

GRATIS!

AUSGABE 04-2024

# Deine Küche

MAGAZIN

**Gemüse satt**

Aus deiner Region

Einfach gekocht:

**Ferienrezepte**

**Bistroküche**

Wie in Frankreich

**Schnelles Eis**

Abkühlung am Stiel!

**43**

Rezepte für  
den Sommer

**REWE**  
Dein Markt

# Dein gedeckter Tisch mit Prämien von Thomas.

Sammele vom 09.09.2024 bis zum 14.12.2024 für stilvolle Genussmomente.

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

## Thomas

Besteck, 3-teilig

74% gespart\*

8.99

6.99

+ 30 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 34.99 €

Speiseteller Ø 26 cm,  
2er-Set

75% gespart\*

9.99

7.99

+ 30 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 39.99 €

## Sichere dir exklusive Treuepreise in der REWE App!

Treuepunkte und PAYBACK Punkte sammeln sowie REWE Coupons nutzen – alles in der REWE App mit nur einem Scan an der Kasse!

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



\*Im Vergleich zum jeweiligen Preis ohne Treuepunkte.

\*\*Gilt nur für in der REWE App gesammelte und eingelöste Treuepunkte.

REWE behält sich vor, einzelne Treueprämien bei unerwarteter Nichtverfügbarkeit von der Aktion auszuschließen oder erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen sowie die Aktion bei unerwartetem Ausverkauf der Treueprämien vorzeitig zu beenden. Treuepunkte gelten nur für diese Treuepunkt-Aktion und können nicht bar vergütet werden. Gültig ab 09.09.2024.

Liebe Leserinnen & liebe Leser,  
 Sommer, Sonne, Ferie und ab geht's ins Schwimmbad! Natürlich mit  
 ein paar leckeren Snacks im Gepäck: zum Beispiel Stullen-Spießen und  
 Bubble Bread (ab S. 34). Und Sonst? Während in Paris sportliche Höchst-  
 leistungen gefeiert werden, träumen wir uns mit Steak Frites, Fischsuppe  
 und Galettes (ab S. 54) in ein französisches Bistro. Zum Nachtisch  
 schlemmen wir Eclairs und Crème Caramel (ab S. 48).  
 Eure "Deine Küche"-Redaktion

## Inhalt

### Dein REWE

#### 6 Marktgeflüster

Was gibt's Neues bei REWE und was sind eigentlich die REWE Lokal-Partnerschaften? Hier bekommt ihr alle Infos.

#### 8 Eine Woche Ferienküche

5 einfache Gerichte, die Ferienkinder auch selbst kochen können.

#### 14 Alkoholfrei erfrischen

Unsere Mocktails schmecken Kindern und Erwachsenen.

### Deine grüne Küche

#### 16 Green News

Lecker essen und was für Umwelt und Tierwohl tun: Mit REWE geht beides.

#### 18 Vielfalt aus deiner Region

Wir haben in die Gemüsebox gegriffen und für euch 6 saisonale Rezepte mit und ohne Fleisch hergezaubert.

#### 24 Wie regional ist REWE?

Hier erfahrt ihr, wie wir mit regionalen Erzeuger:innen zusammenarbeiten.

#### 26 Sommer auf Vorrat

Unsere selbst gemachte Tomatensoße ist die beste Basis für jedes Pastarezept.

#### 30 Saisonkalender zum Heraustrennen

Was hat gerade Saison? Hiermit könnt ihr es jederzeit schnell herausfinden.

#### 32 Unser Star der Saison: Mais

Dieser kulinarische Star schmeckt am besten, wenn man ihn mit den Händen isst!

### Deine Küche für jeden Tag

#### 34 Für unterwegs

Freibad, Radtour oder Picknick: Da dürfen ein paar Snacks nicht fehlen.

#### 38 Schnell gemacht

Mit fertigen Frikadellen steht ganz fix ein Auflauf auf eurem Tisch.

#### 42 Abkühlung mit Sti(e)l

Wir haben 4 Eisrezepte für euch. Welche Sorte ist euer Favorit?

#### 44 Den Sommer genießen

Das geht am besten mit Freunden und einem französischen Menü. Bon appétit!

#### 48 La petite Pâtisserie

Crêpes, Eclairs und Crème Caramel könnt ihr zu Hause auch einfach selbst machen.

#### 54 Leben wie in Frankreich

Unsere Bistrotrezepte sind perfekt für euren Sommeralltag.

#### 58 Was Schnelles zum Schluss

Gebackenen Ziegenkäse und Salat habt ihr locker in 15 Minuten auf dem Teller.



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

# Was koche ich heute?

**Jeden Tag neue Ideen:** Freu dich auf 43 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.



Asia-Nudelpfanne,  
Seite 9



Pizzawaffeln,  
Seite 10



Tomaten-Gnocchi,  
Seite 11



Melonen-Curry,  
Seite 12



Bunter Couscous-Salat,  
Seite 13



Salat mit Ziegenkäse,  
Seite 58



Sommer-Mocktails,  
Seite 15



Grüne Gemüse-Frittata,  
Seite 18



Zucchini-Garnelen-  
Pfanne, Seite 19



Gemüsefrikadellen,  
Seite 20



Rohrer Blumenkohlsalat,  
Seite 21



Hähnchen-Paprika-  
Ragout, Seite 22



Brokkoli-Mais-Stampf,  
Seite 23



Tomatensoße,  
Seite 26



Auberginen-Pasta,  
Seite 27



Pasta al ragù,  
Seite 28



Linsen-Bolognese,  
Seite 29



Mexikanische  
Maiskolben, Seite 33



Erdnuss-Hafer-Riegel,  
Seite 34



Bubble-Bread,  
Seite 35



Pfannkuchen-Sushi,  
Seite 36



Stullen-Schaschlik,  
Seite 37



Melonenpommes,  
Seite 37



Überbackene Frikadellen,  
Seite 38



Erdbeer-Smoothie-Eis,  
Seite 40



Grünes Smoothie-Eis,  
Seite 41



Melonen-Lassi-Eis,  
Seite 42



Schoko-Shake-Eis,  
Seite 43



Mini-Lachs-Quiches,  
Seite 44



Ratatouille-Salat,  
Seite 45



Hähnchenschnitzel,  
Seite 46



Rosmarin-Gemüse,  
Seite 47



Pistazien-Eclairs,  
Seite 48



Haselnuss-Baiser-Törtchen,  
Seite 49



Brombeer-Clafoutis,  
Seite 50



Crème Caramel,  
Seite 51



Gâteau au chocolat,  
Seite 52



Crêpes au citron,  
Seite 53



Baguette de luxe,  
Seite 54



Fischeintopf mit Fenchel,  
Seite 55



Galette mit Tomaten,  
Seite 56



Steak frites mit  
Kapernbutter, Seite 57

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



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



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



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



[rewe.de/app](https://rewe.de/app)  
Angebote, Coupons, PAYBACK  
Vorteile und online ein-  
kaufen dank der REWE App



[instagram.com/rewe](https://instagram.com/rewe)



[pinterest.com/rewe](https://pinterest.com/rewe)



[tiktok.com/@rewe\\_de](https://tiktok.com/@rewe_de)



[facebook.com/rewe](https://facebook.com/rewe)



[youtube.com/c/REWEdeineKueche](https://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](https://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](https://rewe.de/parmesan-vegetarisch)

# Neues aus dem Markt!



## 3 Fragen zu den REWE Lokal-Partnerschaften



Erfahre noch mehr unter [rewe.de/lokal-partnerschaft](https://rewe.de/lokal-partnerschaft) oder scann den Code.



**Aus deiner Region** 

### 1. Was sind die REWE Lokal-Partnerschaften?

Unsere Lokal-Partner:innen sind kleine lokale Lieferant:innen, Landwirt:innen und Erzeugergemeinschaften aus den jeweiligen Regionen um unsere REWE Märkte. Sie beliefern die REWE Kaufleute direkt in ihren Märkten.

### 2. Wofür sind Lokal-Partnerschaften wichtig?

Die Lokal-Partnerschaften erleichtern es den Erzeuger:innen, auch im ländlichen Raum, ihre Produkte zu vertreiben. Dadurch werden Arbeitsplätze geschaffen und die Wertschöpfung vor Ort wird gestärkt. Gleichzeitig können wir unseren Kund:innen frische und regionale Produkte aus kurzen Lieferketten anbieten.

### 3. Wie funktioniert die Zusammenarbeit?

Wir entwickeln mit den Lokal-Partner:innen gemeinsame Strategien, um die Existenz der Erzeuger:innen langfristig zu sichern, und fördern regionales und nachhaltiges Wirtschaften zum Schutz von Tier- und Umwelt.

## VIVESS



Fehlen dir zum Sommerdrink noch schicke Trinkhalme? Mit dieser Version aus Edelstahl kannst du deine Gäste nachhaltig beeindrucken. Die Mehrwegtrinkhalme von **VIVESS** bekommst du im REWE Markt als 4er-Pack, zusammen mit der passenden Reinigungsbürste.



## Cooler Halme für coole Drinks

## Alles Käse?

Aber sicher! An der Käsetheke in deinem REWE Markt warten unzählige Sorten auf dich. Wenn du dich nicht entscheiden kannst, helfen dir unsere Expert:innen weiter – zum Beispiel Tanja im REWE Markt Bonn-Beuel. Sie ist sogar „Fromelière“ und kennt sich besonders gut mit Käse aus. **Wie wäre es passend zu Olympia in Paris mit ein paar französischen Käsehäppchen zum Wein?**



# Startklar für die Grillsaison?

Lieber Steak oder Folienkartoffel? Für alle, die sich zur Grillsaison jedes Jahr diese Frage stellen, kommt hier die Lösung: **Mit dem REWE Grillplaner** entdeckst du viele neue Lieblingsrezepte. Einfach durchklicken, Favoriten speichern und losgrillen!



Los geht's unter:  
[rewe.de/grillplaner](https://rewe.de/grillplaner)

## Pssst, hier kommt ein Geheimtipp!

Tim Mälzer hat für unsere neue Eigenmarke **REWE Geheimzutat** zwei Grillsoßen entwickelt, die deine Grillparty zu etwas Besonderem machen. In **Sweet Tomato** dippst du am besten Würstchen und Hähnchen. **Smokey Bell Pepper** ist die perfekte Begleitung zu vegetarischen Grillgerichten. Mit ihrem leichten Raucharoma passt sie aber auch hervorragend zu Steak.



Scann den Code und erfahre mehr über die REWE Geheimzutat.

In Zusammenarbeit mit Tim Mälzer sind Produkte entstanden, die dir das Selbstkochen noch einfacher machen.



## Endlich Ferien! **Pack die Koffer** und los geht's!

Am Meer oder in den Bergen – wo gefällt es dir am besten? Bei **REWE Reisen** hast du die Wahl. Buche jetzt deinen Traumurlaub auf [rewe-reisen.de](https://rewe-reisen.de) und sichere dir deinen **Rabatt in Höhe von € 100,-!**\* So landet mehr Taschengeld in deiner Reisekasse.

Viele tolle Urlaubsangebote findest du auch jeden Monat in den REWE Reisen Flyern in deinem REWE Markt!

## REWE Reisen



### Rabattcode: SOMMER100

\*Der Rabattcode ist gültig für alle Onlinereisebuchungen auf [rewe-reisen.de](https://rewe-reisen.de) bis einschließlich 31.08.2024 (Buchungseingang). Es gilt ein Mindestbestellwert von € 1.000,-. Jeder Rabattcode ist nur einmalig einlösbar und nicht mit anderen Rabattcodes kombinierbar. Pro Buchung ist nur ein Rabattcode einlösbar. Einlösung im REWE Markt oder Barauszahlung sind ausgeschlossen. Der Weiterverkauf bzw. die Versteigerung von Rabattcoupons sind nicht gestattet.





**5 Rezepte  
zum Sparen!**

Pro Portion ca.  
**3,00 €\***

**Der REWE Wochenplan für Kinder:**

# 1 x einkaufen, 5 x genießen

**Hast du gerade Ferien und Lust, selbst zu kochen?** Dann schnapp dir einen Freund oder eine Freundin und probier's mal aus. Wir haben einfache Rezepte für je 2 Portionen für dich ausgesucht. Zu zweit ist auch der Einkauf ganz fix erledigt.



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



Vorsicht beim Abgießen der Nudeln: Kippe das Nudelwasser immer **von dir weg** in ein Sieb im Spülbecken.

## Montag: Asia-Nudelpfanne



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Wartezeit:** 5 Minuten

Für 2 Personen

½ TL Salz  
125 g Mie-Nudeln  
150 g Hähnchenbrustfilet  
2 Möhren  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
2 EL Sonnenblumenöl

½ TL ja! Klare Gemüsebrühe (Pulver)  
1–2 EL REWE Beste Wahl Sojasauce

Dazu braucht man: Sieb

**1.** Einen mittelgroßen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und mit einem Deckel verschließen. Wasser aufkochen und den Topf von der Herdplatte ziehen. ½ TL Salz und die Nudeln zugeben, zudecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in Streifen schneiden. **Möhren schälen, dann erst in je 3 Stücke schneiden. Die Stücke der Länge nach erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden.** Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzeln abschneiden und den weißen und hellgrünen Teil in Ringe schneiden.

**3.** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen vorsichtig hineingeben und ca. 7 Minuten von allen Seiten braten, bis sie hellbraun sind. Dann etwas salzen und aus der Pfanne auf einen Teller geben. Möhren und 1 EL Öl in die Pfanne geben und kurz anbraten. 100 ml Wasser vorsichtig zugießen. Mit Gemüsebrühepulver würzen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln, bis die Möhren weich sind. Die Frühlingszwiebeln und das Fleisch zugeben und 5 Minuten weiterköcheln.

**4.** Nudeln abgießen, abtropfen lassen, unter das Gemüse und das Fleisch geben und mit Sojasauce abschmecken.



Laktosefrei

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 429 kcal  
Kohlenhydrate: 57,3 g  
Eiweiß: 28 g, Fett: 10,4 g





## Dienstag: Pizzawaffeln



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.

Für 2 Personen

<b>15 g Basilikum</b>	<b>½ TL Paprika-</b>
<b>50 g ja! Deli-</b>	<b>pulver (edelsüß)</b>
<b>katess-Salami</b>	<b>75 g Gouda</b>
<b>1 Dose Mais (140 g)</b>	<b>(gerieben)</b>
<b>150 g Weizenmehl</b>	<b>1 EL Sonnen-</b>
<b>Type 405</b>	<b>blumenöl</b>
<b>1 Ei (M)</b>	<b>½ Glas ja! Tomate-</b>
<b>125 ml Vollmilch</b>	<b>Basilikum Pasta-</b>
<b>½ TL Salz</b>	<b>Sauce (200 g)</b>

### Dazu braucht man:

Handmixer, Waffeleisen, Sieb

**1.** Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit einem Messer in Streifen schneiden. Salami in kleine Stücke schneiden. Mais in ein Sieb über der Spüle gießen und abtropfen lassen.

**2.** Für den Waffelteig Mehl, Ei, Milch, Salz und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Mit einem Handmixer mit Quirlen langsam verrühren, bis ein Teig entstanden ist. Basilikum, Salami, geriebenen Käse und Mais mit einem Kochlöffel unter den Teig rühren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 738 kcal  
Kohlenhydrate: 79,9 g  
Eiweiß: 30,4 g, Fett: 34,1 g

**3. Waffeleisen mit etwas Öl einfetten** und erhitzen. 2 Esslöffel Teig in das aufgewärmte Waffeleisen geben, den Deckel schließen und die Waffel goldbraun ausbacken. Die Waffel vorsichtig aus dem Waffeleisen nehmen. Aus dem restlichen Teig noch weitere Waffeln backen.

**4.** Tomatensauce in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Dabei ab und zu umrühren. Als Dip zu den Waffeln servieren.





„Gnocchi“ ist der italienische Begriff für kleine „Nocken“, die aus Kartoffelteig gemacht werden.



## Mittwoch: Tomaten-Gnocchi



**Zubereitungszeit:** 25 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.

Für 2 Personen

1/2 Bund  
Frühlingszwiebeln  
200 g Cherry-  
tomaten  
1 EL Sonnen-  
blumenöl  
1/2 TL ja! Klare  
Gemüsebrühe  
(Pulver)  
200 ml ja! Schlag-  
sahne

15 g Basilikum  
400 g REWE  
Beste Wahl  
Gnocchi  
Salz  
Pfeffer  
75 g Gouda  
(gerieben)

**1. Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzeln abschneiden und den weißen und hellgrünen Teil in Ringe schneiden.** Tomaten waschen und halbieren.

**2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln und Tomaten kurz andünsten.** Sahne, 100 ml Wasser und Gemüsebrühepulver zugeben und aufkochen lassen.

Gnocchi zugeben und alles bei mittlerer Stufe köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.** Mit einem Messer in Streifen schneiden. Tomaten-Gnocchi in tiefe Teller geben und mit Basilikum und Gouda bestreuen.



Vegetarisch

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 845 kcal  
Kohlenhydrate: 82,8 g  
Eiweiß: 19,7 g, Fett: 49,3 g



Du kennst Curry sicher als Gewürz. In Asien werden aber auch Eintöpfe als Curry bezeichnet.



## Donnerstag: Melonencurry



**Zubereitungszeit:** 25 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.

Für 2 Personen

700 g Wassermelone  
½ Glas ja! Tomate-Basilikum Pasta-Sauce (200 g)  
1 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
Pfeffer

½ TL REWE Beste Wahl Curry Vadouvan  
1 Packung REWE Beste Wahl Langkorn Express-Reis Basmati (250 g)

**1. Melone vorsichtig in Scheiben schneiden, dann die Schale abschneiden. Das Fruchtfleisch in 1,5 cm große Stücke schneiden.** ⅓ der Melone mit der Tomatensauce in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Öl in einem Topf erhitzen, die restlichen Melonenwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Currypulver zugeben und unterrühren. Sauce zugeben, erhitzen und 5 Minuten köcheln lassen.

**2.** Inzwischen den Express-Reis nach Packungsanweisung erwärmen. Das Melonen-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 401 kcal  
Kohlenhydrate: 73,8 g  
Eiweiß: 7,13 g, Fett: 8,74 g



ErnährWert

**Dazu braucht man:** Pürierstab



## Freitag: Bunter Couscous-Salat



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.

Für 2 Personen

**125 g Couscous**  
**½ TL ja! Klare Gemüsebrühe (Pulver)**  
**200 g Cherrytomaten (gelb und rot)**  
**1 Packung ja! Mini Mozzarella (125 g)**

**1 Minigurke**  
**200 g Wassermelone**  
**2 EL Sonnenblumenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**1.** 125 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Topf von der Herdplatte nehmen und den Couscous mit Gemüsebrühepulver in das Wasser rühren. Zugedeckt quellen lassen.

**2.** Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Minimozzarella in ein Sieb über der Spüle abgießen und abtropfen lassen. Kugeln halbieren. Minigurke waschen, der Länge nach halbieren und die Hälften nochmals der Länge

nach halbieren. Gurkenstreifen in kleine Stücke schneiden. Von der Wassermelone die Schale abschneiden. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

**3. Couscous mit einer Gabel etwas auflockern** und in eine Schüssel geben. Tomaten, Mozzarella, Gurke und Melone zugeben. Öl, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Vegetarisch

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 540 kcal  
Kohlenhydrate: 63,7 g  
Eiweiß: 20,3 g, Fett: 23,7 g



**Die perfekte Erfrischung!** Eiskalt, fruchtig und nicht zu süß: Unsere zwei Mocktails sorgen zu jeder Tageszeit für Abkühlung.

# Unser Sommerhit: Mocktails!

## REWE Trendcheck

Bewusst leben: Für viele ist der Trend Alltag geworden. Kein Wunder also, dass besonders im Sommer gern auf Alkohol verzichtet wird. Aber ein Sommer ohne bunte Mixgetränke? Das wäre zu schade und daher kommt man an ihm nicht mehr vorbei: dem Mocktail (engl. to mock: vortäuschen). Getäuscht muss sich niemand fühlen: Die Drinks sind voller Geschmack, eine absolute Erfrischung und einfach Sommer pur!

Das Beste daran: Auch für Kinder gibt's jetzt Abwechslung zur Apfelschorle.

Ein guter Sirup bringt noch mehr Geschmack in deinen Mocktail. Wir haben den **Holunderblütensirup** von **REWE Beste Wahl** verwendet.



# Strawberry-Holunder-Mocktail



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.



Für 4 Personen

**2 Bio-Zitronen**  
**250 g Erdbeeren**  
**20 g Basilikum**  
**8 EL REWE Bio Holunderblüten-**  
**sirup**  
**20 Eiswürfel**  
**800 ml Cran-**  
**berrysaft**

**Dazu braucht man:**  
4 Gläser (ca. 300 ml Inhalt)

1. Zitronen und Erdbeeren waschen. 1 Zitrone achteln, Saft der anderen Zitrone auspressen. 4 Erdbeeren beiseite legen, den Rest vom Grün befreien und vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
2. Erdbeerviertel auf 4 Gläser verteilen und am besten mit einem Kochlöffelstiel leicht andrücken. Holunderblütensirup, Zitronensaft, Zitronenspalten,  $\frac{3}{4}$  der Basilikumblätter und die Eiswürfel in die Gläser füllen und vorsichtig verrühren. Mit dem Cranberrysaft auffüllen. Mit den restlichen Erdbeeren und Basilikumblättern dekorieren.

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 161 kcal  
Kohlenhydrate: 29 g  
Eiweiß: 1,4 g, Fett: 1,51 g



Probiere statt der Erdbeeren auch mal Himbeeren oder einen Beerenmix aus. Bei Mocktails kannst du kreativ werden.

# Gurken-Mojito-Mocktail



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** Kannst du sofort trinken.



Für 4 Personen

**$\frac{1}{4}$  Gurke**  
**2 Bio-Limetten**  
**4 Stiele Minze**  
**3 TL brauner Zucker/**  
**Rohrzucker**  
**800 g Crushed Ice**  
**2 Flaschen REWE Beste**  
**Wahl Gurke Limette**  
**Minze Erfrischungs-**  
**getränk (à 500 ml)**

**Dazu braucht man:** 4 Gläser (ca. 300 ml Inhalt)

1. Gurke und Limetten waschen. Gurke und 1 Limette in Scheiben schneiden. Saft der anderen Limette auspressen. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen.

2.  $\frac{3}{4}$  der Minzblättchen, Zucker und Limettensaft auf 4 Gläser verteilen und verrühren. Crushed Ice, Gurken- und Limettenscheiben zugeben und alles vorsichtig verrühren. Mit Gurken-Limetten-Minze-Erfrischungsgetränk aufgießen.

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 141 kcal  
Kohlenhydrate: 32,2 g  
Eiweiß: 0,22 g, Fett: 0,38 g



Noch mehr Durst? Unter [rewede/alkoholfreie-drinks](https://www.rewe.de/alkoholfreie-drinks) findest du noch viele weitere Sommerdrinks ohne Alkohol.

# Unsere Green News

Gemeinsam mit REWE kannst du etwas für die Umwelt tun! Hier kommen die „grünen“ News ...



## Probier's mal pflanzlich!

In allen teilnehmenden REWE Märkten mit Frischetheke bieten wir dir neben Fleisch, Käse und Fisch jetzt auch eine Auswahl von 100%ig pflanzlichen Lebensmitteln an.

Je nach Markt erwarten dich z. B. pflanzliche Grillprodukte und Aufstriche sowie verschiedene Fleisch- und Käseersatzartikel – natürlich getrennt von tierischen Produkten samt eigenem Besteck und Schneidebrettern.

Alle Infos dazu findest du unter [rewe.de/pflanzlichetheke](https://rewe.de/pflanzlichetheke)



## Natürlich günstig!

Mit unserem **REWE Bio** Sortiment beweisen wir dir, dass du auch mit Bio-Produkten günstig und lecker kochen und backen kannst.

Unter [rewe.de/bio-guenstig](https://rewe.de/bio-guenstig) findest du viele Gerichte, wie zum Beispiel unseren Gemüse-Couscous, mit Zutaten von **REWE Bio**, die gar nicht teuer sind.



## Alles in Butter? ja!

**Weniger ist mehr:** Die neue Verpackung unserer zwei ja! Buttersorten kommt mit weniger Folie aus. Durch ein verbessertes Verschlusssystem hält die recyclingfähige Folie außerdem die Butter länger frisch. **Das sorgt für weniger Verpackungsmüll, weniger Lebensmittelverschwendung und mehr Nachhaltigkeit.** Die Butter in der neuen Verpackung ist nach und nach in immer mehr Märkten erhältlich.

## » GREEN-TIPP DIY-Eisbeeren

**Du hast noch Beeren übrig?** Daraus werden im Handumdrehen fruchtige Eiswürfel. Sie kühlen, sehen gut aus und sorgen für zusätzlichen Geschmack in deinem Sommerdrink. Probiere es auch mal mit klein geschnittenen Zitrusfrüchten aus. Du brauchst nur einige Früchte in eine Eiswürfelform zu geben und diese mit Wasser aufzufüllen und einzufrieren, fertig!



Aus deiner  
Region 

## Tierwohl ist bei uns Programm!



Der respektvolle Umgang mit Tieren ist uns wichtig. Sie sollen so gehalten werden, dass sie ihr natürliches Verhalten ausleben können. Um das zu erreichen, arbeiten wir in Tierwohlprogrammen mit regionalen Erzeuger:innen zusammen, die Tieren artgerechtere Haltungsbedingungen bieten. Sie beliefern ausgewählte REWE Märkte in ihrer Umgebung. Alle Produkte aus unseren regionalen Tierwohl-Programmen entsprechen mindestens der Haltungsform 3. Erfahre mehr unter [rewe.de/regionales-tierwohl](https://rewe.de/regionales-tierwohl) oder **scan den Code!**

## Lieblingsnack für deinen Sommer

**Du bist Frikadellenfan, hast aber wenig Zeit?** Dann sind die veganen Mini-Frikadellen von **REWE Beste Wahl** genau das Richtige. Die sind schon fertig zubereitet und schmecken kalt zum Picknick oder sind fix aufgewärmt. So bleibt dir mehr Zeit in der Sonne. Dabei ist es ganz egal, ob du dich vegan ernährst oder nur gelegentlich auf Fleisch verzichten möchtest.



REWE Kundinnen und Kunden haben die Frikadellen bewertet. Das Testergebnis und alle Meinungen zum Produkt findest du unter [rewe.de/produkttests](https://rewe.de/produkttests)



\*Februar 2024. 5462 Bewertungen. Bei den Tester:innen handelte es sich um REWE Kund:innen, die auf Basis ihrer Produktaffinität ausgewählt wurden.

Jetzt hat unser regionales  
**Gemüse Hochsaison.** Wir zeigen dir,  
was Kohlrabi, Zucchini & Co. draufhaben.

# Bunt, bunter, Gemüse!

Um die Frittata gut aus  
der Pfanne zu bekommen,  
löst du sie erst vorsichtig  
von Rand und Boden.

## Grüne Gemüse-Frittata



**Zubereitungszeit:** 25 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Minuten



Für 4 Personen

**2 Zwiebeln**  
**1 REWE Regional**  
**Kohlrabi (klein)**  
**150 g grüne Bohnen**  
**200 g Brokkoli**  
**Salz**  
**100 g Parmesan (am**  
**Stück)**  
**6 EL REWE Bio**  
**Natives Olivenöl**

**10 Bio-Eier (M)**  
**Pfeffer**  
**1 TL italienische**  
**Kräuter (gerebelt)**  
**800 g Rispen-**  
**tomaten**  
**15 g Basilikum**  
**2 EL Weißweinessig**

**Dazu braucht man:** Reibe

**1.** 1 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Kohlrabi waschen, schälen und würfeln. Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Den dicken Stiel schälen und würfeln. Gemüse in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Parmesan reiben.

**2.** Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 4 EL Olivenöl in einer ofenfeste Pfanne (22 cm Durchmesser) erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten braten. Eier mit Parmesan, ½ TL Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern verquirlen und über das Gemüse geben. Pfanne auf einen Rost in den heißen Backofen stellen. Frittata 15–20 Minuten garen bis das Ei komplett gestockt ist.

**3.** Inzwischen Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Stücke schneiden, 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob zerzupfen. Alles in eine Schüssel geben. Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer unter die Tomaten mischen.

**4.** Frittata kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Pfanne lösen und auf eine Platte gleiten lassen. Salat mit Basilikum bestreuen und zur Frittata servieren.



Vegetarisch



Glutenfrei

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 521 kcal  
Kohlenhydrate: 20,7 g  
Eiweiß: 31,5 g, Fett: 36,2 g



6/10

ErnährWert

Perfekt zum Stippen mit Brot:  
Der Bratsud aus Tomaten, Öl und  
Gewürzen ist ein Highlight der  
Zucchini-Garnelen-Pfanne.

## Zucchini-Garnelen-Pfanne



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** 5 Minuten



Für 4 Personen

**2 REWE Regional  
Zucchini**  
**200 g Cherrytomaten**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**1 Zweig Rosmarin**  
**½ Zitrone**  
**400 g REWE Beste Wahl  
White Tiger Garnelen**

**ohne Schale (TK,  
aufgetaut)**  
**4 EL Bratöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**½ TL Zucker**  
**½–1 TL Chiliflocken**  
**1 Baguette**

1. Zucchini waschen und würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen, Zitrone auspressen. Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini 2–3 Minuten hellbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
3. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und darin die Garnelen rundum scharf anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten, Knoblauch und Rosmarin zugeben und kurz mitbraten. Zucchini zugeben und alles mit Zucker, Salz, Chiliflocken und 1–2 EL Zitronensaft abschmecken. Mit Baguette servieren.



Laktosefrei

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 434 kcal  
Kohlenhydrate: 52,3 g  
Eiweiß: 28,8 g, Fett: 12,6 g



Jetzt ist die beste Zeit für regionales  
Gemüse. Erlebe Regionalität aus nächster  
Nähe bei einer virtuellen Reise unter  
[rewe.de/regionalitaet-erleben](https://rewe.de/regionalitaet-erleben)

# Gemüsefrikadellen



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.



Für 4 Personen

<b>250 g Zucchini</b>	<b>1 REWE Regional Kopfsalat</b>
<b>300 g Möhren</b>	<b>5 g Schnittlauch</b>
<b>Salz, Pfeffer</b>	<b>1 EL Senf (mittelscharf)</b>
<b>1 Zwiebel</b>	<b>2 TL Honig</b>
<b>50 g Haferflocken (zart)</b>	<b>1 EL Apfelessig</b>
<b>2 EL Weizenmehl Type 405</b>	<b>5 EL Olivenöl</b>
<b>2 Eier (M)</b>	<b>4 EL Rapsöl</b>
<b>80 g Parmesan (gerieben)</b>	<b>200 g REWE Bio körniger Frischkäse</b>

**Dazu braucht man:** Reibe

**1.** Zucchini und Möhren gründlich waschen und mit Schale grob raspeln. In einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen die Zwiebel schälen und ebenfalls raspeln. Mit Haferflocken, Weizenmehl, Eiern und Parmesan in einer Schüssel mischen. Kopfsalat vom Strunk befreien, waschen, trocken schleudern und grob zerpfeifen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Für das Dressing Senf, Honig, Apfelessig und Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern.

**3.** Gemüse auf ein sauberes Geschirrtuch geben. Tuch zu einem Sack formen und das Gemüse mithilfe des Tuches über der Spüle kräftig ausdrücken. Gemüse zur Haferflockenmasse geben und alles gründlich vermischen, leicht salzen und pfeffern.

**4.** Mit feuchten Händen aus der Masse 8 Frikadellen formen und in einer großen, heißen Pfanne in Rapsöl anbraten. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten.

**5.** Dressing vorsichtig mit dem Salat und Schnittlauch mischen. Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salat und körnigem Frischkäse servieren.



Laktosefrei

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 480 kcal  
Kohlenhydrate: 28,1 g  
Eiweiß: 20,8 g, Fett: 32,7 g



Probier die Gemüsefrikadellen auch mal im Burger oder kalt als Mittagessen im Büro.



Unser **körniger Frischkäse** von **REWE Bio** passt als Dip hervorragend zu den Gemüsefrikadellen.

# Roher Blumenkohlsalat



**Zubereitungszeit:** 25 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.



Für 4 Personen

**400 g Rinder-**  
**minutensteaks**

**½ Zitrone**

**1 REWE Regional**  
**Blumenkohl (ca. 700 g)**

**1 Bund Radieschen**

**4 Frühlingszwiebeln**

**Salz, Pfeffer**

**1 Prise Zucker**

**2 TL REWE Bio**

**Currypulver**

**6 EL Rapsöl**

**15 g Koriandergrün**

**½ TL Chiliflocken**

**1.** Steaks aus dem Kühlschrank nehmen. Zitrone auspressen. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden, dicken Stiel schälen und fein würfeln. Radieschen waschen, vom Grün befreien und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln entfernen und Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Mit 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Currypulver würzen. 4 EL ÖL untermischen.

**2.** Koriander waschen und trocken schütteln. Sowohl Stiele als auch die Blättchen fein hacken und unter den Salat mischen.

**3.** Steaks trocken tupfen, halbieren und salzen. 2 EL ÖL in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten hellbraun braten. Mit Chiliflocken würzen und zum Salat servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 348 kcal

Kohlenhydrate: 15,3 g

Eiweiß: 27,3 g, Fett: 21,2 g



Vor allem im Sommer schmeckt

Blumenkohl auch roh hervorragend – er ist dann sehr mild und hat nur eine leichte Schärfe. Große Röschen kannst du auch einfach in Scheiben schneiden.





Wir haben für die Polenta den **Polenta Maisgrieß** von **REWE Bio** benutzt. Damit geht's schnell und einfach!

## Hähnchen-Paprika-Ragout



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 5 Minuten



Für 4 Personen

<b>2 Zwiebeln</b>	<b>2 TL Paprikapulver (edelsüß)</b>
<b>2 REWE Regional Paprika (rot)</b>	<b>Salz, Pfeffer</b>
<b>300 g Cherrytomaten (rot und gelb)</b>	<b>200 ml Milch</b>
<b>600 g Hähnchenbrustfilet</b>	<b>200 g REWE Bio Polenta</b>
<b>2 EL Tomatenmark</b>	<b>80 g Parmesan (gerieben)</b>
<b>1 TL Weizenmehl Type 405</b>	<b>3 EL Bratöl</b>
<b>900 ml Hühnerbrühe</b>	<b>2 EL Butter</b>
	<b>15 g Basilikum</b>

**Dazu braucht man:** Reibe

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen, vom Stiel befreien und in Streifen schneiden. Tomaten waschen. Hähnchenbrustfilet in 3 cm große Würfel schneiden.
2. Öl in einem weiten Topf erhitzen und das Fleisch rundum hellbraun anbraten. Zwiebeln und Paprika zugeben und 5 Minuten andünsten. Tomatenmark kurz mitdünsten. Mehl darüberstäuben und unterrühren. 300 ml Brühe zugießen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Cherrytomaten zugeben und bei milder Hitze 10 Minuten schmoren.
3. 600 ml Brühe und Milch in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Kurz unter Rühren aufkochen (Vorsicht! Die Polenta spritzt dabei etwas). Topf vom Herd nehmen und die Polenta 10 Minuten ziehen lassen.
4. Parmesan mit der Butter unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Polenta mit dem Ragout anrichten und mit Basilikum bestreuen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 727 kcal  
Kohlenhydrate: 27,8 g  
Eiweiß: 66,2 g / Fett: 40,3 g



Polenta ist nicht dein Fall? Zum Hähnchenragout passen auch Nudeln oder Reis.

Der Mais ist das i-Tüpfelchen auf dem Brokkolistampf. Du kannst auch welchen aus der Dose nehmen.

DEINE GRÜNE KÜCHE GEMÜSE SATT



## Brokkoli-Mais-Stampf



**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Minuten



Für 4 Personen

**600 g Kartoffeln (mehligkochend)**

**Salz**

**400 g REWE**

**Regional Brokkoli**

**2 Kolben Zuckermais**

**4 EL Rapsöl**

**3 EL Butter**

**1 Bund Frühlingszwiebeln**

**1 Limette**

**400 g Halloumi**

**150 ml Vollmilch**

**Pfeffer**

**Dazu braucht man:** Kartoffelstampfer

**1.** Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, mit Salzwasser bedeckt aufkochen und 15–20 Minuten weich kochen.

**2.** Brokkoli waschen, Röschen abtrennen, Strunk schälen und in Stücke schneiden. Nach ca. 10 Minuten zu den Kartoffeln geben und mitkochen.

**3.** Maiskolben waschen. Körner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. In einer Pfanne in 2 EL Öl sowie 1 EL Butter anbraten und bei mittlerer Hitze 10 Minuten weiterbraten.

**4.** Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzeln abschneiden und den weißen und hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Limette waschen und Saft auspressen. Halloumi in 4 gleich große Stücke schneiden.

**5.** Kartoffeln und Brokkoli abgießen und wieder in den Topf geben. Milch und restliche Butter zugeben. Auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten.

**6.** Zwiebeln zum Mais geben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und auf einen Teller geben. 2 EL Öl in die Pfanne geben und den Halloumi rundum hellbraun braten.

**7.** Inzwischen Kartoffeln und Brokkoli sehr grob zerstampfen und mit etwas Salz abschmecken. Mit dem Mais und Halloumi anrichten.



Vegetarisch



Glutenfrei

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 712 kcal

Kohlenhydrate: 50,2 g

Eiweiß: 29,6 g, Fett: 45,1 g



ErnährWert



### Gut zu wissen

Brokkoli ist nur kurz haltbar. Lagere ihn in Frischhaltefolie verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks.

# Näher dran ... an deiner Region

Ganz egal, wo du wohnst,  
in deinem REWE Markt  
findest du immer **frische**  
Produkte aus deiner Region.



„REWE Regional“  
und „Aus deiner Region“ –  
Was bedeutet das eigentlich?

## Deutschlandweit, aber immer aus der Region

Die Produkte unserer Eigenmarke **REWE Regional** findest du überall in Deutschland, sie kommen aber immer aus der Umgebung. Wie das geht? Die Lieferant:innen sind beispielsweise in Norddeutschland andere als in Süddeutschland, denn sie beliefern jeweils nur die REWE Märkte in ihrer Region. Wer das in deinem Ort ist, siehst du auf der Verpackung der Produkte.



Scan den Code und  
hol dir alle Infos zu  
REWE Regional

## Erlebe die Vielfalt deiner Region!

Unsere regionalen Erzeuger:innen beliefern die REWE Märkte vor Ort nicht nur mit Obst, Gemüse, Fleisch, Wurst und Eiern, sondern auch mit lokalen Besonderheiten wie frischem Brot, selbst gemachtem Eis und vielen anderen Produkten. Die Auswahl unterscheidet sich je nach Ort und Region. Durch die Vielzahl an regionalen Erzeuger:innen können wir inzwischen Tausende regionaler Produkte anbieten.

## Aus deiner Region

An dem gelben Schild  
„Aus deiner Region“  
und weiteren lokal  
bekannten Logos erkennst  
du die regionalen  
Produkte im REWE Markt.

3 Gründe, warum es Sinn macht, regionale Lebensmittel zu bevorzugen:

## Besser für die Umwelt

Obst und Gemüse aus der Region punkten durch kurze Lieferwege. Das schont die Produkte und die Umwelt.



## Lokale Wirtschaft

Regionale Produkte werden direkt in deiner Region hergestellt und sichern die Arbeitsplätze vor Ort.



## Extra Frische

Regionale Produkte kommen schnell in deinen Markt. Einige Landwirt:innen liefern sie sogar direkt vom Hof bis zur Markttür.



Gemeinsam mit lokalen Lieferant:innen und Landwirt:innen bringen unsere Kaufleute immer mehr regionale Produkte in die REWE Märkte.



# Eingefangen!

Willst du sie auch am liebsten nicht mehr gehen lassen?

Die Rede ist natürlich von Tomaten, denn so gut schmecken sie einfach nur im Sommer! Deshalb haben wir einen Soßenvorrat daraus gekocht, als Basis für unsere Pastarezepte.



Deine Tomatensoße ist länger haltbar, wenn du sie einkochst. Unter [rewede.de/soe-einkochen](https://www.rewe.de/soe-einkochen) erfährst du, wie es funktioniert.

## Tomatensoße



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



Portionen: ca. 1,5 l

**50 g REWE Bio  
Rohrzucker**  
**3 kg REWE Regional  
Tomaten**  
**3 Zwiebeln**  
**3 Zehen Knoblauch**

**6 EL Olivenöl**  
**10 g Thymian**  
**2 TL Oregano  
(gerebelt)**  
**Salz, Pfeffer**

**Dazu braucht man:** 4 saubere Gläser oder Flaschen (à 400 ml) mit Schraubverschluss

**1.** Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit je der Hälfte des Zuckers bestreuen, Tomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen daraufsetzen. Nacheinander im heißen Ofen auf der obersten Schiene jeweils 10–15 Minuten rösten, bis die Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen und die Haut abziehen.

**2.** Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. In einem großen Topf im Öl andünsten. Tomaten vom Blech in den Topf geben und mit einem Pfannenwender klein zerstoßen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

**3.** Thymian waschen, die Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Mit Oregano, Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben.

**4.** Heiße Tomatensoße in 4 saubere Gläser oder Flaschen (à 400 ml) mit Schraubverschluss füllen. Sofort verschließen und bei Raumtemperatur vollständig abkühlen lassen. So hält die Soße im Kühlschrank ca. 6 Wochen.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1371 kcal  
Kohlenhydrate: 183 g  
Eiweiß: 31,5 g, Fett: 62,8 g



ErnährWert

# Auberginen-Pasta



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.



Für 4 Personen

**500 g REWE Regional Auberginen**  
**1 Peperoni (rot)**  
**3 EL Rapsöl**  
**400 g REWE Beste Wahl Tortiglioni**  
**40 g Parmesan (am Stück)**

**1 Packung REWE Bio Mini Mozzarella (125 g)**  
**800 ml Tomatensoße (selbst gemacht oder Fertigprodukt)**  
**10 g Basilikum**  
**Salz, Pfeffer**

**Dazu braucht man:** Reibe

1. Auberginen und Peperoni waschen und jeweils den Stiel abschneiden. Auberginen 2 cm groß würfeln. Peperoni in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Aubergine rundum 5 Minuten hellbraun braten. Peperoni zugeben und alles bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten braten.
2. Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen.
3. Mozzarella abtropfen lassen, Parmesan reiben. Auberginen salzen. Tomatensoße zugeben und erhitzen. Parmesan untermischen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und untermischen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Pasta mit Mozzarella und Basilikum bestreut anrichten.



Vegetarisch

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 666 kcal  
Kohlenhydrate: 91,5 g  
Eiweiß: 25 g, Fett: 24,1 g



ErnährWert



Wir haben die **Tortiglioni N°20** von **REWE Beste Wahl** verwendet. An der rauen Oberfläche haftet die Soße besonders gut.



100 Prozent Frische: Zupfe Basilikumblättchen erst kurz vorm Servieren vom Zweig und zerleinere sie nur grob. So landet am meisten Aroma auf der Gabel.



# Pasta al ragù



**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten



Für 4 Personen

**500 g Rindergulasch**    **2 REWE Regional**  
**Salz**                      **Zucchini**  
**5 EL Rapsöl**            **400 g lange**  
**Pfeffer**                 **Maccaroni**  
**200 ml Rotwein**       **50 g Parmesan**  
**(trocken)**               **(am Stück)**  
**800 ml Tomatensoße**  
**(selbst gemacht oder**  
**Fertigprodukt)**

**Dazu braucht man:** Küchenhobel

**1.** Gulaschwürfel vierteln und rundum salzen. In einem großen Topf bei starker Hitze in 3 EL Öl rundum hellbraun anbraten. Pfeffern, mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Tomatensoße zugeben, aufkochen und das Fleisch bei mittlerer Hitze zugedeckt weich schmoren.

**2.** Inzwischen Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Zucchini längs vierteln, entkernen und würfeln.

**3.** Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Parmesan in dünne Scheiben hobeln. Rindfleischragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Zucchini in einer heißen Pfanne in 2 EL Öl hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Maccaroni abgießen, abtropfen lassen und mit Ragout, Zucchini und Parmesan anrichten.

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 836 kcal  
Kohlenhydrate: 92,8 g  
Eiweiß: 46,5 g, Fett: 29,5 g



Da sind sie wieder:  
die Nudeln unserer Kindheit.  
Das Aufwickeln auf die Gabel ist zu  
anstrengend? Dann tausche die langen  
Maccaroni gegen kurze aus.

# Linsen-Bolognese



**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.



Für 4 Personen

**2 Möhren**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**30 g Petersilie (glatt)**  
**3 EL Sonnenblumenöl**  
**800 ml Tomatensoße (selbst gemacht oder Fertigprodukt)**

**120 g REWE Bio rote Linsen**  
**Salz, Pfeffer**  
**500 g Spaghetti**  
**50 g Mandeln (gehackt)**  
**200 g REWE Regional Cherrytomaten (gelb und rot)**

**1.** Möhren schälen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und die Wurzeln abschneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und den grünen Anteil beiseitestellen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Stiele fein hacken, Blättchen grob hacken und beiseitestellen.

**2.** Öl in einem Topf erhitzen, Möhren, Zwiebeln, Petersilienstiele und Linsen darin andünsten. Tomatensoße und 250 ml Wasser zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

**3.** Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Cherrytomaten waschen und halbieren.

**4.** Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit Soße, restlichen Frühlingszwiebeln, Tomaten sowie mit Petersilie und Mandeln bestreut servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 819 kcal  
Kohlenhydrate: 135 g  
Eiweiß: 29,6 g, Fett: 21,9 g



Behalte die Linsen beim Kochen etwas im Auge. Sie sollten nicht zu weich werden.





# Dein Saisonkalender f



Tomaten, Erdbeeren  
Lebensmittel zu

## Gemüse

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aubergine				🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆		
Blumenkohl			🥦	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Bohnen					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️			
Brokkoli					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Chicorée	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬
Erbsen					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️			
Fenchel				🥒	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Grünkohl	☀️	☀️						☀️	☀️	☀️	☀️	
Gurken: Salat + Mini		🥒	🥒	🥒	🥒	🥒	🥒	🥒	🥒	🥒		
Kartoffeln	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔
Kohlrabi				🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕	
Kürbis	🎃	🎃	🎃					☀️	☀️	☀️	☀️	🎃
Möhren	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕
Paprika							☀️	🥒	🥒			
Pastinaken, Wurzelpetersilie	🥕	🥕	🥕	🥕			☀️	☀️	☀️	☀️	🥕	
Pilze	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄
Porree/Lauch	🥕	🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕
Radieschen				🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕	
Rhabarber			🥕	☀️	☀️	☀️						
Rosenkohl	🥕	🥕	🥕					☀️	☀️	☀️	☀️	
Rote Bete	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕
Rotkohl	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕
Knollensellerie	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕

## Gemüse

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Staudensellerie					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spargel				🥕	☀️	☀️						
Spinat					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spitzkohl	🥕	🥕		🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕
Steckrüben/ Kohlrüben	🥕	🥕					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕
Tomaten (gesch. Anbau)						🥕	🥕	🥕	🥕			
Weißkohl	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕
Wirsingkohl	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕
Zucchini						🥕	☀️	☀️	☀️	☀️		
Zuckermais								☀️	☀️	☀️		
Zwiebeln	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕
Zwiebeln (Lauch/Frühling)				🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	

## Salate

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Eisbergsalat					🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Endiviensalat					🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Feldsalat	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕	🥕
Kopfsalat/ Bunte Salate				🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Romanasalat						🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Rucola/Rauke	🥕	🥕	🥕	🥕	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🥕



# ür das ganze Jahr!

oder Gurken gibt es mittlerweile das ganze Jahr über zu kaufen. Es lohnt sich aber, saisonale und regionale bevorzugen. Mit unserem Saisonkalender weißt du immer ganz genau, was gerade bei uns wächst und geerntet wird.

## Obst

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Äpfel	☞	☞	☞	☞	☞			☼	☼	☼	☞	☞
Aprikosen							☼	☼				
Birnen	☞							☼	☼	☞	☞	☞
Brombeeren							☼	☼	☼			
Erdbeeren				☞	☼	☼	☼	☼	☞			
Heidelbeeren						☼	☼					
Himbeeren				☞	☼	☼						
Johannisbeeren					☼	☼	☼					
Kirschen						☼	☼					
Pfirsiche						☼	☼					
Pflaumen/ Zwetschgen							☼	☼				
Stachelbeeren							☼	☼	☼			
Tafeltrauben								☼	☼	☼		



### Geschützter Anbau

(Abdeckung mit Folie oder Vlies, unbeheizt)

Hauptsächlich im Frühling brauchen einige Pflanzen noch etwas Schutz und werden abgedeckt.

### Freilandprodukte

Vor allem in den Sommermonaten werden bei uns viele Gemüse- und Obstsorten im Freiland angebaut.



### Lagerware

Obst- und Gemüsesorten, die sich gut lagern lassen, sind auch außerhalb der Erntesaison aus regionalem Anbau verfügbar.



### Produkte aus Gewächshäusern

Rot = beheizt

Grün = nicht oder schwach beheizt

Manchen Gemüsesorten ist es bei uns auch im Sommer zu kalt – sie werden im Gewächshaus angebaut.



Hier kannst du den Saisonkalender aus dem Heft trennen ...  
... und vielleicht findet er einen Platz direkt in deiner Küche, zum Beispiel an der Kühlschranktür.



Unter [rewe.de/regional](https://www.rewe.de/regional) findest du heraus, was in deiner Region gerade Saison hat, und bekommst das passende Rezept dazu.

Aus deiner  
Region...

# Vorhang auf! Jetzt kommen süße Kolben!

Frischer Zuckermais ist das perfekte Grillgemüse. Zart, knackig und süß – so landen die Kolben direkt vom Grill in deiner Hand. Mayo und Limette drauf und schon sind sie bereit zum Verputztwerden!

# Mexikanische Maiskolben



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.



Für 4 Personen

**4 Kolben REWE Regional  
Zuckermais  
Salz  
100 g Mayonnaise  
50 g Joghurt (3,5 %)  
2 Bio-Limetten**

**100 g REWE Bio  
Parmigiano Reggiano  
15 g Koriandergrün  
1 EL Rapsöl  
1–2 TL Chiliflocken**

**Dazu benötigt man:** Reibe, Küchenpinsel

1. Maiskolben in kochendem Salzwasser 15 Minuten vorgaren, abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Mayonnaise und Joghurt verrühren. Limetten waschen, Schale fein abreiben, Früchte in Spalten schneiden. Parmigiano grob reiben.
3. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Maiskolben rundum mit Öl bepinseln und in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill 10 Minuten rundum hellbraun rösten. Auf einen Teller oder eine Platte geben, mit der Mayonnaise beträufeln und mit Limettenschale, Chiliflocken, Parmesan und Korianderblättchen bestreuen. Mit den Limettenspalten servieren und nach Belieben mit Limettensaft beträufeln.



Glutenfrei



Vegetarisch

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 410 kcal  
Kohlenhydrate: 19,7 g  
Eiweiß: 11,7 g, Fett: 32,5 g



ErnährWert

Du bekommst die Maiskolben im Markt mal mit und mal ohne Grün. Für die Zubereitung spielt das keine Rolle.

# Ab ins Wasser ...

Sommer, Sonne, Freibad ... Hunger!  
Gut, dass wir ein paar Snacks für euch eingepackt haben.

Machen schnell satt und liefern Energie fürs nächste Wetschwimmen: Die Haferriegel kannst du auf Vorrat backen, sie sind ca. 1 Woche haltbar.

## Erdnuss-Hafer-Riegel



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten



Portionenzahl: 15 Stück

**80 g Cranberries (getrocknet)**  
**2 Bananen (sehr reif)**  
**6 EL Rapsöl**  
**6 EL Ahornsirup**  
**6 EL Erdnussmus**

**350 g Haferflocken (kernig, ggf. glutenfrei)**  
**50 g REWE Beste Wahl Schokotropfchen Zartbitter**

### Dazu braucht man:

Auflaufform (30 x 20 cm), Backpapier

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Eine Backform oder Auflaufform (30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Cranberries hacken. Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Öl, Ahornsirup und Erdnussmus verrühren.
3. Haferflocken, Cranberries und Schokotropfchen mischen. Bananenmus mit einem Kochlöffel gründlich unterrühren. Masse in die Backform drücken und auf einem Rost im heißen Ofen 15–20 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen und in 10 x 4 cm große Riegel schneiden.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 203 kcal  
Kohlenhydrate: 29,2 g  
Eiweiß: 4,62 g, Fett: 8,25 g



ErnährWert

Für eine besonders zarte Füllung haben wir die **Zartbitter Schokolade** von ja! verwendet.



## Bubble-Bread



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 1 Stunde 25 Minuten



Portionenzahl: 24 Stücke

**500 g Weizenmehl  
Type 405**  
**21 g Hefe (frisch)**  
**125 ml Vollmilch(lauwarm)**  
**100 g Zucker**  
**Salz**

**5 EL Sonnenblumenöl**  
**100 g Sauerkirsch-  
konfitüre**  
**100 g ja! Schokolade  
zartbitter**  
**50 g Puderzucker**

### Dazu braucht man:

Handmixer mit Knethaken, Springform (Ø 28 cm)

1. Mehl in eine Schüssel füllen, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln, Milch, 125 ml lauwarmes Wasser und 1 EL Zucker zufügen und mit einer Gabel verrühren. 10 Minuten stehen lassen, dann den restlichen Zucker, 1 Prise Salz sowie 4 EL Öl zum Mehl geben und alles mit einem Handmixer mit Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Den Hefeteig ca. 60 Minuten abgedeckt gehen lassen.
2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Den Teig noch einmal gut durchkneten, zu einer Rolle formen und diese in 24 gleich große Stücke teilen.
3. Die Teigstücke flach drücken, die Hälfte davon mit je einem Teelöffel Konfitüre füllen und den Teig um die Füllung herum gut verschließen. Restliche Teigstücke mit je 1 Stück Schokolade füllen und verschließen. Die Kugeln nebeneinander in eine mit 1 EL Öl gefettete Springform (Ø 28 cm) setzen und auf dem Rost im heißen Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.
4. Das Bubble-Bread auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



Vegetarisch

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 153 kcal  
Kohlenhydrate: 27,5 g  
Eiweiß: 2,94 g, Fett: 3,58 g



ErnährWert

Schoko oder lieber Frucht?  
Die süßen Brötchen sind  
so klein, dass du sicher  
beide Sorten schaffst.



Mögen es deine Kids auch mal ein bisschen exotischer? Dann würze die Füllung mit Currypulver.

## Pfannkuchen-Sushi



**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.



Portionenzahl: 4 Portionen

<b>150 g REWE Beste Wahl Weizenmehl Type 405</b>	<b>100 g Cheddar (am Stück)</b>
<b>2 Eier (M)</b>	<b>200 g ja! Frischkäse Natur Doppelrahmstufe</b>
<b>250 ml Vollmilch</b>	<b>1 TL Paprikapulver (edelsüß)</b>
<b>1 Prise Salz</b>	<b>10 g Schnittlauch</b>
<b>30 ml REWE Beste Wahl Sonnenblumenöl</b>	<b>200 g Cherrytomaten</b>
<b>1 Möhre</b>	

**Dazu braucht man:** Handmixer, Reibe

1. Mehl, Eier, Milch und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig rühren.
2. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und so viel Teig einfüllen, dass der Boden bedeckt ist. Deckel auflegen und den Pfannkuchen bei schwacher bis mittlerer Hitze braten, bis die Oberfläche fest ist. Dann wenden und auch die andere Seite goldbraun braten. Restlichen Teig zu weiteren Pfannkuchen ausbacken und abkühlen lassen.
3. Möhre waschen, schälen und raspeln. Cheddar ebenfalls raspeln. Frischkäse mit Paprikapulver verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
4. Die fertigen Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen und mit Möhrenraspeln, Cheddar und Schnittlauch bestreuen. Eng aufrollen und in 2–3 cm breite Röllchen schneiden. Tomaten waschen und zu den Pfannkuchen-Sushis servieren.



Vegetarisch

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 511 kcal  
Kohlenhydrate: 36,6 g  
Eiweiß: 21,1 g, Fett: 31,7 g



ErnährWert

# Melonenpommes mit Dip



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** Hier musst du nicht warten.



Portionenzahl: 4 Portionen

**1 kg Wassermelone**  
**250 g Joghurt (3,5 %)**  
**1 Limette**

**75 g ja! Nusskern-  
Mischung**  
**30 g ja! Nutflakes**

**Dazu braucht man:** geriffeltes Messer

**1.** Wassermelone schälen und das Fruchtfleisch mit einem geriffelten Messer erst in Scheiben, dann in Pommesform schneiden. Limette waschen, Saft auspressen. Die Hälfte des Limettensafts über die Melonenpommes träufeln. Kühl stellen.

**2.** Für den Dip die Nüsse und Nutflakes klein hacken. Joghurt mit restlichem Limettensaft abschmecken. Zum Verzehren Melonenpommes erst in Joghurt, dann in die Nüsse dippen.



Vegetarisch

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 261 kcal  
Kohlenhydrate: 28,1 g  
Eiweiß: 7,32 g, Fett: 13,1 g



ErnährWert

Schnell weggekuspert:  
Melonen-Pommes mit Joghurdip machen den Fritten aus dem Imbiss ordentlich Konkurrenz.

# Stullenschaschlik



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.



Portionenzahl: 8 Spieße

**200 g Wiener  
Würstchen**  
**1/2 Gurke**

**150 g Paprika**  
**200 g Weintrauben**

**(blau und grün)  
300 g REWE Bio Gouda  
jung (am Stück)**  
**250 g Bauernbrot**  
**250 g Vollkornbrot**

**Dazu braucht man:** 8 Holzspieße

**1.** Würstchen in 2 cm große Stücke schneiden. Gurke waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Trauben waschen.

**2.** Gouda in 2 cm große Würfel schneiden. Brot würfeln. Brot, Gemüse, Trauben, Käse und Würstchen abwechselnd auf Spieße stecken. Bis zum Verzehr kühl lagern.

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 363 kcal  
Kohlenhydrate: 36,3 g  
Eiweiß: 16,1 g, Fett: 18,3 g



ErnährWert

Für das Stullenschaschlik darf alles aufgespießt werden, was normalerweise auf den Brotzeitisch kommt.

# Frikadelle? Auf der Stelle!

Mit unseren fertigen Frikadellen kannst du sofort loslegen und der Auflauf landet ganz fix im Ofen. So bleibt dir noch etwas Zeit zum Entspannen.

Du möchtest auf Fleisch verzichten? Dann verwende die pflanzlichen Mini-Frikadellen von REWE Beste Wahl VEGAN.

Achte darauf, dass die Petersilie erst ganz am Schluss auf den Auflauf kommt – so bleibt sie frisch und gibt am Ende den Geschmackskick!

## Überbackene Frikadellen



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



Für 4 Personen

<b>2 Zwiebeln</b>	<b>100 g Babyspinat (frisch)</b>
<b>500 g Kartoffeln (vorw. festkochend)</b>	<b>2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)</b>
<b>3 EL Sonnenblumenöl</b>	<b>1 Packung REWE Beste Wahl Premium Rindfleischfrikadellen (à 240 g)</b>
<b>Salz, Pfeffer</b>	<b>15 g Petersilie (glatt)</b>
<b>1 Prise Muskatnuss (gerieben)</b>	
<b>200 g Cherrytomaten</b>	

**Dazu braucht man:** ofenfeste Form

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffeln gründlich waschen und 2 cm groß würfeln. Mit Zwiebeln, Öl, Salz, Pfeffer und Muskat mischen und in eine große Auflaufform geben. Auf einem Rost im heißen Ofen 15 Minuten garen.
2. Tomaten waschen und vierteln. Spinat waschen und trocken schleudern. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
3. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, Spinat vorsichtig unterheben und salzen. Frikadellen daraufsetzen und mit Mozzarella belegen. Tomaten zwischen die Frikadellen streuen. Im heißen Ofen 10–15 Minuten überbacken.
4. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Frikadellen mit Petersilie bestreut servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 485 kcal  
Kohlenhydrate: 30,8 g  
Eiweiß: 28 g, Fett: 28,3 g



Wer sagt denn, dass Smoothie, Lassi und Shake nur zum Trinken da sind?

Ab jetzt werden sie eiskalt geschleckt!

# Bitte mit Stiel!

Das Erdbeereis kommt ohne zusätzlichen Zucker aus. Je nachdem, wie reif die Erdbeeren sind, wird es mehr oder weniger süß.

## Erdbeer-Smoothie-Eis



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** 5 Stunden



Portionenzahl: 8 Stück

**500 g REWE Regional Erdbeeren**  
**2 Bananen (reif)**  
**1 REWE Beste Wahl Bourbon-Vanilleschote**  
**400 ml Orangensaft**

**Dazu braucht man:** Mixer, 8 Stieleisformen

**1.** Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Bananen schälen und klein schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden und 1 TL Mark herauskratzen.

**2.** Bananen mit Erdbeeren, Orangensaft und Vanillemark im Mixer pürieren und die Masse in 8 Stieleisformen füllen. Mindestens 5 Stunden einfrieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 73 kcal  
Kohlenhydrate: 16 g  
Eiweiß: 1,2 g, Fett: 0,38 g



# Grünes Smoothie-Eis



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** 5 Stunden



Portionenzahl: 8 Stück

**200 g Gurke**  
**15 g Basilikum**  
**1 Zitrone**  
**200 g REWE to go**  
**Ananaswürfel**

**200 ml Mineral-**  
**wasser (still)**  
**2-3 EL REWE Bio**  
**Agavendicksaft**  
**Salz**

**Dazu braucht man:**  
8 Stieleisformen, Mixer

**1.** Gurke waschen und in Stücke schneiden. Basilikum waschen, trocken schüteln und die Blättchen abzupfen. Zitrone waschen und 3 EL Saft auspressen.

**2.** Gurke, Basilikumblättchen, Zitronensaft, Ananas und Mineralwasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Agavendicksaft abschmecken und mit 1 Prise Salz würzen. In 8 Stieleisformen füllen und mindestens 5 Stunden einfrieren.

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 29 kcal  
Kohlenhydrate: 6,52 g  
Eiweiß: 0,35 g, Fett: 0,13 g



Gurke und Basilikum im Eis?  
Du wirst dich wundern, wie erfrischend das ist. Gib je nach Geschmack evtl. etwas mehr Agavendicksaft dazu.



Praktisch: Die Sweet Ananas von REWE To Go ist schon geschält und kann sofort püriert werden.



## Gut zu wissen

Lassi ist ein Joghurtgetränk aus Indien, das zu scharfen Gerichten getrunken wird.

1. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Melone und Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Melone, Banane, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Minze zusammen mit Joghurt in einem Mixer fein pürieren, in 8 Stieleisformen füllen und mindestens 5 Stunden einfrieren.



### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 65 kcal

Kohlenhydrate: 8,68 g

Eiweiß: 1,3 g / Fett: 2,65 g

## Melonen-Lassi-Eis



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Wartezeit:** 5 Stunden



Portionenzahl: 8 Stück

**1/2 Bio-Zitrone**

**5 g Minze**

**1/2 Cantaloupe-  
Melone (400 g)**

**1 Banane (reif)**

**200 g ja! Sahnejoghurt  
nach griechischer Art**

**Dazu braucht man:** Mixer, Reibe, 8 Stieleisformen

**Cool serviert:** Auf Crushed Ice wird das Lassi-Eis zum Überraschungssnack auf der Gartenparty.



Lust auf mehr? Hier findest du jetzt unsere Top-20-Eisrezepte: [rewe.de/eis-rezepte](https://rewe.de/eis-rezepte)

## Schoko-Shake-Eis



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 5 Stunden



Portionenzahl: 8 Stück

**100 g REWE Bio  
Nuss-Nougat-Creme  
400 g Kondensmilch  
(gesüßt)  
200 ml Vollmilch**

**4–6 EL Backkakao  
100 g Kuchenglasur  
(dunkel)  
30 g Kakaonibs**

### Dazu braucht man:

Mixer/Pürierstab, 8 Stieleisformen, Backpapier

**1.** Nuss-Nougat-Creme mit Kondensmilch, Vollmilch und Kakao im Mixer oder mit dem Pürierstab kräftig durchmischen. In 8 Stieleisförmchen füllen und mindestens 5 Stunden einfrieren.

**2.** Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen. Stieleis aus den Förmchen nehmen und auf 1 Stück Backpapier legen. Die Kuchenglasur mithilfe eines Löffels streifig auf dem Eis verteilen und sofort mit den Kakaonibs bestreuen. Bis zum Verzehr nochmals einfrieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 296 kcal  
Kohlenhydrate: 24,8 g  
Eiweiß: 6,22 g, Fett: 20,9 g



Schokolade macht glücklich – vor allem, wenn sie als Eis daherkommt! Probiere statt Kakaonibs auch mal gehackte Nüsse.

# Genuss à la française

Wir nehmen uns Zeit – und zwar den ganzen Abend: zum gemeinsamen Essen, Reden und rundum Genießen. Mit unseren Rezepten ist die Menüplanung dafür ganz einfach.

Zum Start in den Abend schmeckt ein Aperitiv: **Weinfreunde.de** empfiehlt den **Crémant de Loire Réserve von Ladubay**.

## Mini-Lachs-Quiches



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



8 Portionen

**2 Scheiben REWE Beste Wahl Blätterteig (TK)**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**300 g Lachsfilet ohne Haut**  
**2 EL Rapsöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 Eier (M)**

**125 g REWE Beste Wahl Schlagsahne**  
**REWE Beste Wahl Muskatnuss (gemahlen)**  
**Cayennepfeffer**  
**10 g Thymian**  
**REWE Feine Welt Fleur de Sel**

**Dazu braucht man:**  
Muffinblech, Nudelholz

1. Blätterteig nebeneinander antauen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Lachs in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln darin 5 Minuten hellbraun braten. Lachs kurz mitbraten, dabei salzen und pfeffern.
4. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Eier mit der Sahne verquirlen. Mit Muskatnuss, Salz und Cayennepfeffer würzen.
5. Blätterteigplatten zu 2 Quadraten (ca. 16 x 16 cm) ausrollen und jeweils vierteln, sodass insgesamt 8 Quadrate entstehen. 8 Mulden eines Muffinbleches fetten und die Teigquadrate hineindrücken. Zwiebeln und Lachsstücke auf dem Teig verteilen. Mit der Eiersahne übergießen. Im heißen Ofen auf einem Rost ca. 15 Minuten goldbraun backen.
6. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen. Quiches mit dem Thymian und etwas Fleur de Sel bestreut warm oder kalt servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 247 kcal  
Kohlenhydrate: 7,18 g  
Eiweiß: 11,4 g, Fett: 19,4 g



# Ratatouille-Salat



**Zubereitungszeit:** 25 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Minuten



Für 4 Personen

<b>2 Paprika (rot)</b>	<b>1 EL Senf (grob)</b>
<b>2 Zwiebeln (rot)</b>	<b>Salz, Pfeffer</b>
<b>2 Zucchini</b>	<b>100 g Rucola</b>
<b>1 Aubergine</b>	<b>1 Glas REWE Beste</b>
<b>4 EL Rapsöl</b>	<b>Wahl Antipasti</b>
<b>½ Zitrone</b>	<b>Artischockenherzen</b>
<b>10 g Rosmarin</b>	<b>(280 g)</b>
<b>10 g Thymian</b>	<b>3 EL REWE Feine</b>
<b>2 Zehen Knoblauch</b>	<b>Welt Aceto Balsa-</b>
<b>3 EL Olivenöl</b>	<b>mico di Modena</b>

1. Backofengrill vorheizen. Paprika waschen, vierteln, entkernen und vom Stiel befreien. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben und unter dem heißen Backofengrill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Blech aus dem Ofen nehmen, die Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken und vollständig abkühlen lassen.
2. Inzwischen Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und von den Enden befreien. Zucchini schräg in ½ cm dicke Scheiben, Aubergine in 1,5 cm große Würfel schneiden.
3. Zwei Pfannen erhitzen und jeweils 2 EL Rapsöl hineingeben. In der einen Pfanne die Zucchinischnitten, in der anderen die Auberginenwürfel bei starker Hitze anbraten und rundum hellbraun braten.
4. Zitrone auspressen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles mit 3 EL Olivenöl, Senf und 2 EL Zitronensaft verrühren.
5. Zucchini und Aubergine salzen, pfeffern und in einer Schüssel mit dem Kräuteröl mischen. Paprika häuten und untermischen.
6. Rucola waschen und trocken schleudern. Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Beides mit dem Balsamico unter das Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 330 kcal  
Kohlenhydrate: 26,4 g  
Eiweiß: 6,39 g, Fett: 24,7 g



ErnährWert

Der französische Klassiker wird eigentlich geschmort. Als Salat kommt die Ratatouille mit mehr Frische daher und ist perfekt als Vorspeise.

## Französische Hähnchenschnitzel



**Zubereitungszeit:** 25 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Minuten



Für 4 Personen

**2 Zwiebeln**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**2 Bio-Zitronen**  
**600 g REWE Feine Welt Maishähnchen Brustfilets**  
**4 Eier (M)**  
**100 g Weizenmehl Type 405**

**Salz, Pfeffer**  
**2 EL Sonnenblumenöl**  
**40 g Butter**  
**250 ml Weißwein**  
**200 ml REWE Feine Welt Gemüsefond**  
**15 g Petersilie**  
**Frisches Baguette**

**1.** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronen waschen. ½ Zitrone auspressen, Rest in Scheiben schneiden.

**2.** Hähnchenbrustfilets waagrecht halbieren. Eier in einem tiefen Teller verquirlen und salzen. Mehl auf einen flachen Teller geben. Schnitzel von beiden Seiten salzen und pfeffern, im Mehl wenden und durch die verquirlten Eier ziehen.

**3.** Sonnenblumenöl und 20 g Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten goldgelb braten und aus der Pfanne nehmen.

**4.** Zwiebeln mit 20 g Butter in die Pfanne geben und 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch hinzufügen und 2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und 2 Minuten einkochen lassen. Brühe und Zitronenscheiben dazugeben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

**5.** Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel wieder in die Pfanne geben, kurz aufkochen und mit Petersilie bestreuen. Mit Baguette servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 721 kcal  
Kohlenhydrate: 67,1 g  
Eiweiß: 54,9 g, Fett: 21,1 g



Während du die Schnitzel zubereitest, kann in einer zweiten Pfanne das Gemüse braten.



Der **Premier Rendez-Vous Sauvignon Blanc-Colombard** ist mit Kräuter- und Blütenaromen der perfekte Begleiter zum Hähnchen. Seine mäßige Säure, macht der Zitronensoße keine Konkurrenz. **Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de.**

So geht's stressfrei:  
Bereite Gemüse, Knoblauch und Rosmarin schon so weit vor, dass du abends nur noch alles braten musst.

## Rosmaringemüse



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Minuten



Für 4 Personen

**800 g Kartoffeln (festkochend)**  
**1 Zehe Knoblauch**  
**250 g REWE Regional grüne Bohnen (frisch)**  
**2 rote Zwiebeln**

**10 g Rosmarin**  
**2 EL Butterschmalz**  
**1 TL Zucker**  
**Fleur de Sel**  
**Pfeffer**  
**Salz**

**1.** Kartoffeln waschen, schälen und längs vierteln. Mit kaltem Salzwasser bedecken, Knoblauch zugeben und alles zugedeckt aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich kochen.

**2.** Inzwischen die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken.

**3.** Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelstücke und Rosmarin hinzugeben, mit Zucker bestreuen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Zwiebeln und Bohnen dazugeben und 5 Minuten mitbraten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.



Vegetarisch



Glutenfrei

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 226 kcal  
Kohlenhydrate: 40,7 g  
Eiweiß: 5,6 g, Fett: 5,27 g



ErnährWert

Eclairs, Baiser, Crème Caramel ... wir können uns nicht entscheiden!  
Warum nicht einfach alles durchprobieren? Ah oui ...

# Und was gibt's zum Dessert?

Der gefüllte Brandteig ist  
DIE Spezialität in Frankreichs  
Pâtisseries. Dazu ein Café  
au Lait ... mmmh.

## Pistazien-Eclairs



**Zubereitungszeit:** 60 Minuten  
**Wartezeit:** 2 Stunden



Für 8 Personen

**Salz**  
**60 g Butter**  
**110 g Weizenmehl**  
**Type 405**  
**3 Eier (M)**  
**50 g Pistazien**  
**(geröstet, gesalzen)**  
**1 Bio-Limette**  
**200 g Puderzucker**  
**1-2 TL REWE Beste**

**Wahl Himbeer-**  
**Getränkessirup**  
**125 g Himbeeren**  
**150 g Schlagsahne**  
**1 Päckchen**  
**Sahnesteif**  
**175 g Doppelrahm-**  
**frischkäse**  
**150 g REWE Feine**  
**Welt Pistaziencreme**

### Dazu braucht man:

Handmixer mit Knethaken, Spritzbeutel mit  
Lochtülle und Sterntülle, Backpapier



Mit der **Pistazien Creme**  
von **REWE Feine Welt** ist  
die Füllung für die Eclairs  
ruckzuck fertig.

**1.** Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. 200 ml Wasser, 1 Prise Salz und Butter in kleinen Stücken in einem Topf aufkochen. Mehl auf einmal zugeben und bei kleiner Hitze mit einem Kochlöffel rühren, bis sich ein Kloß bildet und sich im Topf ein weißer Belag bildet. Masse in eine Schüssel geben und 5 Minuten abkühlen lassen. Nacheinander die Eier mit den Knethaken des Handmixers unterrühren. Masse abkühlen lassen und in einen Spritzbeutel mit einer großen Lochtülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 8 Teigstreifen von je ca. 12 cm Länge aufspritzen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten hellbraun backen, dann vollständig abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen die Pistazienkerne schälen und hacken. Limette waschen und den Saft auspressen. Puderzucker mit Himbeersirup und 1 EL Limettensaft glatt rühren. Eclairs mit einem Sägemesser waagrecht halbieren. Die oberen Hälften mit dem Guss bestreichen und mit gehackten Pistazien bestreuen.

**3.** Himbeeren waschen und halbieren. Sahne steif schlagen, dabei das Sahnesteif einrieseln lassen. Frischkäse, Pistaziencreme und 1 EL Limettensaft glatt rühren. Sahne in mehreren Portionen unterheben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf die untere Hälfte der Eclairs spritzen und mit Himbeeren belegen. Die glasierten Deckel daraufsetzen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 523 kcal  
Kohlenhydrate: 54,3 g  
Eiweiß: 9,87 g, Fett: 29,9 g



# Haselnuss- Baiser-Törtchen



**Zubereitungszeit:** 60 Minuten  
**Wartezeit:** 1 Stunde 30 Minuten



Für 6 Personen

**100 g Zucker**  
**½ TL Weinsteinbackpulver**  
**1 TL Maisstärke**  
**2 Eier (M)**  
**Salz**  
**1 TL Weißweinessig**  
**100 g REWE Beste Wahl Haselnusskerne geröstet und gehackt**

**250 g Beerenfrüchte (Erdbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren)**  
**½ Zitrone**  
**1 Päckchen Vanillezucker**  
**300 g REWE Beste Wahl Schlagsahne**

**Dazu braucht man:** Handmixer, Backpapier

**1.** Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze (80 °C Umluft) vorheizen.

**2.** Zucker, Weinsteinbackpulver und Maisstärke mischen. Eier trennen, Eigelb anderweitig verwenden. Eiweiße und 1 Prise Salz mit einem Handmixer steif schlagen. Zuckermischung unter Rühren in 4 Portionen einrieseln lassen und jeweils 30 Sekunden unterrühren. Essig kurz unterrühren. 50 g Haselnüsse mit einem Spatel unterheben.

**3.** Baisermasse in 6 Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und leicht verstreichen (Ø ca. 10 cm). Mit den restlichen Haselnüssen bestreuen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 1,5 Stunden backen. Herausnehmen und auf dem Blech vollständig abkühlen lassen.

**4.** Inzwischen Beeren verlesen und waschen. Erdbeeren vom Grün befreien und in Scheiben schneiden, Johannisbeeren von den Rispen streifen. Zitrone auspressen. Beeren mit Vanillezucker und 2 EL Zitronensaft mischen.

**5.** Sahne steif schlagen. Baisers vom Backpapier lösen. Sahne und Früchte darauf verteilen und sofort servieren.



Glutenfrei

#### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 383 kcal  
Kohlenhydrate: 26,4 g  
Eiweiß: 6,66 g, Fett: 28,5 g



ErnährWert

Sehen aus wie kleine Wölkchen und schmelzen ebenso zart auf der Zunge. In Frankreich heißt Baiser übrigens Meringue.

## Brombeer-Clafoutis



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 40 Minuten



Für 4 Personen

<b>80 g Butter</b>	<b>50 g Schokolade (weiß)</b>
<b>500 g Brombeeren</b>	<b>Salz</b>
<b>120 g Weizenmehl Type 405</b>	<b>2 Eier (M)</b>
<b>100 g REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln gemahlen</b>	<b>150 ml Vollmilch</b>
<b>50 g Zucker</b>	<b>100 g Mandelstifte</b>
	<b>1 Zweig Rosmarin</b>
	<b>2 Päckchen REWE Bio Bourbon Vanille Zucker</b>

**Dazu braucht man:** ofenfeste Form (Ø 22 cm)

1. Butter zerlassen und leicht bräunen lassen. Schokolade hacken. Brombeeren verlesen und waschen. Ofenfeste Form mit 2 EL Butter austreichen. 400 g Brombeeren hineingeben.
2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker, Schokolade und 1 Prise Salz mischen. Eier und Milch nach und nach einrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Restliche Butter unterrühren. Teig über den Brombeeren in der Form verteilen. Mandelstifte darüberstreuen. Im heißen Ofen auf dem Rost 25–30 Minuten backen.
3. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abstreifen, fein hacken und mit Vanillezucker mischen. Restliche Brombeeren halbieren. Clafoutis lauwarm abkühlen lassen. Mit Brombeerhälften und Rosmarinzucker bestreuen und servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 812 kcal  
Kohlenhydrate: 69,5 g  
Eiweiß: 22,1 g, Fett: 52,6 g



**Was ist Clafoutis eigentlich?** Die Mischung aus Kuchen, Auflauf und dickem Pfannkuchen kommt aus der Region Limousin in Mittelfrankreich. Meistens wird er mit Kirschen gemacht.

# Crème Caramel



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Stunden



Für 6 Personen

**1 Bio-Orange**                    **200 ml Vollmilch**  
**210 g Zucker**                   **1 TL REWE Beste**  
**6 Eier (M)**                       **Wahl Bourbon**  
**Salz**                               **Vanille Paste**  
**250 ml Sahne**

## Dazu braucht man:

hitzebeständige Form (ca. 20 x 10 cm, z. B. kleine Kastenkuchenform), Auflaufform, Sieb

1. Orange heiß waschen. 1 TL Orangenschale sehr fein abreiben, Saft auspressen.
2. 160 g Zucker und 5 EL Orangensaft in einen Topf geben und den Zucker bei mittlerer bis starker Hitze erst schmelzen, dann goldgelb karamellisieren lassen. Dabei nicht rühren.
3. Karamell zügig in eine hitzebeständige Form (ca. 20 x 10 cm, z. B. kleine Kastenkuchenform) geben und gleichmäßig am Boden verteilen.
4. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vorheizen. 4 Eier trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. 2 ganze Eier, Eigelb, 5 EL Orangensaft, Orangenschale, 50 g Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Sahne, Milch und Vanillepaste in einem Topf unter Rühren aufkochen, dann in die Eiermischung rühren.
5. Ei-Sahne-Mischung durch ein Sieb auf das Karamell in die Form gießen. Form in eine größere, hohe Auflaufform stellen und auf den Rost im heißen Ofen geben. Die größere Form vorsichtig bis zum Rand mit kochendem Wasser füllen. 1 Stunde und 15 Minuten stocken lassen. Dann vollständig in der Form und im Wasserbad abkühlen lassen. Anschließend mindestens 8 Stunden kalt stellen.
6. Creme mit einem kleinen, scharfen Messer vom Rand der Form lösen. Dann auf eine Platte stürzen, in Stücke schneiden und servieren.



Glutenfrei

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 377 kcal  
Kohlenhydrate: 39,8 g  
Eiweiß: 9,29 g, Fett: 20 g



ErnährWert



Wie dir der Karamell ganz einfach gelingt, erfährst du hier: [rewe.de/karamell](https://rewe.de/karamell)

Unsere Crème Caramel wird in einer Kuchenform zubereitet. Du kannst aber auch Portionsförmchen verwenden.



## Gâteau au chocolat



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 1 Stunde



10 Stücke

**200 g REWE Beste Wahl  
Schokolade Edelbitter 72%  
200 g Butter  
4 Eier (M)  
160 g Zucker**

**Salz  
100 g REWE Beste  
Wahl kalifornische  
Mandeln gemahlen  
1 EL Kakaopulver**

**Dazu braucht man:** Handmixer mit Quirlen,  
Springform (Ø 24 cm), Palette, Sieb



### Gut zu wissen

Gâteau ist der französische  
Begriff für Torte oder Gebäck.



Glutenfrei

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 414 kcal  
Kohlenhydrate: 29,8 g  
Eiweiß: 7,23 g, Fett: 30,6 g



5/10

ErnährWert

Das Geheimnis dieses  
Kuchens? Viel Schokolade,  
Mandeln statt Mehl und eine  
Küche, die nach dem Backen  
herrlich nach Kakao duftet.

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Schokolade in Stücke brechen und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Butter nach und nach unterrühren, bis sie ebenfalls geschmolzen ist.
2. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handmixers verrühren. Mandeln und die Schokomasse unterrühren.
3. Teig in eine Springform (Ø 24 cm) füllen und auf dem Rost im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen.
4. Kuchen mit einer Palette vom Springformrand und -boden lösen. Mit Kakaopulver bestäuben. Dazu passt Schlagsahne.

# Crêpes au citron



**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten



4 Portionen

**50 g Butter**

**2 Eier (M)**

**200 ml Vollmilch**

**100 g Weizenmehl**

**Type 405**

**2 EL Sonnenblumenöl**

**4 EL REWE Feine**

**Welt Lemoncurd**

**150 g ja! Schmand**

**2 EL Rohrzucker**

**(braun)**

**Salz**

**Dazu braucht man:** Pürierstab

**1.** Butter zerlassen und lauwarm abkühlen lassen. Eier, Milch, Butter, Mehl und 1 Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen. 20 Minuten quellen lassen.

**2.** Eine Pfanne (Ø ca. 20 cm) mit etwas Öl ausstreichen und erhitzen. Etwas Teig hineingeben und durch das Kippen der Pfanne gleichmäßig darin verteilen. Auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze hellbraun backen. Den restlichen Teig zu 7 weiteren Crêpes verarbeiten.

**3.** Die Crêpes mit je ½ EL Lemoncurd bestreichen und jeweils zweimal falten. Je zwei gefüllte Crêpes auf einem Dessertteller anrichten. Schmand glatt rühren und auf die Crêpes klecksen. Mit braunem Zucker bestreut servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 439 kcal

Kohlenhydrate: 31,8 g

Eiweiß: 8,85 g, Fett: 31 g



Die Crêpes lassen sich gut vorbereiten.

Zwischen zwei ofenfesten Tellern kannst du sie im Ofen bei 100 °C in ca. 15 Minuten wieder aufwärmen.

# Bonjour im petit Bistro

Fast wie in Paris: Wir bringen dir die französische Lebensart nach Hause und du darfst ausgiebig genießen.

In Frankreich kommt du am „Pariser Brot“ nicht vorbei. Üppig belegt, wird das Baguette im Handumdrehen zur Delikatesse.

## Baguette de luxe



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



Für 4 Personen

**2 ja! Steinofen Baguettes (à 250 g)**  
**60 g Babyspinat**  
**170 g REWE Beste Wahl gegrillte Paprika (rot, gelb)**  
**125 g Camembert**

**4 EL REWE Feine Welt Feigen-Senfsauce**  
**150 g Schinken (luftgetrocknet)**  
**Pfeffer**

1. Baguettes nach Packungsanweisung im Ofen aufbacken und lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Spinat waschen und trocken schleudern. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Camembert in Scheiben schneiden.
3. Baguettes jeweils in zwei Stücke teilen und diese waagrecht einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Schnittflächen mit Feigen-Senfsauce bestreichen. Mit Spinat, Paprika, Camembert und Schinken belegen. Mit Pfeffer würzen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 603 kcal  
Kohlenhydrate: 82 g  
Eiweiß: 28,4 g, Fett: 18,7 g



Hast du jetzt Lust auf Baguette bekommen? Noch mehr Rezepte findest du unter [rewe.de/baguette](https://rewe.de/baguette)

Kannst du auch deine Kinder mit Fisch begeistern? Dann ersetze im Eintopf den Weißwein durch Brühe und einen Spritzer Zitronensaft.

## Fischeintopf mit Fenchel



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 10 Minuten



Für 4 Personen

**400 g REWE Beste Wahl Alaska Seelachsfilets (TK, aufgetaut)**  
**1 Knolle Fenchel**  
**500 g Kartoffeln (vorw. festkochend)**  
**1 Zwiebel**  
**1 Zehe Knoblauch**  
**250 g Cherrytomaten**  
**15 g Petersilie**  
**3 EL Olivenöl**

**200 ml Weißwein (trocken)**  
**400 ml REWE Feine Welt Geflügelfond**  
**450 g Garnelen ohne Schale (TK, aufgetaut)**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Prise Cayennepfeffer**  
**150 ml Aioli**  
**4 Scheiben Landbrot**

1. Fisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Fenchel waschen, längs halbieren, Strunk entfernen und den Fenchel in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Fenchel und Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln, Knoblauch und Tomaten ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen, Geflügelfond und 400 ml Wasser zufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln.
4. Fischstücke und Garnelen in die Brühe geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und ca. 2 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen.
5. Eintopf mit Petersilie bestreuen und mit Aioli und Brot servieren.



Laktosefrei

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 845 kcal  
Kohlenhydrate: 49,5 g  
Eiweiß: 54 g, Fett: 45,4 g



Perfekt für unseren Fischeintopf:  
**Geflügelfond von REWE Feine Welt**

Mit gebratenem Salat und Tomaten haben wir dem Buchweizenpannkuchen aus der Bretagne ein sommerliches Innenleben verpasst.

## Galette mit Tomaten



**Zubereitungszeit:** 50 Minuten  
**Wartezeit:** Hier wartest du nicht.



Für 4 Personen

**150 g Buchweizenmehl**  
**Salz**  
**250 g Cherrytomaten**  
**2 REWE Regional Romanasalatherzen**  
**10 g Thymian**  
**1 Zwiebel**

**1 Zehe Knoblauch**  
**60 g Oliven (schwarz, entsteint)**  
**4 EL Rapsöl**  
**1 EL Zucker**  
**Pfeffer**  
**150 g REWE Beste Wahl VEGAN Vegane Creme**

**Dazu braucht man:**

Handmixer, 2 ofenfeste Teller

**1.** In einer Schüssel Mehl und  $\frac{1}{2}$  TL Salz mischen. 300 ml Wasser zugeben und mit einem Handmixer ca. 5 Minuten schaumig schlagen. 10 Minuten quellen lassen.

**2.** Inzwischen Tomaten und Salatherzen waschen, Salat längs vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Oliven in Scheiben schneiden. Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 beschichtete Pfannen mit je  $\frac{1}{2}$  TL Öl ausstreichen und erhitzen. Je  $\frac{1}{4}$  des Teiges darin verteilen und bei mittlerer Hitze zu 2 Galettes ausbacken. Dafür so lange warten, bis die untere Seite leicht knusprig ist und sich leicht vom Boden löst. Beide Galettes nicht wenden, sondern nur von einer Seite ausbacken und auf einen ofenfesten Teller geben. Restlichen Teig auf dieselbe Weise zu zwei weiteren Galettes ausbacken. Mit einem zweiten Teller abdecken und im Ofen warm halten.

**3.** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Salat rundherum goldbraun anbraten und herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Tomaten und die Hälfte des Thymians zugeben, mit Zucker bestreuen und ca. 5 Minuten schmoren, bis die Tomaten anfangen aufzuplatzen. Salzen und pfeffern.

**4.** Galettes auf 4 Teller geben, mit je 1 EL veganer Creme bestreichen, dabei ca. 4 cm Rand frei lassen. Romanasalat und Tomaten darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teigrand von vier Seiten nach innen einschlagen. Mit Oliven und Thymian bestreut servieren.



Vegetarisch



Vegan



Laktosefrei

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 379 kcal  
Kohlenhydrate: 40,2 g  
Eiweiß: 3,71 g, Fett: 23,4 g



ErnährWert

# Steak frites mit Kapernbutter



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten



Für 4 Personen

- 4 Rumpsteaks (à 200 g)**
- 80 g Butter (Zimmertemperatur)**
- 30 g REWE Beste Wahl Kapern**
- 800 g ja! Pommes frites**
- 15 g Petersilie**
- 2 EL ja! Rapsöl**
- Salz, Pfeffer**

**Dazu braucht man:** Backpapier

1. Steaks 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Inzwischen Kapern fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Kapern und Petersilie mit Butter verrühren, auf ein Stück Backpapier geben, mithilfe des Papiers zu einem Bonbon aufrollen und das Papier seitlich zusammendrehen. Butter 30 Minuten ins Gefrierfach legen.
3. Pommes nach Packungsanweisung im Backofen goldgelb backen. Steaks trocken tupfen. 10 Minuten vor Ende der Pommesbackzeit je 1 EL Öl in zwei Pfannen erhitzen und die Steaks bei starker Hitze von jeder Seite jeweils ca. 2 Minuten hellbraun anbraten. Pommes auf dem Backblech etwas zusammenschieben, Steaks darauflegen und ca. 5 Minuten zu Ende garen. Steaks auf einem Teller 5 Minuten ruhen lassen. Pommes salzen und mischen. Steaks salzen, pfeffern und mit der Kapernbutter und Pommes servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 722 kcal  
Kohlenhydrate: 39,2 g  
Eiweiß: 48,9 g, Fett: 41,7 g



Rare, medium oder well-done? Wie du den richtigen Garpunkt erreichst, erfährst du unter [rewe.de/steak-braten](http://rewe.de/steak-braten)

Der Rotwein **Les Hautes Roches** von der Rhône bringt Frucht- und Gewürzaromen mit und ist die perfekte Wahl zu Steak und Kapernbutter. **Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de**

# Was Schnelles zum Schluss. **Au revoir!**

Ein Stück Baguette,  
Ziegenkäse, Augen zu – und  
schon bist du in Frankreich!  
Salat und Himbeeren machen  
das Sommergefühl perfekt.

## Salat mit Ziegenkäse



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Wartezeit:** Hier musst du nicht warten.



Für 4 Personen

**1 ja! Steinofenbaguette**  
**2 Rollen Ziegencamembert**  
(à 150 g)  
**3 EL ja! Blütenhonig**  
zart-fließend  
**4 EL Weißweinessig**  
**6 EL Rapsöl**

**Salz, Pfeffer**  
**1 Zehe Knoblauch**  
**125 g Himbeeren**  
**1 Zwiebel (rot)**  
**8 Radieschen**  
**125 g REWE Bio**  
**Blattsalat Mix**



Vegetarisch

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 544 kcal  
Kohlenhydrate: 52,2 g  
Eiweiß: 19 g, Fett: 29,4 g



ErnährWert

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Baguette in 12 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Ziegencamembertrollen in je 12 Scheiben schneiden und auf die Baguettescheiben legen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und ca. 10 Minuten hellbraun backen.
2. Inzwischen Honig, Essig und Öl in einer Salatschüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und dazupressen. Himbeeren verlesen und waschen.
3. Zwiebel schälen. Radieschen waschen, kleine Wurzel und Blätter entfernen. Zwiebel in Ringe, Radieschen in Scheiben hobeln und mit Salat und Himbeeren unter das Dressing mischen. Mit den Käsebaguettes servieren.

**Dazu braucht man:** Backpapier, Knoblauchpresse, Küchenhobel



## Impressum



**Fotograf** Matthias Haupt  
**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** Philipp Hohmann,  
Tobias Junk

**Leitung REWE Deine Küche**  
Svenja Kilzer

**Chefredaktion** Marion Heidegger

**Creative Direction** Pierre Marcel Karge  
**Art Direction** Marco Freund, Jens Hagedorn

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

**Redaktion** Diane Buckstegge,  
Anja Corvin, Marion Heidegger, Dörthe Meyer,  
Marie Hansen, Anna-Lene Jähne, Hanna Ve  
Wandschneider

**Schlussredaktion** Media Cologne

**Leitung REWE Studio** Pierre Marcel Karge  
**Food-Fotografie** Matthias Haupt, Andreas Hirsch  
**Propstyling** Claudia Neu,

Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber  
**Foodstyling** Daniel Brodt,

Stephan Krauth, Tobias Rauschenberger  
**Foodstyling-Assistenz** Sophia Iwanski,  
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.

## GRUSEL UND GEMÜTLICHKEIT

Im Herbst bekommst du alles: Sonne und Wind, Spieleabend und Halloween, Zwetschkuchen und Kürbissuppe. Die passenden Rezepte gibt's von uns. Freu dich auf die goldene Jahreszeit!

Das nächste „Deine Küche“-Magazin  
liegt ab dem 23. September in deinem REWE Markt.



# Näher dran ist regional statt weit hergeholt.

Erlebe Regionalität  
auf [rewe.de/regional](https://rewe.de/regional)



Aus deiner  
Region. 🇩🇪

**REWE**  
Dein Markt