

GRATIS

AUSGABE
02-2025

Deine Küche

MAGAZIN

Erbse-Spargel-Suppe
und Blätterteighäschen,
S.16 und S.8.

42

frische Rezepte
für den Frühling

**Wir feiern
Ostern**

Mit Brunch, festlichem
Menü und (Veggie-)Braten.

**Karamell-
Liebe**

Sahnig-süße Naschereien
sorgen für gute Laune.

**Schnell
und einfach**

Weil du diese Gerichte mit
nur fünf Zutaten kochen kannst.

REWE
Dein Markt

Knusper-Spaß voraus!



Auf ins Abenteuer!



Liebe Leserinnen & liebe Leser,

dieses Jahr liegt Ostern eher spät. Aber vielleicht erwartet uns genau deshalb ein schon etwas wärmeres langes Wochenende mit viel Sonnenschein.

Das Osterfrühstück (ab S. 6) oder auch das Ostermenü (ab S. 14) schmecken draußen einfach noch viel besser. Zum Kaffeeklatsch im Garten serviert ihr danach Rhabarberzopf oder Karamell-Käsekuchen (ab S. 20). Viel Spaß beim Ausprobieren!

Eure „Deine Küche“-Redaktion

Inhalt

Deine REWE Osterküche

6 Osterfrühstück oder lieber Brunch?

Egal, wie du es nennst, bei uns ist für beides etwas Passendes dabei.

12 Süß & selbst gekocht

Unsere Mango-Ananas-Konfitüre darf beim Brunch nicht fehlen.

14 Mal klassisch: Ostermenü

Frühlingssuppe, Schweinebraten und Grießflammeri machen eure Gäste und den Osterhasen glücklich.

20 Süßes Gold

Wir lieben Karamell – als Soße auf Kuchen oder zum Snacken als Karamellbonbons.

Deine grüne Küche

24 Green News

Wie ihr beim Kochen und beim Einkauf etwas für die Umwelt tun könnt? Hier bekommt ihr aktuelle Tipps.

26 Pflanzlich feiern

Buchweizen-Frikadellen, Halloumi-Braten und Gemüsestrudel sorgen an Ostern für vegetarische Abwechslung.

30 Star der Saison

Rhabarber ist auf unserer Tarte ein echter Blickfang und schmeckt in der Kombi mit Marzipan unwiderstehlich lecker.

32 Lust auf Salat

Zum Sattessen für zu Hause oder zum Mitnehmen: Jetzt startet wieder die Salatsaison.

Dein REWE

38 Marktgeflüster

Erfahrt, was es zu Ostern Neues im Markt gibt und wie ihr beim Einkauf sparen könnt.

40 Ein heißer Trend

Die Heißluftfritteuse kann mehr als Pommes! Wir haben für dich ein komplettes Gericht darin zubereitet.

Deine Küche für jeden Tag

42 Günstig durch die Woche

Dank unseres Wochenplans ein Kinderspiel: Mit nur einem Einkauf kocht ihr fünf schnelle Gerichte.

48 Mit Freunden schlemmen

Wenn jeder etwas mitbringt, ist die Freude noch größer. Herzhafte Muffins, Teigtaschen und Salat lassen sich prima vorbereiten und transportieren.

54 Weniger is(s)t mehr

Fünf Zutaten reichen aus, um ein tolles Gericht aus dem Ärmel zu schütteln.

58 Ruckzuck zum Genuss

Fisch, Lauch und Senfsoße habt ihr fix zubereitet. Guten Appetit!



Und sonst? **Rezeptregister (4), Vorschau/Impressum (59)**

Was koche ich heute?

Jeden Tag neue Ideen: Wir feiern Ostern mit **42 Rezepten für den Frühling!** Viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns auf [REWE.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte) oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



Knuspermüsli,
Seite 6



Bananen-Möhren-Smoothie,
Seite 7



Lachsstulle im Glas,
Seite 8



Crinkle Cake,
Seite 9



Quark-Häschen,
Seite 10



Spiegelei-Pancakes,
Seite 11



Mango-Ananas-Konfitüre,
Seite 13



Schweinebraten mit
Pfeffersoße, Seite 15



Erbsen-Spargel-Suppe,
Seite 16



Sesamkringel,
Seite 17



Grießflammeri mit
Rhabarber, Seite 18



Butter-Karamell-Soße,
Seite 20



Banoffee Cheesecake,
Seite 21



Weiche Karamellbonbons,
Seite 22



Karamell-Rhabarber-Hefekranz,
Seite 23



Halloumi-Braten,
Seite 26



Veganer Hackbraten,
Seite 27



Buchweizen-Frikadellen,
Seite 28



Gemüsestrudel,
Seite 29



Rhabarber-Tarte,
Seite 31



Hirsessalat mit Roter Bete,
Seite 33



Raspelsalat,
Seite 34



Spargelsalat mit Ei,
Seite 35



Senf-Vinaigrette,
Seite 36



Himbeer-Dressing,
Seite 36



Saure-Sahne-Dressing,
Seite 36



Hähnchenspieße mit
Blumenkohl, Seite 41



Kartoffel-Blumenkohl-
Gemüse, Seite 43



Chicken Wings,
Seite 44



Schnelle Gemüsepizza,
Seite 45



Gefüllte Kartoffeln mit
Avocado, Seite 46



Spitzkohl-Gröstel,
Seite 47



Kartoffel-Chorizo-
Eintopf, Seite 49



Spinat-Taschen,
Seite 50



Gurken-Glasnudel-
Salat, Seite 51



Kartoffel-Muffins,
Seite 52



Zucchini-Röllchen,
Seite 53



Knusper-Hähnchen,
Seite 54



Chili-Wraps,
Seite 55



Hackbällchen-Pasta,
Seite 56



Semmelknödel mit
Geschnitzeltem, Seite 57



Lauch-Fisch-Ragout,
Seite 58

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich:



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



rewe.info/whatsapp-kanal
Neue Rezepte, Angebote
und exklusive Einblicke
in die REWE Welt.



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



rewe.de/app
REWE Bonus und Angebote
entdecken sowie online ein-
kaufen dank der REWE App.



instagram.com/rewe



pinterest.com/rewe



tiktok.com/@rewe_de



facebook.com/rewe



youtube.com/c/REWEdeineKueche



Was ist das genau?

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



Laktosefrei



Vegetarisch*



Vegan



Glutenfrei

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

Knuspermüsli



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 6 Personen

300 g REWE Beste Wahl Erdbeeren (TK, aufgetaut)
2 Päckchen Bourbon Vanillezucker
1/2 Zitrone

2 Äpfel
500 g Joghurt (3,5 %)
250 g Speisequark (Magerstufe)
150 g REWE Bio Hafercrunchy

Dazu braucht man: Pürierstab, Sieb

1. Erdbeeren und 1 Päckchen Vanillezucker fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

2. Zitrone auspressen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

3. Joghurt, Quark und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren. Auf 6 Schüsseln verteilen. Äpfel, Knuspermüsli und Erdbeersoße darübergeben oder separat dazu servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 263 kcal
Kohlenhydrate: 38 g
Eiweiß: 10,8 g / Fett: 7,6 g



Ostern geht mit Frühstück los!

Das Osterfrühstück ist doch immer etwas Besonderes – mit viel Zeit am langen Wochenende und den ersten Frühlingsempfindungen am Morgen. Und natürlich mit neuen Rezeptideen, damit alle zusammen genießen können.

Bananen- Möhren- Smoothie



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 6 Personen

3 Bananen
1 Stück Ingwer (3 cm)
1 Zitrone
500 ml REWE Bio Karottensaft
500 ml REWE Beste Wahl Orangensaft

Dazu braucht man: Küchenreibe, Pürierstab

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
2. Bananen, Ingwer, Karotten- und Orangensaft in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken und kalt servieren.



Laktosefrei



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 115 kcal
Kohlenhydrate: 25,4 g
Eiweiß: 1,8 g / Fett: 0,4 g



Lachsstulle im Glas



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 6 Personen

1 Eigelb (M)
1 Scheibe TK Blätterteig (aufgetaut)
3 Scheiben Vollkornbrot
15 g Dill
1 Glas ja! Tafelmeerrettich (140 g)

200 g ja! Schmand
2 EL Senf
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
1/2 Salatgurke
100 g REWE Feine Welt Kodiak Graved Sockeye Wildlachs

Dazu braucht man:

Plätzchenausstecher in Hasenform, Backpapier

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren. Blätterteig auf die doppelte Größe ausrollen. Mit einem Plätzchenausstecher Häschen ausstechen. Auf ein Backblech mit Backpapier geben, mit Eigelbmischung bepinseln und im heißen Ofen ca. 12 Minuten goldgelb backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

2. Brot klein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln und 1/3 davon fein hacken. Mit Tafelmeerrettich, Schmand und Senf verrühren. Zitrone auspressen und den Kräuter-Schmand mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gurke waschen und klein würfeln. Lachsscheiben halbieren.

4. Brotwürfel auf 6 Gläser verteilen. Schmand und Gurkenwürfel daraufschieben und mit dem Lachs toppen. Mit den restlichen Dillspitzen und Blätterteighäschen garnieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 280 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 7,8 g / Fett: 20,2 g



Wenn du keinen Hasen-ausstecher hast, kannst du die Hasen auch vorsichtig mit dem Messer ausschneiden.



Der gebeizte Wildlachs von **REWE Feine Welt** ist der Hauptdarsteller für unsere etwas andere Stulle auf dem Frühstücksbüfett.

Crinkle Cake



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 6 Personen

400 g Grüner Spargel **1 Päckchen Filo- oder Yufkateig (250 g)**
Salz, Pfeffer **100 g Butter**
10 g Petersilie **100 g REWE Bio**
10 g Minze **Bacon**
200 g REWE Feine Welt Feta Lesbos **2 Eier (M)**

Dazu braucht man: Auflaufform (30 x 20 cm)

1. Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spargel waschen, ggf. holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Je 1 Stiel beiseitelegen. Vom Rest die Blättchen hacken. Feta in Scheiben schneiden.

2. Filoteigblätter aus der Packung nehmen, fächerartig falten, so dass Taschen entstehen und in eine Auflaufform legen. Butter schmelzen und über die Teiglagen träufeln.

3. Zuerst die Spargelstangen zwischen die Teigblätter legen. Dann zwischen die eine Hälfte der Teiglagen die Fetascheiben füllen und zwischen die andere Hälfte die Baconscheiben. So bleibt eine Seite vegetarisch.

4. Eier mit Milch und den Kräutern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermilch gleichmäßig über den Crinkle Cake gießen. Den Crinkle Cake ca. 30 Minuten backen. Mit den Kräuterblättchen bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 531 kcal
Kohlenhydrate: 36,3 g
Eiweiß: 16 g / Fett: 36,3 g



Der gefaltete Filoteig-Kuchen schmeckt auch vegetarisch. Dafür statt Bacon einfach mehr Feta verwenden.



Quark-Häschen



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 8 Stück

250 g ja! Speisequark (Magerstufe)
80 ml Sonnenblumenöl
100 ml Milch
200 g Zucker

1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
520 g Mehl (405)
1 Päckchen REWE Bio Weinstein-Backpulver
100 g Butter

Dazu braucht man:

Handmixer, Backpapier, Backpinsel

1. Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Quark mit Öl und Milch verrühren, dann 100 g Zucker und Vanillezucker unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, zum Quark geben und alles zu einem glatten Teig kneten.

2. Teig in 8 gleich große Portionen teilen. Von jeder Portion ein kleines Stück abnehmen und beiseitelegen – das wird das Puschelschwänzchen. Die Teigstücke zu Rollen formen (ca. 24 cm lang), die zum Ende hin etwas dünner werden. Teigrollen mittig falten und zweimal übereinanderschlagen. Die so entstandenen Hasenohren etwas spitzer ziehen. Teigreste zu kleinen Kugeln formen, auf den Hasen-Po drücken. Häschen auf einem Blech mit Backpapier im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

3. Restlichen Zucker in einen tiefen Teller geben. Butter schmelzen und auf die noch warmen Hasen pinseln. Die Hasen im Zucker wälzen, sodass sie rundum damit bedeckt sind.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 536 kcal
Kohlenhydrate: 76,8 g
Eiweiß: 11,3 g / Fett: 20,6 g



Passt perfekt zu den Häschen:
unsere Mango-Ananas-
Konfitüre von Seite 13.



Die Pancakes schmecken auch kalt – vorausgesetzt, es bleiben überhaupt welche übrig.

Spiegelei-Pancakes

 **Zubereitungszeit:** 35 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht 

Für 6 Personen

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 Dose REWE Beste Wahl Aprikosen halbe Früchte (475 g) | 200 g Mehl (405) |
| 4 Eier (M) | 1 TL Weinstein-Backpulver |
| 220 ml Milch | 50 g Zucker |
| Salz | 80 g Sonnenblumenöl |
| | 60 g ja! Puderzucker |

Dazu braucht man: Handmixer



1. Aprikosen abgießen und gut abtropfen lassen. Eier trennen. Eigelb mit Milch und 1 Prise Salz verquirlen. Mehl und Backpulver unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen, dann den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Eischnee in mehreren Portionen unter den Teig heben.

2. 1–2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten backen, bis sie von unten goldbraun sind. Dann je eine Aprikosenhälfte in den Teig drücken, Pancakes wenden und weitere 3–4 Minuten backen. Die restlichen Pancakes ebenso zubereiten. Die Spiegelei-Pancakes mit etwas Puderzucker bestäuben und warm servieren.

Nährwerte pro Person:
 Kalorien: 444 kcal
 Kohlenhydrate: 59 g
 Eiweiß: 9,8 g / Fett: 18,8 g



DEINE REWE OSTERKÜCHE DREI, ZWEI, EINS, FERTIG!

Süß &

Wer sagt, dass man nicht schon im Frühling Marmelade kochen kann? Aus TK-Mango zauberst du einen fruchtigen Aufstrich fürs Osterfrühstück!

selbst gekocht



Mit den vorgewürfelten Mangostücken von REWE Beste Wahl geht Marmeladekochen schneller denn je.

Mango-Ananas-Konfitüre



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 12 Stunden



Für 5 Gläser à 250 ml

4 Bio-Limetten

500 g REWE Beste Wahl Mango in Würfeln (TK)

400 ml REWE Beste Wahl Ananassaft

500 g ja! Gelierzucker (2:1)

Dazu braucht man: Küchenreibe,
5 Schraubgläser, Kartoffelstampfer

1. Limetten heiß waschen, trocknen und 3 TL Schale fein abreiben. Saft auspressen. Beides mit den Mangowürfeln, Ananassaft und Gelierzucker in einem weiten Topf mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen 5 Schraubgläser heiß abwaschen und abtropfen lassen.

3. Fruchtmischung unter Rühren aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dabei die Mangowürfel am besten mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Entstandenen Schaum abschöpfen. Heiße Konfitüre in die vorbereiteten Gläser füllen und sofort verschließen. Am besten über Nacht vollständig abkühlen lassen.



Laktosefrei



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 537 kcal

Kohlenhydrate: 128 g

Eiweiß: 1,1 g / Fett: 1,1 g



2/10

ErnährWert



Wenn du bei der Konsistenz auf Nummer sicher gehen möchtest, mach eine Gelierprobe. Unter [rew.de/gelierprobe](https://www.rewe.de/gelierprobe) erfährst du genau, wie das funktioniert.

Der Braten schmeckt auch kalt als Aufschnitt, zum Beispiel zum Osterfrühstück. Dazu passt dann ein Kräuterquark.

Dein Menü fürs Osterfest

Dieses Jahr servieren wir ein ganz klassisches Menü mit Spargelsuppe, Schweinebraten und einem Grießflammeri zum Nachtisch. Perfekt für schöne Stunden mit Familie und Freunden.

Schweinebraten mit Pfeffersoße



Zubereitungszeit: 1 Stunde 10 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten



Für 6 Personen

2 Zwiebeln	80 g ja! Walnusskerne
2 kg Schweinenacken	30 g Butter
Salz, Pfeffer	500 g ja! Frische
3 TL Paprika (edelsüß)	Eierspätzle
3 EL Rapsöl	3 TL Grüner Pfeffer
400 ml Geflügelbrühe	(eingelegt)
800 g Möhren	250 ml REWE Beste Wahl
15 g Petersilie (kraus)	Feine Kochcreme

Dazu braucht man: Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und auf einem tiefen Backblech verteilen. Schweinenacken rundum mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch auf die Zwiebeln setzen und die Brühe zugießen. Im heißen Ofen ca. 90 Minuten garen.

2. Inzwischen die Möhren schälen und schräg in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Möhren in einem Topf mit 1 EL Öl und 10 g Butter andünsten. 100 ml Wasser zugießen und salzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weich garen. Spätzle in einer Pfanne mit 20 g Butter hellgelb braten. Walnüsse und Petersilie untermischen.

4. Braten aus dem Ofen nehmen. Fleisch auf einem Teller im ausgeschalteten Ofen warm halten. Bratsud und Zwiebeln in einen Topf geben und fein pürieren. Grünen Pfeffer grob hacken, mit der Kochcreme zugeben und alles aufkochen. Mit Salz abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Möhren und Spätzle servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1151 kcal
Kohlenhydrate: 44,6 g
Eiweiß: 75,2 g / Fett: 76,7 g



Der südfranzösische
Granbeau Rosé Grande
Cuvée ist der ideale Begleiter
zu pfeffrigen Gerichten.
Exklusiv erhältlich bei REWE
und Weinfreunde.de



Erbsen-Spargel-Suppe



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 6 Personen

2 Zwiebeln	10 g Kerbel (oder Petersilie)
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
500 g grüner Spargel	Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl	Cayennepfeffer
1,3 l Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)	200 ml
450 g REWE Bio Junge Erbsen (TK)	REWE Beste Wahl
	Schlagsahne

Dazu braucht man:

Küchenreibe, Pürierstab, Handmixer

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Oberes Spargeldrittel abschneiden, klein würfeln und beiseitestellen. Restlichen Spargel in grobe Stücke schneiden und mit Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit dem Öl glasig dünsten. Brühe zugießen, aufkochen und die Erbsen zugeben, Brühe erneut erhitzen und alles zugedeckt bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen.
2. Inzwischen Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone waschen, trocknen und 2 TL Schale fein abreiben. 1 EL Saft auspressen. Beiseitegelegten Spargel mit Zitronensaft, Zitronenschale und Kerbel mischen, salzen und pfeffern.
3. Sahne leicht aufschlagen. Die Hälfte davon zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. In tiefe Teller füllen und mit restlicher Sahne und Spargel-Kerbel-Mischung anrichten.



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 229 kcal
Kohlenhydrate: 19,3 g
Eiweiß: 8,6 g / Fett: 14,3 g



ErnährWert

Nicht nur ein toller Start fürs Menü – die Suppe passt auch perfekt zum Brunch.



Die tiefgekühlten Erbsen von **REWE Bio** brauchst du nicht mal aufzutauen. Einfach in die Suppe geben und kurz mitgaren.



Wieso Osterdeko kaufen, wenn du sie auch ganz einfach selbst machen kannst?
Unter [rewe.de/ostern-basteln](https://www.rewe.de/ostern-basteln) findest du einige Ideen.

Zum Dippen in die Suppe oder auch mit Marmelade zum Frühstück lecker.

Sesamkringel



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 6 Stück

100 ml Milch	1 Ei (M)
150 g REWE Beste Wahl Joghurt mild (3,5 %)	500 g Mehl (550)
1 TL Zucker	1 ½ TL Salz
20 g Hefe (frisch)	75 ml REWE Beste Wahl Sonnenblumenöl
	40 g Sesamseed

Dazu braucht man:

Handmixer, Backpapier, Backpinsel

1. Milch erwärmen, Joghurt, Zucker und Hefe zugeben und glatt rühren. Ei in einem Schälchen verquirlen. Mehl, Salz, die Hälfte vom Ei und die Hefemischung in eine Schüssel geben. Alles mit den Knethaken des Handmixers ca. 5 Minuten kneten. Öl nach und nach unter den Teig kneten. Bei hoher Stufe weitere ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Teig auf eine leicht geölte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und zu 6 gleich großen Kugeln formen. Abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Die Teigportionen zu ca. 50 cm langen Teigsträngen formen. Diese erst zu einem „U“ legen, dann ineinander verdrehen und zu einem Ring verschließen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Teigkringel mit restlichem Ei bepinseln und mit Sesam bestreuen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten goldgelb backen.



Vegetarisch

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 590 kcal
Kohlenhydrate: 84,9 g
Eiweiß: 24,8 g / Fett: 18,9 g



ErnährWert



Mit der REWE Beste Wahl Vanillepaste ist das Aufschneiden und Auskratzen von Vanilleschoten Geschichte.



Schon gewusst?
Der Begriff Flammeri stammt vom englischen Wort „flummery“ ab und war ursprünglich ein Haferbrei.

1. Eier trennen. 700 ml Milch und 2 TL Vanillepaste aufkochen, Grieß einrühren und ca. 5 Minuten bei milder Hitze unter Rühren köcheln. Grießbrei in eine Schüssel geben. Eigelb mit 50 ml Milch verrühren. Zügig mit einem Schneebesen unter den heißen Grieß rühren.
2. Eiweiß steif schlagen, dabei 75 g Zucker einrieseln lassen. In mehreren Portionen unter die Grießmasse heben. 6 Förmchen kalt ausspülen, die Grießmasse hineinfüllen und mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.
3. Rhabarber putzen und schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Rhabarber, 1 TL Vanillepaste und 60 g Zucker in einem Topf mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zitrone waschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Schale zum Rhabarber geben. Langsam aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Speisestärke und Zitronensaft glatt rühren, zum Rhabarber geben und erneut aufkochen. Dabei nur vorsichtig rühren. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
4. Pistazien hacken. Die Förmchen mit den Grießflammeri kurz in heißes Wasser tauchen, Flammeri mit einem kleinen Messer vom Rand lösen und auf Teller stürzen. Mit dem Kompott anrichten und mit Pistazien bestreuen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 344 kcal
Kohlenhydrate: 55,9 g
Eiweiß: 11,5 g / Fett: 8,5 g



Grießflammeri mit Rhabarber



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden



Für 6 Personen

3 Eier (M)
750 ml Milch
3 TL REWE Beste Wahl Vanillepaste
150 g ja! Weichweizengrieß

135 g Zucker
800 g Rhabarber
1 Bio-Zitrone
2 TL Speisestärke
1 EL Pistazienkerne

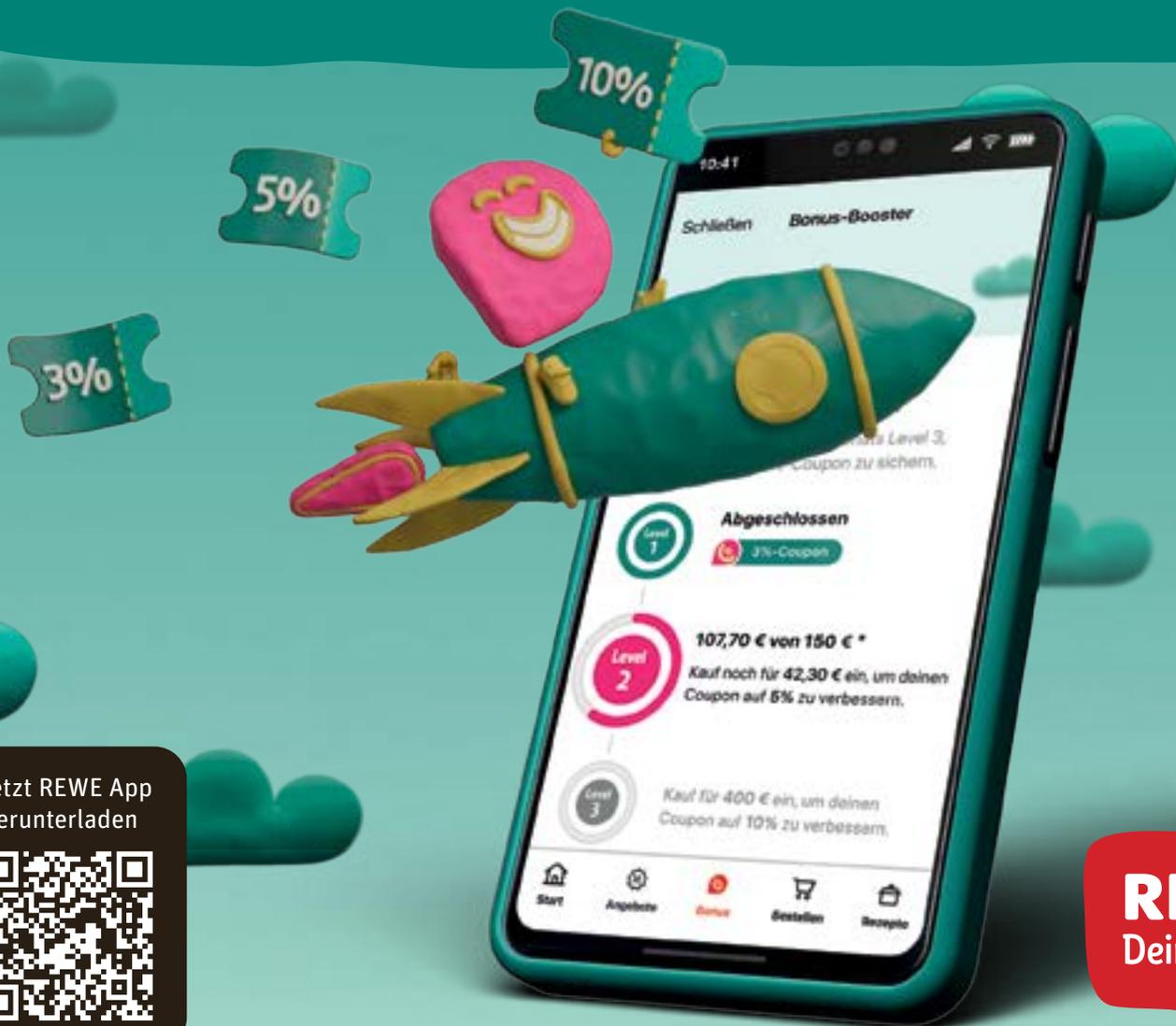
Dazu braucht man: Handmixer, 6 Puddingförmchen (à 200 ml), Küchenreibe

REWE Bonus



Monatlich mehr: mit dem Bonus-Booster.

Jeder Scan zählt! Der Bonus-Booster belohnt dich für deinen Monatsumsatz bei REWE. Sicher dir so bis zu **10 % Bonus-Guthaben** auf einen gesamten Einkauf im Folgemonat!*



Jetzt REWE App
herunterladen



* Voraussetzung ist eine Registrierung im REWE Kundenkonto sowie die Anmeldung zu REWE Bonus. Nutzungsbedingungen siehe hier (<https://www.rewe.de/service/rewe-bonus-teilnahmebedingungen/>). Maßgeblich ist der Umsatz des getägigen Einkaufs abzüglich nicht rabattfähiger Artikel (Druckerzeugnisse, Tabakwaren, Mobilfunk, Paysafe- & Geschenkkarten sowie Treuprümiën und Pfand). Der Coupon ist nur in dem Monat gültig, in dem er ausgestellt wurde.

REWE
Dein Markt

Ein Löffelchen voll Gold

Ob zu Eis, Pancakes oder Kuchen – diese Karamellsoße passt einfach immer.

Butter-Karamell-Soße



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

150 g Zucker
350 ml Schlagsahne
100 g Butter
2 EL brauner Zuckerrübensirup
Fleur de Sel

Dazu braucht man: Holzlöffel oder Silikonspatel

1. Zucker und 2 EL Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. Sahne, Butter und Rübensirup zugeben, alles aufkochen und anschließend unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel oder Silikonspatel 3–4 Minuten kochen. Mit 1–2 Prisen Fleur de Sel würzen und abfüllen.

2. Beim Abkühlen wird die Soße etwas fester und sollte zum Servieren nochmals leicht erwärmt werden.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 618 kcal
Kohlenhydrate: 44,4 g
Eiweiß: 2,3 g / Fett: 48,5 g



Karamell muss man einfach lieben! Wir haben den sahnig-süßen Seelenschmeichler in vier Varianten zubereitet. Welche probierst du zuerst?

Karamell, Banane und Käsekuchen – diesem Trio fehlt's an nichts.

Banoffee Cheesecake



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde 40 Minuten



Für 12 Stücke

200 g REWE Bio Haferkekse	2 Eier (M)
80 g Butter (weich)	30 g Pekannusskerne
80 g Zucker	2 Bananen
20 g Mehl	1 EL Zitronensaft
1 TL Vanillepaste	100 g Karamell-Soße (z. B. selbst gemachte Butter-Karamell-Soße)
300 g ja! Doppelrahm-frischkäse	300 g Sahnejoghurt
250 g Quark (20 %)	150 g Himbeeren (TK, aufgetaut)
150 g Schmand	

Dazu braucht man:

Blitzhacker, Springform (24 cm Ø), Alufolie

1. Für den Boden die Kekse im Blitzhacker fein zermahlen. Butter zugeben und untermixen. Die Bröselmischung in einer Springform verteilen, mit einem Löffelrücken festdrücken. Ca. 15 Minuten kalt stellen.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Zucker und Mehl mischen. Vanillepaste mit Frischkäse, Quark, Schmand und Eiern mit dem Schneebesen glatt rühren. Mehlmischung nach und nach unter die Creme rühren.
3. Frischkäsecreme in die Springform füllen. Ein tiefes Blech ins untere Drittel des vorgeheizten Backofens schieben. Springformboden und Rand mit Alufolie verpacken, auf das Blech setzen und 2 cm hoch kochendes Wasser angießen. Cheesecake ca. 20 Minuten backen, dann die Ofentemperatur auf 160 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 140 °C) reduzieren, weitere ca. 20 Minuten backen. Im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Ofentür vollständig abkühlen lassen.
4. Pekannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Abkühlen lassen. Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen. Karamellsoße ggf. leicht erwärmen, damit sie flüssiger wird. Cheesecake mit einem kleinen spitzen Messer vom Rand der Form lösen und auf eine Platte setzen.
5. Joghurt auf den Kuchen klecksen, mit Bananenscheiben und Himbeeren belegen und mit Pekannüssen bestreuen. Karamellsoße darüberträufeln.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 402 kcal
Kohlenhydrate: 26,2 g
Eiweiß: 9,7 g / Fett: 29 g



Weiche Karamellbonbons



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 35 Stück

120 g REWE Beste Wahl Rohrzucker	400 ml gesüßte Kondensmilch
1 Päckchen Vanillezucker	150 g Weiße Schokolade
120 g Butter	REWE Feine Welt Fleur de Sel

Dazu braucht man:

Backpapier, Auflaufform (20 x 12 cm)

1. Zucker, Vanillezucker, Butter und Kondensmilch in einem Topf unter Rühren aufkochen. Erst bei milder bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter Rühren leicht köcheln. Dann bei mittlerer bis starker Hitze ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren etwas stärker kochen.
2. Karamellmasse vom Herd ziehen, evtl. mit dem Pürierstab glatt pürieren. Schokolade in Stücke brechen und unterrühren, bis sie geschmolzen ist. Zuletzt 1 Prise Fleur de Sel unterrühren.
3. Die Karamellmasse in eine Auflaufform mit Backpapier gießen und verstreichen. Ca. 2 Stunden abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden.
4. Nach Belieben in kleine Backpapierstücke zu Bonbons einwickeln oder in einer Box aufbewahren.



Glutenfrei

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 100 kcal
Kohlenhydrate: 12,2 g
Eiweiß: 1,2 g / Fett: 5,2 g



ErnährWert

Kannst du einige Bonbons entbehren?
Dann leg sie doch als kleine Überraschung mit ins Osternest.



Das Fleur de Sel von **REWE Feine Welt** sorgt durch die feinen Salzkristalle für das i-Tüpfelchen in den Bonbons.

Mit ein paar gefärbten Eiern in der Mitte wird der Kranz auch gleich zur essbaren Tischdeko.

Karamell-Rhabarber-Hefekranz



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 1 Stunde 40 Minuten



Für 16 Stücke

10 g frische Hefe
60 g Zucker
180 ml Milch
400 g Mehl (405)
½ TL Salz
1 Ei (M)
80 g Butter (weich)
400 g Rhabarber
100 g REWE Beste Wahl Fruchtaufstrich Aprikose

150 g REWE Feine Welt Salted Caramel Creme (oder selbst gemachte Butter-Karamell-Soße, abgekühlt)
100 g Puderzucker

Dazu braucht man:

Handmixer, Nudelholz, Backpapier, Backpinsel

1. Hefe zerbröseln, mit Zucker und Milch glatt rühren. Mehl, Salz, Hefemilch und 1 Ei in einer Schüssel mit den Knethaken des Handmixers ca. 2 Minuten verkneten. Butter in Stückchen zugeben, ca. 2 Minuten unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Rhabarber waschen, Blätter und Enden abschneiden, Stangen würfeln.

3. Hefeteig auf einer bemehlten Fläche durchkneten und 50 x 40 cm groß ausrollen. Mit Karamellcreme bestreichen, dabei rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Von der langen Seite her fest aufrollen. Rolle längs durchschneiden. Die beiden Teigstränge umeinanderschlingen und auf einem Blech mit Backpapier zum Kranz formen, dabei die Enden zusammendrücken. Den Rhabarber darauf verteilen. Abgedeckt ca. 10 Minuten gehen lassen.

4. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Hefekranz 35–40 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten mit Alufolie abdecken. Konfitüre und 2 EL Wasser aufkochen. Kranz aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit Konfitüre bepinseln. Dann vollständig abkühlen lassen

5. Puderzucker mit 4 EL Wasser verrühren und streifig über dem Hefekranz verteilen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 239 kcal
Kohlenhydrate: 37,7 g
Eiweiß: 3,9 g / Fett: 8,3 g



Unsere Green News

Gemeinsam mit REWE kannst du etwas für die Umwelt tun! Hier kommen alle „grünen“ Infos und Produkte.



Weil bio einfach so einfach geht

Kennst du das? Du möchtest deinen Alltag ein wenig „grüner“ gestalten, weißt aber nicht so recht, wo du anfangen sollst. Dann starte doch bei deinem Einkauf, denn den machst du so oder so. **Wer regelmäßig zu Bio-Produkten greift, hat für Umwelt, Mensch und Tiere meist schon eine Menge getan.** So findest du in den Obst- und Gemüseabteilungen deines REWE Marktes und darüber hinaus eine sehr große Auswahl an biologisch angebauten Lebensmitteln. Die Vorteile: gesündere Böden, kein Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden und weniger Monokulturen. Übrigens: Mit rund 1000 Produkten ist unsere Eigenmarke „REWE Bio“ die größte Bio-Eigenmarke im deutschen Lebensmittel Einzelhandel. Erfahre mehr über die Vorteile und unsere Produktvielfalt unter [rewe.de/bio](https://www.rewe.de/bio)



Lebensmittel clever lagern



Damit du länger etwas von Obst, Gemüse und allen deinen Lebensmitteln hast, ist die richtige Lagerung hilfreich. Was bleibt im Kühlschrank länger frisch und was bleibt besser draußen?

Die passenden Tipps für die optimale Aufbewahrung deiner Einkäufe bekommst du unter [rewe.de/lebensmittel-lagern](https://www.rewe.de/lebensmittel-lagern)

» GREEN-TIPP Hier geht noch was!

Wer kennt es nicht: Ein knüppelhartes Brötchen und ein schon zähes Croissant vom vergangenen Sonntagsfrühstück liegen unbeachtet im Brotkorb.

Wegschmeißen? Bloß nicht! Altbackene Backwaren lassen sich noch verwerten: in süßem Auflauf, Brotsalat oder Knödeln.

Lass dich unter [rewe.de/altres-brot](https://www.rewe.de/altres-brot) inspirieren und lagere deine Reste bis dahin möglichst trocken, zum Beispiel in einer Papiertüte.



Weniger suchen, mehr Rezepte finden

Du weißt nicht, was du kochen sollst oder was du aus Resten machen kannst? Dann haben wir was für dich! Mit dem **REWE Rezeptfinder** bekommst du nach wenigen Klicks Rezeptvorschläge nach deinen Vorlieben. Unter [rewe.de/rezeptfinder](https://www.rewe.de/rezeptfinder) gibst du ein, welche Zutaten du verwenden möchtest, oder was du noch im Vorrat hast. Wenn du das Tool auf dem Smartphone verwendest, kannst du damit sogar einfach ein Foto vom Inhalt deines Kühlschranks machen. Der Rezeptfinder schlägt dir dann sofort passende Rezepte vor.



Ausgezeichnet – unser veganes Sortiment

Wir lieben's auch vegan. Darum hast du bei REWE die Wahl. Entscheide selbst, ob du bei Milch, Käse, Wurst und zahlreichen weiteren Produkten lieber zur pflanzlichen Alternative greifen möchtest. Das findet auch Peta Klasse und hat uns als veganfreundlichstem Supermarkt den Vegan Food Award verliehen. Herausragend ist das Konzept in Berlin: **REWE voll pflanzlich – ein rein veganer Markt**. Die Vielfalt findest du aber auch in jedem einzelnen der 3800 REWE Märkte.

Deutschlands größte Tierrechtsorganisation Peta hat zum fünften Mal Unternehmen und Marken genau unter die Lupe genommen.



Hast du schon probiert?

Der **REWE Beste Wahl** Hauchzarte Aufschnitt Typ Hähnchen Klassik und die vegane Creme mit Kräutern könnten zu echten „Die kommen immer mit“-Kandidaten beim Einkauf werden. Lecker, alltagstauglich und natürlich voll pflanzlich.

Kräftig, deftig – und dabei **ganz ohne Fleisch**. So verwandelst du Käse, Bohnen und Buchweizen zu echten Hausmannskost-Klassikern.

Ist das vegetarisch?

Halloumi-Braten



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 50 Minuten



Für 6 Personen

3 Zwiebeln	200 g Halloumi
2 Zehen Knoblauch	2 Eier (M)
2 Möhren	Salz
150 g Champignons	Pfeffer
6 EL Sonnenblumenöl	3 REWE Beste Wahl
120 g Brot (altbacken)	Romana Salatherzen
100 g Haselnüsse	4 EL Weißweinessig
150 g REWE Beste Wahl	1 EL Senf
Express Basmatireis	½ TL Zucker

Dazu braucht man:

Küchenreibe, Kastenform (25 cm), Backpapier

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und raspeln. Champignons putzen und klein würfeln.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren ca. 5 Minuten anbraten. Pilze zugeben und ca. 10 Minuten unter Rühren garen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Eine Kastenform (ca. 25 x 11 cm) mit Backpapier auslegen. Brot fein würfeln, Haselnüsse hacken, Halloumi raspeln. Alles in eine Schüssel geben. Reis, Gemüse aus der Pfanne und Eier untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Form geben und festdrücken. Im heißen Ofen ca. 1 Stunde backen. Ggf. mit Backpapier abdecken.

4. Inzwischen Salat waschen, trocken schleudern und in Stücke schneiden. Essig, 4 EL Öl, 2 EL Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig verrühren und unter den Salat mischen.

5. Fertigen Braten ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann mit dem Backpapier aus der Form heben, in Scheiben schneiden und mit Salat servieren.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 480 kcal
Kohlenhydrate: 38,3 g
Eiweiß: 17 g / Fett: 29,7 g



ErnährWert

Halloumi ist ein Grillkäse mit fester Struktur.

Veganer Hackbraten



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

2 Zwiebeln	2 TL Senf
3 Zehen Knoblauch	Salz, Pfeffer
15 g Petersilie (kraus)	2 Limetten
6 EL Öl	4 EL Sojasoße
1 Glas REWE Bio Kidneybohnen	2 EL Süßsaure Chilisoße
270 g REWE Beste Wahl veganes Hack	10 g Ingwer
2 TL Paprika (edelsüß)	2 Pak Choi
	1 Bund Radieschen

Dazu braucht man: Backpapier

1. Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Petersilie kurz mitdünsten.
3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (180 °C Umluft). Bohnen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zwiebelmischung und veganes Hack zugeben. Mit Paprika, Senf, Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmischen. Die Masse zu einem ovalen Braten formen und in der Pfanne mit 2 EL Öl rundum hellbraun anbraten. Auf ein Blech mit Backpapier setzen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten garen.
4. Inzwischen Limetten auspressen. Saft mit Sojasoße, 2 EL Wasser und Chilisoße verrühren. 2 Knoblauchzehen und Ingwer schälen, fein hacken und unterrühren. Pak Choi waschen und längs halbieren. Radieschen waschen, Blätter und Wurzeln entfernen. Radieschen am besten mit einem kleinen Küchenbrett andrücken, sodass sie leicht aufplatzen.
5. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pak Choi von beiden Seiten anbraten. Radieschen zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Soße zugeben und aufkochen. Bei milder Hitze warm halten. Braten aufschneiden und mit dem Gemüse servieren.



Vegetarisch



Vegan



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 256 kcal
Kohlenhydrate: 31,8 g
Eiweiß: 14,4 g / Fett: 10,7 g



ErnährWert

Das vegane Hack von **REWE Beste Wahl** schmeckt verblüffend echt, besteht aber aus Erbsenprotein.



Hackbraten in der Heißluftfritteuse: auf Backpapier, 170 °C, 25 Minuten

Buchweizen-Frikadellen



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

200 g Buchweizen

1 Möhre

2 Zwiebeln

15 g Petersilie (kraus)

3 TL Senf

Salz, Pfeffer

1 TL Majoran (gerebelt)

1 TL Paprika (edelsüß)

30 g Mehl (405)

6 EL

REWE Beste Wahl

Reines Rapsöl

3 Kohlrabi

100 ml Gemüsebrühe

200 ml

REWE Bio + vegan

Sojacreme Cuisine

1 Beet Gartenkresse

Dazu braucht man: Sieb, Küchenreibe

1. Buchweizen mit 300 ml Wasser aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten weich garen. Abgießen, abtropfen und lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen Möhren und 1 Zwiebel schälen und beides raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

2. Buchweizen, Möhre, Zwiebel, Petersilie und 2 TL Senf in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Paprikapulver würzen. Mehl untermischen.

3. Aus der Buchweizenmasse 8 Frikadellen formen und in einer heißen Pfanne mit 4 EL Öl anbraten. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 10 Minuten braten.

4. 1 Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Kohlrabi schälen, erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm dicke Stifte schneiden. Zwiebel und Kohlrabi in einem Topf mit 2 EL Öl ca. 3 Minuten dünsten. Brühe und Sojacreme zugeben und erhitzen. Alles zugedeckt ca. 7 Minuten garen. Mit 1 TL Senf, Salz und Pfeffer würzen.

5. Kresse vom Beet schneiden. Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Kohlrabi anrichten und mit Kresse bestreut servieren.



Vegetarisch



Vegan



Laktosefrei



ErnährWert

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 504 kcal

Kohlenhydrate: 62,3 g

Eiweiß: 13,1 g / Fett: 24,1 g

Für eine glutenfreie Variante kannst du das Mehl auch durch Buchweizenmehl ersetzen.



Hier findest du das Rezept für eine vegane Bratensoße. Die passt auch perfekt zu unseren vegetarischen Gerichten: rewe.de/vegane-bratensoesse

Du hast noch anderes Gemüse im Kühlschrank? Der Strudel eignet sich perfekt zum Verwerten von Resten.

Der Grauburgunder vom Weingut Fogg ist der ideale Begleiter zu vegetarischen Gerichten. Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de



Gemüsestrudel



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 4 Personen

200 g Brokkoli
1 Kohlrabi
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Ei (M)
200 g ja! Crème fraîche Kräuter

1 Packung ja! Blätterteig (Kühlregal)
1 Dose Mais (285 g)
15 g Petersilie (glatt)
15 g Schnittlauch
500 g Speisequark (20 %)

Dazu braucht man: Backpapier, Backpinsel



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 706 kcal
Kohlenhydrate: 50,9 g
Eiweiß: 27,9 g / Fett: 44,8 g



ErnährWert

Star der Saison: kunstvoll verbacken

Wie ästhetisch kann ein Kuchen sein? Diese **Rhabarber-Schönheit** scheint fast zu schade zum Anschneiden. Lediglich als Hingucker ist die Tarte allerdings viel zu köstlich.

Rhabarber-Tarte



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde



Für 12 Stücke

150 g Butter (kalt) **750 g Rhabarber**
2 Eier (M) **200 g REWE Beste Wahl**
200 g Mehl (405) **Marzipanrohmasse**
100 g ja! Puderzucker **75 g Johannisbeer-**
Salz **gelee (rot)**

Dazu braucht man: Handmixer, Backpapier, Tarteform (28 cm Ø, mit herausnehmbarem Boden), 500 g Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Butter würfeln. Eier trennen. 180 g Mehl, 50 g Puderzucker, 1 Prise Salz, Eigelbe und 125 g Butter erst mit den Knethaken des Handmixers, dann mit den Händen glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken, 1 Stunde kalt stellen.
2. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (170 °C Umluft vorheizen). Rhabarber waschen, Blätter und Enden abschneiden. Stangen schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Eine Tarteform mit übriger Butter fetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund ca. 32 cm Ø groß ausrollen. Mithilfe des Nudelholzes aufrollen, über der Tarteform abrollen. Teig andrücken, Rand begradigen, Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Backpapier bedecken und bis zum Rand mit Hülsenfrüchten füllen. Im heißen Ofen auf einem Rost auf unterster Schiene 20 Minuten blind backen.
3. Marzipan grob raspeln. Mit 1 ½ Eiweiß und 50 g Puderzucker mit den Quirlen des Handmixers zu einer Creme verrühren.
4. Form aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte abheben. Den Teig weitere 5 Minuten backen. Dann sofort dünn mit ½ Eiweiß bepinseln. Creme auf den Teig streichen, mit Rhabarber belegen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Tarte in der Form vollständig abkühlen lassen. Gelee mit 2 EL Wasser im Topf erhitzen. Tarte aus der Form nehmen. Rhabarber mit Gelee bepinseln und abkühlen lassen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 312 kcal
Kohlenhydrate: 34,5 g
Eiweiß: 7,5 g, Fett: 17,3 g



Wem Zeit und Muße für dieses hübsche Muster fehlt, der kann den Rhabarber einfach locker auf der Creme verteilen.



Teig und Marzipanmasse lassen sich dank Puderzucker besonders gut verarbeiten.

Hirse und Rote Bete sind tolle Eisenlieferanten.

Da haben wir den Salat!

Ob zum Mitnehmen, die Party oder als gesunde Mahlzeit – Salate haben immer den richtigen Dreh. Frisch, nahrhaft und so vielseitig, dass sie garantiert mehr als nur Beilage bleiben.

Hirsesalat mit Roter Bete



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 4 Personen

200 g REWE Bio Hirse **150 g Himbeeren (TK, aufgetaut)**
Salz, Pfeffer **3 EL Olivenöl**
220 g REWE Beste **2 EL Weißweinessig**
Wahl Rote Bete Würfel **2 TL Zucker**
50 g Haselnusskerne **1 TL Senf**
1/2 Kopf Eichblattsalat
150 g Ziegenkäserolle

Dazu braucht man: Sieb

1. Hirse nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, ggf. abgießen und abkühlen lassen. Rote-Bete-Würfel abgießen und abtropfen lassen. Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.
2. Eichblattsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Ziegenkäse in halbe Scheiben schneiden.
3. Hirse mit einer Gabel auflockern, Rote Bete und Nüsse untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eichblattsalat und Ziegenkäse vorsichtig unterheben.
4. Himbeeren, Olivenöl, Weißweinessig, Zucker und Senf in einem hohen Gefäß fein pürieren, salzen und pfeffern. Dressing durch ein feines Sieb streichen. Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 504 kcal
Kohlenhydrate: 53,7 g
Eiweiß: 17,6 g / Fett: 25,7 g



ErnährWert

Die Hirse von **REWE Bio** eignet sich auch als Beilage oder für einen Auflauf.



Perfekt für eine leichte, aber dennoch nahrhafte Mittagspause unterwegs.

Raspelsalat



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

3 Möhren
2 Kohlrabi
2 Äpfel
1 Glas REWE Bio Kichererbsen
1/2 Kopfsalat
1 Beet Gartenkresse

1 Zitrone
4 EL REWE Beste Wahl Rapsöl
1 TL Senf
2 TL Zucker
Salz
Pfeffer

Dazu braucht man: Küchenreibe, ggf. große Gläser

1. Möhren, Kohlrabi und Äpfel schälen, raspeln und mischen. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Kresse vom Beet schneiden.

3. Die Salatzutaten in eine Schüssel oder in 4 große Gläser schichten: Erst das geraspelte Gemüse, dann Kichererbsen, Kopfsalat und Kresse.

4. Für das Dressing die Zitrone auspressen. Saft mit 2 EL Wasser, Rapsöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 294 kcal
Kohlenhydrate: 43,8 g
Eiweiß: 8,9 g / Fett: 11 g



ErnährWert

Spargelsalat mit Ei



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

500 g weißer Spargel
Salz, Pfeffer

4 Eier (M)

100 g REWE Bio

Kochschinken

100 g Frisée-Salat

200 g Saure Sahne

50 ml Gemüsebrühe
(ggf. glutenfrei)

3 EL REWE Beste Wahl

Apfelessig

4 EL Olivenöl

1 TL Zucker

25 g Dill

Dazu braucht man: Sieb

1. Einen Topf voll Wasser zum Kochen bringen. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Stangen in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Wasser salzen und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, schälen und grob würfeln. Schinken in Streifen schneiden. Salat waschen und trocken schleudern.
3. Saure Sahne, Brühe, Apfelessig, Öl und Zucker verrühren, salzen und pfeffern. Dill waschen und trocken schütteln. Die Hälfte davon fein hacken und unter das Dressing mischen. Salat, Spargel, Eier und Schinken zusammen anrichten und kurz vor dem Servieren mit Dressing beträufeln. Übrigen Dill darüber streuen.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 333 kcal

Kohlenhydrate: 10,2 g

Eiweiß: 16,3 g / Fett: 25,7 g



Wusstest du das? Spargel kann an einem Tag bis zu 15 cm wachsen. Du könntest ihm also sogar dabei zuschauen.

Himbeer-Dressing



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

150 g Himbeeren
(TK, aufgetaut)
2 TL Zucker
2 TL Senf
Salz, Pfeffer

2 EL REWE Beste Wahl
Weißweinessig
3 EL REWE Bio
Olivenöl

Dazu braucht man:

Pürierstab, Sieb, Schraubglas oder -flasche

1. Himbeeren, Zucker, Senf, Salz, Pfeffer, Weißweinessig und Olivenöl in einem hohen Gefäß fein pürieren.

2. Dressing durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen und eine glatte Konsistenz zu erhalten. Das Himbeerdressing in einem Schraubglas oder einer Flasche aufbewahren. Vor dem Servieren gut schütteln.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 89 kcal
Kohlenhydrate: 6,3 g
Eiweiß: 0,7 g / Fett: 7 g



7/10
ErnährWert

Im
Kühlschrank
ca. 1 Woche
haltbar

Im
Kühlschrank
ca. 3 Tage
haltbar

Senf-Vinaigrette



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

2 Schalotten
2 TL Senf
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer

4 EL
REWE Beste Wahl
Weißweinessig
6 EL Sonnen-
blumenöl

Dazu braucht man: Schraubglas oder -flasche

1. Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Weißweinessig miteinander verrühren. Öl zugeben und kräftig unterrühren. Schalotte zugeben.

2. Die Vinaigrette in einem Schraubglas oder in einer Flasche aufbewahren. Vor dem Servieren gut schütteln.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 134 kcal
Kohlenhydrate: 2,2 g
Eiweiß: 0,4 g / Fett: 13,9 g



3/10
ErnährWert

Saure-Sahne-Dressing



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

200 g REWE Bio
Saure Sahne
50 ml Gemüsebrühe
(ggf. glutenfrei)
3 EL Apfelessig

4 EL REWE Beste Wahl
Rapsöl
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
15 g Dill

Dazu braucht man:

Schraubglas oder -flasche

1. Saure Sahne, Brühe, Apfelessig, Öl und Zucker verrühren. Salzen und pfeffern. Dill waschen, trocken schütteln, hacken und untermischen.

2. Das Dressing in einem Schraubglas oder einer Flasche aufbewahren. Vor dem Servieren gut schütteln.



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 184 kcal
Kohlenhydrate: 3,9 g
Eiweiß: 1,7 g / Fett: 18,1 g



3/10
ErnährWert

Ran an den heimischen Salat

Auch wenn du die meisten Salate das ganze Jahr über kaufen kannst, stammen viele Sorten in der kalten Jahreszeit aus wärmeren Regionen, wie Spanien oder Italien. Mit den nun langsam steigenden Temperaturen können die ersten Sorten auch bei uns in Deutschland geerntet werden. Los geht's im April und Mai mit Kopfsalat, Eichblattsalat, Lollo Rosso und Lollo Bianco. Im Juni folgen Sorten wie Romana- und Eisbergsalat.

Nachhaltigkeits-Tipp:
Welke Salatblätter kannst du noch retten, indem du sie für 15 Minuten in kaltes Zuckerwasser legst.

Frische-Tipps für Einkauf & Lagerung

Achte darauf, dass der Salat eine starke und leuchtende Farbe hat. Kleine Flecken auf der äußeren Schicht sind dabei natürlich und nicht schlimm. Regionale Sorten erkennst du übrigens am **REWE Regional Logo**. Versuche, den Salat nach dem Kauf so schnell wie möglich zu verbrauchen, denn dann hat er die meisten Nährstoffe. Wenn du ihn noch lagern solltest, wickle ihn am besten in ein feuchtes Tuch und packe ihn ins Gemüsefach deines Kühlschranks. Halte deinen Salat von reifendem Obst fern, sonst könnte er schneller welk werden.

Im
Kühlschrank
ca. 5 Tage
haltbar

So wird dein Salat zum Star!

Vor dem Essen solltest du deinen Salat waschen, um Rückstände vom Feld und der Ernte loszuwerden. Schneide dafür den Strunk ab, um die Blätter einzeln zu waschen. Das geht am besten in einer Schüssel mit kaltem Wasser. So schonst du die Blätter und verbrauchst wenig Wasser.

Wenn du die Blätter zerkleinern möchtest, mach es am besten erst nach dem Waschen, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. Damit der Salat lange knackig bleibt, kommt das Dressing erst kurz vor dem Servieren darüber.



Unter rewe.de/salate findest du noch mehr Infos zu Salatsorten und einige weitere Verarbeitungstipps.

Neues aus dem Markt!



3 Fragen zum REWE Tiefpreis

1. Was ist der Tiefpreis und warum gibt es ihn?

Bei REWE kannst du aus 4.000 Tiefpreis-Produkten wählen, die immer zum Discount-Preis angeboten werden. So kannst du dir ganz einfach den Preis-Vergleich sparen.

2. Welche Produkte sind Tiefpreis-Produkte?

Das Tiefpreis-Sortiment umfasst viele bekannte Marken- und ausgewählte REWE Bio Produkte sowie das gesamte Sortiment von ja! und today. Die Tiefpreis-Produkte findest du in unseren REWE Märkten und auch ganz bequem im REWE Onlineshop.

3. Wie erkennst du die Tiefpreis-Produkte?

Alle Tiefpreisprodukte sind am Regal und im Onlineshop mit einem auffälligen blauen Tiefpreis-Pfeil gekennzeichnet.



Neugierig geworden?
Alle Infos zum Tiefpreis und wie du noch mehr sparen kannst, erfährst du unter rewe.de/tiefpreis



Kuchen am Stiel fürs Osternest

Du suchst nach einer süßen Überraschung für Ostern? Aus den Backmischungen von **REWE Beste Wahl** machst du ganz easy Cake Pops in den Sorten Vanille oder Schoko. Die sind viel cooler als Ostereier und verwandeln sich mit zwei Mandeln als Öhrchen schnell in kleine Osterhasen.



REWE Bonus Extra Euros nach deinem Geschmack!

Wähle jede Woche deinen Wunsch-Coupon* und sammle Bonus-Guthaben auf eine Marke deiner Wahl.



*Wähle jede Woche eine von vier in dieser Woche in deinem REWE Bonus Bereich zur Verfügung stehenden Eigenmarken aus, aktiviere den Coupon und sammle auf diese Marke eine Woche lang das ausgewiesene Bonus-Guthaben. Der Coupon ist während dieser Woche beliebig oft einlösbar. Beispielhafte Abbildung. Barauszahlung nicht möglich. Voraussetzung ist eine Registrierung im REWE Kundenkonto sowie die Anmeldung zu REWE Bonus. Nutzungsbedingungen siehe www.rewe.de/service/rewe-bonus-teilnahmebedingungen

„La dolce vita“ mit REWE Feine Welt

Italien zum Anstoßen



Wie feiert man Ostern in Italien? Zum Beispiel mit einem Gläschen Likör. Da kommen die neuen Sorten von **REWE Feine Welt** wie gerufen. Limoncellofans werden auch unseren „Peachello“ lieben. Der Aperitif mit Pfirsichgeschmack schmeckt gekühlt am besten. Den Mandellikör „Amaretto bianco“ kannst du deinen Gästen pur oder auf Eis zum Dessert servieren oder du aromatisierst damit deinen Kaffee. Salute!



SCAN MICH

REWE ☀️ **Reisen**

Endlich Ferien! Auf geht's nach «Bella Italia»!

Eine Reise in den Süden macht nicht nur Spaß, sondern schmeckt auch richtig lecker. Bei **REWE Reisen** bekommst du z. B. zur Kampanien-Rundreise eine Pizzaverkostung dazu. Buche jetzt auf rewe-reisen.de und sichere dir einen **Rabatt in Höhe von 100,- €!*** So landet mehr Taschengeld in deiner Reisekasse.

Viele tolle Urlaubsangebote findest du auch jeden Monat in den REWE Reisen Flyern in deinem REWE Markt!

Rabattcode: SOMMER100

*Der Rabattcode ist gültig für alle Onlinereisebuchungen auf rewe-reisen.de bis einschließlich **17.05.2025** (Buchungseingang), mit Ausnahme von Angeboten der DERTOUR Suisse AG. Es gilt ein Mindestbestellwert von 1.000,- €. Jeder Rabattcode ist nur einmalig einlösbar und nicht mit anderen Rabattcodes kombinierbar. Pro Buchung ist nur ein Rabattcode einlösbar. Einlösung im REWE Markt oder Barauszahlung sind ausgeschlossen. Der Weiterverkauf bzw. die Versteigerung von Rabattcoupons sind nicht gestattet.



Und die nutzen wir zum
Frittieren von Hähnchen
und Blumenkohl!

Viel heiße Luft!

REWE Trend-Check

Steht bei dir zu Hause auch schon eine Heißluftfritteuse? Dann liegst du voll im Trend: Heißluftfritteusen oder Airfryer (Englisch für „Luft“ und „Fritteuse“) sind derzeit das beliebteste Küchengerät. Kein Wunder, denn mit heißer Luft lässt sich fast ebenso gut frittieren wie mit Frittieröl, aber nahezu ohne Fett. Im Inneren des Geräts ist ein Heizelement, das über einen Ventilator die heiße Luft in den Garkorb bläst – ähnlich wie bei einem Backofen, aber viel schneller und mit knusprigerem Ergebnis.



Natürlich kannst du Spieße und Blumenkohl auch im Backofen backen: ca. 20 Minuten bei 200 °C.

Hähnchenspieße mit Blumenkohl



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 4 Personen

2 Zehen Knoblauch **1 TL REWE Beste Wahl Curry Vadouvan**
6 EL Öl
1 EL Tomatenmark **1 Salatgurke**
2 TL Paprika (edelsüß) **1 Bio-Zitrone**
Salz, Pfeffer **15 g Dill**
3 Hähnchenbrustfilets (600 g) **1 Fladenbrot**
1/2 Blumenkohl **300 g ja! Joghurt mild (3,5 %)**

Dazu braucht man:

Küchenreibe, Schaschlikspieße, Backpapier

1. Knoblauch schälen und pressen. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrustfilets längs in Streifen schneiden und unter die Marinade mischen. Abgedeckt ziehen lassen.

2. Blumenkohl waschen, in Röschen teilen, Stiel schälen und würfeln. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, 1 TL Paprikapulver, Currypulver und Salz mischen. Schubfach einer Heißluftfritteuse mit Backpapier auslegen. Blumenkohl hineingeben und bei 200 °C ca. 10 Minuten rösten. Blumenkohl wenden und weitere ca. 5 Minuten rösten.

3. Inzwischen Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und würfeln. In einer Schüssel salzen. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Beides mit 2 EL Öl zur Gurke geben und untermischen. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und beiseitelegen.

4. Blumenkohl unter den Gurkensalat mischen. Fladenbrot vierteln und in der Heißluftfritteuse bei 200 °C ca. 5 Minuten aufbacken. Fleisch wellenartig auf Schaschlikspieße stecken. Spieße in die Heißluftfritteuse mit Backpapier geben und bei 200 °C ca. 15 Minuten braten. Spieße wenden, weitere ca. 15 Minuten braten. Dill zum Salat geben. Mit Spießen, Fladenbrot und Joghurt servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 692 kcal
Kohlenhydrate: 78,4 g
Eiweiß: 51,9 g, Fett: 20 g





**5 Rezepte
zum Sparen!**

Pro Portion ca.
3,00 €*

Der REWE Wochenplan:

1 x einkaufen, 5 x genießen

Diese Woche stehen Spitzkohl, Blumenkohl, Kartoffeln und Hähnchen auf der Einkaufsliste – neugierig geworden? Dann schau, was unser Wochenplan für dich bereithält!



Deine komplette Einkaufsliste für unseren Wochenplan findest du unter [rewe.de/einkaufsliste](https://www.rewe.de/einkaufsliste)

Am Montag brauchst du nur einen Topf, um das Mittagessen zuzubereiten. Das spart Energie und Spülzeit!



Montag: Kartoffel-Blumenkohl-Gemüse



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
(vorw. festkochend)
Salz, Pfeffer
½ Blumenkohl
3 Zwiebeln
20 g Petersilie
(kraus)

2 EL Rapsöl
1 TL Mehl
100 g ja! Schmand
Muskatnuss
8 Geflügel-Wiener-
Würstchen

Dazu braucht man: Sieb



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 534 kcal
Kohlenhydrate: 50,4 g
Eiweiß: 39 g, Fett: 20,2 g

1. Kartoffeln schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und klein würfeln. Wasser salzen, Kartoffeln und Blumenkohl zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten garen.

2. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

3. 200 ml vom Gemüse-Kochwasser abschöpfen. Dann das Gemüse abgießen. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz mitdünsten, dann nach und nach das Kochwasser einrühren. Schmand und Gemüse zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Würstchen auf das Gemüse setzen und zugedeckt bei milder Hitze erwärmen. Gemüse und Würstchen mit Petersilie bestreut servieren.



ErnährWert



Warum gibt's Baguette dazu? Damit ihr die leckere Hähnchen-Marinade damit aufzutunken könnt – ist doch klar!

Dienstag: Chicken Wings



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

**1 Packung ja!
Chicken Wings
mild (750 g)
2 ja! Kräuterbutter-
Baguettes
½ Spitzkohl
Salz**

**2 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl
100 g ja! Schmand
½ TL Zucker
Pfeffer
20 g Petersilie
(kraus)**

Dazu braucht man: Backpapier, Küchenhobel

1. Chicken Wings auf ein Blech mit Backpapier legen und nach Packungsanweisung im heißen Ofen backen. Baguettes die letzten ca. 10 Minuten zugeben und aufbacken.

2. Spitzkohl waschen, welke Blätter entfernen. Kohl mit einem Messer oder Hobel in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz bestreuen und so lange kneten, bis er nicht mehr quietscht. Essig, Öl, Schmand, Zucker und Pfeffer untermischen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Unter den Spitzkohl mischen.

3. Chicken Wings mit Krautsalat und Baguette servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 510 kcal
Kohlenhydrate: 30,3 g
Eiweiß: 23,1 g, Fett: 34 g



Chicken Wings aus der
Heißluftfritteuse:
200 °C, 25 Min./nach
12 Min. wenden



Du hast noch mehr Gemüse im Kühlschrank, das weg muss? Einfach klein schneiden und mit auf die Pizza legen.



Mittwoch: Schnelle Gemüsepizza



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

½ Blumenkohl
Salz
2 Paprika (rot)
2 Zwiebeln
1 Dose
REWE Beste Wahl

Sonnenmais Super-
sweet (140 g)
2 ja! Backfertiger
Pizzateig mit Sauce
200 g Gouda
(gerieben)

Dazu braucht man: Backpapier



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 954 kcal
Kohlenhydrate: 116 g
Eiweiß: 29 g, Fett: 44,1 g

1. Blumenkohl waschen. Stiel schälen und klein würfeln, Rest in kleine Röschen teilen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Wasser salzen und den Blumenkohl darin ca. 5 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen.

2. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen.

3. Pizzateig entrollen und auf zwei Bleche mit Backpapier geben. Tomatensoße darauf verstreichen und mit Gouda bestreuen. Blumenkohl, Paprika, Zwiebeln und Mais darüber verteilen. Nacheinander (oder bei Umluft gleichzeitig) im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.



Von den sieben Kartoffeln, die du heute kochst, kannst du morgen drei für die Bratkartoffeln verwenden.



Donnerstag: Gefüllte Kartoffeln mit Avocado



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

7 große Kartoffeln (vorw. festkochend)	Frischkäse
Salz	2 Zwiebeln
Pfeffer	1 Paprika (rot)
2 Avocados (weich)	2 EL Rapsöl
1 Limette	50 g Gouda (gerieben)
200 g ja! Körniger	

1. Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt 20–25 Minuten zu Pellkartoffeln weich kochen.

2. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. Limette auspressen. Den Saft zu den Avocados geben, Fruchtfleisch mit einer Gabel grob zerdrücken. Frischkäse untermischen, salzen und pfeffern.

3. Zwiebeln schälen und würfeln. Die Hälfte davon unter die Avocadocreme mischen. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, restliche Zwiebel und Paprika kurz darin anbraten.

4. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. 4 Kartoffeln auf Teller geben, längs einschneiden und aufdrücken. Inneres mit einer Gabel etwas auflockern, salzen, pfeffern und mit Käse bestreuen. Mit Avocadocreme und Gemüse füllen und servieren. Restliche Kartoffeln für Freitag aufbewahren.



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 551 kcal
Kohlenhydrate: 70,1 g
Eiweiß: 17,4 g, Fett: 23,4 g



ErnährWert



**REWE
Bonus**

Sammle Euros in der REWE App!

Einfach teilnehmen und einkaufen: Lade dir jetzt die REWE App herunter und sammle mit **Bonus-Aktionen, Coupons** und **Bonus-Booster** noch mehr **Bonus-Guthaben**.



Mit den Kartoffeln vom Vortag werden die Bratkartoffeln besonders knusprig – außerdem kannst du sie dann besser schneiden.



Freitag: Spitzkohl- Gröstel



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

3 große gekochte Kartoffeln (von Donnerstag)
1/2 Spitzkohl
2 Zwiebeln
80 g REWE Bio Baconwürfel

6 EL Rapsöl
25 g Schnittlauch
4 REWE Beste Wahl Eier (M)
Salz
Pfeffer



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 556 kcal
Kohlenhydrate: 50,6 g
Eiweiß: 16,8 g, Fett: 32,8 g



DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG MIT FREUNDEN

Vorgekocht und mitgebracht –
hier gilt die alte Eintopfregel:
Schmeckt noch besser, wenn er
aufgewärmt wird.

Was bringst du heute Abend mit?

Denn wenn jeder was mitbringt, kann es nur lecker werden.

Mit unseren fünf Rezepten kannst du bei deinen Freunden punkten.
Und eins ist ganz sicher: Gemeinsam essen verbindet!

Kartoffel-Chorizo-Eintopf



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln (vorw. festkochend)	400 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
2 Zwiebeln	½ TL Oregano (geribt)
2 Zehen Knoblauch	10 g Petersilie (glatt)
2 Paprika (rot)	200 g ja! Schlagsahne
200 g REWE Feine Welt Chorizo	Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Paprika (edelsüß)

1. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Chorizo pellen und in Stücke schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Chorizo darin ca. 2 Minuten anbraten, dann Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Paprika zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Brühe ablöschen, Oregano zugeben und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
4. Sahne unter den Eintopf rühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 570 kcal
Kohlenhydrate: 52,8 g
Eiweiß: 17,4 g / Fett: 33,2 g



ErnährWert



Der trockene Rotwein von **Tres Reyes** bringt etwas Spanien-Flair auf den Tisch und begleitet euch perfekt durch den Abend. **Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de**

Außen knusprig, innen saftig – ein idealer Snack, der hervorragend zum Kartoffel-Chorizo-Eintopf von Seite 49 passt.

Spinat-Taschen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten



Für 10 Stück

1 Zwiebel
200 g Möhren
2 EL Sonnenblumenöl
450 g Blattspinat (TK, aufgetaut)
Salz

Pfeffer
Muskat
200 g REWE Bio Feta
1 Rolle ja! Pizzateig XXL (550 g)
1 Ei (M)

Dazu braucht man:
Nudelholz, Backpapier, Backpinsel

1. Zwiebel und Möhren schälen und fein würfeln. Beides im heißen Öl andünsten und ca. 5 Minuten weich garen. Spinat gut ausdrücken, zugeben und 3 Minuten erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse lauwarm abkühlen lassen. Den Feta grob zerbröseln und untermischen.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Den Pizzateig entrollen und noch etwas dünner (ca. 2 mm) ausrollen. Mit einem Ausstecher oder Glas runde Teigscheiben ausstechen (ca. 10 cm Ø). Je 1–2 TL der Spinat-Käse-Masse mittig auf die Teigstücke setzen. Teig über der Füllung verschließen, dabei die Ränder mit einer Gabel gut festdrücken. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

3. Ei mit einer Gabel verquirlen und die Teigtaschen damit bestreichen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten goldgelb backen. Lauwarm oder kalt servieren.



Vegetarisch

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 269 kcal
Kohlenhydrate: 27,9 g
Eiweiß: 8,5 g / Fett: 14,1 g



ErnährWert

Gurken- Glasnudel-Salat



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten



Für 4 Personen

100 g
REWE Beste Wahl
Glasnudeln
2 Salatgurken
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer
1 Chilischote

2 Limetten
8 EL Sojasoße
(ggf. glutenfrei)
2 TL Puderzucker
Salz
50 g REWE Bio
Erdnüsse (gesalzen)
15 g Koriander

Dazu braucht man: Küchenreibe, Sieb

1. Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Gurken waschen, längs vierteln, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Chili waschen (ggf. entkernen) und fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen.

2. Limetten halbieren und auspressen. Saft mit Sojasoße und Puderzucker verrühren und unter den Salat mischen. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit einer Küchenschere halbieren. Ebenfalls unter den Salat mischen. Mit Salz abschmecken.

3. Erdnüsse hacken. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Stiele fein hacken und unter den Salat mischen. Blätter mit den Erdnüssen kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 213 kcal
Kohlenhydrate: 31,6 g
Eiweiß: 6,5 g / Fett: 7,1 g



ErnährWert

Ein bisschen Frische, ein wenig Crunch und einen Hauch von Asien – dieser Salat hat wirklich alles.



Die REWE Beste Wahl Glasnudeln sind schnell gegart und sorgen beim Mitbringen für Abwechslung.

Kartoffel-Muffins



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten



Für 12 Stück

500 g Kartoffeln (vorw. festkochend)	3 EL Rapsöl
1 Bund Frühlingszwiebeln	20 g Butter
15 g Petersilie	6 Eier (M)
200 g REWE Beste Wahl	Salz, Pfeffer
Gegrillte Paprika (Glas)	1/2 TL Paprika (edelsüß)

Dazu braucht man: Muffinblech

1. Kartoffeln schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten weich braten. Frühlingszwiebeln und Paprika ca. 2 Minuten mitbraten.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinbleches mit Butter fetten. Eier und Petersilie in einer großen Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kartoffeln untermischen. Mischung in die Muffinmulden verteilen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten goldbraun backen.

4. Kartoffelmuffins ca. 15 Minuten im Blech abkühlen lassen. Dann vorsichtig herausstürzen. Lauwarm oder kalt servieren.



Glutenfrei



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 115 kcal
Kohlenhydrate: 9,8 g
Eiweiß: 4,7 g / Fett: 6,6 g



ErnährWert

Muffins sind der Mitbring-Klassiker, da sie so gut vorzubereiten und zu transportieren sind.

Zucchini-Röllchen



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

3 Zucchini (dick)
2 EL Rapsöl
10 ja! Soft-Aprikosen
25 g Schnittlauch

300 g REWE Bio Ziegenfrischkäse
Salz
Pfeffer

Dazu braucht man: kleine Holzspieße

1. Zucchini waschen und längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwei beschichtete Pfannen mit je ½ EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Zucchinischnitten darin von beiden Seiten hellbraun braten, dann auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern. Übrige Zucchinischnitten ebenso braten.

2. Aprikosen halbieren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln. Zwanzig lange Halme beiseitelegen. Restlichen Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit dem Ziegenfrischkäse verrühren, salzen und pfeffern.

3. Die Zucchinischnitten mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen und an einem Ende mit je ½ Aprikose belegen, dann vorsichtig aufrollen. Die Röllchen mit einem Schnittlauchhalm festbinden oder mit Holzspießen feststecken.



Glutenfrei



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 338 kcal
Kohlenhydrate: 41,5 g
Eiweiß: 12,2 g / Fett: 15 g



7/10
ErnährWert



Für ein schönes Muster kannst du die Zucchinischnitten auch auf dem Grill oder in einer Grillpfanne braten.

Zum Ziegenfrischkäse von REWE Bio passen statt der Aprikosen auch getrocknete Feigen oder Datteln.

Eins, zwei, drei, vier, fünf...

... alles parat! Du brauchst keinen Großeinkauf, um **Knusper-Hähnchen, Wraps, Hackbällchen und Geschnetzeltes** aus je nur **fünf Zutaten** zuzubereiten. Manchmal darf es ganz simpel sein.

Knusper-Hähnchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

200 g ja!
Cornflakes
125 g Mehl (405)
3 Eier (M)
800 g Hähnchenbrustfilets

1 Packung
REWE Beste Wahl
Gemüsepfanne
Italienische Art
Salz, Pfeffer
4 EL Rapsöl

Dazu braucht man: Nudelholz, Gefrierbeutel



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 695 kcal
Kohlenhydrate: 73,9 g
Eiweiß: 61,4 g / Fett: 17,8 g



ErnährWert

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben, mit einem Nudelholz klein zerbröseln und in einen tiefen Teller füllen. In einen zweiten Teller das Mehl geben, in einem dritten Teller die Eier verquirlen, salzen und pfeffern.

2. Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern. Zum Panieren erst im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Filets anschließend durch das Ei ziehen und in den Cornflakes wenden. Cornflakes dabei gut andrücken. Ein Backblech mit 2 EL Öl fetten. Hähnchenbrustfilets daraufgeben und mit 2 EL Öl beträufeln. 20–25 Minuten im Ofen backen. Nach 10 Minuten wenden.

3. Inzwischen die Gemüsepfanne nach Packungsanweisung zubereiten und zu den Hähnchenbrustfilets servieren.



Gemüse putzen, schälen und schneiden? Mit dem Pfannengemüse von REWE Beste Wahl sparst du dir die Arbeit.

Chili-Wraps



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

2 Avocados

2 Paprika (rot)

1 Dose REWE Beste Wahl

Chili Sin Carne (400 g)

3 Romana Salatherzen

8 REWE Beste Wahl

Weizen Tortillas

Salz, Pfeffer

Gut eingepackt sind die Wraps ein toller Snack für unterwegs.

1. Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch schälen, in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Salatherzen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Chili Sin Carne in einem Topf bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten erhitzen. Inzwischen die Tortillas nacheinander jeweils kurz bei milder Hitze in einer Pfanne erwärmen.

3. Tortillas auf die Arbeitsfläche legen, Chili Sin Carne, Avocado, Paprika und Salat darauf verteilen.

4. Die Seiten der Tortillas einschlagen, dann die Tortilla über der Füllung fest zusammenrollen. Ggf. mit kleinen Holzspießchen fixieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 725 kcal

Kohlenhydrate: 110 g

Eiweiß: 23,1 g / Fett: 24,4 g



Das Chili Sin Carne von REWE Beste Wahl machst du nur warm und ab geht's in die Wraps.



Denkbar einfach: Die fertigen Frikadellen von **REWE Beste Wahl** werden nur kurz in der Pastasoße erwärmt.

Hackbällchen-Pasta



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

2 Zucchini
400 g Penne Nudeln
400 ml ja!
Arrabiata-Soße
2 Packungen
REWE Beste Wahl

Premium Rindfleisch-
frikadellen
75 g Parmesan
(am Stück)
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Dazu braucht man: Sieb, Küchenreibe

1. Einen großen Topf voll Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen die Zucchini waschen und würfeln. Kochendes Wasser salzen und die Penne darin nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Zucchini in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl scharf anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind, salzen und pfeffern. Arrabiata-Soße und Frikadellen zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze erwärmen.
3. Parmesan fein reiben. Nudeln abgießen und tropfnass unter die Soße mischen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 836 kcal
Kohlenhydrate: 94,3 g
Eiweiß: 48,1 g / Fett: 31,2 g



Semmelknödel mit Geschnetzeltem



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

4 Frühlingszwiebeln **250 ml REWE Beste Wahl Kochcreme**
250 g Champignons (braun) **4 EL Rapsöl**
600 g Putenschnitzel **Salz**
1 Packung ja! Semmelknödel **Pfeffer**



Eine leckere Abwechslung zu Nudeln, Reis und Co: unsere ja! Semmelknödel.



1. Einen Topf voll Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und welke Blätter entfernen, Stangen schräg in feine Ringe schneiden, ein Drittel davon beiseitelegen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Putenschnitzel in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne mit 2 EL Öl rundum hellbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl in die Pfanne geben. Champignons und zwei Drittel der Frühlingszwiebeln darin hellbraun braten. Dabei salzen und pfeffern.
3. Kochendes Wasser salzen. Semmelknödel hineingeben und nach Packungsanweisung garen.
4. Gebratene Putenstreifen zurück in die Pfanne geben. 100 ml Wasser und Kochcreme zugeben und aufkochen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei milder Hitze warm halten. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit Geschnetzeltem anrichten. Mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 592 kcal
Kohlenhydrate: 29,1 g
Eiweiß: 47,7 g / Fett: 32,4 g



Frischer Fisch – Fix aus der Pfanne



Körniger Senf gibt der Soße ein feineres Aroma als normaler Senf. Er schmeckt auch sehr gut in Salatdressings.

Das gewürzte Kartoffelpüree von **REWE Beste Wahl** ist schnell gemacht und passt perfekt zu deinem Ragout.

Lauch-Fisch-Ragout



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

600 g Lauch
2 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe
½ Zitrone
700 g Kabeljaufilet
25 g Dill

200 ml REWE Beste Wahl leichte Kochcreme
Salz, Pfeffer
2 Beutel REWE Beste Wahl Kartoffelpüree
2 TL körniger Senf



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 383 kcal
Kohlenhydrate: 23,8 g
Eiweiß: 39 g / Fett: 15,8 g



ErnährWert

1. Lauch der Länge nach einschneiden, Wurzeln entfernen und die Stangen innen und außen gründlich waschen. In 1 cm dicke Ringe schneiden. Butter in einem Topf schmelzen lassen und den Lauch darin andünsten. Mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Zitrone auspressen. Kabeljaufilet trocken tupfen, in 5 cm große Stücke schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Kochcreme zum Lauch geben und alles 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Fisch salzen und zum Lauch geben. Zugedeckt ca. 5 Minuten garziehen lassen.
3. Inzwischen das Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten. Fisch-Lauch-Ragout mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit Dill bestreuen und mit dem Kartoffelpüree servieren.

Impressum



Fotograf Eike Klein-Luyten
Foodstyling Stephan Krauth
Propstyling Meike Stüber

HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.)

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

Gesamtverantwortung Elke Wilgmann
Projektverantwortung

Leonie Baecker, Julia Schröder

Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer
Chefredaktion Marion Heidegger

Creative Direction Pierre Marcel Karge

Art Direction Marco Freund, Jens Hagedorn

Layout, Bildbearbeitung & Illustration
Marco Freund / Illustrationsfreund.de

Redaktion Diane Buckstegge, Anja Corvin,
Marion Heidegger, Jana Maiworm,
Dörthe Meyer, Valentina Kempers,
Antonino Scopelliti, Hanna Ve Wandschneider

Lektorat Julia Voigtländer

Leitung REWE Studio Pierre Marcel Karge

Food-Fotografie

Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten

Propstyling Claudia Neu, Meike Stüber

Foodstyling Daniel Brodt, Stephan Krauth,
Tobias Rauschenberger, Alina Wohldorf

Foodstyling-Assistenz

Leentje Brings, Carolin Eilers, Melanie Socha

Druck Stark-Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9,
75181 Pforzheim/www.stark-gruppe.de

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.

ALLES NEU MACHT DER MAI!

Naja, vielleicht nicht alles ... Aber neue Rezepte für Spargel, Erdbeeren & Co. haben wir uns für diesen Mai wieder ausgedacht. Außerdem: Rezepte für kleine und große Familienfeiern und die leckersten Blechkuchen fürs Kuchenbüfett!

**Das nächste Deine Küche Magazin liegt
ab dem 19. Mai in deinem REWE Markt.**



DE-ÖKO-006

#MISSIONFISH
DENN FISCH IST
VERTRAUENSACHE!

Spar dir das Suchen:

MACH MEER AUS OSTERN!

Ob für den Osterbrunch oder die schnelle Alltagsküche – frische Ideen mit Lachs, Thunfisch, Hering oder Garnelen bringen kreative Abwechslung auf den Teller. Verwöhne dich und deine Lieben und genießt die Feiertage!

Jetzt die ganze Meeres-Vielfalt im REWE Markt entdecken!



Mehr Inspiration unter:
www.deutschesee.de