahrung finden können. Je vielfältiger, desto besser.



*Bundessieger: REWE Center Heppenheim. Sonderpreis „Bestes Convenience-Angebot“: REWE Center Hamburg-Wandsbek. Landessieger: REWE Center Heidelberg Rohrbach, REWE Center Hamburg-Altona, REWE Keyser Radebeul.



IHRE LIEBLINGSREZEPTE AUS DEM MAGAZIN

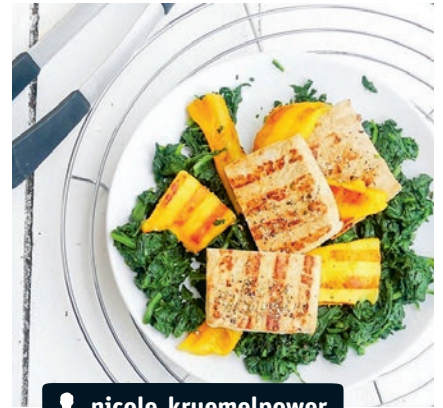
Fast zu schön, um einfach alles aufzuessen! Das sind Ihre tollsten Instagram-Posts zur letzten Ausgabe:



caporlavie



finebakery



nicole_kruemelpower

Wir wollen sehen, was in Ihrer Küche passiert! Zeigen Sie uns Ihre nachgekochten Gerichte aus der neuen DEINE KÜCHE Ausgabe. Teilen Sie ein Foto des Gerichts auf Instagram mit dem Hashtag #DeineKüche. Mit etwas Glück schaffen Sie es mit Ihrem Bild in die nächste Ausgabe von DEINE KÜCHE.



Tupperware®

TUPPERWARE & DU – FREUNDE FÜRS LEBEN

Zum Resteaufbewahren, zum Einfrieren, zum sicheren Transport von selbst gemachtem Essen: Produkte der Marke Tupperware kann man nie genug haben. Und sie sind nachhaltig, denn sie halten über Generationen hinweg. Verschiedene Größen und Formen erleichtern den Alltag und bringen Farbe in die Küche. Sammeln Sie bis zum 13.10. fleißig Treuepunkte, und holen Sie sich den Klassiker in Zehn Variationen nach Hause.



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. Bei Einsendungen von Texten, Fotos, Rezepten und ähnlichen Werken garantiert uns der/die Einsender/in, dass diese Werke von ihm/ihr geschaffen wurden und erteilt seine/ihre Einwilligung zur Veröffentlichung. Auch garantiert der/die Einsender/in, dass abgebildete Personen ihre Einwilligung zur Veröffentlichung ihres Bildes gegeben haben.



DE-ÖKO-006



VOM FELD AUF DEN TISCH

GUT FÜR DICH.
UND DEINE
REGION 

Gerade noch haben Karotte, Tomate und Spitzkohl ein Sonnenbad auf dem Acker genossen, schon bringen unsere regionalen Erzeuger sie auf unseren Teller. Die Rückbesinnung auf regionale Küche und heimische Produkte liegt im Trend. Und schont die Umwelt. Kommen Sie mit uns auf kulinarische Deutschlandreise, entdecken Sie heimische Klassiker und lernen Sie die Menschen hinter den Produkten kennen.

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Fotos: Markus Altmann,
Foodstyling: Lukas Grossmann, Text: Valerie Bachert

TOMATEN AUS THÜRINGEN

Gartenbau-Ingeneurin **Christina Bähring** hat stets ein waches Auge auf die 160 Reihen Tomatenpflanzen des Gemüserings Thüringen. Die Versorgung der Nachtschattengewächse mit den nötigen Nährstoffen, Wasser und CO₂ erfolgt computer-gesteuert. Der Rest ist Handwerk. Zum Beispiel das teilweise Abknippen der Blüten von den Rispen. „So bilden sich gleichmäßig große Früchte, die alle kurz nacheinander reif werden“, erklärt Bähring.



ROSTBRÄTL AUF TOMATEN-ALLERLEI



Zubereiten: 40 Min.
Garen: 45 Min.

Für 4 Personen

ROSTBRÄTL:

4 Schweinenackensteaks
4 TL Senf, scharf
1 TL Kümmel

KARTOFFEL-TOMATEN-GRATIN:

600 g REWE Regional Kartoffeln, festkochend
4 REWE Regional Strauchtomaten
Salz, Pfeffer
5 EL REWE Bio Rapsöl
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Salbei

TOMATEN-CHUTNEY:

3 Schalotten
4 REWE Beste Wahl Rispentomaten Aromatico
1 EL REWE Bio Blütenhonig
1 EL Butter
2 EL Rotweinessig
2 EL ja! Gelierzucker

PRODUKT-TIPP



1. Die Schweinenackensteaks mit Senf bestreichen und mit grob gestoßenem Kümmel bestreuen. Kühl stellen.

2. Ofen vorheizen (200°C, Ober- und Unterhitze). Kartoffeln (mit Schale) in dünne, die Strauchtomaten in dicke Scheiben schneiden. In einer geölten Auflaufform fächern. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und 3 EL Rapsöl darüberträufeln. Knoblauchzehe schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Gratin verteilen. Im Ofen für 45 Min. garen.

3. Für das Tomaten-Chutney Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Rispentomaten vierteln, Kerngehäuse herauschneiden und Tomatenfilets in Streifen schneiden. Honig im Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und hellbraun karamellisieren. Schalotten und 1 EL Butter zugeben und für 3 Min. darin anschwitzen. Mit Rotweinessig ablöschen. Dann den Gelierzucker zugeben, alles einmal aufkochen lassen und den Topf von der Hitze nehmen. Sobald die Schalotten etwas abgekühlt sind, die Rispentomaten dazugeben. Das Chutney ziehen lassen.

4. In einer Pfanne 2 EL Rapsöl hoch erhitzen und die Schweinenackensteaks von beiden Seiten etwa 4 Min. goldbraun braten. Die Pfanne mit den Steaks zum Gratin in den Ofen stellen, den Salbei auf dem Gratin verteilen und alles 10 Min. zu Ende garen.

5. Schweinenackensteaks mit dem Kartoffel-Tomaten-Gratin anrichten und mit Tomaten-Chutney servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 688 kcal
Kohlenhydrate: 42 g
Eiweiß: 45 g, Fett: 36 g

BIRNEN, SPITZKOHL & SPECK



Zubereiten: 20 Min.
Köcheln: 25 Min.

Für 4 Personen

1 REWE Regional Spitzkohl
1 Zwiebel
300 g Wilhelm Brandenburg Schinkenspeck
1 EL REWE Bio Süßrahmbutter
1 l Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
2 REWE Regional Birnen
Salz, Pfeffer
1 EL Weißweinessig
4 Scheiben Graubrot

1. Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden. Gut waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Speck in fingerdicke Stücke schneiden.

2. Süßrahmbutter in einem großen Topf schmelzen und zunächst die Zwiebel darin für 3 Min. glasig dünsten. Nun den Speck zugeben und weitere 3 Min. mitdünsten. Den Spitzkohl dazugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen.

3. Den Topf mit der Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblätter zugeben und den Eintopf für etwa 25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4. Birnen in der Zwischenzeit schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

5. Sobald der Kohl angenehm zart gekocht ist, die Birnen in den Topf geben, den Topf vom Herd nehmen und den Eintopf weitere 5 Min. ziehen lassen. Schließlich mit Salz, Pfeffer und Weißweinessig abschmecken. Mit Graubrot servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 328 kcal
Kohlenhydrate: 42 g
Eiweiß: 27 g, Fett: 7 g



KOHL AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

Hinter den Deichen von Dithmarschen wachsen Kohlköpfe so weit das Auge blicken kann, auch die von **Claus Petersen**. Der studierte Landwirt übernahm 1996 den elterlichen Hof, wo er mit ein paar „Hobby-Schafen“ und Hütehund Tristan lebt. Es ist die Arbeit an der frischen Luft, die er so liebt und die ihn fast wunschlos glücklich macht: „Ich wünsche mir nur, dass Kohl stärker in Mode kommt. Kohl ist vitaminreich und kalorienarm, das liegt doch im Trend, oder?“

EINLEGEGERURKEN AUS BRANDENBURG

Als **Karl-Heinz Ricken** 1997 den Landwirtschaftsbetrieb in Burg gründete, konnte er bereits auf eine langjährige Erfahrung zurückblicken. Er selbst hat auf einem Gurkenflieger gearbeitet und lange den Hof seines Vater verwaltet. Karl-Heinz ist stolz auf diese landwirtschaftliche Tradition. Auf seinem Hof in Brandenburg werden heute nur Gurkensorten angebaut, die traditionell im Spreewald zu Hause sind.

SAURE GÜRKCHE



Zubereiten: 15 Min.
Ziehen lassen: 2 Std.

Für 4 Personen

500 g Einlegegurken
1 Zwiebel
1 Bund Dill
2 TL Salz
2 EL Apfel-Balsamico-Essig
50 g REWE Bio Roh-Rohrzucker
2 TL Koriandersaat

1. Einlegegurken waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln. Die Spitzen von den Stängeln zupfen und grob hacken.

2. Salz, 200 ml Leitungswasser, Balsamico-Essig, Rohrzucker, Koriandersaat und Dill aufkochen. Dann über die Einlegegurken gießen und das Ganze abgedeckt für etwa 2 Stunden ziehen lassen. Danach das Gurkenwasser durch ein Sieb abgießen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 72 kcal
Kohlenhydrate: 17 g
Eiweiß: 1 g, Fett: 0 g

WESTFÄLISCHE GÖTTERSPEISE MIT OBSTKOMPOTT



Zubereiten: 35 Min.
Köcheln: 30 Min.
Ruhen: 15 Min.

Für 4 Personen

4 REWE Regional Äpfel, z. B. Gala
2 EL Honig
250 g REWE Bio Magerquark
2 Päckchen Vanillezucker
200 g REWE Bio Schlagsahne
50 g Mandelblättchen
100 g Pumpernickel
1 EL REWE Bio Süßrahmbutter
250 g Süßkirschen

1. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Dann mit 200 ml Leitungswasser und Honig in einem Topf auf kleinster Stufe erhitzen und für etwa 30 Min. ganz leicht köcheln lassen.

2. Magerquark mit Vanillezucker glatt rühren. Die Schlagsahne steif schlagen und behutsam unter den Magerquark heben. Die Quark-Sahne im Kühlschrank für etwa 15 Min. ruhen lassen.

3. Mandelblättchen ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Pumpernickel mit den Fingern zerkrümeln und zunächst ohne Fett für etwa 5 Min. bei mittlerer

Stufe rösten. Dann die Süßrahmbutter dazugeben und weitere 2 Min. rösten. Mit den Mandelblättchen mischen und alles abkühlen lassen.

4. Süßkirschen waschen, Stiele entfernen, halbieren und die Kerne entfernen. Zu den Äpfeln geben und alles zu einem groben Kompott vermischen.

5. Quark-Sahne in Schüsseln verteilen. Mit Apfel-Kirsch-Kompott und der Mandel-Pumpernickel-Mischung servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 504 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Eiweiß: 16 g, Fett: 21 g



PRODUKT-TIPP

NEUES DESIGN.
GLEICHER PREIS.



ÄPFEL AUS NORDRHEIN-WESTFALEN

Auf den 150 Hektar des Familienbetriebs Krings finden sich Apfellebhaber im Schlaraffenland wieder. „Wir haben hier sehr gute Böden, ausreichend Wasserversorgung durch Brunnenbewässerung und ein homogenes Klima. Bei uns wachsen alle gängigen Apfelsorten“, sagt Apfelbauer **Alexander Krings** stolz. Seine persönliche Liebessorte? Der Gala mit seinem süß-säuerlichen Aroma.

SCHALES MIT ANGEMACHEM RETTICH



Zubereiten: 30 Min.
Backen: 1,5–2 Std.
Kühlen: 15 Min.

Für 4 Personen

1 kg REWE Regional Kartoffeln, vorwiegend festkochend
Salz, Pfeffer
1 Stange Lauch
250 g Speckwürfel
2 Eier
1 Msp. REWE Bio Muskatnuss
Neutrales Öl
1 REWE Regional Rettich
1 Bund Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig

AUSSERDEM: Springform (26 cm Durchmesser), Spiralschneider oder Sparschäler

1. Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Geriebene Kartoffeln salzen und kurz ziehen lassen. Lauch halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden.

2. Eine mittelgroße Pfanne erhitzen und zunächst die Speckwürfel darin für etwa 5 Min. braten. Dann Lauch dazugeben und für 2 bis 3 Min. mitbraten.

3. Kartoffeln gut ausdrücken und das Wasser abkippen. Lauch und Speckwürfel mit den Eiern unter die geriebenen Kartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4. Backofen vorheizen (180 °C, Ober- und Unterhitze). Eine Springform mit neutralem Öl fetten. Den rohen Kartoffelteig

darin verteilen und leicht andrücken. Für 1,5 bis 2 Std. goldbraun backen.

5. In der Zwischenzeit den Rettich schälen. Dann mit dem Spiralschneider oder Sparschäler in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit Zitronensaft, Honig und Rettich mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Schales nach dem Backen etwa 15 Min. abkühlen lassen, aus der Springform lösen und auf einer Platte anrichten. Dazu den Rettich servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 385 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Eiweiß: 24 g, Fett: 8 g

RETTICH AUS RHEINLAND-PFALZ

Rettichmetropole Schifferstadt. Wussten Sie nicht? Dann wird es Zeit. Denn jedes Jahr findet hier das große Rettichfest statt, samt Wahl der Rettichkönigin. Da darf der Gemüsebaubetrieb Schlosser natürlich nicht fehlen. „Unsere stattlichsten Rettiche sind über 60 Zentimeter lang und bringen 2,5 Kilo auf die Waage“, sagt Gemüsebauer **Martin Schlosser** stolz.



KARTOFFELN AUS BAYERN

Der Bauernhof von **Xaver und Angelika Kröll** im niederbayerischen Buchhofen ist auf Kartoffeln spezialisiert: Für REWE Regional baut die Familie die spätreife Sorte Jelly an. „Eine super vielseitige Sorte ist das: Zu Hause machen wir daraus Kartoffelsalat, Auflauf, Puffer, Bratkartoffeln, Pommes, Suppe – einfach alles“, erzählt Xaver Kröll.



DAS IST BAYERISCH UND BEDEUTET SÜSS.

GFEIDE ERDÄPFEL



Zubereiten: 40 Min.
Kochen: 30–40 Min.
Gehen: 40 Min.

Für 10 Erdäpfel

300 g REWE Regional Kartoffeln, mehlig kochend
½ Würfel Hefe
6 EL Puderzucker
125 ml REWE Bio H-Vollmilch
300 g REWE Bio Weizenmehl, Type 550
1 Prise Salz
1 REWE Bio Zitrone
2 Eier
100 g Backpflaumen
1 TL REWE Beste Wahl Zimt
1,5 l Frittierfett

AUSSERDEM: Kartoffelpresse, Pürierstab, Spritzbeutel

1. Kartoffeln waschen und 30 bis 40 Min. gar kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln im Topf ausdämpfen lassen.

2. Hefe und 4 EL Puderzucker in der Vollmilch auflösen. Mit 200 g Weizenmehl, und Salz etwa 5 Min. zu einem glänzenden Teig verkneten. Abgedeckt etwa 20 Min. gehen lassen.

3. Zitrone waschen und die Hälfte der Schale abreiben. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit den Eiern, der Zitronenschale und dem restlichen Mehl unter den Teig kneten. Alles für weitere 20 Min. gehen lassen.

4. In der Zwischenzeit Backpflaumen grob hacken. In einem Topf mit 150 ml Wasser und Zimt zum Kochen bringen.

Vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab zu einem Mus verarbeiten.

5. Frittierfett in einem Topf erhitzen, bis kleine Bläschen aufsteigen, sobald man einen Kochlöffel hineintaucht. Nun immer ein wenig Teig mit zwei leicht geölten Esslöffeln abstechen, ins heiße Fett gleiten lassen und etwa 5 Min. von allen Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Das Pflaumenmus in einen Spritzbeutel füllen und die Erdäpfel füllen. Zuletzt mit Puderzucker bestreut servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Erdäpfel:

Kalorien: 642 kcal
Kohlenhydrate: 87 g
Eiweiß: 12 g, Fett: 25 g

GUT FÜR DICH.
UND DEINE
REGION 

Die beiden grünen Langschlakte sind sich ziemlich ähnlich. In der Zubereitung unterscheiden sie sich jedoch: Zucchini wird gegart, Gurke nicht. Muss das so? Unsere Rezepte zeigen, dass es auch anders geht.

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Lukas Grossmann

SALAT AUS ZUCCHININUDELN

 **Zubereiten:**
20 Min.

Für 4 Personen

6 Zucchini
Salz, Pfeffer
100 g Sonnenblumenkerne
2 REWE Bio Zitronen
1 Knoblauchzehe
1 EL REWE Bio Blütenhonig
3 EL REWE Bio Olivenöl
300 g REWE Feine Welt Lesbos Feta
1 Bund Basilikum

1. Zucchini waschen, mit einem Sparschäler längs in dünne Bandnudeln schälen. In einer Schüssel mit reichlich kaltem, leicht gesalzenem Wasser etwas ziehen lassen.

2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Zitronen waschen, von einer Frucht die Schale abreiben und den Saft beider Zitronen auspressen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

3. Die Hälfte der Sonnenblumenkerne mit 2 TL Zitronenschale, dem Zitronensaft, Honig und Olivenöl zu einem Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Zucchini in einem Sieb gut abtropfen lassen, mit dem Dressing vermischen und auf einer Platte anrichten. Mit etwas Zitronenschale, zerkrümeltem Feta, den restlichen Sonnenblumenkernen und gezupftem Basilikum servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 505 kcal
Kohlenhydrate: 14 g
Eiweiß: 22 g, Fett: 39 g

PRODUKT-TIPP



WIR TAUSCHEN: GURKE & ZUCCHINI

GURKEN-RISOTTO



Zubereiten:
20 Min.

Für 4 Personen

1 Zwiebel
3 EL REWE Bio Süßrahmbutter
420 g Risotto-Reis
300 ml Weißwein
900 ml Gemüsebrühe
2 REWE Bio Gurken oder Schmorgurken
60 g Parmesan
1 REWE Bio Zitrone
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer
1 Bund Dill

1. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in 1 EL Süßrahmbutter etwa 3 Min. glasig dünsten. Den Reis zugeben und weitere 2 Min. mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und gänzlich verkochen lassen. Nun Schritt für Schritt immer einen Teil der Gemüsebrühe aufgießen und unter Rühren verkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist.

2. Inzwischen die Gurken waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Parmesan reiben. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Currypulver in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe rösten, bis es zu duften beginnt. 1 EL Süßrahmbutter und Gurkenstücke zugeben und etwa 2 Min. andünsten. Den Deckel aufsetzen und die Gurken bei kleiner Hitze schmoren, bis sie gar sind.

3. Jetzt $\frac{2}{3}$ des Parmesans, 2 TL Zitronenschale und die restliche Süßrahmbutter in den Reis einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Dill waschen, zupfen und grob hacken. $\frac{2}{3}$ zu den Gurken geben. Die Gurken mit dem Risotto anrichten. Mit dem restlichen Parmesan und den Dillspitzen garniert servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 322 kcal
Kohlenhydrate: 29 g
Eiweiß: 11 g, Fett: 12 g

GET FREAKY!

PRODUKT-TIPP



ERDNUSSBUTTER-KARAMELL



Zubereiten:
20 Min.

Für 4 Becher

3 EL Zucker
2 EL Butter
150 ml REWE Bio Schlagsahne
2 EL Erdnussbutter
30 g Erdnüsse, geröstet & gesalzen
25 g Mini-Marshmallows
500 ml REWE Beste Wahl Peanut Butter Eiscreme
200 ml Vollmilch
1 Apfel, z. B. Granny Smith

AUSSERDEM: Einmachgläser, ggf. Bunsenbrenner oder Crème-Brûlée-Brenner, Papierstrohhalm



1. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Sobald die gewünschte Farbe erreicht ist, Butter zugeben und etwas köcheln lassen, sodass sich das Karamell vom Topf löst. Dann mit Schlagsahne auffüllen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig eingekocht ist. Dabei immer wieder umrühren. Die Karamellsauce in einer Schüssel abkühlen lassen.

2. Die Ränder der Einmachgläser mit Erdnussbutter bestreichen. Erdnüsse grob hacken und mit den Mini-Marshmallows auf den Rand streuen, sodass beides an der

Erdnussbutter festklebt. Wahlweise die Marshmallows mit einem Bunsenbrenner oder Crème-Brûlée-Brenner karamellisieren.

3. Die Hälfte der Eiscreme mit Vollmilch mixen. Aus dem restlichen Eis Kugeln portionieren und im Glas mit der Karamellsauce schichten. Mit dem Shake auffüllen. Apfel waschen, in dünne Scheiben schneiden und den Shake damit garnieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Becher:

Kalorien: 568 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Eiweiß: 11 g, Fett: 33 g

Von diesen australischen Milkshakes können wir nicht genug bekommen! Schrille Farben, viel Sirup, viele Streusel, viele Kekse, viel Schlagsahne und das Ganze dann noch kunstvoll getürmt – Freakshakes machen ihrem Namen alle Ehre. Als Mischung aus kühler Erfrischung und köstlichem Dessert der kulinarische Hingucker in diesem Sommer.

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Lukas Grossmann



VEGAN KI-BA



Zubereiten:
15 Min.

Für 4 Becher

350 g Süßkirschen
50 g Mandeln, ganze Kerne
1 Banane
200 ml Mandelmilch
500 g REWE Beste Wahl Soja-Eis Bourbon-Vanille

AUSSERDEM: Pürierstab

1. Süßkirschen waschen und einige zur Dekoration zur Seite legen. Den Rest halbieren und entsteinen. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

2. Banane schälen und grob schneiden. Dann mit der Mandelmilch und der Hälfte des Soja-Eis mixen. Nun jeweils eine Kugel Eis und die Süßkirschen in einem Glas verteilen und mit dem Shake auffüllen. Jeweils eine zweite Kugel obendrauf setzen. Mit Mandeln und den restlichen Süßkirschen verzieren.



GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Becher:

Kalorien: 400 kcal
Kohlenhydrate: 45 g
Eiweiß: 9 g, Fett: 19 g

SOMMERBEEREN MIT SCHOKI



Zubereiten:
20 Min.

Für 4 Becher

100 g Schokoladenglasur
50 g Erdbeeren
50 g Himbeeren
50 g Johannisbeeren
300 g ja! Beeren-Mischung, tiefgefroren
1 EL REWE Bio Blütenhonig
250 g REWE Beste Wahl Bourbon-Vanilleeis

AUSSERDEM: Holzspieße, Pürierstab

1. Schokoladenglasur nach Packungsanweisung schmelzen. Die frischen Beeren waschen, dann einige einzeln zur Hälfte in die Schokoladenglasur eintauchen und auf einem Teller etwas antrocknen lassen. Danach die Beeren auf kleinen Holzspießen aufreihen.

2. Von der tiefgefrorenen Beeren-Mischung 200 g mit Honig und etwas Wasser mit dem Pürierstab auf die gewünschte Konsistenz mixen.

3. Die restlichen frischen und tiefgefrorenen Beeren mit jeweils einer Kugel Vanilleeis im Glas schichten. Mit dem Shake auffüllen und mit einer Kugel Vanilleeis und den Beeren-Spießen garnieren.



Nährwerte pro Becher:

Kalorien: 314 kcal
Kohlenhydrate: 29 g
Eiweiß: 6 g, Fett: 19 g

PRODUKT-TIPP



BIRNE HELENE & COOKIES



Zubereiten:
20 Min.

Für 4 Becher

2 EL REWE Bio Nuss-Nougat-Creme
6 REWE Beste Wahl Mini Cookies
150 ml REWE Bio H-Vollmilch
150 g Schokoladen-Eiscreme
250 g REWE Beste Wahl Cookie Dough, Eiscreme
1 Birne
Schokoladensauce

AUSSERDEM: Pürierstab

1. Glasränder mit der Nuss-Nougat-Creme bestreichen. Die Cookies grob zerbröseln und auf den Rand streuen, sodass sie kleben bleiben. Vollmilch und Schoko-Eiscreme mit dem Pürierstab mixen. Cookie-Dough-Eiskugeln formen und im Glas schichten. Mit dem Shake auffüllen.

2. Birne waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den restlichen Cookies auf den Shake türmen und schließlich nach Belieben Schokoladensauce darüberlaufen lassen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Becher:

Kalorien: 388 kcal
Kohlenhydrate: 48 g
Eiweiß: 7 g, Fett: 17 g

PRODUKT-TIPP



DER BESTE ZWETSCHGENKUCHEN

So gelingt's: Für diesen Zwetschkuchen mit Streuseln haben wir Profis über die Schulter geschaut. Das Ergebnis? Ein Traum mit Sahne!

Text: Svenja Kilzer, Foto: Andreas Hirsch



ZWETSCHGENKUCHEN MIT STREUSELN



Zubereiten: 40 Min.

Gehen: 80 Min.

Backen: 30 Min.

Für 1 Blechkuchen mit 24 Stücken

**550 g REWE Beste Wahl Weizenmehl,
Typ 405**

75 g weißer Zucker

Salz

150 g weiche Butter

180 ml Milch

1 Würfel (42 g) Hefe

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei, Größe M

80 g brauner Zucker

1 Msp. Zimt

1,5 kg Zwetschgen

Mark von ½ Vanilleschote

400 g REWE Beste Wahl Schlagsahne

Fett für das Backblech

1. 400 g Mehl, weißen Zucker und 1 Prise Salz mischen. 50 g Butter schmelzen und mit der Milch verrühren. Hefe zerbröseln und dazugeben. Vanillezucker unterrühren und so lange rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Hefe-Mix und Ei zum Mehl-Mix geben und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

2. 150 g Mehl, braunen Zucker, Zimt, 100 g Butter und 1 Prise Salz zu Streuseln verkneten. Zwetschgen waschen. Früchte längs aufschneiden und entsteinen.

3. Backofen vorheizen (200°C, Ober- und Unterhitze). Hefeteig erneut gut verkneten. Ein tiefes Backblech (38×32 cm) fetten und mit dem Teig auslegen. Teig ca. 20 Min. gehen lassen.

4. Zwetschgen auf dem Teig verteilen und Streusel daraufgeben, ca. 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen. Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen. Sahne mit dem Vanillemark steif schlagen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 248 kcal

Kohlenhydrate: 30 g

Eiweiß: 4 g, Fett: 11 g

SCHRITT 1



SCHRITT 2



SCHRITT 3



SCHRITT 4



RAUS INS FREIE!

Wir fahren ans Wasser und lassen uns die Sonne auf den Bauch scheinen. Im Gepäck: Sonnenschirm, Decke und Bocciakugeln. Was darf bei so viel ausgelassener Erholung nicht fehlen? Klar, selbst gemachter Proviant. Der liefert die nötige Energie für alles, was wir diesen Sommer vorhaben.

Fotos: Andrea Thode, Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Lukas Grossmann

SANDWICH MIT KÜRBISHUMUS



Zubereiten: 30 Min.
Garen: 17 Min.

Für 4 Personen

1 Fenchel
1 REWE Bio Zitrone
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 Hokkaido-Kürbis
3 Knoblauchzehen
1 EL veganer Weißweinessig, mild
1 Eisbergsalat
1 Baguette
1 EL REWE Bio Vegane Mayonnaise
2 EL REWE Bio Kürbiskerne

AUSSERDEM: Schaumkelle,
Grillpfanne, Pürierstab

1. Fenchel putzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In gesalzenem Wasser etwa 2 Min. garen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Das Wasser für den Kürbis zur Seite stellen.

2. Grillpfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Fenchel von beiden Seiten grillen, sodass deutliche Grillstreifen zu sehen sind. Zitrone waschen, halbieren und die halbe Schale abreiben. Den Saft auspressen. Fenchel mit der Zitronenschale, 2 EL des Safts, einer Prise Salz und 2 EL Olivenöl marinieren.

3. Hokkaido halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und den Kürbis grob würfeln. Dann im Fenchelwasser für etwa 15 Min. garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die geschälten Knoblauchzehen mit ins Wasser geben. Hokkaido und Knoblauch mit dem Pürierstab, 4 EL Zitronensaft, 1 EL Weißweinessig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu Humus verarbeiten. Blätter vom Eisbergsalat lösen, waschen und trocken schütteln.

4. Baguette in vier gleich große Stücke schneiden und halbieren. Die Unterseite mit Humus, die Oberseite mit Mayonnaise bestreichen. Mit Eisbergsalat, Fenchel und Kürbiskernen belegen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 515 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Eiweiß: 6 g, Fett: 28 g

NACHHALTIG GUT

Greifen Sie statt zu Einweggeschirr und Plastikstrohhalm lieber zu nachhaltigen Alternativen. Mehrweggefäße gibt es inzwischen in allen Formen und Farben. Wie die Produkte von Tupperware.

UND JETZT DER CLOU

Bis zum 13.10.2018 gibt es bei jedem Einkauf in Ihrem REWE Markt einen Treuepunkt je 5 Euro Einkaufswert. Also sammeln und gegen die EcoEasy 310-ml-Trinkflasche oder das Twin-Set von Tupperware eintauschen. Für mehr Farbe in der Küche und ein nachhaltig gutes Gefühl.

Tupperware®

PRODUKT-TIPP



BROTZEITSPIESSE



Zubereiten:
25 Min.

Für 4 Personen

200 g Emmentaler, am Stück
200 g Wilhelm Brandenburg Kaminwurzerl
2 Äpfel
1 kleiner Rettich
1 Bund Radieschen
2 Laugenstangen

AUSSERDEM: Holzspieße

1. Den Emmentaler in dicke Würfel schneiden und die Kaminwurzerl halbieren. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Rettich schälen und in Scheiben schneiden. Radieschen waschen und das Grün kürzen. Laugenstange in 2 bis 3 cm breite Scheiben schneiden.

2. Alle Zutaten auf den Holzspießen aufreihen und in einem Behälter von Tupperware verstauen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 531 kcal, Kohlenhydrate: 28 g
Eiweiß: 23 g, Fett: 35 g

DOPPELDECKER-CRACKER



Zubereiten:
15 Min.

Für 4 Personen

100 g REWE Bio Räucherlachs
1 Bund Dill
175 g REWE Bio Frischkäse
50 g Sahnemeerrettich
1 Packung runde, kleine Salzcracker

Räucherlachs und Dill hacken und mit der Hälfte des Frischkäses vermischen. Restlichen Frischkäse mit Meerrettich vermengen. Pro Doppeldecker zwei Cracker mit jeweils einer Creme bestreichen, aufeinandersetzen und einen dritten daraufstapeln.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 386 kcal, Kohlenhydrate: 39 g
Eiweiß: 18 g, Fett: 16 g



KOHLRABI-SLAW



Zubereiten:
25 Min.

Für 4 Personen

2 Kohlrabi
Salz, Pfeffer
1 EL REWE Bio Agavendicksaft
2 EL veganer Balsamico-Essig
2 EL REWE Bio Vegane Mayonnaise
1 EL REWE Bio Leinöl
1 Bund Kerbel
1 Bund Petersilie
2 Pflirsiche

1. Den Kohlrabi großzügig schälen, erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Kohlrabistreifen mit einer Prise Salz mischen und für 15 Min. ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Agavendicksaft, Essig, Mayonnaise und Leinöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, zupfen und grob hacken.

3. Den Kohlrabi mit dem Dressing und den Kräutern vermischen und in einer Dose verstauen. Kohlrabi-Slaw mit frisch geschnittenen Pflirsichen servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 113 kcal, Kohlenhydrate: 9 g
Eiweiß: 2 g, Fett: 7 g

PRODUKT-TIPP

**NEUES DESIGN.
GLEICHER PREIS.**



MANDEL-MILCHREIS MIT BIRNEN UND NÜSSEN



Zubereiten: 20 Min.
Ziehen lassen: 60 Min.

Für 4 Personen

50 g Mandeln, gehobelt
125 g REWE Bio Milchreis
2 EL REWE Bio Süßrahmbutter
1 Msp. Kardamom, gemahlen
500 ml REWE Bio H-Vollmilch
3 EL REWE Bio Ahornsirup
Salz
2 Birnen
Studentenfutter

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen. Milchreis waschen und abtropfen lassen.

2. Butter in einem Topf schmelzen und den Reis darin 2 bis 3 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Geröstete Mandeln fein hacken und mit dem Kardamom zum Reis geben. Alles 1 weitere Min. rösten. Mit der Vollmilch ablöschen.

3. Die Vollmilch unter Rühren zum Kochen bringen, dabei Ahornsirup und eine Prise Salz einrühren. Den Milchreis von der Flamme nehmen und 1 Std. ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.

4. Den Milchreis in Schüsseln von Tupperware umfüllen und nach Belieben mit frischer geschnittener Birne, Studentenfutter und wahlweise etwas zusätzlichem Ahornsirup servieren.



Nährwerte pro Person:

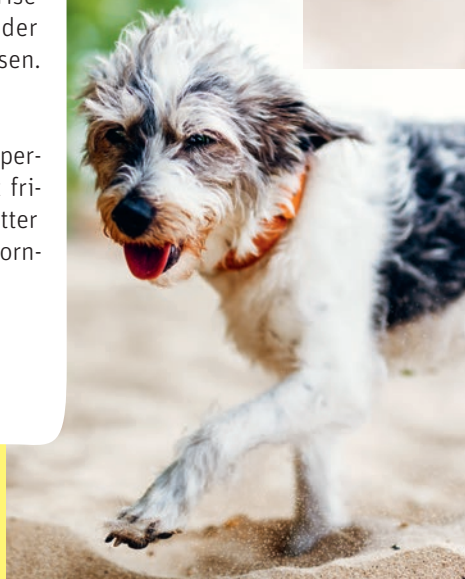
Kalorien: 480 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Eiweiß: 12 g, Fett: 23 g

WASSER MARSCH!

Wer im Sommer draußen länger unterwegs ist, sollte immer ausreichend Trinkwasser dabei haben.

PRODUKT-TIPP

NEUES DESIGN.
GLEICHER PREIS.



MIT SACK UND PACK

Unerlässlich für einen Tag in der Sonne: ein großes Tuch oder eine Decke und eine Kühlbox, damit die ganzen Leckereien auch schön kühl und frisch bleiben. Zu finden bei unserem REWE Paketservice unter [REWE.de/ausflug](https://www.rewe.de/ausflug)



BROKKOLI-SCHINKEN-PIES



Zubereiten: 30 Min.
Ruhen: 15 Min.
Backen: 20 Min.

Für 12 Pies

220 g Weizenmehl, Type 405
160 g REWE Bio Süßrahmbutter
3 REWE Bio Eier
Salz, Pfeffer
1 Brokkoli
80 g REWE Bio Hinterschinken
1 Bund Petersilie
200 ml Schmand
100 g REWE Beste Wahl Gouda, gerieben

AUSSERDEM: Muffinform

1. Weizenmehl, handwarme Butter und ein Ei mit einer Prise Salz zu einem Teig verkneten und für 15 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Brokkoli-Röschen vom Strunk trennen und in kochendem Salzwasser für etwa 2 Min. kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Hinterschinken klein schneiden. Petersilie waschen und schneiden.

3. Restliche Eier mit Schmand glatt rühren. Hinterschinken, Brokkoli, Gouda und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen.

4. Ofen vorheizen (200°C, Ober- und Unterhitze). Teig mit etwas Mehl bestäuben, damit er nicht so stark klebt, und zwischen Frischhaltefolie etwa 3 mm dünn ausrollen. Mit einem Glas Ringe mit 10 bis 12 cm Durchmesser ausstechen.

5. Muffinform buttern und mehlen. Überschüssiges Mehl abklopfen. Teigringe vorsichtig in die Mulden drücken, sodass sie nicht reißen. Mit der Schmand-Creme füllen und für 20 Min. backen.

Nährwerte pro Pie:

Kalorien: 266 kcal, Kohlenhydrate: 15 g
Eiweiß: 6 g, Fett: 9 g



SAISON-TREND ZWIEBELLOOK

Egal ob auf dem Mettbrötchen oder in der Tomatensauce – Zwiebeln gehören einfach dazu. Das Gemüse ist ein Multitalent beim Kochen. Grund genug, Zwiebeln genauer vorzustellen.

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Lukas Grossmann,
Text: Valerie Bachert

1.

1. Rote Zwiebeln eignen sich dank ihrer milden Schärfe und dem leicht süßlichen Geschmack besonders toll für Salate, Marinaden, Saucen und Suppen. Und dank ihrer tiefroten, fast violetten Färbung sehen sie dabei auch noch besonders gut aus. Beim Kochen verlieren die Zwiebeln allerdings etwas ihrer roten Färbung.

2. Gemüsezwiebeln sind unschwer an ihrer Größe erkennbar: bis zu 15 cm Durchmesser mit einem Gewicht von bis zu 1000g. Der XXL-Vertreter der Zwiebelfamilie wird gern gefüllt, eignet sich aber auch zum Rohverzehr in Salaten sowie zum Schmoren oder Grillen. Denn unter der trockenen Schale sitzt ein weiches, saftiges Fleisch mit mildem Geschmack.

2.

3. Haushaltszwiebeln oder auch Küchenzwiebeln sind bei uns am gebräuchlichsten, sodass meist sie gemeint sind, wenn wir von „Zwiebeln“ sprechen. In Deutschland nehmen sie etwa acht Prozent der Gemüseanbaufläche ein. Damit liegen sie, nach dem Spitzenreiter Tomate, auf dem zweiten Platz der bedeutendsten Gemüsesorten. Haushaltszwiebeln haben von allen Sorten der botanischen Gattung Allium den schärfsten Geschmack, sind knackig und kommen in verschiedenen Größen und Farben mit weißer bis mattgelber Schale vor.

3.

4. Schalotten sind wesentlich kleiner als Haushaltszwiebeln und verbergen, im Gegensatz zu anderen Zwiebeln, unter ihrer dunklen Schale immer mindestens zwei sogenannte Bulben statt einer einzigen. Außerdem schmeckt ihr leicht rötliches Fleisch aromatischer und feiner als das gewöhnlicher Haushaltszwiebeln. Umso mehr, desto kleiner die Schalotte ist. Aber Obacht: Kleinere Schalotten trocknen auch schneller aus und halten nicht ganz so lange.



5. Lauchzwiebeln sind eine spezielle Form der Speisezwiebel. Sie werden früher als gewöhnlich geerntet, sodass die Pflanze gerade erst eine Zwiebel ausgebildet. Charakteristisch sind ihre schmalen, röhrenförmigen Blätter, die sie eindeutig vom Lauch abgrenzen. Sie schmecken milder als die Haushaltszwiebeln und sind wegen ihres hohen Wassergehalts nicht lange lagerfähig. Beim Kochen die Wurzelansätze und gegebenenfalls die leicht welken Enden der oberen, grünen Blätter abschneiden. Unschöne Stellen einfach abziehen. Dann im Ganzen je nach Belieben in breite oder feine Ringe schneiden.

6. Porree, Lauch, Breitlauch oder Welschzwiebel genannt, gehört ebenfalls zur großen Zwiebelfamilie. Im Gegensatz zur Lauchzwiebel besteht sein Grün nicht aus röhrenförmigen, sondern glatten, flachen Stängeln. Beim Kochen steht er seinen runden Verwandten aber in nichts nach: Porree kann überall in den Topf, wo ein bisschen milde, frische Schärfe gewünscht ist. Vor der Zubereitung mit klarem Wasser abspülen, dann wie bei der Lauchzwiebel Wurzelenden und unschöne Stellen entfernen und in Streifen schneiden.

AB INS KÖRBCHEN

Zwiebeln mögen es am allerliebsten trocken und luftig. In Kühlschränken ist es ihnen zu feucht, und sie verlieren an Geschmack. In Plastiktüten bekommen sie keine Luft, schwitzen und können faulen. Auch Alufolie verträgt sich nicht gut mit Zwiebeln. Am wohlsten fühlen sie sich lose in einem Korb oder einem Netz. Ausnahmen: Porree und Lauchzwiebeln gehören in das Gemüsefach des Kühlschranks.

KÄSE-SHALOTTEN-STULLE



Zubereiten: 20 Min.
Backen: 20 Min.
Ziehen lassen: 60 Min.

Für 4 Personen

250 g grobes Salz
10 Schalotten
2 EL Essig
2 EL Zucker
3 EL Senf, körnig
4 dicke Scheiben Brot nach Wahl
2 EL REWE Bio Süßrahmbutter
200 g REWE Feine Welt Tiroler Bergkäse

1. Ofen vorheizen (200 °C, Ober- und Unterhitze). Salz in einer Auflaufform verteilen. Schalotten ungeschält auf das Salzbett setzen und im Ofen für 20 Min. backen. Inzwischen Essig, Zucker und 150 ml Wasser aufkochen. Senf einrühren.

2. Schalotten aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann halbieren, Wurzelansätze wegschneiden und die Schalottensegmente aus der Schale drücken und in ein hohes Gefäß geben. Mit dem vorbereiteten heißen Sud begießen und für mindestens 60 Min. ziehen lassen. Dabei hin und wieder umrühren.

3. Die Brotscheiben mit Butter bestreichen und mit Bergkäse belegen. Essig-Senf-Schalotten etwas abtropfen lassen und auf der Käsestulle anrichten.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 389 kcal
Kohlenhydrate: 31 g
Eiweiß: 19 g, Fett: 20 g

PRODUKT-TIPP



4-SORTEN-ZWIEBELTARTE



Zubereiten: 30 Min.
Kühlen: 30 Min.
Backen: 45 Min.

Für 4 Personen

200 g Salz-Cracker
100 g REWE Bio Süßrahmbutter
2 Eier
1 rote Zwiebel
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
Salz, Pfeffer
4 Lauchzwiebeln
1 REWE Bio Zitrone
250 g Mascarpone
2 Msp. REWE Bio Muskatnuss
½ Bund Thymian

AUSSERDEM: Eckige Tarteform (30×25 cm)

1. Salz-Cracker fein hacken. Dann mit handwarmer Butter und einem Ei verkneten. Tarteform mit Süßrahmbutter einstreichen und den Cracker-Teig darin gleichmäßig verteilen. Teig gut an die Form andrücken. Im Kühlschrank für 30 Min. kalt stellen.

2. Inzwischen die rote Zwiebel und die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, putzen und schneiden. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel- und Lauchscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten, sodass sie nicht auseinanderfallen. Dabei leicht salzen.

3. Lauchzwiebeln waschen und putzen. Dann in kochendem Wasser 2 Min. garen und abgießen. Zitrone waschen, die Schale abreiben. 2 TL Zitronenschale und Mascarpone mit einem Ei verrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Ofen vorheizen (190 °C, Ober- und Unterhitze). Die Tarteform aus dem Kühlschrank nehmen und Mascarponecreme auf den Teig streichen. Zwiebeln, Lauch, Lauchzwiebeln und Thymianzweige darauf verteilen. Für 45 Min. auf der untersten Schiene backen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 770 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Eiweiß: 13 g, Fett: 53 g



Mit Wildbienenhäusern wie diesem macht es Andreas von Traitteur den fleißigen Tierchen auf seinem Hof gemütlich.



Von Traitteur prüft sorgfältig den Blütenstand. Eine wichtige – und entspannende – Aufgabe im Anbauzyklus.

„Um ein Anbaugbiet wirklich nachhaltig nutzen zu können, muss man seine gesamte Flora und Fauna schützen.“



Die schlaue Logistik der Natur: Diverse Bienenarten transportieren ihre kostbare Pollenfracht zwischen den Blüten hin und her.

OBSTANBAU UND NATURSCHUTZ – DAS GEHÖRT ZUSAMMEN!

GUT FÜR DICH UND DEINE REGION

Andreas von Traitteur betreibt nicht nur einen – buchstäblich florierenden – Obstbauernhof, sondern setzt sich auch gemeinsam mit vielen anderen Erzeugern in seiner Region für den Erhalt der Artenvielfalt ein. Denn wo Wildbiene und Co. sich wohlfühlen, geht's auch Mensch und Apfel gut.

Fotos: Anne Gabriel-Jürgens, Text: Nadine Kaminski

Zufrieden lächelnd streicht Andreas von Traitteur durch die blühenden Reihen seiner Apfelplantage. Hier und da biegt er prüfend einen der Äste zur Seite. „Eine sehr wichtige Aufgabe im Apfelanbau ist das Ausdünnen. In diesem Stadium sorgen wir dafür, dass die Bäume später nicht zu viel tragen – denn dann würden ihre Äpfel um Licht und Nährstoffe konkurrieren und könnten nicht zu hochwertigen Früchten heranwachsen“, erklärt uns der Obstbauer. Beim Baumschnitt werden große Äste entfernt, um genügend Licht in die Bäume zu bringen. Andere Äste verschlankt man ein wenig, damit sich nicht zu viele Früchte auf kleinem Raum bilden. Für von Traitteur eine der angenehmsten Arbeitsphasen des Jahres: „Wenn ich die Bäume pflege und auf einen schönen Ertrag vorbereite, komme ich völlig zur Ruhe.“

Seit vielen Generationen ist der Reinachhof bei Friedrichshafen-Ailingen in Familienbesitz. „Ich bin allerdings Obstanbau-Quereinsteiger“, erzählt von Traitteur bescheiden. „Ich habe Agrarökonomie studiert und dann zunächst in der Entwicklungshilfe gearbeitet.“ Vier Jahre in der Fremde, dann kam er zurück nach Deutschland und lernte seine Frau kennen. Seit 2002 führen sie gemeinsam den Hof ihrer Familie – und von Traitteur ist mit dem Herzen dabei, das spürt man. Auch an seinem Respekt vor der Natur, die ihn und jeden Obstbaum umgibt. „Die Definition von Nachhaltigkeit ist einfach. Man darf einem System nicht mehr entnehmen als das, was nachwächst. Sodass folgende Generationen den gleichen Nutzen davon haben.“ Für seinen Hof bedeutet das: die Bodenfruchtbarkeit erhalten. „Und zwar samt der diversen Flora und Fauna, die diese Fruchtbarkeit überhaupt erst ausmacht.“ Wie viele kleine Lebewesen sich nämlich zwischen den Obstplantagen tummeln und wie überaus wertvoll ihr Beitrag

für die Landwirtschaft ist, wissen die wenigsten. Den absoluten Superstar unter den sogenannten Nützlingen kennen wir aber natürlich alle: die Biene. Ohne sie würde hier in diesem Moment nicht alles blühen und im Herbst schon gar nicht jeder Baum voller knackiger roter Äpfel hängen. Traitteur erläutert: „Wir bauen Süßkirschen und Äpfel an. Beide sind nicht selbstbefruchtend, oder nur die wenigsten Sorten. Also muss eine Bestäubung stattfinden.“ Wird wirklich jede einzelne Blüte von einer Biene angefliegen? Ganz schön viel verlangt!

Wildbienen legen ihre Eier gern in Schilfröhren und Baumlöchern ab, deshalb bestehen aus solchen Naturprodukten auch die meisten Insektenhotels.





Maschendraht soll die Bienenwohnungen vor Vögeln und anderen Räubern schützen – damit die Bienen ihre Brutröhren in Ruhe mit kleinen Lehmdeckeln versiegeln können.



Die Blumenwiese neben den Apfelbaumreihen verströmt Farmromantik – doch vor allem gewährleistet sie Lebensraum und Nahrung für viele Nützlinge.

„Na ja, natürlich gibt es auch andere Wege der Bestäubung, zum Beispiel durch Wind. Aber bei unseren Kirschen funktioniert das nicht besonders gut, da machen Honigbienen, Wildbienen, Hummeln und alle Blüten besuchenden Insekten tatsächlich die Hauptarbeit.“

schließen die kleinen Röhrennester dann mit Lehmdeckeln. Ein faszinierendes Schauspiel, das man schon Tage nach dem Aufstellen beobachten kann. Der Hof von Andreas von Traitteur zählt Dutzende solcher Appartmenthäuser in allen Formen und Größen; viele hat er vor Jahren noch selbst gebaut, bevor sich die Modelle von PRO PLANET zur beliebtesten Immobilie entwickelten.

Saatmischungen für die Blühflächen werden sorgfältig ausgewählt, um ein vielfältiges Nahrungsangebot zu schaffen.



Arbeitskräfte muss man gut behandeln – ob es nun Apfelpflücker oder Wildbienen sind. Deshalb kümmert sich Andreas von Traitteur, wie viele Landwirtschaftskollegen in der Nachbarschaft, seit Jahren darum, dass die geflügelten Helfer auf dem Hof Kost und Logis erhalten. Unterstützt werden sie dabei unter anderem vom Biodiversitätsprojekt des PRO PLANET-Labels. 2010 startete die Gemeinschaftsinitiative von PRO PLANET, dem NABU und der Bodensee-Stiftung. Sie berät die teilnehmenden Landwirte nicht nur, sondern stellt auch Hilfsmittel zur Verfügung – beispielsweise in Form fachmännisch gestalteter Insektenhotels. Wildbienen legen ihre Eier und Pollen hinein und ver-

„Honigbienen und Wildbienen leisten beim Bestäuben der Bäume die Hauptarbeit.“

Doch mit einem Dach über den Fühlern ist es noch nicht getan: Damit die verschiedenen Arten von Pollensammlern genug und artgerechte Nahrung finden, erhalten die Landwirte über PRO PLANET Saatmischungen für ein- und mehrjährige Mischblumenwiesen. Die Wiesen bieten Unterschlupf und Nahrung für unzählige Nützlinge. Nicht nur blütenbestäubende wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge, sondern auch zum Beispiel lausfressende wie den Marienkäfer. Eine ganze Horde Helfer also, in unmittelbarer Nähe der Plantagen. Die Äpfel, die auf solchen Plantagen geerntet werden, tragen das PRO PLANET-Label mit

dem Zusatz „Artenvielfalt schützend“. Eine Million Euro investiert die REWE Group dafür deutschlandweit in dieser und zwölf weiteren Regionen. Immer mehr Landwirte beteiligen sich begeistert an den Biodiversitätsbemühungen: Am Bodensee sind es inzwischen 100, deutschlandweit schon 250.

„Mäuse werden von den Blühwiesen ebenfalls angezogen, und das ist ein Problem, weil sie gern die Wurzeln unserer Bäume annagen“, erzählt von Traitteur, als wir mitten im Blumenmeer stehen und das Summkonzert genießen. Aber auch hier sorgt die Natur für das richtige Gleichgewicht – wenn der Mensch es ihr ein bisschen leichter macht. „Zwischen den Wiesen und den Plantagen mähen wir einen breiten Streifen ganz akkurat. Da müssen die Nager schon sehr flitzen, um auf der ungeschützten Fläche keinem Greifvogel ins Auge zu springen“, führt unser Gastgeber schulterzuckend aus. Tatsächlich, in der Luft kreist ein Bussard, der sich kurze Zeit später auf einer Sitzstange über den Bäumen niederlässt. Als wolle er die Äpfel bewachen. „Auch Wiesel bringen viel“, so von Traitteur weiter. Dabei fällt ihm etwas ein. „Ich muss mal kurz telefonieren.“ Und schon hat er sich eine der begehrten Wieselnisthilfen reserviert, die der örtliche Naturschutzbund seit Kurzem im Sortiment hat. „Super, sie haben mir die letzte versprochen, die noch übrig ist.“ Hier in der Region ist der Umgang zwischen den Akteuren besonders freundschaftlich – und wer die Natur gut behandelt, hat in ihr den allerbesten Freund, den ein Landwirt haben kann.

Andreas von Traitteur vor einem selbst gebauten Bienenhotel – das Gewusel zu beobachten, macht ihm immer noch Spaß.



DEINE KÜCHE BESUCH BEIM ERZEUGER



Mäusejagd mit scharfen Augen – ein Greifvogel kreist über den bei Nagern beliebten Obststöcken.

IM TEAM FÜR DIE NATUR

Seit 2010 setzt sich REWE deutschlandweit mit dem NABU und regionalen Partnern wie der Bodensee-Stiftung für mehr Artenvielfalt im konventionellen Obst- und Gemüseanbau ein. Dazu wurde gleich zu Projektbeginn ein Maßnahmenkatalog formuliert – vom Aufstellen von Nisthilfen bis zum Anlegen von Blumenwiesen und blühenden Hecken. Die Initiative zeigt beeindruckende Wirkung, sowohl was die Anzahl als auch die Vielfalt von – teils gefährdeten – Insektenarten auf den untersuchten Flächen angeht. Die Ernte der teilnehmenden Betriebe erhält das PRO PLANET-Label mit dem Zusatz „Artenvielfalt schützend“.



O'ZAPFTIS!

Am 22. September beginnt das 185. Oktoberfest. Für zwei Wochen steht dann wieder ganz München im Zeichen von Bier, Brezn und Blasmusik. Mit unseren Wiesen-Klassikern ist die Vorfreude noch größer!

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Lukas Grossmann

**GUT FÜR DICH.
UND DEINE
REGION** 

OBAZDA



Zubereiten: 15 Min.
Ziehen lassen: 30 Min.

Für 4 Personen

150 g REWE Bio Camembert
100 g Butter
175 g REWE Bio Frischkäse
2 Schalotten
1 TL Kümmel
1 TL REWE Bio Paprika, edelsüß
Salz, Pfeffer
1 Lauchzwiebel

1. Camembert, Butter und Frischkäse mit einer Gabel zu einer Creme zerdrücken. Schalotten schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Kümmel grob hacken.

2. Paprika, Kümmel und Schalotten unter die Creme rühren und alles gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank etwa 30 Min. ziehen lassen.

3. Lauchzwiebel waschen und fein schneiden. Den Obazda mit etwas Paprika und Pfeffer garniert servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 469 kcal
Kohlenhydrate: 6 g
Eiweiß: 17 g, Fett: 40 g

PRODUKT-TIPP

**NEUES DESIGN.
GLEICHER PREIS.**



BREZN



Zubereiten: 30 Min.
Gehen: 95 Min.

Für 4 Personen

25 g Hefe
650 g REWE Bio Weizenmehl,
Type 550
12 g Salz
60 g REWE Bio Süßrahmbutter
100 g Backnatron
Grobes Salz

AUSSERDEM: Handrührgerät mit
Knethaken

1. Hefe, 350 ml Wasser, Weizenmehl, Salz und Süßrahmbutter 8 Min. mit den Knethaken des Handrührgeräts bei mittlerer Stufe zu einem festen Teig kneten. In 12 gleich große Portionen teilen, rund formen und 20 Min. ruhen lassen.

2. Lauge zubereiten. Dafür 1 l Wasser aufkochen, das Backnatron einrieseln lassen und rühren, bis es sich aufgelöst hat.

3. Teiglinge zu Strängen rollen, dabei die Teigstränge von der Mitte nach außen hin immer schlanker werden lassen. Die Teigstränge zu einem U formen, die dünnen Enden zweimal miteinander verschlingen und über den Knoten so falten, dass die Enden auf dem dicken Teil des Teigstranges aufliegen.

4. Die Brezn auf zwei Bleche mit geöltem Backpapier legen und für 45 Min. mit Küchentüchern bedeckt gehen lassen.

5. Brezn dann 30 Min. im Kühlschrank oder 15 Min. im Gefrierfach ohne Tuch offen ruhen lassen. Dabei aufpassen, dass die Form keine Schäden nimmt.

6. Ofen vorheizen (220°C, Ober- und Unterhitze). Brezn nun einmal in die Natronlösung tauchen. Etwas abtropfen lassen, an der dicken Seite mit einem Messer einschneiden, mit grobem Salz bestreuen und 15 bis 20 Min. backen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 685 kcal
Kohlenhydrate: 117 g
Eiweiß: 18 g, Fett: 14 g

VEGETARISCH



OCHSENFETZEN- SEMMELN MIT BIERSAUCE



Zubereiten: 40 Min.
Garen: 2,5 Std.
Ziehen lassen: 60 Min.

Für 4 Personen

2 EL neutrales Öl
600 g Rinderschmorfleisch,
z. B. Hoch- oder Querrippe
Salz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln
500 ml Dunkelbier
500 ml Rinderbrühe
¼ Weißkohl
1 EL REWE Bio Agavendicksaft
1 EL Apfel-Balsamico-Essig
1 EL Butter
REWE Beste Wahl Saucenbinder,
dunkel
6 Radieschen
4 Semmeln
3 TL Senf, süß

1. Ofen vorheizen (160 °C, Ober- und Unterhitze). Neutrales Öl in einem flachen, breiten und ofenfesten Topf hoch erhitzen. Das Rinderschmorfleisch salzen und von allen Seiten scharf anbraten.

2. Die Zwiebeln samt Schale in Scheiben schneiden und mit dem Fleisch mitbraten. Mit Dunkelbier und Rinderbrühe ablöschen. Dann das Rinderschmorfleisch im Ofen 2½ Std. garen. Dabei das Fleisch hin und wieder drehen, sodass es gleichmäßig bräunt.

3. Den Weißkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Agavendicksaft und Essig marinieren und etwas durchkneten. Für mindestens 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Rinderschmorfleisch, sobald es zart ist und beinahe zerfällt, aus dem Topf nehmen.

Die Sauce durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren. Rinderschmorfleisch zurück in den Ofen stellen, ein Stück Butter draufgeben, die Grillfunktion des Ofens auf 220 °C stellen und für 10 Min. grillen.

5. In der Zwischenzeit die Sauce aufkochen und mit etwas Saucenbinder abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach dem Grillen das Schmorfleisch aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und zerzupfen.

6. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Semmeln aufschneiden und mit Senf bestreichen. Dann mit Weißkohl, zerzupftem Schmorfleisch, Sauce und Radieschen füllen.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 641 kcal
Kohlenhydrate: 45 g
Eiweiß: 38 g, Fett: 28 g

BAYERISCHER WURSTSALAT



Zubereiten: 15 Min.
Ziehen lassen: 60 Min.

Für 4 Personen

350 g Fleischwurst, am Stück
2 rote Zwiebeln
1 Glas REWE Bio Cornichons
1 Bund krause Petersilie
2 EL milder Weinessig
1 TL Kümmel
2 EL REWE Bio Rapsöl
Salz, Pfeffer

1. Die Pelle entfernen und die Fleischwurst in etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Rote Zwiebeln halbieren, schälen und mit den Cornichons in Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blätter zupfen und grob hacken.

2. Die Fleischwurst, Cornichons und rote Zwiebeln in einer Schüssel mischen. 4 EL Wasser der Cornichons, Essig, Kümmel und Petersilie zufügen. Alles gut durchmischen und abgedeckt im Kühlschrank für mindestens 1 Std. ziehen lassen. Schließlich das Rapsöl untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 316 kcal
Kohlenhydrate: 9 g
Eiweiß: 16 g, Fett: 23 g



DAS GROSSE BLUBBERN

Es klingt absurd, aber Nahrungsmittel, die mehrere Wochen vor sich hin gären, sind köstlich. Machen Sie mit beim Trend Fermentieren mit diesen ganz einfachen Rezepten für Einsteiger.

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Lukas Grossmann

SRIRACHA



Zubereiten: 20 Min.
Fermentieren: 5 Tage

Für 500 ml Sauce

100 g scharfe Chilis
60 g Ingwer
5 Knoblauchzehen
1 TL Salz
150 g Gelierzucker 2:1

AUSSERDEM: Einmachglas (500 ml),
Pürierstab

1. Chilis waschen und putzen. Ingwer und Knoblauchzehen schälen. Chilis, Ingwer und Knoblauchzehen zusammen mit dem Salz mit einem Pürierstab klein häckseln.

2. Mischung ins Glas geben und mit Wasser aufgießen, bis alles etwa 2 cm bedeckt ist. Mischung nun für 5 Tage ohne Deckel bei Raumtemperatur fermentieren lassen.

3. Nach ein, zwei Tagen beginnen die Fruchtfleischstücke aufzusteigen, da sich bei Fermentation Gase bilden, die für Auftrieb sorgen. Die Mischung einfach hin und wieder umrühren.

4. Nach 5 Tagen die fermentierte Chilisauce mit einem Pürierstab so fein wie möglich pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

5. Sauce nun mit dem Gelierzucker aufkochen, in Gläser abfüllen, verschließen und gänzlich abkühlen lassen.



Nährwerte für 500 ml Sauce:
Kalorien: 746 kcal, Kohlenhydrate: 174 g
Eiweiß: 5 g, Fett: 1 g

DAS IST
FERMENTIERTE
CHILISAUCE

VORSICHT, SCHARF!

Bei sehr scharfen Chilis empfiehlt es sich, während der Verarbeitung Küchenhandschuhe zu tragen. Falls doch etwas in die Schleimhäute kommt, einfach schnell unter kaltem, fließendem Wasser auswaschen.

INGWERBIER



Zubereiten: 20 Min.
Fermentieren: 2 Tage

Für 1 Liter Bier

80 g Ingwer
1 REWE Bio Zitrone
125 g REWE Bio Agavendicksaft
1 Limette
2 Msp. Trockenhefe

AUSSERDEM: Bügelflaschen (4 Flaschen à 250 ml)

1. Ingwer schälen und fein reiben. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Zitrone aufheben. 775 ml Wasser aufkochen und den Agavendicksaft, Ingwer und 2 TL Zitronenschale einrühren. Ingwersirup über Nacht ziehen lassen.

2. Am Folgetag den Saft der Zitrone und Limette auspressen und zum Sirup geben. Gut durchrühren und durch ein feines Sieb passieren. Den Sirup in die Bügelflaschen füllen. Jeweils eine Messerspitze Trockenhefe zufügen, Flaschen verschließen, gut durchschütteln und im Kühlschrank für 2 Tage fermentieren lassen.



GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte für 1 l Bier:

Kalorien: 364 kcal, Kohlenhydrate: 80 g
Eiweiß: 3 g, Fett: 3 g

GIB GAS!

Während der Fermentation entsteht CO₂. In den Flaschen entsteht Druck. Also Vorsicht beim Öffnen!

PRODUKT-TIPP

**NEUES DESIGN.
GLEICHER PREIS.**



SAUERTEIG-ANSATZ



Zubereiten: 10 Min.
Fermentieren: 7 Tage

Für 1 Sauerteig-Ansatz

175 g REWE Bio Weizenmehl, Type 550
175 g REWE Bio Weizen-Vollkornmehl

AUSSERDEM: Hohes, zylindrisches Glas mit Deckel

1. Das Glas wiegen und das Gewicht notieren. Von dem Vollkornmehl und dem Weizenmehl jeweils 25 g mit 50 ml Wasser im Glas verrühren. Den Glasrand mit einem Teigschaber sauber halten. Den Deckel auflegen (nicht verschließen!) und über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

2. Am Folgetag so viel der Mischung entnehmen, dass 50 g im Glas übrig bleiben. Den Rest entsorgen. Wie am Vortag 50 g Mehl und 50 ml Wasser zufügen (anfüttern) und verrühren. Den Deckel auflegen (nicht verschließen!) und über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

3. Schritt 2 weitere 5 Tage lang wiederholen. Bereits nach dem zweiten Tag sollten sich erste kleine Bläschen bilden, die man gut durch das Glas erkennen kann.

4. Der Sauerteig-Ansatz ist einsatzbereit, wenn sich das Volumen mindestens verdoppelt hat, der Ansatz viele kleine und große Bläschen aufweist und angenehm säuerlich riecht.

5. Und wenn alles prima geklappt hat, können Sie sich aus dem Ansatz Ihr eigenes frisches Sauerteigbrot backen. Das passende Rezept finden Sie unter REWE.de/sauerteigbrot



Nährwerte pro Ansatz:

Kalorien: 1203 kcal, Kohlenhydrate: 240 g
Eiweiß: 42 g, Fett: 5 g



GUT ZU WISSEN

Sauerteige halten sich gut im Kühlschrank. Besonders an sehr warmen und gewittrigen Tagen herrscht im Kühlschrank die konstantere Temperatur. Außerdem verzögert sich der Fermentationsprozess hier deutlich. Wir empfehlen, den Teig einen Tag vor dem Backen aus dem Kühlschrank zu nehmen, frisch anzufüttern und am Folgemorgen einzusetzen.

Tipp: Wenn der Teig länger nicht benutzt wurde, bilden sich häufig Fremdhefen auf seiner Oberfläche. Auch eine dunkle, sehr sauer riechende Flüssigkeit kann entstehen. In beiden Fällen ist der Teig nicht hinüber! Die Oberfläche einfach großzügig entfernen, den Teig neu anfüttern und über zwei Tage reanimieren.

LILA GEWÜRZ-SAUERKRAUT



Zubereiten: 20 Min.
Fermentieren: 2–4 Wochen

Für 1 kg Sauerkraut

- 1 Weißkohl**
- 1 Rotkohl**
- 4 TL Salz**
- 2 TL Koriandersaat**
- 1 TL Kümmel**
- 10 Wacholderbeeren**

AUSSERDEM: Hohes, zylindrisches Glas mit Deckel, Mulltuch, Stein

1. Strunk der beiden Kohlsorten heraus-schneiden. Die Blätter ablösen, waschen und in feine Streifen schneiden. Dann ein-salzen und kräftig durchkneten. Gewürze zufügen und den Kohl für 1 Tag bei Zim-mer-temperatur offen stehen lassen. Dabei hin und wieder umwälzen.
2. Den Kohl nun in ein hohes Gefäß geben, etwas andrücken und so viel Wasser zufü-gen, dass der Kohl bedeckt ist. Ein Mull-tuch auflegen und beschweren (zum Beis-piel mit einem sauberen Stein), sodass der Kohl von Wasser bedeckt ist.
3. Den Kohl für 2 bis 4 Wochen an einem dunklen Ort fermentieren lassen. Das Sau-erkraut ist fertig, wenn die Flüssigkeit deutlich pink ist und angenehm säuerlich schmeckt. Sollte es zu sauer geworden sein, kann das Sauerkraut auch ein wenig in Wasser gelegt werden, um die Säure zu mildern. Dann ab-gießen und weiterverarbeiten.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte für 1 kg Sauerkraut:

Kalorien: 442 kcal, Kohlenhydrate: 71 g
Eiweiß: 27 g, Fett: 4 g

REWE.de
DEIN MARKT

Einmachgläser und Co. finden Sie bei unserem REWE Paketservice unter [REWE.de/fermentieren](https://www.rewe.de/fermentieren)

MMH ... BROKKOLI

Er ist das grüne Glück aus der Heimat. Von Juni bis Oktober kommt er direkt vom Feld zu uns auf den Tisch. Also: ran an die Röschen!

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann,
Foodstyling: Lukas Grossmann,
Text: Valerie Bachert

EIN STRAUSS BROKKOLI

Botanisch nimmt Brokkoli, genauso wie Artischocke und Blumenkohl, eine Sonderrolle ein: Sein größter essbarer Teil sind nicht Blätter oder Strunk, sondern die „Blume“, also Blütenstiele und -knospen.

VOLL AUF DIE NÜSSE

Brokkoli hat einen recht dominanten Geschmack. Gar nicht so leicht, dazu das richtige Gewürz zu finden. Gut passen nussige Aromen wie Muskat. Oder einfach den Brokkoli ganz schlicht mit Salz und Pfeffer würzen.

WASCHTAG

Den Brokkoli vor der Zubereitung unter fließendem Wasser waschen, dann trocken schütteln. Röschen zerteilen oder im Ganzen garen.

EIN ALLESKÖNNER

Auflauf, Suppe, Sauce oder Salat? Traditionelle deutsche Küche oder asiatisch angehauchte Köstlichkeit? Als Beilage oder Hauptakteur? Brokkoli geht immer! Ganz egal ob gegart oder gebraten. Probieren Sie es aus!

BROKKOLI ON ICE

Frischen Brokkoli erkennen Sie an seiner dunkelgrünen bis blaugrünen Farbe. Er sollte insgesamt straff erscheinen, und die Blütenstände sollten ungeöffnet sein. Dann schmeckt er am besten. Im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Da hält er ein bis zwei Tage, gut verpackt in ein feuchtes Tuch etwas länger. Alternativ den Brokkoli einfach einfrieren. Dafür zerteilen, blanchieren (also kurz mit heißem Wasser überbrühen) und in einen Gefrierbeutel füllen.

Und wenn gerade keine Saison ist? Keine Sorge, bei REWE gibt es tiefgefrorenen Brokkoli das ganze Jahr über.

RÖSCHEN MIT SESAMBUTTER



Zubereiten:
20 Min.

Für 2 Personen

1 Brokkoli
Salz, Pfeffer
20 g Sesam
2 EL Butter
1 REWE Bio Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 EL REWE Bio natives Olivenöl
2 EL REWE Bio Joghurt

AUSSERDEM: Mörser

1. Brokkoli waschen, die Röschen vom Strunk abschneiden und in kochendem Salzwasser für 2 Min. blanchieren. Dann abgießen und ausdampfen lassen.
2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter bräunen und in eine Schüssel geben. Zitrone waschen und von einer Hälfte die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Die Hälfte des Sesams zerstoßen und mit der braunen Butter, 2 EL Zitronensaft und Zitronenschale verrühren, salzen und pfeffern.
3. Eine Pfanne hoch erhitzen. Den Brokkoli darin ohne Fett 3 Min. rösten. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Mit Olivenöl zum Brokkoli geben und 2 Min. anbraten. Den Knoblauch herausnehmen. Den Brokkoli mit der Sesambutter vermischen.
4. Beim Anrichten mit Joghurt und etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem restlichen Sesam bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 237 kcal
Kohlenhydrate: 9 g
Eiweiß: 9 g, Fett: 17 g

GRÜNER COUSCOUS



Zubereiten:
30 Min.

Für 2 Personen

1 Brokkoli
1 REWE Bio Zitrone
1 kleine Chili
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 REWE Bio Hähnchenbrustfilets
50 g Cashewkerne
1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie
25 g REWE Beste Wahl Korinthen

1. Brokkoli waschen und auf der groben Seite der Küchenreibe zu Couscous zerreiben. Zitrone waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Chili fein schneiden.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 427 kcal
Kohlenhydrate: 22 g
Eiweiß: 32 g, Fett: 22 g

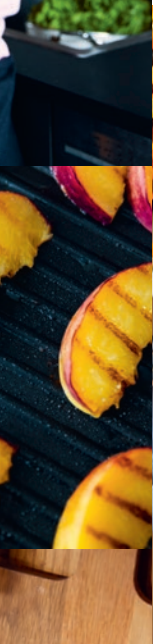
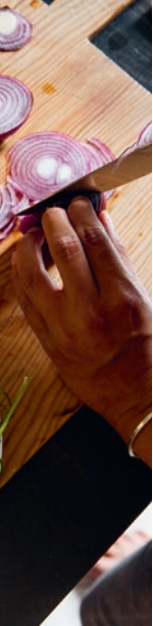




ANNAS UND KHAIS' KÜCHE

Anna und Khais experimentieren gern in der Küche. Da ist es für Khais gar nicht so leicht, Anna mit einem Gericht zu überraschen. „Wahrscheinlich würde ich etwas richtig schön Feurigscharfes machen.“ Anna nickt zustimmend. „Das würde mir gefallen.“





Es ist ein kleines Paradies, das Anna, Khais und Söhnchen Levin da in Berlin bewohnen. Das merkt man schon beim Betreten der Altbauwohnung. Knarrende Dielen, hohe Decken mit alten Stuckverzierungen, offene lichtdurchflutete Räume, eine Küche, die zum gemeinsamen Kochen einlädt. Und wenn man mal vor die Tür will, kann man sich einen der drei Balkone aussuchen. Selbstverständlich samt Kräuterbeet. Ein Wohlfühlbesuch bei zwei Lesern von *Deine Küche*.

Fotos: Jean Graisse, Foodstyling: Sandra Schumann, Propstyling: Anna Sourminkaja, Text: Valerie Bachert

Anna und Khais kennen sich schon ewig. Und da Liebe bekanntlich durch den Magen geht, hat alles damit angefangen, dass Khais für seine Anna gekocht hat. Seine berühmte, sehr spezielle Käse-Nacho-Sauce. Heute muss er darüber sehr schmunzeln. „Sie hat alles tapfer aufgegessen, obwohl die Sauce geschmacklich echt nicht der Hit war. Da wusste ich, wir beide können alles überstehen.“ Inzwischen sind ein paar Jährchen ins Land gegangen, und Khais hat dank Anna jede Menge in der Küche dazugelernt. Beide experimentieren gern, kochen internationale Gerichte, aber auch mal ganz bodenständig. „Das geht bei uns querbeet“, sagt Anna. „Aber nie ohne Gemüse.“ Vor allem aus dem Dampfgarer. Da bleiben die Aromen richtig schön satt. Seit ihr Sohn Levin da ist, gilt das umso mehr. Für uns haben die beiden ihre Rezepteschublade aufgezogen, uns in ihre Küche eingeladen und Gerichte mit regionalen Zutaten gezaubert.

Für Sohnmann Levin bereiten Anna und Khais alles im Schongarer zu. Da bleiben die Nährstoffe und Aromen am besten erhalten.



SOMMERLICHE SALAT-BOWL



Zubereiten:
20 Min.

Für 4 Personen

SALAT:

- 200 g bunt gemischter Salat (z. B. Lollo Rosso, Eichblattsalat, Radicchio)**
- 1 Möhre**
- 1 Salatgurke**
- 1 rote Zwiebel**
- Je ein 1 EL Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandelstifte**
- 2 Pflirsiche**
- 1 EL neutrales Öl**
- 50 g Feta**
- 3 Zweige Minze**

DRESSING:

- 3 EL Olivenöl**
- 2 EL Zitronensaft**
- 1 TL REWE Beste Wahl Senf**
- 1 TL REWE Bio Blütenhonig**

AUSSERDEM: Spiralschneider

- 1.** Den Salat waschen, trocken schütteln und in kleine Stücke schneiden. Möhre und die halbe Salatgurke waschen und mit dem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe teilen.
- 2.** Die Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Pflirsiche waschen, in Spalten teilen, den Kern entfernen und mit etwas neutralem Öl beträufeln. Dann in der heißen Pfanne von beiden Seiten je 2 Min. anbraten.
- 3.** Alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat in Schüsseln anrichten, Feta darüber zerkrümeln und mit gewaschenen, zerzupften Minzblättchen garnieren.



Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 196 kcal
Kohlenhydrate: 16 g
Eiweiß: 7 g, Fett: 11 g



LINGUINE MIT REGIONALEM GEMÜSE



Zubereiten:
30 Min.

Für 4 Personen

250 g REWE Beste Wahl Linguine al Bronzo
1 EL ja! Pinienkerne
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zucchini
125 g Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
125 ml Weißwein
2 EL REWE Beste Wahl Crème Fraîche
100 g REWE Bio Junge Erbsen, tiefgefroren
1 REWE Bio Zitrone
1 Handvoll Rucola

1. Die Linguine bissfest kochen, abgießen und beiseitestellen. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.

2. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Die Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Dann die Kirschtomaten waschen und halbieren.

3. Das Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Zwiebelwürfel und Zucchini darin 5 Min. anbraten. Den Weißwein in die Pfanne geben und kurz einköcheln lassen. Die Crème Fraîche hinzufügen und unterrühren. Die Hitze reduzieren, Linguine, Tomaten und Erbsen hinzufügen, alles gut vermischen und 2 Min. weiterkochen.

4. Die Linguine auf Tellern anrichten. Zitrone waschen und die Schale darüberreiben. Mit den Pinienkernen und Rucola servieren.

Tipp: Die TK-Erbsen kann man wunderbar durch frische Erbsen der Saison ersetzen.



Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 388 kcal
 Kohlenhydrate: 53 g
 Eiweiß: 13 g, Fett: 10 g

Der lange Esstisch in ihrer Wohnung wird regelmäßig zum Treffpunkt für Freunde und Familie. „Jeder bringt dann was zu essen mit. So lernt man ständig neue Rezepte kennen“, sagt Khais.





Süßigkeiten essen die beiden selten. Zucker kommt vielleicht bei einer Handvoll Gelegenheiten zum Einsatz. Aber so ein selbst gemachtes, erfrischendes Eis – das geht schon mal.



PRODUKT-TIPP



JOHANNISBEER-POPSICLE

Zubereiten: 15 Min.
Einfrieren: 6 Std.

Für 4 Personen

- 250 g rote Johannisbeeren
- 40 g REWE Bio Blütenhonig
- 250 g REWE Bio Joghurt mild, 3,8 % Fett

AUSSERDEM: Pürierstab, Eisförmchen, Holzstiele

Die Johannisbeeren waschen. Stiele und Blätter entfernen. Dann mit 75 ml Wasser und Honig pürieren. Eisförmchen mit dem Püree zu 1/3 füllen. Das übrige Püree mit dem Joghurt vermischen und die Eisförmchen damit auffüllen. Holzstiele in die Form drücken. Mindestens 6 Std. im Tiefkühlschrank einfrieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 80 kcal, Kohlenhydrate: 15 g
Eiweiß: 3 g, Fett: 1 g

GURKEN-POPSICLE

Zubereiten: 15 Min.
Einfrieren: 6 Std.

Für 4 Personen

- 1 Salatgurke
- 3 Zitronen
- 60 g Puderzucker

AUSSERDEM: Pürierstab, Eisförmchen, Holzstiele

Die Salatgurke halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zitronen auspresen. Beides mit dem Puderzucker pürieren und Eisförmchen damit füllen. Holzstiele in die Form drücken. Mindestens 6 Std. im Tiefkühlschrank einfrieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 97 kcal, Kohlenhydrate: 22 g
Eiweiß: 1 g, Fett: 0 g

BIRNEN-BROMBEER-POPSICLE

Zubereiten: 15 Min.
Einfrieren: 6 Std.

Für 4 Personen

- 250 g Birne
- 400 g Brombeeren
- Zucker
- Zitronensaft

AUSSERDEM: Pürierstab, Eisförmchen, Holzstiele

Die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Birne und Brombeeren mit 150 ml Wasser pürieren. Das Püree probieren und nach Geschmack etwas Zucker oder Zitronensaft hinzufügen. Das Fruchtpüree in Eisförmchen füllen, Holzstiele in die Form drücken und mindestens 6 Std. tiefkühlen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 113 kcal, Kohlenhydrate: 24 g
Eiweiß: 2 g, Fett: 1 g

REWE.DE/DEINE-KUECHE

WAS IST EIGENTLICH REWE DEINE KÜCHE?

WAS IST GERADE ANGESAGT?

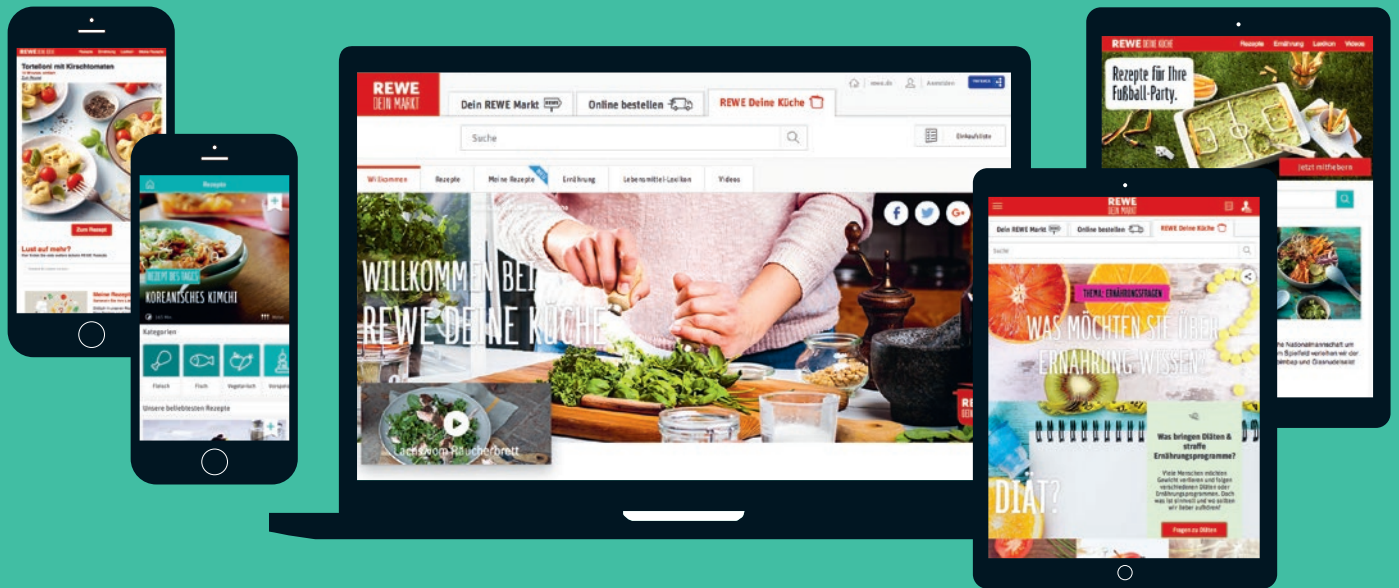
Ostern, Fußball-WM, Geburtstag – egal was gerade ansteht, wir sind immer aktuell und begleiten Sie kulinarisch durchs Jahr. Das gilt auch für unsere Produkte, denn was Saison hat, schmeckt am besten. Wir geben Ihnen die richtigen Infos und Rezepte an die Hand, damit Sie erntefrisch genießen können.

WAS KOCHTE ICH HEUTE?

Mit etwa 3.500 Rezepten finden Sie in unserer Datenbank alles von regionalen Klassikern über internationale Küche bis hin zu den neuesten Food-Trends. Und das Beste: Ein Klick genügt, und die Zutaten sind in Ihrem Warenkorb. Bestellen Sie alle Zutaten direkt zu sich nach Hause. Oder stehen Sie bereits im Markt und sind unentschlossen, was es heute geben soll? Im DEINE KÜCHE Magazin, auf den DEINE KÜCHE Rezeptkarten oder in der REWE App finden Sie sicherlich ein passendes Rezept.

WAS STECKT DRIN?

Low Carb, Low Fat, Clean Eating, Meal Prep – wir helfen weiter im Ernährungsdschungel. Im Lebensmittellexikon, den Themenwelten zu verschiedenen Ernährungsschwerpunkten und Rezept-Videos geben unsere Ernährungswissenschaftler und Food-Experten Tipps und decken Küchenmythen auf – im Web, Magazin und Newsletter. Und das immer mit der nötigen Portion Spaß und Liebe am Kochen.



WOHIN MIT DEN REZEPTEN?

Statt Rezepte auszudrucken, einfach mit wenigen Klicks in die eigene DEINE KÜCHE Rezeptsammlung einfügen. So können Sie auf Ihre Lieblinge immer wieder zugreifen – zu jeder Zeit und von überall.



Neugierig geworden? Besuchen Sie die REWE DEINE KÜCHE Website und lassen Sie sich inspirieren. [REWE.de/deine-kueche](https://www.rewe.de/deine-kueche)

BBQ-HÜHNCHEN, GEMÜSE & CROÛTONS



Zubereiten: 20 Min.
Marinieren: 60 Min.
Garen: 55 Min.

Für 4 Personen

8 Wilhelm Brandenburg Hähnchen-Unterschenkel

200 ml ja! BBQ-Sauce

1/2 Bund Möhren

1 Brokkoli

1 REWE Bio Zitrone

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

200 g REWE Beste Wahl

Vollkorn-Toast

Petersilie

1 Knoblauchzehe

AUSSERDEM: Pürierstab

1. Hähnchen-Unterschenkel mit BBQ-Sauce für 1 Std. im Kühlschrank marinieren.

2. Den Ofen vorheizen (200°C, Umluft). Die Hähnchen-Unterschenkel auf einem gefetteten Blech für 30 Min. garen. Dabei einmal wenden. Inzwischen die Möhren waschen, in grobe Stücke schneiden, das Grün dabei kürzen. Brokkoli waschen, putzen und die Röschen vom Strunk schneiden. Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Gemüse in einer Schüssel mit 2 TL Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl sowie jeweils einer Prise Salz und Pfeffer vermischen.

3. Nach 30 Min. das Blech aus dem Ofen nehmen und das Gemüse darauf verteilen. Dann für weitere 25 Min. in den Ofen schieben. Die Temperatur auf 175°C reduzieren.

4. Vollkorn-Toast in fingerdicke Sticks schneiden und mit 2 EL Olivenöl marinieren. Petersilie waschen, von den Stängeln zupfen, einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest mit der geschälten Knoblauchzehe, der restlichen Zitronenschale und 2 EL Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer Paste mixen.

5. Vollkorn-Toast-Sticks 10 Min. vor Ende der Garzeit auf dem Blech verteilen. Alles schließlich mit Petersilienpaste und Petersilienblättern garniert servieren.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 996 kcal

Kohlenhydrate: 50 g

Eiweiß: 67 g, Fett: 55 g

EIN BLECH FÜR ALLE FÄLLE

SÜSSKARTOFFEL-EIERLEI



Hitzefrei für Töpfe, Pfannen und Bräter – jetzt hat das Backblech seinen Auftritt! Und wir staunen: Es kann viel mehr als Plätzchen und Pommes. Nämlich auch bunte Gemüseplatten, zartes Hähnchen, fruchtige Desserts ... Alles super unkompliziert. Heißt für uns: Statt lange Küchen-dienst zu schieben, haben wir mehr von den letzten Sommertagen. Danke, liebes Blech!

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Lukas Grossmann



Zubereiten: 20 Min.
Backen: 40 Min.

Für 4 Personen

2 Süßkartoffeln
1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb
1 rote Zwiebel
1 Blumenkohl
300 g REWE Bio Naturjoghurt
2 TL Tomatenmark
2 TL REWE Feine Welt Currypulver
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer
1 Chili
4 Eier
1 Bund Koriander

1. Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. Den Blumenkohl waschen, putzen und die Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden.

2. Für die Joghurtsauce Naturjoghurt, Tomatenmark, Currypulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer miteinander vermischen.

3. Ofen vorheizen (190°C, Ober- und Unterhitze). Gemüse mit der Hälfte der Joghurtsauce vermischen und auf einem Blech verteilen. Chili waschen, putzen und in Ringe schneiden. Ringe über dem Gemüse verteilen und für 40 Min. backen.

4. Sobald das Gemüse weich wird, die Temperatur auf 175°C reduzieren. Die restliche Joghurtsauce über das Gemüse gießen. Mit einer Kelle 4 Mulden ins Gemüse drücken und die Eier vorsichtig hineinschlagen.

5. Das Blech für weitere 5 bis 10 Min. in den Ofen geben und garen, bis das Eiweiß vollständig gestockt, das Eigelb aber noch weich ist. Fertiges Ofengemüse mit Pfeffer bestreuen und frischem Koriander servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 261 kcal
Kohlenhydrate: 31 g
Eiweiß: 16 g, Fett: 8 g

APRIKOSEN-OFENSCHLUPFER



Zubereiten: 20 Min.
Einweichen: 30 Min.
Backen: 25–30 Min.

Für 4 Personen

400 g REWE Feine Welt Ciabatta
200 ml REWE Bio H-Vollmilch
3 Eier
800 g Aprikosen
1 EL REWE Bio Blütenhonig
1 EL Butter
4 EL REWE Bio Roh-Rohrzucker
50 g Haselnüsse
4 Zweige Rosmarin
1 Packung REWE Feine Welt Vanille Eiscreme

1. Ciabatta in grobe Stücke schneiden. In einer Schüssel Vollmilch und Eier vermischen. Das Ciabatta darin für etwa 30 Min. einweichen, bis es sich vollständig mit der Vollmilch vollgesogen hat.

2. Inzwischen die Aprikosen waschen, halbieren und den Stein entfernen. In einer Schüssel mit Honig marinieren. Ein Backblech mit der Butter einstreichen und den Ofen vorheizen (200 °C, Ober- und Unterhitze).

3. Schließlich die Aprikosen auf dem Blech verteilen. Die eingeweichten Ciabattastücke in den Rohrzucker stippen und auf dem Blech verteilen. Alles für etwa 25 bis 30 Min. im Ofen backen. Das Brot sollte am Ende leicht kross sein.

4. Haselnüsse grob hacken und mit dem Rosmarin ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit ebenfalls auf das Blech geben. Ofenschlupfer-Blech mit Vanilleeis servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 706 kcal
 Kohlenhydrate: 95 g
 Eiweiß: 12 g, Fett: 29 g

REZEPT-TIPP

Getrocknete Kräuter, Salz und auch frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian einfach direkt mit auf das Blech geben. So geben sie am besten ihr Aroma ab. Zarte Kräuter wie Basilikum oder Minze sollten erst nach dem Backen zum Gemüse gegeben werden.

OFEN-FENCHEL MIT BLAUSCHIMMELKÄSE



Zubereiten: 20 Min.
Backen: 45 Min.

Für 4 Personen

2 Fenchel
500 g Drilling-Kartoffeln
1 REWE Bio Zitrone
Neutrales Öl
Salz, Pfeffer
100 g Weintrauben, weiß & rot
100 g REWE Beste Wahl Walnusskerne
125 g Blauschimmelkäse

1. Den Ofen vorheizen (200 °C, Ober- und Unterhitze). Fenchel waschen, putzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und halbieren. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben.

2. Ein Blech leicht ölen. Das Gemüse darauf verteilen. 2 TL Zitronenschale, Salz und Pfeffer darübergeben, mischen und für 45 Min. im Ofen garen.

3. Die Weintrauben waschen und in kleinere Rispen teilen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Nüsse, Trauben und den zuvor zerteilten Käse über dem Gemüse verteilen. Das Blech wieder in den Ofen schieben und alles zu Ende garen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 540 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Eiweiß: 7 g, Fett: 28 g

REZEPT-TIPP

Gemüse wird im Ofen schön weich, feine Röstaromen entstehen und es karamellisiert. Auch gern mit Schale! Denn hier stecken viele Nährstoffe drin. Lediglich Zwiebeln, Knoblauch und Rote Bete sollten Sie spätestens vor dem Essen von der Schale befreien.

UNSERE FINANZ-EXPERTIN

Sie haben immer ein offenes Ohr, warten geduldig, bis wir das Kleingeld zusammengesucht haben, und helfen, wenn der Scanner an der Selbstbedienungskasse streikt. Jedes Mal, wenn wir einkaufen gehen, stehen wir ihnen gegenüber: KassiererInnen sind Herz und Seele eines jeden Marktes. Für Anne Bandau (27) aus dem REWE Markt an der Weitlingstraße in Berlin ist es genau das, was den Beruf so reizvoll macht.

Text: Valerie Bachert, Foto: Robert Rieger

Man könnte sagen, der Umgang mit Geld ist Anne in die Wiege gelegt. Die gelernte Einzelhandelskauffrau zog es von Dessau in die Bundeshauptstadt, um bei REWE an der Kasse zu arbeiten. Und trat damit in große Fußstapfen. „Der Spaß am Kassieren liegt bei uns in der Familie. Meine Mutti macht das auch!“, sagt die junge Frau aus Sachsen-Anhalt. Schon als kleiner Stöpsel besuchte sie ihre Mutter bei der Arbeit. „Mein Bruder und ich waren regelmäßige Gäste. Und alle haben uns herzlich aufgenommen, Belegschaft und Stammkunden. Wir haben einfach dazugehört.“

Seit September 2015 ist Anne nun selbst bei REWE und mitverantwortlich für die sogenannten Selbstbedienungskassen und die Bargeldabwicklung. Eine wichtige Aufgabe. Aber Anne und ihre KollegInnen unterstützen sich, wo es geht. „Es ist gut zu wissen, dass man sich gegenseitig den Rücken stärkt.“ Der REWE Markt an der Weitlingstraße hat geöffnet von Montag bis Samstag. Von 7:00 Uhr in der Früh bis spät in die Nacht, denn erst um 23:30 Uhr schließt die Filiale. Ein Team aus dreizehn MitarbeiterInnen deckt die verschiedenen Schichten an den Kassen des Marktes ab. Und je nach Schicht variieren die Aufgaben. „Da wird es nie langweilig!“ Bei der Frühschicht geht es um 6:30 Uhr los. Zeitungen auspacken, die Kassenware mit Süßigkeiten auffüllen. Annes persönliche Lieblinge: Schokoriegel.

„Der Spaß am Kassieren liegt bei uns in der Familie.“

Danach kümmert sich Anne um die Selbstbedienungskassen, damit alles bereitsteht wenn, die ersten Kunden kommen. Den Tag über behält sie den Kassenbereich im Blick und schickt KollegInnen in die Pause. Damit sie flexibel einspringen kann, wo Hilfe gebraucht wird, sitzt sie selbst selten an einer eigenen Kasse. Dann genießt sie vor allem den direkten Kundenkontakt.



„Die Freundlichkeit der Kunden ist einfach das Tollste!“ Der ein oder andere bringt dann auch mal ein Blümchen mit. Eine kleine Geste zum Dank.

Den ganzen Tag im Büro sitzen und telefonieren könnte Anne nicht. An der SB-Kasse schätzt sie vor allem die Bewegung. Mal holt sie Wechselgeld für die KollegInnen, mal hat ein Kunde eine Frage. Entsprechend müde ist Anne am Ende des Tages. Besonders in der Spätschicht. Die Frühschicht ist kein Problem. „Da bin ich richtig fit und agil.“ Und nachmittags geht es dann raus in die Natur mit ihrer Französischen Bulldogge Barney. Die wartet daheim und freut sich auf lange Spaziergänge.

Auch Barney schätzt die Flexibilität, die REWE seinen Mitarbeitern in Sachen Arbeitszeit gewährt. „Wünsche kann man immer anbringen. Und da Dienstpläne mindestens zwei bis vier Wochen im Voraus erstellt werden, kann man sich entsprechend danach richten.“ Um bei familiären Notfällen reagieren zu können, kann ein Rahmen für Plus- und Minusstunden festgelegt werden. Auf eigenen Wunsch kann dazu die Arbeitszeit am Tag mehrstündig unterbrochen werden. Diese Flexibilität und Rückenstärkung spürt und schätzt auch Anne. „So lassen sich Job und private Verpflichtungen wunderbar miteinander vereinbaren.“

WIR MACHEN MARMELADE

BROMBEER-PORTWEIN



500 g Brombeeren waschen und die Hälfte mit **350 g Gelierzucker (2:1)** in einem Topf mit Deckel auf kleinster Stufe für 15 Min. köcheln lassen. Die restlichen Brombeeren, je nach Größe, etwas klein schneiden. Den Saft **einer Zitrone** auspressen. Sobald die Brombeeren im Topf weich sind, die Masse durch ein Sieb streichen. Dann die geschnittenen Brombeeren, Zitronensaft und **150 g roten Portwein** zufügen. Alles erneut aufkochen, dann 2 Min. köcheln lassen. In Gläser abfüllen. Die Gläser erst über Kopf 5 Min. stehen lassen, dann – Deckel nach oben – abkühlen lassen.

APFEL-SALZ-KARAMELL



Eine Zitrone auspressen. **500 g Äpfel** schälen, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Zwei Viertel in feine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Den Rest in grobe Stücke schneiden. Die groben Apfelstücke mit **350 g Gelierzucker (2:1)** in einem Topf mit Deckel für etwa 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen **10 REWE Beste Wahl Sahne-Karamell-Bonbons** grob hacken und bei mittlerer Hitze schmelzen. Dann mit **1 TL Salz** verrühren. Äpfel, sobald sie weich sind, durch ein Sieb streichen. Die feinen Apfelwürfel dazugeben. Alles in Gläser abfüllen. Zuletzt die Karamellsauce in die Apfelkonfitüre geben. Die Gläser erst über Kopf 5 Min. stehen lassen, dann – Deckel nach oben – abkühlen lassen.

PFLAUME-LAKRITZ



500 g Pflaumen waschen, halbieren, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Mit **250 g Gelierzucker (2:1)** und **150 g Lakritzmünzen** (ö. Ä.) in einem Topf mit Deckel auf mittlerer Stufe erhitzen. Für etwa 30 Min. auf kleinster Stufe köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Saft **einer Zitrone** auspressen. Schließlich Pflaumen und Lakritze durch ein feines Sieb drücken. Das Gelee mit Zitronensaft erneut aufkochen und in sterile Gläser füllen. Die Gläser erst über Kopf 5 Min. stehen lassen, dann – Deckel nach oben – abkühlen lassen.



REWE
Regional
♡

GUT FÜR DICH. UND DEINE REGION



Weil alles miteinander verbunden ist. Regionale Produkte kaufen und die Region unterstützen. Mehr unter rewe.de/regional

REWE
DEIN MARKT