

# FRISCH & GUT

REZEPTE UND IDEEN RUND UMS KOCHEN.

**GRATIS FÜR SIE**  
mit vielen tollen Rezepten!

## LUST AUF BARBECUE

Vielseitige und frische  
Rezepte für den Grill

## WIR SIND WIEDER DA

Neues von Spargel,  
Rhabarber und Erdbeeren

## DU BIST, WAS DU ISST!

Holger Strombergs Rezepte  
für drei Körpertypen

# SAISON-START

Die ersten warmen Sonnenstrahlen – jetzt kann endlich wieder an der frischen Luft gegrillt und gegessen werden. Und sie bringen junges Gemüse und Obst auf den Tisch.

**REWE**  
DEINE KÜCHE

# Grün

**HANDELN.**

# Bunt

genießen.



**REWE Bio**

Genuss geht auch ohne Kompromiss. Mit REWE Bio machen Qualität und Natürlichkeit immer Spaß – mit sorgfältig ausgesuchten und kontrollierten Lebensmitteln ohne unnötige Zusätze. So kannst du dich ganz auf den Geschmack konzentrieren und einfach bunt genießen.



**REWE**  
DEIN MARKT

## EDITORIAL

**LIEBE LESER,  
LIEBE KUNDEN!**

**E**ndlich geht es wieder los! Womit? Na, mit allem, worauf wir die langen, kalten Monate gewartet haben: Der Frühling ist da, die Bäume sind wieder grün, die Draußen-Saison ist eröffnet. Und zwar für Mensch und Pflanze. Erdbeeren und Rhabarber können geerntet werden, der Spargel sprießt, und alles zusammen schmeckt, wie nur im Frühling und Frühsommer: zart, frisch, weiß und rosarot. Die Rezepte für den Saison-Start finden Sie auf den nächsten Seiten.

Mit den ersten warmen Tagen riecht es auch wieder ganz anders. Nach Frühjahrsputz, nach frischer Erde, vielen Blumen und ... Grillkohle. Anlässe, endlich wieder den Grill anzuschmeißen, gib's genug. Der wichtigste betrifft vielleicht nicht jeden, aber jeder kann sich auf seine Art daran erfreuen: Am 10. Juni beginnt die Fußball-Europameisterschaft der Männer in Frankreich. Für uns ein Grund, mal französisch-deutsch zu kochen (S. 34) und sich zu überlegen, was man Neues grillen könnte (S. 48). Für alle Varianten gibt es in dieser **FRISCH & GUT** Ausgabe wunderbare Rezepte.

Wie die EM wirklich schmeckt, darüber hat sich Holger Stromberg, der Koch der deutschen Nationalmannschaft, mithilfe von Super-Stürmer Thomas Müller seine ganz eigenen Gedanken gemacht. Halten Sie vor dem TV und in den REWE Märkten die Augen und Ohren offen, oder schauen Sie nach unter [rewe.de/em](http://rewe.de/em). Für **FRISCH & GUT** hat Holger Stromberg exklusive Gerichte entwickelt, denn sein Motto gilt nicht nur für Sportler: „Du bist, was du isst!“ (S. 24)

Genießen Sie **FRISCH & GUT** und den kulinarischen Saisonstart. Wir hoffen, er schmeckt Ihnen!

Ihre REWE FRISCH & GUT Redaktion

## INHALT

ENDLICH SIND WIR WIEDER DAI ..... S. 4–11

SALZ & PFEFFER ..... S. 12–13

ALLES IN BUTTER! ..... S. 14–17

KÖSTLICHES AROMA ..... S. 18–23

DU BIST, WAS DU ISST! ..... S. 24–31

DIE SMOOTHIE-APPEL ..... S. 32–33

DEUTSCH-FRANZÖSISCHE FREUNDSCHAFT ..... S. 34–39

NIE OHNE MEIN KIMCHI ..... S. 40–47

LUST AUF BARBECUE ..... S. 48–57

3 MAL 3 ..... S. 58



ES WIRD ROT-WEISS IM REWE MARKT S. 4



WIR MACHEN ZU MITTAG MAIS MIT KRÄUTERBUTTER S. 14



HOLGER STROMBERG KOCHT FÜR VERSCHIEDENE KÖRPERTYPEN S. 24



ANGRILLEN! REZEPTE FÜR GUTES WETTER S. 48

# ENDLICH SIND WIR WIEDER DA

**Es ist so weit. Die Verbote des Sommers sind da.** Und als ob es das zu feiern gäbe, hat sich die Natur drei wunderbar kalorienarme, gesunde und vitaminreiche Saisonöffner ausgedacht: das eleganteste weiße Gemüse, die knallrotesten Beeren und die fruchtigsten Stängel. Wenn dieses Trio aus deutschen Landen Sie im REWE Markt begrüßt, dann ist das ein Grund zum Jubeln. Denn jetzt schmecken Spargel, Erdbeeren und Rhabarber am besten. Vielleicht sogar am allerbesten in den ungewöhnlichen Kombinationen, die wir Ihnen frisch und gut präsentieren.

Fotos: Robin Kranz, Foodstyling: Volker Hobl

## ERDBEEREN

Das sinnliche Rot der prallen Frucht – eine wahre Verlockung! Die Königin der Früchte, die bei uns von Mai bis August Hauptsaison feiert, war nicht umsonst Symbol fast aller vorchristlicher Liebesgöttinnen. Aber halt! Schaut man genauer hin, wird klar: Die Erdbeere, die uns in Eis, Smoothies und Kuchen die Zeit versüßt, ist eigentlich eine Sammelnussfrucht und der pralle Körper nur der fleischig verdickte Blütenboden. Doch darauf fallen wir gern herein, denn die Erdbeere ist nicht nur ein Leckerer, sondern auch ein leichter Snack. Auf 100 Gramm Erdbeeren kommen lediglich 32 Kalorien. Und beim Vitamin-C-Gehalt können sie locker mit Orangen und Zitronen mithalten. Diese Früchtchen!

## RHABARBER

Wer das fulminante Gewächs mit den rosa gemaserten Stängeln und den großen, stabilen Blättern nur als Kompott oder Kuchenbelag kennt, könnte dazu verführt sein, Rhabarber für Obst zu halten. Aber nein, die „fremde Wurzel“, wie *rheum barbarum* aus dem Lateinischen übersetzt heißt, ist eine Gemüsesorte. Und was für eine: Rhabarber hat nur 13 Kalorien pro 100 Gramm und enthält dabei verdauungsförderndes Pektin. Übrigens: Was bei Oma und Opa bereits hoch im Kurs stand, kommt ursprünglich aus China. In der deutschen Küche wird Rhabarber seit rund 160 Jahren verwendet und ist in der Regel von April bis Juni im Gemüseregal zu finden.

## SPARGEL

„Essbares Elfenbein“, „königliches Gemüse“ – die Gourmet-Poeten haben den Spargel mit allerhand Superlativen bedacht. Vielleicht, weil das weiße Gold in Deutschland nur drei Monate im Jahr geerntet wird, nämlich von April bis zum Johannistag am 24. Juni. Oder weil die Ernte nur mühselig von Hand gelingt. Oder weil die Spargelstaude erst nach drei Jahren sensibler Behandlung eine erste volle Ernte bringt, um dann nach sieben weiteren Jahren ihren Dienst wieder zu quittieren. Das gilt natürlich auch für grünen Spargel. Die Staude ist die gleiche, nur dass der grüne Spargel über der Erde wächst und so seine vornehme Blässe verliert.

## GRÜNER SPARGEL MIT ERDBEER-SALSA

**Zubereitungszeit**  
Grüner Spargel: 20 Minuten  
Erdbeer-Salsa: 15 Minuten

**VORSPEISE** für 4 Personen

**1 kg grüner Spargel**  
**1 TL Salz**  
**2 EL REWE Bio natives Olivenöl**  
**200 g Erdbeeren**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Bund Basilikum**  
**8 EL Aceto Balsamico**  
**Salz, Pfeffer**

**1.** Vom grünen Spargel die angetrockneten Enden abschneiden und das Gemüse in reichlich Salzwasser 2 Minuten kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

**2.** Die Spargelstangen der Länge nach halbieren und mit Olivenöl marinieren.

**3.** Die Erdbeeren waschen, den Stielansatz entfernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die rote Zwiebel und den Basilikum fein hacken und mit den Erdbeeren mischen. Mit dem Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Den Spargel portionsweise auf Teller legen und die Erdbeer-Salsa großzügig darauf verteilen.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 124 kcal,  
Kohlenhydrate: 12 g,  
Eiweiß: 5,4 g, Fett: 6 g

## SPARGEL-FOCACCIA MIT MARINIERTEN ERDBEEREN UND MOZZARELLA

**Zubereitungszeit**  
80 Minuten

**VORSPEISE** für 4 Personen

**TEIG:**  
**200 ml Milch**  
**200 ml Wasser**  
**2 EL Zucker**  
**½ Würfel Hefe**  
**400 g Mehl**  
**½ TL Salz**  
**Mehl zum Bearbeiten**

**TOPPING:**  
**500 g Spargel**  
**3 Stangen Lauch**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**6 Erdbeeren**  
**2 EL Aceto Balsamico**  
**125 g REWE Beste Wahl Mini-Mozzarella**

**1.** Milch und warmes Wasser mischen und erwärmen. Den Zucker zur Milch geben, die Hefe hineinbröseln und mit einem Schneebesen rühren, bis sich beides aufgelöst hat. Mit den Knetstangen des Handrührgerätes Mehl und Salz unterkneten,

bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig mit einem Tuch bedeckt 30 Minuten gehen lassen.

**2.** Den Spargel schälen und die angetrockneten Enden abschneiden. Spargel diagonal in feine Scheiben schneiden. Lauchenden abschneiden und Stangen klein hacken. In einer Schüssel mit Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Den Teig noch einmal durchkneten, in zwei Portionen teilen und jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 35 cm breiten Fladen ausrollen. Lauch und Spargel auf dem Teig verteilen. Den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Focaccia ca. 10 bis 15 Minuten auf der untersten Schiene goldgelb backen.

**4.** Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden, mit dem Balsamico-Essig marinieren und zusammen mit den Mozzarella-Kugeln auf der fertigen Focaccia verteilen.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 627 kcal,  
Kohlenhydrate: 91 g,  
Eiweiß: 21,5 g, Fett: 19 g

VEGETARISCH

### DEIN TIPP

Keine Angst vor Hefeteig! Die Flüssigkeit darf nur nicht zu warm sein, da die Hefe sonst stirbt und der Teig nicht gehen kann – Badewassertemperatur ist perfekt. Und in dem Raum, in dem der Teig geht, sollte sich die Temperatur nicht ändern. Also Fenster schließen.

 PASST SUPER ZU:  
Geflügel, Kalb und Fisch.

## SPARGELPÄCKCHEN MIT THYMIAN

 **Zubereitungszeit**  
60 Minuten

**VORSPEISE** oder **BEILAGE** für 2 Personen

**500 g Spargel (dünne Stangen)**  
**2 Bögen Backpapier**  
**Salz, Pfeffer, Zucker**  
**2 Zweige Thymian**  
**2 EL Butter**  
**etwas Wasser**

**1.** Den Spargel schälen und auf die beiden übereinander gelegten Backpapierbögen verteilen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Je einen Zweig Thymian und die Butter auf dem Spargel verteilen. Ein paar Spritzer Wasser hinzugeben. Die Papierenden zum Schließen mehrfach ineinander falten. Sollten die Falze nicht halten wollen, kann man sie mit einer Büroklammer fixieren.

**2.** Die Spargelpakete auf der mittleren Schiene bei 180°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen 40 Minuten backen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 128 kcal,  
Kohlenhydrate: 7 g,  
Eiweiß: 5,2 g, Fett: 9 g

## GEBRATENES HUHN MIT RHABARBER-CHUTNEY

 **Zubereitungszeit**  
40 Minuten

**HAUPTSPEISE** für 2 Personen

**CHUTNEY:**

**4 Stangen Rhabarber**  
**2 EL Gelierzucker**  
**1 walnussgroßes Stück Ingwer**  
**3 Zehen Knoblauch**  
**2 EL Rapsöl**  
**2 Sternanis**

**HUHN:**

**2 Hühnerbrüste (mit Haut)**  
**1 TL Kurkuma**  
**1 Prise grobes Chili**  
**1 Limette**  
**Salz, Pfeffer**  
**Rapsöl zum Braten**  
**1 Zweig Estragon**

**1.** Für das Chutney den Rhabarber waschen, die Blätter entfernen, die Haut abziehen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Rhabarberstücke ca. eine Stunde mit dem Zucker bestreut ziehen lassen. Ingwer und Knoblauch in feine Streifen schneiden und in Öl anschwitzen, den Anis und den Rhabarber zugeben und auf kleiner Flamme ca. acht Minuten köcheln lassen. Heiß in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

**2.** Die Hühnerbrüste mit Kurkuma, Chili und Limettensaft einreiben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**3.** Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste bei mittlerer Hitze zuerst auf der Hautseite langsam ca. 6 bis 8 Minuten goldbraun braten. Dann umdrehen und etwa 3 Minuten auf der Fleischseite braten. Hühnerbrüste samt Pfanne noch 12 Minuten bei 90 °C in den vorgeheizten Backofen schieben.

**4.** Aus dem Ofen nehmen, den Estragon darüberstreuen und mit dem Bratfett übergießen. Mit dem Chutney und Limettenscheiben servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 505 kcal,  
Kohlenhydrate: 18 g,  
Eiweiß: 29,2 g, Fett: 34 g

## RHABARBERKOMPOTT



**Zubereitungszeit**  
4 Stunden inkl. Ziehzeit

**DESSERT** für 2 Personen

**500 g Rhabarber**  
**500 ml Weißwein (Riesling)**  
**200 g Zucker**  
**1 Bogen Backpapier**

**1.** Den Rhabarber waschen, die Blattansätze und beschädigte Stellen abschneiden und die dünne feste Haut abziehen. Die Haut jedoch nicht wegwerfen, sondern mit dem Wein bedecken und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Schalen farblos sind und der Alkohol verflogen ist.

**2.** Anschließend durch ein feines Sieb passieren und z.B. mit einer Schöpfkelle gut ausdrücken. Die Rhabarberstangen in ca. acht cm lange Stücke schneiden. Einen Bogen Backpapier so zurechtschneiden, dass er das Blech gut bedeckt. Die Rhabarberstangen darauf verteilen, mit Zucker bestreuen und mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

**3.** Den Backofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, den Weinsud über den Rhabarber gießen und im Backofen ca. 35 bis 40 Minuten sanft in heißem, aber nicht kochendem Wasser garen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**4.** Den Rhabarber in kleinere Stücke schneiden und zum Milchreis servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 282 kcal,  
Kohlenhydrate: 46 g,  
Eiweiß: 0,9 g, Fett: 0 g

## KOKOSMILCH-REIS



**Zubereitungszeit**  
1,5 Stunden inkl. Abkühlzeit

**DESSERT** für 2 Personen

**500 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch**  
**250 ml Wasser**  
**125 g Milchreis**  
**1 Prise Salz**  
**1 Vanillestange**

**1.** Kokosmilch, Wasser, Reis und Salz in einen Topf geben. Vanilleschote der Länge nach halbieren, Mark herauskratzen und mit der Schote zu den anderen Zutaten geben. Den Backofen auf 120 °C vorheizen.

**2.** Den Milchreis unter gelegentlichem Rühren langsam aufkochen. Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 5 Minuten ziehen lassen. Umrühren und mit geschlossenem Deckel in den Ofen stellen. Ofen abschalten. Nach ca. 1 Stunde den Milchreis aus dem Ofen nehmen.



LAKTOSEFREI



VEGAN

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 343 kcal,  
Kohlenhydrate: 25 g,  
Eiweiß: 3,9 g, Fett: 24,7 g

## ERDBEER-BUTTERMILCH-EIS



**Zubereitungszeit**  
20 Minuten

Für ca. 12 Eis am Stiel

**400 g Erdbeeren**  
**100 g Zucker**  
**100 ml Wasser**  
**2 unbehandelte Limetten**  
**200 ml Buttermilch**  
**50 g Zucker**

**1.** Die Erdbeeren kurz mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und dem Stiel entfernen. Zucker mit Wasser unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Erdbeeren, Zuckersirup und den Saft einer Limette zusammengeben und fein pürieren.

**2.** Für das Buttermilcheis zuerst die Limettenschale abreiben und zur Buttermilch geben. Den Saft der zweiten Limette auspressen und mit dem Zucker in einem kleinen Topf auflösen – mit der Buttermilch mischen.

**3.** Zuerst das Erdbeerpüree zu  $\frac{2}{3}$  in Stielisbereiter füllen, dann mit der Buttermilch auffüllen. Die Buttermilch vorsichtig über einen Löffel in die Form laufen lassen, damit die Flüssigkeiten sich nur leicht mischen. Die Eis am Stiel über Nacht im Tiefkühler frieren lassen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Stück:**  
Kalorien: 69 kcal,  
Kohlenhydrate: 15 g,  
Eiweiß: 0,9 g, Fett: 0 g



Weitere leckere Rezepte zum Einmachen dieser saisonalen Stars finden Sie unter [www.rewe.de/frischundgut](https://www.rewe.de/frischundgut)

# SALZ & PFEFFER

## 1. ROTER PFEFFER

Reife Pfefferbeeren werden für die Herstellung in Salzlake eingelegt oder im Vakuum bei hohen Temperaturen getrocknet. Besonders Variante zwei geht ins Süßliche. Was würzt man damit? Fisch und Fleisch. Vorsicht, Verwechslungsgefahr: Rosa Pfeffer sieht ähnlich aus, besteht aber aus der Frucht des Sumach-Strauchs. Und ist somit kein echter Pfeffer.

## 2. WEISSER PFEFFER

Glatte Haut und milde Schärfe: Das sind die Erkennungsmerkmale des weißen Pfeffers. Die überreife Fruchtschale wird vorab durch Wasserbäder entfernt. Großartig für Gerichte mit hellem Fleisch, Saucen und leichte Sommersalate.

## 3. TELlicherry-PFEFFER

Während schwarzer Pfeffer aus unreifen, grünen Beeren – die getrocknet werden – hergestellt wird, erntet man Tellicherry erst kurz vor der Reife. Die Schärfe ist deshalb prägnanter. Mit einer leichten Nussnote.

## 4. CAYENNE

Ist das wirklich Pfeffer? Nein, sondern Chilipulver. Die Cayenne-Schoten werden gemeinsam mit ihren Kernen zermahlen. Dort versteckt sich das sogenannte Capsaicin – das für die Schärfe verantwortlich ist. Must-have für die kreolische und südamerikanische Küche.

## 5. GRÜNER PFEFFER

Tolle Variante – eingelegter grüner Pfeffer. Die Beeren bekommen durch die Salzlake eine weiche Konsistenz. Sein frisches Aroma eignet sich ideal zum Verfeinern von Steaks, Braten und Saucen. Ebenfalls eine Top-Kombi: grüner Pfeffer plus Mango.



**Kochen ohne Salz und Pfeffer? Undenkbar!** Die Gewürze verleihen Gerichten Geschmack, knuspern oder knistern, sind zurückhaltend oder dominant. Probieren Sie sich durch alle Sorten, entdecken Sie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und Texturen, rieseln, reiben, mahlen, bröseln, mörsern Sie, was das Zeug hält. Die wichtigsten Kandidaten und ihre möglichen „Einsatzgebiete“ stellen wir Ihnen hier vor.

Foto: Andrea Thode

1.



2.



3.



4.



5.



## 1. „URSAZ“ AKA STEINSALZ

Viele Salzvorkommen sind Millionen Jahre alt. Entstanden im Verlauf der Erdgeschichte, weil immer mal wieder Meere austrockneten. Salzkruste blieb zurück, Salzstöcke entstanden. Dort wird heute Steinsalz abgebaut. Einsatz: täglicher Gebrauch.

## 2. LAVASALZ

Der Geschmack von Lavasalz wird durch eine Kombination aus Pazifikwasser und Vulkanasche erzeugt. Die schwarze Asche verleiht ihm zudem die Farbe. Die groben Körner geben ein tolles Finish auf Fleisch, Fisch oder Jakobsmuscheln ab.

## 3. GEWÜRZSALZ

Das Prinzip Gewürzsalz ist schnell erklärt: Salz mit Gewürzen oder Kräutern mischen – fertig! So entstehen die unterschiedlichsten Kombis – mit Knoblauch, Chili, Koriander oder ähnlichen Zutaten. Kann man selber machen oder fertig kaufen, zum Beispiel Kräutersalz von REWE Bio.

## 4. FLEUR DE SEL

Heiß und windstill, so hat es Fleur de Sel am liebsten. Denn nur bei diesen Bedingungen kann es aus den Salzgärten an der Wasseroberfläche abgeschöpft werden. Einfach und lecker: Schälchen mit den Salzflöckchen plus Olivenöl und ein bisschen Brot zum Tunken – schmeckt nach Italien!

## 5. ROSA SALZKRISTALL

Das Kristallsalz stammt aus einem Gebirge in der pakistanischen Provinz Punjab. Damit verfeinert man wunderbar Salate, Suppen und alle möglichen anderen Gerichte. Extra-Punkte für die Optik: Durch die zarten Töne sieht das Salz schon im Glas toll aus.

„Und bei der nächsten Party grillen wir die Dinger. Das schmeckt auch super!“

Empfehlen unsere Köche Tim und Niklas in weiser Voraussicht



# ALLES IN BUTTER

Es gibt Mais, Baby! Süß, saftig, gelb und dann auch noch Kräuterbutter drauf. Jungs, schmeckt das gut.

Fotos: Markus Abele, Styling: Tanja Trific

## FÜR 2 „KOLBENFRESSER“:

- 4 Maiskolben
- 250 g Butter, zimmerwarm
- Meersalz
- 1 Knoblauchzehe
- Je ein Bund:  
Glatte Petersilie  
Schnittlauch und Dill
- Sonnenblumenöl



**1.** Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen. Mit einem großen Küchenmesser auf einem Brett klein hacken. Das geht gut, wenn man das Messer über den Blättern hin und her wiegt. Dill auch von den Stängeln zupfen und hacken. Schnittlauch ganz klein schneiden.



**3.** Die Knoblauchzehe von der Haut befreien, klitzeklein schneiden und anschließend mit 2 TL Salz und der Buttermasse im Mörser vermengen. Eine Schüssel tut's auch.

Großer Bruder (14) kleiner Bruder (12).  
Keine Ahnung wer hier wem zeigt, wo's lang geht.



**2.** Die weiche Butter in eine Schüssel geben, Kräuter und Salz dazu und mit einer Gabel so lange rumdrücken, bis eine gleichmäßige Buttermasse entsteht.



**4.** Der Mais hat viele dicke Blätter, die ihr einzeln abziehen müsst, bis der gelbe Kolben zum Vorschein kommt. Bevor im September die Maissaison beginnt, gibt es die Kolben vorgeschält zu kaufen.

**Zubereitungszeit**  
Maiskolben: 20 Minuten  
Kräuterbutter: 10 Minuten



GLUTENFREI



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 1340 kcal,  
Kohlenhydrate: 58 g  
Eiweiß: 12,8 g, Fett: 118 g



### GUT ZU WISSEN

Von der Knoblauchzehe geht die Haut leichter ab, wenn man sie vorher mit einer Schüssel oder einem Marmeladenglas leicht zerquetscht.



**5.** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die geschälten Maiskolben reinlegen und von allen Seiten langsam goldbraun anbraten.



**6.** Zum Braten eignet sich gut eine gusseiserne Pfanne. Da wird das Aroma richtig toll. Aber Vorsicht, immer schön Topflappen oder Handschuhe und eine Zange verwenden, damit Ihr euch nicht verbrennt.



**7.** Die gebratenen Maiskolben in eine Form oder auf einen Teller legen und großzügig Butter drüberstreichen.



**8.** Weil die Maiskolben heiß sind, zerläuft die Butter. Logisch. Also beim Essen darauf achten, dass was drunterliegt.

*„Wenn wir nicht alles aufessen, dann fummeln wir den übrigen Mais ab und schmeißen ihn am nächsten Tag in einen Salat. Oder in Chili con Carne – oh, das macht uns Mama morgen!“*

Empfehlen unsere Köche Tim und Niklas



## WIR BASTELN EINEN KRÄUTERGARTEN:

Mit Tafelfarbe kann man Pflanztöpfe bemalen und sie dann mit Kreide beschriften. So gibt es keine Verwechslung zwischen Petersilie und Basilikum! Sogar die Farbe machen wir selbst!

**1.**

Schlemmkreide in einen Becher füllen und nach und nach mit lauwarmem Wasser anmischen, bis ein gleichmäßiger, dickflüssiger Brei entsteht. Etwa 80 g Acryllack in einer Plastischüssel abwägen, die Schlemmkreide hineingießen und gut verrühren.



**MATERIAL:**  
 Schlemmkreide (aus der Apotheke)  
 Acryllack seidenmatt  
 lauwarmes Wasser (oder fertige Tafelfarbe aus dem Baumarkt)  
 verschiedene Tontöpfe  
 verschiedene Kräuter, z. B. von REWE Regional  
 Malerkrepp oder Maskingtape  
 Kreide

**WERKZEUGE:**  
 Küchenwaage  
 Löffel  
 Messbecher  
 Schere  
 Plastischüssel  
 Pinsel

**2.**

Wie soll der Topf aussehen? Ganz bemalt, nur mit einem Farbstreifen versehen? Die Flächen, die frei bleiben sollen, einfach vor dem Anmalen mit Malerkrepp oder Maskingtape abkleben. Das kann auch nur ein Buchstabe sein.

**3.**

Auf einen Tontopf gleichmäßig Farbe auftragen. Gut trocknen lassen. Bei hellen Farben muss man eventuell ein zweites Mal streichen, damit die Farbe deckt. Malerkrepp nach dem Trocknen abziehen. Mit Kreide beschriften. Fertig!



 GUT ZU WISSEN

Weniger ist mehr, das gilt auch beim Kaffeekauf. Frisch gemahlene Bohnen sollte man sich in kleinen Mengen zulegen. Das Aroma verfliegt nämlich schnell. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Verpackung luft- und lichtdicht verschlossen ist. Am besten lässt man den Kaffee in der Originalverpackung. Das Umfüllen in tolle Gläser oder andere Behälter ist zwar gut gemeint, sorgt aber für unnötige Sauerstoffzufuhr. Auch Feuchtigkeit gehört zu seinen Feinden bei der Lagerung.

Nach der Röstung gibt es für die Kaffeebohnen eine kleine Abkühlung. Durch die Löcher des rotierenden Gitters des Kühlbeckens wird kalte Luft gepustet.

# KÖSTLICHES AROMA

**Kaffee ist unser täglicher Wachmacher.** Und unser täglicher Genussmoment. Seinen Geschmack verdankt er vor allem der Röstung. Doch wie funktioniert die eigentlich? In der Kaffeerösterei im REWE Markt in Heppenheim haben wir den Baristas über die Schulter geschaut und das Geheimnis gelüftet.

Fotos: Heinrich Völkel, Text: Magdalena Ulrich

**K**ristin Kleinstäuber steht am mattschwarzen Trommelröster und lauscht dem Knacken der Kaffeebohnen. „Am sogenannten First Crack erkennt man, dass die Röstung gleich fertig ist“, erklärt die Barista. Jetzt erfordert der Röstprozess besondere Aufmerksamkeit. „Eine halbe Minute länger oder kürzer“, weiß die gelernte Kaffee-Expertin, „kann das Aroma entscheidend verändern.“

 KENNEN SIE SCHON DAS NACHHALTIGKEITSSIEGEL UTZ?

**UTZ ist ein Wort der Maya und bedeutet „gut“.** Es betitelt heute eines der weltweit größten Nachhaltigkeitsprogramme für Kaffee, Kakao und Tee. Die Kaffeebauern werden durch Schulungen dabei unterstützt, effizienter, sozialer und ökologischer zu wirtschaften. Indem Sie bei REWE UTZ-zertifizierte Produkte kaufen, leisten Sie Ihren Beitrag dazu, dass unsere Erde auch in den nächsten Generationen noch lebens- und liebenswert ist.


**Kristin Kleinstäuber liebt ihren Beruf.**

Besonders der direkte Kontakt zu den Kunden ist der gelernten Kaffee-Expertin wichtig. Als Nächstes würde die Barista gern nach Guatemala reisen und sich vor Ort die Kaffee-Ernte anschauen.

Kaffee ist nicht nur ein Wachmacher, sondern auch ein Symbol für Entspannung und Genuss. Ob der Milchkaffee zum Aufwachen am Morgen, der Espresso nach einem guten Essen oder der Caffè Latte zum Kaffeeklatsch mit Freunden – die Deutschen sind eine Nation der Kaffeetrinker: 162 Liter wurden 2014 pro Kopf getrunken, mehr als Bier und sogar mehr als Mineralwasser, sagt der Deutsche Kaffeeverband.

## KLEINER KICK

In der Kaffeerösterei im REWE Center in Heppenheim wird fast täglich frischer Kaffee geröstet. Zehn verschiedene Sorten aus Guatemala, Äthiopien, Indien oder Brasilien. Rhythmisch wirft die Barista die Bohnen durch die Trommel, sonst herrscht angenehme Ruhe. Die warm beleuchtete Holztheke wirkt wie eine Insel



**Prüfender Blick und Geruchstest:** Mit diesem Probestab kontrolliert die Barista die Kaffeebohnen während der Röstung.



**In diesem Trommelröster** werden die Kaffeebohnen geröstet. Langsam und schonend, damit alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

der Entschleunigung. Der Stress des Wocheneinkaufs und die unerledigte To-do-Liste haben einen Moment lang Pause. Hier geht es um den bewussten Kaffeegenuss – und der braucht eben seine Zeit. „Zwischen 13 und 20 Minuten dauert eine Röstung bei uns“, erklärt Kristin Kleinstäuber, „ein Vielfaches von konventionellen Röstungen.“ Der Grund für den Aufwand? „Es ist ein bisschen wie beim Kuchenbacken. Wenn ich den Teig kurz bei hoher Hitze backe, ist er außen braun und innen roh. Genauso ist es bei den Kaffeebohnen. Durch das langsame Rösten wird die Bohne nicht verbrannt und alle wertvollen Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Außerdem entweichen nur bei entsprechender Röstzeit die unerwünschten Chlorogensäuren, die auf den Magen schlagen können.“ Langsam gerösteter Kaffee ist deshalb besonders bekömmlich und schmeckt weicher, weniger bitter und vollmundig. Je nach Sorte und Röstung mit feinem Kakao-Aroma oder einer nussigen oder floralen Note. Das genaue Geschmacksbild entsteht durch das sogenannte Röstprofil, das Röstrezept, das für jede Bohnensorte eigens entwickelt wurde. Temperaturkurve und Dauer sind darin genau festgehalten. Die Barista verfolgt die Profilkurve während der Röstung auf einem Bild-



In so einem Jutesack werden die Rohkaffeebohnen angeliefert. Anfangs sind sie noch grau-grün.

schirm. Mit einem Probestab prüft sie zwischendurch die Farbe und den Geruch der Bohnen. Nach Ablauf der Röstzeit öffnet sie die Trommel und die Bohnen werden im Kühlbecken gleichmäßig mit Luft gekühlt. Der sortenreine 100% Arabica „Guatemala La Delicia“ ist der Lieblingskaffee von Kristin Kleinstäuber. Bei der nächsten Ernte will sie selbst vor Ort auf den Plantagen in Guatemala mithelfen.

„Vom Anbau über die Röstung bis zur Zubereitung – Kaffee ist einfach ein unheimlich spannendes Produkt“, schwärmt sie und wiegt das frisch gemahlene Pulver ab. „Sechs Gramm pro 100 ml“, erklärt sie und lässt vorab heißes Wasser durch das Filterpapier laufen. „So werden die Trübstoffe des Papiers ausgewaschen. Das ist wichtig für den unverfälschten Kaffeegeschmack.“ In kreisenden Bewegungen gießt die Barista langsam 94 Grad heißes Wasser auf das Kaffeepulver, denn kochendes Wasser würde die feinen Aromen verbrennen. Handfiltern erlebt derzeit eine Renaissance. Die traditionelle Brühmethode, die schon unsere Großmütter nutzten, braucht etwas länger als Brühen mit der Kaffeemaschine.

## EIN UNHEIMLICH SPANNENDES PRODUKT

Viele nehmen sich diese Zeit wieder gerne, denn nach „Slow Food“ und „Slow Living“ ist die neue Langsamkeit auch in der Kaffee-Kultur angekommen. Kaffeetrinker entdecken alte Werte neu und schätzen eine persönliche Beziehung zum Produkt. An Kristin Kleinstäubers Rösttheke kann man das beobachten: Stammkunden fragen nach Herkunft und Röstdauer, Kinder bestaunen die Jutesäcke mit den grau-grünen Rohkaffeebohnen, ihre Mütter genießen für einen Moment den wunderbaren Duft nach frisch gemahlenem Kaffee. Der Kaffee wird hier mit allen Sinnen erlebt.

*„H<sub>2</sub>O hat entscheidenden Einfluss auf den Kaffeegeschmack. Wer zu Hause hartes Wasser hat, sollte sich einen Wasserfilter zulegen.“* Kristin Kleinstäuber, Barista



**Gemütliche Atmosphäre,** warme Beleuchtung und der Duft von frisch gemahlenem Kaffee: In der Rösterei fühlt man sich direkt wohl. Gute Beratung gibt es von zwei Profi-Baristas.

## GRÜNER KAFFEE

Ungeröstete grüne Bohnen entwickeln deutlich weniger Aroma, schmecken säuerlich und sind ungenießbar. Der Rohkaffee wird aber manchmal gerösteten Sorten beigemischt, um ein besonders frisches Aroma zu erzielen. Grüner Kaffee gilt außerdem als Schönheitselixier: In Tablettenform kurbelt er die Fettverbrennung an und verlangsamt dank seines hohen Anteils an Antioxidantien den Alterungsprozess.

## MAHLGRADE: GROB – MITTEL – FEIN

Kaffeemühlen bieten verschiedene Mahlstufen an. Diese Stufen hängen von der Brühmethode ab: Ein Espresso braucht 25 Sekunden, ein Filterkaffee mindestens 2 Minuten. Hier gilt: Je länger der Kaffee in Kontakt mit dem heißen Wasser ist, desto gröber darf er sein. Einfach mal ausprobieren und Unterschiede schmecken.

## RÖSTUNG

Ein wichtiges Geheimnis einer leckeren Tasse Kaffee ist die optimale Röstung der Bohne. Dabei entfalten sich Geschmacksaromen, die magenunfreundlichen Fruchtsäuren werden abgebaut und der Zucker karamellisiert. Eine Königsdisziplin – denn Dauer und Temperatur müssen genau auf den Zweck der Bohne abgestimmt sein. Espressobohnen werden beispielsweise besonders lange geröstet, damit sie nachher dank Röstaromen kräftig schmecken.

## FILTER



Für 100 ml Filterkaffee benötigt man sechs Gramm Kaffeepulver. Am besten **frisch gemahlen**, da das Aroma mit der Zeit verfliegt. Vor der Zubereitung positioniert man den **Filter im Trichter** und spült ihn mit warmem Wasser durch, damit der Eigengeschmack des Papiers das Heißgetränk nicht verfälscht. Danach die benötigte Menge Kaffeepulver einfüllen und mit warmem Wasser anfeuchten. 30 Sekunden warten, bis der Kaffee zu quellen beginnt. Erst dann das restliche Wasser in kreisenden Bewegungen eingießen. Optimale Wassertemperatur: 90 bis 94 Grad. Brühdauer: **3–4 Minuten**. Durch das für Kaffeeverhältnisse langatmige Aufbrühen werden Säure und Koffein extrahiert – stärker als beim Espresso.

## HERDKÄNNCHEN



Auch Espressokanne, italienisch Caffetiera oder häufiger Moka, genannt. Entscheidend für diese Brühmethode sind hohe Temperaturen und der **Dampfdruck**, der etwa 1,5 Bar beträgt. Mittelfein gemahlenes Kaffeepulver landet im Siebkorb, der zwischen Wassertank und Kaffeebehälter sitzt. Das Pulver glatt streichen, **nicht festpressen**. Dann ab auf die Herdplatte bei mittlerer Hitze. Der Brühvorgang ist abgeschlossen, sobald der Kaffee blass wird und zu kochen beginnt. Das Ganze bei **geöffnetem Deckel** im Auge behalten. Tipp: Crema gewünscht? Dann die ersten Kaffeetropfen in ein Glas abfüllen und mit einer Prise Zucker vermischen. Später einen Teelöffel davon zum Kaffee dazugeben. Es gibt bereits Modelle mit Extra-Cremaventil.

## FRENCH PRESS



Für die Zubereitung in der French Press benötigt man mittelgrob gemahlene Kaffeebohnen, bei dem die Extraktion der Aromastoffe langsam und gleichmäßig vonstatten geht. 30 Gramm für 500 ml Wasser sind ein guter Richtwert. Bevor es losgeht, sollte man die Kanne mit heißem Wasser ausschwenken. Danach wird das Pulver eingefüllt und mit 90 bis 94 Grad heißem Wasser aufgebrüht. Umrühren und **vier Minuten** ziehen lassen. Anschließend drückt man das Drahtsieb vorsichtig herunter. Den Kaffee **nicht direkt in eine Tasse** gießen, sondern erneut zwei Minuten ruhen lassen. Im Gegensatz zur Filtervariante werden bei der French Press die **ätherischen Öle**, die als Geschmacksträger dienen, nicht herausgefiltert, und die Aromen können sich somit voller entfalten.

## SIEBTRÄGER



Siebträger sind Teil einer professionellen Espressomaschine. „Espresso“ steht in diesem Fall nicht nur für Röstfarbe oder das Getränk, sondern für die spezielle Art der Zubereitung. **Schnelligkeit und Druck** spielen dabei eine wichtige Rolle. Mit neun Bar wird Wasser kurz vor dem Siedepunkt in wenigen Sekunden durch das feine Kaffeemehl im Siebkorb gepresst. Durch den Schnelldurchlauf werden **weniger Bitterstoffe** als bei den anderen Brühmethoden extrahiert. Auch weniger Koffein. Dafür aber mehr Aromastoffe, die dem Kaffee einen ausgeprägten Geschmack verleihen. Jede Espressomaschine hat ihre Eigenarten. Allgemein gilt: Je kürzer die Kontaktzeit mit dem Wasser, desto feiner sollte der Mahlgrad der Kaffeebohnen sein. Profi-Tipp: Tasse anwärmen, bevor man sie unter den Auslaufstutzen des Siebträgers stellt.



Probieren Sie unsere REWE Feine Welt Fairtrade-Sorten aus Arabica Bohnen Incahuasi Crema und Incahuasi Espresso. Der biologisch angebaute Fairtrade-Kaffee kommt von einer Kleinbauernkooperative in Peru.

## ARABICA

Die edle Arabica-Bohne macht ungefähr 60 Prozent der weltweiten Kaffeeproduktion aus. Sie wird in Zentral- und Südamerika angebaut und reift ganze acht bis zehn Monate. Daher stammt auch der feine, aber rassige Charakter.

## ROBUSTA

Robusta reift nur fünf Monate, enthält dafür aber doppelt so viel Koffein wie die Arabica. Wegen des herben Geschmacks wird Robusta-Kaffee meist mit anderen Bohnen gemischt – so entsteht ein interessantes Aroma. Der hohe Ölgehalt sorgt für eine leckere, stabile Crema.



KENNEN SIE SCHON DAS FAIRTRADE-SIEGEL?



Das Fairtrade-Siegel ist ein unabhängig kontrolliertes Produktsiegel für fairen Handel. Fairtrade steht für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen der Kleinbauern und Beschäftigten in Afrika, Asien und Lateinamerika. Zu den fairen Produkten im REWE-Sortiment zählen bspw. Tee, Schokolade, Süßwaren, Schnittrosen und auch Kaffee.



Der Kaffee kommt auf den Teller: Clevere Kochrezepte und ein Barista-Tutorial finden Sie auf [rewe.de/frischundgut](http://rewe.de/frischundgut)

# DU BIST, WAS DU ISST.

EKTOMORPH  
THOMAS



MESOMORPH  
HOLGER



ENDOMORPH  
MORITZ



FRISCH & GUT DU BIST, WAS DU ISST

Fußballer **Thomas Müller** (links) ist Weltmeister, Champions-League-Sieger und Stammspieler beim Rekordmeister Bayern München. Holger Stromberg (Mitte) ist Spitzenkoch, Ernährungscoach, REWE Partner und Koch der deutschen Nationalmannschaft. Moritz (rechts) ist Texter und Fußballfan aus Hamburg.

Wenn man Holger Strombergs Leitsatz „Du bist, was du isst“ wörtlich nimmt, dann hat Fußball-Nationalspieler Thomas Müller seinem Koch das letzte Quäntchen Leistung zu verdanken, das nicht mit Training oder Talent zu erreichen ist. Sondern nur durch konsequent gesunde Ernährung. Da sind sich heute die Experten einig. Holger Stromberg, der seit 2007 Koch der deutschen Nationalmannschaft ist, bestimmt, was Thomas Müller isst. Zumindest wenn die Nationalmannschaft mit ihm reist. „In einem Turnierjahr sind das um die 50 Tage. Frühstücksbuffet, Mittag, Abendessen und nach dem Spiel eine Extra-Portion Pasta. An einem Spieltag stehe ich 20 Stunden am Tag in der Küche.“ Du bist, was du isst, gilt auch für den Hochleistungskoch Holger Stromberg. „Als ich, wie viele meiner Kollegen, im zarten Alter von 30 Jahren mit den unangenehmen Folgen eines Burnouts konfrontiert wurde, musste ich lernen: Ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Seitdem liegen Holger Stromberg die Themen Ernährung, Produktqualität und Gesundheit so am Herzen, dass er sich heute weniger als Koch, sondern vor allem als Ernährungscoach definiert.

Fotos: Frank Bauer, Jo Magrean, Text: Sabine Cole

„Aber woher weiß ich, was ich bin? Und was ich essen darf?“ Fragt Moritz Schäfer, Texter bei einer Werbeagentur. Zum Frühstück, gesteht er, kommt er mit Kaffee aus. Und dann über den Tag? „Ja, so ganz genau hab ich das nicht auf dem Schirm. Zum Kochen hab ich jedenfalls fast nie Zeit.“ Auch Moritz muss viel schaffen. Schnell und unter großem Druck. Für FRISCH & GUT haben wir die drei Hochleistungsarbeiter Thomas, Holger und Moritz zusammengetrommelt. Und Holger Stromberg will uns auffordern zu erkennen, „wer du bist und was du entsprechend essen kannst, damit es dir gut geht“.

## EKTOMORPH, MESOMORPH UND ENDOMORPH

Es gibt drei verschiedene Körper- und somit auch Ernährungstypen. Niemand ist ein völlig reiner Typus, sondern jeder weist Merkmale aller drei Typen auf. Man unterscheidet etwa achtzig Untergruppen. Ein endo-mesomorpher Typ zum Beispiel wäre ein grundsätzlich muskulöser und sportlicher Typ, der dabei zu starkem Fettansatz neigt. Mit dick oder dünn haben die Körpertypen nichts zu tun. Wer sich seinem Körpertypen entsprechend ernährt, wird schlank bleiben, wobei Gesundheit nicht allein eine Frage von Gewicht ist. Von Diäten rät Holger Stromberg grundsätzlich ab: „In zehn Tagen oder zehn Wochen schlank zu werden, und es dann zu bleiben, gibt's kaum. Man sollte sich besser langfristig nachhaltige Ziele setzen. Stell deine Ernährung um. Finde heraus, was dir guttut. Frag deinen Körper: Magst du das? Bist du danach müde? Hast du gute Laune? Oder schlechte? Hast du oft Kopfschmerzen? Wenn ja, wann? Was hast du vorher gegessen oder vielleicht eben nicht? Stell eigene Verbindungen her. Ganz langsam wirst du lernen, deine Körperfunktionen mit deiner Ernährung in Verbindung zu bringen.“

## ERKENNEN SIE IHREN KÖRPERTYP

Für die richtige Fährte ist es hilfreich, zunächst einmal festzulegen, zu welchem Typ man gehört. Das grenzt die unendlichen Möglichkeiten etwas ein. Der Einfachheit halber geben wir den drei Körpertypen einen Namen. Thomas, Holger und Moritz. Holger Stromberg hat für alle drei (also auch für sich selbst) exklusiv für FRISCH & GUT ein Rezept entwickelt, an dem Sie erkennen können, wohin die Reise geht. Ein bisschen schwerer als die anderen hat es unser Moritz. Er ist kein Koch (wie Holger) und hat auch keinen Koch (wie Thomas, der beim FC Bayern von einem hervorragenden Koch unterstützt wird). Moritz steht damit stellvertretend für uns alle, die wir keine Sportstars mit Ernährungscoach sind. Moritz sollte also das entwickeln, was Holger eine „kulinarische Intelligenz“ nennt. Er sollte seine Sinne schärfen, riechen, schmecken, sehen, tasten, spüren und sich bewusst machen, was er isst. Vielleicht einmal einen Monat lang ein ganz pingeliges Tagebuch führen, wann er was in welchen Mengen zu sich genommen hat. Er könnte ein Misstrauen gegen industriell verarbeitete Nahrungsmittel, schnelle Snacks und üppige Mittagstische für wenig Geld entwickeln. Vielleicht mal den Koch fragen: „Haben Sie die Soße selbst gemacht? Und wenn ja, wie?“ Im Flugzeug könnte er den Schokoriegel demonstrativ liegen lassen. Nicht, um abzunehmen, sondern um die eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu fördern. Denn eine gesunde Ernährung tut nicht nur Figur und Muskeln gut, sondern macht auch fit im Kopf. Im zweiten abendliche Kochen nicht als zusätzliche Pflicht, sondern als meditatives Feierabendprivileg zu begreifen. Kochen ist das beste Selbsthilfemittel bei allen größeren Problemen. Und: Kochen ist sexy. Damit ist doch eigentlich alles gesagt.

Als wir Moritz gefragt haben, ob er sich neben Thomas und Holger für ein Foto aufstellen wollen würde, mit dem wir die drei Körpertypen erklären wollen, lachte er und antwortete spontan: „Ihr braucht noch einen Dicken, was?“ Und sagte ohne weitere Nachfragen zu. Das beweist Intelligenz, gute Laune und ein gutes Körpergefühl.



**Kutchiin: Hier wohnt der Geschmack!**  
So beschreibt Stromberg sein Münchner Restaurant

Damit ist Moritz schon mal auf dem besten Weg. In ein paar Jahren sehen wir uns dann wieder: Thomas, Holger und Moritz!

## THOMAS, DER EKTOMORPHE

Von Natur aus schlaksig, geringes Gewicht, wenige Muskeln – das ist der ektomorphe Körpertyp. Thomas Müller gehört zu diesem Typ. Er nimmt nur schwer an Gewicht zu. Sein Stoffwechsel arbeitet so fleißig, dass Energie aus den Mahlzeiten nicht vom Körper aufgenommen und damit auch nicht in Muskeln oder Körperfett umgewandelt wird. Thomas braucht und verbraucht viel Energie. Zum einen, weil er als offensiver Mittelfeldspieler über volle 90 Minuten ganz schön viel unterwegs ist – über zehn Kilometer. Deswegen gibt es nach einem Spiel auch eine Extra-Mahlzeit, um den Kalorienspeicher wieder aufzufüllen. Zum anderen muss sich ein ektomorpher Typ wie Thomas auch an einem ganz normalen Arbeitstag seine Energie in ausreichenden Portionen und durch regelmäßige Mahlzeiten zuführen. Auch Zucker und Fett in vernünftigen Anteilen sind für ihn wichtig. Privat bereitet sich Thomas Müller zu Hause abends gern eine Brotzeit zu. Das kann er auch, weil sein Körpertyp es ihm erlaubt.

## PASTA MIT BUNTEM OFENGEMÜSE UND OLIVEN

THOMAS

**Zubereitungszeit**  
25 Minuten

Für 2 Personen

**2 Karotten**  
**1 kleine Knolle Sellerie (oder eine halbe große Knolle)**  
**1 Pastinake**  
**1/2 Butternut-Kürbis**  
**1/2 rote Zwiebel**  
**REWE Bio natives Olivenöl**  
**Meer- oder Steinsalz**  
**1 Peperoni**  
**frischer Rosmarin und Salbei**  
**280 g kurze Pasta**  
**70 g Parmesan**  
**60 g schwarze entsteinte, trocken eingelegte Oliven**

**1.** Das Gemüse in ca. 1 cm große Stücke, die Zwiebel in Streifen schneiden. Ein wenig Olivenöl auf ein beschichtetes Blech geben, das Gemüse darauf locker verteilen, ein bisschen Salz darüberrieseln lassen, die gehackte Peperoni und einige Zweige Rosmarin auf das Gemüse legen. Bei 210 °C ca. 13 Minuten in den vorgeheizten Ofen.

**2.** Die Pasta nach Packungsanweisung minus 1 Minute Kochzeit kochen, abgießen und kurz beiseitestellen. 1 Kelle Nudelwasser aufbewahren.

**3.** Den grob zerteilten Parmesan mit dem Nudelwasser sämig pürieren.

**4.** Die gekochte Pasta in eine Pfanne geben, die Parmesansoße, das Ofengemüse, die Oliven dazugeben, eine Handvoll grob gehackten Salbei dazu, schwenken und auf zwei Tellern anrichten.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 899 kcal,  
Kohlenhydrate: 127 g,  
Eiweiß: 35,1 g, Fett: 27 g

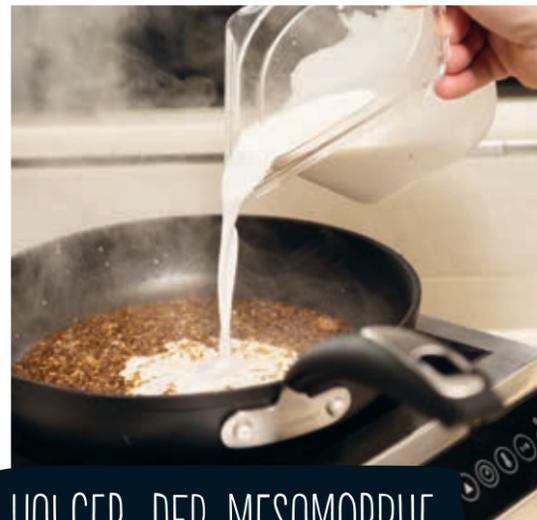
FRISCH & GUT DU BIST, WAS DU ISST



„An dem Pastagericht für Thomas kann man schon erkennen, dass der Anteil Kohlenhydrate vergleichsweise üppig ist.“

Holger Stromberg





## HOLGER, DER MESOMORPHE

Dieser Typ ist von Natur aus stark und athletisch. Der mesomorphe Körpertyp baut schnell Muskeln auf, setzt aber auch schnell Fettpölsterchen an. Bei der Ernährung sollte dieser Körpertyp verstärkt auf seine Energiebilanz achten. Holger Stromberg braucht eine ausgewogene Balance aus Kohlenhydraten, zum Beispiel aus Reis, Kartoffeln, Getreide sowie tierischem und pflanzlichem Eiweiß wie Fleisch, Milch und Gemüse. Auch die eingesetzte Fett- und Zuckermenge sollte angemessen sein. „Als Kind war ich lange dick. Ich habe literweise Cola geschlürft, das merke ich immer noch an meinen Gelenken. Heute habe ich eine stimmige Ernährung für mich gefunden. Ein paar Kilo zu viel habe ich auf den Rippen, aber ich esse gut und bin gesund und schaffe meinen stressigen Alltag.“

Holger Stromberg verbringt viel Zeit auf Reisen. Seine Verpflegung nimmt er sich mit. Zum Beispiel eine Banane, einen Chiorée (weil beide so praktische Portionen haben) und eine kleine Roggenbrotstulle. „Am lustigsten finde ich die Frühstückszeit morgens im Zug. Die Herrschaften an Bord packen zuerst ihren Laptop aus, dann eine riesige Tüte vom Bäcker, Saft und einen Caffè Latte. Das verputzen sie dann, während sie auf den Bildschirm starren. Dann werden sie müde und schlafen oder daddeln oder gucken einen Film. Mehr macht das Hirn nach dieser Zucker-Kohlenhydrat-Attacke nicht mit. Eigentlich fahren sie Zug, um die Zeit sinnvoll nutzen zu können. Daran hindert sie aber ihr Frühstück.“ Für sich hat Holger ein Rezept entwickelt mit einem ausgewogenen Anteil an tierischem und pflanzlichem Eiweiß und Kohlenhydraten.

## RINDERGESCHNETZELTES MIT ZUCCHINI-POMMES UND GNOCCHI

HOLGER

**Zubereitungszeit**  
25-30 Minuten

Für 2 Personen

**400 g zartes Rindfleisch, z. B. Steak, Hüfte oder Oberschale**  
**Kokosöl oder Rapsöl**  
**2 Schalotten**  
**100 ml Pernod**  
**300 ml REWE Beste Wahl ungesüßte Kokosmilch oder 200 ml Sahne**  
**10 g körniger Senf**  
**2 Zucchini**  
**50 g vorgeriebener Parmesan**  
**80 g Cashewkerne**  
**1/3 Peperoni**  
**1/2 Zehe Knoblauch**  
**70 g Maisgrieß (Polenta)**  
**1 Eiweiß**  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**150 g Gnocchi**  
**Meer- oder Steinsalz**

**1.** Das Rindfleisch in Streifen schneiden. Einen Esslöffel Kokosöl einmassieren. Eine Pfanne erhitzen, das Fleisch darin braten und dabei möglichst wenig wenden. Wenn man eine gute beschichtete Pfanne hat, braucht man kein bzw. kaum Fett. Das angebratene Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**2.** In derselben Pfanne ohne auszuwischen (wegen der Röstaromen) 70 g sehr fein geschnittene Schalotten in einem Esslöffel Kokosöl goldbraun anbraten und mit dem Pernod ablöschen. Den Alkohol ganz verkochen lassen und die Kokosmilch dazugeben. Erneut einkochen. Wenn die Soße schön sämig ist, den Senf unterrühren.

**3.** Die Zucchini in dicke Stifte schneiden. Form und Länge wie Pommes.

**4.** Für die Panade Parmesan (ausnahmsweise den vorgeriebenen verwenden, der ist schön trocken), Cashews, Peperoni, Knoblauch, Maisgrieß und eine Handvoll Petersilie in einer Küchenmaschine fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Zutaten mit der Hand fein zerreiben, die Konsistenz soll wie Paniermehl sein.

**5.** Das Eiweiß mit dem Schneebesen aufschlagen, die Zucchinistreifen darin wälzen und anschließend in der Panade locker wenden. Im tiefen, heißen Öl frittieren, bis die Panade knusprig und goldgelb ist. Die Pommes auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Handvoll sehr grob gehackte Petersilie kurz frittieren.

**6.** Währenddessen Gnocchi nach Packungsbeilage kochen und abgießen.

**7.** Die Soße nochmals mit der gegebenenfalls entstandenen Flüssigkeit, die sich beim Abkühlen des Fleisches gebildet hat, aufkochen. Vom Herd nehmen und das Fleisch unter die heiße Soße rühren. Nicht mehr aufkochen lassen.

**8.** Gnocchi und Fleisch auf einen Teller geben, Pommes darüberstapeln und mit der frittierten Petersilie garnieren.

**Nährwerte pro Person:**  
 Kalorien: 1577 kcal,  
 Kohlenhydrate: 69 g,  
 Eiweiß: 75,6 g, Fett: 99 g



# Hier wohnt der Geschmack\*



„Eine hochwertige beschichtete Pfanne und ein guter Standmixer sind eine lobnende Anschaffung, wenn man mit wenig Fett und viel Gemüse arbeitet.“

Holger Stromberg



## MORITZ, DER ENDOMORPHE

Der endomorphe Typ hat tendenziell einen eher massigen Körperbau. Er setzt besonders schnell Fett an. Zwar baut er auch Muskelmasse auf, die ist aber nur wenig zu sehen und äußert sich eher durch Kraft und Ausdauer. Der Stoffwechsel dieses Typs arbeitet langsam, und Energie aus der Nahrung wird deshalb schnell in Körperfett, danach auch in Muskeln, umgewandelt. Die empfohlene Ernährung ist Low Carb. Also wenig Kohlenhydrate wie Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot. Dafür Gemüse als Hauptbestandteil der Ernährung und tierisches Eiweiß eher als Beilage. Wenig Fett und wenig Zucker, also auch wenig „gelbes und grünes Obst“, sondern eher rote Beeren.

Damit man nicht das Gefühl hat, das Leckerste zu verpassen, sollte man sich ein großes Repertoire in der Zubereitung von Gemüse zulegen. Der Blumenkohl mit Mandeln, den Holger für Moritz vorschlägt, ist dank seiner Konsistenz wie ein Reisgericht. Und die Creme auf dem Lachs ist durch die luftig geschlagene Zitrone, Mandeln und Blumenkohl so sahnig, dass man das Gefühl von Mayonnaise auf der Zunge hat.



Und welcher Körpertyp sind Sie? Machen Sie unseren Test auf [www.rewe.de/frischundgut](http://www.rewe.de/frischundgut)

**KENNEN SIE SCHON UNSER NACHHALTIGKEITS-LABEL PRO PLANET?**

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

## BLUMENKOHL „REIS“ MIT LACHS UND MANDELCREME

**MORITZ**

**Zubereitungszeit**  
20-25 Minuten

**LOW CARB** für 2 Personen

- 1 kleiner Blumenkohl**
- 140 g Mandeln**
- 1/2 Knoblauchzehe**
- REWE Bio Kokosnussöl**
- 5 g Peperoni**
- 1 unbehandelte Zitrone**
- REWE Bio Agavendicksaft**
- 30-40 g Kerbel und Minze**
- Koriandersamen**
- Meer- oder Steinsalz**
- 320 g Lachsfilet**
- 1 Zweig Thymian**

**1.** Das Blumenkohlgrün abschneiden, den Kohl waschen und in grobe Stücke zerteilen. 80 g Blumenkohl für die Creme aufbewahren. 750 g Blumenkohl mit der Küchenmaschine auf Stufe 1 zerschreddern, bis die Stückchen ungefähr die Größe von Milchreis haben. 80 g geschälte Mandeln klein hacken und unter den Blumenkohl mischen.

**2.** Für die Mandelcreme die halbe Knoblauchzehe in sehr feine Scheiben schneiden und in einem halben Esslöffel Kokosfett goldgelb anrösten. Öl und Knoblauch in einen Standmixer geben. Die grob gehackte Peperoni, den restlichen rohen Blumenkohl, 60 g Mandeln und 100 ml Wasser dazugeben. Eine Zitrone halbieren und schälen, aber nicht ganz! Ein Viertel der Schale belassen. Die Zitronenschale ist ein natürliches Bindemittel und zudem geschmackvoll für die Creme. Eine Prise Salz dazu und den Mixer auf höchster Stufe arbeiten lassen, bis eine Creme entsteht.

**3.** Eine beschichtete Pfanne erhitzen, einen Esslöffel Kokosfett in die Pfanne geben. Die Kohl-Mandel-Mischung in die Pfanne geben und salzen. Das Salz zieht im Normalfall genug Wasser, damit das Gemüse im eigenen Saft garen kann. Ab und zu wenden. Wenn das Gemüse gar ist (das dauert 5 bis 7 Minuten), also die Konsistenz von festem Reis hat, Deckel drauf und beiseitestellen.

**4.** Den Lachs zerteilen. Eine Pfanne gut erhitzen und einen Teelöffel Kokosfett hineingeben. Den Lachs mit der Hautseite nach unten und ein paar Mandeln in die heiße Pfanne legen und ca. 1,5 Minuten braten. Mit Thymianblättchen bestreuen. Dann den Fisch wenden und die heiße Pfanne vom Herd ziehen. Der Lachs gart in der Resthitze der Pfanne zur Perfektion, während Sie den Teller anrichten.

**5.** Den Saft der anderen Zitronenhälfte mit einem halben Esslöffel Agavendicksaft verrühren. Kurz vor dem Servieren grob geschnittenen Kerbel und Minze damit marinieren. Mit grob gemahlene Koriandersamen würzen. Tipp: Die Koriandersamen in eine nicht gut arbeitende Pfeffermühle geben. In der Regel mahlen diese Mühlen wunderbar dieses Gewürz. Ein Mörser tut es auch.

**6.** Eine gute Portion Blumenkohl auf den Teller geben. Lachs dazu, einen dicken Klecks Mandelcreme darauf und darüber die gehackten Kräuter und gerösteten Mandeln verteilen.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 911 kcal,  
Kohlenhydrate: 18 g,  
Eiweiß: 59,8 g, Fett: 66 g

**GLUTENFREI** **LAKTOSEFREI**



# DIE SMOOTHIE-AMPEL

Gemüse und Obst enthalten unter anderem wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme, die für die Regulation der Körperfunktionen wichtig sind. Die schnellste Art, sich eine ordentliche Portion Gemüse und Obst einzuverleiben, ist der Smoothie. Einfach ein paar Zutaten, die Sie mögen, in den Mixer schnibbeln, fein pürieren, rein ins Glas und Schluck für Schluck genießen.

## ROTER SMOOTHIE

**200 g Erdbeeren**  
**150 g Himbeeren**  
**100 g Heidelbeeren**  
**1 Banane**

Beeren waschen und abtropfen lassen. Banane schälen und grob würfeln. Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

### Nährwerte für 2 Personen:

Kalorien: 156 kcal,  
Kohlenhydrate: 26 g,  
Eiweiß: 2,9 g, Fett: 1 g

## GELBER SMOOTHIE

**1 Mango**  
**1 Banane**  
**1 Orange**  
**1 cm Ingwerwurzel**  
**100 ml Wasser**

Das Fruchtfleisch der geschälten Mango rund um den großen mandelförmigen Kern abschneiden. Alle Früchte schälen und grob würfeln. Ingwer nach dem Schälen in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit 100 ml Wasser im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

### Nährwerte für 2 Personen:

Kalorien: 178 kcal,  
Kohlenhydrate: 36 g,  
Eiweiß: 2,3 g, Fett: 1 g

## GRÜNER SMOOTHIE

**1 handvoll Babyspinat**  
**1 kleiner Apfel**  
**½ Salatgurke**  
**1 Kiwi**  
**2 EL frischer Limettensaft**  
**1 TL Matcha**  
**100 ml Wasser**

Spinat waschen und abtropfen lassen. Apfel entkernen und vierteln, Gurke und geschälte Kiwi grob würfeln. Erst den Spinat mit 100 ml Wasser im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Restliche Zutaten zugeben und fein pürieren. Nach Geschmack süßen (siehe Tipp.)

### Nährwerte für 2 Personen:

Kalorien: 99 kcal,  
Kohlenhydrate: 17 g,  
Eiweiß: 1,8 g, Fett: 1 g

## DEIN TIPP

Die Smoothies können geschmacklich je nach Reifegrad der Zutaten variieren. Wer mag, schmeckt seinen Smoothie individuell ab: mit Honig, Agavendicksaft, Limettensaft oder Zitronensaft. Minze bringt einen zusätzlichen Frischekick.

Es soll schnell gehen? Unsere **REWE Beste Wahl** Smoothies in den Ampelfarben gibt es auch schon frisch und fertig abgefüllt.



Foto: Andrea Thode, Foodstyling: Eliane Neubert, Styling: Metke Graf

## 5 AM TAG

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



# DEUTSCH- FRANZÖSISCHE FREUNDSCHAFT

Am 10. Juni wird bei unseren Nachbarn die Europameisterschaft im Herren-Fußball angepfiffen. Auf dem Platz mögen unsere Jungs Gegner sein, aber am Herd und bei Tisch sind wir Freunde – Fans von gutem Essen und unseren nationalen Spezialitäten. Ein paar der beliebtesten haben wir für unsere Rezepte ein bisschen durcheinander gebracht. Herausgekommen sind Gerichte, die uns alle überzeugen! Deutsche wie Franzosen. Deswegen singen wir bei Tisch fröhlich: Vive la Mannschaft!

Fotos: Andra Thode, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Ina Erdmann

## COQ AU BIÈRE MIT VANILLEKAROTTEN

 **Zubereitungszeit**  
90 Minuten

Für 4 Personen

### COQ AU BIÈRE:

**1 Zwiebel**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**1 Apfel**  
**2 Lorbeerblätter**  
**2 Knoblauchzehen**  
**4 REWE Bio Hähnchenschenkel**  
**Salz, Pfeffer**  
**250 ml Apfelsaft**  
**1 TL gekörnte Gemüsebrühe**  
**330 ml Weißbier**  
**1 TL Speisestärke**

### VANILLEKAROTTEN:

**500 g kleine Karotten**  
**1 rote Zwiebel**  
**2 El Butter**  
**½ TL REWE Bio Bourbon Vanillezucker**  
**100 ml Weißwein**  
**Salz, Pfeffer**  
**6 Stengel Schnittlauch**  
**4 Zweige Estragon**

**1.** Für das Coq au Bière den Ofen auf 200°C vorheizen. Zwiebel, Sellerie und Apfel grob würfeln und mit fein gehacktem Knoblauch und Lorbeerblättern in eine große ofenfeste Form legen. Hähnchen rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben aufs Gemüse setzen.

**2.** Apfelsaft mit Brühe mixen und mit Bier in den Bräter gießen. Auf mittlerer Schiene ca. 60 Minuten goldbraun backen, dabei ab und zu mit dem Sud begießen. Temperatur auf 100°C reduzieren, Sud durch ein Sieb in einen großen Topf gießen und die Schenkel im Ofen warmhalten.

**3.** Für die Sauce den Sud bei großer Hitze auf ein Drittel einkochen. Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und in die Sauce einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Für die Beilage Karotten schälen und längs in fingerdicke Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und längs in Spalten schneiden.

**5.** Butter in einem Topf zerlassen. Karotten, Zwiebeln und Vanillezucker 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Weißwein angeben und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Ohne Deckel weiterköcheln, bis der Wein fast verkocht ist.

**6.** Schnittlauch und Estragon grob hacken. Zusammen mit Karotten, Hähnchen und Biersauce servieren. Dazu passt frisches Baguette.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 580 kcal,  
Kohlenhydrate: 27 g,  
Eiweiß: 54,6 g, Fett: 23 g

## STRAMMER PIERRE

 **Zubereitungszeit**  
15 Minuten

Für 2 Personen

**3 EL Butter**  
**2 Eier**  
**2 Scheiben REWE Feine Welt Brioche Francaise**  
**100 g ja! Rahm-Camembert**  
**3 REWE Beste Wahl Cornichons**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 EL Lieblingskräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, ...)**

**1.** 1 El Butter in der Pfanne zerlassen und die Eier darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, bis das Eigelb beginnt zu stocken.

**2.** Brioche goldbraun toasten, mit der restlichen Butter bestreichen und mit Camembertscheiben belegen.

**3.** Cornichons längs in Streifen schneiden. Spiegeleier auf den Camembert legen, salzen, pfeffern und mit grob gehackten Kräutern und Cornichons garnieren.

 **Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 446 kcal,  
Kohlenhydrate: 18 g,  
Eiweiß: 20,4 g, Fett: 33 g

VEGETARISCH



## MIA SAN CRÊPES

 **Zubereitungszeit**  
35 Minuten

Für 4 Personen

### WURSTSALAT:

**3 EL Essig**  
**2 EL Apfelsaft**  
**1 TL REWE Beste Wahl Delikatess-Senf mittelscharf**  
**3 EL REWE Bio Rapsöl nativ**  
**Salz, Pfeffer**  
**140 g REWE Bio Paprika Lyoner in Scheiben**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Bund Radieschen**  
**1/2 Bund Schnittlauch**

### CRÊPES:

**100 g Mehl**  
**200 ml Milch**  
**1 EL Butter**  
**1 Ei**  
**je 1 Prise Salz und Muskatnuss**  
**etwas Butter zum Braten**

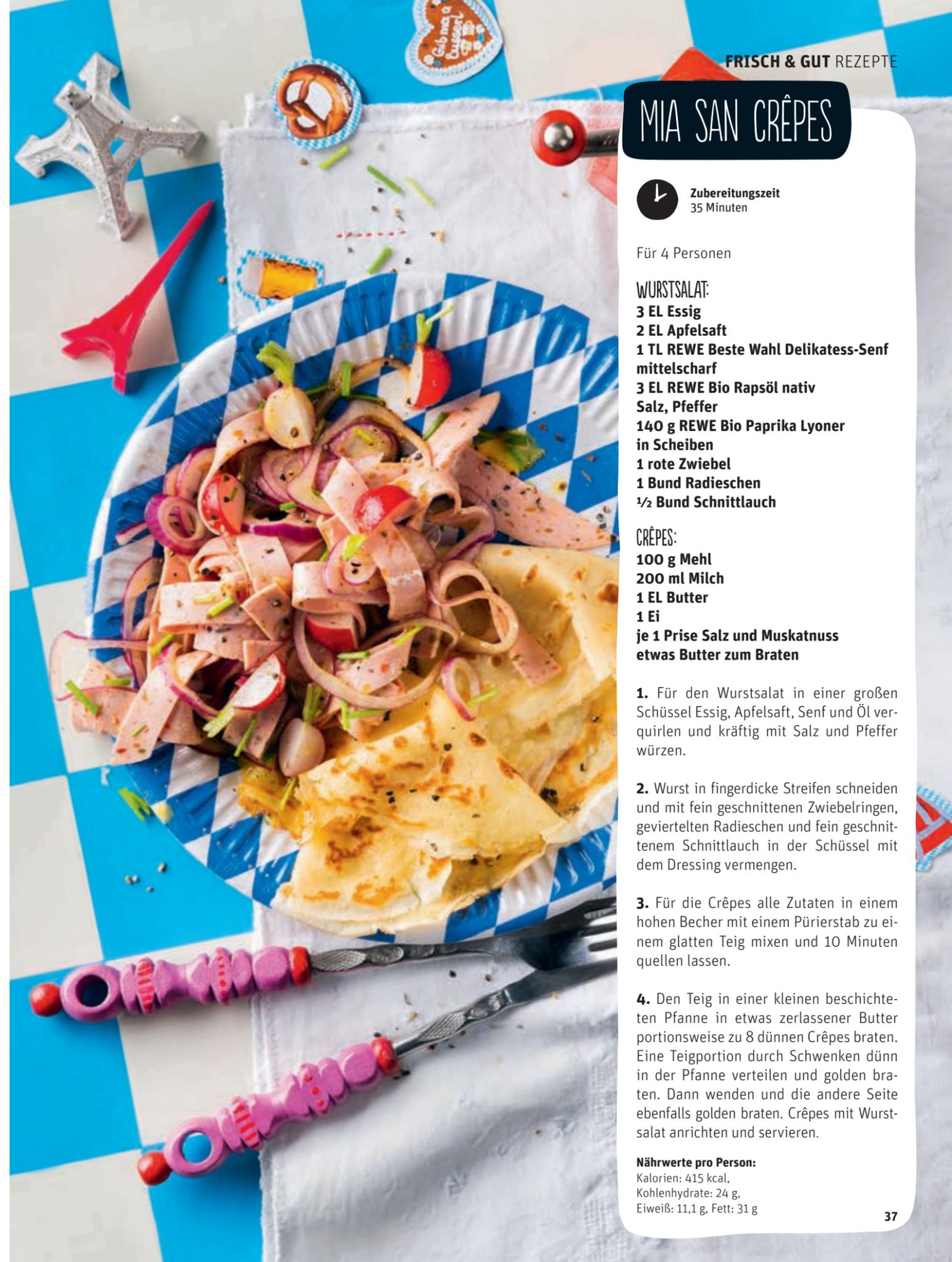
**1.** Für den Wurstsalat in einer großen Schüssel Essig, Apfelsaft, Senf und Öl verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Wurst in fingerdicke Streifen schneiden und mit fein geschnittenen Zwiebelringen, geviertelten Radieschen und fein geschnittenem Schnittlauch in der Schüssel mit dem Dressing vermengen.

**3.** Für die Crêpes alle Zutaten in einem hohen Becher mit einem Pürierstab zu einem glatten Teig mixen und 10 Minuten quellen lassen.

**4.** Den Teig in einer kleinen beschichteten Pfanne in etwas zerlassener Butter portionsweise zu 8 dünnen Crêpes braten. Eine Teigportion durch Schwenken dünn in der Pfanne verteilen und golden braten. Dann wenden und die andere Seite ebenfalls golden braten. Crêpes mit Wurstsalat anrichten und servieren.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 415 kcal,  
Kohlenhydrate: 24 g,  
Eiweiß: 11,1 g, Fett: 31 g



## SALADE ST. PETER NIZZA

 **Zubereitungszeit**  
30 Minuten

Für 4 Personen

### SALAT:

**300 g grüne Bohnen**  
**400 g kleine Kartoffeln**  
**3 Eier**  
**2 Bismarckheringe**  
**200 g Tomaten**  
**1 Glas REWE Feine Welt Siziliens Schatz, grüne Oliven**  
**2 Schalotten**

### DRESSING:

**2 EL Essig**  
**2 EL Apfelsaft**  
**1 EL grober Senf**  
**4 EL REWE Bio natives Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**

**1.** Bohnen und Kartoffeln getrennt in Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

**2.** Heringe längs halbieren und je ein Viertel der Bohnen damit umwickeln.

**3.** Alle Zutaten für das Dressing verquirlen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**4.** Eier 8 Minuten hart kochen, abkühlen lassen und hacken. Tomaten und Schalotten klein schneiden. Kartoffeln vierteln. Alles mit Oliven auf einer Platte anrichten und Dressing gleichmäßig darüber verteilen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 301 kcal,  
Kohlenhydrate: 27 g,  
Eiweiß: 16,7 g, Fett: 14 g

## DEIN TIPP

Die Bohnen-Heringspäckchen mit einem Zahnstocher zusammenstecken, dann rollen sie nicht auf.



## CRÈME BRÛLER

 **Zubereitungszeit**  
10 Minuten + 60 Minuten Backzeit +  
2 Stunden Kühlzeit

Für 4 Personen

**200 ml Milch**  
**200 ml Sahne**  
**4 Eigelbe (KI M)**  
**40 g Zucker**  
**1 Vanilleschote**  
**4 TL brauner Zucker**  
**4 EL REWE Beste Wahl Kirschgrütze**

**1.** Ofen auf 120°C Umluft vorheizen. Milch, Sahne, Eigelbe und Zucker verquirlen und durch ein Sieb gießen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und einrühren.

**2.** Die Masse in kleine, flache, ofenfeste Förmchen füllen und in einem tiefen Blech in den Ofen schieben. Vorsichtig heißes Wasser eingießen, bis die Förmchen zur Hälfte im Wasser stehen. 60 Minuten im Backofen stocken lassen. Crème abkühlen lassen und zwei Stunden kaltstellen.

**3.** Vor dem Servieren mit braunem Zucker bestreuen und mit einem kleinen Gasbrenner karamellisieren (ersatzweise direkt unter dem Backofengrill).

**3.** Kirschgrütze dazu geben.

 **Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 320 kcal,  
Kohlenhydrate: 22 g,  
Eiweiß: 7 g, Fett: 23 g

VEGETARISCH



## KIMCHI-WORKSHOP

**Kimjang**, der gemeinschaftliche Herstellungsprozess von Kimchi, wurde 2013 von der UNESCO in die Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Unser Kimjang mit Mr. Susan und ihren Freunden Ellen, Adriano und Audrey nennen wir der Einfachheit halber Kimchi-Workshop.

# NIE OHNE MEIN KIMCHI

Fotos: Nicky Walsh, Text: Sabine Cole



**Susans Vater** besuchte Berlin das erste Mal Ende der 1970er-Jahre. Da stand noch die Mauer (kleines Bild rechts).

C und Mineralstoffen beliebt. Es regt die Verdauung an und hilft, wenn man den sehr gesundheitsbewussten Koreanern glauben darf, eigentlich für und gegen alles.

## KIMCHI DARF IN KOREA BEI KEINEM ESSEN FEHLEN.

Damit wäre die kulinarische Faszination von Kimchi aber nur unzulänglich beschrieben. Das scharfe Kraut schmeckt so gut, dass der erste koreanische Astronaut, der 2008 seine Reise ins All antrat, auf die Frage, was er von zu Hause mitnehmen wolle, antwortete: „Kimchi“. Die Sorge des verantwortlichen Raumfahrtkommandos, was ein zügellos fermentierendes Kimchi an Bord einer Raumstation anrichten könnte, führte zu einem Wettlauf der Wissenschaft mit dem Milchbakterium. Die Lösung war ein mikrobrennendes „Space Kimchi“ das portionsweise eingeschweißt in die Erdumlaufbahn eintrat, um dort seinen koreanischen Besitzer bei Laune zu halten.

„Frisches Kimchi kann man sofort als Salat essen, nach drei bis vier Tagen ist es wunderbar als Beilage, zum Kochen sollte es ein bis zwei Wochen alt sein. Und nach drei bis vier Wochen kann man es als Würze, zum Beispiel für Suppen und Eintöpfe, verwenden. Kimchi hält ewig. Ein zu altes Kimchi gibt es nicht!“, doziert Susan, während sie die Kohlköpfe stapelt, die wir gleich zu unserem ersten Kimchi verarbeiten. Zur Belohnung wird sie zwei ihrer Lieblingsgerichte für uns zubereiten.

**Auf der Expo in Mailand** im vergangenen Jahr standen die Menschen im koreanischen Pavillon 30 Minuten für fermentierten Kohl an. Und spätestens seit George Clooney in Berlin beim Verzehr des koreanischen Nationalgerichts gesichtet wurde, ist das fermentierte Gemüse alias Kimchi der große gastronomische Trend. Die Berliner Street-Food-Queen Susan Choi von Mr. Susan weilt uns in die Geheimnisse der Zubereitung ein. Und zeigt uns, wie modern wir Kimchi in unserer Küche einsetzen können.

„Susan öffnet die Tür ihres Kühlschranks, der sie um Haupteslänge überragt, und holt eine Schale mit der eingelegten Wunderware heraus, um die es hier gehen soll. Neugierig umringen wir Susan und die Glasschale. Aber als wir den Deckel öffnen wollen, gibt uns Susan einen warnenden Klaps auf die Finger. „Draußen aufmachen, sonst fällt ihr um! Dieses Kimchi ist drei Wochen alt.“ Mit respektvollem Abstand begleiten wir Susan auf ihren Balkon, sie hebt den Deckel, und wir nähern uns mit den Nasen, bis wir wissen, was Susan meint. Der scharfe Knoblauch-Paprika-Geruch, der dem Gefäß wie ein Geist aus einem anderen kulinarischen Universum entströmt, ist in der frischen Berliner Luft definitiv besser aufgehoben als in einer Küche. Zumindest wenn sich in der Küche Menschen aufhalten wollen. Ist der Deckel einmal ab und der Geist aus der Büchse, kann man mit dem Kimchi auch wieder rein in die gute Stube und es weiterverarbeiten wie jedes andere Gericht auch.“

Warum Kimchi bei keinem koreanischen Essen fehlen darf und wie man es zubereitet, das wollen wir heute von Susan Choi lernen. Susan ist als Tochter koreanischer Eltern, in Deutschland geboren, wuchs in Kalifornien auf und lebte lange in New York, bevor sie vor knapp sechs Jahren nach Berlin kam. Susan blieb, auch um mit ihrem Kimchi die Herzen und Gaumen der Berliner zu erobern. „Wenn ich reise, vermisse ich Kimchi spätestens nach vier bis fünf Tagen. So wie die Deutschen ihr Brot. Man hält es eine Weile ohne aus, aber irgendwann fühlt man sich schrecklich. Fast schwach. Ohne Kimchi geht es einfach nicht.“

Zunächst die Fakten: Kimchi, das Nationalgericht der Koreaner, ist mittels Milchsäurebakterien vergorenes und so haltbar gemachtes Gemüse. Als Grundzutaten können neben Chinakohl auch je nach Geschmack Rettich, Karotten, Gurke, Lauch, Pilze, Sojasprossen oder Kürbis zum Einsatz kommen. Das Gemüse wird mit einer Gewürzpaste, hauptsächlich aus Knoblauch, Ingwer und Paprika, mariniert. Man könnte sagen: Kimchi ist eine Art scharfes Sauerkraut. Das ballaststoffreiche Gemüse aus der Reihe gegorener Delikatessen ist unter anderem wegen seines hohen Gehalts an den Vitaminen A, B,



**Adriano** (rechts) betreibt in Berlin den Küchenladen Kochtail, und Art-Direktorin Elena (links) töpft ihr eigenes Geschirr.

# KOREANISCHES KIMCHI

**Zubereitungszeit:** 120 Minuten  
**Kochzeit:** 45 Minuten

- 6 Köpfe Weißkohl**
- 200 g grobes Meersalz**
- 1 Knoblauchknolle**
- 2 Zwiebeln**
- 1 Dose Ananas**
- 150 g Ingwer**
- 2 EL Fischsauce**
- 4 Tassen Paprikaflocken**
- 3 Frühlingszwiebeln**

**1.** Den Weißkohlkopf längs halbieren. Den Strunk entfernen, indem man ein trichterförmiges Dreieck ausschneidet. Den halben Kohl längs dritteln und in fingerbreite Streifen schneiden. Wer keinen großen Topf hat, um den geschnittenen Kohl beiseitezustellen, behilft sich mit einer Plastiktüte.

**2.** In einer großen Schale salzen wir den Kohl portionsweise. Einfach Meersalz darüberrieseln und luftig unterheben. Ob der Kohl salzig genug ist, muss man einfach probieren. Den gesalzenen Kohl in eine weitere Plastiktüte geben und kurz ziehen lassen.

**3.** Den gesalzenen Kohl vorsichtig kurz in kaltem Wasser abbrausen und wieder beiseitezustellen. Zum Beispiel in der ersten Tüte.

**4.** Für die Gewürzpaste die geschälten Zehen von einer Knolle Knoblauch und die grob zerteilten weißen Zwiebeln in einen Mixer geben. Dazu vier Ringe Ananas mit

Saft aus der Dose und eine geschälte Ingwerknolle, ebenfalls grob zerteilt. Zwei Esslöffel Fischsauce hineingießen und das Ganze gut mixen.

**5.** Die Breimasse in eine Rührschüssel kippen. Nun die Paprikaflocken (koreanischer Supermarkt) löffelweise unterkneten, bis die Masse eine lehmartige Substanz hat.

**6.** Frühlingszwiebeln grob hacken und portionsweise unter den geschnittenen und gesalzenen Kohl geben.

**7.** Nun portionsweise immer eine Handvoll Würzpaste unter eine Schüssel Kohl massieren. Achtung: Babymassage! Also nicht hineinkneten, sondern vorsichtig den Kohl streicheln.

**8.** Die Gläser befüllen, indem man den marinierten Kimchi vorsichtig zusammendrückt wie Menschen in einen U-Bahn-Waggon von Seoul zur Rushhour. Der Kimchi soll eng im Glas liegen, aber nicht gequetscht werden.

**9.** Ab in den Kühlschrank mit den Gläsern. Und dann abwarten, probieren, abwarten, probieren und immer wieder kleingeschnippelt ins Essen! Was man mit Kimchi alles machen kann, bleibt der eigenen Fantasie überlassen. Zwei inspirierende Rezepte von Mr. Susan folgen auf den nächsten Seiten.

**LAKTOSEFREI** Da koreanisches Kimchi eine Beilage ist, die je nach Belieben in verschiedenen Portionen serviert werden kann, wird hier auf Nährwertangaben verzichtet.

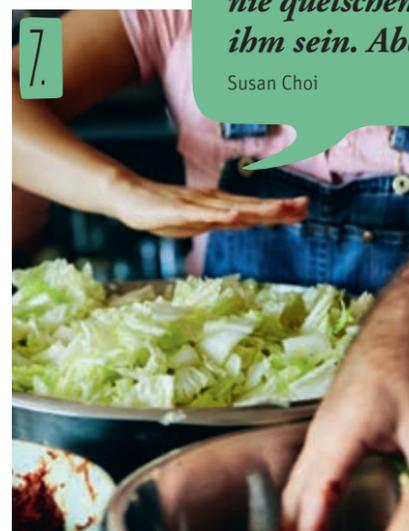
## DEIN TIPP

Es lohnt sich Kimchi in großen Portionen einzumachen. Wir haben sechs Köpfe Weißkohl verarbeitet. Das reicht über den ganzen Sommer. Fürs Erste und zum Ausprobieren empfehlen wir erst mal zwei Köpfe Weißkohl. Das fertige Kimchi kann man portionsweise in große Marmeladen- oder Einmachgläser stopfen oder in eine große Tupperdose oder einfach in eine gut schließende Aufbewahrungsbox aus Plastik mit Deckel.



*„Behandle Kimchi wie ein Baby. Also nie grob anfassen, nie quetschen, immer zart zu ihm sein. Aber konsequent!“*

Susan Choi



Die Art, wie Susan ihr Kimchi macht, ist traditionell. Sie hat es von ihrer Mutter gelernt, die es wiederum von ihrer Mutter gelernt hat, die es...na, lassen wir das. Jede koreanische Familie hat ihr eigenes Kimchi-Rezept. Die weiterverarbeitenden Rezepte, mit denen uns Susan zu Kimchi-Fans machen will, sind allerdings alles andere als traditionell. Sie zeigen die ganze Bandbreite von Susans kulinarischer Biografie. Ein Crossover aus kalifornisch-asiatisch-deutschen Einflüssen. Mit diesem Mix begeistert Susan die Berliner Street-Food-Community in der Markthalle Neun in Kreuzberg, auf Events wie der Berlinale oder der Fashion Week. Ihr Pop-up-Restaurant Mr. Susan, das sie gemeinsam mit ihrem Allgäuer Partner Stefan führt, kombiniert die Einflüsse und Vorlieben der beiden. So entstehen wunderbar simple Gerichte auf der geschmacklichen Achse Amerika-Allgäu-Asien.

Essen ist zuallererst ein lustvolles Erlebnis. Wer jemals Susans Kimchi-Makkaroni-Cheese-Auflauf (Rezept auf Seite 46) gegessen hat, versteht nun endlich, warum Kimchi langsam die Welt und auch das All erobert. Trotz der langen Lagerung ist der Kohl knackig. Die angenehme Schärfe der Marinade ist der perfekte Kontrastpunkt zur schmeichelnden Béchamelsoße und der Pasta. Kimchi kitzelt mal den Gaumen, mal lässt er ihn explodieren. Wir haben Kimchi in allen Zuständen probiert. Jung ist der Geschmack von zarter Würze. In der ersten Fermentierungsphase schmeckt er lecker pikant. Richtig ausgegoren, lässt sich mit klein geschnippeltem Kimchi fast alles würzen. Und wir können uns nun vorstellen, welchen Effekt eine mit lange gezogenem Kimchi gewürzte Brühe bei einer Erkältung hat. Kimchi ist der Jedi-Ritter unter den Gemüsen.



„Bulgogi ist ein festliches Fleischgericht. Man isst es mit den Fingern. Mit einem Taco oder einem Salatblatt. Und natürlich immer Kimchi dazu.“

Susan Choi



Audrey ist aus Paris, lebt in Berlin und freut sich über unsere internationale Kimchi-Workshop-Truppe.



## CAIKO-TACOS MIT KOREANISCHEM BULGOGI



**Zubereitungszeit:** 120 Minuten  
**Kochzeit:** 45 Minuten

Für 4 Personen

**5 g Ingwer**  
**2 Knoblauchzehen**  
**80–100 g REWE Beste Wahl Sojasauce**  
**40 g Sesamöl**  
**3 EL brauner Zucker**  
**1 kg Hüftsteak oder Entrecôte**  
**2 Tassen Maismehl (Masa)**  
**1 ½ Tassen lauwarmes Wasser**  
**300 g Kimchi**

**1.** Ingwer und Knoblauchzehen für die Marinade klein hacken. Sojasauce, Sesamöl und braunen Zucker zugeben, verquirlen, bis der Zucker sich auflöst.

**2.** Das Steak in dünne Streifen schneiden und in die Marinade legen. Über Nacht im Kühlschrank marinieren. Tipp: Die koreanische Bulgogi-Marinade passt auch prima zu Tofu.

**3.** Für die selbst gemachten Tortillas in einer großen Schüssel das Maismehl mit Wasser und einer Prise Salz vermengen. Gut durchkneten, bis die Masse geschmeidig, aber nicht zu feucht ist. Aus dem Teig Bällchen formen. Die Arbeitsfläche mit etwas Maismehl bestäuben und mit einem Nudelholz die Bällchen gleichmäßig auf

Pfannengröße ausrollen. Denken Sie dran: Sie müssen nicht perfekt sein, sondern vor allem lecker!

**4.** Das marinierte Fleisch in einer heißen Wokpfanne kurz anbraten. Währenddessen in einer (Eisen-)Pfanne die Tortillas bei hoher Hitze von jeder Seite so lange braten, bis sie kleine Blasen werfen. Damit sie formbar bleiben, bis zum Anrichten in einem feuchten Handtuch zwischengelagern.

**5.** Tortillas mit dem Bulgogi und fein gehackten Kimchi anrichten.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 644 kcal,  
Kohlenhydrate: 48 g,  
Eiweiß: 60,1 g, Fett: 22 g

# KOREANISCHES KIMCHI MAC 'N' CHEESE

 **Zubereitungszeit:** 90 Minuten  
**Kochzeit:** 20 bis 30 Minuten

Für 8 Personen

**950 ml Milch**  
**250 g Butter**  
**120 g Mehl**  
**Salz**  
**500 g Kimchi**  
**2 EL Olivenöl**  
**500 g Cheddar-Käse**  
**300 g REWE Bio Bergkäse**  
**250 g Parmesan**  
**800 g Pasta**

**1.** Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

**2.** Für die Béchamelsoße die Milch langsam erhitzen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Jetzt heißt es: rühren. Die Butter in einem mittelgroßen Topf schmelzen. Das Mehl nach und nach einrühren, bis die Soße goldbraun ist. Die erhitzte Milch langsam zugeben und so lange weiterrühren, bis die Soße schön cremig ist. Mit einer Prise Salz abschmecken.

**3.** Kimchi mit Olivenöl in einer Wokpfanne karamellisieren. Den gesamten Käse reiben und vermengen. 750 g Käse mit dem Kimchi nach und nach unter die Béchamelsoße heben. Auf kleiner Flamme 3 bis 5 Minuten köcheln lassen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.

**4.** Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Den Kimchi-Béchamel-Mix unter langsamem Rühren hinzugeben.

**5.** Alles zusammen in eine Auflaufform geben und mit dem restlichen Käse bestreuen. Auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen, bis der Käse schön goldbraun ist.

**6.** Den Auflauf 10 bis 15 Minuten im Ofen ruhen lassen und servieren.

 **Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 1227 kcal,  
Kohlenhydrate: 88 g,  
VEGETARISCH Eiweiß: 55,4 g, Fett: 71 g



Sie kriegen von koreanischen Gerichten nicht genug? Weitere leckere Rezepte sowie Restauranttips finden Sie auf [rewe.de/frischundgut](https://www.rewe.de/frischundgut). Folgen Sie unserer Protagonistin auf Instagram und entdecken Sie weitere kulinarische Inspirationen. Zu finden unter **Mister\_Susan**

FRISCH & GUT DEUTSCHLAND ISST BUNT

**Zum Auflauf** gibt es scharfe Soßen aus Mexiko, Thailand und von Mr. Susan. Geweint wird nicht nur, weil es so lustig ist.





## RUMPSTEAK MIT GRÜNEM SPARGEL UND KARTOFFELN



**Zubereitungszeit**  
Ohne Anheizen des Grills  
50 Minuten

Für 4 Personen

**4 Knoblauchzehen**  
**4 Rumpsteaks, je ca. 200 g/ca. 2 cm dick**  
**2 Zweige Thymian**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**6 EL Olivenöl**  
**8 mittelgroße Kartoffeln**  
**1 Bund grüner Spargel**  
**1 kleines Bund glatte Petersilie**  
**1 unbehandelte Zitrone**  
**1 TL rote Pfefferbeeren**  
**3 EL Ajvar**  
**½ EL Limettensaft**  
**Salz und Pfeffer**  
**1 EL Pflanzenöl für den Grillrost**

**1.** Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen. Knoblauch schälen und 2 Zehen in Scheiben schneiden. Die Rumpsteaks zusam-

men mit dem Thymian, Rosmarin, Knoblauchscheiben und 3 EL Olivenöl in ein tiefes Blech geben und vermengen. Anschließend abdecken und ca. 30 Minuten marinieren lassen.

**2.** In der Zwischenzeit die Kartoffeln kochen, anschließend abgießen und auskühlen lassen. Das untere Ende vom Spargel abschneiden und den Spargel ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restlichen Knoblauch zusammen mit der Petersilie und dem Zitronenabrieb fein hacken und in eine Schüssel geben. Das restliche Olivenöl und die angedrückten roten Pfefferbeeren dazugeben und alles gut verrühren.

**3.** Das Ajvar mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit dem Handballen andrücken. Den Grillrost

mit Öl einpinseln und die Steaks, die Kartoffeln und den Spargel von beiden Seiten je 3 bis 5 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Grillzeit die Kräuterzweige aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und mit dem Fleisch zusammen grillen.

**4.** Kurz vor Ende der Grillzeit das Fleisch, den Spargel und die Kartoffeln mit dem Zitronen-Knoblauch-Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Fleisch noch 1 bis 2 Minuten an einen warmen Ort stellen und ruhen lassen. Das Fleisch zusammen mit dem Spargel und den Kartoffeln anrichten. Ajvar über die Kartoffeln geben und alles mit den gegrillten Kräutern garnieren.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 729 kcal,  
Kohlenhydrate: 28 g,  
Eiweiß: 64,5 g, Fett: 40 g

# LUST AUF BARBECUE

Der meteorologische Sommerbeginn ist für die Nordhalbkugel auf den 1. Juni datiert. Bis dahin haben Sie ausreichend Zeit, sich warm zu grillen. Grillmeister Raik und sein Assistent Paul haben für die FRISCH & GUT Redaktion schon mal im Hinterhof angegrillt: mit 8 Rezepten von herzhaft bis süß, mit Fleisch oder ohne. Lassen Sie sich für Ihre eigene Grillparty inspirieren!

„Das Must-have-Grillbesteck: eine Grillzange mit langem Griff, Aluschalen und ein hitzeisolierter Grillhandschuh. Nicht vergessen: der ständige Blick auf die Uhr, damit Fleisch und Fisch genau richtig vom Grill kommen.“

Grillmeister Raik



# PANZANELLA ITAL. BROTSALAT



**Zubereitungszeit**  
Ohne Anheizen des Grills  
35 Minuten

Für 4 Personen

- 4 Kapernäpfel**
- 8 Kalamata-Oliven**
- 3 Tomaten**
- 2 Zucchini**
- je 1 rote, grüne, gelbe Paprika**
- 1 kleines Bund Basilikum**
- 1 Bund Rucola**
- 1 REWE Feine Welt Königliche Olive, Brot**
- 1 EL Pflanzenöl für den Grillrost**
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken**
- 100 ml Olivenöl**
- 80 ml Rotweinessig**
- 1 unbehandelte Zitrone**
- 100 g REWE Bio Fetakäse**

**1.** Den Grill für direktes Grillen vorbereiten und auf mittlerer Hitze vorheizen. Die Kapern und Oliven von Kernen und Stielen befreien und fein hacken. Dann die Tomaten, Zucchini, Paprika, Basilikum und Rucola waschen. Die unteren Enden des Rucolas abschneiden und die Blätter vom Basilikum abzupfen.

**2.** Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Paprika vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden. Das Brot nach Packungsanweisung aufbacken und längs halbieren. Den Grillrost mit Öl einpinseln und das Gemüse und das Brot von beiden Seiten grillen.

**3.** Zwischendurch das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Das gegrillte Brot in grobe Stücke zupfen und in eine Schüssel füllen. Das fertig gegrillte Gemüse zu dem Brot geben. Nun das Olivenöl, den Essig, gehackte Kapern und Oliven, Zitronenabrieb, Rucola und Basilikum vorsichtig untermischen.

**4.** Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Fetakäse darüberbröseln.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 616 kcal,  
Kohlenhydrate: 47 g,  
Eiweiß: 16 g, Fett: 40 g



**PASST SUPER  
ZU DIESEM REZEPT:**

Ciabatta Weizenbrot mit Oliven „Königliche Olive“ von REWE Feine Welt



# MEDITERRANE GRILL-DORADE

Für 2 Personen

- 1 TL Fenchelsamen**
- 2 TL Meersalz**
- ½ TL Chiliflocken**
- je 1 kleines Bund Estragon, Basilikum und Dill**
- 2 Doraden je 400 g**
- 1 unbehandelte Limette**
- 2 kleine Fenchel**
- 2 rote Spitzpaprika**
- 2 EL Olivenöl**
- Salz und Pfeffer zum Würzen**
- 1 EL Pflanzenöl für den Grillrost**
- 6 Kapernäpfel**
- 12 REWE Feine Welt Edler Peloponnes, Kalamata Oliven**
- 2 EL REWE Bio Pesto Verde**



**Zubereitungszeit**  
Ohne Anheizen des Grills  
45 Minuten

**1.** Grill auf mittlerer Hitze vorheizen. Fenchelsamen, Meersalz und Chiliflocken im Mörser grob zermahlen. Estragon und Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Die Doraden schuppen, waschen und gut trocken tupfen. Anschließend die Doraden von innen und außen mit der Gewürzmischung würzen. Den Dill waschen, grob zerteilen und die Doraden damit füllen.

**2.** Die Doraden auf beiden Seiten 3 mal schräg einschneiden. Die Limette halbieren, in Scheiben schneiden und diese fest in die Einschnitte der Doraden stecken.

**3.** Fenchel und Paprika waschen. Den Fenchel achteln und die Paprika längs halbieren. Paprika und Fenchel mit Olivenöl marieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Den Grillrost mit Öl einpinseln. Die Doraden, Fenchel und Paprika ca. 4 bis 5 Minuten von jeder Seite im geschlossenen Grill grillen.

**5.** Das Gemüse vom Grill nehmen und mit den Kapern, Oliven, Basilikum, Estragon und dem Pesto vermengen und anrichten. Die Doraden auf dem marinierten Gemüse anrichten.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 547 kcal,  
Kohlenhydrate: 16 g,  
Eiweiß: 29 g, Fett: 32 g



## GARNELEN MIT AVOCADO, MELONE UND MANGO

**Zubereitungszeit**  
Ohne Anheizen des Grills  
35 Minuten

Für 4 Personen

**12 REWE Bio Black Tiger Garnelen**  
**2 Stangen Zitronengras**  
**2 Avocados**  
**1 Mango**  
**¼ Wassermelone**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 unbehandelte Limette**  
**1 TL Chiliflocken**  
**Salz zum Abschmecken**  
**1 kleines Bund Minze zum Garnieren**  
**1 EL Pflanzenöl für den Grillrost**

**1.** Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen. Garnelen schälen und vom Darm befreien.



GLUTENFREI



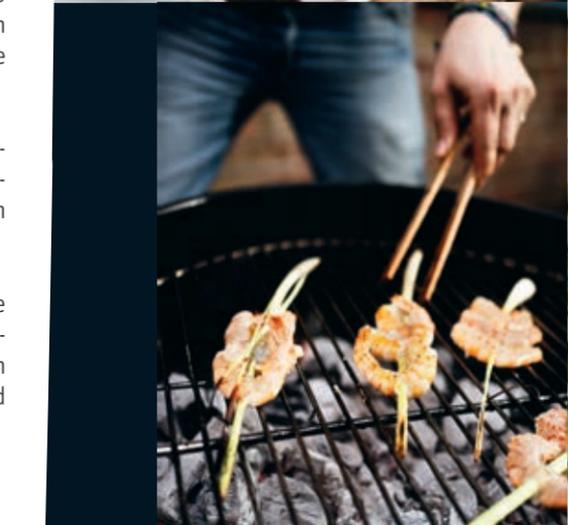
LAKTOSEFREI

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 316 kcal,  
Kohlenhydrate: 17 g,  
Eiweiß: 9,1 g, Fett: 23 g

**2.** Zitronengras längs halbieren und je 3 Garnelen darauf aufspießen. Avocado und Mango schälen, vom Kern befreien und in grobe Stücke schneiden. Melone ebenfalls in Stücke schneiden.

**3.** Alles in eine Schüssel geben und Olivenöl, Limettensaft, -abrieb und Chiliflocken zugeben. Mit Salz abschmecken und vorsichtig vermengen.

**4.** Den Grillrost mit Öl einpinseln und die Garnelen von beiden Seiten ca. 1 bis 2 Minuten heiß grillen. Den Salat zusammen mit den Garnelenspießen anrichten und mit Minze garnieren.



## METZGERBRATWURST MIT WÜRZIGEM ANANAS-CHUTNEY

**Zubereitungszeit**  
Ohne Anheizen des Grills  
35 Minuten

Für 4 Personen

**½ große Ananas**  
**1 Bund Koriander**  
**2 Stangen Zitronengras**  
**1 rote Chili**  
**30 g Ingwer**  
**4 Pak Choi**  
**2 rote Zwiebeln**  
**1 EL Pflanzenöl für den Grillrost**  
**120 g brauner Zucker**  
**2 unbehandelte Limetten**  
**80 ml Olivenöl**  
**Pfeffer und Meersalz zum Abschmecken**  
**4 Wilhelm Brandenburg Metzgerbratwürste fein**

**1.** Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen. Die Ananas schälen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln. Zitronengras und Chili in sehr feine

Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Pak Choi waschen und halbieren. Rote Zwiebeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**2.** Den Grillrost mit Öl einpinseln. Jetzt die Ananas mit Zucker bestreuen und ca. 2 Minuten von jeder Seite grillen. Danach den Strunk entfernen und fein würfeln. Ingwer, Zitronengras, Chili, Limettensaft, -abrieb und Olivenöl zugeben und alles mit Meersalz abschmecken und kräftig vermengen.

**3.** In der Zwischenzeit die Würstchen, Zwiebelringe und den Pak Choi grillen. Anschließend die Zwiebelringe und den Pak Choi mit Salz und Pfeffer würzen. Die Würstchen zusammen mit dem Pak Choi und den Zwiebelringen anrichten. Das Ananas-Chutney darüber verteilen und alles mit dem Koriander garnieren.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 696 kcal,  
Kohlenhydrate: 46 g,  
Eiweiß: 17,8 g, Fett: 49 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.

„Ganze Hähnchen grillt man bei indirekter Hitze, damit sie auch von innen gar werden. Dafür einfach die Glut an die Seite des Grills schieben, weg vom Huhn. So entsteht eine neue Hitzezone.“

Grillmeister Raik



## KRÄUTERHUHN

 **Zubereitungszeit**  
Ohne Anheizen des Grills  
50 Minuten

Für 4 Personen

**12 Karotten mit Grün**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**2 Zweige Thymian**  
**1 Knoblauchknolle**  
**2 EL Olivenöl**  
**2 Wilhelm Brandenburg Hähnchen je ca. 1,1 kg**  
**1 kleines Bund Petersilie**  
**1 kleines Bund Basilikum**  
**1 kleines Bund Estragon**  
**2 unbehandelte Zitronen**  
**2 EL Pflanzenöl für den Grillrost**  
**Küchenfaden**  
**Gewürze:**  
**2 g Korianderkörner**  
**2 g bunter Pfeffer**  
**3 g Piment**  
**½ Zimtstange**  
**10 g Meersalz**  
**Salz und Pfeffer für die Karotten**

**1.** Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten und auf mittlerer Hitze vorheizen. Die Knoblauchknolle halbieren und die Karotten putzen und waschen. Anschließend die Karotten mit Rosmarin, Thymian, einer halben Knoblauchknolle und dem Olivenöl kräftig vermengen.

**2.** Das Huhn gründlich waschen und gut trocken tupfen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Stiele aufbewahren. Vorsichtig mit dem Zeigefinger die Haut vom Brustfleisch ablösen und die vorbereiteten Kräuter darunterschieben.

**3.** Die Gewürze zusammen mit dem Meersalz im Mörser zerstoßen und das Huhn von innen und außen würzen. Die Zitronen halbieren. Das Huhn mit dem restlichen Knoblauch, 2 Zitronenhälften und den übrig gebliebenen Kräuterstielen füllen.

**4.** Anschließend die Schenkel mit einem Küchenfaden zusammenbinden. Den Grillrost mit Öl einpinseln und das Huhn ca. 45 Minuten mit geschlossenem Deckel grillen. Dabei jeweils 15 Minuten auf den Keulenseiten und 15 Minuten mit der Brustseite nach oben. Nach der Hälfte der Garzeit die Karotten und die restlichen Zitronenhälften zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und grillen.

**5.** Das fertig gegrillte Huhn zusammen mit den Karotten anrichten und mit dem Saft der mitgegrillten Zitronen beträufeln.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 628 kcal,  
Kohlenhydrate: 14 g,  
Eiweiß: 67,1 g, Fett: 34 g

„Fett oder Marinade sollte möglichst nicht auf Holzkohle-Glut tropfen. Das führt zu schädlichem Rauch. Abhilfe leisten Alufolie oder -schälchen auf dem Rost.“

Grillmeister Raik



# SPICY GRILLKÄSE-SPIESSE



**Zubereitungszeit**  
Ohne Anheizen des Grills  
35 Minuten

Für 4 Personen

**12 grüne Spargelstangen**  
**600 g Grillkäse (Halloumi)**  
**2 EL Pflanzenöl**  
**2 Tomaten**  
**2 Stangen Frühlingslauch**  
**1 rote Chili**  
**1 unbehandelte Limette**  
**1 Bund Zitronenmelisse oder Minze**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz und Pfeffer zum Abschmecken**  
**4 Holzspieße**

**1.** Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen. Die Holzspieße in Wasser einlegen. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Anschließend in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten abkochen und danach sofort in kaltem Wasser abschrecken.

**2.** Den Spargel abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen. Den Käse in ca. 1,5 cm dicke Stäbe schneiden. Jetzt abwechselnd je Spieß 3 Spargel und 3 Käsestäbe aufspießen und alles mit dem Öl bepinseln.

**3.** Tomaten, Frühlingslauch, Chili, Limette und Melisse waschen. Die Tomaten vom Strunk befreien, fein würfeln und die Limette in sehr dünne Scheiben schneiden. Frühlingslauch und Chili in feine Ringe schneiden. Die Blätter von der Zitronenmelisse zupfen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

**4.** Nun das Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles kräftig vermengen. Danach die Spieße von jeder Seite 2 bis 3 Minuten grillen und dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Grillspieße anrichten und die Tomatensalsa darüber verteilen.



GLUTENFREI VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 650 kcal,  
Kohlenhydrate: 7 g,  
Eiweiß: 31,3 g, Fett: 55 g

*„Gemüse und Käse auf dem Grill sind leckere und gesunde Alternativen zu Fisch und Fleisch. Würzig mariniert, sind sie wahre Geschmacksexplosionen.“*

Raik Holst

# GEGRILLTE ERDBEEREN MIT AHORN SIRUP UND ROSMARIN



**Zubereitungszeit**  
35 Minuten

Für 4 Personen

**4 lange Rosmarinzweige**  
**12 Erdbeeren**  
**100 g Pekannüsse**  
**60 ml Ahornsirup**  
**1 unbehandelte Zitrone**  
**1 Vanilleschote**  
**30 g Butter**  
**1/2 Rebe frischer grüner Pfeffer**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 REWE Beste Wahl Vanilleeis**  
**1 kleines Bund Minze oder Zitronenmelisse**

**1.** Den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen. Die Rosmarinzweige bis auf das obere Drittel von den Nadeln befreien. Die Erdbeeren waschen und auf die vorbereiteten Rosmarinspieße stecken. Eine Pfanne erhitzen und die Pekannüsse darin anrösten.

**2.** Danach Ahornsirup, Zitronenschale, ausgekrazte Vanilleschote und Vanillemark zugeben. Anschließend Butter, grob angedrückten grünen Pfeffer und Zitronensaft hineingeben und alles sirupartig einkochen lassen. Die Butter sollte komplett geschmolzen sein. Pfanne von der Hitze nehmen und etwas auskühlen lassen.

**3.** In der Zwischenzeit die Erdbeerspieße mit Olivenöl beträufeln und für 1 bis 2 Minuten von beiden Seiten grillen. Die Erdbeerspieße zusammen mit dem Vanilleeis anrichten und mit dem eingekochten Ahornsirup und den Pekannüssen übergießen. Mit Zitronenmelisse garnieren.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 803 kcal,  
Kohlenhydrate: 68 g,  
Eiweiß: 13,5 g, Fett: 53 g

## THAI-KETCHUP



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 104 kcal,  
Kohlenhydrate: 13 g,  
Eiweiß: 1,3 g, Fett: 5 g

Für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 2 EL Pflanzenöl
- 200 ml REWE Beste Wahl Tomaten-Ketchup

3 MAL 3

3 ZUTATEN  
3 DIPS



1. Knoblauch und Ingwer reiben und in Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. 2. In einer Schüssel mit dem Ketchup verrühren. Wer es etwas schärfer mag, kann die Sauce mit Chiliflocken würzen.

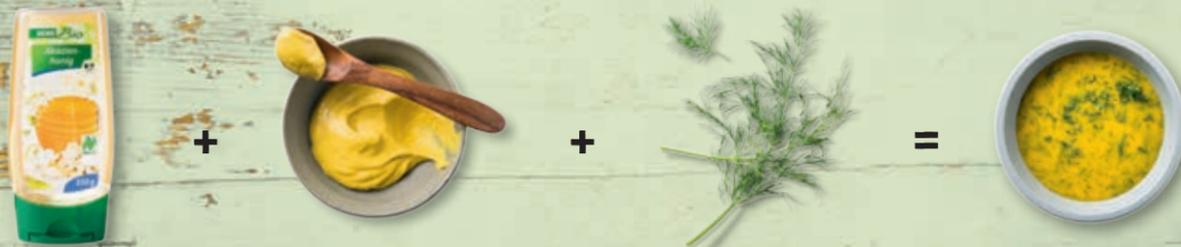
## HONIG-SENF-DILL-SAUCE



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 101 kcal,  
Kohlenhydrate: 21 g,  
Eiweiß: 1,8 g, Fett: 1 g

Für 4 Personen

- 100 g REWE Bio Akazienhonig
- 100 g REWE Beste Wahl Delikatess-Senf
- 1 Zweig Dill
- 1/2 TL Salz



Dill klein hacken und 5 EL mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## PAPRIKA-FETA-CREME



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 115 kcal,  
Kohlenhydrate: 1 g,  
Eiweiß: 4,8 g, Fett: 10 g

Für 4 Personen

- 100 g REWE Beste Wahl Tomatenpaprika in Streifen
- 200 g ja! Balkankäse
- 1 Zweig Petersilie
- 2 EL REWE Bio natives Olivenöl
- Pfeffer



1. Paprika abtropfen lassen und fein würfeln. 2. Petersilie klein hacken und 3 EL zusammen mit allen Zutaten in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Pfeffer würzen.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Meike Graf

## IMPRESSUM



Fotograf (Titel)  
Andrea Thode  
Foodstyling (Titel)  
Raik Holst  
Propstyling (Titel)  
Ina Erdmann

### Herausgeber (V. i. S. d. P.)

REWE Markt GmbH  
Domstraße 20  
50668 Köln  
Tel: +49 (0)221/1773 9777  
kundenmanagement@rewe.de  
www.rewe.de

### Realisation und Produktion

loved gmbh  
Brandstwierte 46  
20457 Hamburg

### Chefredaktion

Sabine Cole

### Chefin vom Dienst

Natascha Krohn

### Redaktion

Laura Hamdorf  
Birte Mußmann  
Magdalena Ulrich (FR)  
Valerie Voß

### Creative Direction

Mieke Haase

### Art Direction

Marie-Therese Humer  
Alexandra Michels

### Layout

Marion Baur (FR)  
Patricia Hoffmeister  
Kerstin Holzwarth (FR)

### Geschäftsführung

Peter Matz

### Objektkoordination

Yasemin Tekne

### Bildredaktion

Marc Huth  
Anja Kneller (Ltg.)

### Contributors

Markus Abele  
Frank Bauer  
Audrey Cosson  
Ina Erdmann

### Meike Graf

### Volker Hobl

### Raik Holst

### Robin Kranz

### Jo Magrean

### Eliane Neubert

### Torsten Schmidt

### Andrea Thode

### Tanja Trific

### Heinrich Völkel

### Nicky Walsh

### Druck

Weiss-Druck GmbH & Co. KG  
Hans-Georg-Weiss-Straße 7  
52156 Monschau  
www.weiss-druck.de



Noch mehr Rezepte finden Sie online unter [rewe.de/rezepte](http://rewe.de/rezepte) oder am Servicepunkt im Eingangsbereich Ihres REWE Marktes.



Folgen Sie uns auf Facebook:  
[facebook.com/rewe](https://facebook.com/rewe)



Folgen Sie uns auf Twitter:  
[twitter.com/rewe\\_supermarkt](https://twitter.com/rewe_supermarkt)



Folgen Sie uns auf Instagram:  
[instagram.com/rewe](https://instagram.com/rewe)



Folgen Sie uns auf YouTube:  
[youtube.com/user/rewedeutschland](https://youtube.com/user/rewedeutschland)



Folgen Sie uns auf Google+:  
[plus.google.com/+rewe\\_de](https://plus.google.com/+rewe_de)

### Haftung

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



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C011984



Sie  
genießen jeden Kopf.  
Wir kommen jedem  
dahinter.

**REWE**  
Regional



**FRISCHE & QUALITÄT  
VON ERZEUGERN AUS  
Ihrer Region**

**REWE  
DEIN MARKT**