

GRATIS!

04/2021 rewe.de/rezpte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Biogenuss
Satt & glücklich

Steakhouse
Lust auf Fleisch

Halloween
Grusel-Rezepte

Schokokuchen
Sündhaft gut!

45
herbstliche
Rezepte

Wohlfühl- küche

ZUM TEILEN
Kürbis-Rösti mit Ziegen-
käse-Dip, Seite 12

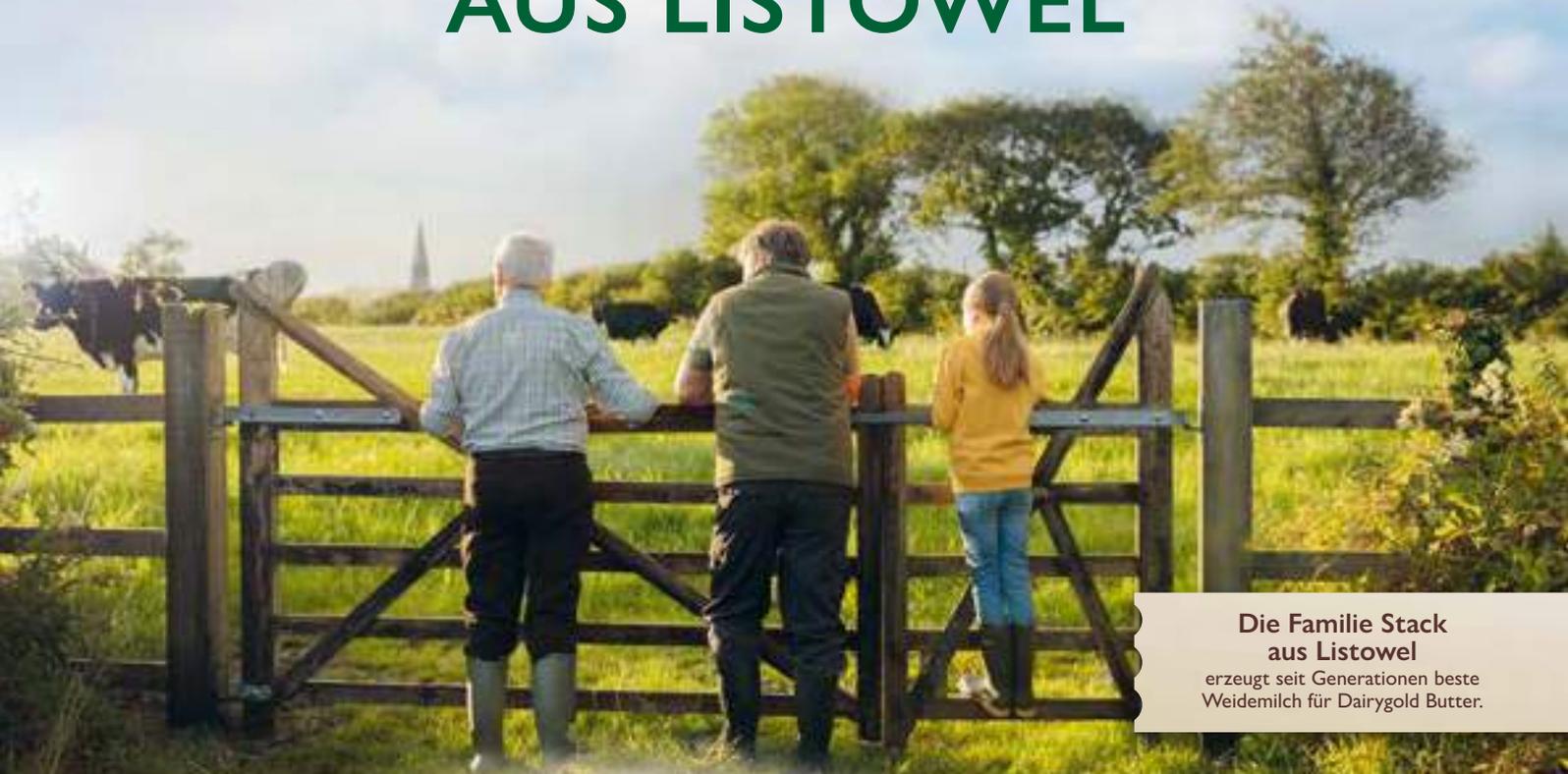
REWE
Dein Markt



DAIRYGOLD

- AUS IRISCHER WEIDEMILCH -

DIE IRISCHE BUTTER AUS LISTOWEL



Die Familie Stack aus Listowel

erzeugt seit Generationen beste
Weidemilch für Dairygold Butter.



Dairygold Irische Butter stammt aus Listowel, einem Städtchen mit 100 Jahren Tradition in der Herstellung von Butter. Wenn sich das wie eine lange Zeit anfühlt, dann... weil's so ist. Wenn die Milch der lokalen Bauern so frisch wirkt, dann... weil's so ist. Wenn Listowel ein wunderbarer Ort für Butter zu sein scheint, dann... weil's so ist.

Dairygold. Weil's so ist.



www.dairygoldireland.de

Liebe Leserinnen &
Liebe Leser,

Schnappt euch eine Tasse Tee, ein paar Kekse und macht's euch beim Lesen gemütlich. Wir begrüßen die kühleren Tage mit Schokoladenleckereien (ab S. 48) und kummeln abends gern wieder auf der Couch. Mit Curry, Köttbullar und Co: Gerichte, die man wunderbar eingekuschelt – auch ohne Messer und Gabel essen kann (ab S. 32). Und wenn uns der Sinn nach Action doch noch einludt, haben wir für eine schwarz-schöne Halloween-Party bestens vorgesorgt (ab S. 26).

Eure „Deine Küche“-Redaktion

INHALT

Satt & glücklich

- 8 Kürbiszeit**
Unser Herbstliebbling in vier leckeren Varianten.
- 12 Wohlfühl-Küche**
Aus besten Lebensmitteln etwas besonders Köstliches zaubern.
- 18 Lust auf Steak!**
Von Rib-Eye bis Schweinekotelett – mit Beilagen im Baukasten-System.
- 24 Steak: So gelingt's**
Alles, was du rund um das Thema Fleisch, die Zubereitung und richtige Aufbewahrung wissen solltest.
- 26 Süßes oder Saures?**
Halloween steht vor der Tür – und du planst eine Feier? Hier gibt's schaurige Ideen!

Wohlig & warm

- 32 Ab auf die Couch!**
Ideen und Rezepte für einen gemütlichen Abend auf dem Sofa.
- 38 One-Pot-Liebe**
Einfach, lecker und abwechslungsreich. Für diese One-Pot-Rezepte brauchst du nur einen einzigen Topf!
- 42 Wir lieben Frühstück!**
Frühstück ist – so sagt man – die wichtigste Mahlzeit des Tages. Hier vereint: süß, herzhaft und gesund.

Süß & saftig

- 46 Auf den Spuren von Very Fair**
Ein Besuch in Ghana, dem Ursprungsland der neuen, fairen REWE Schokolade.

48 Süße Verführung

Pur schon ein Genuss – als Torte, Cookie oder Pudding noch viel besser. 4 x Schoki von ihrer besten Seite.

52 Kleines Nuss-1 x 1

Zum Snacken, Backen oder Toppen: Die kleinen Kraftpakete haben es in sich. Was welche Nuss besonders macht, erfährst du hier.

54 Jetzt ist Apfelernte

Das sollte gefeiert werden: Mit vier neuen Apfelkuchen für kleine Genuss-Inseln am Nachmittag.

Und sonst ...

Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6), Aus der Biowelt (58), Vorschau und Impressum (59)

Was koche ich heute?

Sich jeden Tag was Gutes tun: 45 Wohlfühl-Gerichte für gemütliche Herbsttage.



Kürbissuppe
mit Cashew-Crunch,
Seite 8



Gefüllter
Ofen-Butternut,
Seite 9



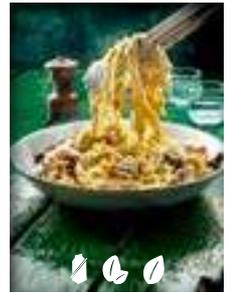
Orientalische
Kürbispizza,
Seite 10



Kürbis-Gnocchi
in Salbeibutter,
Seite 11



Kürbis-Rösti
mit Ziegenkäse-Dip,
Seite 12



Vegane Pasta
in Pilzrahmsauce,
Seite 13



Pizza-Zupfbrot,
Seite 14



Panierter
Honig-Feta,
Seite 15



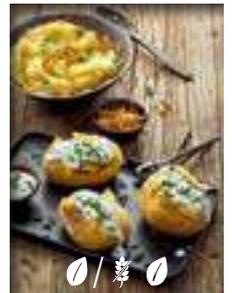
Kokos-Nudelsuppe,
Seite 16



Rib-Eye-Steak
mit Kräuterbutter,
Seite 18



Baguette und
Süßkartoffel-Fritten,
Seite 19



Kartoffel-Sellerie-Püree
und Ofenkartoffeln,
Seite 20



Rumpsteak mit
Portweinschalotten,
Seite 21



Schweinekoteletts
mit Apfel-Senf-Sauce,
Seite 22



Ofengemüse und
Birnen-Rotkohl-Salat,
Seite 23



Weckmann-Geister,
Seite 27



Mumien-Würstchen
und Innereien-Auflauf,
Seite 28-29



Walnuss-Gehirn-Kekse,
Seite 30



Gruselbowle
mit Augen,
Seite 31



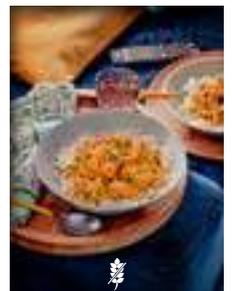
Baked-Feta-Pasta
mit Brokkoli & Spinat,
Seite 32



Vegane Rosenkohl-
Flammkuchen,
Seite 33



Gemüse-Pommes
mit Parmesankruste,
Seite 34



Indisches
Hähnchencurry,
Seite 35



Köttbullar mit Kartoffelpüree, Seite 36



Herbstliche Bowl, Seite 37



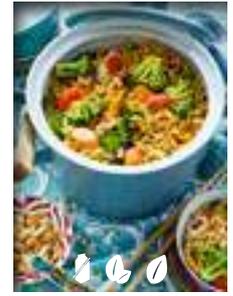
One Pot Lasagne, Seite 38



One Pot Hähnchen-Reis, Seite 39



Schichtkraut im Topf, Seite 40



Schnelle Asia-Pasta, Seite 41



Apfel-Möhren-Waffeln mit Kiwi, Seite 42



Herbstliche Baked Oats, Seite 43



Shakshuka mit Röstbrot, Seite 44



Frühstücksburrito, Seite 45



Klassischer Schokoladenpuding, Seite 48



Vegane Triple Choc Cookies, Seite 49



Karamellbrownies mit Salzbrezeln, Seite 50



Schoko-Mousse-Torte, Seite 51



Apfel-Marmorkuchen, Seite 54



Veganer Apfel-Birnenkuchen, Seite 55



Apfel-Tartelettes mit Vanillesahne, Seite 56



Karamell-Apfel-Käsekuchen, Seite 57

Weitere Rezepte & Ideen rund ums Kochen & Backen findest du hier:

Genuss auf ganzer Linie

Falls wir dich durch unser „Deine Küche“-Magazin auf den Geschmack bringen konnten, würden wir uns freuen, dich auch auf unseren anderen Kanälen begrüßen zu dürfen. Lass dich inspirieren, entdecke Neues oder lerne von unseren Ernährungsexperten. Dein REWE „Deine Küche“-Team wünscht viel Spaß beim Durchstöbern und Ausprobieren. Guten Appetit!



Ernährungswissen von A-Z, Food-Trends, jede Menge Rezepte und mehr – das volle Programm auf rewe.de/rezepte-ernaehrung



Angebote, Coupons, Payback-Vorteile und Online einkaufen dank der REWE App für Android und iOS. Mehr auf rewe.de/app



Inspirieren lassen, Lieblingsrezepte auswählen und sogar drucken – ganz einfach am **REWE-Servicepoint** in deinem Markt.



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



Tauch unter [instagram.com/rewe](https://www.instagram.com/rewe) ein in die Welt von REWE DEINE KÜCHE und entdecke unsere Leidenschaft fürs Kochen!



Inspirationen für tolle Genussmomente, leckere Rezepte und nützliche Kochtipps für jeden Geschmack auf [pinterest.com/rewe](https://www.pinterest.com/rewe)



Aktionen in deinem REWE Markt, Rezepte, Gewinnspiele und vieles mehr erlebst du, wenn du uns unter [facebook.com/Rewe](https://www.facebook.com/Rewe) folgst.



Food-Trends, Neuheiten und alles, was jetzt bei REWE wichtig ist, erfährst du auf [twitter.com/REWE_Supermarkt](https://www.twitter.com/REWE_Supermarkt)



Rezeptvideos, einfache Step-by-Step-Anleitungen und praktische Kochtipps jederzeit auf [youtube.com/c/REWEdeineKueche](https://www.youtube.com/c/REWEdeineKueche)

Marktgeflüster



Perfekt eingedeckt

Genieß eine noch größere Auswahl und immer wieder tolle Angebote! Beim **REWE Marktplatz** findest du nicht nur alles für deine Küche und dein Zuhause, sondern auch eine große Auswahl an exklusiven Lebensmitteln unserer Partner. Schau einfach selbst und lass dich unter [rewe.de/online-marktplatz](https://www.rewe.de/online-marktplatz) inspirieren!



Gibt's das in vegan?

Ja! Und bei **REWE** jetzt immer öfter. Nicht umsonst haben wir den **PETA Vegan Food Award 2021** in der Kategorie „Veganfreundlichster Supermarkt“ abgesahnt. Um uns aktiv für den Tier-, Umwelt- und Klimaschutz einzusetzen, ist es eine logische Konsequenz, das vegane Sortiment stetig zu erweitern. Kennst du z. B. schon den „Mozzarisella“ unserer neuen Eigenmarke **REWE Bio + vegan**? Lecker im Salat oder für eine pflanzliche Alternative des Sommer-Klassikers Caprese (Tomate mit Mozzarella).



Einkaufen im Vorbeigehen

Was viele von Paketen kennen, erleichtert jetzt auch den Lebensmitteleinkauf: **REWE** führt Abholstationen für den **REWE Abholservice** ein. Fach auf, Einkauf raus – so schnell, bequem und zeitlich flexibel kann der Wocheneinkauf sein.

2021 werden etwa zehn erste Test-Stationen zum Einsatz gebracht. Wir freuen uns auf mehr!



Sommer im Glas

Augen schließen, probieren und sich an weiße Strände und glasklares Wasser träumen. Unsere drei Neuzugänge unter den **REWE to go** Smoothies überzeugen mit exotischen Früchten, die uns ein bisschen Urlaubs-Feeling in die herbstliche Heimat zaubern. Ohne Zusatz von Zucker, Farb- und Aromastoffen – dafür aus 100 % Frucht.



Die leckerste Idee Deutschlands!

Eine Liebesbotschaft an die Völkerverständigung.

Als er auf einem Plakat die Worte „Kartoffel statt Döner!“ las, dachte Hani Alhay: „Wieso? Kartoffel und Döner schmecken doch richtig gut zusammen!“ Hanis Idee bringt zusammen, was zusammengehört und macht ihn zum stolzen Gewinner der VOX Show „Die leckerste Idee Deutschlands“: Die Kartoffeldöner Bratwurst – jetzt exklusiv bei REWE!

Der Herbst schmeckt nach Pumpkin Spice!

Zimt, Ingwer, Muskat, Piment und Nelken. Diese fünf Kandidaten sorgen für ein unvergleichliches Aroma, das uns direkt an kuschelige Nachmittage mit Tee und Keksen denken lässt. Oder an dick eingemummelte Spaziergänge mit Kaffee to go in der Hand. Wie du dir deine eigene Gewürzmischung selbst herstellst und was du damit Köstliches verfeinern kannst – schau auf rewe.de/pumpkin-spice vorbei!



Mein Herbstgold!

Suppe, Pizza oder Gnocchi? Hauptsache, der Kürbis kann ordentlich mitmischen! Langweilig wird's mit ihm garantiert nicht, wie unsere abwechslungsreichen Rezepte beweisen.

Kürbissuppe mit Cashew-Crunch



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis	250 g REWE Beste Wahl Mango (TK)
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	Currypulver
10 g Ingwer	½ Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Sonnenblumenöl	100 g REWE Bio Cashewkerne
1 Dose REWE Bio Kokosmilch	1 Chilischote (mild) (ggf. laktosefrei)

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe, Pürierstab

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und reiben.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Kürbis anschwitzen. Ingwer und Knoblauch zugeben, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Mango zufügen und ca. 15 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
3. Kürbissuppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Ggf. noch etwas Brühe zufügen.
4. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Cashews hacken, leicht rösten. Chili waschen, in feine Ringe schneiden, kurz in die Pfanne geben. Cashew-Chili-Mischung mit Frühlingszwiebeln mischen und als Topping auf der Suppe servieren.

Vorsicht, scharf!
Das Topping am besten maßvoll dosieren.
Es sei denn, ein Glas Milch steht schon parat.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 487 kcal
Kohlenhydrate: 41,8 g
Eiweiß: 11,4 g, Fett: 33,3 g



ErnährWert

Gefüllter Ofen- Butternut



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

2 Butternut-Kürbisse

2 EL Rapsöl

500 g Blattspinat

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

**1 Glas REWE Bio Kicher-
erbsen (220 g)**

Salz, Pfeffer

Chiliflocken

200 g ja! körniger Frischkäse

20 g Pinienkerne

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butternut waschen, längs halbieren, Kerne auslösen. Fruchtfleisch mit 1 EL Öl bestreichen und im Ofen ca. 60 Minuten garen, bis die Kürbisse weich sind. Dann auskühlen lassen.

2. Spinat waschen, putzen. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Kichererbsen abgießen und abspülen.

3. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel anschwitzen. Spinat und Knoblauch zugeben und garen, bis Spinat zusammenfällt. Kichererbsen zugeben und mit Salz, Pfeffer, Chili würzen.

4. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus dem Kürbis lösen, klein schneiden und unter den Spinat mischen. Frischkäse zufügen, abschmecken. Füllung in den Kürbis geben und bei 180 °C ca. 10 Minuten backen.

5. Pinienkerne ohne Fett rösten, vor dem Servieren über den gefüllten Butternut streuen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 304 kcal

Kohlenhydrate: 36,1 g

Eiweiß: 17,9 g, Fett: 11,9 g



ErnährWert

**Von Kürbis
bekommst du
nie genug?**

Scan die PIN mit der
Pinterest-Kamera
und entdecke noch
mehr Ideen!

An die Löffel, fertig, los:
Diese Prachtexemplare
können bis zur
Schale ausgeschabt
werden.

Orientalische Kürbispizza



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

450 g Weizenmehl Type 405
Salz, Pfeffer
½ Würfel REWE Bio Hefe
1 TL Zucker
3 EL Olivenöl
1 Hokkaido-Kürbis
1 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Thymian (getrocknet)
Chiliflocken
400 g REWE Bio Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark
1 EL Rapsöl
2 rote Zwiebeln
150 g ja! Hirtenkäse
50 g REWE to go Granatapfelkerne
15 g Minze

Schmeckt auch vegetarisch mit gekochten roten Linsen oder Sojahack als Fleischalternative.

1. Mehl mit 1 TL Salz verrühren. Hefe mit Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit 2 EL Olivenöl zum Mehl geben, glatt verkneten und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und 1/5 vom Kürbis beiseite stellen. Rest grob würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen, Knoblauch dazupressen und mit Brühe ablöschen. Ca. 15 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist. Pürieren, ggf. Flüssigkeit zufügen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Chili abschmecken.

3. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hackfleisch mit Tomatenmark in Rapsöl krümelig braten, ggf. etwas Brühe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Beiseitegelegten Kürbis in feine Spalten schneiden.

4. Pizzateig gut durchkneten und auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen. Dünn mit Kürbissauce bestreichen, mit Hack, Kürbis und Zwiebeln belegen. Hirtenkäse darüberkrümeln. Ca. 20 Minuten backen. Mit Granatapfelkernen und Minzblättchen bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 913 kcal
Kohlenhydrate: 111 g
Eiweiß: 43,1 g, Fett: 34,8 g



Simpel und so gut: Salbei, Butter und Parmesan – ein Trio, das jeden noch so misslungenen Tag zum Guten wendet.

Kürbis-Gnocchi in Salbeibutter



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln (mehligkochend)
500 g Muskatkürbis
Salz, Pfeffer
1 REWE Bio Muskatnuss
70 g Parmesan
150 g Weizenmehl Type 405
1 EL Speisestärke
100 g REWE Bio Süßrahm Butter
15 g Salbeiblätter
1 Knoblauchzehe

DAZU BRAUCHT MAN: Kartoffelpresse, Knoblauchpresse, Käsehobel

1. Backofen auf 180 °C Ober/-Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen. Kürbis schälen, entkernen, grob würfeln. Beides auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Kürbis nach ca. 30 Minuten Backzeit herausnehmen, Kartoffeln nach ca. 40 Minuten. Beides ausdampfen lassen, Kartoffeln schälen. Beides zusammen durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. 50 g geriebenen Parmesan, Mehl und Speisestärke zur Kürbismasse geben und sehr zügig glatt kneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu ca. 2 cm dicken Strängen rollen. In ca. 1 cm breite Stücke schneiden und mit einer Gabel das Gnocchi-Muster aufdrücken.

3. Die Gnocchi in siedendem Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen (ca. 2 Minuten). Gut abtropfen lassen.

4. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, bis sie aufschäumt, Salbeiblätter darin auf niedriger Stufe 2–3 Minuten frittieren. Knoblauch dazupressen. Gnocchi in der Salbeibutter schwenken, übrigen Parmesan darüberhobeln.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 487 kcal
Kohlenhydrate: 51,7 g
Eiweiß: 12,2 g, Fett: 26,6 g



ErnährWert



Unser Tipp

Mit seiner leichten und exotischen Restsüße komplementiert der feinherbe Riesling aus der Steillage die nussig-süßen Aromen des Kürbisses ideal.



Heute gibt's bio!

Und zwar fernab von Müsli, Grünkernbratlingen & Co. Dass die typische Ökoküche von damals längst Geschichte ist, sollte mit diesen fünf Knallerrezepten bewiesen sein, oder?

Kürbis-Rösti mit Ziegenkäse-Dip



Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln (festkochend)	4 EL REWE Bio Rapsöl
1 kleiner Hokkaido-Kürbis	150 g REWE Bio Ziegenfrischkäse
Salz, Pfeffer	1 EL Honig
2 Eier	1 EL Dijon-Senf
2 EL REWE Bio Dinkelmehl	15 g Dill
Muskatnuss	100 g REWE Bio Räucherlachs

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe

1. Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffeln schälen und grob reiben. Kürbis waschen, entkernen und ebenfalls grob reiben. Beides mit 1 TL Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann gut ausdrücken. Die Masse mit Eiern und Mehl mischen. Mit Pfeffer und Muskat würzen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den gesamten Teig in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Fertigen Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Für den Dip Ziegenfrischkäse mit Honig und Senf verrühren. Dill fein schneiden, die Hälfte unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Rösti mit Dip und Lachs anrichten und mit dem übrigen Dill garnieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 402 kcal
Kohlenhydrate: 38,3 g
Eiweiß: 17 g, Fett: 21,1 g



Nimm dir noch ein Stück!
Der Riesen-Rösti darf gern geteilt werden. Denn gemeinsam schmeckt's immer einen Tick besser.



Besser für unsere Tiere. Weil die Fische für den Naturland-zertifizierten **REWE Bio Räucherlachs** mehr Platz im Wasser haben. Mehr auf S. 58

Passt super zu Austernpilzen: Wegen ihres herzhaft-deftigen Geschmacks werden sie auch gern als Fleischalternative verwendet.

Vegane Pasta in Pilzrahmsauce



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

600 g gemischte Pilze
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Thymianzweig
Salz, Pfeffer
200 ml REWE Bio + vegan Sojacreme Cuisine
100 ml Weißwein (ggf. vegan)
200 ml Gemüsebrühe
115 g REWE Bio + vegan Frischecreme Schnittlauch
400 g Tagliatelle (ggf. vegan)
15 g Petersilie
1 Prise Muskat



Besser für unsere Umwelt. Weil die Sojabohnen für REWE Bio Sojacreme Cuisine aus Deutschland und Österreich und nicht aus Übersee stammen.

1. Pilze putzen und in Scheiben schneiden oder vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Pilze ca. 5 Minuten scharf anbraten, herausnehmen. 1 EL Öl im gleichen Topf erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Thymian darin glasig dünsten und mit Salz würzen.
3. Mit Sojacreme, Weißwein und Brühe ablöschen. Frischecreme unterrühren und alles ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
4. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
5. Pilze zur Sauce geben, nochmals erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zu den Nudeln servieren und alles mit Petersilie bestreuen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 644 kcal
Kohlenhydrate: 82,3 g
Eiweiß: 23,5 g, Fett: 24,2 g



ErnährWert

Pizza-Zupfbrot



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 1 ¾ Stunden

Für 4 Personen

150 g weiche Butter
50 g TK-Kräutermischung
Salz, Pfeffer
1 Würfel Hefe
1 EL Zucker
500 g REWE Bio Dinkelmehl
3 EL Olivenöl
250 g REWE Bio Mozzarella
140 g REWE Bio Salami

DAZU BRAUCHT MAN:
Kastenform
(25–30 cm Länge)

1. Die Butter mit den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für den Hefeteig Hefe zerbröseln, mit Zucker flüssig rühren. Mehl und 1 TL Salz vermischen. Die Hefemischung, 250 ml lauwarmes Wasser und Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
3. Mozzarella klein würfeln. Teig nochmals durchkneten und zu einem Quadrat ausrollen (ca. 50 x 50 cm). Mit Kräuterbutter bestreichen, Mozzarella darüberstreuen und mit Salami belegen. Teigquadrat in 6 Streifen schneiden und ziehharmonikaartig falten.

4. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform gut fetten und senkrecht hinstellen. Die Teigpäckchen nacheinander in die Form schichten. Nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

5. Dann das Zupfbrot ca. 35 Minuten backen.

6. Fertiges Brot ca. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann nach Belieben stürzen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 225 kcal
Kohlenhydrate: 20,5 g
Eiweiß: 7,5 g, Fett: 13 g



Achtung, Suchtpotenzial!
Ganz frisch aus dem Ofen
ist der gefüllte Hefeteig
einfach unwiderstehlich
lecker.





Besser für die Tiere. Die artgerechte und verantwortungsvolle Tierhaltung wird bei Naturland zusätzlich zu der Ökokontrolle mit Tierwohl-Kontrollen von eigens dafür zuständigen Tierwohl-Mitarbeiter:innen geprüft. So auch bei den Ziegen und Schafen, die die Milch für den REWE Bio Feta geben.

DEINE KÜCHE SATT & GLÜCKLICH

Hier türmt sich ein kleines Geschmacksfeuerwerk: Perfekt zum Glas Wein an einem gemütlichen Abend.



Panierter Honig-Feta



Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 4 Personen

150 g gemahlene Mandeln
100 g gehobelte Mandeln
15 g Thymian
100 g Mehl
2 Eier
600 g REWE Bio Feta
4 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 EL Weißweinessig
1 rote Chilischote
6 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
1 Ciabatta
100 g REWE Bio grüne Oliven
100 g schwarze Oliven ohne Stein

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Die Mandeln und Blättchen von 2 Thymianzweigen auf einem flachen Teller mischen. Mehl auf weiteren Teller geben. Eier in einem Suppenteller aufschlagen und verquirlen.

3. Fetakäse jeweils erst in Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in der Mandelmischung wälzen. Panade leicht andrücken und den Feta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Mit je 1 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

4. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Mit Essig und etwas Salz mischen, dann beiseitestellen.

5. Chili waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Übrige Thymianblättchen abzupfen. Beides mit Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Ciabatta in Scheiben schneiden und in den letzten ca. 12 Minuten zum Feta in den Ofen legen und aufbacken.

7. Die Oliven in Scheiben schneiden. Feta auf 4 Tellern verteilen oder übereinanderstapeln. Oliven darüber verteilen, mit Honig und Zwiebeln garnieren und dazu das Brot servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1296 kcal
Kohlenhydrate: 75,4 g
Eiweiß: 50,6 g, Fett: 90,2 g



ErnährWert

Kokos-Nudelsuppe



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

300 g Hähnchenfilet
3 EL REWE Bio Kokosöl
Salz
Currypulver
2 Zucchini
1 rote Paprika
1 Brokkoli
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
30 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote
1 TL gem. Koriander
2 EL Tomatenmark
2 Dosen REWE Bio Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
(ggf. laktosefrei)
1 EL Erdnussmus
200 g Reisbandnudeln
15 g Koriander
2 EL REWE Bio Soja-Sauce
2 EL geröstetes Sesamöl
2 EL geröstete Erdnüsse
2 EL Röstzwiebeln



Besser für die Menschen. Weil die Menschen bei der Ernte und der Verarbeitung der Kokosnüsse für die REWE Bio Kokosmilch besonders gut geschützt werden.

1. Hähnchen in Streifen schneiden. 2 EL Kokosöl in einem großen Topf oder einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin anbraten, mit Salz und Curry würzen, herausnehmen.

2. Zucchini und Paprika putzen und in Streifen schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

3. 1 EL Kokosöl im Topf erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben, kurz mitbraten. Koriander und Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Dann

mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Erdnussmus einrühren, Gemüse dazugeben und ca. 8 Minuten in der Brühe garen.

4. Nudeln nach Packungsanweisung garen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Fleisch in die Suppe geben und mit Soja-Sauce und Sesamöl abschmecken.

5. Die Nudeln auf Schalen verteilen. Mit Suppe auffüllen und mit Koriander, Erdnüssen und Röstzwiebeln garniert anrichten.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 961 kcal
Kohlenhydrate: 78,9 g
Eiweiß: 35,6 g, Fett: 60,5 g

LAKTOSEFREI



6/10

ErnährWert

Urlaub für die Sinne:
Exotische Aromen
und cremige Kokosmilch
wärmen wunderbar
von innen.


KIDS KOMBÜSE


KOCHABENTEUER

FÜR EINE BEWUSSTE UND GESUNDE ERNÄHRUNG

Wird die Küche zur Kombüse, kochen alle gerne mit.
Und Spaß ist dabei die beste Zutat.



NUTRI-SCORE



Nutri-Score: Orientierung für eine bewusste Ernährung

Die freiwillige Nährwertkennzeichnung zeigt Verbrauchern anhand einer fünfstufigen Farbskala vom **dunkelgrünen A** bis zum **dunkelroten E** auf einen Blick die Nährwertqualität eines Produkts und soll damit eine bewusste Einkaufswahl erleichtern.



Und, was gibt's heute zu essen? Bei den kleinen Matrosen könnten jeden Tag Nudeln mit Tomatensauce oder Pommes auf dem Speiseplan stehen. Bei den Großen darf es gerne auch mal etwas Gesünderes und Abwechslungsreiches sein. Mit den richtigen Tipps und Tricks bekommt man alle Bedürfnisse ganz einfach unter einen Hut und eine bewusste Ernährung wird zum Kinderspiel.

Für Kinder ist gesund oder ungesund kein Auswahlkriterium – deshalb kommt es auf Abwechslung bei der Auswahl der Zutaten an. Das beginnt beim Einkaufen – bereits hier gilt es, die Kinder miteinzubeziehen und sich Zeit für die Auswahl zu nehmen. Viele Produkte tragen mittlerweile schon den Nutri-Score, der eine ausgewogene Einkaufswahl leichter macht.

Damit es am Ende der ganzen Familie schmeckt, heißt es daheim: Alle Matrosen in die Kombüse und an den Herd! Selbstkochen vermittelt spielerisch ein Bewusstsein für

gesunde Lebensmittel und eine ausgewogene Ernährung. Wenn beliebte Kindergerichte, wie z. B. Fischstäbchen, auf dem Speiseplan stehen, haben die Kids direkt Lust, mit anzupacken und das gemeinsame Kochen wird zum Familienerlebnis. Am meisten Spaß macht das mit einer richtigen Kinderschürze und ein sicherer Hocker zum Draufstellen ist auch hilfreich. iglo Chefkoch und Papa Thomas sagt: „Wenn meine vierjährige Tochter beim Kochen mithilft, lasse ich sie immer direkt probieren und erkläre ihr, wo beispielsweise die Karotte herkommt und wie sie wächst. So lernt sie die Zutaten automatisch kennen und probiert beim gemeinsamen Essen garantiert.“ Zum Schluss werden gemeinsam der Tisch gedeckt und die Teller schön dekoriert – dann schmeckt es garantiert der ganzen Familie.

Tipps, Tricks und Rezeptinspirationen des gemeinsamen Kochevents von REWE und iglo mit Chefkoch Thomas sind unter www.iglo.de/kochevent zu finden.



Lust auf Steak!

Ein gutes Stück Fleisch sollte **genossen** werden. Darum veredeln wir die Stücke mit nur wenigen Zutaten, die aber das Beste herauskitzeln. Und dazu? Such dir was aus!

Die Bezeichnung Rib-Eye beruht auf dem runden Muskelstrang, der in der Mitte des Steaks liegt.

Rib-Eye-Steak mit Kräuterbutter



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe**
- 125 g Butter (weich)**
- 2 TL Kräutermischung (TK)**
- Salz, Pfeffer**
- 4 Rib-Eye-Steaks à ca. 250 g (Zimmertemperatur)**
- 2 Rosmarinzweige**
- 2 EL REWE Bio Rapsöl**

DAZU BRAUCHT MAN: Knoblauchpresse

- Knoblauch schälen, in eine Schüssel pressen. 100 g Butter, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben und verrühren. Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Steaks trocken tupfen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Steaks von beiden Seiten je ca. 2 Minuten anbraten. In der letzten Minute die restliche Butter und Rosmarin in die Pfanne geben und umschwenken.
- Steaks aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen 5–10 Minuten (je nach Dicke der Steaks und gewünschtem Garpunkt) gar ziehen lassen (ggf. mit Küchenthermometer überprüfen).
- Die Steaks mit geschmolzener Butter übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 604 kcal
Kohlenhydrate: 0,9 g
Eiweiß: 56,5 g, Fett: 42,1 g



ErnährWert

Knoblauch-Baguette



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 12 Personen

42 g Hefe (frisch)
1 TL Zucker
500 g Weizenmehl Type 405
1 TL Salz
2 EL ja! Olivenöl
2 Knoblauchzehen
125 g Butter (weich)
2 TL Kräutermischung (TK)
Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier, Knoblauchpresse

1. Hefe in 325 ml Wasser mit Zucker auflösen und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mehl, Salz und Olivenöl zugeben, gut verrühren. Teig in drei Teile teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche länglich ausrollen. Die Baguettes ca. 15 Minuten auf einem mit Backpapier belegten Blech mit ausreichend Abstand voneinander gehen lassen. Ofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die aufgegangenen Baguettes ca. 15 Minuten im Ofen vorbacken.

2. Knoblauch schälen, pressen und mit der Butter vermengen. Kräutermischung dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit einer Gabel gut verrühren.

3. Die vorgebackenen Baguettes aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten ausdampfen lassen. Mit einem Messer schräg im Abstand von 2–3 cm einschneiden, mit Knoblauchbutter befüllen. Die Baguettes zurück in den Ofen geben und 2–3 Minuten fertigbacken.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 251 kcal
Kohlenhydrate: 33,9 g
Eiweiß: 5,6 g, Fett: 10,8 g



Sich nicht an diesen Beilagen satt zu futtern kann – zugegebenermaßen – schwierig werden.

Süßkartoffel-Fritten mit Limetten-Mayo



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 70 Minuten

Für 4 Personen

2 Süßkartoffeln (groß)
2 EL Stärke
2 EL Rapsöl
Salz
½ TL Paprikapulver (edelsüß)
100 g Mayonnaise
200 g REWE Bio Körniger Frischkäse
½ TL REWE Beste Wahl Dijon Senf
1 Biolimette
½ Chili (rot)

DAZU BRAUCHT MAN: Pürrierstab, Zestenreißer, Backpapier

1. Süßkartoffeln schälen, in fingerdicke Streifen schneiden und ca. 1 Stunde in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

2. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln herausnehmen, gut trocken tupfen und gut mit der Stärke vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, sodass sich die Pommes nicht überlappen, ggf. 2 Backbleche verwenden. Öl mit Salz und Paprika würzen und Pommes damit besprenkeln.

3. Pommes im Ofen ca. 10 Minuten backen, wenden und weitere ca. 15 Minuten knusprig

backen. Wichtig: Damit die Pommes knusprig werden, sollte nichts anderes zusätzlich im Ofen gebacken werden.

4. Mayonnaise, Frischkäse und Senf mischen. Limette waschen, Schale abreiben, Limette auspressen. Chili längs halbieren, entkernen, fein würfeln. Mayo mit Limettenabrieb, -saft und Chili abschmecken.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 542 kcal
Kohlenhydrate: 62,2 g
Eiweiß: 9,9 g, Fett: 29,2 g





Step by step zum besten Kartoffelstampf.
Wie das geht, zeigen wir dir im Video auf
rewe.de/kartoffelstampf

Kartoffel-Sellerie-Püree



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

1 Gemüsezwiebel (groß)
3 EL Weizenmehl Type 405
100 ml Öl zum Braten
Salz
500 g Kartoffeln (mehligkochend)
300 g Sellerie
100 ml Milch (1,5 % Fett, warm)
2 EL Butter (weich)
1 Prise Muskatnuss
15 g Petersilie

DAZU BRAUCHT MAN: Kartoffelstampfer

1. Zwiebel schälen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden und in Mehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun rösten, dabei vorsichtig wenden. Auf einem Küchentuch abtropfen und ca. 30 Minuten trocknen lassen. Mit Salz würzen.
2. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Sellerie schälen und in ähnlich große Stücke schneiden. Beides in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.
3. Kartoffeln und Sellerie abgießen und mit Milch und Butter stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln und Petersilie garniert servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 301 kcal
Kohlenhydrate: 32,3 g
Eiweiß: 5,3 g, Fett: 17,4 g

VEGETARISCH



Für echtes Steakhouse-Feeling darf die Kartoffel nicht fehlen. Wie magst du sie am liebsten?

Ofenkartoffel mit Sour Cream



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 50 Minuten

Für 4 Personen

4 Kartoffeln (groß)
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
25 g Schnittlauch
200 g saure Sahne
250 g Magerquark
1 Knoblauchzehe

DAZU BRAUCHT MAN:
Knoblauchpresse

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffeln waschen, gut abtrocknen, mit einer Gabel rundherum einstechen. Mit Öl und Salz von allen Seiten einreiben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen mindestens 60 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind.
3. Für den Dip Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. $\frac{2}{3}$ Schnittlauch mit saurer Sahne und Magerquark vermischen. Knoblauch schälen, hineinpresse und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und längs einschneiden. Mit der Sour Cream füllen, mit Pfeffer bestreuen und übrigem Schnittlauch garnieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 334 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Eiweiß: 13,9 g, Fett: 14,2 g



Unser Tipp

Der fruchtig-würzige Les Hautes Roches, Côtes du Rhône, hält den kräftigen Aromen des Rumpsteaks perfekt stand.



Auf Vorrat: In sterilisierten Schraubgläsern abgefüllt, kannst du gleich größere Mengen Schalotten zubereiten.

DEINE KÜCHE SATT & GLÜCKLICH

Rumpsteak mit Portweinschalotten



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

250 g Schalotten
2 Rosmarinzweige
2 Knoblauchzehen
4 EL REWE Bio Rapsöl
50 ml Portwein
2 EL Balsamico-Essig
2 EL Rohrzucker
Salz, Pfeffer
4 Rumpsteaks à ca. 250 g (Zimmertemperatur)
2 TL REWE Bio Süßrahmbutter

1. Die Schalotten schälen und längs vierteln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin ca. 7 Minuten anbraten. Mit Portwein ablöschen, Balsamico und Zucker dazugeben und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Steaks trocken tupfen. In einer zweiten Pfanne übriges Öl stark erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten je 2–3 Minuten anbraten. In der letzten Minute Butter, Rosmarin und Knoblauch in die Pfanne geben und umschwenken.

3. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen 5–10 Minuten (je nach Dicke der Steaks und gewünschtem Garpunkt) gar ziehen lassen (ggf. mit Küchenthermometer überprüfen).

4. Die Steaks mit geschmolzener Butter übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 594 kcal
Kohlenhydrate: 12,8 g
Eiweiß: 42,7 g, Fett: 40,5 g



ErnährWert



Achte darauf, dass der Knochen noch dran ist: Er verlangsamt den Garvorgang, und das Fleisch bleibt saftig.

Schweinекoteletts mit Apfel-Senf-Sauce



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

3 Äpfel (rot)
2 Schalotten
3 EL Rapsöl
2 TL REWE Beste Wahl Dijon Senf
1 EL REWE Bio Blütenhonig
200 ml Apfelsaft
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
4 Schweinекoteletts
Salz, Pfeffer
15 g Thymian

1. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Schalotten schälen, halbieren und in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Äpfel zugeben, mitdünsten, bis sie weich sind. Senf und Honig unterrühren und mit Apfelsaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Koteletts von beiden Seiten je 2–3 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern und mit der Sauce servieren. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über die Sauce und das Fleisch streuen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 412 kcal
Kohlenhydrate: 24,4 g
Eiweiß: 44,1 g, Fett: 15,6 g



ErnährWert

Ofengemüse mit Dip



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis (klein)	5 Rosmarin-zweige
1 Rote Bete	150 g REWE Bio Ziegenfrischkäse
2 Steckrüben (klein)	2 EL REWE Beste Wahl Olivenöl
3 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
300 g Rosenkohl	1 Biozitron
3 EL Rapsöl	15 g Thymian
Salz, Pfeffer	
2 EL Kürbiskerne	

DAZU BRAUCHT MAN:
Knoblauchpresse

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Rote Bete, Steckrüben und Zwiebeln schälen. Rote Bete und Steckrüben in dünne Spalten, Zwiebeln in breite Spalten schneiden. Rosenkohl putzen, Strunk kreuzweise einschneiden. Gemüse mit Rapsöl mischen, salzen, pfeffern und auf ein Backblech geben. Rosmarin waschen, trocken schütteln, mit den Kürbiskernen auf dem Gemüse verteilen. Im Ofen 30–35 Minuten backen.

3. Für den Dip Ziegenfrischkäse mit Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen, hineinpressen. Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL Zitronensaft dazugeben. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen unterrühren.

4. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 366 kcal
Kohlenhydrate: 34,6 g
Eiweiß: 13,3 g, Fett: 21,7 g



ErnährWert



Birnen-Rotkohl-Salat



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

2 Birnen	200 g REWE Feine Welt Feta Lesbos
½ Rotkohl	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	2 EL Apfelessig
1 rote Zwiebel	½ EL Honig
100 g ja!	
Walnusskerne	

1. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Rotkohl fein hobeln, salzen und mit den Händen gut zusammendrücken. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Feta zerbröseln.

2. Aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Dressing mit Rotkohl, Zwiebeln und Walnüssen vermengen. Salat auf Tellern anrichten. Mit Birnenspalten und Feta garnieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 476 kcal
Kohlenhydrate: 24 g
Eiweiß: 14,2 g, Fett: 37,7 g



ErnährWert

Ein paar Vitaminchen dürfen nicht fehlen: In Form von frischem saisonalen Gemüse heißen wir sie besonders gern willkommen.



Heute: Dein perfektes Steak &

Von blutig bis durch – die Garstufen im Überblick

TIPP: Die Temperatur kannst du mithilfe eines Stichthermometers ermitteln.



rare
46 °C

medium rare
52 °C

medium
56 °C

medium well
60 °C

well
70 °C

Ohne Equipment – der Drucktest

So ermittelst du die Garstufe auch ohne Thermometer:



rare

Der Widerstand beim Drücken auf das Steak entspricht der Festigkeit des Daumenballens, wenn sich Daumen und Zeigefinger berühren.



medium

... wenn sich Daumen und Ringfinger berühren.



well done

... wenn sich Daumen und kleiner Finger berühren.

Steak-Deutsch, Deutsch-Steak



1. **Rib-Eye:** Scheiben aus dem ausgelösten runden Roastbeef der Hochrippe
2. **Rumpsteak:** ein aus dem flachen Roastbeef oder dessen Verlängerung, der Hüfte, geschnittenes Stück Fleisch
3. **T-Bone:** Roastbeefscheibe mit Knochen und kleinem Filetanteil
4. **Hüftsteak:** Steak aus der Rinderhüfte ohne Hüftdeckel
5. **Entrecôte:** französisch entre „zwischen“, côte „Rippe“ – ein Steak aus dem Zwischenrippenstück des Rindes.
6. **Filet Mignon:** Diese Filets stammen aus dem vorderen, schmalen Ende der Filetspitze
7. **Prime-Rib-Steak:** Steak aus dem mageren Kern der Hochrippe

alles, was du wissen solltest

Das 1x1 der Aufbewahrung – so lagerst du dein Fleisch am besten



- Fleisch nach dem Einkauf direkt aus der Verpackung nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen.
- Backpapier ist ein ideales Aufbewahrungsmaterial. Wichtig: Fleisch nur locker einschlagen, damit die Luft gut zirkulieren kann.
- Mit Öl, Salz und Gewürzen mariniert, kannst du es etwa zwei Wochen lagern.
- Achte beim Einfrieren darauf, dass möglichst wenig Luft in der Verpackung bleibt. Ideal: vakuumverpackt oder im Gefrierbeutel.

Was steckt drin? Steaks im Nährwert-Check

Nährwerte/100 g	T-Bone	Rib-Eye	Filet Mignon	Entrecôte	Hüftsteak
Energie	232 kcal	507 kcal	125 kcal	158 kcal	119 kcal
Protein	19 g	60 g	21 g	21 g	22 g
Kohlenhydrate	0 g	3 g	1 g	0 g	1 g
Fett	17 g	27 g	4 g	4 g	3 g



Gute Pfanne, perfektes Steak: Für leckere Röstaromen und saftiges Fleisch eignet sich eine Grillpfanne am besten. Wichtig: Sie muss hohen Temperaturen standhalten. Aluminium- und gusseiserne Pfannen erhitzen sehr schnell und verfügen über eine gute Wärmeleitungs-funktion. Tipp: Lass die Pfanne richtig heiß werden, bevor du das Fleisch hineingibst. Erst wenden, wenn es sich von allein vom Pfannenboden löst.

Wir lieben den Marmor-Look!

Wie die Fleischqualität von der Marmorierung abhängt:

Die aderförmigen, hellen Fetteinlagerungen im Fleisch nennt man Marmorierung. Der rote Teil ist Muskelgewebe, der weiße besteht aus Fetteinlagerungen. Da Fett als Geschmacksträger dient, weist eine feine Marmorierung auf ein tolles Aroma hin. Das Fett schmilzt beim Braten und macht das Fleisch saftig. Faktoren wie Rasse, Haltung, Fütterung und Alter des Tieres bestimmen die Marmorierung. Als besonders edel gilt z. B. das fein marmorierte Fleisch des japanischen Wagyu-Rindes.

Schrecklich lecker!

Bist du gruselresistent? Halloween ist nichts für schwache Gemüter. Wie viel Schauer du deinen Gästen und dir zumuten möchtest, kannst du anhand der Grusel-Skala natürlich selbst entscheiden.

Grusel-Skala-Legende

Haaarmlos!



Ein bisschen eklig!



Nichts für schwache Nerven!



Rrrichtig schaurig!



Triggerwarnung: Das Rezept auf Seite 29 könnte möglicherweise abstoßend auf dich wirken.

HUH!

BUHH



Still und leise aufs Buffet gehuscht: Wir sind noch nicht ganz sicher, ob wir die fluffigen Geister eher süß oder doch ein wenig gruselig finden.



Weckmann-Geister



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 110 Minuten

Für 8 Stück

- 200 ml Milch**
- 500 g REWE Beste Wahl Weizenmehl**
- 1 Packung Trockenhefe**
- 100 g Butter (weich)**
- 100 g ja! Raffinade Zucker**
- 1 Prise Salz**
- 2 REWE Bio Eier**
- 24 Rosinen**
- Erdbeerkonfitüre zum Servieren**

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Backpapier

1. 170 ml Milch erwärmen. Mehl und Hefe mischen. Milch, Butter, Zucker, Salz und 1 Ei zugeben, mit den Knethaken des Handmixers 5–10 Minuten verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Teig kurz durchkneten, in 8 gleich große Stücke teilen. Je zu einem ca. 1 cm dicken Oval formen, mit Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit einem Messer einschneiden: Zwei schräge Schnitte im oberen Viertel, die den Kopf abteilen, im 45°-Winkel dazu je einen weiteren Schnitt ansetzen, Teigdreieck entfernen. 1–2 cm darunter parallel einen Schnitt ansetzen, dies sind die Arme. Arme und Kopf mit den Fingern ausformen. Für den Unterkörper das untere Ende zusammenzwirbeln. Nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen.

3. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Ei trennen, Eigelb mit übriger Milch verquirlen, Geister damit einstreichen. Rosinen als Augen und Mund in die Geister drücken. Geister 15–20 Minuten goldbraun backen. Mit Konfitüre servieren.



Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 420 kcal
Kohlenhydrate: 66,1 g
Eiweiß: 9,5 g, Fett: 13,3 g



ErnährWert



Lust auf mehr Grusel-Rezepte?
Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und entdecke noch weitere Ideen!

Im Gegensatz zu echten Mumien funktioniert das Konservieren in Blätterteig wohl nur mäßig. Egal – diese Würstchen sind sowieso ganz schnell verputzt.



Mumien- Würstchen



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 24 Stück

- 1 Packung Blätterteig
- 2 Packungen (à 320 g) ja! Mini Wiener Würstchen
- 1 Ei
- 1 EL Milch
- Mayonnaise
- Barbecuesauce oder Ketchup

DAZU BRAUCHT MAN: Pizzaroller, Zahnstocher, Backpapier, Pinsel, Spritzbeutel

1. Blätterteig entrollen, von der langen Seite aus in 0,5–1 cm breite Streifen schneiden. Würstchenhaut einige Male mit einem Zahnstocher einstechen. 3–5 Minuten in siedendem Wasser kochen. Dann kalt abschrecken und abtupfen.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Jedes Mini-Würstchen mit 1–2 Blätterteigstreifen unregelmäßig umwickeln, dabei im oberen Viertel einen Streifen für die Augen frei lassen.

3. Würstchen mit Abstand auf das Backblech legen. Ei trennen, Eigelb mit Milch verquirlen,

Teig damit bestreichen. Mumien im oberen Drittel des Ofens für 3–5 Minuten backen.

4. Mayonnaise in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Je 2 Augen in die Lücke zwischen den Teigstreifen spritzen. Barbecuesauce oder Ketchup in einen anderen Spritzbeutel füllen und Pupillen auf die Mayo-Augen setzen.

5. Die Mumien-Würstchen warm oder kalt mit Mayonnaise und Ketchup servieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 138 kcal
Kohlenhydrate: 3,8 g
Eiweiß: 4,4 g, Fett: 11,9 g



Unser Tipp



Innereien- Auflauf



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 8 Personen

2 Packungen Pizzateig
250 g Cherrytomaten
140 g REWE Bio Sonnenmais
1 Glas Ja! Pesto Verde
150 g geriebener Käse
75 ml REWE Beste Wahl Tomatenketchup
75 ml passierte Tomaten (ggf. mehr)
Öl für die Form

DAZU BRAUCHT MAN: Auflaufform, Spritzbeutel, Pinsel

1. Pizzateig ausrollen und längs in ca. 7 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln, Mais abtropfen.
2. Teigstreifen mittig mit Pesto bestreichen, dabei an einer Längsseite einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. Dann mittig einen 1–2 cm breiten Streifen aus Tomaten, Mais und Käse legen. Teigstreifen zuklappen und andrücken, sodass eine Art Schlauch entsteht.
3. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine große Auflaufform ölen, dann die Teigschläuche so in die Form legen, dass ein Muster entsteht, das an einen Darm erinnert. Dafür immer an das Ende des einen Stücks direkt das nächste anlegen und viele Schlingen und Windungen formen.
4. Auflauf ca. 20 Minuten backen, ggf. abdecken, damit er nicht zu dunkel wird.
5. Den Ketchup mit passierten Tomaten mischen, in einen Spritzbeutel (alternativ Gefrierbeutel mit abgeschnittener Ecke) füllen und in die „Darmzwischenräume“ spritzen. Den Ketchup mit einem angefeuchteten Pinsel leicht über den Teig verteilen, sodass es wie Blut aussieht.
6. Den Auflauf warm oder kalt servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 534 kcal
Kohlenhydrate: 52,8 g
Eiweiß: 14,5 g, Fett: 30,2 g



ErnährWert



Walnuss- Gehirn-Kekse



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für ca. 20 Stück

250 g ja! Weizenmehl Type 405

1/2 TL Backpulver

1 Prise Salz

50 g ja! Raffinade Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

125 g Butter (kalt)

1 Ei

1 Biozitrone

250 g ja! Puderzucker

20 Walnusskernhälften

Rote Lebensmittelfarbe

**DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer,
Backpapier, Zitruspresse**

1. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Vanillezucker mischen. Butter in Stücke schneiden, mit dem Ei zufügen. Mit den Knethaken des Handmixers zügig einen glatten Mürbeteig kneten. Teig zu einer Rolle mit ca. 4 cm Durchmesser formen, ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teigrolle in 0,5–1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Kekse mit ca. 2 cm Abstand darauflegen und 8–12 Minuten goldgelb backen.

3. Zitrone auspressen, 4 EL Zitronensaft mit Puderzucker zu einem dicken Guss rühren, ggf. noch etwas Zitronensaft oder Puderzucker zufügen.

4. Kekse auskühlen lassen, dann dick mit Zuckerguss bestreichen und je eine Walnusshälfte mittig daraufsetzen. Lebensmittelfarbe mit etwas Wasser verdünnen und vorsichtig (wie Blut) über die Walnussgehirne träufeln. Trocknen lassen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 175 kcal

Kohlenhydrate: 25,2 g

Eiweiß: 2,1 g, Fett: 7,4 g



ErnährWert

Kein Wunder, dass
Walnüsse echtes
Hirnfutter sein sollen:
Sie sehen einem
menschlichen Gehirn
einfach täuschend
ähnlich ...



Unser Tipp



Für alle erwachsenen Halloween-Fans: Statt Mineralwasser passt auch ein trockener Sekt.

Gruselbowle mit Augen



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 8 Personen

300 g REWE Beste Wahl Himbeeren (TK)
70 ml REWE Bio Holunderblütensirup
1 Dose Litschis
16 große Heidelbeeren
1 Liter REWE Beste Wahl Sauerkirchnektar
1 Liter Mineralwasser (stark sprudelnd)

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab, Sieb, Holzspieße

1. Himbeeren antauen lassen, mit Sirup und 100 ml Wasser fein pürieren. Masse nach Wunsch durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

2. Litschis abgießen, ggf. ein kleines Loch in jede Litschi schneiden und je eine Heidelbeere hineindrücken. Je zwei Litschis so an einen Holzspieß stecken, dass die Heidelbeeren nach vorn zeigen und wie Augen aussehen.

3. 8 Gläser mit je 2–3 EL Himbeerpüree füllen, je einen Litschispieß auflegen oder hineinstecken, mit Sauerkirchnektar und Mineralwasser auffüllen. Alternativ ein Bowlegefäß mit Himbeerpüree, Sauerkirchnektar und Wasser füllen und die vorbereiteten Augenspieße daneben bereit legen.



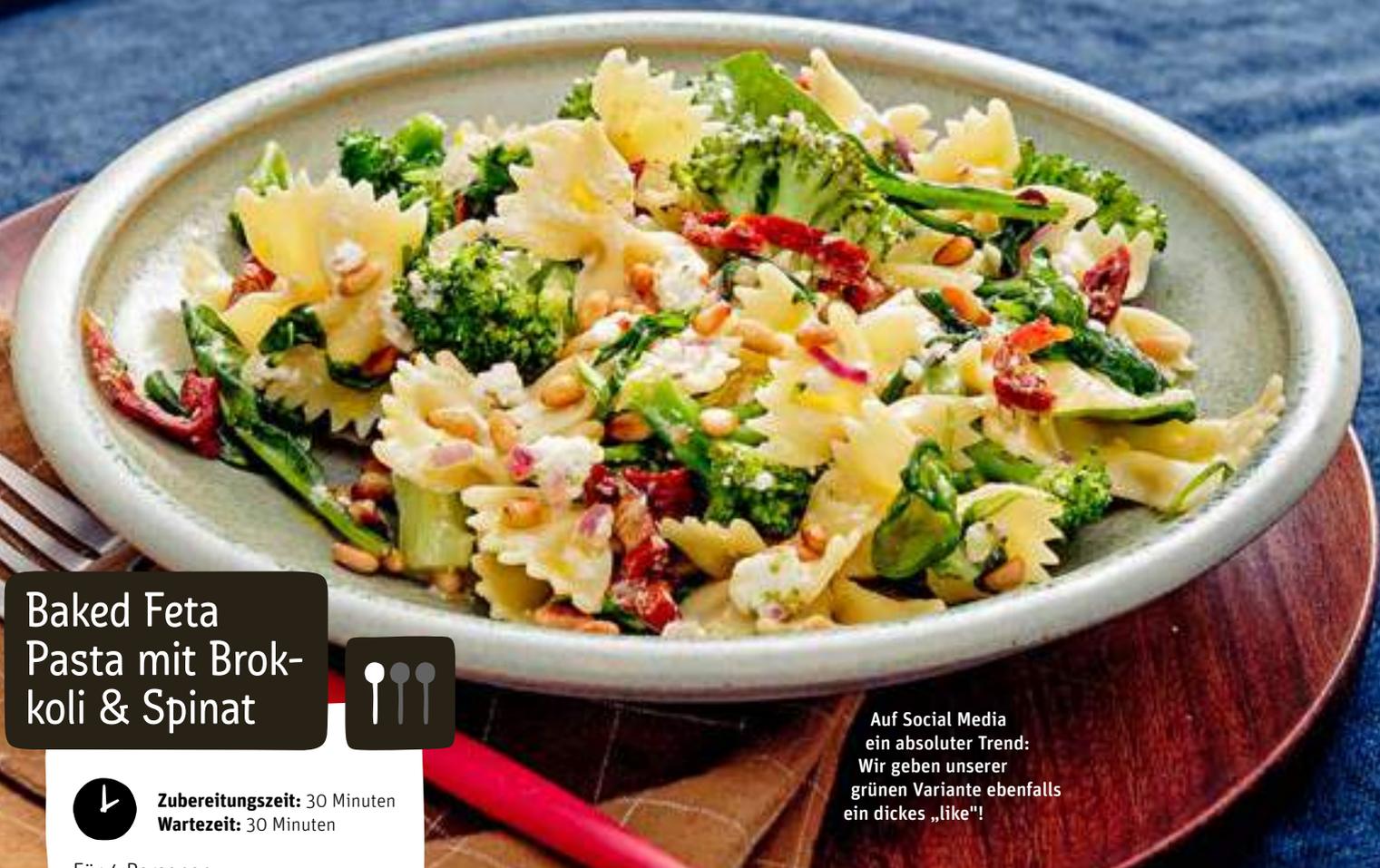
Nährwerte pro Person:

Kalorien: 180 kcal
Kohlenhydrate: 42,6 g
Eiweiß: 1,1 g, Fett: 0,5 g



Ab auf die Couch!

Manchmal dürfen die guten Manieren unter den Tisch fallen: In Jogginghose auf dem Sofa schmeckt das Abendessen ab und zu einfach noch besser.



Baked Feta Pasta mit Brokkoli & Spinat



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1 Brokkoli
Salz
150 g Babyspinat
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Tomaten
200 g Feta
3 EL Olivenöl
500 g REWE Beste Wahl Farfalle
50 g ja! Pinienkerne

DAZU BRAUCHT MAN:
Auflaufform

Auf Social Media ein absoluter Trend: Wir geben unserer grünen Variante ebenfalls ein dickes „like“!

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Brokkoli waschen, Röschen abtrennen. In Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, dann abschrecken. Spinat waschen und putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch, Brokkoli und getrocknete Tomaten in einer Auflaufform verteilen, Feta in die Mitte setzen. Olivenöl darübergießen und 20–30 Minuten backen.
3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Dann abgießen und 1 Tasse Nudelwasser aufbewahren.
4. Feta zerdrücken, mit Gemüse vermengen. Nudeln sowie Nudelwasser zugeben und gut verrühren. Spinat unter die heiße Pasta mengen. Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und über die Baked Feta Pasta streuen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 769 kcal
Kohlenhydrate: 108 g
Eiweiß: 32,5 g, Fett: 27,9 g



ErnährWert

Veganer Rosenkohl-Flammkuchen



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

250 g REWE Bio Weizenmehl Type 550
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
300 g Rosenkohl
2 rote Zwiebeln
**200 g Räucher-
tofu**
1 EL Rapsöl

50 g Walnüsse
150 g Sojaquark
150 g veganer Frischkäseersatz
200 g Seidentofu
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
**50 g Granat-
apfelkerne**

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät

1. Mehl mit 100 ml lauwarmem Wasser, 1 Prise Salz und Olivenöl zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Ca. 30 Minuten ruhen lassen, dann in 4 Portionen teilen und ausrollen.

2. Rosenkohl putzen, waschen und ca. 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, abschrecken. Röschen halbieren oder in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Tofu würfeln, in Rapsöl kross braten. Walnüsse grob hacken.

3. Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen. Quark, Frischkäse und Seidentofu verrühren. Knoblauch dazupressen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Creme auf dem Flammkuchen verstreichen. Mit Rosenkohl, Zwiebeln, Tofu und Walnüssen belegen.

4. Den Flammkuchen 8–10 Minuten backen, anschließend die Granatapfelkerne darauf verteilen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 677 kcal
Kohlenhydrate: 63,6 g
Eiweiß: 32,3 g, Fett: 33,8 g



ErnährWert

In kleine Häppchen geschnitten, können wir uns das Hantieren mit Messer und Gabel hier wunderbar sparen.

Gemüse-Pommes mit Parmesankruste



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

2 Knollen Rote Bete
4 Möhren
4 Pastinaken
3 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
2 TL Rosmarin (getrocknet)
Salz, Pfeffer
70 g Parmesan
400 g Sahnequark
2-3 EL Milch
10 g Schnittlauch
10 g Petersilie

DAZU BRAUCHT MAN:
Knoblauchpresse, Reibe

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rote Bete, Möhren und Pastinaken schälen, in Pommesstifte schneiden (gern mit Wellenmesser). 2 Knoblauchzehen pressen, mit 4 EL Olivenöl verrühren. Knoblauchöl und Rosmarin über das Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen, ca. 25 Minuten backen. Parmesan reiben, ca. 5 Minuten vor Backzeitende über die Gemüse-Pommes streuen.

2. Quark mit 1 EL Olivenöl und etwas Milch glatt rühren. Schnittlauch und Petersilie waschen, hacken und unter den Quark rühren. Übrige Knoblauchzehe dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Gemüse-Pommes mit Dip servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 471 kcal
Kohlenhydrate: 32,7 g

Eiweiß: 19,8 g, Fett: 30,4 g **ErnährWert**



TK-Pommes müssen sich warm anziehen! Denn gegen Herbstgemüse im Parmesanmantel haben sie keine Schnitte ...



Bowls in verschiedenen Größen und mehr findest du hier: rewe.de/geschirr

DEINE KÜCHE WOHLIG & WARM



Indisches Hähnchencurry



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

250 g ja! Basmati Reis
250 g Champignons
1 rote Chilischote
20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
320 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
2 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
2 TL Garam Masala
1 TL Currypulver
1 TL Kurkumapulver
Salz, Pfeffer
400 g ja! Griechischer Joghurt
50 g Sesam
10 g Koriander

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pilze putzen, je nach Größe vierteln oder achteln. Chili hacken. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein hacken.
3. Hähnchenfilet trocken tupfen, in Streifen schneiden. In 1 EL Öl von allen Seiten braten, dann aus der Pfanne nehmen.
4. 1 EL Öl erhitzen. Ingwer, Chili, Zwiebeln, Tomatenmark und Knoblauch anbraten. Garam Masala, Currypulver und Kurkuma zugeben, kurz anschwitzen, bis es duftet, und die Pilze zugeben. Ca. 3 Minuten anbraten, anschließend 150 ml Wasser zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Joghurt zugeben und ca. 5 Minuten erwärmen. Dann das Fleisch dazugeben.
5. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander hacken und mit Sesam über das Curry streuen. Mit Reis servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 588 kcal
 Kohlenhydrate: 62,6 g
 Eiweiß: 33,8 g, Fett: 23,4 g



6/10
 ErnährWert

Die Gewürze sind das A und O. Kurz angeschwitzt, entfalten sie noch mehr Aroma.

10FACH °P

REWE**auf Molkereiprodukte!***

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf rewe.de bei Bestellung eingeben.

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



2277000000000282578

Gültig vom 27.09. bis 28.11.2021

PAPIERCOUPON NUTZEN

Kennen wir alle vom Möbel-Shopping, oder? Selbst gemacht ist der Schweden-Klassiker natürlich noch besser!

Köttbullar mit Kartoffelpüree



Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel	Muskatnuss
15 g krause Petersilie	2 EL Rapsöl
400 g REWE Bio Rinderhackfleisch	400 ml Bratenfond
1 Ei	200 ml REWE Bio Schlagsahne
2 EL Semmelbrösel	1 EL Speisestärke
3 EL Senf	1 Salatgurke
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 kg Kartoffeln (mehligkochend)	200 g REWE Bio Joghurt mild
25 g Butter	1 Biozitrone
150 ml Milch	

DAZU BRAUCHT MAN: Kartoffelstampfer, Knoblauchpresse

1. Zwiebel schälen, fein hacken. Petersilie waschen, fein hacken, etwas für später beiseitelegen. Hack, Ei, Semmelbrösel, 1 EL Senf und Petersilie vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen. Abgießen, mit Butter und Milch stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Aus der Hackmasse mit feuchten Händen kleine Bällchen formen. Öl erhitzen, Bällchen rundherum braten. Aus der Pfanne nehmen, warm halten. Bratensatz mit Fond ablöschen. Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und 2 EL Senf würzen, einkochen lassen. Die Speise-

stärke mit kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Die Hackbällchen wieder zur Sauce geben.

4. Gurke waschen, in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch zum Joghurt pressen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen und mit Gurke vermengen. Salat mit Köttbullar und Kartoffelpüree servieren. Mit Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 816 kcal
Kohlenhydrate: 57,9 g
Eiweiß: 33,5 g, Fett: 50,7 g



Auch als Couch-Potato
kann man lecker
UND gesund essen:
zum Beispiel mit
dieser bunten Bowl.

Herbstliche Bowl



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

**200 g REWE Bio Goldhirse
Salz, Pfeffer
1 TL Ras el-Hanout
1 Biozitrone
200 g Kräuterseitlinge
200 g Möhren
150 g Feldsalat
1 Knoblauchzehe
1 Dose REWE Beste Wahl
Kichererbsen (425 ml)
2 EL Rapsöl
80 g Cashewkerne
10 g Ingwer
2 EL Tahin
1 EL Ahornsirup
50 ml Olivenöl**

1. Hirse nach Packungsanweisung zubereiten, dabei Salz und Ras el-Hanout ins Kochwasser geben. Auskühlen lassen. Zitrone heiß waschen, Zesten abziehen, Saft auspressen. Zesten unter die Hirse mischen.

2. Kräuterseitlinge putzen, in Scheiben schneiden. Möhren schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat waschen, trocken schütteln. Knoblauch schälen, hacken. Kichererbsen abtropfen lassen.

3. Je 1 EL Rapsöl erhitzen und darin erst die Pilze, dann Möhren getrennt voneinander anbraten. Dabei je die Hälfte Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Cashewkerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

5. Hirse in 4 Bowls füllen und darauf die Pilze, Möhren, Kichererbsen und Feldsalat verteilen. Ingwer schälen, sehr fein hacken. Zitronensaft mit Tahin, Ahornsirup und Olivenöl verschlagen. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen und über die Bowl gießen. Mit Cashewkernen bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 626 kcal
Kohlenhydrate: 70,7 g
Eiweiß: 18,5 g, Fett: 33,2 g



One Pot – one Love

Eine Liebeserklärung an Gerichte für Faule. Denn warum kompliziert, wenn sich das Abendessen auch entspannt in einem einzigen großen Topf zubereiten lässt?

One Pot Lasagne



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel	Tomaten
2 Knoblauchzehen	800 ml Rinderbrühe
1 Möhre	15 g frischer Oregano
1 TL Olivenöl	2 Stängel Basilikum
400 g REWE Bio Rinderhackfleisch	250 g REWE Beste Wahl Lasagneplatten
Salz, Pfeffer	100 g Parmesan
2 EL Tomatenmark	
800 g REWE Beste Wahl passierte	

1. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und fein hacken.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin krümelig anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre zugeben und mitbraten. Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Passierte Tomaten und Rinderbrühe zugeben.

3. Oregano und Basilikum von den Stängeln zupfen, grob hacken und die Hälfte in die Suppe geben.

4. Lasagneplatten in mundgerechte Stücke brechen, in die Suppe geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Parmesan hobeln und die Suppe mit Parmesan, Oregano und Basilikum garniert servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 723 kcal
Kohlenhydrate: 83,5 g
Eiweiß: 46,4 g, Fett: 24,4 g



ErnährWert

Keine Lust auf Schichtarbeit?
Ein einziger Topf macht's möglich:
Lasagne in der Turbo-Version.

Unser Tipp



Weißwein, Thymian und frische Zitrone verleihen dem simplen Reisgericht das gewisse Extra.

One Pot Hähnchen- Reis



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

**400 g Wilhelm Brandenburg
Hähnchenbrustfilet**
250 g Champignons
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
**200 g ja! Parboiled Langkorn
Spitzenreis**
**400 ml Pilzfond oder
Gemüsebrühe**
100 ml Weißwein
2 Thymianzweige
1 Biozitrone
100 g REWE Bio Schlagsahne

1. Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und beides darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und Topf nicht auswaschen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. 1 EL Rapsöl im gleichen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Reis zugeben, mit Pilzfond (oder Brühe) und Weißwein aufgießen. 15–20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Die Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale in Zesten reißen.
4. Sahne unterziehen, Fleisch und Pilze unter den Reis heben, nochmals erwärmen und abschmecken. Mit Zitronenzesten und Thymian garnieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 440 kcal
Kohlenhydrate: 43,6 g
Eiweiß: 30,9 g, Fett: 14,2 g



Schichtkraut im Topf



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 45–60 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 600 g REWE Bio Hackfleisch gemischt**
- 1 Ei**
- 2 EL REWE Bio Vollkorn Semmelbrösel**
- ½ TL Paprikapulver edelsüß**
- Salz, Pfeffer**
- 1 kg Wirsingkohl**
- 600 g festkochende Kartoffeln**
- 2 TL Kümmelpulver**
- 300 ml Gemüsebrühe**
- 150 g Crème fraîche**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Ei, Semmelbrösel und Paprikapulver vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Wirsing waschen, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Den Boden eines breiten Topfes mit einer Schicht Kohl bedecken und etwas Kümmelpulver darüberstreuen. Dann eine Schicht Hackfleisch darauf verteilen und darüber eine Schicht Kartoffeln. So fortfahren, bis die Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht sollte eine Kohlschicht sein.

4. Gemüsebrühe mit Crème fraîche vermischen und darübergießen. Das Schichtkraut abgedeckt 40–45 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 700 kcal
Kohlenhydrate: 52,9 g
Eiweiß: 42,6 g, Fett: 37,2 g



Herrlich herzhaft:
Das ideale Gericht für
alle, die es gern
deftig mögen.

One-Pot-Lieblinge

Mehr Inspirationen findest
du hier: Scan die PIN
mit der Pinterest-Kamera
und entdecke
weitere Ideen!

Schnelle Asia-Pasta



Dank kurzer Garzeit der Mie-Nudeln
das ideale Feierabend-Gericht:
So schnell ist kein Bringdienst!



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln**
- 1 kleiner Brokkoli**
- 1 Möhre**
- 1 rote Paprika**
- 1 rote Chilischote**
- 20 g Ingwer**
- 2 EL Rapsöl**
- 2 TL REWE Beste Wahl Currypulver**
- 375 g Mie-Nudeln**
- 3 EL Sojasauce**
- 2 EL REWE Bio Erdnussbutter**
- 2 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse**
- 1 Biolimette**

1. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Paprika und Chili entkernen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein hacken.

2. Öl im Topf erhitzen. Ingwer, Hälfte Frühlingszwiebeln, Möhren und Brokkoli dazugeben und kurz anbraten. Currypulver kurz mitrösten. 1,2 l Wasser zugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3. Nudeln, Sojasauce und Erdnussmus zugeben und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Topf von der Hitze nehmen, Paprika und Chili unterheben. Frühlingszwiebeln und Erdnüsse darüberstreuen und mit Limettenspalten servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 569 kcal
Kohlenhydrate: 89,4 g
Eiweiß: 21,8 g, Fett: 16 g



ErnährWert

Wie ein Kaiser

Wenn alte Sprichwörter ein herrschaftliches Frühstück empfehlen, nehmen wir uns das gern zu Herzen. Denn was könnte besser zum Aufstehen motivieren?

Apfel-Möhren-Waffeln mit Kiwi



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

1 Apfel	50 g gemahlene Haselnüsse
2 Möhren	1 Prise Salz
1 Biozitrone	4 Zespri™ SunGold™ Kiwi
50 g Butter	200 g ja! Joghurt Griechischer Art
250 ml Milch	1 EL Honig
1 REWE Bio Ei	20 g gehackte Haselnüsse
50 ml Mineralwasser	Fett für das Waffeleisen
200 g REWE Bio Weizenvollkornmehl	

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenreibe, Waffeleisen

1. Apfel und Möhren schälen, fein raspeln. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Butter schmelzen, etwas abkühlen und mit Milch und Ei verquirlen. Mineralwasser, Mehl, gemahlene Haselnüsse und Salz unterrühren.
3. Waffeleisen fetten und Waffeln nacheinander darin ausbacken.
4. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Honig verrühren.
5. Frühstückswaffeln mit Kiwi, Joghurt und gehackten Haselnüssen anrichten.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 566 kcal
Kohlenhydrate: 59,1 g
Eiweiß: 15 g, Fett: 31,7 g



ErnährWert

Echte Power statt Zuckercoma:
Dank Vollkornmehl und natürlicher Süße schmeckt diese Variation schon morgens, ganz ohne schlechtes Gewissen.



Unser Tipp



Unser Tipp



Die guten alten Haferflocken im Trendradar: Auf Social Media lief der Frühstücksauflauf zu Recht rauf und runter.

Herbstliche Baked Oats



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

200 g glutenfreie Kölln Haferflocken zart
1 TL Backpulver
400 ml Sojadrink
1 reife Banane
150 g REWE Bio Apfelmark
50 g Mandel
1 Prise Salz
1/2 TL Zimt

1 kg Äpfel
1 Vanilleschote
30 g Vollrohrzucker
50 g ja! Cranberries
100 ml REWE Beste Wahl Apfelsaft naturtrüb
1 Biozitron
2 EL Mandelmus
Fett für die Form

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haferflocken mit Backpulver, Sojadrink, Banane und Apfelmark pürieren. Die Mandeln hacken und unterheben. Salz und die Hälfte Zimt dazugeben. Alles in eine gefettete kleine Auflaufform füllen, 25–30 Minuten backen.

2. Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden. Mark aus der Vanilleschote kratzen.

3. Zucker mit 1 EL Wasser aufkochen und etwas karamellisieren. Äpfel, Cranberries, Vanillemark, Apfel- und Zitronensaft zugeben und 5–10 Minuten dünsten. Mit übrigem Zimt würzen. Baked Oats mit Mandelmus besprenkeln und mit Apfelkompott servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 614 kcal

Kohlenhydrate: 109 g

Eiweiß: 15,5 g, Fett: 15,3 g



ErnährWert



Shakshuka mit Röstbrot



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

4 Scheiben Krustenbrot
3 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
1 rote Chilischote
1 Dose REWE Beste Wahl Kichererbsen (212 ml)
2 Dosen REWE Beste Wahl stückige Tomaten (à 240 ml)
2 EL REWE Bio Tomatenmark
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Prise Zimt
4 Eier
15 g Koriander

Eine Spezialität aus der nordafrikanischen und israelischen Küche: Auch lecker mit etwas Feta als Topping.

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brotscheiben mit 2 EL Öl bestreichen und ca. 5 Minuten im Backofen rösten. Alternativ die Brotscheiben toasten und dann mit Öl bestreichen.
2. Zwiebeln schälen, zusammen mit Chili fein hacken. Kichererbsen abtropfen.
3. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Chili anschwitzen. Tomaten, Tomatenmark und Kichererbsen zufügen, mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz, Pfeffer, Zucker und Zimt würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.
4. 4 Mulden in die Tomatenmasse drücken. In jede Mulde 1 Ei hineinschlagen. Eiweiß vorsichtig verrühren, ohne dabei das Eigelb zu verletzen. Mit geschlossenem Deckel 5–7 Minuten stocken lassen. Die Eigelbe sollten noch etwas flüssig sein.
5. Koriander waschen, hacken, über das Shakshuka streuen. Mit dem Brot servieren.



LAKTOSEFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 328 kcal
Kohlenhydrate: 38,3 g
Eiweiß: 13,7 g, Fett: 14,7 g



ErnährWert

Frühstücks- burrito



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

4 Tortilla-Wraps
1 Paprika (rot)
1 Paprika (gelb)
10 g Schnittlauch
**50 g REWE Feine Welt
Vintage Cheddar**
1 EL Rapsöl
6 REWE Bio Eier
50 ml Milch
Salz, Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
1 Avocado
200 g Ja! Kräuterquark

DAZU BRAUCHT MAN:
Käsereibe

1. Tortilla-Wraps nach Packungsanleitung erwärmen.
2. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, Paprika fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Käse reiben.
3. Öl erhitzen, Paprika anschwitzen. Eier mit Milch verrühren, würzen. Eimasse in die Pfanne geben, bei geringer Hitze stocken lassen und zu Rührei braten. Käse untermischen. Avocado halbieren und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
4. Wraps mit Kräuterquark bestreichen. Eimasse auf die Wraps verteilen, mit Avocado belegen und mit Schnittlauch bestreuen. Burrito seitlich einklappen und zusammenrollen. In einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten erhitzen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 550 kcal
Kohlenhydrate: 47,3 g
Eiweiß: 24,9 g, Fett: 30,3 g



Wenn es drinnen viel zu
gemütlich ist, um zum
Bäcker zu gehen, macht
es sich das Rührei
im soften Wrap bequem.



Schau dir im Video an, wie
dir das perfekte Rührei gelingt:
[rew.de/ruehrei](https://www.rewe.de/ruehrei)

Daniel Caspari von Fairtrade berichtet in der Farmer Business School vom Very-Fair-Projekt.



Wie Schokolade Existenzen sichert

Gemeinsam mit Fairtrade hat **REWE Very Fair** auf den Markt gebracht. Eine Schokolade, die den Kakaobauern ein besseres Leben ermöglicht.



Ein großer Raum mit Betonböden und grauen Wänden. An der Decke surren unermüdlich die Ventilatoren. Rund 50 ghanaische Kakaobauern und -bäuerinnen sitzen auf blauen Plastikstühlen und tun das, was hier in Deutschland selbstverständlich ist: Sie nehmen am Unterricht teil und bilden sich weiter.

Doch was ist eigentlich selbstverständlich? Was sind die Voraussetzungen, um ein gutes Leben zu führen? Und was bedeutet in dem Kontext gut? Für Menschen der westlichen Welt können das die finanziellen Mittel sein, um sich jedes Jahr einen Urlaub mit der Familie zu leisten. Um ins Kino gehen zu können oder ab und zu ins Restaurant.

Minas Augen leuchten, als sie von Mehreinnahmen der Kakaoernte berichtet. Denn davon kann sie sich nicht nur Dachbleche für ihr Haus leisten, sondern auch Schulbücher für ihre Kinder, neue Arbeitsgeräte und ein paar Rücklagen für Hilfskräfte bilden. Wichtig für ein besseres Leben.

Wie auch Bismark und George lebt sie in Abakoase, Ghana, und ist Mitglied der Kakao-Kooperative Fanteakwa. Für die Kakaobauern ist der Zusammenschluss zu Kooperativen oft überlebenswichtig. „Wie viele andere Rohstoffe aus dem globalen Süden, zum Beispiel Kaffee oder Bananen, hat auch Kakao ein strukturelles Problem“, erklärt Daniel Caspari von Fairtrade Deutschland. Der geringste Teil der Wertschöpfungskette bleibt im Land selber. Das führt dazu, dass Kinderarbeit zu einem riesigen Problem wird. Um



Die „Impact Diaries“ von Mina, George und Bismark kannst du dir hier anschauen: www.impactdiaries.de



die Familie zu ernähren, wird jede Arbeitskraft gebraucht, weshalb die Kinder oft aufs Feld statt in die Schule geschickt werden.

REWEs neue Very-Fair-Schokolade macht deshalb ihren Namen zum Programm. Für unseren Genuss sollen die Menschen in den Anbauländern gerecht bezahlt werden und die Möglichkeit für ein gutes Leben bekommen. Sie trägt das Fairtrade-Logo, in erster Linie ein Sozial-Siegel, das aber auch den Schutz der Umwelt großschreibt.

„Bei Fairtrade beschäftigen wir uns seit etwa 4 Jahren verstärkt mit dem Thema Living Income (existenzsichernde Einkommen)“, erzählt Daniel Caspari. Bei diesem großen Projekt wurde genauer unter die Lupe genommen, woran es den Menschen mangelt. Mit einem angemessenen Einkommen sollen nicht nur Grundbedürfnisse, sondern auch Bildungskosten, Rücklagen usw. gedeckt werden.

In der Farmer Business School lernen die Kakaobauern, wie sie ihren Anbau professionalisieren. Sie erfahren alles über nachhaltigere Anbaumethoden und darüber, wie sie ihr Einkommen auf mehrere Beine stellen können, indem sie zum Beispiel zusätzliches Obst und Gemüse anpflanzen.

„Neben all der Weiterbildung sind im Endeffekt höhere Kakaopreise am wichtigsten. Das macht einen wirklichen Unterschied“, erklärt Daniel Caspari. Und so zahlt REWE als einer der ersten Supermarktketten Deutschlands den Kakaobauern der Very-Fair-Schokolade den sogenannten FLIRP. Das ist die Abkürzung für den Fairtrade Living Income Reference Price. Dieser wird auf den Fairtrade-Mindestpreis und die Prämie addiert. Unternehmen verpflichten sich, den Mindestpreis zu zahlen – auch dann, wenn der Weltmarktpreis da-

runter liegt. Unter diese bestimmte Grenze darf der Kakaopreis nicht fallen. Die Prämie wird nicht an die einzelnen Bauern gezahlt, sondern an das Komitee der Kooperative. Dieses trägt dann demokratisch die Entscheidung, wofür das Geld eingesetzt wird.

„Um den Konsument:innen in Deutschland zu zeigen, was faire Schokolade im Anbauland für einen Unterschied macht, haben wir die ‚Impact Diaries‘ ins Leben gerufen“, erzählt Daniel Caspari. Die eigentliche Idee, mit Influencern nach Ghana zu reisen, wurde durch die Corona-Pandemie unmöglich. Die Alternative erwies sich dann als noch ein-

druckvoller: Stellvertretend für die übrigen Kakaobauern der Kooperative Fanteakwa bekamen Mina, George und Bismark ein Smartphone, um damit in kurzen Videobotschaften zu berichten, wie das Engagement rund um die Very-Fair-Schokolade einen positiven Einfluss auf ihr Leben genommen hat. Uns was für sie ein gutes Leben ausmacht. Daniel Caspari war vor Ort dabei und kann sich gut an Mina erinnern: „Die Reise war total faszinierend. Besonders Mina hat uns durch ihre hellwache, sympathische Art in ihren Bann gezogen. Obwohl aufgrund der Sprachbarrieren alles nonverbal lief, war es ein tolles Gefühl, die Verbindung zu den Menschen zu spüren.“

Bismark traut sich als Erstes und spricht strahlend in die kleine Handykamera. Er ist seit elf Jahren als Kakaobauer tätig und hat in der Farmer Business School gelernt, dass der Kakaoanbau ein Geschäft ist. All die Optimierungen – wie mehr Effizienz beim Anbau – lassen ihn heute begeistert und stolz auf seine Farm blicken: Stolz darauf, dass er als Kakaobauer seine Frau und seine drei Kinder ernähren kann.

Die „Impact Diaries“ zeigen, dass die Frage, was ein gutes Leben kostet, sehr individuelle Antworten mit sich bringt. Dass Zufriedenheit keinen Reichtum erfordert. Und dass vermeintlich kleine Dinge in unserem Leben im Leben anderer Menschen große Wellen schlagen kann. 



Very Fair ist bei **REWE** und **Penny** in den drei leckeren Sorten „Darkmilk & Brownie“, „Vollmilch & Salted Caramel“ sowie „Zartbitter & Mandel“ erhältlich.

Schokolicious!

Manche Dinge sind so lecker, dass ihnen ein eigenes Wort gebührt: Die Schokolade als Hauptdarstellerin macht diese vier Naschereien per se „delicious“ – oder auch köstlich, vorzüglich ... Probier einfach selbst!

Den gab's schon damals von Oma zum Nachtisch. Wetten, dass du ihn heute genauso gut hinbekommst?

Klassischer Schokopudding



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde

Für 4 Personen

150 g Zartbitter-Schokolade
1 REWE Bio Ei
1 Prise Salz
4 EL Zucker
30 g Speisestärke
450 ml Vollmilch
300 g REWE Bio Schlagsahne
1 Päckchen Vanillezucker

1. 100 g Schokolade fein hacken. Ei trennen, Eiweiß mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Dabei Salz und 2 EL Zucker einrieseln lassen.

2. 2 EL Zucker, Stärke und 6 EL Milch verrühren. Übrige Milch, bis auf 4 EL, und 100 ml Sahne in einem Topf langsam aufkochen. Stärke einrühren, unter Rühren kurz aufkochen, Topf vom Herd nehmen.

3. Eigelb mit 4 EL Milch verquirlen und unter die angedickte, nicht mehr heiße Milch rühren. Gehackte Schokolade zugeben und so lange rühren, bis sie geschmolzen ist. Dann vorsichtig den Eischnee unterheben. Pudding in 4 Gläsern verteilen und abkühlen lassen.

4. 50 g Schokolade hacken. Restliche Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Den abgekühlten Pudding mit Sahne und Schokostückchen verziert servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 588 kcal
Kohlenhydrate: 47,2 g
Eiweiß: 10,4 g, Fett: 40,9 g



ErnährWert

Vegane Triple Choc Cookies



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für ca. 14 Stück

100 g vegane weiße Schokolade

115 g Rohrohrzucker

100 g REWE Bio Kokosöl

75 ml Haferdrink

1 TL Vanilleextrakt

265 g REWE Beste Wahl

Weizenmehl

30 g Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Natron

½ TL Salz

100 g vegane Schoko-

tröpfchen Zartbitter

grobes Meersalz

DAZU BRAUCHT MAN:

Backpapier

1. Weiße Schokolade grob hacken. Zucker und Kokosöl mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Haferdrink und Vanilleextrakt zugeben und verrühren.

2. Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Natron und Salz vermischen. Weiße Schokolade und Schokotröpfchen zur Mehlmischung geben. Alles zu den flüssigen Zutaten geben und rasch zu einem Teig verkneten.

3. Mit einem Eisportionierer 10–12 Kugeln aus dem Teig formen. Mit genügend Abstand auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und platt drücken. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Cookies nochmals ca. 15 Minuten kalt stellen.

4. Die Cookies ca. 10 Minuten backen. Danach nach Belieben noch heiß mit etwas Meersalz bestreuen.



Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 248 kcal

Kohlenhydrate: 32 g

Eiweiß: 3,6 g, Fett: 12,2 g



Und dazu ein Glas eiskalte (Hafer-)Milch: So kannst du den perfekten Cookie-Moment voll und ganz genießen.



Karamell-Brownies mit Salzbrezeln



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für ca. 10 Stück

10 weiche Karamellbonbons
200 g REWE Beste Wahl Zartbitter Schokolade
200 g Butter
4 REWE Bio Eier
200 g Zucker
150 g Very Fair Dark Milk & Brownie Schokolade
100 g Mehl
1 Prise Salz
25 g Schlagsahne
80 g ja! Mini Brezeln

DAZU BRAUCHT MAN: Brownieform (ca. 20 x 20 cm), ggf. Backpapier

1. Bonbons und Zartbitterschokolade getrennt grob hacken. Schokolade über einem warmen Wasserbad schmelzen, dann 170 g Butter einrühren und schmelzen lassen. Dann abkühlen lassen.

2. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Brownieform gut fetten oder mit Backpapier auslegen.

3. Eier mit 150 g Zucker weiß-cremig aufschlagen. Warme Schoko-Butter-Mischung unterheben. Schokolade hacken. Mehl, Salz und gehackte Schokolade unterheben. Teig in die Form geben, gehackte Karamellbonbons unterheben.

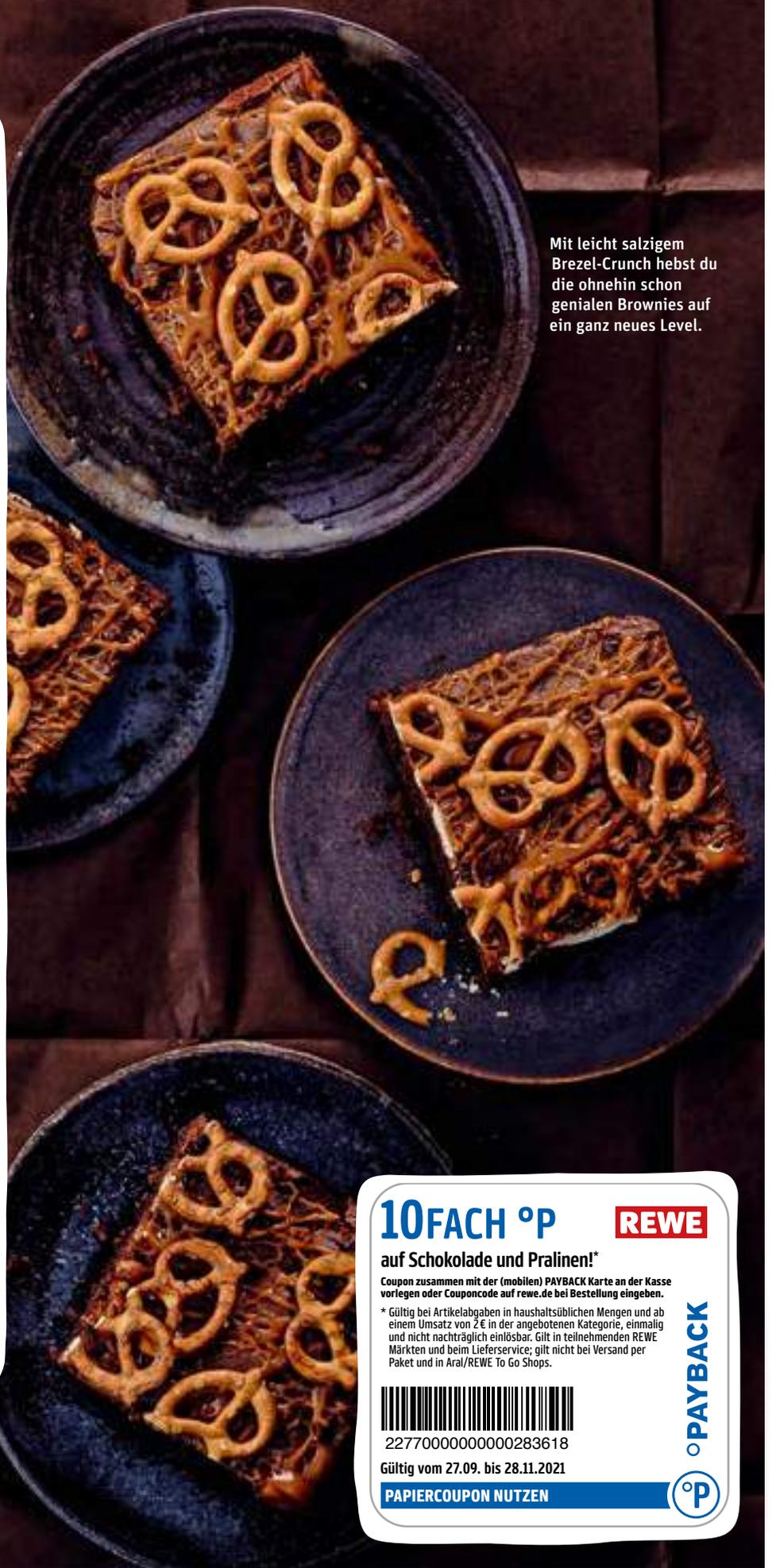
4. Die Brownies 30–40 Minuten backen. Stäbchenprobe machen!

5. Für das Karamell 50 g Zucker in einer Pfanne schmelzen. 30 g Butter einrühren und schmelzen lassen. Die Sahne einrühren und ca. 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dann zur Seite stellen.

6. Die fertigen Brownies mit Karamell besprenkeln und mit Salzbrezeln belegen. Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 548 kcal
Kohlenhydrate: 58,6 g
Eiweiß: 8 g, Fett: 32 g



Mit leicht salzigem Brezel-Crunch hebst du die ohnehin schon genialen Brownies auf ein ganz neues Level.

10FACH °P

REWE

auf Schokolade und Pralinen!*

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

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



2277000000000283618

Gültig vom 27.09. bis 28.11.2021

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK



Schoko- Mousse- Torte



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 2,5 Stunden

Für ca. 8 Stücke

3 Eier	170 g REWE Bio
130 g ja! Zucker	Edelbitter
50 g REWE Bio	Schokolade
Dinkelmehl	110 ml Milch
40 g Speise-	250 g Sahne
stärke	1 Päckchen
20 g Kakao	Sofortgelatine
2 EL gemahlene	20 g Butter
Mandeln	20 g Rapsöl
1 TL Backpulver	Krokant
1 Prise Salz	

DAZU BRAUCHT MAN:
Springform à 20 cm

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Boden die Eier mit 80 g Zucker und 3 EL Wasser schaumig aufschlagen. Mehl, Stärke, Kakao, Mandeln, Backpulver und Salz zugeben und glatt verrühren.

2. Eine kleine Springform (20 cm) gut fetten, den Teig einfüllen, glatt streichen und ca. 15 Minuten backen. Dann herausnehmen und auskühlen lassen.

3. Für die Creme 100 g Schokolade grob hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Milch und 50 g Zucker zugeben. Rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann abkühlen lassen. Sahne steif schlagen.

4. Die Gelatine mit den Schneebesen des Handrührgeräts unter die abgekühlte Schokomasse rühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Sahne vorsichtig unterheben und die Creme auf den abgekühlten Schokoboden streichen. Kalt stellen.

5. Für die Glasur 70 g Schokolade grob hacken. Mit Butter und Öl über einem warmen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen, auf die Schokocreme streichen. Kuchen mind. 2 Stunden kühlen. Aus der Form lösen und vor dem Servieren mit Krokant bestreuen.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 431 kcal
Kohlenhydrate: 47,9 g
Eiweiß: 9 g, Fett: 23,8 g



Perfekt geeignet für Gäste:
Das feine Törtchen kannst du schon wunderbar am Vortag zubereiten und an einem kühlen Ort aufbewahren.



Wie schmelze ich eigentlich Schokolade richtig? Hilfe gibt's im Video auf rewe.de/schokolade

Wissenshäppchen: Nüsse

3 Fakten, 9 Lieblingsnüsse! Weil Cashew & Co. ruhig öfter auf dem Speiseplan landen dürfen – als Energiekick, als Topping und gern auch mal im Kuchen.

Cashewkerne

- Gehören botanisch gesehen zu Steinobst
- Sind mit ca. 18 g/100 g eine tolle Proteinquelle
- Lassen sich toll zu cremigen Saucen pürieren

Paranüsse

- Je nach Anbaugebiet reich am Mineralstoff Selen
- Idealer Energiekick für zwischendurch
- Wachsen auf bis zu 50 m hohen Bäumen

Erdnüsse

- Zählen botanisch zu den Hülsenfrüchten
- Besonders geeignet für die asiatische Küche
- Die Erdnuss-Allergie zählt zu den häufigsten Allergien überhaupt

Haselnüsse

- Lecker in Kuchen, Keksen und natürlich im Müsli
- Haselsträucher wachsen hierzulande an hellen, sonnigen Waldrändern oder auch in Parks
- Geröstete Haselnüsse sind die wichtigste Zutat für Nougat

Macadamia

- Besitzen eine der härtesten Schalen
- Stammen aus Australien
- Schmecken besonders zart und buttrig

Pecannüsse

- Gehören zur Familie der Walnüsse, schmecken aber deutlich milder
- Werden insbesondere in den USA gern zum Backen verwendet, z. B. für Pecan Pie
- Schmecken geröstet besonders aromatisch



Pistazien

- Pistazienbäume können jahrhundertlang Früchte tragen
- Auch gesalzen ein tolles Topping für Kuchen und Desserts
- Zählen zu den teuersten Nüssen der Welt



Schon gewusst?

Allergien: Wer gegen Birkenpollen allergisch ist, verträgt oft keine Nüsse. Die allergieauslösenden Substanzen bei beiden ähneln sich sehr. 1,5% der Deutschen leiden unter einer Nussallergie.

Aroma: Besonders aromatisch schmecken Nüsse, wenn du sie ohne Fett röstest. Das funktioniert in der Pfanne oder im Backofen. Achtung: Halte die Nüsse gut im Blick – sie verbrennen leicht. Gemahlen kannst du bei vielen Teigen die Hälfte des Mehls im Verhältnis 1:1 durch Nüsse ersetzen. Das sorgt für Extrageschmack.

Ölgehalt: Durch ihren hohen Ölgehalt können Nüsse schnell ranzig werden. Nach dem Knacken also bald verarbeiten oder luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

Gehirn: Die Form der Walnüsse erinnert an das menschliche Gehirn – tatsächlich sind sie die ideale Nahrung für den Verstand.

Mandeln

- Das größte Anbaugebiet ist Kalifornien
- Ca. 23 Mandeln decken den Tagesbedarf an Vitamin E
- Gemahlen kann ein Teil des Mehls in Gebäck durch Mandeln ersetzt werden



Walnüsse

- Gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren
- Frischetest: Die Nuss sollte in der Schale beim Schütteln nicht klackern
- Je nördlicher das Anbaugebiet, desto bitterer schmecken sie



Süße Momente

... können wir alle hin und wieder gebrauchen. Jetzt im Herbst schaffen wir sie uns am allerliebsten mit frischem gebackenen Apfelkuchen. Ganz in Ruhe genossen eine kleine Wohltat für die Seele.

Marmorkuchen 2.0: Äpfel und dunkle Schokolade machen das gute Stück gleich doppelt saftig.

Apfel-Marmorkuchen



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 80 Minuten

Für ca. 15 Stücke

150 g Zartbitterschokolade
1 REWE Bio Zitrone
2 große Äpfel
2 TL REWE Beste Wahl Zimt
3 Eier (Größe L)
1 Prise Salz
150 g ja! Raffinade-Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
100 g Apfelmus
130 g ja! Sonnenblumenöl
375 g Weizenmehl Type 405
1 Päckchen Backpulver
200 ml Vollmilch
40 g Kakao
Puderzucker zum Bestäuben

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenreibe, Zitruspresse, Handmixer, Gugelhupfform à 24 cm

1. Schokolade grob hacken. Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Äpfel schälen und entkernen. 1 Apfel fein reiben, anderen Apfel würfeln. Beides mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zimt und Zitronenabrieb unter den geriebenen Apfel mischen.

2. Eier mit Salz, Zucker und Vanillezucker mit dem Handmixer dickcremig aufschlagen. Dann Apfelmus, Sonnenblumenöl und geriebenen Apfel zugeben, kurz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und zusammen mit 100 ml Milch zügig unter den Teig rühren.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Gugelhupfform (24 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig halbieren.

Unter eine Hälfte die Apfelwürfel heben, Teig in die Form füllen. Unter die andere Hälfte mit dem Handmixer den Kakao, 100 ml Milch und die Schokoladenstücke rühren. Dunklen Teig auf den hellen Teig in die Form geben, mit einer Gabel marmorieren.

4. Marmorkuchen ca. 60 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Anschließend ca. 20 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und komplett auskühlen lassen.

5. Den Marmorkuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 317 kcal
Kohlenhydrate: 42,5 g
Eiweiß: 6 g, Fett: 14,2 g



Veganer Apfel-Birnenkuchen vom Blech



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für ca. 24 Stücke

6 kleine Birnen
6 kleine Äpfel
1 Biozitrone
300 g Mehl
150 g ja! Mandeln gemahlen
100 g REWE Beste Wahl Haselnusskerne gemahlen
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
500 ml Mandelmilch
100 g REWE Bio Agavendicksaft
150 g braunes Mandelmus
50 g Sultaninen
2 EL Puderzucker
100 g Haselnusskrokant

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenreibe, Zitruspresse, Backpapier, Sieb

1. Birnen und Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Je die Hälfte würfeln, andere Hälfte in dünne Spalten schneiden. Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Obstwürfel und -spalten je mit Zitronensaft mischen.

2. Mehl, Nüsse, Backpulver und Salz mischen. Vanillemark auskratzen, mit Zitronenabrieb, Mandelmilch, Agavendicksaft und Mandelmus glatt rühren. Flüssige Mischung zur trockenen Mischung geben, mit dem Handmixer kurz zu einem glatten Teig verrühren. Obstwürfel und Sultaninen unterheben.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Teig darauf verstreichen. Dann Apfel- und Birnenspalten auf dem Teig verteilen. Kuchen ca. 60 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

4. Den Kuchen auskühlen lassen. Vor dem Servieren leicht mit Puderzucker bestäuben und mit Haselnusskrokant bestreuen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 242 kcal

Kohlenhydrate: 32,1 g

Eiweiß: 5,7 g, Fett: 10,7 g



ErnährWert

Mandelmilch und -mus statt Kuhmilch und Butter: Vegan backen kann so einfach sein.



Die passenden Kuchenformen findest du unter rewe.de/kuchenformen

Apfel-Tartelettes mit Vanillesahne



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 12 Stück

2 Rollen Blätterteig	2 TL Zimt
3 EL Aprikosenkonfitüre ohne Stücke	3 Eier
70 g Butter	6 kleine säuerliche Äpfel
200 g ja! Mandeln	3 EL Milch
130 g ja! Raffinade Zucker	4 EL gehobelte Mandeln
2 Päckchen Vanillezucker	400 ml Schlag-sahne
	1 Vanilleschote
	1 Päckchen Sahnesteif

DAZU BRAUCHT MAN: Nudelholz, Tartelette-Förmchen, Handmixer

1. Blätterteige entrollen, jeden Blätterteig in 12 Quadrate (auf Größe der Tartelette-Förmchen) schneiden. 12 Tartelette-Förmchen fetten, je ein Teigstück in die Formen legen, etwas Aprikosenkonfitüre darauf verstreichen und ein zweites Teigstück um 90° versetzt darauflegen, leicht andrücken.

2. Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Mandeln, 100 g Zucker, Vanillezucker, 1 TL Zimt und 2 Eier zufügen. Mit den Schneebesen des Handrührgeräts zu einer streichfähigen Creme rühren. Die Creme gleichmäßig auf den Tartelettes verteilen (Achtung: Die Masse kann sehr klebrig sein. Feuchte dann deinen Löffel an, um die Masse besser verteilen zu können).

3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Apfelviertel in dünne Spalten schneiden und kreisförmig auf den Tartelettes verteilen.

4. 1 Ei trennen, Eigelb mit Milch verquirlen, Tartelettes damit bestreichen. 30 g Zucker mit 1 TL Zimt mischen und über die Tartelettes streuen. Mandelblättchen darauf verteilen und 20–25 Minuten goldbraun backen.

5. Die Sahne mit dem ausgekratzten Vanillemark und Sahnesteif steif schlagen. Tartelettes noch warm mit der Vanillesahne servieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 582 kcal
Kohlenhydrate: 44,1 g
Eiweiß: 9,9 g, Fett: 42 g



Süß, klein, mein! Wie gut, dass jeder sein eigenes Tartelette bekommt. Dank fertigem Blätterteig übrigens auch ideal für spontane Gäste.

10FACH °P

REWE

auf frisches Obst!*

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf rewe.de bei Bestellung eingeben.

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



2277000000000408118

Gültig vom 27.09. bis 28.11.2021

PAPIERCoupon NUTZEN

PAYBACK



Karamell-Äpfel-Käsekuchen



DEINE KÜCHE SÜSS & SAFTIG



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 75 Minuten

Für ca. 12 Stücke

300 g REWE Bio Hafercookies	500 g Magerquark
180 g Butter	400 g ja!
8 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)	Crème fraîche
150 g Zucker	1 Ei
2 TL Zimt	1 Päckchen Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
1 Prise Kardamom	Salz
1 Prise Muskatnuss	1 Vanilleschote
1 Prise Ingwer	70 g Karamell-Toffees (weich)
600 g ja! Griechischer Joghurt	3 EL Schlagsahne

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenmaschine, Springform (22–24 cm), Handmixer, Backpapier

1. Kekse in der Küchenmaschine fein zermahlen. Alternativ in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zerkleinern. 120 g Butter schmelzen. Boden einer Springform (22–24 cm) mit Backpapier auslegen, Ränder fetten. Keksbrösel mit flüssiger Butter mischen, in die Springform geben. Bröselmasse am Boden festdrücken, kalt stellen.

2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. 50 g Butter mit 2 EL Zucker, Zimt und den anderen Gewürzen in einem Topf erhitzen, bis die Butter leicht gebräunt ist. Apfelwürfel unterrühren und ca. 5 Minuten leicht köcheln. Abkühlen lassen.

3. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Joghurt, Quark, Crème fraîche, übrigen Zucker, Ei, Vanillepuddingpulver und 1 Prise Salz mit dem Handmixer glatt rühren. Vanillemark auskratzen, zur Quarkmasse geben.

4. Die Hälfte vom Apfelkompott auf dem Kuchenboden verteilen und die Quarkmasse daraufgeben. Übrigen Apfelkompott daraufgeben. Kuchen 60–75 Minuten backen (ggf. abdecken, falls der Kuchen zu dunkel wird).

5. Die Karamellbonbons hacken. Mit Sahne, 10 g Butter und etwas Salz im Topf schmelzen und zu einer cremigen Karamellsauce rühren, ggf. noch etwas Sahne zufügen.

6. Den Kuchen vor dem Servieren komplett auskühlen lassen (ggf. Kühlschrank) und mit der Karamellsauce besprenkeln.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 571 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Eiweiß: 11,3 g, Fett: 35,9 g



Schon der Anblick macht jeden Käsekuchen-Lover schwach. Die Kombi mit Keksboden und Salzkaramell ist phänomenal.

Unser Tipp



Der bessere Lachs

Wie auf dem Land, so auch im Wasser: Warum Naturland auch bei Fischen Bioqualität so wichtig ist

Unter den Netzgehegen wird der Zustand der Meeresböden bei Naturland regelmäßig kontrolliert.

Damals, in den 90ern, galten noch andere Maßstäbe: Für Lachs zahlte man im Supermarkt weniger als für Leberwurst. Das Attribut „bio“ wurde nicht mit gesunden, nachhaltigen Lebensmitteln, sondern mit selbst gestrickten Pullovern assoziiert. Theo Jansen erinnert sich noch gut an jene Zeit, die für ihn viel Neues mit sich brachte, aber auch Durchhaltevermögen und den starken Glauben an die eigenen Werte erforderte.

Er ist einer der geschäftsführenden Gesellschafter der Wechsler Feinfisch GmbH, einem Familienunternehmen in dritter Generation aus Erftstadt-Friesheim. Hier werden die Fische für den REWE Bio Räucherlachs geräuchert und für den Verkauf vorbereitet.

Die kühne Idee, vor gut 25 Jahren einen Bioräucherlachs auf den Markt zu bringen, zählt sich heute aus. „Die Corona-Krise hat bei vielen Menschen ein anderes Bewusstsein für Lebensmittel geschaffen. Man hat mehr Lust und Zeit, sich mit den Produkten zu beschäftigen. Die Nachfrage nach Biolachs ist enorm gestiegen“, berichtet Theo Jansen.

Was viele nicht wissen: Die zahlreichen Biosiegel unterscheiden sich teils stark in ihren Anforderungen. Das EU-Biosiegel ist die Basis. Naturland geht in vielen Bereichen noch weiter. Neben rund 300 weiteren REWE Bioprodukten trägt auch der REWE Bio Räucherlachs das Naturland-Siegel. Geschmack und Optik überzeugen vom „besseren bio“. Konkret unterscheiden sich die Siegel z. B. durch strengere Richtlinien bei den Futtermitteln und tierärztlichen Behandlungen. Ein weiterer Hinweis auf die gute Naturland-Qualität: Der Fisch hat mehr Biss und einen geringen Fettgehalt von 8 bis 12

Prozent – konventioneller Lachs hat bis zu 24 Prozent. Ursache ist die größere Muskelmasse, die die Fische beim Schwimmen ausbilden.

Dass Theo Jansen damals, als kaum jemand die Themen „Fisch“ und „bio“ in Verbindung brachte, Vorreiter wurde, begann mit einem Bauchgefühl: „Ich war auf der Suche nach Lachs, so wie er früher war – einfach naturnah“, erinnert er sich. Naturland war als Ökoverband in den 90er-Jahren Pionier im Bereich Fisch: Schon vor den gesetzlichen EU-Biostandards hat Naturland Richtlinien in den verschiedenen Bereichen der ökologischen Aquakultur entwickelt. Zwischen Theo Jansen und Naturland entstand eine enge Partnerschaft durch die gemeinsame Vorreiterrolle.

Der Fisch für den REWE Bio Räucherlachs kommt aus Irland. Rund 95 Prozent der dortigen Lachsproduktion stammt aus Bioqualität. Die Farmen befinden sich hauptsächlich dort, wo die Meeresströmungen stärker sind, vor allem im Norden und an der rauen Westküste. Die Lachse verbringen das erste Drittel ihres Lebenszyklus im Süßwasser. Dann werden sie ins salzige Meerwasser ausgesetzt, wo sie in Netzgehegen schwimmen, die am Meeresboden verankert sind. Dadurch können sie sich mit der Meeresströmung bewegen und Muskelgewebe ausbilden.

Schon seit 1996 ist Theo Jansen Naturland-Partner. Dass dadurch die drei Faktoren Tierwohl, Nachhaltigkeit und eine sehr gute Produktqualität vereint werden, überzeugte ihn von der ersten Stunde an – heute vielleicht mehr denn je: „Der Begriff bio ist omnipräsent. Mit Naturland gehen wir immer einen Schritt weiter.“ 

Vorteile von Naturland-Räucherlachs:

- Keine Wachstumsbeschleuniger, keine vorbeugenden Antibiotikamaßnahmen, keine Fütterung durch Fischmehl.
- Mehr Platz: In einem Kubikmeter Wasser schwimmt bei Naturland nur ein Lachs. Unter dem EU-Biosiegel sind es zwei Lachse, bei Konventionellem drei.
- Alle Futterbestandteile sind ebenso Naturland-zertifiziert.

MIT UNSEREM NÄCHSTEN HEFT LÄUFT DER WEIHNACHTS-COUNTDOWN!

Und wie könnte man den besser versüßen als mit selbst gebackenen Plätzchen, Früchtebrot und Glühwein? Freut euch außerdem auf Ideen für das große Festessen, selbst gemachte Knödel und mehr.

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 29. November in deinem REWE Markt.



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

IMPRESSUM

HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.) REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel. +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe-group.com, www.rewe.de **Gesamtverantwortung** Clemens Bauer **Projektverantwortung und -leitung** Svenja Kilzer **Leiter REWE Deine Küche** Bastian Tassew **Realisation & Produktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja Kilzer, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Textchefin:** Jana Maiworm **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Svenja Kilzer, Anne Lippert, Jana Maiworm, Dörthe Meyer, Sofia Popovidi **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Food-Fotografie** Oliver Eltinger, Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten **Propstyling** Claudia Neu, Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber **Foodstyling** Stephan Krauth, Anne Lippert, Tobias Rauschenberger, Susanne Schanz-Kropp **Bildbearbeitung** Andreas Boock **Druck** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com **Anzeigen** retailmedia@rewe-group.com

HAFTUNG Eine Haftung für die Inhalte der Beiträge und die Rezepte wird nicht übernommen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet. Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Bei direkten oder indirekten Verweisungen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.



rewe.de/bio

REWE *Bio*



So sieht ökologischer Landbau aus.

Mit REWE Bio machst du nicht nur die leckersten veganen Pancakes, sondern schützt gemeinsam mit Naturland durch den ökologischen Anbau der Zutaten auch die Umwelt.