

GRATIS

AUSGABE
04-2025

Deine Küche

MAGAZIN

Schnelles KiBa-Eis
ohne Eismaschine, S. 32

41

Rezepte für
den Sommer

**Bist du
heiß auf Eis?**

Ruckzuck zubereiten,
dann entspannt genießen.

**Lasst
uns grillen!**

Saftiges Fleisch, köstliche Salate
und die besten Marinaden.

**Melonen:
Frische pur**

Von süß bis herzhaft –
einfach erfrischend gut!

REWE
Dein Markt

BEN & JERRY'S

Sweeter Together

Drei neue Sorten: lecker, lecker und lecker



4,6 von 5
★★★★★
rewe.de/test*
REWE



Peace, Love & Ice Cream

Zutaten

- Unsere **Zutaten** sind nach **Fairtrade Standards** gehandelt und tragen dazu bei, die Welt ein ganzes Stück nachhaltiger zu machen.
- Wir setzen uns ein, **Schokolade 100 % frei von moderner Sklaverei** zu machen.
- Wir **verkleinern unseren CO₂-Fußabdruck** durch die Reduktion von Treibhausgasen in der Milchproduktion unserer verwendeten Kuhmilch.

Social Mission

Ben & Jerry's handelt nach dem Prinzip: „Jedes Unternehmen ist verantwortlich für die Gesellschaft, in der es tätig ist“. Daher erheben wir gemeinsam mit unseren Partner*innen lokal, national und international unsere Löffel für **soziale Gerechtigkeit**.

Mehr Infos zum Thema Nachhaltigkeit auf www.benjerry.de

Liebe Leserinnen & liebe Leser,
wir möchten diesen Sommer viele tolle Erinnerungsmomente schaffen. Und mit gutem Essen geht das bekanntermaßen besonders gut. Freut euch auf gemütliche Grillabende mit den Liebsten (ab S.36) und darauf, selbst gemachtes Eis (ab S.32) auf Balkonien oder im Garten zu schlecken. Dank Involtni und Co. könnt ihr ein bisschen italienisches Urlaubs-Feeling genießen – auch wenn ihr eigentlich zu Hause seid. Macht's euch schön!

Eure „Deine Küche“-Redaktion

Inhalt

Deine grüne Küche

06 Green News

Von veganem Eis, regionalem Obst und Gemüse und mehr.

08 Pasta im Sommer-Look

Jetzt lieben wir Nudeln mit viel frischem Gemüse am allermeisten.

14 Star der Saison

Dieses Mal hat die grüne Bohne überzeugt. Warum, probierst du am besten selbst.

16 Da haben wir den Salat

Kopfsalat und Co. zeigen sich hier von einer ganz neuen Seite.

Dein REWE

20 Marktgeflüster

REWE News, die du nicht verpassen solltest.

22 Kaffee: Voll im Trend

Vier Kaffee-Drinks, die du unbedingt probieren solltest.

Deine Küche für jeden Tag

26 Heute kochen die Kids

Diese Woche zaubern wir aus dem großen Wocheneinkauf fünf kinderleichte Gerichte.

32 Heiß auf Eis

Vier coole Rezepte, die ganz einfach und ohne Eismaschine gemacht werden.

36 Grillen und chillen

Auch eine deiner liebsten Beschäftigungen im Sommer? Diese Ideen sorgen für Abwechslung auf dem Rost.

40 Mmmh(arinaden)

Wusstest du, das Tiefkühl-Kräuter die wohl schnellste Grundlage für aromatische Marinaden sind?

44 Melonen mal anders

Wer Melonen bisher immer pur gegessen hat, sollte diese vier Varianten unbedingt ins Repertoire aufnehmen.

48 La Dolce Vita

Hol dir ein wenig italienisches Lebensgefühl in die eigene Küche.

54 Frisch aus dem Kühlschrank ...

... und somit perfekt geeignet fürs Kaffeekränzchen – auch an heißen Tagen: von Beeren-Charlotte bis No-Bake-Cheesecake.

58 Das schaffst du noch!



















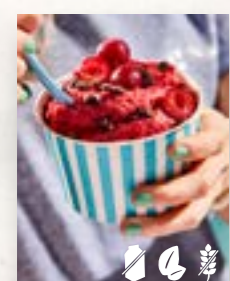




Nach einem langen Tag sind deine Koch-Akkus leer? Noch 15 Minuten und dieser Couscous-Salat steht auf dem Tisch.




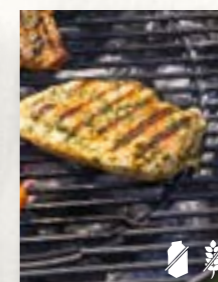













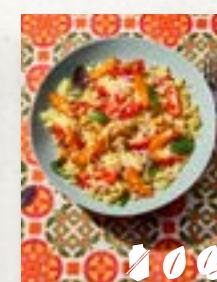


Und sonst? **Rezeptregister (4), Vorschau/Impressum (59)**

Was koche ich heute?

Jeden Tag neue Ideen: Wir lieben den Sommer und feiern seine Schätze in **41 Gerichten!** Viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns auf REWE.de/rezepte oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



 Spaghetti alla Ratatouille, Seite 9	 Zucchini- Carbonara, Seite 10	 Tomaten-Oliven-Pasta, Seite 11	 Fenchel-Pasta mit Salsiccia, Seite 12	 Grüne Bohnen mit Tomatenreis, Seite 15	 Gebratener Römersalat, Seite 16
 Thailändische Salat-Schiffchen, Seite 17	 Salat-Wraps, Seite 18	 Kalte Kopfsalatsuppe, Seite 19	 Himbeer-Espresso-Tonic, Seite 23	 Pistachio-Latte, Seite 24	 Mokka-Bananen-Shake, Seite 25
 Gefüllte Paprikaringe mit Schinken, Seite 27	 Pfirsichauflauf, Seite 28	 Bratnudeln, Seite 29	 Waffel-Quesadillas, Seite 30	 Mienudel-Salat, Seite 31	 Hier geht's direkt zur Einkaufsliste für den Wochenplan
 Softes KiBa-Eis, Seite 32	 Mini-Fruchteis am Stiel, Seite 33	 Himbeer-Eisberge, Seite 34	 Eis-Sandwich, Seite 35	 Pilz-Tofu-Bonbon, Seite 36	




 Tortilla-Burger, Seite 38	 Heiße Früchte vom Grill, Seite 39	 Kräuter-Paprika-Marinade, Seite 41	 Petersilien-Curry-Marinade, Seite 42	 Schnittlauch-Fenchel-Marinade, Seite 43	 Chili-Melone, Seite 44
 Wassermelonen-Poké Bowl, Seite 45	 Gegrillte Melone mit Schinken, Seite 46	 Kokoscreme mit Melone, Seite 47	 Auberginen-Involtini, Seite 49	 Polenta al Forno, Seite 50	 Ricottaküchlein, Seite 51
 Salbei-Koteletts, Seite 52	 Beeren-Charlotte, Seite 54	 Eclair-Schnitten, Seite 55	 Aprikosen-Torte, Seite 56	 No-Bake-Cheesecake, Seite 57	 Couscous-Salat mit Aprikosen, Seite 58

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich:

 rewe.de/rezepte-ernaehrung Ernährungswissen von A bis Z, Food-Trends, jede Menge Rezepte und vieles mehr.	 rewe.info/whatsapp-kanal Neue Rezepte, Angebote und exklusive Einblicke in die REWE Welt.	 rewe.de/newsletter Virtuelles Futter für Foodies und tolle Angebote gibt's im wöchentlichen Newsletter.	 rewe.de/app Angebote, Coupons, viele REWE Bonus Vorteile und online einkaufen dank der REWE App.	
 instagram.com/rewe	 pinterest.com/rewe	 tiktok.com/@rewe_de	 facebook.com/rewe	 youtube.com/c/REWEdeineKueche

Was ist das genau?

 **8/10 ErnährWert**  Er zeigt an, wie ausgewogen ein Rezept ist. Was die einzelnen Werte bedeuten, wird hier erklärt: rewe.de/ernaehrwert

 **Laktosefrei**  **Vegetarisch***  **Vegan**  **Glutenfrei****

* Wir verwenden teilweise Käsesorten, die tierisches Lab enthalten können und dadurch ggf. nicht vegetarisch sind. Mehr Informationen dazu findest du unter: rewe.de/parmesan-vegetarisch
** Durch die Fülle an verschiedenen Produkten und Herstellern können wir nicht garantieren, dass alle von uns gekennzeichneten glutenfreien Rezepte tatsächlich keine Spuren von Gluten enthalten

Unsere Green News

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

» GREEN-TIPP Hieraus schmeckt's 2-mal!

Mindestens! Jetzt kommt ein kleiner Vorgeschmack auf die nächste Deine Küche Ausgabe mit der Bitte, leere Marmeladengläser und Glaskonserven aufzubewahren. Denn im Herbst geht's ans Eingemachte. Wir zeigen dir, wie du Kürbis, Birnen und Co. für den Winter einkochst. Freu dich drauf!



Teste dich jetzt im Regi-O-Mat!

Frische ohne Umwege ist nur einer von vielen Vorteilen regionaler Produkte. Worauf kommt es dir am meisten an?

20x 100€ Einkaufsgutscheine gewinnen!*



Verrate es uns im Regi-O-Mat und gewinne unter rewe.de/regi-o-mat

Meine erste Wahl ist immer regional.

Könnte dieses Statement von dir sein?



Passt nicht **Passt perfekt**

Bei uns hat Frische ein Zuhause.

Erlebe das Gefühl, als würdest du über einen Wochenmarkt spazieren: Denn bei uns bekommst du frische Vielfalt von **regionalen Klassikern** über **saisonale Köstlichkeiten** bis hin zu **exotischen Genüssen**. Unsere **geschulten Frische-Expert:innen** beraten dich gerne bei deiner Auswahl und kontrollieren die **täglich frisch gelieferte Ware**. Unsere **Gewinner des Frucht Preises 2025*** beweisen, dass wir auch dieses Jahr zu Deutschlands Besten gehören. Und um unserem Anspruch gerecht zu werden, als Händler mit der **größten Qualität bei frischen Lebensmitteln** für dich da zu sein, gilt unser tägliches Versprechen: **So frisch wie vom Markt.**



Entdecke die gesamte Vielfalt unseres Frische-Sortiments unter: rewe.de/frische



So frisch wie vom Markt.



*Auszeichnung der Obst- und Gemüseabteilungen von insgesamt 14 Märkten, darunter fünf REWE-Märkte (REWE Peter Teucke oHG, Jahnstraße 17, 66763 Dillingen; REWE Sascha Eißmann oHG, Am Rosenkränzchen 3, 52477 Alsdorf; REWE Markt, Eugen-Hartmann-Straße 7, 60488 Frankfurt; REWE Markt Straßenbahndepot, Heidestraße 137, 60385 Frankfurt; REWE Center Egelsbach, Kurt-Schumacher-Ring 4, 63329 Egelsbach). Prämiert durch RUNDschau für Lebensmittelhandel gemeinsam mit dem Fruchthandel Magazin im Rahmen des Awards „Deutschlands Beste Obst- & Gemüse Abteilung 2025“. Mehr unter rewe.de/testsieger

* Veranstalter: REWE Markt GmbH. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland. Laufzeit des Gewinnspiels: 14.07.2025 bis 03.08.2025. Teilnahme und die damit verbundenen Bedingungen unter rewe.de/teilnahmebedingungen.



REWE Bio

Haben wir noch Eis?

Eine Frage, die du jetzt im Sommer garantiert öfter hörst. Oder dir selber stellst. Bestens vorbereitet bist du mit **REWE Bio**. Denn **neben den Eiscreme-Klassikern Vanille und Schokolade gibt es zwei Fruchtsorbets in den Sorten Zitrone und Mango** im praktischen 500 ml Becher. Alle Sorten kommen ohne künstliche Aromen und Geschmacksverstärker aus, die Sorbets sind vegan. Jetzt kaufen und am nächsten Warm-Wetter-Tag gewappnet sein!

Immer schön **cool** bleiben

Gar nicht so einfach, wenn die frischen Lebensmittel bei heißem Wetter schneller verderben, als du sie essen kannst. Kennst du diese drei Frische-Tipps schon?

- ✓ Von Schimmel befallene Beeren immer großzügig aussortieren! **Um Schimmelsporen zu entfernen, den Rest in ein kaltes Wasserbad mit Essig geben, anschließend vorsichtig, aber gut trocknen.** Beeren dann ins Gemüsefach des Kühlschranks auf ein Küchentuch legen, das die Flüssigkeit aufnimmt.
- ✓ Kirschen, Pflirsche, Aprikosen und Mirabellen nicht vor der Lagerung, sondern erst kurz vor dem Verzehr waschen. **Außerdem: Gut belüftet lagern, nicht in einer geschlossenen Dose.**
- ✓ Beim **ausgedehnten Wochenend-Frühstück Wurst, Käse und Co. nur portionsweise auf den Tisch stellen.** So erwärmen die Reste nicht und bleiben länger frisch.



Spaghetti alla Ratatouille

 **Zubereitungszeit:** 35 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

1 Aubergine	2 EL REWE Bio Tomatenmark
1 REWE Regional Zucchini	Salz, Pfeffer
1 Tomate	1 TL Kräuter der Provence
1 Paprika (rot)	500 g REWE Beste Wahl Spaghetti
1 Paprika (gelb)	25 g Basilikum
1 Zwiebel	100 g Parmesan
2 Zehen Knoblauch	
3 EL Rapsöl	

Dazu braucht man: Küchenreibe, Sieb

1. Aubergine, Zucchini und Tomate waschen und putzen. Paprika waschen und entkernen. Gemüse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse darin ca. 5 Minuten hellbraun braten. Tomatenmark kurz mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen, 250 ml Wasser zugeben und ca. 10 Minuten schmoren.
3. Inzwischen Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Parmesan reiben. Spaghetti in ein Sieb abgießen und 100 ml vom Kochwasser auffangen.
4. Spaghetti und Kochwasser unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 676 kcal
Kohlenhydrate: 109 g
Eiweiß: 26,9 g / Fett: 16,7 g



ErnährWert

Für Kinder kannst du die Soße auch pürieren und somit jede Menge Gemüse „verstecken“.

Pasta gut, alles gut!

Nach einem langen Tag im Garten, im Freibad oder im Park schmeckt kaum etwas so gut wie ein großer Teller Nudeln. Sonnengeküst ist übrigens auch das saisonale Gemüse. **Ach, der Sommer ist schön!**



Du hast mehr Lust auf eine klassische Carbonara? Schau doch mal unter [rew.de/spaghetti-carbonara](https://www.rewe.de/spaghetti-carbonara) vorbei.

Zucchini-Carbonara

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

2 mittelgroße Zucchini **500 g Tortiglioni**
1 Zehe Knoblauch **4 REWE Beste Wahl Eier + 4 Eigelb (M)**
100 g REWE Bio Schinkenwürfel **100 g Parmesan (gerieben)**
2 EL Rapsöl **15 g Petersilie (kraus)**
Salz, Pfeffer

Dazu braucht man: Sieb

1. Zucchini waschen, putzen und 2cm groß würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Schinkenwürfel in 1 EL Öl in einer Pfanne hellbraun braten, aus der Pfanne nehmen. Zucchini und Knoblauch in 1 EL Öl hellbraun braten, dabei leicht salzen.
3. Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
4. Eier und Eigelb mit Parmesan in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Nudeln abgießen, 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln und Schinken in die Pfanne zu den Zucchini geben. Pfanne vom Herd ziehen und die Ei-Parmesan-Mischung unter ständigem Rühren zufügen, bis die Pasta gleichmäßig überzogen ist und eine cremige Soße entsteht. Nach Belieben noch etwas Nudelwasser zufügen.
6. Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken. Die Zucchini-Carbonara mit der Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 849 kcal
Kohlenhydrate: 99,4 g
Eiweiß: 40,2 g / Fett: 33,8 g



Der ideale Begleiter zur Carbonara:
Granbeau Rosé Grande Cuvée.
Exklusiv erhältlich bei REWE und
Weinfreunde.de



DEINE GRÜNE KÜCHE SOMMERPASTA

Unsere REWE Feine Welt Kalamata Oliven tragen die Sonne Griechenlands in sich.



Tomaten-Oliven-Pasta

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

400 g Farfalle **135 g REWE Feine Welt Kalamata Oliven ohne Stein**
Salz, Pfeffer **4 EL Rapsöl**
25 g Pinienkerne **1 TL REWE Bio Tomatenmark**
500 g REWE Regional Kirschtomaten **1 TL Zucker**
6 Stiele Basilikum **3 EL Aceto Balsamico**

Dazu braucht man: Sieb

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Oliven abtropfen lassen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tomaten zugeben und kurz anbraten. Tomatenmark und Zucker kurz mitbraten. Mit Aceto Balsamico ablöschen, salzen und pfeffern.
4. Nudeln in ein Sieb abgießen und tropfnass unter die Tomaten mischen. Dabei auch Oliven und Pinienkerne zugeben. Mit Basilikum bestreuen.




Nährwerte pro Person:
Kalorien: 619 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Eiweiß: 29,6 g / Fett: 22 g



DEINE GRÜNE KÜCHE SOMMERPASTA

Faustregel: pro Liter
Nudelwasser einen Teelöffel
Salz verwenden.

Fenchel-Pasta mit Salsiccia

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




Für 4 Personen

400 g Orecchiette	300 g REWE Feine Welt Salsiccia Fenchel
Salz	2 EL Rapsöl
2 Fenchel	1 REWE Bio Zitrone
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Zehe Knoblauch	

Dazu braucht man: Küchenreibe, Zitruspresse, Sieb

1. Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.
2. Inzwischen Fenchel waschen, das Fenchelgrün hacken. Die Knolle in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.
3. Die Salsiccia-Würste pellen und das Brät zu kleinen Bällchen formen. In einer heißen Pfanne mit Öl rundum ca. 5 Minuten braun braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Fenchel zugeben, salzen und ca. 5 Minuten mitbraten, bis er weich ist.
4. Zitrone waschen, Schale abreiben. Saft auspressen. Nudeln in einem Sieb abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

 **Nährwerte pro Person:**
Kalorien: 538 kcal
Kohlenhydrate: 81,4 g
Eiweiß: 25,8 g / Fett: 13,4 g

 **7/10**
ErnährWert



THE VEGETARIAN BUTCHER™

Neue Sommer-Kollektion. DAS ISST MAN JETZT SO.



Neue
Rezeptur



Unser
Bestseller



Neu im
Sortiment




Es gibt rund 100 Bohnensorten. Die Besonderheit hier: Sie werden im Ganzen verspeist. Bei den meisten anderen Arten sind nur die Bohnenkerne essbar.

Star der Saison: grüne Bohnen

Fehlt hier nicht der Speck? Ganz und gar nicht! Auch wenn die beiden ein Dreamteam sind, ist das grüne Sommergemüse durchaus offen für andere Kombis. Dazu passt zum Beispiel dieser würzige Tomatenreis. Getoppt mit Feta eine richtig runde Sache.



Grüne Bohnen mit Tomatenreis

 **Zubereitungszeit:** 25 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

250 g REWE Beste Wahl Basmatireis	Pfeffer
2 Zwiebeln	1 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl	400 g Bohnen (frisch, grün)
1 Zehe Knoblauch	10 g Basilikum (frisch)
1 EL Tomatenmark	1 Zitrone
Salz	1 TL REWE Beste Wahl Chiliflocken
400 g Tomaten	150 g Feta
3 EL REWE Beste Wahl Olivenöl	

Dazu braucht man: Knoblauchpresse, Pürierstab, Zitruspresse

1. Reis waschen und abtropfen lassen. 1 Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit Rapsöl glasig dünsten. Knoblauch schälen, hineinpressen. Tomatenmark und Reis hinzufügen und kurz mitdünsten. 350 ml Wasser zugießen, salzen und aufkochen. Bei milder Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

2. Tomaten waschen, vierteln und das Tomateninnere herauslösen. Tomatenfruchtfleisch klein würfeln. Tomateninneres mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Essig in ein hohes Gefäß geben und kräftig durchpürieren.

3. Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblättchen abzupfen. Zitrone halbieren, auspressen. Bohnen mit Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Chili mischen. Feta grob zerbröseln.

5. Tomatendressing und -würfel unter den Reis mischen. Reis und Bohnen anrichten. Mit Feta und Basilikum bestreuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 532 kcal
Kohlenhydrate: 63,9 g
Eiweiß: 14,3 g / Fett: 25,8 g



ErnährWert



Noch mehr Bock auf Bohnen?
Unter rewe.de/gruene-bohnen
findest du weitere leckere
Rezepte mit grünen Bohnen.

DEINE GRÜNE KÜCHE SALAT

Angelehnt an den Klassiker Caesar Salad, aber mit noch mehr Röstaromen. Für Grill und Pfanne geeignet.

So kann Salat

Diese Blätter trauen sich was! Gebraten, gefüllt oder püriert landen Kopfsalat und Co. ab jetzt sicher noch öfter auf deinem Teller.

Gebratener Römersalat

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

1 Zitrone
2 Zehen Knoblauch
100 g ja! Delikatess-Mayonnaise
100 g REWE Bio Joghurt mild (3,8 %)
2 TL ja! Senf mittelscharf
Salz, Pfeffer

100 g Parmesan
4 REWE Feine Welt Römersalat Herzen
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
3 EL Rapsöl
150 g REWE Feine Welt Königliche Olive Ciabatta

Dazu braucht man: Zitruspresse, Knoblauchpresse, Küchenhobel

1. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan dünn hobeln.

2. Römersalat putzen, waschen und längs halbieren. Hähnchenbrustfilets längs halbieren, mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Ciabatta in dicke Scheiben schneiden und mit 1 EL Öl beträufeln.

3. Grill oder Pfanne erhitzen. Fleisch, Salat und Ciabatta von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen. Salat und Ciabatta vom Grill nehmen. Fleisch ca. 2 Minuten weitergaren. Salat auf eine Platte geben, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ciabatta in grobe Stücke zupfen, Hähnchen in Stücke schneiden, beides zum Salat geben. Alles mit dem Dressing beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 673 kcal
Kohlenhydrate: 26,5 g
Eiweiß: 57,1 g / Fett: 38,1 g



Thailändische Salat-Schiffchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

1 REWE Regional Kopfsalat (klein)
15 g Koriander
400 g Möhren
400 g REWE Bio + vegan Tofu Natur
2 Limetten

2 EL Rapsöl
Salz
Zucker
REWE Beste Wahl Chili Mix gemahlen
100 g Erdnüsse (geröstet und gesalzen)

Dazu braucht man: Küchenreibe, Zitruspresse

1. Kopfsalat putzen, Strunk keilförmig herausschneiden, Blätter waschen und trocken schleudern. Koriander waschen. Einige Blättchen beiseitelegen, Stiele und restliche Blättchen fein hacken.

2. Möhren schälen und raspeln. Tofu trocken tupfen und mit den Händen fein zerbröseln. 1 Limette auspressen, 1 Limette warm abwaschen und in Spalten schneiden.

3. Tofu in einer heißen Pfanne mit Öl hellbraun anbraten und salzen. Möhren, Koriander und Tofu in einer Schüssel mischen und mit Salz, Zucker, Limettensaft und Chili würzen. Erdnüsse hacken.

4. Salatblätter auf eine Platte geben, mit der Tofumischung füllen und mit Erdnüssen und Korianderblättchen bestreuen. Mit Limettenspalten servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 381 kcal
Kohlenhydrate: 22,2 g
Eiweiß: 23,7 g / Fett: 23,5 g



Die Geheimzutat: Frische aus deiner Region.

Finde heraus, wieso frisches Obst und Gemüse von nebenan deine Gerichte besonders lecker macht. Und warum du mit REWE ganz besonders nah dran bist an deiner Region – so nah, dass es frischer nicht geht.



Erfahre mehr über regionale Frische unter [rewede.de/regionales-sortiment](https://www.rewe.de/regionales-sortiment)



Der REWE Beste Wahl Räucherlachs wird noch mit Meersalz handgesalzen.



Salat-Wraps

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

1 Glas REWE Bio Kichererbsen (215 g)
200 g REWE Bio Saure Sahne
4 TL Meerrettich
Salz, Pfeffer
½ Salatgurke

1 REWE Regional Paprika (gelb)
15 g Dill
1 Eisbergsalat
200 g REWE Beste Wahl Räucherlachs

Dazu braucht man: Pürierstab, Backpapier

1. Kichererbsen abgießen und in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Saure Sahne und Meerrettich untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gurke schälen. Erst quer, dann längs halbieren, dann in Streifen schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Dill waschen, Spitzen von den Stielen zupfen.
3. Den dicken Strunk aus dem Salat keilförmig ausschneiden. 8 große Blätter vorsichtig abtrennen, waschen und trocknen. Je 2 Salatblätter leicht überlappend auf ein Stück Backpapier legen und flach drücken. Mit der Kichererbsencreme bestreichen und mit Gurken, Paprika, Lachs und Dill belegen. Salatblätter seitlich über die Füllung klappen, dann alles zu Wraps aufrollen und mit dem Backpapier verpacken.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 304 kcal
Kohlenhydrate: 23,2 g
Eiweiß: 18 g / Fett: 16,8 g



Kalte Kopfsalatsuppe

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde 30 Minuten



Für 4 Personen

2 REWE Regional Kopfsalate
2 Zwiebeln
1 Zitrone
2 EL Butter
1 EL Weizenmehl (405)
750 ml ja! Klare Gemüsebrühe
200 g REWE Beste Wahl Schlagsahne

Salz
Pfeffer
Muskatnuss
15 g Petersilie (kraus)
200 g REWE Beste Wahl Delizioso Mini Cherry Rispen Tomaten
1 Baguette
1 EL Rapsöl
1 Zehe Knoblauch

Dazu braucht man: Zitruspresse, Pürierstab

1. Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zitrone auspressen.
2. Butter in einem Topf erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln glasig braten, mit Mehl bestäuben und andünsten. Brühe dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Eine Handvoll Salatstreifen beiseitelegen, den Rest in die Suppe geben. Sahne dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und 2 EL Zitronensaft würzen und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe pürieren, vollständig abkühlen lassen und kalt stellen.
4. Petersilie waschen und hacken. Tomaten waschen, vierteln. Mit dem Rest der Zwiebeln und der Hälfte der Petersilie vermengen. Mit Salz und übrigem Zitronensaft würzen.
5. Baguette in 8 Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Öl 2–3 Minuten rundum anrösten. Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche je eine Oberfläche von den Baguettescheiben einreiben. Tomaten-Zwiebel-Mix auf dem Baguette verteilen und pfeffern.
6. Suppe mit Petersilie und Salatstreifen garnieren. Mit Baguette servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 440 kcal
Kohlenhydrate: 47,9 g
Eiweiß: 10,5 g / Fett: 24 g



Cremiger Salat? Das passt erst dann zusammen, wenn du dieses sämige Süsspchen probiert hast.

Neues aus dem Markt!

? 3 Fragen zur neuen REWE Treuepunkt-Aktion

1. Was erwartest dich bei der neuen Treuepunkt-Aktion ab dem 14.07.? Freu dich auf hochwertige Prämien von vivo | Villeroy & Boch für nur 1 €* und 70 Treuepunkte. Neu: Treuepunkte sammelst du nur noch digital mit der REWE App! Dein Vorteil dabei: Du hast deine Treuepunkte immer auf dem Smartphone in deiner Tasche und kannst sie ganz einfach mit einem Scan an der Kasse einlösen.

Mehr Informationen unter rewe.de/treuepunkte

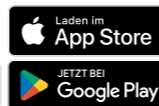
2. Wie funktioniert das digitale Sammeln in der REWE App? Du brauchst die REWE App und ein Kundenkonto. Im Treuepunkte-Bereich der REWE App kannst du das digitale Sammeln unter „Treuepunkte starten“ aktivieren. So sammelst du automatisch bei jedem Scan an der Kasse einen digitalen Treuepunkt pro 5 € Einkaufswert. Mit 70 Treuepunkten ist dein digitales Sammelheft voll. Zum Einlösen scannst du deine REWE App an der Kasse – die Prämie gibt's für 1 €.*

3. Welche tollen Prämien gibt es für nur 1 €* Treuepreis? Für 70 Treuepunkte und 1 € erhältst du eine Prämie der Marke vivo | Villeroy & Boch. Die Lifestylemarke von Villeroy & Boch passt mit hochwertigen Messern im klassischen Design in jeden Haushalt! Aufgrund der Rockwell-Härte und der Verschleiß- und Rostbeständigkeit des verwendeten Stahls hast du lange Freude an deinen vivo-Messern. Zusätzlich sind die Messer mit einem Fingerschutz ausgestattet, der eine erhöhte Sicherheit während des Gebrauchs bietet, kombiniert mit einem ergonomischen ABS-Griff für ein höheres Maß an Kontrolle.

*Zzgl. 70 Treuepunkten. Voraussetzung ist ein Kundenkonto für die REWE App. Nicht beim REWE Lieferservice. Kund:innen erhalten den vergünstigten Preis dafür, dass sie in der App Treuepunkte sammeln und REWE den Erfolg der Treuepunkt-Aktionen auswerten kann. Details unter: rewe.de/treuepunkte



Jetzt REWE App herunterladen



Wer kommt zum Grillen?

Mit den Liebsten zusammen essen – schön! **Mit den Liebsten zusammen draußen essen – superschön!** Darum lieben wir es, im Sommer den Grill anzuheizen und gemeinsam das gute Wetter, leckeres Essen und ein paar kühle Drinks zu genießen. Damit mehr Zeit für das Beisammensein bleibt, kannst du von **Butcher's Barbecue** dein Fleisch schon fertig mariniert kaufen. Zum Beispiel **in den Sorten Korean BBQ** oder **Curry Mango Skyr**.



Für Veggies & Gemüse-Fans

Beim Einkaufen sind die meisten echte Gewohnheitstiere. Falls diese zwei Kandidaten bisher nicht in deinem Einkaufskorb gelandet sind, hier der Appell, das dringend nachzuholen! Denn die **REWE Feine Welt Portobello-Pilze** und die **zarten Romanosalat-Herzen** passen perfekt in die Grillsaison: Die extragroßen Pilze schreien förmlich „Füll mich!“ und schmecken z. B. mit einer würzigen Frischkäse-Creme wunderbar aromatisch. Wie du Salatherzen vom Rost zubereitest, verraten wir dir auf Seite 16. **Guten Appetit!**



« Schmeckt nach Spanien-Urlaub

REWE to go hat jetzt die herzhafteste Schwester vom fruchtigen Smoothie im Regal: **eine würzige Gazpacho Suppe, die kalt aus dem Kühlschrank am allerbesten schmeckt.** Perfekt für den kleinen Hunger an warmen Tagen. Natürlich ohne Zusatz von Aromen, Geschmacksverstärkern, Farb- und Konservierungsstoffen.

REWE Pay: mit einem Scan zahlen, Vorteile sichern, Zeit sparen!

Ab sofort mit einem Scan deiner REWE App an der Kasse **mit REWE Pay sicher zahlen** und danach in Ruhe deine Produkte einpacken. Gleichzeitig nimmst du alle aktivierten Vorteile wie REWE Bonus, Treuepunkte und den eBon automatisch mit.

Jetzt in deiner REWE App aktivieren



Bist du Barista?

Berechtigte Frage. Tatsächlich mischst du diese vier trendigen Kaffee-Drinks ganz ohne viel Equipment und Chichi.



REWE Trend-Check

Latte Macchiato und Cappuccino kennen wir – aber es geht noch mehr. Mehr Geschmack, mehr Kreativität, mehr „Wow, das hab ich noch nie probiert!“ Kaffeemischgetränke liegen voll im Trend – ob kalt oder warm, süß oder herb. Baristas auf Social Media zeigen, wie vielseitig Kaffeegenuss heute sein kann – und wir holen uns diese Ideen einfach nach Hause.

Das Beste: Für diese Wachmacher brauchst du weder Siebträgermaschine noch Barista-Diplom. Ein bisschen Mut, ein bisschen Fantasie – und schon wird aus der einfachen Kaffeepause ein neues Geschmackserlebnis. Bereit zum Durchstarten?

Noch mehr zum Thema Kaffee findest du hier: [rewe.de/kaffee-lexikon](https://www.rewe.de/kaffee-lexikon)



Espresso-Tonic wurde erstmalig in Skandinavien gemixt.

Himbeer-Espresso-Tonic



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

1 Bio Zitrone
125 g Himbeeren
8 EL REWE Beste Wahl Himbeer-Getränkessirup
16 Eiswürfel

600 ml REWE Beste Wahl Tonic Water
160 ml frischer Espresso



Laktosefrei



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 116 kcal
Kohlenhydrate: 27,7 g
Eiweiß: 0,5 g / Fett: 0,2 g



ErnährWert



Die cremige Süße vom Mövenpick Pistazie Vanille Eis passt perfekt zum herben Kaffee.

Pistacchio-Latte

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht

Für 4 Personen

50 g Pistazien (geröstet und gesalzen) **¼ TL Tonkabohne (gemahlen)**
40 g ja! Weiße Schokolade **8 Kugeln Mövenpick Pistazie Vanille**
400 ml Milch (kalt) **4 frische Espresso (à 40 ml)**

Dazu braucht man:
4 Tassen/Gläser (à ca. 200 ml Inhalt)

1. Pistazien schälen und klein hacken. Schokolade hacken.
2. Milch in 4 Tassen oder Gläser geben. Mit je 1 Prise Tonkabohne würzen. Eiscreme daraufsetzen und den Espresso seitlich aufgießen. Mit Schokolade und Pistazien bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 551 kcal
Kohlenhydrate: 40,6 g
Eiweiß: 10,9 g / Fett: 38,9 g

3/10
ErnährWert

Mokka-Bananen-Shake

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 4 Personen

5 reife Bananen **¼ TL REWE Beste Wahl Kardamom (gemahlen)**
400 ml REWE Bio + Vegan Barista Hafer-Soja-Drink **400 ml Kaffee (stark, kalt)**

Dazu braucht man: Mixer, 4 Gläser (à ca. 300 ml)

1. 4 Bananen schälen, in Scheiben schneiden und möglichst nebeneinander, nicht übereinander mindestens 2 Stunden einfrieren.
2. Übrige Banane in Scheiben schneiden. Gefrorene Bananen, Haferdrink, Kardamom und Kaffee im Mixer fein pürieren. In Gläser füllen und mit Bananenscheiben dekoriert servieren.



Laktosefrei



Vegan

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 173 kcal
Kohlenhydrate: 34 g
Eiweiß: 5,1 g / Fett: 2,2 g



ErnährWert

Schmeckt auch den Kids, wenn du den Kaffee durch Kakao ersetzt.

5 Rezepte
zum Sparen!

Pro Portion ca.
3,00 €*

Der REWE Wochenplan:

1 x einkaufen, 5 x genießen

Die Kids haben Ferien – und viiiel Zeit. Eine tolle Gelegenheit für kleine Küchenexperimente mit ihnen. Diese Rezepte sind zum Glück gelingsicher. Und Mama und Papa gönnen sich eine kurze Pause ...



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



Wenn du den Stiel der Paprika großzügig abschneidest, kannst du innen am Fruchtfleisch entlangschneiden und so das Kerngehäuse ablösen.



Montag: Gefüllte Paprika- ringe mit Schinken



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 2 Personen

2 Paprika (rot)
½ Bund Frühlingszwiebeln
100 g REWE Bio Kochschinken
1 Ei (M)
100 g Frischkäse
100 g REWE Beste Wahl Gouda gerieben
Salz
Pfeffer
4 Scheiben ja! Vollkorntoastbrot

Dazu braucht man: Backpapier

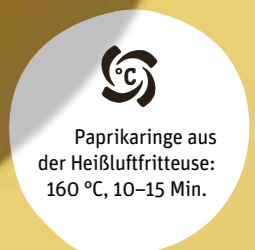
1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Paprika waschen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. 6 Ringe beiseitelegen, den Rest in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schinken würfeln.

2. Ei, Frischkäse und Gouda verrühren. Paprikawürfel, Frühlingszwiebeln und Schinken unterheben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3. Die 6 Paprikaringe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit einem Esslöffel die Käse-Masse einfüllen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

4. Inzwischen Toastbrot toasten und zu den Paprikaringen servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 814 kcal
Kohlenhydrate: 66,3 g
Eiweiß: 44 g / Fett: 44 g



Paprikaringe aus der Heißluftfritteuse: 160 °C, 10–15 Min.



6/10
ErnährWert

Schont die Finger: Erdnüsse in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit dem Topfboden daraufklopfen, bis sie klein genug sind.



Dienstag: Pfirsichauflauf



Leg die Pfirsichhälften mit der Schnittfläche auf ein Brett. Dann kannst du das Fruchtfleisch ganz einfach in Stücke schneiden.



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten

Für 2 Personen

- 6 Scheiben ja! Vollkorntoastbrot**
- 1 Ei (M)**
- 200 ml Schlagsahne**
- 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker**
- 40 g Zucker**
- 2 Pfirsiche**
- 50 g REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln gehackt**

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Toastbrot diagonal durchschneiden, sodass Dreiecke entstehen. Ei, Sahne, Vanillezucker und Zucker mit einem Schneebesen verrühren. Pfirsiche waschen, rundherum einschneiden und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Toastbrotstücke und Pfirsiche in eine Auflaufform schichten und mit der Ei-Sahne-Mischung übergießen. Mit den Mandeln bestreuen und im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen.

Dazu braucht man:
Schneebesen, Auflaufform (20 x 15 cm)



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 878 kcal
Kohlenhydrate: 89,5 g
Eiweiß: 20,7 g / Fett: 51,3 g



ErnährWert

Mittwoch: Bratnudeln



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht

Für 2 Personen

- 125 g REWE Beste Wahl Mienudeln**
- 1 Packung REWE Beste Wahl Kaiserschoten (200 g)**
- ½ Bund Frühlingszwiebeln**
- ½ Salatgurke**
- 50 g REWE Beste Wahl Erdnüsse (geröstet)**
- 1 Ei (M)**
- 1 EL Sonnenblumenöl**
- Salz, Pfeffer**
- Currypulver**

Dazu braucht man: ggf. Gefrierbeutel, Sieb

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Inzwischen die Kaiserschoten waschen und schräg durchschneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Gurke waschen, längs vierteln und dann in kleine Stücke schneiden. Erdnüsse grob hacken. Ei in eine kleine Schüssel geben und mit der Gabel verquirlen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kaiserschoten 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Frühlingszwiebeln 1 Minute mitbraten. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und in die Pfanne geben. Das Ei zugießen und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.
4. Die Bratnudeln mit den gehackten Erdnüssen und Gurkenstücken bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 552 kcal
Kohlenhydrate: 74 g
Eiweiß: 23,6 g / Fett: 20,5 g



ErnährWert

Zum Fetten ein Stück Küchenpapier in Öl tunken und beide Seiten des Waffeleisens damit einreiben.

ja! Vollkorn Tortillas lohnt es sich immer im Haus zu haben. Perfekt für die schnelle Küche!



Donnerstag: Waffel-Quesadillas



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht

Für 2 Personen

- 1 Paprika
- ½ Dose REWE Bio Sonnenmais (140 g)
- 100 g REWE Beste Wahl Gouda gerieben
- Sonnenblumenöl
- 4 ja! Vollkorn Tortillas

Dazu braucht man:
Sieb, Waffeleisen, Küchenpapier oder Backpinsel

1. Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Paprikawürfel, Mais und Gouda mischen.
2. Ein Waffeleisen erhitzen und etwas einfetten. Einen Tortillafladen auf das Waffeleisen legen, auf einer Hälfte mit ¼ der Gemüse-Käse-Mischung belegen. Tortillafladen mittig falten, das Waffeleisen schließen. Tortillas ca. 2 Minuten goldbraun backen. Die Quesadilla aus dem Waffeleisen nehmen. Aus den übrigen Zutaten 3 weitere Quesadillas backen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 731 kcal
Kohlenhydrate: 94,3 g
Eiweiß: 23,7 g / Fett: 29,7 g



Wichtig fürs sichere Schneiden mit einem scharfen Messer: Fingerkuppen leicht nach hinten schieben, Daumen und kleinen Finger hinter den anderen Fingern verstecken.

Freitag: Mienudel-Salat



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht

Für 2 Personen

- 125 g REWE Beste Wahl Mienudeln
- ½ Salatgurke
- 100 g Kirschtomaten
- ½ Dose REWE Bio Sonnenmais (140 g)
- 1 Glas REWE Bio Karottensalat (190 g)
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g REWE Beste Wahl Erdnüsse (geröstet)

Dazu braucht man: Sieb

1. Wasser in einem Topf aufkochen, Nudeln leicht zerbrechen, ca. 4 Minuten gar kochen.
2. Gurke waschen, halbieren, in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Mais in einem Sieb abgießen, mit Karottensalat, Gurke und Tomaten mischen.
3. Nudeln in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mit Mais, Karottensalat, Essig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Erdnüsse hacken und über den Salat streuen.

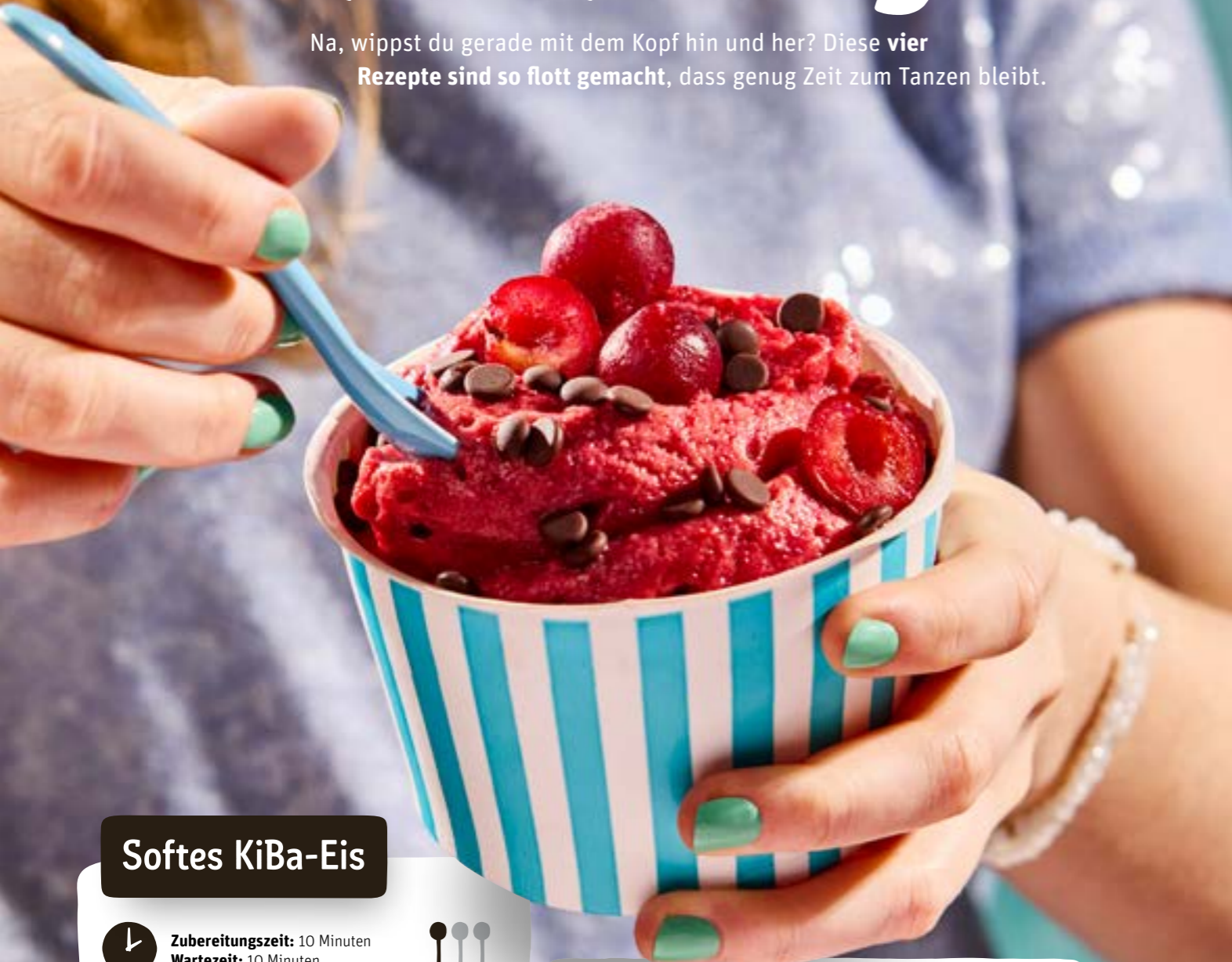


Nährwerte pro Person:
Kalorien: 534 kcal
Kohlenhydrate: 74,4 g
Eiweiß: 18,5 g / Fett: 19,7 g



Eis, Eis, Baby!

Na, wippst du gerade mit dem Kopf hin und her? Diese **vier** Rezepte sind so flott gemacht, dass genug Zeit zum Tanzen bleibt.



Softes KiBa-Eis

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

600 g REWE Beste Wahl Sauerkirschen (TK)
2 Bananen

50 g REWE Beste Wahl Schoko Tröpfchen Zartbitter

Dazu braucht man: Pürierstab oder Mixer

1. Kirschen ca. 10 Minuten antauen lassen. Inzwischen die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Bananen mit $\frac{3}{4}$ der Kirschen in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab oder im Mixer zu einer glatten Eismasse pürieren.

2. Eis in Schälchen geben. Mit den übrigen Kirschen und den Schoko Tröpfchen garnieren und sofort servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei



Vegan

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 206 kcal
Kohlenhydrate: 37,4 g
Eiweiß: 3,1 g / Fett: 4,8 g



ErnährWert



Mini-Fruchteis am Stiel

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 5 Stunden



Für 6 Stück

500 g REWE Regional Erdbeeren
1 Bio Limette
2 EL Zucker

300 g ja! Joghurt griechische Art (10 %)
1 Päckchen REWE Bio Bourbon Vanillezucker

Dazu braucht man: Küchenreibe, Zitruspresse, 6 kleine Gläschen (à ca. 80 ml), 6 Eisstiele

1. Erdbeeren putzen und waschen. Limette heiß waschen, Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen.

2. Erdbeeren, 2 EL Limettensaft und 1 EL Zucker pürieren. Limettenabrieb unterheben. Joghurt mit 1 EL Zucker und Vanillezucker verrühren.

3. Erdbeerpüree abwechselnd mit Joghurt in 6 Gläschen schichten, je einen Stiel hineinstecken. Mindestens 5 Stunden einfrieren.



Glutenfrei

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 113 kcal
Kohlenhydrate: 13,5 g
Eiweiß: 2,3 g / Fett: 5,4 g



ErnährWert

Extra Crunch gefällig? Einfach ein paar Kokosflocken mit in den Joghurt mischen.



Lust auf noch mehr Eis? Unter rewe.de/eis findest du mehr als 150 erfrischende Rezepte.



Eisberge in Sicht!
Und wir nehmen gerne
Kurs auf mehr.

Himbeer-Eisberge

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

Für 4 Personen

600 g ja! Joghurt **300 g Himbeeren**
griechische Art (10%) **50 g ja! Weiße**
2 EL Zucker **Schokolade**

Dazu braucht man: Backpapier

1. Joghurt mit Zucker verrühren. Himbeeren verlesen, dann vorsichtig unterheben.
2. Mischung als kleine Häufchen auf Backpapier geben und ca. 2 Stunden einfrieren.
3. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und die gefrorenen Eisberge damit besprenkeln.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 297 kcal
Kohlenhydrate: 25,4 g
Eiweiß: 6,3 g / Fett: 19 g



Eis-Sandwich

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 15 Stück

1000 ml ja! Eis nach
Art Fürst Pückler
125 g REWE Regional
Blaubeeren
30 Butterkekse

25 g REWE Beste Wahl
Raspel Schokolade
edelherb

Wusstest du das? Das erste
Eis-Sandwich wurde 1899 in New
York verkauft – damals für 1 Cent!



1. Vanille-, Erdbeer- und Schokoeis in je eine Schale füllen und leicht antauen lassen. Blaubeeren waschen, trocknen und halbieren. Vanilleeis mit der Raspel-schokolade, Erdbeereis mit den Blaubeeren mischen.
2. Die Hälfte der Butterkekse auf die Arbeitsfläche legen. Das Eis sortenweise mit einem Löffel daraufgeben und jeweils mit einem zweiten Butterkeks abdecken. Sandwiches noch mal für ca. 15 Minuten einfrieren.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 152 kcal
Kohlenhydrate: 18,1 g
Eiweiß: 2,1 g / Fett: 8,1 g



Drei Lieblinge in einem!
Gibt's im ja! Eis nach
Art Fürst Pückler.

Der Sommer ist zum Grillen da

Denn bei schönem Wetter schmeckt draußen alles einen Tick besser. Unser heutiges Motto: **Wir grillen im Päckchen.** Was das bedeutet, probierst du am besten selbst. Kleiner Vorgeschmack: Die Aromen von Lachs, Hack und Co. entfalten sich dadurch ganz besonders gut.

Pilz-Tofu-Bonbon

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

400 g REWE Bio + vegan Tofu
1 Chili (rot)
20 g Ingwer
2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone
1 EL Zucker
1 EL Öl
1 TL Erdnusscreme
5 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
1 Bund Frühlingszwiebeln
400 g REWE Regional Champignons (braun)
200 g Cherrytomaten
Salz
1 Baguette zum Servieren

Dazu braucht man: Zitruspresse, Backpapier, Alufolie oder Grillblech, Grill

1. Tofu trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. Chili waschen, entkernen, fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone auspressen.
2. Die Gewürze mit 1 EL Zitronensaft, Zucker, 1 EL Öl, der Erdnusscreme und Sojasoße zu einer Marinade rühren und den Tofu darin wenden.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und halbieren. Tomaten waschen und halbieren.
4. 4 Stücke Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Pilze, Zwiebeln und Tomaten darauf verteilen und leicht salzen. Tofu und Soße darübergeben. Backpapier zu Bonbons verschließen und die Enden zusammendrehen. Auf den Grill auf ein Stück Alufolie oder ein Grillblech setzen. Geschlossen bei indirekter Hitze oder schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Dazu passt Baguette.



Pilz-Tofu-Bonbon aus der Heißluftfritteuse ohne Backpapier: 200 °C, 15–20 Min.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 428 kcal
Kohlenhydrate: 53,4 g
Eiweiß: 28,2 g/Fett: 12,4 g



Zucchini-Lachs-Päckchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 4 Personen

4 Tomaten
2 REWE Regional Zucchini
4 Stücke Lachsfilet (à 125 g)
Salz
3 TL REWE Beste Wahl Garam Masala
2 EL Rapsöl
4 REWE Beste Wahl Pita Brottaschen
100 g Mango Chutney

Dazu braucht man: Hobel, Küchengarn, Pinsel, Grill

DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG MIT FREUNDEN

Gut zu wissen:



An einigen REWE Frischetheken gibt es neben Fleisch, Wurst und Käse auch Fisch. Ideal, wenn du ihn spontan zubereiten möchtest – die Zeit zum Auftauen kannst du dir damit nämlich sparen. Lass ihn dir für deine Bedürfnisse passend zuschneiden. **Unser Tipp:** Bei warmem Wetter eine Kühltasche für den Transport mitbringen. Manche Frischetheken packen dir deinen Fisch sogar gekühlt auf Eis ein.

1. Tomaten waschen und quer halbieren. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Lachs trocken tupfen und rundum mit Salz und Garam Masala würzen.
2. Je 2 Zuccinischeiben zu einem Kreuz legen und je 1 Stück Lachs daraufsetzen. Zuccinischeiben darüberklappen und mit Küchengarn zusammenbinden. Rundum mit etwas Öl bepinseln und salzen. Lachs auf dem Grill bei mittlerer Hitze rundum ca. 15 Minuten grillen. Tomatenhälften und Pitabrote ca. 5 Minuten mitgrillen. Lachspäckchen mit Tomaten, Pitabrot und Mango Chutney servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 550 kcal
Kohlenhydrate: 59 g
Eiweiß: 34,7 g/Fett: 20,1 g



Der fruchtig-frische Weißwein **Cà dei Re Garda** versetzt uns gedanklich sofort ans Wasser. Er darf beim Picknick oder Grillen mit Freunden nicht fehlen. **Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de**



Tortilla-Burger

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

2 Tomaten **400 g Rinderhackfleisch**
2 Zwiebeln (rot) **Salz**
8 REWE Beste Wahl Delikatess Gewürzgurken **Pfeffer**
175 g ja! Cheddar in Scheiben **4 ja! Vollkornortillas**
6 TL Senf **100 g Tomatenketchup**

Dazu braucht man: Grill

1. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gewürzgurken klein würfeln. Cheddar grob zerzupfen. Hackfleisch salzen, pfeffern und in 4 Portionen teilen.

2. Tortillas auf die Arbeitsfläche legen und jeweils 1 Portion Hackfleisch auf eine Tortillahälfte geben. Gleichmäßig auf der Tortillahälfte verteilen und dabei festdrücken. Je 1 ½ TL Senf darauf verstreichen und etwas Ketchup darübergeben. Mit Zwiebeln und Gurken bestreuen und den Cheddar daraufgeben. Mit je 2 Scheiben Tomaten belegen.

3. Die freie Tortillahälfte über die belegte klappen, dann nochmals falten. Gefüllte Tortillas am besten auf dem geschlossenen Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 10 Minuten grillen, bis das Fleisch gar ist.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 662 kcal
Kohlenhydrate: 49,1 g
Eiweiß: 39,8 g / Fett: 34,1 g



Grillen ist nicht nur lecker, sondern macht auch richtig Spaß. Vor allem mit dem richtigen Zubehör. Lass dich inspirieren unter rewe.de/zubehoer

Du magst den Rosmarin zucker? Mach gleich mehr – er schmeckt auch toll auf Pancakes oder Joghurt.

Heiße Früchte vom Grill

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 4 Personen

50 g Mandeln (gehackt) **60 g ja! Weiße Schokolade**
1 REWE Bio Zitrone **6 Aprikosen**
2 Zweige Rosmarin **250 g Brombeeren**
1 Päckchen Vanillezucker **4 Kugeln ja! Eiscreme Bourbon-Vanille**

Dazu braucht man: Küchenreibe, Zitruspresse, Backpapier, Alufolie oder Grillblech, Grill

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen. Rosmarin waschen, Nadeln fein hacken. Mit Zitronenschale und Vanillezucker mischen. Schokolade grob hacken.

2. Aprikosen waschen, entsteinen und vierteln. Brombeeren verlesen.

3. 4 Stücke Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Aprikosenspalten und Brombeeren darauf verteilen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Rosmarinzucker und Schokolade bestreuen. Backpapier zu Bonbons verschließen und die Enden zusammendrehen. Auf den heißen Grill auf ein Stück Alufolie oder ein Grillblech setzen. Geschlossen ca. 15 Minuten garen. Mit dem Eis servieren.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 417 kcal
Kohlenhydrate: 36,4 g
Eiweiß: 6,5 g / Fett: 28,4 g



Erntefrisch tiefgefroren und aus deutschem Bio-Anbau. Der REWE Bio 6-Kräuter Mix ist einfach praktisch.




Grillfleisch ohne Marinade ist wie Pommes ohne Mayo: gut, aber ausbaufähig. Für den Wow-Effekt sorgen wir deshalb mit Tiefkühl-Kräutern. Easy peasy, aber **richtig aromatisch!**

Mmmh! Die sind zum (R)einlegen

Grillgut vor dem Marinieren gut trockentupfen. So bleibt die Marinade besser haften.

Kräuter-Paprika-Marinade

 **Zubereitungszeit:** 5 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden




Für 4 Personen

- | | |
|---|--|
| 1 Päckchen REWE Bio 6-Kräuter (TK) | 2 TL REWE Beste Wahl Sojasauce |
| 3 TL Paprika (edelsüß) | Salz |
| 2 Zehen Knoblauch | Pfeffer |
| 100 ml REWE Bio Rapsöl nativ | 4 Schweinenacken- oder Rindersteaks (à ca. 150 g) |
| 1 EL Senf (mittelscharf) | |

Dazu braucht man: Knoblauchpresse

1. Kräutermischung und Paprikapulver in eine Schale geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Öl, Senf und Sojasauce hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich verrühren. Fleisch damit marinieren und mind. 2 Stunden ziehen lassen.

 **Nährwerte pro Person:**
Kalorien: 227 kcal
Kohlenhydrate: 4,1 g
Eiweiß: 1,5 g / Fett: 23,4 g

 **9/10**
ErnährWert

Petersilien-Curry-Marinade

 **Zubereitungszeit:** 5 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 4 Personen

1 Päckchen REWE Bio Petersilie (TK)
2 TL REWE Beste Wahl Curry Vadouvan
1 Bio Limette
100 ml Rapsöl

2 TL Honig
Salz
Pfeffer
4 Putenschnitzel oder Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)

1. Petersilie und Currypulver in eine Schale geben. Limette waschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Beides mit Öl und Honig zu den Kräutern geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich verrühren. Fleisch mit der Marinade mischen und mind. 2 Stunden ziehen lassen.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 232 kcal
Kohlenhydrate: 6 g
Eiweiß: 0,9 g / Fett: 23,1 g



ErnährWert

Dazu braucht man: Küchenreibe, Zitruspresse




Grillkompetenz: Frischetheke

Wusstest du, dass du dein Grillfleisch portionsgenau an der Frischetheke in deinem Markt kaufen kannst? **Der Vorteil:** Du kannst es dir genau nach deinen Wünschen zurechtschneiden lassen. Herkunft und Haltung der Tiere sind ganz genau ersichtlich. Falls du dich beim Grillen nur schwer entscheiden kannst und gern von allem probierst, such dir einfach kleinere Mengen von verschiedenen Fleischstücken aus. **An der Frischetheke kein Problem!** Bei Fragen rund um die richtigen Mengen, die Zubereitung und Co. hilft dir das Frischetheken-Personal gerne.

Der Kräuter-Paprika-Mix passt perfekt zu Steaks aus Schweinefleisch, Rind oder Geflügel.

Schnittlauch-Fenchel-Marinade

 **Zubereitungszeit:** 5 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 4 Personen

1 Bio Zitrone
2 Beutel Fencheltee
1 Päckchen REWE Bio Schnittlauch (TK)
2 TL REWE Beste Wahl Thymian gerebelt

100 ml Rapsöl
Salz
Pfeffer
4 Lachsfilets oder Tofustücke (à ca. 150 g)

Dazu braucht man: Küchenreibe, Zitruspresse

1. Zitrone waschen, Schale fein abreiben, den Saft auspressen. In einer Schale den Inhalt der Fenchelteebeutel mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen. Schnittlauch, Thymian und Öl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich verrühren. Fisch oder Tofu mit der Marinade mischen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 218 kcal
Kohlenhydrate: 2,9 g
Eiweiß: 0,7 g / Fett: 23,1 g



ErnährWert



Clever: Fencheltee eignet sich auch als Gewürz und gibt Lachs zusammen mit Schnittlauch das gewisse Etwas.

Melonen sind der Inbegriff von Sommer. Und eigentlich ist es zu schade, sie immer nur pur zu essen, oder? Diese vier Kombinationen sind den kleinen Extraaufwand wert!

Eine richtig runde Sache!

Chili-Melone

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 4 Personen

1/2 kleine Wassermelone (ca. 1 kg)
1/2 Honigmelone
2 Limetten
2 EL Olivenöl

1/2 TL Chiliflocken
1 TL REWE Beste Wahl brauner Rohrzucker
2 Peperoni
25 g Koriander
200 g REWE Bio Feta

1. Melonen vierteln und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Für die Marinade 1 1/2 Limetten auspressen und mit Olivenöl, Chili und Zucker verrühren. Peperoni in dünne Ringe schneiden und zur Marinade geben. Koriander waschen, Stiele und Blätter getrennt voneinander hacken. Die Stiele zur Marinade geben.

2. Melonenstücke auf einer großen Platte verteilen, mit der Marinade beträufeln und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

3. 1/2 Limette in Spalten schneiden und den Feta zerbröseln. Melonen mit Koriandergrün und Feta bestreuen und mit den Limettenspalten servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 366 kcal
Kohlenhydrate: 41,2 g
Eiweiß: 10,7 g / Fett: 17,3 g



Wassermelonen-Poké Bowl

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

300 g Reis
Salz
1/2 kleine Wassermelone
20 g Ingwer
1/2 Zitrone
1/4 TL Chiliflocken
1 1/2 EL Sojasoße (ggf. glutenfrei)

2 EL Sesamöl
1 TL ja! Puderzucker
300 g REWE Bio Edamame (TK)
2 Frühlingszwiebeln
1 Avocado
2 TL Schwarzer Sesam
4 EL Sriracha-Soße

Den typischen Lachs einer Poké Bowl vermisst in dieser fruchtigen Variante bestimmt niemand.

Dazu braucht man: Zitruspresse

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Melone halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Schale abschneiden, Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln.
3. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone auspressen und den Saft mit Ingwer, Chiliflocken, Sojasoße, Sesamöl und Puderzucker verrühren. Melonenwürfel untermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Edamame ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Avocadofruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden.
5. Reis, Edamame, Avocado und Melonenwürfel in Schalen verteilen und mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen. Mit Sriracha-Soße beträufeln.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan




Glutenfrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 795 kcal
Kohlenhydrate: 115 g
Eiweiß: 34,6 g / Fett: 27,7 g



Gegrillte Melone mit Schinken

 **Zubereitungszeit:** 20 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

1 Cantaloupe-Melone **Salz**
1 TL REWE Bio **Pfeffer**
Rapsöl nativ **100 g Parmaschinken**
2 EL Zitronensaft **50 g Rucola**
2 EL REWE Beste Wahl **25 g Salzmandeln**
Italienisches Natives
Olivenöl Extra

Dazu braucht man: Grill, Backpinsel

1. Grill vorheizen.
2. Melone halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Melonenhälften in ca. 2 cm breite Spalten schneiden und dünn mit Rapsöl bepinseln.
3. Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Schinken in mundgerechte Stücke zupfen, Rucola waschen. Mandeln grob hacken.
4. Melonenspalten auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 4 Minuten hellbraun grillen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Schinken, Rucola und Salzmandeln anrichten.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 284 kcal
Kohlenhydrate: 28,4 g
Eiweiß: 10 g / Fett: 14,8 g




4/10
ErnährWert

Das REWE Beste Wahl
Italienisches Natives
Olivenöl ist Stiftung
Warentest Testsieger.

DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG MELONE

Macht mehr her, als
man von nur vier Zutaten
erwarten würde.

Kokoscreme mit Melone

 **Zubereitungszeit:** 20 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

1 Cantaloupe-Melone **500 g**
30 g Cashewkerne **REWE Bio + vegan**
2 Päckchen REWE Bio **Kokos Natur**
Bourbon Vanillezucker **(Joghurtalternative)**

Dazu braucht man: Kugelausstecher, Backpapier

1. Melone halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen, mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen.
2. Cashewkerne und Vanillezucker in eine beschichtete Pfanne geben und langsam erhitzen, bis der Zucker schmilzt und Blasen wirft. Durchrühren, dann auf ein Blech mit Backpapier geben und abkühlen lassen.
3. Inzwischen Melonenkugeln und Joghurt in 4 Gläser schichten. Mit den karamellisierten Cashewkernen bestreut servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 292 kcal
Kohlenhydrate: 41 g
Eiweiß: 4,5 g / Fett: 12,9 g



2/10
ErnährWert

Mamma mia – sooo delizioso!

Pizza, Pasta und Amore – das geht immer. Und es geht sogar noch mehr.
Hier kommen vier Italo-Klassiker, die deiner Lieblings-Bolo den Rang
streitig machen könnten ...

Involtini sind die
italienische Variante
unserer deutschen
Roulade.

Auberginen-Involtini



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde



Für 4 Personen

2 große Auberginen
Salz, Pfeffer
4 EL Rapsöl
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
100 g
REWE Beste Wahl
Getrocknete Tomaten
(in Öl, abgetropft)
400 g Hackfleisch
(gemischt)

1 TL
REWE Beste Wahl
Paprikapulver edelsüß
800 g
REWE Beste Wahl
stückige Tomaten
1 TL Zucker
20 g Oregano (frisch)
100 g Parmesan
(gerieben)

Dazu braucht man:
Küchenpapier, Auflaufform (ca. 30 x 20 cm)

1. Auberginen waschen, längs in 12 ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Auberginenscheiben portionsweise in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl von beiden Seiten anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Getrocknete Tomaten klein würfeln. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, zum Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und gründlich mischen.
3. Übrige Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl in der Pfanne braten. Getrocknete und stückige Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen, Ca. 10 Minuten schmoren. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Auberginenscheiben je mit ca. 1 EL Hack belegen und aufrollen. Tomatensoße in eine Auflaufform geben, Röllchen daraufsetzen. Mit Parmesan bestreuen, im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 583 kcal
Kohlenhydrate: 22,7 g
Eiweiß: 33 g / Fett: 41,2 g



Für mehr Abwechslung und besondere Cremigkeit: Die REWE Bio Polenta ist eine tolle Basis für Aufläufe.



Polenta al Forno

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten



Für 4 Personen

- | | |
|---|---|
| 1 Bund REWE Regional Frühlingszwiebeln | 200 g REWE Bio Polenta |
| 50 g Butter | 100 g Parmesan (gerieben) |
| 400 g Blattspinat (TK) | 150 g Gorgonzola |
| Salz, Pfeffer | 50 g REWE Beste Wahl Pinienkerne |
| 800 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei) | |

Dazu braucht man: Auflaufform (ca. 25 x 15 cm)

- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. 25 g Butter in einem Topf zerlassen, Frühlingszwiebeln darin anbraten, Spinat zugeben. Bei milder Hitze auftauen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen. Polenta einrühren. Bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht. 25 g Butter und 50 g Parmesan unterrühren, würzen.
- Spinat in eine Auflaufform geben, Polenta darüber verteilen. Mit einem Löffel Mulden in die Polenta drücken, Gorgonzola in kleinen Stücken hineingeben. Übrigen Parmesan und Pinienkerne darüberstreuen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.
- Vor dem Servieren ca. 5 Minuten abkühlen lassen, damit die Polenta etwas fest wird. Danach in Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 536 kcal
Kohlenhydrate: 17,3 g
Eiweiß: 22,7 g / Fett: 42,9 g



Ricottaküchlein

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 100 g REWE Feine Welt Parmesan | 800 g Tomaten |
| 500 g Ricotta | 4 EL ja! Aceto Balsamico di Modena |
| 200 g Mehl (405) | 4 EL Olivenöl |
| 2 Eier (M) | 10 g Basilikum |
| Salz, Pfeffer | 3 EL Rapsöl |

Dazu braucht man: Küchenreibe, Küchenpapier

- Parmesan reiben und mit Ricotta, Mehl, Eiern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Aus der Masse kleine Küchlein formen.
- Tomaten waschen und je nach Sorte halbieren oder in Stücke schneiden. Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Tomaten untermischen. Basilikumblättchen abzupfen und waschen.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Ricottaküchlein darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Ricottaküchlein und Tomatensalat auf Tellern anrichten, mit Basilikum bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 713 kcal
Kohlenhydrate: 54,7 g
Eiweiß: 29,3 g / Fett: 42,6 g



Falls von den Ricottaküchlein Reste bleiben, kannst du sie schnell in der Heißluftfritteuse erwärmen.



Ricottaküchlein aus der Heißluftfritteuse: 180 °C, 10–15 Min. / nach 5–7 Min. wenden.



Der trockene Steitz & Beck Weißwein Grauburgunder passt dank fruchtigen Aromen und feiner Honignote perfekt zu den Koteletts. Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de

Salbei-Koteletts

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

800 g Kartoffeln	4 Schweinekoteletts
5 EL Rapsöl	1 REWE Bio Zitrone
Salz	3 Stiele Salbei
2 Zehen Knoblauch	40 g Butter
125 g ja!	Pfeffer
Schinkenwürfel	

1. Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich und goldbraun braten. Dabei salzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den Schinkenwürfeln zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Minuten mitbraten.

2. Schweinekoteletts salzen. 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Koteletts von jeder Seite 3–4 Minuten hellbraun braten. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Salbei waschen und die Blätter abzupfen.

3. Koteletts aus der Pfanne nehmen und zwischen zwei Tellern warm halten. Zitronen im Bratfett anbraten, Butter und Salbeiblätter zugeben und kurz mitbraten. Die Koteletts pfeffern. Mit Salbeiblättern, Zitronenscheiben und Kartoffelwürfeln anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 691 kcal
Kohlenhydrate: 33,3 g
Eiweiß: 52,2 g / Fett: 39 g



Treuepunkt-Aktion: Sichere dir Prämien für 1€!*

Sammle bis zum 01.11.2025 digitale Treuepunkte.

Nur in der REWE App!

vivo[®]
Villeroy & Boch Group

Santokumesser, 18 cm

97% gespart**
Nur mit der REWE App*
1,00
+ 70 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 49.95 €

Kochmesser, 20 cm

97% gespart**
Nur mit der REWE App*
1,00
+ 70 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 49.95 €

Universalmesser, 13 cm

95% gespart**
Nur mit der REWE App*
1,00
+ 70 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 22.95 €

Schälmesser, 9 cm

95% gespart**
Nur mit der REWE App*
1,00
+ 70 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 22.95 €

Brotmesser, 20 cm

97% gespart**
Nur mit der REWE App*
1,00
+ 70 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 39.95 €



Mehr Informationen unter rewe.de/treuepunkte

Jetzt neu: Treuepunkte nur noch digital.

So funktioniert das digitale Sammeln in der REWE App:

Jetzt REWE App herunterladen



Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

REWE App über den QR-Code downloaden und ein REWE Kundenkonto anlegen.

REWE Markt in der App wählen und auf der Startseite die Treuepunkte aktivieren.

Scanne deine REWE App an der Kasse und du erhältst automatisch pro 5 € Einkaufswert einen Treuepunkt.

Mit 70 Treuepunkten ist dein Sammelheft voll. Zum Einlösen scanne deine REWE App an der Kasse – die Prämie gibt's für 1 €.*



Teilnahmebedingungen: Voraussetzungen für die Teilnahme an der Treuepunkt-Aktion sind die REWE App und die Registrierung eines Kundenkontos. Einschränkungen und Bedingungen unter www.rewe.de/service/nutzungsbedingungen-app/. REWE behält sich vor, einzelne Treueprämien bei unerwarteter Nichtverfügbarkeit von der Aktion auszuschließen oder erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen sowie die Aktion bei unerwartetem Ausverkauf der Treueprämien vorzeitig zu beenden. Treuepunkte gelten nur für diese Treuepunkt-Aktion und können nicht bar vergütet werden. Tabakwaren, Verlagsserzeugnisse, Pfand, aufladbare Geschenk- und Guthabekarten sind ausgenommen. Gilt nur in teilnehmenden Märkten, nicht beim REWE Lieferservice.

*Voraussetzung ist ein Kundenkonto für die REWE App. Nicht beim REWE Lieferservice. Kund:innen erhalten den vergünstigten Preis dafür, dass sie in der App Treuepunkte sammeln und REWE den Erfolg der Treuepunkt-Aktionen auswerten kann.

**Im Vergleich zum jeweiligen Preis ohne Treuepunkte.



Aprikosen-Torte

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

- Für 12 Stücke
- | | |
|---|--|
| 1 Bio Zitrone | 2 Päckchen ja! Sahnesteif |
| 750 g Aprikosen (reif) | 200 g Schmand |
| 80 g Zucker | 200 g REWE Beste Wahl Schlagsahne |
| 2 Päckchen Bourbon Vanillezucker | 1 ja! Rührteigboden |

Dazu braucht man:
Küchenreibe, Zitruspresse, Handmixer

1. Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Aprikosenhälften mit 60 g Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten weich schmoren. Dann vollständig abkühlen lassen.
2. 1 Päckchen Sahnesteif, 20 g Zucker und Zitronenschale unter den Schmand rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.
3. 1 Päckchen Sahnesteif unter das Kompott rühren. Die Hälfte vom Kompott auf dem Rührteigboden verteilen. Einige Aprikosenhälften beiseitestellen. Rest locker unter den Schmandmix heben, dabei nicht komplett verrühren. Masse auf dem Boden wellig verstreichen. Mit übrigen Aprikosen dekorieren, ca. 1 Stunde kalt stellen.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 245 kcal
Kohlenhydrate: 26,2 g
Eiweiß: 3,3 g / Fett: 14,2 g



Kleines Upgrade: den Rührteigboden zuerst mit geschmolzener weißer Schokolade bestreichen.

No-Bake-Cheesecake

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 100 g REWE Bio Hafer Cookies | 250 g REWE Beste Wahl Joghurtalternative Soja |
| ½ Zitrone | 60 g REWE Feine Welt veganes Lemon Curd |
| 200 g veganer Frischkäse | 80 g Zartbitter-Schokolade (vegan) |
| 40 g Zucker | |

Dazu braucht man: Zitruspresse, 4 Dessertgläser (à ca. 200 ml Inhalt), Küchenreibe

1. Hafer Cookies fein zerbröseln und in 4 Dessertgläser verteilen. Zitrone auspressen.
2. Frischkäse mit 2 EL Zitronensaft und Zucker glatt rühren. Joghurt unterheben. Die Hälfte der Creme auf die Brösel geben. Lemon Curd darauf verteilen, übrige Creme darübergeben. Ca. 15 Minuten kalt stellen.
3. Schokolade fein raspeln und gleichmäßig auf der Creme verteilen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 519 kcal
Kohlenhydrate: 41,9 g
Eiweiß: 16 g / Fett: 32,4 g



REWE Bio Hafer Cookies geben der zitronigen Creme das kernige Gegengewicht.



Bussi und Couscous – ein fixer Abschiedsgruß



Couscous-Salat mit Aprikosen



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

250 ml ja! Klare Gemüsebrühe
200 g REWE Bio Couscous
50 g ja! Mandeln gehackt
1 Zwiebel (rot)
15 g Minze
500 g Tomaten
300 g Aprikosen
1 Zitrone
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Gemüsebrühe aufkochen, Couscous damit übergießen und ca. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.
2. Zwiebel schälen und würfeln. Minze waschen und fein hacken. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Zitrone halbieren und auspressen.
3. Couscous, Zwiebel, Mandeln, Tomaten, Aprikosen und Minze vermengen. Zitronensaft und Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 381 kcal
Kohlenhydrate: 53,4 g
Eiweiß: 11,2 g / Fett: 14,7 g



NERVENKITZEL TRIFFT COMFORT FOOD

Neben einem Halloween-Dinner mit kleiner Überraschung warten tolle Rezepte auf dich, mit denen du es dir wunderbar gemütlich machen kannst. Stichwort One Pot, Kartoffeln und Kürbis ... So mögen wir den Herbst!

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 15. September in deinem REWE Markt.

Impressum



Fotograf Andreas Hirsch
Foodstyling Tobias Rauschenberger
Propstyling Claudia Neu

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

Gesamtverantwortung Elke Wilgmann
Projektverantwortung
Leonie Baecker, Julia Schröder
Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer
Chefredaktion Jana Maiworm, Anna Paki
Creative Direction Myriam Michele

Art Direction Marco Freund, Jens Hagedorn
Layout, Bildbearbeitung & Illustration
Marco Freund / Illustrationsfreund.de
Redaktion Diane Buckstegge, Anja Corvin, Marion Heidegger, Jana Maiworm, Dörthe Meyer, Anna Paki, Antonino Scopelliti, Hanna Ve Wandschneider
Lektorat Julia Voigtländer
Leitung REWE Studio
Nina Faulhaber, Pierre Marcel Karge

Food-Fotografie
Eike Klein-Luyten, Andreas Hirsch
Propstyling Claudia Neu, Meike Stüber
Foodstyling Daniel Brodt,
Tobias Rauschenberger, Alina Wohldorf
Foodstyling-Assistenz Leentje Brings,
Carolin Eilers, Melanie Socha

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

Anzeigen retailmedia@rewe-group.com

HAFTUNG

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



Näher geht's nicht.

Frischer
geht's nicht.



REWE
Dein Markt

Aus deiner
Region 