

FRISCH & GUT

REZEPTE UND IDEEN RUND UMS KOCHEN.

10 TAGE, 10 VORSÄTZE!

Zehn Ideen für einen
Neustart 2016

FRISCH & FROSTIG

Ein ganzes Menü aus
Tiefkühl-Produkten

KÜCHEN- LATEIN

Kulinarische Abenteuer
in Südamerika

GESUND UND LECKER

Tun Sie sich was Gutes mit frischen Zutaten,
leckeren Produkten und cleveren Rezepten!

REWE
DEINE KÜCHE

Grün **HANDELN.** Bunt genießen.



REWE Bio

Sie leben Ihre Überzeugungen. Warum sollten Sie beim Genuss Kompromisse machen? Mit REWE Bio machen Qualität und Natürlichkeit immer Spaß – mit sorgfältig ausgesuchten und kontrollierten Lebensmitteln ohne unnötige Zusätze. So können Sie sich ganz auf den Geschmack konzentrieren und bunt genießen.

REWE

EDITORIAL

LIEBE LESER, LIEBE KUNDEN!

Haben Sie sich etwas für das neue Jahr vorgenommen? Mehr Sport, weniger Stress, mehr Zeit für sich selbst, mehr Zeit mit den Kindern, Freunde öfter einladen, ein paar Kilo abnehmen, gelassener werden, die Gartentür streichen? Wir jedenfalls haben uns etwas ganz Großes vorgenommen: Wir wollen Sie bei all dem unterstützen. Gut, das mit der Gartentür müssen Sie wohl allein hinkriegen. Aber für die anderen Punkte sind wir an Ihrer Seite. Ab jetzt wollen wir mit Ideen und Rezepten, Tipps und Informationen etwas für Ihr alltägliches Wohlbefinden tun. Und dazu gehören unserer Meinung nach vor allem drei Dinge: Spaß, gutes Essen und Bequemlichkeit. Sie haben richtig gelesen. Kochen muss Freude machen (zumindest meistens), Essen muss lecker schmecken (auch wenn die Geschmäcker unterschiedlich sind), und das Einkaufen und die Zubereitung müssen so einfach und bequem wie möglich sein (schon mal über einen Online-Einkauf bei REWE nachgedacht?).

In diesem Heft finden Sie zum Jahresanfang alles zum Thema gesunde Ernährung. Und in den REWE Märkten finden Sie alle Produkte, die Sie brauchen, um auszuprobieren, was wir Ihnen vorschlagen. Und das war auch das letzte Mal, dass wir das Thema so direkt aussprechen. Sonst denken Sie noch, wir wollen mit erhobenem Zeigefinger im Essen herumstochern. Nix da. Wir versprechen: In **FRISCH & GUT** finden Sie keine Ratschläge, sondern ganz selbstverständlich „Rezepte und Ideen rund ums Kochen“. Lassen Sie es sich schmecken. Und vor allem: Viel Spaß bei der Lektüre der ersten Ausgabe!

Ihre REWE FRISCH & GUT Redaktion

FRISCH & GUT EDITORIAL

INHALT

10 TAGE, 10 VORSÄTZE	S.4-7
FROSTIG FRISCH	S.8-13
VOLL AUF DIE NÜSSE!	S.14-15
ACH DU DICKE KARTOFFEL!	S.16-17
DIE „MILCH“ MACHT'S!	S.18-19
DAS KULTGEMÜSE AUS DEM HOHEN NORDEN	S.20-25
VALENTIN MACHT FRÜHSTÜCK	S.26-29
KÜCHEN-LATEIN	S.30-37
3 MAL 3	S.38

„MANCHE MÖGEN'S
KALT. VITAMINE
ZUM BEISPIEL.“ S.8



„FÜR JÄGER, SAMMLER
UND SNACKER.“ S.14



„AM 14.2. IST DAS FRÜHSTÜCK
DER HERZEN.“ S.26



„KULINARISCHE ABENTEUER
IN SÜDAMERIKA.“ S.30



10 TAGE VORSÄTZE

Für alle, die sich vorgenommen haben, 2016 was Gutes in puncto Ernährung zu tun: Wir haben einen Schnupperkurs der alltagstauglichen Vorsätze zusammengestellt. Probieren Sie doch mal 10 Tage lang jeden Tag eine Veränderung. Vielleicht ist ja was dabei, was Ihnen auch auf Dauer Spaß machen würde.

Fotos: Andrea Thode, Text: Sabine Cole, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Tanja Trific

4 REWE.DE/FRISCHUNDGUT



Rezepte finden Sie online auf www.rewe.de/rezepte

TAG 1



Ein Tag mit Ei

Ein Tag mit Ei. Wir beginnen mit etwas ganz Einfachem: Essen Sie heute mal Eier, auch ruhig mehrere – gekocht, als Omelett oder Spiegelei. Wer sich eiweißreich ernährt, wird schneller satt und bleibt gesund. Hochwertiges Eiweiß kann den Muskelaufbau fördern, das Eigelb enthält die Vitamine E und A sowie Eisen und Zink. Übertreiben sollten Sie es mit der Menge nicht, denn ein Ei hat immerhin ca. 100 Kalorien. Übrigens wirken sich diese nicht bedeutend auf den Blut-Cholesterinspiegel aus. Das einsame Sonntags-Ei darf daher gern ein wenig Gesellschaft bekommen.

Frühstück mit allen!

TAG 3

Frühstück mit allen. In einem Haushalt mit mehreren Personen einen reibungslosen Tagesstart zu organisieren, ist zuweilen eine Herkulesaufgabe. Schulkinder müssen früh aus dem Haus. Kindergartenknirpse eine Stunde später. Papa sucht noch seine Unterlagen, und Mama wartet, bis endlich Ruhe ist. Oder umgekehrt. Dabei ist das Frühstück die Basis für den ganzen Tag. Versuchen Sie doch einfach mal Folgendes. Am Abend alles vorbereiten: Schwimmzeug, Regenjacke, Taschen, Klamotten. Eine halbe Stunde früher als gewohnt aufstehen und den Tisch decken. Rechtzeitig, also eine gute halbe Stunde vor Abflug der Ersten, an den Tisch setzen. Wer quasseln will, quasselt. Wer still ist, darf die Klappe halten. Und dann geht's langsam los. Was macht das mit Ihren Nerven? Und der Laune? Vielleicht ist ein gemeinsames Frühstück am Ende gar nicht zeitraubender als Chaos und Zeitdruck.

Den Wagen direkt am Eingang voll machen



TAG 2

Den Wagen direkt am Eingang füllen. Wenn Sie einen REWE Markt betreten, dann stehen Sie am Anfang meistens in der Frische-Abteilung. Frisches Obst, Gemüse, Säfte, Salate: völlig unverarbeitet, schon gewaschen oder vorgeschnitten. Salatsaucen und Nüsse finden Sie hier auch. Wenn Sie drei Viertel Ihres Einkaufs gleich am Eingang erledigen, dann können Sie gar nicht mehr anders, als sich supergesund und kalorienarm zu ernähren. Dann stimmt das Verhältnis von frisch zu fertig wie von selbst.

Foto: Getty Images (1)



FRISCH & GUT 10 TAGE 10 VORSÄTZE

Abendessen fällt heute aus...

TAG 4

Abendessen fällt heute aus. Wer abnehmen will, der sollte statt großer Mahlzeiten lieber regelmäßig kleine Mengen essen. Ab und zu lohnt es sich auch, den berühmten Spruch „Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“ zu beherzigen. Die Erfahrung lehrt: Wer abends ab und zu nichts oder nur wenig isst, dem gelingt das Abnehmen oder das Halten der Figur leichter. Schon das abendliche Verzicht auf Kohlenhydrate kann viel bringen. Oft sollte man jedoch nicht auf das Abendessen verzichten, sonst wird der Verdauungsstoffwechsel heruntergefahren, und die nächste Pizza wandert direkt auf die Hüften.





TAG 5



5 am Tag. Machen Sie mal eine Faust. Eine Power-Faust. 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag, 5 Portionen in der Größe einer Faust steigern Ihr Wohlbefinden. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Dabei ist die Vielfalt entscheidend. Je bunter, desto besser. Einen Apfel zum Müsli: eine Portion. Zum Mittag zwei verschiedene Sorten Gemüse in der Kantine: zwei Portionen. Zum Abendbrot eine Avocado auf die Stulle. Eine Birne aufschneiden und dazu essen. Oder ein paar Kirschtomaten. Und erledigt sind die 5 am Tag.

5 AM TAG

REWE ist Gründungsmitglied des Vereins „5 am Tag“. Wer täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich nimmt, versorgt seinen Körper mit Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Deswegen unterstützt Sie REWE mit der Vielfalt an Obst und Gemüse in den Märkten. Erfahren Sie mehr über die Aktion 5 am Tag e.V. unter rewe.de/nachhaltigkeit

5 AM TAG



Sweet Saturday

TAG 6

Lahmacun statt Döner. Heute Abend haben Sie auf dem Nachhauseweg solchen Hunger und so was von absolut keine Lust zum Kochen. Na, dann los, gehen Sie ruhig zur Dönerbude! Aber essen Sie mal Lahmacun. Das ist türkische Pizza. Der Fladen ist viel dünner als das Dönerbrot. Also weniger Kohlenhydrate. Er ist mit toll gewürztem Hackfleisch dünn bestrichen. Also weniger Fett. Und gefüllt wird so ein Lahmacun mit frischen Rohkostsalaten. Das schmeckt großartig. Die Saucen sind die gleichen wie beim Döner. Ein Lahmacun mit Salat hat aber von allem Guten mehr und von allem anderen weniger. Guten Appetit!



Lahmacun statt DÖNER

TAG 7

Sweet Saturday. Auf Süßigkeiten komplett zu verzichten mag zwar sinnvoll sein, ist aber eine der schwersten Übungen. Keine Limo, keinen Keks, kein Eis, nie mehr, und alle Lutscher ablehnen, die es an der Kasse gibt, und keine Schokolade von Oma. Daran scheitern die meisten schon nach kurzer Zeit. Probieren Sie mal das, was die Skandinavier machen: In Schweden gibt es die Lördagsgodis („Samstags-Süßigkeiten“), wo Kinder am Samstag eine Tüte mit Süßkram bekommen und diese an dem Tag komplett leeren dürfen. Man kann also über die Woche sammeln, sich aufs Wochenende freuen und dann einmal richtig reinhauen. Wäre auch was für Erwachsene. Oder?

TAG 8

Endlich die Speisekammer aufräumen. Unterziehen Sie Ihre Vorräte einem Neujahrsputz: Reispaketreste, geschenkter Tamarindensaft von einer Exfreundin, Dosen-erbsen vom vorvorletzten Campingurlaub, einmal benutzte Fischsauce, bei der man sich kaum zu probieren traut, ob die eigentlich noch gut ist. Räumen Sie das alles mal raus. Bei Vorräten gilt nämlich das Gleiche wie bei Klamotten: Was man seit Jahren nicht benutzt hat, wird durch noch längeres Rumstehen auch nicht besser. Aber mehr Platz, mehr Übersicht wären vielleicht Gründe, öfter zu kochen und zu backen. Laden Sie doch ein paar Freunde zum Reste-Essen und Sachen probieren ein. Das wird sicher ein lustiger Abend. Und danach genießen Sie die neue Übersicht in Ihrem Vorratsleben.



Endlich die Speisekammer aufräumen!

Fotos: Getty Images (3), Stockfood (1)

Bewusst genießen!



Obst & Gemüse knabbern

TAG 9

Vor dem Fernseher Obst und Gemüse knabbern. Da erzählen wir Ihnen nix Neues: Chips und Schokolade vor der Glotze sind für die Figur – nun, sagen wir mal – unvorteilhaft. Trotzdem kennt jeder diese Abende, wo man einfach total erledigt ist und sich entspannen will. Und dazu gehört auch tröstendes Knabberzeug, egal ob vor dem TV-Gerät oder am Tablet oder an der Spielkonsole. Machen Sie mal ernst mit dem „Jaaaaa, ich weiß!“. Ein paar Möhrchensticks, Kohlrabi, kleine Kirschtomaten oder Gurke bereitstellen. Das befriedigt das orale Mümmelbedürfnis ebenso, schadet aber nicht dem Spiegelbild. Am nächsten Tag fühlen Sie sich fitter, sind stolz auf sich und machen einfach weiter so.



TAG 10

Bewusst genießen. Heute machen wir mal langsam. Und zwar alles. Zum Frühstück einen Obstsalat mit ganz vielen verschiedenen Früchten machen. Königsdisziplin zum Schluss: noch die Kerne aus einem Granatapfel pulen. Zu Mittag entweder irgendwo essen gehen, wo es immer viiiieeeel zu lange dauert (aber super schmeckt), oder sich in der Küche des Büros was Richtiges kochen. Mit frischen Zutaten. Unter einer halben Stunde Kochzeit lassen wir Sie nicht weg. Und zu Hause zum Abendessen schmoren Sie was. Ein Hühnchen. Oder Gemüse. Im Ofen. Irgendwas, was absolut nicht schneller geht. Während Sie warten, haben Sie Zeit nachzudenken. Oder auszuruhen. Zeitung zu lesen. Ein Kartenspiel mit den Kindern zu machen. Der Zeitverlust ist ein Zeitgewinn. Das wird ein Tag, der Ihren Nerven und Ihrem Gaumen extrem guttun wird.



FROSTIG FRISCH

Am 6. März 1930 gingen die ersten Tiefkühlgerichte in den Verkauf. Eine echte Erfolgsgeschichte: Mittlerweile verzehren die Deutschen etwa 40 Kilogramm Tiefkühlkost im Jahr. Und das ist auch gut so, denn in puncto Vitamingehalt sind Tiefkühlgemüse und -obst einfach unschlagbar. Wenn das Gemüse direkt nach der Ernte gefroren wird, bleiben mehr Vitamine erhalten, als wenn man Gemüse kauft und mehrere Tage zu Hause lagert. Noch ein Vorteil: Tiefkühlgemüse und -obst haben immer Saison. Auch wenn draußen kein Blatt mehr am Baum ist, können Sie z. B. Beeren genießen, als wäre es gerade Sommer. Gesünder ist Tiefkühlkost natürlich, wenn Sie die unverarbeiteten Produkte verwenden, das heißt ohne Gewürze und versteckte Fette. Wir haben ein Drei-Gänge-Menü für Sie, wie aus frostig frisch, fantastisch gut wird. Wenn Sie die Rezepte einzeln kochen, gelten die Mengenangaben für 2-3 Personen.

Fotos: Tom Kamlah, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Tanja Trific



GEBRATENER LACHS MIT ERBSENPÜREE



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 307 kcal,
Kohlenhydrate: 16 g,
Eiweiß: 21,7 g, Fett: 17 g

Im Menü für 4 Personen:

250 g tiefgefrorenes Lachsfilet

Je 2 Zweige Dill und Minze

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 EL Butter

450 g tiefgefrorene Erbsen

(REWE Bio Junge Erbsen, TK)

150 ml Buttermilch

Salz, Pfeffer

2 EL Sonnenblumenöl

1. Die Lachsfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Wenn es schnell gehen muss, in der Plastikverpackung in lauwarmes Wasser legen.

2. Dill und Minze waschen und trocken schütteln. Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

3. Beides mit der Butter in einem Topf ca. fünf Minuten glasig andünsten. Erbsen und Buttermilch zugeben, aufkochen lassen, dann 2 EL der Erbsenmischung zum Garnieren beiseitestellen. Die restlichen Erbsen im Topf mit einem Pürierstab mittelfein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

4. Lachs trocken tupfen, in acht gleich große Stücke schneiden und von allen Seiten salzen und pfeffern. Die zweite Knoblauchzehe mit Schale etwas plattdrücken. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch hineinlegen und Lachsstücke bei großer Hitze rundherum zügig goldbraun braten. Der Lachs soll innen noch ein wenig glasig sein, dann ist er perfekt saftig.

5. Erbsenpüree mit Lachsstücken anrichten, mit der Erbsenmischung, gezupften Kräutern und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.



KENNEN SIE SCHON UNSER NACHHALTIGKEITS- LABEL PRO PLANET?

An dem **PRO PLANET**-Label können Sie in den REWE Märkten ganz einfach erkennen, welche Produkte die Umwelt und Gesellschaft während ihrer Herstellung, Verarbeitung oder Verwendung weniger belasten. So tragen zum Beispiel viele unserer Fischprodukte das Pro Planet-Label. Weitere Informationen finden Sie unter www.proplanet-label.com





CURRY-KOKOS-GEMÜSE MIT GARNELEN & GLASNUDELN



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 417 kcal,
Kohlenhydrate: 38 g,

LAKTOSEFREI Eiweiß: 18,3 g, Fett: 21 g

Im Menü für 4 Personen:

220 g tiefgefrorene Riesengarnelen

1 unbehandelte Limette

(Saft und Schale)

1 rote Zwiebel

3 EL Pflanzenöl

(z. B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)

2 EL Currypulver

200 ml Kokosmilch

1 EL brauner Zucker

5 EL Sojasauce

750 g tiefgefrorenes Wok-Gemüse

(REWE Beste Wahl, Wok-Mix, TK)

Salz, Pfeffer

1 TL Sesam

100 g Glasnudeln



1. Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Wenn es schnell gehen muss, in der Plastikverpackung in lauwarmes Wasser legen.

2. Danach die Limettenschale fein abreiben, eine Hälfte der Limette auspressen, den Saft auffangen und beides beiseitestellen. Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in feine Spalten scheiden.

3. Zwei EL Pflanzenöl in einem weiten Topf erhitzen und Zwiebel bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen. Currypulver darüberstäuben und drei Minuten unter gelegentlichem Rühren weiterbraten. Kokosmilch, Zucker, Sojasauce, Limettensaft und -schale zugeben und alles einmal aufkochen. Das Wok-Gemüse zugeben und zugedeckt ca. fünf Minuten erhitzen, bis das Gemüse schön heiß ist.

4. Währenddessen Riesengarnelen mit Küchenpapier trocken tupfen. Das restliche Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Garnelen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sesam zugeben und einmal gut durchschwenken.

5. Glasnudeln nach Packungsanweisung garen. Kokos-Wok-Gemüse mit ein wenig Sojasauce oder Salz abschmecken, dann mit Garnelen und Glasnudeln servieren.



KENNEN SIE SCHON DAS NACHHALTIGKEITS-SIEGEL MSC?

MSC steht für Marine Stewardship Council. Es ist das bekannteste Label für Fisch und Meeresfrüchte aus umweltbewusstem und nachhaltigem Wildfang. Mit MSC-zertifiziertem Fisch leisten Sie einen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt und der marinen Lebensräume. Weitere Informationen finden Sie unter www.msc.org/de

DEIN TIPP

Schmeckt am nächsten Tag toll als Nudelsalat. Dafür einfach alle Zutaten noch lauwarm miteinander vermengen. Dazu passen frischer Koriander und Wasabi-Paste.



Weitere Rezepte finden Sie online auf www.rewe.de/rezepte



OFEN-BEEREN MIT BAISER-HAUBE



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 129 kcal,
Kohlenhydrate: 25 g,
Eiweiß: 2,5 g, Fett: 2 g

Im Menü für 4 Personen:

1 Eiweiß

1 EL Zucker

300 g tiefgefrorene Beerenmischung
(REWE Beste Wahl, Beerenmischung
ungezuckert, TK)

32 g Vanille-Zucker

50 g Lieblingskekse
Puderzucker

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

2. In einem hohen Rührgefäß Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrühren, bis der Eischnee schön fest ist und glänzt.

3. Beerenmischung mit Vanillezucker vermengen, in eine große oder vier kleine ofenfeste Backformen geben.

4. Kekse mit den Fingern in kleine Stücke zerbröseln und auf die Beeren legen. Zum Schluss mit einem Esslöffel das Eiweiß auf den Beeren verteilen. Dann auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis das Eiweiß goldgelb ist.

5. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben und servieren.



DEIN TIPP

Wer mag, kann die Beerenmischung mit etwas Zimt und 1 TL abgeriebener Orangenschale abschmecken.

ROSA-PFEFFER-CASHEWS



1 EL Zucker
200 g Cashewkerne
1 Prise Salz
1 TL rosa Pfefferbeeren

In einer kleinen Pfanne Zucker mit 1 EL Wasser aufkochen lassen. Cashewkerne zugeben, ein wenig salzen und unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Rosa Pfefferbeeren untermischen. Auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

VOLL AUF DIE NÜSSE!

Fotos: Tom Kamlah, Foodstyling: Eliane Neubert

Nüsse, Samen und Kerne sind kleine Leckerbissen. Doch das ist längst nicht alles – sie sind auch eine wichtige Eiweißquelle und stecken voller „guter“ Fette. Geröstet, gewürzt und in kleine Portionen verpackt sind sie die ideale Mahlzeit für zu Hause und unterwegs.

Cashews

Die Steinfrüchte des Cashewbaums haben einen hohen Kohlenhydrat- und Proteingehalt. Sie sind die Topstars in Wok-Gerichten. Es gibt sie sogar als Brot-aufstrich. Schon probiert?

Pistazien

Diese Nüsse enthalten 52% Fett aus größtenteils ungesättigten Fettsäuren. An weiteren Schätzen stecken unter anderem Zink, Eisen Vitamin E und Kalium drin.

Macadamia

Die Königin der Nüsse! Mit ihrem zartbuttrigen Geschmack macht sie Plätzchen und Torten zu köstlichen Leckerbissen.

Kernmix

Die geballte Energie, die Pflanzen wachsen lässt, ist auch für uns „kerngesund“: Viele Samen sind Vitaminbomben und reich an Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren.

INGWER-CHILI-PISTAZIEN



1 cm Ingwer
1 kleine milde Chili
2 EL Sonnenblumenöl zum Braten
1 TL brauner Zucker
200 g Pistazien, geröstet und gesalzen

Ingwer schälen, Chili putzen, Kerne entfernen und beides grob hacken. In einem Mörser zusammen mit dem Öl zu einer Paste verarbeiten. Diese dann mit dem Zucker in einer kleinen Pfanne erwärmen, Pistazien zugeben und bei mittlerer Hitze ca. fünf Minuten anrösten. Auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

DEIN TIPP

Ganze Nüsse sind ungefähr ein Jahr haltbar – die zubereiteten aber nur einige Wochen. Am längsten frisch bleiben sie in einem dicht schließenden Gefäß. Dieses verhindert auch, dass die Nüsse Gerüche der Umgebung aufnehmen.

FRISCH & GUT SNACKS

CURRY-MACADAMIA



1 EL Zucker
1 TL Currypulver
125 g Macadamia-Nüsse, gesalzen

In einer kleinen Pfanne Zucker mit 1 EL Wasser verrühren und aufkochen lassen. Macadamia-Nüsse zugeben, mit Currypulver bestäuben und unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

SALAT-KNUSPER-KERNE



Je 3 EL Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 Prise Salz

Knoblauchzehe in der Schale platt drücken (das klappt gut mit einem breiten Messer). Kürbis- und Sonnenblumenkerne zusammen mit Sesam, Knoblauch, Thymianzweig und Salz in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. fünf Minuten anrösten, bis sie leise knistern und der Sesam goldbraun ist, dabei immer wieder umrühren. Auf einem Stück Backpapier verteilen, ein wenig salzen und abkühlen lassen.



Lloyd (11) und Luna (8) brauchen keine Eltern zum Kochen. Die dürfen erst später zum fertigen Essen in die Küche kommen.

ACH DU DICKE KARTOFFEL!

Kartoffel-Püree, -Stampf oder -Brei, ganz egal wie du das leckere Zeug nennst: Es schmeckt frisch gemacht einfach supergut. Und das geht so leicht, das kannst du ganz allein.

SCHÄLEN, KOCHEN, STAMPFEN, RÜHREN, FERTIG!



1. Am besten eignen sich für die Zubereitung mehligere Kartoffeln. Vorwiegend festkochende Kartoffeln gehen auch. Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln.



2. Die geschälten und geviertelten Kartoffeln in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. 1 TL Salz dazu, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen. Mit dem Messer testen, ob die Kartoffeln weich sind. Dann abgießen. Ein bisschen Kochwasser soll im Topf bleiben.



3. Mit dem Stampfer die Kartoffeln in dem restlichen Garwasser zerstampfen. Auf den heißen Stampf die Butter geben. Deckel auf den Topf und warten, bis die Butter zerlaufen ist. Dann noch mal stampfen. Aber nicht zu viel, sonst wird der Brei klebrig.



4. Zum Stampf schluckweise Milch dazugeben und rühren, bis der Brei so dick oder dünn ist, wie du das magst. Mittel ist vielleicht am besten. Zum Schluss mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Frag mal Mama oder Papa, wie das geht.



„Dazu schmecken Spinat und weiches Ei einfach Hammer. Und das können wir auch.“

Empfehlen unsere Köche Lloyd und Luna



Für 4 Personen:
1 kg Kartoffeln
150 g Butter
Salz
Milch
Muskat



VEGETARISCH



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 465 kcal,
Kohlenhydrate: 39 g,
Eiweiß: 5,8 g, Fett: 32 g

DIE „MILCH“ MACHT'S!

Frisch oder haltbar? Mit oder ohne Laktose? Vegan oder nicht? Und was haben Mandeln oder Reis mit Milch zu tun? Wir schaffen einen ersten Überblick, damit Sie sich im reichhaltigen Angebot des REWE Milchregals zurechtfinden. Milch darf sich in der EU übrigens nur nennen, was von der Kuh kommt. Alle anderen müssen sich mit einem Namenszusatz erklären.

Foto: Tom Kamlah



1. VOLLMILCH

Kuhmilch ist eine wertvolle Quelle für Kalzium, das Zähne und Knochen stärkt. Zudem enthält sie viele essenzielle Aminosäuren, die für den Aufbau von Körperzellen benötigt werden. Kuhmilch besteht aus Wasser, Fett, Eiweiß und Milchzucker (Laktose). Dazu Mineralstoffe und die Vitamine A, C, D, E, K sowie Folsäure und weitere B-Vitamine. Am besten ist Milch von Kühen, die auf der Weide grasen. Die enthält mehr lebenswichtige ungesättigte Omega-3-Fettsäuren.

2. FETTARM

Fettarme Milch mit einem Fettgehalt von 1,5 % schmeckt gut und punktet mit weniger Kalorien. Für Ernährungsexperten die beste Wahl. Enthaltene Milch mit weniger als 0,5 % Fett hat natürlich noch weniger Kalorien, schmeckt aber auch etwas wässrig. Fettarme Milch enthält ähnlich viel hochwertiges Eiweiß, Milchzucker und Kalzium wie die kalorienreichere Vollmilch. Bei der Entharmung gehen allerdings die fettlöslichen Milcheitamine A, D, E und K teilweise verloren.

3. HALTBAR

„Länger haltbare“ oder „länger frische“ Milch schmeckt fast wie frische Milch, ist aber ungeöffnet etwa drei Wochen haltbar. Das klappt, weil durch feine Filter und kurzes Erhitzen auf ca. 125 °C viele Keime entfernt werden. Noch heißer zu geht's bei der H-Milch, deren „H“ für haltbar steht: Diese Milch wird auf 135 bis 150 °C erhitzt und lässt sich ungeöffnet monatelang lagern. Sie ist quasi keimfrei, bekommt aber einen leichten „Kochgeschmack“ und ist um 20 % vitaminärmer als Frischmilch.

6. SOJA



Die vegane Milchalternative Nr. 1 wird aus Sojabohnen gemacht, die mit Wasser eingeweicht, püriert und anschließend ausgedrückt werden. Neben hochwertigem Eiweiß stecken unter anderem B-Vitamine, Magnesium und Eisen drin. Kalzium wird vielen Drinks zugegeben. Mit 2 % Fett ein figurfreundlicher und zugleich veganer Milchersatz. Allergiker sollten vorsichtig probieren: Soja kann allergische Reaktionen hervorrufen.

7. REIS



Für Reisdinks wird Vollkornreis zu einer Maische verarbeitet, fermentiert und mit Pflanzenöl emulgiert. Die Drinks liefern weniger Eiweiß als Milch, aber viele energiegeladende Kohlenhydrate bei nur 1 % Fett. Mineralstoffe und Vitamine müssen jedoch zugesetzt werden, damit Reisdinks mit Kuhmilch mithalten können. Mit dieser veganen Milchalternative lassen sich wunderbar Smoothies, Milchreis und Eis zubereiten.

8. MANDEL



Eine Mandel enthält rund 50 % Fett, ein Mandeldrink nur durchschnittlich 2 %. Er bietet zwar kaum Eiweiß und auch nur wenig Kohlenhydrate, dafür besteht das Fett überwiegend aus wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Weitere Pluspunkte sind das marzipanige, vollmundige Aroma und der natürliche Kalziumgehalt. Mit Vitamin E, B-Vitaminen und einigen Mineralstoffen sind Mandeldinks im Rahmen einer veganen Ernährung eine leckere Alternative zur Kuhmilch, z. B. im Kaffee.

4. LAKTOSEFREI



Menschen mit Laktoseintoleranz fehlt das Enzym Laktase, das den Milchzucker im Dünndarm in Glukose und Galaktose aufspaltet. Laktosefreier Milch wird das Enzym Laktase beigemischt, um so Milchgenuss ohne Beschwerden zu ermöglichen. Laktosefreie Milch schmeckt süßer als normale Milch, der Nährstoffgehalt ist aber gleich. Laktose ist übrigens auch in Ziegen- oder Schafsmilch enthalten. Aber nur ca. 10 % aller Menschen in Nordeuropa vertragen keine Laktose. Alle anderen können bedenkenlos zu „normaler“ Milch greifen.

5. HAFER



Sie können Haferflocken mit Milch essen – oder Milch aus Hafer trinken: Der süßliche Getreidetrunk wird mit Meersalz und Sonnenblumenöl verfeinert und ist trotzdem noch fettarm (circa 1,3 %). Er enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und B-Vitamine sowie etwas Magnesium, Eisen und cholesterinsenkendes Beta-Glucan. Haferdrinks eignen sich für Suppen oder Smoothies. Eine prima Alternative für Allergiker und Veganer.

DAS KULTGEMÜSE AUS DEM HOHEN NORDEN

Kohl ist ein wahrer Alleskönner – das Wintergemüse hat viele Vitamine und wenig Kalorien. Doch wo wird Kohl eigentlich angebaut, bevor er im Frischeregal der REWE Märkte ausliegt? Wir haben uns auf Kohlsuche begeben und sind an der schleswig-holsteinischen Nordseeküste gelandet. In Kronprinzenkoog haben wir Claus Petersen zur Weißkohlerte getroffen.

Fotos: Benne Ochs, Text: Nicoline Haas

Kronprinzenkoog ist eine rund 29 Quadratkilometer große Flächengemeinde in Dithmarschen mit nur etwa 850 Einwohnern. Da ist noch genug Platz für ein paar Schafe.



„Der Kohl ist ein Multi-Talent, denn man kann ganz viel Leckeres daraus machen!“

Landwirt Claus Petersen



Rrrritsch! Gleich nach Sonnenaufgang geht es dem Gemüse an den Kragen. Claus Petersen zeigt uns die Technik: Seine linke Hand ruht fest auf dem Kohlkopf, mit der rechten, die das gebogene Messer hält, drückt er die ausladenden Umblätter zur Seite, dass es kracht, und trennt die nackte Kugel sauber vom Strunk. Der Weißkohlkopf glänzt wie eine polierte Glatze, und streicht man ihm über die straffen hellgrünen Blätter, quietscht er vor Frische. Mit geschätzt 2,5 Kilo zählt er noch zu den Leichtgewichten. Kohl per Hand zu ernten, wie in Dithmarschen üblich, ersetzt die Muckibude. Petersens Saisonkräfte sind sichtlich topfit, sie klönen und scherzen in einer Tour. Für flüssige, schonende Bewegungsabläufe arbeiten sie in Zweierteams mit wechselnden Positionen: Einer schneidet, der Partner nimmt den Kohl entgegen und legt ihn behutsam in eine der hölzernen Ertekisten.



Hütehund Tristan kümmert sich nicht nur um sein Herrchen, sondern auch um die 20 Schafe auf dem Hof.



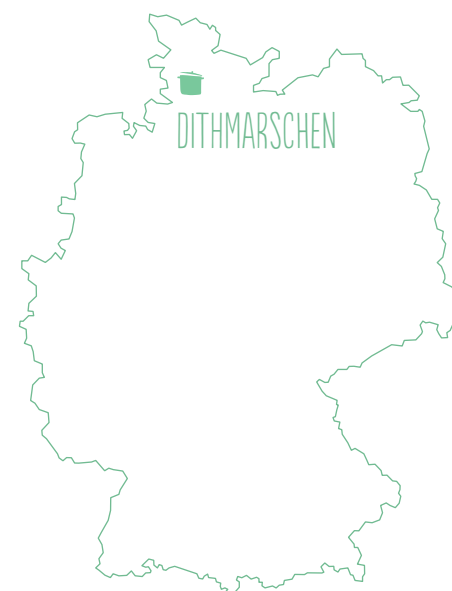
Der Landkreis zelebriert sein Kultgemüse an den jährlichen Kohltagen im September – Motto: „Dithmarschen steht Kopf“. Nach dem traditionellen Kohlschnitt im Beisein von zwei Kohlregentinnen finden Märkte und Feste statt, und zahlreiche Gaststätten legen sich mit klassischen und kreativen Gerichten „kohlinarisch“ ins Zeug.

„Ein Kohlkopf muss wie ein rohes Ei behandelt werden. Ist die Zellstruktur verletzt, könnten Fäulnisbakterien eindringen“, erklärt Petersen und schlägt unsinnigerweise vor: „Werfen Sie doch mal 'nen Kohlkopf gegen die Wand, und gucken Sie, was dann passiert!“ Grinsend klettert er zurück auf seinen Traktor und zieht den Anhänger langsam übers Feld.

„SINGLE-KÖPFE“ FÜR REWE

Der studierte Landwirt lebt mit 20 Schafen und Hütehund Tristan in Kronprinzenkoog in Süd-Dithmarschen. Als er den elterlichen Hof 1996 übernahm, gehörte noch eine kommerzielle Schäferei mit 300 Tieren dazu. Heute setzt Petersen auf Gemüse pur. Auf insgesamt 73 Hektar Eigen- und Pachtland baut er neben Weißkohl auch Weizen, Möhren und Zuckerrüben an. Seine Kohlköpfe werden teils direkt vom Feld weg verkauft, teils an Industriekunden im In- und Ausland sowie an Einzelhändler der Region, wie REWE, vermarktet: Unter der Marke REWE Regional bekommt man sie in vielen REWE Märkten zwischen Juli und Januar. „REWE bezieht grundsätzlich klein ausfallende Ware bis zwei Kilo der

Sorten Lennox und Squadron“, so Petersen. „Die passen noch in den Einkaufsbeutel und sind auch beim Kochen gut handhabbar. Die eignen sich sogar für Singles“, sagt er schmunzelnd. Die großen Kohlköpfe der Sorte Mucsuma, die Petersen ebenfalls anbaut, können 30 Zentimeter Durchmesser erreichen und bis zu neun Kilo auf die Waage bringen. „Köpfe ab drei Kilo sind ja eher was für Großfamilien oder Gastronomie, und die ganz dicken Oschis landen in Salat- und Krautfabriken.“



BESTE BEDINGUNGEN

Nach einer halben Stunde ist der Karren voll beladen, und wir tuckern als Trittbrettfahrer zurück zum Hof. Petersen bringt die Kisten per Gabelstapler ins Kühllager, wo der Kohl je nach Sorte bis zu neun Monate frisch bleibt.

Das bläuliche Dämmerlicht ist milchig-grauem Morgenlicht gewichen, und man erkennt jetzt gut, wie viele riesige Windkraftanlagen um Petersens Felder und in der weiteren Umgebung aus dem Boden ragen. Nirgendwo sonst in Deutschland stehen so viele Windräder wie in Dithmarschen. Derzeit sind über 730 Anlagen in Betrieb. Die stetige frische Brise an der Küste erzeugt aber nicht nur saubere Energie, sie nützt auch dem Kohl: „Durch

das Seeklima haben wir hier weniger Pilzdruck als im Binnenland und kaum Schädlings – so kommen wir mit geringen Pflanzenschutzmaßnahmen aus“, erläutert der Bauer. Er lobt auch den jungen Marschboden in den Kögen – einst Wattboden, der durch Eindeichungen der Nordsee abgerungen wurde. Der Kronprinzenkoog entstand durch Menschenhand im 18. Jahrhundert. „Marschboden kann Regenwasser schnell aufnehmen und durch den hohen Ton- und Lehmantel gut speichern, außerdem hält er Nährstoffe fest.“

Claus Petersen schwört auf seine saftige Heimerde, auf seinen Weißkohl – und die Kohlrouten seiner Mutter. Er wünscht sich, dass Kohl stärker in Mode kommt, auch unter Großstädtern. „Kohl ist zwar etwas aufwendig zu verarbeiten, dafür seeehr vitaminreich und kalorienarm – das liegt doch im Trend, oder?“



WUSSTEN SIE SCHON ...?

Weißkohl ist mit seinem süß-bitteren Geschmack eine leckere Beilage für deftige Gerichte wie Kohlrouten oder Eintöpfe. Man bewahrt ihn am besten an einem kühlen Ort auf. Beim Kauf sollten die Blätter vor allem knackig und frisch sein und keine dunklen Flecken haben. Weißkohl kann klein geschnitten entweder roh oder blanchiert eingefroren werden.

Grünkohl wird nach dem ersten Frost geerntet. Durch die Minustemperaturen verlangsamen sich die Stoffwechselvorgänge in der Pflanze, und Zucker reichert sich an, weshalb der Kohl besonders süßlich schmeckt. Traditionell kommt er mit Pichel oder Kasseler auf den Teller. Grünkohl hat außerdem besonders viel Vitamin C und ist ein beliebter Bestandteil in Green Smoothies.

Mehr Infos zum Superfood Grünkohl finden Sie unter www.rewe.de/frischundgut



Alle Erntehelfer kommen aus Polen.

Auch dort hat Weißkohl eine lange Tradition. In der polnischen Küche gibt es zahlreiche Sauerkrautrezepte. Aber das ist eine andere Geschichte ...

So schmeckt Heimat!

Die Produkte von REWE Regional reichen von Obst und Gemüse über Eier und Milch bis hin zu Säften, Fleisch und Käse. Je nach Erntezeit kommen die saisonalen Obst- und Gemüsesorten von regionalen Anbaubetrieben in den Supermarkt der jeweiligen Region. Durch Ihren Einkauf wird die regionale Wirtschaft gefördert und die Arbeit der Bauern nachhaltig unterstützt.



KRAUTWICKEL MIT GEMÜSE

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 702 kcal,
Kohlenhydrate: 56 g,
Eiweiß: 16,8 g, Fett: 43 g

Für 4 Personen:

1 Weißkohl
400 g festkochende Kartoffeln
200 g Maronen, gegart und geschält
6 Frühlingszwiebeln
3–4 Stängel Petersilie
20 g Butter
80 g geriebener Gouda
200 g Crème fraîche
2 EL Semmelbrösel
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
1 Prise frisch gemahlener Muskat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ rote Paprikaschote
1 Pastinake oder Petersilienwurzel
40 g Bauchspeck
1–2 EL Butterschmalz
300 ml Gemüsebrühe
150 ml Rotwein
Küchengarn

1. Für den Kohl in einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen. Vom Kohl 8 bis 12 Blätter lösen und im kochenden Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Dickere Blattrippen flach schneiden.

2. Für die Füllung die Kartoffeln schälen und grob raspeln, die Maronen fein hacken, die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.

3. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, geraspelte Kartoffeln und Maronen ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze dünsten.

4. Vom Herd nehmen und Lauchzwiebeln, Petersilie, Käse, Crème fraîche und Semmelbrösel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Die Kartoffelmasse auf die Kohlblätter verteilen, Ränder nach innen klappen, zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn binden.

6. Die Zwiebeln und den Knoblauch häuten, die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden, den Knoblauch im Ganzen belassen. Die Paprika waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Pastinake schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Jetzt den Speck in mundgerechte Stücke schneiden.

7. Das Butterschmalz in einer Bratereinze zerlassen und das gesamte Gemüse mit dem Speck scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und die Rouladen von allen Seiten braun braten.

8. Die Gemüsebrühe und den Wein angießen, das Gemüse wieder zugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 35 Minuten weich schmoren.

9. Die Sauce danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren das Küchengarn entfernen, je eine Roulade in der Mitte schräg aufschneiden und mit der Sauce auf Tellern anrichten. Dazu passt Reis.

FRISCH & GUT ORTSTERMIN

WÜRZIGE KNOBLAUCHGARNELEN MIT CHILIFLAKES, ORANGENSCHALE UND GRÜNKOHL



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 284 kcal,
Kohlenhydrate: 10 g,
Eiweiß: 25,1 g, Fett: 15 g

Für 4 Personen:

800 g Grünkohl
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Sesamöl, hell
ca. 200 ml Gemüsebrühe
16–20 Riesengarnelen, entdarmt und bis auf das Schwanzsegment geschält
1 EL Abrieb einer unbehand. Orange
3–4 EL Sojasauce
1–2 EL Limettensaft
1–2 TL Honig
Chiliflakes
2 EL Sesamsamen, leicht geröstet

1. Den Grünkohl waschen, putzen, von harten Stielen und Blattrippen befreien und grob hacken.

2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in feine Spalten schneiden und den Knoblauch fein hacken.

3. Zusammen in einer heißen Pfanne in 2 EL Öl goldbraun braten. Den Kohl untermischen, kurz mitbraten, die Brühe angießen und etwa 5 Minuten gar dünsten.

4. Währenddessen die Garnelen abbrausen, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne im übrigen Öl ca. 2 Minuten goldbraun braten.

5. Mit der Orangenschale unter den Kohl mischen und mit Sojasauce, Limettensaft, Honig und Chili abschmecken. In Schälchen anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

Fotos: Stockfood (3)

VALENTIN MACHT FRÜHSTÜCK

Der 14. Februar ist den Liebenden gewidmet und fällt dieses Jahr auf einen Sonntag. Das verpflichtet schon fast dazu, den Tag mit einem liebevoll gemachten Frühstück zu beginnen. Wir haben ein paar Ideen für Sie und Ihr Herzchen zusammengestellt.

Fotos: Tom Kamlah, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Sandra Schollmeyer

SÜSSE QUARK-HERZEN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 186 kcal,
Kohlenhydrate: 31 g,
Eiweiß: 7,7 g, Fett: 3 g

2 Herzen aus Mehrkorntoastbrötchen
(s. Rezept S. 28: Spiegelei im Herz-Toast)
2 EL Quark
2 TL Lieblings-Marmelade
Toaster

Die zuvor ausgestochenen Toast-Herzen im Toaster rösten und jede Hälfte mit Quark und Marmelade bestreichen.



KLEINES SPIEGELEI IM TOAST



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 233 kcal,
Kohlenhydrate: 16 g,
Eiweiß: 9,7 g, Fett: 14 g

Für 2 Personen:

1 Mehrkorntoastbrötchen

2 EL Butter

2 Eier (Kl. S)

Salz, Pfeffer

Plätzchen-Ausstecher in Herzform

1. Toasthälften auf ein Brettchen legen und in der Mitte jeweils ein Herz ausstechen. Die ausgestochenen Herzen für die süßen Quark-Herzen beiseitelegen (siehe Rezept S. 27).

2. Butter in eine beschichtete Pfanne geben, Toasthälften darin mit der Innenseite nach unten bei niedriger Hitze goldbraun anbraten. Dann wenden, vorsichtig je ein Ei in die ausgestochene Herzform geben und ca. 5 Minuten weiterbraten. Das Eiweiß sollte fest werden, das Eigelb wachsw weich bleiben.

3. Toasthälften vorsichtig auf zwei kleine Teller gleiten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort heiß servieren.

TOMATEN-MOZZARELLA-SALAT



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 327 kcal,
Kohlenhydrate: 6 g,
Eiweiß: 11,9 g, Fett: 28 g

Für 2 Personen:

3 Zweige Basilikum

2 EL Aceto Balsamico

3 EL Olivenöl

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

250 g kleine Rispen tomaten

125 g Mozzarella

1. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2. Für das Dressing in einer Schüssel Balsamico-Essig, Olivenöl und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mozzarella in mundgerechte Stücke zupfen. Beides mit dem Dressing vermischen und mit Basilikum-Blättchen garnieren.

HERZ AUS ROM



GLUTENFREI



VEGAN

Nährwerte pro Person:

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

Kleine Rispen tomaten (möglichst länglich)

Zahnstocher

1. Jede Tomate schräg halbieren und an den Schnittkanten so zusammenlegen, dass eine Herzform entsteht. Einen Zahnstocher diagonal durchstecken – wie Amors Pfeil. Fertig!

BUTTERMILCH-CRANBERRY-PANCAKES

Für 2 Personen:

150 ml Buttermilch

2 Eier (Kl. M)

2 EL Honig

1 Prise Salz

100 g Mehl

3 EL getrocknete Cranberrys

Sonnenblumenöl zum Braten

Spiegelei-Form oder Plätzchen-Ausstecher in Herzform

1. Buttermilch mit Eiern, Honig und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab glatt mixen. Nach und nach das Mehl zugeben und weiter mixen. Cranberrys grob hacken und zum Schluss mit einem Löffel unterheben, 10 Minuten ruhen lassen.

2. Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Teller hineinstellen. In einer kleinen Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen, Herzform-Ausstecher hineinlegen und so viel Teig hineingeben, dass die Form gut ausgefüllt ist. Dann bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die Herzform vorsichtig entfernen (Achtung: heiß!) und die Pancakes wenden, dann auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten.

3. Restliche Pancakes portionsweise genauso braten und bis zum Servieren im Ofen warm halten. Eventuell mit ein wenig Puderzucker bestäuben.

DEIN TIPP

Schmeckt auch mit frischem, klein geschnittenem Obst, z. B. Banane oder Apfel. Wer keine Herzform hat, schneidet diese dann mit einem scharfen Messer zu Herzen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 469 kcal,
Kohlenhydrate: 64 g,
Eiweiß: 15 g, Fett: 17 g

Wenn man spanisch spricht und sich auf die Menschen einlässt ist man schnell Teil der großen panamerikanischen Familie.

WORUM GEHT'S?

An einem grauen Januartag 2014 starten zwei Hamburger Jungs ihre Reise von der mexikanischen Pazifikküste bis nach Patagonien. Im Gepäck zwei Surfbretter, ein scharfes Messer und einen Rucksack voller Fotoequipment. Ihre Mission: Eine Reise-Surf-Kochbuch über die besten Wellen und Rezepte Lateinamerikas.

Jeder Sportler weiß, wie wichtig es ist, sich fit zu halten und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Johannes Riffelmacher und Thomas Kosikowski verbinden ihre beiden Leidenschaften Surfen und Kochen und präsentieren uns eine gesunde, frische, exotische Küche mit einer starken Brise Abenteuer.

„Kochen hat viel mit Respekt zu tun“ sagen Jo & Cozy, wie sich die beiden Food-Abenteurer nennen. „Wir wollen ein Bewusstsein für die Produkte schaffen, die wir alle jeden Tag verspeisen. Das ist uns eine Herzensangelegenheit. Das bedeutet für uns, nicht nur Respekt vor dem Tier zu haben, das man verspeist, sondern auch vor der krummen

Lateinamerika hat Abertausende Kilometer surfbare Pazifikküste, unzählige tropische Paradiese und: Strand!

COSTA RICA

AGUACATE RELLENO À LA BAILEY GEFÜLLTE AVOCADO

Dieser Powersnack ist nach dem Sport genau das Richtige, um wieder zu Kräften zu kommen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1034 kcal,
Kohlenhydrate: 43 g,
Eiweiß: 25,4 g, Fett: 85 g

Für 4 Personen:

Für die Mayo:

1 Bund Koriander
1 Bund Minze
Saft von 1 Limette
1 EL brauner Zucker
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, frischer schwarzer Pfeffer
1 Glas (250 g) Mayonnaise

Für den Avocado-Thunfisch-Salat:

425 g Kichererbsen
(Rewe Beste Wahl, Kirchererbsen)
300 g Mais
1 Bund Koriander
30 g entsteinte grüne Oliven
185 g Thunfisch-Filets in Öl
(REWE Beste Wahl, Thunfisch-Filets in Sonnenblumenöl)
4 reife Avocados
1 rote Paprika
2 rote Chilischoten
Salz, frischer schwarzer Pfeffer

1. Für die Mayo: Koriander und Minze fein hacken und mit Limettensaft, Kreuzkümmel und Zucker vermengen. Salzen, pfeffern und die Mayonnaise untermischen.

2. Für den Avocado-Thunfisch-Salat müssen die Kichererbsen und der Mais in einem Sieb gut abtropfen. Nun den Koriander mit Stielen fein und die Oliven grob hacken. Den Thunfisch abtropfen lassen und grob mit einer Gabel zerteilen. Anschließend alles in einer Schüssel vermengen.

3. Die Avocados längst halbieren, entsteinen und bis auf einen etwa 1/2 cm breiten Rand aushöhlen. Das Fruchtfleisch würfeln und mit der Hälfte der Kräutermayo, der gehackten Paprika, dem gemahlenden Chili, Salz und Pfeffer vermischen. Alles mit dem Salat vermengen und damit die Avocados befüllen. Abschließend mit der übrigen Mayo beträufeln. Fertig!

Chris Bailey, ein Surfer aus Perth in Westaustralien, kennt nicht nur die besten Surf Spots in Costa Rica, sondern auch eine besondere Low-Budget-Version für gefüllte Avocado.

Fotos: Salt & Silver

Gurke und dem Apfel, der vielleicht schon länger zu Hause in der Obstschale liegt und nur eine kleine Delle hat. Vorausschauendes Einkaufen finden wir wichtig. Und lieber ein paar fleischfreie Tage einlegen und dafür Bio-Qualität einkaufen.“

KÖNNEN SURFER KOCHEN?

Leidenschaft und Neugier sind gute Lehrmeister. Jo & Cozy schlendern gern über Märkte, nehmen gierig mit, was frisch und lecker aussieht, und stehen dann stundenlang in der Küche, um neue Gerichte, Zutaten und Kombinationen auszuprobieren. Ihr Wissen haben sie sich angeeignet wie so viele andere auch. Als Kinder von Mama und Papa, später durch die Lektüre von Kochbüchern, Blogs, Magazinen sowie vor allem durchs Kochen, Kochen, Kochen – und indem sie mit Begeisterung essen, was andere gekocht haben.

FÜR DIESE REZEPTE BRAUCHT MAN NICHT VIEL

Die meisten Gerichte, die Jo & Cozy direkt an Ort und Stelle gekocht und fotografiert haben, sind in schlecht ausgestatteten Küchen von Hostels, am Strand oder in irgendwelchen Privatbuden entstanden. Man benötigt nicht viel, aber es ist gut, folgende Küchen-Utensilien zur Hand zu haben:

- **Scharfes Messer**
- **Großes Schneidebrett**
- **Mörser und Stößel**
- **Mixer**
- **Topf und Pfanne**
- **Große Schüssel**

Für die lateinamerikanische Küche braucht man aber vor allem: viel Gefühl. Besonders wenn es um den Einsatz der überall geliebten Chili geht. Jede Chili hat eine ganz eigene, kaum prognostizierbare Schärfe. Wenn man sich nicht sicher ist, dann lieber nur eine oder zwei Chilischoten verwenden und zusätzlich eine Spitzpaprika untermischen. Auch bei Knoblauch und Salz scheiden sich die Geister. Die Mengenangaben in den Rezepten sind als Leitfaden für Mitteleuropäer zu nutzen. Mehr geht natürlich immer, weniger aber auch.



WAS IST QUINOA?

Quinoa wird hauptsächlich in Ecuador, Peru und Bolivien angebaut. Die Pflanze ist das Grundnahrungsmittel der Andenvölker und galt sogar als das „Gold der Inka“, da sie den Kriegern Kraft und Widerstandsfähigkeit gab. Das liegt an dem hohen Eiweißgehalt sowie den enthaltenen essenziellen Aminosäuren und Mineralstoffen. Besonders für Veganer ist Quinoa damit das ideale Nahrungsmittel, da es den Proteinspeicher füllt. Quinoa ist übrigens kein Getreide, sondern ein Gänsefußgewächs – genau wie Rote Bete und Spinat.



QUINOA-SALAT

PERU



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 682 kcal,
Kohlenhydrate: 80 g,
Eiweiß: 16,8 g, Fett: 32 g

Für 4 Personen:

400 g Quinoa

2 Lorbeerblätter

1 Knoblauchzehe

4 braune Champignons

1 rote Zwiebel

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

1 Avocado

1 Handvoll Kalamata-Oliven

(REWE Feine Welt, Edler Peloponnes, Oliven)

je 1 Handvoll Basilikum, Rucola und Petersilie

1 EL Butter

1 Zitrone

1 Handvoll Rosinen

Olivöl

Salz, frischer schwarzer Pfeffer

1 EL Koriander-Sauce

Die Koriandersauce lässt sich leicht auch selbst herstellen! Schälen Sie zunächst 5 Knoblauchzehen und zerkleinern diese zusammen mit 1 TL Salz, 50 ml Weißweinessig und einem Bund Koriander mit dem Pürierstab. Unter ständigem Mixen 200 ml Öl einfließen lassen. Die fertige Sauce eignet sich wunderbar zum Würzen vieler südamerikanischer Gerichte.

1. Einen großen Topf mit Wasser füllen und die Quinoa hineingeben. Oben schwimmende Verunreinigungen abschöpfen. 20 Minuten im Wasser quellen lassen. Dann Quinoa durch ein Sieb abseihen und wieder zurück in den Topf geben. Anschließend doppelt so viel Wasser wie Quinoa hinzufügen und Lorbeerblätter sowie Knoblauch in den Topf geben. Jetzt die gesamte Mischung zum Kochen bringen.

2. Die Quinoa etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Wenn die Keime sichtbare Spiralen am Rand des Korns gebildet haben, sind sie al dente. Das Getreide schließlich abgedeckt beiseitestellen und weitere 5 Minuten quellen lassen. Lorbeerblätter und Knoblauchzehe entfernen.

3. Während die Quinoa ruht, Champignons, Zwiebel und Paprika säubern und würfeln. Dann die Avocado entkernen und ebenfalls würfeln. Schließlich die Oliven fein hacken und die Kräuter zerpfeifen. Jetzt Pilzwürfel in der Butter anbraten und einen Spritzer Zitronensaft mit in die Pfanne geben.

4. Die Quinoa und alle anderen Zutaten in eine Salatschüssel geben und alles gut vermischen. Dann etwas Olivenöl und Zitronen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich den Salat auf Schüsseln verteilen und noch einen Klecks Koriander-Sauce daraufgeben.



„Servieren kann man dieses peruanische Hühnerfrikassee auf gekochten Kartoffelscheiben oder mit Reis.“

Jo Riffelmacher, Salt&Silver



FRISCH & GUT DEUTSCHLAND ISST BUNT

AJI DE GALLINA HÜHNERFRIKASSEE AUF PERUANISCHE ART PERU

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 698 kcal,
Kohlenhydrate: 38 g,
Eiweiß: 43,5 g, Fett: 40 g

Für 4 Person:

2 Karotten
6 Knoblauchzehen
1 Lauchstange
4 Selleriestangen
2 Hähnchenbrustfilets
6 gelbe Paprika
2 Toastbrottscheiben
10 Pekannüsse oder Walnüsse
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
(REWE Bio, Natives Olivenöl extra)
1 Chilischote
300 ml Milch
20 schwarze Oliven ohne Stein
Salz, frischer schwarzer Pfeffer

1. Karotten und 4 Knoblauch schälen, Lauch und Sellerie putzen. Dann einen großen Topf mit reichlich Wasser aufsetzen, das Wasser zum Kochen bringen und Gemüse und die Hähnchenbrüste hineingeben. Alles sollte vom Wasser bedeckt sein, gegebenenfalls noch etwas zugießen.

2. Die Hähnchenbrustfilets mit Karotten, Lauch, Sellerie und 2 Knoblauchzehen 10 Minuten gar kochen. Anschließend die Filets herausnehmen und bis zur weiteren Verwendung beiseitelegen. Die Brühe weiterköcheln lassen, die wird noch gebraucht.

3. Einen weiteren Topf mit Wasser aufsetzen und die gelben entkernten Paprika 6 Minuten kochen, bis sie weich sind. Dann werden sie mit ein wenig Hühnerbrühe und den restlichen 2 Knoblauchzehen zu einer glatten, strahlend gelben Sauce püriert.

4. Den Toast in wenig Brühe aufweichen und beides zusammen mit den Nüssen zu einer gleichmäßigen, sämigen Masse pürieren. Das wird der Saucenbinder.

5. Zwiebel würfeln und schälen und sie mit etwas Olivenöl in einem Topf andünsten. Dann die klein gehackte Chili und die Paprikasauce dazugeben und alles bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce ein wenig eingedickt ist und ihren Duft entfaltet.

6. Zum Schluss ein wenig Olivenöl unterrühren, so wird die Sauce noch etwas sämiger. Jetzt den selbstgemachten Saucenbinder hinzugeben und das Ganze noch einmal einige Minuten köcheln lassen. Dann die Oliven feinhacken. Als nächstes die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und sie mit der Milch und den Oliven in die Sauce geben. Alles noch einmal einige Minuten köcheln lassen und das Frikassee mit Salz und Pfeffer würzen.

PASTA MIT ROTE-BETE-MEERRETTICH-SAUCE

PANAMA

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 793 kcal,
Kohlenhydrate: 116 g,
Eiweiß: 21,2 g, Fett: 26 g

Für 2 Personen:
300 g Linguine
100 g gegarte Rote Bete
(REWE Bio, Rote-Bete)
3 EL scharfer Meerrettich im Glas
100 g Crème fraîche
1 TL Dijonsenf
1 EL Butter
1 TL Honig
Salz, frischer schwarzer Pfeffer

1. Die Linguine nach Anleitung al dente kochen.
2. Die Rote Bete fein reiben. In einen mittelgroßen Topf Rote Bete, Meerrettich, Crème fraîche und Senf hineingeben und alles gründlich verühren. Dann die Sauce bei geringer Hitze erwärmen und zwischendurch alles umrühren. Dann die Sauce vom Herd nehmen und pürieren.
3. Kurz bevor die Linguine fertig sind, die Butter und den Honig in die Sauce geben und sie mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Linguine direkt aus dem Topf mit einer Nudelgabel zur Sauce geben und alles gut vermengen.



CAFÉ DE OLLA

MEXIKO

Dieser Kaffee ist aus dem Standardrepertoire der Surfer nicht mehr wegzudenken.



GLUTENFREI



VEGAN

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 2 kcal,
Kohlenhydrate: 0 g,
Eiweiß: 0 g, Fett: 0 g

Für 4 Kaffee:
50 g Rohrzucker (braun)
1 Zimtstange
5 Nelken
Schale einer halben unbehandelten Orange
60 g grob gemahlenes Kaffeepulver
Sieb

1. Gib den Zucker, die Zimtstange, die Nelken und die Orangenschale mit 1 Liter Wasser in einen Topf und lass die Mischung 5 Minuten köcheln.
2. Füge das Kaffeepulver hinzu und lass den Kaffee aufkochen. Nimm ihn vom Herd und lass ihn abgedeckt 5 Minuten ziehen. Gieße den Kaffee dann durch ein feines Sieb in die Tassen.



UNSER BUCHTIPP



DAS SALT & SILVER KOCHBUCH

Eineinhalb Jahre nachdem die Jungs auszogen, die lateinamerikanische Küche kennenzulernen, erschien ihr liebevoll gestaltetes und im wahrsten Sinne erfrischendes Kochbuch. Mehr Infos im Handel oder unter www.saltandsilver.net



FRÜHSTÜCKSMÜSLI
MIT HEIDELBEEREN

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 301 kcal,
Kohlenhydrate: 38 g,
Eiweiß: 11,4 g, Fett: 11 g

Für 2 Personen:
100 g Lieblingsmüsli
300 g Naturjoghurt
100 g Heidelbeeren, TK

3 MAL 3

3 JOGHURTS
3 REZEPTE

1. Joghurt und Heidelbeeren in einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab glatt mixen. 2 EL Müsli zum Garnieren beiseitestellen, den Rest mit dem Heidelbeer-Joghurt vermischen und etwa 15 Minuten durchziehen lassen. **2.** Kurz vor dem Servieren mit dem frischen Müsli garnieren.

MANGO-VANILLE-LASSI



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 119 kcal,
Kohlenhydrate: 16 g,
Eiweiß: 6,5 g, Fett: 3 g

Für 2 Personen:
200 ml Buttermilch
3 EL Apfel-Mangomark
(REWE Bio, Apfel-Mangomark)
150 g Vanille-Joghurt



Alle Zutaten gut gekühlt in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab glatt mixen.

ERDBEER-HIMBEER-
CHEESECAKE-CREME MIT
PUMPERNICKEL-BRÖSELN

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 456 kcal,
Kohlenhydrate: 40 g,
Eiweiß: 13,8 g, Fett: 27 g

Für 2 Personen:
150 g Frischkäse
150 g Erdbeer-Himbeer-Joghurt
100 g Pumpernickel
1 EL brauner Zucker



1. Pumpernickel zerbröckeln und zusammen mit dem Zucker in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. fünf Minuten karamellisieren. Auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen. **2.** In einer Schüssel Frischkäse mit Erdbeer-Himbeer-Joghurt glatt rühren und auf Schälchen verteilen. Kurz vor dem Servieren mit Pumpernickel-Bröseln garnieren.

IMPRESSUM



Fotograf (Titel)
Andrea Thode
Foodstyling (Titel)
Eliane Neubert
Propstyling (Titel)
Tanja Triffic

Herausgeber (V. i. S. d. P.)
REWE Markt GmbH
Domstraße 20
50668 Köln
Tel: +49 (0)221-177 397 77
kundenmanagement@rewe.de
www.rewe.de
Realisation und Produktion
loved gmbh
Brandstwierte 46
20457 Hamburg
Chefredaktion
Sabine Cole
Redaktion
Nicoline Haas (FR)
Eva Bolhoefer
Laura Hamdorf
Creativ Direction
Mieke Haase
Art Direction
Marie-Therese Humer
Layout
Maja Harden

Geschäftsführung
Peter Matz
Objektkoordination
Yasemin Tekne
Bildredaktion
Anja Kneller
Contributors:
Markus Abele
Tom Kamlah
Eliane Neubert
Benne Ochs
Salt&Silver
Sandra Schollmeyer
Michaela Suchy
Andrea Thode
Tanja Triffic
Druck
Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de



Folgen Sie uns auf Facebook:
facebook.com/Rewe



Folgen Sie uns auf Twitter:
twitter.com/REWE_Supermarkt



Folgen Sie uns auf Instagram:
instagram.com/rewe



Folgen Sie uns auf YouTube:
youtube.com/user/REWEDeutschland



Folgen Sie uns auf Google+:
plus.google.com/+REWE_DE

Haftung

Eine Haftung für die Inhalte der Beiträge und die Rezepte wird nicht übernommen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet. Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Bei direkten oder indirekten Verweisungen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung. Bei Einsendungen von Texten, Fotos, Rezepten und ähnlichen Werken garantiert uns der/die Einsender/in, dass diese Werke von ihm/ihr geschaffen wurden und erteilt seine Einwilligung zur Veröffentlichung. Auch garantiert der/die Einsender/in, das abgebildete Personen ihre Einwilligung zur Veröffentlichung ihres Bildes gegeben haben.



10% RABATT*
100% BIO

COUPON

REWE *Bio*

Gegen Abgabe dieses Originalcoupons erhalten Sie beim Kauf von REWE Bio Produkten 10 % Rabatt*. Dieses Angebot gilt, solange der Vorrat reicht, ausschließlich in teilnehmenden Märkten.

Gültig vom 11.1.2016 bis 20.2.2016

*Ausgenommen Pfand



210950331531919

REWE
frei
VOM aufpassen,
was man essen darf.

Laktose- und glutenfreie Produkte*
für unbeschwerten Genuss.



* Glutengehalt < 20 mg/kg bzw. Laktosegehalt < 0,1 g/100g.

REWE