

**GRATIS**

AUSGABE  
04-2026

# Deine Küche

## MAGAZIN

# 41

Rezepte für  
deinen Sommer

Frische Salate  
zum Genießen

Leckere Burger  
vom Grill

Essen wie am  
Mittelmeer

**REWE**  
Dein Markt



REWE *Bio*

# Neue Produkte. Neuer Look.

Entdecke Neues von REWE Bio  
für deinen natürlichen Genuss.



# Sommer schmeckt am besten

**Liebe Leserinnen und Leser,**

ist es nicht fantastisch, dass der Sommer uns so viel leckeres, frisches und aromatisches Obst und Gemüse beschert?

Lass uns Melonen, Tomaten und Co. in vollen Zügen genießen! Dafür haben wir versucht, es wie immer möglichst köstlich – und wie hier sogar sehr kunstvoll – in Szene zu setzen.

Wir wünschen dir viel Freude beim Ausprobieren!  
Dein Deine Küche Team

**[rewe.de/rezepte](https://rewe.de/rezepte)**



## Inhalt

### **06 Essen wie am Mittelmeer**

Mediterrane Küche schmeckt nicht nur, sondern gilt auch als eine der gesündesten. Perfekt für einen vitalen Sommer!

### **14 Stars mit Sonnenreife**

Frisch, bunt und lecker. Unsere Stars der Saison bringen den Sommer auf die Teller.

### **20 Ohren auf fürs Marktgeflüster**

Die neuesten News aus dem Markt halten dich immer up to date.

### **22 Sommer-Burger mit Wow-Faktor**

Mit diesen Burgerrezepten macht man sich gerne die Hände schmutzig.

### **28 Klassiker auf den Kopf gestellt**

Tomatensalat gehört einfach zum Sommer. Wir zeigen dir, wie man ihn abwandeln kann.

### **30 Nicht lang schnacken, lieber backen**

Der Sommer ist süß und fruchtig. Diese Kuchen schmecken im Garten am besten.

### **34 Es ist zu heiß? Nimm dir ein Eis!**

Selbstgemacht ist einfach unschlagbar. Wir haben Lieblinge von damals selbst gezaubert.

### **38 Sommerliche Kinderküche**

Draußen Spielen braucht verdammt viel Energie. Diese Gerichte geben deinen Kids wieder volle Power.

### **42 Süß, sauer, spritzig**

Apfelessig-Spritz erobert gerade Social Media und nach dem Probieren auch unsere Herzen.

### **44 Eine Woche mit Plan**

5 Rezepte, 1 Einkauf. Mit unserem Wochenplan sparst du nicht nur Zeit, sondern bringst gleichzeitig leckeres Essen auf den Tisch.

### **50 Upgrades, Leute, Upgrades!**

Convenienceprodukte können uns nicht nur das Kochen erleichtern, sondern auch für echte Genussmomente sorgen.

### **54 Aloha Quinoa**

Quinoa trägt zwar kein buntes Cape, ist aber trotzdem ein waschechtes Superfood!

### **58 Heiß, heißer, Heißluftfritteuse**

Diese in Honig glasierten Pfirsische sind der perfekte Abschluss für einen gelungenen Tag.



Und sonst?

**Rezeptregister (S. 4)**

**Vorschau/Impressum (S. 59)**

# Was koche ich heute?

Jeden Tag neue Ideen: Wir zelebrieren mit **41 frischen Rezepten den Sommer!** Viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns auf [REWE.de/rezepte](https://REWE.de/rezepte) oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



**Ofen-Fisch mit Gremolata**  
Seite 10



**Linsensalat mit Aprikosen**  
Seite 11



**Bohnenhummus mit Aubergine**  
Seite 12



**Bohnen-Oliven-Pasta**  
Seite 13



**Bunte Tomaten-Tarte**  
Seite 16



**Fenchel-Pfanne**  
Seite 17



**Melonen-Feta-Platte**  
Seite 18



**Grüne Salat-Bowl**  
Seite 19



**Bruschetta-Burger**  
Seite 24



**Putensteak-Burger**  
Seite 24



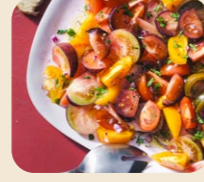
**Veggie-Pulled-Austernpilz-Burger**  
Seite 25



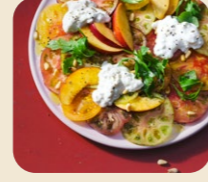
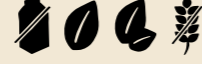
**Regenbogen-Cole-Slaw**  
Seite 26



**Kernige Burger-Buns**  
Seite 27



**Klassischer Tomatensalat**  
Seite 28



**Tomaten-Carpaccio**  
Seite 29



**Tomaten-Brot-Salat**  
Seite 29



**Schoko-Himbeer-Muffins**  
Seite 30



**Fruchtiger No-Bake-Cheesecake**  
Seite 31



**Nektarinen-Galette**  
Seite 32



**Aprikosen-Kirsch-Clafoutis**  
Seite 33



**Buttermilch-Zitronen-Waffel**  
Seite 35



**Schokoeis am Stiel**  
Seite 36



**Erdbeer-Bananen-Joghurt-Swirl**  
Seite 36



**Schoko-Brombeer-Parfait**  
Seite 37



**Melonen-Pizza**  
Seite 38



**Crunch-Wraps mit Tofuhack**  
Seite 39



**Pasta mit Mais-Soße**  
Seite 40



**Linsen-Frikadellen mit Pommes**  
Seite 41



**Apfelessig-Spritz**  
Seite 43



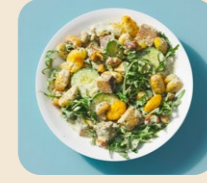
**Teriyaki-Hähnchen**  
Seite 45



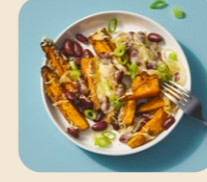
**Pizzaschnecken**  
Seite 46



**Baked Feta**  
Seite 47



**Knuspriger Gnocchi-Salat**  
Seite 48



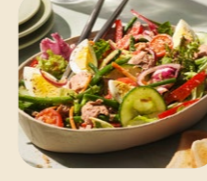
**Süßkartoffel-Wedges**  
Seite 49



**Blätterteig-Bagels**  
Seite 51



**Gazpacho mit Melone**  
Seite 52



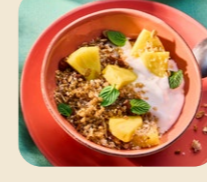
**Sattmachersalat**  
Seite 53



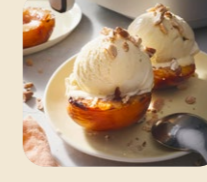
**Quinoa-Pizza mit Spinat**  
Seite 55



**Salat-Röllchen mit Quinoa-Köfte**  
Seite 56



**Kokos-Quinoa-Granola**  
Seite 57



**Honigglasierte Pfirsiche**  
Seite 58



## Viele weitere Rezepte & Ideen für dich



[rewe.de/rezepte-ernaehrung](https://rewe.de/rezepte-ernaehrung)  
Ernährungswissen von A bis Z, Food-Trends, jede Menge Rezepte und vieles mehr.



[rewe.de/newsletter](https://rewe.de/newsletter)  
Virtuelles Futter für Foodies und viele tolle Angebote gib't's in unserem wöchentlichen Newsletter.



[rewe.info/whatsapp-kanal](https://rewe.info/whatsapp-kanal)  
Neue Rezepte, Angebote und exklusive Einblicke in deine REWE Welt.



[rewe.de/app](https://rewe.de/app)  
Viele Angebote, Coupons, alle REWE Bonus Vorteile und online einkaufen dank der REWE App.



@rewe



@rewe



@rewe



@rewe\_de



@REWEdeineKueche



Laktosefrei



Glutenfrei\*\*



Vegetarisch\*



Vegan

\*Wir verwenden teilweise Käsesorten, die tierisches Lab enthalten können und dadurch ggf. nicht vegetarisch sind. Mehr Informationen dazu findest du unter: [rewe.de/parmesan-vegetarisch](https://rewe.de/parmesan-vegetarisch)

\*\*Durch die Fülle an verschiedenen Produkten und Herstellern können wir nicht immer garantieren, dass alle von uns als glutenfrei gekennzeichneten Rezepte keinerlei Spuren von Gluten enthalten.



## Was ist das genau?

Er zeigt an, wie ausgewogen ein Rezept ist. Was die einzelnen Werte bedeuten, wird hier erklärt: [rewe.de/ernaehrwert](https://rewe.de/ernaehrwert)

Die mediterrane Küche ist seit Jahren als eine der gesündesten bekannt – und gerade im Sommer ist die Umsetzung hierzulande **nicht nur lecker, sondern auch besonders leicht.**



**sehr selten:**  
Süßigkeiten / rotes Fleisch

**wöchentlich:**  
Fisch / Meeresfrüchte  
Geflügel / Eier / Milchprodukte

**täglich:**  
Obst / Gemüse / Vollkornprodukte  
Hülsenfrüchte / Nüsse / Olivenöl  
+  
körperliche Aktivität  
soziales Miteinander  
Wasser trinken

# Das Geheimnis der Mittelmeer-Ernährung



**Hi,**  
wir sind Anna und Jana und als studierte Ernährungswissenschaftlerinnen die Expertinnen dafür, wie du nicht nur lecker, sondern auch gesund kochst. In jeder Deine Küche Ausgabe geht es um ein Ernährungsthema, das gerade top-aktuell ist. So beschäftigen wir uns dieses Mal mit der mediterranen Ernährung, denn sie passt perfekt in die Sommermonate.

*Anna  
Jana*

Fröhliches Stimmengewirr, der Duft von frischem Basilikum und Zitrone, bunte Tomaten, Auberginen, Zucchini und große Gläser voller Oliven: Wer schon mal im Mittelmeerraum eingekauft und gegessen hat, weiß: Hier ist Essen mehr als Nahrungsaufnahme. **Es ist eine Leidenschaft, eine Art zu leben.**

Die mediterrane Ernährung ist dabei kein neuer Trend, sondern gilt seit Jahrzehnten als eine der gesündesten der Welt. Was sie so besonders macht, ist die Fülle frischer, sonnen-

gereifter Lebensmittel – und die Überzeugung, dass gutes Essen Zeit und Wertschätzung verdient.

Im Kern basiert diese Art der Ernährung auf einem **simplem Grundprinzip:**

Viel frisches, saisonales Obst und Gemüse, dazu Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Olivenöl. Fleisch spielt eine Nebenrolle, Fisch und Meeresfrüchte stehen mehrmals pro Woche auf dem Tisch, Milchprodukte werden in Maßen genossen.

Diese Ernährungsform ist **wissenschaftlich fundiert**

Bereits die sogenannte Sieben-Länder-Studie in den 1950er-Jahren zeigte, dass die Menschen in mediterranen Regionen seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen litten. Spätere Forschungen bestätigten zudem ein geringeres Risiko für Diabetes Typ 2 und bestimmte Krebsarten sowie positive Effekte auf die mentale Gesundheit – dank Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen.

**Neben dem „was“ zählt auch das „wie“:** sich die Zeit zum Kochen und Essen nehmen, am besten in Gemeinschaft. Gerade jetzt im Sommer laden wir dich ein, mediterrane Prinzipien auszuprobieren – mit der ganzen Fülle an regionalem, saisonalem Obst und Gemüse. Und vielleicht gelingt es ein paar Mal die Woche, in Ruhe mit den Liebsten am Tisch zusammenzukommen. Die passenden Rezepte findest du auf den nachfolgenden Seiten.



Ein paar einfache  
Tipps zur Umsetzung

Starte direkt heute. Jetzt ist die beste Zeit, um dich frisch, vital und rundum gut genährt zu fühlen.

**1** **Genieße mindestens eine Mahlzeit am Tag in Ruhe** (ohne Laptop, Handy etc.) und bestenfalls in Gesellschaft.

**2** **Mache Gemüse zur Hauptsache auf deinem Teller.** Hülsenfrüchte, Getreide und Co. sind die Ergänzungen.

**3** **Setze öfter auf Fisch statt auf Fleisch.** Pflanzliche Proteinquellen wie Linsen oder Kichererbsen sind ebenfalls großartige sättmachende und ballaststoffreiche Zutaten.

**4** **Iss Nüsse als Snack**, wenn der kleine Hunger zwischendurch kommt. Sie liefern gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe.

**5** **Starte jede Mahlzeit mit einem kleinen Moment der Wertschätzung.** So kommen Genuss und Freude nicht zu kurz.

# Nimm dies statt das!

**Wusstest du schon?**  
Die mediterrane Ernährung hat einen solchen Stellenwert, dass sie sogar als **immaterielles Kulturerbe der UNESCO** aufgenommen wurde. Sie ist nämlich nicht nur eine Form zu essen, sondern steht auch für eine Lebensart, die über Generationen hinweg weitergegeben wurde.

**Olivenöl**  
liefert gesunde Fette und ein feines Aroma



als Alternative zu Butter

**Vollkornbrot**  
punktet mit Proteinen und Ballaststoffen



statt helle Weizenbrötchen

**Frisches selbstgemachtes Pesto**  
steckt voll frischer Aromen



anstelle von Fertigsoße

**Mandelmus mit Honig**  
enthält gute Fette und ist dezent süß



statt Schokocreme

**Getrocknete Datteln und Feigen**  
liefern Mineral- und Ballaststoffe



als Gummibärchen-Alternative

**Tomatensoße**  
schmeckt fruchtig frisch und liefert dazu Vitamine



statt Soße auf Sahnebasis

**Frische Kräuter**  
bringen den geschmacklichen Wow-Effekt



anstelle von Salz

**Wasser mit frischer Zitrone**  
schmeckt schön frisch, ganz ohne Zucker



statt Zitronenlimonade

# Ofen-Fisch mit Gremolata

Zubereitungszeit 35 Minuten | Wartezeit 10 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

1	Fenchelknolle	1	Bio Zitrone
1	Zucchini	50 g	Petersilie (frisch, glatt)
250 g	Mini-Roma- tomaten	400 g	REWE Beste Wahl Alaska Seelachs- filettafeln (TK, aufgetaut)
3 Zehen	Knoblauch	3	REWE Beste Wahl Vollkornbrötchen
10 g	Oregano (frisch)		
	Salz		
	Pfeffer		
5	EL Olivenöl		

**Dazu braucht man:** Auflaufform, Küchenreibe, Zitruspresse

1. Gemüse waschen. Fenchel längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zucchini längs vierteln und in breite Scheiben schneiden. 1 Zehe Knoblauch schälen, Oregano waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Knoblauch hacken. Alles mit Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl mischen, in eine Auflaufform geben und bei 180 °C Umluft 10–15 Minuten im Ofen rösten.
2. Für die Gremolata: die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben. 2 Knoblauchzehen schälen, Petersilie waschen, beides zusammen fein hacken. Mit Zitronenschale und 2 EL Olivenöl mischen, salzen und etwas durchziehen lassen.
3. Zitrone auspressen, Fischfilets mit Salz und 3 EL Zitronensaft würzen. Das Ofengemüse einmal durchrühren, dann den Fisch und die Tomaten dazwischenlegen. Weitere ca. 10 Minuten fertig garen. Die Brötchen nach Packungsangabe mitbacken.
4. Fisch mit Gremolata getoppt servieren. Dazu die in Scheiben geschnittenen Brötchen reichen.

**ErnährWert** 8/10  
Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 358 kcal  
Kohlenhydrate: 32 g  
Eiweiß: 26 g  
Fett: 15 g



Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 30 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

# Linsensalat mit Aprikosen



530 g	REWE Beste Wahl Braune Linsen (Dose)
1	Zwiebel (rot)
2	Paprika (rot)
300 g	Aprikosen
4 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
	Salz, Pfeffer
150 g	Feta
30 g	Petersilie (frisch)
30 g	Basilikum (frisch)
3 EL	Balsamico (hell)

**ErnährWert** 6/10  
Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 394 kcal  
Kohlenhydrate: 43 g  
Eiweiß: 16 g  
Fett: 19 g

1. Linsen in ein Sieb abgießen und abspülen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Aprikosen 3–4 Minuten darin anschwitzen, mit 1 EL Honig beträufeln, leicht salzen und etwas abkühlen lassen.
3. Den Feta würfeln. Kräuter waschen, Petersilie hacken, Basilikum in Streifen schneiden. Aus Balsamico, 3 EL Olivenöl, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und zusammen mit den Kräutern (2 EL für die Garnitur zurückbehalten) unter die Linsen mischen. Paprika, Feta und Aprikosen vorsichtig unterheben. 30 Minuten durchziehen lassen und mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

**Dazu braucht man:** Küchensieb

## BESSER ESSEN

Linsen sind tolle Sattmacher: Sie liefern pflanzliches Protein und reichlich Ballaststoffe.



Zubereitungszeit 35 Minuten | Wartezeit 20 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

## Bohnenhummus mit Aubergine



15 g Thymian (frisch)  
 15 g Rosmarin (frisch)  
 10 EL Olivenöl  
 2 Zehen Knoblauch  
 4 Auberginen (klein)  
 Salz, Pfeffer  
 420 g REWE Beste Wahl Weiße Bohnen (Glas)  
 1 Bio Zitrone  
 100 g REWE Bio Mandelmus weiß  
 1 TL Paprika (edelsüß)  
 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
 50 g Johannisbeeren  
 30 g Pistazienkerne  
 20 g Petersilie (frisch, glatt)

**Dazu braucht man:**  
 Knoblauchpresse, Backpapier, Pinsel, Sieb, Küchenreibe, Zitruspresse

1. Thymian und Rosmarin waschen und hacken, mit 6 EL Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Auberginen salzen und im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 35–45 Minuten rösten. Nach 20 Minuten mit dem Kräuteröl bepinseln und zu Ende garen.
2. Bohnen abgießen. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Bohnen mit Mandelmus, Zitronenschale und 3 EL Saft pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver abschmecken.
3. Johannisbeeren waschen und von den Rispen zupfen. Pistazien hacken. Petersilie waschen und hacken. Bohnenhummus auf 4 Teller verteilen und glatt streichen. Auberginen daraufsetzen. Alles mit Petersilie bestreuen und mit Johannisbeeren und Pistazien garnieren. Zum Schluss mit 4 EL Olivenöl besprenkeln.



Nährwerte pro Person:  
 Kalorien: 538 kcal  
 Kohlenhydrate: 32 g  
 Eiweiß: 17 g  
 Fett: 41 g

Schnell, gesund und super praktisch für den Vorrat: **REWE Beste Wahl Weiße Bohnen.**



## Bohnen-Oliven-Pasta



Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 20 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

300 g grüne Bohnen  
 2 Zehen Knoblauch  
 150 g REWE Beste Wahl mariniertes Oliven-Mix  
 1 Bio Zitrone  
 500 g Vollkornspaghetti  
 Salz, Pfeffer  
 4 EL Olivenöl

Optional:  
 Basilikum zum Bestreuen

1. Bohnen waschen und putzen, je nach Länge einmal halbieren. In wenig Wasser 8–10 Minuten dünsten. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Die Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen.
2. Inzwischen Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen und abgießen. Kurz vor Ende der Garzeit 100 ml Nudelwasser abschöpfen.
3. In einer breiten Pfanne Knoblauch im Olivenöl andünsten, Pasta, Bohnen und Oliven untermischen. Mit etwas Nudelwasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronenschale und Basilikum bestreut servieren.

**Dazu braucht man:** Küchenreibe, Zitruspresse, Sieb



Nährwerte pro Person:  
 Kalorien: 591 kcal  
 Kohlenhydrate: 97 g  
 Eiweiß: 17 g  
 Fett: 19 g



Unsere Stars der Saison:

Sommer, du  
schmeckst uns!



**Bunt, saftig und so herrlich aromatisch:**

Wir lieben den Sommer nicht nur für Nachmittage im Freibad und laue Sommerabende, sondern ganz besonders für all das sonnengereifte Obst und Gemüse. Denn das schmeckt jetzt am allerbesten. Ein Glück, dass unsere vier Schönheiten entweder auch roh schmecken oder mit wenigen Handgriffen zu schnellen Warm-Wetter-Gerichten zubereitet sind. So bleibt auch genug Zeit, um das schöne Leben draußen zu genießen.

# Bunte Tomaten-Tarte



Zubereitungszeit 10 Minuten | Wartezeit 15 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

**2 Zehen** Knoblauch  
**250 g** Ricotta  
**1 Rolle** ja! Blätterteig (275 g, Kühlregal)  
Salz, Pfeffer  
**4** Tomaten (groß, verschiedene Sorten)  
**10** Kirschtomaten  
**15 g** Basilikum (frisch)  
**1 EL** Pinienkerne  
**1 EL** natives Olivenöl  
Fleur de Sel

**Dazu braucht man:** Knoblauchpresse

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und in den Ricotta pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blätterteig auf einem Backblech ausrollen und mit dem Ricotta bestreichen.
2. Tomaten waschen und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Blätterteig damit belegen.
3. Tarte ca. 20 Minuten goldbraun backen. Währenddessen Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
4. Tarte mit Olivenöl beträufeln und mit Basilikum, Pfeffer, Fleur de Sel und Pinienkernen bestreuen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 437 kcal  
Kohlenhydrate: 27 g  
Eiweiß: 11 g  
Fett: 32 g



Das **Bravurstück Weißwein Sauvignon Blanc trocken** schmeckt frisch und fruchtig und rundet die Tomaten-Tarte ideal ab. Jetzt erhältlich bei REWE und auf [weinfreunde.de](http://weinfreunde.de)



Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

# Fenchel-Pfanne mit Percouscus

**700 ml** Gemüsebrühe (ggf. laktosefrei)  
**275 g** REWE Feine Welt Perl Couscous  
**2** Fenchelknollen  
**250 g** dunkle Tafeltrauben  
**2 EL** Rapsöl  
**400 g** Salsiccia  
**5 g** Thymian (frisch)  
Pfeffer, Salz  
**1 TL** Olivenöl

1. 550 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Couscous einrühren und nach Packungsanweisung garen und quellen lassen.
2. Fenchel gründlich waschen, das Grün beiseitelegen und die Knollen in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Trauben gründlich waschen und von den Stielen zupfen. Dann Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Salsiccia darin kross braten.
3. Salsiccia aus der Pfanne nehmen und die Fenchelspalten ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Salsiccia und Trauben zurück in die Pfanne geben, kurz anrösten, mit Thymian, Pfeffer und Salz würzen und mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen. Brühe kurz einreduzieren lassen. Das Fenchelgrün hacken.
4. Couscous auflockern, Olivenöl unterrühren und auf 4 Teller verteilen. Darauf Salsiccia mit Fenchel und Trauben verteilen und großzügig mit Fenchelgrün garnieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 652 kcal  
Kohlenhydrate: 67 g  
Eiweiß: 25 g  
Fett: 33 g



Das besondere am **REWE Feine Welt Perl Couscous**? Er hat größere Körner und ist dadurch fast pastaähnlich.

# Melonen-Feta-Platte

Zubereitungszeit 15 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

1	Mini-Wassermelone	1	Zwiebel (rot, klein)
1	Honigmelone (klein)	1	Limette
1	Cantaloupemelone	3 EL	Olivenöl
200 g	REWE Feine Welt Feta Lesbos		Pfeffer, Salz
		5 g	Minze (frisch)

Dazu braucht man: Zitruspresse

1. Die Melonenschale rundherum abschneiden, Melonen entkernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Feta ebenfalls in Würfel schneiden. Alle Würfel schachbrettartig auf einer großen Platte anrichten.
2. Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein würfeln, Limette auspressen und beides mit Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und über den Melonen-Feta-Mix träufeln.
3. Minze waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und auf den Melonen verteilen.

ErnährWert  2/10  
Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 592 kcal  
Kohlenhydrate: 89 g  
Eiweiß: 14 g  
Fett: 20 g



Zubereitungszeit 25 Minuten | Wartezeit 15 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

# Grüne Salat-Bowl



70 g	Cashewkerne
400 g	Blumenkohl
1 Glas	REWE Bio Kichererbsen (215 g)
4 EL	Rapsöl
0,5 TL	Paprika (rosenscharf)
0,5 TL	Paprika (edelsüß)
	Salz, Pfeffer
500 g	Kartoffeln
1	Salatriso
1	Avocado
1	Zwiebel (rot)
60 g	Babyspinat
15 g	Schnittlauch (frisch)
2	Zitronen
200 g	körniger Frischkäse
0,5	Beet Kresse

1. Cashewkerne mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Blumenkohl in eine Schüssel geben. 2 EL Rapsöl mit Paprikapulver und Salz verrühren, mit den Kichererbsen und dem Blumenkohl vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
2. Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit 2 EL Rapsöl und Salz vermengen und auf einem zweiten Backblech mit Backpapier verteilen. Beide Bleche im Backofen bei 180 °C Umluft ca. 25 Minuten im Ofen goldbraun rösten.
3. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Avocadofruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Für das Dressing Spinat und Schnittlauch waschen, grob zerkleinern und Zitronensaft auspressen. Alles mit einem Viertel der Avocado und den abgeseigten Cashewkernen mit 100 ml Wasser im Mixer pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Den Salat auf Schalen verteilen. Blumenkohl-Kichererbsen-Mix, Kartoffelwürfel, Avocado, körnigen Frischkäse und rote Zwiebeln kreisförmig darauf verteilen. Bowl mit dem Dressing beträufeln und mit Kresse garnieren.

Dazu braucht man: Backpapier, Zitruspresse, Mixer

ErnährWert  8/10  
Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 476 kcal  
Kohlenhydrate: 47 g  
Eiweiß: 19 g  
Fett: 26 g

BESSER ESSEN

Balance in einer Bowl:  
Neben jeder Menge  
Gemüse sind Proteine,  
Ballaststoffe und gute  
Fette enthalten.



DEINE KÜCHE GEMEINSAM ESSEN

# Bereit für die besten Sommer-Burger?

Eine steht am Grill, der nächste belegt die Buns und am Ende greifen alle zu. **In guter Gesellschaft und draußen schmeckt es gleich viel besser!** Bei diesen drei Favoriten ist für jeden etwas dabei – und mit ein bisschen Vollkornmehl in den Buns oder etwas mehr Gemüse als Topping fühlen sich unsere Burger auch gleich viel besser an als klassisches Fast Food.

Es muss nicht immer Bier sein:  
Der trockene **Tres Reyes Rotwein  
Tempranillo-Syrah** aus Spanien  
passt toll zum Burger. Jetzt  
erhältlich bei REWE und  
auf [weinfreunde.de](http://weinfreunde.de)





**Zubereitungszeit** 35 Minuten | **Wartezeit** 15 Minuten  
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

## Bruschetta-Burger

<b>2</b>	Zwiebeln		Salz
<b>3 Zehen</b>	Knoblauch		Pfeffer
<b>800 g</b>	REWE Bio Rinderhackfleisch	<b>4</b>	Tomaten
		<b>15 g</b>	Basilikum (frisch)
<b>1</b>	Ei (M)	<b>1 EL</b>	Balsamico
<b>2 EL</b>	Paniermehl	<b>50 g</b>	Rucola
<b>3 EL</b>	Olivenöl	<b>150 g</b>	Mozzarella (gerieben)
<b>2 TL</b>	italienische Kräuter (getrocknet)	<b>4</b>	Burger Buns

**Dazu braucht man:** ggf. Burgerpresse, Grill

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hack mit der Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch mischen. Ei, Paniermehl, 1 EL Öl, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben und alles mit den Händen vermengen.
- Aus der Hackmasse 4 gleich große, ca. 1,5 cm dicke Pattys formen. Ggf. mit einer Burgerpresse arbeiten. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
- Tomaten waschen, entkernen und klein würfeln. Basilikum waschen, hacken und mit Tomaten, übriger Zwiebel und Knoblauch, 2 EL Öl und Balsamico mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Rucola waschen.
- Die Pattys auf dem heißen Grill, je nach gewünschtem Gargrad 3–5 Minuten garen. Wenden, mit Mozzarella bestreuen und von der anderen Seite ebenfalls 3–5 Minuten grillen. Evtl. die halbierten Burger Buns auch kurz auf dem Grill erwärmen.
- Untere Brötchenhälften mit Rucola, dann mit je einem Patty belegen. Bruschetta-Topping darauf verteilen und mit oberer Brötchenhälfte abschließen.

**ErnährWert** 4/10  
Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 817 kcal  
Kohlenhydrate: 35 g  
Eiweiß: 56 g  
Fett: 51 g

## Putensteak-Burger

**Zubereitungszeit** 30 Minuten | Für 4 Personen  
**Schwierigkeitsgrad** ●○○

<b>0,5</b>	Ananas		Salz
<b>50 g</b>	Wildkräuter-Salat		Pfeffer
<b>10 g</b>	Koriander (frisch)	<b>4</b>	Putensteaks (mariniert, ggf. laktosefrei)
<b>100 g</b>	Mayonnaise (ggf. laktosefrei)	<b>4</b>	Burger Buns
<b>1 TL</b>	Curry (gemahlen)		

**Dazu braucht man:** Grill

- Ananas von Schale und Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen. Koriander waschen und fein hacken. Mayonnaise mit Koriander und Curry mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Putensteak von jeder Seite 5–6 Minuten auf dem heißen Grill durchgaren, Ananas in den letzten 3–4 Minuten mitgrillen. Brötchen halbieren und ebenfalls auf dem Grill erwärmen.
- Brötchenhälften mit der Curry-Mayo bestreichen. Untere Brötchenhälfte erst mit Salat, dann mit Fleisch und Ananas belegen. Mit oberer Brötchenhälfte abschließen.

**ErnährWert** 2/10  
Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 583 kcal  
Kohlenhydrate: 37 g  
Eiweiß: 36 g  
Fett: 33 g



## Veggie-Pulled-Austernpilz-Burger

**Zubereitungszeit** 35 Minuten | **Wartezeit** 1 Stunde  
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

<b>400 g</b>	Austernpilze	<b>1 Zehe</b>	Knoblauch
<b>3 EL</b>	Olivenöl	<b>0,25</b>	Rotkohl
<b>7 EL</b>	Butcher's BBQ Honey Sauce	<b>2</b>	Avocados
	Salz, Pfeffer	<b>4 Batt</b>	Romanasalat
		<b>4</b>	Burger Buns

**Dazu braucht man:** Knoblauchpresse, Grillschale, Grill

- Pilze mit den Händen in Streifen zupfen. Für die Marinade Öl, 3 EL BBQ Sauce und etwas Pfeffer mischen. Knoblauch schälen und hineinpressen. Pilze gründlich mit der Marinade mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Zum Schluss salzen.
- Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Avocadofruchtfleisch in Scheiben schneiden. Salat waschen.
- Pilze mit Marinade in einer Grillschale ca. 10 Minuten auf dem heißen Grill garen. Burger Buns halbieren und auf dem Grill erwärmen.
- Untere Brötchenhälften mit je 1 EL BBQ Sauce bestreichen. Erst mit Salatblatt, dann mit Avocado und Pilzen belegen. Rotkohl darauf verteilen und mit oberer Brötchenhälfte abschließen.

**ErnährWert** 8/10  
Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 421 kcal  
Kohlenhydrate: 49 g  
Eiweiß: 11 g  
Fett: 23 g



Die rauchige, würzig-süße **Butcher's BBQ Honey Sauce** verleiht den Austernpilzen ein besonders herzhaftes Aroma.



Zubereitungszeit 25 Minuten | Wartezeit 1 Stunde | Für 4–6 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

# Regenbogen-Cole-Slaw



- 0,5 Rotkohl
- 0,5 Weißkohl
- 2 Möhren
- 25 g Koriander (frisch)
- 1 Chilischote (gelb)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Mandeln
- 50 g Kürbiskerne
- 10 EL Olivenöl
- 4 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Zehe Knoblauch

1. Rot- und Weißkohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit etwas Salz mit den Händen kneten, damit der Kohl weich wird. 15 Minuten ziehen lassen. Die Möhren schälen und raspeln. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Chili putzen, waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mandeln grob hacken und mit den Kürbiskernen in einer Pfanne ohne Öl rösten.
2. Für das Dressing Öl, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Ahornsirup verrühren. Knoblauch schälen und hineinpressen.
3. Weiß- und Rotkohl sowie die übrigen Zutaten, bis auf Mandeln und Kürbiskerne, mit dem Dressing mischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Mandeln und Kürbiskernen bestreuen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 552 kcal  
Kohlenhydrate: 35 g  
Eiweiß: 15 g  
Fett: 43 g

**Dazu braucht man:**  
Gemüsehobel und -reibe,  
Knoblauchpresse

# Kernige Burger-Buns

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 2,5 Stunden  
Für 8 Stück | Schwierigkeitsgrad ●●○

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 150 g Weizen-Vollkornmehl | 150 ml Milch                      |
| 350 g Dinkelmehl (630)    | 40 g Butter (weich)               |
| 1 TL Zucker               | 2 Eier (M)                        |
| 1 TL Salz                 | 2 EL Sesam (schwarz/weiß)         |
| 0,5 Würfel Hefe (frisch)  | 2 EL REWE Beste Wahl Röstzwiebeln |

**Dazu braucht man:** Handmixer, Backpapier, Backpinsel

1. Beide Mehle mit Zucker und Salz in einer großen Schüssel mischen. Eine Mulde formen. Die Hefe in 100 ml lauwarmen Milch und 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mischung in die Mulde gießen, mit etwas Mehl vermischen und zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. Butter und 1 Ei mit den Knethaken des Handmixers ca. 5 Minuten unterkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Teig in 8 gleich große Portionen teilen und zu Burger Buns formen. Auf ein Blech mit Backpapier setzen und 20–30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. 1 Eigelb mit 50 ml Milch verquirlen. Burgerbrötchen dünn damit bestreichen und jeweils 4 Stück mit Sesam und 4 Stück mit Röstzwiebeln bestreuen. Dann ca. 25 Minuten goldbraun backen.



Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 322 kcal  
Kohlenhydrate: 49 g  
Eiweiß: 11 g  
Fett: 10 g



BESSER ESSEN

Dank Vollkornanteil enthalten diese Buns deutlich mehr Ballaststoffe als herkömmliche aus hellem Mehl.

# Klassiker 3 mal anders

Tomaten essen wir jetzt rauf und runter!  
Unsere drei liebsten Salat-Kombis musst du unbedingt probieren.



## Klassischer Tomatensalat

Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 10 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

800 g Tomaten (verschiedene Farben und Formen) 3 EL REWE Beste Wahl Olivenöl  
1 Zwiebel 2 EL Weißweinessig Salz, Pfeffer  
15 g Petersilie (frisch) 1 Prise Zucker

1. Tomaten waschen, Strunk entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.
2. Tomaten und Zwiebel in eine Schüssel geben. Aus Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren und über die Tomaten geben. Vorsichtig mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Mit Petersilie bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 108 kcal  
Kohlenhydrate: 9 g  
Eiweiß: 2 g  
Fett: 7 g



## Tomaten- Carpaccio

Zubereitungszeit 20 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

600 g Rispentomaten (bunt) 3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer 1 EL Balsamico (hell)  
2 Pfirsiche 1 TL Honig (flüssig)  
50 g Rucola 300 g REWE Feine Welt Stracciatella di Burrata  
40 g Pinienkerne

1. Tomaten waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf einer großen Platte leicht überlappend auslegen. Etwas salzen.
2. Pfirsiche waschen, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Rucola waschen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
3. Aus Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und über die Tomaten träufeln.
4. Stracciatella in Klecksen auf den Tomaten verteilen. Pfirsichspalten und Rucola darauflegen. Mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 382 kcal  
Kohlenhydrate: 17 g  
Eiweiß: 18 g  
Fett: 28 g



## Tomaten-Brot-Salat

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 5 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

400 g Kirschtomaten (bunt) 15 g Salz, Pfeffer  
3 Frühlingszwiebeln 15 g Koriander (frisch)  
1 Chili (rot) 200 g Petersilie (frisch)  
20 g Ingwer (frisch) 200 g Brot (altbacken, z. B. Ciabatta oder Baguette)  
3 EL Olivenöl

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chili waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.
2. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und unter die Salatzutaten heben.
3. Koriander und Petersilie waschen und grob hacken. Zum Salat geben.
4. Brot in mundgerechte Stücke schneiden, unter den Salat heben und vor dem Servieren 5 Minuten ziehen lassen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 238 kcal  
Kohlenhydrate: 36 g  
Eiweiß: 7 g  
Fett: 8 g



# Sommerbacken

Schnell gemacht und sommerlich fruchtig: unsere Leckereien aus Ofen und Kühlschrank. So genießt du den Sommer ohne Stress in der Küche.



## Schoko-Himbeer-Muffins

Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 45 Minuten | Für 12 Stück | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 180 g Weizenmehl (405)
- 100 g Mandeln (gemahlen)
- 20 g Backkakao
- 2 TL Backpulver
- 120 g Butter (weich)
- 120 g Zucker
- 2 Eier (M, zimmerwarm)
- 100 ml Milch (zimmerwarm)
- 250 g Himbeeren
- 100 g REWE Beste Wahl Schokotropfchen (Vollmilch)
- 100 g Kuvertüre (Zartbitter)

1. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Mehl mit Mandeln, Kakao und Backpulver mischen. Butter mit Zucker 5 Minuten mit den Quirlen des Handmixers hell cremig aufschlagen, dann nach und nach die Eier unterrühren. Mehlmix abwechselnd mit der Milch einrühren. Zum Schluss 200 g Himbeeren und Schokotropfchen unterheben.
2. Teig in die Muffinförmchen verteilen und im Ofen bei 160 °C Umluft 25 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und die Muffins damit besprenkeln. Mit den übrigen Himbeeren verzieren.

Dazu braucht man: Muffinblech mit 12 Mulden, Papierförmchen, Handmixer



Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 342 kcal  
Kohlenhydrate: 36 g  
Eiweiß: 7 g  
Fett: 20 g



Zubereitungszeit 25 Minuten | Wartezeit 4 Stunden | Für 12 Stücke | Schwierigkeitsgrad ●●○

## Fruchtiger No-Bake-Cheesecake

- 250 g REWE frei von Bio Chocolate Cookies
- 130 g Butter
- 1 Bio Zitrone
- 400 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 500 g Speisequark (40 %)
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 9 g REWE Bio pflanzlich Geliermittel
- 2-3 Pfirsiche
- 100 g Brombeeren

1. Cookies in einen Mixer geben und zu feinen Bröseln zerkleinern. Butter schmelzen und mit den Cookies verrühren. Backform mit Backpapier auslegen und die Keksmasse zu einem Boden hineindrücken. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen Zitrone abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Frischkäse, Quark, Zitronenabrieb, 3 EL Saft, Salz und Zucker mit den Quirlen des Handmixers zu einer Creme verrühren. Geliermittel in 75 ml Wasser auflösen und aufkochen. 3 EL Creme einrühren, dann alles zurück zur Creme geben.
3. Creme auf dem Boden glatt streichen. Pfirsiche waschen, den Kern entfernen und die Früchte in kleine Würfel schneiden, mit 2 EL Zitronensaft mischen. Brombeeren verlesen. Früchte auf die Creme geben und mindestens noch 3 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen, bis die Masse fest geworden ist. Cheesecake aus der Form heben und in Stücke schneiden.

Dazu braucht man: Mixer, eckige Backform (25 x 35 cm), Backpapier, Küchenreibe, Zitruspresse, Handmixer



Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 390 kcal  
Kohlenhydrate: 27 g  
Eiweiß: 10 g  
Fett: 27 g

Die REWE frei von Bio Chocolate Cookies sind nicht nur pur ein Genuss, sondern lassen sich auch super für Kuchenböden verwenden.





Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 35 Minuten | Für 12 Stücke | Schwierigkeitsgrad ●○○

# Nektarinen-Galette



- 500 g Nektarinen
- 150 g Weizen-Vollkornmehl
- 150 g Weizenmehl (550)
- 1 Pck. Vanillezucker
- 100 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Butter (vegan, kalt)
- 4 EL Pflanzendrink
- 2 EL Mandelblättchen

Optional:  
400 g REWE Bio + vegan  
Kokos natur  
(Joghurtalternative)

Dazu braucht man:  
Nudelholz, Pinsel

1. Nektarinen waschen, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Beide Mehlsorten, Vanillezucker und 50 g Zucker mischen. Vegane Butter in Würfel schneiden, zugeben und alles rasch mit den Fingern zu einem Teig kneten. Dabei 100 ml sehr kaltes Wasser einarbeiten. Teig auf einem Blech mit Backpapier rund ausrollen. Nektarinen von der Mitte aus kreisförmig auf dem Teig verteilen. Am äußeren Rand 5 cm frei lassen. Rand nach innen umklappen und festdrücken. Mit Pflanzendrink bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.
3. Galette im Ofen ca. 35 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit Nektarinen mit 50 g Zucker bestreuen. Abkühlen lassen, in Stücke schneiden und nach Belieben mit einem Klecks Kokosjoghurt servieren.



Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 245 kcal  
Kohlenhydrate: 33 g  
Eiweiß: 4 g  
Fett: 11 g

**BESSER ESSEN**  
Vollkornmehl  
enthält viele Ballaststoffe  
und sorgt damit für ein  
gutes Bauchgefühl.



# Aprikosen- Kirsch-Clafoutis

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 20 Minuten  
Für 8 Portionen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- |                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| 50 g Butter            | 0,5 TL Backpulver              |
| 300 g Aprikosen        | 250 ml Milch                   |
| 100 g Kirschen         |                                |
| 6 Eier (M)             | Optional:                      |
| 100 g Zucker           | 2 EL Puderzucker zum Bestäuben |
| 1 Prise Salz           |                                |
| 150 g Weizenmehl (405) |                                |

Dazu braucht man:

8 Auflaufförmchen (ca. 10 cm Ø), Handmixer

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Förmchen dick mit Butter einfetten. Aprikosen und Kirschen waschen und entsteinen. Aprikosen in Spalten schneiden. Kirschen halbieren.
2. Eier, Zucker und Salz mit den Quirlen des Handmixers schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterheben. Den Teig auf die Förmchen verteilen und mit dem vorbereiteten Obst belegen. Im Ofen 20 Minuten backen (Stäbchenprobe).
3. Clafoutis lauwarm oder abgekühlt servieren. Ganz nach Wunsch mit etwas Puderzucker bestäuben.



Nährwerte pro Portion:  
Kalorien: 269 kcal  
Kohlenhydrate: 35 g  
Eiweiß: 9 g  
Fett: 11 g

# Wie früher, nur besser!

Eisessen war als Kind das Größte! Und ganz ehrlich: Auch heute noch kann ein leckeres Eis das absolute Tages-Highlight sein. Diese vier sorgen für kleine Nostalgie-Momente.



Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 6 Stunden | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

## Buttermilch-Zitronen-Waffel

- 1 Bio Zitrone
- 150 g Frischkäse
- 200 ml Kondensmilch (gezuckert)
- 150 g Buttermilch
- 150 ml Agavendicksaft
- 200 g Schlagsahne
- 4 Eiswaffeln

**Dazu braucht man:** Küchenreibe, Zitruspresse, Handmixer, Eisportionierer

1. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Frischkäse, Zitronensaft, Kondensmilch, Buttermilch und 3 EL Agavendicksaft mit einem Schneebesen verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

2. Die Sahne mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen und vorsichtig unter die Frischkäse-Creme heben. Masse in ein gefrierfähiges Gefäß füllen und mind. 6 Stunden im Gefrierfach frieren lassen, zwischendurch immer wieder durchrühren.

3. Übrigen Agavendicksaft mit Zitronenschale mischen und nach dem letzten Rühren über der Eismasse verteilen. Erneut einfrieren.

4. Eis vor dem Servieren einige Minuten antauen lassen und dann mit einem Eisportionierer in die Eiswaffeln füllen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 621 kcal  
Kohlenhydrate: 67 g  
Eiweiß: 12 g  
Fett: 34 g



## Schokoeis am Stiel

**Zubereitungszeit** 20 Minuten | **Wartezeit** 8 Stunden  
Für 10 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

<b>200 g</b> Cashewkerne	<b>80 g</b> Erdnussmus
<b>280 ml</b> Haferdrink (ggf. glutenfrei)	<b>40 g</b> REWE Bio Erdnüsse gesalzen
<b>130 g</b> Datteln (entsteint)	<b>300 g</b> ja! Zartbitter- Schokolade
<b>2 EL</b> Agavendicksaft	
<b>80 g</b> Backkakao	

**Dazu braucht man:** Mixer, Eisförmchen mit Eisstielen

1. Cashewkerne mit heißem Wasser übergießen und mind. 2 Stunden ziehen lassen.
2. Cashews abgießen und mit Haferdrink, Datteln, Agavendicksaft, Kakao und Erdnussmus im Mixer fein pürieren.
3. Masse in Eisförmchen gießen und mind. 6 Stunden im Gefrierfach einfrieren.
4. Erdnüsse grob hacken. Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen.
5. Eis vorsichtig aus den Förmchen lösen, zur Hälfte in die flüssige Schokolade tunken und mit Erdnüssen bestreuen. Nochmals ca. 10 Minuten im Gefrierfach fest werden lassen.

**ErnährWert** 6/10  
Nährwerte pro Portion:  
Kalorien: 432 kcal  
Kohlenhydrate: 40 g  
Eiweiß: 13 g  
Fett: 27 g



## Erdbeer-Bananen-Joghurt-Swirl

**Zubereitungszeit** 15 Minuten | **Wartezeit** 15 Minuten  
Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

<b>400 g</b> Erdbeeren (gefroren)	<b>50 ml</b> Milch
<b>4</b> Bananen (mittel- groß, in Stücken gefroren)	<b>150 g</b> ja! Joghurt Griechischer Art Natur
	<b>1 Pck.</b> Vanillezucker

**Dazu braucht man:** Mixer

1. Erdbeeren, 1 Banane und Milch im Mixer (wer keinen leistungsstarken Mixer, sondern nur einen Universalzerkleinerer hat, püriert am besten portionsweise) zu einem cremigen Eis pürieren. Eis in ein gefriergeeignetes Gefäß umfüllen und ins Gefrierfach stellen.
2. 3 Bananen, Joghurt und Vanillezucker im Mixer zu einem cremigen Eis pürieren.
3. Beide Eissorten abwechselnd in 4 Gläser füllen und anschließend mit einer Gabel leicht durchmarmorieren.
4. Vor dem Servieren ca. 15 Minuten im Gefrierfach fest werden lassen.

**ErnährWert** 3/10  
Nährwerte pro Portion:  
Kalorien: 201 kcal  
Kohlenhydrate: 36 g  
Eiweiß: 4 g  
Fett: 5 g



## Schoko-Brombeer-Parfait

**Zubereitungszeit** 30 Minuten | **Wartezeit** 12 Stunden  
Für 15 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

<b>1</b> Vanilleschote	<b>50 g</b> Brombeerkonfitüre
<b>150 g</b> Zucker (fein)	<b>100 g</b> Raspel-Schokolade (weiß)
<b>4</b> Eigelbe (M)	
<b>350 g</b> Sahne	<b>125 g</b> Brombeeren

**Dazu braucht man:** Thermometer, Frischhaltefolie

1. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote mit 60 g Zucker und 30 ml Wasser aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Vanillesirup abkühlen lassen, am Ende Schote entfernen.
2. Eigelbe über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig schlagen, bis sie 75–80 °C erreicht haben und andicken (mit dem Thermometer prüfen). Schüssel vom Herd nehmen, Vanillesirup unterrühren und dabei so lange rühren, bis die Masse abgekühlt ist.
3. Sahne steif schlagen, Konfitüre und etwa zwei Drittel der Raspelschokolade vorsichtig unterheben. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden. Brombeercreme einfüllen und über Nacht ins Gefrierfach stellen.
4. Brombeeren verlesen. Parfait auf eine Platte stürzen, Folie entfernen und das Parfait mit Brombeeren und übriger Schokolade garnieren. Vor dem Servieren einige Minuten antauen lassen.

**ErnährWert** 3/10  
Nährwerte pro Portion:  
Kalorien: 180 kcal  
Kohlenhydrate: 18 g  
Eiweiß: 2 g  
Fett: 11 g



# Bunt & lecker!

So schmeckt der Sommer am besten! Fix gemacht und farbenfroh serviert, macht gesundes Essen gleich doppelt so viel Spaß. Ob süß oder herzhaft, diese vier Gerichte machen Kinder und Eltern zufrieden.



## Melonen-Pizza

- 1 Wassermelone (mittelgroß)
- 250 g REWE Bio Joghurt mild
- 1 Pck. Bourbon Vanillezucker
- 200 g Erdbeeren
- 200 g Blaubeeren
- 2 Minz-Zweige
- 1 Bio Limette (Abrieb)

Zubereitungszeit 15 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

1. Melone halbieren und aus der Mitte vier 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Joghurt mit Vanillezucker verrühren und die Melonenscheiben damit bestreichen.
3. Beeren waschen. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln, mit den Blaubeeren auf dem Joghurt verteilen. Mit Minzblättchen und Limettenabrieb dekorieren.



ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 240 kcal  
Kohlenhydrate: 46 g  
Eiweiß: 5 g  
Fett: 4 g



## Crunch-Wraps mit Tofuhack



Zubereitungszeit 40 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○○

- |  |   |
|--|---|
| 1 Zwiebel  | 2 Avocados  |
| 400 g REWE Bio pflanzlich Tofu Natur                   | 300 g Tomaten   |
| 10 g Petersilie (frisch)                               | 5 Tortilla-Wraps (Vollkorn)                               |
| 2 EL Rapsöl  | 50 g REWE Beste Wahl pflanzlich Vegane Creme mit Kräutern |
| 2 EL Tomatenmark Salz, Pfeffer Paprikapulver (edelsüß) |   |

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Tofu zerkrümeln. Die Petersilie waschen und hacken. 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Tomatenmark anschwitzen. Dann das Tofuhack zugeben und ca. 3–4 Minuten braun braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie mit der Hälfte der Petersilie würzen. Avocados halbieren und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen und klein schneiden.
2. Einen Wrap vierteln. Die 4 Tortilla-Wraps mit veganer Creme bestreichen und das Tofuhack darauf verteilen. Mit Avocadospalten und Tomaten belegen und mit der restlichen Petersilie sowie frischem Pfeffer bestreuen.
3. Je eins der Tortilla-Viertel mittig auf die Füllung legen und die Wraps von den Seiten her nach oben zuklappen. 1 EL Öl erhitzen, die Wraps mit der offenen Seite nach unten in die Pfanne legen und erst von der offenen, dann von der anderen Seite knusprig braten. Zum Servieren einmal in der Mitte durchschneiden.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 579 kcal  
Kohlenhydrate: 61 g  
Eiweiß: 25 g  
Fett: 28 g





# Pasta mit Mais-Soße

Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

500 g Fusilli	100 ml Milch
Salz	100 g REWE Bio
3 Maiskolben (frisch)	Kochschinken
1 Zwiebel	Pfeffer, Muskat
1 EL Rapsöl	30 g Basilikum
250 g Frischkäse	(frisch)

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Entblätterte Maiskolben waschen, aufrecht in eine Schüssel stellen und die Körner mit einem scharfen Messer von oben nach unten abschneiden.
3. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl erhitzen und Zwiebel zusammen mit den Maiskörnern 4 Minuten anschwitzen. Frischkäse und Milch zugeben und kurz aufkochen.
4. Schinken in Stücke schneiden, zur Soße geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Basilikum waschen, hacken und unter die Soße rühren. Nudeln mit Soße servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 759 kcal  
Kohlenhydrate: 113 g  
Eiweiß: 31 g  
Fett: 22 g



# Linsen-Frikadellen mit Pommes

Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 10 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

100 g rote Linsen	15 g Petersilie (frisch)
500 g Möhren	500 g Rinderhack
500 g Kartoffeln	2 Eier (M)
4 EL Rapsöl	4 EL Vollkorn-
2 TL Speisestärke	Paniermehl
1,5 TL Paprika (edelsüß)	0,5 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer	50 g REWE Beste Wahl
1 Zwiebel	Ajvar (mild)
1 Zehe Knoblauch	50 g Schmand

Dazu braucht man: Wellenschneider

1. Linsen in 280 ml Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Möhren und Kartoffeln schälen und mit einem Wellenschneider in Streifen schneiden (die Möhren etwas dicker als die Kartoffeln). Mit 2 EL Rapsöl, Stärke, 0,5 TL Paprikapulver und 0,5 TL Salz in einer Schüssel vermengen, auf ein Backblech geben und bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten goldbraun backen, zwischendurch wenden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie grob hacken. Hackfleisch, Linsen, Eier, Paniermehl, Zwiebeln, Knoblauch, drei Viertel der Petersilie, 1 TL Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz gut vermischen und 8 Frikadellen daraus formen.
4. 2 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Frikadellen von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Ajvar und Schmand vermischen. Restliche Petersilie über den Dip streuen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 695 kcal  
Kohlenhydrate: 62 g  
Eiweiß: 41 g  
Fett: 34 g

## REWE Trend Check

# Frisch und richtig spritzig

Zwischen Hausmittel und **Lifestyle-Trend: Apfelessig** begleitet uns schon seit Jahrhunderten – als Konservierungsmittel, Küchenzutat oder traditionelles Heilmittel. In den letzten Jahren ist der fermentierte Apfelsaft durch Social Media zum echten Gesundheits-Elixier aufgestiegen. So soll er beispielsweise positive Auswirkungen auf den Blutzucker haben und als kleines Pflegemittel der Darmgesundheit dienen. Ein Allheilmittel ist Apfelessig sicherlich nicht, aber wir feiern ihn für seinen säuerlichen, herb-fruchtigen Geschmack. Wohl dosiert lassen sich damit supererfrischende Drinks kreieren – zum Beispiel unsere **alkoholfreie Spritz-Variante. Cheers!**



Zubereitungszeit 15 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

## Apfelessig-Spritz



**200 g** Himbeeren  
**8 EL** REWE Bio Apfelessig naturtrüb  
**8 EL** Johannisbeersirup  
**0,5** Cantaloupemelone  
**4** Minze-Zweige  
**800 ml** Mineralwasser

1. Die Himbeeren verlesen, die Hälfte mit Apfelessig, Sirup und 100 ml Wasser mit einem Pürierstab fein pürieren.
2. Melone entkernen und aus dem Fruchtfleisch kleine Kugeln ausstechen. Die Minze waschen.
3. Die Himbeerbasis auf 4 Gläser verteilen. Eiswürfel, die Melonenkugeln, übrige Himbeeren und die Minze zugeben. Mit Mineralwasser auffüllen und servieren.

**Dazu braucht man:**  
 Pürierstab, Kugelausstecher



Nährwerte pro Person:  
 Kalorien: 129 kcal  
 Kohlenhydrate: 29 g  
 Eiweiß: 2 g | Fett: 1 g

**REWE Bio Apfelessig naturtrüb** wird aus Direktsaft hergestellt und überzeugt mit bester Naturland-Qualität.





Der REWE Wochenplan:

**1 x einkaufen,  
5 x genießen**

Jetzt im Hochsommer haben wir uns etwas Besonderes überlegt: Die Wochenplan-Rezepte werden alle im Airfryer zubereitet. Dadurch geht's noch schneller und auch die Kids können mithelfen.

Du hast keinen Airfryer? Kein Problem: Der gute alte Backofen tut es auch.

**5 Rezepte zum Sparen!**

Pro Portion ca.  
**3,00 €\***



Deine komplette Einkaufsliste für den aktuellen Wochenplan findest du hier: [rewe.de/einkaufsliste](https://rewe.de/einkaufsliste)

\* Die Preisangabe bezieht sich auf die tagesaktuellen Lebensmittelpreise bei Redaktionsschluss.



# Teriyaki-Hähnchen mit Brokkoli und Reis



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 604 kcal  
Kohlenhydrate: 83 g  
Eiweiß: 35 g  
Fett: 15 g

Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 20 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL Teriyakisoße (ggf. glutenfrei)
- 1 EL Rapsöl
- 350 g Reis
- 1 Brokkoli
- 100 g ja! Cashewkerne
- 0,5 Bund Frühlingszwiebeln

**Dazu braucht man:**  
Airfryer, Backpapier

1. Hähnchenbrust würfeln und in einer Schale mit Teriyakisoße und Rapsöl mischen. 10 Minuten marinieren lassen. Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden, Stiel schälen und würfeln. 5 Minuten, bevor der Reis fertig ist, den Brokkoli dazugeben und mitgaren.
2. Den Airfryer mit Backpapier auskleiden und die Hähnchenwürfel mit der Marinade bei 190 °C ca. 15 Minuten backen. Alternativ im Backofen auf einem mit Backpapier belegten Backblech bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. 3 Minuten vor Ende der Backzeit die Cashewkerne mit hineingeben. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
3. Teriyaki-Hähnchen, Cashews, Reis und Brokkoli auf Tellern verteilen und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Nach Belieben mit Teriyakisoße garnieren.



# Pizzaschnecken



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 616 kcal  
Kohlenhydrate: 61 g  
Eiweiß: 21 g  
Fett: 33 g

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 15 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 400 g** REWE Beste Wahl Spinat (TK, gehackt)
- 1 Rolle** ja! Backfertiger Pizzateig mit Soße
- 1** Paprika (rot)
- 40 g** Salami
- 75 g** Gouda (gerieben)
- 500 g** Joghurt
- 0,5 Zehe** Knoblauch
- 2 Köpfe** Romanasalat
- 2 EL** Olivenöl
- 1 EL** Zitronensaft

- 1.** TK-Spinat auftauen lassen. Dann Pizzateig ausrollen und mit Tomatensoße bestreichen. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Die Hälfte davon auf der Pizza verteilen. Salami würfeln und über den Teig geben. Den Spinat ausdrücken und ca. 200 g Spinat auf der Pizza verteilen. Alles mit Käse bestreuen und von der langen Seite her aufrollen. Die Teigrolle in 3–4 cm dicke Schnecken schneiden.
- 2.** Den Airfryer mit Backpapier auskleiden und die Pizzaschnecken mit ausreichend Abstand hineinsetzen. Bei 180 °C 10–15 Minuten im Airfryer goldbraun backen. Alternativ im Backofen auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15–20 Minuten backen.
- 3.** Für den Dip Joghurt, übrigen Spinat und Knoblauch im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Salat waschen, in feine Streifen schneiden und mit übrigen Paprikawürfeln mischen. Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und über den Salat geben. Die Pizzaschnecken mit etwas Joghurt-Dip und Salat servieren. Übrigen Dip für den Gnocchi-Salat am Donnerstag kalt stellen.

**Dazu braucht man:**  
Airfryer, Backpapier, Mixer

# Baked Feta mit Tomaten und Zucchini



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 609 kcal  
Kohlenhydrate: 97 g  
Eiweiß: 20 g  
Fett: 16 g

Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 20 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 1** Zucchini
- 400 g** Kirschtomaten
- 2 Zehen** Knoblauch
- 200 g** Feta
- 1 EL** Olivenöl
- 1 TL** italienische Kräuter (getrocknet)
- 1 kg** REWE Beste Wahl Gnocchi

- 1.** Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- 2.** Airfryer mit Backpapier auskleiden und den Feta mittig hineinlegen. Tomaten und Zucchini drumherum verteilen. Knoblauch ebenfalls dazugeben. Mit Öl beträufeln und mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Bei 180 °C 15–20 Minuten im Airfryer backen. Nach der Hälfte der Zeit das Gemüse wenden. Alternativ bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 20–25 Minuten im Ofen backen.
- 3.** Inzwischen Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.
- 4.** Gemüse und Feta noch im Airfryer vermischen und dann mit der Hälfte der Gnocchi servieren. Übrige Gnocchi für den Gnocchi-Salat am Donnerstag im Kühlschrank aufbewahren.

**Dazu braucht man:**  
Airfryer, Backpapier



## Knuspriger Gnocchi-Salat



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 551 kcal  
Kohlenhydrate: 59 g  
Eiweiß: 25 g  
Fett: 25 g

Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 15 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>350 g</b> REWE Bio pflanzlich Räuchertofu<br/><b>500 g</b> Gnocchi (von Mittwoch)<br/><b>2 EL</b> Rapsöl<br/><b>0,5 TL</b> Paprikapulver (edelsüß)<br/><b>0,5 TL</b> Knoblauchpulver<br/>Salz, Pfeffer<br/><b>100 g</b> Cashewkerne<br/><b>1</b> Gurke<br/><b>125 g</b> Rucola<br/>Spinat-Dip (von Dienstag)<br/><b>1 EL</b> Olivenöl<br/><b>1 EL</b> Zitronensaft</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Räuchertofu würfeln und mit den Gnocchi in eine Schüssel geben. Öl mit Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz mischen und die Mischung darübergeben. Alles für 10–15 Minuten bei 180 °C im mit Backpapier ausgelegten Airfryer knusprig backen. Für die letzten 5 Minuten die Cashews hinzufügen. Alternativ im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15–20 Minuten backen.</li> <li>Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen.</li> <li>Für das Dressing den übrigen Spinat-Joghurt-Dip der Pizzaschnecken mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</li> <li>Räuchertofu, Gnocchi, Cashews, Gurke, Rucola und das Dressing vermischen.</li> </ol> |
|--|---|

Dazu braucht man: Backpapier, Airfryer



### BESSER ESSEN

Der Mix aus komplexen Kohlenhydraten und Proteinen macht dich lange satt.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 402 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g  
Eiweiß: 11 g  
Fett: 13 g

## Loaded Süßkartoffel-Wedges

Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 30 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>800 g</b> Süßkartoffeln<br/><b>2 EL</b> Rapsöl<br/><b>0,5 TL</b> Paprikapulver (edelsüß)<br/><b>0,5 TL</b> Knoblauchpulver<br/>Salz<br/>Pfeffer<br/><b>1 Dose</b> ja! Kidneybohnen (255 g)<br/><b>75 g</b> Gouda (gerieben)<br/><b>0,5</b> Bund Frühlingszwiebeln</p> <p><b>Dazu braucht man:</b><br/>Backpapier, Airfryer</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Süßkartoffeln putzen, gründlich waschen und in schmale Spalten schneiden. In einer Schüssel Öl mit Paprika- und Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen und die Süßkartoffeln darin wenden.</li> <li>Die Süßkartoffeln in den mit Backpapier ausgelegten Airfryer geben und 20–25 Minuten bei 190 °C backen. Nach der Hälfte der Zeit durchmischen, damit alles gleichmäßig knusprig wird. Alternativ im Backofen auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 200 °C Ober-/Unterhitze 25–30 Minuten backen.</li> <li>Kidneybohnen abgießen und über die Süßkartoffel-Stifte geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und weitere 6–7 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.</li> <li>Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Süßkartoffel-Wedges auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.</li> </ol> |
|--|--|



# Mehr Zeit für Sommer!

Unsere Convenience-Produkte machen das Leben leichter und den Sommer schöner. Denn wer will schon lange in der Küche stehen, wenn draußen die Sonne scheint? Mit diesen drei kühlen Gerichten kannst du **die warme Jahreszeit in vollen Zügen genießen**.



Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

## Blätterteig-Bagels mit Tomaten



- 2 Pck. ja! Blätterteig
- 2 EL Margarine
- 1 EL Sesam
- 250 g REWE Bio Ziegenfrischkäse
- 300 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel (rot)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer
- 1 Bio Zitrone
- 150 g Beste Wahl Oliven mit Knoblauch Chiliflocken
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 25 g Schnittlauch (frisch)

**Dazu braucht man:** runde Ausstechformen (6 cm und 14 cm Ø), Backpapier



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 873 kcal  
Kohlenhydrate: 51 g  
Eiweiß: 15 g  
Fett: 69 g

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig ausbreiten, 8 Kreise (ca. 14 cm) ausstechen und mittig einen kleineren Innenkreis (ca. 6 cm) eindrücken, aber nicht ausstechen. Kreise auf ein Blech mit Backpapier legen, Margarine schmelzen, äußere Ränder der Kreise damit bepinseln und mit Sesam bestreuen. Im Ofen 12–15 Minuten goldbraun backen.
2. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Tomaten mit Zwiebel, 2 EL Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer mischen.
3. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben. Oliven grob hacken und mit Zitronenabrieb, 1 EL Olivenöl, Chiliflocken, Oregano, Salz und Pfeffer mischen.
4. Blätterteigkreise aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Innenkreis mit einem Löffel nach unten drücken, sodass eine tiefe Mulde entsteht. Frischkäse einfüllen. Anschließend je 4 Bagels mit der Tomaten- und 4 Bagels mit der Olivenmischung toppen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden, Bagels damit bestreuen und servieren.



Blätterteig selber machen? Viel zu aufwendig. Einfacher und schneller geht's mit **ja! Blätterteig**. Der wird richtig schön knusprig und lecker.

# Gazpacho mit Melone

**Zubereitungszeit** 25 Minuten | **Wartezeit** 1 Stunde  
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

**800 g** Wassermelone  
**1** Gurke  
**1** Paprika (rot)  
**0,5** Zwiebel  
**500 ml** REWE Beste Wahl Tomatensaft

**250 g** REWE Beste Wahl Fladenbrot  
**30 g** Basilikum (frisch)  
**2 EL** Rapsöl  
Salz, Pfeffer

**Dazu braucht man:** Pürierstab

1. Wassermelone von Schale und Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden. 200 g für die Garnitur beiseitelegen. Gurke waschen und entkernen. Ein Viertel geschält lassen und ebenfalls zur Seite legen. Die restliche Gurke schälen und grob würfeln. Paprika waschen, entkernen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Wassermelone, Zwiebel, geschälte Gurke und Paprika mit Tomatensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 Stunde kalt stellen.
3. Die übrige Wassermelone und Gurke in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen und zerzupfen. Das Fladenbrot in 8 schmale Stücke schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Brote darin 2–3 Minuten rundherum anrösten.
4. Gazpacho auf 4 Schalen verteilen, mit Melonen- und Gurkenwürfeln und Basilikum garnieren und Fladenbrot dazu reichen.

**4/10**  
**ErnährWert**

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 326 kcal  
Kohlenhydrate: 60 g  
Eiweiß: 9 g  
Fett: 6 g



**REWE Beste Wahl Tomatensaft** schmeckt nicht nur als Getränk, sondern hebt auch unsere sommerliche Suppe aufs nächste Level.



**Zubereitungszeit** 25 Minuten | Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

# Sattmachersalat mit Thunfisch und Bohnen

**5/10**  
**ErnährWert**

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 384 kcal  
Kohlenhydrate: 32 g  
Eiweiß: 28 g  
Fett: 17 g



**4** Eier (M)  
**200 g** grüne Bohnen  
**250 g** Kirschtomaten  
**1** Gurke  
**1** Paprika (rot)  
**1** Zwiebel (rot)  
**2 Dosen** REWE Beste Wahl Thunfisch-Filet (in eigenem Saft)  
**200 g** REWE Beste Wahl Family Mix (Salatmix)  
**3 EL** Weißweinessig  
**4 EL** Olivenöl  
**1 EL** Dijon-Senf  
**1 TL** Zucker  
Salz  
Pfeffer  
**4** Toastbrot-Scheiben  
**2 Zehen** Knoblauch

1. Eier in kochendem Wasser ca. 9 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und vierteln. Bohnen waschen und putzen, 10 Minuten in wenig Wasser gar kochen, ebenfalls kurz abschrecken.
2. Tomaten waschen, halbieren. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen.
3. Salatmix in einer weiten Salatschale mit dem vorbereiteten Gemüse, Eiern und Thunfisch anrichten. Aus Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und darübergeben.
4. Toastscheiben toasten. Den Knoblauch schälen und halbieren, Toast mit der Schnittkante einreiben und zum Salat reichen.



Bunte Salat-Vielfalt ganz ohne Schnibbeln gibt's mit unserem **REWE Beste Wahl Family Mix**. So hast du direkt verschiedene Salatsorten und Möhren mit nur einem Griff.

# Darum lieben wir Quinoa: alles drin!

Nachdem Quinoa bereits 2013 einen echten Boom erlebte – die Vereinten Nationen erklärten **2013 zum Jahr der Quinoa** – hat sich das unscheinbare Körnchen aus den Anden auch hierzulande fest etabliert.

Mg

Zn

Fe

Überzeugt mit beachtlichen Werten in puncto **Ballaststoffe, Magnesium, Eisen und Zink!**

## Aber was ist diese Quinoa eigentlich?

Streng genommen ist Quinoa kein Getreide, sondern ein Samen – man spricht deshalb auch von Pseudogetreide. Praktischerweise lässt sie sich aber ähnlich einfach wie Hirse oder Reis zubereiten.

Aber kommen wir jetzt zu den harten Fakten – oder dazu, ...

## ... weshalb Quinoa ein super Superfood ist ...

Unter den pflanzlichen Lebensmitteln sticht sie durch eine echte Seltenheit hervor: Sie liefert alle acht essenziellen Aminosäuren zusammen. Also jene, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Somit ist Quinoa insbesondere für Vegetarier und alle Veganer eine sehr wertvolle Proteinquelle.

## ... und warum es uns in der Küche Zeit spart!

Einfach in der doppelten Menge Wasser aufkochen, 15 Minuten quellen lassen – und schon ist sie fertig.

**Unser Tipp:** Körnchen vor dem Kochen abspülen. Die Pflanze produziert von Natur aus als Schutz leicht bittere Saponine, die du damit entfernen kannst.



Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 6,5 Stunden | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

## Quinoa-Pizza mit Spinat



**250 g** Quinoa  
**1,5 TL** Backpulver  
Salz, Pfeffer  
**4 EL** Olivenöl  
**1** Zwiebel  
**2 Zehen** Knoblauch  
**280 g** REWE Bio Tomaten in Stücken (Dose)  
**1 TL** Oregano (getrocknet)  
**100 g** Babyspinat  
**165 g** REWE Beste Wahl Artischockenherzen  
**125 g** Mini-Mozzarella  
**150 g** Gouda (gerieben)

**Dazu braucht man:** Küchensieb, Mixer, Pizzablech, Backpapier



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 581 kcal  
Kohlenhydrate: 56 g  
Eiweiß: 24 g | Fett: 31 g

1. Quinoa in einer Schüssel mit Wasser übergießen, sodass es ca. 2 cm über der Quinoa steht, und mind. 6 Stunden quellen lassen.
2. Quinoa in ein Sieb abgießen, abspülen und mit Backpulver, 0,5 TL Salz, 2 EL Olivenöl und 6 EL Wasser im Mixer zu einem Teig mixen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch dazugeben und 2 Minuten anbraten. Mit Tomaten ablöschen und mit Salz und Oregano würzen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten einkochen lassen. Den Spinat waschen, Artischocken und Mozzarella abtropfen lassen. Artischocken längs vierteln.
4. Ein Pizzablech oder eine runde Kuchenform mit Backpapier auslegen und den Teig ca. 0,5 cm dick darin verteilen. 10–15 Minuten backen, herausnehmen.
5. Pizzaboden mit Tomatensoße bestreichen, mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen 10 Minuten weiter backen, bis der Käse goldbraun ist. Mit Spinat, Artischocken und Mozzarella belegen. Mit Pfeffer würzen.

# Salat-Röllchen mit Quinoa-Köfte

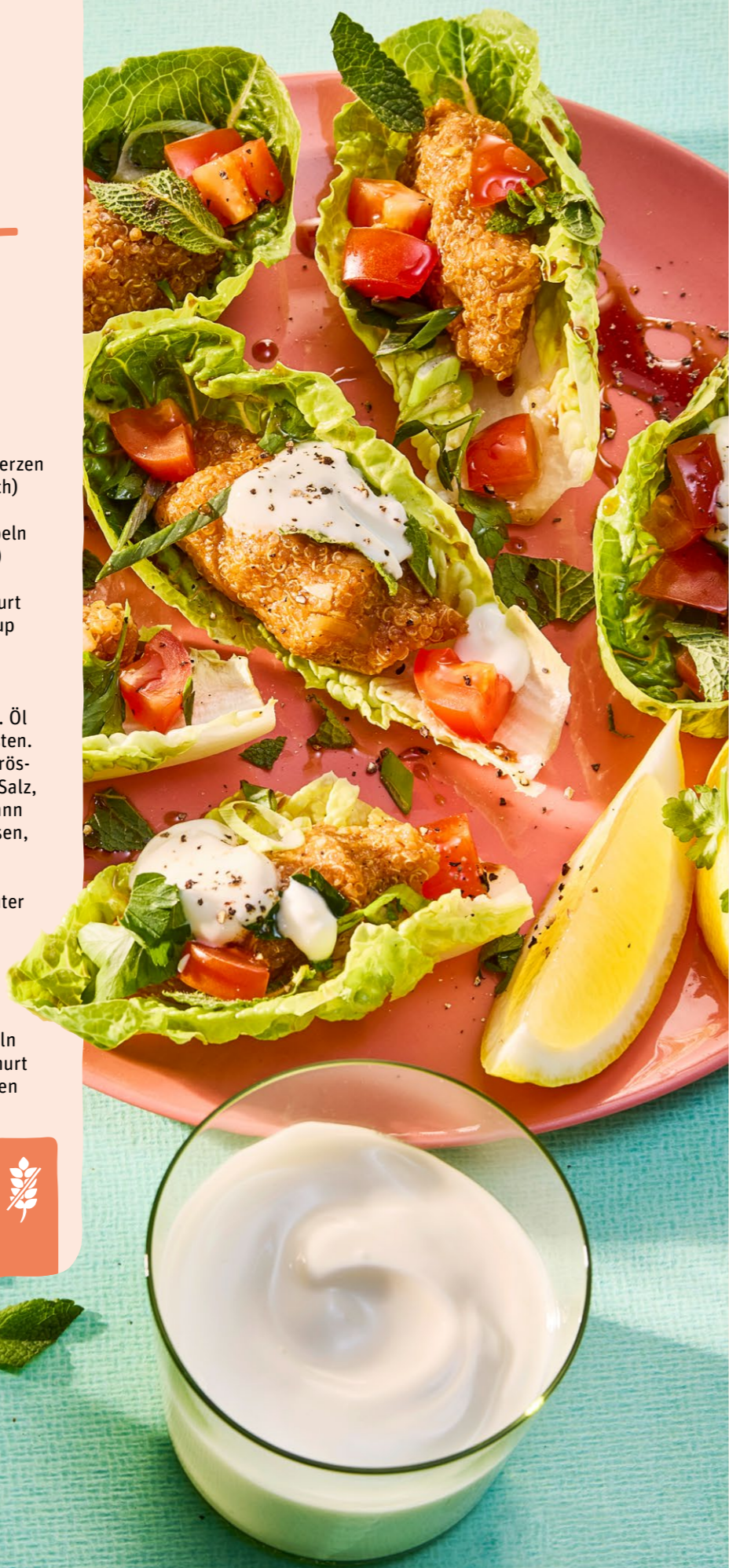
Zubereitungszeit 30 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- |         |                         |       |                     |
|---------|-------------------------|-------|---------------------|
| 1       | Zwiebel (groß)          | 2     | Romana Salatherzen  |
| 2 Zehen | Knoblauch               | 15 g  | Petersilie (frisch) |
| 2 EL    | Rapsöl                  | 15 g  | Minze (frisch)      |
| 2 EL    | Tomatenmark             | 2     | Frühlingszwiebeln   |
| 200 g   | REWE Bio Quinoa         | 2     | Tomaten (groß)      |
|         | Salz                    | 1     | Bio Zitrone         |
| 0,5 TL  | Kreuzkümmel (gemahlen)  | 500 g | REWE Bio Joghurt    |
| 0,5 TL  | Paprikapulver (edelsüß) | 2 TL  | Granatapfelsirup    |

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatenmark und Knoblauch dazugeben und anrösten. Quinoa und 600 ml Wasser dazugeben, mit Salz, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und dann 15 Minuten garen. Masse lauwarm abkühlen lassen, dann daraus Köfte-Röllchen formen.
2. Salatblätter einzeln abtrennen und waschen. Kräuter waschen und grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden.
3. Die Quinoa-Röllchen, Kräuter, Frühlingszwiebeln und Tomaten auf die Salatblätter geben, mit Joghurt und Granatapfelsirup toppen und Zitronenspalten dazu reichen.

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 351 kcal  
Kohlenhydrate: 48 g  
Eiweiß: 13 g  
Fett: 13 g

9/10  
ErnährWert



# Kokos-Quinoa-Granola



Zubereitungszeit 20 Minuten  
Wartezeit 40 Minuten  
Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

- |       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 200 g | REWE Bio Quinoa                     |
|       | Salz                                |
| 100 g | Mandeln                             |
| 100 g | Haferflocken (kernig, glutenfrei)   |
| 50 g  | Kokosflocken                        |
| 3 EL  | Kokosöl (flüssig)                   |
| 2 EL  | Ahornsirup                          |
| 0,5   | Ananas                              |
| 2     | Minze-Zweige                        |
| 400 g | REWE Bio + vegan Kokosjoghurt Natur |

Dazu braucht man: Backpapier

1. Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Mandeln grob hacken.
2. Quinoa, Mandeln, Haferflocken und Kokosflocken mit Kokosöl und Ahornsirup mischen. Alles auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Dann im Ofen bei 160 °C Umluft ca. 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit das Granola auf dem Blech durchmischen und weiterbacken.
3. Ananas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Minze waschen und die Blättchen abzupfen.
4. Granola abkühlen lassen. Dann mit Ananas, Kokosjoghurt und Minzblättern dekoriert servieren.

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 714 kcal  
Kohlenhydrate: 76 g  
Eiweiß: 18 g  
Fett: 41 g

6/10  
ErnährWert



Nährstoffreich, glutenfrei und mit feinem nussigen Aroma: REWE Bio Quinoa weiß.





# Honig- glasierte Pfirsiche

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

Für 4 Personen

**Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

- 4** Pfirsiche (reif)
- 40 g** Butter
- 3 EL** Honig (flüssig)
- 100 g** ja! Geröstete Nusskernmischung ungesalzen
- 500 g** REWE Beste Wahl Bourbon-Vanilleeis

**Dazu braucht man:** Backpinsel, Airfryer

1. Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen.
2. Butter in kleinem Topf schmelzen und Honig unterrühren. Schnitthälften der Pfirsiche großzügig damit einpinseln.
3. Pfirsiche in den Garkorb des Airfryers legen und bei 180 °C 8–10 Minuten backen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind. Nusskernmischung grob hacken.
4. Warme Pfirsiche auf Tellern anrichten. Je eine Kugel Vanilleeis daraufsetzen, mit den gerösteten Nüssen bestreuen und sofort servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 624 kcal  
Kohlenhydrate: 39 g  
Eiweiß: 7 g  
Fett: 50 g

Die süße **Weißwein Beeren-  
Auslese** passt mit  
ihrer feinen Säure und dem  
vollmundigen Geschmack  
perfekt zum Dessert.  
Erhältlich bei REWE und  
auf [weinfreunde.de](http://weinfreunde.de)



# Lila macht Laune

Ihr süßen Feigen, knackigen Trauben und saftigen Pflaumen macht es uns leicht, dem Sommer leise „bis bald“ zu sagen. Ganz zu schweigen vom Kürbis, der sich in der nächsten Ausgabe von seiner allerbesten Seite zeigen wird. Freu dich auf die gemütlicher werdende Zeit und das neue Deine Küche Magazin, das **ab dem 7. September** in deinen REWE Märkten liegt.



## Impressum

**Cover** Fotograf Andreas Hirsch  
Foodstyling Tobias Rauschenberger  
Propstyling Claudia Neu

**HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.)**  
REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln  
Tel. +49 (0)221/177 397 77  
kundenmanagement@rewe-group.com  
www.rewe.de

**Gesamtverantwortung** Elke Wilgmann

**Projektverantwortung** Leonie Baecker,  
Julia Schröder

**Leitung REWE Deine Küche** Svenja Kilzer

**Chefredaktion** Jana Maiworm, Anna Paki

**Creative Direction** Myriam Michele

**Art Direction** Marco Freund, Jens Hagedorn

**Layout, Bildbearbeitung & Illustration**  
Marco Freund / Illustrationsfreund.de

**Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin,  
Jana Maiworm, Dörthe Meyer, Anna Paki

**Redaktionsassistentz** Angelina Berger,  
Gloria Karera, Valentina Kempers,  
Antonino Scopelliti, Tim Schumacher

**Lektorat** Julia Voigtländer

**Leitung REWE Studio** Nina Faulhaber,  
Pierre Marcel Karge

**Food-Fotografie** Andreas Hirsch,  
Eike Klein-Luyten

**Propstyling** Claudia Neu, Meike Stüber

**Foodstyling** Anne Abassi,  
Tobias Rauschenberger, Alina Wohldorf

**Foodstyling-Assistentz** Marie-Luise Kaltenbacher,  
Melanie Socha, Beatrice Thoma, Sophia Trunzer

**Druck** P/mint Sp. z o.o. ul.  
Pultuska 120, 07-200 Wyszkiwo, Polen /  
www.p-mint.eu

**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 Verweisen auf fremde Internetseiten distanziiert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.



# Ausgezeichnete Frische

Unsere REWE Märkte wurden auch in diesem Jahr mit dem Frucht Preis 2026 ausgezeichnet.\*

[rewe.de/testsieger](https://rewe.de/testsieger)

**RUNDSCHAU**  
FÜR DEN LEBENSMITTELHANDEL

DEUTSCHER FRUCHT PREIS



DEUTSCHLANDS  
**BESTE**  
OBST&GEMÜSE  
ABTEILUNG  
**2026**

**FRUCHTHANDEL**  
MAGAZIN

\* Auszeichnung von 8 Märkten (REWE Sascha Eißmann OHG, 52477 Alsdorf; REWE Christopher Titze oHG, 14548 Schwielowsee /Geltow; REWE Markt Stellingner Höfe, 22525 Hamburg (Stellingen); REWE Markt Straßenbahndepot, 60385 Frankfurt-Bornheim; REWE Center Braunschweig, 38104 Braunschweig; REWE Center Egelsbach, 63329 Egelsbach; Max Stenten GmbH (REWE), 52066 Aachen; REWE Antje Eismann oHG, 07747 Jena.)