

GRATIS!

AUSGABE 03-2024

Deine Küche

MAGAZIN

Süßes Finale:

Mit Beeren & frischem Rhabarber

Frisch vom Grill!

Alles fürs Gartenfest

Lust auf Spargel?

**Verlieb dich
jetzt neu!**

Kleine Happen

Praktisch für unterwegs

39

sommerliche
Rezepte

Die Saison ist eröffnet!

REWE
Dein Markt

#MISSIONFISH
FANG UND VERARBEITUNG
AUS UNSERER HAND

THUNFISCH ROCKT DEN SOMMER!

Leichte Küche – herzhaft lecker

Ob schnell gemacht, richtig raffiniert oder als proteinreiches Powerplus: Thunfisch von Deutsche See ist ein echtes Multitalent - zum Beispiel als Topping auf deinem Spargelsalat aber auch für Pasta, Pizza oder in der Fitness-Bowl.

Jetzt bei REWE: bester Thunfisch von Deutsche See!





Liebe Lesrinnen & liebe Leser,
 die Draußen-Saison ist eröffnet. Es gibt endlich Spargel
 und duftet nach frischem Grün, Erdbeeren und ... gegrilltem. Anlässe
 zum Grillen gibt's genug, z.B. die Fußball-Europameisterschaft.
 In einem kleinen Fußballerevent zu Hause passen unsere gegrillten
 Spieße und selbst gemachtes Pitabrot (ab S. 24), zum Mitnehmen
 gibt's kleine Häppchen aus dem Muffinblech (ab S. 38) und den
 Sieg eurer Mannschaft könnt ihr mit unserer Eistorte feiern (S. 31).
 Eure „Deine Küche“ - Redaktion



Inhalt

Deine grüne Küche

- 6 Green News**
Erfahre, was Baguette, gefüllte Paprika und Backmischungen gemeinsam haben.
- 8 Endlich wieder Spargelzeit!**
Freu dich auf neue Rezepte mit grünem und weißem Spargel!
- 14 Reportage: Wegbereiter**
Mit etwas Unterstützung gelingt die Umstellung auf Bio-Landwirtschaft.
- 16 Unser Star der Saison: Kohlrabi**
Kaum wurde er zum Promi, schon sind ihm die Beeren hinterhergerannt. Und jetzt haben wir den Salat.

Dein REWE

- 18 Marktgeflüster**
Cooler Drinks, Burger und ein Jubiläum: Das solltest du nicht verpassen.

- 20 Voll im Trend: Hummus-Bowl**
Mit Salat und Couscous – das Lieblingsgericht für die Mittagspause im Sommer.
- 22 Reportage: Für dich im Markt**
An der Frischetheke gibt's die richtige Beratung für deinen Fleischeinkauf.

Deine EM-Sommerküche

- 24 Jetzt ist Grillen angesagt**
Zum Fußballerevent oder einfach so: Unsere Grillspieße schmecken immer.
- 30 Süße Trophäe**
Mit einer Eistorte fühlen sich alle als Champion der Saison.
- 32 Gut vorbereitet: Aufläufe**
Unsere Aufläufe brutzeln im Ofen und du verpasst keine Spielminute.
- 36 Reportage: Sport vereint**
Mit „Scheine für Vereine“ kannst du ganz besondere Vereine unterstützen.

- 38 Kleine Happen**
Herzhafte und süße Snacks aus dem Muffinblech – perfekt für unterwegs.

Deine Küche für jeden Tag

- 42 Für dich geplant**
5 günstige Rezepte für die ganze Woche, und dafür reicht ein einziger Einkauf.
- 48 Sommerrollen**
Mit unserer Anleitung gelangen die Rollen ganz einfach.
- 52 Rosarote Brille**
Wir schwärmen für Süßes mit Erdbeeren und Rhabarber.
- 58 Für noch mehr Zeit in der Sonne**
Unser schnelles Gericht hast du in nur 15 Minuten zubereitet.

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

Was koche ich heute?

Jeden Tag neue Ideen: Freu dich auf 39 Rezepte für drinnen und draußen! Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns im Web oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



Spargel-Pasta,
Seite 8



Spargelsalat,
Seite 9



Königsberger Spargel,
Seite 10



Knusper-Spargel,
Seite 11



Tom Kha Gai mit Spargel,
Seite 12



Spargel-Focaccia,
Seite 13



Kohlrabi-Erdbeer-Salat,
Seite 17



Hummus-Bowl,
Seite 21



Gegrilltes Pitabrot,
Seite 25



Hähnchenspieße,
Seite 25



Tomaten-Gurken-Salat,
Seite 26



Vegane Spieße,
Seite 27



Paprika-Chili-Dip,
Seite 28



Filo-Feta-Spieße,
Seite 28



Surf-and-Turf-Spieße,
Seite 29



Easy Eistorte,
Seite 31



Schnitzel-Auflauf,
Seite 32



Buletten-Auflauf,
Seite 33



Lachs-Pie,
Seite 34



Rösti-Auflauf,
Seite 35



Cheeseburger-Muffins,
Seite 38



Makkaroni-Happen,
Seite 39



BBQ-Schnecken,
Seite 40



Schnelle Natas,
Seite 41



Salat mit Hähnchen,
Seite 43



Bohnen-Pasta,
Seite 44



Blumenkohlentopf,
Seite 45



Bohnen-Pilz-Rahm,
Seite 46



Fischstäbchen mit Rührei,
Seite 47



Direkt zur
Einkaufsliste vom
Wochenplan



Gemüserollen,
Seite 48



Pastramirollen,
Seite 49



Crispy Garnelenrollen,
Seite 50



Rhabarber-Baiser-Tarte,
Seite 52



Windbeutel,
Seite 53



Erdbeer-Biskuitrolle,
Seite 54



Rhabarberkuchen,
Seite 55



Rhabarber-Grütze,
Seite 56



Erdbeer-Parfait,
Seite 57



Pannfisch,
Seite 58

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich:



rewe.de/rezepte-ernaehrung
Ernährungswissen von A bis Z,
Food-Trends, jede Menge Rezepte
und vieles mehr



rewe.info/whatsapp-kanal
Neue Rezepte, Angebote
und exklusive Einblicke
in die REWE Welt



rewe.de/newsletter
Virtuelles Futter für Foodies und
tolle Angebote gibt's im
wöchentlichen Newsletter.



rewe.de/app
Angebote, Coupons, PAYBACK
Vorteile und online ein-
kaufen dank der REWE App



instagram.com/rewe



pinterest.com/rewe



tiktok.com/@rewe_de



facebook.com/rewe



youtube.com/c/REWEdeineKueche



Was ist das genau?

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



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

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

Green News

Zusammen mit **REWE** unterstützt du Umwelt, Klima und Tierwohl – hier gibt's alle Neuigkeiten dazu.

Spargelzeit ist Schlemmerzeit!

Magst du zum Spargel auch am liebsten die klassische holländische Buttersoße? Dann probiere das Saisongemüse mit unserer **REWE Bio Sauce hollandaise**. Die Soße hat einen besonders hohen Butteranteil und besteht komplett aus Zutaten aus biologischem Anbau. Das schmeckt nicht nur dir, sondern auch der Umwelt: Mit dem Kauf unterstützt du den **NABU Kimafonds**.



Lust auf Abwechslung?



Gemüse vom Grill bringt Farbe auf deinen Teller! Gefüllte Paprika, marinierte Auberginenscheiben oder Zucchini-Rhabarber-Spieße passen als Beilage zu Fleisch & Co., sind aber auch als Hauptgang vom Grill unschlagbar! Noch mehr Rezepte für Gemüse vom Grill findest du unter rewe.de/gemuese-grillen



Frisch gebacken – aber bitte **VEGAN!**

Zu gegrilltem Gemüse oder einfach mal zum Salat: Einem knusprigen Kräuterbaguette kann niemand widerstehen. Wenn du es lieber pflanzenbasiert magst, gibt's jetzt von **REWE Beste Wahl** die vegane Variante. Das Kräuterbaguette mit Rapsöl, Kräutern und Knoblauch kannst du ganz schnell im Ofen aufbacken oder auch einfach auf dem Grill rösten.

» GRÜNER TIPP

Frischer Glanz für deinen Grill

Sommerzeit ist Grillzeit – ganz klar! Aber den Grillrost wieder sauber zu bekommen, kann ganz schön mühselig sein – mit einer Drahtbürste klappt das oft am besten.

Wenn du keine hast, haben wir noch einen anderen Tipp für dich: Wickle den verschmutzten Grillrost in nasses Zeitungspapier und lass ihn über Nacht einweichen. Am nächsten Tag kannst du den Schmutz mit einem Schwamm entfernen. Noch besser geht es, wenn du dazu zusätzlich etwas Kaffeesatz verwendest. Er hat einen ähnlichen Effekt wie Scheuermilch: danach ist euer Grill direkt wieder startklar.



Auf [rewede/angrillen](https://www.rewe.de/angrillen) haben wir noch mehr praktische Grilltipps für dich.



Ein Happs – und weg!

Außen süß, innen cremig – die Kirschpaprika von **REWE Beste Wahl** sind mit einer veganen Frischkäsealternative gefüllt und schmecken als Tapas, auf Brot, im Salat oder als Beilage beim Grillen.

Probier die Kirschpaprika zu unserer Spargel-Focaccia auf S. 13.

Ganz einfach selbst gemacht

Hast du Lust auf aktuelle Backtrends? Zimtschnecken und Banana Bread kannst du jetzt im Handumdrehen selbst backen. Dank der neuen Backmischungen von **REWE Bio + vegan** geht das fix und einfach - und sogar ganz ohne tierische Zutaten. Werde kreativ: aus der Zimtschneckenmischung zauberst du auch ganz schnell ein „Monkey Bread“! Den Hefekuchen aus kleinen Zimtbällchen finden vor allem Kinder toll. Die genaue Anleitung für das Monkey Bread bekommst du direkt auf der Verpackung mitgeliefert. Jetzt musst du nur noch losbacken!



Wenn nicht jetzt, wann dann?

Bist du auch Spargelfan und freust dich jedes Jahr auf die Saison? Dann kannst du sie mit unseren Rezepten jetzt richtig feiern.

Weißer Spargel wird nur bis zum 24. Juni geerntet. Dann endet die offizielle Spargelsaison.

Spargel-Parmesan-Pasta



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten



Für 4 Personen

200 g REWE Bio Parmigiano Reggiano
500 g Spargel (weiß)
2 Zehen Knoblauch
Salz
500 g REWE Beste Wahl Bandnudeln
100 g Erbsen (TK)
½ Zitrone
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
300 g REWE Beste Wahl Schlagsahne
1 Prise Cayennepfeffer
15 g Petersilie

Dazu braucht man: Küchenreibe, Backpapier

1. Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Parmesan reiben, die Hälfte als kleine Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10 Minuten goldbraun backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

2. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Inzwischen Spargel waschen, schälen und die trockenen Enden abschneiden, Stangen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Kochendes Wasser salzen. Bandnudeln und Knoblauch zugeben und 3 Minuten garen. Spargel und Erbsen zugeben, erneut aufkochen und alles 3 Minuten weitergaren.

3. Zitrone waschen und Saft auspressen. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Öl in einer großen Pfanne glasig dünsten. Sahne zugeben und aufkochen. Restlichen Parmesan, Cayennepfeffer, Salz und 1–2 EL Zitronensaft unterrühren und bei milder Hitze warm halten.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

5. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Knoblauchzehen in die Soße pressen. Nudel-Gemüse-Mischung unter die Soße mischen, salzen und pfeffern sowie mit Zitronensaft abschmecken. Ggf. etwas Kochwasser zugeben. Parmesan-Chips grob zerbrechen. Pasta mit Petersilie und Chips bestreut servieren.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 954 kcal
Kohlenhydrate: 104 g
Eiweiß: 36,8 g, Fett: 45,4 g



ErnährWert

Spargelsalat mit Schinken



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten



Für 4 Personen

500 g Spargel (weiß)
500 g Spargel (grün)
4 EL Weißweinessig
6 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
½ TL Zucker
250 g REWE Bio
Mini Mozzarella

50 g REWE Beste
Wahl Getrocknete
Tomaten
15 g Basilikum
150 g Schwarzwälder
Schinken

Dazu braucht man:

Küchenreibe, Backpapier



Gut zu wissen:

Grünen Spargel musst du nicht schälen. Es reicht, die Enden knapp abzuschneiden.

1. Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen. Grüne und weiße Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten garen und abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Spargel abtropfen lassen.

2. Kochwasser mit Essig und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Spargel untermischen.

3. Mozzarella abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Schinkenscheiben quer halbieren.

4. Spargelsalat mit Tomaten, Mozzarella, Basilikum und Schinken anrichten.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 508 kcal
Kohlenhydrate: 12,0 g
Eiweiß: 26,0 g, Fett: 40,6 g



ErnährWert



Unser **Mini Mozzarella** von **REWE Bio** wird aus Naturland-zertifizierter Bio-Milch hergestellt.

Wir konnten uns nicht entscheiden. Du kannst für dieses Rezept aber auch nur eine Spargelsorte verwenden.

Königsberger Spargel



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Brötchen (altbacken) | 4 EL REWE Bio Vollkorn-Semmelbrösel |
| 150 ml Milch | Salz, Pfeffer |
| 1 Zwiebel | 1 l Gemüsebrühe |
| 3 EL Butter | 250 g Reis |
| 15 g Petersilie | 2 EL Butter |
| 250 g Spargel (weiß) | 2 EL Mehl Type 405 |
| 250 g Spargel (grün) | 200 ml Schlagsahne |
| 600 g Hackfleisch (gemischt) | ½ Zitrone |
| 1 Ei (Größe M) | 3 EL REWE Bio Kapern |

1. Brötchen in dünne Scheiben schneiden, mit Milch übergießen und 15 Minuten einweichen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter glasig anschwitzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und Blättchen fein hacken.
2. Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen. Grüne und weiße Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Brötchen gut ausdrücken, Milch auffangen. Hackfleisch mit Brötchen, Ei, $\frac{2}{3}$ der Petersilie und Zwiebeln verkneten. Semmelbrösel untermischen, salzen und pfeffern. Zu ca. tischtennisballgroßen Klopsen formen.
4. Brühe aufkochen. Klopse in die Brühe geben und bei mittlerer bis milder Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen. Spargel zugeben und 5–10 Minuten mitgaren.
5. Inzwischen Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
6. Klopse und Spargel aus der Brühe heben. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Mehl unterrühren und aufschäumen lassen. 400 ml der Brühe, die Sahne und aufgefängene Milch nach und nach unterrühren. Zitrone waschen und Saft auspressen. Die Kapern in die Soße geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Klopse und den Spargel zugeben. Mit Reis anrichten und mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 986 kcal
Kohlenhydrate: 75 g
Eiweiß: 44,4 g, Fett: 57,6 g



Zum Klassiker mit dem Spargel-Twist darf es gern ein richtig guter Grauburgunder sein, wie der des Topweinguts Kruger-Rumpf von der Nahe. Mit dem richtigen Maß an Fruchtigkeit, Säure und Alkohol ist er die erste Wahl zu allen Spargelgerichten.

Exklusiv bei REWE und [Weinfreunde.de](https://www.weinfreunde.de) erhältlich.



Knusper-Spargel



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

500 g Spargel (grün)	Salz
50 g Parmesan	1 Bio-Orange
2 Eier (Größe M)	150 g Salat-
100 g REWE	mayonnaise
Beste Wahl Panko	150 g Vollmilch-
Paniermehl	joghurt (3,5 %)
1 TL REWE Bio Kräuter	Cayennepfeffer
italienischer Art	

Dazu braucht man:

Backpapier, Küchenreibe

1. Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Käse reiben.
2. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Panko-Paniermehl, Parmesan, italienische Kräuter und etwas Salz in einem zweiten Teller mischen.
3. Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Spargel erst im Ei, dann in der Panko-Mischung wälzen und direkt auf das Backblech legen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten knusprig backen.
4. Inzwischen die Orange heiß waschen, 1 TL Schale fein abreiben und 3 EL Saft auspressen. Schale und Saft mit Mayonnaise und Joghurt verrühren. Salzen und mit Cayennepfeffer abschmecken.
5. Knusper-Spargel mit der Mayo servieren.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 518 kcal
Kohlenhydrate: 27,8 g
Eiweiß: 14,5 g, Fett: 39,7 g



ErnährWert

Knusper, knusper – und weg ist er. Man kann einfach nicht damit aufhören, die Spargelstangen wegzusnacken.



Auf rewe.de/spargel-tipps erfährst du, worauf du beim Einkauf achten solltest und wie du Spargel am besten lagern kannst.

Kokos darf in der thailändischen Küche nicht fehlen. Wir haben die **Kokosmilch** von **REWE Beste Wahl** verwendet.



Tom Kha Gai mit Spargel



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 4 Personen

1 Stange Zitronengras	320 g Hähnchenbrustfilet
10 g Ingwer	1 Chilischote
10 g Koriandergrün	10 Cherrytomaten
500 g Bio-Spargel (weiß)	200 g REWE Regional Champignons (braun)
1 l Geflügelbrühe (ggf. glutenfrei)	1 Dose (400 g) REWE Beste Wahl Kokosmilch cremig
3-4 EL Fischsoße	
1 TL Zucker	
Salz	
1 Limette	

Dazu benötigt man: Sieb



1. Zitronengras am besten mit einem Stieltopf etwas flach klopfen, dann in Stücke schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die Stiele abschneiden. Spargel waschen, schälen und die trockenen Enden abschneiden.
2. Geflügelbrühe, Zitronengras, Ingwer, Korianderstiele, Spargelschalen und -abschnitte in einen Topf geben und mit 3 EL Fischsoße, Zucker und Salz würzen. Zugedeckt aufkochen. Hähnchenbrustfilet zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
3. Spargel in Stücke schneiden. Chilischote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Champignons putzen und halbieren. Limette heiß waschen und in Spalten schneiden.
4. Hähnchenbrust aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen. Brühe durch ein feines Sieb gießen und zurück in den Topf geben. Kokosmilch zugeben und alles aufkochen. Chili und Spargelstücke zugeben und 3 Minuten garen. Champignons zugeben und 3 Minuten mitgaren.
5. Inzwischen das Hähnchenfleisch würfeln. Zusammen mit den Tomaten in die Suppe geben. Mit Fischsoße abschmecken und mit Korianderblättchen und Limettenspalten servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 494 kcal
Kohlenhydrate: 18,5 g
Eiweiß: 39,3 g, Fett: 31 g



ErnährWert



Spargelsuppe ist nicht gleich Spargelsuppe. Auf [rewede.de/spargelsuppen](https://www.rewe.de/spargelsuppen) findest du viele weitere Ideen.

Gib den Salat erst kurz vor dem Servieren auf die lauwarme Focaccia. Er ist die perfekte Frischekomponente.



Spargel-Focaccia



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 70 Minuten



Für 4 Personen

20 g Hefe (frisch)
1 TL Zucker
500 g REWE Bio Weizen-Vollkornmehl
5 g Salz
10 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra

500 g grüner Spargel
10 g Rosmarin
1 Zehe Knoblauch
Fleur de Sel
80 g Rucola
1 Frühlingszwiebel
15 g Petersilie
½ Zitrone
Pfeffer

Dazu braucht man: Handmixer mit Knethaken



Gut zu wissen:

Focaccia ist ein italienisches Fladenbrot und wird in Italien gern als Häppchen zum „Aperitivo“ gereicht.

1. Hefe mit Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mischen. Das Hefewasser einrühren und zusammen mit 4 EL Olivenöl ca. 8 Minuten mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.

2. Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Backblech einölen und den Teig daraufgeben. Mit 4 EL Öl beträufeln und mit den Händen zu einem Fladen drücken. Rosmarin und Knoblauch gleichmäßig darauf verteilen. Den Spargel leicht hineindrücken und mit Fleur de Sel bestreuen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen.

4. Inzwischen Rucola waschen, trocken schleudern und die Blätter grob zerzupfen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in schräge Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken. Zitrone waschen und 2 EL Zitronensaft auspressen. Rucola, Frühlingszwiebeln und Petersilie mit Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

5. Focaccia aus dem Ofen nehmen und den Salat locker darauf verteilen. In Stücke schneiden und servieren.



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 674 kcal
Kohlenhydrate: 97,9 g
Eiweiß: 19,3 g, Fett: 26 g



ErnährWert

Unsere Wegbereiter

Von konventionell zu bio: Der Bio-Spargelhof Kügel ist diesen mutigen Schritt mit der Unterstützung von **REWE** und **Naturland** gegangen.



Wegbereiter machen einen Unterschied

Das Wegbereiter-Programm unterstützt Landwirt:innen bei der Umstellung von konventioneller auf Bio-Landwirtschaft. Verbraucher:innen profitieren dabei von hochwertigen Umstellungsprodukten, die nach Bio-Richtlinien angebaut und zu einem fairen Preis angeboten werden. REWE und Naturland sind immer auf der Suche nach Landwirt:innen, die bereit sind, ihre Produkte zu Wegbereitern zu machen. Interessent:innen können Kontakt herstellen unter wegbereiter@rewe-group.com



Vor 33 Jahren bewirtschaftete Wolfgang Kügel einen Hektar Land und vertrieb seinen Spargel aus der eigenen Garage. Inzwischen ist daraus ein großer Aussiedlerhof mit über 70 Hektar im bayerischen Abensberg geworden.

Auch Tochter Julia Fröhlich-Kügel und ihre beiden Schwestern arbeiten heute im Familienbetrieb. Julia erinnert sich: „Nachhaltigkeit war bei uns schon immer Thema. Pflanzenschutzmittel kamen nur so wenig wie möglich zum Einsatz.“ Trotzdem wirtschaftete Familie Kügel bis vor einigen Jahren noch konventionell und nicht nach Bio-Richtlinien. 2021 dann die Wendung: Vater Wolfgang und seine drei Töchter beschlossen, ihren Hof rein ökologisch zu führen.

» Zu sehen, wie die Natur sich erholt – das ist einfach schön! «

Für landwirtschaftliche Betriebe ist das eine große Herausforderung, die Ausdauer und Engagement verlangt: Selbst Betriebe, die bereits auf umweltschonende Landwirtschaft achten, müssen eine Umstellungsphase von bis zu drei Jahren einplanen, bis die Produkte das Bio-Siegel tragen dürfen. In dieser Zeit wird zwar schon rein ökologisch produziert, es entstehen aber sogenannte Umstellungsprodukte, die in der Vermarktung keine Bio-Preise erzielen. Gleichzeitig fallen für den Betrieb finanzielle Ausfälle durch sinkende Erträge und Zusatzaufwände an. „Die Unkrautbekämpfung ohne Pflanzenschutzmittel bedeutet zum Beispiel mehr Handarbeit“, erklärt Julia Fröhlich-Kügel. Genau in dieser

finanziell kritischen Phase greifen REWE und Naturland mit ihrem Wegbereiter-Programm Landwirt:innen unter die Arme: Die Übergangsprodukte werden ab dem zweiten Umstellungsjahr im Regelfall mit einem Aufpreis bis zur Höhe des regulären Bio-Preises vergütet. Mit der Aufnahme in das Programm erfolgt die Naturland-Mitgliedschaft. Der größte internationale Verband für ökologischen Landbau ist in vielen Bereichen anspruchsvoller als die EU-Bio-Verordnung und verfügt über ein großes Netzwerk an Expert:innen, die bei der Umstellung von konventionell auf bio beratend und unterstützend zur Seite stehen.

Der Bio-Spargelhof Kügel war der erste Wegbereiter-Betrieb und vermarktet inzwischen Spargel und Erdbeeren als Umstellungsprodukte in REWE Filialen in der Region Süd. Der Wechsel zum Ökolandbau hat schon in kurzer Zeit sichtbare Veränderungen erzielt: „Plötzlich tummeln sich fingerdicke Regenwürmer in der Erde. Zu sehen, wie die Natur sich erholt – das ist einfach schön!“, erzählt Fröhlich-Kügel begeistert. Möglich war diese rasante positive Veränderung durch die engagierte Zusammenarbeit aller Beteiligten: „Vom ersten Gespräch mit REWE bis zum fertigen Verpackungsdesign ging alles wahnsinnig schnell. Es haben einfach alle an einem Strang gezogen.“

Auch andere möchte Julia Fröhlich-Kügel ermutigen, Wegbereiter zu werden: „**Es lohnt sich auf jeden Fall! Für uns ist klar: Einmal bio – und es gibt keinen Weg mehr zurück!**“



Von April bis Juni wird bei Kügels hochwertiger Spargel aus biologischer Produktion gestochen.

Stolze Wegbereiter-Pioniere: Vater Wolfgang Kügel und Tochter Julia Fröhlich-Kügel.

Nur **Spargel der Klasse 1** wird als Wegbereiter-Bündel für bayerische REWE Filialen verpackt.

DEINE GRÜNE KÜCHE STAR DER SAISON



Hast du schon mal gefüllten Kohlrabi probiert? Das Rezept dafür und viele Tipps für die Verarbeitung des Kohls findest du unter [rewe.de/kohlrabi](https://www.rewe.de/kohlrabi)

Einfach cool, dieser Kohlrabi

Er ist der erste Kohl der Saison und freut sich über süße Gesellschaft! **Wir haben die Knolle** erfolgreich mit Erdbeeren verkuppelt.

Kohlrabi-Erdbeer-Salat



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Wartezeit: Hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

2 REWE Regional Kohlrabi **1 TL Agavendicksaft**
500 g Erdbeeren **Salz, Pfeffer**
10 g Dill **100 g REWE**
½ Bio-Zitrone **Beste Wahl Räucherlaxx**
4 EL Rapsöl **(Lachsersatz)**

Dazu benötigt man: Gemüsehobel

1. Kohlrabi waschen, schälen, zarte Blättchen beiseitelegen. Kohlrabi erst in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, dann in dünne Streifen schneiden. Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Dill waschen und trocken schütteln. Dillspitzen grob zerzupfen. Zitrone waschen und Saft auspressen. Für die Vinaigrette Öl, 2 EL Zitronensaft, Agavendicksaft, Dill, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Kohlrabi und Erdbeeren in eine Schüssel geben. Die Vinaigrette darübergießen und alles vorsichtig vermengen.

4. Salat mit Lachsersatz anrichten, Kohlrabi-Blättchen darüberstreuen und servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 203 kcal

Kohlenhydrate: 24,9 g

Eiweiß: 5,1 g, Fett: 9,9 g



6/10

ErnährWert

Die kleinen Blättchen vom Kohlrabi sind essbar. Sie haben einen milden Kohlgeschmack.



Unsere Lachsalternative mit typischem Raucharoma passt zur Süße der Erdbeeren.

Neues aus dem Markt!



3 Fragen zum REWE WhatsApp-Kanal:

1. Was ist der REWE WhatsApp-Kanal? Mit dem REWE WhatsApp-Kanal bist du immer auf dem Laufenden. Mehrmals in der Woche schicken wir dir Nachrichten, die dir exklusive Einblicke in die REWE Welt bieten – ein Muss für jeden REWE Fan!

2. Wie melde ich mich für den WhatsApp-Kanal an? Unter dem Reiter „Aktuelles“ kannst du dir ganz unten alle WhatsApp-Kanäle anzeigen lassen und auch entsprechend suchen. Schalte danach unbedingt die Glocke, an damit du keine Neuigkeit verpasst. Noch einfacher geht es mit einem Scan des QR-Codes, der dich direkt in den Kanal bringt.

3. Welche Informationen bekomme ich über den WhatsApp-Kanal? Jede Woche gibt es neue Rezepte und Angebote, außerdem Hinweise auf Aktionen und Kampagnen oder exklusive Coupons. Wir starten regelmäßig Umfragen, weil wir von dir wissen wollen, was dich ganz besonders interessiert.



Über diesen Code gelangst du direkt zum REWE WhatsApp-Kanal.

Pro 15 €
Einkaufswert
1 Vereinschein
gratis



Scheine für Vereine ist zurück!



Jeder Vereinschein zählt: Vom 27.05. bis 30.06. kannst du beim Einkauf in deinem REWE Markt oder bei Bestellung über den REWE Onlineshop Vereinscheine sammeln und bis zum 14.07. in der REWE App oder unter rewe.de/scheinefuervereine einem Sportverein zuordnen. Diese können dann für tolle Gratisprämien eingelöst werden.

*Ausgabe der Vereinscheine bis 30.06.2024, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten sowie bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Zuordnung der Vereinscheine bis 14.07.2024, Sportvereinregistrierung und Prämienbestellung bis 28.07.2024. Eine neue Registrierung der Sportvereine ist zur Teilnahme erforderlich. Veranstalter ist die REWE Markt GmbH. Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/scheinefuervereine



« Mmh ... wie Mocktail:
**0 % Alkohol,
100 % Erfrischung!**

Fußball mit Freund:innen, Feierabend in der Sonne oder Picknick im Park ... und dazu ein kühler Drink. Mit den **REWE to go** Mocktails geht's komplett alkoholfrei. Jetzt hast du nur noch die Qual der Wahl: Bitter Orange Spritz, Piña Colada oder Virgin Mojito – welche Sorte willst du als Erstes probieren?

XXL

Das große Knabbern!

Während der Fußball-EM sitzen sicher auch mal ein paar mehr Leute vor deinem Fernseher. Für ausreichend Nervenfutter in den spannenden letzten Spielminuten sorgst du mit der 500 g-Packung unserer **ja!** Erdnüsse.



Ein Grund zum Feiern



Unser großes Rezept-Jubiläum: Wir haben fleißig gebacken, gekocht und immer wieder neue Rezepte entwickelt. Auf rewe.de/rezepte und in der **REWE App** stehen deshalb jetzt stolze **10.000 Rezepte** für dich bereit – zum Nachkochen und Sich-schmecken-Lassen.



Lust auf Burger? Bau dir deine eigenen Meisterwerke!



Aus Patties, Buns, Käse & Co. von **Butcher's Burger** kannst du dir jetzt einen Burger ganz nach deinem Geschmack zusammenstellen. Bei einem einzigen Lieblingsburger wird es aber sicher nicht bleiben, denn mit den Komponenten von **Butcher's Burger** sind jede Menge

Varianten möglich. Brauchst du ein paar Anregungen von uns? Auf rewe.de/butchers-rezepte findest du die passenden Rezepte. Probier das Burger-Baukastensystem gleich bei deinem nächsten Grillabend aus.



Du möchtest am liebsten von allem etwas? Dann ist die Bowl das ideale Gericht für dich, denn du kannst alle deine Lieblings-Snacks kombinieren!

Ab in die Schüssel!

Trend-Check

Was ist hier genau der Trend - das Geschirr oder der Inhalt der Schüssel (engl.: Bowl)? Ganz einfach: beides. Die Bowl als Gericht wurde bei uns durch Social Media und hippe Restaurants bekannt, ursprünglich stammt es aus buddhistischen Klöstern. Ein ausgewogener Mix aus Getreide, Gemüse und einer Eiweißquelle wurde dort ganz praktisch in einer Schüssel serviert. Einfach, lecker und gesund – so lieben wir es auch heute.

Und jetzt zum Inhalt: Wir haben uns für eine Bowl mit Hummus als Basis entschieden, denn das köstliche Kichererbsenpüree aus der Orientküche hat es uns einfach angetan. Manege frei für Trend Nummer zwei!

Hummus-Bowl



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: Hier wartest du nicht



Für 4 Personen

150 ml Gemüsebrühe	200 g Cherrytomaten
150 g Couscous	15 g Minze
2 Dosen ja! Kichererbsen (à 265 g)	1 Glas Kalamata-Oliven ohne Stein (à 180 g)
1 Zitrone	2 EL Agavendicksaft
1 Zehe Knoblauch	2 Packungen REWE Beste Wahl Mini-Frikadellen vegan (à 200 g)
7 EL Olivenöl	1 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)	300 g Fladenbrot
Salz, Pfeffer	
4 EL Tahin	
1/2 Gurke	

Dazu braucht man:

Sieb, Universalzerkleinerer

1. Gemüsebrühe aufkochen, vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

2. Kichererbsen abgießen und dabei 50 ml Flüssigkeit auffangen. Zitrone heiß waschen, Saft von einer halben Zitrone auspressen, 1/2 Zitrone in Spalten schneiden und beiseitestellen. Knoblauch schälen. Zitronensaft, Kichererbsen, 4 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Tahin und Kichererbsenflüssigkeit in einen Universalzerkleinerer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gurke, Tomaten und Minze waschen. Minze trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Tomaten halbieren, Gurke längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Oliven abtropfen lassen.

4. Minze, 3 EL Olivenöl, Agavendicksaft und Gurke in einer Schüssel vermengen, salzen und pfeffern.

5. Mini-Frikadellen kurz in einer Pfanne in Rapsöl anbraten. Couscous und Hummus auf 4 tiefe Teller verteilen. Mit Oliven, Tomaten, Gurken, Zitronenspalten und Frikadellen anrichten. Mit Fladenbrot servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1011 kcal
Kohlenhydrate: 112 g
Eiweiß: 34,2 g, Fett: 50,5 g



ErnährWert

Tahin ist eine Paste aus Sesam. Sie wird auch als Tahina oder Tahini bezeichnet.



Wir haben für den Hummus die Kichererbsen von ja! benutzt. Den Sud kannst du mitverwenden.



Ganz schön frisch hier!



An unserer Frischetheke haben wir Würstchen, Steaks & Co. für deine Grillparty vorbereitet.





Mit Leidenschaft und Fachkompetenz berät Sabrina ihre Kund:innen und hilft mit Tipps für die Zubereitung weiter.

Sommerzeit ist Grillzeit. Und dafür findest du bei uns im Markt die passenden Zutaten. Steak, Filet oder Wurst? An

unseren Frischetheken kannst du nachfragen, wenn du dir nicht sicher bist, was das Richtige für dich ist. Eine unserer Kolleg:innen hinter der Theke ist Sabrina.

Sabrina arbeitet seit 2020 im REWE Markt in Bonn-Beuel. Sie startete als Quereinsteigerin an der Fleischtheke und ist inzwischen Profi, wenn es um Fleisch und Wurst geht. Wenn sie morgens die Theke einräumt, weiß sie genau, wie sie die Produkte am besten präsentieren muss, damit ihre Kund:innen alles gut erkennen können. Während der Grillsaison gibt es eine noch größere Auswahl. Sabrina weiß auch, worauf es bei der Zubereitung ankommt. Ihr eigener Favorit ist Schweinefleisch, aber auch zu allen anderen Sorten und Stücken gibt Sabrina ihren Kund:innen auf Nachfrage gern Tipps. Im Gegenzug hat sie sich von der Kundschaft aber auch schon oft inspirieren lassen und mal ganz neue Rezepte ausprobiert.

Zum Grillen empfiehlt Sabrina Nackensteaks und Hähnchenbrust. Wer mal was Besonderes möchte, sollte Lammkoteletts oder -filet

ausprobieren. Ihr geheimer Liebling sind aber die Bratwurstschnecken. Die empfiehlt Sabrina auch außerhalb der Grillsaison, weil sie besonders gut gewürzt sind.

Das Grillfleisch wird regelmäßig direkt vor Ort frisch mariniert. „Die klassische Paprika- und Bärlauch-Knoblauch-Marinade sind am beliebtesten.“ In Sabrinas Markt gibt es sogar einen speziellen Kühlschrank, in dem exklusive Rindersteaks noch reifen können, bevor sie auf dem Grill oder in der Pfanne landen.

Unsere Frischetheken findest du in 2.300 REWE Märkten. Durch die Theken können wir eine noch größere Auswahl an Fleisch- und Wurstwaren anbieten – darunter auch viele Produkte regionaler Erzeuger:innen. Mit unseren Landwirt:innen arbeiten wir daran, die Haltungsbedingungen zu verbessern. So können wir dir in Zukunft immer mehr Produkte der Haltungsformen 3 und 4 anbieten.

Freu dich auf den nächsten Grillabend und lass dich dafür doch einfach mal von unseren Kolleg:innen an der Theke beraten.



Du suchst noch nach deinem Traumjob? Bewirb dich unter karriere.rewe.de

Feuer & Flamme

Jetzt wird angeheizt: Die einen brennen für die Fußball-EM, die anderen genießen einfach das schöne Wetter. Und am Ende treffen sich alle am Grill.

Auf die Hand:
Streife einfach den Spieß ins
Pitabrot, Salat und Dip dazu –
fertig ist dein Grillsandwich.

Pitabrot vom Grill



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 4 Personen

20 g Hefe (frisch) **1 Msp. ja!**
1 TL Zucker **Backpulver**
330 g Mehl Type 405 **2 EL Joghurt 3,5 %**
Salz

Dazu braucht man: Handmixer mit Knethaken, Backpapier, Nudelholz, Grill

1. Hefe in einer Schüssel zerbröseln und mit Zucker und 175 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl, 1 Prise Salz, Backpulver, und Joghurt zugeben und mit den Knethaken des Handmixers in 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. 6 Backpapierstücke (ca. 20 x 20 cm) zerschneiden. Teig durchkneten und in 4 Portionen teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen (Ø ca. 15 cm) ausrollen. Mit etwas Mehl bestreuen und abwechselnd mit dem Backpapier übereinanderlegen. Bis zum Grillen zugedeckt kalt stellen.

3. Grill vorheizen. Fladen auf dem nicht zu heißen Grill von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun backen. Auf einer Platte mit einem Geschirrtuch bedeckt bis zum Servieren beiseitestellen.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 316 kcal
Kohlenhydrate: 66,5 g
Eiweiß: 10,7 g, Fett: 1,19 g



ErnährWert

Hähnchen-Paprika-Spieße



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 4 Personen

600 g Hähnchenbrustfilet **1 TL Paprikapulver (edelsüß)**
100 g ja! **4 EL Sonnenblumenöl**
Barbecue Sauce **2 Paprika (gelb)**
2 EL ja! Senf (mittelscharf)

Dazu braucht man: Grill, 4 Schaschlikspieße

1. Hähnchenbrustfilets in 16 gleich große Stücke schneiden. Barbecuesoße, Senf, Paprikapulver und Öl verrühren und unter die Fleischstücke mischen.

2. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden, die etwa so groß wie die Fleischstücke sind. Fleisch und Paprika abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Bis zum Grillen kalt stellen.

3. Grill vorheizen und die Spieße bei mittlerer Hitze, evtl. am Rand des Grills, rundherum ca. 10–15 Minuten gar grillen.



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 310 kcal
Kohlenhydrate: 17 g
Eiweiß: 37,2 g, Fett: 10,7 g



ErnährWert



Hol dir bei uns noch mehr Ideen für deine Grillparty!

Du suchst Grillrezepte, die zu deiner Party am besten passen? **Scan den Code** mit deinem Smartphone oder schau unter [rewe.de/grill-rezepte](https://www.rewe.de/grill-rezepte) vorbei. Steak oder Spieß, vegan oder vegetarisch? Hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei.



Für dich sind das Beste am Grillen die Beilagen? Dann schau mal auf [rewede.de/grillsalate](https://www.rewe.de/grillsalate) vorbei, da gibt es eine Riesenauswahl!



Tomaten-Gurken-Salat



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: Hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

300 g Tomaten
1 Gurke
1 Zwiebel (rot)
30 g Petersilie (glatt)
15 g Minze
1 TL Zucker

Salz
Pfeffer
3 EL REWE Feine Welt
Aceto Balsamico di
Modena
5 EL Olivenöl

1. Tomaten und Gurke waschen. Gurke längs halbieren und entkernen, Tomaten vom Grün befreien. Beides klein würfeln.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Alles mit Tomaten und Gurke mischen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Essig und Öl mischen.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 147 kcal
Kohlenhydrate: 9,6 g
Eiweiß: 1,75 g, Fett: 11,6 g



ErnährWert

Keine Minze zur Hand? Dann nimm einfach nur Petersilie oder zupfe noch ein paar Basilikumblättchen mit in den Salat.

Würstchen- spieße



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

100 ml Sojasoße
5 EL Balsamicoessig
2 TL Paprikapulver
(edelsüß)
Pfeffer
2 Zehen Knoblauch
250 g Champignons
(braun)

3 Frühlingszwiebeln
¼ Ananas
4 REWE Beste Wahl
VEGAN Stadion-
würste
2 EL Rapsöl
1 EL Zucker

Dazu braucht man: Knoblauchpresse, Küchenpinsel, Schaschlikspieße, Grill

1. Sojasoße, Balsamico, Paprikapulver und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Champignons putzen und halbieren. Mit der Soße mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Zwischendurch wenden.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Ananas schälen, den dicken Strunk entfernen, das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Bratwürste in Stücke schneiden.

3. Champignons, Bratwürste, Frühlingszwiebeln und Ananas abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Mit Öl beträufeln.

4. Grill vorheizen. Die Marinade und Zucker in einem Topf ca. auf die Hälfte einkochen. Spieße auf einem heißen Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen. Mit der leicht eingedickten Soße beträufeln und servieren.



Vegetarisch



Laktosefrei



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 193 kcal
Kohlenhydrate: 17,1 g
Eiweiß: 11,5 g, Fett: 9,1 g



Die REWE Beste Wahl Vegan Stadionwurst wird mit Sojapilzen und Ananas der Spieße-Sieger auf dem Grill.

Filo-Feta-Spieße



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

**3 Packungen REWE
Feine Welt Feta
Lesbos (à 200 g)
15 g Rosmarin
3 Blätter Filoteig**

**2 EL Olivenöl
6 TL REWE Feine
Welt Lavendelhonig
Duft der Provence
Pfeffer**

Dazu braucht man:

Küchenpinsel, Schaschlikspieße, Grill

1. Feta mit Küchenpapier trocken tupfen und jeweils vierteln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken.

2. Filoteigblätter ebenfalls vierteln und nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Mit Olivenöl bepinseln. Je ein Stück Feta auf den unteren Rand eines Blatts Filoteig legen. Mit Rosmarin und Pfeffer bestreuen und mit je ½ TL Honig beträufeln. Dann den Teig von rechts und von links über den Feta klappen. Teig nochmals mit Öl bepinseln und den Feta von unten nach oben zu einem Päckchen aufrollen. Rundum mit Öl bepinseln und je 3 Päckchen mit je zwei Spießes aufspießen.

3. Grill vorheizen. Fetaspieße auf dem Grill bei mittlerer Hitze ca. 5–10 Minuten von jeder Seite grillen.

4. Mit dem scharfen Paprika-Chili-Dip servieren.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 552 kcal
Kohlenhydrate: 20,4 g
Eiweiß: 25,3 g, Fett: 40,9 g



ErnährWert

Der scharfe Dip wird in der Türkei „Ezme“ genannt. Er schmeckt auch zu unseren anderen Spießes, zu gegrilltem Gemüse und Steak.

Paprika-Chili-Dip



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: Hier wartest du nicht



Für 4 Personen

**1 Bio-Zitrone
2 REWE Bio
Spitzpaprika (rot)
1 Peperoni (grün)
1 Peperoni (rot)
300 g Tomaten
1 Zwiebel (rot)
1 Zehe Knoblauch**

**15 g Petersilie (glatt)
10 g Minze
1 EL ja!
Tomatenmark
Salz
1 TL Zucker
3 EL Olivenöl**



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 119 kcal
Kohlenhydrate: 12,6 g
Eiweiß: 2,1 g, Fett: 7,3 g



ErnährWert

Dazu braucht man:

Universalzerkleinerer

Surf-and-Turf-Spieße



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone
15 g Koriandergrün
1 TL Currypulver
6 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
300 g REWE Beste Wahl
White Tiger Garnelen

ohne Schale (TK, aufgetaut)
1 Schweinefilet (500 g)
1 REWE Feine Welt Italiens Backkunst Ciabatta (300 g)
200 g Aioli

Dazu braucht man:

Küchenreibe, Schaschlikspieße, Grill

1. Zitrone heiß waschen und Schale abreiben. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, Stiele fein hacken. Korianderblättchen kalt stellen.
2. Zitronenschale und Korianderstiele mit Currypulver und Öl verrühren. Leicht salzen und pfeffern. Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen. Schweinefilet in 3 cm große Stücke schneiden. Fleisch und Garnelen mit dem Curryöl mischen und 30 Minuten marinieren.
3. Ciabatta erst in 3 cm dicke Scheiben, dann in grobe Stücke schneiden. Zitrone vierteln. Fleisch, Garnelen und Brot abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Zitronen ans Ende der Spieße stecken.
4. Grill vorheizen. Spieße mit abgetropftem Curryöl vom Marinieren beträufeln. Auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–5 Minuten grillen. Spieße mit Koriandergrün bestreuen und mit Aioli servieren. Mit Zitronensaft beträufeln.



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 847 kcal
Kohlenhydrate: 50,4 g
Eiweiß: 59 g, Fett: 46 g



ErnährWert



Bei der Kombination von Schweinefilet und Garnelen ist der Alta Corte Lugana in seinem Element. Seine Frische harmoniert perfekt mit dem „Surf“, Frucht- und Kräutertöne vertragen sich bestens mit dem „Turf“ sowie Curry und Koriander. **Exklusiv bei REWE und Weinfreunde.de erhältlich.**

Der Name „Surf & Turf“ spielt auf die Kombi aus Fleisch von Meerestieren (Surf) und Landtieren (Turf) an.



Die Sommer-Trophäe 2024

Wer braucht schon einen Pokal? Wir überreichen dir unsere Eistorte – zum Teilen und Weglöffeln! Ganz einfach gemacht, aus Eis von **REWE Feine Welt**.





Welches sind deine Eis-favoriten? Verwende für die Torte einfach deine Lieblings-kombi. Wie wäre es mit einer dritten oder vierten Schicht?

Easy Eistorte



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 100 Minuten



Für 12 Stücke

80 g Butter
200 g Haferkekse
500 g REWE Feine Welt
Schokoladen-Eiscreme
500 g REWE Feine Welt

Pistazieneiscreme
125 g REWE Regional
Erdbeeren
125 g Himbeeren
2 TL Puderzucker

Dazu braucht man: Springform (Ø 20 cm), Nudelholz, Backpapier

1. Den Boden einer kleinen Springform mit Backpapier bespannen. Butter in einem Topf schmelzen. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz fein zerkleinern. Flüssige Butter und Kekskrümel mischen und in die Springform geben. Am Boden gut andrücken und für 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

2. Schoko- und Pistazieneis aus dem Gefrierfach nehmen und 5 Minuten antauen lassen. Erst das Schokoeis gleichmäßig auf dem Keksboden verstreichen, dann das Pistazieneis daraufgeben und gleichmäßig verteilen. Mindestens für 1 Stunde ins Gefrierfach geben.

3. Vor dem Servieren Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien, trocken tupfen und halbieren. Himbeeren verlesen. Torte vorsichtig aus der Springform lösen, mit den Beeren belegen und mit Puderzucker bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 317 kcal
Kohlenhydrate: 23,8 g
Eiweiß: 4,8 g, Fett: 23 g





Bei Abpfiff: Auflauf!

Startklar zum Abpfiff: Ein Auflauf ist schnell vorbereitet und im Ofen. Dann kannst du mit deiner Familie eure Mannschaft anfeuern und zur Halbzeit oder nach Spielende gemütlich essen!



Paprika-Schnitzel-Auflauf



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

500 g ja! Frische Eierspätzle
3 Paprika (rot)
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
5 EL Rapsöl
600 g Schweineschnitzel
Salz, Pfeffer

1 TL Tomatenmark
400 ml Gemüsebrühe
250 ml REWE Beste Wahl leichte Kochcreme
½ TL Zucker
100 g Gouda (gerieben)

Dazu braucht man: Auflaufform 25 x 18 cm

Spiel 2 der Vorrunde geht gegen Ungarn. Kulinarisch ganz weit vorne liegen hier Paprika und Norkedli - Nudeln, die unseren geliebten Spätzle sehr ähnlich sind.

1. Eierspätzle in einer Auflaufform verteilen. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten hellbraun anbraten. Salzen und pfeffern. Schnitzel auf die Spätzle geben.
3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. 3 EL Öl in die Pfanne geben, Paprika und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten dünsten. Knoblauch und Tomatenmark unterrühren und kurz andünsten. Brühe, Kochcreme und Zucker zugeben, salzen und pfeffern.
4. Paprika-Zwiebel-Mischung über die Schnitzel geben und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 702 kcal
Kohlenhydrate: 53,7 g
Eiweiß: 50,8 g, Fett: 32,6 g



Bulette, Frikadelle, Klops oder Fleischküchle: Über den Namen unseres liebsten Hackgerichts könnten wir fast so häufig diskutieren wie über Fußball.

Buletten-Auflauf



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 4 Personen

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Brötchen (altbacken) | 1 REWE Regional Kohlrabi |
| 2 Zwiebeln | 500 g Champignons |
| 15 g Petersilie | 1 TL Mehl Type 405 |
| 800 g Hackfleisch (gemischt) | 100 ml Weißwein |
| 1 Ei (Größe M) | 200 ml Gemüsebrühe |
| 2 TL Senf | 200 g Schlagsahne |
| Salz, Pfeffer | 100 ja! Gouda Holland (mittelalt) |
| 4 EL Rapsöl | |

Dazu braucht man: Auflaufform 25 x 18 cm, Küchenreibe

1. Brötchen in einer Schüssel in Wasser einweichen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. 2 EL zum Garnieren beiseitelegen.
2. Hackfleisch in eine Schüssel geben, das Ei hineinschlagen. Brötchen ausdrücken und mit der Hälfte der Zwiebeln, Petersilie und Senf dazugeben. Salzen und pfeffern. Alles verkneten, bis die Zutaten gut gemischt sind. Mit nassen Händen 8 Buletten aus der Hackfleischmasse formen.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 2 Minuten goldbraun braten und herausnehmen.
4. Kohlrabi schälen, halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden, Champignons putzen und halbieren.
5. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze und Kohlrabi darin ca. 1 Minute anbraten. Restliche Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen, Brühe und Sahne zugeben, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Salzen und pfeffern.
6. Buletten in eine Auflaufform legen. Kohlrabi-Pilz-Rahm darübergeben. Käse reiben und darüberstreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten überbacken. Mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 942 kcal
Kohlenhydrate: 18,5 g
Eiweiß: 56,3 g, Fett: 71,3 g





Lachs-Pie



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten



Für 4 Personen

- | | |
|--|--|
| 600 g REWE Beste Wahl Lachsfilets (TK, aufgetaut) | 405 |
| Salz, Pfeffer | 750 ml Vollmilch |
| 2 Möhren | 1 Prise Muskatnuss (gemahlen) |
| 1 Zwiebel | 1 TL Senf |
| 2 EL Rapsöl | 15 g Dill |
| 200 g Erbsen (TK) | 1 Beutel REWE Beste Wahl Kartoffelpüree würzig & kräftig (75 g) |
| 75 g Butter | |
| 50 g Weizenmehl Type | |

Dazu braucht man: Auflaufform 25 x 18 cm

1. Lachs in eine Auflaufform geben, salzen und pfeffern. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Beides in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Erbsen 2 Minuten mitdünsten, salzen und pfeffern. Gemüse auf dem Lachs verteilen.
2. 50 g Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter Rühren aufschäumen. 500 ml Milch nach und nach einrühren und 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Senf unterrühren.
3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung mit 250 ml Wasser und 250 ml Milch zubereiten. Dill unterrühren.
4. Soße über den Lachs gießen und das Kartoffelpüree darüber verteilen. 25 g Butter in Flöckchen darübergeben. Im heißen Ofen 30–45 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Person:
 Kalorien: 747 kcal
 Kohlenhydrate: 43 g
 Eiweiß: 42,8 g, Fett: 46,2 g



Gegen Schottland geht's für die Deutschen direkt zum Auftakt. Der klassische Lachs-Pie ist auf alle Fälle schonmal ein kulinarischer Volltreffer!

Gemüse- Rösti-Auflauf



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

400 g Kartoffeln
400 g Möhren
400 g Pastinaken
1 TL Salz
1 Zwiebel
3 Eier (Größe M)
100 g ja! Bergkäse (am Stück)

Pfeffer
1 Prise Muskatnuss (gemahlen)
2 EL Rapsöl
125 g Blattsalatmix
150 ml ja! Senf-Honig-Dressing

Dazu braucht man: Küchenreibe, Auflaufform 25 x 18 cm

1. Kartoffeln, Möhren und Pastinaken schälen und grob raspeln. In einer Schüssel mit 1 TL Salz durchkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Zwiebel schälen und würfeln. Eier und Käse grob reiben. Kartoffel-Gemüse-Mischung auf ein sauberes Geschirrtuch geben, daraus einen Sack formen und das Gemüse gut ausdrücken. Mischung mit Zwiebeln, Eiern und Käse verrühren, mit Pfeffer und Muskat würzen.
3. Eine Auflaufform mit Öl fetten, die Masse gleichmäßig in der Form verteilen und glattstreichen. Im heißen Ofen 30 Minuten goldgelb backen.
4. Salat waschen, trocken schleudern, mit Dressing mischen und zum Auflauf servieren.



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 475 kcal
Kohlenhydrate: 46,9 g
Eiweiß: 17,7 g, Fett: 25,4 g



ErnährWert

Wir verdanken der Schweiz Rösti und Käse auf unserem Spiel ... äh, Speiseplan. Und freuen uns auf ein spannendes Spiel 3 der Vorrunde.



Du brauchst schnelle Rezepte, damit du während des Spiels nichts verpasst? Auf [rewe.de/fussball-rezepte](https://www.rewe.de/fussball-rezepte) haben wir genau das Richtige dafür.





Keiner im Abseits! Bananenflanke Bonn



Bei den regelmäßigen Turnieren können die Spieler:innen der Bananenflanke ihr Können und ihre Begeisterung zeigen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein.



Mit der Aktion **Scheine für Vereine** unterstützt **REWE** seit 2019 Amateursportvereine in ganz Deutschland.

Das diesjährige Motto bei Scheine für Vereine lautet: „Sport vereint“.

Zusammen mit unserem Kooperationspartner **Aktion Mensch** haben wir zwei inklusive Sportvereine besucht, die beweisen, dass Sport die Menschen im Verein und auch darüber hinaus zusammenbringt. Das Team **Bananenflanke Bonn/Rhein-Sieg e.V.** richtet sein Angebot seit 2016 an Kinder und Jugendliche mit geistiger

Behinderung. Im Mittelpunkt steht der Fußball, aber eigentlich steckt viel mehr hinter dem Projekt:

Durch den gemeinsamen Sport entwickeln die Kinder ihre Persönlichkeit und soziale Kompetenzen, ein positives Selbstwertgefühl wird aufgebaut. Im Verein darf jeder so sein, wie er ist. Ohne Leistungsdruck gehen die Kids ihrer gemeinsamen Leidenschaft nach, dem Fußballspielen. Sie sind glücklich darüber, Teil einer Gemeinschaft zu sein, und über die Jahre haben sich zahlreiche Freundschaften auch jenseits des Fußballplatzes gebildet. Auch die Eltern profitieren davon, andere Fami-

lien mit einer ähnlichen Lebenssituation zu treffen und voneinander zu lernen. Die Förderung durch die **Aktion Mensch** macht es möglich, attraktive Angebote im Verein zu schaffen, unabhängig von den finanziellen Verhältnissen der Mitglieder.

Durch **Scheine für Vereine** können die Vereine ihre Ausstattung um hilfreiches Equipment erweitern. Gleichzeitig ist die Aktion aber auch eine gute Möglichkeit, um auf Projekte wie dieses aufmerksam zu machen.





Gemeinsam unterstützen wir Sportvereine, bei denen das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung großgeschrieben wird.

In Kooperation mit der
AKTION MENSCH

Im ältesten Schwimmverein Hernes ist Geschäftsführer Michael Tippmann stolz auf seine Mitglieder und deren Freude am Sport.

Gefördert wird der Schwimmverein durch die Aktion Mensch – eine wichtige Unterstützung, denn dadurch kann gemeinsamer Sport ermöglicht werden.

Egal wie alt, ob Anfänger:in oder fortgeschritten. Alle, die Lust auf Schwimmen haben, sind im **SC Wiking Herne 1921** genau richtig. Das Ziel des Projektes ist, Kinder mit Behinderung in den regulären Schwimmbetrieb zu integrieren und ihre schwimmeri-

schen Fähigkeiten zu entwickeln. Die Kinder freuen sich, dass sie wahrgenommen werden und Teil der Gemeinschaft sind. Einige haben schon gemeinsam an Wettkämpfen teilgenommen, z.B. den Herner Stadtmeisterschaften, und Medaillen gewonnen. Viele



haben Freundschaften gefunden, die über den Sport hinausgehen. Der Verein hat durch die **Scheine für Vereine-Aktion** schon im

Jahr 2023 Hilfsmittel bekommen, die den Vereinsalltag unterstützen. Dieses Jahr hoffen die Mitglieder wieder auf viele gesammelte Scheine, um sich weitere Sportartikel für ihr Training aussuchen zu können.

Mit **Scheine für Vereine** kannst du direkt bei deinem Einkauf die Vereine in deiner Region unterstützen. Frag an der Kasse nach den Scheinen und ordne sie gleich im Markt deinem Lieblingsverein zu.



Über die **REWE App** oder unter rewe.de/scheinefuervereine kannst du deine Scheine auch den **Bananenflankern** und den **Wikingern** zuordnen.

SC Wiking Herne 1921

Freundschaft inklusive!



Die Kinder und Jugendlichen freuen sich immer wieder aufs Neue, wenn sie miteinander schwimmen, sich untereinander messen und gemeinsame Erfolge feiern können.

Fingerfood für unterwegs

Jetzt hält dich nichts mehr zu Hause? Unsere Häppchen sind perfekt für Picknick, Radtour oder Fußballspiel.



Hier kommt dein Burger to go. Ketchup und Gurkchen kannst du auch erst kurz vorm Essen darübergerben.

Cheeseburgermuffins



Zubereitungszeit: 70 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



12 Portionen

250 g Weizenmehl Type 405	200 g Ketchup
20 g Hefe (frisch)	2 TL Senf
6 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer
Salz	Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise Zucker	100 g Gewürzgurken ja! Cheddar in Scheiben
1 Zwiebel	
400 g Hackfleisch (gemischt)	

Dazu braucht man: Handmixer (mit Knet-haken), Nudelholz, Muffinblech

1. Mehl in eine Schüssel geben und die Hefe darüberbröckeln. 3 EL Öl, 125 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Salz sowie Zucker zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel schälen und würfeln. Hackfleisch erst durchkneten, dann in einer heißen Pfanne in 2 EL Öl hellbraun und krümelig braten, dabei salzen. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. 100 g Ketchup und Senf zufügen, ggf. etwas Wasser zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Abkühlen lassen.

3. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Den Teig in 12 Portionen teilen, zu Kugeln formen und rund ausrollen (Ø 10 cm). Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit 1 EL Öl ausfetten und die Teigfladen vorsichtig in die Mulden des Muffinblechs drücken. Die Hackmasse einfüllen. Bei ca. 20 Minuten im heißen Ofen backen.

4. Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Cheddarscheiben vierteln. Die Cheeseburgermuffins aus dem Ofen nehmen, mit je einem Käsescheibenviertel bedecken und 3–5 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist.

5. Muffins lauwarm abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit Gewürzgurkenscheiben und etwas Ketchup verzieren.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 239 kcal
Kohlenhydrate: 21,7 g
Eiweiß: 10,9 g, Fett: 12,3 g



Makkaroni-Happen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



12 Portionen

200 g Makkaroni (kurz)

Salz, Pfeffer

1 Dose ja! Sonnenmais supersweet (285 g)

100 g ja! Gouda (mittelalt)

15 g Schnittlauch

3 Eier (M)

**150 ml Vollmilch
1 EL Rapsöl**

Dazu braucht man: Muffinblech

1. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Mais abtropfen lassen. Käse reiben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze (150 °C Umluft) vorheizen. Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Nudeln, Mais, die Hälfte des Schnittlauchs und den Käse untermischen.

3. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Öl auspinseln. Nudelmischung in die Muffinmulden füllen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Lauwarm abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.



Vegetarisch

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 136 kcal

Kohlenhydrate: 16,7 g

Eiweiß: 6,8 g, Fett: 4,9 g



ErnährWert

Du hast noch Nudelreste zu Hause? Für diese Häppchen kannst du auch verschiedene Sorten mischen.



Die Süße von unserem ja! Sonnenmais passt gut zum würzigen Käse und Schnittlauch.





Die perfekte Grillalternative:
Hier bekommst du Fleisch,
Grillsoße und Brot in einem.

BBQ-Schnecken



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten



12 Portionen

**250 g Weizenmehl
Type 405**
20 g Hefe (frisch)
1 TL Zucker
Salz
4 EL Olivenöl
**1 Bund Frühlings-
zwiebeln**

1 Packung ja!
**Hähnchen Filetstrei-
fen (250 g, TK,
aufgetaut)**
**200 g REWE Beste
Wahl Honig BBQ
Sauce**

Dazu braucht man: Handmixer (mit Knet-
haken), Nudelholz, Muffinblech ausfetten

1. Mehl in eine Schüssel geben und die Hefe darüberbröckeln. Zucker, 1 TL Salz, 150 ml lauwarmes Wasser und 3 EL Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit 1 EL Öl auspinseln.
3. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann ausrollen (ca. 30 x 35 cm). Teig mit 150 g BBQ-Sauce bestreichen, rundum einen 1 cm breiten Streifen frei lassen. Dann mit Hähnchenfiletstreifen und Zwiebelringen belegen und den Teig von der langen Seite her eng aufrollen. Rolle in 12 gleich große Stücke schneiden, in die Muffinmulden setzen und ca. 20 Minuten hellbraun backen.
4. Schnecken im Muffinblech lauwarm abkühlen lassen, dann herausnehmen und vor dem Servieren mit restlicher BBQ-Sauce beträufeln.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 165 kcal
Kohlenhydrate: 24,1 g
Eiweiß: 8,0 g, Fett: 4,2 g



Die Honig BBQ Sauce von
REWE Beste Wahl lässt sich
dank der praktischen Squeeze-
Flasche super transportieren.



Über die portugiesischen Törtchen „Pastéis de Nata“ kannst du auch noch etwas gemahlene Zimt streuen.

Natas mit Himbeeren



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



12 Portionen

4 Eier (M)	Salz
40 g Speisestärke	1 EL Öl
250 ml Vollmilch	1 Packung ja!
200 ml Schlagsahne	Blätterteig (275 g)
1 TL Vanillepaste	200 g Himbeeren
70 g Zucker	50 g Puderzucker

Dazu braucht man: Muffinblech, Nudelholz

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Eier trennen, das Eiweiß anderweitig nutzen. Speisestärke mit 2 EL Milch und Vanillepaste glatt rühren. Restliche Milch, Sahne, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Speisestärke unterrühren. 1 Minute bei mittlerer Hitze unter Rühren kochen, bis der Pudding eindickt. 5 Minuten abkühlen lassen, dann Eigelbe nacheinander unterrühren.

2. 12 Mulden eines Muffinblechs mit Öl auspinseln. Blätterteig entrollen, längs halbieren und die Teigstreifen aufeinander legen. Von der kurzen Seite her aufrollen. In 12 Scheiben schneiden und mit dem Nudelholz flach ausrollen (Ø 10 cm). In die Mulden des Muffinblechs legen und andrücken.

3. Warme Puddingcreme auf dem Teig verteilen. Im heißen Ofen auf einem Rost 15 - 20 Minuten goldgelb backen. Natas vollständig abkühlen lassen, dann aus dem Blech lösen. Mit Himbeeren belegen und mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 254 kcal
Kohlenhydrate: 23,1 g
Eiweiß: 4,6 g, Fett: 16,1 g





**5 Rezepte
zum Sparen!**

Pro Portion ca.
3,00 €*

Der REWE Wochenplan:

1 x einkaufen, 5 x genießen

Du willst jetzt viel lieber deine Zeit in der Sonne verbringen?

Kein Problem! Wir haben eine ganze Woche mit schnellen und günstigen Rezepten für dich vorgeplant. Und das Beste daran:

Du musst nur einmal einkaufen!



Deine komplette Einkaufsliste
für unseren Wochenplan findest
du unter rewe.de/einkaufsliste



Blumenkohl und Fleisch brutzeln im Ofen, während du entspannt den Salat schnippeln kannst.



Montag: Salat mit gebratener Hähnchenbrust



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: Hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

1 ja! Kräuterbutter-Baguette (175 g)
½ Blumenkohl
4 EL Öl
Salz
Paprikapulver (edelsüß)
600 g Hähnchenbrustfilets
½ Gurke

250 g Cherrytomaten
3 REWE Beste Wahl Romana-Salat-herzen (ca. 360 g)
100 g Rucola
200 g ja! Tzatziki
2 EL Essig
Pfeffer

Dazu braucht man: Backpapier

1. Kräuterbaguette nach Packungsanweisung im Ofen aufbacken. Blumenkohl waschen, putzen und die Röschen in Scheiben schneiden, mit 2 EL Öl, Salz und Paprikapulver mischen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) 15 Minuten rösten.

2. Hähnchenbrust trocken tupfen, salzen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl rundum hellbraun anbraten. Zum Blumenkohl auf das Blech geben.

3. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Strunk des Salats 2 cm breit abschneiden. Salatblätter und Rucola waschen und trocken schleudern. Salatblätter in Stücke schneiden.

4. Tzatziki mit Essig und 2 EL Wasser kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Salat, Gurke und Tomaten mit dem Dressing mischen und mit Fleisch und Blumenkohl anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und mit dem Baguette servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 501 kcal
Kohlenhydrate: 32,8 g
Eiweiß: 44,5 g, Fett: 22 g





Ein absolutes Blitzgericht für Tage, an denen es besonders schnell gehen soll. Hast du Cherrytomaten übrig? Die kannst du vierteln und noch darüberstreuen.

Dienstag: Bohnen-Pasta



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
½ Bio-Zitrone
Salz
500 g Penne rigate
500 g ja! Prinzessbohnen (TK)

1 EL Rapsöl
1 Glas ja! Pesto alla Genovese (290 g)
Pfeffer
60 g Grana Padano (gerieben)

Dazu braucht man: Küchenreibe



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

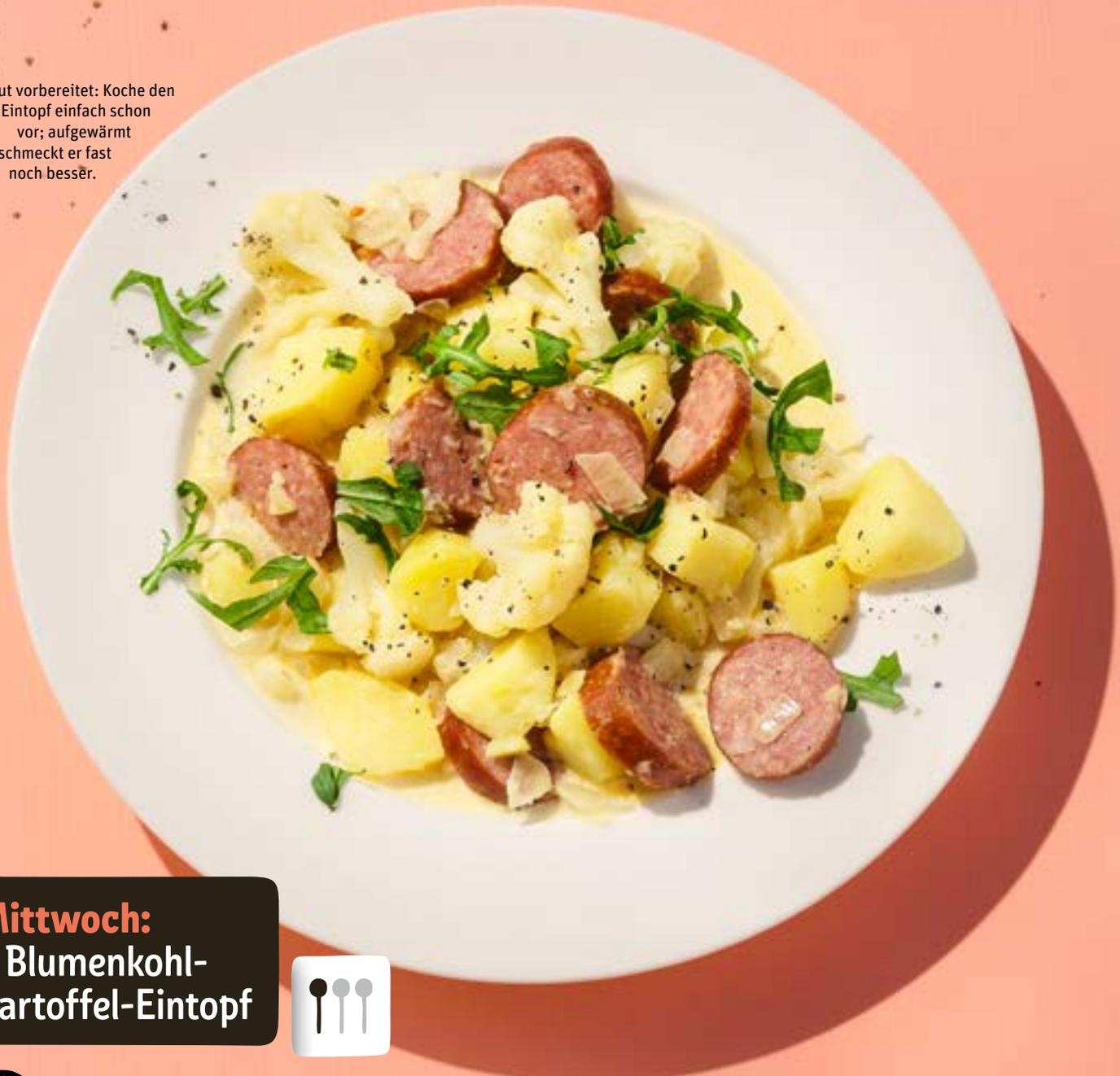
Kalorien: 928 kcal
Kohlenhydrate: 108 g
Eiweiß: 31,5 g, Fett: 44,3 g



7/10

ErnährWert

Gut vorbereitet: Koche den Eintopf einfach schon vor; aufgewärmt schmeckt er fast noch besser.



Mittwoch: Blumenkohl- Kartoffel-Eintopf



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
750 g Kartoffeln
(festkochend)
½ Blumenkohl
(ca. 450 g)
3 EL Rapsöl
750 ml ja! Klare
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Paprika-
pulver (edelsüß)
300 g ja!
Cabanossi
25 g Rucola
100 ml Schlag-
sahne

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl waschen und die Röschen vom Strunk trennen.

2. Zwiebeln in einem großen Topf in Öl andünsten. Kartoffeln und Blumenkohl kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen, salzen und pfeffern sowie mit Paprikapulver würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.

3. Cabanossi in Scheiben schneiden und zum Eintopf geben. 5 Minuten weitergaren. Rucola waschen, trocken schütteln und fein hacken. Sahne zum Eintopf geben, salzen und pfeffern. Mit Rucola bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 655 kcal
Kohlenhydrate: 39,5 g
Eiweiß: 19,2 g, Fett: 48,2 g





Mmmhhh ... Drücke die Kartoffeln doch einfach mit der Gabel in die Soße.

Donnerstag: Bohnen-Pilz-Rahm



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

**750 g Kartoffeln
(festkochend)**

Salz

**500 g ja! Prinzess-
bohnen (TK)**

1 Zwiebel

**250 g Champignons
(braun)**

1/2 Bio-Zitrone

3 EL Rapsöl

Pfeffer

1 EL Mehl Type 405

**200 ml Gemüse-
brühe**

300 ml REWE Beste

Wahl Schlagsahne

15 g Schnittlauch



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 507 kcal

Kohlenhydrate: 49,6 g

Eiweiß: 12 g, Fett: 31,2 g



Mag deine Familie lieber
Spiegeleier statt Rührei?
Die passen genauso gut zu
euren Fischstäbchen.



Freitag: Fischstäbchen mit Gurkensalat und Rührei



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1½ Gurken
2 EL Essig
5 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker
10 g Schnittlauch

450 g ja! Fischstäbchen (TK)
10 Eier (Größe M)
300 g ja! Zaziki

Dazu braucht man:
Gemüsehobel, Backpapier

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Gurke waschen, streifig schälen und in dünne Scheiben hobeln. Essig, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren und mit der Gurke mischen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

2. Fischstäbchen auf einem Backblech mit Backpapier im heißen Ofen 12–15 Minuten goldbraun backen.

3. Inzwischen Eier in einer Schüssel aufschlagen, salzen, pfeffern und verquirlen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eier zugeben. Mehrmals mit einem Spatel zur Pfannenmitte schieben und stocken lassen.

4. Rührei mit Gurkensalat, Fischstäbchen und Zaziki anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 632 kcal
Kohlenhydrate: 29 g
Eiweiß: 35,6 g, Fett: 42 g



Sommer? Rolle!

Es muss nicht immer was Warmes sein. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt für die vietnamesischen Reispapierrollchen.

Koriander wird auch als asiatische Petersilie bezeichnet. Normale Petersilie geht genauso gut.

Gemüserollen



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: Hier wartest du nicht



Für 4 Personen

70 g Reismudeln
10 g Ingwer
100 g Pflaumenmus
4 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
1 Prise Lebkuchengewürz
200 g REWE Bio + vegan Räuchertofu
3 Frühlingszwiebeln

1 Möhre (dick, à 150 g)
1 Paprika (gelb)
250 g Gurke
30 g Koriandergrün
12 Blätter Reispapier (22 cm Ø)
4 EL Röstzwiebeln (40 g)

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben, mit Pflaumenmus, 4 EL Wasser, Sojasoße und Lebkuchengewürz verrühren.

2. Tofu waagrecht halbieren, dann längs in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Ringe schneiden. Möhre vom Grün befreien, schälen und halbieren. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Möhre längs in dünne Scheiben, dann in Stifte schneiden. Gurke waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in Stifte schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln, Stiele abschneiden.

3. Reispapierblätter nacheinander je 10 Sekunden auf einen großen Teller mit kaltem Wasser legen und quellen lassen. Zum Füllen je 1 weiches Reispapierblatt auf eine befeuchtete Arbeitsplatte oder ein feuchtes Tuch legen. Mittig 1/12 von Frühlingszwiebeln, Koriander, Möhre, Paprika, Gurke, Tofu und Röstzwiebeln daraufgeben. Reispapier an den Seiten über der Füllung einschlagen. Vorsichtig und nicht zu stramm die Füllung im Reispapier so aufrollen, dass längliche Röllchen entstehen. Mit der Soße servieren.



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 301 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Eiweiß: 12,3 g, Fett: 6 g



ErnährWert

Pastramirollen



Zubereitungszeit: 40 Minuten

Wartezeit: Hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

1 EL Sesam (ungeschält)	6 Blätter Eisbergsalat
2 Limetten	(ca. 150 g)
8 EL Sojasauce	1 Avocado
2-3 EL Puderzucker	Salz
1 Dose REWE Beste Wahl	12 Blätter Reispapier
Mango-Schnitten	(22 cm Ø)
(250 g)	24 Scheiben Pastrami
15 g Koriandergrün	

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Limetten waschen und Saft auspressen. Sojasauce, 3 EL Limettensaft und Puderzucker verrühren.

2. Mango abgießen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Stiele abschneiden. Salat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

3. Avocado längs vierteln, entkernen und in 12 Spalten schneiden. Mit Limettensaft beträufeln und leicht salzen.

4. Reispapierblätter nacheinander je 10 Sekunden auf einen großen Teller mit kaltem Wasser legen und quellen lassen. Zum Füllen je 1 weiches Reispapierblatt auf eine befeuchtete Arbeitsplatte oder ein feuchtes Tuch legen. Mittig 2 Scheiben Pastrami und $\frac{1}{12}$ von Salat, Avocado, Mango und Koriander daraufgeben. Reispapier an den Seiten über der Füllung einschlagen. Vorsichtig und nicht zu stramm die Füllung im Reispapier so aufrollen, dass längliche Röllchen entstehen. Mit dem Sesam-Soja-Dip servieren.



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 333 kcal

Kohlenhydrate: 39,5 g

Eiweiß: 15,2 g, Fett: 13,4 g



ErnährWert

Durch Rösten wird Sesam noch aromatischer. Nimm ihn vom Herd, sobald er in der Pfanne zu springen beginnt.



Und jetzt noch Nachtisch?

Eine süße Variante mit Erdbeeren und Schokolade findest du auf rewe.de/suesse-sommerrollen

Das Aroma von Granny-Smith-Äpfeln passt hier besonders gut. Natürlich kannst du auch eine andere Apfelsorte verwenden.

Crispy Garnelenrollen



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: Hier wartest du nicht



Für 4 Personen

200 g REWE Beste Wahl Tempura Garnelen
1/2 Limette
100 ml Kokosmilch
100 g Erdnussbutter (crunchy)
2 EL Sojasauce
1 TL Zucker

1 Römersalatherz
250 g REWE Regional Landgurke
1 Apfel (Granny Smith)
15 g Minze
12 Blätter Reispapier (22 cm Ø)

1. Garnelen nach Packungsanweisung im Backofen zubereiten und lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen Limette auspressen. Kokosmilch in einem Topf leicht erwärmen. Erdnussbutter unterrühren. Mit Limettensaft, Sojasauce und Zucker würzen. Abkühlen lassen.
3. Römersalat waschen und trocken schleudern. Unteres Ende 2 cm breit abschneiden, Rest längs vierteln. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Reispapierblätter nacheinander je 10 Sekunden auf einen großen Teller mit kaltem Wasser legen und quellen lassen. Zum Füllen je 1 weiches Reispapierblatt auf eine befeuchtete Arbeitsplatte oder ein feuchtes Tuch legen. Mittig 1/12 von Salat, Gurke, Apfel und Garnelen daraufgeben. Mit der Chilisauce von den Garnelen beträufeln. Reispapier an den Seiten über der Füllung einschlagen. Vorsichtig und nicht zu stramm die Füllung im Reispapier so aufrollen, dass längliche Röllchen entstehen. Mit Erdnussdip servieren.



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 368 kcal
Kohlenhydrate: 37,4 g
Eiweiß: 15,7 g, Fett: 18,4 g



ErnährWert

Praktisch: Bei den **REWE Beste Wahl Tempura Garnelen** ist die Chilisauce gleich mit dabei.

Rollen, Rollen, Rollen ...

Keine Sorge, dir wird hier nicht schwindelig. Aber wenn du erst mal weißt, wie's geht, magst du vielleicht nicht mehr mit dem Herstellen der Sommerrollen aufhören.

Schritt 1: Belegen



Lasse das Reispapier 10 Sekunden in kaltem Wasser quellen. Danach kannst du es belegen. Achte darauf, dass die Zutaten mittig etwa in der unteren Hälfte des Papiers liegen.

Schritt 2: Falten



Klappe die beiden Seiten des Reisapiers nach innen über die Füllung.

Lege jetzt den unteren Teil des Reisapiers nach oben über die Füllung.



Schritt 3: Rollen



Zum Schluss rollst du einfach alles von unten nach oben auf. Das Reispapier ist klebrig genug, um die Rolle zu verschließen. **Fertig!**



Du möchtest dir die Anleitung auch im Video ansehen? Dann schau mal unter [rewe.de/sommerrollen](https://www.rewe.de/sommerrollen)



So schmeckt der Sommer

Hier liegt was in der Luft!
Und zwar der himmlische
Duft von Erdbeeren
und Rhabarber.

Kein Spritzbeutel?
Mit zwei Löffeln
kannst du kleine
Baisernocken
auf die Tarte
setzen.

Rhabarber- Baiser-Tarte



Zubereitungszeit: 70 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



12 Stücke

4 Eier (M)
**300 g REWE Beste
Wahl Weizenmehl
Type 405**
280 g Zucker

Salz
150 g Butter (kalt)
½ Zitrone
750 g Rhabarber
40 g Speisestärke

Dazu braucht man: Handmixer (mit Knethaken),
Tarteform (Ø 26 cm), Backpapier, Nudelholz,
Spritzbeutel mit Lochtülle, ggf. Bunsenbrenner,
Hülsenfrüchte (getrocknet) zum Blindbacken

1. Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Mehl, 80 g Zucker und 1 Prise Salz mischen. Butter in kleinen Stücken und 2 Eigelbe zugeben. Alles erst mit den Knethaken des Handmixers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten, flachdrücken und 1 Stunde kalt stellen.

2. Zitrone auspressen. Rhabarber waschen, Enden knapp abschneiden. Stangen in 1 cm breite Stücke schneiden. In einem Topf mit 80 g Zucker, 2 EL Zitronensaft und 100 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 2 Eigelb und 100 ml kaltem Wasser verrühren, zum Rhabarber geben, unter ständigem Rühren aufkochen und ½ Minute köcheln lassen.

3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Teig rund (Ø 30 cm) ausrollen und in eine gefettete Tarteform (Ø 26 cm) geben. Überstehenden Teig abschneiden. Teig am Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte darauf verteilen und auf einem Rost im heißen Ofen 15 Minuten blindbacken.

4. Hülsenfrüchte und Backpapier vorsichtig entfernen. Rhabarber auf dem Mürbe-
teig verteilen und weitere 15 Minuten backen.

5. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. 120 g Zucker nach und nach unter Rühren einrieseln lassen. 1 Minute weiterrühren. Masse in einen Spritzbeutel mit Loch-
tülle füllen und in Tupfen auf den Rhabarber spritzen. Unterm heißen Backofengrill
ca. 5 Minuten goldbraun backen oder mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 326 kcal
Kohlenhydrate: 48,3 g
Eiweiß: 5,4 g, Fett: 12,6 g



Erdbeer-Rhabarber-Windbeutel



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



12 Stück

**60 g Butter
Salz**

**150 g Weizenmehl
Type 405**

4 Eier (M)

**200 g REWE Regional
Erdbeeren**

**300 g Rhabarber
50 g Zucker**

**150 ml REWE Beste
Wahl Orangensaft
2 Päckchen Bourbon-
vanillezucker**

**1 EL Speisestärke
300 g Schlagsahne**

**1 Päckchen
Sahnesteif**

2 EL Puderzucker

Dazu braucht man: Handmixer, Backpapier, Spritzbeutel mit Sterntülle

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Butter mit 1 Prise Salz und 250 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Das Mehl zugeben und mit einem Kochlöffel gut unterrühren. Bei mittlerer Hitze den Teig so lange rühren, bis er sich als Klumpen vom Topfboden löst und am Boden des Topfes ein weißer Belag erscheint. Teig etwas auskühlen lassen. Eier einzeln unterrühren.

2. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und 12 Tupfen (Ø 10–12 cm) mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen, dann vollständig abkühlen lassen.

3. Inzwischen Erdbeeren waschen, Blätter abschneiden und vierteln. Rhabarber waschen, die Enden knapp abschneiden und die Stangen in 2 cm breite Stücke schneiden. Zucker in einem Topf mit 2 EL Wasser schmelzen und hellgelb karamellisieren, Orangensaft, Rhabarber und 1 Päckchen Vanillezucker zugeben und 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, zum Rhabarber geben, aufkochen und köcheln lassen, bis der Saft andickt. Erdbeeren unterheben und alles vollständig abkühlen lassen.

4. Sahne steif schlagen, dabei Sahnesteif und 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen.

5. Windbeutel waagrecht halbieren. Sahne und Kompott auf die Böden verteilen. Deckel aufsetzen und mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 235 kcal
Kohlenhydrate: 22,5 g
Eiweiß: 4,6 g, Fett: 14,2 g



Windbeutel und Kompott kannst du schon am Vortag vorbereiten. Und kurz bevor die Gäste kommen, füllst du die Windbeutel.



Die Biskuitrolle lässt sich am Besten schneiden, wenn du das Messer vorher in ein Gefäß mit heißem Wasser tauchst.

Schoko-Erdbeer-Biskuitrolle



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 75 Minuten



10 Stücke

**150 g Weizenmehl
Type 405
1 EL REWE Bio
Backkakao
1 TL Backpulver
5 Eier (M)
220 g Zucker
Salz**

**400 g Erdbeeren
600 g Schlagsahne
steif
2 Päckchen Sahne-
steif
50 ml REWE
Feine Welt Dunkle
Kakaocreme**

Dazu braucht man: Handmixer, Backpapier

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Mehl, 1 EL Kakao und Backpulver mischen. Eier schaumig schlagen. Nach und nach 170 g Zucker und 1 Prise Salz unterrühren und zu einer dickschaumigen Eimasse schlagen. Mehlmischung zügig unter die Eimasse rühren. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (38 x 45 cm) streichen und 13–15 Minuten backen.

2. Ein sauberes Geschirrtuch mit 20 g Zucker bestreuen. Biskuit nach dem Backen auf das Tuch stürzen, Backpapier abziehen und den Teig mit dem Tuch der Länge nach aufrollen und abkühlen lassen.

3. Erdbeeren waschen. 8 Erdbeeren beiseitelegen. Bei dem Rest die Blättchen abschneiden und in Spalten schneiden. Sahne steif schlagen, dabei 30 g Zucker und Sahnesteif einrieseln lassen.

4. Biskuit entrollen und mit $\frac{3}{4}$ Sahne bestreichen, dabei oben am Rand 2–3 cm frei lassen. Erdbeerstücke darauf verteilen und den Biskuit über der Füllung mithilfe des Geschirrtuchs aufrollen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

5. Übrige Erdbeeren halbieren. Kakaocreme über dem Wasserbad erhitzen. Biskuitrolle mit restlicher Sahne, Erdbeerböhlchen und Kakaocreme verzieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 416 kcal
Kohlenhydrate: 44 g
Eiweiß: 7,3 g, Fett: 24 g



Rhabarber-Orangen-Kuchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 50 Minuten



20 Stücke

800 g Rhabarber	4 Eier (Größe M)
2 Bio-Orangen	400 g Mehl Type 405
150 g REWE	1 Päckchen
Beste Wahl weiße	Backpulver
Kuvertüre	100 g REWE Beste
250 g Butter	Wahl Mandeln
(Zimmertemperatur)	(gestiftelt)
180 g Zucker	2 EL Puderzucker
Salz	

Dazu braucht man: Küchenreibe, Handmixer

1. Rhabarber waschen, Enden knapp abschneiden und in 2 cm breite Stücke schneiden. 1 Orange heiß waschen und 2 TL Schale abreiben. Von den Orangen 200 ml Saft auspressen. Kuvertüre hacken. Ein Backblech mit 30 g Butter fetten.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (170 °C Umluft) vorheizen. 220 g Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Orangenschale mit den Quirlen des Handmixers mind. 5 Minuten schaumig schlagen. Eier nacheinander jeweils 30 Sekunden unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Orangensaft unterrühren. Die Hälfte der Kuvertüre unterheben.

3. Teig auf ein gefettetes Backblech (40 x 30 cm) streichen und den Rhabarber darauf verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Restliche Kuvertüre und Mandelstifte auf den Kuchen streuen. Weitere 15 Minuten goldgelb backen. Auf dem Blech abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 303,6 kcal
Kohlenhydrate: 33,7 g
Eiweiß: 9 g, Fett: 16,7 g



20 Stücke sind dir zu viel?
Halbiere das Rezept und backe den Teig in einer runden Springform (28 cm Ø).



Nicht nur zum Verzieren geeignet:
Die **Weiße Kuvertüre** von **REWE Beste Wahl** kannst du auch im Teig mitbacken.

Erdbeer-Rhabarber-Grütze



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



4 Portionen

250 g Rhabarber	20 g Speisestärke
80 g Zucker	200 g REWE Beste
1 Zitrone	Wahl Schlagsahne
250 g Erdbeeren	200 g Bananen
1 Päckchen Bourbon-	(sehr reif)
vanillezucker	150 g ja! Schmand

Dazu braucht man: Handmixer

1. Rhabarber waschen, Enden knapp abschneiden und in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Mit 40 g Zucker mischen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Zitrone waschen und 3 EL Saft auspressen. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, Blättchen abschneiden und halbieren oder vierteln. Mit 40 g Zucker und 2 EL Zitronensaft mischen.
3. Rhabarber mit 125 ml Wasser und Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 3 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Er sollte nicht zerfallen. Speisestärke mit 50 ml kaltem Wasser verrühren, zum Rhabarber geben, unter Rühren aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen bis die Grütze dick wird. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen. Erdbeeren samt Flüssigkeit unterheben.
4. Sahne steif schlagen. Bananen schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Schmand und 1 TL Zitronensaft verrühren. Sahne unterheben.
5. Kalte Rhabarber-Erdbeer-Grütze mit Bananencreme abwechselnd in Dessertgläser schichten. 1 Stunde kühl stellen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 450 kcal
Kohlenhydrate: 47,6 g
Eiweiß: 3,6 g, Fett: 27,6 g



Wenn du den Rhabarber nur bei milder Hitze köchelst, bleibt er noch ein wenig stückig – perfekt für die Grütze.

Vanille-Erdbeer-Parfait



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 8 Stunden



12 Portionen

500 g Erdbeeren
1 Zitrone
50 g Gelierzucker (2 : 1)
1 Päckchen Bourbon-vanillezucker
400 g Schlagsahne

1/2 Vanilleschote
4 Eier (Größe M)
100 g ja! Puderzucker
50 g ja! weiße Schokolade

Dazu benötigt man: Handmixer, Auflaufform ca. 25 x 15 cm, Pürierstab, Küchenreibe

1. Für die Soße 250 g Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und klein schneiden. Zitrone waschen und 2 TL Saft auspressen. Erdbeeren mit Zitronensaft, dem Gelierzucker, Vanillezucker sowie 50 ml Wasser aufkochen. 3–4 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab grob pürieren. Vollständig abkühlen lassen.

2. Sahne halbsteif aufschlagen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. 3 Eier trennen, das Eiweiß anderweitig nutzen. Eigelbe, 1 ganzes Ei, Puderzucker und Vanillemark in einer Schüssel verrühren, über ein heißes, nicht kochendes Wasserbad stellen und ca. 10 Minuten mit dem Handmixer cremig-hell aufschlagen. Creme dann über einem kalten Wasserbad 3 Minuten kalt rühren. Sahne unterheben. Masse in eine Auflaufform füllen und 1 Stunde einfrieren. Dann die Erdbeersoße darüberträufeln und leicht einrühren, sodass sie sich nicht komplett mit dem Parfait vermischt. Vanille-Erdbeer-Parfait über Nacht einfrieren.

3. Restliche Erdbeeren waschen, vom Grün befreien, trocken tupfen und halbieren. Schokolade klein hacken. Parfait 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Mit Schokolade und Erdbeeren dekorieren. Am besten mit einem großen Löffel oder Eisportionierer aus der Form nehmen.



Glutenfrei

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 220 kcal
Kohlenhydrate: 20,3 g
Eiweiß: 3,7 g, Fett: 13,9 g



ErnährWert

Vanille, Erdbeersoße und weiße Schoki – schon hast du den Geschmack von Spaghettieis. Wer mag, isst noch Schlagsahne dazu.

Zum Schluss was **Flottes**



Pannfisch mit Gurke



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: Hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

**600 g REWE Beste Wahl
Alaska-Seelachsfilets
(TK, aufgetaut)
Salz, Pfeffer
2 Packungen ja! Brat-
kartoffeln mit Speck und**

**Zwiebeln (à 400 g)
2 EL Butterschmalz
200 ml Gemüsebrühe
(ggf. glutenfrei)
150 g Frischkäse (Kräuter)
1/2 Gurke**

Mit unseren **ja! Bratkartoffeln** geht's ganz fix. Du magst keinen Speck? Es gibt auch eine Variante nur mit Zwiebeln.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 471 kcal
Kohlenhydrate: 32,5 g
Eiweiß: 38,1 g, Fett: 20,9 g



1. Seelachs zwischen Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern. Bratkartoffeln in einer Pfanne in 1 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze braten. 1 EL Butterschmalz in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Seelachs darin von beiden Seiten hellbraun braten, herausnehmen und auf den Bratkartoffeln warm halten.
2. Brühe und Frischkäse in die leere Pfanne geben, verrühren und bei milder Hitze köcheln lassen. Inzwischen die Gurke waschen, in grobe Stücke schneiden, salzen und pfeffern.
3. Kartoffeln mit Fisch und Soße anrichten und mit den Gurken und Pfeffer bestreut servieren.



EISGEKÜHLT UND STARTKLAR FÜR DEN SOMMER!

Einfach mal im Garten oder Schwimmbad relaxen ... Mit selbst gemachtem Eis und Snacks macht es doppelt so viel Spaß. Freut euch außerdem auf saisonales Gemüse und eine kulinarische Reise nach Frankreich.

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

Impressum



Fotograf Andreas Hirsch

Foodstyling Tobias Rauschenberger

Propstyling Claudia Neu

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

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

Gesamtverantwortung Elke Wilgmann

Projektverantwortung Bastian Tassew

Leitung REWE Deine Küche

Svenja Kilzer, Philipp Ernst

Chefredaktion Marion Heidegger

Creative Direction Pierre Marcel Karge

Art Direction Marco Freund, Jens Hagedorn

Layout, Bildbearbeitung & Illustration

Marco Freund

Redaktion Diane Buckstegge,

Anja Corvin, Sarah Eden, Marion Heidegger,
Dörthe Meyer, Marie Hansen, Anna-Lene Jähne

Schlussredaktion Media Cologne

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

Foodstyling-Assistenz Eva Kiklas,

Roberta Silva, Melanie Socha

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



DE-ÖKO-006



REWE
Dein Markt



Scheine für Vereine ist zurück!

Jetzt pro 15 € Einkaufswert 1 Vereinsschein sichern.*



Alle Infos auf
rewe.de/scheinefürvereine

*Ausgabe der Vereinsscheine bis 30.06.2024, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten sowie bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Zuordnung der Vereinsscheine bis 14.07.2024, Sportvereinregistrierung und Prämienbestellung bis 28.07.2024. Eine neue Registrierung der Sportvereine ist zur Teilnahme erforderlich. Veranstalter ist die REWE Markt GmbH. Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/scheinefürvereine