

**GRATIS**

AUSGABE  
02-2026

# Deine Küche

## MAGAZIN

# 37

bunte Rezepte  
zum Genießen

**Ostern  
wird schön!**

Und so lecker. Wir feiern mit  
Hefengebäck, Brunch und Lamm.

**Frisch in  
den Frühling**

Tipps und Rezepte, mit  
denen du fit durchstartest.

**Große**   
**Gemüse-Liebe**

Spinat, Kohlrabi und Co.  
schmecken jetzt so gut wie nie.

**REWE**  
Dein Markt



FRANK ROSIN  
SIMPLY GREAT FOOD

# HOT DOGS



*"Super  
"lecker"*

*"geschmolzener  
Käse"*



*"Mürzige  
Saucen"*

*"Typisches  
Hot Dog-Brot"*

**JETZT EXKLUSIV im  
REWE Tiefkühlregal:**



**Viel Genuss. Weniger Kompromisse.**  
Frank Rosin Hot Dogs überzeugen:  
ehrlicher Geschmack, einfache Zubereitung.

**Burrito-Style · à la Currywurst · Chili-Cheese**  
Perfekter Genuss aus dem Airfryer oder Backofen, und  
wenn es schnell gehen muss, auch aus der Mikrowelle.

Ein Qualitätsprodukt der:



# Deine Küche wünscht frohe Ostern

**Liebe Leserinnen und Leser,**

wisst ihr eigentlich, dass uns das Deine Küche Magazin mit jeder Ausgabe in eine kleine Zeitmaschine versetzt?

So haben wir die Rezepte für unsere Oster-Ausgabe dann geschootet, als sich alle anderen gedanklich auf Weihnachten eingestimmt haben. Aber zum Glück ist Vorfreude ja die schönste Freude und wir können nun endlich den Oster-Tisch für unsere Liebsten decken – und zwar „in echt“ statt nur im Studio.

Feiert schön und habt viel Freude beim Nachkochen und -backen!  
Euer Deine-Küche-Team

**[rewe.de/rezepte](https://rewe.de/rezepte)**



## Inhalte

### **06 Unsere Stars für den Frühling**

Dank Kohlrabi, Sellerie, Chicorée und Spinat haben wir perfekte Rezepte für ein frisches Frühlingsessen.

### **12 Bei diesem Oster-Brunch ...**

... möchte selbst der Osterhase mitessen. Also haltet am Familientisch lieber noch einen Platz frei!

### **18 Einfach mal anders**

Rührei ist ein absoluter Klassiker. Wie man ihn kreativ abwandeln kann, entdeckt ihr hier.

### **20 Wow, ist das zart!**

Mit einer Suppe als Vorbote zaubert unser Osterlamm als Menü-Höhepunkt beste Festtagsstimmung auf euren Tisch.

### **26 Was man liebt, muss man gehen lassen**

Und bei Hefeteig gilt das ganz besonders!

### **32 Marktgeflüster**

Neue Leckereien fürs Osternest, News aus der REWE Welt und mehr gibt's wie immer hier.

### **34 Mit Good Food zurück auf Anfang**

Nach den ganzen Feiertagen wird es Zeit, die Ernährung wieder auf Vordermann zu bringen. Die perfekte Gelegenheit für einen Frühlings-Reset.

### **42 Ostern ist bunt**

Und damit meinen wir nicht nur die Ostereier. Diese farbenfrohen Gerichte stecken voller Nährstoffe und schmecken auch den Kleinsten.

### **46 Lecker kann so einfach sein**

So werden Convenience-Produkte mit ein paar Handgriffen zu genialen Gerichten.

### **50 Alltags-Retter Wochenplan**

Damit spart ihr nicht nur jede Menge Zeit und Nerven, sondern auch bares Geld.

### **56 Frisch aus den Staaten ...**

... ist der Seafood-Boil-Trend über den Atlantik zu uns geschippert.

### **58 Mehr als heiße Luft**

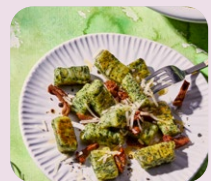
Diese Frühlingsrollen aus dem Airfryer sind nicht nur knusprig, sondern auch randvoll mit Geschmack.



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

# Was koche ich heute?

Jeden Tag neue Ideen: **Wir starten mit 37 frischen Rezepten endlich in den Frühling!** Viele weitere Rezepte und Ideen findest du bei uns auf [REWE.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte) oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



**Spinat-Gnocchi**  
Seite 8



**Kohlrabi-Salat mit Kasseler**  
Seite 9



**Ofensellerie mit Gorgonzola**  
Seite 10



**Chicorée-Auflauf**  
Seite 11



**Mini-Spinat-Quiches**  
Seite 14



**Eier auf grüner Soße**  
Seite 14



**Schinken-Spargel-Platte**  
Seite 15



**Carrot-Cake-Overnight-Oats**  
Seite 16



**Blaubeer-Brioche-Auflauf**  
Seite 17



**Rührei-Wrap**  
Seite 19



**Rührei mit Kräutern**  
Seite 18



**Tofu-Rührei mit Champignons**  
Seite 19



**Grüne Suppe mit Crostini**  
Seite 22



**Lammkeule mit Mandel-Möhren**  
Seite 25



**Schoko-Babka**  
Seite 28



**Pistazien-schnecken**  
Seite 28



**Fruchtiger Blechkuchen**  
Seite 29



**Vanille-Rhabarber-Teilchen**  
Seite 30



**Himbeer-Mascarpone-Torte**  
Seite 31



**Herzhafte Joghurt-Bowl**  
Seite 38



**Meal-Prep-Schichtsalat**  
Seite 39



**Bohnen-Kirsch-Brownies**  
Seite 40



**Blechgemüse mit Erdnuss-Soße**  
Seite 41



**Laugen-Häschen**  
Seite 42



**Kartoffel-Flammkuchen**  
Seite 43



**Pinke Pfannkuchen**  
Seite 44



**Rahmspinat-Pasta**  
Seite 45



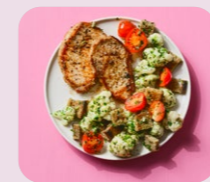
**Bratnudeln mit Wasabi-Hähnchen**  
Seite 47



**Schneller Shepherd's Pie**  
Seite 48



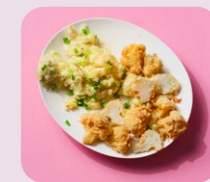
**Gefüllte Linsen-Feta-Paprika**  
Seite 49



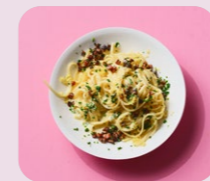
**Blumenkohl-Brot-Salat**  
Seite 51



**Knusprige Pizza-Brote**  
Seite 52



**Blumenkohl-Nuggets**  
Seite 53



**Cremige Zitronen-Kräuter-Pasta**  
Seite 54



**Kartoffelpuffer mit Salat**  
Seite 55



Hier gehts direkt zur Einkaufsliste des Wochenplans



**Seafood Boil**  
Seite 57



**Aus dem Airfryer: Frühlingsrollen**  
Seite 58



## Viele weitere Rezepte & Ideen für dich



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



[rewe.de/newsletter](https://www.rewe.de/newsletter)  
Virtuelles Futter für Foodies und viele tolle Angebote gib'ts in unserem wöchentlichen Newsletter.



[rewe.info/whatsapp-kanal](https://www.rewe.info/whatsapp-kanal)  
Neue Rezepte, Angebote und exklusive Einblicke in deine REWE Welt.



[rewe.de/app](https://www.rewe.de/app)  
Viele Angebote, Coupons, alle REWE Bonus Vorteile und online einkaufen dank der REWE App.



@rewe



@rewe



@rewe



@rewe\_de



@REWEdeineKueche



Laktosefrei



Glutenfrei\*\*



Vegetarisch\*



Vegan

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

\*\* Durch die Fülle an verschiedenen Produkten und Herstellern können wir nicht immer garantieren, dass alle von uns als glutenfrei gekennzeichneten Rezepte keinerlei Spuren von Gluten enthalten.



8/10  
ErnährWert

## Was ist das genau?

Er zeigt an, wie ausgewogen ein Rezept ist. Was die einzelnen Werte bedeuten, wird hier erklärt: [rewe.de/ernaehrwert](https://www.rewe.de/ernaehrwert)

Unsere Stars der Saison

# Fast geschafft: Hi Frühlings- Vorboten

Die ersten wärmeren Sonnenstrahlen und quirliges Vogelgezwitscher lassen uns aufatmen: Ganz langsam, aber sicher steuern wir auf den Frühling zu. Kulinarisch dürfen wir uns über die ersten Boten freuen. Viele Obst- und Gemüsesorten benötigen aber noch deutlich mehr Sonne, um ihre volle Pracht zu entfalten.

**Dennoch:** Wir freuen uns über knackfrische Kohlrabi, zarte Spinatblättchen und Chicorée, der sich auch jenseits von Salat ganz wunderbar macht. Und der knollige Sellerie? Der kommt jetzt im Frühlingsgewand daher: lecker-würzig getoppt statt in wärmerer Suppe.

# Spinat-Gnocchi

**Zubereitungszeit** 25 Minuten | **Wartezeit** 25 Minuten  
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

**800 g** Kartoffeln (mehligkochend) | **100 g** REWE Beste Wahl getrocknete Tomaten (in Öl)  
**200 g** Blattspinat | **80 g** REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano  
**300 g** Weizenmehl (405) | **Salz**  
**0,25 TL** Muskatnuss (gerieben) | **3 EL** Olivenöl

**Dazu braucht man:** Kartoffelpresse oder -stampfer, Sieb, Pürierstab, Küchenreibe, Schaumkelle

1. Kartoffeln waschen, ca. 25 Minuten weich kochen, kurz abkühlen lassen und pellen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer stampfen.
2. Spinat waschen. Anschließend in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen, sodass er zusammenfällt. Kurz stehen lassen, dann gut ausdrücken. Spinat anschließend pürieren oder sehr fein hacken.
3. Mehl, 1 TL Salz, Muskat, Kartoffeln und Spinat mit den Händen zu einem glatten Teig vermengen.
4. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche in Stücke teilen und diese zu daumendicken Strängen rollen. Davon ca. 1 cm breite Stücke abschneiden und mit einer Gabel leicht eindrücken.
5. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Gnocchi portionsweise hineingeben und ca. 3 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
6. In der Zwischenzeit Tomaten in Streifen schneiden und Parmesan grob reiben.
7. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi darin schwenken. Tomaten unterheben und alles mit Parmesan bestreut servieren.

**8/10**  
**ErnährWert**

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 617 kcal  
Kohlenhydrate: 93 g  
Eiweiß: 20 g / Fett: 19 g



**Zubereitungszeit** 25 Minuten | Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

# Kohlrabi-Salat mit Kasseler

**5/10**  
**ErnährWert**

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 213 kcal  
Kohlenhydrate: 21 g  
Eiweiß: 11 g / Fett: 10 g



**4** Kohlrabi  
**2 Zehen** Knoblauch  
**4 EL** Olivenöl  
**1-2 EL** Zitronensaft  
**1 EL** Honig  
Salz, Pfeffer  
**15 g** Bärlauch oder Petersilie  
**70 g** REWE Bio Kasseler

**Dazu braucht man:**  
Gemüsehobel

1. Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Kohlrabiblätter waschen und in Streifen schneiden.
2. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit Öl in eine Pfanne geben und goldgelb rösten. Zitronensaft mit Knoblauch und Knoblauchöl, Honig, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Dressing mit Kohlrabischeiben und -blättern mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
4. Bärlauch oder Petersilie waschen und in feine Streifen schneiden. Kasseler-Aufschnitt in Streifen schneiden. Kräuter und Kasseler unter den Salat heben.



Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 15 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

# Ofensellerie mit Gorgonzola-Topping



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 334 kcal  
Kohlenhydrate: 14 g  
Eiweiß: 11 g / Fett: 28 g



- 1 Knolle Sellerie (ca. 500 g)
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 80 g Haselnusskerne
- 1 EL Honig (flüssig)
- 1 Zwiebel (rot)
- 150 g Babyspinat (frisch)
- Muskatnuss (gerieben)
- 100 g Gorgonzola

**Dazu braucht man:**  
Backpapier

1. Sellerie schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten backen, bis der Sellerie weich und leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Garzeit die Scheiben einmal wenden.
2. Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten, Honig am Ende zugeben und kurz karamellisieren lassen. Beiseitestellen.
3. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel darin ca. 3 Minuten braten. Spinat zugeben und nur etwas zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Gorgonzola in Scheiben schneiden. Selleriescheiben aus dem Ofen nehmen, auf Tellern verteilen, mit Spinat und Gorgonzola belegen und mit Haselnüssen garnieren.



Im Airfryer:  
160 °C / 16 Min.  
Backpapier verwenden

# Chicorée- Auflauf

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 30 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- |         |                   |      |                            |
|---------|-------------------|------|----------------------------|
| 500 g   | Chicorée          | 1 TL | Oregano (getrocknet)       |
| 1       | Zwiebel           | 1 TL | Basilikum (getrocknet)     |
| 2 Zehen | Knoblauch         | 4 EL | Parmesan (frisch gerieben) |
| 4 EL    | Olivenöl          | 2 EL | Pinienkerne                |
|         | Salz              | 2 EL | Paniermehl                 |
|         | Pfeffer           | 20 g | ital. Kräuter (TK)         |
| 0,5 TL  | Zucker            | 10 g | Basilikum (frisch)         |
| 1 TL    | Tomatenmark       |      |                            |
| 400 ml  | passierte Tomaten |      |                            |

**Dazu braucht man:** Auflaufform

1. Chicorée waschen, ggf. die äußeren Blätter entfernen. Kolben der Länge nach halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.
2. Chicorée in einer heißen Pfanne mit 1 EL Olivenöl 2–3 Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und beiseitelegen. In derselben Pfanne Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl glasig dünsten. Tomatenmark einrühren, dann die passierten Tomaten zugeben. Mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. 10–15 Minuten köcheln lassen.
3. In einer Schüssel Parmesan, Pinienkerne, Paniermehl und italienische TK-Kräuter vermischen. Tomatensoße in eine Auflaufform geben und die angebratenen Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen. Parmesan-Pinienkern-Topping gleichmäßig über dem Chicorée verteilen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
4. Das Basilikum waschen und den fertigen Auflauf damit bestreuen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 244 kcal  
Kohlenhydrate: 21 g  
Eiweiß: 8 g / Fett: 16 g



Ohne viel Chichi, dafür mit viel Geschmack und Trinkvergnügen: der Crémant von Bouvet-Ladubay eignet sich perfekt zum festlichen Anstoßen, ist aber dennoch ganz leger. Jetzt erhältlich bei REWE und auf [weinfreunde.de](http://weinfreunde.de)



# Ostern genießen wir zusammen!

Wenn das einzige To-do des Tages die Eiersuche ist, kann der Ostersonntag nicht gemütlicher sein. Beim gemeinsamen Probieren, Essen und Plaudern lässt sich prima die Zeit vergessen. **Und sind wir ehrlich: Diese Tage sind doch die allerschönsten.**



**Zubereitungszeit** 20 Minuten | **Wartezeit** 30 Minuten  
Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

## Mini-Spinat-Quiches

|   |                           |
|---|---------------------------|
| <b>200 g</b> gehackter Spinat (TK, aufgetaut) | <b>75 g</b> Crème fraîche |
| <b>1 Pckg.</b> Quiche- und Tarteteig (300 g)  | <b>50 g</b> Schlagsahne   |
| <b>2</b> Eier (M)                             | <b>80 g</b> Bergkäse      |
|   | Salz, Pfeffer             |
|   | Öl für die Form           |

**Dazu braucht man:** Muffinblech, Backpinsel, Küchenreibe, Backpapier

- Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. 6 Mulden des Muffinblechs mit etwas Öl einpinseln. Teig entrollen und mit einem Glas (Ø 8 cm) Kreise ausstechen. Aus dem restlichen Teig mit dem Messer 12 Hasenohren ausschneiden.
- Eier verquirlen. Mit Crème fraîche und Sahne verrühren. Käse reiben und zusammen mit dem Spinat unter die Eier-Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mulden des Muffinblechs mit je einem Teigkreis auslegen. Eier-Spinat-Masse hineinfüllen. Hasenohren auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Mini-Quiches ca. 30 Minuten goldbraun backen. In den letzten 8–10 Minuten die Hasenohren mit backen.
- Abgekühlte Hasenohren als Verzierung in die fertigen Quiches stecken.

**4/10**  
**ErnährWert**

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 365 kcal  
Kohlenhydrate: 28 g  
Eiweiß: 11 g / Fett: 23 g



## Eier auf grüner Soße



**Zubereitungszeit** 15 Minuten | Für 6 Portionen  
**Schwierigkeitsgrad** ●○○

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>100 g</b> Kräuter für Grüne Soße | <b>200 g</b> saure Sahne |
| <b>6</b> Eier (M)                   | Salz                     |
| <b>250 g</b> Quark (20 %)           | Pfeffer                  |
|                                     | <b>1 Prise</b> Zucker    |

**Dazu braucht man:** 6 kleine Gläser

- Kräuter waschen und sehr fein hacken. 1–2 EL zum Verzieren beiseitelegen.
- Eier in einem Topf 6–7 Minuten wachweich kochen.
- Inzwischen Quark und saure Sahne verrühren. Kräuter untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Bedarf etwas Wasser zufügen.
- Grüne Soße in 6 Gläser verteilen. Eier pellen, halbieren und auf die Soße legen. Mit den übrigen Kräutern bestreuen und servieren.

**4/10**  
**ErnährWert**

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 202 kcal  
Kohlenhydrate: 6 g  
Eiweiß: 14 g / Fett: 14 g



## Schinken-Spargel-Platte

**Zubereitungszeit** 30 Minuten | Für 6 Portionen  
**Schwierigkeitsgrad** ●●○

|                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| <b>80 g</b> Walnusskerne     | <b>1 TL</b> Honig        |
| <b>500 g</b> grüner Spargel  | <b>1 TL</b> Dijon-Senf   |
| <b>3 EL</b> Olivenöl         | <b>50 g</b> Parmesan     |
| <b>100 g</b> Rucola          | <b>300 g</b> Rohschinken |
| <b>1 EL</b> Balsamico bianco |                          |

**Dazu braucht man:** Küchenhobel

- Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- Spargel waschen, holzige Enden entfernen und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin rundherum 8–10 Minuten bissfest anbraten.
- Rucola waschen. Für das Dressing 2 EL Öl, Balsamico, Honig und Senf kräftig verrühren. Parmesan hobeln.
- Schinken auf einer Platte kreisförmig anrichten. Spargel und Rucola mit dem Dressing vermengen. Salat mittig auf die Platte geben und mit Parmesan und Walnüssen bestreuen.

**6/10**  
**ErnährWert**

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 302 kcal  
Kohlenhydrate: 6 g  
Eiweiß: 18 g / Fett: 23 g





Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 30 Minuten | Für 6 Portionen | Schwierigkeitsgrad ●○○

## Carrot-Cake-Overnight-Oats

- 300 g Haferflocken (glutenfrei)
- 1 TL Zimt
- 0,25 TL Muskatnuss (gerieben)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Ahornsirup
- 600 ml Haferdrink
- 200 g REWE Beste Wahl Joghurtalternative Soja Vanille
- 2 kleine Möhren
- 80 g Walnüsse
- 80 g Datteln
- 1 Bio Orange
- 2 Äpfel

1. Haferflocken, Zimt, Muskat und Salz in einer großen Schüssel mischen. Ahornsirup, Haferdrink und Sojajoghurt zugeben und unterrühren. Die Mischung mind. 30 Minuten, besser über Nacht, ziehen lassen.
2. Möhren schälen und fein reiben. Walnüsse hacken, 1 EL beiseitelegen. Datteln hacken. Orange heiß waschen, 1 EL Schale abreiben.
3. Möhren, bis auf 2 EL, Orangenabrieb, Walnüsse und Datteln unter die Haferflocken-Mischung rühren. Falls die Mischung zu dick geworden ist, ggf. noch etwas Haferdrink unterrühren.
4. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Overnight-Oats mit Äpfeln und restlichen Möhrenraspeln garnieren. Mit den übrigen Walnüssen bestreuen.

**Dazu braucht man:** Küchenreibe



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 431 kcal  
Kohlenhydrate: 66 g  
Eiweiß: 14 g  
Fett: 14 g



Wunderbar cremig, angenehm süß und mit toller Vanillenote: Die REWE Beste Wahl Joghurtalternative Soja Vanille.

Im Airfryer:  
140 °C / 24 Min.  
Backpapier verwenden



## Blaubeer-Brioche-Auflauf

Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 30 Minuten  
Für 6 Portionen | Schwierigkeitsgrad ●●○

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 200 g Heidelbeeren (TK)            | 1 Pckg. Vanillezucker            |
| 400 ml Milch (3,5 %)               | 1 Bio Zitrone (Abrieb)           |
| 200 g Schlagsahne                  | 400 g REWE Feine Welt Brioche    |
| 200 g Frischkäse (Doppelrahmstufe) | 1-2 EL Puderzucker zum Bestäuben |
| 4 Eier (M)                         |                                  |
| 50 g Zucker                        |                                  |

**Dazu braucht man:** Handmixer, Auflaufform, Backpinsel

1. Heidelbeeren antauen lassen.
2. Milch, Sahne und Frischkäse mit den Quirlen des Handmixers glatt rühren. Eier einzeln unterrühren. Zucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb unterrühren.
3. Die Auflaufform mit etwas Butter oder Öl einfetten, Briochescheiben aufrecht in die Form schichten. Brot mit der Milch-Eier-Masse übergießen und Heidelbeeren darauf verteilen.
4. Auflauf im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäubt servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 577 kcal  
Kohlenhydrate: 51 g  
Eiweiß: 17 g / Fett: 35 g

# Klassiker 3 mal anders

Rührei ist eins dieser Gerichte, die wir immer gleich zubereiten. **Diese drei köstlichen Varianten solltest du dir allerdings genauer anschauen.**



## Rührei mit Kräutern

Zubereitungszeit 15 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

25 g Schnittlauch (frisch)      60 ml Milch (3,5 %) Salz  
15 g Petersilie (glatt, frisch)      Pfeffer  
8 Eier (M)      2 EL Butter

1. Schnittlauch und Petersilie waschen und fein hacken.
2. Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles verquirlen.
3. Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Eimasse hineingeben und kurz stocken lassen.
4. Das Ei mit einem Pfannenwender immer wieder vom Rand zur Mitte schieben. Kurz bevor das Ei vollständig gestockt ist, die Kräuter untermischen. Rührei auf 4 Teller verteilen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 139 kcal  
Kohlenhydrate: 3 g  
Eiweiß: 13 g  
Fett: 14 g



## Tofu-Rührei mit Champignons

Zubereitungszeit 20 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

200 g Champignons      3 EL Pflanzendrink (ungesüßt, ggf. glutenfrei)  
1 Zwiebel (rot)  
15 g Schnittlauch  
400 g Tofu (natur)  
2 EL Rapsöl      **Optional:**  
Salz, Pfeffer      0,5 TL Kala Namak (Schwefelsalz mit Ei-Geschmack)  
0,5 TL Kurkuma (gemahlen)

1. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Tofu mit den Händen zerbröseln.
2. Pilze und Zwiebel in einer Pfanne in heißem Öl ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Tofu dazugeben und mitbraten, bis er leicht gebräunt ist. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Pflanzendrink zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten garen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Ggf. mit Kala Namak abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 187 kcal  
Kohlenhydrate: 7 g  
Eiweiß: 18 g  
Fett: 10 g



## Rührei-Wrap

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 10 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

200 g Kochschinken      100 ml Milch (3,5 %) Salz, Pfeffer  
80 g Babyspinat (frisch)  
10 Eier (M)      2 EL Rapsöl

Dazu braucht man: Salatschleuder

1. Schinken in Würfel schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Eier mit Milch in einer Schüssel verquirlen, salzen und pfeffern.
2. 0,5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Schinkenwürfel kurz anbraten. Ein Viertel der Eimischung über den Schinken gießen, sodass der Pfannenboden bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze mit Deckel stocken lassen.
3. Kurz bevor das Ei komplett gestockt ist, etwas Spinat auf eine Hälfte geben.
4. Den Ei-Wrap vorsichtig zuklappen und herausnehmen. Vorgang 3-mal mit den übrigen Zutaten wiederholen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 326 kcal  
Kohlenhydrate: 4 g  
Eiweiß: 29 g  
Fett: 22 g



# Ostern darf besonders sein

Wir lassen Küchen-Stress und Blitz-Rezepte in den Osterurlaub fahren. Stattdessen gibt es ein Menü: etwas mehr Aufwand, dafür Geschmack, der belohnt. Wir zelebrieren die Ruhe der Feiertage mit einem Essen, das wir so nicht alle Tage haben.





Zubereitungszeit 25 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○



ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 584 kcal  
Kohlenhydrate: 61 g  
Eiweiß: 21 g / Fett: 31 g

# Grüne Suppe mit Crostini

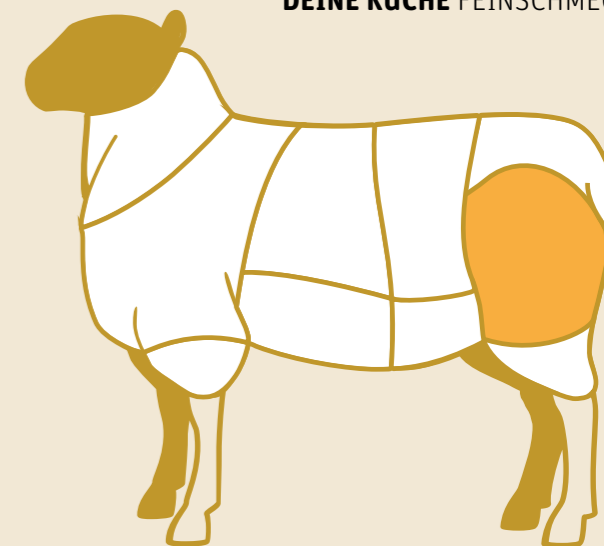
- 2 Schalotten
- 20 g Butter
- 400 g Junge Erbsen (TK)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 g gemischte Kräuter (z. B. Minze, Sauerampfer, Basilikum)
- 1 Zitrone
- 1 Birne (klein)
- 100 g Meerrettich-Frischkäse
- 200 g Ciabatta
- 75 g Räucherforelle
- 1 TL rosa Pfefferbeeren
- 200 g Crème fraîche
- 2 EL REWE Feine Welt Olivenöl fruchtige Toskana
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

1. Schalotten schälen und hacken. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin anschwitzen, Erbsen und Gemüsebrühe zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Kräuter waschen, ein paar zur Seite legen, übrige Kräuter hacken. Zitrone auspressen.
2. Birne waschen, schälen, entkernen und fein würfeln. Birne mit Frischkäse verrühren. Ciabatta in Scheiben schneiden und im Toaster oder Ofen rösten, etwas abkühlen lassen. Forelle mit der Gabel in 2–3 cm lange Stücke teilen. Ciabatta mit der Frischkäsecreme bestreichen und mit der Forelle belegen. Mit Kräuterblättchen und rosa Pfeffer bestreuen.
3. 3 EL Erbsen mit einem Schaumlöffel aus der Suppe heben und mit einem Drittel der gehackten Kräuter und Olivenöl mischen. Übrige Suppe mit 100 g Crème fraîche und den übrigen gehackten Kräutern pürieren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 2–3 EL Zitronensaft abschmecken.
4. Suppe auf Teller verteilen, mit den Kräuter-Erbsen, einem Klecks Crème fraîche und dem Olivenöl anrichten. Crostini dazu reichen.

**Dazu braucht man:** Zitruspresse, Schaumkelle

## Tipps & Wissenswertes: Lammkeule

**Zart, saftig und definitiv etwas Besonderes:** Lammkeule ist für die meisten kein O8/15-Alltagsgericht, sondern wird vorzugsweise zu Ostern serviert. Woher diese Tradition stammt und was es zu beachten gibt, um das Fleisch möglichst perfekt auf die Teller zu bringen, erfährst du hier.



### Warum ist Lamm ein typisches Ostergericht?

Der Brauch, an Ostern Lamm zu essen, hat seinen Ursprung im christlichen Glauben: Das sogenannte „Lamm Gottes“ steht als Symbol für Jesus Christus und versinnbildlicht seine Auferstehung zu Ostern.

### Was zeichnet Lammfleisch aus?

Das Muskelfleisch der Jungtiere – als Lämmer gelten Schafe, die maximal 1 Jahr alt sind – ist zart und saftig. Die Lammkeule stammt aus Hüfte und Oberschenkel und das Aroma des Fleisches ist fein. Beim Einkauf solltest du auf eine kräftige rosarote bis hellrote Farbe achten; das Fleisch sollte fein marmoriert sein.

### Darum lohnt sich der Einkauf an der Frischetheke

Du hast Fragen zur passenden Menge, zur Garzeit oder möchtest mehr über die Herkunft des Fleisches erfahren?

Die Mitarbeitenden an der Frischetheke haben Expertise darin, dich bei deinem individuellen Einkauf zu beraten. Du kannst außerdem den Knochen auslösen lassen, dein Fleisch in Scheiben schneiden oder einschweißen lassen.

**Übrigens:** Um Stress kurz vor den Feiertagen zu vermeiden, kannst du dein Fleisch ganz einfach vorbestellen.



### Gut zu wissen

1. Wie immer bei frischem Fleisch ist es wichtig, es nach dem Einkauf möglichst schnell in den Kühlschrank zu legen. In der kältesten Zone, direkt über dem Gemüsefach, ist es 2–3 Tage lagerfähig.

2. Falls Reste vom Braten übrigbleiben, kannst du sie prima einfrieren (maximal 9–12 Monate). **Wichtig:** Fleisch nach dem Auftauen nochmals gut durcherhitzen.



ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 1102 kcal  
Kohlenhydrate: 71 g  
Eiweiß: 87 g  
Fett: 51 g

# Lammkeule mit Mandel-Möhren

**Zubereitungszeit** 30 Minuten | **Wartezeit** 2 Stunden  
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

|                |                                     |                |                       |
|----------------|-------------------------------------|----------------|-----------------------|
| <b>6 Zehen</b> | Knoblauch                           | <b>1 kg</b>    | Drillinge             |
| <b>15 g</b>    | Thymian (frisch)                    | <b>15 g</b>    | Rosmarin (frisch)     |
| <b>1</b>       | Lammkeule mit Knochen<br>(ca. 2 kg) | <b>800 g</b>   | Möhren                |
| <b>5 EL</b>    | Olivenöl                            | <b>100 g</b>   | Mandeln (gehobelt)    |
|                | Salz                                | <b>30 g</b>    | Butter                |
|                | Pfeffer                             | <b>1 Prise</b> | Muskatnuss (gerieben) |
| <b>1 EL</b>    | Sonnenblumenöl                      |                | <b>1 Prise</b> Zucker |
| <b>200 ml</b>  | Rotwein                             |                | <b>Optional:</b>      |
| <b>300 ml</b>  | Gemüsebrühe                         | <b>1 EL</b>    | Speisestärke          |

**Dazu braucht man:** Küchenpapier, Bräter mit Deckel

- Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und Blättchen von den Stielen streifen. Lammkeule mit Küchenpapier abtupfen, anschließend mit 3 EL Olivenöl einreiben. Lammkeule rundherum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Knoblauch einmassieren.
- Sonnenblumenöl im Bräter erhitzen, Lammkeule rundherum ca. 5 Minuten braten. Mit 100 ml Rotwein und 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Deckel auflegen und Bräter für 1,5–2 Stunden bei 180 °C Umluft in den Backofen schieben.
- Drillinge waschen und halbieren. Rosmarin waschen, Nadeln abstreifen und mit 2 EL Olivenöl mit den Kartoffeln mischen. Auf ein Backblech geben und salzen. Kartoffeln die letzten 30 Minuten mitbacken.
- Möhren schälen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Mandelblättchen in einer weiten Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Butter in der Pfanne schmelzen, Möhren zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten dünsten. Nach Bedarf 2–3 EL Wasser zufügen. Mit Salz, Muskatnuss und Zucker würzen. Kurz vor dem Servieren Mandeln unterheben.
- Lammkeule aus dem Bräter heben, abgedeckt ruhen lassen. Fond aufkochen, nach Bedarf mit etwas Rotwein oder Brühe verlängern und abschmecken. Wer die Soße etwas andicken möchte, rührt 1 EL Speisestärke in etwas kaltem Wasser an und gibt die Mischung in den köchelnden Fond. Noch weitere 2–3 Minuten köcheln lassen. Lammkeule vom Knochen befreien und aufschneiden. Mit Rosmarinkartoffeln und Möhren servieren. Soße extra dazu reichen.



Der Klassiker zum Lamm kommt aus Südfrankreich: Rhône-Weine haben die Kraft und die Frische, um mit so einem aromatischen Gericht mitzugehen. Unsere Empfehlung: **Les Hautes Roches**. Jetzt erhältlich bei REWE und auf [weinfreunde.de](http://weinfreunde.de)

# Voll aufgegangen!

Fluffig, süß und unwiderstehlich: Wer seine Gäste zum Nachnehmen animieren möchte, hat mit Hefengebäck die besten Chancen. Perfekt zum Oster-Kaffee ... Aber mal ehrlich, Schnecken, Babka und Co. schmecken auch ohne besonderen Anlass.





## Schoko-Babka

**Zubereitungszeit** 30 Minuten | **Wartezeit** 2,5 Stunden  
Für 15 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>450 g</b> Dinkelmehl (630)                     | <b>150 g</b> Margarine (vegan) |
| <b>1 Pckg.</b> Trockenhefe                        | <b>200 g</b> Zartbitter        |
| <b>200 ml</b> REWE Bio + vegan Mandel Drink Natur | <b>50 g</b> Puderzucker        |
| <b>50 g</b> Zucker                                | <b>1 EL</b> Backkakao          |
|   | <b>2 EL</b> Ahornsirup         |

**Dazu braucht man:**  
Handmixer, Nudelholz, Kastenform (30 cm), Küchenpinsel

- Mehl und Hefe mischen. Mandeldrink erwärmen, Zucker und 100 g Margarine zugeben und auflösen. Flüssigkeit zum Mehl-Hefe-Mix geben und mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt 1–1,5 Stunden gehen lassen, bis er sein Volumen deutlich vergrößert hat.
- Kuvertüre hacken und im Wasserbad schmelzen. 50 g Margarine zugeben und darin auflösen. Puderzucker und Backkakao einrühren.
- Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Fläche rechteckig (ca. 40x50 cm) ausrollen. Schokocreame auf den Teig streichen und Teig von der langen Seite her aufrollen. Rolle der Länge nach mit einem scharfen Messer halbieren. Stränge miteinander verdrehen und in eine gefettete Kastenform setzen. Dann weitere 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- Schoko-Babka ca. 30–35 Minuten backen, dann aus der Form stürzen. Mit Ahornsirup einpinseln und auskühlen lassen.



Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 269 kcal  
Kohlenhydrate: 40 g  
Eiweiß: 6 g / Fett: 10 g



## Pistazienschnecken

**Zubereitungszeit** 45 Minuten | **Wartezeit** 2 Stunden  
Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>280 ml</b> Milch (3,5 %)     | <b>300 g</b> REWE Feine Welt Pistazien Creme |
| <b>200 g</b> Butter (weich)     | <b>100 g</b> Pistazienkerne (ohne Haut)      |
| <b>0,5</b> Würfel Hefe (frisch) | <b>150 g</b> Puderzucker                     |
| <b>500 g</b> Weizenmehl (405)   | <b>200 g</b> Frischkäse                      |
| <b>75 g</b> Zucker              |  |
| <b>1 TL</b> Kardamom (gemahlen) |  |

**Dazu braucht man:**  
Handmixer, Nudelholz, Auflaufform (20 x 30 cm)

- Milch erwärmen, 75 g Butter darin schmelzen, Hefe hineinbröseln und darin auflösen. Mehl mit Zucker und Kardamom mischen. Hefemilch zugeben und alles mit den Knethaken des Handmixers zu einem Teig verkneten. Abgedeckt 1–2 Stunden gehen lassen.
- 50 g Butter in einem Topf schmelzen, 200 g Pistaziencreme zugeben und unter Rühren erwärmen, bis sich beides gemischt hat. Masse etwas abkühlen lassen. Pistazien hacken.
- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Form fetten. Teig nochmals durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen. Mit Pistaziencreme bestreichen und mit der Hälfte der Pistazien bestreuen. Von der langen Seite aufrollen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Dann die Schnecken mit etwas Abstand in die Form setzen und ca. 20 Minuten backen.
- 75 g Butter mit Puderzucker 2 Minuten mit dem Handmixer cremig schlagen, dann 100 g Pistaziencreme und Frischkäse auf kleinster Stufe unterrühren. Schnecken noch lauwarm mit dem Frosting überziehen und mit den übrigen Pistazien bestreuen.



Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 596 kcal  
Kohlenhydrate: 70 g  
Eiweiß: 10 g / Fett: 31 g



## Fruchtiger Blechkuchen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten | **Wartezeit** 1,5 Stunden  
Für 20 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>1</b> Bio Zitrone                | <b>1</b> Ei (M)                             |
| <b>500 g</b> Weizenmehl (405)       | <b>300 g</b> REWE Beste Wahl Himbeeren (TK) |
| <b>1 Pckg.</b> Trockenhefe          | <b>100 g</b> Mandeln (Stifte)               |
| <b>100 g</b> Zucker                 | <b>100 g</b> Margarine (oder Butter)        |
| <b>250 g</b> Pfirsichhälften (Dose) | <b>80 g</b> Puderzucker                     |

**Dazu braucht man:** Küchenreibe, Zitruspresse, Handmixer, Nudelholz, Backpapier

- Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mehl mit Zitronenabrieb, Hefe und Zucker mischen. Pfirsiche abtropfen lassen, den Saft auffangen. Saft der Pfirsiche mit Wasser auf 250 ml Flüssigkeit auffüllen und mit dem Ei zum Mehl-Mix geben. Mit den Knethaken des Handmixers zu einem Teig verkneten. Mindestens 30 Minuten gehen lassen, bis der Teig sein Volumen deutlich vergrößert hat.
- Teig ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier legen, weitere 30 Minuten gehen lassen.
- Pfirsiche würfeln und mit den Himbeeren auf dem Teig verteilen. Mit Mandelstiften bestreuen und mit Margarine-/Butterflöckchen belegen.
- Blech in den kalten Backofen schieben, 180 °C Umluft einstellen und ca. 35 Minuten backen.
- Puderzucker mit 2 EL Zitronensaft glatt rühren und den Kuchen damit besprenkeln.



Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 212 kcal  
Kohlenhydrate: 33 g  
Eiweiß: 5 g / Fett: 7 g

# Vanille-Rhabarber-Teilchen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten | **Wartezeit** 1,5 Stunden  
Für 10–12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>250 ml</b> Milch (3,5 %)     | <b>1 Msp.</b> Vanillepulver               |
| <b>0,5</b> Würfel Hefe (frisch) | <b>1 TL</b> Speisestärke                  |
| <b>200 g</b> Zucker             | <b>250 g</b> Quark (20%)                  |
| <b>500 g</b> Weizenmehl (405)   | <b>0,5 Pckg.</b> REWE Bio Vanille Pudding |
| <b>350 g</b> Rhabarber          | <b>2</b> Eigelb (M)                       |

**Dazu braucht man:** Handmixer, Backpapier

1. Milch lauwarm erwärmen. Hefe in die Milch bröseln, 100 g Zucker zugeben und verrühren. Hefemilch zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. 1 Stunde gehen lassen.
2. Rhabarber putzen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Rhabarber mit 2–3 EL Wasser, Vanille und 50 g Zucker in einen Topf geben und zugedeckt 8–10 Minuten köcheln. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in den letzten 2 Minuten zum Andicken mitaufkochen. Abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu 10–12 Kugeln formen. Auf ein Blech mit Backpapier setzen und in die Mitte mit einem Glas eine Mulde drücken.
4. Quark mit Puddingpulver, 1 Eigelb und 50 g Zucker verrühren und in die Mulden füllen. Den Teigrand mit dem übrigen Eigelb einpinseln. Teilchen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Vor dem Servieren jedes Teilchen mit 2 EL Rhabarberkompott toppen.

**ErnährWert** 3/10  
Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 279 kcal  
Kohlenhydrate: 53 g  
Eiweiß: 9 g / Fett: 3 g



**Zubereitungszeit** 50 Minuten | **Wartezeit** 2 Stunden | Für 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●●●

# Himbeer-Mascarpone-Torte

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>275 g</b> Weizenmehl (450)        | <b>1</b> Ei (M)                            |
| <b>0,5 Pckg.</b> Trockenhefe         | <b>30 g</b> Butter (weich)                 |
| <b>100 ml</b> Milch (3,5 %, lauwarm) | <b>30 g</b> Zucker                         |
| <b>600 g</b> Schlagsahne             | <b>3 Pckg.</b> Sahnesteif                  |
| <b>500 g</b> ja! Mascarpone          | <b>500 g</b> ja! Mascarpone                |
| <b>100 g</b> Puderzucker             | <b>100 g</b> Puderzucker                   |
| <b>2 Pckg.</b> Vanillezucker         | <b>30 g</b> ja! Sofortgelatine             |
| <b>30 g</b> ja! Sofortgelatine       | <b>100 g</b> Baiser                        |
| <b>100 g</b> Baiser                  | <b>500 g</b> Himbeeren (TK)                |
| <b>500 g</b> Himbeeren (TK)          | <b>300 g</b> Bunte Schoko- oder Zuckereier |

1. Mehl mit Hefe mischen. Milch, Ei, Butter und Zucker zugeben und mit den Knethaken des Handmixers zu einem Teig verkneten. Teig 30–45 Minuten gehen lassen. Springform fetten.
2. Teig durchkneten, rund ausrollen und in die Springform legen. Weitere 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Teig 15 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und den Boden einmal quer halbieren. Den Deckel ggf. etwas gerade schneiden.
3. 200 g Schlagsahne mit 1 Päckchen Sahnesteif steif schlagen. Mascarpone mit Puder- und Vanillezucker und Sofortgelatine aufschlagen, Sahne unterheben. Baiser grob zerbröseln und zusammen mit den gefrorenen Himbeeren unterheben. Tortenring um den Tortenboden legen, Boden mit Creme bestreichen und mit dem Tortendeckel bedecken. Mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen, damit die Himbeeren auftauen.
4. Tortenring entfernen. Für die Verzierung 400 g Sahne mit 2 Päckchen Sahnesteif steif schlagen. Die Hälfte verwenden, um die Torte damit einzustreichen, die andere Hälfte in einen Spritzbeutel füllen und einen Ring auf die Torte spritzen.
5. Kurz vor dem Servieren die Torte mit bunten Schoko- oder Zuckereiern dekorieren.

**Dazu braucht man:** Handmixer, Springform (Ø 24 cm), Nudelholz, Tortenring, Spritzbeutel

**ErnährWert** 4/10  
Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 616 kcal  
Kohlenhydrate: 57 g  
Eiweiß: 11 g / Fett: 39 g



Mascarpone, den wohl cremigsten Frischkäse nach italienischer Art, gibt es auch lecker und günstig von ja!

# Gemeinsam machen wir die Welt besser – Schluck für Schluck

Jetzt in deinem Markt

**Wir nehmen uns den Weltwassertag am 22.3. zum Anlass, um Danke zu sagen!** Danke an alle, die mit dem Kauf von share Wasser nicht nur ihren eigenen Durst löschen, sondern gleichzeitig einen anderen Menschen einen Tag lang mit sauberem Wasser versorgen: Jede Flasche spendet ganze 20 Liter zum Trinken, Kochen und für persönliche Hygiene.

**Durch deine Unterstützung konnten gemeinsam mit share mehr als 450 Brunnen finanziert werden, die täglich 190.000 Menschen mit sauberem Trinkwasser versorgen.**

Doch nicht nur das: Ein Brunnen erspart oft kilometerlange Wege, die sonst zu einer Wasserstelle zurückgelegt werden müssen. Neben einer verbesserten Gesundheit bleibt so auch mehr Zeit für Bildung, die langfristig dazu beiträgt, Armut zu reduzieren. Das wollen wir auch weiterhin fördern – gemeinsam mit dir.



Hilf weiter dabei, Wasser als wichtige Lebensgrundlage für so viele Menschen zu sichern. **Scan den QR-Code für mehr Infos.**

## Bärlauch, liebster Frühlingsflirt

Kaum haben wir ihn zum Date in unsere Küche eingeladen, macht er sich schon wieder vom Acker. Die Bärlauch-Saison ist kurz, deshalb wollen wir sein mild-frisches Knoblaucharoma maximal gut auskosten. Probier dich durch unsere Rezepte – vom klassischen Pesto bis hin zur experimentellen Bärlauch New York Roll.



All das findest du im Web unter: [rewe.de/baerlauch](http://rewe.de/baerlauch)



## Kikerikiii Wir basteln für die Ostertafel

Wie du zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen kannst: Indem du die zahlreich anfallenden leeren Eierkartons der Ostertage zweitverwertest und daraus eine wirklich niedliche Tisch-Deko bastelst – so einfach, dass auch die Kids prima mithelfen können. Eine ausführliche Anleitung zum Basteln der Hühner-Eierbecher findest du hier: [www.rewe.de/oster-diy](http://www.rewe.de/oster-diy)



## Da wird sogar der Osterhase schwach



**Wer auf der Suche nach Leckereien für das Osternest ist, hat die Qual der Wahl:** Die Buona Gebäckeleier sind das perfekte Match aus knusprigem Keks und zarter Milch-Nuss-Creme. Auf den Pistazien-Hype will auch an Ostern niemand verzichten, deshalb werden die Eier aus zartschmelzender Alpen-

Vollmilchschokolade mit feiner Pistaziencreme gefüllt. Wer es lieber klassisch mag, entscheidet sich für unsere Schoko-Waffeleier mit Eierlikörgeschmack. Das alles und noch mehr findest du von REWE Beste Wahl in deinem REWE Markt.



## Genuss neu gedacht – REWE Pflanzlich

**Über 90 Produkte unter zwei starken Marken:** Mit den pflanzlichen Produkten von REWE Beste Wahl Pflanzlich und REWE Bio Pflanzlich erlebst du, wie einfach und lecker moderne Ernährung sein kann. Unter dem Namen REWE Pflanzlich bringen sie Vielfalt und Geschmack in deine Küche. Alle Produkte kommen im frischen, selbstbewussten Design, das Lust auf Neues

macht. Ob cremige Alternativen, herz-hafte Klassiker oder innovative Bio-Produkte – hier steht Genuss pur im Mittelpunkt. Lass dich inspirieren und entdecke, wie abwechslungsreich und köstlich pflanzliche Küche sein kann.

**REWE Pflanzlich** – so schmeckt die Ernährung von morgen. **Jetzt ausprobieren und genießen!**



# Frischer Mini-Neustart: dein Frühlings-Reset

Wie du fast nebenbei mit mehr Leichtigkeit in die hellere Jahreszeit starten kannst.



Hi,

wir sind Anna und Jana und als studierte Ernährungswissenschaftlerinnen die Expertinnen dafür, wie du nicht nur lecker, sondern auch gesund kochst. In dieser Ausgabe nehmen wir das Thema „Detox“ unter die Lupe. Dazu kursieren viele Unwahrheiten. Auf den folgenden Seiten erklären wir dir deshalb, wie du deinem Körper tatsächlich sinnvoll Gutes tun kannst. Viel Spaß beim Lesen.

*Anna  
Jana*

Pünktlich mit den ersten wärmeren Sonnenstrahlen kommt man in den Medien um das Thema Detox kaum herum. Frauenzeitschriften werben mit Diäten zum Entschlacken, Saftkuren werden mit großen Versprechen beworben und die Fitnessstudios locken wieder mit Frühjahrs-Angeboten.

**Der Begriff Detox** ist im Ernährungs- und Wellnessbereich eine scheinbar etablierte Bezeichnung. Durch verschiedenste Maßnahmen soll es gelingen, den Körper von angeblichen Giftstoffen zu reinigen oder – ein gern genutzter Ausdruck – von Schlacken zu befreien.

**Die wissenschaftliche Realität sagt jedoch etwas anderes:** So wie eine Detox-Kur im kommerziellen Sinne angepriesen wird, hat unser Körper sie weitestgehend gar nicht nötig. Er verfügt über eigene Entgiftungssysteme. So filtert und baut die Leber beispielsweise Schadstoffe ab. Die Nieren scheiden die Abfallstoffe über den Urin aus. Auch Darm, Lunge und sogar die Haut sorgen bei gesunden Menschen dafür, dass Stoffe, die nicht in den Körper gehören, eliminiert werden.

## Neue Gewohnheiten statt kurzfristige Diät

**Dennoch:** Die Idee, den Frühling zu nutzen, um winterliche Altlasten zu verabschieden und frisch und fit zu starten, lohnt sich! Statt einer Entgiftung mit Verzicht und starren Regeln geben wir dir Tipps und Strategien für einen Frühlings-Reset an die Hand. Konkret bedeutet das eine Einladung, die festgefahrenen Ernährungs- und Lifestyle-Gewohnheiten, die wir alle haben, neu zu überdenken.

## Trau dich, Neues zu probieren

Die langen grauen Wintermonate waren für die meisten mit viel Gemütlichkeit, weniger Aktivität an der frischen Luft und viel Comfort Food verbunden. Jetzt ist es Zeit, diese Routinen anzupassen. Wir möchten dich dazu inspirieren, wieder mehr zu kochen, Spaß an frischen Zutaten und neuen Rezepten zu haben. Der/Die durchschnittliche Deutsche kocht im Alltag nur etwa 7–10 verschiedene Gerichte, die dann immer wieder rotieren. Nutze die saisonale

und regionale Vielfalt im Frühling, um dich an neue Rezepte zu wagen. Such dir schon vor dem Einkaufen Gerichte heraus, die du ausprobieren willst und die gut in die Jahreszeit passen. Wie wäre es z. B. mit unseren Stars der Saison ab Seite 6? Würze mit frischen Kräutern – so kannst du die Salzmenge reduzieren, ohne Geschmack einzubüßen.

## ! Achtsamkeit statt Ablenkung

Die Idee ist es, all den großartigen Lebensmitteln, die uns jeden Tag und fast überall zur Verfügung stehen, mehr Wertschätzung zu schenken – und sie ohne Ablenkung durch die aktuelle Lieblingsserie oder die News auf dem Handy zu genießen. Stattdessen kannst du dich darin üben, wirklich bewusst und langsam zu essen. Jeden Bissen gut zu kauen, zu schmecken und dadurch viel besser wahrzunehmen, wann du eigentlich satt bist. Das kann schon sein, bevor dein Teller leer ist. Was

spricht dagegen, die Reste einfach später zu essen?

## Mit kleinen Routinen zu mehr Wohlbefinden

Wie wäre es mit einem kurzen Verdauungsspaziergang? Das ist nicht nur eine Wohltat für den Körper, auch dein Geist profitiert von einer kleinen Auszeit an der frischen Luft. **Mach dir bewusst:** Oft ist nicht Zeitmangel das eigentliche Problem, sondern es sind unsere Gewohnheiten – uns etwa direkt nach dem Mittagessen wieder an den Schreibtisch zu setzen.

Vertieft in die Arbeit oder auch unterwegs vergessen viele oft das Trinken. Mache es dir zur Aufgabe, täglich 1,5 Liter Wasser zu trinken. Das gelingt z. B. durch kleine Erinnerungszettel am Bildschirm, einen Timer im Handy oder auch, indem du das Wasser durch etwas Zitrone, Minze oder Gurke geschmacklich spannender machst.



Tagesziel:  
**1,5l**  
Wasser

## Von der Theorie in die Praxis

Falls diese Ideen bei dir auf Resonanz treffen und auch du Lust hast, mit mehr Frische und Leichtigkeit in den Frühling zu starten, wartet auf der nächsten Seite eine kleine 10-Tages-Challenge auf dich. Wir laden dich ein, jeden Tag eine neue gesunde Gewohnheit auszuprobieren. Denn den allermeisten mangelt es nicht am Wissen darüber, wie sie gesünder leben können – die Umsetzung ist es, die schwerfällt.

## Sei offen, schau, was für dich funktioniert und was dir guttut. Vielleicht möchtest du die Challenge wiederholen. Oder Teile davon fest in deinem Alltag etablieren?

Im Anschluss haben wir vier leckere Rezepte für dich, die ideal zum Frühlings-Reset passen: ein Frühstück, das dich aus der gewohnten Komfortzone – besonders morgens sind die meisten echte Gewohnheitstiere – herauslockt und dich mit vielen Nährstoffen für den Tag versorgt. Dein Mittagessen kannst du perfekt am Vortag vorbereiten; gerne auch mehrere Portionen für die nächsten Tage. Verbote führen oft nur dazu, dass die entsprechenden Lebensmittel noch anziehender wirken. Darum gibt es für nachmittags einen ballaststoff- und proteinreichen Brownie, der mit Datteln gesüßt und dank schwarzen Bohnen supersaftig ist. Zum Abendessen treffen sich saisonale Köstlichkeiten auf dem Backblech und schmoren vor sich hin, während du die schnelle Soße zauberst.

Tag  
**01**

Trinke nach dem Aufstehen  
**als erstes ein großes Glas Wasser**,  
um deinen Körper nach dem Schlafen  
wieder mit Flüssigkeit zu versorgen.

Tag  
**03**

Leg beim Essen dein Handy zur  
Seite, schalte den Fernseher aus  
und **genieß deine Mahlzeit**  
**achtsam und ohne Ablenkung.**

Tag  
**05**

**Bereite dir schon abends ein ge-**  
**sundes Frühstück**, z. B. Overnight  
Oats mit frischem Obst, und dein  
**Mittagessen für den nächsten Tag**  
**vor.** Auf S. 39 findest du einen aro-  
matischen Schichtsalat, der schnell  
gemacht ist und lange satt hält.

Tag  
**02**

**Integriere in jede deiner**  
**Mahlzeiten frisches Gemüse**  
**oder Obst**, auch in Snacks.  
Ein Frühstück mit Gemüse  
findest du auf S. 38.

Tag  
**04**

**Heute ist Vollkorn-Tag!**  
Verwende beim Kochen  
Vollkornpasta, Natur-  
Reis oder backe/kaufe  
ein saftiges Vollkornbrot.

# Reset-Challenge

10 Tage, 10 kleine  
und gesunde Gewohnheiten



Rezepte und Tipps, die dir  
die Umsetzung erleichtern,  
findest du hier:  
[rewe.de/fruehjahrs-reset](https://rewe.de/fruehjahrs-reset)

Tag  
**06**

**Bereite ein Rezept zu,**  
**das du bisher noch nie**  
**gekocht hast.** Im Idealfall  
enthält es viel saisonales  
und regionales Gemüse.

Tag  
**08**

Nimm dir nach dem  
Mittag- oder Abendessen  
**mindestens 10 Minuten**  
**Zeit für einen Spaziergang**  
an der frischen Luft.

Tag  
**10**

Tag  
**07**

**Ersetze Schokolade oder andere süße Snacks**  
**durch frisches Obst mit ein paar Nüssen.** Das  
spart nicht nur Zucker, sondern macht auch  
viel besser satt. Wer etwas mehr Zeit hat,  
backt die Bohnen-Brownies von S. 40.

Tag  
**09**

Essen ist im hektischen  
Alltag oft wie ein weiteres  
To-do. Nimm bewusst  
Tempo heraus und  
**genieße eine Mahlzeit**  
**ganz in Ruhe, ohne**  
**Zeitdruck.**

Basilikum, Koriander oder  
Petersilie? **Verwende heute viele**  
**frische Kräuter zum Würzen und**  
**stattdessen etwas weniger Salz.**



Zubereitungszeit 20 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

# Herzhafte Joghurt-Bowl

- 2 Avocados
- 1 Gurke
- 8 Radieschen
- 25 g Schnittlauch (frisch)
- 600 g griechischer Joghurt (10 % Salz, Pfeffer)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Handvoll Sprossen (z. B. Alfalfa- oder Rote-Bete-Sprossen)
- 4 Scheiben REWE Bio Naturland Vollkorn Knusperknäcke

1. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Gurke und Radieschen waschen und in feine Scheiben hobeln. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
2. Joghurt in 4 Schalen geben, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.
3. Sprossen waschen. Avocado, Gurke, Radieschen und Sprossen auf dem Joghurt anrichten und alles mit Schnittlauch bestreuen. Mit Knäcke Brot zum Dippen servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 426 kcal  
Kohlenhydrate: 27 g  
Eiweiß: 9 g  
Fett: 33 g

Dazu braucht man:  
Küchenhobel/Mandoline

Extra crunchy und liefert Proteine und Ballaststoffe: das REWE Bio Vollkorn Knusperknäcke.



# Meal-Prep-Schichtsalat

Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 20 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- |   |   |
|---|---|
| 200 g Vollkornnudeln                        | 15 g Petersilie (kraus)   |
| Salz, Pfeffer                               | 150 g REWE Bio+vegan Räuchertofu oder Hähnchenbrustfilet                            |
| 200 g Möhren                                | 150 g Hähnchenbrustfilet  |
| 200 g Gurken                                | 2 EL Rapsöl   |
| 1 Dose Braune Linsen (265 g Abtropfgewicht) | 2 EL Apfelessig   |
| 150 g Cherrytomaten                         | 150 g Körniger Frischkäse gemischte Saaten/Kerne (z. B. Kürbis-, Sonnenblumenkerne) |
| 1 Apfel                                     |   |
| 1 Zwiebel (rot)                             |   |

Dazu braucht man: Küchenreibe, 4 Schraubgläser à 500 ml

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Möhre schälen und raspeln. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Linsen abgießen und abspülen. Tomaten waschen und halbieren, Apfel waschen und würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie waschen und hacken.
3. Für die Tofu-Variante: Tofu in Würfel schneiden und in 1 EL Öl rundum goldbraun braten, salzen und pfeffern. Für die Hähnchen-Variante: Hähnchenbrust in Stücke schneiden, in 1 EL Öl 6–8 Minuten goldbraun braten, salzen und pfeffern.
4. Für das Dressing 1 EL Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Die Zutaten in folgender Reihenfolge von unten nach oben in die Gläser schichten: Dressing, Linsen, Möhren, Nudeln, Zwiebeln, Äpfel, Gurke, Tomaten, Tofu oder Hähnchen, körniger Frischkäse, Petersilie, Saaten/Kerne.
6. Gläser verschließen und bis zum Verzehr kühl stellen. Vor dem Essen leicht durchschütteln oder umrühren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 470 kcal  
Kohlenhydrate: 72 g  
Eiweiß: 26 g  
Fett: 11 g



# Bohnen- Kirsch-Brownies



**Zubereitungszeit** 20 Minuten | **Wartezeit** 25 Minuten  
Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

- |  |   |
|--|---|
| <b>1 Dose</b> Schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht) | <b>1 Prise</b> Salz   |
| <b>40 g</b> Rapsöl                                   | <b>2 TL</b> Backpulver                                      |
| <b>90 g</b> Agavendicksaft                           | <b>1 Glas</b> REWE Bio Sauerkirschen (195 g Abtropfgewicht) |
| <b>100 ml</b> Pflanzendrink                          | <b>80 g</b> Zartbitter Schokolade (ggf. vegan)              |
| <b>80 g</b> Dinkelmehl (630)                         |   |
| <b>25 g</b> Backkakao                                |   |
| <b>1 Pckg.</b> Vanillezucker                         |   |

**Dazu braucht man:**  
eckige Backform, Backpapier, Mixer, Küchensieb

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform mit Backpapier auslegen.
- Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Bohnen mit Öl, Agavendicksaft und Pflanzendrink in einem Mixer fein pürieren. Mehl, Kakao, Vanillezucker, Salz und Backpulver zugeben und kurz untermixen.
- Kirschen abtropfen lassen. Schokolade hacken und zusammen mit den Kirschen unter die Masse heben.
- Teig in die Form geben, glatt streichen und ca. 25 Minuten backen.
- Brownies vor dem Servieren auskühlen lassen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

**ErnährWert** 6/10  
Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 161 kcal  
Kohlenhydrate: 24 g  
Eiweiß: 4 g  
Fett: 6 g

**Im Airfryer:**  
140 °C / 20 Min.  
Backpapier verwenden



**Zubereitungszeit** 30 Minuten | **Wartezeit** 20 Minuten | Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

# Blechgemüse mit Erdnuss-Soße



- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>90 g</b> REWE Bio Erdnussbutter (creamy) | <b>2 EL</b> Olivenöl           |
| <b>2 EL</b> Sojasoße                        | <b>Salz, Pfeffer</b>           |
| <b>1 EL</b> Agavendicksaft                  | <b>300 g</b> Champignons       |
| <b>1 EL</b> Zitronensaft                    | <b>400 g</b> Chinakohl         |
| <b>1 Zehe</b> Knoblauch                     | <b>100 g</b> Spinat (frisch)   |
| <b>1 kg</b> Kartoffeln                      | <b>25 g</b> Koriander (frisch) |
|   | <b>1 TL</b> Chiliflocken       |

**Dazu braucht man:**  
Stabmixer, Backpapier

**ErnährWert** 8/10  
Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 419 kcal  
Kohlenhydrate: 54 g  
Eiweiß: 17 g  
Fett: 17 g

- Für die Erdnuss-Soße Erdnussbutter, Sojasoße, Agavendicksaft, Zitronensaft, 5 EL Wasser und geschälten Knoblauch in ein Mixgefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit 1 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Minuten vorbacken.
- Inzwischen Pilze putzen und halbieren. Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Zu den Kartoffeln geben, mit 1 EL Öl mischen, salzen, pfeffern und weitere 15 Minuten backen, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.
- Spinat waschen und auf dem Blech verteilen. Weitere 5 Minuten backen, bis die Blätter etwas zusammengefallen sind. Koriander waschen und fein hacken. Ofengemüse mit Koriander und Chili bestreut servieren. Erdnuss-Soße dazu reichen.

# Piep, piep, piep ...

... wir haben uns alle lieb! Das beste Rezept für Harmonie am Tisch ist, wenn es allen schmeckt. Und welche Eltern freuen sich nicht, wenn mal ein paar Minuten genussliches Schweigen herrscht?



## Kartoffel-Flammkuchen

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 45 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

|       |                          |       |                   |
|-------|--------------------------|-------|-------------------|
| 800 g | Kartoffeln (festkochend) |       | Salz              |
| 2 EL  | Rapsöl                   | 200 g | Pfeffer           |
| 50 g  | Parmesan (gerieben)      | 100 g | Schmand           |
|       |                          | 3     | Schinkenwürfel    |
|       |                          |       | Frühlingszwiebeln |

Dazu braucht man: Küchenhobel, Backpapier

1. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit Öl, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffelscheiben leicht überlappend darauf verteilen. Im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.
2. Schmand gleichmäßig auf die Kartoffeln streichen. Speckwürfel darüberstreuen und dann weitere ca. 15 Minuten backen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden, vor dem Servieren über den Flammkuchen streuen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 465 kcal  
Kohlenhydrate: 35 g  
Eiweiß: 13 g  
Fett: 31 g



## Laugen-Häschen

Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 25 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

Dazu braucht man: Backpapier, Küchenschere

|        |                                    |      |                       |
|--------|------------------------------------|------|-----------------------|
| 4      | REWE Beste Wahl Laugenstangen (TK) | 25 g | Schnittlauch (frisch) |
| 8      | Rosinen                            | 0,5  | Gurke                 |
| 3-4 EL | Mandelstifte                       | 1    | Paprika (rot)         |
| 4      | hartgekochte Eier                  | 30 g | Butter                |



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 518 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g  
Eiweiß: 19 g  
Fett: 21 g

1. Laugenstangen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 10 Minuten antauen lassen.
2. Ein Drittel der Laugenstangen mit einer Küchenschere einschneiden. Die oberen Stränge zu Hasenohren auseinanderschieben. Rosinen und Mandelstifte als Augen, Nase und Barthaare leicht auf die Laugenstangen drücken. Nach Packungsanleitung backen und etwas abkühlen lassen.
3. Inzwischen Eier pellen und quer in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Gurke und Paprika waschen. Paprika entkernen, von der Gurke die Enden abschneiden. Gemüse in Sticks schneiden.
4. Laugenstangen quer halbieren. Die unteren Hälften mit Butter bestreichen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Ei belegen. Die oberen Hälften darauflegen. Die Gemüsesticks dazu servieren.



# Pinke Pfannkuchen



**Zubereitungszeit** 30 Minuten | **Wartezeit** 20 Minuten  
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

|  |                                      |                                      |                                      |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>3 EL</b> Leinsamen (gemahlen)       | <b>2 EL</b> Rapsöl                   | <b>2 EL</b> Rapsöl                   | <b>2 EL</b> Rapsöl                   |
| <b>80 g</b> Rote Bete (vorgegart)      | <b>2</b> Möhren                      | <b>2</b> Möhren                      | <b>2</b> Möhren                      |
| <b>400 ml</b> Pflanzendrink (ungesüßt) | <b>1</b> Kohlrabi                    | <b>1</b> Kohlrabi                    | <b>1</b> Kohlrabi                    |
| <b>250 g</b> Weizenmehl (405)          | <b>15 g</b> Petersilie (kraus)       | <b>15 g</b> Petersilie (kraus)       | <b>15 g</b> Petersilie (kraus)       |
|  | <b>150 g</b> REWE Bio + vegan Hummus | <b>150 g</b> REWE Bio + vegan Hummus | <b>150 g</b> REWE Bio + vegan Hummus |

**Dazu braucht man:** Pürierstab, Küchenreibe

1. Als Ei-Ersatz Leinsamen mit 9 EL Wasser vermischen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Rote Bete grob würfeln und mit Pflanzendrink fein pürieren. Mit Mehl, Leinsamen-Ei, 1 EL Öl und 0,5 TL Salz zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
3. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 4 dünne Pfannkuchen ausbacken, warm halten. Möhren und Kohlrabi schälen und grob raspeln. Petersilie waschen und fein hacken. Pfannkuchen mit Hummus bestreichen, mit Rohkost füllen und mit Petersilie bestreuen. Anschließend zusammenklappen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 446 kcal  
Kohlenhydrate: 68 g  
Eiweiß: 16 g  
Fett: 14 g



# Rahmspinat-Pasta

**Zubereitungszeit** 40 Minuten  
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

|                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>1</b> Zwiebel                     | <b>300 g</b> Lachsfilet (ohne Haut) |
| <b>2 EL</b> Rapsöl                   | <b>300 g</b> Blattspinat (TK)       |
| <b>400 g</b> Nudeln (z. B. Hörnchen) | <b>1 Prise</b> Muskat (gerieben)    |
| <b>700 ml</b> Gemüsebrühe            |                                     |
| <b>200 g</b> Schlagsahne             |                                     |

1. Zwiebel schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Pasta, Brühe und Sahne zugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich rühren.
2. Lachs in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachs 4–5 Minuten rundum anbraten. Herausnehmen und warm halten.
3. Spinat zur Pasta geben und weitere 5 Minuten mitgaren, bis die Pasta al dente und eine cremige Soße entstanden ist. Ggf. Etwas Brühe nachgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Pasta auf 4 Teller verteilen, Lachswürfel darübergeben.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 706 kcal  
Kohlenhydrate: 80 g  
Eiweiß: 31 g  
Fett: 30 g





# Kompromisse mit Geschmack

Statt schwarz-weiß denken wir bunt und lecker. Darum lieben wir es, uns den hektischen Alltag durch Convenience-Produkte entspannter zu machen. Diese wandern kurz in die Zauberkugel und heraus kommen drei köstliche Ganz-einfach-gemacht-Gerichte.



  
Im Airfryer:  
165 °C / 8–12 Min.  
Backpapier verwenden

Zubereitungszeit 35 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

## Bratnudeln mit Wasabi-Hähnchen

- 150 g REWE Beste Wahl Wasabi Erdnüsse
- 2 Eier (M)  
Salz, Pfeffer
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 40 g Weizenmehl (405)
- 3 EL Rapsöl
- 250 g REWE Beste Wahl Mie-Nudeln
- 500 g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art (TK)
- 2 EL Sojasoße

**Dazu braucht man:** Mixer, Wok oder große Pfanne



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 643 kcal  
Kohlenhydrate: 71 g  
Eiweiß: 45 g  
Fett: 22 g

1. Wasabi-Erdnüsse im Mixer grob zerstoßen. Eier mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Hähnchenbrustfilets leicht salzen. Fleisch erst in Mehl, dann in Ei wenden. Anschließend in den gehackten Erdnüssen wälzen und diese leicht festdrücken.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust bei mittlerer Hitze rundherum ca. 8 Minuten goldbraun braten, dann warm halten.
3. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen. 1 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Tiefgekühltes Asia-Gemüse darin 6–8 Minuten anbraten. Dann Nudeln und Sojasoße zugeben, alles gut vermengen.
4. Nudel-Gemüse-Mischung auf Tellern anrichten, Wasabi-Hähnchen in Streifen schneiden, daraufsetzen und sofort servieren.



Schneller bekommst du Blumenkohl, Paprika, Bohnen und Möhren nicht auf den Tisch: Die REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art ist dank Kokosnussmilch außerdem besonders sämig.

# Schneller Shepherd's Pie

Zubereitungszeit 25 Minuten | Wartezeit 15 Minuten  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

|       |                                  |        |                                   |
|-------|----------------------------------|--------|-----------------------------------|
| 1     | Zwiebel                          | 200 ml | Gemüsebrühe                       |
| 1 EL  | Rapsöl                           |        | (ggf. glutenfrei)                 |
| 400 g | Hackfleisch<br>(gemischt)        |        | Salz<br>Pfeffer                   |
| 450 g | REWE Bio<br>Suppengemüse<br>(TK) | 300 g  | REWE Beste Wahl<br>Kartoffelpüree |
| 1 EL  | Tomatenmark                      | 250 ml | Milch (3,5%)                      |
|       |                                  | 10 g   | Schnittlauch (frisch)             |

Dazu braucht man: Auflaufform (25x20 cm)

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebel zugeben und 2 Minuten mitbraten.
2. TK-Suppengemüse und Tomatenmark hinzufügen, kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hack-Gemüse-Mischung in eine Auflaufform füllen.
3. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten und gleichmäßig auf der Hackmasse verstreichen. Im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten gratinieren.
4. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden, über den Shepherd's Pie streuen und servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 553 kcal  
Kohlenhydrate: 47 g  
Eiweiß: 31 g  
Fett: 28 g



Kartoffeln schälen?  
Überflüssig! Schneller als  
mit dem REWE Beste Wahl  
Kartoffelpüree komplett  
mit Milch geht's nicht!



# Gefüllte Linsen-Feta-Paprika



Zubereitungszeit 15 Minuten  
Wartezeit 30 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

|        |  |
|--------|--|
| 4      | Paprika (rot)  |
| 250 g  | REWE Beste Wahl<br>Express Basmati Reis                    |
| 1 Dose | REWE Beste Wahl<br>Braune Linsen<br>(265 g Abtropfgewicht) |
| 200 g  | Feta   |
| 30 g   | Petersilie (glatt)<br>Salz, Pfeffer                        |
| 2 EL   | Rapsöl   |

Dazu braucht man:  
Küchensieb, Auflaufform (25x20 cm)

1. Paprika waschen, Deckel abschneiden und Kerne entfernen.
2. Express-Reis nach Packungsanweisung garen. Linsen abgießen und abspülen. Feta würfeln. Petersilie waschen und hacken. Reis, Linsen und die Hälfte des Fetas und der Petersilie in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika mit der Mischung füllen, restlichen Feta darüberstreuen. Mit Öl beträufeln.
3. Paprika in eine Auflaufform setzen und im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten garen, bis die Paprika weich ist.
4. Die übrige Petersilie vor dem Servieren darüberstreuen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 479 kcal  
Kohlenhydrate: 60 g  
Eiweiß: 26 g  
Fett: 18 g



Heiß auf Reis?  
Der REWE Beste Wahl  
Express Basmati Reis  
ist schonend vorgart  
und deshalb innerhalb  
von 2 Minuten fertig.





Der REWE Wochenplan:

**1 x einkaufen,  
5 x genießen**

Wenn wir zu Ostern ganz groß auftischen, dann darf es im Alltag etwas einfacher sein.

So wird die Woche bunt, abwechslungsreich und günstig – und das ohne viel Aufwand.

**5 Rezepte  
zum Sparen!**

Pro Portion ca.  
**3,00 €\***



Deine komplette Einkaufsliste für den aktuellen Wochenplan findest du hier: [rewe.de/einkaufsliste](https://rewe.de/einkaufsliste)

\* Die Preisangabe bezieht sich auf die tagesaktuellen Lebensmittelpreise bei Redaktionsschluss.



# Blumenkohl-Brot-Salat



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 364 kcal  
Kohlenhydrate: 27 g  
Eiweiß: 28 g  
Fett: 17 g

Zubereitungszeit 35 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 1 kg Blumenkohl (Rest für Mittwoch aufheben)
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Cherrytomaten
- 2 Scheiben ja! Bauernbrot
- 400 g Minutensteaks (Schwein)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 20 g REWE Bio 6-Kräuter (TK)

1. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. In wenig gesalzenem Wasser 5 Minuten bissfest garen. Danach abgießen und die Hälfte für Mittwoch im Kühlschrank aufbewahren.
2. In der Zwischenzeit Tomaten waschen und halbieren. Brot kross tosten und würfeln.
3. Minutensteaks trocken tupfen, salzen und pfeffern. 2 EL Sonnenblumenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten 2–3 Minuten braten.
4. Olivenöl mit Weißweinessig verschlagen, die Kräuter zufügen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Dressing vorsichtig mit dem Blumenkohl-Brot-Salat vermengen und den Salat zusammen mit den Minutensteaks servieren.



## Knusprige Pizza-Brote



ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 619 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g  
Eiweiß: 20 g  
Fett: 34 g

Zubereitungszeit 35 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

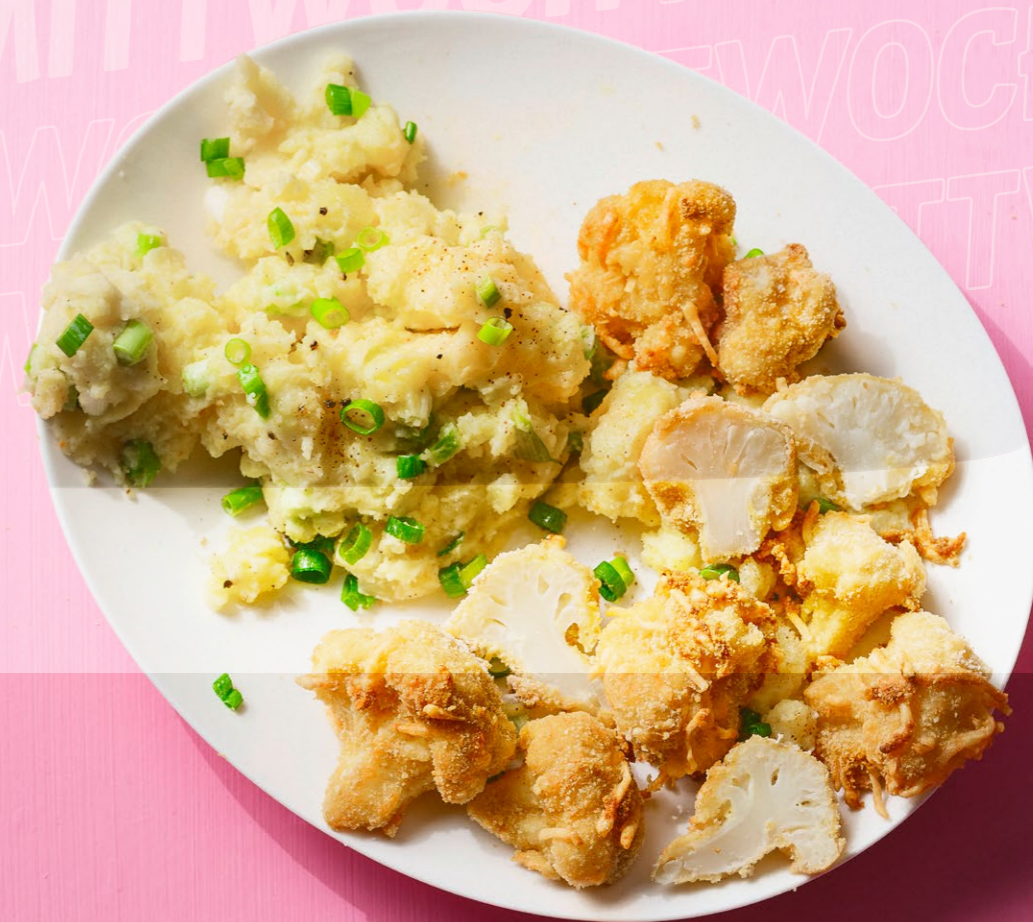
3 Paprika (rot)  
250 g Champignons  
1 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
8 Scheiben ja! Bauernbrot  
200 g ja! Kräuter Crème fraîche  
125 g Gouda (gerieben)  
2 Salatherzen  
2 EL Weißweinessig  
3 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1 TL Honig

Dazu braucht man: Backpapier

1. Paprika waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Champignons putzen und klein schneiden.
2. Öl erhitzen und die Champignons und Paprika 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In der Zwischenzeit die Brotscheiben tosten. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Kräuter Crème fraîche bestreichen und mit einem Teil der Paprika und Champignons belegen. Mit Käse bestreuen und im Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 10–15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
4. In der Zwischenzeit die Salatherzen waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den restlichen Paprika- und Champignonstücken vermengen. Weißweinessig mit Olivenöl, Senf und Honig verschlagen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat geben und den Salat zusammen mit den Pizza-Broten servieren.



Im Airfryer:  
180 °C / 12 Min.  
Backpapier  
verwenden



ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 707 kcal  
Kohlenhydrate: 108 g  
Eiweiß: 29 g  
Fett: 19 g

## Blumenkohl-Nuggets mit Frühlingsstampf

Zubereitungszeit 35 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

200 g Paniermehl  
125 g Gouda (gerieben)  
3 Eier (M)  
Salz  
Knoblauchpulver  
80 g Weizenmehl (405)  
500 g gegarter Blumenkohl (Rest von Montag)  
1 EL Rapsöl  
2 kg Kartoffeln  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 ml Milch (3,5 %, warm)  
Pfeffer  
Muskatnuss (gerieben)  
15 g Petersilie (frisch)

Dazu braucht man: Backpapier, Küchenpinsel, Kartoffelstampfer

1. Paniermehl mit dem geriebenen Käse vermengen und auf einen tiefen Teller füllen. Die Eier verquirlen, mit Salz und Knoblauchpulver kräftig würzen. Das Mehl auf einen weiteren tiefen Teller geben. Die Blumenkohlröschen erst im Mehl wenden, dann durch die Ei-Masse ziehen und zum Schluss im Paniermehl-Käse-Mix wälzen. Die Blumenkohl-Nuggets auf ein Blech mit Backpapier legen und im Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten Nuggets mit Öl bepinseln.
2. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen, dabei die warme Milch zugeben. Der Stampf sollte noch stückig bleiben. Die Hälfte vom Stampf für Freitag in den Kühlschrank stellen. Petersilie waschen, die Blättchen hacken und unter den Stampf heben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.
4. Die Frühlingszwiebeln über den Kartoffelstampf streuen und zusammen mit den Blumenkohl-Nuggets servieren.



# Cremige Zitronen-Kräuter-Pasta



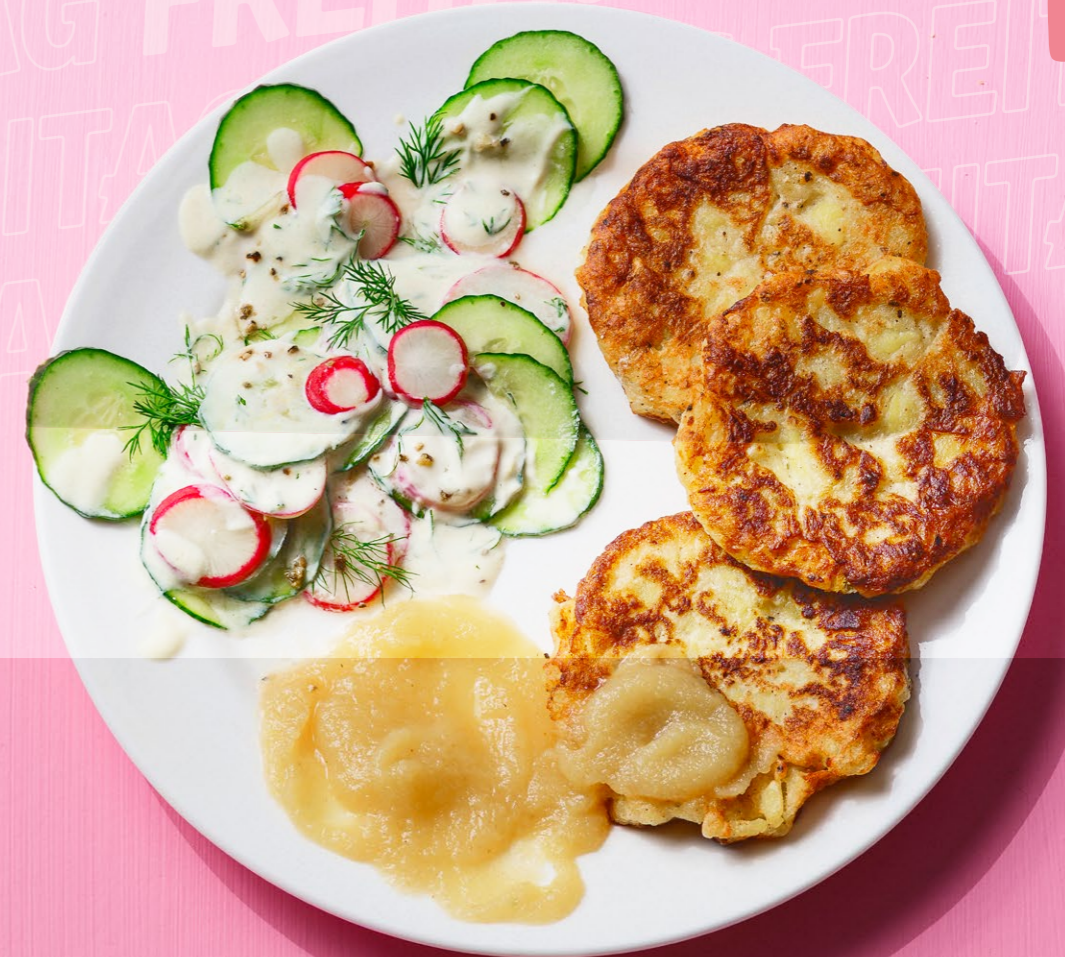
Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 727 kcal  
Kohlenhydrate: 94 g  
Eiweiß: 25 g  
Fett: 29 g

Zubereitungszeit 35 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 500 g REWE Beste Wahl Linguine
- Salz
- 1 Bio Zitrone
- 125 g Schinkenwürfel
- 20 g 6-Kräuter (TK)
- 200 g Schlagsahne
- 2 Eier (M)
- Pfeffer

1. Linguine nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. 1 TL Schale abreiben und die Zitrone auspressen.
3. Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Die Hälfte der Kräuter zugeben.
4. Sahne erwärmen. In einer großen Schüssel Eier mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale verschlagen. Die warme Sahne zugießen. Sofort Linguine untermischen, mit Zitronensaft abschmecken und mit Kräutern und Schinkenwürfeln bestreut servieren.

Dazu braucht man:  
Küchenreibe, Zitruspresse



# Kartoffelpuffer mit Gurken-Radieschen-Salat



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 385 kcal  
Kohlenhydrate: 50 g  
Eiweiß: 8 g  
Fett: 17 g

Zubereitungszeit 40 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

- 2 Gurken
- 2 Bund Radieschen
- 25 g Dill (frisch)
- 1 Zitrone
- 150 g Joghurt (3,8 %)
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 kg Kartoffelstampf (Rest von Montag)
- 1 Ei (M)
- 100 g Weizenmehl (405)
- Muskatnuss (gerieben)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Glas REWE Beste Wahl Apfelmus (355 g)

1. Gurken schälen, Radieschen putzen und waschen. Beides in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Dill waschen, Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. 2 EL Saft mit Joghurt, Olivenöl, Weißweinessig und Senf verrühren. Dill zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Gurken und Radieschen mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit den fertigen Kartoffelstampf zu einer glatten Masse rühren, Ei und Mehl zugeben und gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Etwas Sonnenblumenöl erhitzen. Mit feuchten Händen aus der Kartoffelmasse kleine flache Puffer formen und diese in der heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Die Puffer zusammen mit Apfelmus und Gurken-Radieschen-Salat servieren.



## REWE Trend Check Mehr Meer!

Das gesellige Meeresfrüchte-Essen aus den Südstaaten der USA ist nun auch zu uns herübergeschwappt. Originalgetreu werden Meeresfrüchte, Gemüse und Gewürze in einem großen Topf im eigenen Sud gekocht und dann auf Zeitungspapier oder ein Tablett geschüttet.

Gegessen wird in großer Runde mit den Händen. Das Schöne daran: Alle bedienen sich aus der Mitte, es ist kommunikativ, locker und der Koch oder die Köchin könnte kaum weniger Geschirr zum Abspülen haben. Wem die Variante mit Zeitungspapier zu wild erscheint, der kann die Meeresfrüchte selbstverständlich auch auf einer schönen Platte servieren und ggf. auch Teller dazu reichen.



Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 15 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

# Seafood Boil



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 722 kcal  
Kohlenhydrate: 53 g  
Eiweiß: 48 g  
Fett: 32 g



- 500 g Meeresfrüchte (TK, aufgetaut)
- 500 g Drillinge (festkochend)
- 2 Maiskolben
- 2 Paprika (rot)
- 1 Zwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Bio Zitronen
- 125 g Butter
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 0,5 TL Pfeffer
- 250 ml Weißwein (trocken)
- 1 Lorbeerblatt
- 450 g REWE Beste Wahl White Tiger Garnelen mit Schale
- 15 g Petersilie (frisch)

**Dazu braucht man:** Zitruspresse, ggf. Backpapier, Schöpfkelle

1. Meeresfrüchte abtropfen lassen. Kartoffeln waschen, Maiskolben in je 3–4 Scheiben schneiden. Beides ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen.
2. Paprika waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Eine Zitrone halbieren und auspressen, die zweite in Spalten schneiden.
3. In einem großen Topf Butter schmelzen lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Gewürze und 1 TL Salz hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen. Zitronensaft und Lorbeerblatt dazugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Ganze Kartoffeln, Mais und Paprika in den Sud geben und ca. 5 Minuten mitköcheln. Garnelen und Meeresfrüchte hinzufügen und weitere 3–5 Minuten mitgaren. Petersilie waschen und fein hacken.
5. Seafood Boil mit einer Schöpfkelle auf eine große Platte oder direkt auf den mit Backpapier belegten Tisch geben. Mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren.



Zum Schälen am Tisch:  
**REWE Beste Wahl White Tiger Garnelen** aus dem Tiefkühl-Regal.




# Aus dem Airfryer: Frühlings- rollen

**Zubereitungszeit** 15 Minuten | **Wartezeit** 10 Minuten  
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

- |              |                        |                  |                   |
|--------------|------------------------|------------------|-------------------|
| <b>1</b>     | Möhre                  | <b>8 Blätter</b> | Salz              |
| <b>150 g</b> | Chinakohl              |                  | Pfeffer           |
| <b>2</b>     | Frühlingszwiebeln      |                  | REWE Beste Wahl   |
| <b>2 EL</b>  | Rapsöl                 |                  | Reispapier        |
| <b>200 g</b> | Hackfleisch (gemischt) | <b>1 Flasche</b> | REWE Beste Wahl   |
|              |                        |                  | Sweet Chili Sauce |

**Dazu braucht man:** Küchenpinsel

- Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braten. Gemüse zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.
- Reispapierblätter nacheinander kurz in warmem Wasser einweichen. Auf ein feuchtes Küchentuch legen. Jeweils 2 EL Füllung mittig daraufgeben, Seiten einschlagen und fest einrollen.
- Airfryer auf 180 °C vorheizen. Frühlingsrollen mit etwas Öl bepinseln, in den Korb legen und ca. 12 Minuten goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
- Mit Sweet Chili Sauce servieren.

 **ErnährWert** 4/10  
Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 316 kcal  
Kohlenhydrate: 38 g  
Eiweiß: 11 g / Fett: 14 g



**REWE Beste Wahl Reispapier:**  
Perfekt für Frühlings- und Sommerrollen und für Fans der asiatischen Küche einfach unverzichtbar.

# Erdbeerzeit = beste Zeit!

Erdbeeren sind nicht einfach nur Früchte, Erdbeeren sind fast schon ein Gefühl: wie warme Sonnenstrahlen, so hell, dass wir blinzeln müssen. Faule Nachmittage im Garten, anschließend der erste Grillabend mit Freunden. Für uns sind Erdbeeren der Inbegriff von Frühsommer und den feiern wir in der nächsten Ausgabe – natürlich kulinarisch.

Freu dich außerdem auf neue Spargelgerichte, Inspirationen für den (Fußball-) Grillabend, leckerste Beerenkuchen und noch mehr.

Das nächste Deine Küche Magazin liegt  
**ab dem 18. Mai in deinem REWE Markt.**



## Impressum

**Cover** Fotograf Eike Klein-Luyten  
Food-/Propstyling Agnes Prus

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

**Gesamtverantwortung** Elke Wilgmann

**Projektverantwortung** Leonie Baecker,  
Julia Schröder

**Leitung REWE Deine Küche** Svenja Kilzer

**Chefredaktion** Jana Maiworm, Anna Paki

**Creative Direction** Myriam Michele

**Art Direction** Marijke Doemges, Marco Freund,  
Jens Hagedorn

**Layout, Bildbearbeitung & Illustration**  
Marco Freund / Illustrationsfreund.de

**Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin,  
Jana Maiworm, Dörthe Meyer, Anna Paki

**Redaktionsassistentz** Angelina Berger,  
Valentina Kempers, Antonino Scopelliti

**Lektorat** Julia Voigtländer

**Leitung REWE Studio** Nina Faulhaber,  
Pierre Marcel Karge

**Food-Fotografie** Andreas Hirsch,  
Eike Klein-Luyten

**Propstyling** Claudia Neu, Meike Stüber

**Foodstyling** Daniel Brodt,  
Tobias Rauschenberger, Alina Wohldorf

**Foodstyling-Assistentz** Marie-Luise Kaltenbacher,  
Melanie Socha

**Druck** P/mint Sp. z o.o., ul. Pultuska 120, 07-200  
Wyszkiwo, Polen / www.p-mint.eu

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

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



# Treuepunkt-Aktion: Deine Lieblingsgläser für 1€!\*

Sammele bis zum 16.05.2026  
digitale Treuepunkte.

**Nur  
in der  
REWE  
App!**



SCHOTT  
**ZWIESEL**  
Made in Germany



**Rotweinglas  
2er-Set**

95 % gespart\*\*



**1.00**

+ 70 Treuepunkte  
Preis ohne Treuepunkte 22.95 €



**Weißweinglas  
2er-Set**

95 % gespart\*\*



**1.00**

+ 70 Treuepunkte  
Preis ohne Treuepunkte 22.95 €



**Sektglas  
2er-Set**

95 % gespart\*\*



**1.00**

+ 70 Treuepunkte  
Preis ohne Treuepunkte 22.95 €



**Trinkglas  
klein  
2er-Set**

95 % gespart\*\*



**1.00**

+ 70 Treuepunkte  
Preis ohne Treuepunkte 20.95 €



**Trinkglas groß  
2er-Set**

95 % gespart\*\*



**1.00**

+ 70 Treuepunkte  
Preis ohne Treuepunkte 20.95 €



**Gin & Tonic  
Glas  
2er-Set**

95 % gespart\*\*



**1.00**

+ 70 Treuepunkte  
Preis ohne Treuepunkte 22.95 €

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

\*\*Im Vergleich zum jeweiligen Preis ohne Treuepunkte.

REWE behält sich vor, einzelne Treueprämien bei unerwarteter Nichtverfügbarkeit von der Aktion auszuschließen oder erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen sowie die Aktion bei unerwartetem Ausverkauf der Treueprämien vorzeitig zu beenden. Treuepunkte gelten nur für diese Treuepunkt-Aktion und können nicht bar vergütet werden. Tabakwaren, Verlagszeugnisse, Pfand, aufladbare Geschenk- und Guthabekarten sind ausgenommen. Gilt nur in teilnehmenden Märkten, nicht beim REWE Lieferservice.

Jetzt REWE App  
herunterladen



Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play

So funktioniert's:  
**Digitales Sammeln und Einlösen in der REWE App.**



REWE App downloaden  
und ein REWE Kundenkonto  
anlegen.



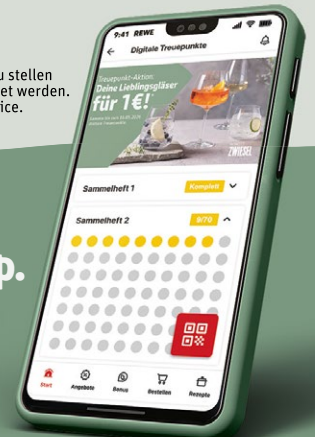
Scanne deine REWE App an der Kasse und du  
erhältst automatisch bis zum **16.05.2026**  
pro 5 € Einkaufswert einen Treuepunkt.



REWE Markt in der App wählen  
und auf der Startseite ab dem  
**02.02.2026** die Treuepunkte  
aktivieren.



Mit 70 Treuepunkten ist dein Sammelheft  
voll. Zum Einlösen scanne deine REWE App  
bis zum **30.05.2026** an der Kasse – die  
Prämie von Schott Zwiesel gibt's für nur 1 €.\*



Mehr Informationen  
unter [rewe.de/treuepunkte](https://rewe.de/treuepunkte)