

**GRATIS!**

01/2024 rewe.de/rezepte-ernaehrung

# Deine Küche

**MAGAZIN**

**Mozzarella**  
**Geliebter Käse**

PROBIER IHN AUCH MAL VEGAN:  
Süßkartoffel-Salat, Seite 51

**Veggie!**  
**Das schmeckt allen**

**Pasta**  
**Schnell & einfach**

**Indische Küche**  
**Für zu Hause**

**43**

Rezepte zum  
Jahresstart

# Bunte Winterküche

**REWE**  
Dein Markt

easyqs®  
The crunchy cucumber

**wasch sie,  
~~schäl sie,~~  
~~schneid sie,~~  
~~heb den Rest auf,~~  
iss sie.**

Super  
**knackig!**



Finde weitere  
Infos und  
Inspiration

**Komfortable Größe,  
keine Lebensmittelabfälle.**

Du findest uns in der Gemüseabteilung

[www.easyqs.com](http://www.easyqs.com)

Liebe Leserinnen &  
Liebe Leser,

Was sind eure Pläne für das neue Jahr?  
Vielleicht mal was Erotisches kochen? Dann probiert  
unbedingt unsere indischen Rezepte aus (ab S. 44).  
Oder wollt ihr auf eurem Speiseplan ein wenig  
Fleisch reduzieren? Wir zeigen euch, wie einfach  
das mit Hülsenfrüchten geht (ab S. 8). Und  
mit unserem Rezept für „Smashed Vegetables“  
(S. 23) werden auch eure Kinder zu Gemüsetaus.

Eure „Deine Küche“ - Redaktion

## INHALT

### Deine grüne Küche

#### 6 Green News

Lecker und nachhaltig naschen?  
Das geht mit Schokolade, die keine  
Schokolade ist, und Eiweiß ohne Ei.

#### 8 Für Veggie-Anfänger – und Profis

Mit Linsen, Bohnen und Erbsen werden  
auch Fleisch-Fans nichts vermissen.

#### 12 Pflanzenkraft

Schon gewusst? In Hülsenfrüchten,  
Nüssen und Getreide steckt mehr  
Eiweiß, als du denkst.

#### 14 Von wegen altbacken ...

Aus Brot- und Brötchenresten  
haben wir Schmarren, Suppe, Crostini  
und Knöpfe gemacht.

#### 18 Vorhang auf für Sellerie!

Die unscheinbare Knolle bekommt  
endlich den Ruhm, den sie verdient.

### Dein REWE

#### 20 Marktgeflüster

Entdecke unsere Eigenmarken von  
REWE und erfahre, wie du mit dem  
Abholservice Zeit sparen kannst.

#### 22 Smashed Vegetables

Gemüse zerdrücken? Wir haben den  
Trend ausprobiert und sind begeistert.

### Deine Küche für jeden Tag

#### 24 Entspannt durch die Woche

Wir haben 5 Rezepte zusammengestellt,  
für die du nur einmal einkaufen musst.

#### 30 Alle lieben Schnitzel

Aus Fleisch, Fisch oder Gemüse: Für  
jeden ist ein Lieblingsschnitzel dabei.

#### 36 Zwei in einem

Mit unseren Cruffins bekommst du  
Croissant und Muffin gleichzeitig.

#### 38 Easy Pasta

Gutes kann so einfach sein ...  
Unsere sechs Nudelrezepte stehen im  
Handumdrehen auf dem Tisch.

#### 44 Indien für zu Hause

Curry, Chutney und Tikka kannst du  
prima vorbereiten oder mit deinen  
Freunden gemeinsam kochen.

#### 50 Viel mehr als nur Caprese

Mozzarella und Burrata schmecken im  
Winter mit Süßkartoffeln und Radicchio.

#### 54 Hier passt das Runde ins Eckige

Unsere Rührkuchen kannst du in der  
Form backen, die du verfügbar hast.

#### 58 So fix geht lecker

Für unser schnellstes Rezept brauchst  
du garantiert weniger als 15 Minuten!

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

# Was koche ich heute?

**Jeden Tag frische Ideen:** 43 winterliche Rezepte zum Genießen! Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns im Web oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lerne von unseren Koch- und Ernährungsexperten.



Kidney-Bohnen-Buletten,  
Seite 8



Kichererbsen-Eintopf,  
Seite 9



Gemüse-Cassoulet,  
Seite 10



Linsen-Apfel-Salat,  
Seite 11



Brotsuppe,  
Seite 14



Brotknöpfe,  
Seite 15



Käse-Zwiebel-Crostini,  
Seite 16



Falscher Schmarren,  
Seite 17



Sellerie-Frittata,  
Seite 19



Smashed Vegetables,  
Seite 23



Hähnchen süß-sauer,  
Seite 25



Gemüse vom Blech,  
Seite 26



Bratreis mit Möhren und Ei,  
Seite 27



Pellkartoffeln mit Rote-Bete-Gemüse,  
Seite 28



Bratkartoffel-Salat,  
Seite 29



Kartoffel-Endivien-Salat,  
Seite 30



Hähnchen-Panko-Schnitzel,  
Seite 31



Rote-Bete-Schnitzel,  
Seite 32



Pilz-Schnitzel,  
Seite 33



Mandel-Fisch,  
Seite 34



Cruffins,  
Seite 37



Spaghetti al limone,  
Seite 38



Pilz-Farfalle,  
Seite 39



Rosenkohl-Pasta,  
Seite 40



Ricotta-Pasta,  
Seite 41



Kürbis-Penne  
mit Chorizo,  
Seite 42



Erdnuss-Tagliatelle,  
Seite 43



Kräuter-Naan-Brot,  
Seite 44



Tandoori-  
Hähnchenspieße,  
Seite 46



Gurken-Raita  
und Mango-Chutney,  
Seite 47



Indisches  
Gemüse-Curry,  
Seite 48



Indischer  
Biryani-Reis,  
Seite 49



Marinierter  
Mozzarella,  
Seite 50



Süßkartoffel-Salat  
mit Mozzarella,  
Seite 51



Mozzarella-Sandwich,  
Seite 52



Gefülltes Pizzabrot,  
Seite 53



Orangen-  
Kokos-Kuchen,  
Seite 54



Weihnachtsmann-  
Kuchen,  
Seite 55



Marmor-  
Marzipan-Kuchen,  
Seite 56



Zitronen-  
Buttermilch-Kuchen,  
Seite 57



Couscous-Salat,  
Seite 58

## Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich!



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



[rewe.de/newsletter](https://rewe.de/newsletter)  
Virtuelles Futter für Foodies und  
tolle Angebote gibt's im  
wöchentlichen Newsletter.



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



[facebook.com/rewe](https://facebook.com/rewe)  
Aktionen in deinem REWE Markt,  
Rezepte, Gewinnspiele und  
vieles mehr.



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



[tiktok.com/@rewe\\_de](https://tiktok.com/@rewe_de)  
Coole Rezepte, die neuesten  
Trends und unterhaltsame  
Videos aus der REWE Welt.



[pinterest.com/rewe](https://pinterest.com/rewe)  
Inspirationen für tolle Genuss-  
momente, leckere Rezepte und  
nützliche Kochtipps.



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



### ErnährWert: Was ist das?

Er zeigt an, wie ausgewogen ein Rezept ist.  
Was die einzelnen Werte bedeuten, erklären  
wir dir unter [rewe.de/ernaehrwert](https://rewe.de/ernaehrwert)

Glutenfrei Laktosefrei Vegan Vegetarisch\*

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

# Green News



Unser Weißkohl-Kartoffel-Kürbis-Eintopf ist perfekt, um dich im Winter mit regionalem Gemüse aufzuwärmen.

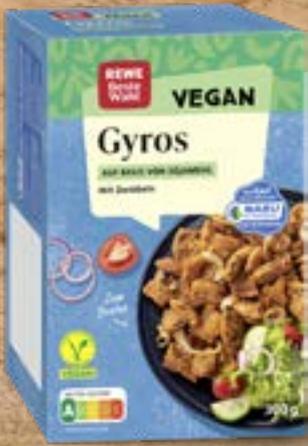
## Rezepte mit Produkten aus deiner Region

Sogar im Winter kannst du viele Gerichte mit Produkten aus deiner Region zubereiten. Vor allem Kartoffeln, Kohl und Kürbis werden nach der Ernte gelagert, damit wir im Winter einheimisches Gemüse essen können. Bei **REWE** findest du auch in der kalten Jahreszeit reichlich regionales Gemüse. Mit dem Kauf unterstützt du die Bauern in deiner Region, und die kürzeren Transportwege schonen die Umwelt. Regionale und saisonale Rezepte für den Winter gibt es unter [rewe.de/winter-rezepte](https://www.rewe.de/winter-rezepte)

## ChoViva – wie Schokolade, nur nachhaltiger

Ab und zu geht einfach nichts über den Geschmack von Schokolade. Mit ChoViva kannst du ihn genießen und dabei CO<sub>2</sub> sparen. Die Schokoladenalternative wird mit Hafer und Sonnenblumenkernen statt mit Kakaobohnen hergestellt. Dadurch sind die Lieferwege kürzer und Waldrodungen werden vermieden. Probiere ChoViva bei REWE in verschiedenen Sorten von **Peter Kölln Müsli vegan** oder den **Cereola DeBeukelar Keksen vegan**. Demnächst findest du ChoViva auch in einigen **REWE Eigenmarken**.





## Wie vom Lieblings-Griechen

Das Gyros auf Sojabasis von **REWE Beste Wahl** ist für alle geeignet, die ganz oder auch nur ab und zu auf Fleisch verzichten wollen. Die Alternative zu Schweinefleisch ist bereits gewürzt und enthält sogar schon Zwiebeln, sodass du sie schnell zubereiten kannst. Mit fast 50% weniger Fett – im Vergleich zum Gyros aus Fleisch – sparst du dir außerdem noch einige Kalorien.

## Zum Dahinknusperrn

Die **REWE Bio Linsenwaffeln** kannst du süß oder salzig belegen oder einfach zwischendurch mal pur snacken. Da sie aus 99,5% gepufften roten Linsen bestehen, haben die Waffeln einen hohen Gehalt an pflanzlichen Proteinen und sind von Natur aus glutenfrei. Sie sind mit Meersalz gewürzt und eine tolle Alternative zu Chips & Co.



## Was ist eigentlich Aquafaba?



Der abgessene Sud von Kichererbsen und Bohnen aus der Dose hat einen Namen: Aquafaba. Übersetzt heißt das „Bohnenwasser“. Daraus kannst du noch einiges machen. Aquafaba ist ein beliebter pflanzlicher Ersatz für Eiweiß. Es kann sogar zu einem stabilen Schnee aufgeschlagen und ähnlich wie Eiweiß verwendet werden. Die passenden Rezepte für Tarte au citron mit Baiserhaube, vegane Mousse au chocolat und mehr findest du unter [rewe.de/aquafaba](https://www.rewe.de/aquafaba)



## Schon gewusst?

Du bereitest selten Hülsenfrüchte zu, weil dir die Garzeit zu lange dauert? Dann probiere es doch mal mit dem Schnellkochtopf aus. Damit kannst du die Kochzeit um etwa die Hälfte reduzieren. Auch auf die Einweichzeit von Bohnen und Erbsen kannst du dabei verzichten. Es lohnt sich also, den Schnellkochtopf mal wieder aus dem Schrank zu holen oder ihn von Mutti auszuleihen.



# Eiweiß-Helden

**Hülsenfrüchte sind eine tolle Eiweißquelle.**

Perfekt, um sie für Buletten, Eintöpfe und Salat zu verwenden und so auch ohne Fleisch sättigende Gerichte zu kochen.

## Kidney-Bohnen-Buletten



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 4 Personen

**1 Zwiebel**  
**1 Zehe Knoblauch**  
**15 g Petersilie**  
**50 g Walnusskerne**  
**2 Dosen REWE Beste Wahl Kidneybohnen (à 285 g)**  
**2 EL Senf**  
**65 g REWE Bio Haferflocken (kernig)**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 EL Rapsöl**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Reibe, Sieb**

In Kombi mit Kartoffelbrei werden die Buletten zum Seelenfutter. Du kannst sie aber auch als Patty für einen Burger verwenden.

**1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Walnusskerne fein hacken.

**2.** Kidneybohnen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Walnüsse, Senf und Haferflocken zugeben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu 8 Buletten formen.

**3.** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 420 kcal  
Kohlenhydrate: 51,9 g  
Eiweiß: 18,1 g, Fett: 20,2 g



ErnährWert

# Kichererbsen-Eintopf



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 15 Minuten

Für 4 Personen

**2 Gläser REWE Bio Kichererbsen (à 215 g)**  
**50 g REWE Beste Wahl geröstete Mandeln ohne Salz**  
**800 g Hokkaido-Kürbis**  
**1 Zwiebel**  
**2 Zehen Knoblauch**

**3 EL Rapsöl**  
**1 Dose Tomaten (stückig)**  
**1 EL Rosinen**  
**750 ml Gemüsebrühe**  
**¼ TL Zimt**  
**15 g Koriandergrün**  
**½ REWE Beste Wahl Fladenbrot**

**DAZU BRAUCHT MAN:** Sieb

1. Kichererbsen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten.
2. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel glasig andünsten. Kürbis dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Dann Knoblauch hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Tomaten und Rosinen zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kichererbsen unterrühren, mit Zimt würzen und weitere 5 Minuten köcheln.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Mit den Mandeln über den Eintopf streuen. Fladenbrot in Streifen schneiden und zum Eintopf servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 536 kcal  
Kohlenhydrate: 81,7 g  
Eiweiß: 19,8 g, Fett: 17,8 g



ErnährWert

## Unser Tipp



Für den Vorrat:  
Bereite ruhig die doppelte  
Menge vom Eintopf zu.  
Denn er lässt sich  
problemlos einfrieren.

## Gemüse-Cassoulet



**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Wartezeit:** 55 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel**
- 2 Zehen Knoblauch**
- 800 g Suppengrün**
- 10 Zweige Thymian**
- 2 Dosen REWE Beste Wahl weiße Riesenbohnen (à 250 g)**
- 5 EL Olivenöl**
- 100 ml Weißwein**
- 480 g REWE Beste Wahl geschälte Tomaten**
- Salz, Pfeffer**
- 4 EL Paniermehl**
- 4 EL REWE Bio Haferflocken (kernig)**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**ofenfeste Pfanne oder Bräter**

**1.** Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen, eine Zehe fein würfeln, die zweite Zehe pressen. Suppengrün waschen: Petersilie trocken schütteln, die Blättchen hacken. Sellerie und Möhren schälen, vom Lauch Wurzeln und dunkles Grün entfernen. Sellerie und Möhren klein würfeln, Lauch in feine Ringe schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Bohnen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2.** 3 EL Öl in einem weiten, ofenfesten Topf erhitzen. Zwiebel und Gemüse darin glasig dünsten, danach mit Weißwein ablöschen. Bohnen, Tomaten und Thymianblättchen hinzufügen, aufkochen, salzen und pfeffern.

**3.** Das Cassoulet im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) auf einem Rost ca. 45 Minuten schmoren.

**4.** 2 EL Öl, Paniermehl, Haferflocken, die gepresste Knoblauchzehe und gehackte Petersilie vermischen. Diese Mischung auf dem Cassoulet verteilen und weitere 10 Minuten goldgelb überbacken.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 436 kcal  
Kohlenhydrate: 63,8 g  
Eiweiß: 18,1 g, Fett: 13,9 g



Der französische Eintopf hat seinen Namen von dem Tontopf, in dem er ursprünglich zubereitet wurde.

# Linse-Apfel-Salat



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten

Für 4 Personen

**2 Dosen REWE Beste Wahl braune Linsen (à 265 g)**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**2 Äpfel (rot)**  
**1 Rote Bete (roh)**  
**15 g Schnittlauch**  
**50 g ja! Haselnusskerne**  
**4 Scheiben Brot (altbacken)**  
**6 EL Sonnenblumenöl**  
**1 Bio-Zitrone**  
**½ TL Zucker**  
**Salz, Pfeffer**

**DAZU BRAUCHT MAN:** Sieb

1. Linsen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und in dünne Spalten schneiden. Rote Bete waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
2. Die Haselnusskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie duften, dann abkühlen lassen und grob hacken.
3. Brot in Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Brot von allen Seiten goldgelb anbraten und salzen.
4. Für das Dressing Zitrone waschen, halbieren und auspressen. 4 EL Sonnenblumenöl mit 4 EL Zitronensaft vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Linsen mit Sellerie, Äpfeln, Roter Bete und Schnittlauch in eine Schüssel geben. Nüsse und Dressing unter den Salat mischen. Mit Brotcroûtons bestreut servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 485 kcal  
Kohlenhydrate: 61,4 g  
Eiweiß: 14,3 g, Fett: 22,8 g



ErnährWert

## Unser Tipp

### Cabernet Blanc

Der fruchtige Weißwein zählt zu den PiWi-Rebsorten. Diese sind besonders resistent gegen Pilzbefall und benötigen weniger Pflanzenschutz. Damit verbunden ist der Schutz von Gewässern, Insekten und Boden. Ein Wein, der umweltschonend und nachhaltig erzeugt worden ist.



Rote Finger vom Rote-Bete-Schneiden? Die bekommst du mit etwas Zitronensaft ganz schnell wieder sauber.

# Pure Pflanzen-Power

In Hülsenfrüchten, Nüssen, Pilzen und Getreide stecken pflanzliche Proteine. Diese sind super Sattmacher und wichtige Baustoffe für deine Zellen und Muskeln. Deswegen gehören sie regelmäßig auf den Speiseplan, vor allem wenn du auf tierische Produkte verzichten möchtest.

## Was sind Proteine?

Protein ist der Fachbegriff für den sogenannten Makronährstoff **Eiweiß**. Es liefert Energie und ist an Stoffwechselvorgängen in deinem Körper beteiligt. Tierische Lebensmittel enthalten oft besonders viel Eiweiß. Aber auch mit pflanzlichen Produkten kannst du deinen **Tagesbedarf von 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht** decken.

### So viel Protein enthalten pflanzliche Lebensmittel pro 100 g\*:

Tofu .....	20 g
Nüsse und Samen .....	15–20 g
Haferflocken .....	13 g
Sojaschnetzel .....	13 g
Sojabohnen .....	10 g
Bohnen, Linsen, Erbsen .....	7–11 g
Vollkornbrot .....	6 g
Nudeln (ohne Ei) .....	4,5 g
Quinoa .....	3,5 g
Pilze .....	2–5 g

\*bezogen auf verzehrfertige, ggf. gegarte Lebensmittel

## Bohnen, Linsen und Erbsen

Bohnen, Linsen und Erbsen sind reich an pflanzlichem Eiweiß. Allerdings müssen sie oft eingeweicht und dann lange gekocht werden. Für die fixe Feierabendküche sind vorgegarte Linsen, Bohnen und Kichererbsen in Konserven eine gute Alternative.



## Soja

Die Sojabohne ist mit ihrem hohen Proteingehalt die Königin unter den Hülsenfrüchten. Sie nimmt eine Sonderstellung ein, da sie eher verarbeitet statt als reine Bohne verzehrt wird, z. B. als Tofu oder Sojaschnetzel. Als Bohne schmecken am besten Edamame. Das sind unreif geerntete Sojabohnen. Die gibt's tiefgekühlt und eignen sich als schnelle Beilage – oder auch als Snack.

## Nüsse und Samen

Hasel- und Walnüsse, Cashews, Mandeln und auch Samen wie Sonnenblumenkerne sind Spitzenreiter unter den pflanzlichen Eiweißquellen. Weil auch viel Fett darin steckt, solltest du sie trotzdem in Maßen genießen. Eine Handvoll täglich ist optimal.

Tofu ist die bekannteste Eiweißquelle für die vegane Ernährung. Pflanzliche Proteine stecken aber auch in vielen anderen Lebensmitteln.

## Getreide

Auch mit Nudeln, Brot und anderen Getreideprodukten gabelst du Eiweiß auf. Du kannst z. B. auch Haferflocken und Hirse als Eiweißquelle nutzen. Oder Pseudogetreide wie Amaranth, Quinoa und Buchweizen. Am besten kombinierst du Getreide mit Hülsenfrüchten. Auf diese Weise kann der Körper das aufgenommene Protein noch besser verwerten. Ergänze z. B. dein Nudelgericht mit Erbsen oder probiere unsere Bohnen-Frikadellen (auf Seite 8) im Burger.

## Pilze

Sie werden nicht umsonst „Fleisch des Waldes“ genannt: Steinpilze, Champignons und Pfifferlinge können den Speiseplan je nach Sorte mit unterschiedlich viel Eiweiß bereichern. Ihre feste Konsistenz macht sie auch geschmacklich zum idealen Fleischersatz.

# Da geht noch was

**Reste sind oft das Beste:** Das Brot ist nicht mehr ganz frisch, die Brötchen schon trocken? Daraus lassen sich noch Leibgerichte für die ganze Familie zaubern.

## Brot- suppe



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 15 Minuten

Für 4 Personen

**250 g Sauerteigbrot (altbacken)** **200 g REWE Bio Champignons (braun)**  
**2 Zwiebeln** **Salz**  
**4 EL Sonnenblumenöl** **Pfeffer**  
**200 ml Weißwein** **10 g Schnittlauch**  
**800 ml Gemüsebrühe** **100 ml Sahne**  
**150 g REWE Bio Bergkäse (Scheiben)** **½ TL Kümmel (gemahlen)**  
**½ TL Zucker**

**DAZU BRAUCHT MAN:** Stabmixer

Falls deine Kinder mitlöffeln möchten, kannst du den Wein durch mehr Brühe und etwas Zitronensaft ersetzen.

1. Brot klein würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, Brotwürfel zugeben und kurz unter Rühren anrösten. 3 EL Brotwürfel beiseitestellen, den Rest mit Wein und Brühe ablöschen, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Käse klein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons zugeben und hellbraun braten, salzen und pfeffern. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3.  $\frac{2}{3}$  vom Käse in die Suppe geben und schmelzen lassen. Die Sahne dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker würzen.
4. Die Suppe mit Pilzen, restlichem Käse und Schnittlauch servieren.



### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 494 kcal  
Kohlenhydrate: 34,4 g  
Eiweiß: 17,8 g, Fett: 29,3 g



# Brotknöpfe



**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Minuten

Für 4 Personen

**150 g Weizenmischbrot (altbacken)**  
**50 g Butter**  
**3 Eier (M)**  
**150 g REWE Bio Weizenmehl**  
**Salz**  
**25 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)**

**Muskatnuss**  
**2 Kolben Chicorée**  
**50 g Feldsalat**  
**1 Zwiebel**  
**2 TL Senf**  
**3 EL REWE Bio Apfelessig**  
**5 EL Rapsöl**  
**Pfeffer**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
Reibe, Handmixer, Schaumkelle

Aus Spätzleteig und Brotwürfeln werden diese Knuspernocken. Das Mineralwasser macht den Teig schön locker.

**1.** Brot klein würfeln und in einer Pfanne mit 25 g Butter bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

**2.** Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen. 175 g Mehl, 1 TL Salz und Mineralwasser zugeben. Mit Muskatnuss würzen. Mindestens 5 Minuten mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Anschließend die Brotwürfel vorsichtig unterheben.

**3.** Reichlich Salzwasser in einem hohen Topf aufkochen. Den Teig mithilfe eines Esslöffels portionsweise abstechen und ins heiße Wasser gleiten lassen. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten gar ziehen lassen.

**4.** Chicorée und Feldsalat putzen. Vom Chicorée den Strunk keilförmig heraus schneiden. Kolben in einzelne Blätter teilen. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel fein würfeln.

**5.** Senf, Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel kräftig verquirlen.

**6.** 25 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in der Butter hellbraun braten. Zwiebel und Salat unter das Dressing mischen und mit den Knöpfle servieren.



## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 494 kcal  
Kohlenhydrate: 52,7 g  
Eiweiß: 13,2 g, Fett: 26,9 g



ErnährWert

## Unser Tipp

### Premier Rendez-Vous Merlot Cabernet Sauvignon

Der halbtrockene Rotwein aus Frankreich schmeckt nach Beeren und auch ganz leicht nach Gewürzen. Er ist ein eher leichter Wein, der gut zu unseren Brotknöpfle mit Salat passt.



## Unser Tipp



Baguette, Ciabatta oder Vollkornbrot – alles ist erlaubt! Du kannst für die überbackenen Stullen einfach das Brot verwenden, das du noch zu Hause hast.

## Käse-Zwiebel-Crostini



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Minuten

Für 4 Personen

**5 Zwiebeln**  
**3 EL Olivenöl**  
**80 g REWE Bio Schinkenwürfel**  
**10 g Thymianstiele**  
**Pfeffer**  
**12 Scheiben gemischtes Brot (altbacken)**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**150 g Emmentaler (gerieben)**

**1.** Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden, dann in einer Pfanne mit dem Olivenöl hellbraun anbraten und die Schinkenwürfel kurz mitbraten. Alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig schmoren.

**2.** Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen.  $\frac{2}{3}$  der Blättchen unter die Zwiebeln mischen und mit Pfeffer würzen.

**3.** Die Brotscheiben auf einem Backblech im heißen Ofen ca. 5 Minuten unter Beobachtung hellgelb rösten. Knoblauch schälen und die Brotscheiben damit einreiben.

**4.** Zwiebeln und Käse auf den Brotscheiben verteilen. Im heißen Backofen 8–10 Minuten überbacken. Mit dem restlichen Thymian und Pfeffer bestreut servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 525 kcal  
Kohlenhydrate: 55,7 g  
Eiweiß: 22 g, Fett: 25 g



# Falscher Schmarren



DEINE GRÜNE KÜCHE BROTRESTE



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** 5 Minuten

Für 4 Personen

**4 Brötchen (altbacken)**

**250 ml Milch**

**5 Eier (M)**

**Salz**

**3 EL Zucker**

**1 Päckchen REWE Bio Bourbon**

**Vanillezucker**

**3 EL Sonnenblumenöl**

**2 EL Butter**

**2 EL Puderzucker**

**1 Glas REWE Beste Wahl**

**Wildpreiselbeeren (225 g)**

**DAZU BRAUCHT MAN:**

**Handmixer**

**1.** Die Brötchen klein würfeln. Milch lauwarm erwärmen und über die Brötchenwürfel gießen. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** 4 Eier trennen. Eigelb und 1 ganzes Ei unter die Brötchen mischen.

**3.** Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Handmixer steif schlagen. Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen und 1 Minute weiterschlagen. Die Hälfte vom Eischnee unter die Brötchenmasse rühren. Den Rest vorsichtig unterheben.

**4.** Öl und Butter in zwei beschichteten Pfannen aufteilen und erhitzen. Jeweils die Hälfte der Brötchenmasse in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite goldgelb braten. Anschließend mit dem Pfannenwender in Stücke teilen.

**5.** Schmarren mit dem Puderzucker bestreuen und zusammen mit den Preiselbeeren servieren.



**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 523 kcal

Kohlenhydrate: 68 g

Eiweiß: 15,7 g, Fett: 21,1 g



**ErnährWert**



Du möchtest noch mehr aus den Brotresten herausholen? Unter [rewe.de/brot-reste](https://rewe.de/brot-reste) findest du viele Tipps und leckere Rezepte aus altbackenem Brot.

Bei dir dürfen Rosinen nicht fehlen? Dann mische vor dem Braten eine Handvoll unter den Teig. Statt Preiselbeeren schmeckt auch Apfelkompott zum Schmarren.

DEINE GRÜNE KÜCHE STAR DER SAISON



Du hast Appetit auf unseren Saison-Star bekommen? Entdecke weitere Ideen mit Sellerie auf [rewe.de/knollensellerie](https://rewe.de/knollensellerie)

# Ein Hoch auf den **Sellerie!**

**So viel mehr als nur Suppengewürz:**

Die unscheinbare Knolle kannst du zu vegetarischen Schnitzeln oder würzigem Salat verarbeiten.

Bei uns wird sie zu einem Italo-Hit aus dem Ofen.

# Sellerie-Frittata



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten

Für 4 Personen

**1 kg Knollensellerie**  
**Salz**  
**50 g Parmigiano Reggiano**  
**10 REWE Beste Wahl Eier (M)**  
**100 ml Milch**  
**Cayennepfeffer**  
**2 Stiele Salbei**  
**3 EL Olivenöl**  
**2 EL Butter**

**DAZU BRAUCHT MAN: Reibe**

1. Sellerie schälen und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. In kochendem Salzwasser 7 Minuten kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Käse fein reiben. Eier, Milch, Salz, Cayennepfeffer und Käse verquirlen. Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen abzupfen.
3. Backofen auf 200 °C (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Olivenöl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Selleriespalten darin – ggf. in zwei Portionen – von beiden Seiten hellbraun anbraten. Butter zugeben und schmelzen. Die Eiermilch zugießen und kurz stocken lassen. Die Salbeiblätter darauf verteilen. Dann im heißen Backofen auf einem Rost 15–20 Minuten garen, bis das Ei komplett gestockt ist.
4. Frittata mit einem Spatel vom Pfannenrand lösen und auf einen Teller gleiten lassen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 436 kcal

Kohlenhydrate: 19,8 g

Eiweiß: 26,4 g, Fett: 30,5 g



ErnährWert

Verwende am besten eine beschichtete Pfanne. Daraus lässt sich die Frittata besonders gut herauslösen.

# Marktgeflüster

# 3

## Fragen zum REWE Newsletter:

Du willst keine Angebote und Aktionen mehr verpassen? Dann ist unser **REWE Newsletter** genau das Richtige für dich. Unter **rewe.de/newsletter** kannst du dich ganz einfach anmelden und bekommst von uns alle Infos bequem per Mail.

### Wie oft erhalte ich den Newsletter?

Du bekommst den Newsletter dreimal pro Woche, und so unterstützt er dich bei deiner Einkaufsvorbereitung:

- Sonntags mit den neuesten Angeboten der kommenden Woche.
- Mittwochs mit Rezepten und Ernährungstipps.
- Freitags mit den Topangeboten fürs Wochenende.

### Welche Infos bekomme ich?

Du erfährst alles über aktuelle Aktionen und App-Coupons, mit denen du noch mehr sparen kannst. Außerdem verpasst du kein Gewinnspiel mehr und profitierst von exklusiven Vorteilen für unsere Abonnenten.

### Kann ich den Newsletter auf meine Bedürfnisse anpassen?

Im Newsletter-Center kannst du uns sagen, was dich besonders interessiert, und dich entscheiden, wie oft du von uns informiert werden möchtest.



QR-Code einfach mit der Handykamera scannen & anmelden!



## Tee-Pause

Draußen ist es kalt und ungemütlich? Wunderbar – die perfekte Voraussetzung für eine Tasse heißen Tee. Mit **REWE Feine Welt** kann der Winter gern noch ein wenig dauern. Cranberry, Limone und vier weitere Teesorten sorgen für Abwechslung. Probiere z. B. den würzigen Chai bei einem indischen Abendessen mit deinen Freunden ...

Dein **REWE**  
**Abholservice:**  
dein Zeitvorteil.

**REWE**  
Dein Markt

**0€**

Mindest-  
bestellwert

## Unser Service für deinen entspannten Einkauf

Du möchtest es im neuen Jahr mal etwas ruhiger angehen und hast keine Lust auf lange Einkaufstouren? Bei unserem **REWE Abholservice** bestellst du einfach online von zu Hause aus. Wir packen deine Einkäufe für dich zusammen und du holst sie dann zum Wunschtermin nur noch im Markt ab. So bleibt dir mehr Zeit für deine Liebsten.



## Für deine Pasta wie bei „Mamma“

Die Bronzo-Nudeln von **REWE Beste Wahl** werden nach einem traditionellen Verfahren mit einer Bronzeform hergestellt. Dadurch entsteht eine raue Oberfläche, die dafür sorgt, dass die Soße besser an den Nudeln haften bleibt. Buon appetito!



## Noch mehr sparen? App dafür!

Sichere dir **10 % Rabatt** auf das gesamte REWE Beste Wahl Sortiment.\*

Jetzt einfach die REWE App herunterladen, App-Coupon aktivieren, sparen – und dann genießen!

Jetzt zur REWE App

Laden im  
 App Store

JETZT BEI  
 Google Play



\*Gültig nur mit der **REWE App** und beim Kauf von mindestens zwei REWE Beste Wahl Artikeln im Zeitraum vom 15.01.–25.02.2024. Kann nicht mit anderen **REWE Beste Wahl** Aktionen kombiniert werden.

# Da bist du platt!

**So simpel können neue Trends sein:**

Zerdrücktes Gemüse ist zurzeit schwer angesagt. Egal welche Sorten auf dem Blech landen, die Zubereitung lockt auch kleine Gemüse-Skeptiker in die Küche.



## Trend-Check

„Smashed Vegetables“ bedeutet nichts anderes als „zerdrücktes Gemüse“. Angefangen hat der Trend mit Kartoffeln, die platt gedrückt mit Öl und Gewürzen im Ofen brutzeln. Ergebnis: knusprige Röstkartoffeln, die innen weich und besonders würzig sind. Das klappt aber auch mit jedem anderen Gemüse und bringt Abwechslung auf den Teller. Kein Wunder, dass kleine und große Köche davon begeistert sind.

# Smashed Vegetables



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** 25 Minuten

Für 4 Personen

**300 g Rosenkohl**

**2 Süßkartoffeln**

**Salz**

**½ Bio-Zitrone**

**4 EL Olivenöl**

**1 TL Paprikapulver (rosenscharf)**

**50 g Parmesan**

**4 EL Sesam (ungeschält)**

**500 g ja! Zaziki**

**DAZU BRAUCHT MAN:**

**Backpapier, Reibe**

**1.** Den Rosenkohl waschen und putzen. Süßkartoffeln schälen und in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden. Beides zusammen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten weich garen.

**2.** Inzwischen Zitrone heiß waschen, ½ TL Schale fein abreiben und mit dem Olivenöl und Paprikapulver verrühren. Parmesan reiben.

**3.** Rosenkohl und Süßkartoffeln abgießen, abtropfen lassen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit der Ölmischung beträufeln und mit dem Boden eines Trinkglases vorsichtig flach drücken. Mit Parmesan und Sesam bestreuen.

**4.** Das Gemüse im heißen Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten knusprig backen. Mit dem Zaziki servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 485 kcal

Kohlenhydrate: 44,4 g

Eiweiß: 13,1 g, Fett: 29,8 g



ErnährWert



Je nach Saison kannst du das Rezept auch mit anderen Gemüsesorten ausprobieren. Wie wäre es z. B. mit Kürbis, Möhren oder Brokkoli?



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

5 Rezepte

ca. 3 Euro pro Portion\*

# Der REWE-Wochenplan: 1x einkaufen 5x genießen

Mit unserem Wochenplan kannst du entspannt in den Montag starten: Wir haben die ganze Woche mit einfachen Rezepten für dich und deine Familie vorgeplant. Und das Beste daran? Du musst nur 1 x einkaufen gehen!

Den Reis für Mittwoch  
garst du heute schon mit.  
Damit geht's dann  
übermorgen ruck, zuck.



## Montag: Hähnchen süß-sauer



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 4 Personen

**400 g Basmati-Reis**  
**2 Zwiebeln**  
**2 rote Paprika**  
**450 g Hähnchenbrustfilet**  
**2 EL Speisestärke**  
**1 Dose REWE Beste Wahl Ananas in Stücken (340 g)**  
**2 EL Rapsöl**  
**1–2 EL Essig**  
**2 TL ja! Tomatenmark**  
**100 ml Gemüsebrühe**  
**2 EL REWE Beste Wahl Sojasauce**  
**15 g Petersilie**  
**Salz, Pfeffer**

1. Den Basmati-Reis nach Packungsanweisung zubereiten. **500 g gegarten Reis abkühlen lassen und für Mittwoch kalt stellen.**
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Mit der Speisestärke mischen. Ananas abgießen und den Saft auffangen.
3. Öl erhitzen, Fleisch rundum hellbraun braten. Zwiebel und Paprika kurz mitbraten.
4. Ananas, 100 ml Ananassaft, Essig, Tomatenmark, Brühe und Sojasauce dazugeben, alles verrühren und 3–5 Minuten weiterköcheln.
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Reis anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 449 kcal  
Kohlenhydrate: 66,5 g  
Eiweiß: 32,4 g, Fett: 6,2 g



Kartoffeln und Gemüse brutzeln gemeinsam auf einem Blech. Währenddessen kannst du in Ruhe den Quark zubereiten.



## Dienstag: Gemüse vom Blech



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 45 Minuten

Für 4 Personen

**500 g Kartoffeln**  
**500 g Rote Bete (frisch)**  
**350 g Möhren**  
**2 Zwiebeln**  
**60 ml Rapsöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**10 g Petersilie**  
**15 g Schnittlauch**  
**100 g ja! Saure Sahne**  
**500 g ja! Speisequark Magerstufe**

**DAZU BRAUCHT MAN: Reibe,  
Backpapier**

1. Kartoffeln, Rote Bete und Möhren schälen. Kartoffeln und Rote Bete in Spalten, Möhren in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) ca. 45 Minuten garen. Zwischendurch wenden.
3. In der Zwischenzeit für den Kräuterquark Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein hacken bzw. in Röllchen schneiden. Quark und saure Sahne mit den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Kräuterquark servieren.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 439 kcal  
Kohlenhydrate: 49,6 g  
Eiweiß: 24,9 g, Fett: 15,3 g





Heute brauchst du den gegarten Reis vom Montag. Am besten nimmst du ihn schon morgens aus dem Kühlschrank, dann wird er schneller heiß.

## Mittwoch: Bratreis mit Möhren und Ei



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 4 Personen

**1 Bund Frühlingszwiebeln**

**400 g Möhren**

**2 EL Rapsöl**

**500 g gegarter Basmati-Reis**

**(200 g roher Reis)**

**4 Eier (M)**

**Salz, Pfeffer**

**3–4 EL REWE Beste Wahl Sojasauce**

**1.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden.

**2.** Das Öl erhitzen, die Frühlingszwiebeln und Möhren darin anbraten. Den Reis vom Montag dazugeben und 3 Minuten braten.

**3.** Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über Reis und Gemüse geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.



GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 332 kcal

Kohlenhydrate: 48,6 g

Eiweiß: 12,1 g, Fett: 10,6 g





Denk daran, den Fisch über Nacht im Kühlschrank auftauen zu lassen, damit du sofort loskochen kannst.

## Donnerstag: Pellkartoffeln mit Rote-Bete-Gemüse



**Zubereitungszeit:**  
60 Minuten

Für 4 Personen

**800 g Rote Bete (frisch)**  
**1 Zwiebel**  
**3 EL Rapsöl**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**4 EL Essig**  
**1500 g Kartoffeln (festkochend)**  
**Salz**  
**10 g Schnittlauch**  
**4 Lachs-Filets**  
**(TK, ca. 500 g, aufgetaut)**  
**Pfeffer**  
**100 g ja! Saure Sahne**

**1.** Rote Bete schälen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Rote Bete zugeben, kurz andünsten, mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen und bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten weich garen.

**2.** Inzwischen die Kartoffeln waschen und mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten weich garen.

**3.** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

**4.** Lachs auftauen, 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Die Kartoffeln abgießen. **800 g gekochte Kartoffeln für Freitag beiseitestellen.** Die Rote Bete salzen, pfeffern und zusammen mit den Pellkartoffeln und dem Lachs anrichten. Mit der sauren Sahne und mit Schnittlauch bestreut servieren.



GLUTENFREI

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 579 kcal

Kohlenhydrate: 56 g

Eiweiß: 32,8 g, Fett: 25,6 g



ErnährWert

Mögen deine Kinder keinen Speck? Sicher kannst du sie stattdessen mit kleinen Bratwürsten an den Tisch locken.



## Freitag: Bratkartoffelsalat



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**4 Eier (M)**  
**800 g Kartoffeln**  
**(gekocht, vom Vortag)**  
**100 g Feldsalat**  
**1 Zwiebel**  
**200 g Kirschtomaten**  
**125 g Bacon (Scheiben)**  
**6 EL Rapsöl**  
**3 EL Essig**  
**Salz, Pfeffer**

1. Die Eier in kochendem Wasser 10 Minuten hart kochen.
2. Inzwischen die Pellkartoffeln vom Vortag pellen und würfeln. Feldsalat waschen, trocken schütteln. Zwiebel schälen und hacken. Tomaten waschen und halbieren. Die Eier abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Stücke schneiden.
3. Die Baconscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett knusprig auslassen. Aus der Pfanne nehmen und die Kartoffelwürfel im Bratfett goldbraun braten.
4. Die Kartoffelwürfel vorsichtig mit Eiern, Feldsalat, Zwiebel und Tomaten vermengen. Für das Dressing Öl und Essig verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Bratkartoffelsalat verteilen. Mit dem Bacon servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 470 kcal  
Kohlenhydrate: 36,7 g  
Eiweiß: 17,1 g, Fett: 28,7 g



ErnährWert

# Schnitzel-Parade

Da knuspern alle gern mit: Frisch gebrutzelte Schnitzel aus Fleisch, Fisch und Gemüse. Und als Duett-Partner gibt's Salat – vom Klassiker bis zur Rohkost aus Sellerie und Apfel.

Zusammen noch besser:  
Kartoffelsalat und  
Schnitzel sind einfach ein  
echtes Dream-Team.

## Kartoffel- Endivien-Salat



**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Wartezeit:** 45 Minuten

Für 4 Personen

**1 kg Kartoffeln**  
(vorwiegend festkochend)  
**1 Zwiebel**  
**6 EL REWE Bio Rapsöl nativ**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
(ggf. glutenfrei)  
**50 ml Weißweinessig**  
**Salz, Pfeffer**  
**Zucker**  
**2 TL ja! Senf (mittelscharf)**  
**3 EL Kürbiskerne**  
**1/2 Endiviensalat**

1. Kartoffeln mit kaltem Wasser bedeckt in einem Topf mit Deckel aufkochen und bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten weich kochen.
2. Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Öl glasig dünsten. Brühe zugießen und erhitzen. Vom Herd nehmen und mit Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Senf kräftig abschmecken.
3. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und pellen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit der noch warmen Brühe übergießen. 30 Minuten durchziehen lassen.
4. Inzwischen Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne hellbraun rösten. Endiviensalat waschen und in dünne Streifen schneiden. Kartoffelsalat evtl. nachwürzen und die restlichen 4 EL Öl sowie Endiviensalat untermischen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 370 kcal  
Kohlenhydrate: 45 g  
Eiweiß: 8,7 g, Fett: 17,5 g



ErnährWert



Was ist eigentlich eine Panierstraße und wie gelingt die perfekte Panade? All das erfährst du in unserem Video auf [rewe.de/panieren](http://rewe.de/panieren)

# Hähnchen-Panko-Schnitzel



**Zubereitungszeit:**  
45 Minuten

Für 4 Personen

<b>500 g Rotkohl</b>	<b>100 g Erdnüsse</b>
<b>Salz</b>	<b>(geröstet und gesalzen)</b>
<b>1 EL Zucker</b>	<b>4 Hähnchen-</b>
<b>4 EL Weißwein-</b>	<b>brustfilets</b>
<b>essig</b>	<b>2 EL Butter-</b>
<b>200 g REWE</b>	<b>schmalz</b>
<b>Beste Wahl Panko</b>	<b>25 g Koriander-</b>
<b>Paniermehl</b>	<b>grün</b>
<b>100 g Mehl</b>	<b>200 ml REWE</b>
<b>2 Eier</b>	<b>Beste Wahl</b>
<b>2 EL Milch</b>	<b>Sweet Chilisauce</b>
<b>Chiliflocken</b>	

## DAZU BRAUCHT MAN: Küchenhobel

1. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Strunk keilförmig heraus-schneiden. Den Kohl in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Kohlstreifen mit je 1 TL Salz und Zucker bestreuen und mit den Händen kräftig durchkneten. Mit Weißweinessig würzen und 10 Minuten durchziehen lassen.
2. Pankobrösel, Mehl und Eier getrennt in 3 Schalen geben. Milch zu den Eiern geben und mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Erdnüsse klein hacken und unter die Panko-brösel mischen.
3. Die Hähnchenbrustfilets waagrecht halbieren und salzen. Erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit Bröseln panieren.
4. Den Butterschmalz in zwei Pfannen erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchen-papier abtropfen lassen.
5. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Schnitzel nach Belieben in Streifen schneiden und mit Rotkohlsalat an-richten. Mit Koriandergrün bestreuen und mit der Chilisauce servieren.

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 867 kcal  
Kohlenhydrate: 108 g  
Eiweiß: 56,3 g, Fett: 24,8 g



Das japanische Panko-Paniermehl ist etwas gröber und macht die Schnitzel-Panade unschlagbar knusprig.

# Rote-Bete-Schnitzel



## Unser Tipp



**Zubereitungszeit:**  
50 Minuten

Für 4 Personen

**200 g ja! Schmand**  
**3 TL Tafelmeerrettich Salz**  
**5 TL Honig**  
**100 g Feldsalat**  
**1 Zwiebel (rot)**  
**4 EL Weißweinessig**  
**Pfeffer**  
**4 EL Olivenöl**  
**100 g Mehl**

**200 g ja! Haselnüsse (gemahlen)**  
**2 Eier (M)**  
**50 g REWE Bio Vollkorn-Semmelbrösel**  
**100 g ja! Haferflocken (kernig)**  
**4 EL Milch**  
**500 g Rote Bete (gekocht, vakuumiert)**  
**2 EL Butterschmalz**

1. Schmand mit Meerrettich verrühren. Mit Salz und 3 TL Honig würzen.
2. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig, 2 TL Honig, Salz, Pfeffer und Öl kräftig verquirlen.
3. Mehl, Haselnüsse und Eier getrennt in je einen tiefen Teller geben. Die Semmelbrösel und Haferflocken unter die Haselnüsse mischen. Die Milch zu den Eiern geben, dann salzen, pfeffern und mit einer Gabel verquirlen.
4. Rote Bete in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Dann durch die Ei-Mischung ziehen und mit der Nuss-Mischung panieren.
5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rote-Bete-Schnitzel in mehreren Portionen darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Feldsalat mit Dressing und Zwiebeln vermischen und mit dem Meerrettich-Dip zu den Rote-Bete-Schnitzeln servieren.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 963 kcal  
Kohlenhydrate: 74,8 g  
Eiweiß: 23 g, Fett: 66,4 g



ErnährWert

Butterschmalz sorgt hier zusätzlich für Geschmack. Genauso gut kannst du zum Braten aber auch Pflanzenöl verwenden.



Du liebst Schnitzel, möchtest aber auf Fleisch verzichten? Auf [rewe.de/gemuese-schnitzel](https://www.rewe.de/gemuese-schnitzel) findest du weitere vegetarische Alternativen.

Pilz-  
Schnitzel

**Zubereitungszeit:**  
60 Minuten

Für 4 Personen

**200 g Austernpilze**  
**200 ml REWE Bio + vegan**  
**Hafer Drink**  
**3 ½ EL Apfelessig**  
**50 g Mehl**  
**Salz**  
**2 TL Ras el-Hanout**  
**100 g ja! Paniermehl**  
**6 EL Rapsöl**  
**½ Sellerieknolle**  
**2 Äpfel**  
**50 g Walnusskerne**  
**1 Beet Kresse**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Backpapier, Küchenhobel**

1. Pilze putzen. Haferdrink, ½ EL Essig, Mehl, Salz und Ras el-Hanout verrühren.
2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Paniermehl in eine Auflaufform geben. Pilze erst durch die Mehlmischung ziehen, abtropfen lassen und dann im Paniermehl panieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 3 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten wenden.
3. Inzwischen Sellerie schälen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Scheiben leicht salzen und mit den Händen durchkneten. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie und Äpfel mit 3 EL Essig, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Walnusskerne grob hacken und untermischen. Kresse vom Beet schneiden.
4. Die Pilz-Schnitzel aus dem Ofen nehmen. Mit dem Salat anrichten und mit Kresse bestreut servieren.



**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 455 kcal  
 Kohlenhydrate: 53,8 g  
 Eiweiß: 10,8 g, Fett: 24 g



Austernpilze enthalten viel pflanzliches Eiweiß und bleiben auch beim Braten etwas fester. Perfekt für die vegane Schnitzel-Alternative.

## DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG PANIERTES

Lust auf ein Glas  
Weißwein zum Fisch?  
Hier passt z. B.  
der Grauburgunder vom  
Weingut Steitz & Beck.

### Mandel- Fisch



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten

Für 4 Personen

**100 g Gewürzgurken**  
**150 g Joghurt**  
**150 g Salatmayonnaise**  
**2 TL Senf**  
**Salz, Pfeffer**  
**25 g REWE Bio 6 Kräuter (TK)**  
**4 REWE Beste Wahl Alaska**  
**Seelachsfilets (400 g, TK,**  
**aufgetaut)**  
**100 g Mehl**  
**50 g ja! Paniermehl**  
**2 Eier (M)**  
**50 g Mandeln (gehobelt)**  
**4 EL Milch**  
**2 EL Butterschmalz**  
**1 Bio-Zitrone**

1. Gewürzgurken fein würfeln. Joghurt, Salatmayonnaise und Senf verrühren, salzen und pfeffern. Die Gurken und Kräuter untermischen.
2. Seelachsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Mehl, Paniermehl und Eier getrennt in je einen tiefen Teller geben. Mandelblättchen mit den Händen leicht zerdrücken und unter das Paniermehl mischen.
3. Milch zum Ei geben, salzen, pfeffern und mit einer Gabel verquirlen.
4. Die Fischstücke salzen und pfeffern. Dann im Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend erst im Ei wenden und dann im Paniermehl wälzen. Dabei die Brösel leicht andrücken.
5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Fisch mit Remoulade und Zitronenspalten servieren.

#### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 747 kcal  
Kohlenhydrate: 41,5 g  
Eiweiß: 34,7 g, Fett: 50,5 g



# GUT FÜR DICH UND GUT FÜR UNSEREN PLANETEN!



Viveras veganes knuspriges Schnitzel Hähnchen-Art hat eine köstlich knusprige Außenseite.

Die Panade aus veganen Cornflakes wird in wenigen Minuten schön kross und ist zudem komplett pflanzlich. Also nicht nur gut für dich, sondern auch für unseren Planeten und die Tiere.

Weitere Rezepte findest du auf der Website von Vivera!



**ISS NEUGIERIG**

DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG EINS, ZWEI, DREI, FERTIG!

# Croissant oder Muffin?

Wir können uns nicht entscheiden – und haben darum beides zu einem Leckerbissen vereint: Als gefüllter Cruffin versüßt er uns den Tag.



Der Cruffin stammt aus San Francisco und ist von dort über den großen Teich zu uns geschwappt. Mit den Croissant-Teiglingen von REWE Beste Wahl kannst du den Gebäck-Trend ganz einfach selbst ausprobieren.

# Cruffins



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten

Für 6 Personen

**6 REWE Beste Wahl  
Buttercroissants**

**2 EL Butter (weich)**

**1 Bio-Orange**

**250 g ja! Speisequark-  
zubereitung (Halbfettstufe)**

**2 Päckchen Vanillezucker**

**100 g Schlagsahne**

**1 EL Zucker**

**1 Päckchen ja! Sahnesteif**

**DAZU BRAUCHT MAN:  
Muffinblech, Reibe**

**1.** Die Buttercroissants 10 Minuten antauen lassen, dann halbieren und je 2 Hälften nebeneinander mit der Spitze nach unten in eine Mulde des mit der Butter gut gefetteten Muffinblechs drücken. Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Dann die Cruffins 20 Minuten backen. Im Muffinblech vollständig abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen die Orange heiß abwaschen, trocknen und ½ TL Schale fein abreiben. Den Quark mit dem Vanillezucker und der Orangenschale verrühren. Die Sahne mit Zucker und Sahnesteif steif schlagen und unter den Quark rühren.

**3.** Die restliche Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Die Cruffins quer halbieren. Auf den Unterseiten den Quark und die Orangenfilets verteilen. Die oberen Cruffinhälften als Deckel daraufsetzen.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 380 kcal

Kohlenhydrate: 36,2 g

Eiweiß: 9,28 g, Fett: 22,3 g



ErnährWert

# Einfach Pasta!

**Du hast eigentlich keine Zeit zum Kochen?** Dann kommen diese Nudelrezepte wie gerufen: Du brauchst nur eine Handvoll Zutaten und weniger als 30 Minuten – dann stehen sie fix und fertig auf dem Tisch.

## Spaghetti al limone



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 4 Personen

**500 g REWE Beste Wahl Spaghetti**

**Salz**

**1 Handvoll Rucola**

**3 Bio-Zitronen**

**180 g Butter**

**Pfeffer**

**100 g Parmesan (gerieben)**

**DAZU BRAUCHT MAN: Reibe**

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Inzwischen Rucola waschen und trocken schleudern. Die Zitronen heiß abwaschen, 2 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
3. Zitronensaft und Butter in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Kräftig mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.
4. Spaghetti abgießen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Spaghetti und etwas Nudelwasser unter die Zitronenbutter mischen. Vorm Servieren kurz den Rucola unterheben. Mit Parmesan bestreut servieren.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 895 kcal  
Kohlenhydrate: 96,6 g  
Eiweiß: 24 g, Fett: 46,8 g



Mamma mia!  
Diese Pasta geht so einfach, dass sogar Kochanfänger ratzfatz fertig sind.

# Pilz-Farfalle



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 4 Personen

**500 g Farfalle**

**Salz**

**600 g Champignons (braun)**

**1 Zehe Knoblauch**

**3 EL Rapsöl**

**200 g ja! Crème fraîche  
mit Kräutern**

**Pfeffer**

**15 g Schnittlauch**

**80 g REWE Feine Welt  
Parmigiano Reggiano**

**DAZU BRAUCHT MAN: Reibe**

**1.** Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.

**2.** Inzwischen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Champignons in einer heißen Pfanne mit dem Öl hellbraun braten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

**3.** Nudeln abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und Crème fraîche zu den Pilzen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Parmesan reiben. Die Farfalle mit Schnittlauch und Parmesan bestreut servieren.



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 761 kcal  
Kohlenhydrate: 102 g  
Eiweiß: 29,3 g, Fett: 28,3 g



Die Stärke aus dem Nudelwasser bindet die Soße ein wenig und macht sie schön sämig.

## Unser Tipp



# Rosenkohl- Pasta



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 4 Personen

**500 g REWE Beste Wahl Fusilli**  
**Salz**  
**500 g Rosenkohl (TK, aufgetaut)**  
**250 g Hähnchen-Geschnetzeltes**  
**Pfeffer**  
**1 EL Mehl**  
**3 EL Rapsöl**  
**150 ml Weißwein**  
**400 ml REWE Beste Wahl**  
**Schlagsahne**  
**50 g Parmesan (gerieben)**  
**REWE Beste Wahl Röstzwiebeln**

1. Fusilli nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.
2. Die Rosenkohlröschen halbieren und in den letzten 5 Minuten zu den Fusilli geben und mitgaren.
3. Hähnchengeschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen, das Mehl untermischen. In einer Pfanne mit Öl hellbraun braten. Mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Sahne zugießen, aufkochen und 3 Minuten bei milder Hitze köcheln. Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nudeln und Rosenkohl abgießen, gut abtropfen lassen und unter die Soße mischen. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 1061 kcal  
Kohlenhydrate: 111 g  
Eiweiß: 40,8 g, Fett: 50,3 g



Nur für Große: Um die Pasta kindertauglich zu machen, ersetze den Wein einfach durch Brühe.

# Ricotta-Pasta



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 4 Personen

**500 g REWE Beste Wahl Tortiglioni  
Salz**

**100 g REWE Beste Wahl Mandeln  
(gestiftelt)**

**5 g Thymianstiele**

**190 g ja! Pesto Rosso**

**250 g Ricotta**

**Pfeffer**

1. Tortiglioni nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.
2. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen.
3. Die Nudeln abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen
4. 100 g Pesto Rosso in der Pfanne leicht erhitzen. Nudelwasser zugießen. Nudeln untermischen und 3 Minuten durchziehen lassen. Ricotta zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Thymianblättchen und Mandeln bestreuen und mit restlichem Pesto beträufelt servieren.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 948 kcal  
Kohlenhydrate: 104 g  
Eiweiß: 32,3 g, Fett: 47,3 g



Noch mehr sparen?  
**App dafür!**



Jetzt zur REWE App



\*Gültig nur mit der REWE App und beim Kauf von mind. zwei REWE Beste Wahl Artikeln im Zeitraum vom 15.01. – 25.02.2024

Ricotta kennst du sicher von Desserts. Der italienische Frischkäse passt aber auch besonders gut zu Pasta-Soßen mit Tomate.

# Kürbis-Penne mit Chorizo



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 4 Personen

**500 g REWE Bio Mezze Penne**  
**400 g REWE Feine Welt**  
**Chorizo Duroc**  
**1 Zwiebel (rot)**  
**450 g REWE Bio Hokkaido-Kürbis (TK, gewürfelt)**  
**½ Bio-Zitrone**  
**15 g Petersilie**  
**Salz, Pfeffer**

**DAZU BRAUCHT MAN: Reibe**

1. Die Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.
2. Inzwischen Chorizo pellen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Fett hellbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Die Kürbiswürfel in die Pfanne mit dem Chorizofett geben und zuerst bei milder Hitze auftauen, dann bei mittlerer bis starker Hitze hellbraun braten. Die Zwiebeln dazugeben und mitbraten.
4. Nudeln abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Beides zum Kürbis geben. Chorizo untermischen und alles bei milder Hitze warm halten.
5. Zitrone auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Nudeln mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.



LAKTOSEFREI

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 848 kcal

Kohlenhydrate: 104 g

Eiweiß: 37,4 g, Fett: 33,4 g



Wie praktisch: Der Kürbis kommt küchenfertig aus dem Eisfach – und du sparst dir etwas Schnippelzeit.



Keine Zeit für aufwendige Gerichte? Hier findest du 7 Nudelrezepte, die in maximal 20 Minuten zubereitet sind: [rewe.de/feierabend-pasta](https://rewe.de/feierabend-pasta)

Unser Tipp



Erdnuss-Tagliatelle



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 4 Personen

- 500 g REWE Beste Wahl Tagliatelle**
- Salz**
- 1 Bund Lauchzwiebeln**
- 10 g Ingwer**
- 1 Limette**
- 50 g REWE Beste Wahl Jumbo Erdnüsse (geröstet, gesalzen)**
- 175 g Erdnussbutter (cremig)**
- 3-5 EL Sojasauce**
- Chiliflocken**

**DAZU BRAUCHT MAN:** Reibe



LAKTOSEFREI



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 804 kcal  
Kohlenhydrate: 108 g  
Eiweiß: 31,5 g, Fett: 29,4 g



ErnährWert

Schon gewusst? Botanisch betrachtet ist die Erdnuss eine Hülsenfrucht. Sie wächst in der Erde und muss zum Ernten ausgegraben werden.

1. Die Tagliatelle nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Inzwischen die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1 EL Ingwer fein reiben. Limette auspressen. Erdnüsse hacken.
3. Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft und Ingwer in eine große Pfanne geben und bei milder Hitze erwärmen.
4. Nudeln abgießen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Das Nudelwasser zur Erdnusscreme in die Pfanne geben und alles erhitzen. Mit Sojasauce und Chiliflocken abschmecken. Nudeln und Lauchzwiebeln untermischen und mit den gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG INDIEN

# Indien für zu Hause

**Vielleicht endet euer Abend ja als Bollywood-Party:** Mit Kartoffel-Tikka, Tandoori-Spießen und Gemüsecurry könnt ihr euch einfach mal ganz weit wegschlemmen.

## Kräuter-Naan-Brot



**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Wartezeit:** 70 Minuten

Für 8 Stück

<b>1 TL Zucker</b>	<b>2 EL REWE Bio Natives Olivenöl naturtrüb</b>
<b>1 TL Trockenhefe</b>	<b>1 TL Salz</b>
<b>400 g ja! Weizenmehl Type 405</b>	<b>15 g Koriandergrün</b>
<b>1 TL Backpulver</b>	<b>15 g Petersilie</b>
<b>150 g REWE Bio Joghurt mild (3,8 % Fett)</b>	<b>4 EL Butter</b>
	<b>3 TL Schwarzkümmel</b>

### DAZU BRAUCHT MAN: Teigrolle

1. Zucker mit der Trockenhefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen und für etwa 10 Minuten stehen lassen.
2. Mehl mit Backpulver vermischen und zusammen mit Joghurt, Öl und Salz zur Hefemischung geben. Zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
3. Inzwischen Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen und die Kräuter zugeben.
4. Teig in 8 gleich große Kugeln formen und zu länglichen Fladen ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett auf mittlerer Temperatur erhitzen. Die Teigfladen einzeln in der Pfanne von beiden Seiten 2–3 Minuten backen. Die heißen Fladen direkt mit der Kräuterbutter bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreut servieren.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 252 kcal  
Kohlenhydrate: 40,3 g  
Eiweiß: 6,2 g, Fett: 7,6 g



ErnährWert



# Kartoffel-Tikka-Masala



**Zubereitungszeit:** 50 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten

Für 4 Personen

<b>3 Zehen Knoblauch</b>	<b>15 g Koriandergrün</b>
<b>10 g Ingwer</b>	<b>2 EL Butterschmalz</b>
<b>1 TL Chiliflocken</b>	<b>500 g REWE Beste Wahl</b>
<b>2 EL REWE Beste Wahl Garam Masala</b>	<b>passierte Tomaten</b>
<b>1 TL Kurkuma (gemahlen)</b>	<b>200 ml Schlagsahne</b>
<b>2 Zwiebeln (rot)</b>	<b>200 g Joghurt (3,8% Fett)</b>
<b>1 kg Kartoffeln (festkochend)</b>	<b>Salz</b>
<b>2 Süßkartoffeln</b>	<b>1 Limette</b>

**DAZU BRAUCHT MAN:** Reibe

**1.** Knoblauch und Ingwer schälen, fein reiben und mit Chiliflocken, Garam Masala und Kurkuma zu einer Gewürzpaste verrühren.

**2.** Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

**3.** Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Gewürzpaste hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit den passierten Tomaten und der Sahne ablöschen, Kartoffeln und Süßkartoffeln hinzugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

**4.** Joghurt zugeben und erneut kurz aufkochen. Die Limette waschen und Saft auspressen. Kartoffel-Tikka mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Koriander bestreuen und mit Naan-Brot servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 628 kcal  
Kohlenhydrate: 91,2 g  
Eiweiß: 12,4 g, Fett: 24,4 g



ErnährWert

Die Masala-Soße aus Tomaten, Sahne und Gewürzen ist in Indien ein Allrounder. Statt Kartoffeln kannst du darin auch Tofu, Geflügel oder Lamm schmoren.



Lassi ist ein typisch indisches Joghurtgetränk und darf auf deinem gedeckten Tisch nicht fehlen. Das Rezept dazu gibt es auf [rewede/lassi](https://www.rewe.de/lassi)

# Tandoori-Hähnchenspieße



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 2 Stunden

Für 4 Personen

- 1 Bio-Zitrone**
- 1 Zwiebel**
- 2 Zehen Knoblauch**
- 10 g Ingwer**
- 500 g ja! Joghurt (1,8 %)**
- 3 EL Garam Masala**
- 1 TL REWE Beste Wahl Kurkuma (gemahlen)**
- 2 TL ja! Paprikapulver (rosenscharf)**
- Salz, Pfeffer**
- 800 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet**
- 2 EL Butterschmalz**
- 5 Zweige Koriander**

## DAZU BRAUCHT MAN: Holzspieße, Mixer

1. Zitrone halbieren und auspressen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und grob schneiden. In einem Mixer fein pürieren. 300 g Joghurt, Garam Masala, Kurkuma und Paprikapulver dazugeben und nochmals pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 3 EL Zitronensaft würzen.
2. Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit der Marinade vermengen. Hähnchenstreifen wellenartig auf 8 Holzspieße stecken. 2 Stunden durchziehen lassen.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spieße von allen Seiten anbraten.
4. Koriander waschen, trocken schüteln und fein hacken. Restlichen Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriander bestreut zu den Hähnchenspießen servieren.



GLUTENFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 359 kcal  
Kohlenhydrate: 14,8 g  
Eiweiß: 53 g, Fett: 9,2 g



ErnährWert



## Gurken-Raita



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** 60 Minuten

Für 4 Personen

½ Salatgurke  
**1 Zwiebel (rot)**  
**15 g Koriandergrün**  
**2 TL Minze (getrocknet, z. B. Pfefferminztee)**  
**1 Prise Cayennepfeffer**  
**½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)**  
**400 g ja! Sahnejoghurt nach griechischer Art**  
**Salz**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Reibe, Sieb**

1. Gurke waschen, längs halbieren und Kerne mit einem Löffel heraus-schaben. Grob raspeln und in einem Sieb ausdrücken.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Minze, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel mit dem Joghurt verrühren, dann die Gurkenraspel, Zwiebel und Koriander unterheben.
4. Mit Salz abschmecken und Gurken-Raita für 1 Stunde im Kühl-schrank ziehen lassen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 132 kcal  
Kohlenhydrate: 6,2 g  
Eiweiß: 3,79 g, Fett: 10,2 g



Raita und Chutney werden in Indien als Begleitung zu Vorspeisen, Brot, Fleisch und Currys gereicht.

## Mango-Chutney



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 40 Minuten

Für 4 Personen

**1 Zwiebel**  
**20 g Ingwer**  
**½-1 Chilischote (rot)**  
**1 EL Sonnenblumenöl**  
**2 EL brauner Zucker**  
**½ TL REWE Beste Wahl Zimt (gemahlen)**  
**100 ml REWE Beste Wahl Ananassaft**  
**50 ml Weißweinessig**  
**500 g REWE Beste Wahl Mango in Würfeln (TK)**  
**Salz**

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel zugeben und für ca. 5 Minuten anschwitzen.
3. Zucker, Ingwer, Chili und Zimt hinzufügen und kurz andünsten.
4. Mit Ananassaft und Essig ablöschen. Mango hinzugeben, mit Salz abschmecken und für ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney eindickt.
5. Chutney abkühlen lassen und z.B. zu Naanbrot und Tandoori-Spießen servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 142 kcal  
Kohlenhydrate: 27,4 g  
Eiweiß: 1,1 g, Fett: 2,95 g





Du hast noch anderes Gemüse, das du verbrauchen möchtest? In ein Curry passt einfach alles – von A wie Aubergine bis Z wie Zucchini.

## Indisches Gemüsecurry



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten

Für 4 Personen

<b>200 g ja! Basmatireis</b>	<b>1 TL REWE Beste Wahl Kurkuma</b>
<b>400 g Wirsing</b>	<b>1 Dose REWE Bio Kokosmilch</b>
<b>300 g Kartoffeln</b>	<b>1 Dose Tomaten (stückig)</b>
<b>2 Möhren</b>	<b>½ TL Zucker</b>
<b>2 Zwiebeln (rot)</b>	<b>½ TL Chiliflocken</b>
<b>2 Zehen Knoblauch</b>	<b>300 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)</b>
<b>30 g Ingwer</b>	<b>200 g Erbsen (TK)</b>
<b>1 Limette</b>	<b>25 g Koriandergrün</b>
<b>3 EL Rapsöl</b>	
<b>2 EL REWE Beste Wahl Garam Masala</b>	

1. Den Basmatireis nach Packungsanweisung garen.
2. Wirsing waschen, Strunk und dicke Blattrippen entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Limette auspressen.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln darin kurz andünsten. Ingwer, Knoblauch, Garam Masala und Kurkuma kurz mitdünsten. Kokosmilch und Tomaten zugießen. Aufkochen und mit Salz, Zucker, Chiliflocken und Limettensaft kräftig abschmecken. Gemüsebrühe unterrühren und bei mittlerer Hitze 3 Minuten zugedeckt köcheln. Wirsing hinzufügen und 2 Minuten mitgaren, dann Erbsen zugeben und weitere 2 Minuten zugedeckt garen.
4. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Curry mit Reis anrichten und mit Koriander bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 640 kcal  
Kohlenhydrate: 89,8 g  
Eiweiß: 16,4 g, Fett: 26,8 g



ErnährWert

# Indischer Biryani Reis



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Wartezeit:** 15 Minuten

Für 4 Personen

<b>200 g ja!</b>	<b>1 TL Zucker</b>
<b>Basmatireis</b>	<b>1 TL REWE Beste</b>
<b>1 Zwiebel</b>	<b>Wahl Kurkuma</b>
<b>2 Zehen Knoblauch</b>	<b>(gemahlen)</b>
<b>10 g Ingwer</b>	<b>2 TL REWE</b>
<b>½ Chilischote (rot)</b>	<b>Beste Wahl</b>
<b>30 g REWE Beste</b>	<b>Garam Masala</b>
<b>Wahl Mandeln</b>	<b>½ TL Koriander-</b>
<b>(gehobelt)</b>	<b>samen</b>
<b>2 EL Butterschmalz</b>	<b>2 Kardamom-</b>
<b>½ TL Kreuzkümmel</b>	<b>kapseln</b>
<b>(gemahlen)</b>	<b>Salz</b>

## DAZU BRAUCHT MAN: Sieb, Reibe

1. Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser geben und 20 Minuten stehen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch und Ingwer fein reiben. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten.
4. Zwiebel in einem Topf mit Butterschmalz andünsten. Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Zucker, Kurkuma, Garam Masala, Koriandersamen und Kardamomkapseln zugeben und mitdünsten. Die Mandeln unterrühren und leicht salzen.
5. Den Reis abgießen und nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Danach den Reis zur Gewürzmischung geben und alles gut vermischen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 289 kcal  
Kohlenhydrate: 45,2 g  
Eiweiß: 6,01 g, Fett: 9,7 g



ErnährWert



Alle Besonderheiten und typischen Gerichte der indischen Küche findest du unter [rewede/indisch](https://www.rewe.de/indisch)

# Lieblings-Kugel

**Mozzarella und Burrata** tummeln sich hier mal nicht mit Tomaten im Caprese-Salat. Lass dich überraschen, was die italienischen Frischkäsekugeln alles draufhaben.

## Marinierter Mozzarella



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** 8 Stunden

Für 4 Personen

**250 g REWE Bio Mini Mozzarella**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**1 Bio-Zitrone**  
**250 ml Olivenöl**  
**Pfeffer**  
**15 g REWE Bio 6 Kräuter (TK)**  
**1 Ciabatta**  
**1 Glas Kalamata-Oliven**  
**1 Glas REWE Beste Wahl**  
**Getrocknete Tomaten**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Reibe, Einmachglas**

Mit einem Happs im Mund:  
Die Minis eignen sich  
bestens als kleine Vorspeise  
oder Fingerfood zum  
Aperitif. Dazu passen Oliven  
und getrocknete Tomaten.

1. Mozzarella-Kugeln gut trocken tupfen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, trocknen und 1 TL Schale abreiben.
2. Alles zusammen mit Olivenöl, Pfeffer und den Kräutern in ein sauberes Gefäß schichten, verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Mit Ciabatta, Oliven und getrockneten Tomaten servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1062 kcal  
Kohlenhydrate: 58,6 g  
Eiweiß: 21,5 g, Fett: 84,2 g



ErnährWert

# Süßkartoffel-Salat mit Burrata



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten

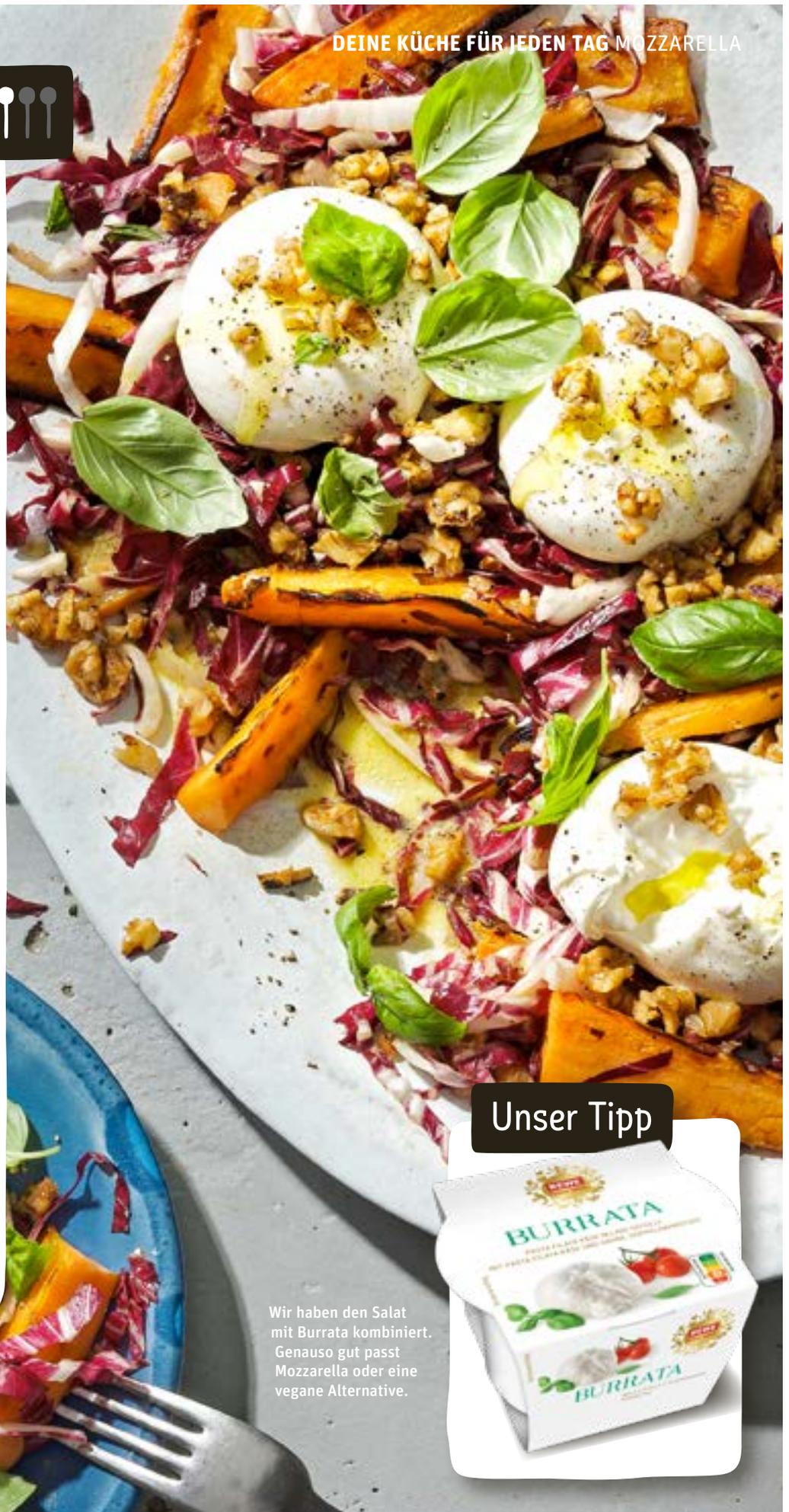
Für 4 Personen

**50 g REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse**  
**1 EL REWE Bio Blütenhonig**  
**600 g Süßkartoffeln**  
**2 EL Sonnenblumenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Radicchio (ca. 200 g)**  
**2 Orangen**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 1/2 EL Senf**  
**4 REWE Feine Welt Burrata**  
**1 Handvoll Basilikumblätter**

1. Die Walnüsse grob hacken und mit 1 EL Wasser und dem Honig in einer Pfanne erhitzen. Unter Rühren karamellisieren. Auskühlen lassen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Sonnenblumenöl erhitzen und die Süßkartoffeln portionsweise knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In der Zwischenzeit den Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Orangen auspressen und den Saft mit 3 EL Olivenöl und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Süßkartoffeln vorsichtig mit Radicchio und Dressing vermengen. Burrata trocken tupfen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Gemüse mit Burrata, den gerösteten Walnüssen und Basilikum anrichten. Mit 1 EL Olivenöl beträufelt und Pfeffer bestreut servieren.



**Nährwerte pro Person:**  
 Kalorien: 752 kcal  
 Kohlenhydrate: 51,5 g  
 Eiweiß: 27,1 g, Fett: 50 g



## Unser Tipp



Wir haben den Salat mit Burrata kombiniert. Genauso gut passt Mozzarella oder eine vegane Alternative.

# Mozzarella-Sandwich



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 4 Personen

**1–2 rote Äpfel**  
**250 g ja! Mozzarella**  
**8 Scheiben Kastenweißbrot**  
**(400 g)**  
**1 Glas REWE Feine Welt**  
**Feigen-Senfsauce (90 ml)**  
**2 EL Rapsöl**

1. 1 oder 2 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mozzarella trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
2. Backofen auf 150 °C vorheizen (Umluft 130 °C). 4 Brotscheiben mit Feigen-Senfsauce bestreichen und mit Apfelspalten und Mozzarella belegen. Mit je einer weiteren Brotscheibe bedecken und leicht andrücken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mozzarella-Sandwiches nacheinander vorsichtig von beiden Seiten bei schwacher bis mittlerer Hitze rösten, bis das Brot goldbraun ist. Dann zum Warmhalten auf einem Blech in den Ofen schieben und dort mindestens 10 Minuten weiter erhitzen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 535 kcal  
Kohlenhydrate: 73,4 g  
Eiweiß: 19,5 g, Fett: 19 g



ErnährWert

Hast du einen Sandwich-toaster? Perfekt! Damit gelingen die Sandwiches noch leichter.

Unser Tipp



Nur ein paar Handgriffe:  
Und fertig ist dein  
Partybrot! Lauwarm  
schmeckt's am besten.

Gefülltes  
Pizzabrot



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 45 Minuten

Für 12 Stück

- 3 Kugeln REWE Beste Wahl Mozzarella**
- 10 g Basilikum**
- 1 Packung ja! Backfertiger Pizzateig mit Sauce (600 g)**
- Salz, Pfeffer**
- 50 g Parmesan (gerieben)**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
Backpapier

- 1.** Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen, trocken tupfen und würfeln. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und grob hacken.
- 2.** Pizzateig entrollen und längs halbieren. Beide Teigstücke an je einer kurzen Seite leicht übereinanderlegen und festdrücken, sodass ein langer Teigstreifen entsteht.  $\frac{3}{4}$  der Tomatensoße auf dem Teig verstreichen und den Rand 2 cm breit frei lassen. Mit Mozzarella und Basilikum belegen, salzen und pfeffern. Teig von der Längsseite her eng aufrollen, dann auch die Teigschlinge zu einer Schnecke aufrollen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Restliche Tomatensoße darauf verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 40–45 Minuten backen.

**Nährwerte pro Stück:**  
Kalorien: 212 kcal  
Kohlenhydrate: 16,7 g  
Eiweiß: 8,9 g, Fett: 12,4 g



# Kuchen in Topfform

**Springform, Gugelhupf oder mit Ecken und Kanten:** Für jeden unserer Kuchen kannst du einfach die Form verwenden, die du zu Hause hast.



Aus der Vorratskammer: Übrig gebliebenes Orangat kannst du klein gehackt unter den Kuchenteig mischen.

## Orangen-Kokos-Kuchen



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 90 Minuten

Für 12 Stücke

**3 Bio-Orangen**  
**130 g ja!**  
**Kokosraspeln**  
**250 g Butter**  
**(weich)**  
**Salz**  
**150 g Zucker**  
**1 Päckchen**  
**Vanillezucker**

**4 Eier (M)**  
**400 g Weizen-**  
**mehl Type 405**  
**2 TL Backpulver**  
**50 g gehackte**  
**Mandeln**  
**200 g REWE**  
**Feine Welt**  
**Kokoscreme**

**DAZU BRAUCHT MAN:** Handrührgerät, Reibe, Springform (28 cm Ø)

1. Orangen heiß waschen, trocknen, Schale von einer Orange abreiben und alle Orangen auspressen. 300 ml Saft abmessen. 100 g Kokosraspeln mit dem Saft und der Schale (etwas für die Deko zurücklegen) mischen und ziehen lassen.
2. Butter, 1 Prise Salz, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen und unter die Eiermasse rühren, zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Kokosraspel und gehackte Mandeln unter den Teig heben, ggf. etwas Flüssigkeit zufügen.
3. Teig in eine gefettete Springform (28 cm Ø) geben. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 40–45 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen.
4. Die Kokoscreme über einem heißen Wasserbad cremig rühren und damit den ausgekühlten Orangen-Kokos-Kuchen verzieren. Mit den restlichen Kokosraspeln und etwas Orangenschale bestreuen.

**Nährwerte pro Stück:**  
Kalorien: 574 kcal  
Kohlenhydrate: 55,1 g  
Eiweiß: 8,6 g, Fett: 36,3 g



# Weihnachtsmann-Kuchen



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 90 Minuten

Für 12 Stücke

<b>200 g Schokolade (zartbitter)</b>	<b>1 Päckchen REWE Bio Bourbon-Vanillezucker</b>
<b>200 g Schokolade (Vollmilch, z. B. restliche Schoko-Weihnachtsmänner)</b>	<b>4 REWE Bio Eier Spitz &amp; Bube (M)</b>
<b>200 g Butter</b>	<b>300 g Weizenmehl Type 405</b>
<b>150 g Zucker</b>	<b>2 TL Backpulver</b>
	<b>Salz</b>

**DAZU BRAUCHT MAN:** Handrührgerät, Gugelhupfform (24 cm Ø)

1. Je 100 g Zartbitter- und Vollmilchschokolade grob zerkleinern, mit der Butter in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Etwas abkühlen lassen.
2. Zucker, Bourbon-Vanillezucker und Eier mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, die Schoko-Butter unterrühren.
3. Mehl mit Backpulver und 1 Prise Salz mischen, unter die Eiermasse heben und zügig zu einem glatten Teig rühren.
4. Den Teig in eine gefettete Gugelhupfform (24 cm Ø) füllen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen.
5. Die restliche Schokolade bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen und über dem Kuchen verteilen.

#### Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 468 kcal  
Kohlenhydrate: 51,1 g  
Eiweiß: 7,61 g, Fett: 26,7 g



Es sind noch nicht alle Schokomänner aufgefuttert? Dann kannst du sie jetzt im Schokokuchen verbacken.



So einfach geht flüssige Schoki:  
Schau es dir an unter [rewe.de/schokolade-schmelzen](http://rewe.de/schokolade-schmelzen)

# Marmor-Marzipan-Kuchen



Süße Schmuggelware:  
Der Marmorkuchen ist  
das beste Versteck  
für deine Marzipanreste  
vom Weihnachtsfest.



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 50 Minuten

Für 24 Stücke

**200 g REWE Beste Wahl  
Feine Marzipan-Rohmasse  
(oder Marzipanreste,  
z. B. Marzipankartoffeln)  
200 g Butter (weich)  
Salz  
160 g Zucker  
1 TL REWE Beste Wahl  
Bourbon Vanille Paste  
2 Tropfen Bittermandel-Aroma  
4 Eier (M)  
400 g Weizenmehl Type 405  
2 TL Backpulver  
220 ml Milch  
50 g REWE Bio Kakao  
50 g Puderzucker**

## DAZU BRAUCHT MAN:

**Handrührgerät, Reibe, Backblech  
(30 x 40 cm)**

1. Marzipan reiben oder klein schneiden.
2. Marzipan, Butter, 1 Prise Salz, Zucker, Bourbon Vanille Paste und Bittermandel-Aroma mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und mit 200 ml Milch zur Eiermasse geben. Zügig zu einem glatten Teig verrühren und diesen teilen. Unter eine Hälfte das Kakaopulver und 20 ml Milch rühren.
3. Den hellen Teig auf einem gefetteten Backblech (ca. 30 x 40 cm) verstreichen, den dunklen Teig darüber verteilen. Für die Marmorierung eine Gabel spiralförmig durch beide Teigschichten ziehen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 25–30 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen und den Marmor-Marzipan-Kuchen mit Puderzucker bestäubt servieren.

## Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 229 kcal  
Kohlenhydrate: 26,8 g  
Eiweiß: 5 g, Fett: 11,6 g



Mach mit [rewede.de/staebchenprobe](https://www.rewe.de/staebchenprobe)  
den Test: Ist dein Kuchen  
schon gar oder muss er noch eine  
Weile im Ofen bleiben?

# Zitronen-Buttermilch-Kuchen



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 2 Stunden

Für 12 Stücke

**1 Bio-Zitrone**  
**200 g Butter (weich)**  
**125 g Zucker**  
**1 TL REWE Beste Wahl Bourbon Vanille Paste**  
**3 Eier (M)**  
**Salz**  
**400 g Weizenmehl Type 405**  
**2 TL Backpulver**  
**175 ml Buttermilch**  
**100 g ja! Kalifornische Pistazien geröstet & gesalzen**  
**200 g Puderzucker**

**DAZU BRAUCHT MAN:** Reibe, Handrührgerät, Kastenform (26 cm)

1. Zitrone heiß waschen, trocknen und Schale abreiben. Butter, Zucker, Zitronenschale und Bourbon Vanille Paste schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren.
2. 1 Prise Salz, Mehl und Backpulver mischen, mit der Buttermilch zur Eiermasse geben und zügig zu einem glatten Teig verrühren. Dann den Teig in eine gefettete Kastenform füllen (26 cm) und bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 50–60 Minuten backen. Komplett abkühlen lassen.
3. Die Pistazien schälen und die Kerne grob hacken. Die Zitrone auspressen, 3–4 EL Saft mit dem Puderzucker zu einem dicklichen Guss rühren und auf dem Kuchen verteilen. Mit den Pistazien bestreuen und trocknen lassen.

## Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 432 kcal  
Kohlenhydrate: 55,7 g  
Eiweiß: 7,3 g, Fett: 20,2 g



Statt mit Pistazien kannst du den Kuchen auch mit gehackten Mandeln oder Cashewkernen bestreuen.

## Unser Tipp



# Zum Abschied was Schnelles – wir freuen uns auf's Wiedersehen!



Lass den Couscous am besten abgedeckt quellen, so bleibt die Hitze länger in der Schüssel.

## Couscous-Salat



Zubereitungszeit:  
15 Minuten

Für 4 Personen

150 g Couscous  
150 ml Gemüsebrühe  
50 g Mandeln  
(gestiftelt)  
1 Packung REWE Bio +  
vegan Falafel-Bällchen  
3 EL Olivenöl  
90 g Petersilie

1/2 Zitrone  
1 EL Agavendicksaft  
Pfeffer, Salz  
80 g REWE to go  
Granatapfelkerne  
100 g Soja-  
Joghurtalternative

1. Couscous mit Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen.
2. Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend die Falafel-Bällchen in 1 EL Öl goldbraun braten.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Die Zitrone auspressen, dann mit 2 EL Olivenöl und Agavendicksaft verrühren sowie mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Couscous mit der Hälfte der Granatapfelkerne, der Petersilie und dem Dressing vermischen und auf einem großen Teller anrichten. Mit Sojajoghurt beträufeln und mit den Falafel-Bällchen, den Mandeln und den restlichen Granatapfelkernen bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 404 kcal  
Kohlenhydrate: 48,1 g  
Eiweiß: 12,1 g, Fett: 19,8 g



## 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** Bastian Tassew

**Leitung REWE Deine Küche** Svenja Kilzer,  
Philipp Ernst

**Realisation & Koproduktion** Christian Talla

**Chefredaktion** Marion Heidegger

**Creative Direction** Pierre Marcel Karge,  
Christian Talla

**Art Direction** Jens Hagedorn

**Layout & Bildbearbeitung** Christian Talla

**Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin,

Sarah Eden, Marion Heidegger,

Dörthe Meyer, Anna-Lene Jähne

**Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke

**Leitung REWE Studio** Pierre Marcel Karge

**Food-Fotografie** Andreas Hirsch,

Eike Klein-Luyten

**Propstyling** Claudia Neu,

Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber

**Foodstyling** Daniel Brodt, Stephan Krauth,

Tobias Rauschenberger

**Foodstyling-Assistenz** Eva Kiklas,

Roberta Silva, Melanie Socha

**Druck** Stark-Druck GmbH + Co.KG, Im Altgefall 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 distanziiert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.

### JETZT WIRD'S BUNT!

Freut euch auf süßes Gebäck im Nest und ein spannendes Oster-Essen mit der Familie. Für frisches Grün auf den Tellern sorgen die ersten Salate der Saison.

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 4. März in deinem REWE Markt.



DE-ÖKO-00 6

# Noch mehr sparen? App dafür!

Jetzt zur REWE App



Laden im  
App Store



JETZT BEI  
Google Play



**REWE**  
Dein Markt

\*Gültig nur mit der REWE App und beim Kauf von mind. 2 REWE Beste Wahl Artikeln im Zeitraum vom 15.01. – 25.02.2024. Kann nicht mit anderen REWE Beste Wahl Aktionen kombiniert werden