

# FRISCH & GUT

REZEPTE UND IDEEN RUND UMS KOCHEN.

## SCHMEISST DEN GRILL AN!

Einfache Rezeptideen, die alle glücklich machen

## HYBRID-FOOD

Ob Cruffin oder Sushi-Burrito – diese Traumpaare sind köstlich

## REGIONAL & SAISONAL

Endlich wieder Kartoffeln, Rhabarber und Erdbeeren vom Feld nebenan

**GRATIS**  
für Sie mit vielen  
**REZEPTEN!**

# ENTSPANNT SOMMERKÜCHE

Ab unter den freien Himmel. Hier genießen wir jetzt mit Freunden und Familie frisches Obst und Gemüse – neu und clever kombiniert

**REWE**  
DEINE KÜCHE



**NEU**

und exklusiv in vielen  
REWE Märkten!

# ERLESENES OBST & GEMÜSE



Die REWE Feine Welt Obst- & Gemüsesorten schreiben ihre ganz eigenen Geschichten. Probieren Sie aus unserem wechselnden Angebot feine Spezialitäten wie z. B. Ochsenherztomaten, rote Bananen, gelbe Mangos oder Tigerpaprika.

**REWE**  
DEIN MARKT

# EDITORIAL

LIEBE LESER,  
LIEBE KUNDEN,

*Tschüss, Küchentisch, ab sofort essen wir so oft es geht unter freiem Himmel! Da schmecken frisches Obst und Gemüse sowieso am besten. Erst recht, wenn regionale Produkte auf unseren Tellern landen. Mit cleveren Rezepten lassen sich wunderbar sommerliche Gerichte zubereiten - ob für das Picknick, die Kaffeestunde oder die Grillparty.*

*Freuen Sie sich außerdem schon auf die nächste Ausgabe, in der ein paar frische und gute Neuerungen auf Sie warten.*



*Wir wünschen guten Appetit!  
Ihre REWE FRISCH & GUT Redaktion*

## IMPRESSUM



Fotograf (Titel)  
Robin Kranz,  
Foodstyling (Titel)  
Volker Hobl,  
Propstyling (Titel)  
Ina Erdmann

**HERAUSGEBER (v. i. S. d. P.)** REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel: +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe.de, www.rewe.de **Gesamtverantwortung:** Elke Wilgmann **Projektverantwortung:** Julia Eßer **Projektleitung:** Julia Kell **REALISATION UND PRODUKTION** loved GmbH, Vorsetzen 32, 20459 Hamburg **Chefredaktion** Sabine Cole **Chefin vom Dienst** Valerie Voß **Redaktion** Laura Hamdorf, Sabrina Hüßner **Creative Direction** Mieke Haase **Art Direction** Marie-Therese Humer **Layout** Anna Evers, Jonas Götz (Ltg.) **Geschäftsführung** Michael Jacobs, Peter Matz **Objektkoordination** Meike Wingenroth **Schlussredaktion** Timo Ahrens **Bildredaktion** Marc Huth **Contributors** Markus Abele, Fabio Baseda, Patricia Darlison, Ramon Haindl, Volker Hobl, Johannes Knuth, Robin Kranz, Sandra Schollmeyer, Andrea Thode, Anne-Katrin Weber **Druck** Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau, www.weiss-druck.de

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



# INHALT

## HALLOUMI-ZUCCHINI-SPIESSE

S. 18



## LINGUINE MIT KOHLRABI-KAPPE

S. 26



### DAS HAT JETZT SAISON

#### 🔪🔪 DU STARKE KARTOFFEL.....S. 8

**SAISONAL** Die Kartoffel ist die Lieblingsknolle der Deutschen. Zu Recht, wie diese Rezepte beweisen.

#### 🔪 DIE RHABARBER-SAISON BEGINNT.....S. 42

**BESUCH BEIM ERZEUGER** Rhabarber ist ein echtes Super-Gemüse. Warum das so ist, erklärt uns Gemüsebauer Alexander Gierlich aus dem Rheinland.

### NEUE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

#### 🔪🔪 GRILLEN FÜR JEDEN GESCHMACK.....S. 14

**REZEPTE** Ob für Fleischfans, Vegetarier, Veganer oder Naschkatzen, Opa, Mama oder Sandkastenkumpel: Bei diesen Grillideen ist für jeden etwas dabei.

#### 🔪 TÖRTCHEN-TRIO.....S. 32

**KINDER KOCHEN SELBST** Erdbeertörtchen für alle! Zwei Ideen für den besten Mini-Kuchen der Welt.

#### 🔪🔪 BELLA ITALIA TO GO.....S. 36

**DEUTSCHLAND ISST BUNT** Wir treffen uns zum Picknick, und zwar mit italienischen Köstlichkeiten von Ciabatta über Pasta bis Tiramisu.

#### 🔪🔪 BLECHKUCHENSCHLACHT.....S. 46

**REZEPTE** Kirsche oder Apfel? Streusel oder Schmand? Finden Sie Ihren Favoriten, oder backen Sie einfach alle.

#### 🔪 EI WIE EINFACH.....S. 56

**SCHNELLE KÜCHE** Diese Gerichte rund ums Ei landen blitzschnell auf dem Teller.

#### 🔪 EASY DRESSINGS.....S. 59

**3 MAL 3** Drei Salatsaucen mit jeweils drei Zutaten.

🔪 EINFACH SCHNELL    🔪🔪 EINFACH MIT ZEIT    🔪🔪🔪 ETWAS AUFWENDIGER

## TRENDS UND INSPIRATIONEN

### ☹☹☹ HYBRID-FOOD.....S. 50

**FOOD-TREND** Vom Cruffin bis zum Sushi-Burrito: Hier gehen jeweils zwei Klassiker eine köstliche neue Liaison ein.

## GUT ZU WISSEN

### DU STARKE KARTOFFEL.....S. 6

**WARENKUNDE** Die Kartoffel ist ein Muss auf unseren Tellern. Doch welche Sorte eignet sich für welche Leibespeise?

### ☹☹ VON DER SCHALE BIS ZUM BLATT.....S. 24

**NACHHALTIG** Obst- und Gemüseabfall wandern ab sofort nicht mehr in den Müll, sondern werden zu neuen Snacks und Tees verarbeitet.

### GRÜNER WIRD'S NICHT.....S. 30

**WARENKUNDE** So ein Salat! Allerlei Wissenswertes zu den wichtigsten Sorten.

### UNSERE FRISCHE-EXPERTEN.....S. 58

**MITARBEITER-PORTRÄT** Frank Junger ist Chef der Frischetheke und damit Herr über viele Wurst- und Fleischsorten.



S. 32

## TÖRTCHEN-TRIO



## PASTA-SALAT MIT GRÜNEM SPARGEL

S. 39



## CRUFFIN

S. 50

## WEITERE REZEPTE & IDEEN RUND UMS KOCHEN & BACKEN FINDEN SIE ...



auf [rewe.de/deine-kueche](https://www.rewe.de/deine-kueche)



an jedem **REWE Servicepunkt** in Ihrem Markt. Einfach Rezepte auswählen und Inspirationen ausdrucken.

oder in den **sozialen Medien:**



[facebook.com/Rewe](https://facebook.com/Rewe)



[twitter.com/REWE\\_Supermarkt](https://twitter.com/REWE_Supermarkt)



[instagram.com/rewe](https://instagram.com/rewe)



[youtube.com/REWEdeineKueche](https://youtube.com/REWEdeineKueche)



[pinterest.com/rewe](https://pinterest.com/rewe)

# DU STARKE KARTOFFEL

**Es ist so weit!** Anfang Juni beginnt in unseren Regionen wieder die Kartoffelernte. Als Erstes landen die hellen, aromatischen Frühkartoffeln nach nur 70 bis 80 Tagen Reifezeit auf unseren Tellern. Die mittelfrühen Kartoffeln folgen ab Ende August, danach die mittelspäten bis späten Kartoffeln, die bis in den Oktober hinein geerntet werden. Kartoffeln unterscheiden sich aber nicht nur durch die Dauer ihrer Reifezeit, sondern auch in ihrer Konsistenz – sie sind festkochend wie die Sorte Linda, vorwiegend festkochend wie die Sorte Laura oder wie die mehligkochende Sorte Adretta. Wir verraten, welche dieser Kartoffeltypen am besten zu Ihrem Lieblingsgericht passen, und stellen gleich noch eine vermeintliche Kartoffel vor, die in Wirklichkeit gar kein Erdapfel ist. Lesen Sie selbst.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Anne-Katrin Weber, Propstyling: Patricia Darlison

## TIPP: RICHTIG LAGERN

Je später eine Kartoffel im Jahr geerntet wird, desto länger ist sie haltbar. Dennoch gilt auch für die Spätkartoffeln: Bei Zimmertemperatur halten sie sich maximal drei bis vier Wochen, in der warmen Küche noch kürzer. Deshalb sollten Sie die Erdäpfel an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort lagern, wie beispielsweise in einem Keller oder einer Abstellkammer. Verteilen Sie die Knollen in einer Holzkiste oder in einem Beutel aus Leinen, keinesfalls in einer Plastikbox, denn Kartoffeln brauchen Sauerstoff. Fernhalten sollten sich Kartoffeln von Obstsorten wie Birnen und Äpfeln. Die sondern das Gas Ethylen ab, das den Reifungsprozess beschleunigt – die Kartoffeln könnten schnell faulen.

2.

1.

## 1. FESTKOCHEND

Die perfekte Wahl für Brat- oder Rosmarinkartoffeln, Kartoffelsalat und selbst gemachte Chips. Festkochende Kartoffeln haben kräftiges Fleisch, das auch nach dem Kochen seine Struktur behält und schön saftig ist.

## 2. VORWIEGEND FESTKOCHEND

Es braucht immer einen Mittelweg: Diese Kartoffel ist nach dem Kochen schön weich und locker, die Schale platzt leicht auf, die Form bleibt aber noch erhalten. Die vorwiegend festkochende Kartoffel ist ein Alleskönner – sie schmeckt toll als Salz- und Bratkartoffel, aber auch in Eintöpfen und Aufläufen.

## 3. MEHLIGKOCHEND

Dieser Kartoffeltyp hat einen besonders hohen Stärkegehalt. Das Fleisch ist grobkörnig, trocken, mit lockerer Konsistenz. Sie eignen sich ideal für alles, was zerstampft oder geformt werden soll, beispielsweise für Gnocchi, Püree, Suppen und Knödel.

## 4. SÜSSKARTOFFEL

Eins vorab: Diese schwer angesagte Dame ist gar keine Kartoffel, sondern ein Windengewächs, das ursprünglich in den Tropen als Kletterpflanze wuchs, ehe es weltweit für den Teller kultiviert wurde. Sehr praktisch: Nach der Ernte kann sie bis zu 12 Monate gekühlt gelagert werden, sodass man sie das ganze Jahr kaufen kann. Zum Glück – denn jeder liebt die unförmige, rötliche Wurzelknolle. Ob als Pommes, im Eintopf, gefüllt, als Tarte oder Püree, im Kuchen oder Brot. Die Süße kommt übrigens nicht nur durch den höheren Zucker-, sondern auch durch den höheren Stärkegehalt im Vergleich zur Kartoffel.

4.

3.



Alle Kartoffelfans finden über diesen QR-Code oder unter [rewe.de/kartoffel-rezepte](https://rewe.de/kartoffel-rezepte) viele weitere Rezepte rund um die Knolle.

## PRODUKT-TIPP



Wenn's mal schneller gehen soll, einfach die REWE Bio Gnocchi verwenden.

## GNOCCHI MIT SPARGEL UND FRÜHLINGSKRÄUTERPESTO



**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Kochzeit:** 20 Minuten

Für 4 Personen

### GNOCCHI & SPARGEL:

**500 g Kartoffeln (mehligkochend)**  
**3 Eier (Größe M)**  
**110 g Weizenmehl (Type 405)**  
**Salz, Pfeffer, Muskat**  
**500 g grüner Spargel**  
**3 EL Olivenöl**

### PESTO:

**60 g REWE Bio Pinienkerne**  
**1 Bund Dill**  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**2 Knoblauchzehen**  
**100 ml REWE Beste Wahl Olivenöl extra**  
**75 g Parmesan, gerieben**

### AUSSERDEM:

**Kartoffelpresse**

**1.** Kartoffeln mit Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen.

**2.** In der Zwischenzeit für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Kräuter abbrausen und zupfen. Die Knoblauchzehen schälen, mit Kräutern, 40 g Pinienkernen und Olivenöl pürieren. 50 g Parmesan dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Die Kartoffeln nach der Kochzeit kalt abschrecken und pellen. Warme Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Eier trennen. Eigelbe, Weizenmehl, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.

**4.** Teig halbieren und jede Hälfte auf etwas Mehl zu einer Rolle von etwa 2 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 2 cm breite Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Gnocchi dazugeben. Sobald sie aufstei-

gen, den Topf vom Herd nehmen und die Gnocchi noch 2 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, behutsam kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Auf einem Küchentuch trocknen lassen.

**5.** Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. In kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

**6.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin goldbraun anbraten. Spargel dazugeben und kurz erwärmen, dann mit dem Pesto anrichten. Mit den restlichen Pinienkernen und dem Parmesan bestreuen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 698 kcal  
Kohlenhydrate: 26 g  
Eiweiß: 18,3 g, Fett: 54,5 g



Sie haben Lust auf eine weitere Fächerkartoffel-Variante? Einfach mit dem Smartphone den QR-Code scannen und Rezeptvideo ansehen. Noch mehr inspirierende Kochvideos finden Sie unter [youtube.com/REWEdeineKueche](https://www.youtube.com/REWEdeineKueche)

## FÄCHERKARTOFFELN MIT TOMATE UND MOZZARELLA



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Backzeit:** 25 Minuten

Für 4 Personen

**2 EL neutrales Öl**  
**150 g Strauchtomaten**  
**250 g Mozzarella**  
**1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder festkochend)**  
**8 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**1–2 TL REWE Feine Welt Mexikos Jalapeño, Chiliflocken**  
**1 Zweig Basilikum**

**1.** Backofen vorheizen (220 °C, Ober-/Unterhitze). Eine Auflaufform mit neutralem Öl einfetten. Die Strauchtomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden.

**2.** Kartoffeln gründlich waschen, trocken reiben und längs halbieren. Im Abstand von 2 bis 3 mm tief einschneiden und in die Auflaufform geben. Mozzarella-Tomaten-Würfel in die Einschnitte geben und auf den Kartoffeln verteilen. Mit Olivenöl beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 25 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch immer wieder mit herunterlaufendem Olivenöl bestreichen.

**3.** Nach dem Backen die Kartoffeln mit Chiliflocken und Basilikumblättern bestreuen.



GLUTENFREI VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 648 kcal  
Kohlenhydrate: 43 g  
Eiweiß: 17,3 g, Fett: 49,9 g

## REZEPT-TIPP

Wie wär's mit einer Gorgonzola-Kräuter-Füllung? Dafür 100 g Gorgonzola mit 2 EL 6-Kräuter-Mischung (tiefgefroren) und etwas Pfeffer mischen. Über den Kartoffeln verteilen und nach Rezept backen.

# KARTOFFEL-RUCOLA-KRÄUTER-PÜREE



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 4 Personen

**1 kg Kartoffeln (mehligkochend)**  
**100 g Rucola**  
**1–2 Knoblauchzehen**  
**250 ml Milch**  
**25 g REWE Bio Petersilie, tiefgefroren**  
**2 EL Butter**  
**Salz, Pfeffer, Muskat**

**1.** Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und 15 Minuten kochen lassen. Inzwischen Rucola putzen und grob hacken. Knoblauchzehen schälen. Die Milch erhitzen.

**2.** Kartoffeln nach der Kochzeit über ein Sieb abgießen und grob stampfen. Milch dazugeben, bis das Püree cremig ist, dann Rucola, Petersilie und Butter unterrühren. Knoblauchzehen dazupressen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft würzen. Abgedeckt warm halten.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 293 kcal  
Kohlenhydrate: 48 g  
Eiweiß: 8,4 g, Fett: 6,7 g

## DEIN TIPP

Der Spieß auf der rechten Seite ist auch bestens für den Grill geeignet! Weitere Rezepte für Ihre Grillparty, auch für Vegetarier, finden Sie in unserer Grillstrecke ab S. 14.

REWE Bio  
Petersilie





## KARTOFFEL-ERBSEN-PÜREE MIT FLEISCH-SPIESSEN UND ROTWEINSCHALOTTEN



**Zubereitungszeit:**  
70 Minuten

Für 4 Personen

### ROTWEINSCHALOTTEN & FLEISCH-SPIESSE:

**250 g Schalotten**  
**4 EL neutrales Öl**  
**175 ml Rotwein**  
**3 EL Aceto balsamico**  
**2 EL Honig**  
**4 Wilhelm Brandenburg Grillzeit  
Schweine-Fleisch-Spieße**

### KARTOFFEL-ERBSEN-PÜREE:

**1 kg Kartoffeln (mehligkochend)**  
**200 g REWE Bio Erbsen, tiefgefroren**  
**250 ml Milch**  
**2 EL Butter**  
**Salz, Pfeffer, Muskat**

**1.** Schalotten schälen und halbieren. In einer Pfanne 5 bis 7 Minuten in 2 EL neutralem Öl goldbraun anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Aceto balsamico und Honig dazugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze 10 bis 15 Minuten dünsten, bis die Schalotten weich sind und die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Abgedeckt beiseitestellen.

**2.** Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken und 15 Minuten kochen lassen. Nach der Kochzeit die tiefgefrorenen Erbsen dazugeben, nochmals aufkochen, dann über ein Sieb abgießen. Milch erhitzen. Die Kartoffeln und Erbsen grob stampfen. Milch dazugeben, bis das Püree schön cremig ist. Dann die Butter unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt warm halten.

**3.** In einer Pfanne 2 EL neutrales Öl erhitzen. Schweine-Fleisch-Spieße darin rundherum 15 bis 20 Minuten anbraten.

**4.** Rotweinschalotten kurz erwärmen. Das Püree mit Schweine-Fleisch-Spießen und Rotweinschalotten auf Tellern anrichten.



GLUTENFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 626 kcal  
Kohlenhydrate: 67 g  
Eiweiß: 31,2 g, Fett: 20,6 g

## PRODUKT-TIPP



Wenns schneller gehen soll:  
Schweine-Fleisch-Spieße von  
Wilhelm Brandenburg GRILLZEIT

# SÜSSKARTOFFEL-POMMES MIT BROKKOLI-DIP



**Zubereitungszeit:**  
50 Minuten

Für 4 Personen

## SÜSSKARTOFFEL-POMMES:

**1 kg Süßkartoffeln**  
**4 EL Maisstärke**  
**1,5 l neutrales Öl**

## BROKKOLI-DIP:

**300 g REWE Regional Brokkoli**  
**1 Bund Petersilie, glatt**  
**60 g ja! Cashewkerne, gesalzen**  
**2 EL Zitronensaft**  
**Salz, Pfeffer, Muskat**

## AUSSERDEM:

**Pürierstab, Bratenthermometer**

**1.** Süßkartoffeln schälen, in 1 cm dicke Stifte schneiden und vor dem Frittieren 30 Minuten in kaltes Wasser legen, damit sie schön kross werden.

**2.** Brokkoli putzen und klein schneiden. Im Topf leicht salzen, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Über ein Sieb abgießen. Dabei eine Tasse Kochwasser aufbewahren. Brokkoli kalt abschrecken und abtropfen lassen. Petersilie waschen, zupfen und mit dem Brokkoli und den Cashewkernen pürieren. Kochwasser untermischen, bis der Dip schön cremig ist. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3.** Süßkartoffelstifte aus dem Wasser nehmen, gut trocken tupfen und mit Speisestärke in einen Gefrierbeutel geben. Schütteln, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

**4.** Neutrales Öl in einem hohen Topf auf 130°C erhitzen – mit dem Bratenthermometer kontrollieren. Süßkartoffelstifte por-

tionweise hineingeben und 3 bis 4 Minuten vorfrittieren. So werden die Pommes schön knusprig. Achtung, immer nur etwa eine Handvoll Süßkartoffelstifte gleichzeitig! Zum Entfetten die Süßkartoffelpommes auf mehrere Lagen Küchenpapier verteilen.

**5.** Wenn alle Süßkartoffeln vorfrittieren sind, das Öl auf 175°C erhitzen. Erneut portionsweise 3 Minuten frittieren, herausheben und entfetten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrigens: Wer die Pommes nicht im Topf frittieren mag, kann sie auch im Ofen (bei 200°C, Umluft) für 20 bis 25 Minuten zubereiten, allerdings werden sie dann nicht so knusprig.



## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 461 kcal  
Kohlenhydrate: 74 g  
Eiweiß: 9,3 g, Fett: 12,6 g

## REZEPT-TIPP

Für einen würzigen Tomatendip 4 Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Mit einer fein gehackten roten Zwiebel, einer fein gehackten Knoblauchzehe, 2 EL gehacktem Basilikum, 2 EL Aceto balsamico, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren.



Lassen Sie sich alle Zutaten für diese Tarte bequem nach Hause liefern. Dafür QR-Code mit dem Smartphone scannen, Warenkorb bestätigen und aufs Backen freuen.

## KARTOFFEL-TARTE



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Backzeit:** 15 bis 20 Minuten

Für 4 Personen

**275 g REWE Beste Wahl Blätterteig**  
**150 g REWE Beste Wahl Crème fraîche**  
**Salz, Pfeffer, Muskat**  
**2 Knoblauchzehen**  
**150 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder festkochend)**  
**40 g Emmentaler, gerieben**  
**½ Bund Schnittlauch**  
**2 Stängel Petersilie**

**AUSSERDEM: Scheibenreibe**

**1.** Den Backofen vorheizen (220 °C, Ober-/Unterhitze). Blätterteig auf ein Backblech legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und auf dem Blätterteig verstreichen.

**2.** Knoblauchzehen schälen und klein hacken, Kartoffeln schälen und mit einer Scheibenreibe in feine Scheiben schneiden. Beides auf der Crème fraîche verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Emmentaler darüberstreuen. Auf der unteren Schiene im Backofen 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

**3.** Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie abzupfen. Die fertige Tarte mit Kräutern garnieren.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 488 kcal  
Kohlenhydrate: 28 g  
Eiweiß: 7,8 g, Fett: 36,7 g



# GRILLEN FÜR JEDEN GESCHMACK

**Um den Grill anzuschmeißen**, braucht man keinen Anlass. Nur gutes Wetter, eine hungrige Familie, nette Gäste und einfache Rezepte, die für jeden etwas bieten und keinen Stress verursachen.

Fotos: Johannes Knuth, Robin Kranz, Foodstyling: Volker Hobl, Propstyling: Ina Erdmann



Noch mehr Rezepte und Inspirationen rund ums Thema Grillen gibt's auf [rewe.de/grillen](https://www.rewe.de/grillen)



Schon nachgekocht? Zeigen Sie Ihre Kochkünste und liebsten Grillgerichte unter **#DeineKüche**



THERMOMIX

Beilagen und Dips zum Grillen lassen sich auch super mit dem thermomix zubereiten. Rezepte finden Sie auf [rewe.de/thermomix](https://www.rewe.de/thermomix)

## WARENKUNDE-TIPP

Der Lammlachs ist ein besonders zartes Stück Fleisch aus dem Rückenstrang des Lammes. Die Steaks wiegen um die 200 Gramm und eignen sich besonders gut zum Kurzbraten oder Grillen.

## LAMM MIT GEGRILLTEN KAROTTEN



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Marinierzeit:** 2 Stunden

Für 4 Personen

**1 REWE Bio Zitrone**  
**4 Lammlachse à 200 g**  
**6 EL Olivenöl**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**1 Zweig Salbei**  
**2 Zweige Thymian**  
**1 Peperoni**  
**1 Zwiebel**  
**300 g Karotten, groß**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**Salz, Pfeffer**

**1.** Zitrone auspressen, den Saft zur Seite stellen. Die Zitronenschale abreiben und mit den Lammlachsen, 4 EL Olivenöl, den Kräuterzweigen und der grob geschnittenen Peperoni in eine Schüssel geben. Zwiebel fein hacken und unter Marinade und Lamm mischen. Ungekühlt 2 Stunden marinieren.

**2.** Karotten schälen und mit dem Sparschäler in möglichst große Streifen hobeln. Die Wurzeln der Frühlingszwiebeln abschneiden, den Rest putzen. Die Karotten so lange auf dem Grill rösten, bis sie am Rand leicht knusprig werden. Auch die Frühlingszwiebeln von beiden Seiten grillen. Karotten und Frühlingszwiebeln mit

Salz und Pfeffer, etwas Zitronensaft und 2 EL Olivenöl anmachen.

**3.** Die Lammlachse aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und auf dem Grill von beiden Seiten etwa 3 Minuten grillen. Am Rand des Grills unter Wenden weitere 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Das Lamm sollte unbedingt noch rosa sein.

**4.** Das Fleisch mit der Paprikabutter (Rezept siehe rechts) belegen und sofort servieren, sobald diese geschmolzen ist.



GLUTENFREI

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 576 kcal  
Kohlenhydrate: 12 g  
Eiweiß: 41,8 g, Fett: 38,3 g



## SALBEI- & PAPRIKABUTTER



**Zubereitungszeit:**  
5 Minuten pro Butter

Für 6 Personen

### SALBEIBUTTER:

**125 g Butter, weich**  
**1 Bund Salbei**  
**½ TL REWE Feine Welt Fleur de Sel**

### PAPRIKABUTTER:

**1 Zitrone**  
**125 g Butter, weich**  
**2 TL Paprikapulver, mild**  
**1 Prise Salz**

### SALBEIBUTTER:

In einem Topf 1 EL Butter verflüssigen. Die Salbeiblätter grob hacken und in die flüssige Butter geben. Die Wärme entlockt dem Salbei sein Aroma. Die flüssige Butter-Salbei-Mischung mit der restlichen Butter und Salz vermengen. Warten, bis die Masse abgekühlt ist, in Klarsichtfolie wickeln und kalt stellen.

### PAPRIKABUTTER:

Zitrone auspressen. Butter mit Paprikapulver, Salz und etwas Zitronensaft mit einer Gabel gut mischen, in Klarsichtfolie wickeln und kalt stellen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 489 kcal  
Kohlenhydrate: 2 g  
Eiweiß: 1 g, Fett: 34,1 g



## GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT ZIEGENFRISCHKÄSE



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 6 Personen

**5 Feigen, getrocknet**  
**6 Tomaten, getrocknet**  
**150 g REWE Bio Ziegenfrischkäse**  
**2 Zweige Thymian**  
**Pfeffer**  
**12 REWE Regional Champignons, groß**  
**1 EL REWE Feine Welt Burgenland Tracht Blütenhonig**

**1.** Feigen und Tomaten grob hacken. Mit Ziegenfrischkäse und gezupftem Thymian mischen und mit Pfeffer würzen.

**2.** Champignons putzen. Den Stiel abbrechen und die Kappe gerade abschneiden, sodass die Pilze gut auf dem Grill stehen können, ohne umzufallen.

**3.** Die vorbereiteten Pilze mit der Käsemischung füllen und auf dem Grill etwa 8 Minuten grillen, bis sie heiß sind. Vor dem Servieren mit Blütenhonig beträufeln.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 128 kcal  
Kohlenhydrate: 9 g  
Eiweiß: 7,1 g, Fett: 6,7 g



## GEGRILLTES GEMÜSE



**Zubereitungszeit:**  
45 Minuten

Für 6 Personen

**8 Spitzpaprika, rot und gelb**  
**1 Aubergine**  
**1 Zucchini**  
**1 Fenchel**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Zitrone**  
**6 EL Olivenöl**

1. Spitzpaprika waschen und auf dem sehr heißen Grill von allen Seiten grillen, bis die Schale schwarz ist und Blasen wirft. In eine Schüssel legen und mit einem Teller abdecken. Rund 20 Minuten ruhen lassen.

2. Die Aubergine und die Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten grillen.

3. Das Grün vom Fenchel aufbewahren und die Knolle in feine Scheiben schneiden. Bei milder Hitze oder am Rand des Rostes grillen. Der Fenchel muss nicht gar werden, er soll nur leicht rösten.

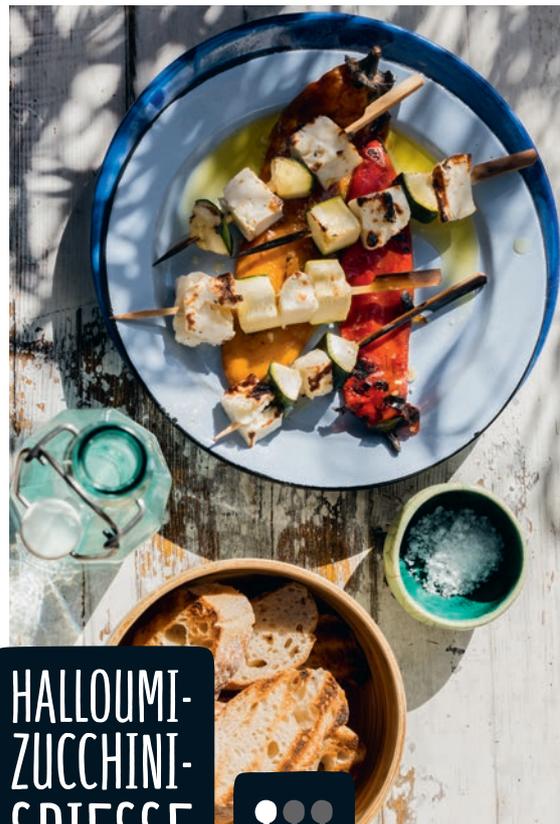
4. Nach dem Abkühlen die verkohlte Haut von den Paprikas abziehen.

5. Das gesamte Gemüse in eine Schüssel geben, das gehackte Fenchelgrün darüberstreuen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Olivenöl beträufeln.



### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 237 kcal  
Kohlenhydrate: 17 g  
Eiweiß: 4,6 g, Fett: 15,8 g



## HALLOUMI-ZUCCHINI-SPIESSE



**Zubereitungszeit:**  
10 Minuten

Für 4 Personen

**200 g Halloumi-Käse**  
**1 Zucchini, groß**

**AUSSERDEM: 10 Holzspieße**

1. Halloumi in 3 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

2. Jeweils zwei Stücke Halloumi und Zucchini auf einen Spieß stecken.

3. Auf dem Grill rösten, bis der Käse Farbe bekommen hat und heiß ist. Zusammen mit den gegrillten Gemüsen servieren.



### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 204 kcal  
Kohlenhydrate: 1 g  
Eiweiß: 14,6 g, Fett: 15,1 g

## REZEPT-TIPP

Darf es ein würziger Dip zum Halloumi sein? Der Joghurt-Holunder-Dip vom Bratwurst-Rezept rechts passt auch toll zu diesen Spießen!



## GEGRILLTER SPITZKOHLSALAT MIT NÜSSEN



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 6 Personen

**1 kg REWE Regional Spitzkohl**  
**Salz, Pfeffer**  
**6 EL Balsamico bianco**  
**1 TL REWE Bio Kümmel**  
**3 EL Mayonnaise**  
**100 g Walnüsse**  
**100 g Pekannüsse**

**1.** Spitzkohl putzen und äußere Blätter entfernen. Dann vierteln und von allen Seiten 5 bis 10 Minuten grillen, abkühlen lassen und anschließend den Strunk entfernen. Die Blätter in schmale Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Balsamico bianco, Kümmel und Mayonnaise gut durchkneten. Dadurch wird der Kohl weicher und nimmt die Aromen besser auf.

**2.** Die Nüsse auf einem alten Backblech, einer Grillschale oder in einer Eisenpfanne auf dem Grill rösten und über den Salat streuen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 401 kcal  
Kohlenhydrate: 14 g  
Eiweiß: 8,5 g, Fett: 33,3 g

## PRODUKT-TIPP



Wilhelm Brandenburg  
GRILLZEIT Metzgerbrat-  
würste: Knackig und voll  
im Geschmack.

# BRATWURST MIT HONIGMELONEN- GURKEN-SALAT



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Honigmelone**
- 1 REWE Regional Gurke**
- 1 Zitrone**
- 2 EL Naturjoghurt**
- 1 EL grober Senf**
- 2 EL REWE Bio Holunderblütensirup**
- 1 Bund Estragon**
- 200 g Wilhelm Brandenburg Grillzeit Metzgerbratwurst**

**1.** Eine halbe Honigmelone entkernen und anschließend in 3 cm breite Schiffchen schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne herauskratzen und in rund 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gurke und Melone mit dem Saft einer Zitrone marinieren.

**2.** Für den Dip Joghurt, Senf und Holunderblütensirup miteinander verrühren. Den Estragon zupfen und über den Melonen-Gurken-Salat streuen. Die Metzgerbratwürste von allen Seiten grillen.



GLUTENFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 273 kcal  
Kohlenhydrate: 26 g  
Eiweiß: 8,4 g, Fett: 13,9 g





WILHELM  
BRANDENBURG

## KENNEN SIE SCHON WILHELM BRANDENBURG?

Qualität und Genuss aus Tradition – Qualitätsmetzgerei seit 1885. Genießen Sie die leckeren Fleisch- und Wurstwaren für jeden Geschmack. Seit 1885 steht die Traditionsmetzgerei für Leidenschaft, traditionelle Rezepte und handwerkliches Können. Die Rohstoffe werden sorgfältig ausgewählt, geprüft und verarbeitet. Kontrollierte Qualität und frische Zubereitung sorgen für den hervorragenden Geschmack.

[www.wilhelmbrandenburg.de](http://www.wilhelmbrandenburg.de)



Probieren Sie jetzt in der Grillsaison die GRILLZEIT-Produkte von Wilhelm Brandenburg! Neben knackigen Bratwürstchen, saftigen Steaks und würzigen Spießen finden Sie viele weitere Grillspezialitäten der Qualitätsmetzgerei exklusiv bei REWE.

# LACHS- „BURGER“



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 6 Personen

LACHS-„BURGER“:

**500 g Lachsfilet, tiefgefroren**

**2 Bund Dill**

**1 Zwiebel**

**Salz, Pfeffer**

**1 Ei**

**5 EL Semmelbrösel**

**5 EL Olivenöl**

**1 Baguette**

**1 REWE Regional Romana Salatherzen**

DILLREMOULADE:

**1 Bund Dill**

**4 EL Mayonnaise**

**1 Zitrone**

AUSSERDEM: **20 Holzspieße**

**1.** Lachsfilet auftauen lassen und in kleine Würfel schneiden (rund 5 mm). Anschließend mit einem großen Messer einmal durchhacken.

**2.** Dill waschen, hacken, die Zwiebel schälen und fein hacken, beides mit Ei, Semmelbröseln, Olivenöl und dem Lachsfilet vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen (etwa 25 g).

**3.** Die Frikadellen rund 4 bis 5 Minuten von jeder Seite auf dem Grill rösten, bis sie gar sind.

**4.** Für die Dill-Remoulade den Dill waschen, hacken, mit der Mayonnaise mischen und mit dem Saft einer Zitrone abschmecken.

**5.** Das Baguette schräg in Scheiben schneiden. Dann kurz von einer Seite auf dem Grill rösten, halbieren und eine Hälfte mit Remoulade bestreichen. Ein Salatblatt und die Frikadelle zwischen zwei Brotscheiben schichten und mit einem Holzspieß fixieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 499 kcal

Kohlenhydrate: 34 g

Eiweiß: 19,1 g, Fett: 30,2 g

## PRODUKT-TIPP

Keine Zeit, das Fleisch einzulegen? Dann empfehlen wir die marinierten Hähnchenbrustfilets von Wilhelm Brandenburg GRILLZEIT.



## GEGRILLTE ROMANA-SALATHERZEN MIT HÜHNERBRUST UND PARMESAN



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 6 Personen

**600 g Wilhelm Brandenburg Hähnchenbrustfilet**  
**Salz, Pfeffer**  
**6 EL Olivenöl**  
**4 REWE Regional Romana Salatherzen**  
**1 Orange**  
**1 Zitrone**  
**40 g Parmesan**

**1.** Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Olivenöl beträufeln, damit sie nicht am Grillrost kleben. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite mindestens 8 Minuten grillen. Dann an der Seite des Grills ruhen lassen.

**2.** Salatherzen waschen, halbieren und von beiden Seiten grillen, bis die Kanten leicht knusprig sind. Dann sofort auf eine große Platte legen. Orange halbieren und darüberpressen, mit dem Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

**3.** Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen. Den Parmesan darüberhobeln und sofort servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 308 kcal  
Kohlenhydrate: 5,9 g  
Eiweiß: 27,5 g, Fett: 13,8 g



## GEGRILLTE WASSERMELONE MIT SCHOKOLADE UND KOKOS



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 6 Personen

**150 g Zartbitter-Schokolade**  
**400 g Wassermelone**  
**50 g Kokosraspel**

**AUSSERDEM: 20 Holzspieße**

**1.** Zartbitter-Schokolade grob hacken und im Wasserbad schmelzen.

**2.** Die Wassermelone ohne Schale in grobe Stücke schneiden (etwa 5 cm). Kurz grillen, bis sie Farbe bekommen hat.

**3.** Vom Grill nehmen und auf Spieße stecken, durch die geschmolzene Schokolade ziehen. Mit Kokosraspeln garnieren.



### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 206 kcal  
Kohlenhydrate: 17 g  
Eiweiß: 2,7 g, Fett: 13,4 g

# VON DER SCHALE BIS ZUM BLATT

**Reste, die beim Kochen** und bei der Zubereitung von Obst und Gemüse anfallen, bloß nicht wegwerfen: Wir zeigen Ihnen ein paar Beispiele, was Sie mit übrig gebliebenem „Grünzeug“ oder Gemüseschalen noch alles anfangen können. Unser Plädoyer für mehr Nachhaltigkeit und weniger Verschwendung in der Küche.

Fotos: Robin Kranz, Foodstyling: Volker Hobl, Propstyling: Sandra Schollmeyer

## FENCHELKRAUT

Neben der Fenchelknolle lässt sich auch Fenchelkraut verwenden. Solange es frisch ist, können Sie es **zum Würzen** benutzen, denn so intensiv wie die Farbe ist auch sein Geschmack. Das Grün passt gut zu Fischgerichten, klein gehackt kommt es über den Salat oder in Smoothies, Suppen und Dips. Oder zum gegrillten Gemüse wie in unserem Rezept auf S. 18.

## KNOCHEN

Für einen **Fond für die Sauce** zum Fleisch lassen sich herausgelöste Knochen verwenden. Dafür müssen Sie diese zunächst reinigen und zerkleinern. Dann in einem Bräter mit Öl und nach Belieben auch mit Gemüse im Ofen leicht anrösten. Anschließend auf dem heißen Herd Tomatenmark unterrühren und die Masse mit Rotwein oder Wasser mehrmals ablöschen. Alles würzen und immer wieder einkochen.

## KERNE

Viele Kerne lassen sich **im Backofen rösten** und, wenn sie goldbraun sind, mit Salz oder Zucker in eine leckeren Snack verwandeln. Das funktioniert beispielsweise mit Kernen von Melone, Kürbis, Avocado und Pfirsich. Größere Steine wie beim Pfirsich sollten Sie in zwei Hälften brechen, damit sie im Backofen ganz durchrösten.

## STRÜNKE

Der Strunk von Roter Bete, Rettich, Zucchini, Kohlrabi und Karotten kann **fein passiert** und noch gegessen oder getrunken werden. Ein **Saftmix** aus verschiedenen Gemüsesorten ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch noch richtig gut.

## ZITRUSSCHALE

Die Schale von Zitrusfrüchten lässt sich per Zestenreißer zu Zesten, also hauchdünnen **Streifen oder Raspel**, schneiden. Damit können Sie Saucen und Gebäck mehr Aroma verleihen, mit größeren Schalenstücken lassen sich Cocktails dekorieren. Nehmen Sie dafür nur unbehandeltes Obst, und sparen Sie die weiße Unterschale aus, da sie Bitterstoffe enthält. Die Zesten sollten Sie am besten frisch verwenden, da sie schnell an Aroma verlieren, Sie können sie aber auch tiefgekühlt lagern.

## PRODUKT-TIPP



Besonders lecker mit den fruchtigen **REWE Feine Welt Amalfi Zitronen**. Die Schale ist zum Verzehr geeignet. Jetzt **neu** in vielen REWE Märkten.

## LINGUINE MIT KOHLRABI-KAPPE



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

Für 2 Personen

**1 Kohlrabi mit Grün**  
**1 REWE Feine Welt Amalfi Zitrone**  
**250 g Linguine**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 EL Semmelbrösel**  
**Salz, Pfeffer**  
**25 g Parmesan, am Stück**

**1.** Die alten Blätter des Kohlrabis entfernen. Den oberen zarten Teil, die sogenannte Kappe, aufbewahren. Den übrigen Kohlrabi schälen. Kappe und Blätter in Streifen schneiden. Das Innere des Kohlrabis in fünf Millimeter dünne Stifte schneiden. Zitrone waschen und die Schale einer Hälfte abreiben.

**2.** Die Linguine nach Packungsanweisung garen. Kohlrabistifte in 2 EL Olivenöl anschwitzen, mit etwa 100 ml Wasser ablöschen und den Topf mit einem Deckel schließen. Rund 3 Minuten dünsten, dann die Blätter dazugeben und ohne Deckel weitere 3 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Semmelbrösel in 1 EL Olivenöl anbraten.

**3.** Die gegarten Linguine mit dem Kohlrabi mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebene Zitronenschale und Semmelbrösel darübergeben, Parmesan darüberreiben.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 667 kcal  
Kohlenhydrate: 90 g  
Eiweiß: 22,1 g, Fett: 22,4 g



Toll in Szene gesetzt:  
Auf [rewe.de/frischundgut](https://www.rewe.de/frischundgut)  
finden Sie Tipps für das  
richtige Foodstyling. Das  
Auge isst schließlich mit!

## REZEPT-TIPP

Der Fond aus Spargelschalen eignet sich auch super als Basis für eine tolle Spargelcremesuppe.

# SPARGEL-RISOTTO

## MIT AUSGEKOCHTER SPARGELSCHALE



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten

Für 2 Personen

**250 g Spargel**  
**1 Zwiebel, klein**  
**1 EL REWE Bio Olivenöl**  
**100 g Risotto-Reis**  
**100 ml Weißwein**  
**50 g Butter**  
**25 g Parmesan, gerieben**  
**Salz, Pfeffer**

**1.** Spargel waschen. Die holzigen Enden der Spargelstangen abschneiden, 1 cm genügt. Dann den Spargel schälen. Die Schalen mit rund 1 l kaltem, leicht gesalzener Wasser bedecken, aufkochen und bis zur Verwendung ziehen lassen. Die Spargelspitzen etwa 5 cm lang abschneiden und halbieren – beiseitelegen. Übrigen Spargel in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Den Risotto-Reis dazugeben, ebenfalls kurz anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und die Spargelscheiben dazugeben. Den Risotto-Reis

auf kleiner Flamme langsam quellen lassen und dabei immer wieder mit dem Spargelschalen-Fond auffüllen.

**3.** Die Spargelspitzen in etwas Butter langsam braten, bis sie gar sind.

**4.** Sobald der Risotto-Reis gar ist, die restliche Butter und den Parmesan unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Spargelspitzen servieren.



GLUTENFREI

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 414 kcal  
Kohlenhydrate: 16 g  
Eiweiß: 4,4 g, Fett: 31,8 g

# RHABARBER- ORANGEN-APFEL- SCHALEN-TEE



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Trockenzeit:** 12 Stunden

Für 6 Portionen

**Schalen von**  
**450 g Orangen, unbehandelt**  
**350 g Rhabarberstangen**  
**450 g Äpfeln**

**1.** Orangen, Rhabarber und Äpfel ordentlich waschen. Dann schälen.

**2.** Die Schalen getrennt voneinander auf Backpapier oder einem Küchentuch luftig auslegen und 12 Stunden trocknen. Dabei darauf achten, dass nichts übereinanderliegt. Das geht im Sommer in der Sonne. Für den finalen Schliff noch mal 2 Stunden auf dem Blech in den Ofen (80°C, Umluft). Dabei die Tür leicht geöffnet halten, sodass die Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann. Tipp: Einfach einen Löffel in die Tür klemmen.

**3.** Nach dem Trocknen die Schalen mischen und grob zerkleinern. 2 TL Schalen pro Tasse mit heißem Wasser überbrühen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Mit Zitronensaft und Honig servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

## **Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 8 kcal  
Kohlenhydrate: 1,6 g  
Eiweiß: 0 g, Fett: 0 g

## AUFBEWAHRUNGS-TIPP

Die Obstschalen lassen sich auch einzeln zum Tee aufgießen, dann am besten ein paar mehr nehmen. Die selbst gemachte Teemischung sollten Sie kühl und trocken lagern, so hält sie sich ein paar Monate.

## REZEPT-TIPP

Radieschen sind der neue Spinat. Alle Rezepte, die mit frischem Spinat zubereitet werden, kann man mit Radieschenblättern ergänzen. Wenn also von der Brotzeit das Radieschengrün übrig geblieben ist: ab in die Suppe damit, ins Pesto, den Smoothie oder den Salat.

RADIESCHEN-  
BLÄTTER-SUPPE

**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 2 Personen

**½ Bund Radieschen-Blätter**  
**½ Bund Frühlingszwiebeln**  
**125 g Spinat, frisch**  
**1 EL Butter**  
**200 ml Gemüsefond**  
**100 g REWE Beste Wahl**  
**Crème fraîche**  
**Salz, Pfeffer**

**AUSSERDEM: Pürierstab**

**1.** Radieschen-Blätter gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzeln entfernen und vollständig in feine Ringe schneiden. Spinat waschen und verlesen.

**2.** Einen Topf auf den Herd stellen und die Butter darin so lange erhitzen, bis sie aufschäumt. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und dünsten, bis sie zusammenfallen. Dann die Radieschen-Blätter und den Spinat dazugeben, 2 Minuten dünsten. Den Gemüsefond dazugießen und aufkochen.

**3.** Vom Herd nehmen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem großen Klecks Crème fraîche servieren.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 199 kcal  
Kohlenhydrate: 3 g  
Eiweiß: 1,5 g, Fett: 19,4 g

# GRÜNER WIRD'S NICHT

**Endlich ist Salatsaison** in Deutschland. Doch Salat ist nicht gleich Salat. Jede Sorte hat ihren ganz eigenen Charakter und Geschmack. Wir stellen die Stars des Sommers vor.

Fotos: Robin Kranz, Foodstyling: Volker Hobl, Propstyling: Sandra Schollmeyer

1.

## 1. RÖMERSALAT

Dieser Salat spielt die Hauptrolle im berühmten Caesar Salad. Sein kräftiger Geschmack prädestiniert ihn nämlich für cremige Salatsaucen wie das Caesar-Dressing aus Ei und Senf, garniert mit Parmesan. Die knackigen Blätter schmecken übrigens auch gedünstet. Probieren Sie danach einmal die Stiele – fällt Ihnen die Ähnlichkeit zum Spargel auf?

2.

## 2. CHICORÉE

Eigentlich ist Chicorée ein Wintergemüse. Die Wurzeln brauchen nämlich Kälte, um auszutreiben. Doch werden sie gekühlt, lässt sich das Austreiben monatelang herauszögern, sodass die Chicorée-Knospe das ganze Jahr erhältlich ist. Entfernen Sie vor der Zubereitung die äußeren Blätter. Wenn Sie die kleine Bitternote nicht mögen, auch den Strunk. Fehlen nur noch ein paar tolle Zusätze wie beispielsweise Birne, Schafskäse und geröstete Mandeln, guten Appetit!

3.



Viele weitere kreative  
Salatrezepte finden Sie unter  
[rewe.de/salat-rezepte](https://www.rewe.de/salat-rezepte)

### 3. RADICCHIO

Ein echter Hingucker auf dem Teller! Radicchio sieht mit seiner rot-weißen Maserung fast künstlerisch aus und ist auch in geschmacklicher Hinsicht alles andere als farblos: Er hat eine kräftige bittere Note und schmeckt trotzdem frisch. Radicchio lässt sich wunderbar mit süßer Birne, Gorgonzola und Walnüssen kombinieren. Oder darf, ganz italienisch, in Streifen geschnitten über Pasta oder Risotto gestreut werden.

### 4. RUCOLA

Vom Wildkraut zum Trendsalat: Rucola hat in den letzten 20 Jahren eine steile Karriere hingelegt. Kein Wunder, die Mischung aus intensivem Kräutergeschmack und aromatischer Schärfe macht sich gut als Topping auf Suppen oder Pizza, aber auch in der Hauptrolle: als Salat, ganz pur mit Zitrone und Olivenöl.

### 5. FELDSALAT

Den Spitznamen „Nüssli“ trägt der Feldsalat, weil er leicht nach Haselnuss schmeckt. Damit passt er toll zu Herzhaftem wie Speck oder Räucherfisch. Außerdem enthält er Eisen, viel Vitamin A, Vitamin C und Folsäure. Die kleinen Sträußchen nicht auseinanderzupfen, sondern im Ganzen auftischen. So wird's richtig aromatisch.



4.

5.

6.

7.

### 6. KOPFSALAT

Unser ganzer Stolz! Dieser einheimische Blattsalat ist durch die glatten, großen Blätter kinderleicht zu putzen. Zwei weitere Vorteile: Er hat einen feinen Geschmack und ein knackig-zartes Herz. Toll schmeckt ein sahniges Dressing aus Joghurt, Zitronensaft und gehacktem Schnittlauch.

### 7. LOLLO ROSSO

Der perfekte Salat für alle Dressing-Fans! Saucen bleiben nämlich fantastisch an den dunkelroten, krausen Blättern haften. Lollo rosso kommt ursprünglich aus Italien, wird aber von Mai bis Oktober auch in Deutschland geerntet. Er schmeckt bitterherb und leicht nussig und passt damit wunderbar zu gebratenem Fleisch oder fruchtigen Dressings. Die andere Variante des Lollo-Salates ist der gelbe bis hellgrüne Lollo bionda.

#### DEIN TIPP

Da haben Sie den Salat – fast. Die frischen Dressings auf S. 59 runden jedes Salatrezept ab.

# TÖRTCHEN TRIO



## ERDBEERTÖRTCHEN



**Zubereitungszeit:**  
1 schöner Nachmittag

Für etwa 12 Törtchen

**250 g REWE Bio  
Weizenmehl (Type 550)  
50 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
2 Eier (Größe M)  
150 g Butter  
100 g Vollmilchschokolade  
1 kg Erdbeeren  
1 Pck. roter Tortenguss  
2 EL Zucker**

AUSSERDEM:

**12 Tartelette-Formen,  
ca. 10 cm Durchmesser**



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Törtchen:**  
Kalorien: 365 kcal  
Kohlenhydrate: 32 g  
Eiweiß: 4,1 g, Fett: 23,2 g



**Wer schafft die meisten?** Die Schwestern Kay (9), Thea (7) und Jona (3) sind riesengroße Fans von Erdbeertörtchen. Die gibt es nämlich für jeden Geschmack und für jedes Können: mit Schokolade oder ohne, mit selbst gemachtem Keksteig oder gekauften Tartelettes oder als kalten, lecker-cremigen Nachtisch. Vor allem aber spielen knallrote, süße Erdbeeren, die jetzt bei uns Saison haben, hier die Hauptrolle.

Fotos: Markus Abele

**1.** Weizenmehl, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Mit der Faust eine Kuhle ins Weizenmehl drücken. Die Eier trennen und das Eigelb in die Kuhle geben. Butter in grobe Stücke zerteilen und auf dem Mehland in der Schale verteilen. Den Teig richtig fest mit beiden Händen kneten, bis ihr eine runde, glatte Kugel habt. Die darf sich dann im Kühlschrank 1 Stunde ausruhen.

**2.** Den Backofen anmachen (200 °C, Ober-/Unterhitze). Die Tartelette-Formen mit Butter einfetten. Den Teig auf ein bemehltes Brett legen, das Weizenmehl sorgt dafür, dass der Teig nicht festklebt. Den Teig grob in Stücke teilen, für ein kleines Förmchen braucht man weniger, für ein großes mehr. Ihr habt keine Tartelette-Formen? Kein Problem. Mit einem Marmeladenglas könnt ihr einfach große Kekse aus dem Teig ausstechen.

**3.** Die Teigstücke zwischen den Händen etwas plätten und dann im Förmchen zurechtdrücken. Der Teig sollte den ganzen Boden bedecken. Einen Rand braucht es nicht unbedingt. Jetzt können die Förmchen in den Ofen. Wenn sie nach ungefähr 10 bis 12 Minuten goldbraun sind, dürfen eure Eltern sie herausholen.

**4.** Schokolade grob hacken und in einem Wasserbad schmelzen. Dafür eine möglichst große Metallschüssel auf einen Kochtopf mit heißem, nicht kochendem Wasser stellen. Durch den Dampf schmilzt die Schokolade allmählich.

**5.** Wenn die Törtchenböden abgekühlt sind, geht's los mit dem Belegen: Dafür den Teig vorsichtig aus der Form lösen. Das geht zum Beispiel mit den Zacken einer Kuchengabel. Dann die Törtchenböden mit einem Löffel Schokolade bestreichen.



3.



1.

PRODUKT-TIPP



Achten Sie beim Einkauf von Schokolade auf das Fairtrade-Siegel wie bei der **REWE Beste Wahl Vollmilch Schokolade**. Das unabhängig kontrollierte Produktsiegel für fairen Handel steht für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen der Kleinbauern und Beschäftigten in Afrika, Asien und Lateinamerika.



5.



6.

**6.** Das Grün der Erdbeeren abschneiden, ruhig großzügig, damit kein Grün übrig bleibt. Eine besonders schöne Erdbeere in die Mitte auf die Schokolade kleben. Zwei oder drei Erdbeeren in der Mitte durchschneiden und die Hälften um die Erdbeere in der Mitte aufbauen. Am Ende sieht das aus wie ein Indianertipi.

**7.** Für den Tortenguss den Inhalt der Packung mit 2 EL Zucker mischen und mit 0,25 l Wasser verrühren, bis keine Klümpchen mehr in Sicht sind. Alles unter leichtem Rühren in einem Topf zum Kochen bringen. Dann 1 Minute abkühlen lassen. Jetzt je 1 EL roten Tortenguss über jedes Törtchen geben. Einfach über die mittlere Erdbeere laufen lassen.

# ERDBEER-SAHNE-NACHTISCH



**Zubereitungszeit:**  
1 schöner Nachmittag

Für 10 Portionen

**200 g Butterkekse**  
**100 g Butter**  
**1 kg Erdbeeren**  
**2 EL Zucker**  
**1 Pck. Vanillezucker**  
**200 ml Schlagsahne**

**AUSSERDEM: 10 Gläser**



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Portion:**  
Kalorien: 232 kcal  
Kohlenhydrate: 21 g  
Eiweiß: 2,4 g, Fett: 14,7 g



**1.** Butterkekse auf zwei Gefrierbeutel verteilen. Die Beutel verschließen und mit einem Nudelholz so lange auf den Tüten herumrollen, bis aus den Keksen ganz feine Krümel geworden sind. Die Krümel in eine Schüssel geben. Die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd ganz flüssig werden lassen, dann über die Kekskrümel gießen. Erst mit einem Löffel alles verrühren, dann mit den Händen noch gut durchkneten.

**2.** Die Kekskrümelmasse auf die Gläser verteilen und richtig gut festdrücken. Das geht zum Beispiel mit einem runden Bauklotz. Die Gläser eine Stunde in den Kühlschrank stellen. 5 bis 6 Erdbeeren in der Zeit klein schneiden, mit Vanillezucker bestreuen und ebenfalls eine Stunde stehen lassen. Die gezuckerten Erdbeeren haben nach einer Stunde Saft gebildet. Jetzt mit einer Gabel zu ganz weichem Püree zerdrücken.

**3.** Sahne in eine Schüssel geben und schlagen, bis sie fest ist. Den Zucker reinrieseln, kurz noch mal schlagen, dann wird die Sahne richtig steif. Erdbeerpüree vorsichtig untermischen.

**4.** Je einen dicken Löffel Sahne auf den Keksboden geben. Das Grün der Erdbeeren abschneiden und wie beim Törtchen auf die Sahne stapeln. Dicke Beere in die Mitte, kleine Stücke außenrum, wieder wie das Indianertipi. Fertig!





## SERVIER-TIPP

Wir bewahren die Gläser von REWE Feine Welt auf. Zum Beispiel von den Nachspeisen. In diesen Gläsern kann man immer wieder eigene Desserts machen.

## HOCH GESTAPELT

DIY

**Wir peppen Omas Porzellan auf!** Mit etwas Hilfe der Großen ist diese tollen Etageren für euren Lieblingskuchen super schnell selbst gemacht.

Foto: Marc Huth, Idee + Anleitung: Valerie Voß

**MATERIAL:** Hartgummi-Figur, Sprühlack, Malerfolie, Pappe, Montagekleber, Porzellanteller

**WERKZEUGE:** Säge, Stift

Die Hartgummi-Figur mithilfe der Großen in zwei Hälften sägen und gründlich reinigen. Mit dem Sprühlack geht ihr am besten vor die Tür: Malerfolie auslegen, die Figuren auf feste Pappe legen (z.B. alten Pizzakarton) und einsprühen. Die Farbe gründlich trocknen lassen. Auf die Schnittkanten Montagekleber geben, die beiden Figurhälften mittig auf dem Teller platzieren und fest andrücken. Den Kleber über Nacht trocknen lassen.

## DIY-TIPP

Wer nicht sägen mag, kann seine Etageren einfach aus Tassen und Tellern basteln. Dafür eine Tasse umgedreht mittig auf die Oberseite des Tellers kleben, nächsten Teller daraufstapeln und voilà!



# BELLA ITALIA TO GO

**Picknick ist wie ein Kurzurlaub.** Und wer hat nicht Lust auf einen Trip nach Italien? Mit diesen mediterranen Köstlichkeiten fahren wir in Gedanken schon mal vor. In die Park-Toscana, nach Balkon-Sizilien oder an die Mittagspausen-Adria.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Fabio Baseda,  
Propstyling: Patricia Darlison

# ANTIPASTI-TELLER

## MIT GEMÜSE, PILZEN UND OLIVEN



**Zubereitungszeit:** 90 Minuten  
**Zusätzliche Marinierzeit:** 20 Minuten

Für 4 Personen

### GEMÜSE:

**je 1 rote, grüne und gelbe Paprika**

**1 Zucchini**

**1 Aubergine**

**100 ml Olivenöl**

**2 Knoblauchzehen**

**3 rote Chili**

**2 Zweige Rosmarin**

**Salz, Pfeffer**

**3 EL REWE Bio Aceto Balsamico**

**50 g Cashewkerne, ungesalzen**

### CHAMPIGNONS:

**300 g REWE Regional Champignons, weiß**

**2 EL neutrales Öl**

**2 EL Honig**

**4 EL REWE Bio Aceto Balsamico**

**2 EL Olivenöl**

### OLIVEN:

**2 REWE Bio Zitronen**

**150 g Oliven, entsteint**

**2 Knoblauchzehen**

### GEMÜSE:

**1.** Den Backofen vorheizen (200 °C, Umluft). Paprika, Zucchini und Aubergine putzen. Paprika halbieren, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Zucchini in Scheiben schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Aubergine grob würfeln. Das Gemüse für 10 Minuten auf mittlerer Schiene rösten. Danach alles abkühlen lassen.

**2.** Das Olivenöl leicht erhitzen, geschälte Knoblauchzehen, geputzte Chili und Rosmarinzwige im Ganzen hinzugeben. Mit jeweils einer Messerspitze Salz und Pfeffer würzen. Für 20 Minuten ziehen lassen. Das noch warme Olivenöl mit Aceto Balsamico in einer flachen Schüssel über das Gemüse geben.

**3.** Die Cashewkerne in einer Pfanne etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten und über das Gemüse streuen.

### CHAMPIGNONS:

**1.** Champignons putzen und den Strunkansatz entfernen. In einer großen Pfanne neutrales Öl erhitzen und die Champignons von allen Seiten braun anbraten.

**2.** Die Hitze etwas herunterregeln. Honig hinzugeben und kurz sprudelnd zum Kochen bringen, danach sofort die Hitze reduzieren. Mit Aceto Balsamico und Olivenöl ablöschen.

**3.** Die Hitze auf das Minimum reduzieren und Aceto Balsamico so lange einkochen, bis die Pilze in einer sämigen Soße kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### OLIVEN:

Zitronen waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides zu den Oliven geben. Geschälte Knoblauchzehen hineinpresse.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 647 kcal

Kohlenhydrate: 33 g

Eiweiß: 8,3 g, Fett: 51,2 g

## MEERESFRÜCHTE-SALAT MIT CIABATTA-CROÛTONS



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe**
- 2 Zweige Basilikum**
- 2 Zweige Petersilie**
- 1 rote Chili**
- 3 EL REWE Bio Olivenöl**
- 450 g Meeresfrüchte-Mischung, tiefgefroren**
- 1 Limette**
- 1 REWE Feine Welt Italiens Backkunst Ciabatta**
- 1 REWE Regional Römersalat, klein**
- 1 rote Paprika**

**1.** Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Basilikum, Petersilie und Chili waschen und fein hacken.

**2.** In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Meeresfrüchte-Mischung hineingeben. Etwa 5 Minuten anbraten. Die Limette auspressen, den Saft, die gehackten Kräuter sowie die Chili in die Pfanne geben und für weitere 5 Minuten anschwitzen.

**3.** Das Ciabatta-Baguette nach Packungsanleitung aufbacken. Römersalat und die Paprika putzen und in Streifen schneiden. Die Hälfte des Ciabatta-Baguettes würfeln und in 2 EL Olivenöl auf mittlerer Hitze goldbraun anrösten.

**4.** Die Meeresfrüchte zum Salat geben und durchmischen. Ciabatta-Croûtons über dem Salat verteilen.



LAKTOSEFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 318 kcal  
Kohlenhydrate: 3 g  
Eiweiß: 9,2 g, Fett: 29,7 g



## PARMESAN-AUBERGINE



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Backzeit:** 15 bis 20 Minuten

Für 4 Personen

**2 Auberginen**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 Strauchtomaten**  
**1 Zwiebel**  
**2 Zweige Basilikum**  
**1 EL REWE Bio Aceto Balsamico**  
**150 g Parmesan, grob gerieben**

**1.** Den Backofen vorheizen (180°C, Umluft). Auberginen in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und flach auf ein Backblech legen. Jede Scheibe leicht salzen. Die Auberginen für 15 Minuten ruhen lassen, bis sich kleine Wassertropfen auf der Oberfläche bilden. Das Salz entzieht Wasser und somit Bitterstoffe.

**2.** Strauchtomaten und Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. Basilikum waschen, zupfen und klein schneiden. Zwiebel, Basilikum und Aceto Balsamico unter die Strauchtomaten mischen.

**3.** Die Auberginenscheiben mit etwas Haushaltspapier abtupfen. Jeweils einen guten Esslöffel der Strauchtomaten auf die Auberginenscheiben geben und mit grob geriebenem Parmesan toppen. 15 bis 20 Minuten backen bis der Parmesan goldbraun ist. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.



GLUTENFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 177 kcal  
Kohlenhydrate: 4,4 g  
Eiweiß: 13,4 g, Fett: 11,8 g

## PRODUKT-TIPP



## PASTA-SALAT MIT GRÜNEM SPARGEL



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Zusätzliche Marinierzeit:** 40 Minuten

Für 4 Personen

**SALAT:**  
**250 g REWE Bio Tortelloni**  
**Frischkäse-Kräuter**  
**200 g grüner Spargel**  
**1 EL neutrales Öl**  
**60 g REWE Bio Pinienkerne**  
**60 g Rucola**  
**1 Chili**

**DRESSING:**  
**1 Limette**  
**2 EL Olivenöl**  
**2 EL Aceto Balsamico**  
**2 EL Honig**  
**1 TL Senf**  
**Salz, Pfeffer**

**1.** Tortelloni nach Packungsanleitung al dente garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

**2.** Den grünen Spargel am unteren Drittel schälen, in Streifen schneiden und mit etwas neutralem Öl etwa 5 Minuten anbraten. Pinienkerne auf mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett anrösten. Rucola waschen, grob zupfen und zusammen mit dem geschnittenen Chili, Pinienkernen und dem Spargel unter die Pasta mischen.

**3.** Limette auspressen und den Saft mit Olivenöl, Aceto Balsamico, Honig und Senf verquirlen. Das Dressing kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Pasta-Salat mischen. Danach den Salat etwa 40 Minuten ziehen lassen.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 389 kcal  
Kohlenhydrate: 38,4 g  
Eiweiß: 13,2 g, Fett: 19,7 g



## TIRAMISU MIT ZITRONE & MANDELPESTO



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Zusätzliche Kühlzeit:** 60 Minuten

Für 4 Personen

**1 REWE Bio Zitrone**  
**100 g Honig**  
**500 g REWE Beste Wahl Mascarpone**  
**200 g Naturjoghurt**  
**150 g ja! Löffelbiskuit**  
**100 ml REWE Feine Welt Incahuasi Espresso (ca. 3 Espressotassen)**  
**100 g Mandeln, ganz**  
**2 EL Puderzucker**  
**1 TL neutrales Öl**  
**20 g Kakaopulver**

**AUSSERDEM: 4 Weckgläser à 120 bis 150 g**

**1.** Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. In einer Schüssel Honig, Mascarpone und Naturjoghurt glatt rühren. Nach und nach den Zitronenabrieb und -saft unterrühren.

**2.** Löffelbiskuits in der Mitte halbieren und  $\frac{1}{3}$  als erste Schicht in die Gläser geben. Vom Espresso 1 TL pro Glas über den Biskuits verteilen. Als zweite Schicht  $\frac{1}{3}$  der Mascarpone-Creme auf die Löffelbiskuits geben. Weiter so verfahren, bis jeweils drei Schichten entstanden sind. Mit Mascarpone abschließen.

**3.** Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten und in einem Küchenmixer fein pürieren. Puderzucker und das neutrale Öl unterheben. Alles über dem Tiramisu verteilen. Nach Belieben Kakaopulver darüberstreuen und etwa 1 Stunde kaltstellen.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 292 kcal  
Kohlenhydrate: 18 g  
Eiweiß: 5,6 g, Fett: 22,2 g



## HEIDELBEER- QUARK MIT LIMETTE



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**400 g Magerquark**  
**3 EL Naturjoghurt**  
**2 EL Milch**  
**1 REWE Bio Zitrone**  
**50 g Honig**  
**150 g Heidelbeeren**  
**2 Zweige Minze**

**1.** Den Magerquark mit Mascarpone, Naturjoghurt und Milch glatt rühren. Zitrone waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen und zusammen mit dem Honig unterrühren.

**2.** Die Heidelbeeren verlesen, waschen, mit der geschnittenen Minze vermischen und zusammen mit der Creme in einer Schüssel schichten. Tipp: Zum Mitnehmen eignen sich auch prima Weckgläser (für dieses Rezept 4 à 120 bis 150 g).



GLUTENFREI



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 267 kcal  
Kohlenhydrate: 16,2 g  
Eiweiß: 11,7 g, Fett: 16,2 g

## PRODUKT-TIPP



Besonders lecker mit den **REWE Feine Welt Jumbo Heidelbeeren**. Jetzt neu in vielen REWE Märkten.

# CIABATTA-VARIATIONEN



## PRODUKT-TIPP



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Gehzeit:** 9 Stunden  
**Backzeit:** 30 bis 35 Minuten

Für 4 Personen

### HAUPTTEIG:

**30 g Hefe, frisch**  
**500 g REWE Bio Weizenmehl (Type 550)**  
**5 EL Vollkornmehl**  
**1 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**

### VARIATIONEN:

**50 g REWE Beste Wahl getrocknete Tomaten**  
**100 g Walnüsse, geschält**  
**2 Zweige Thymian**  
**2 Zweige Basilikum**  
**2 Zweige Rosmarin**

**1.** Die frische Hefe in 200 ml warmem (rund 40°C) Wasser auflösen. Mit einer Gabel 2 EL Weizenmehl hineintrühren und den Vorteig abgedeckt bei Zimmertemperatur für etwa 8 Stunden gehen lassen.

**2.** Sobald der Teig große Blasen wirft, das Weizen- und Vollkornmehl durchsieben und unterkneten. In drei Laibe aufteilen.

**3.** Die eingelegten Tomaten in kleine Würfel schneiden und unter den ersten Laib kneten. Die Walnüsse grob hacken und unter den zweiten Teig mischen. Die Kräuter zupfen, ebenfalls grob hacken und unter den dritten Laib kneten.

**4.** Die drei Laibe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und abermals für 1 Stunde gehen lassen.

**5.** In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen (220°C, Ober-/Unterhitze). Die Laibe mit etwas Mehl abpudern und für 20 Minuten goldbraun backen. Dann die Hitze auf 200°C herunterregeln und das Brot in der restlichen Backzeit durchgaren.



LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 685 kcal  
 Kohlenhydrate: 99 g  
 Eiweiß: 21,1 g, Fett: 22,4 g

# DIE RHABARBER- SAISON BEGINNT



**Jedes Jahr** freut sich der REWE Regional Landwirt Alexander Gierlich im Rheinland auf den ersten reifen Rhabarber. Denn damit beginnt die Erntesaison auf seinem Hof. Wir begleiten das Supergemüse vom Feld bis auf den Teller.

Fotos: Ramon Händl, Text: Laura Hamdorf

**ALEXANDER GIERLICH**

AUS DEINER REGION... 

**L**angsam wird es Frühling im rheinländischen Bornheim. Jetzt im März wird die Luft weicher, die Krokusse und Schneeglöckchen malen überall bunte Flecken auf die Wiesen, und die vielen ansässigen Bauern krepeln nach ein paar Monaten Ruhezeit wieder ihre Ärmel hoch. Das gilt auch für Gemüse-Erzeuger Alexander Gierlich. Für ihn beginnen jetzt die ersten Vorbereitungen auf die Rhabarber-Saison.

Alexander Gierlich ist 38 Jahre alt, ein groß gewachsener Mann mit gesundem Teint, der nach viel Arbeit unter freiem Himmel aussieht. Jetzt schwingt er sich auf seinen Traktor und fährt los. Einmal durch den Ort, einen kleinen Hügel hinauf, hin zu einem seiner Rhabarberfelder. Jetzt im März sieht man hier lediglich einen Acker, der mit weißer Plastikplane bedeckt ist. Für einen Laien kaum vorstellbar, dass hier in einem Monat geerntet werden soll. Profi Gierlich geht in die Knie und schiebt ein wenig Erde zur Seite. „Hier, man sieht schon die ersten grünen Blättchen samt der einzelnen roten Sprosse, die werden Augen genannt“, sagt er. In ein paar Wochen wird aus dem Spross eine üppige Rhabarberstaude gewachsen sein.

Rhabarber wird nicht gesät, sondern vegetativ vermehrt. Das heißt: Zunächst pflügt man die große Wurzel, das Rhizom, aus dem Acker aus, zerteilt sie und pflanzt die Teile mit jeweils einem Spross im Februar und März ein. Ein Jahr lang wachsen die Pflanzen. Insbesondere der frostige Winter ist für die Ernte wichtig – dann zieht die Wurzel alle Flüssigkeit, und die Pflanze fällt zunächst in sich zusammen. „Ohne den Frost und dieses Zusammenfallen würde der Rhabarber im Frühjahr nicht ordentlich austreiben“, sagt Gierlich.

Rhabarber ist beeindruckend robust. Wenn er einmal steht, kann ihm das Wetter nicht viel anhaben. Pflanzenschutz ist auch nicht nötig. „Schädlinge interessieren sich einfach nicht für ihn“, sagt Gierlich. Was das Gemüse einzig braucht, ist ein tiefer, nährstoffreicher Boden. Da ist die richtige Düngung durch den Erzeuger gefragt. In den letzten Jahren hat sich in technologischer Hinsicht viel getan, davon profitiert auch Gierlich: „Mittlerweile funktioniert die Düngung computer-



Gedüngt wird mit innovativer Technik, geerntet mit der Hand. Am Ende gibt es eine knackige, frische Ernte.



gesteuert“, sagt er. Er muss lediglich die Nitratwerte im Boden messen und diese vom Bedarf des Rhabarbers abziehen. Der Schleuderstreuer düngt dann exakt die Menge, die den Rhabarber optimal unterstützt.

Im frühen Frühjahr sorgt die weiße Folie über dem Acker dafür, dass sich genügend Wärme zum Wachstum der jungen Pflanzen entwickelt. Ab Ende März sind die Pflanzen hochgewachsen und die Stangen fest und glänzend, die Ernte kann beginnen – sie dauert ungefähr bis Mitte Juni. „Bei der Ernte packe ich auch selbst mit an, das lasse ich mir nicht nehmen, auch wenn ich Chef bin. Es ist ein tolles Gefühl, wenn man zum ersten Mal die reife Pflanze in der Hand hält und die Arbeit der letzten Monate und Jahre honoriert wird.“ Natürlich kommen die Rhabarberstangen vom Feld auch direkt auf den eigenen Teller. „Meine Frau macht einen fantastischen Rhabarberkuchen“, sagt Gierlich. „Da freue ich mich jetzt schon drauf.“ Übrigens: Das Gemüse wird oft fälschlicherweise als Obst bezeichnet, weil es vor allem für Desserts verwendet wird. Da aber nicht die Frucht, sondern der Stängel gegessen wird, ist Rhabarber ganz klar ein Gemüse. Und schmeckt auch fantastisch zu Spargel, Sellerie oder in karamellisierter Form zu Pasta und Fleisch.

Für Gierlich war es immer klar, dass er den Hof seines Vaters übernehmen würde. „Ich habe in der 9. Klasse mal ein Praktikum als Prozessleitelektroniker gemacht, das war aber nicht mein Ding.“ Ein Nine-to-five-Job war ihm fremd. „Ich kannte das selbstständige Arbeiten und das damit verbundene Verantwortungsgefühl von zu Hause. Ich brauche die frische Luft und das Gefühl, mein eigener Herr zu sein“, sagt er. Und fährt mit dem Traktor zurück zu seinem Hof. Es gibt viel zu tun.

Weißer Plastikplanen sorgen dafür, dass die Triebe möglichst viel Wärme bekommen und schneller wachsen. Ansonsten braucht Rhabarber kaum Hilfestellung: Von Schädlingen wird er nicht befallen, und auch extremes Wetter kann ihm sehr selten etwas anhaben.



Im Winter fallen die Rhabarberstauden in sich zusammen und sammeln Kräfte. Im Frühjahr treiben sie wieder aus, und aus den jungen Trieben wachsen neue Stauden, die ab Ende März geerntet werden.





## AUS DEINER REGION

Viele unserer Produkte kommen direkt aus der Region. So erhalten Sie nicht nur frische Produkte, sondern geben der Region mit jedem Einkauf auch etwas zurück: Arbeitsplätze werden gesichert, und die Umwelt wird durch kürzere Transportwege entlastet. Unsere regionalen Partner und Produkte erkennen Sie im gesamten Markt an der gelben Traktor-Kennzeichnung

**REWE**  
Regional 

### Unsere Eigenmarke REWE Regional

- regional und saisonal wechselnde Produkte
- kontrollierte Herkunft frisch aus der Region

Weitere Informationen finden Sie unter [rewe.de/regional](https://rewe.de/regional)



## DEIN TIPP

Rhabarberschalen, die beim Kochen und Backen anfallen, müssen nicht zwangsläufig in der Biotonne landen. Tipps zur Weiterverwendung finden Sie auf S. 28.

# BLECHKUCHEN- SCHLACHT

Ein Kuchen vom Blech ist schnell gebacken und macht viele Gäste glücklich. Wäre da bloß nicht die Qual der Wahl – denn sind wir ehrlich: Eigentlich schmeckt doch jede Sorte spitzenmäßig. Vor allem jetzt, wo Rhabarber & Beeren aus unserer Region saison haben. Wir lassen sie gegen Kirschen & Schmand sowie Äpfel & Streusel antreten. Wer wird ihr Favorit des Sommers?

Foto: Andrea Thode, Foodstyling: Anne-Katrin Weber, Propstyling: Patricia Darlison

## RÜHRTEIG



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Backzeit:** 25 bis 30 Minuten

Für 1 Backblech (ca. 16 Stücke)

## RÜHRTEIG:

**260 g Butter, weich**  
**220 g Zucker**  
**4 Eier (Größe M)**  
**250 g Weizenmehl (Type 405)**  
**2 TL Backpulver**  
**Salz**

## AUSSERDEM:

**Handrührgerät mit Schneebesen**

**1.** Backofen vorheizen (200 °C, Ober-/Unterhitze; Umluft 180 °C). Für den Rührteig 250 g weiche Butter und Zucker mit dem Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Eier nach und nach zugeben und gründlich unterrühren. Weizenmehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen und zu der Ei-Butter-Masse geben.

**2.** Backblech mit der restlichen Butter einfetten. Teig auf dem Blech verstreichen und den vorbereiteten Belag darauf verteilen.

**3.** Auf der mittleren Schiene im Backofen 25 bis 30 Minuten backen.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 264 kcal  
Kohlenhydrate: 25 g  
Eiweiß: 2,1 g, Fett: 16,3 g

## RHABARBER VS. BEEREN



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für ½ Backblech (ca. 8 Stücke)

## RHABARBER-BELAG:

**300 g Rhabarber**  
**1 ½ EL Zucker**  
**1 EL Haselnusskerne**  
**1 EL REWE Bio Aprikose**  
**Fruchtaufstrich**

**1.** Rhabarber putzen, die Stangen waschen und trocken tupfen. Dann in 4 cm lange Stücke schneiden. Rhabarberstücke so nebeneinander auf dem Teig anordnen, dass immer zwei Stücke nach rechts und zwei nach links gerichtet sind. Rhabarberstücke mit Zucker bestreuen. Haselnusskerne grob hacken und drüber streuen.

**2.** Nach dem Backen den Rhabarber dünn mit Fruchtaufstrich bestreichen.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 8 kcal  
Kohlenhydrate: 1 g  
Eiweiß: 0,3 g, Fett: 0,3 g



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für ½ Backblech (ca. 8 Stücke)

## BEEREN-BELAG:

**150 g Himbeeren**  
**150 g Heidelbeeren**  
**40 g weiße Schokolade**  
**1 EL Puderzucker**

**1.** Beeren in einem Sieb vorsichtig abspülen und gut abtropfen lassen. Dann gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Weiße Schokolade fein hacken und darüber verteilen.

**2.** Nach dem Backen den Blechkuchen mit Puderzucker bestreuen.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 42 kcal  
Kohlenhydrate: 6 g  
Eiweiß: 0,5 g, Fett: 1,6 g

## REZEPT-TIPP

Lust auf ein ganzes Blech Rhabarberkuchen? Oder die Streuselvariante mit Äpfeln? Einfach die Zutaten für den Belag verdoppeln.

## KÜCHENHELFER

Beim Backen erleichtern uns viele nützliche Geräte und Utensilien jeden Arbeitsschritt. Wir zeigen Ihnen online, mit welchen Küchenhilfern Sie Tortenwunder und Kuchenkunstwerke kreieren.



Das **Handrührgerät** hat zwei verschiedene Aufsatzpaare, nämlich Schneebesen und Knethaken. Die Zutaten weicher, flüssiger Teige für Brot oder Rührkuchen vermengen Sie mit den Schneebesen. Damit lässt sich auch Sahne zur Krönung des Kuchens steif schlagen. Für schwere Teige wie Hefe- oder Mürbeteig benötigen Sie die Knethaken. Um zu verhindern, dass der Teig beim Kneten an den Haken in die Höhe klettert, können Sie diese mit Pflanzenöl einreiben. Unser Tipp: Wenn Sie Rührbesen und -becher für eine halbe Stunde ins Gefrierfach stellen, wird die Sahne besonders steif.



Weitere Tipps und Infos rund um die wichtigsten Küchenhilfer beim Backen finden Sie online unter [rewe.de/frischundgut](https://www.rewe.de/frischundgut)

# HEFETEIG



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Gehzeit:** 80 Minuten  
**Backzeit:** 30 Minuten

Für 1 Backblech (ca. 16 Stücke)

## HEFETEIG:

**375 g REWE Bio Weizenmehl (Type 550)**  
**7 g Trockenhefe**  
**150 ml Milch**  
**90 g Zucker**  
**1 REWE Bio Zitrone**  
**1 REWE Feine Welt Gourmet Vanille, Vanilleschote**  
**60 g Butter**  
**1 Ei (Größe M)**  
**Salz**

## AUSSERDEM:

### Handrührgerät mit Knethaken

**1.** Für den Hefeteig Weizenmehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und Trockenhefe hineinstreuen. Milch lauwarm erhitzen, dazugeben und mit 15 g Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren. Die abgedeckte Schüssel an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

**2.** Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen und zur Seite stellen. Vanillestangen auskratzen. Zucker, weiche Butter, das Ei, 1 Prise Salz, 1 TL Zitronenschale und 1 Msp. Vanillemark zum Teig geben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem

glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt erneut 45 Minuten an einem warmen Ort bis zur doppelten Größe gehen lassen.

**3.** Backofen vorheizen (200 °C, Ober-/Unterhitze; 180 °C, Umluft). Backblech einfetten. Den Teig auf etwas Mehl in Blechgröße ausrollen, hineinlegen und weitere 20 Minuten gehen lassen. Die Beläge zubereiten.

**4.** Den vorbereiteten Belag auf dem Teig verteilen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 30 Minuten backen.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 493 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g  
Eiweiß: 4,6 g, Fett: 22,4 g

# KIRSCH-SCHMAND VS. APFEL-STREUSEL



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für ½ Backblech (ca. 8 Stücke)

## KIRSCH-SCHMAND-BELAG:

**340 g Kirschen, aus dem Glas**  
**2 Eier (Größe M)**  
**375 g Schmand**  
**60 g Zucker**  
**1 EL Speisestärke**  
**2 EL Zitronensaft**  
**1 REWE Feine Welt Gourmet Vanille, Vanilleschote**  
**20 g Mandeln, ganz**

Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Tipp: Wer mag, kann den Saft auffangen. Mit etwas Wasser vermischt und ein paar Eiswürfel ein erfrischender Drink für zwischendurch. Für die Schmand-Creme Eier, Schmand, Zucker, Speisestärke, Zitronensaft und 1 Msp. Vanillemark verrühren. Mandeln grob hacken. Die Schmandcreme auf den Teig streichen, Kirschen und Mandeln darauf verteilen.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 210 kcal  
Kohlenhydrate: 32 g  
Eiweiß: 1 g, Fett: 7,9 g



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für ½ Backblech (ca. 8 Stücke)

## APFEL-STREUSEL-BELAG:

**75 g Butter, weich**  
**50 g Zucker**  
**75 g Weizenmehl**  
**50 g Mandeln, gemahlen**  
**½ TL Zimt, gemahlen**  
**Salz**  
**500 g säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)**  
**1 ½ EL Mandelblättchen**

Für die Streusel weiche Butter, Zucker, Weizenmehl, gemahlene Mandeln, Zimt und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Zwischen den Händen zu groben Streuseln verreiben und kalt stellen. Die Äpfel waschen, entkernen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben und Streusel auf den Teig geben. Die Mandelblättchen darüberstreuen.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 86 kcal  
Kohlenhydrate: 9 g  
Eiweiß: 1,8 g, Fett: 4,4 g

# HYBRID- FOOD

Bei diesem Food-Trend vermählen sich zwei traditionelle Rezepte und heraus kommt: eine ganz und gar leckere Kreuzung. Wir stellen Ihnen drei kulinarische Liaisons vor, die das Zeug zum Klassiker haben.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Fabio Baseda, Propstyling: Patricia Darlison

## PRODUKT-TIPP



# CRUFFIN

**Croissant trifft Muffin:** Fluffiger Blätterteig dreht sich in Muffinform und bekommt eine zartsüße Füllung. Die kann fruchtig, schokoladig oder nussig sein.



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Backzeit:** 20 bis 25 Minuten

Für 4 Personen (12 Cruffins)

## DIE BASIS:

**825 g REWE Beste Wahl Blätterteig**  
**1 Ei (Größe L)**  
**2 EL Milch**

## FÜLLUNGEN FÜR JEWEILS 3 CRUFFINS:

**100 g Kirschen, aus dem Glas**  
**1 TL Vanillezucker**  
**2 EL Mandeln**  
**2 EL Puderzucker**  
**4 EL Himbeermarmelade**  
**50 g Zartbitterschokolade**  
**4 EL REWE Bio Erdnussbutter**  
**2 EL Raspelschokolade**

## AUSSERDEM:

**Muffinform, Pürierstab, Spritzbeutel**

**1.** Den Backofen vorheizen (200°C, Ober-/Unterhitze). Einen Blätterteig ausrollen. Von der langen Seite aus wieder ganz eng zusammenrollen. Mit einem Messer längs in zwei Streifen schneiden und in der Mitte

halbieren, sodass 4 Streifen entstehen. Jeden Streifen einzeln aufrollen. Damit lassen sich jetzt 4 Cruffins zubereiten. Mit den anderen Blätterteigen wiederholen.

**2.** Je einen eingerollten Teigstreifen in eine Muffinform geben. Das Ei trennen, das Eigelb mit Milch verquirlen und mit einem Pinsel über die Cruffins geben. Goldbraun backen.

**3.** Die Cruffins können mit allerlei Leckereien gefüllt und getoppt werden. Wie etwa Kirschen und Mandeln – dafür die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen, pürieren und Vanillezucker hinzugeben. (Nach dem Backen mit Puderzucker bestreuen). Toll sind Varianten mit Himbeermarmelade als Füllung und Zartbitterschokolade als Topping. Oder eine Füllung aus Erdnussbutter und Schokoladenchips oben drauf.

**4.** Die gewünschte Masse in einen Spritzbeutel füllen und nach dem Backen in die Cruffins geben.



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 308 kcal  
Kohlenhydrate: 26 g  
Eiweiß: 6,5 g, Fett: 28,8 g



Unsere drei Hybrid-Rezepte gibt es auch als Video auf [rewe.de/frischundgut](https://www.rewe.de/frischundgut). Dort zeigen wir jeden Schritt zum köstlichen Ergebnis.



## SUSHI-BURRITO

**Asien macht auf mexikanisch:** Die Sushi-Rolle wächst jetzt über sich selbst hinaus und verkleidet sich als Burrito. Im Gepäck: ganz viele frische Zutaten und würzige Dips.



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Kochzeit:** 15-20 Minuten

Für 4 Personen

### SUSHI:

**400 g Sushi-Reis**  
**2 TL Weißweinessig**  
**1 TL Zucker**  
**2 EL Sesam**  
**Salz, Pfeffer**  
**200 g REWE Feine Welt**  
**Lachs Carpaccio**  
**1 Gurke**  
**1 Avocado**  
**2 Zweige Koriander**  
**8 Noriblätter**  
**2 EL Bambussprossen**

### SOJA- UND SESAMNAISE:

**6 EL Mayonaise**  
**1 EL REWE Beste Wahl Sojasauce**  
**1 EL Sesamöl**

AUSSERDEM: **Sushi-Matte**

**1.** Sushi-Reis gründlich waschen und abtropfen lassen. In der dreifachen Menge Wasser aufkochen und bei geringer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die komplette Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann Weißweinessig, Zucker, Sesam und Salz mischen und zum Reis geben.

**2.** Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Lachs, eine halbe Gurke und die Avocado in Streifen schneiden. Den Koriander waschen und die Blätter abzupfen. Die Mayonaise auf zwei Schüsseln aufteilen und jeweils eine mit Sojasauce und eine mit Sesamöl mischen. Beide Saucen jeweils mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Sushi-Matte auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Frischhaltefolie darüber decken. Dann zwei Noriblätter leicht überlappend darüber ausbreiten und anfeuchten. Mit angefeuchteten Händen den Reis etwa 0,5 cm dick auftragen und mit Lachs, Gurke, Avocado, Bambussprossen und gezupften Koriander-Blättern belegen. Soja- oder Sesamsoße nach Belieben dazugeben.

**4.** Sushi-Burrito rollen, in Papier einschlagen und in der Mitte schräg halbieren. Mit Sesam bestreuen. Wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.



LAKTOSEFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 630 kcal  
Kohlenhydrate: 83,4 g  
Eiweiß: 20,9 g, Fett: 23,2 g

## REZEPT-TIPP

Hauchdünne Noriblätter aus getrockneten und gerösteten essbaren Meeresalgen sind die ideale Hülle für unseren Sushi-Burrito. Wer allerdings keine Noriblätter zur Hand hat, kann stattdessen Kohlblätter blanchieren und diese zum Sushi-Burrito rollen.

## PRODUKT-TIPP



# NICE TO MEET YOU



## REZEPT-TIPP

Teriyaki-Sauce lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Dazu 125 ml Soja-sauce, 125 ml Sherry und 1 EL Zucker mischen. Das ergibt 250 ml Sauce, die gekühlt circa zwei Wochen haltbar ist.

**VEGETARISCHER TIPP:** Natürlich muss man nicht unbedingt Rinderhack für den Burger verwenden – ersetzen Sie das Fleisch einfach durch gebratenen Tofu.



# RAMEN-BURGER

**Burger im Kimono:** Anstatt in ihrer landestypischen Suppe zu dümpeln, schmiegen sich die japanischen Ramen-Nudeln heute wie zwei Burger Buns um das Patty.



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten

Für 4 Personen

## RAMEN-BRÖTCHEN:

**200 g Ramen-Nudeln**  
(z. B. von Ramen-Nudelsuppen)

**2 Eier (Größe M)**

**Salz, Pfeffer**

**1 TL REWE Bio Curry indische Art,**  
**Currypulver**

**6 EL neutrales Öl**

## BURGER-PATTIES:

**600 g Rinderhack**

**1 TL Sojasauce**

## TERIYAKI-GEMÜSE:

**1 Zucchini**

**1 Aubergine**

**1 Paprika, rot**

**3 EL Teriyaki-Sauce**

**1 TL Sesam**

**1.** Die Ramen-Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Eier verquirlen und die Nudeln dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver mischen.

**2.** In einer Pfanne 2 EL neutrales Öl erhitzen und  $\frac{1}{8}$  der Nudeln abgetropft hineingeben. Mit einem Löffel zu einem runden, platten Bun formen und von beiden Seiten knusprig anbraten. Diesen Arbeitsschritt wiederholen, bis 8 Ramen-Brötchen entstanden sind.

**3.** Rinderhack mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Vier Burger-Patties formen und ebenfalls von beiden Seiten etwa 5 Minuten anbraten.

**4.** Zucchini, Aubergine und Paprika putzen, gegebenenfalls entkernen und in Streifen schneiden. Im Topf 2 EL neutrales Öl erhitzen und das Gemüse rundherum für 5 Minuten anrösten. Mit der Teriyaki-Sauce ablöschen und Sesam dazugeben.

**5.** Den Burger wie folgt schichten: Ramen-Brötchen, Burger-Patty, Teriyaki-Gemüse und erneut Ramen-Brötchen. Wer mag, kann das Ganze mit frischem Koriander und Sprossen garnieren.



LAKTOSEFREI

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 481 kcal

Kohlenhydrate: 14,8 g

Eiweiß: 39,5 g, Fett: 29,5 g

# EI WIE EINFACH

Diese Rezepte sind mit Eiern in der Hauptrolle, ein paar weiteren Zutaten und wenigen Handgriffen schnell fertig. Und schmecken spitze.

Fotos: Robin Kranz, Foodstyling: Volker Hobl, Propstyling: Sandra Schollmeyer

## TORTILLA MIT TOMATENSALAT



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 2 Personen

**3 Eier (Größe M)**  
**75 g ja! Paprikachips**  
**120 ml Olivenöl**  
**350 g Tomaten**  
**6 EL REWE Feine Welt**  
**Fruchtessig Passionsfrucht**

**1.** Den Backofen vorheizen (180°C, Ober-/Unterhitze). Eier aufschlagen und verquirlen. Die Chips leicht zerbrechen. Vom Olivenöl 60 ml in einer Pfanne erhitzen, die Chips hineingeben und sofort das Ei darübergießen. Etwa 3 Minuten stocken lassen, dann die Pfanne in den Ofen stellen und backen, bis das Ei an der Oberfläche geronnen ist.

**2.** Von den Tomaten 150 g vierteln und mit Tomatendressing anmachen (Rezept auf S. 59). Die Tortilla auf einen Teller stürzen und mit dem Tomatensalat servieren.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 461 kcal  
Kohlenhydrate: 18 g  
Eiweiß: 13,9 g, Fett: 35,3 g

## PRODUKT-TIPP



## SUNNY SIDE DOWN



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 2 Personen

**2 Scheiben ja! American Sandwich**  
**3 EL Olivenöl**  
**50 g Strauchtomaten**  
**2 Eier (Größe M)**  
**Salz, Pfeffer**  
**50 g Gouda, mittelalt**

**1.** Die Toastbrot-Scheiben mit wenig Öl in der Pfanne rösten. Alternativ kann man das Brot auch tosten. Die Strauchtomaten in Scheiben schneiden, kurz sehr heiß braten – dann aus der Pfanne nehmen.

**2.** Die Eier wie gewöhnliche Spiegeleier braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Eier in der Pfanne umdrehen, jedes Ei mit Tomate belegen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden, auf die Eier legen und zerlaufen lassen. Je ein Ei auf eine Scheibe Brot setzen und servieren.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 354 kcal  
Kohlenhydrate: 10 g  
Eiweiß: 9,4 g, Fett: 29,6 g



## SÜSSER ARMER RITTER



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 2 Personen

**2 Eier (Größe M)**  
**40 ml Schlagsahne**  
**50 ml Milch**  
**1/2 TL Zucker**  
**2 Scheiben Weißbrot oder Hefezopf**  
**2 EL neutrales Öl**  
**50 g Himbeeren**  
**3 EL REWE Bio Ahornsirup**  
**REWE Bio Zimt, gemahlen**

**1.** Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit Schlagsahne, Milch und Zucker glatt rühren. Die Weißbrotscheiben in der Ei-Milch-Mischung wenden.

**2.** Neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die „Armen Ritter“, also die getränkten Brotscheiben, bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, diagonal halbieren und mit frischen Himbeeren und Ahornsirup servieren. Etwas Zimt darübergeben.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 349 kcal  
Kohlenhydrate: 28 g  
Eiweiß: 10,9 g, Fett: 20,2 g

## PRODUKT-TIPP



# UNSERE FRISCHE- EXPERTEN

**Frank Junger** leitet die Metzgerei im Münchner REWE Markt an der Arnulfstraße. Als Chef der Frischetheke ist er Kontrolleur, Berater, Entscheidungshilfe und Wunsch-erfüller in Sachen Wurst und Fleisch.

Foto: Andreas Köhler, Text: Sabrina Hüßner



**D**er REWE Markt in München an der Arnulfstraße öffnet morgens um sieben Uhr. Frank Jungers Arbeitstag beginnt um halb sechs. Täglich nimmt er als Erstes die Wurst- und Fleischwaren der Lieferanten entgegen. Bevor er die Produkte auf direktem Weg in die Kühlung bringt, kontrolliert er deren Kerntemperatur mit einem Infrarot- und einem Stichthermometer. „Wenn die nicht stimmt, geht die Ware zurück“, so Junger.

Da Wurst und Fleisch unterschiedlich gekühlt werden müssen, sind sie getrennt voneinander gelagert. Das ist nicht nur im Kühlhaus so, sondern auch in der Frischetheke.

Frank Junger und seine Mitarbeiter produzieren in der REWE Metzgerei auch selbst. Leberkäse, Fleischpflanzerl und Würstl gehören zu den Spezialitäten, die besonders zur bayrischen Brotzeit gefragt sind. Die Kunden können zum Beispiel für Grillfeste besondere Geschmacksrichtungen und größere Mengen vorbestellen.

„Vor allem, wenn die Kunden noch keine genaue Vorstellung haben, macht es Spaß, ihnen etwas zum Ausprobieren schmackhaft zu machen“, erklärt der Abteilungsleiter. Er weiß, dass der Trend deutlich zu

**regionalen** und sogar **lokalen** Lebensmitteln geht. „Lokal“ bedeutet für den Markt in München der direkte Umkreis der Stadt, der Radius von „regional“ hingegen reicht bis nach Österreich. Der Trend zum richtig hochwertigen Steak kommt dagegen aus den USA. Was dort das begehrte Barbecue ist, ist in Deutschland das Grillen, und die Grillsaison ist auch Frank Jungers liebste Jahreszeit. Sein Geheimtipp: Ein Steak oder ein anderes gut marmoriertes oder zartes Stück Fleisch vom Alm-Ochs, der in den Bergregionen Österreichs aufwächst. Die vielen Kräuter, die das Tier frisst, wirken sich geschmacklich hervorragend auf sein Fleisch aus. Ein Stück Alm-Ochs grillt Junger am liebsten naturbelassen und würzt lediglich ein wenig nach. Um die herzhafte Note mit etwas Süßem auszugleichen, empfiehlt er dazu Obstspieße. Auch Erdbeeren, Melone oder andere Früchte mit festem Fleisch kann man kurz anbraten.

Demnächst wird ein Trüffelschinken in die Frischetheke aufgenommen, auf den sich Frank Junger schon freut. „Der Sommer bietet beim Kochen mehr Vielfalt als die klassischen Bratengerichte im Winter. Und mehr Produkte, mit denen man kulinarisch spielen kann“, sagt er. Der Trüffelschinken schafft es mit großer Wahrscheinlichkeit

auf eine der Schieferplatten, von denen die Kunden kostenlos probieren dürfen.

Jeder Arbeitstag an der Frischetheke endet mit dem Ausräumen der rund 250 verschiedenen Wurst- und 12 Fleischsorten. Zu Hause schaut sich Frank Junger noch Kochsendungen an: „Die guckt meine Kundschaft auch und steht dann oftmals mit dem Rezept aus dem Fernsehen bei mir an der Theke.“ Dann kann er sogar ein Stück Fleisch empfehlen, das noch etwas besser zum TV-Rezept passt.

Haben Sie Lust auf einen Job, bei dem man nicht nur Waren verkauft, sondern auch neue Kreationen zusammenstellt? So vielfältig wie die Tätigkeit sind auch die Weiterbildungsmöglichkeiten damit Sie zum echten Lebensmittelexperten werden.

Dann bewerben Sie sich als  
**Verkäufer an der Frischetheke (m/w)**

[REWE.DE/karriere](https://www.rewe.de/karriere)

oder im nächsten Markt.

### ORANGEN-DRESSING



**Nährwerte pro Portion:**  
Kalorien: 90 kcal  
Kohlenhydrate: 3 g  
Eiweiß: 0,3 g, Fett: 8,4 g

Für 6 Portionen

**1 Orange**  
**50 ml Olivenöl**  
**3 TL REWE Feine Welt Sevilla-Orange Fruchtaufstrich**



**AUSSERDEM: 1 Schraubverschlussglas à 400 ml**

**1.** Den Saft der Orange auspressen. **2.** Olivenöl und Fruchtaufstrich mit dem Orangensaft sowie jeweils ½ TL Salz und Pfeffer in ein Schraubverschlussglas füllen und fest verschließen. **3.** So lange schütteln, bis sich Salz und Fruchtaufstrich vollständig verteilt haben. Übrigens: Im Kühlschrank ist das Dressing gut eine Woche haltbar.

### TOMATEN-DRESSING



**Nährwerte pro Portion:**  
Kalorien: 99 kcal  
Kohlenhydrate: 0,9 g  
Eiweiß: 0,3 g, Fett: 10,1 g

Für 6 Portionen

**200 g Strauchtomaten**  
**6 EL REWE Feine Welt Fruchtessig Passionsfrucht**  
**60 ml REWE Feine Welt Italiens Trilogie, Olivenöl**



**AUSSERDEM: 1 Schraubverschlussglas à 400 ml**

**1.** Den Stielansatz aus den Strauchtomaten schneiden und auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einritzen. Für 6 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut der Strauchtomaten abziehen, vierteln und die Kerne entfernen. **2.** Die Hälfte der Tomatenfilets mit dem Passionsfruchtessig, dem Olivenöl sowie je ½ TL Salz und Pfeffer fein pürieren. Die andere Hälfte fein würfeln und unterrühren. Dieses Dressing ist gekühlt etwa 3 Tage haltbar.

### JOGHURT-SENF-DRESSING



**Nährwerte pro Portion:**  
Kalorien: 101 kcal  
Kohlenhydrate: 2 g  
Eiweiß: 1,7 g, Fett: 9,3 g

Für 6 Portionen

**200 g REWE Bio Joghurt mild**  
**4 EL REWE Bio Sonnenblumenöl**  
**2 EL körniger oder süßer Senf**



**AUSSERDEM: 1 Schraubverschlussglas à 400 ml**

**1.** Alle Zutaten in ein Schraubverschlussglas füllen und kräftig schütteln. Je nachdem, ob das Dressing eher pikant oder fruchtig sein soll, eher süßen oder körnigen Senf verwenden. Wer mag, kann auch beide mischen und jeweils 1 EL verwenden. **2.** Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Das Joghurt-Senf-Dressing ist gekühlt eine Woche haltbar.

**REWE**  
Regional

# AUS DEINER REGION



- ✓ Kürzere Transportwege
- ✓ Unterstützung der heimischen Erzeuger
- ✓ Kontrollierte Herkunft und Frische



Albert Kunna produziert in seiner Region für seine Region. Er ist einer unserer vielen regionalen Partner, auch in Ihrer Gegend.

**REWE**  
DEIN MARKT