

GRATIS!

04/2023 rewe.de/rezepte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Lust auf Tomaten
Saftig & süß

Ferien-Rezepte
Kinderleicht

Cooler Kuchen
Ganz ohne Backen

Schnelle Küche
Nur 7 Zutaten

39

Rezepte zum
Genießen

Sommer- Lieblinge

Tomaten-
Bohnen-Salat
mit gegrilltem
Steak, Seite 9

REWE
Dein Markt



Bier bewusst genießen.



PROBIERE ES MAL SPONTAN

Bei San Miguel wissen wir aus Erfahrung, dass ein gutes Bier mit guter Begleitung ein noch höherer Genuss ist. Denn unser internationales Lager überzeugt schon seit 1890 mit seinen reichen Aromen. Aus diesem Grund servieren wir dir einige Ideen, wie du den Geschmack von San Miguel zusammen mit den besten Happen genießen kannst.



Für Rezepte
hier scannen



ANZEIGE

Liebe Leserinnen & liebe Leser,

endlich sind Ferien! Wie wäre es mit
einer Gartenparty für die Kids

(ab S.34)? Oder tollen Rezepten,
die der Nachwuchs allein kochen

kann (ab S. 26)? Für die Erwachsenen gibt's zur
Erholung ein Sommernachtsmenü (ab S.46).

Eure „Deine Küche“ - Redaktion

INHALT

Deine grüne Küche

6 Green News

Erfahre alles rund um Nachhaltigkeit und Klimaschutz bei REWE.

8 Geliebte Tomate

Hochsaison für die Königin im Salat. Aber auch auf Brot und zu Spätzle ist sie einfach die Krönung!

12 Reportage: Aus der Region

Erfahre, wie unsere Tomaten in Deutschland energieschonend angebaut werden.

14 Salate & Bowls

Genau das Richtige für den Sommer und perfekt für unterwegs.

18 Unser Star der Saison: Blumenkohl

In Knusperhülle und mit Remoulade landet er direkt auf unserem roten Teppich: oscarverdächtig!

Dein REWE

22 Marktgeflüster

Einkaufen im REWE Markt – ganz ohne Kasse? Wir erklären dir, wie das funktioniert.

24 Trend: Wildberry Lillet

Warum nur trinken, wenn man ihn eisgekühlt auch so schön schmecken kann?

Deine Küche für jeden Tag

26 Wochenplan für Kinder

5 einfache Rezepte, die Kinder in den Ferien selbst kochen können.

32 Infografik: So geht Einkaufen

Der Einkauf ist kein Hexenwerk. Mit den richtigen Tipps wird's kinderleicht.

34 Ab nach draußen!

Zeit für eine Kinderparty im Garten oder Park. Mit Pizzaschnecken und Fruchtspießen wird's ein tolles Fest.

40 7 Zutaten

Mehr braucht es nicht für Schupfnudelpfanne, Tacos oder Garnelen-Pasta.

44 Im Handumdrehen hergestellt

Unser deftiger Kuchen aus Brezelteig und Kräutercreme.

46 Den Sommer genießen

Das geht am besten mit guten Freunden und einem Abendessen im Freien.

50 Hip, hipper, Eistee!

Melone, Pfirsich oder Minze? Such dir einen aus oder probier sie einfach alle...

54 Heute bleibt der Ofen aus

Schoko-Tarte und Joghurt-Schnitten kommen direkt aus dem Kühlschrank.

58 Und zum Schluss ...

... gibt's noch eine blitzschnelle Suppe in die Teller – in weniger als 15 Minuten!

Und sonst ... Rezeptregister (4), REWE Angebote (20), Vorschau/Impressum (59)

Was koche ich heute?

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



Tomaten-Brot,
Seite 8



Tomaten-Bohnen-Salat,
Seite 9



Käsebuletten
mit Tomaten,
Seite 10



Tomaten-Spätzle,
Seite 11



Linsen-Lachs-Bowl,
Seite 14



Hähnchen-Salat,
Seite 15



Bratkartoffel-Bowl,
Seite 16



Fenchelsalat,
Seite 17



Blumenkohlschnitzel,
Seite 19



Wildberry Lillet-Eis,
Seite 25



Pfannen-Lasagne,
Seite 27



Chicken-Nuggets,
Seite 28



Würstchen-Spaghetti,
Seite 29



Pfannkuchen,
Seite 30



Nudelaufauf,
Seite 31



Wasser mit Früchten,
Seite 34



Gefüllte
Mini-Croissants,
Seite 35



Pizza-Schnecken,
Seite 36



Früchte am Spieß,
Seite 38



Banana-Pops,
Seite 39



Gemüse-Tacos,
Seite 40



Schupfnudelpfanne
mit Geschnetzeltem,
Seite 41



Steak-Sandwich,
Seite 42



Paprika-Garnelen-Pasta,
Seite 43



Deftiger Brezelkuchen,
Seite 45



Limoncello-Spritz,
Seite 46



Wassermelonen-Salat,
Seite 47



Zucchini-Galette,
Seite 48



Panna cotta mit Aprikosen,
Seite 49



Zitronen-Minz-Eistee,
Seite 50



Pfirsich-Eistee,
Seite 51



Iced Chai Latte,
Seite 52



Wassermelonen-Limetten-Eistee,
Seite 52



Keks-Schnitten,
Seite 54



Erdnuss-Schoko-Tarte,
Seite 55



Himbeer-Tiramisu-Torte,
Seite 56



Brombeer-Joghurt-Würfel,
Seite 57



Gaspacho,
Seite 58

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich!



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



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



instagram.com/rewe
tauche ein in die Welt von REWE DEINE KÜCHE und entdecke unsere Leidenschaft fürs Kochen!



facebook.com/rewe
Aktionen in deinem REWE Markt, Rezepte, Gewinnspiele und vieles mehr.



rewe.de/app
Angebote, Coupons, Payback-Vorteile und online einkaufen dank der REWE App.



tiktok.com/@rewe_de
Coole Rezepte, die neuesten Trends und unterhaltsame Videos aus der REWE Welt.



pinterest.com/rewe
Inspirationen für tolle Genussmomente, leckere Rezepte und nützliche Kochtipps.



youtube.com/REWEdeineKueche
Rezeptvideos, einfache Step-by-Step-Anleitungen und praktische Kochtipps.



ErnährWert: Was ist das?

Er zeigt an, wie ausgewogen ein Rezept ist. Was die einzelnen Werte bedeuten, erklären wir dir unter rewe.de/ernaehrwert

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

Green News



Mitmachen und Müll vermeiden!

Eine einzelne Mehrwegverpackung kann hunderte Einwegverpackungen ersetzen. Deswegen gibt's jetzt in über 3000 REWE Märkten das neue „Einfach Mehrweg“-Pfandsystem. Dort kannst du für Salate, Feinkostsalate, heiße Gerichte und Kaffee Mehrwegbehälter gegen Pfand ausleihen. Die Behälter gibst du nach Gebrauch einfach wieder am Pfandautomaten oder an der Kasse des Marktes ab. Mehr dazu erfährst du unter rewe.de/mehrweg

Mit dem Kauf von
REWE Beste Wahl und **REWE Bio**
Produkten unterstützt
du den **NABU-Klimafonds**.



Wir stoßen auf Insektenfreunde an

Hast du schon mal etwas von **Piwi-Weinen** gehört? Das sind Weine, die von Rebsorten stammen, die besonders **pilzwiderstandsfähig** sind. Sie werden durch Kreuzung verschiedener Rebsorten so gezüchtet, dass sie gegen Krankheiten resistent sind und kaum Pflanzenschutzmittel benötigen. Somit werden auch Gewässer, Böden und Insekten geschützt. Und genau so ein Wein ist dieser **Cabernet Blanc aus der Pfalz**. Ein trockener Weißwein, für den sogar die Glasflasche und das Etikett nachhaltig produziert werden. Erhältlich in deinem **REWE Markt** und beim **REWE Lieferservice**.



Schon gewusst?

Im Sommer ist der Kühlschrank für deine Lebensmittel besonders wichtig. Hier ein paar Tipps, wie du beim Betrieb deines Gerätes Strom sparen kannst:

- Stelle die Temperatur nicht zu kalt ein. Die mittlere Kältestufe von ca. 7 Grad reicht aus, um Lebensmittel frisch zu halten.
- Ein gefüllter Kühlschrank verbraucht weniger Strom als ein leerer, da die Kälte in den Lebensmitteln gespeichert wird.
- Tauge das Gefrierfach regelmäßig ab. Denn mit einer dicken Eisschicht muss der Kühlschrank mehr arbeiten.

Süße Abkühlung

An heißen Tagen darf ein Eis nicht fehlen. Wenn du es gern cremig magst und auf tierische Zutaten verzichten möchtest, sind die veganen Eissorten von **REWE Beste Wahl** genau das Richtige. Die Rainforest-Alliance-Zertifizierung garantiert unter anderem, dass die Zutaten aus einer nachhaltigen Landwirtschaft stammen.

Bei Fruchtfans sorgen die veganen Sorbets von **REWE Bio** für Erfrischung. Sie sind Naturland-zertifiziert und haben daher eine noch höhere Bioqualität, als von der EU-Ökoverordnung vorgesehen ist. Außerdem sind sie ohne unnötige Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, künstliche oder natürliche Aromen hergestellt.



Ein Jubiläum für den Tierschutz

Seit 10 Jahren fördert **REWE** zusammen mit dem **Deutschen Tierschutzbund** die Einhaltung und Verbesserung der Tierschutzstandards für unsere Nutztiere. Die Weidemilch von **REWE Regional** und **REWE Beste Wahl** ist mit dem Label „**FÜR MEHR TIERSCHUTZ**“ des Deutschen Tierschutzbundes versehen. Es bestätigt die höchste Stufe der Haltungsformen für die Kühe. Diese Premiumstufe besagt, dass alle Kühe Auslauf ins Freie haben und mit gentechnik-freiem und regionalem Futter gefüttert werden.



Die beste Zeit ...

... für Tomaten ist jetzt! Egal ob rot, gelb, orange, klein oder groß: Im Sommer schmecken Tomaten einfach fantastisch. Mit unseren Rezepten kostest du die Tomatensaison voll aus.

Tomaten-Brot



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

300 g REWE Regional Kirschtomaten
3 Frühlingszwiebeln
100 g Rucola
8 Scheiben rustikales Bauernbrot
4 Zehen Knoblauch
400 g körniger Frischkäse
Salz, Pfeffer
70 g REWE Bio Schwarzwälder Schinken

DAZU BRAUCHT MAN: Toaster

1. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln und halbieren.

2. Brotscheiben im Toaster rösten und mit Knoblauch einreiben. Brotscheiben ggf. halbieren. Mit Frischkäse bestreichen und mit Tomaten belegen, salzen und pfeffern. Mit Zwiebeln und Rucola bestreuen. Schinkenscheiben halbieren und locker auf die Brote legen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 380 kcal
Kohlenhydrate: 51,6 g
Eiweiß: 24,5 g, Fett: 9,3 g



Perfekt für heiße Tage: Die Knusperbrote mit Tomaten sind schnell gemacht – und die Küche bleibt kalt.

Tomaten-Wahl:
Bei REWE gibt es einige
verschiedene Tomaten-
sorten. Stell dir einen
bunten Mix zusammen.

Unser Tipp



Tomaten- Bohnen-Salat



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

300 g grüne Bohnen

Salz

**500 g Tomaten (möglichst
verschiedene Sorten und Größen)**

2 Zwiebeln (rot)

200 g kleine weiße Bohnen (Dose)

100 ml REWE Bio Tomatensaft

4 EL REWE Bio Olivenöl

3-4 EL REWE Bio Condimento Bianco

½ TL Zucker

Salz, Pfeffer

20 g Petersilie (glatt)

1. Grüne Bohnen waschen, putzen und ca. 8-10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Weiße Bohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Tomatensaft mit Olivenöl und Essig mischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Grüne und weiße Bohnen, Tomaten und Zwiebeln untermischen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Unter den Salat mischen. Dazu passen gebratene Steaks und Baguette.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 216 kcal

Kohlenhydrate: 27,6 g

Eiweiß: 8,13 g, Fett: 9,86 g



ErnährWert

Käsebuletten mit Tomaten



Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 4 Personen

250 g Brötchen (altbacken)
30 g Petersilie (kraus)
3 Zwiebeln
8 EL Rapsöl
300 ml Vollmilch
2 REWE Beste Wahl Romana
Salatherzen
400 g Kirschtomaten
150 g REWE Bio Bergkäse
1 Bio-Ei (M)
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
1/2 TL Zucker
Rosmarin
3 EL Weißweinessig

1. Brötchen sehr klein würfeln und in eine Schüssel geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Öl glasig dünsten. 2/3 der Petersilie kurz mitdünsten. Die Milch zugießen und lauwarm erwärmen. Dann alles über die Brötchen gießen, kurz umrühren und 15 Minuten ziehen lassen.

2. Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren.

3. Käse in kleine Würfel schneiden und mit dem Ei unter die Brötchen mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse 8 Buletten formen und in einer

Pfanne mit 4 EL Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Tomaten darin nur kurz anbraten. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und mit Weißweinessig ablöschen. Dann vom Herd ziehen.

5. Salat mit den Buletten anrichten und die Tomaten darüber verteilen. Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 603 kcal
Kohlenhydrate: 49,7 g
Eiweiß: 23,8 g, Fett: 35,1 g



Beim Braten geben die Tomaten etwas Saft ab und werden zusammen mit Öl, Essig und Gewürzen zum Salatdressing.



Du kannst von Tomaten einfach nicht genug bekommen? Noch mehr Rezepte gibt's auf rewe.de/tomaten

Unser Tipp

Vollmer Meisterstück
Der trockene Rotwein aus der Pfalz ist angenehm fruchtig und samtig. Genau die passende Begleitung zu unseren Spätzle mit Käse und Tomaten.



Tomaten-Spätzle



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
400 g Kirschtomaten
100 g Babyspinat
2 Packungen REWE Bio Dinkel-Eierspätzle (à 250 g)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ TL Zucker
200 g Schmand
30 g Parmesan (gerieben)

Schon gewusst?
Kirschtomaten enthalten weniger Wasser, dafür aber mehr Fruchtzucker als größere Sorten.

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Spinat waschen und trocken schütteln.
2. Spätzle nach Packungsanweisung in heißem Salzwasser zubereiten.
3. Inzwischen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten, 300 g der Tomaten zugeben und nur kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schmand und Parmesan unterrühren.
4. Spätzle abgießen, abtropfen lassen und mit dem Spinat unter die Tomaten mischen. Spinat leicht zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Tomaten bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 570 kcal
Kohlenhydrate: 53,5 g
Eiweiß: 18,4 g, Fett: 32,8 g

VEGETARISCH



ErnährWert



Der Tomaten-Pionier

Saftig, aromatisch – und möglichst nachhaltig angebaut. So müssen Tomaten für Wolfgang Steiner sein. Um diesen hohen Ansprüchen gerecht zu werden, hat der Landwirt bereits vor zehn Jahren ein einzigartiges, ressourcenschonendes Energiekonzept für den Anbau auf die Beine gestellt.



Erst wenn die Tomaten kräftig rot und vollreif sind, werden sie geerntet. Die Qualitätskontrolle übernimmt Chef Wolfgang Steiner persönlich – und nascht dabei gern direkt vom Strauch.

Ein Interview-Termin mit Wolfgang Steiner (30) zu ergattern war gar nicht so leicht. Kein Wunder: Im Familienbetrieb Gemüsebau Steiner im oberbayerischen Kirchweidach ist immer viel zu tun. Seit März läuft die Tomatensaison auf Hochtouren. Und das Gemüse braucht viel Zuneigung und Pflege: Sechs Tage die Woche widmen sich rund 250 fachkundige Mitarbeiter mit viel Hingabe jeder einzelnen Pflanze im hochmodernen Gewächshaus.

Im Januar werden die Jungpflanzen mit einer Höhe von 30 bis 40 Zentimetern auf Kokosmatten gesetzt. Bis zur letzten Ernte im Dezember erreichen die Ranken dann eine Länge von bis zu 15 Metern. Damit sie gesund und ertragreich bleiben, werden die Tomaten immer wieder von Hand beschnitten, gedreht und abgesenkt. Zweimal pro Woche wird geerntet. Dann muss alles ganz schnell gehen: Innerhalb von 24 Stunden werden die Tomaten verpackt. Jährlich werden 10.000 Tonnen von Familie Steiners Tomaten zu **REWE-Filialen** in Bayern geliefert. Die kurzen Transportwege sorgen dafür, dass die roten Früchte in bester Qualität und mit vollem Aroma im Supermarkt landen.

Wolfgang Steiner hat sich noch aus einem anderen Grund für den rein regionalen Vertrieb entschieden. Er kann dadurch jährlich ca. 1,5 Millionen LKW-Kilometer gegenüber Tomaten-Importen aus Spanien einsparen – und somit reichlich CO₂. Nachhaltigkeit ist für ihn eine Frage der Überzeugung: „Ein gesundes Gemüse zu produzieren und dafür fossile Energien zu verschwenden – das passt für mich einfach nicht zusammen.“

Der Familienbetrieb schlug von Anfang an einen zukunftsweisenden Weg ein. Den Grundstein dafür legte sein Vater Josef Stei-

ner. Er wollte etwas tun, worauf auch seine Enkel noch stolz sein würden. So entstand schon 2013 ein umweltfreundliches Energiekonzept, das es in Deutschland bis heute kein zweites Mal gibt.

Die Gewächshäuser werden CO₂-frei über eine benachbarte Geothermie-Anlage und Fernwärme des Ortsnetzes beheizt. Eine große Photovoltaik-Anlage auf den Betriebshallen sichert den Eigenstromverbrauch. Selbst die Wasserversorgung ist nachhaltig geregelt: Die Steiners nutzen ein geschlossenes Bewässerungssystem, für das Regenwasser von den Dachflächen und Kondenswasser aus den Gewächshäusern gesammelt werden. Eine weitere Besonderheit ist der Einsatz von Nützlingen, also nützlichen Insekten. Die kleinen Helferlein halten als natürliche Fressfeinde Schädlinge in Schach. Eine Biologin überwacht regelmäßig die Balance der Bestände, um einen ökologischen Pflanzenschutz zu ermöglichen. Dabei hat sie Gesellschaft von weiteren Insekten: Für die natürliche Bestäubung der Tomatenpflanzen summen bis zu 23.000 emsige Hummeln durch das Gewächshaus.

Über allem steht für Wolfgang Steiner bei Tomaten der Geschmack. Seine sechs verschiedenen Sorten hat er nicht zuletzt nach dem Aroma ausgesucht. Von knackig-säuerlich bis saftig-süß hat er für alle Tomatenfans das Richtige. Der heimliche Liebling des Landwirts ist die fruchtbare Roma-Minirispe „Aromatica“: „Als Tomate-Mozzarella oder klassischen Bruschetta-Belag. Das ist schon etwas ganz Hervorragendes!“ 🍅

Direkt nach der Ernte werden die Tomaten noch im Gewächshaus verpackt. Von dort werden sie für die **REWE Märkte** der Region abgeholt.



Lust auf Salat

Kaltes für warme Tage: Im Sommer essen wir uns gern an Salat satt – kombiniert mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. Perfekt, weil man ihn auch gut mitnehmen kann.

Die Knusper-Croûtons dürfen nicht fehlen: Aus altbackenen Brötchen kannst du sie auch selber rösten.

Linsen-Lachs-Bowl



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

400 g REWE Beste Wahl braune Linsen	1 Staudensellerie
1 EL Senf	3 Frühlingszwiebeln
1 TL Honig	1 Gurke
2 EL REWE Beste Wahl Weißweinessig	400 g Stremelachs
4 EL Rapsöl	50 g Croûtons
Salz, Pfeffer	8 EL Sweet-Chili-Sauce

1. Die Linsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Senf, Honig, Weißweinessig, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren und unter die Linsen mischen.

2. Staudensellerie gründlich waschen. Das Grün grob hacken und die Stangen in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in schräge Ringe schneiden. Gurke waschen und würfeln. Den Stremelachs in 2 cm große Würfel schneiden.

3. Linsen, Sellerie, Frühlingszwiebeln, Lachs und Gurken in tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit Sweet-Chili-Sauce beträufeln und mit Croûtons und Selleriegrün garnieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 472 kcal
Kohlenhydrate: 40,1 g

LAKTOSEFREI

Eiweiß: 31,6 g, Fett: 22,4 g **ErnährWert**



Hähnchen-Salat



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

250 g Dinkel wie Reis
200 g REWE Beste Wahl Erbsen (TK)
300 g Hähnchenbrust
Salz, Pfeffer
2 EL REWE Bio Rapsöl
100 g Babyspinat
200 g Himbeeren
2 EL Essig
3 EL Olivenöl

1. Dinkel wie Reis nach Packungsanweisung zubereiten und abgießen. Die Erbsen untermischen und alles abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Hähnchenbrust salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne mit dem Öl bei starker Hitze scharf anbraten und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen.
3. Babyspinat waschen und trocken schütteln. Himbeeren verlesen. Für das Dressing Essig mit Olivenöl verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Dann Dinkel, Erbsen, Babyspinat, Himbeeren und die Hähnchenbrust gleichmäßig auf 4 Teller oder in Gefäße zum Mitnehmen verteilen und zum Schluss das Dressing darübergeben.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 469 kcal
Kohlenhydrate: 58,4 g
Eiweiß: 33,2 g, Fett: 13,3 g

LAKTOSEFREI



Der vorbehandelte Dinkel lässt sich wie Reis zubereiten. Er schmeckt aber kräftiger und enthält viele Ballaststoffe.

Bratkartoffel-Bowl



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
Salz

½ TL Paprikapulver
(rosenscharf)

2 EL Rapsöl

2 Zucchini

Pfeffer

2 Römervollkornbrotkrumen

200 g REWE Beste Wahl Mini

Cherry Rispentomaten

100 ml ja! Dressing Sylter Art
vegan

1. Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Paprikapulver würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel 10 Minuten goldbraun und weich braten.

2. Inzwischen die Zucchini waschen und 2 cm groß würfeln. Zu den Kartoffeln geben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und abkühlen lassen.

3. Römervollkornbrot waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren.

4. Kartoffel-Zucchini-Mischung, Tomaten und Salat in tiefe Teller oder in Gefäße zum Mitnehmen verteilen und kurz vor dem Verzehr mit dem Dressing beträufeln.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 333 kcal
Kohlenhydrate: 50,2 g
Eiweiß: 8,17 g, Fett: 11,4 g



Schnapp dir die Schüssel und verlege deine Mahlzeit nach draußen! In der Sonne schmeckt die Bowl noch besser.



Was ist eigentlich das Besondere an Bowls? Warum sie so beliebt und gesund sind, erfährst du auf [rewede/bowls](https://www.rewe.de/bowls)

Fenchel- salat



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

250 g Penne
4 EL Sonnenblumenkerne
200 g REWE Bio + vegan
Räuchertofu
3 EL REWE Beste Wahl
Sonnenblumenöl
1 Fenchelknolle (mit Grün)
3 Möhren
1 Zwiebel
½ Zitrone
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenhobel

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen. Räuchertofu in Würfel schneiden und in 1 EL Öl in einer Pfanne knusprig braten.
3. Fenchel waschen und das Grün klein hacken. Die Fenchelknolle in feine Scheiben hobeln. Möhren schälen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln.
4. Zitrone auspressen. Saft, 2 EL Sonnenblumenöl, Senf, Pfeffer und Salz verrühren. Das Gemüse untermischen und mit Tofu und Sonnenblumenkernen bestreuen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 440 kcal
Kohlenhydrate: 63,4 g
Eiweiß: 19,8 g, Fett: 13,3 g



Unser Tipp



Nudelsalat lieben wir doch alle: Mit Fenchel und Tofu wird er zum Super-Sommer-Sattmacher-Salat!



Applaus, Applaus

Werde jetzt Fan von unserem Gemüse-Star:

In seiner goldbraunen Knusperhülle ist Blumenkohl einfach unwiderstehlich. Pssst! Aktuell hat er einen heißen Flirt mit Remoulade.

Blumenkohl- schnitzel



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

1 großer Blumenkohl
1/2 Apfel
2 REWE Bio Gewürzgurken
1 Bund Schnittlauch
300 g REWE Beste Wahl Joghurt mild
6 EL Mayonnaise
2-4 EL Gewürzgurkensud
Salz, Pfeffer
2 Bio-Eier (M)
50 g Mehl
2 TL REWE Beste Wahl Paprikapulver (edelsüß)
200 g REWE Beste Wahl Panko Brösel
50 g Sesamsaat
8 EL Rapsöl

1. Vom Blumenkohl das Grün entfernen, dann den Kopf in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in einem Nudelsieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. In 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Endstücke, die auseinanderfallen, klein hacken.

2. Für die Remoulade den Apfel waschen, entkernen und klein würfeln. Gurken klein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Joghurt, Mayonnaise und Gurkensud verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackten Blumenkohl, Apfel, Gurken und 2/3 vom Schnittlauch untermischen.

3. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, salzen und pfeffern. Mehl, Paprikapulver, Semmelbrösel und Sesam in einem zweiten Teller mischen.

4. Blumenkohlscheiben durch das Ei ziehen und mit der Semmelbrösel-Mischung panieren. In zwei heißen Pfannen mit je 4 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Remoulade anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 766 kcal
Kohlenhydrate: 71,7 g
Eiweiß: 21,4 g, Fett: 46,4 g



ErnährWert

Panko-Brösel machen die Blumenkohlhülle besonders knusprig. Du hast noch Semmelbrösel zu Hause? Die kannst du auch nehmen.

10FACH °P

auf Obst & Gemüse*

REWE

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

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



2277000000000649387

Gültig vom 12.07. bis 11.09.2023

PAPIERCOUPON NUTZEN

o PAYBACK




Wir zeigen dir, dass der Blumenkohl ein richtiger Verwandlungskünstler ist. Schau vorbei auf [rewe.de/blumenkohl](https://www.rewe.de/blumenkohl) und überzeuge dich selbst!

Tschüss Papier-Prospekt, hallo Angebote überall!

Am 1. Juli hat **REWE** als erster Supermarkt in Deutschland den Papierprospekt abgeschafft. Die **REWE Angebote** wird es natürlich weiterhin für dich im Markt geben. Hier findest du einen genauen Überblick über alle Möglichkeiten, wie du dich über unsere Angebote informieren kannst.

Im Web ...

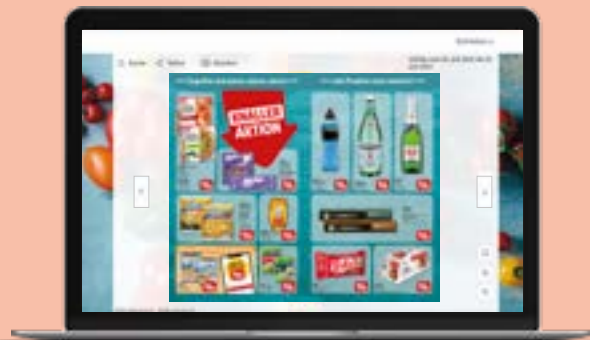
- 1)  Gib **www.rewe.de/angebote** in den Browser ein oder scanne den **QR-Code** mit der Kamera deines Smartphones.






- 2) Klicke auf **Markt wählen**.
- 3) Gib deine **PLZ, Ort und Straße** oder den **Marktnamen** in das Suchfeld ein.
- 4) Wähle deinen Markt aus und klicke auf **Markt wählen**.

- 5) **Option 1:**
Scrolle durch die Liste der angezeigten **REWE Angebote**.

- Option 2:**
Öffne die Angebote als Prospekt und blättere durch die **gewohnten Prospektseiten**.



... in der REWE App,


- 1)  Lade dir die **REWE App** im App-Store oder im Play-Store herunter.  
Dafür kannst du einfach den **QR-Code** mit der Kamera deines Smartphones scannen.
Er führt dich direkt in den Store.

- 2) Den wöchentlichen Prospekt findest du in der App in der unteren Navigationsleiste unter „**Angebote**“ oder auch direkt auf der Startseite (nur für Android).
- 3) Klicke unten in der App auf **Angebote**.
- 4) Trage deinen **REWE Markt** oder deinen eigenen **Standort** in das Suchfeld ein.
- 5) Tippe auf **deinen Markt** in den Suchergebnissen und bestätige deine Auswahl.
- 6) **Option 1:** Scrolle durch die Liste der angezeigten **REWE Angebote**.

Option 2: Öffne die **Angebote als Prospekt**, um die gewohnten Prospektseiten zu sehen.



... per WhatsApp,


- 1)  Gib **www.rewe.de/whatsapp** in den Browser ein oder scanne den **QR-Code** mit der Kamera deines Smartphones.

- 2) Sende eine Nachricht und gib deine **PLZ oder deinen Standort** ein.
- 3) Wähle deinen **REWE Markt** aus und starte dein Abo.
- 4) Ab jetzt bekommst du jeden Sonntag den aktuellen Prospekt per **WhatsApp***

*Das Abo kann jederzeit gestoppt werden. Vollständige Datenschutzhinweise: www.rewe.de/datenschutz/wa



... oder im REWE Newsletter!

- 1)  Gib **www.rewe.de/newsletter** in den Browser ein oder scanne den **QR-Code** mit der Kamera deines Smartphones.

- 2) Gib deine **E-Mail-Adresse** ein und melde dich an.
- 3) **Bestätige deine Anmeldung** in der Bestätigungsmail – fertig!
- 4) Ab jetzt erhältst du regelmäßig **Knaller-Angebote**, Infos zu aktuellen Gewinnspielen und Aktionen sowie vieles mehr!



Marktgeflüster

3

Fragen zu deinem Einkauf ganz ohne Wartezeit

So sieht die Zukunft des Einkaufens aus: In einigen **REWE** Märkten in Köln, München und Berlin wird auf die Kasse verzichtet.

Mit **REWE Pick&Go** kannst du die Artikel aus dem Regal direkt in deine Tasche packen und einfach aus dem Laden gehen. Probier es doch mal aus, wenn du dort unterwegs bist.*



Was brauchst du dafür?

Scanne diesen **QR-Code** und lade die **REWE Pick&Go App** auf dein Smartphone, registriere dich und gib ein Zahlungsmittel an.

Wie funktioniert der Einkauf?

Scanne den **QR-Code** in der **REWE Pick&Go App** am Eingang und gehe in den Markt. Jetzt kannst du einfach aus dem Regal nehmen, was du brauchst, und es in deine Tasche packen. Was du doch nicht möchtest, stellst du zurück. Bist du fertig? Dann kannst du den Markt verlassen, ohne an der Kasse zu bezahlen. Wirklich!

Wie bezahlst du?

Die Kameras an der Decke merken sich, was du einpackst. Sie sehen dich dabei nur als einfache Grafik und erfassen nur deine Bewegungen, nicht dein Gesicht! Einige Minuten, nachdem du den Markt verlassen hast, findest du einen Kassenbon in deiner **REWE Pick&Go App**. Den entsprechenden Betrag buchen wir von deinem angegebenen Zahlungsmittel ab.

Noch mehr Infos zu **REWE Pick&Go** und alle teilnehmenden Märkte findest du unter rewe.de/pick&go



Fruchtig unterwegs...

... mit den Eistees von **REWE to go**: Zitrone oder exotische Früchte sorgen für Erfrischung an heißen Sommertagen. Die Eistees sind nur leicht gesüßt mit Agavendicksaft oder Stevia und die perfekten Durstlöcher – egal ob zu Hause oder unterwegs.

* Dieser Service ist ab einem Mindestalter von 18 Jahren



Tropisch snacken

Mal Lust auf was anderes?
Die Coconut Cashews von **REWE Feine Welt** sind mit Kokoschips ummantelt und etwas Zucker und Meersalz gewürzt. Eine Nascherei, die für Urlaubsstimmung sorgt – während der Kaffeepause am Nachmittag oder mit einem Glas Wein zum Sonnenuntergang.

REWE Produkttester werden und Produkte gratis testen!*



*Teilnahme ab 18 Jahren

Deine Meinung ist uns wichtig!

Als Teil der **REWE Produkttest Community** auf unserer Plattform kannst du kostenlos Produkte bekannter Marken probieren. Mit deiner Bewertung hilfst du anderen Kunden und Herstellern.

Alle Infos und Registrierung unter rewe.de/produkttests

Schneller als die Partnersuche: Finde auf rewe.de/rezепte-match dein Lieblingsrezept! Swipe einfach nach links oder nach rechts.



Koch-Inspiration gesucht?

Dann abonniere schnell unseren kostenlosen Rezept-Newsletter auf rewe.de/rezept-newsletter! Wir schicken dir jeden Tag ein neues **REWE Rezept** als Inspiration fürs Mittag- bzw. Abendessen per Mail zu. Du musst dich nur entscheiden, ob du vegetarische Rezepte oder lieber einen bunten Mix aus Fleisch-, Fisch- und Veggie-Rezepten möchtest.

Little Lillet Love

Wir lieben Wildberry Lillet!
Auf Eis zum Apéro oder als Eis am
Stiel: Er ist einfach perfekt.



Trend-Check

Ohrwurm und Trendgetränk in einem: Das kann nur Wildberry Lillet sein! Lillet ist ein französischer Aperitif auf Basis von Weißwein. Spätestens seit Casino Royale kennt man ihn auf der ganzen Welt – als Zutat von James Bonds Vesper Martini. Noch größere Erfolge feiert der Lillet allerdings zusammen mit Beerenlimo und auf Eis. Ganz klar ein Sommerhit, von dem man einfach nicht genug bekommt!



Hast du jetzt Durst bekommen?
Das Rezept für den perfekten Wildberry Lillet
findest du auf [rewe.de/lillet](https://www.rewe.de/lillet)



Deine Kinder wollen auch ein Eis? Für die alkoholfreie Version kannst du statt Lillet einfach Apfelsaft verwenden.

Wildberry Lillet-Eis



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 8 Personen

150 ml Lillet Blanc
350 ml REWE Beste Wahl Wildberry Limonade
1 Päckchen Vanillezucker
125 g kleine Heidelbeeren
125 g Johannisbeeren

DAZU BRAUCHT MAN:
Stieleis-Formen, Eisstäbchen



1. Lillet Blanc, Limonade und Vanillezucker mischen.

2. Früchte waschen und in 8 Stieleis-Formen füllen. Mit der Wildberry-Flüssigkeit auffüllen. Eisstäbchen hineingeben und mindestens 4 Stunden einfrieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 54 kcal
Kohlenhydrate: 8,85 g
Eiweiß: 0,3 g, Fett: 0,13 g





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



für unter 50 Euro!*

Der REWE-Wochenplan für Kinder: 1 x einkaufen 5 x kochen

Hast du Lust, mal selbst zu kochen? Probier's einfach aus: Wir haben eine Woche mit 5 Rezepten für dich und deine Geschwister oder Freunde vorgeplant. Den Einkauf dafür schaffst du mit links, oder? Dann los!



Montag: Pfannen-Lasagne



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 30 Minuten

Für 2 Personen

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
250 g Hackfleisch (Rind)
Salz, Pfeffer
1 Packung REWE Beste Wahl Tomaten (passiert, 500 g)
1 TL Gemüsebrühe-Pulver
150 g Erbsen (TK)
6 Lasagneplatten
75 g REWE Bio Gouda (gerieben)

DAZU BRAUCHT MAN:
Hohe Pfanne mit Deckel

1. Schäle die Zwiebel und halbiere sie. **Halte die Hälften wie mit einer Kralle fest.** Schneide sie erst in Streifen (am besten aber nicht ganz bis hinten durch), dann in Würfel.
2. Gib das Öl in eine Pfanne mit hohem Rand und erhitze es. Gib das Hackfleisch dazu und brate es an, bis es hellbraun ist. Dabei kannst du es mit einem Pfannenwender in kleine Stücke zerstoßen. Würze das Fleisch mit Salz und Pfeffer.
3. Gib jetzt vorsichtig die passierten Tomaten, 100 ml Wasser und das Gemüsebrühe-Pulver zum Fleisch. Rühre alles um und reduziere die Temperatur auf mittlere Stufe. Gib die Erbsen dazu, decke die Pfanne mit einem Deckel zu und lass alles 10 Minuten köcheln. In dieser Zeit kannst du die Lasagneplatten jeweils in 4 Stücke brechen.
4. Zieh die Pfanne von der heißen Herdplatte, lass sie aber eingeschaltet. Schmecke die Soße mit Salz und Pfeffer ab und rühre noch mal alles um, dann steck die Lasagneplatten in die Soße. Drücke sie mit dem Pfannenwender so in die Pfanne, dass alle mit Soße bedeckt sind.
5. Bestreue alles mit dem Käse, schieb die Pfanne wieder auf die heiße Herdplatte und gib den Deckel darauf. Lass die Lasagne dann 30 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 748 kcal
Kohlenhydrate: 57,5 g
Eiweiß: 41,9 g, Fett: 40,6 g





Dienstag: Chicken-Nuggets



Zubereitungszeit:
1 Stunde

Für 2 Personen

300 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer
1 TL Currypulver (mild)
60 g Mehl
100 g REWE Beste Wahl Pankobrösel
2 Eier (M)
4 EL Rapsöl
50 g Vollmilchjoghurt
1 Salatgurke

DAZU BRAUCHT MAN:
Backblech, Backpapier,
Küchenhobel

1. Schneide das Fleisch in ca. 3 cm große Stücke und würze es mit Salz, Pfeffer und Currypulver.
2. Stelle 3 tiefe Teller bereit. Gib in einen Mehl, in einen Pankobrösel und in einen die Eier. Würze die Eier mit Salz und verquirl sie mit einer Gabel.
3. Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 210 °C) vor und belege ein Backblech mit 1 Bogen Backpapier.
4. Wende die Hähnchenstücke zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Bröseln. Drücke die Brösel gut fest. Lege die Hähnchennuggets aufs Backpapier und beträufle sie mit 4 EL Öl. Schiebe das Blech vorsichtig auf der mittleren Schiene in den Ofen und backe die Nuggets 20 Minuten.
5. Verrühre inzwischen den Joghurt in einer Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer. Wasche die Gurke und hobe sie **vorsichtig mit dem Küchenhobel** in Scheiben. **Stelle dabei den Hobel auf die Arbeitsfläche.** Mische sie dann mit dem Joghurt in der Schüssel und schmecke nochmals mit Salz ab.
6. Nimm das Blech mit den Hähnchennuggets vorsichtig mit Topflappen aus dem Ofen. Dann verteile die Nuggets mit dem Gurkensalat auf zwei Teller. Dazu schmeckt Ketchup.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 725 kcal
Kohlenhydrate: 68,7 g
Eiweiß: 52,4 g, Fett: 27,4 g





Schau dir auf [rewe.de/nudeln-kochen-an, wie man Nudeln richtig kocht](https://rewe.de/nudeln-kochen-an, wie-man-Nudeln-richtig-kocht).



Mittwoch: Würstchen-Spaghetti



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 2 Personen

4 Wiener-Würstchen (450 g)
180 g REWE Beste Wahl Spaghetti
Salz
1 Packung REWE Beste Wahl
Tomatensauce Basilikum

DAZU BRAUCHT MAN:
Sieb

1. Schneide die Würstchen in 2 cm breite Stücke. Stecke dann durch jedes Stückchen nacheinander 4–5 Spaghetti.
2. Fülle einen mittelgroßen Topf mit Wasser, gib einen Deckel darauf und lass das Wasser auf dem Herd bei starker Hitze aufkochen. Salze das Wasser mit 2 TL Salz und gib die „Würstchen-Spaghetti“ und die übrigen Spaghetti hinein. Lass alles ohne Deckel aufkochen, schalte dann die Temperatur auf mittlere Stufe und lass die Spaghetti – je nach Packungsanweisung – ca. 6 Minuten kochen.
3. In dieser Zeit kannst du schon die Tomatensauce in einen Topf geben und auf kleiner Stufe erhitzen.
4. Stell ein Sieb in die Spüle. **Gieße die Spaghetti vorsichtig von dir weg in das Sieb.** Lass sie abtropfen und richte sie mit der Soße in tiefen Tellern an.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1024 kcal
Kohlenhydrate: 82,4 g
Eiweiß: 44,6 g, Fett: 59,3 g





Donnerstag: Pfannkuchen



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 2 Personen

100 g Mehl
20 g Zucker
Salz
150 ml Vollmilch
2 Eier (M)
250 g Vollmilchjoghurt
30 g REWE Bio Erdbeerkonfitüre
150 g REWE Beste Wahl Himbeeren
(tiefgekühlt, aufgetaut)
2 EL Rapsöl

1. Gib Mehl, Zucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel. Gieße die Milch dazu und verrühre alles mit einem Schneebesen, sodass keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Schlag die Eier auf und rühre sie gründlich unter den Teig. Stell die Schüssel beiseite.

2. Verrühre in einer zweiten Schüssel den Joghurt mit der Erdbeerkonfitüre und rühre die aufgetauten Himbeeren darunter.

3. Rühre den Teig noch mal durch. Erhitze eine beschichtete Pfanne auf dem Herd und gib $\frac{1}{2}$ EL Öl hinein. Stell die Temperatur auf mittlere Stufe. Gib etwa $\frac{1}{4}$ vom Teig in die Pfanne, verteile ihn durch Schwenken in der Pfanne. Brate den Pfannkuchen $\frac{1}{2}$ bis 1 Minute und **wende ihn mit einem Pfannenwender**, dann brate die andere Seite, bis sie goldbraun ist. Gib den Pfannkuchen auf einen Teller und brate aus dem übrigen Teig 3 weitere Pfannkuchen.

4. Richte die Pfannkuchen mit dem Joghurt auf zwei Tellern an.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 584 kcal
Kohlenhydrate: 74,4 g
Eiweiß: 20,6 g, Fett: 22,7 g

VEGETARISCH





Freitag: Nudelauflauf



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 2 Personen

Salz

180 g Spaghetti
1 gelbe Paprikaschote
150 g Erbsen (TK)
2 Eier (M)
100 ml Milch
40 g REWE Beste Wahl Pankobrösel
75 g REWE Bio Gouda (gerieben)
4 EL Rapsöl

DAZU BRAUCHT MAN:
Auflaufform (30 x 20 cm)

1. Heize den Backofen mit einem Gitter auf 200 °C Umluft (oder 220 °C Ober-/Unterhitze) vor.

2. Fülle einen mittelgroßen Topf mit Wasser, gib den Deckel darauf und lass das Wasser auf dem Herd bei starker Hitze aufkochen. Salze das Wasser mit 2 TL Salz und gib die Spaghetti hinein. Lass alles ohne Deckel aufkochen, schalte die Temperatur auf mittlere Stufe und lass die Spaghetti – je nach Packungsanweisung – ca. 6 Minuten kochen.

3. Halbiere inzwischen die gelbe Paprika, entferne Stiel und Kerne und wasche die Paprikahälften. Dann schneide sie noch mal durch. Schneide diese Stückchen in Streifen.

4. Stell ein Sieb in die Spüle und gib die Erbsen hinein. Gieße die Spaghetti vorsichtig in das Sieb und lass sie gut abtropfen.

5. Schlag die Eier in eine große Schüssel auf. Gib die Milch, etwas Salz und Pfeffer dazu und verquirl alles mit einer Gabel.

6. Gib die Nudel-Erbsen-Mischung und die Paprikastreifen zu den Eiern und vermische alles. Fülle es in eine Auflaufform (30 x 20 cm).

7. Streue Käse und Pankobrösel über die Nudeln und beträufele alles mit 4 EL Öl. Gib die Form auf das Ofengitter und backe den Auflauf 25 Minuten.

8. Nimm den Auflauf vorsichtig mit Topflappen aus dem Ofen und stelle ihn auf einen Untersetzer.



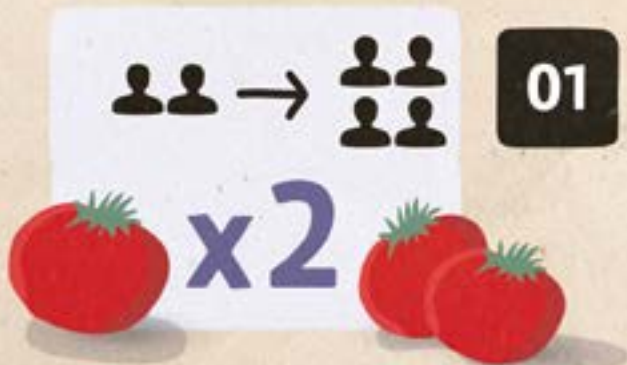
Nährwerte pro Person:

Kalorien: 919 kcal
Kohlenhydrate: 110 g
Eiweiß: 36,9 g, Fett: 39,1 g



Einkaufen ist ein Kinder

Hast du Lust, die Rezepte vom Wochenplan zu kochen? Mit unseren Tipps schaffst



01

Unsere Rezepte sind immer für 2 Personen.
Seid ihr zu Hause 4 Personen?
Dann musst du die Zutatenmenge verdoppeln.

Schreibe eine Einkaufsliste mit den Zutaten und Mengen, die du einkaufen musst. Manchmal musst du eine ganze Packung kaufen, auch wenn du eine kleinere Menge brauchst.

02



03

Sind Zutaten auf deiner Liste, die ihr noch zu Hause habt?
Super, die kannst du streichen.

04

Wenn du für die ganze Woche einkaufst, brauchst du **etwa 50 Euro**. Stecke aber sicherheitshalber immer etwas mehr ein.



05

Vergiss nicht, Rucksack oder **Einkaufstaschen mitzunehmen!**



spiel!

du den Einkauf allein und hast alle Zutaten schnell zu Hause.



06

Wenn du ein Produkt nicht findest oder nicht erreichst, **bitte eine Verkäuferin oder einen Verkäufer um Hilfe.**



07

Alles im Wagen? Dann gehe zur Kasse und lege alle Produkte auf das Kassenband.



Die eingescannten Produkte kannst du zurück in den Wagen legen oder direkt einpacken. Dann musst du bezahlen.

Kontrolliere das Rückgeld und den Kassenbeleg.

08



09

Packe schwere Sachen wie Flaschen und Gläser ganz unten in die Tasche, empfindliche Produkte wie Eier oder Joghurtbecher nach oben.

10

Zu Hause müssen Gemüse und gekühlte Lebensmittel in den Kühlschrank und die tiefgefrorenen ins Eisfach. **Dann kannst du loskochen. Viel Spaß!**



Das wird ein Fest!

Toben, spielen, füttern: Heute ist alles erlaubt.
Pizzaschnecken, Mini-Croissants und Obstspieße machen alle glücklich – auch die Eltern, denn sie sind fix gemacht.

Beeren-Drink



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: Karaffe

200 g Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. **200 g Blaubeeren** waschen. **3 Stiele Minze** waschen. Alles in eine Karaffe oder 4 Trinkgefäße geben und mit **1 l REWE Beste Wahl Mineralwasser (still oder medium)** auffüllen. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 10 kcal
Kohlenhydrate: 2,31 g
Eiweiß: 0,18 g, Fett: 0,13 g



ErnährWert

Gefüllte Mini-Croissants



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 12 Stück

1 Packung ja! Blätterteig (275 g, Kühlregal)
50 g REWE Bio Aprikosenkonfitüre
50 g Schokocreme (Zartbitter)
100 g REWE Bio Gouda (gerieben)
1 EL Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Blätterteig entrollen. Teig längs halbieren und quer dritteln, sodass 6 Quadrate entstehen. Quadrate diagonal halbieren, sodass 12 Dreiecke entstehen.
2. Je 4 Dreiecke mit Konfitüre, Schokocreme oder etwas geriebenem Käse belegen. Dann vorsichtig zur schmalen Spitze hin zu Croissants aufrollen. Nebeneinander mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
3. Die mit Käse gefüllten Croissants mit etwas Wasser bepinseln und mit etwas geriebenem Käse bestreuen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze (190 °C Umluft) etwa 20 Minuten hellgelb backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.
4. Die süß gefüllten Croissants mit Puderzucker bestreuen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 165 kcal
Kohlenhydrate: 12 g
Eiweiß: 3,06 g, Fett: 11,9 g



ErnährWert

Unsere Croissants sind gefüllt mit Schoki, Marmelade oder Käse – und klein genug, um jede Sorte probieren zu können.

Unser Tipp



Pizza- Schnecken



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 12 Stück

70 g Salami
**1 Dose REWE Beste Wahl
Sonnenmais supersweet (140 g)**
**1 Packung ja! Backfertiger
Pizzateig mit Soße (600 g)**
100 g Gouda (gerieben)

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Salami in kleine Stücke schneiden, Mais abtropfen lassen.
2. Pizzateig ausrollen, mit der Soße bestreichen und dabei an den Rändern etwas Platz lassen. Mit dem Mais und der Salami belegen, dann mit dem Gouda bestreuen.
3. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und in 12 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) ungefähr 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 185 kcal
Kohlenhydrate: 19,5 g
Eiweiß: 5,71 g, Fett: 9,57 g



Wer schlängelt sich denn da über den Tisch? Schnappt euch schnell die Baguettstücke – und schwupps ist die Schlange weggefuttert.

Baguette-Schlange



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

200 g Salatgurke
300 g Tomaten
100 g Kochschinken
100 g REWE Beste Wahl
Mittelalter Gouda (in Scheiben)
1 Baguette
100 g Kräuterbutter (weich)
1 grüne Olive (entsteint, gefüllt)

1. Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Schinken und Gouda halbieren.

2. Baguette der Länge nach halbieren, Schnittflächen mit Kräuterbutter bestreichen. Die Hälften wieder zusammenlegen. Die Enden für Kopf und Schwanz abschneiden und den Rest in 8 Scheiben schneiden.

3. Die unteren Baguettehälften jeweils mit Gurken, Tomaten, Schinken und Käse belegen.

4. Die oberen Hälften auflegen, andrücken und die Stücke schlangenförmig auf einer Platte anordnen.

5. Für die Augen die Olive halbieren und auf das vorderste Baguettestück legen. Ein Stück Gurke zu einem länglichen, dünnen Stück schneiden und als Zunge vorn hineinlegen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 490 kcal
Kohlenhydrate: 42,3 g
Eiweiß: 18 g, Fett: 28,5 g



Früchte am Spieß



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 12 Stück

DAZU BRAUCHT MAN: Spieße, Stern-Ausstechform

800 g Wassermelone und **3 Kiwi** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Ausstecher Sterne ausstechen. **12 Erdbeeren** waschen, das Grün entfernen. Erdbeeren halbieren. **250 g Himbeeren** und **250 g Blaubeeren** waschen und trocken tupfen. Melone, Kiwis und Beeren abwechselnd auf Spieße stecken.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 58 kcal

Kohlenhydrate: 12,6 g

Eiweiß: 1,07 g, Fett: 0,51 g



Planst du die Geburtstagsparty deiner Kinder? Auf [rewe.de/kinderparty](https://www.rewe.de/kinderparty) findest du süße und herzhaftere Rezepte.

Banana-Pops



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 70 Minuten

Für 16 Stück

½ Zitrone
4 Bananen
100 g Zartbitterschokolade
100 g weiße Schokolade
2 TL REWE Bio Kokosöl
50 g Erdnüsse (ungesalzen)
50 g ja! Kokosraspel

DAZU BRAUCHT MAN: Holzspieße, Backpapier

1. Zitrone auspressen. Bananen schälen und jeweils in 4 Stücke schneiden. Auf den Schnittflächen mit Zitronensaft bepinseln. Holzspieße in die Bananenstückchen stecken. ½ Stunde kalt stellen.
2. Die beiden Schokoladensorten grob hacken und getrennt voneinander mit je 1 TL Kokosöl bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Die Erdnüsse hacken. Zwei Teller mit Backpapier belegen.
3. 8 Bananenstücke zur Hälfte in die dunkle Schokolade tauchen, in den Erdnüssen wälzen und auf Backpapier setzen. Die übrigen 8 Bananenstücke zur Hälfte in weiße Schokolade tauchen, in Kokosraspeln wälzen und auf Backpapier setzen. Die Schokolade am besten im Kühlschrank trocknen lassen.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 140 kcal
Kohlenhydrate: 15,4 g
Eiweiß: 2,35 g, Fett: 8,07 g



ErnährWert

Weiß oder dunkel? Welche Schoko-Banane macht bei euch das Rennen? Stimmt doch mal bei einer „Bananen-Wahl“ mit den leeren Holzspießen ab ...

DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG MIT SIEBEN ZUTATEN

7 Zutaten - viel Geschmack

Muss es bei dir heute mal wieder schnell gehen? Wir zeigen dir, wie du auch mit wenigen Zutaten schnell was Leckeres zauberst.



Gemüse- Tacos



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

400 g grüne Bohnen
Salz
1 rote Zwiebel
2 Auberginen
100 ml BBQ-Soße
12 Taco Shells
200 g ja! Hirtenkäse

Was hast du noch in Vorrat?
Statt BBQ-Soße kannst du einen
Mix aus 60 ml Ketchup
und 40 ml Sojasoße verwenden.

1. Grüne Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 6 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Auberginen waschen und 2 cm groß würfeln.
2. Auberginen mit 2 EL Wasser in eine heiße Pfanne geben und 3–4 Minuten garen. Dabei das Wasser verdampfen lassen und die Auberginen anschließend hellbraun braten. BBQ-Soße untermischen, mit Salz abschmecken.
3. Tacos mit Auberginen, Bohnen und Zwiebelringen füllen. Hirtenkäse zerbröseln und über die Tacos geben.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 387 kcal
Kohlenhydrate: 48,8 g
Eiweiß: 13,9 g, Fett: 16,7 g



Wusstest du, dass der Spitzkohl die früheste Kohlsorte des Jahres ist? Er schmeckt etwas milder als der runde Weißkohl.

Unser Tipp

**Steitz & Beck
Grauburgunder**
Der trockene Weißwein aus Rheinhessen schmeckt fruchtig und leicht blumig nach Pfirsich, Honig und gerösteten Mandeln. Ein milder Wein, der sowohl zu Fleisch- als auch zu Gemüsegerichten passt.



Schupfnudel- pfanne mit Geschnetzeltem



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln

1 kleiner Spitzkohl (800 g)

7 EL Öl

400 g Schweinegeschnetzeltes

Salz

Pfeffer

500 g ja! Schupfnudeln

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden, Spitzkohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Kohl kurz mitbraten. 100 ml Wasser zugeben und den Kohl zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten dünsten.

2. Inzwischen 3 EL Öl in eine zweite Pfanne geben und das Geschnetzelte rundum hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Geschnetzeltes zum Kohl geben.

3. Schupfnudeln in der Pfanne mit 2 EL Öl goldbraun braten. Dann ebenfalls zum Kohl geben. Alles mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 598 kcal

Kohlenhydrate: 41,8 g

Eiweiß: 27,6 g, Fett: 37 g



DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG MIT SIEBEN ZUTATEN

Minutensteaks sind sehr dünne Steaks und lassen sich in wenigen Minuten braten. Du brauchst dir keine Sorgen um den perfekten Garpunkt zu machen.

Steak-Sandwich



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

4 ja! Mehrkornbrötchen
100 g Rucola
2 Tomaten
4 Rinderminutensteaks (à 100 g)
Salz
3 EL Rapsöl
100 g ja! Remoulade

DAZU BRAUCHT MAN:
Kurze Holzspieße

1. Die Brötchen nach Packungsanweisung aufbacken.
2. Inzwischen Rucola waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und salzen.
3. Brötchen waagrecht halbieren und in einer großen Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen hellbraun rösten. Anschließend die Pfanne auswischen.
4. Steaks trocken tupfen, halbieren und salzen. Öl in der Pfanne erhitzen, die Steaks von jeder Seite $\frac{1}{2}$ –1 Minute hellbraun anbraten. Die unteren Brötchenhälften mit Rucola und Tomaten belegen. Darauf die Steakstücke sowie die Remoulade geben. Dann die oberen Hälften aufsetzen und ggf. mit einem Spieß fixieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 526 kcal
Kohlenhydrate: 41 g
Eiweiß: 28,7 g, Fett: 28,6 g



Paprika-Garnelen-Pasta



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

500 g ja! Spaghetti
Salz

2 Paprika

1/2–1 Chilischote

2 Zehen Knoblauch

6 EL Olivenöl

225 g ja! King Prawns Garnelen ohne Schale (TK, aufgetaut)

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Paprika und Chilischote waschen, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen 1 Minute anbraten, dabei salzen. Knoblauch, Chili und Paprika zugeben und ca. 1 Minute mitbraten.
4. Die Nudeln abgießen, tropfnass in die Pfanne geben und mit den restlichen Zutaten vermischen. Mit Salz abschmecken und servieren.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 652 kcal

Kohlenhydrate: 103 g

Eiweiß: 27,2 g, Fett: 16,2 g



Chilis sind mal mehr,
mal weniger scharf.
Am besten verwendest
du erst mal nur
1/2 Schote und würzt
lieber nach.

Unser Tipp



Du brauchst noch mehr Rezepte mit wenigen Zutaten? Kein Problem! Schau einfach vorbei auf [rew.de/fuenf-zutaten](https://www.rewe.de/fuenf-zutaten)

Mal eben gebacken

Das kennst du sicher: Du brauchst noch einen Snack fürs Oktoberfest oder Picknick. Dafür ist unser Brezelkuchen genau richtig.



Tiefkühl-Brezeln und Käsecreme sind die Basis, dazu passen noch Schinkenwürfel oder Salamistreifen. Probier aus, was dir schmeckt!

Deftiger Brezelkuchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

**4 REWE Beste Wahl
Laugenbrezeln (TK)**
1 Bund Schnittlauch
**150 g REWE Beste Wahl
Frischkäse**
1 Ei (M)
1 ½ EL weiche Butter
100 g Emmentaler (gerieben)
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

DAZU BRAUCHT MAN:
Handmixer, Backpapier, Spring-
form (26 cm Ø)

1. Laugenbrezeln nebeneinander auf einem Stück Backpapier auftauen lassen.
2. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Frischkäse, Ei und 1 EL Butter mit dem Handmixer verrühren. Schnittlauch und Emmentaler unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen und dann den Rand mit ½ EL Butter einfetten.
4. Die aufgetauten Brezeln vorsichtig auseinandernehmen. Drei der Teigstränge schneckenförmig mit etwas Abstand zueinander in die Springform legen. Den vierten Teigstrang in 2 cm breite Stücke schneiden.
5. Frischkäsemischung mit einem Löffel in die Zwischenräume der Teigstränge einfüllen, Teigstückchen darüber verteilen. Kuchen im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen. Den gebackenen Brezelkuchen auf einem Gitter lauwarm abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form nehmen und servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 547 kcal
Kohlenhydrate: 59,9 g
Eiweiß: 21,9 g, Fett: 25,3 g

VEGETARISCH



Limoncello-Spritz



Zubereitungszeit:
5 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN:
Sekt- oder Weingläser

$\frac{1}{2}$ REWE Bio Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. 4 Thymianzweige waschen. Zitronenscheiben und Thymian mit je 1–2 Eiswürfeln in 4 Sektgläser füllen. In jedes Glas 40 ml REWE Feine Welt Limoncello di Calabria gießen und mit 100 ml Sekt und 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure auffüllen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 210 kcal
Kohlenhydrate: 18,9 g
Eiweiß: 0,27 g, Fett: 0,09 g



Das Rezept für die passenden Cracker zum Aperitif findest du unter rewe.de/chili-cracker

Entspannt genießen

Freunde einladen, aber ohne großen Aufwand?
Unser Sommernachts-Menü lässt sich gut vorbereiten und bringt euch mal wieder zusammen.

10FACH °P

REWE

auf REWE Feine Welt!*

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

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



2277000000000298609

Gültig vom 12.07. bis 11.09.2023

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK

Wassermelonen-Salat



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

500 g Wassermelone
200 g Eisbergsalat
150 g REWE Feine Welt Feta Lesbos
1 Bio-Zitrone
2 TL Honig
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
135 g REWE Feine Welt Kalamata Oliven ohne Stein
Fleur de sel
2 Stiele Basilikum
300 g Ciabatta

Bereite alle Zutaten und das Dressing vor. Die Melone grillt ihr einfach gemeinsam – mit dem Aperitif in der Hand.

1. Wassermelone schälen und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Feta würfeln.
2. Zitrone auspressen, Saft mit Honig und 3 EL Olivenöl verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eisbergsalat, Feta und Oliven auf einer Platte anrichten.
3. Melonenstücke entweder für 2–3 Minuten auf den Grill legen oder kurz in der Grillpfanne in 1–2 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Mit etwas Fleur de Sel würzen und auf dem Salat verteilen. Das Dressing über dem Salat verteilen. Die Basilikumblättchen abzupfen und darüberstreuen. Mit Ciabatta servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 560 kcal
Kohlenhydrate: 63,3 g
Eiweiß: 15,4 g, Fett: 27,9 g



ErnährWert

Unser Tipp

Island Bay Sauvignon Blanc Der Weißwein aus Neuseeland duftet nach Stachelbeeren und Kiwis. Er ist das perfekte Getränk für einen Sommerabend mit Freunden, und seine leichte Säure passt wunderbar zu unserer Zucchini-Galette.



Zucchini-Galette



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

300 g Weizenmehl Type 550
150 g Butter (kalt)
Salz
1 Ei (M)
200 g Zucchini
2 rote Zwiebeln
100 g REWE Feine Welt Parmesan
150 g Schmand
2 REWE Bio Hähnchenbrustfilets (320 g)
2 EL Rapsöl
½–1 TL Paprikapulver (edelsüß)

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Reibe, Nudelholz, Backpapier

1. Mehl mit Butter, 1 TL Salz und 1 Ei zügig zu einem glatten Teig verkneten, dann 30 Minuten abgedeckt kalt stellen.
2. Inzwischen Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. 50 g Parmesan reiben und mit dem Schmand verrühren.
3. Hähnchenfilets trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. In heißem Öl rundum anbraten, mit Salz und Paprikapulver würzen.
4. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech rechteckig ausrollen. Schmand darauf verteilen, dabei rundum einen etwa 2–3 cm breiten Rand lassen. Mit Zwiebeln, Zucchini und Hähnchen belegen. Die Ränder nach innen einklappen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 30–40 Minuten backen.
5. Restlichen Parmesan in dünne Scheiben hobeln und über die Galette streuen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 911 kcal
Kohlenhydrate: 61,3 g
Eiweiß: 38,8 g, Fett: 57,7 g

Den belegten Teig kannst du im Kühlschrank aufbewahren und backen, während ihr die Vorspeise esst.



Panna cotta mit Aprikosen



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 3 Stunden

Für 4 Personen

4 Blatt Gelatine
½ REWE Beste Wahl Vanilleschote
200 ml Milch
200 ml REWE Beste Wahl Schlagsahne
80 g Zucker
250 g Aprikosen
1 Zweig Rosmarin

1. Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen.

2. Die Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Milch, Sahne und 50 g Zucker erhitzen. Topf vom Herd ziehen. Gelatine ausdrücken und in der Mischung schmelzen. 15 Minuten abkühlen lassen.

3. Panna cotta in 4 Dessertgläser füllen. Mindestens 3 Stunden kalt stellen.

4. Die Aprikosen 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Dann abgießen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Apri-

kosen vierteln und entsteinen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln fein hacken.

5. 2 EL Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren, 50 ml Wasser zugeießen, nicht rühren. Aprikosen und Rosmarin zugeben. Bei schwacher Hitze 5–10 Minuten zugedeckt köcheln. Dann abkühlen lassen.

6. Panna cotta aus den Gläsern lösen, auf Teller stürzen und mit den Aprikosen servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 328 kcal
Kohlenhydrate: 30,4 g
Eiweiß: 11,9 g, Fett: 17,8 g



Bereite Panna cotta und Kompott schon am Vortag zu. Dann musst du abends nur noch anrichten.

Eiswürfel bereit?

Dann ab damit ins Glas! Denn Eistee schmeckt auf Eis doch erst so richtig gut. Mit unseren vier Rezepten bleibst du auch an heißen Tagen cool.



Zitronen-Minz-Eistee



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1. 5 Beutel ja! Pfefferminztee in einer hitzebeständigen Kanne mit 500 ml kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Teebeutel entfernen und den Tee abkühlen lassen.

2. Inzwischen **2 REWE Bio Zitronen** waschen und 1 ½ Zitronen in Scheiben schneiden. ½ Zitrone auspressen. Den Tee mit Zitronensaft und **2-4 EL REWE Bio Agavendicksaft** abschmecken, die Zitronenscheiben hineingeben. Mindestens 30 Minuten kalt stellen. Zum Schluss mit **Eiswürfeln** und **einigen Minzblättern** servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 27 kcal
Kohlenhydrate: 5,84 g
Eiweiß: 0,25 g, Fett: 0,1 g



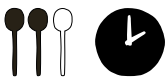
Kein Agavendicksaft zu Hause? Dann verwende Honig oder Zucker. Süßen kannst du ganz nach deinem Geschmack.

Unser Tipp



Wenn du es noch intensiver magst, dann friere gesüßten Schwarztee als Eiswürfel ein.

Pfirsich-Eistee



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde

Für 8 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: Sieb

1. 8 Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Hälfte der Pfirsiche mit **4 EL ja! Raffinade-Zucker** und 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen 250 ml Wasser aufkochen, **2 Beutel REWE Bio Schwarztee** aufgießen und 3–4 Minuten ziehen lassen. Die Beutel herausnehmen, 250 ml kaltes Wasser zugeben und den Tee vollständig abkühlen lassen.

3. 1 Zitrone auspressen und den Saft zum Tee geben. Eine große Kanne oder 4 Gläser mit **Eiswürfeln** und den restlichen Pfirsichspalten befüllen. Den abgekühlten Tee sowie den Pfirsichsirup hineingießen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 152 kcal
Kohlenhydrate: 35,5 g
Eiweiß: 2,18 g, Fett: 0,42 g



Iced Chai Latte



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 3 Stunden

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: Eiswürfelbehälter, Mörser, Sieb

1. 360 ml REWE Bio Frische Vollmilch in einer Eiswürfelform mehrere Stunden einfrieren.

2. 2 Zimtstangen, 1 Sternanis (ganz), 4 Gewürznelken (ganz), 1 TL Kardamom (ganz) in einem Mörser grob zerstoßen. In einem Topf bei mittlerer Hitze kurz rösten. **20 g Ingwer** in Scheiben schneiden. Mit 800 ml Wasser zu den Gewürzen geben und aufkochen. Vom Herd ziehen, **3 Beutel REWE Bio Schwarztee** zugeben, 3 Minuten ziehen lassen. dann herausnehmen.

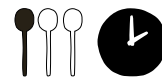
3. Tee mit 3 EL Zucker süßen. Erst bei Raumtemperatur, dann im Kühlschrank abkühlen lassen. Vor dem Servieren durch ein Sieb gießen. Milch-Eiswürfel in Gläser geben und den Tee darübergießen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 93 kcal
Kohlenhydrate: 12,5 g
Eiweiß: 3,23 g, Fett: 3,28 g



Wassermelonen-Limetten-Eistee



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: Stabmixer, Sieb

1. 400 ml Wasser aufkochen, über **2 Beutel REWE Bio milder Früchtetee** gießen und 3 Minuten ziehen lassen. Mit **4 EL REWE Beste Wahl Rohrohr-Zucker** süßen und vollständig abkühlen lassen.

2. 1,6 kg Wassermelone schälen. Fruchtfleisch entkernen, grob würfeln und mit dem Stabmixer im hohen Gefäß pürieren. **1 Limette** auspressen, **1 weitere Limette** heiß abspülen und achteln.

3. Melonenpüree durchs Sieb in ein Gefäß streichen. Tee, Limettensaft und Zucker unterrühren und kalt stellen. Mit **Eiswürfeln** und Limettenachteln in Gläsern servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 214 kcal
Kohlenhydrate: 46,9 g
Eiweiß: 2,48 g, Fett: 1,14 g



Sobald das Eis schmilzt, werden Milch und Tee zum Traumpaar. Auch toll: Eiswürfel aus Kokos- oder Haferdrink.



Die wichtigsten Tipps und Tricks, um Eistee selbst zu machen, findest du auf rewe.de/eistee-zubereiten

Deine Treuepunkt-Aktion zum Anstoßen!

Sammele jetzt bis zum 16.09.2023 für hochwertige Gläser von vivo by Villeroy & Boch Group.

Spare 2 €
je Prämie
mit der
REWE App!**

vivo[®]
Villeroy & Boch Group

Rotweinglas, 2er-Set



Dein Preisvorteil
66%*

6.99

Mit der REWE App
nur 4.99 €**

+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 20.99 €

Weißweinglas, 2er-Set



Dein Preisvorteil
66%*

6.99

Mit der REWE App
nur 4.99 €**

+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 20.99 €

Sektglas, 2er-Set



Dein Preisvorteil
66%*

6.99

Mit der REWE App
nur 4.99 €**

+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 20.99 €

Sichere dir exklusive Treuepreise in deiner REWE App!

Deine Vorteile:

- ✓ Sammle Treuepunkte mit der REWE App** und spare bei digitaler Einlösung zusätzlich 2 € auf den regulären Treuepreis
- ✓ Automatische Erinnerung, damit keine Treuepunkte verfallen
- ✓ Kein Verlieren der Treuepunkte



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



*Im Vergleich zum jeweiligen Preis ohne Treuepunkte.
**Gilt nur für in der REWE App gesammelte und eingelöste Treuepunkte.
***Nicht möglich beim REWE Lieferservice.

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. Gültig ab 26.06.2023.

Die sind so cool!

Gekühlt, nicht gebacken
... und noch dazu einfach
unwiderstehlich! Stehst
du eher auf die Kombi aus
Erdnussbutter und
Schoki oder lässt du dich
von Brombeer-Joghurt
eiskalt verführen?

Mach ein Eis draus: Wenn du die Keks-
schnitten ca. ½ Stunde einfrierst, könnt ihr
sie direkt aus der Hand essen.

Keks- Schnitten



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 8 Stunden

Für 12 Stücke

**1 Päckchen Puddingpulver
(Vanille)**
500 ml Milch
20 g Zucker
24 ja! Butterkekse (170 g)
300 ml Schlagsahne
1 Päckchen ja! Sahnesteif
1 Päckchen Vanillezucker

DAZU BRAUCHT MAN:
**Frischhaltefolie, Auflaufform,
Backpapier, Handmixer**

1. Pudding nach Packungsanweisung mit 500 ml Milch und 1 EL Zucker zubereiten. Dann in eine Schüssel füllen und die Oberfläche direkt mit Frischhaltefolie bedecken. Vollständig abkühlen lassen.
2. Eine Auflaufform (30 x 24 cm) mit Backpapier auslegen und 12 Butterkekse eng nebeneinander hineinlegen.
3. Den Pudding glatt rühren und auf den Keksen verteilen.
4. Die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und auf dem Pudding verteilen. Die restlichen Butterkekse – wie auf dem Boden – dicht an dicht auf der Sahne verteilen. Kuchen über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag mit einem scharfen Messer entlang der Keksränder in 12 Stücke schneiden.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 189 kcal
Kohlenhydrate: 19,5 g
Eiweiß: 3,17 g, Fett: 11 g

Erdnuss-Schoko-Tarte



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 8 Stunden

Für 12 Stücke

250 g ja! Hafergebäck
70 g Butter
150 g REWE Bio Erdnussbutter
100 g Erdnüsse (geröstet und gesalzen)
150 g Zucker
250 ml Schlagsahne
200 g REWE Beste Wahl Zartbitterschokolade
Salz

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenmaschine, Springform (24 cm Ø), Holzspieß

1. Das Hafergebäck in einer Küchenmaschine fein zerbröseln. 50 g Butter und 50 g Erdnussbutter in einem Topf schmelzen und mit den Keksbröseln mischen. Die Masse auf dem Boden einer Springform (24 cm Ø) gleichmäßig verteilen und gut andrücken. 1 Stunde kalt stellen.

2. Die Erdnüsse grob hacken und auf dem Keksboden verteilen.

3. Zucker mit 40 ml Wasser erhitzen. Sobald der Zucker geschmolzen ist, die Temperatur erhöhen und den Zucker goldgelb karamellisieren lassen. 100 ml Sahne zugießen und bei milder Hitze köcheln, bis keine Klümpchen mehr im Karamell sind. Dann vom Herd ziehen und 100 g Erdnussbutter unterrühren. 2 EL der Erdnussmasse beiseitestellen, den Rest über die Erdnüsse auf den Keksboden geben. 20 Minuten kalt stellen.

4. 150 ml Sahne erhitzen. Die Schokolade hacken und bei milder Hitze in der Sahne schmelzen. 1 EL Butter und 1 Prise Salz unterrühren. Die Schokocreame auf der Erdnussmasse verteilen. Restliche Erdnussmasse ggf. noch mal erwärmen und tropfenweise auf die Schokomasse geben. Mit einem Holzspieß durch die Tropfen ziehen.

5. Die Tarte über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag mit einem scharfen, in heißes Wasser getauchten Messer schneiden.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 466 kcal
Kohlenhydrate: 36,5 g
Eiweiß: 9,1 g, Fett: 32,8 g



Den Schokoriegel in Kuchenform kannst du auch nach und nach naschen. Die Tarte hält im Kühlschrank etwa 1 Woche.

Unser Tipp



Keinen Spritzbeutel zur Hand? Dann verwende für die Tupfen einen Gefrierbeutel, von dem du eine Spitze abschneidest.

10FACH °P

REWE

auf REWE Feine Welt!*

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

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



2277000000000298609

Gültig vom 12.07. bis 11.09.2023

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK



Himbeer-Tiramisu-Torte



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 4 Stunden

Für 12 Stücke

250 ml REWE Beste Wahl Schlagsahne
1 Päckchen Sahnesteif
250 g Löffelbiskuits
100 ml Espresso (kalt)
80 g Zucker
1 TL Agar Agar
4 Eier (M)
750 g ja! Mascarpone
500 g Himbeeren
2 EL Backkakao

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Tortenring (24 cm Ø), Spritzbeutel

1. Die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und kühl stellen.

2. Einen Tortenring (24 cm Ø) auf eine Tortenplatte stellen, den Boden mit der Hälfte der Löffelbiskuits belegen. Kalten Espresso mit 1 EL Zucker verrühren und die Hälfte über die Löffelbiskuits träufeln.

3. Agar Agar mit 50 ml Wasser aufkochen und 2 Minuten kochen lassen, dann lauwarm abkühlen lassen.

4. Die Eier trennen, das Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelb und 60 g Zucker mit dem Handmixer 5 Minuten cremig aufschlagen. Mascarpone und Agar Agar portionsweise

unterrühren. Die Schlagsahne unterheben.

5. Die Hälfte der Creme auf den Löffelbiskuits verteilen. Mit $\frac{2}{3}$ der Himbeeren und den restlichen Löffelbiskuits bedecken. Den restlichen Espresso darüberträufeln. Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf die Löffelbiskuits tupfen. Mindestens 3 Stunden kühl stellen.

6. Vor dem Servieren die Torte mit Kakao bestäuben und mit den restlichen Himbeeren belegen. Tortenring vorsichtig ablösen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 474 kcal
Kohlenhydrate: 30,6 g
Eiweiß: 9,23 g, Fett: 35,6 g



Brombeer- Joghurt-Würfel



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 8 Stunden

Für 16 Stücke

250 g ja! weiße Schokolade
100 g ja! Cornflakes
50 g REWE Beste Wahl gehackte Mandeln
7 Blätter Gelatine
200 g Schlagsahne
600 g Naturjoghurt (3,5 %)
500 g Speisequark (40 %)
50 g Puderzucker
1 Päckchen REWE Bio Bourbon Vanillezucker
500 g Brombeeren

DAZU BRAUCHT MAN:

Backpapier, Auflaufform, Handmixer

1. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen, Cornflakes und Mandeln unterrühren. Auf dem Boden einer mit Backpapier ausgelegten hohen Auflaufform (24 x 24 cm) verteilen, festdrücken und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. Inzwischen die Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen.

3. Sahne steif schlagen. Joghurt, Quark, Puderzucker und Vanillezucker mit dem Handmixer glatt rühren. Brombeeren waschen und trocken tupfen. 16 Beeren beiseitestellen.

4. Die Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze in einem kleinen Topf unter Rühren auflösen. Topf vom Herd ziehen. Zuerst 3–4 Löffel Joghurtcreme unter die Gelatine rühren, dann die Gelatine-Mischung unter die restliche Joghurtcreme rühren. Sahne und Brombeeren unterheben. Die Joghurtcreme auf dem Schoko-Cornflakes-Boden verteilen und mindestens 5 Stunden – am besten über Nacht – kalt stellen.

5. Restliche Brombeeren je nach Größe halbieren. Kuchen vorsichtig aus der Form heben. Mit einem scharfen Messer in 16 gleich große Würfel schneiden und jeden Würfel mit den Brombeeren dekorieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 283 kcal
Kohlenhydrate: 24,9 g
Eiweiß: 11,3 g, Fett: 15,7 g



ErnährWert

Würfelglück: Und dazu der Iced Chai Latte von Seite 52 – das macht das sommerliche Kuchenvergnügen perfekt!



Noch mehr Kuchen ohne Backen gibt es auf rewe.de/kuehlschrank-kuchen. Perfekt für den süßen Zahn bei heißen Temperaturen.

Schnelles Finale – danach geht's ab in die Sonne!



Unser Tipp



Gekühlt schmeckt die Gazpacho besonders gut. Wenn du Zeit hast, stell sie vor dem Servieren noch kurz ins Eisfach.

Gazpacho



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

1 Baguette
500 g reife Tomaten
½ Gurke
1 Zehe Knoblauch
1 kleine Zwiebel
1 Glas REWE Beste Wahl Rote Paprika (eingelegt, 300 g)

1 EL REWE Beste Wahl Olivenöl
Salz
Chiliflocken
10 g Petersilie

DAZU BRAUCHT MAN: Mixer

1. 50 g vom Baguette in Scheiben schneiden und mit 100 ml kaltem Wasser übergießen. Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Gurke waschen. Knoblauch und Zwiebel schälen. Rote Paprika abtropfen lassen.
2. ¼ der Paprika und ¼ Gurke beiseitestellen. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden, mit dem eingeweichten Baguette, Olivenöl, etwas Salz und Chiliflocken in einen Mixer geben und fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas kaltes Wasser untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.
3. Übrige Gurke und Paprika klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Gazpacho mit Gurken, Paprika und Petersilie bestreut anrichten und mit restlichem Baguette servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 251 kcal
Kohlenhydrate: 47,3 g
Eiweiß: 8,72 g, Fett: 3,92 g



ErnährWert

IMPRESSUM



Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Stephan Krauth
Propstyling: Meike Stüber

HERAUSGEBER (V. I. S. D. P.)

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

Gesamtverantwortung Elke Wilgmann

Projektverantwortung Bastian Tassew

Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer

Projektleitung Marion Heidegger

Realisation & Koproduktion www.talla.hamburg

Chefredaktion Svenja Kilzer

Creative Direction & Layout Christian Talla

Redaktion Diane Buckstegge, Anja Corvin,

Sarah Eden, Marion Heidegger,

Dörthe Meyer, Teresa Windau

Schlussredaktion Dr. Stefanie Marschke

Leitung REWE Studio Pierre Marcel Karge

Food-Fotografie Andreas Hirsch,

Eike Klein-Luyten **Propstyling** Claudia Neu,

Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber

Foodstyling Stephan Krauth, Anne Abassi,

Tobias Rauschenberger, Eva Kiklas

Illustration Marco Freund

Bildbearbeitung Andreas Boock

Druck Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-

Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com

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

AUF GEHT'S IN DEN GOLDENEN HERBST!

Wir backen Apfelkuchen und wärmen uns nach einem Spaziergang mit Kürbissuppe und Lasagne auf. Für die perfekte Halloween-Party sorgen eine Gruseltorte und unsere Burger-Rezepte.

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 11. September in deinem REWE Markt.



#MISSIONFISH
FANG UND VERARBEITUNG
AUS UNSERER HAND



Sorry, liebe Bratwurst:

THUNFISCH ROCKT DEN SOMMER!

Ob schnelle Küche mit sommerlicher Bowl und Wrap oder eiweißreiches Powerplus auf dem Salat für alle, die sportlich unterwegs sind: Unser Thunfisch ist ein echter Alleskönner für den Sommer.

Jetzt bei REWE: bester Thunfisch von Deutsche See!

