

**GRATIS!**

05/2023 rewe.de/rezpte-ernaehrung

# Deine Küche

**MAGAZIN**

**Halloween**  
Gemeinsam gruseln

**Süße Schnecken**  
So geht Hefeteig!

**Lasagne**  
Für die Familie

**Äpfel**  
Frisch verliebt

BURGER-PARTY  
Halloween-Burger,  
Seite 43

**39**

saisonale  
Rezepte

# Jetzt kommt der Herbst

**REWE**  
Dein Markt

#MISSIONFISH  
FANG UND VERARBEITUNG  
AUS UNSERER HAND

# DIESER THUNFISCH TOPPT ALLES...

... von Baguette bis Pizza oder Pasta. Als proteinreiches Powerplus in der Bowl macht er sich auch super für alle, die sportlich unterwegs sind. Ein echtes Multitalent!

Jetzt im Konservenregal bei REWE:  
besten Thunfisch von Deutsche See!



Liebe Leserinnen & liebe Leser,

die Tage werden kürzer, und der Herbst steht vor der Tür: Macht es euch zu Hause gemütlich, zum Beispiel mit Kürbissuppe (S. 30) und Bratäpfeln (S. 9). Oder wie wäre es mit einer Weinprobe unter Freunden (ab S. 50)? Für kleine und große Halloween-Fans haben wir die passenden Party-Burger (ab S. 40) und eine schaurig-schöne Grusel-Torte (S. 45).

Eure „Deine Küche“ - Redaktion

## INHALT

### Deine grüne Küche

- 6 Green News**  
Hol dir hier alle Neuigkeiten zu Nachhaltigkeit und Klimaschutz bei REWE!
- 8 Frisch im Markt**  
Wir haben die ersten Äpfel der Saison zu Kuchen, Eintopf und Salat verarbeitet.
- 14 Aus der Region**  
Spannend: So wird der Dinkel für unser REWE Bio-Dinkelmehl angebaut.
- 16 Ganz einfach selbst gemacht**  
Selber Brot backen? Unser Dinkelbrot gelingt dir ohne großen Aufwand.
- 20 Unser Star: Staudensellerie**  
Im Asia-Style und mit gebratenem Lachs verliert er jetzt sein Rohkost-Image.
- 22 Spaziergang im Moor**  
Im Moor gibt es einiges zu entdecken. Wie wäre es mit einem Ausflug?

### Dein REWE

- 24 Marktgeflüster**  
Kennst du schon den REWE Lieferdienst? Wir erklären dir, wie du deinen Einkauf einfach online erledigen kannst.
- 26 Zwei in einem: Pumpkin Spice Latte**  
Der Kaffee mit Kuchengeschmack wärmt dich an kühlen Tagen.
- 28 Gut vorbereitet**  
Mit nur 1 Einkauf kochst du ganz entspannt 5 tolle Herbstgerichte.
- 34 And the winner is...**  
Ihr habt für euer Lieblingsrezept abgestimmt: Lasst es euch schmecken!
- 36 Seelenwärmer Lasagne**  
Aus Gemüse, Fleisch oder auch mal süß: Lasagne macht einfach gute Laune.

### Deine Küche für jeden Tag

- 40 Burger-Party**  
Zu Halloween, Geburtstag oder einfach so – Burger gehen immer.
  - 44 Kreisch-Alarm!**  
Unsere Grusel-Torte sorgt zu Halloween bei deinen Gästen für Aufregung.
  - 46 Wenn der Berg ruft**  
Hol dir Südtirol nach Hause – mit Kasnocken, Zwetschgenknödeln & Co.
  - 50 Weinprobe mit Freunden**  
Macht Spaß und geht ganz einfach: Wir haben einige Tipps für dich.
  - 54 Süße Schnecken**  
Mit Früchten, Mohn und Schokolade – am besten lauwarm aus dem Ofen!
  - 58 Schnell mal zum Oktoberfest?**  
Dank unserer Leberkäsepfanne schaffst du es in 15 Minuten.
- Und sonst ... Rezeptregister (4), Vorschau/Impressum (59)**

# Was koche ich heute?

**Jeden Tag frische Ideen:** 39 herbstliche Rezepte zum Genießen! Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns im Web oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lerne von unseren Koch- und Ernährungsexperten.



Apfel-Ingwer-Konfitüre,  
Seite 8



Bratapfel mit Orangen-Marzipan,  
Seite 9



Apfeltarte,  
Seite 10



Apfelkrapfen,  
Seite 11



Apfel-Gemüse-Eintopf,  
Seite 12



Caesar-Feldsalat mit Äpfeln,  
Seite 13



Einfaches Dinkelbrot,  
Seite 17



Vegane Pilzstulle,  
Seite 18



Bratenstulle,  
Seite 18



Gebratener Kürbis auf Dinkelbrot,  
Seite 19



Gebackener Staudensellerie,  
Seite 21



Pumpkin Spice Latte,  
Seite 27



Pumpkin Spice Sirup,  
Seite 27



Hähnchenkeulen vom Blech,  
Seite 29



Kürbis-Curry-Cremesuppe,  
Seite 30



Kartoffelpuffer mit Apfelkompott,  
Seite 31



Kürbis-Pasta mit Speck,  
Seite 32



Kartoffel-Spinat-Rahm,  
Seite 33



Cremige Pasta mit Garnelen,  
Seite 34



Kürbis-Sauerkraut-Lasagne,  
Seite 36



Lasagne à la Parmigiana,  
Seite 37



Vegane Lasagne,  
Seite 38



Süße Lasagne,  
Seite 39



Fischstäbchen-Burger,  
Seite 40



Schnitzel-Burger,  
Seite 41



Mini-Burger,  
Seite 42



Halloween-Burger,  
Seite 43



„Blutige“  
Halloween-Torte,  
Seite 45



Hirten-Makkaroni,  
Seite 46



Kasnocken,  
Seite 47



Zwetschgenknödel,  
Seite 48



Gebackener  
Camembert,  
Seite 51



Schinken-Birnen,  
Seite 52



Snack-Brett,  
Seite 53



Grundrezept  
Hefeteig,  
Seite 54



Brombeer-  
Quark-Schnecken,  
Seite 55



Pflaumen-  
Streusel-Schnecken,  
Seite 56



Mohnschnecken,  
Seite 57



Leberkäsepfanne,  
Seite 58

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



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



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



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



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



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



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



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



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



### ErnährWert: Was ist das?

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

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

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

# Green News



## Besseres Bio für eine bessere Zukunft



Bereits seit über 14 Jahren arbeitet **REWE** eng mit dem Ökoverband Naturland bei der Erzeugung und Verarbeitung von Biolebensmitteln zusammen. **Mehr als 300 unserer 750 REWE Bio Produkte wurden unabhängig von Naturland zertifiziert.** Gemeinsam mit Naturland setzt sich **REWE** für eine zukunftsfähige Landwirtschaft ein, die Artenvielfalt, Umweltschutz, Tierwohl, soziale Arbeitsbedingungen und die Anerkennung des Ökolandbaus in der Gesellschaft fördert.

Weitere Infos zu unserer Partnerschaft mit Naturland bekommst du unter [rewe.de/naturland](https://rewe.de/naturland)



## Kein Muhh ... nur mmh!

Du möchtest auf Kuhmilch verzichten, aber nicht auf deren Geschmack? – Unser neuer **REWE Bio + vegan No Muhh Drink** ist ein umweltfreundlicher Milchersatz, der alles kann, was Milch kann: Er lässt sich aufschäumen und eignet sich für Kaffee, Müsli und Smoothies genauso wie zum Backen und Kochen. Durch die perfekte Kombi aus Bio-Hafer und Bio-Soja entsteht der milchähnliche Geschmack.

# Einfach was fürs Klima tun: Mit jedem Kauf von REWE Bio und REWE Beste Wahl

Du willst außergewöhnliche Gerichte genießen und nebenbei etwas für das Klima tun? Nichts leichter als das: Denn mit jedem Kauf von **REWE Bio** und **REWE Beste Wahl** Produkten wächst auch der **NABU-Klimafonds**. Das ist die Klimaschutz-Initiative von **REWE** und dem **NABU**, die sich für die Rettung der Moore einsetzt. Und warum gerade Moore? Weil sie doppelt so viel Kohlenstoff wie alle Wälder der Erde zusammen speichern.



Jetzt **QR-Code** scannen und mehr erfahren.



## Snack für den guten Zweck

Wusstest du, dass jedes verkaufte **share** Produkt eine vergleichbare Hilfeleistung spendet? Auf diese Weise verteilt **share** zusammen mit den Tafeln auch Lebensmittel an bedürftige Menschen in Deutschland. Mit einem Snack spendest du eine Portion Essen an einen benachteiligten Menschen und unterstützt die Tafeln. Linsenchips, Schoko-Bananen-Riegel und viele weitere Snacks von **share** findest du in deinem **REWE Markt**.

# share



## Kleiner Griff, große Hilfe!

Gemeinsam mit **REWE** die Tafeln unterstützen – wie geht das? **Kaufe vom 9. bis 22. Oktober 2023 in deinem Markt einfach eine Spendentüte oder -karte für 5 €.** Wir übergeben alle Lebensmittel-spenden dann gesammelt an die Tafeln in deiner Region.

Mehr dazu erfährst du unter [rewe.de/tafel](https://rewe.de/tafel)

 **Gemeinsam Teller füllen!**



# Frisch veräppelt!

Keine Sorge: Unsere **Apfelrezepte** gelingen genauso **schnell & einfach**, wie's im Rezept steht. Das ist echte Apfel-Liebe.

Als Vorrat oder für sofort: Die Apfelkonfitüre passt auch zu Pfannkuchen und kräftigem Käse.

## Apfel-Ingwer-Konfitüre



**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Wartezeit:** 3 Stunden

Für 5 Gläser

**3 REWE Bio Zitronen**  
**10 g Ingwer (kandierte)**  
**1 kg REWE Regional Äpfel**  
**200 ml Apfelsaft**  
**500 g Gelierzucker 2:1**

**DAZU BRAUCHT MAN: 5 Schraubgläser und Deckel (à 250 ml), Reibe**

1. Die 5 Schraubgläser und passenden Deckel (à 250 ml) gründlich heiß ausspülen und abtropfen lassen.
2. Zitronen waschen, trocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Zitronen auspressen. Ingwer fein hacken. Äpfel waschen, schälen, entkernen und klein würfeln.
3. Zitronensaft, Ingwer, Äpfel, Apfelsaft und Gelierzucker in einem großen Topf mischen. Unter Rühren aufkochen lassen und 4 Minuten sprudelnd kochen.
4. Konfitüre ggf. abschäumen und sofort heiß in die Gläser füllen. Verschließen und vollständig abkühlen lassen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 559 kcal  
Kohlenhydrate: 135 g  
Eiweiß: 0,84 g, Fett: 0,97 g



# Bratapfel mit Orangen-Marzipan



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 35 Minuten

Für 4 Personen

**60 g REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln, gehackt**  
**2 REWE Bio Orangen**  
**8 Soft-Aprikosen (getrocknet)**  
**100 g REWE Beste Wahl Feine Marzipanrohmasse**  
**4 REWE Regional Äpfel (rotbackig, mittelgroß)**  
**Vanilleeis**

**DAZU BRAUCHT MAN:** Reibe, Apfelausstecher, Auflaufform

**1.** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Orangen waschen, trocknen und von der Schale 3 TL fein abreiben. Saft von beiden Orangen auspressen. Aprikosen klein würfeln. Marzipanrohmasse erst mit der Orangenschale verkneten, dann Mandeln und Aprikosen unterkneten.

**2.** Äpfel waschen, trocknen, die Deckel abschneiden. Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher großzügig ausstechen. Äpfel in die Auflaufform setzen (ca. 30 cm lang) und die Deckel danebenlegen.

**3.** Marzipanmischung vierteln, zu Röllchen formen und in die Äpfel stecken. Orangensaft zugießen. Im Backofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) ca. 35 Minuten backen.

**4.** Die Bratäpfel mit den Deckeln auf Tellern anrichten und mit dem Vanilleeis servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 605 kcal

Kohlenhydrate: 72 g

Eiweiß: 11,1 g, Fett: 32,2 g



ErnährWert

Je nach Sorte brauchen die Äpfel länger oder kürzer im Ofen. Überprüfen den Garzustand mit einem spitzen Messer.

## Unser Tipp



Du willst alles über Apfelsorten wissen? Dann schau mal vorbei auf [rewe.de/apfel](http://rewe.de/apfel)

# Apfel- tarte



**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Wartezeit:** 2 Stunden

Für 10 Stücke

**300 g Mehl**  
**120 g Puderzucker**  
**Salz**  
**200 g Butter (kalt)**  
**50 g Haferflocken (blütenzart)**  
**1/4–1/2 TL Zimt**  
**1/2 Zitrone**  
**5 REWE Regional Äpfel**  
**3 EL REWE Beste Wahl Brauner Rohrohrzucker**

**DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Backpapier, Nudelholz, Tarteform (26 cm Ø)**

**1.** Mehl, 100 g Puderzucker und 1 Prise Salz mischen. 200 g Butter klein würfeln und zur Mehlmischung geben. 2–3 EL kaltes Wasser zugeben und alles erst mit dem Knethaken des Handmixers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

**2.** 2/3 vom Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und abgedeckt 1 Stunde kalt stellen. Restlichen Teig, Haferflocken und Zimt mit den Händen zu Streuseln verkneten und ebenfalls kalt stellen.

**3.** Inzwischen die Zitrone auspressen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Dann in 1 cm breite Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

**4.** Eine Tarteform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (30 cm Ø) und in die Form legen, den Teig dabei an den Rand der Form drücken. Äpfel auf dem Teig verteilen und mit braunem Zucker und Streuseln bestreuen. Im Backofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) auf einem Rost auf der unteren Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen.

**5.** Die Tarte in der Form lauwarm abkühlen lassen. Dann vorsichtig herauslösen und mit restlichem Puderzucker bestreut servieren.



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 389,6 kcal  
Kohlenhydrate: 53,68 g  
Eiweiß: 4,1 g, Fett: 18,16 g



ErnährWert

Das typische an der Tarteform ist der gewellte Rand. Du kannst aber genauso gut eine Springform verwenden.

**REWE**  
Regional



Du magst es lieber süß?  
Unsere Apfelkrapfen schmecken auch  
mit Zimtucker oder Schokosoße.



## Apfelkrapfen



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten

Für 4 Personen

**2 REWE Bio Eier (M)**  
**150 ml Vollmilch**  
**200 g Mehl**  
**30 g Zucker**  
**Salz**  
**2 Zwiebeln**  
**160 g REWE Bio Bacon-Würfel**  
**15 g Petersilie (kraus)**  
**4 REWE Regional Äpfel**  
**Ca. 200 ml Frittieröl**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Apfelsausstecher**

1. Eier, Milch, 140 g Mehl, Zucker und ½ TL Salz mit dem Schneebesen glattrühren.
2. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Speck in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze braten. Zwiebeln zugeben und 5 Minuten mitbraten.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Unter die Speckmischung geben und in eine Schüssel füllen. Pfanne auswaschen.
4. Die Äpfel waschen, mit einem Apfelsausstecher entkernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im restlichen Mehl wälzen und abklopfen.
5. Öl in der Pfanne erhitzen. Apfelringe in den Teig tauchen, kurz abtropfen lassen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.
6. Die Apfelringe auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann zusammen mit der Speckstippe servieren.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 658 kcal  
Kohlenhydrate: 73,5 g  
Eiweiß: 17,1 g, Fett: 33,8 g



# Apfel- Gemüse- Eintopf



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

Für 4 Personen

**400 g REWE Bio Suppengrün**  
**2 Zwiebeln**  
**400 g Kartoffeln**  
**300 g Kasseler Rücken**  
**3 EL Rapsöl**  
**1,3 l Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)**  
**2 Lorbeerblätter**  
**2 TL REWE Beste Wahl Majoran**  
**Salz, Pfeffer**  
**3 REWE Regional Äpfel**  
**50 g Haselnusskerne**

**1.** Vom Suppengrün den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Dann in 1 cm breite Halbringe schneiden. Sellerie und Möhren schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und beiseitelegen.

**2.** Zwiebeln schälen und würfeln. Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. Kasseler ebenfalls 2 cm groß würfeln.

**3.** Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse, Zwiebeln und Kartoffeln andünsten. Kasseler kurz mitdünsten. Brühe, Lorbeerblätter und Majoran zugeben, aufkochen, salzen und pfeffern. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten garen.

**4.** Inzwischen die Äpfel vierteln, entkernen und 1 cm groß würfeln. Zum Eintopf geben und 5 Minuten mitgaren.

**5.** Haselnusskerne grob hacken und in einer Pfanne rösten. Petersilie hacken. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Haselnüssen und Petersilie bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 405 kcal  
Kohlenhydrate: 42,7 g  
Eiweiß: 23,1 g, Fett: 17,2 g



ErnährWert

Obst im Eintopf?  
Die Kombi aus süß und  
herzhaft ist vor allem  
in Norddeutschland zu  
Recht sehr beliebt.

## Unser Tipp



Der Salatklassiker wurde 1924 von Cesare Cardini im Restaurant „Cesar's Place“ in Mexiko erfunden. Wir haben ihn mit Äpfeln aufgefrischt.

DEINE GRÜNE KÜCHE ÄPFEL

## Caesar-Feldsalat mit Äpfeln



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**100 g REWE Bio Feldsalat**  
**2 REWE Regional Äpfel**  
**80 g REWE Bio Parmigiano Reggiano**  
**1 Zehe Knoblauch**  
**6 EL Salatmayonnaise**  
**50 g Joghurt (1,8 %)**  
**2 TL Senf**  
**2 EL Weißweinessig**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 Sardellenfilets (Glas)**  
**3 Scheiben Bauernbrot**  
**320 g Hähnchenbrustfilets**  
**2 EL Rapsöl**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
Reibe, Mixstab

1. Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
2. 40 g Parmigiano Reggiano fein reiben, Knoblauch schälen. Mayonnaise, Joghurt, Senf, Essig und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Geriebenen Käse, Knoblauch und Sardellenfilets zugeben. Alles mit dem Mixstab fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brot im Toaster hellbraun rösten und grob würfeln. Die Hähnchenfilets trocken tupfen, ca. 3 cm groß würfeln, salzen und in einer heißen Pfanne mit dem Öl rundum ca. 5 Minuten hellbraun braten.
4. Feldsalat mit Äpfeln und Croûtons anrichten. Den restlichen Käse darüberhobeln. Dressing und warme Hähnchenwürfel darauf verteilen.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 472 kcal  
Kohlenhydrate: 33,7 g  
Eiweiß: 30,8 g, Fett: 24,5 g



# Ährensache

Was ist schon Besonderes an einer Packung Dinkelmehl? Na, eine ganze Menge – vor allem wenn man es in Naturland zertifizierter **REWE Bio-Qualität** anbieten möchte. Bis das Getreide vom Feld in die Tüte wandert, sind viel Arbeit, Fachwissen und Hingabe nötig.



Stephan Krämer ist Ökolandwirt aus Leidenschaft: „Bio ist anders. Und dieses ‚anders‘ ist schön!“

Nicht selten ist Stephan Krämer aus dem bayerischen Auernhofen von früh bis spät draußen auf dem Acker. Natürlich könnte er sich mit konventionellen Hilfsmitteln eine Menge Arbeit ersparen. Doch für den Biolandwirt ist der ökologische Anbau eine Geisteshaltung: „Das muss man aus Überzeugung machen – über Herz, Bauch und Kopf. Dann kommt man nicht mehr davon los!“

Schon 1990 stellte sein Vater den Betrieb auf Bioanbau nach den Richtlinien des Naturland-Verbands um. Seitdem setzt man im Familienbetrieb vor allem auf vitale Böden, die zum Beispiel durch das Hacken zur natürlichen Unkrautbekämpfung sowie durch eine perfekt ausgeklügelte Fruchtfolge gefördert werden. Die gezielte Pflanzung unterschiedlicher Kulturen in bestimmter Reihenfolge sorgt für eine höhere Vielfalt der Bodenlebewesen (wie Regenwürmer), verbessert den Humusgehalt im Boden und ermöglicht eine gute Bearbeitung des Ackers.

Der Dinkel ist im Oktober oder November dran. Die Aussaat vor dem Winter verschafft einen klaren Vorteil gegenüber sogenannten Sommerungen, die im Frühjahr in die Erde kommen: „Die längere Vegetationsphase macht den Dinkel ertragreicher und zuverlässiger im Anbau.“ Im Juli oder August, wenn das Getreide auf dem Feld trocken genug ist, wird es geerntet, gedroschen und bis zum Verkauf in Silos gelagert. Doch bevor das Korn zu Mehl werden kann, stehen noch viele weitere Schritte an. Hier kommt die Frießinger Mühle ins Spiel. Bereits in sechster Generation

stellt die Familie von Willi Erich Frießinger hochwertige Mehle her. Die Mühlentradition begann vor über 150 Jahren mit einer kleinen Wassermühle. Heute vermahlt das Unternehmen im baden-württembergischen Bad Wimpfen – als eine der modernsten Mühlen Europas – 1200 Tonnen täglich.

Wenn das Getreide ankommt, wird es in einer Entspelungsanlage von der äußeren Hülle (dem Spelz) befreit. Danach ist „Großreinemachen“ angesagt: Gleich fünf hochmoderne Maschinen durchläuft der Dinkel und wird dabei für die Vermahlung vorbereitet. Erst wenn alle Fremdkörper, wie z.B. Steine, aussortiert und die äußeren Schalenschichten abgerieben wurden, beginnt die eigentliche Mehlherstellung.

In den Walzenstühlen brechen Mahlwalzen aus gehärtetem Edelstahl das Korn auf. Anschließend werden mittels unterschiedlich feiner Siebe die Getreidebestandteile – Kleie, Grieß, Mehl und Dunst – Stück für Stück voneinander abgetrennt. Dieser Vorgang wird bis zu 20-mal wiederholt. Das entstandene Mehl wandert direkt weiter in Silos, aus denen es bei Bedarf in einer Abfüllanlage in Kilopakete verpackt wird.

Und dann, endlich, ist es so weit: Das Mehl kann als **REWE Bio Dinkelmehl** und **Dinkel-Vollkornmehl** zu **REWE** geliefert werden. So schafft auch das eine oder andere Päckchen den Weg zurück auf Stephan Krämers Hof. Seine Mutter Ehrenfriede macht daraus ein Dinkel-Kastenbrot mit Nüssen, das ihren Sohn ins Schwärmen bringt: „Wenn das frisch gebacken ist, einfach nur aufschneiden und Butter drauf – da braucht die Welt nicht mehr!“ 



Vater Willi Junior, Tochter Lisa und Sohn Willi Erich Frießinger (v. links) arbeiten gemeinsam in der Geschäftsführung ihrer modernen Mühle.

**„Das muss man aus Überzeugung machen – über Herz, Bauch und Kopf. Dann kommt man nicht mehr davon los!“**

Stephan Krämer über den Bio-Anbau



Das Dammgerät am Traktor formt die Dämme und legt die Saat darin ab. Die Dämme speichern mehr Wasser als ein flacher Boden und fördern das Bodenleben.



## Körnchen der Extraklasse

Für das **REWE Bio Dinkelmehl** und **Dinkel-Vollkornmehl** passt Stephan Krämer den Dinkel perfekt an seinen Standort an.

- Stephan Krämer nutzt das **Nachbau-Prinzip** zur eigenen Saatgutgewinnung. Nur Getreide mit geringer Sporenbelastung wird erneut angebaut. So ist der Dinkel robuster gegenüber klimawandelbedingten Wetterextremen.
- Der Dinkel wird in der sogenannten **Dammkultur** ausgesät. Diese Methode fördert die Durchwurzelung des Bodens und das natürliche Wachstum der Pflanzen.

# Selbst gemacht

**Brot selbst zu backen** ist einfacher, als du denkst. Wir haben ein Rezept für dich, das du ohne großen Aufwand zubereiten kannst. An den passenden Belag haben wir auch gedacht.

## Wieso eigentlich Dinkel?

Dinkelmehl schmeckt leicht nussig und eignet sich hervorragend für Kuchen, Kekse und Brot. In den Backrezepten kannst du das Weizenmehl Type 405 komplett durch Dinkelmehl Type 630 ersetzen. Bei der Verwendung von Dinkel-Vollkornmehl solltest du aber ein bisschen mehr Flüssigkeit zum Teig geben. Im Vergleich zu Weizen liefert Dinkel etwas mehr Eiweiß und Mineralstoffe. Gerade alte Sorten, die züchterisch nicht stark bearbeitet wurden, gelten außerdem als besonders gut bekömmlich.

# Einfaches Dinkelbrot



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** 9 Stunden

Für 16 Scheiben

**250 g REWE Bio Dinkelmehl (Typ 630)**  
**250 g REWE Bio Dinkelvollkornmehl**  
**10 g Salz**  
**5 g Hefe (frisch)**  
**150 ml Wasser (lauwarm)**  
**200 ml REWE Bio Frische Buttermilch**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Handmixer, Tuch, Backpapier**

**1.** Beide Mehlsorten und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe in Wasser auflösen. Mit der Buttermilch zur Mehlmischung geben. Alles mit den Knethaken des Handmixers gleichmäßig verkneten.

**2.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kräftig durchkneten und zu einer glatten Kugel formen. Zurück in die Schüssel geben, abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen. Noch einmal durchkneten, zu einem runden Laib formen. Ein Gärkorbchen oder eine Schüssel mit einem sauberen Tuch auslegen und dieses leicht bemehlen. Teig mit der glatten Fläche nach unten hineinlegen, mit etwas Mehl bestäuben und mit dem Tuch und Frischhaltefolie abdecken. Über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

**3.** Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen, darauf vorsichtig das Brot stürzen. Nach Belieben die Oberfläche einschneiden. 30 Minuten backen, dann die Temperatur auf 200 °C reduzieren und ca. 20 Minuten zu Ende backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Scheibe:

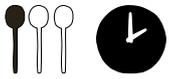
Kalorien: 116 kcal  
Kohlenhydrate: 23,3 g  
Eiweiß: 4,46 g, Fett: 0,83 g



Dein Brot braucht noch ein schickes Dekor?  
Wie du es ganz einfach verzieren kannst,  
zeigen wir dir unter [rewe.de/brot-verzieren](http://rewe.de/brot-verzieren)

Ein ganzes Brot ist dir zu viel? Den Rest kannst du in Scheiben einfrieren und dann im Toaster schnell wieder auftauen.

## Vegane Pilzstulle



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

Für 4 Personen

**1. 400 g Champignons** putzen und in Scheiben schneiden. **1 Zehe Knoblauch** schälen und fein hacken. **2 Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in Ringe schneiden. Einige grüne Ringe beiseitelegen.

**2.** In einer beschichteten Pfanne **3 EL Rapsöl** erhitzen. Champignons anbraten, Knoblauch und den weißen und hellgrünen Teil der Zwiebeln zugeben und 2 Minuten andünsten. Mit **2 EL REWE Beste Wahl Sojasoße** ablöschen.

**3. 4 Scheiben Dinkelbrot** mit **6 EL REWE Bio + vegan Cashew Frischkäse-Alternative** bestreichen. Dann mit Champignons belegen und mit Lauchzwiebeln bestreuen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.

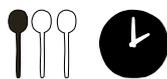


### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 244 kcal  
Kohlenhydrate: 23,5 g  
Eiweiß: 9,93 g, Fett: 13,3 g



## Bratenstulle



**Zubereitungszeit:**  
10 Minuten

Für 4 Personen

**1. ¼ Radicchio** waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. **1 TL Rosa Pfeffer** im Mörser zerstoßen.

**2. 4 Scheiben Dinkelbrot** mit **4 EL Sahne-Meerrettich** bestreichen, je **1 TL REWE Bio Aprikose Fruchtaufstrich** daraufgeben. Radicchio darüber verteilen und mit **100 g Schweinebratenaufschnitt** belegen. Mit 2 TL REWE Bio Aprikose Fruchtaufstrich beträufeln und mit rosa Pfeffer bestreuen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 181 kcal  
Kohlenhydrate: 24,3 g  
Eiweiß: 8,37 g, Fett: 6,03 g





Wurstbrot war gestern:  
Diese Beläge sind nach  
Feierabend schnell gemacht  
und sorgen für Abwechslung  
auf deiner Stulle.

## Gebratener Kürbis auf Dinkelbrot



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

Für 4 Personen

### DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

**1. 400 g Hokkaidokürbis** in ca. ½ cm dünne Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit **2 EL Rapsöl** beträufeln. **5 Thymianzweige** dazugeben und mit Salz würzen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Ofen ca. 15 Minuten backen.

**2. 2 EL Zucker** und **2 EL Wasser** in einer Pfanne goldbraun karamellisieren lassen. **2 EL REWE Bio Kürbiskerne** dazugeben und unterrühren. Kürbis-Karamell auf einen Teller geben, auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen oder hacken. Die **Blättchen von 5 Thymianzweigen** abzupfen.

**3. 4 Scheiben Dinkelbrot** mit **150 g REWE Bio Ziegenfrischkäse** bestreichen. Dann mit Kürbisspalten und Kürbiskernen belegen und mit Thymianblättchen bestreuen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 278 kcal  
Kohlenhydrate: 31,6 g  
Eiweiß: 10,2 g, Fett: 13,3 g





# Knabber- Stange

**Staudensellerie, Stangensellerie oder Bleichsellerie:** Er hat viele Namen, taucht aber meistens nur in Nebenrollen auf. Staudensellerie würzt Suppen und Salate oder wird einfach nur weggeknabbert. Bei uns feiert er jetzt seinen Durchbruch als Hauptdarsteller neben Lachs und Asia-Soße.



## Gebackener Staudensellerie



**Zubereitungszeit:** 25 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Bund Staudensellerie**
- ½ Bio-Zitrone**
- 5 EL Rapsöl**
- 2 EL REWE Bio Blütenhonig**
- 6 EL REWE Beste Wahl Sojasoße**
- Chiliflocken**
- 4 Stück Lachsfilet (à 150 g)**
- Salz**
- 50 g Grana Padano**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Auflaufform**

Die hellgrünen Sellerieblättchen kannst du einfach abzupfen und wie Kräuter verwenden.

- 1.** Das untere Ende vom Staudensellerie abschneiden. Stangen waschen. Blätter abschneiden und beiseitestellen. Stangen in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und nebeneinander in eine große Auflaufform legen.
- 2.** Zitrone waschen und in Spalten schneiden. 3 EL Öl, Honig, Sojasoße und Chiliflocken verrühren und über den Staudensellerie verteilen. Die Zitronenspalten um den Sellerie herumlegen. Im heißen Backofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) 15–20 Minuten hellbraun backen.
- 3.** Die Lachsstücke rundum trocken tupfen und salzen. In der heißen Pfanne mit 2 EL Öl rundum ca. 8 Minuten braten.
- 4.** Grana Padano in dünne Scheiben hobeln. Hellgrüne Sellerieblättchen grob zerzupfen. Sellerie mit Lachs und Zitronenspalten anrichten und mit Sellerieblättchen und Grana Padano bestreut servieren. Dazu passt Baguette.



GLUTENFREI

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 519 kcal  
Kohlenhydrate: 20,3 g  
Eiweiß: 38,7 g, Fett: 32,6 g



# Ein Ausflug ins Moor

Sicher kennst du die eine oder andere Geschichte über Moore ... Aber hast du dir auch schon mal eines angesehen? **Beim Spaziergang durchs Moor kannst du einiges über unseren Klimahelden lernen.**

**V**or allem für Familien und Kinder sind Moore ein spannendes Ausflugsziel. Nicht wenige Moore in Deutschland sind mit befestigten Wegen ausgestattet. Moorlehrpfade und Moor erlebniswege helfen dir dabei, dich über die Entstehung und die Bedeutung von Mooren zu informieren. Es sind geheimnisvolle Landschaften. Aber vor allem sind Moore Ökosysteme, die eine wichtige Rolle für den Natur- und Klimaschutz spielen. Sie speichern Kohlenstoff und bieten Lebensraum für eine Vielfalt von Pflanzen und Tieren. Aber nur, wenn sie intakt sind.

Bis in die jüngste Zeit wurden viele Moore entwässert, um sie kommerziell zu

nutzen. Man gewann zum Beispiel Torf, um ihn als Brennstoff zu verwerten, wo Holz oder Kohle nicht zur Verfügung standen. Entwässerung ist für ein Moor jedoch tödlich. Viele der deutschen Mooregebiete sind dadurch verloren gegangen. Der **NABU** und **REWE** haben mithilfe des gemeinsam gegründeten **NABU-Klimafonds** bereits damit begonnen, rund 200 Hektar Fläche im Ahlenmoor bei Cuxhaven wieder zu einem wachsenden Hochmoor zu entwickeln. So können sich dort bald wieder viele Tier- und Pflanzenarten ansiedeln, wie zum Beispiel Birkhühner, Falter und Moorfrösche, Torfmoos, Wollgras und Sonnentau.

Bis das Projekt beendet ist, dauert es noch eine Weile. Ein Ausflug ins Ahlenmoor lohnt sich aber schon jetzt: Du kannst

es entweder zu Fuß auf den befestigten Wegen oder mit einer Moorbahn erkunden und dir dabei den Unterschied zwischen einem entwässerten und einem naturnahen Moor ansehen. Vielleicht entdeckst du dabei einige typische Pflanzen und Tiere, die sich auf das Leben im Moor spezialisiert haben. Um die richtige Route auszuwählen, startest du mit deinem Moorausflug am besten im Moor-Informationszentrum im Ahlenmoor (MoorIZ). Dort bekommst du alle Infos zu den unterschiedlichen Wanderwegen durch das Moor und hast in der Erlebnisausstellung zudem die Möglichkeit, noch tiefer in die Welt der Moore einzutauchen. So wirst du bald selbst zum Moorexperten! 





Sonnentau und Torfmoos sind auf die besonderen Bedingungen im Moor spezialisiert. Wo sie wachsen, ist das Moor intakt.

## Unser Tipp



Zu jedem Ausflug gehört ein kleiner Snack. Probier doch mal die Doppelkekse von REWE Bio und unterstütze mit deinem Kauf den NABU-Klimafonds.

## Gemeinsam für den Klimaschutz

2022 haben der Naturschutzbund **NABU** und **REWE** gemeinsam einen **Klimafonds** gegründet. Mit dem Geld aus dem NABU-Klimafonds werden Projekte gefördert, die eine positive Wirkung auf Klima und Artenvielfalt haben. In den folgenden fünf Jahren wird **REWE** mindestens 25 Millionen Euro in den NABU-Klimafonds einzahlen. Diese werden eingesetzt, um ausgetrocknete Moore durch Vernässung wiederherzustellen. Dafür wurden bereits 500 Hektar Moorflächen gekauft. Das entspricht etwa 700 Fußballfeldern. Als Kundin oder Kunde kannst du den NABU-Klimafonds unterstützen: Mit dem Kauf von Produkten der Eigenmarken **REWE Beste Wahl** und **REWE Bio** wächst der **NABU-Klimafonds** – dein Beitrag zum Klimaschutz.



Mehr erfährst du dazu unter [rewe.de/klimafonds](https://rewe.de/klimafonds)



# Marktgeflüster

# 3

## Fragen zum REWE Lieferservice

Mit dem **REWE Lieferservice** kannst du deinen Einkauf ganz einfach online bestellen, und wir liefern ihn dir bis vor deine Haus- oder Wohnungstür.

Wie das funktioniert, erfährst du hier:

### Wie bestellst du beim Lieferservice?

Stelle deinen Einkauf in der **REWE App** unter „Online bestellen“ oder auf [rewe.de/shop](http://rewe.de/shop) zusammen. Dann legst du den Liefertermin fest und brauchst nur noch auf unseren gekühlten Transporter zu warten. Dabei hast du sogar die Möglichkeit, die Lieferung noch am Tag der Bestellung zu bekommen. Auf Wunsch wirst du per SMS informiert, sobald der Fahrer zu dir unterwegs ist.

### Kannst du deine Bestellung nachträglich ändern?

Solange deine Bestellung noch nicht bearbeitet wurde, kann sie ohne Probleme geändert oder sogar storniert werden.

### Wie bezahlst du?

Falls du dem Fahrer noch dein Leergut mitgeben möchtest oder ein Produkt nicht verfügbar war, ändert sich der Preis deiner Bestellung. Deswegen zahlst du erst nach Lieferung auf Rechnung oder online in deinem Kundenkonto.



Du möchtest es mal ausprobieren? Bei deiner ersten Bestellung erstatten wir dir die Liefergebühr. Noch mehr Informationen zum **REWE Lieferservice** findest du unter [rewe.de/lieferservice](http://rewe.de/lieferservice)

Du willst wissen, was im Angebot ist? Schau doch mal auf [rewe.de/angebote](http://rewe.de/angebote) oder in der **REWE App**!



## Der Sommer geht in die Verlängerung

Von Basilikum und Burrata lässt du dich doch sicher gern noch einmal nach Italien entführen ... Zusammen mit ganzen Pinienkernen bilden sie die Füllung in unseren **REWE Feine Welt** Ravioli. Probier sie mal in selbst gemachter Tomatensoße. Bravissimo!



## Wärmend im Herbst

Du magst es scharf und schwörst an kälteren Tagen auf die Wirkung von Ingwer? Dann lässt du dir garantiert auch gern vom **REWE to go Ingwershot GOLDEN SPICE** einheizen. Der Mix aus Orangen- und Zitronensaft mit Ingwer, Kurkuma und Chili ist im 60-ml-Fläschchen erhältlich und besonders praktisch für unterwegs.



## Den haben wir zum Gruseln gern!

Egal ob freundlich oder böse – der Kürbis mit Beleuchtung gefällt im Herbst allen Halloween-Fans. Auf [rewe.de/kuerbis-schnitzen](http://rewe.de/kuerbis-schnitzen) zeigen wir dir, wie du deinem Kürbis ein Gesicht verpasst. Hier findest du außerdem ein paar Schablonen zum Download und erfährst, woher der Brauch des Kürbisschnitzens kommt.



## Regional & fair: Die REWE Lokal-Partnerschaft

Eier, Nudeln und Gemüse aus der Region direkt im **REWE Markt** kaufen? Das ermöglicht dir die **REWE Lokal-Partnerschaft**. Dadurch werden lokale Landwirtschaft und kleinere Betriebe zielgerichtet gefördert. Um das sicherzustellen, wurden gemeinsame Werte und Prinzipien definiert. Wir nutzen außerdem gemeinsame Netzwerke zur Vermarktung und unterstützen Innovationen zum Schutz von Tier und Umwelt! 🌿

Unter [rewe.de/lokal-partnerschaft](http://rewe.de/lokal-partnerschaft) erfährst du, wie die Zusammenarbeit von **REWE Kaufleuten** und regionalen Betrieben aussieht.



## Schon probiert?

Mal schnell was Süßes zum Nachmittagskaffee oder als Snack während eines Herbstspaziergangs: Mit den Keksen von **ja!** naschst du zum **Tiefpreis**. Die Biscuits mit Nuss-Nougatfüllung und unsere Creamy Cookies bekommst du bei **REWE** zum dauerhaft günstigsten Preis.



DEIN REWE TREND PUMPKIN SPICE LATTE

# Farbspiel

Der Herbst ist golden – sogar im Kaffee.

Pumpkin Spice Latte ist seit 20 Jahren der Trend unter den Heißgetränken.

Mit unserem Rezept für den Pumpkin Spice Sirup verfeinerst du aber noch mehr als nur Kaffee ...



## Trend-Check

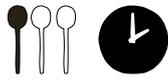
**Aus Kuchen-Tradition wird Kaffee-Trend:** Pumpkin Spice (deutsch: Kürbisgewürz) ist eine Gewürzmischung, die in den USA eigentlich im **Pumpkin Pie** landet. Dieser klassische Kürbiskuchen ist vor allem an Halloween sehr beliebt. Warum aber etwas so Gutes nur im Kuchen genießen? Vor genau 20 Jahren kam die amerikanische Coffee-Shop-Kette Starbucks auf die Idee, Pumpkin Spice mit Kürbispüree und einem Caffè Latte zu kombinieren. Ein voller Erfolg: Jedes Jahr im Herbst erobert der orange-goldene Milchkaffee die Herzen der Kaffee-Fans! Und selbstgemacht schmeckt er besonders gut.

Bist du jetzt neugierig geworden? Noch mehr Infos zum Trend-Getränk und weitere Rezepte mit Pumpkin Spice findest du auf [rewe.de/pumpkinspice](http://rewe.de/pumpkinspice)

Mit den Kürbiswürfeln von **REWE-Bio** geht's noch schneller: Für den Pumpkin Spice Latte einfach 200 g der Würfel weich kochen und fein pürieren.



## Pumpkin Spice Sirup



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 1 Stunde

Für 325 ml

**DAZU BRAUCHT MAN:** Glasflaschen mit Verschluss, Sieb

**1.** ½ REWE Beste Wahl Bourbon-Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

**2.** Mark, Schote, **3 TL Zimtpulver**, **3 TL Gewürznelken**, **2 TL Ingwerpulver**, **2 TL Muskatnusspulver**, ¼ TL gemahlener Pfeffer, **350 g REWE Beste Wahl Brauner Rohrzucker** und **400 ml Wasser** in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten sirupartig einkochen lassen. 1 Stunde durchziehen lassen.

**3.** Sirup durch ein Sieb gießen und erneut aufkochen. Noch heiß in Glasflaschen füllen und sofort verschließen.

**Nährwerte pro 100 ml:**

Kalorien: 487 kcal  
Kohlenhydrate: 115 g  
Eiweiß: 0,9 g, Fett: 2,3 g



## Pumpkin Spice Latte



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

Für 4 Personen

**DAZU BRAUCHT MAN:** Stabmixer, 4 Gläser (à ca. 300 ml)

**1.** **250 g Hokkaido-Kürbis** waschen, entkernen und würfeln. In einem Topf mit **200 ml Wasser** zugedeckt aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Wasser abgießen und den Kürbis im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren.

**2.** **1 l Milch** zugießen, erhitzen, mit **6–8 EL Pumpkin Spice Sirup** (siehe Rezept oben) süßen und alles mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen.

**3.** Die Kürbismilch in vier Gläser gießen und mit **100 ml heißem Espresso oder starkem Kaffee** langsam auffüllen. Mit **Zimt** bestreut servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 239 kcal  
Kohlenhydrate: 30 g  
Eiweiß: 9,26 g, Fett: 9,1 g



Mach doch gleich die doppelte Menge! Der Sirup ist das perfekte Mitbringsel für die nächste Halloween-Party.



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

5 Rezepte

ca. 3Euro pro Portion\*

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

Mit unserem Wochenplan kannst du entspannt in den Montag starten: Zum Saisonbeginn haben wir für dich eine ganze Woche mit Rezepten aus Kürbis und Kartoffeln vorgeplant. Und das Beste daran: Du musst nur 1 x einkaufen gehen!



Ohne großen Aufwand:  
Im Ofen brutzelt alles vor  
sich hin, während  
du gemütlich den Tisch  
decken kannst.

## Montag: Hähnchenkeulen vom Blech



**Zubereitungszeit:**  
1 Stunde

Für 4 Personen

**4 Hähnchenkeulen**  
**500 g Kartoffeln**  
**(klein, vorwiegend festkochend)**  
**½ Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)**  
**2 Zwiebeln (rot)**  
**5 EL Sonnenblumenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 TL ja! Curry gemahlen**  
**2 Paprika (rot)**  
**50 g Grana Padano (gerieben)**

**DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier**

**1.** Hähnchenkeulen trocken tupfen und im Gelenk teilen. Kartoffeln waschen und halbieren. Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in 3 cm breite Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln.

**2.** Alles in eine Schüssel geben und mit Öl, Salz, Pfeffer und Currypulver mischen. Dann auf ein Backblech mit Backpapier legen, dabei die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben drehen. Bei 200 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) 30 Minuten garen.

**3.** Inzwischen Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Backblech aus dem Ofen nehmen. Paprikastücke zwischen das Gemüse legen, die Kartoffeln mit Grana Padano bestreuen und alles weitere 15 Minuten garen.



GLUTENFREI

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 737 kcal  
Kohlenhydrate: 34,8 g  
Eiweiß: 53,9 g, Fett: 43,9 g



10FACH °P

REWE

auf Gemüse!\*

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

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



22770000000000371322

Gültig vom 11.09. bis 20.11.2023

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK



Wir haben unserer Lieblingsuppe mal ein Topping aus Knoblauch-Kartoffeln verpasst. An die Löffel, fertig – los!

## Dienstag: Kürbis-Curry-Cremesuppe



**Zubereitungszeit:**  
45 Minuten

Für 4 Personen

**1 Hokkaido (1 kg)**  
**1 Zwiebel**  
**3 EL Sonnenblumenöl**  
**2 TL ja! Curry gemahlen**  
**400 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch**  
**800 ml Gemüsebrühe**  
**(ggf. glutenfrei)**  
**300 g Kartoffeln**  
**(vorwiegend festkochend)**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**Salz, Pfeffer**  
**15 g Petersilie**  
**50 g ja! Schmand**

**DAZU BRAUCHT MAN: Stabmixer**

**1.** Hokkaido waschen, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel schälen und hacken. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel- und Kürbiswürfel sowie Currypulver anschwitzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 15–20 Minuten weich garen.

**2.** Inzwischen die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne mit 2 EL Öl hellbraun braten und salzen.

**3.** Kürbis mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

**4.** Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Schmand glatt rühren. Die Suppe mit Schmand, gerösteten Kartoffelwürfeln und Petersilie bestreut servieren.



GLUTENFREI VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 432 kcal  
Kohlenhydrate: 39,5 g  
Eiweiß: 7,92 g, Fett: 29,5 g



ErnährWert

Süß oder salzig?  
Du musst dich nicht entscheiden, denn die Kombi aus beidem ist hier das Besondere.



## Mittwoch: Kartoffelpuffer mit Apfelkompott



**Zubereitungszeit:**  
1 Stunde

Für 4 Personen

**1 Zwiebel**  
**1 kg Kartoffeln**  
(vorwiegend festkochend)  
**3 Eier (M)**  
**80 g blütenzarte Haferflocken**  
(ggf. glutenfrei)  
**Salz, Pfeffer**  
**200 ml Sonnenblumenöl**  
**80 g ja! Tafelmeerrettich**  
**150 g ja! Schmand**  
**400 g ja! Apfelmus**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
Gemüseriebe, Küchentuch

**1.** Zwiebel schälen und fein reiben. Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben und sofort mit der Zwiebel mischen. Die Kartoffelmasse in ein sauberes Küchentuch geben und gut auspressen. Die Masse mit Eiern und Haferflocken mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Öl erhitzen, mit 2 Esslöffeln kleine Puffer in der Pfanne portionieren, etwas flach drücken. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

**3.** Meerrettich mit Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Die Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Meerrettich-Schmand servieren.



**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 757 kcal  
Kohlenhydrate: 82,6 g  
Eiweiß: 14,7 g, Fett: 42 g





Das Tolle an Hokkaido? Du musst ihn nicht schälen. Alternativ kannst du aber auch eine andere Kürbissorte verwenden.

## Donnerstag: Kürbis-Pasta mit Speck



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten

Für 4 Personen

**½ Hokkaido (ca. 500 g)**  
**2 Zwiebeln**  
**125 g Schinkenwürfel**  
**300 g ja! Schlagsahne**  
**500 g ja! Penne Rigate**  
**Salz**  
**15 g Petersilie**  
**Pfeffer**  
**50 g Grana Padano (gerieben)**

**1.** Hokkaido waschen, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und hacken.

**2.** Schinkenwürfel in einer großen, beschichteten Pfanne ohne Fett auslassen, dann aus der Pfanne nehmen und die Zwiebeln im Speckfett andünsten. Kürbiswürfel zugeben und kurz mitdünsten, dann mit Sahne ablöschen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10–15 Minuten köcheln, bis der Kürbis gar ist.

**3.** Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

**4.** Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser mit den Schinkenwürfeln unter die Soße mischen. Mit Petersilie und Grana Padano bestreut servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 867 kcal  
Kohlenhydrate: 107 g  
Eiweiß: 28 g, Fett: 38,3 g



Freitags ist bei dir  
Fischtag? Wunderbar! Die  
Kartoffeln mit Spinat  
passen auch perfekt zu  
Fischstäbchen & Co.



## Freitag: Kartoffel-Spinat-Rahm



**Zubereitungszeit:**  
45 Minuten

Für 4 Personen

**700 g Kartoffeln**  
(vorwiegend festkochend)

**Salz**

**500 g Blattspinat (TK, aufgetaut)**

**1 Zwiebel**

**2 EL Sonnenblumenöl**

**300 g ja! Schlagsahne**

**150 ml Gemüsebrühe**

(ggf. glutenfrei)

**60 g ja! Tafelmeerrettich**

**Pfeffer**

**400 g Fleischwurst**

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salzwasser bedeckt aufkochen und bei milder Hitze 15 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Spinat kräftig ausdrücken. Zwiebel schälen und würfeln.

**3.** Zwiebel in 1 EL Öl glasig dünsten. Spinat zugeben und kurz mitdünsten. Sahne und Brühe zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Meerrettich zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen und unter die Soße mischen. Bei milder Hitze 5 Minuten durchziehen lassen.

**4.** Inzwischen die Fleischwurst in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten hellbraun braten. Zu dem Kartoffel-Spinat-Rahm servieren.



GLUTENFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 739 kcal

Kohlenhydrate: 37,7 g

Eiweiß: 21,5 g, Fett: 57,1 g



ErnährWert

# Gewinner-Pasta

Ein Familienrezept aus den Zutaten im Angebot zu kreieren – das war die Challenge auf Instagram. Ihr habt abgestimmt, und als Preis bekommt ihr hier das Gewinner-Rezept! **Wollt ihr es selbst mal ausprobieren? Unsere aktuellen Angebote findet ihr auf [rewe.de/angebote](https://www.rewe.de/angebote) und in der REWE App.**



Instagram-Köchin Radia Benneji (@tek.s.kitchen) hat sich für uns eine Pasta mit Garnelen, Tomaten und Pilzen ausgedacht.

## Cremige Pasta mit Garnelen



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

Für 4 Personen

**500 g REWE Bio Linguine  
Salz**

**1 REWE Bio rote Zwiebel**

**3 Zehen Knoblauch**

**400 g REWE Regional  
Champignons**

**250 g REWE Feine Welt  
Cherrytomaten**

**1 Handvoll Basilikum**

**250 g Garnelen (TK,  
geschält, aufgetaut)**

**3 EL Olivenöl**

**20 g Butter**

**1 EL Tomatenmark**

**1 EL Stärke**

**250 ml Sahne**

**1.** Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

**2.** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln und  $\frac{2}{3}$  der Blätter hacken.

**3.** Garnelen trocken tupfen, salzen und in einer heißen Pfanne mit dem Olivenöl hellbraun braten, dann umfüllen.

**4.** Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebel und Knoblauch glasig braten. Champignons, Tomaten und Tomatenmark zugeben und

salzen. Bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten dünsten.

**5.** Stärke mit 2 EL Wasser verrühren und zusammen mit dem gehackten Basilikum zur Soße geben. Sahne unterrühren und ggf. etwas Wasser hinzugeben. Kurz köcheln lassen.

**6.** Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit den Garnelen zur Soße geben. Alles vorsichtig mischen, mit Salz abschmecken und mit restlichen Basilikum bestreut servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 879 kcal  
Kohlenhydrate: 113 g  
Eiweiß: 35,1 g, Fett: 33,7 g



**REWE**  
Dein Markt



# Leichter sparen, besser kochen



**Sparfüchse aufgepasst!** Tomaten, Nudeln und Auberginen sind gerade in eurem REWE im Angebot und ihr fragt euch, wie ihr daraus die perfekte Pastasauce zubereitet? **Hier gibt's die Lösung:** Immer montags findet ihr bei uns Rezepte passend zu den aktuellen Wochenangeboten.

Lass dich inspirieren: [rewe.de/angebotsrezepte](https://www.rewe.de/angebotsrezepte)

# Schichtwechsel

**Lasagne ist ein absolutes Wohlfühlessen:** Bei der Pasta aus dem Ofen stimmt einfach alles! Und so sehr wir die Käsekruste lieben, wir lassen noch etwas Platz für die Aprikosen-Quark-Variante.

## Kürbis-Sauerkraut-Lasagne



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

Für 4 Personen

**1 Hokkaidokürbis (ca. 450 g)**  
**1 Zwiebel**  
**385 g REWE Bio Sauerkraut**  
**3 EL Rapsöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 TL Majoran (geribt)**  
**200 ml Gemüsebrühe**  
**200 ml ja! Schlagsahne**  
**150 g ja! Gouda (gerieben)**  
**9 Lasagneplatten**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Auflaufform (ca. 25 x 18 cm)**

1. Hokkaido waschen, halbieren, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Sauerkraut abtropfen lassen und gut ausdrücken.
2. Zwiebel in einem Topf mit dem Öl glasig dünsten. Kürbis und Sauerkraut dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und alles etwa 5 Minuten andünsten. Gemüsebrühe und Sahne dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten schmoren lassen.
3. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.
4. In einer ofenfesten Auflaufform die Kürbis-Sauerkraut-Mischung, Käse und Lasagneplatten abwechselnd einschichten und zum Schluss mit restlichem Käse bestreuen. Ca. 30 Minuten goldbraun backen.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 485 kcal  
Kohlenhydrate: 29,6 g  
Eiweiß: 15 g, Fett: 34,9 g



ErnährWert

Mal schnell gemacht: Bei dieser Lasagne kein Problem, die Hauptarbeit erledigt dein Ofen.

## Unser Tipp

### Linha 27

Der trockene Rotwein aus Lissabon hat Aromen von Sauerkirschen, Johannisbeeren und Vanille. Zu mediterranen Gerichten wie unserer Lasagne passt er daher besonders gut. Das Etikett zeigt übrigens die historische Straßenbahnlinie 27 in Lissabon, die dem Wein seinen Namen gegeben hat.



## Lasagne à la Parmigiana



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 60 Minuten

Für 4 Personen

**2 Auberginen**  
**Salz**  
**6 EL Olivenöl**  
**2 Zwiebeln**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**700 g passierte Tomaten**  
**Pfeffer**  
**1 TL Oregano**  
**250 g ja! Mozzarella**  
**9 Lasagneplatten**  
**50 g Parmigiano Reggiano (gerieben)**  
**15 g Basilikum**

**DAZU BRAUCHT MAN:** Auflaufform (ca. 25 x 18 cm), Backpapier

**1.** Die Auberginen waschen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Salzen und mit 4 EL Öl bepinseln. Im Backofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) 15 Minuten hellbraun backen. Kurz abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Öl glasig andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Bei milder Hitze 20 Minuten köcheln.

**3.** Mozzarella in Scheiben schneiden und trocken tupfen.

**4.** Den Boden einer ofenfesten Auflaufform mit etwas Tomatensoße bestreichen. Darauf eine Lage Lasagneplatten geben. Mit  $\frac{1}{3}$  der übrigen Tomatensauce,  $\frac{1}{3}$  Auberginen,  $\frac{1}{3}$  Parmesan und  $\frac{1}{3}$  Mozzarella belegen. Übrige Zutaten ebenso abwechselnd darüber schichten und mit Käse enden. Lasagne ca. 40–45 Minuten goldbraun backen.

**5.** Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Lasagne mit Basilikum bestreut servieren.



### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 506 kcal  
Kohlenhydrate: 35,2 g  
Eiweiß: 21,9 g, Fett: 32 g

VEGETARISCH



ErnährWert

Parmigiana, der Auflaufklassiker aus Süditalien, wird dort gern als kalte Vorspeise serviert.

Aufgepasst: Diese Lasagne können alle essen! Vorausgesetzt, die Veganer:innen geben ein Stück davon ab ...

## Vegane Lasagne



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

Für 4 Personen

<b>500 g Champignons</b>	<b>(gerebelt)</b>
<b>2 Stangen Staudensellerie</b>	<b>50 g vegane Margarine</b>
<b>3 Möhren</b>	<b>50 g Mehl</b>
<b>2 Zwiebeln</b>	<b>700 ml REWE Bio + vegan Haferdrink</b>
<b>2 Zehen Knoblauch</b>	<b>1 Prise Muskatnusspulver</b>
<b>2 EL Olivenöl</b>	<b>9 Lasagneplatten</b>
<b>200 ml Rotwein</b>	<b>40 g ja!</b>
<b>400 g ja! Tomaten (in Stücken)</b>	<b>Paniermehl</b>
<b>Salz, Pfeffer</b>	<b>90 g veganer Käseersatz</b>
<b>2 TL Oregano</b>	<b>(gerieben)</b>

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
Auflaufform (ca. 25 x 22 cm)

1. Pilze putzen, Sellerie waschen und die Blättchen beiseitelegen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alles sehr klein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln mit Knoblauch darin glasig andünsten. Das Gemüse 5 Minuten mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Bei milder Hitze 20 Minuten köcheln.
3. Für die Béchamelsoße die Margarine in einem zweiten Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter Rühren aufschäumen lassen. Haferdrink nach und nach unter Rühren zugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 10 Minuten bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
4. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Am Boden einer Auflaufform 4 EL Gemüsesoße verteilen. 3 Lasagneplatten darauflegen. 1/3 der restlichen Gemüsesoße und der veganen Béchamelsoße auf den Platten verteilen. Restliche Lasagneplatten, Gemüsesoße und Béchamel ebenso abwechselnd einschichten. Am Ende mit Semmelbröseln und veganem Käse bestreuen und ca. 30 Minuten goldbraun backen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 573 kcal  
Kohlenhydrate: 62 g  
Eiweiß: 24,8 g, Fett: 24,5 g



ErnährWert

# 10FACH °P

**REWE****auf Nudeln und Nudelfertigsaucen!\***

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

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



2277000000000408039

Gültig vom 11.09. bis 20.11.2023

**PAPIERCOUPON NUTZEN****PAYBACK**

## Süße Lasagne

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** 45 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Bio-Limette**
- 475 g REWE Beste Wahl Aprikosen (Dose)**
- 4 Eier (M)**
- Salz**
- 80 g Zucker**
- 500 g Magerquark**
- 2 EL Vanillepuddingpulver**
- 6 Lasagneplatten**
- 50 g REWE Beste Wahl Mandeln gehobelt**

**DAZU BRAUCHT MAN: Reibe, Auflaufform (ca. 22 x 17 cm)**

1. Limette gründlich waschen, Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
2. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 180 °C). Aprikosen abgießen, abtropfen lassen. 2 Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Nach und nach 60 g Zucker einrühren. 1 Minute weiterschlagen, bis cremiger Eischnee entstanden ist.
3. Magerquark mit Limettenschale, Limettensaft, Eigelb, 2 Eiern und Vanillepuddingpulver in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.
4.  $\frac{1}{3}$  der Quarkmasse in einer Auflaufform (ca. 22 x 17 cm) verteilen und mit 3 Lasagneplatten belegen. Darauf wieder  $\frac{1}{3}$  Quarkmasse und die Hälfte der Aprikosen verteilen. Mit 3 weiteren Lasagneplatten, restlicher Quarkmasse und Aprikosen belegen. Dann mit 2 EL Zucker und den Mandelblättchen bestreuen und im heißen Ofen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 45 Minuten backen.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 736 kcal  
Kohlenhydrate: 122 g  
Eiweiß: 34,9 g, Fett: 13,5 g

**ErnährWert**

Süße Hauptmahlzeit, Dessert oder warmer Kaffeesnack: Die Quark-Lasagne ist das, wozu du sie machst.

# Burger-Party

Du kannst dich nicht für einen Burger entscheiden? Wir hätten da eine Idee: Lade ein paar Freunde ein und bereitet zusammen alle Burger zu, die euch anlachen. Zum Feiern gibt's schließlich immer einen guten Anlass.

## Fischstäbchen-Burger



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**400 g REWE Beste Wahl  
Krautsalat mit Paprika**  
**1 Möhre**  
**90 g Mayonnaise**  
**50 g Schlagsahne**  
**1 EL Weißweinessig**  
**2 EL Zucker**  
**Salz, Pfeffer**  
**12 ja! Backfisch-Fischstäbchen**  
**4 EL Öl**  
**4 Laugenbrötchen**  
**1 Beet Kresse**

**DAZU BRAUCHT MAN: Sieb**

1. Krautsalat in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Möhre schälen und raspeln.
2. Mayonnaise, Sahne, Essig und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krautsalat und Möhren untermischen.
3. Fischstäbchen in einer heißen Pfanne mit dem Öl nach Packungsanweisung goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Laugenbrötchen halbieren und auf der Schnittseite kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Untere Brötchenhälften mit Krautsalat belegen, mit jeweils 3 Fischstäbchen, Kresse und noch etwas Krautsalat belegen. Dann die Brötchendeckel daraufsetzen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 848 kcal  
Kohlenhydrate: 80,9 g  
Eiweiß: 20,2 g, Fett: 50,9 g

Fusionsküche: Hier trifft die Ostsee auf Bayern – und heraus kommt ein gemeinsamer Lieblingsburger.



## Unser Tipp



Du willst mehr Wow-Effekt?  
Dann belege das Ciabatta  
im Ganzen und schneide es erst  
vor den Gästen in Stücke.

Schnitzel-  
Burger

**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**1 REWE Feine Welt Krosse  
Peperoni Ciabatta**

**1 Zucchini**

**2 Romanasalatherzen**

**4 EL Öl**

**REWE Beste Wahl**

**Kräuterbutter Gewürz**

**4 Minutenschnitzel**

**Salz, Pfeffer**

**2 Tomaten**

**6 EL Mayonnaise**

**4 TL REWE Bio Crema  
mit Balsamico**

**1.** Ciabatta nach Packungsanweisung aufbacken. Zucchini waschen und die Enden entfernen. Zucchini schräg in Scheiben schneiden. Die Salatherzen zupfen, waschen und trocken schleudern.

**2.** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten goldbraun braten. Kräftig mit Kräuterbutter-Gewürz würzen. Zucchini aus der Pfanne nehmen und den Salat ebenfalls kurz anbraten, dann herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Schnitzel salzen, pfeffern und von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Inzwischen die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

**3.** Ciabatta in 4 gleich große Stücke schneiden, diese waagrecht halbieren. Die Schnittflächen mit Mayonnaise bestreichen. Die unteren Hälften mit gebratenem Salat, Schnitzeln, Zucchini und Tomatenscheiben belegen und mit Balsamico-Creme beträufeln. Mit den oberen Brothälften belegen.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 568 kcal

Kohlenhydrate: 51,6 g

Eiweiß: 32,2 g, Fett: 26,7 g



## Mini-Burger



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**8 REWE Feine Welt Krosse Krüstchen**  
**3 rote Zwiebeln**  
**2 EL Öl**  
**3 EL Ahornsirup**  
**2 EL Apfelessig**  
**¼ Kopfsalat**  
**16 REWE Beste Wahl Mini Frikadellen, vegan**  
**4 Scheiben Cheddar**  
**100 g Crème fraîche**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Holzspieße**

1. Krosse Krüstchen nach Packungsanweisung aufbacken.
2. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Ahornsirup zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Apfelessig ablöschen. Zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren.
3. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Frikadellen mit 1 EL Öl kurz in einer Pfanne erhitzen. Cheddarscheiben halbieren und je eine Hälfte auf zwei Frikadellen in der Pfanne legen. Abgedeckt bei milder Hitze schmelzen lassen.
4. Die Brötchen aufschneiden und Crème fraîche auf die unteren Hälften streichen. Mit Salat und Zwiebeln belegen. Frikadellen vorsichtig aus der Pfanne nehmen und auf die Brötchenhälften setzen. Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen und mit Holzspießen fixieren.



**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 607 kcal  
Kohlenhydrate: 55,2 g  
Eiweiß: 26,6 g, Fett: 31,7 g



ErnährWert

Der beliebteste Partyraum ist immer die Küche. Dort lassen sich diese Minis auch prima als Fingerfood snacks.



## Unser Tipp



Der ist ja fast zu schade zum Essen!  
Aber nur fast.  
Fang einfach mit den Kulleraugen an ...

## Halloween-Burger



**Zubereitungszeit:** 25 Minuten  
**Wartezeit:** 5 Minuten

Für 4 Personen

**800 g Hackfleisch vom Rind**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 TL Paprika (edelsüß)**  
**4 Burgerbrötchen mit Sesam**  
**1 EL Rapsöl**  
**¼ Kopfsalat**  
**4 Scheiben Cheddar**  
**2 EL Senf**  
**4 REWE Beste Wahl Brotzeit Gurken**  
**4 EL Ketchup**  
**8 Grüne Oliven mit Paprika**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Zahnstocher**

**1.** Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und gut durchkneten. Aus der Hackmasse 4 flache Buletten formen. Burgerbrötchen waagrecht halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittfläche kurz anrösten. Öl in der Pfanne erhitzen und die Buletten von beiden Seiten ca. 8 Minuten hellbraun braten.

**2.** Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Cheddarscheiben an einer Seite zickzackförmig einschneiden. Brötchenhälften mit Senf bestreichen. Die unteren Brötchenhälften mit Salat belegen, darauf das Fleisch und je eine Gurkenscheibe als Zunge legen. Den Käse mit den Zacken über die Gurke legen und darüber Ketchup verteilen. Die obere Brötchenhälfte aufsetzen. Oliven auf Zahnstocher spießen und als Augen oben in das Brötchen stecken.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 764 kcal  
Kohlenhydrate: 28,6 g  
Eiweiß: 54,6 g, Fett: 48,4 g



**ErnährWert**

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

# Happy Halloween!

**Süßes, sonst gibt's Saures?** Bei uns bekommst du beides: Zitronenkuchen mit süßer Creme und saurem Himbeer-Topping. Damit kann deine Gruselparty schon am Nachmittag beginnen.

Umfunktioniert: Aus der Kuchen-Backmischung wird eine Torte, und der Zucker für den Guss landet in der Creme.

# „Blutige“ Halloween- Torte



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 3 Stunden

Für 12 Stücke

**200 g Hokkaido Kürbis**  
**1 Packung REWE Beste Wahl  
Zitronenkuchen Backmischung**  
**150 g Margarine**  
**4 Eier (M)**  
**80 ml Milch**  
**300 g Schlagsahne**  
**2 Päckchen Sahnesteif**  
**500 g Doppelrahmfrischkäse**  
**2 Päckchen Vanillinzucker**  
**300 g REWE Beste Wahl Himbeeren  
(TK, aufgetaut)**

**DAZU BRAUCHT MAN:** Küchen-  
reibe, Handmixer, Springform  
(24 cm Ø), Stabmixer, Sieb

**1.** Kürbis waschen, Kerne und Fasern entfernen. Das Fruchtfleisch fein raspeln. Kuchen-Backmischung, Margarine, Eier und Milch in eine Rührschüssel geben. Mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Kürbisraspel unterheben und den Teig auf dem Boden einer gefetteten Springform (24 cm Ø) verstreichen. Bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) ca. 45–50 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen. Danach Kuchen waagrecht halbieren.

**2.** Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Frischkäse, 1 Päckchen Vanillinzucker und das Glasurpulver aus der Backmischung mit dem Handmixer verrühren. 1/3 der

Sahne unterrühren, den Rest vorsichtig unterheben. Dann 1/3 der Frischkäse-Sahne auf der unteren Kuchenhälfte verstreichen, den zweiten Kuchenboden daraufsetzen und den Kuchen mit der restlichen Frischkäse-Sahne rundum einstreichen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**3.** Himbeeren auftauen lassen. 1 Päckchen Vanillinzucker zugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Püree durch ein Sieb streichen. Torte kurz vor dem Servieren mit Himbeerpüreesprenkeln verzieren und mit dem restlichen Püree servieren.

#### Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 488 kcal  
Kohlenhydrate: 44,8 g  
Eiweiß: 9,76 g, Fett: 30,3 g



„Trick or Treat!“  
Wer an Halloween keine  
Süßigkeiten rausrückt,  
muss mit einem kleinen  
Streich rechnen.



Party-Tipps und Grusel-Tricks für  
deine Halloween-Feier gibt  
es auf [rewe.de/halloween-ideen](https://www.rewe.de/halloween-ideen)

# Wie in Südtirol

**Einfach gut:** Kasnocken, Makkaroni und Knödel schmecken am besten direkt auf der Hütte! Zu Hause fehlen dir die Berge? Mit unseren Rezepten kannst du dir das Alpen-Feeling in deine Küche holen. Oder du schaust dir mal unser Reiseangebot an ...



## Hirten-Makkaroni



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

Für 4 Personen

**200 g Champignons**  
**2 Zwiebeln**  
**1 Zehe Knoblauch**  
**160 g Baconwürfel**  
**3 EL Öl**  
**500 g Hackfleisch (gemischt)**  
**800 g ja! Tomaten passiert**  
**200 ml Schlagsahne**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 TL Zucker**  
**2 TL REWE Beste Wahl Oregano (geribt)**  
**200 g ja! Junge Erbsen (TK)**  
**400 g Makkaroni (kurz)**  
**15 g Petersilie (glatt)**

**1.** Champignons putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

**2.** Einen großen Topf voll Wasser zum Kochen bringen. Speck in einer Pfanne mit 1 EL Öl knusprig braten und auf einen Teller geben. 2 EL Öl ins Speckfett geben, darin das Hack rundum hellbraun und krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitbraten.

**3.** Passierte Tomaten und Sahne zum Fleisch geben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano kräftig abschmecken. Pilze und die Erbsen untermischen. Bei milder Hitze köcheln lassen.

**4.** Kochendes Wasser salzen, Makkaroni nach Packungsanweisung garen. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Nudeln abgießen und tropfnass unter die Soße mischen. Mit Petersilie und Speck bestreut servieren.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 1133 kcal  
Kohlenhydrate: 102 g  
Eiweiß: 53,5 g, Fett: 59,5 g



Ein Klassiker auf den Berghütten Südtirols: Die Italiener nennen das Nudelgericht „Maccheroni alla Pastora“.

# Kas- nocken



**Zubereitungszeit:**  
50 Minuten

Für 4 Personen

**300 g Weißbrot  
oder Brötchen  
(altbacken)**  
**1 Zwiebel**  
**15 g Petersilie  
(glatt)**  
**100 g Butter**  
**200 ml Milch  
(je nachdem  
wie trocken  
das Brot ist)**  
**180 g REWE  
Feine Welt  
Tiroler Bergkäse**

**120 g ja!  
Emmentaler**  
**2-3 EL Mehl**  
**3 Eier (M)**  
**Salz**  
**1 kleiner  
Spitzkohl**  
**½ TL Zucker**  
**Pfeffer**  
**2 EL Essig**  
**4 EL Rapsöl**  
**60 g Parmigiano  
Reggiano  
(gerieben)**

**1.** Brot klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

**2.** 20 g Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Hälfte der Petersilie kurz mitdünsten. Milch dazu gießen und lauwarm erwärmen. Dann alles über die Brötchen gießen.

**3.** Beide Käsesorten klein würfeln. Brot mit Mehl bestäuben. Eier und Käse zugeben und am besten mit den Händen untermischen.

**4.** Einen großen Topf voll Wasser zugedeckt zum Kochen bringen. In der flachen Hand mithilfe eines Esslöffels aus der Brotmasse Nocken formen. Wasser salzen, die Nocken

dazugeben und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

**5.** Inzwischen den Spitzkohl waschen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Mit Salz und Zucker würgen und mit den Händen kräftig durchkneten. Pfeffer, Essig, Öl und die restliche Petersilie untermischen.

**6.** Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen. Nocken aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit Krautsalat, Butter und Parmesan anrichten.



## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1014 kcal  
Kohlenhydrate: 65,7 g  
Eiweiß: 45,9 g, Fett: 64,9 g



Statt der Nocken kannst  
du genauso gut Knödel formen.  
Das geht etwas einfacher.

## 10FACH °P

**REWE**

**auf Käse in Selbstbedienung!\***

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

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



2277000000000270630

Gültig vom 11.09. bis 20.11.2023

**PAPIERCOUPON NUTZEN**

**PAYBACK**

Knödel gehören in Südtirol zur Tradition. Die süße Variante gibt es mit Zwetschge oder Aprikose.

## Zwetschgenknödel



**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Wartezeit:** 50 Minuten

Für 4 Personen

**500 g Kartoffeln (mehligkochend)**

**Salz**

**12 kleine Zwetschgen**

**80 g Butter (weich)**

**1 Ei (M)**

**4 EL Puderzucker**

**15 g ja! Hartweizengrieß**

**125 g Mehl**

**12 Stück ja! Würfelzucker**

**100 g Semmelbrösel**

**1-2 Orangen**

**2 EL Zucker**

**400 g ja! Sahne Pudding (Vanillegeschmack)**

**DAZU BRAUCHT MAN:**

**Kartoffelpresse**

**1.** Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten weich garen, danach abgießen und im Topf kurz ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln pellen, durch eine Kartoffelpresse pressen und lauwarm abkühlen lassen.

**2.** Die Zwetschgen einschneiden und entsteinen. Einen großen Topf voll Wasser zum Kochen bringen.

**3.** 30 g Butter, Ei, 2 EL Puderzucker, ½ TL Salz und Grieß in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Mehl zu den Kartoffeln geben und mit den Händen locker untermischen. Die Eimischung dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Rolle formen, erst längs halbieren, dann in 12 gleich große Stücke schneiden.

**4.** Je 1 Zwetschge mit 1 Stück Zucker füllen, fest zusammendrücken und auf 1 Scheibe Kartoffelteig legen. Teig gleichmäßig dick um

die Zwetschge formen und zwischen den Händen zu einem Knödel rollen. Kochendes Wasser salzen. Knödel hineingeben und bei milder Hitze 20 Minuten gar ziehen lassen.

**5.** Inzwischen 50 g Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Semmelbrösel und 1 EL Puderzucker zugeben und bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. 150 ml Orangensaft auspressen und mit dem Zucker in einem Topf aufkochen. Vom Herd ziehen und den Pudding mit einem Schneebesen unterrühren.

**6.** Die Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in mehreren Portionen in den Bröseln wälzen. Mit 1 EL Puderzucker bestreuen und mit Vanillesoße servieren.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 734 kcal

Kohlenhydrate: 120 g

Eiweiß: 13,9 g, Fett: 22,4 g



1/10

ErnährWert

# Auf nach Südtirol! – Mit REWE Reisen

Hast du Lust auf noch mehr Südtiroler Spezialitäten? Probiere sie als Hüttenjause in den Bergen oder beim Abendessen im Hotel. **REWE Reisen** hat das perfekte Urlaubsangebot dich.

## Dein Aufenthalt in Südtirol

- Das Hotel Kesslwirt in Kastelbell-Tschars empfängt dich mit einem Glas Hausbier (0,3 l). Du verbringst dort 7 Nächte im Doppelzimmer Juval.
- Es erwartet dich morgens ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und abends ein 3-Gänge-Menü nach Wahl mit Salatbuffet.
- Die Nutzung des Wellnessbereichs im Hotel ist für dich inklusive.
- Zusätzlich erhältst du die Vinschger Guest Card (VinschgauCard): Mit ihr kannst du insgesamt 11 Bergbahnen kostenfrei nutzen und erhältst 10 % Ermäßigung auf Leistungen des Anbieters Papin Sport sowie bei zahlreichen Fahrradverleihen.

## Dein Reiszziel

**Kastelbell-Tschars:** Dein Urlaubsort befindet sich auf der Sonnenseite des unteren Vinschgaus und ist 20 km von Meran entfernt. Tschars liegt auf 625 m Höhe, am Fuß des Sonnenbergs. Die mittelalterlichen Burgen Schloss Juval und Schloss Kastelbell sowie der Partschiner Wasserfall sind auf jeden Fall einen Besuch wert. Genau wie der bekannte Reschensee, aus dem ein Kirchturm herausragt. Egal, ob du Anfänger oder schon ein geübter Wanderer bist, für jeden Typ gibt es in Südtirol die passende Route. Probiere zum Beispiel den „Schnalswaal“ aus: ein Wanderweg, der entlang eines einstigen Bewässerungskanal ins nahe gelegene Schnalstal führt.

## Dein Hotel

Das **4-Sterne-Hotel Kesslwirt** (Landeskategorie) befindet sich in ruhiger Lage in Kastelbell im Ortsteil Tschars, direkt am Vinschger Radweg (1 km zum Zentrum). Neben Rezeption und Bar hat das Hotel ein Restaurant und eine Pizzeria mit Terrasse und Biergarten (wetterabhängig). Nach dem Wandern kannst du dich im Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad, Whirlwanne und Kneippbecken erholen.

**Preise 2024:** 7 Nächte mit eigener Anreise pro Person ab 399 Euro  
Alle Termine und weitere Infos findest du unter [rewe-reisen.de](https://www.rewe-reisen.de)  
**Buchungscode: BZ050004B**



Gipfelstürmer: Du musst nicht klettern können, um den besten Aussichtspunkt zu erreichen.



In Südtirol ist für jeden Wandertyp was dabei. Mit einer einfachen Tour erreichst du zum Beispiel den Wasserfall in Partschins.

Im Hotel Kesslwirt kannst du den Tag ausklingen lassen und dich im Wellnessbereich entspannen.



# Probiert doch mal!

Am besten schmeckt Wein, wenn man ihn mit Freunden teilt, zum Beispiel bei einer gemeinsamen Weinprobe. Und danach lasst ihr den Abend mit ein paar Snacks ausklingen.

## Die richtige Wein-Auswahl

Für die erste Weinprobe sind drei Weine ausreichend: je ein Weißwein, Rosé und Rotwein. Unsere **REWE**-Weinexperten, die **WEINFREUNDE**, haben Weine zusammengestellt, die ihr nach der Weinprobe auch zu unseren Snacks trinken könnt:

- **Weißwein:** Grauer Burgunder vom Kalkstein
- **Rosé:** Portugieser Pinot Noir Rosé
- **Rotwein:** Les Hautes Roches Côtes du Rhône

Alle Weine gibt es bei **REWE** oder unter [weinfreunde.de](http://weinfreunde.de)



## Gut vorbereitet

Neben Wein und Gläsern braucht ihr bei der Weinprobe nur Mineralwasser und Brot zum Neutralisieren des Geschmacks. Für jeden Wein solltet ihr ein frisches Glas verwenden, um das Aroma nicht zu verfälschen. Der beste Trick für die perfekte Weintemperatur: Nehmt gekühlten Weißwein und Rosé 10 Minuten vorm Trinken aus dem Kühlschrank und gebt ungekühlten Rotwein 15 Minuten vorm Probieren in den Kühlschrank. Viele weitere Tipps bekommt ihr auf [weinfreunde.de/verkosten](http://weinfreunde.de/verkosten)

## Die Weinprobe kann beginnen

Probiert zuerst Weißwein, dann Rosé und zum Schluss Rotwein. Wichtig für die richtige Reihenfolge der Sinneswahrnehmung: Erst mit den Augen, dann mit der Nase, zuletzt mit dem Mund.

**Sehen:** Schaut euch den Wein im Glas genau an. Was könnt ihr zum Farbton sagen? Ist der Wein klar oder trüb? Wie verhält er sich beim Schwenken an der Glaswand?

**Riechen:** Bewegt das Glas vorsichtig und kreisförmig, sodass der Wein etwas Sauerstoff bekommt. Schließt am besten die Augen und beschreibt einfach mal, was ihr riecht – etwa Früchte, Blumen oder Gewürze...

**Schmecken:** Könnt ihr auch schmecken, was ihr vorher gerochen habt? Kommen noch Aromen dazu? Treten Komponenten wie Säure, Süße und Alkohol besonders hervor?

Die Weinprobe macht noch mehr Spaß, wenn ihr euch Notizen zu euren Eindrücken macht. Eine Vorlage zum Ausdrucken und noch mehr Infos zur Weinprobe findet ihr unter [rewe.de/wein-tasting](http://rewe.de/wein-tasting)



Käse zum Wein ist einfach ein Klassiker. Welche Sorten am besten passen, erfährst du unter [rewe.de/kaese-und-wein](https://www.rewe.de/kaese-und-wein)

## Gebackener Camembert



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 4 Personen

**2 ja! Kleiner Käse für den Ofen (à 180 g)**  
**2 TL Honig**  
**1 Schalotte**  
**3 Stiele Thymian**  
**50 g REWE Beste Wahl Wildpreiselbeeren**  
**3 EL Essig**  
**2 EL Öl**  
**Salz, Pfeffer**

**1.** Die beiden Camemberts auspacken und die Oberfläche schachbrettartig einschneiden, dann in die Holzschale zurücklegen und mit je 1 TL Honig beträufeln. Im Backofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) 15 Minuten backen.

**2.** Inzwischen Schalotte schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und grob hacken.

**3.** Preiselbeeren, Schalotte, Essig, Öl und etwas Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen kräftig verrühren. ½ vom Thymian untermischen.

**4.** Den Käse aus dem Ofen nehmen und mit dem übrigen Thymian bestreuen. Mit der Preiselbeer-Vinaigrette servieren, eventuell einen Klecks auf den Käse geben. Dazu passt Ciabatta.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 422 kcal  
Kohlenhydrate: 10,7 g  
Eiweiß: 16,3 g, Fett: 35,2 g



ErnährWert

Geschmackstest:  
Probiert mal ganz bewusst,  
welcher Wein euch zu  
welchem Snack am besten  
schmeckt!

## Schinken- Birnen



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** 30 Minuten

Für 4 Personen

**2 Orangen**  
**2 Stiele Rosmarin**  
**2 EL Honig**  
**2-3 reife Birnen**  
**4 Stiele Basilikum**  
**100 g REWE Feine Welt**  
**Prosciutto Crudo**

**1.** Orangen auspressen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Dann zusammen mit Orangensaft und Honig in einer Pfanne 2 Minuten einkochen. Vollständig abkühlen lassen.

**2.** Birnen waschen, achteln, entkernen und in den kalten Rosmarinsud geben, mindestens 30 Minuten marinieren. Nach 15 Minuten wenden.

**3.** Die Basilikumblättchen abzupfen. Birnen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und jeweils mit den Schinkenscheiben locker umwickeln, dabei Basilikum mit einwickeln.

**4.** Den Sud wieder aufkochen, sirupartig einkochen lassen und zu den Birnen servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 149 kcal  
Kohlenhydrate: 18 g  
Eiweiß: 7,28 g, Fett: 5,77 g



ErnährWert



## Snack-Brett



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 6 Personen

- 1 REWE Feine Welt Italiens Backkunst Ciabatta**
- 500 g Graubrot**
- 200 g Tafeltrauben**
- 150 g REWE Feine Welt Comté**
- 150 g REWE Feine Welt Bergblumenkäse**
- 150 g REWE Feine Welt Cremoso di Bufala Weichkäse**
- 150 g Blauschimmelkäse**
- 100 g REWE Feine Welt Prosciutto Crudo**
- 100 g REWE Feine Welt Salami Trio**
- 1 Glas REWE Feine Welt Kalamata Oliven**

**1.** Ciabatta nach Packungsanweisung aufbacken. Dann Ciabatta und das Graubrot in Scheiben schneiden.

**2.** Trauben waschen und abtropfen lassen. Käse in Stücke schneiden und mit Schinken, Salami und Trauben auf einem Brett anrichten. Mit Brot und Oliven servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 862 kcal  
Kohlenhydrate: 80,2 g  
Eiweiß: 43,8 g, Fett: 42 g



Keine Zeit für die Vorbereitungen? Käse, Wurst und Brot passen gut zum Wein – und so ist für jeden etwas dabei.

## 10FACH °P

**REWE**

auf unsere 3 Weine\* für die Weinprobe!\*\*

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

\* Gilt nur für Grauburgunder vom Kalkstein, Vollmer Portugieser Pinot Noir Rosé und Les Hautes Roches AOC - Côtes du Rhône

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



2277000000000711730

Gültig vom 11.09. bis 20.11.2023

**PAPIERCOUPON NUTZEN**

**PAYBACK**

# So geht Hefeteig

Wir haben ihn zur **Schnecke** gemacht – mal mit Früchten und Schoki, mal mit Mohn und Zuckerguss. Und jetzt können wir uns nicht entscheiden, welche Schnecke wir zuerst vernaschen ...

Wichtig beim Ausrollen:  
Verwende nur wenig  
Mehl, damit der Teig nicht  
zu trocken wird.

## Grundrezept Hefeteig



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** 1 Stunde

Für 12 Stück

**DAZU BRAUCHT MAN:** Handmixer

**1. 15 g frische REWE Bio Backhefe** zerbröseln, dann mit **50 g Zucker** und **200 ml lauwarmer Vollmilch** verrühren.

**2. 400 g REWE Bio Weizenmehl (Type 550)** in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefemilch, **1 Ei (M)** und **½ TL Salz** zugeben und alles mit den Knethaken des Handmixers 2 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. **60 g weiche Butter** zugeben und bei hoher Geschwindigkeit ca. 5 Minuten gründlich unterkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**Nährwerte pro Stück:**

Kalorien: 193 kcal  
Kohlenhydrate: 30,9 g  
Eiweiß: 5,17 g, Fett: 5,62 g



Geht ganz einfach: Unter [rewe.de/hefeteig](https://rewe.de/hefeteig) findest du alle Tipps, mit denen dein Hefeteig gelingt.

# Brombeer- Quark- Schnecken



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

Für 20 Stück

## 1 Grundrezept Hefeteig (S. 54)

200 g Brombeeren

250 g ja! Speisequark (20 %)

3 EL Hartweizengrieß

1 Päckchen Bourbon Vanillezucker

30 g Zucker

100 g REWE Beste Wahl

Raspelschokolade feinherb

20 g Butter (weich)

**DAZU BRAUCHT MAN:** Handmixer,  
Nudelholz, Springform (28 cm Ø)

1. 1 Grundrezept Hefeteig (Seite 54) zubereiten und 1 Stunde gehen lassen.
2. Die Brombeeren waschen und gut abtropfen lassen. Dann Quark, Grieß, Vanillezucker, Zucker und Schokoraspl verrühren.
3. Die Springform mit der Butter fetten. Teig mit bemehlten Händen aus der Schüssel nehmen und in zwei gleich große Portionen teilen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu zwei Rechtecken (ca. 40 x 15 cm) ausrollen. Jeweils mit der Hälfte der Quarkcreme bestreichen. Brombeeren darüber verteilen. Teig mit der Füllung von der langen Seite her aufrollen. Beide Rollen in je 10 Scheiben schneiden, diese in die Springform setzen. Abgedeckt 15 Minuten gehen lassen.
4. Die Hefeschnecken bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) auf der unteren Schiene 25–30 Minuten backen, danach lauwarm abkühlen lassen.

### Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 179 kcal

Kohlenhydrate: 25,6 g

Eiweiß: 5,24 g, Fett: 6,48 g



Du kannst auch eine tiefgekühlte Beerenmischung verwenden. Lass die Früchte aber vorher auftauen!

Noch Schnecken übrig? Die kannst du einfrieren und später im Ofen bei 100 Grad auftauen. Schmeckt wie frisch gebacken.

## Pflaumen-Streusel-Schnecken



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

Für 10 Stück

### 1 Grundrezept Hefeteig (S. 54)

**750 g Pflaumen**

**100 g ja! Weiße Schokolade**

**150 g Mehl**

**1 Prise Salz**

**100 g Zucker**

**1 Päckchen Bourbon Vanillezucker**

**80 g ja! Butter (weich)**

### DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Nudelholz, Backpapier

**1.** 1 Grundrezept Hefeteig (Seite 54) zubereiten und 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Inzwischen die Pflaumen waschen, entsteinen und würfeln, die Schokolade hacken. Mehl, 1 Prise Salz, Zucker und Vanillezucker vermischen. Die Butter und 2–4 EL kaltes Wasser dazugeben und mit den Händen zu Streuseln kneten.

**3.** Teig mit bemehlten Händen aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (ca. 40 x 20 cm). Mit den Pflaumen und Schokostücken belegen. Den Teig mit der Füllung von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle in 10 gleich breite Scheiben schneiden und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem sauberen Tuch abdecken und 15 Minuten gehen lassen.

**4.** Die Streusel auf den Hefeschnecken verteilen und diese dann auf der unteren Schiene bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) 25–30 Minuten backen. Lauwarm auskühlen lassen.

### Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 477 kcal

Kohlenhydrate: 74,3 g

Eiweiß: 8,8 g, Fett: 16,7 g



## Unser Tipp



## Mohnschnecken



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 3 Stunden

Für 12 Stück

**1 Grundrezept Hefeteig (S. 54)**  
**100 g Cashew-Cranberry-Mix**  
**250 g REWE Beste Wahl Mohn Fix**  
**½ Zitrone**  
**150 g ja! Puderzucker**

**DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Nudelholz, Backpapier**

1. Grundrezept Hefeteig (Seite 54) zubereiten und 1 Stunde gehen lassen.
2. Cashew-Cranberry-Mix klein hacken.
3. Den Teig mit bemehlten Händen aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (ca. 40 x 20 cm). Mit Mohn Fix bestreichen und Cashew-Cranberry-Mix bestreuen. Den Teig mit der Füllung von der langen Seite her aufrollen. Dann die Rolle in 12 gleich breite Scheiben schneiden und mit der Teigfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Teigfläche mittig mit einem Kochlöffelstiel fest eindrücken. Mit einem sauberen Tuch abdecken und 15 Minuten gehen lassen.
4. Die Hefeschnecken bei 160 °C Umluft (oder 180 °C Ober-/Unterhitze) auf der unteren Schiene 20–25 Minuten backen und lauwarm abkühlen lassen.
5. Die Zitrone auspressen. Puderzucker mit 2–3 EL Saft zu einer dünnen Glasur verrühren und auf den Mohnschnecken verteilen.

### Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 440 kcal  
Kohlenhydrate: 58,3 g  
Eiweiß: 7,75 g, Fett: 20,1 g



Du magst die Glasur nicht so sauer? Dann ersetze den Zitronensaft teilweise oder komplett durch Wasser.



Du willst den perfekten Zuckerguss auf deinen Schnecken? Wie einfach das geht, siehst du auf [rewe.de/zuckerguss](http://rewe.de/zuckerguss)

# Schnelles Finale – da bleibt genug Zeit für den Herbstspaziergang!



Beim groben Senf werden die Körner nur grob zerkleinert. Er schmeckt ähnlich würzig wie feiner Senf.

## Unser Tipp



## Leberkäsepfanne



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**400 g ja! Leberkäse**  
**2 Stangen Lauch (schlank)**  
**250 g Champignons (braun)**  
**2 EL Öl**  
**125 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)**

**250 g REWE Beste Wahl leichte Kochcreme**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 Beutel REWE Beste Wahl Kartoffelpüree komplett mit Milch**  
**2 TL Senf (grob)**

**DAZU BRAUCHT MAN: Sieb**

1. Leberkäse in dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, schräg in 2 cm breite Ringe schneiden und in einem Sieb waschen. Champignons putzen und halbieren.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze und Lauchringe darin anbraten. Leberkäse kurz mitbraten. Brühe und Kochcreme zugeben, salzen, pfeffern und zugedeckt 5 Minuten köcheln.
3. Inzwischen das Kartoffelpüree nach Packungsanweisung mit heißem Wasser zubereiten.
4. Leberkäsepfanne mit Senf würzen und mit Kartoffelpüree anrichten.



GLUTENFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 630 kcal  
Kohlenhydrate: 46 g  
Eiweiß: 24,3 g, Fett: 40,2 g



IMPRESSUM



Fotograf: Eike Klein-Luyten  
Foodstyling: Daniel Brodt  
Propstyling: Meike Stüber

**HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.)**

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

**Gesamtverantwortung** Elke Wilgmann

**Projektverantwortung** Bastian Tassew

**Leitung REWE Deine Küche** Svenja Kilzer

**Projektleitung** Marion Heidegger

**Realisation & Koproduktion** www.talla.hamburg

**Chefredaktion** Svenja Kilzer

**Creative Direction, Layout & Bildbearbeitung**

Christian Talla

**Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Sarah

Eden, Marion Heidegger, Dörthe Meyer, Teresa

Windau **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke

**Leitung REWE Studio** Pierre Marcel Karge

**Food-Fotografie** Andreas Hirsch,

Eike Klein-Luyten

**Propstyling** Claudia Neu,

Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber

**Foodstyling** Daniel Brodt, Stephan Krauth,

Tobias Rauschenberger, Eva Kiklas

**Druck** Stark-Druck GmbH + Co.KG, Im Altgefäll 9,

75181 Pforzheim, www.stark-gruppe.de

**Anzeigen** retailmedia@rewe-group.com

**HAFTUNG** Eine Haftung für die Inhalte der  
Beiträge und die Rezepte wird nicht übernom-  
men. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind  
nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet. Für  
unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr

übernommen. Bei direkten oder indirekten

Verweisungen auf fremde Internetseiten

distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren  
Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.

**LEISE RIESELT DER PUDERZUCKER ...**

Wir versüßen dir den Advent mit selbst gebackenen Plätzchen  
und heißer Schokolade. Für den Alltag gibt's ganz schnelle Rezepte,  
sodass du entspannt das Weihnachtessen vorbereiten kannst.

**Das nächste „Deine Küche“-Magazin  
liegt ab dem 20. November in deinem REWE Markt.**





iglo



SPINAT-  
RICOTTA-KNÖDEL  
MIT GEMÜSE-PILZ-  
PFANNE

## Erntedank im Zeichen einer ausgewogenen, pflanzenbetonten Ernährung

# KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Wir haben es in der Hand: Jeder von uns trifft täglich mindestens dreimal mit dem, was er isst, eine Entscheidung für eine klimaschonende Ernährung. Mehr Gemüse und pflanzliche Proteinquellen auf den Tellern sind gut für die eigene Gesundheit und gut für unseren Planeten. Mit den richtigen Tipps, Tricks und Inspirationen ist es ganz einfach, sich vermehrt pflanzenbetont zu ernähren und den Alltag mit neuen leckeren Gerichten zu bereichern.

In Deutschland haben wir das Glück, dass wir das ganze Jahr über jederzeit Obst und Gemüse kaufen können. Aber so selbstverständlich, wie uns das erscheint, ist es gar nicht. Damit es funktioniert, sind ganz viele Hände in der Landwirtschaft aktiv. Außerdem fließen viel Leidenschaft und Herzblut in den Anbau und die Ernte.



Am Ende der Erntezeit wird daher traditionell das Erntedankfest für das Ergebnis der Arbeit auf den Feldern gefeiert. Dabei haben wir alle auch die Gelegenheit, uns bewusst zu machen, wie viel Mühe und Arbeit in dem stecken, was wir auf dem Teller haben. Und ebenso, wie wichtig ein verantwortungsvoller Umgang mit den Ressourcen der Natur ist.

Bei iglo feiern wir das Erntedankfest gemeinsam mit den mehr als 100 Vertragslandwirten. Das sind landwirtschaftliche Familienbetriebe, die – zum Teil in dritter Generation – in einem Umkreis von rund 40 Kilometern rund um das iglo Gemüsewerk im Münsterland in Westfalen regional und nachhaltig Gemüse anbauen. Das sind beispielsweise Spinat, verschiedene Kohlsorten und ganz viele Kräuterarten.

**Mehr Infos dazu, ein tolles Gewinnspiel sowie Tipps und Tricks, wie einfach und lecker eine vermehrt pflanzenbasierte Ernährung ist, findest du hier: [rewe.de/iglo](https://rewe.de/iglo)**

