

GRATIS!

03/2021 rewe.de/rezepte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Urlaubsrezepte
Schnell & raffiniert

VOM GRILL
Hähnchenfilet mit
Paprika an cremiger
Polenta, Seite 42

Retro-Eis
Cooler Klassiker

Für jeden Tag
Bunt & gesund

Obstsaison
Frisch verliebt

43

**Sommer-
Rezepte**

Ab nach draußen!

REWE
Dein Markt

Snackt wie Salami. Ist aber Veggie.

ungekühlt
haltbar

neu



 **#snackveggie**



RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834

Liebe Leserinnen & liebe Leser,

Eis am Stiel oder zwischen zwei Waffeln (ab Seite 62)? Smoothie oder Gazpacho (ab Seite 54)? Wenn das die Fragen sind, die uns bewegen, ist eines sicher: Dieser Sommer ist toll!

Wenn die Urlaubslust packt, der läßt auf dem Campingplatz die Seele baumeln – bei Stockbrot, Curry und gegrillten Marshmallows (ab Seite 39).

Oder er freut sich an Köstlichkeiten mit heimischem Obst (ab Seite 58) und Gemüse (ab Seite 8) – denn wie ist die Auswahl so groß wie jetzt.

Macht's euch schön!

Eure „Deine Küche“-Redaktion

INHALT

Für jeden Tag

8 Sommergemüse in Bestform

Hol dir mit unseren mediterranen Gemüse-Rezepten die Urlaubsgefühle nach Hause!

14 Besuch beim Melonen-Bauern

Wusstest du, dass Wassermelonen auch in Deutschland wachsen?

16 4 x Spaß am Spieß!

Ob Fisch, Fleisch oder doch lieber veggie: Für jede Vorliebe haben wir den passenden Spieß.

20 Gesund UND günstig

Ausgewogene Ernährung und preiswerte Lebensmittel schließen sich nicht aus – den Beweis gibt's hier.

Kurze Auszeit

32 Von allem etwas

Lass deiner Kreativität freien Lauf: Beim Snackboard gibt es keine Grenzen.

38 Schlagt das Zeltlager auf...

... und lasst euch von der passenden Verpflegung inspirieren, ohne die das Campen nur halb so viel Spaß macht.

46 Gönn dir 'ne Auszeit!

Mit kleinen Genuss-Auszeiten mal kurz auf den Pause-Knopf drücken.

Sommermomente

50 Quiches & Tartes

Knusprig-buttriger Teig – gepaart mit herzhafter Füllung. Wer kann da widerstehen?

54 Cool-down

Schnell, einfach und supererfrischend: Die perfekte Abkühlung an heißen Sommertagen mit Gazpacho & Co.

58 Jetzt wird's fruchtig!

Pfirsiche, Brombeeren, Aprikosen... Die beste Zeit, um saisonales Obst zu genießen ist jetzt, oder?

62 Retro-Eis

Warum nicht mal Eis selbst machen? Wir zeigen dir, wie's geht!

Und sonst ...

Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6), Leser erklären (28), Mitarbeiterporträt (66), Vorschau/Impressum (67)

Was koche ich heute?

Jeden Tag genießen: 43 Rezepte, die uns den Sommer noch ein kleines bisschen schöner machen.



Griechischer Salat,
Seite 8



Zucchini-Fenchel-
Antipasti,
Seite 9



Veggie-Moussaka,
Seite 10



Ratatouille
mit Bauernbaguette,
Seite 11



Lachs-Zitronen-Spieße,
Seite 16



Fruchtige Hähnchen-
Sesam-Spieße,
Seite 17



Gemüsespieße
Feta-Style,
Seite 18



Gyros-Spieße
mit Tsatsiki,
Seite 19



Cajun-Hähnchen mit
Limetten-Vollkornreis,
Seite 20



Schneller Wrap
mit Cajun-Hähnchen,
Seite 21



Ofengemüse mit
Vollkornpasta & Pesto,
Seite 22



Bunte Linsensuppe mit
Knoblauch-Croûtons,
Seite 23



Smashed Potatoes
mit Steak & Salat,
Seite 24



Schnelles Aloo Gobi
mit Joghurt-Dip,
Seite 24



Kräuterbutter &
Knoblauchbrot,
Seite 33



Feta-Dip,
Seite 36



One-Pot-Pasta mit
Spinat & Gorgonzola,
Seite 39



Veganes
Kichererbsen-Curry,
Seite 40



Bulgursalat,
Seite 41



Hähnchen vom Grill
zu Polenta,
Seite 42



Pancakes mit
Sommerfrüchten,
Seite 43



S'Mores,
Seite 44



Sommerlicher
Beeren-Gin,
Seite 46



Knoblauch-Ofen-
tomaten mit Burrata,
Seite 47



Pfirsich-Carpaccio
mit Prosciutto & Käse,
Seite 48



Trauben-Eis-
Schichtdessert,
Seite 49



Feigen-Ziegenkäse-
Mini-Quiche,
Seite 50



Spinat-
Tomaten-Quiche,
Seite 51



Würzige Hack-Tarte,
Seite 52



Veggie-Wirbel-Tarte,
Seite 53



Grüner Smoothie,
Seite 54



Gelbe Gazpacho
mit Mais,
Seite 55



Schnelles
Beeren-Sorbet,
Seite 56



Salted-Caramel-
Eiskaffee,
Seite 57



Verry Berry Törtchen,
Seite 58



Tarte Tatin
mit Aprikosen,
Seite 59



Leichtes Tiramisu
mit Pfirsich,
Seite 60



Obstsalat
mit frischer Minze,
Seite 61



Selbst gemachtes
Waffel-Sandwich-Eis,
Seite 62



Orangen-Eis am Stiel,
Seite 63



Fürst-Pückler-Eis,
Seite 64



Bananenmilchshake,
Seite 65

Weitere Rezepte & Ideen

rund ums Kochen & Backen findest du hier:

Genuss auf ganzer Linie

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Marktgeflüster



Februar 2021. 2980 Bewertungen.
Bei den Tester:innen handelte es sich um REWE Kund:innen,
die auf Basis ihrer Produktaffinität ausgewählt wurden.

Macht mit beim REWE Produkttest!

Du liebst es, neue Lebensmittel auszuprobieren? Auf unserer Plattform bekommst du die Möglichkeit, Produkte verschiedener Hersteller kostenlos zu testen und zu bewerten. Mehr Infos gibt es auf rewe-produkttests.de

Übrigens, viele unserer **ja! Produkte** wurden von euch Kunden schon auf Herz und Nieren geprüft.

Das Ergebnis: Jede Menge Bestnoten.

Neuer Frühstücks-Liebling

Du bist absoluter Croissant-Fan, kannst aber auch zu einer guten Brezel nicht Nein sagen? Wir nehmen dir die Entscheidung ab! Denn unsere neuen **REWE Beste Wahl** Laugencroissants vereinen die Vorzüge von beidem. Was du bisher nur vom Bäcker kanntest, gibt es nun erstmalig für zu Hause zum Aufbacken. Wenn das kein Grund zum Aufstehen ist?



Zeit zum Einmachen

Man möchte noch gar nicht dran denken, doch auch dieses Jahr nimmt der Sommer irgendwann sein Ende. Umso besser, wenn man sich die vollen Aromen sonnengereifter Erdbeeren, Pfirsiche & Co. für die kalten, grauen Monate konserviert hat. In Form von süßen Marmeladen und Gelees oder herzhaften Chutneys. Tipps, Tricks und jede Menge Rezepte findest du unter rewe.de/einmachen



Beerenstark: Mit nur einem Klick die Erntezeit checken

Einfach auf [rewede/regional](https://www.rewe.de/regional) Postleitzahl eingeben und du bekommst die Info frisch auf den Tisch. Und nicht nur das. Wir zeigen dir außerdem die regionalen Lieblingsprodukte sowie Erzeuger und Lieferanten aus deiner Nähe.

Einfach QR-Code scannen



Kinderleicht bewusster ernähren

Dass es für gesunde Ernährung nie zu früh ist, findet auch der **REWE Lieferservice!** Gemeinsam mit dem Partner expika wurden in diesem Jahr 50 Kitas deutschlandweit im Rahmen eines Gewinnspiels mit einem „5 Zwerge“-Ernährungsworkshop inklusive Lebensmittelbestellung beglückt. Der medienbasierte Workshop wird bereits seit 2014 in ganz Deutschland umgesetzt und führt Vorschulkinder interaktiv und spielerisch an das Thema „Gesunde Ernährung“ heran. Für die leckeren Kostproben sorgt dabei der **REWE Lieferservice** und bringt die frischen Lebensmittel bequem bis an die Kita-Tür. Mehr Infos unter [rewede/kita-einkauf](https://www.rewe.de/kita-einkauf)

Gin Gin!

Man könnte meinen, der Gin-Trend ist längst ein alter Hut. Ganz und gar nicht! Und erst recht nicht, wenn die Spirituose im zarten Rosa daher kommt. Der exklusiv bei **REWE** erhältliche CROWN YARD Pink Gin macht deinen Drink zum echten Hingucker und hat uns auch geschmacklich auf voller Linie überzeugt. Und für alle, die bei ihren Gästen nicht nur mit guten Getränken, sondern auch mit Wissen auftrumpfen möchten: Pink Gin ist keine eigene Gin-Sorte. Der Name bezieht sich allein auf die besondere Farbe und die fruchtig-beerigen Aromen des Destillats. Cheers!



Ja! zu weniger Plastik!

Schon kleine Veränderungen können viel bewirken. So sparen wir bei **REWE** jährlich mehr als 69 Tonnen Plastikmüll ein, indem wir bei einigen unserer Joghurts auf den zusätzlichen Plastikdeckel verzichten. Für alle, die den geöffneten Becher trotzdem gern bequem und hygienisch verschließen möchten, haben wir nun unsere lebensmittelechten und spülmaschinenfesten Mehrwegdeckel aus Platin-Silikon. Die ja! Mehrweg-Frische-Deckel kommen im praktischen 2er-Pack daher und passen auf fast jeden 500-g-Joghurtbecher.

Ein Hauch von Urlaub

... dank Sommergemüse in Bestform!
Aromatische Tomaten, Paprika,
Oliven – und klar, an Knoblauch wird
nicht gespart! Schmeckt fast wie
am Mittelmeer, oder?

Griechischer Salat



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Personen

500 g Tomaten
1 REWE Bio Gurke
3 bunte Paprika
2 rote Zwiebeln
100 g schwarze Oliven
200 g REWE Feine Welt Feta Lesbos
1 Bio-Zitrone
3 Zweige Oregano
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Tomaten waschen, Strunk entfernen, Tomaten in Achtel schneiden. Gurke waschen und in Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen und würfeln. Rote Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen. Feta würfeln. Zitrone waschen und von der Schale einige Zesten reiß. Oregano waschen und die Blättchen abzupfen.

2. Alle Zutaten vorsichtig in einer Schüssel vermengen. Zitrone auspressen und 3 EL Zitronensaft mit Olivenöl vermengen, mit Pfeffer und Salz würzen. Dressing über den Salat geben und mit den Oregano vermengen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 335 kcal
Kohlenhydrate: 17,2 g
Eiweiß: 11,4 g, Fett: 25,3 g



ErnährWert

Perfekt als leichter
Lunch an heißen Tagen.
Der Klassiker hält
sich gut gekühlt auch bis
zum nächsten Tag.

Schnell gemacht und trotzdem mit Wow-Effekt. Ideal, wenn spontan Gäste kommen.

Zucchini-Fenchel-Antipasti



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

2 EL ja! Pinienkerne
1 Fenchelknolle
1 Zucchini
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
REWE Feine Welt Fleur de Sel
2 Zweige Thymian
150 g Ziegenkäse-Rolle
Pfeffer
125 g Grissini zum Servieren

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen, grob hacken. Fenchel putzen, waschen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Fenchelkraut beiseitelegen. Zucchini waschen und längs in Scheiben schneiden. Alle Scheiben mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Knoblauch schälen.

2. Grillpfanne erhitzen und alle Scheiben nacheinander für ca. 4 Minuten von jeder Seite grillen. Knoblauch mitgrillen, bis er von allen Seiten goldbraun ist.

3. Fenchelgrün fein hacken. Zitrone waschen, Hälfte der Schale in Zesten abziehen, 2 EL Saft auspressen. Fenchel mit Zitronensaft und 1 EL

Olivenöl beträufeln. Anschließend mit Fenchelgrün, Zitronenzesten, Fleur de Sel und Pinienkernen bestreuen.

4. Knoblauch pressen und mit 2 EL Olivenöl verrühren. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Den Ziegenkäse klein schneiden, die Zucchinischeiben mit Ziegenkäse belegen und mit der Knoblauch-Olivenöl-Mischung beträufeln. Mit Thymian, Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen. Dazu die Grissini servieren.



Nährwerte pro Person:
 Kalorien: 284 kcal
 Kohlenhydrate: 19,3 g
 Eiweiß: 9,2 g, Fett: 19,8 g

8/10
ErnährWert

Veggie-Moussaka



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

500 g festkochende Kartoffeln
3 Auberginen
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
10 EL ja! Olivenöl
200 g rote Linsen
800 g gehackte Tomaten
1 Zweig Rosmarin

1 TL brauner Zucker
Paprika edelsüß
2 EL REWE Bio Süßrahmbutter
1 EL REWE Bio Weizenmehl
300 ml Milch
250 g REWE Bio Mozzarella
3 Stiele Petersilie

1. Kartoffeln ca. 20 Minuten garen, kurz auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Auberginen waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, 10–15 Minuten ziehen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln, in einer großen Pfanne in 2 EL Öl glasig dünsten. Linsen und gehackte Tomaten zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Evtl. etwas Wasser zufügen.

3. Rosmarin waschen, Nadeln grob hacken. Linsen mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Rosmarin abschmecken.

4. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben, kurz anbräunen lassen und mit Milch nach und nach glatt rühren. Dann mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Auberginenscheiben in dem übrigen Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

5. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Auflaufform fetten, die Hälfte der Béchamelsauce hineingeben. Darauf erst die Kartoffelscheiben, dann die Linsen geben. Alles mit Auberginenscheiben bedecken. Übrige Béchamelsauce darüber verteilen. Mozzarella in kleine Stücke zupfen, auf der Sauce verteilen. Moussaka für ca. 40 Minuten backen.

6. Petersilie hacken. Moussaka mit Petersilie garniert servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 615 kcal
Kohlenhydrate: 71 g
Eiweiß: 19,2 g, Fett: 30,8 g



ErnährWert

Unser Tipp



Statt Hack verwenden wir rote Linsen. Und überzeugen damit sogar Fleischfans.

Ratatouille mit Bauernbaguette



DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 145 Minuten

Für 4 Personen

1/4 Würfel REWE Bio frische Hefe
1 TL Zucker
380 g REWE Bio Weizenmehl
Salz, Pfeffer
2 Zucchini
1 Aubergine
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 rote Zwiebel
5 Tomaten
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin
15 g Basilikum

1. Hefewürfel mit Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz zufügen, mit einem Löffel zu einem Teig verschlagen. Teig abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

2. Zucchini, Aubergine und Paprika putzen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig in 2 Teile teilen, jeweils mit bemehlten Händen zu einem Strang ziehen. Mit Mehl bestäuben und dreimal diagonal einschneiden. Baguette mittig auf ein Backblech legen und ca. 25 Minuten goldbraun backen.

4. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchiniwürfel darin goldbraun braten und herausneh-

men. Dasselbe mit Aubergine und Paprika wiederholen. Tomaten und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz anbraten und das restliche Gemüse wieder zufügen. Kräuter waschen, trocken schütteln, grob hacken. Kräuter zum Gemüse geben und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen.

5. Ratatouille mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Baguette servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 513 kcal
Kohlenhydrate: 88,9 g
Eiweiß: 15,4 g, Fett: 11,8 g



10FACH °P

auf Gemüse!*

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

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



2277000000000371307

Gültig vom 02.08. bis 26.09.2021

PAPIERCOUPON NUTZEN

REWE

PAYBACK



Der Hefeteig kann auch schon abends vorbereitet werden und über Nacht im Kühlschrank gehen.

Dein Saisonkalender für das ganze Jahr!

Auf einen Blick erkennen, wann welches Gemüse und welcher Salat saisonal und regional erhältlich ist.
Mehr auf rewe.de/saisonkalender

Regionales Gemüse

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aubergine				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Blumenkohl			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Bohnen					☀	☀	☀	☀	☀			
Brokkoli				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Chicorie	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Erbsen				☀	☀	☀	☀	☀				
Fenchel				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Grünkohl	☀	☀							☀	☀	☀	☀
Gurken, Salat + Mini			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Kartoffeln	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kohlrabi				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Kürbis	☀	☀							☀	☀	☀	☀
Möhren	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Paprika			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀			
Pastinaken, Wurzelpetersilie	☀	☀	☀	☀					☀	☀	☀	☀
Pilze	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Porrée (Lauch)	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Radieschen				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Rhabarber			☀	☀	☀	☀						
Rosenkohl	☀	☀	☀						☀	☀	☀	☀
Rote Bete	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Rotkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sellerie / Knollensellerie	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Sellerie / Stangensellerie				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Spargel				☀	☀	☀						
Spinat				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Spitzkohl	☀	☀		☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Steckrüben / Kohlrüben	☀	☀						☀	☀	☀	☀	☀
Tomaten (gesch. Anbau)			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Weißkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Wirsingkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Zucchini						☀	☀	☀	☀	☀		
Zuckermais								☀	☀	☀		
Zwiebeln	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Zwiebeln / Bund, Lauch, Frühling				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀

Heimische Salate

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Eissalat				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Endiviensalat				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Rhabarber	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kopfsalat / Bunte Salate			☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Romanesalat				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Rucola	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀



Geschützter Anbau
(Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)



Lagerware



Freiland-Produkte



Produkte aus Gewächshäusern
(schwach-/ungeheizt)



Produkte aus Gewächshäusern
(geheizt)

ABENDBROT LIEBT

JETZT
LIEBLINGSSORTE
ENTDECKEN



LIEBT ABENDBROT

Auf guten Wegen

Regionalität par excellence:

Von einem kreativen Landwirt und einer Kundschaft mit Herz für heimische Produkte.

Frisch vom Acker:
Die Mini-Melonen von
Günther Schmid
reifen unter deutscher
Sonne zu vollem
Aroma heran.



Rein intuitiv scheint die Zuordnung glasklar: Äpfel, Kohlrabi und Möhren stammen aus heimischem Anbau. Früchte wie Bananen oder die allseits beliebte Avocado hatten definitiv die weitere Anreise.

Aber wie steht es eigentlich um die Wassermelone? Ehrlich gesagt, waren wir in der Redaktion ziemlich überrascht, als wir von Günther Schmid und seinen Mini-Melonen hörten: Ein junger, innovativer Landwirt, der dafür sorgt, dass die Wassermelonen im **REWE Markt** Marc Strelow nicht aus Spanien oder Griechenland kommen. Nein – Günther Schmid baut den erfrischenden Sommerlieb-ling hier in Deutschland an. Genauer gesagt: in Lauffen am Neckar.

So außergewöhnlich das klingt, so nervenaufreibend und ungewiss ist der Anbau tatsächlich. „Man braucht schon Liebe und Leidenschaft fürs Produkt, um solche Experimente voranzutreiben“, erzählt uns Schmid. Der Wassermelonen-Anbau ist für ihn noch Neuland. Obwohl er als erfahrener Landwirt jede Menge Wissen um die Bedürfnisse der Pflanzen, Böden und die klimatischen Bedingungen mitbringt, sind es letztlich die Launen der Natur, die darüber entscheiden, ob die Ernte gut ausfällt oder misslingt. So hat auch Schmid in den drei Jahren, in denen er sich mit dem Wassermelonen-Anbau beschäftigt, eine kleine Achterbahnfahrt von Erfolgen und Niederlagen erlebt.

Ausschlaggebend für die außergewöhnliche Idee der deutschen Wassermelonen war damals seine schwangere Frau. Die typischen Essgelüste veranlasste die beiden dazu, im Biomarkt eine Mini-Wassermelone mit sehr stolzem Preis zu kaufen. „Als Landwirt habe ich mir die Frage gestellt, ob sich die Ökobilanz nicht deutlich verbessern ließe, wenn man die Früchte in Deutschland zieht.“ Und so keimte die Idee auf, sich einfach selbst am Anbau zu versuchen.

Völlig neu war das Thema Melonen für ihn nicht. Schon seine Eltern waren vor 20 bis 25 Jahren echte Pioniere und bauten damals, als er noch ein Kind war, Zuckermelonen an. Je kleiner ein Betrieb, desto mehr muss man sich spezialisieren. Seine Eltern wagten das Projekt, gaben es jedoch nach rund fünf Jahren wieder auf. „Der Zeitgeist war damals noch ganz anders als heute. Regionalität war für die Menschen das wohl unwichtigste Thema, das man sich vorstellen kann.“

Im ersten Jahr machten sich die Melonen auf Schmid's Äckern ganz hervorragend. Auch Marc Strelow, der Geschäftsführer vom ortsansässigen REWE, war Feuer und Flamme dafür, die regionalen Melonen in seinem Markt zu verkaufen. Und auch das letzte Glied in der Kette – die Kund:innen – waren

hellau begeistert. Innerhalb nur eines Wochenendes waren die Früchte ausverkauft. „Das Bewusstsein der Menschen hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Es ist toll, dass das Thema Regionalität wiederkommt. Eine schöne Entwicklung für die regionale Landwirtschaft.“

Nicht nur mit gutem Gewissen, auch mit besonders gutem Geschmack werden die Käufer:innen seiner Melonen belohnt. Denn der große Vorteil regional angebaute Erzeugnisse ist, dass man sie aufgrund der kurzen Wege ganz frisch ernten kann. Auf diese Weise kann die Ware auf dem Acker voll ausreifen, wird dann sofort geerntet und kommt innerhalb kürzester Zeit im lokalen **REWE Markt** an. „Das Aroma entwickelt sich erst in den letzten Tagen. Daher sollte man unbedingt vollreif ernten, sonst fehlt einfach etwas“, erklärt Schmid.

Schmid's zweites Jahr mit den Wassermelonen brachte einen der Tiefschläge mit, der alle Landwirt:innen erwartet, aber dennoch für schlaflose Nächte sorgt: Nachdem er mit den Melonen voll durchstarten wollte, machte ihm der Befall der Pflanzen mit Läusen einen dicken Strich durch die Rechnung. 2020 war das Wetter sehr schön und warm. Die Pflanzen fühlten sich wohl – die Schädlinge noch wohler. „Kurz bevor die Melonen reif waren, waren sie schon tot“, erinnert sich Schmid. In puncto Pflanzenschutzmittel waren ihm die Hände gebunden. Der Anbau von Wassermelonen in Deutschland ist noch so marginal, dass es dazu keine Studien und Erfahrungswerte gibt. So blieb ihm keine andere Wahl als zuzuschauen, wie seine Pflanzen von den Läusen zerfressen wurden. Eine bittere Erfahrung, auch monetär. „Das ist der ganz normale Wahnsinn. Aber es ist ja auch schön, dass nicht jedes Jahr gleich ist“, sagt Schmid, der mit 2020 Frieden geschlossen hat und dieses Jahr mit neuem Elan in die Aussaat gestartet ist. Drei Wochen vor unserem Gespräch im Mai hat er die Pflanzen gesetzt und hofft nun, dass er die Melonen rund 80 Tage später ernten kann.

Schmid schaut positiv in die Zukunft. Sowohl im Kleinen – hinsichtlich des Ausblicks auf die diesjährige Ernte – als auch im Großen: Die Kund:innen sind dabei die wichtigsten Entscheider:innen darüber, wie und was angebaut wird. Denn letztendlich ist jeder dafür selbst verantwortlich, was er kauft. Zu reflektieren, welches Obst und Gemüse wann Saison hat und woher es stammt, klingt banal, hilft aber enorm. „Ich sehe, dass wir auf einem guten Weg sind. Es gibt sicherlich noch einiges, was sich zum Besseren wenden kann. Aber insgesamt bin ich guter Dinge.“



Gar nicht spießig

... dafür offen für jeden Geschmack: Vier Ideen mit Fleisch, Fisch und Tofu

Die feinen Zitronenscheiben verleihen jedem Lachswürfel einen Extrahauch von Frische.

Lachs-Zitronen-Spieße



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

15 g Petersilie
2 Knoblauchzehen
2 ½ REWE Bio Zitronen
1 TL REWE Beste Wahl Dijon Senf
3 EL REWE Bio Olivenöl
Salz, Pfeffer
600 g Lachsfilet

DAZU BRAUCHT MAN:
Holzspieße

1. Petersilie waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. ½ Zitrone auspressen. Alles mit Senf und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Lachs in große Würfel schneiden. 2 Zitronen heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben einzeln in der Mitte zusammenklappen und abwechselnd mit den Lachswürfeln auf Spieße stecken. Anschließend rundherum mit der Marinade einpinseln.

3. Eine Grillpfanne erhitzen, die Spieße darin rundherum anbraten. Dazu schmeckt ein bunter Salat.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 361 kcal
Kohlenhydrate: 3,2 g
Eiweiß: 30,5 g, Fett: 24,7 g



ErnährWert

Fruchtige Hähnchen-Sesam-Spieße



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

1 rote Zwiebel
20 g Ingwer
1 rote Chilischote
2 reife Mangos
2 Bio-Limetten
15 g Koriander
3 EL REWE Bio Rapsöl
Salz
1 TL Ahornsirup
400 g REWE Bio Hähnchenfilets
6 EL Sesam

DAZU BRAUCHT MAN:
Holzspieße

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben. Chili waschen, entkernen, in feine Ringe schneiden. Mangofruchtfleisch von Schale und Stein lösen, in Würfel schneiden. Limetten heiß waschen, Schale abreiben.
3. 1 Limette auspressen. Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Vorbereitete Zutaten mit 1 EL Öl mischen, mit Salz und Ahornsirup abschmecken.
4. Hähnchenfilets in 8–12 Streifen schneiden, auf Spieße stecken, mit 2 EL Öl rundherum einstreichen. Spieße in Sesam wälzen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten backen.
5. Die Hähnchenspieße mit der Mango-Salsa servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 357 kcal
Kohlenhydrate: 24 g
Eiweiß: 28 g, Fett: 17,2 g



Dank Chili, Ingwer und Zwiebel ist die Mango-Salsa ein echtes Aromenfeuerwerk.

Nach einer Nacht in Kräutermarinade wacht unser Tofu als veganer Feta auf.

Gemüsespieße Feta-Style



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 12 Minuten

Für 4 Personen

200 g Tofu Natur
2 Knoblauchzehen
120 ml REWE Beste Wahl Olivenöl
1 EL Basilikum
1 EL Oregano
1 TL Thymian
1 ½ TL Salz, Pfeffer
2 Zucchini
1 gelbe Paprika
2 rote Zwiebeln
150 g REWE Bio Hummus Tahini

DAZU BRAUCHT MAN: Holzspieße

1. Tofu abtropfen lassen und mit einem Geschirrtuch mit etwas Druck gut trockentupfen. Dann würfeln und in ein verschließbares Glas geben.
2. Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Öl, Salz, Pfeffer und allen Gewürzen verrühren. So viel über den Tofu gießen – dabei das Glas vorsichtig schütteln –, dass alle Tofuwürfel mit Marinade bedeckt sind. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Zucchini und Paprika putzen und waschen. Zucchini in dicke Scheiben, Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
4. Das Gemüse abwechselnd mit dem Feta-Tofu auf Spieße stecken. Gemüse mit der übrigen Marinade einstreichen. Dann die Spieße in einer Pfanne rundherum braten.
5. Die Spieße mit Hummus servieren. Dazu passen Kartoffel-Wedges.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 397 kcal
Kohlenhydrate: 18,1 g
Eiweiß: 12,8 g, Fett: 31,8 g



Gyrosspieße mit Tsatsiki



Lust auf etwas richtig Würziges? Dann machen dich diese schnell zubereiteten Spieße rundum glücklich.



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

400 g Schweinelachs
100 g Bacon
**4 EL REWE Feine Welt
Lesvos Olivenöl**
2 TL Gyros-Gewürz
1 Knoblauchzehe
200 g REWE Bio Joghurt
1/2 Salatgurke
Salz
Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:
Holzspieße

1. Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Baconscheiben längs halbieren. Fleisch mit 3 EL Olivenöl und der Gewürzmischung in eine Schüssel geben, alles gut vermengen.

2. Baconstreifen locker aufrollen und abwechselnd mit den Fleischwürfeln auf Spieße stecken.

3. Für das Tsatsiki Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in den Joghurt drücken. Gurke längs halbieren, Kerne auskratzen. Gurke raspeln, vorsichtig ausdrücken und zum Joghurt geben. Alles gut vermischen, 1 EL Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Spieße in einer Grillpfanne rundherum anbraten. Dazu das Tsatsiki servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 431 kcal
Kohlenhydrate: 4,2 g
Eiweiß: 26 g, Fett: 34,8 g



Unser Tipp



Gesund trifft günstig

Einfach, ausgewogen, für jeden Tag.

Clever: Aus den Resten von Tag 1 zaubern wir am nächsten Tag eine mindestens genauso gute Variante.

Cajun-Hähnchen mit Vollkornreis



Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 4 Personen

200 g Naturreis	1 ½ TL ja! Paprikapulver edelsüß
Salz, Pfeffer	½ TL Cayennepfeffer
2 Schalotten	½ TL Oregano, gerebelt
400 g Tomaten	8 Hähnchenbrustfilets
3 EL ja! Natives Olivenöl	2 Bio-Limetten
2 EL ja! Aceto Balsamico	15 g Koriander
1 TL ja! Knoblauch, granuliert	2 EL Rapsöl

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenreibe

1. Reis in 400 ml Salzwasser nach Packungsanweisung 30–35 Minuten garen.
2. Schalotten schälen und mit den Tomaten fein würfeln. Mit Olivenöl und Balsamico vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Cajun-Gewürzmischung alle Gewürze mit 1 TL Salz vermischen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Filets von allen Seiten gut mit einem Teil der Cajun-Gewürzmischung einreiben.
4. Limetten waschen, Saft auspressen und Schale von 1 Limette abreiben. Saft und Abrieb mit gehacktem Koriander unter den fertig gegarten Reis mengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. 4 Filets in einer Pfanne mit Rapsöl braten. Danach mit dem Limetten-Reis und der Salsa anrichten. Übrige Filets für den nächsten Tag gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 371 kcal
Kohlenhydrate: 21,8 g
Eiweiß: 38,1 g, Fett: 14,6 g



ErnährWert



Der braune Naturreis ist nährstoffreicher als sein weißes Pendant und macht dank vieler Ballaststoffe länger satt.



Wenn mal etwas übrig bleibt

Schneller Wrap mit Cajun-Hähnchen



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

2 Avocados	1 Dose ja! Sonnen-
1 Bio-Limette	Mais (212 g)
1 Knoblauchzehe	8 Tortilla Wraps
100 g ja! Schmand	4 Cajun-Hähnchen
Salz, Pfeffer	(vom Vortag)
150 g Babyspinat	1 EL Rapsöl
200 g Tomaten	15 g Koriander

DAZU BRAUCHT MAN:

Knoblauchpresse, Küchenreibe

1. Fruchtfleisch aus den Avocados lösen, zerdrücken und mit Limettenabrieb sowie -saft vermischen. Knoblauch dazupressen, Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Spinat waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen, würfeln. Mais abtropfen.
3. Die Tortilla-Wraps nach Packungsanweisung erwärmen.
4. Cajun-Hähnchen vom Vortag in Streifen schneiden und in Öl anbraten.
5. Wraps mit Cajun-Hähnchen, Gemüse und Guacamole belegen, mit etwas Koriander bestreuen und aufrollen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 879 kcal
Kohlenhydrate: 89,6 g
Eiweiß: 51,8 g, Fett: 36,3 g



Proteine aus Hähnchen, gute Fette der Avocado, Kohlenhydrate des Wraps plus viel Gemüse: So schmeckt Balance.



Schau dir step by step an, wie die perfekte Guacamole gelingt!
Das Video gibts auf [rewe.de/guacamole](https://www.rewe.de/guacamole)

Ofengemüse mit Vollkornpasta & Pesto



Wenn mal etwas übrig bleibt



Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 4 Personen

3 bunte Paprika
1 Aubergine
1 Zucchini
250 g Champignons
300 g Cherrytomaten
3 Zwiebeln
6 Zweige Rosmarin
3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
500 g Vollkornnudeln
1 Topf Basilikum
30 g Petersilie
2 EL ja! Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
50 g Parmesan
100 ml ja! Natives Olivenöl
125 g ja! Mini-Mozzarella

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüse waschen, Kerngehäuse der Paprika entfernen. Paprika in Streifen, Aubergine und Zucchini je nach Dicke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, halbieren. Tomaten halbieren, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen. Alles in einer Schüssel mit Rapsöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, ca. 30 Minuten garen, zwischendurch wenden.

2. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

3. Basilikum und Petersilie grob hacken. Pinienkerne ohne Fett rösten. Knoblauch schälen und halbieren, Parmesan in grobe Stücke schneiden. Alles mit Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren (ergibt ca. 225 g). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. 1 Drittel des Ofengemüses und 75 g Pesto für den nächsten Tag beiseitestellen. Den Rest mit der Pasta vermengen. Mit Pesto und Mini-Mozzarella anrichten.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 858 kcal
Kohlenhydrate: 106 g
Eiweiß: 31,7 g, Fett: 38,3 g



Bei Nudeln gilt:
Lieber Vollkorn statt heller Pasta.
Tipp für Skeptiker:
Beide Sorten mischen.

Bunte Linsensuppe mit Knoblauch-Croûtons



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

3 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL ja! Currypulver
150 g rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe
1 Dose ja! Tomaten
fein gehackt (400 g)
Salz, Pfeffer

Ofengemüse
(vom Vortag)
2 Scheiben ja!
Bauernbrot
2 Knoblauchzehen
75 g Pesto
(vom Vortag)
100 g ja! Saure Sahne

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab,
Knoblauchpresse

1. 1 EL Öl erhitzen, Kreuzkümmel, Curry sowie Linsen kurz anschwitzen. Mit Brühe und Dosentomaten ablöschen. 15–20 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind. Ofengemüse vom Vortag kleinschneiden, zugeben und warm werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Brot in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl erhitzen, Brotwürfel knusprig braten, Knoblauch dazupressen und eine Prise Salz dazugeben.

3. Pesto mit saurer Sahne vermengen und zusammen mit den Croûtons als Topping auf der Suppe anrichten.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 385 kcal
Kohlenhydrate: 46,8 g
Eiweiß: 15 g, Fett: 17,3 g



ErnährWert

Linsen bzw. Hülsenfrüchte aller Art sind eine tolle Quelle für pflanzliche Proteine. Gern mehr davon!

Smashed Potatoes mit Steak & Salat



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

- 12 Kartoffeln (große)**
- Salz, Pfeffer**
- 4 EL Olivenöl**
- 3 Stiele Rosmarin**
- 2 Knoblauchzehen**
- 400 g Möhren**
- 2 Kohlrabi**
- 2 EL ja! Aceto Balsamico**
- 1 TL Zucker**
- 20 g Sonnenblumenkerne**
- 4 Rinder-Hüftsteaks**
- 2 EL Rapsöl**
- 1 Bund Schnittlauch**
- 500 g ja! Magerquark**
- 100 ml ja! H-Milch**

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenreibe

1. Kartoffeln waschen, mit Schale 20–35 Minuten in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 Kartoffeln für den nächsten Tag beiseitestellen.

2. 8 Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einem Topfboden flach drücken (Dicke ca. 1,5 cm). Mit 1 EL Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Rosmarin und geschältem gehackten Knoblauch ca. 30 Minuten backen.

3. Möhren und Kohlrabi schälen, fein raspeln. 3 EL Olivenöl mit Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer verschlagen und mit Gemüseraspeln

und Sonnenblumenkernen vermischen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

4. Steaks trocken tupfen, in Rapsöl von beiden Seiten ca. 3 Minuten scharf anbraten, bis sie medium rare sind, ggf. länger, wenn sie komplett durchgebraten sein sollen.

5. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Quark und Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Smashed Potatoes mit Steak, Salat und Kräuterquark anrichten.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 709 kcal
Kohlenhydrate: 53,5 g
Eiweiß: 67,5 g, Fett: 25,4 g



Schmeckt und macht lange satt!
Der hohe Eiweißgehalt sorgt dafür, dass der nächste Hunger auf sich warten lässt.

Nüsse und Kerne als Topping sorgen für eine Extraportion guter Fette. Sehr gesund – aber in Maßen genießen.



Schnelles Aloo Gobi mit Joghurt-Dip



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

- 500 g TK-Blumenkohl**
- 4 Kartoffeln vom Vortag**
- 15 g Ingwer**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 3 Tomaten**
- 2 EL Rapsöl**
- 1 EL Kurkuma**
- 1 EL Kreuzkümmel**
- 1 EL Koriander, gemahlen**
- 2 EL Garam Masala**
- Salz, Pfeffer**
- 15 g Koriander**
- 400 g ja! Sahnejoghurt nach griechischer Art (10 % Fett)**
- 1 Zitrone**
- 50 g ja! Cashewkerne natur**
- 4 Naanbrote**

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab

- 1.** Blumenkohl auftauen, Röschen ggf. kleiner schneiden. Kartoffeln würfeln.
- 2.** Ingwer, Zwiebel, Knoblauch schälen, pürieren. Tomaten würfeln. Öl erhitzen und die Ingwerpaste andünsten. Gewürze zugeben und anschwitzen. Tomaten zugeben und köcheln, bis eine cremige Sauce entsteht. Kartoffeln, Blumenkohl und Wasser zufügen, sodass alles gerade bedeckt ist. Ca. 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Koriander fein hacken, unter den Joghurt heben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Cashewkerne grob hacken, ohne Fett rösten. Über das Aloo Gobi streuen und mit dem Koriander-Joghurt servieren. Naanbrote ggf. erwärmen und dazuservieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 541 kcal
Kohlenhydrate: 69,5 g
Eiweiß: 17,3 g, Fett: 22,7 g



Unser Tipp



„Mein Motto: maßvoll, lecker und mit Genuss essen!“

Prof. Dr. Christel Rademacher verrät, wie einfach gesunde Ernährung im Alltag umgesetzt werden kann.



Dass Gemüse gesünder ist als Tiefkühlpizza, wissen die meisten. Dennoch scheitert es oft daran, die gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen. Wir haben darüber mit Prof. Dr. Christel Rademacher gesprochen. Als Professorin für Angewandte Ernährungswissenschaft und Diätetik ist sie Expertin dafür, wie man Wissen in Praxis übersetzt.

Liebe Frau Rademacher, das Thema Ernährung ist komplex. Was bedeutet gesund und ausgewogen – einfach ausgedrückt?

PROF. DR. CHRISTEL RADEMACHER: Das Motto für eine gesunde Alltagsernährung lautet: maßvoll, lecker und mit Genuss essen! Drei Mahlzeiten sind für gesunde Erwachsene genau richtig. Für kleine Kinder und körperlich aktive Jugendliche und Erwachsene können zusätzliche kleine Zwischenmahlzeiten sinnvoll sein, zum Beispiel Obst, Joghurt, Quark oder ein belegtes Brot.

Was sind die häufigsten Stolperfallen, auf die man im Alltag stößt?

Oft kommt das Gemüse zu kurz. Dabei ist es so wichtig für Groß und Klein. Bei anderen Lebensmitteln werden die Portionen hingegen zu groß bemessen: Sparsam sollte man bei Dressings, Brotaufstrichen und Feinkostsalaten sein. Auch bei Fleisch, Wurst und Ei reichen kleine Portionen. Man braucht diese tierischen Produkte nicht jeden Tag und erst recht nicht alle gleichzeitig.

Eine weitere Stolperfalle sind Getränke. Smoothies, Säfte und Milch sind keine Getränke zum Durst löschen, sondern energiereiche, kleine Mahlzeiten.

Die wohl bekanntesten Ernährungssünden wie Süßigkeiten, Knabbereien, Kuchen & Co. kann man sich sparsam ausnahmsweise erlauben – natürlich nicht jeden Tag. Wenn, dann bitte immer mit Genuss! Generell hilft genaues Hinschauen, zum Beispiel auf Zutatenlisten und Nährwerttabellen, um ungünstigen Lebensmitteln aus dem Weg zu gehen.

Und welche Lebensmittel sollen möglichst jeden Tag auf dem Speiseplan stehen?

Orientieren wir uns am Ernährungskreis, das macht die Zusammenstellung leicht: Getreide, Gemüse und Obst, maßvoll Milch, Milchprodukte und Käse, wenig Fleisch und Eier. Öle und Fette sind wertvoll und sollten sparsam eingesetzt werden.

Im Detail könnte das im Alltag so aussehen, dass es zum Frühstück Vollkornbrot gibt oder Haferflocken in Form von Müsli oder Overnight Oats (über Nacht eingeweichte Haferflocken). Zur Hauptmahlzeit sollte es entweder eine Portion Kartoffeln, Nudeln, Getreide oder Reis geben. Idealerweise mit viel Gemüse kombiniert, zum Beispiel als Auflauf. Im Hinblick auf Gemüse ist es wichtig, die Saisonalität zu berücksichtigen. Drei Handvoll am Tag sind eine ideale Menge. Dazu kommen zwei Handvoll Obst. Wer mag, kann stattdessen auch eine Portion Obst und ein Glas Saft kombinieren.

Je eine Portion am Tag von Milch oder Joghurt und Käse oder Quark ist eine gute Menge. Lecker schmeckt zum Beispiel Quark mit Kräutern zu Kartoffeln. Wie schon angedeutet, sollten sich Fleisch, Fisch und Ei auf dem Speiseplan rarmachen, und es gilt abzuwechseln. Was aber gern täglich auf dem Teller landen darf, sind Erbsen, Linsen und Bohnen. Hülsenfrüchte sind eine wertvolle Alternative zu Fleisch & Co. und liefern reichlich pflanzliche Proteine.

Als Quelle für Fett empfehle ich Raps-, Walnuss-, Oliven-, und Sonnenblumenöl. Geschickt ist es, diese abzuwechseln.

Vorbereitung ist oft die halbe Miete. Welche Lebensmittel sollte man als Vorrat zu Hause haben?

Für ein gesundes Frühstück ist man mit Haferflocken, H-Milch oder Brot/Brötchen (am liebsten kräftige/s Vollkornbrot/brötchen) zum Aufbacken bestens gerüstet. Als Belag eignet sich zum Beispiel Käse am Stück, der ist einige Zeit im Kühlschrank haltbar.

Was ebenso in keinem Vorrat fehlen sollte, sind Nudeln und Reis. Beides ist lange haltbar und schnell zubereitet. Zu Nudeln passt eine fertige Pastasauce aus dem Vorrat. Auch möglich: Die Sauce selbst kochen aus passierten Tomaten, Kräutern und Gewürzen.

Verschiedenes Tiefkühlgemüse im Gefrierfach zu haben ist ideal für schnelle Gerichte. Aus der Dose eignen sich Erbsen und Mais für den Nudelsalat oder auch gerne grüne Bohnen und Oliven für einen mediterranen Bohnensalat... In puncto Obst auf Vorrat sind Äpfel ideal. Hat man nichts Frisches mehr im Haus, eignen sich auch mal Pfirsiche aus der Dose oder Kirschen aus dem Glas.

Herzlichen Dank für all die praktischen Tipps!



Sieben Ernährungstipps für den turbulenten Alltag

Zwischen Arbeit, Haushalt, Kindern & Co. erscheinen gesundes Kochen und Essen manchmal schwer machbar. Diese kleinen Tricks erfordern kaum Aufwand und lassen sich ganz einfach integrieren.

- 1 Erstelle einen Essensplan:** Überlege dir, was du die kommenden drei Tage oder sogar die ganze Woche essen möchtest, und kaufe dafür gezielt mit einer Einkaufsliste ein. Denn wer hungrig durch den Supermarkt streift, greift schnell zu den ungesunden Fertigprodukten.
- 2 Koche große Portionen:** Aufläufe, Eintöpfe oder Nudelsaucen lassen sich prima für zwei Tage vorbereiten. Wer ungern hintereinander das Gleiche isst, kann die Gerichte im Kühlschrank auch bis zum übernächsten Tag aufbewahren.
- 3 Sammle schnelle Rezepte:** Couscous, Nudeln oder Basmati Reis sind schnell gekocht. In der Zwischenzeit kannst du Gemüse schnippeln, garen und einen Dip zusammenrühren. Solche einfachen Gerichte parat zu haben, hilft, wenn das Kochen mal zwischendurch stattfinden muss.
- 4 Fülle den Gefrierschrank:** Tiefgekühltes Gemüse und Obst sind entgegen einigen Mythen ähnlich nährstoffreich wie Frischware. Mit TK-Spinat kannst du schnelle Pastagerichte zubereiten, aus TK-Erbsen eine fixe Suppe... Ein kleiner Vorrat deiner Lieblingsarten rettet dich an stressigen Tagen.
- 5 Frühstücke gesund:** Ein ausgewogenes Frühstück mit sättigenden Kohlenhydraten (z. B. Vollkornbrot), Proteinen, guten Fetten und Obst oder Gemüse bildet die Basis für deinen Tag. Ein Müsli mit Joghurt, Beeren und Nüssen oder Porridge hält lange satt und beugt vor, wenn fürs Mittagessen wenig Zeit bleibt.
- 6 Hab Snacks dabei:** Eine Handvoll Nüsse, ein Apfel oder ein Riegel sind ideal zum Überbrücken, wenn zwischendurch der Magen knurrt und die Konzentration nachlässt. Gleiches gilt natürlich auch für die Kleinen: Eine gesund befüllte Brotbox gehört definitiv in jede Schultasche.
- 7 Räume dir Zeit zum Essen ein:** Das klingt manchmal schwierig. Dennoch liefert uns unsere Nahrung die nötige Energie, die wir brauchen, um auch volle Tage gut zu meistern. Im Endeffekt bringt es oft mehr, sich die 30 Minuten für eine ruhige Pause zu nehmen, statt kraftlos durchzuziehen.

So wird der Einkauf zur Nebensache: Alles bequem online bestellen und fertiggepackt bei deinem REWE Markt abholen.



Deine REWE Services

Einfach einkaufen, clever sparen, Vorteile nutzen und mehr:

Unsere Kunden erzählen aus ihrem Alltag mit dem REWE Abholservice, den App-Coupons & Co.

„Der REWE Abholservice schenkt uns Zeit für die wichtigen Dinge.“

Jens, 49 Jahre, Vater einer Tochter

Unser Alltag ist bunt und steckt voller Überraschungen. Nicht zuletzt dank unserer kleinen Tochter Clara. Ein kleiner Wirbelwind, der uns immer auf Trab hält und für jede Menge Action sorgt. So wie neulich, als sie uns früh morgens mit einem Happy-Birthday-Ständchen weckte. Schließlich war dies der große Tag von unserem Hund Buffi: Sein Geburtstag, der gebührend gefeiert werden musste.

Gesagt, getan. Ich habe mir mein Handy geschnappt, die REWE App geöffnet, einen Abholmarkt in unserer Nähe ausgewählt, und gemeinsam haben wir all das in den Warenkorb gelegt, was Buffis Party zum vollen Erfolg macht: Eier, Mehl und Kuvertüre für einen Schokokuchen mit bunten Streuseln. Kleine Salzbrezeln und Chips als Snack. Und natürlich durften auch Luftschlangen und Buffis Lieblings-Leckerlis nicht fehlen, fand Clara.

Ich muss zugeben, so ist das Einkaufen echt gemütlich. Wir trinken dabei Kaffee, und Clara trällert fröhlich ihr gesamtes Repertoire

an Geburtstagsliedern. Zum Schluss haben wir einen Abholtermin ausgewählt und ganz entspannt gefrühstückt, bevor jeder in den Tag gestartet ist. Als wir Clara nachmittags aus der Kita abgeholt haben, mussten wir nur noch einen kleinen Zwischenstopp bei unserem REWE Markt einlegen. Dort wartete unser Einkauf schon fertig gepackt darauf, im Kofferraum verstaut zu werden. Bezahlt haben wir übrigens auch erst beim Abholen. 

Die Vorteile des REWE Abholservice:

- Einkaufen, egal wann und wo du möchtest.
- Abholmöglichkeiten und -termine kannst du flexibel aussuchen.
- Dein Einkauf wartet fertig gepackt und gekühlt auf deine Abholung.
- Kein Mindestbestellwert
- Extra-Kasse und -Parkplätze (bei Verfügbarkeit)
- Du kannst – wie gewohnt – Payback-Punkte auf deinen Einkauf sammeln.

„Ich bin jede Woche aufs Neue gespannt, welche Coupons mich in meinem REWE Markt erwarten.“

Anna, 31 Jahre, berufstätig und Mutter von 2 Kindern

REWE: Anna, ich sehe gleich drei Packungen Fairtrade-Kaffee in deinem Einkaufswagen. Seid ihr – du und dein Mann – solche Kaffee-Junkies?

ANNA: Eine gemeinsame Tasse morgens – bestenfalls wenn die Kinder noch schlafen und wir in Ruhe den Tag besprechen können – ist unsere liebgewonnene Routine. Oft gibt es am Nachmittag noch Nummer zwei, mein Mann gönnt sich nach dem Abendessen sogar oft noch einen dritten. Also ja, Kaffee muss bei uns immer im Haus sein. Deshalb habe ich mich sehr gefreut, als ich heute die App geöffnet und den Coupon für unsere Liebessorte entdeckt habe. Für die drei Pakete musste ich dadurch insgesamt 9 Euro weniger zahlen. Das lohnt sich!

REWE: Kannst du kurz erklären, wie das funktioniert?

ANNA: Das ist supereinfach. Man braucht natürlich die REWE App – die gibt es für Android und iOS. Nach dem Öffnen sieht man direkt den Menüpunkt „Vorteile & Coupons“. Dort findet man die wöchentlich wechselnden Coupons auf die verschiedenen Produkte. So wie aktuell den Kaffee. Den plus zwei weitere Artikel, die für mich interessant waren, habe ich mit einem Klick aktiviert. Die App macht daraus automatisch einen zusammengefassten



Coupon-Code. Den kann ich dann beim Bezahlen an der Kasse einfach einscannen und löse damit meine aktivierten Coupons gesammelt ein.

REWE: Bestellst du denn auch beim Liefer- oder Abholservice?

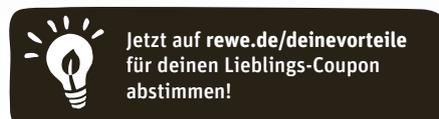
ANNA: Recht regelmäßig sogar. Da kann ich die Coupons auch verwenden. Unter dem Code findet man nämlich noch eine Code-Nummer, die man einfach am Ende der Bestellung eintippt.

REWE: Und hast du schon vom neuen App-Coupon-Voting gehört?

ANNA: Bisher nicht. Aber du kannst mir sicher mehr dazu erzählen.

REWE: Bei dieser Aktion fordern wir unsere Kund:innen jede Woche auf – z. B. über den REWE Newsletter –, am „Dein App-Coupon-Voting“ teilzunehmen. Es stehen zwei Coupons zur Auswahl, und du kannst abstimmen, welcher Coupon in der Folgewoche in deinem Markt gelten soll. Dieser ist in der App unter „Voting-Gewinner“ zu finden.

ANNA: Tolle Idee! Ich kann also ganz konkret darauf Einfluss nehmen, welche Produkte in meinem Markt besonders attraktiv werden. Ich werde auf jeden Fall mitmachen! →





Einmal scannen,
dreimal profitieren –
bei jedem Einkauf,
weil es so einfach ist.

„Die REWE App macht mir das Sparen einfach.“

REWE: Sehr gerne! Wie ich sehe, bleibt es bei dir heute nicht nur beim Kaffee. Deinem vollen Einkaufswagen nach zu urteilen, wartet zu Hause schon eine hungrige Meute auf dich?

ANNA: Das stimmt. Manchmal frage ich mich, wie solche Mengen innerhalb weniger Tage verputzt werden können. Aber ja, meine Kids toben am liebsten den ganzen Tag draußen herum und kommen dementsprechend ständig mit knurrendem Magen nach Hause.

Gerade an der Kasse hast du mit deinem Smartphone die REWE App benutzt. Machst du das bei jedem Einkauf?

ANNA: Definitiv. Und wenn ich es mal vergesse, ärgere ich mich danach meist kurz darüber. Ich finde es total praktisch, dass ich alle Vorteile jetzt komprimiert mit nur einem Scan nutzen kann. Ein „Piep“ und ich habe Payback-Punkte gesammelt, kann die REWE Coupons der App einlösen und sogar noch digitale Treuepunkte der aktuellen Treuepunkte-Aktion sammeln.

Gerade das analoge Sammelheft hatte man ja bei spontanen Einkäufen sonst nicht immer dabei ... Aber für alle Leser:innen, die nun hellhörig werden: Was musstest du tun, damit du die REWE Vorteilskarte nutzen konntest?

ANNA: Die App hatte ich vorher schon. Um mit einem Scan nun auch Payback-Punkte sammeln zu können, habe ich nur noch mein REWE App-Kundenkonto mit dem Payback-Konto verknüpfen müssen. Das ging total schnell und einfach. Und was eine tolle Überraschung war: Als Payback-Kundin starte ich jedes Sammelheft der REWE Treuepunkt-Aktionen mit zehn Treuepunkten. Das ist eine super Motivation zum Weitersammeln.

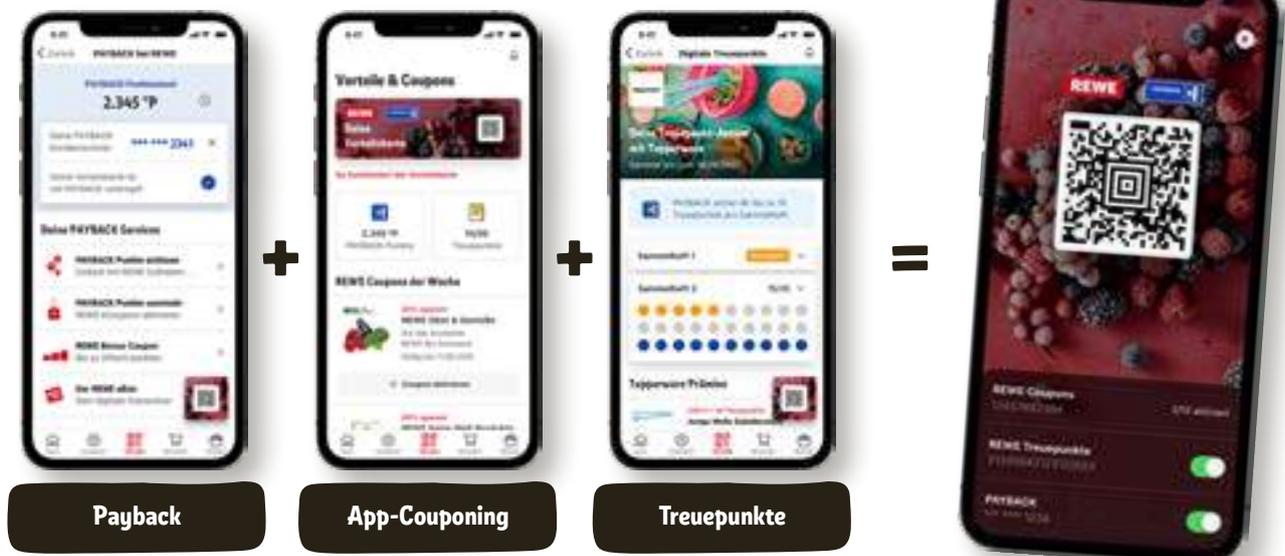
Und ich bin mir sicher, dass du auch beim REWE Bonus-Coupon absahnst, oder?

ANNA: Richtig vermutet! Wir geben tatsächlich fast jeden Monat gut 400 Euro für unsere REWE-Einkäufe aus. Damit erreichen wir die dritte Staffelhöhe und bekommen einen 20FACH-Punkte-Coupon.

Kannst du unseren Leser:innen, die den REWE Bonus-Coupon noch nicht kennen, kurz erzählen, was das ist?

ANNA: Gerne! Ich musste nur mein REWE Kundenkonto freischalten lassen. Das habe ich einfach in der App gemacht, es funktioniert aber auch online oder am REWE Service Punkt. Dadurch werden automatisch meine Umsätze der REWE Einkäufe im Laufe des Monats summiert, und ich bekomme den entsprechenden Coupon: Ab 100 Euro sind es 5FACH-Punkte, ab 200 Euro 10FACH und ab 400 Euro dann sogar 20FACH.

Vielen Dank für deine Zeit, liebe Anna! 📱



„Warum ich den REWE Lieferservice liebe? Weil ich dadurch sogar vom Bett aus einkaufen kann.“

Daniel, 23 Jahre, Student

Würden meine Eltern mich manchmal im Alltag beobachten, würden sie sicherlich den Kopf schütteln: „Wird der Junge denn nie erwachsen?“, höre ich meine Mutter schon sagen. Nun ja, beurteilt man das anhand der Organisation von Einkaufen, Kochen & Co., kann ich ihre Sorgen fast verstehen. Ich gebe zu, bis auf eine Packung Käse und ein paar verschrunpelte Möhren herrscht gerade gähnende Leere in meinem Kühlschrank. Mir schon im Voraus zu überlegen, was ich die nächsten Tage essen möchte, oder wöchentliche Großeinkäufe zu machen und dabei zu berücksichtigen, dass ich oft unterwegs bin und mir dann spontan eine Pizza hole, das ist nicht meins.

Wovon ich aber ein riesiger Fan bin und was wie für mich gemacht ist: der REWE Lieferservice. Das wurde mir zuletzt Samstag wieder deutlich, als meinem verkaterten Ich bewusst wurde, dass ein paar frische Lebensmittel mehr als fällig sind. Statt mich unter die Dusche und anschließend aus der Wohnung zu quälen, habe ich mich mit dem Handy ins Bett geflüzt und meinen Einkauf ganz komfortabel von dort erledigt. Das Sortiment ist riesig, sodass ich alles bekomme, was ich brauche. Denn wenn ich koche, probiere ich gern mal Neues aus. Letzte Woche habe ich zum Beispiel das erste Mal Pad Thai gemacht

– außergewöhnliche Zutaten wie Reisnudeln oder Koriander konnte ich ganz schnell in der REWE App finden.

Der Mindestbestellwert liegt bei 50 Euro. Das erschien mir beim ersten Mal zunächst viel für mich als Single-Haushalt. Aber da ich beim REWE Lieferservice auch Dinge wie Toilettenpapier, Shampoo und Getränke bestellen kann, war das bislang nie ein Problem. So bin ich dann auch eine Zeit versorgt.

Aktuell arbeite ich von zu Hause, wodurch ich mir die Lieferlots immer sehr flexibel

aussuchen kann. Aber auch wenn das normale Leben weitergeht und ich wieder jeden Tag im Büro bin, wird das gut klappen. REWE bietet Wunschtermine von montags bis freitags zwischen 7 und 22 Uhr an.

Für den netten Lieferfahrer habe ich immer schon etwas Trinkgeld neben der Wohnungstür liegen. Schließlich trägt er mir meinen gesamten Einkauf in den dritten Stock – ohne Aufzug... 

Die Vorteile des REWE Lieferservice:

- Einkaufen ohne Supermarktbesuch
- Mindestbestellwert von 50 € und faire Liefergebühren
- Pünktliche Lieferung zum Wunschtermin (Mo–Sa zwischen 7 und 22 Uhr)
- Einkäufe werden gekühlt bis an die Wohnungstür geliefert.
- Du zahlst erst nach der Lieferung.
- Das Leergut der bestellten Getränke wird zurückgenommen und mit dem Rechnungsbetrag verrechnet.
- Hast du deine Payback-Kundennummer in deinem REWE Kundenkonto hinterlegt, sammelst du bei jedem Einkauf ganz automatisch Payback-Punkte.
- Gutscheine und Coupons kannst du im letzten Bestellschritt angeben. Sie werden dann mit der Rechnung gutgeschrieben.



Ding Dong! Hier kommt alles, was deine Woche frisch und lecker macht. Und ein Lächeln gibt es gratis dazu.

DEINE KÜCHE KURZE AUSZEIT

Ein Mix aus warm und kalt, süß und herzhaft, selbst gemacht und gekauft: Bei der Zusammenstellung deines Snackboards kannst du kreativ werden und ganz nach Lust, Laune, Anlass und Saison variieren.



Sesam, öffne dich



... und offenbare uns das Snackboard unserer Träume! Den Trend Snackification – der Wandel weg von großen Mahlzeiten hin zu kleinen Snacks – haben wir in eine üppige Platte voller Köstlichkeiten übersetzt. Bleibt nur noch eine Frage: Erst süß oder salzig?

Knoblauchbrot



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 6 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: Knoblauchpresse

Den Backofen nach Packungsanweisung vorheizen. **2 REWE Feine Welt Italiens Backkunst Ciabatta** in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und knusprig aufbacken. **1 Knoblauchzehe** schälen. Brotscheiben kurz abkühlen lassen und dann mit der Knoblauchzehe einreiben.



LAKTOSEFREI VEGETARISCH VEGAN

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 292 kcal, Kohlenhydrate: 59,7 g
Eiweiß: 10,1 g, Fett: 1,8 g

Du suchst weitere Snack-Ideen?

Scan die PIN mit der
Pinterest-Kamera und
entdecke viele leckere
Fingerfood-Rezepte!

Kräuterbutter



Zubereitungszeit:
5 Minuten

Für 6 Personen

125 g zimmerwarme Butter mit **50 g TK-6-Kräuter-mischung** vermengen. **1 Knoblauchzehe** schälen, in die Butter pressen und gut unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und in eine Schale füllen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 160 kcal
Kohlenhydrate: 1,3 g
Eiweiß: 0,5 g, Fett: 17,4 g





Die Kunst des Anrichtens

Dips, Brot & Co. sind schnell gemacht – so bleibt umso mehr Zeit, alles schön zu arrangieren. Nimm dir dafür eine große Platte plus einige kleinere Schalen und Tellerchen. Am besten du startest mit dem Käse, denn der entfaltet bei Zimmertemperatur sein volles Aroma. Lecker schmeckt dazu Feigensenf. Datteln im Speckmantel gönnst du eine Runde in der heißen Pfanne. Nüsse, Früchte, Rohkost und Oliven runden dein Board perfekt ab. Bon appétit!-



Feta-Dip



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 6 Personen

DAZU BRAUCHT MAN:
Mixer/Pürierstab

1 Knoblauchzehe schälen. **200 g REWE Feine Welt Feta Lesbos** grob zerbröseln. Beides mit **3 EL Joghurt** und **1 EL Zitronensaft** pürieren. Dip mit **1 TL getrocknetem Thymian** würzen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, **1 EL Olivenöl** unterziehen. **50 g kleine Rispen Tomaten** putzen, waschen, fein würfeln und unter die Fetacreme rühren. Dip in eine Schale füllen.



GLUTENFREI

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 107 kcal
Kohlenhydrate: 1,8 g
Eiweiß: 5,8 g, Fett: 8,4 g

Outdoor gekocht

Campingküche = Fertig-Food? Nicht mit uns! Unsere Gerichte sind köstlich und mit wenig Equipment gemacht: für den Urlaub im Van, im Zelt oder im Wohnmobil.



One-Pot-Pasta



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

10 Walnusskerne
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Baby-Spinat
2 EL ja! Olivenöl
800 ml REWE Bio Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
500 g REWE Beste Wahl
Penne Rigate
150 g Gorgonzola
Salz, Pfeffer

1. Walnusskerne grob hacken, kurz im Topf ohne Fett anrösten, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Spinat waschen.

2. Öl im Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne und Penne dazugeben. Ca. 7 Minuten köcheln lassen.

3. Spinat und Gorgonzola unterrühren, ca. 1 Minute mitköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 878 kcal
Kohlenhydrate: 101 g
Eiweiß: 28,3 g, Fett: 42 g



Doppelte Freude: Erst richtig gut essen – und im Anschluss muss nur ein einziger Topf gespült werden.

Veganes Kichererbsen- Curry



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 4 Personen

3 Tassen REWE Bio Weizenmehl (300 g)

1 EL Zucker

Salz

1 Päckchen Trockenhefe

2 EL Olivenöl

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

15 g Ingwer

1 rote Chilischote

1 Brokkoli

3 EL Öl

2 Dosen REWE Beste Wahl

Kichererbsen (à 265 g)

3 EL REWE Beste Wahl

Garam Masala

3 EL REWE Beste Wahl Curry

800 g REWE Beste Wahl

Passierte Tomaten

1 Bio-Limette

DAZU BRAUCHT MAN: Stöcke

1. Mehl, Zucker, 1 TL Salz, Hefe, 150 ml warmes Wasser und Olivenöl in eine Schüssel geben und mindestens 5 Minuten mit den Händen zum glatten Teig kneten, ggf. mehr Mehl oder Wasser zufügen. Abgedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.

2. Währenddessen Stöcke säubern, ggf. das obere Ende von der Rinde befreien.

3. Stockbrotteig in 8 Portionen teilen, diese zu Strängen formen und um die Stöcke wickeln. Stockbrot auf dem Grill oder über dem Lagerfeuer ca. 30 Minuten garen, immer wieder drehen.

4. Für das Curry die Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Weißen und grünen Teil jeweils auf 2 Schüsseln verteilen. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chili in Ringe schneiden.

5. Brokkoli waschen, in Röschen schneiden, Strunk schälen und würfeln.

6. Öl in einem großen Topf erhitzen. Weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit Chili anbraten. Nach ca. 1 Minute Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz anrösten. Kichererbsen, Brokkoli und Gewürze zugeben. 1–2 Minuten mitrösten, mit Salz würzen und mit Tomaten aufgießen. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen, ggf. noch Wasser zufügen.

7. Die Limette in Spalten schneiden. Curry mit dem grünen Teil der Frühlingszwiebeln garnieren, mit Limettenspalten und Stockbrot servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 820 kcal

Kohlenhydrate: 140 g

Eiweiß: 32,6 g, Fett: 17,9 g





Easy peasy! Wie du Bulgur zubereitest, zeigen wir dir im Video auf rewe.de/bulgur-zubereitung



Bulgur-Salat



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1–2 TL Gemüsebrühe
350 g REWE Bio Bulgur
140 g REWE Bio Sonnenmais
1 Dose Kidneybohnen
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln
12 ja! getrocknete Aprikosen
1 Limette
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ TL Kreuzkümmel

Für faule Camping-Köche: Couscous statt Bulgur verwenden. Der muss nur quellen, statt auf der Flamme zu köcheln.

- 1 Liter Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur einrieseln lassen, ca. 20 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Abkühlen lassen.
- Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Aprikosen fein würfeln.
- Bulgur mit Mais, Bohnen, Paprika, Frühlingszwiebeln und Aprikosen mischen. Limette halbieren und Saft über den Salat pressen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.



LAKTOSEFREI

VEGAN

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 618 kcal
Kohlenhydrate: 119 g
Eiweiß: 17,8 g, Fett: 12,6 g





Du willst noch mehr Geschmack? Im Video auf rewe.de/marinade zeigen wir dir, wie du dein Fleisch lecker marinierst.

Das Dinner vom Grill darf beim Camping-Urlaub nicht fehlen. Heute auf dem Rost: zartes Hähnchen und Paprika.



Unser Tipp



Sauvignon Blanc aus der Linie Premier Rendez-Vous überzeugt durch exotische Fruchtnoten und ein tolles Stachelbeeraroma. Dank Drehverschluss ist er perfekt zum Campen.

Gegrilltes mit Polenta



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone
4 Hähnchenbrustfilets
2 EL Öl
15 g frischer Thymian (oder 2 TL getr. Thymian)
2 TL REWE Bio Gemüsebrühe
400 g REWE Bio Polenta
6–8 Spitzpaprika
2 EL Butter
Pfeffer, Salz

DAZU BRAUCHT MAN:
Grill, Pinsel

1. Grill vorheizen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, diese halbieren. Hähnchen mit Öl einpinseln und auf den heißen Grill legen. Bei direkter Hitze für 2–3 Minuten garen, wenden, nochmals 2–3 Minuten garen. Die obere Seite mit der Hälfte der Thymianblättchen bestreuen, mit Zitronenscheiben belegen. Bei indirekter Hitze für ca. 10 Minuten weitergrillen.

2. Währenddessen 1,6 Liter Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, unter ständigem Rühren die Polenta einrieseln lassen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

3. Die Paprika waschen, nach Wunsch halbieren und ca. 10 Minuten auf den Grill legen.

4. Butter unter die Polenta rühren und auf 4 Tellern verteilen. Mit Pfeffer und restlichem Thymian bestreuen. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Paprikaschoten zur Polenta servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 476 kcal
Kohlenhydrate: 27,4 g
Eiweiß: 39,6 g, Fett: 23,6 g



ErnährWert

Pancakes mit Obst



DEINE KÜCHE KURZE AUSZEIT



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten

Für 4 Personen

3 Tassen REWE Bio Weizenmehl (300 g)	1 TL Salz
1 Päckchen ja! Backpulver	500 ml REWE Bio Haferdrink
6 EL Zucker (80 g)	200 g Brombeeren/ Blaubeeren
1 Päckchen Vanillezucker	2 Birnen
	4 EL Öl
	Ahornsirup

1. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen, mit Haferdrink zu einem glatten Teig verrühren. Etwa 5 Minuten quellen lassen.

2. Beeren und Birnen waschen. Birnen vierteln, Kerngehäuse entfernen, Birnen in feine Spalten schneiden.

3. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Pro Pancake 1–2 EL Teig in die Pfanne geben, ca. 1 Minute bei mittlerer Flamme braten und dann wenden.

4. Die Pancakes mit Obst belegen und mit Ahornsirup beträufelt servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 596 kcal
Kohlenhydrate: 108 g
Eiweiß: 12,6 g, Fett: 13,7 g



Statt mit der Waage messen wir beim Campen mit Tasse und Löffel. Dann ist auch ein Pancake-Frühstück ganz easy peasy.



S'Mores



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten

Für 4 Personen

**8 REWE Beste Wahl
Marshmallows
8 Butterkekse
2 TL REWE Feine Welt
Dunkle Kakaocreme**

1. Marshmallows auf Spieße stecken und über der Glut so lange unter Wenden rösten, bis sie leicht karamellisiert sind.

2. Butterkekse mit 0,5 TL Schokoladencreme bestreichen, zwei geröstete Marshmallows daraufgeben und mit einem zweiten Butterkeks bedecken.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 372 kcal
Kohlenhydrate: 72,2 g
Eiweiß: 5 g, Fett: 7,1 g



Kein Lagerfeuer ohne Marshmallows! Weil süße Sünden im Urlaub erst recht erlaubt sind.

**Noch mehr
Lust auf
Outdoor-Küche?**

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

Allrounder Wäscheleine: Nicht nur praktisch, um Handtücher & Co. zu trocknen.
Auch Küchenutensilien kannst du mit Karabinerhaken daran aufhängen.

Das 1x1 der Camping-Küche: Was brauche ich wirklich?

Kleine Checkliste

- Gaskocher & Grill
- Kühlbox
- Topf mit Deckel
- Pfanne & Pfannenwender
- Teller, Tassen, Besteck
- Taschenmesser
- Schneidebrett
- Trinkflaschen und/oder Kanister
- Spülmittel, Spülschwamm & Handtuch
- Müllbeutel
- French Press/ Espressokocher/ Teekanne

Tipp: Für Rucksacktouren & Co. gibt es spezielles Kochgeschirr, das wenig wiegt und platzsparend ist. Mehr unter rewe.de/kochgeschirr

Wie lagere ich Lebensmittel?

Gut schützen: Am besten verpackt in wiederverwendbare Plastikdosen oder Schraubgläser. So sind sie vor Feuchtigkeit und Ungeziefer geschützt. Verderbliche Produkte wie Joghurt oder Grillfleisch unbedingt in einer Kühlbox aufbewahren.

Welche Lebensmittel sollte ich einpacken?

Bei der Campingküche heißt es: Weniger ist mehr und trotzdem lecker! Wähle gut lagerbare, einfach und schnell zuzubereitende Lebensmittel aus. Sich vorher schon Gerichte zusammenzustellen, hilft bei der Planung.

Für den Vorrat: Haferflocken & (Hafer-)Milch, Brot & Aufstriche, Mehl, Zucker, Salz & Lieblingsgewürze, Essig & Öl, Grillsaucen, Nudeln/Reis/Polenta/Couscous/Bulgur, passierte Tomaten, Hülsenfrüchte aus der Dose, Kaffee & Teebeutel

Frisch kaufen: Obst & Gemüse, Fleisch oder Veggie-Grillgut, Milchprodukte

Spart Platz: Gewürze schon zu Haus mischen und luftdicht verpacken.



4 Tipps für mehr Gemütlichkeit:

Kleine Tischdecke, (Mücken-)Kerze, Solar-Lichterkette
Flasche als Vase für Wildblumen

Gönn dir!

Die Kinder sind endlich im Bett.

Der lange Arbeitstag ist geschafft... Es gibt viele Gründe, sich auch im Alltag eine kleine Auszeit mit Genuss zu genehmigen.

Ein kleiner Drink nach Feierabend – warum nicht? Himbeeren und Minze sorgen für extra Sommer-Feeling.

Sommerlicher Beeren-Gin



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Personen

125 g Himbeeren und **2 Bio-Limetten** waschen. 1 Limette halbieren und auspressen, die andere in dünne Scheiben schneiden. **15 g Minze** waschen.

Eiswürfel in Gläser füllen. Limettensaft auf die Gläser verteilen. Himbeeren und je 2 Scheiben Limette in die Gläser geben. Je **4 cl REWE Feine Welt London Dry Gin** eingießen und dann mit **REWE Beste Wahl Tonic Water** auffüllen. Zum Schluss mit Minze garnieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 173 kcal
Kohlenhydrate: 15 g
Eiweiß: 0,6 g, Fett: 0,4 g



Knoblauch-Ofen- tomaten mit Burrata



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

1 kg Tomaten
12 Zweige Thymian
4 Knoblauchzehen
6 EL REWE Feine Welt Lesvos g.g.A. natives Olivenöl extra
1 Prise REWE Feine Welt Fleur de Sel
1 REWE Feine Welt königliche Olive Ciabatta
15 g Basilikum
4 REWE Feine Welt Burrata Mozzarella (à 100 g)

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und ggf. halbieren. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und andrücken. Tomaten, Thymian und Knoblauch in eine Auflaufform geben. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln, salzen. Im Ofen ca. 25 Minuten rösten.

2. Ciabatta nach Packungsanweisung aufbacken. In Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

3. Tomaten mit Knoblauch noch heiß auf vier Tellern verteilen. Je eine Burrata-Kugel auf die Tomaten setzen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln, mit Basilikum garnieren und mit Ciabatta servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 671 kcal
Kohlenhydrate: 57,4 g
Eiweiß: 27,4 g, Fett: 37,9 g



DEINE KÜCHE KURZE AUSZEIT



Der größte Genuss-Moment:
wenn beim Anschneiden der
Burrata-Kugel das cremige Innere
mit den Tomaten verschmilzt.



10FACH °P

REWE

auf REWE Feine Welt!*

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

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



2277000000000298589

Gültig vom 02.08. bis 26.09.2021

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK



Pfirsich-Carpaccio mit Prosciutto & Ziegenkäse



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

8 Pfirsiche
15 g Basilikum
15 g Thymian
100 g REWE Feine Welt Prosciutto Crudo
150 g REWE Bio Ziegenfrischkäse
4 EL Olivenöl
2 EL REWE Feine Welt Fruchtesig Passionsfrucht
REWE Feine Welt Rosa Kristallsalz, Pfeffer
Brot zum Servieren

1. Pfirsiche waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Basilikum und Thymian waschen und Blättchen abzupfen.

2. Die Pfirsichscheiben auf flachen Tellern verteilt nebeneinanderlegen. Schinken, Ziegenkäse und Kräuter darauf verteilen.

3. Aus Olivenöl, Essig und Salz ein Dressing anrühren und das Carpaccio damit besprenkeln. Mit Pfeffer würzen und mit frischem Brot servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 342 kcal
Kohlenhydrate: 29,1 g
Eiweiß: 12 g, Fett: 20,7 g



Erfreut Kindergaumen weniger – die Eltern umso mehr: Das fruchtige Carpaccio ist perfekt für ein Abendsnack zu zweit.

Macht viel her und ist noch dazu ruck, zuck geschichtet. Die beste Basis für einen entspannten Abend, oder?

Trauben-Eis-Schichtdessert



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

480 ml REWE Feine Welt Vanilleiscreme
150 g Schokoladen-Cookies
100 g Pekannüsse
250 g Trauben (kernlos hell)
2 EL Schokotropfen
200 ml REWE Bio Schlagsahne
12 Baisertröpfen

1. Das Vanilleeis leicht antauen lassen.
2. Kekse grob zerbrechen. Pekannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Trauben waschen und halbieren.
3. Nüsse, die Hälfte der Trauben und Schokotropfen vorsichtig unter das Eis rühren. Eis nochmals ca. 20 Minuten einfrieren.
4. Sahne steif schlagen. Die Hälfte der Kekse in vier Gläser oder Schälchen verteilen. Darauf je 2 kleine Kugeln Eis, dann die restlichen Traubenschichten. Die restlichen Keksbrösel darauf verteilen und mit Sahne verzieren. Die Baisertröpfchen grob zerbröseln und darüberstreuen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 789 kcal
Kohlenhydrate: 52,2 g
Eiweiß: 10,2 g, Fett: 61,1 g



Jetzt wird aufgequicht

Sommer-Allrounder Quiche und Tarte:
Mit einem bunten Salat zum Mittagessen,
zum Gläschen Weinschorle auf dem
Balkon oder sogar to go am Baggersee ...



Feigen-Ziegenkäse-Mini-Quiche



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 50 Minuten

Für 12 Stück

- 1 Packung frischer Blätterteig**
- 3 Feigen**
- 150 g Sahne**
- 150 g REWE Bio Ziegenfrischkäse**
- 3 Eier**
- Salz, Pfeffer**
- 4 Stiele Thymian**
- 2 EL flüssiger Honig**

DAZU BRAUCHT MAN:
Muffinblech

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinform einfetten. Blätterteig entrollen und Kreise von 8–9 cm Durchmesser ausstechen. Kreise in die Form legen und leicht andrücken.
2. Feigen je in 4–5 Scheiben schneiden. Sahne, Ziegenkäse, Eier verquirlen, würzen. Blättchen von 2 Stielen Thymian abzupfen, unter die Masse rühren. Masse in die Förmchen füllen und ca. 10 Minuten backen.
3. Muffinblech aus dem Ofen nehmen, Quiches mit Feigen belegen und mit 1 EL Honig beträufeln. Weitere ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen. Mit restlichem Thymian garnieren und mit übrigem Honig beträufeln.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 185 kcal
Kohlenhydrate: 10,2 g
Eiweiß: 4,2 g, Fett: 14,4 g

VEGETARISCH



ErnährWert

Die Kombination aus saftig-süßen Feigen und würzigem Ziegenkäse kann nur der Honig toppen.

Unser Tipp



Spinat-Tomaten-Quiche



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 50 Minuten

Für 12 Stücke

250 g REWE Bio Dinkelmehl	2 Knoblauchzehen
125 g Butter	1 EL Olivenöl
5 Eier	Muskat
Salz, Pfeffer	2 EL Semmelbrösel
750 g Blattspinat	200 ml Milch
150 g Kirschtomaten	200 g REWE Bio Schmand
40 g REWE Beste Wahl getrocknete Tomaten	100 g Parmesan

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, Quicheform

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Butter, 1 Ei, 1–2 EL Wasser und 0,5 TL Salz mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln, ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Spinat putzen, die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Öl erhitzen, Spinat und Knoblauch anschwitzen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat gut ausdrücken.
4. Den Teig rund ausrollen und eine gefettete Quicheform damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, dann mit Semmelbröseln bestreuen. Beide Tomatensorten und Spinat auf dem Teig verteilen.
5. Milch, Schmand und 4 Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Gemüse verteilen. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen 40–45 Minuten backen.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 306 kcal
Kohlenhydrate: 20,7 g
Eiweiß: 11,4 g, Fett: 20,2 g



ErnährWert

Fürs extraschnelle Mittagessen kannst du hier auch einen fertigen Mürbeteig aus dem Kühlregal verwenden.



Würzige Hack-Tarte



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 6 Stücke

- 2 Zwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 EL ja! Rapsöl**
- 400 g REWE Bio Hackfleisch gemischt**
- 1 TL Paprikapulver**
- Salz, Pfeffer**
- 150 g REWE Beste Wahl stückige Tomaten (Dose)**
- 400 g Süßkartoffeln**
- 50 g Speckwürfel**
- 200 ml Sahne**
- 1 Packung frischer Quicheteig**
- 4 Eier**

DAZU BRAUCHT MAN:
eckige Tarteform

Wer es gern richtig würzig-herzhaft mag, trifft mit dieser Kreation definitiv die richtige Wahl.

- 1.** Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Hack dazu geben, in der Pfanne zerkleinern und anbraten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- 2.** Die Tomaten dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 3.** Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Speckwürfel anbraten, herausnehmen. In der gleichen Pfanne die Süßkartoffeln im übrigen Fett kurz anbraten. Sahne dazugießen, zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Süßkartoffeln durch ein Sieb abtropfen und Sud auffangen.
- 4.** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine eckige Tarteform fetten, mit dem Quicheteig auslegen. Dabei den Rand hochziehen. Erst die Hacksauce, dann Süßkartoffeln auf dem Teig verteilen.
- 5.** Den Kochsud mit Eiern verquirlen, würzen und über die Tartefüllung gießen. Dann die Speckwürfel darüber verteilen. Die Tarte ca. 30 Minuten im Ofen backen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 591 kcal
Kohlenhydrate: 44,5 g
Eiweiß: 24,7 g, Fett: 35,8 g



Veggie-Wirbel-Tarte



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 12 Stücke

100 g REWE Bio Süßrahm Butter
175 g ja! Mehl
Salz, Pfeffer
4 REWE Bio Eier
3 rote Paprika
2 Zucchini
150 g Sahne
180 ml Milch
50 g REWE Feine Welt Vintage Cheddar

1. Butter, Mehl, ½ TL Salz und 1 Ei mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zügig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 26 cm Ø). Die gefettete Tarteform (ca. 26 cm Ø) damit auslegen, überstehende Ränder nach innen umklappen. Den Teig ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika und Zucchini längs in dünne Streifen hobeln. 3 Eier, Sahne und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Die Gemüsestreifen abwechselnd in einer Spiralform mit der schmalen Seite auf den Mürbeteigboden legen. Käse fein reiben. Eiermilch über die Tarte gießen, Käse darauf verteilen und im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen.

3. Die Tarte aus dem Backofen nehmen, vorsichtig aus der Form lösen und mit grobem Pfeffer bestreuen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 227 kcal
Kohlenhydrate: 17,8 g
Eiweiß: 7 g, Fett: 14,7 g



Hui, nicht zu lange hinschauen – bei diesem Wirbelwind wird's einem ja fast schwindelig!

Immer schön cool bleiben!

Das gelingt bei 28 Grad und mehr am leckersten mit fruchtigem Sorbet, einer kühlen Gazpacho oder einem knallgrünen Smoothie.



Grüner Smoothie



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Personen

20 g Ingwer
2 Bio-Limetten
2 Äpfel (grün)
1 REWE Bio Gurke
2 reife Bananen
100 g REWE Bio Blattspinat (frisch)
15 g Minze
2 EL weißes Mandelmus

DAZU BRAUCHT MAN:
Zestenschnneider,
Zitruspresse, Standmixer

1. Ingwer schälen und grob in Stücke schneiden. Limetten waschen, Schale in Zesten abziehen und Saft auspressen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Gurke waschen und grob würfeln. Bananen in Stücke schneiden. Spinat und Minze waschen, trocken schütteln. Einige Stängel Minze zum Garnieren beiseitelegen.

2. Spinat, Ingwer, Limettensaft und Minze mit 250 ml Wasser im Standmixer pürieren. Äpfel, Gurke, Bananen und Mandelmus dazugeben und fein pürieren. Mit Minze und Limettenzesten garnieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 173 kcal
Kohlenhydrate: 28,9 g
Eiweiß: 3,4 g, Fett: 5,1 g



ErnährWert

Schmeckt am besten mit superreifen Bananen. Sie sorgen für Süße – ganz ohne Extrazucker & Co.

Gelbe Gazpacho mit Mais



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 4 Personen

570 g Mais (Dose)

1 Gurke

2 Nektarinen

3 gelbe Paprika

½ Honigmelone

2 Knoblauchzehen

1 Schalotte

4 Stiele Basilikum (frisch)

4 EL REWE Bio Olivenöl

1 Prise REWE Feine Welt

Fleur de Sel

1 Prise REWE Feine Welt

Zitronen Pfeffer

50 g Erdnüsse (geröstet ohne Salz)

DAZU BRAUCHT MAN: Standmixer

1. Mais abtropfen lassen. Gurke, Nektarinen und Paprika waschen. Melone und $\frac{3}{4}$ der Gurke schälen. Nektarine und Paprika entkernen. Knoblauch und Schalotte schälen. 1 Paprika und das ungeschälte Gurkenviertel für die Deko fein würfeln. Alles andere grob in Stücke schneiden.

2. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen.

3. Mais, Gurke, Nektarine, Paprika, Honigmelone, Knoblauch, Schalotte mit 100 ml Wasser sehr fein pürieren (Standmixer). 2 EL Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gazpacho etwa 1 Stunde kalt stellen.

4. Erdnüsse hacken. Gazpacho auf Tellern verteilen. Etwas Olivenöl darüberträufeln und mit Gurken- und Paprikawürfeln, Erdnüssen und Basilikum garnieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 404 kcal

Kohlenhydrate: 53,9 g

Eiweiß: 11,4 g, Fett: 18,4 g



8/10

ErnährWert

**Einfach
erfrischend!**

Scan die PIN mit der
Pinterest-Kamera
und entdecke köstliche
kühle Getränke!

Hier trifft Gemüse auf Sommerfrüchte
und vereint sich zu einer köstlich-kühlen
Liaison.

Wenn der Weg zur Eisdiele zu lang ist...
Kurz mixen, zurück in den
Liegestuhl – und dann genießen.

Schnelles Beeren-Sorbet



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 4 Personen

150 g REWE Bio Himbeeren (TK)
150 g REWE Bio Heidelbeeren (TK)
½ Bio-Zitrone
50 g Zucker
100 ml Kokosmilch
2 Zweige Minze
125 g frische Himbeeren
25 g Kokoschips

DAZU BRAUCHT MAN:
Zitruspresse, Mixer/Universal-
zerkleinerer oder Pürierstab



Einen Standmixer mit
viel Power gibt's unter
rewe.de/Standmixer

1. Die Beeren etwas antauen lassen. Zitronenhälfte auspressen. Beeren mit Zucker, Kokosmilch und Zitronensaft in einem Mixer pürieren.
2. Masse in eine Auflaufform geben und ca. 1 Stunde in den Gefrierschrank stellen.
3. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Sorbet mit einem Eiskugelportionierer auf Schalen verteilen und mit frischen Himbeeren, Minze und Kokoschips garnieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 191 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 2,3 g, Fett: 9,1 g



ErnährWert

Salted-Caramel-Eiskaffee



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 4 Personen

800 ml Kaffee
100 g Zucker
40 g Butter
150 ml Schlagsahne
Salz
Eiswürfel
200 ml Milch (kalt)
8 kleine Kugeln REWE Feine Welt Vanilleiscreme

1. 800 ml Kaffee kochen und abkühlen lassen.
2. Zucker mit 3 EL Wasser erwärmen und unter Rühren auflösen. Dann nicht mehr rühren und köcheln lassen, bis die Masse eine goldbraune Farbe angenommen hat. So kann der Zucker „ausfallen“. Dann mit einem Holzlöffel rühren, bis sich Karamell bildet (ca. 10 Minuten).
3. Butter einrühren, Topf vom Herd nehmen und mit Sahne zu einer glatten Sauce rühren. Eine Prise Salz zufügen und ggf. noch etwas Sahne dazu, falls die Sauce zu fest ist.
4. Erst einige Eiswürfel und die Milch in die Gläser füllen, dann mit dem kalten Kaffee aufgießen. Je zwei Kugeln Eis in ein Glas geben, die Eiskaffees mit Karamellsauce beträufeln und sofort servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 504 kcal
Kohlenhydrate: 38,4 g
Eiweiß: 4,3 g, Fett: 37,5 g



ErnährWert

Kalter Kaffee de luxe:
Mit Vanilleis und
gesalzene Karamell
lässt es sich wunderbar
im Schatten relaxen.

Freche Früchte

Als wären sie nicht schon pur unverschämt lecker – aber in Form von feinen Törtchen und cremigem Tiramisu kann Himbeere, Pflirsich & Co. wirklich niemand mehr widerstehen.



Was aussieht wie vom Konditor, könnte einfacher kaum sein. Die einzige Voraussetzung: ein wenig Geduld.

Very Berry Eistörtchen



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 4 Törtchen

200 g REWE Bio Hafercookies
80 g Butter
200 g REWE Bio Schlagsahne
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
200 g ja! Naturjoghurt
300 g Himbeeren
300 g Blaubeeren
300 g Brombeeren
100 g weiße Schokoraspel

DAZU BRAUCHT MAN:
Dessertringe (7,5 cm Ø)

1. Cookies fein zerbröseln. Butter schmelzen, alles vermengen. Die Masse auf dem Boden von 4 Dessertringen verteilen, festdrücken und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Die Sahne mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen, Joghurt unterheben und in 3 Portionen teilen. Von den Beeren je 100 g beiseitestellen, den Rest putzen und einzeln pürieren. Je 1 Beerenart unter 1 Drittel Joghurtmasse rühren. Die Beerencremes übereinander in die Dessertringe schichten. Mindestens 4 Stunden einfrieren.

3. Die Eistörtchen aus den Dessertringen lösen, mit den beiseitegelegten Beeren und den weißen Schokoraspeln bestreuen.

Nährwerte pro Törtchen:

Kalorien: 903 kcal
Kohlenhydrate: 93,5 g
Eiweiß: 10,8 g, Fett: 56,1 g



Tarte Tatin mit Aprikosen



DEINE KÜCHE SOMMERMOMENTE



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 12 Stücke

250 g ja! Weizenmehl Type 405

50 g ja! Raffinade-Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

150 g Butter (kalt)

800 g Aprikosen

150 g Puderzucker

2 Zweige Rosmarin

50 g Mandelblättchen

DAZU BRAUCHT MAN:

Tarte-Tatin-Form (26 cm Ø)

1. Mehl, Zucker, Ei und Salz vermengen. 130 g kalte Butter in Stückchen zugeben, zu Mürbeteig verkneten. Ca. 30 Minuten abgedeckt kühl stellen.

2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Aprikosen waschen, halbieren, Stein entfernen. Puderzucker mit 5 EL Wasser in einer beschichteten Pfanne karamellisieren. 20 g Butter sowie Rosmarinnadeln zugeben, Butter unter Rühren schmelzen. Karamell auf dem Boden einer Tarte-Tatin-Form verteilen. Aprikosen mit der Schnittfläche nach unten auf den Karamell legen.

3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (28 cm Ø). Über die Aprikosen legen, Teigränder vorsichtig nach unten in die Form drücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 30 Minuten backen.

4. Fertige Tarte ca. 10 Minuten in der Form auskühlen lassen, dann stürzen.

5. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und über die Tarte streuen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 295 kcal

Kohlenhydrate: 39,9 g

Eiweiß: 4,4 g, Fett: 13,4 g



Wie im echten Leben:
Manchmal muss man Dinge
auf den Kopf stellen, damit
sie richtig gut werden.



Tarte- und Keramik-Auflaufformen
kannst du ganz bequem unter
[rewede/Auflaufformen](https://www.rewe.de/Auflaufformen) bestellen.





Quark und Joghurt statt Mascarpone:
Weil wir das luftig-leichte
Sommergefühl so sehr lieben.

Leichtes Tiramisu mit Pfirsich



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 6 Personen

1 kg Pfirsiche
125 g Zucker
250 g Magerquark
250 g ja! Vollmilchjoghurt
1 REWE Bio Zitrone
200 g REWE Bio Schlagsahne
1 Päckchen Sahnesteif
150 g Löffelbiskuits
50 g Pistazien

DAZU BRAUCHT MAN:
Auflaufform (15 x 20 cm)

1. Pfirsiche entsteinen, 3 Hälften beiseitelegen. 250 g Pfirsiche mit 50 g Zucker und etwas Wasser pürieren. Die restlichen Pfirsiche in schmale Spalten schneiden.
2. Quark, Joghurt, übrigen Zucker, 2 EL Zitronensaft sowie ½ TL Schalenabrieb vermengen. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und vorsichtig unterheben.
3. Auflaufform oder 6 Gläser bzw. Schälchen mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen. Darauf das Tiramisu schichten: erst Pfirsichsauce, Hälfte der Pfirsichspalten, Hälfte der Creme, dann die restlichen Biskuits und Pfirsichspalten darauf verteilen. Mit Creme abschließen und ca. 4 Stunden kühl stellen.
4. Die Pistazien hacken, die beiseitegelegten Pfirsichhälften in Spalten schneiden und das Tiramisu mit beidem verzieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 462 kcal
Kohlenhydrate: 60,8 g
Eiweiß: 13,8 g, Fett: 18,5 g



Obstsalat mit Vanillesauce und Krokant



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

200 g Heidelbeeren
250 g Erdbeeren
2 Nektarinen
1 Galiamelone
1 Zitrone
50 g Zucker
50 g gehackte Mandeln

1/2 REWE Beste Wahl Bourbon-Vanilleschote
200 ml REWE Bio Sojadrink
2 TL Speisestärke
1 Prise Kurkuma
10 g Minze

DAZU BRAUCHT MAN:
kleiner Obst-/Eisportionierer

1. Heidelbeeren, Erdbeeren und Nektarinen waschen, trocken tupfen. Erdbeeren putzen, halbieren, Nektarinen in schmale Spalten schneiden. Melone halbieren und mit einem Portionierer kleine Kugeln auslösen. Zitrone auspressen. Obst vorsichtig vermengen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kühl stellen.

2. 40 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mandeln zufügen, gut darin wenden. Krokant herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Vanilleschote auskratzen, Mark zusammen mit Schote und Sojadrink aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die kochende Vanillemilch einrühren und kurz köcheln lassen. 10 g Zucker und 1 Prise Kurkuma einrühren, Schote entfernen.

4. Den Obstsalat mit frischer Minze und Krokant bestreuen und mit Vanillesauce servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 294 kcal
Kohlenhydrate: 50,7 g
Eiweiß: 7,1 g, Fett: 7,8 g

6/10

nährWert

Unser Tipp



Tob dich ruhig aus und verwende deine ganz persönlichen Frucht-Favoriten!



Zurück in die Zukunft

So schmecken Erinnerungen: an das Wassereis vom Kiosk und das vom ersten Taschengeld gekaufte Freibad-Eis oder an den Milchshake aus der Dorfeisdiele.



Achtung: Schoki-Finger vorprogrammiert.
Es sei denn, du beherrschst noch die perfekte Waffeleis-Schleck-Technik.

Waffeleis-Sandwich



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 6 Personen

1 l REWE Feine Welt Vanilleeiscreme
125 g Himbeeren
2 EL gehackte Haselnüsse
2 EL Schokoladentröpfchen
12 Belgische Butterwaffeln
200 g Zartbitterkuvertüre
2 EL Haselnusskrokant

1. Vanilleeis leicht antauen lassen. Dann Himbeeren, gehackte Haselnüsse und Schokotröpfchen vorsichtig unters Eis mischen. Ca. 30 Minuten anfrieren lassen.
2. Das Eis gleichmäßig ca. 2 cm dick auf 6 Waffeln verteilen, mit je einer Waffel belegen und diese andrücken.
3. Dann das Eis wieder für ca. 30 Minuten einfrieren. Die Kuvertüre hacken und über einem Wasserbad schmelzen.
4. Die gefrorenen Waffeln mit der schmalen Seite zu einem Drittel in die abgekühlte, aber noch flüssige Kuvertüre tauchen oder damit bestreichen. Mit Haselnusskrokant bestreuen und sofort servieren (oder bis zum Verzehr einfrieren).

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 779 kcal
Kohlenhydrate: 59 g
Eiweiß: 8,7 g, Fett: 58,1 g



Orangen-Eis am Stiel



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 6 Stunden

Für 7 Personen

6 Bio-Orangen

1 Limette

20 g Speisestärke (Mais oder Kartoffel)

20 g ja! Zucker

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenreibe, Zitruspresse, Eisförmchen, Eisstiele

1. Orangen waschen, von 2 Orangen die Schale abreiben. Alle Orangen auspressen und 600 ml Saft abmessen. Limette ebenfalls auspressen.

2. 600 ml Orangensaft, Limettensaft, Stärke und Zucker in einem Topf unter Rühren für etwa 5 Minuten erwärmen, aber nicht aufkochen lassen.

3. Die Masse in Eisförmchen füllen, Eisstiele hineinstecken und über Nacht im Gefrierschrank einfrieren lassen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 74 kcal

Kohlenhydrate: 16,1 g

Eiweiß: 0,7 g, Fett: 0,2 g



Weißt du noch? Wenn man kräftig saugt, verliert das knallgelbe Eis ganz schnell seine Farbe.

Für kleine Eiskönig:innen:
Die Komposition der drei absoluten
Klassiker erfordert etwas
Muße, macht aber stolz und glücklich.



Fürst- Pückler-Eis



Zubereitungszeit: 75 Minuten
Wartezeit: 6 Stunden

Für 10 Personen

600 ml Milch	300 g ja! Zucker
600 ml REWE Bio	250 g Erdbeeren
Schlagsahne	100 g Zartbitter- schokolade
2 Vanilleschoten	12 Eigelb
2 Päckchen	Eiswürfel
Vanillezucker	

DAZU BRAUCHT MAN: Sieb, Küchenthermometer, Auflaufform, Eisstiele

1. 550 ml Milch und 400 ml Sahne in einen Topf geben, Vanilleschoten halbieren, Mark auskratzen, beiseitestellen. Beide Schoten, Vanillezucker und 150 g Zucker zur Milch geben, aufkochen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2. Erdbeeren putzen, pürieren, durch ein Sieb streichen. Schokolade hacken, mit 50 ml Milch im Wasserbad schmelzen, abkühlen, aber nicht erstarren lassen.

3. 12 Eigelb mit 150 g Zucker verrühren, Zucker auslösen. Wasserbad und Schüssel mit Eiswürfeln vorbereiten, in die die Rührschüssel jeweils passt.

4. Vanilleschoten herausnehmen, Milchmix noch mal aufkochen, vom Herd nehmen und langsam unter Rühren in die Eigelbmasse gießen. Die Masse im heißen Wasserbad unter Rühren eindicken lassen, bis sie dickcremig ist (ca. 75 °C, Küchenthermometer). 200 ml Sahne unterrühren, die Schüssel in die Eiswürfel stellen. Weiterrühren, bis die Eismasse deutlich abgekühlt ist.

5. Masse auf 3 Schüsseln aufteilen. Unter ein Drittel Vanillemark rühren, unter das zweite Drittel Erdbeerpüree und unter das dritte flüssige Schokolade.

6. Die Eismassen jeweils in 3 Schüsseln füllen und einfrieren. Alle ca. 30 Minuten mit einer Gabel glatt rühren, damit es cremig wird. Sobald das Eis dickcremig und streichfähig ist, eine größere Form nehmen, Schokoladeneis einfüllen, kurz anfrieren lassen. Vanilleeis darauf verteilen, anfrieren lassen. Dann das Erdbeereis darauf verteilen.

7. Die Eisstiele in die Form drücken und das Eis mindestens 4 Stunden durchfrieren lassen.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 339 kcal
Kohlenhydrate: 30,1 g
Eiweiß: 8,7 g, Fett: 20,7 g



ErnährWert



Von der Eismaschine bis zum
Eiskugelportionierer. Finde alles
unter [rewe.de/AllesfürsEis](https://www.rewe.de/AllesfürsEis)

10FACH °P

REWE

auf Tiefkühl-desserts & Eis!*

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

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



2277000000000267600

Gültig vom 02.08. bis 26.09.2021

PAPIERCOUPON NUTZEN

°P
PAYBACK

Bananen- milchshake



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

4 Bananen
1 Vanilleschote
600 ml ja! fettarme Milch
6 Kugeln REWE Feine Welt Vanilleeiscreme
Eiswürfel
200 ml Sahne
2 TL Schokostreusel

DAZU BRAUCHT MAN:
Standmixer/Pürierstab,
Spritzbeutel

1. Bananen schälen, in grobe Stücke brechen und in den Standmixer oder ein großes Gefäß zum Pürieren geben. Vanilleschote aufschneiden, Mark auskratzen und dazugeben.
2. Milch und 2 Kugeln Eis in den Mixer geben und alles fein mixen.
3. 4 hohe Gläser mit ein paar Eiswürfeln füllen, je eine Kugel Vanilleeis daraufgeben und den Shake vorsichtig in die Gläser füllen.
4. Die Sahne steif schlagen und mit einem Spritzbeutel mit Stern-tülle auf den Shakes verteilen. Die Schokostreusel darüberstreuen und sofort servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 584 kcal

Kohlenhydrate: 45,4 g

Eiweiß: 9,3 g, Fett: 41,3 g



ErnährWert

Mit Sahnehaube
UND Schokostreuseln:
So schlürft sich
ein Milchshake am
allerbesten.

Aus Liebe zur Region

Wie Lebensmittel von nebenan dem **REWE Markt Kemnath** seine Seele verleihen.

Ein typischer Mittwoch, 10.30 Uhr: Die ersten Stammkund:innen des **REWE Marktes** Kemnath schauen auf die Uhr. Manche haben sich das Frühstück sogar noch aufgespart, denn gleich kommt die Petra. „Die Petra kennen hier alle“, berichtet REWE Kauffrau Susann Daubitz und meint damit Müllerin Petra Schuster von der Schustermühle. Zweimal in der Woche bringt sie rund 50 frische Laibe Landkreis-Brot in Daubitz' **REWE Markt** – hergestellt und gebacken aus dem eigenen Getreide.

„Dass die Petra ihr Brot bei mir verkauft, ist echtes Glück – die Kund:innen lieben es“, sagt Susann Daubitz. Sie und Petra Schuster verbindet nicht nur eine gute geschäftliche Beziehung, schon Daubitz' Mutter kannte die Müllerin. Damals, als Daubitz noch ein Kind war, fuhr sie im Winter immer mit dem Schlitten zur Mühle, um frisches Mehl zu kaufen.

Das regionale Mehl und das daraus gebackene Brot sind längst nicht die einzigen heimischen Produkte im **REWE Markt** Kemnath. „Unser Ort hat nur rund 6000 Einwoh-

ner:innen. Hier kennt man sich, hier unterstützt man sich“, sagt Daubitz. Und so landen bei den meisten Kund:innen neben Petras gutem Brot gern noch weitere Artikel wie Wurst, Honig, Bier und sogar Gewürze aus dem Umkreis im Einkaufswagen.

Für Susann Daubitz bedeutet Regionalität, dass die Produkte aus einem Umkreis von rund 30 Kilometern stammen. Diese kann die Kundschaft im Markt am gelben „Aus deiner Region“-Schriftzug erkennen. „Für mich ist etwas regional, wenn es nichts Vergleichbares aus näherer Umgebung gibt. Letztendlich kommt es aber immer speziell auf das Lebensmittel an.“

In puncto Regionalität spielen nicht nur der gute Wille und die Motivation eine entscheidende Rolle, sondern auch die Gegebenheiten der Natur. So ist es für Daubitz in der Oberpfalz schwierig, die Obst- und Gemüseergale mit Regionalem zu füllen. Eine Herausforderung, der sie sich zukünftig noch stellen möchte. „Produkte aus der Region zu verkaufen ist für mich ein absolutes Herzens-

projekt“, erzählt sie. Und so bleibt es nicht bei Telefonaten oder E-Mails mit den Landwirt:innen und Erzeuger:innen. Die **REWE** Kauffrau hat sich fast jeden Hof ihrer Kolleg:innen angeschaut. Insbesondere die, auf denen Tiere gehalten werden. „Das ist für mich das Tolle an meiner Arbeit: die Abwechslung und die nahen, oft schon freundschaftlichen Kontakte.“

Dass man sich in Kemnath kennt, macht die Menschen in Daubitz' **REWE Markt** zu sehr treuen und dankbaren Kund:innen. Es scheint, als mahlen die Mühlen hier – wortwörtlich – langsamer. Als sei mehr Verständnis dafür vorhanden, dass Lebensmittel Naturprodukte sind, deren Ernte mal besser, mal schlechter ausfällt und deren Geschmack mal süßer, mal herber sein kann. Selbstverständlich macht Petra Schuster auch mal Urlaub: In dieser Zeit gibt es dann eben kein Landkreis-Brot. Kein Grund, sich zu ärgern – stattdessen kann man die letzte Scheibe einfach noch ein bisschen mehr genießen und so die Vorfreude auf die nächste steigern! ☺



Passt! Susann Daubitz (links) überzeugt sich am liebsten selbst bei Erzeuger:innen vor Ort von den Produkten.

HEISSE SCHOKOLADE STATT KÜHLER DRINKS!

Niemand guckt komisch, wenn wir uns abends lieber auf der Couch einkuscheln, statt uns mit Freunden zu treffen ...

Der Herbst ist doch auch schön!

Vor allem mit den passenden Wohlfühlgerichten: Freu dich auf wärmende One-Pot-Gerichte, das Beste vom Kürbis und ein schaurig-schönes Halloween-Spezial.

Das Heft liegt ab dem 27. September in deinem REWE Markt.



Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Anne Lippert
Propstyling: Meike Stüber

IMPRESSUM

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

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



DE-ÖKO-00 6

„Das ist mein Markt,
weil ich hier immer alles
finde, was ich brauche.“

