

GRATIS!

02/2022 rewe.de/rezepte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Oster-Brunch
Süß & herzhaft

OSTERBACKEN
Süßes Gebäck für
die ganze Familie,
ab Seite 48

Gemüse-Ideen
Knackig & bunt

Lachs-Genuss
Köstlich & fein

Pasta-Glück
Raffiniert & lecker

48

farbenfrohe
Rezepte

**Endlich
Frühling!**

REWE
Dein Markt

#MISSIONFISH
DENN FISCH IST
VERTRAUENSACHE!

WENN DIR NICHT LACHS IST, WELCHEN LACHS DU ISST!

Mit frischen oder tiefgekühlten Filets, geräucherten Stremeln oder Räucherlachs in Premiumqualität triffst du immer die richtige Wahl!

Entdecke die ganze Lachs-Vielfalt von Deutsche See in deinem REWE Markt!



Mehr Inspiration unter:
www.deutschesee.de

Liebe Leserinnen & liebe Leser,
 die Tage werden wieder länger, und die Frühlings-
 sonne macht richtig gute Laune. Findet ihr
 nicht auch, dass es langsam wieder Zeit wird
 für mehr Farbe auf den Tellern? Das erste
 frische Gemüse genießen wir jetzt ganz
 besonders, z.B. als Risotto mit grünem Spargel
 oder Panzanella mit Röstgemüse (ab S. 8). Auch
 über eine Feierlichkeit können wir uns wieder
 freuen: Mit Roastbeef zum Brunch (ab S. 32)
 und süßem Gebäck zum Kaffee (ab S. 48) seid
 ihr gut vorbereitet fürs Osterwochenende.
 Lasst es euch gut gehen!
 Eure „Deine Küche“-Redaktion

INHALT

Vorfreude

- 8 Endlich junges Gemüse!**
Die erste regionale Ernte ist da und wird sofort zu knackigen Frühlingsgerichten verarbeitet.
- 14 Lachs für Angeber**
Mit Lachs machst du einfach Eindruck: glänzend in Teriyaki-Sauce oder ganz hip in Form von „Pulled Lachs“.
- 18 Unser Liebling: Pasta**
Pasta überzeugt alle – egal ob mit Fleisch, vegetarisch oder Asia-Style.
- 24 Rouladen neu gewickelt**
Hier kommen vier starke Konkurrenten für Muttis Klassiker.

Feierstimmung

- 28 Alleskönner: Hähnchen**
Ob in Sauce oder vom Blech: Mit Hähnchen lässt sich feiern – und auch den Alltag genießen.
- 32 Nimm dir Zeit!**
Triff dich mit deinen Liebsten zum Osterbrunch und genieße mit ihnen Hefekranz und Roastbeef.
- 38 Kein Osterfest ohne Eier**
Wir haben sie diesmal nicht bemalt, sondern zu Hauptgerichten gekürt ...
- 48 „Ach sind die niedlich!“**
Von diesem kunterbunten Ostergebäck ist jeder begeistert – hier ist einfach alles zum Anbeißen.

Entspannung

- 52 Nimms auf die Hand!**
Vier tolle Rezepte aus Blätterteig, schnell gemacht – und genauso schnell gefuttert.
- 56 Rhabarber macht lustig**
Die pinkfarbene Stange haben wir süß und herzhaft kombiniert. Da muss wirklich niemand sauer werden!
- 60 Abwarten und Tee trinken ...**
Wir fühlen uns königlich und verabreden uns zur britischen Teatime.

Und sonst ...

Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6), Reportage (42), Infografik: Hühner & Eier (46), Mitarbeiterporträt (66), Vorschau/Impressum (67)

Was koche ich heute?

Ab in die neue Jahreszeit! 48 Rezepte, mit denen wir genussvoll den Frühling feiern können. Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auf unseren Seiten bei Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lerne von unseren Koch- und Ernährungsexperten.



Bunte Frühlingssuppe, Seite 8



Risotto mit grünem Spargel und Erbsen, Seite 9



Ofen-Kartoffelsalat mit Frühlingsgemüse, Seite 10



Bärlauch-Püree-Bowl mit Chorizo, Seite 11



Frühlings-Panzanella mit Röstgemüse, Seite 12



Teriyaki-Lachs mit asiatischem Salat, Seite 14



Fruchtiger Pulled Lachs, Seite 15



Gnocchi-Lachs-Auflauf, Seite 16



Lachs-Wellington, Seite 17



Einfacher Hack-One-Pot, Seite 18



Brokkoli-Fusilli mit Pangrita, Seite 19



Cremige Garnelen-Linguine, Seite 20



Safran-Blumenkohl-Pasta, Seite 21



Pad Thai mit Rind, Seite 22



Gefüllte Muschelnudeln, Seite 23



Steakrouladen, Seite 24



Seelachsrollchen, Seite 25



Putenrollchen, Seite 26



Vegane Spitzkohlrouladen, Seite 27



Curry-Hähnchenkeulen, Seite 28



Frühlingsalat mit Hähnchen, Seite 29



Überbackene Hähnchenfilets, Seite 30



Kräuter-Hähnchen-Geschnetzeltes, Seite 31



Honig-Möhren-Salat, Seite 33/34



Roastbeef im
Kräutermantel,
Seite 33/34



Würziger
Dattel-Aufstrich,
Seite 36



Hefekranz
mit Frucht-Swirl,
Seite 36



Zitronen-
marmelade,
Seite 36



Spiegelei
im Zwiebelnest,
Seite 38



Frühstücks-Toasties
mit Eier-Benedict,
Seite 39



Wachswiche Eier
in Senfsauce,
Seite 40



Frühlings-
Frittata,
Seite 41



Quark-Ölteig-
Häschen,
Seite 48



Bunte Spiegeleier-
Brownies,
Seite 49



Lämmchen-
Cupcakes,
Seite 50



Küken-
Amerikaner,
Seite 51



Friesenschnittchen,
Seite 52



Vegetarische
Blätterteig-Pizza,
Seite 53



Aprikosen-
Pudding-Teilchen,
Seite 54



Zweierlei herzhaft
Blätterteigstangen,
Seite 55



Omas Grießbrei mit
Rhabarber-Kompott,
Seite 56



Rhabarber-Käse-
Streuselkuchen,
Seite 57



Pinsa mit Rhabarber
und Ziegenkäse,
Seite 58



Rhabarber-Chutney
mit Käseplatte,
Seite 59



Gurkensandwiches,
Seite 60



Mini-Pies mit
Hackfüllung,
Seite 61



Zweierlei Scones,
Seite 62



Lemon Curd-
Petit Fours,
Seite 63

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich!



rewe.de/rezepte-ernaehrung



rewe.de/newsletter



instagram.com/rewe



facebook.com/rewe



rewe.de/app



tiktok.com/@rewe_de



pinterest.com/rewe



youtube.com/c/REWEdeineKueche

Marktgeflüster



Deine fertiggepackten Einkäufe kannst du einfach im Markt abholen oder zu dir nach Hause liefern lassen.

Ganz bewusst, ganz bequem

Bewusste Ernährung ist kompliziert und der Einkauf aufwendig? Nein, denn dein **REWE Markt** bietet dir alles, was du für deine Ernährungsweise brauchst – auch online! So geht bewusste Ernährung ganz einfach: Bestell deinen Einkauf im REWE Onlineshop und lass ihn dir frisch nach Hause liefern, oder hol ihn direkt am Markt ab. Am besten gleich ausprobieren auf [rewede.shop](https://www.rewe.de/shop)

rewede/testsieger

WirtschaftsWoche
HÖCHSTES Kundenvertrauen
1. Platz
2021
REWE

Gesamtwertung: 1200 Unternehmen
Partner: ServiceValue GmbH
Ausgabe: 03/2021

WirtschaftsWoche
HÖCHSTES Kundenvertrauen
1. Platz
2020
REWE

Gesamtwertung: 1391 Unternehmen
Partner: ServiceValue GmbH
Ausgabe: 02/2020

WirtschaftsWoche
HÖCHSTES Kundenvertrauen
1. Platz
2019
REWE

Gesamtwertung: 1659 Unternehmen
Partner: ServiceValue GmbH
Ausgabe: 03/2019

WirtschaftsWoche
HÖCHSTES Kundenvertrauen
1. Platz
2018
REWE

Gesamtwertung: 1334 Unternehmen
Partner: ServiceValue GmbH
Ausgabe: 03/2018

REWE
Dein Markt

Dein Markt ist vierfacher Vertrauenssieger!

Du hast uns erneut mit dem höchsten Kundenvertrauen in ganz Deutschland belohnt! Vielen Dank dafür!

Das Vertrauens-Ranking wird jährlich von ServiceValue, einem Beratungs- und Marktforschungsunternehmen, für einzelne Marken, Unternehmen sowie Branchen erstellt. Ausgewertet werden ausschließlich Antworten von Verbrauchern, die tatsächlich Kunden der Unternehmen sind.



Lust auf Sonne?

Der cremige **Zitronensahnelikör** von **REWE Feine Welt** zaubert dir die ersten Sonnenstrahlen ins Glas! Frische Zitrone, süße Holunderblüte und Sahne – mehr braucht es nicht, um uns glücklich zu machen. **Tip:** Der Likör schmeckt nicht nur pur hervorragend, er macht auch auf Vanilleeis oder in Panna cotta eine fabelhafte Figur.



Vegan to go

Du willst dich auch unterwegs oder im Büro lecker und gesund ernähren? Unseren beliebten Orzo-Salat von **REWE to go** gibt es jetzt auch als vegane Variante. Blattsalat, Nudeln und vegane Würfel machen satt – und für den Crunch sorgen Walnüsse und Croûtons.

REWE Produkttester werden und Produkte gratis testen!*



Jetzt registrieren!
☆☆☆☆☆



Werde Teil der **REWE Produkttest Community** auf unserer **neuen Plattform** und probiere und bewerte kostenlos Produkte bekannter Marken! **Deine Meinung zählt:** Mit deiner Bewertung hilfst du anderen Kunden und Herstellern. Alle Infos und Registrierung unter rewe.de/produkttests

* TEILNAHME AB 18 JAHREN



Richtig appgefahren sparen!

Mit unseren **REWE App Coupons** kannst du wöchentlich auf deinen Einkauf sparen. Dafür musst du nur die **REWE App** downloaden, Coupons entdecken und für deinen Einkauf im Markt oder Online-shop aktivieren! Einfach den QR-Code scannen!

Frisch und grün

In die Mixer, fertig, los! Apfel, Spinat, Kiwi und Gurke sind unsere klaren Favoriten im Glas – zusammengemixt wird aus ihnen ein grüner Smoothie, der dein Frühstück gesund aufpeppt oder auch deinem Nachmittagstief entgegenwirkt. Wie du deinen grünen Smoothie mit noch mehr grünem Gemüse, Limettensaft oder Matcha-Pulver variieren und aufpeppen kannst, erfährst du unter rewe.de/gruener-smoothie



Lust auf Gemüse

Endlich ist er wieder da! Wir begrüßen den Frühling mit farbenfrohen Gerichten aus dem ersten frischen Gemüse. Und auch wenn wir auf die komplette Vielfalt noch etwas warten müssen, machen uns diese Rezepte schon ganz schön glücklich.



Die zarten Blätter von jungem Kohlrabi sind nicht nur dekorativ, sondern haben selbst auch einen feinen Kohlrabigeschmack.

Bunte Frühlingsuppe



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

- ½ Bund Frühlingszwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 mittelgroße Kohlrabi mit Blattgrün**
- 2 Kartoffeln**
- 2 Möhren**
- 200 g Zuckerschoten**
- 2 EL ja! Natives Rapsöl**
- 1 ½ l REWE Bio Gemüsebrühe**
- 1 Bio-Zitrone**
- Pfeffer, Salz**
- Krustenbrot/Bauernbrot zum Servieren**

1. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Vom Kohlrabi die feinen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren.

2. Öl in einem Topf erhitzen und $\frac{2}{3}$ der Frühlingszwiebeln anschwitzen. Knoblauch zugeben, kurz mitrösten und dann mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Kartoffeln und Möhren zugeben und alles 20 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten den Kohlrabi und nach weiteren 5 Minuten die Zuckerschoten zufügen.

3. Zitrone heiß abwaschen und 1 TL Zeste abschälen. Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Zitronenzeste, Kohlrabi-blättchen und restlichen Frühlingszwiebeln garnieren. Mit Bauernbrot servieren.



GLUTENFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 159 kcal
Kohlenhydrate: 24,1 g
Eiweiß: 5,5 g, Fett: 5,5 g



ErnährWert

Risotto mit grünem Spargel und Erbsen



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

1 weiße Zwiebel **300 g REWE Beste Wahl Risotto Reis**
2 Knoblauchzehen **250 ml Riesling**
500 g grüner Spargel **2 EL Pinienkerne**
1 l Gemüsebrühe **150 g Parmesan**
200 g TK-Erbsen **2 Zweige Zitronenthymian**
4 EL Olivenöl **2 EL Butter**
Pfeffer, Salz

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Spargel im unteren Drittel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Gemüsebrühe erhitzen.

2. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel andünsten, Knoblauch und Risottoreis mitdünsten, bis die Körner glasig sind. Mit Weißwein ablöschen, mit der Hälfte der Brühe aufgießen. Bei gelegentlichem Rühren auf kleiner Flamme ca. 25 Minuten köcheln lassen, immer wieder etwas Brühe zugeben.

3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Spargel und Erbsen ca. 5 Minuten braten. Parmesan reiben, die Thymianblättchen von den Stielen zupfen.

4. Butter und $\frac{2}{3}$ des Parmesans unter das Risotto rühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Spargel, Erbsen und Thymian ebenfalls unterheben. Mit dem restlichen Parmesan und den Pinienkernen bestreuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 714 kcal
Kohlenhydrate: 76 g
Eiweiß: 25,8 g, Fett: 30,5 g

5/10
ErnährWert

Wenn Kinder mitessen, dann ersetze einfach den Wein durch Brühe und würze alles mit etwas Zitronensaft.



„Ist Parmesan eigentlich vegetarisch?“
Die Antwort bekommst du hier:
rewe.de/parmesan-vegetarisch

Ofen-Kartoffelsalat mit Frühlingsgemüse



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 kg kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)	250 g Saure Sahne
2 EL Rapsöl, Salz	1 TL Honig
500 g weißer Spargel	2 EL REWE Bio Apfelessig
½ Bund Radieschen	1 TL Senf, Pfeffer
100 g junger Spinat	1 EL Olivenöl
4 Eier (M)	2 EL Sprossen (z. B. Radieschensprossen)

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, halbieren, auf der Schnittfläche mit 1 EL Öl bepinseln und salzen. Auf einem Backblech im Ofen für ca. 30 Minuten goldbraun rösten.

2. Spargel schälen, die trockenen Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Radieschen putzen und in Spalten schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern.

3. Eier für ca. 7 Minuten wachweich kochen. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel ca. 5–10 Minuten anbraten.

4. Saure Sahne, Honig, Apfelessig, Senf und Olivenöl verrühren und mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken.

5. Kartoffeln etwas abkühlen lassen. Eier pellen und halbieren. Kartoffeln, Spargel, Eier, Spinat und Radieschen in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing besprenkeln. Mit Sprossen garnieren.

Was will man mehr?
Knackiges Gemüse,
geröstete Kartoffeln und
wachsweiche Eier
werden mit cremigem
Senfdressing vereint.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 501 kcal

Kohlenhydrate: 52,1 g

Eiweiß: 17,6 g, Fett: 25 g



ErnährWert

Bärlauch-Kartoffelpüree-Bowl mit Chorizo



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

500 g grüner Spargel
1 EL ja! Natives Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 kg mehligkochende Kartoffeln
½ Bund Bärlauch (ca. 50 g)
1 Bio-Zitrone
150 g REWE Bio Schmand
200 g Chorizo
2 EL Butter
400 ml REWE Bio Vollmilch
1 Handvoll Rucola

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen, trockene Enden abschneiden. Die Stangen quer halbieren. Mit Rapsöl bestreichen, salzen und auf einem Backblech verteilen. Knoblauchzehe ungeschält mit auf das Backblech legen und alles für 30 Minuten in den Ofen schieben.

2. Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und ca. 20 Minuten in Salzwasser gar kochen. Bärlauch waschen, trocken schleudern und hacken.

3. Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben. 1 EL Saft auspressen, mit Schale und Schmand verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

4. Chorizo in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

5. Kartoffeln abgießen. Butter und Milch zufügen und zerstampfen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, Bärlauch unterheben.

6. Rucola waschen und trocken schleudern. Spargel aus dem Ofen nehmen, mit Kartoffelpüree, Rucola, Chorizoscheiben und Schmand in einer Bowl anrichten. Mit Pfeffer bestreuen.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 643 kcal
Kohlenhydrate: 54,4 g
Eiweiß: 21,8 g, Fett: 38,2 g



Unser Tipp



Die spanische Chorizo-Wurst ist kräftig mit Paprika und Knoblauch gewürzt und sorgt in der Bowl für das Extra an Aroma.



Frühlings-Panzanella mit Röstgemüse



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 42 Minuten

Für 4 Personen

1 altbackenes Ciabattabrot
2 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
200 g Cherry-Rispen Tomaten
6 Möhren

1 rote Zwiebel
5 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
200 g Feldsalat
1 Bio-Zitrone
Pfeffer, Salz

DAZU BRAUCHT MAN: Auflaufform, Küchenreibe, Zitruspresse

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ciabattabrot in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen, pressen und gründlich mit dem Brot vermischen. Die Brotwürfel auf einem Backblech verteilen und für 10 Minuten im Ofen rösten.

2. Frühlingszwiebeln waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen. Möhren schälen, erst quer, dann längs halbieren. Rote Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Gemüse in eine Auflaufform geben und mit 1 EL Olivenöl und 1 EL Ahornsirup vermengen. Für 25–30 Minuten im Ofen rösten. Etwas auskühlen lassen.

3. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und hacken. Feldsalat waschen und trocken schleudern. 1 TL Zitronenzeste abreiben und 3 EL Saft auspressen. Zeste und Saft mit 4 EL Olivenöl und 1 EL Ahornsirup verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

4. Das Gemüse, getrocknete Tomaten und die Brotwürfel vermengen, dann mit dem Dressing beträufeln und servieren.



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 428 kcal
Kohlenhydrate: 64,6 g
Eiweiß: 10,3 g, Fett: 15,6 g



ErnährWert

Panzanella, der italienische Brotsalat, wird in der Toskana aus Brotresten, Tomaten und Zwiebeln zubereitet.

Ice, Ice, Baby

Der Frühling klopft schon an die Tür ... Aber bis alle Gemüsesorten aus deiner Region da sind, dauert's noch etwas. Wenn du keine Lust mehr auf Kohl, Lauch und Wintergemüse-Blues hast, schau doch mal in die Tiefkühltruhe!

Tiefkühlobst und -gemüse hat für manche immer noch einen schlechten Ruf: Da wird doch nur eingefroren, was auf dem Feld noch übrig ist, und in frischem Obst und Gemüse sind sowieso mehr Vitamine enthalten! So ganz stimmt das nicht. Natürlich ist es toll – und himmlisch lecker – wenn wir uns die frischen Erdbeeren direkt vom Feld in den Mund stecken können. Aber was machen wir, wenn wir auch außerhalb der Saison mal ein paar Beeren ins Dessert zaubern oder dringend etwas Abwechslung in der Gemüsepfanne sehen möchten? Die Antwort liegt in der Tiefkühltruhe.

Was ist der Vorteil von gefrorenem Obst und Gemüse?

Obst und Gemüse, das als Tiefkühlware verkauft werden soll, wird i. d. R. extra dafür angebaut und sofort nach der Ernte weiterverarbeitet. Nach einer Reinigung wird es schockgefroren, also bei extrem niedrigen Temperaturen (–18 °C oder niedriger) eingefroren. Das geht besonders schnell und schont dabei die wichtigen Nähr- und Inhaltsstoffe.

Wird tiefgekühltes Gemüse vor dem Einfrieren gegart?

Viele Gemüsesorten werden vor dem Einfrieren kurz gekocht (blanchiert) und sofort wieder in kaltem Wasser abgekühlt. Die Haltbarkeit wird dadurch verlängert, Vitamine geschützt und auch die Farbe des Gemüses bleibt besser erhalten. Bei Obst macht man dies selten – zu viel Geschmack würde verloren gehen.

Wie lagert man gefrorenes Obst und Gemüse am besten?

Achte darauf, dass deine Gefriertruhe oder dein Gefrierfach gleichmäßig kühlt. Lass deshalb die Tür immer nur kurz geöffnet, sodass nur wenig Kälte entweichen kann. Obst und Gemüse sollten keinen „Eispelz“ bekommen: Das passiert, wenn es kurz antaut und dann wieder gefroren wird. Dabei verdunstet Wasser, und Teile des Gefrierguts trocknen aus. Nimm deshalb zum Einkaufen eine Kühltasche mit – vor allem dann, wenn du die Produkte nicht sofort verarbeiten möchtest.

Wie bereitet man tiefgekühltes Obst und Gemüse zu?

Das Tolle ist, dass du gar nicht mehr viel machen musst! Bis auf wenige Ausnahmen sind TK-Obst und -Gemüse schon küchenfertig, das heißt gewaschen, geschält und geschnitten. Je nach Zutat und Rezept können die verschiedenen Sorten sogar gefroren verarbeitet werden.

Zum Auftauen gibst du die abgewogene Menge am besten in ein Sieb und hängst dieses über eine Schüssel. Wenn du Zeit hast, stell sie zum Auftauen in den Kühlschrank. Das dauert zwar länger, aber es gehen beim Auftauen dann weniger Nährstoffe verloren.

Achtung: Tiefgekühltes Gemüse muss nach dem Auftauen nur noch etwa halb so lange gegart werden wie frisches!

Tomaten: die Stars aus der Dose



Wieso gibt es keine tiefgekühlten Tomaten? Tomaten enthalten sehr viel Wasser. Die beim Einfrieren entstehenden Eiskristalle würden das Fruchtfleisch der Tomaten zerstören – das Resultat wäre geschmacklose Tomaten-Matsche.

Stattdessen solltest du das ganze Jahr über Tomaten aus Dose oder Glas im Vorrat haben. Sie sind einfach immer eine gute Wahl, v. a. wenn es um Saucen oder Suppen geht. Da sie vollreif geerntet, verarbeitet und sofort abgefüllt werden, überzeugen sie sowohl im Geschmack als auch mit ihrem Nährstoffgehalt.

Feinster Lachs

Heute gibt's Fisch! Wir haben vier Rezepte für dich, mit denen du bei deiner Familie richtig Eindruck machst. Aber psst, die sind ganz einfach!

Teriyaki bedeutet „glänzend geschmort“ und bezeichnet sowohl eine japanische Sauce als auch die Zubereitungsart.

Teriyaki-Lachs mit asiatischem Gurkensalat



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

150 ml Gemüsebrühe	30 ml Reisessig
215 ml REWE Beste Wahl Sojasauce	3 TL Zucker
60 ml Mirin	2 REWE Bio Gurken
2 EL Honig	1 rote Zwiebel
Chilipulver	1 REWE Bio Limette
250 g Basmati-Reis	2 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer
4 Lachsfilets à 150 g	15 g Koriander
	4 EL Sesam

DAZU BRAUCHT MAN:
Ofenfeste Form

1. Gemüsebrühe, 200 ml Sojasauce, 30 ml Mirin, Honig und etwas Chilipulver in einem kleinen Topf aufkochen, ca. 15 Minuten zu einer sirupähnlichen Konsistenz einkochen.

2. Reis gründlich in einem Sieb waschen, nach Packungsanweisung in 500 ml Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

3. Währenddessen Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Lachsfilets waschen, trocken tupfen, in eine gefettete, ofenfeste Form legen. Großzügig mit der selbst gemachten Teriyaki-Sauce bestreichen, ca. 15 Minuten garen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Zwischendurch nochmals mit restlicher Sauce bestreichen.

4. 30 ml Mirin, 30 ml Reisessig, etwas Salz und 2 TL Zucker verrühren, unter den Reis heben, mit einem Küchentuch bedeckt warm halten.

5. Inzwischen die Gurken waschen, in feine Scheiben hobeln, abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Sesamöl mit 1 EL Limettensaft, Limettenabrieb, restlicher Sojasauce, 1 TL Zucker und Pfeffer zu einem Dressing verschlagen. Die abgetropften Gurken, Zwiebeln und Dressing vermischen. Koriander hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

6. Reis, Lachsfilet und Gurkensalat auf Tellern anrichten, zum Schluss mit Sesam und Koriander bestreuen und servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 795 kcal
Kohlenhydrate: 76,6 g
Eiweiß: 45,2 g, Fett: 32,6 g



ErnährWert

Fruchtiger Pulled Lachs



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1 REWE Bio Limette	Chiliflocken
1 REWE Bio Orange	4 Frühlingszwiebeln
1 REWE Bio Grapefruit	15 g Petersilie
1 REWE Bio Zitrone	600 g Lachsfilet am Stück (ohne Haut)
50 ml Olivenöl	1 REWE Feine Welt krosses Peperoni Ciabatta
70 ml Ahornsirup	Butter zum Servieren
1 TL grober Senf	
Salz, Pfeffer	

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenreibe, Zitruspresse, Auflaufform, Backpapier

1. Zitrusfrüchte waschen und alle – außer der Zitrone – in dünne Scheiben schneiden. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen.

2. Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft, -abrieb, Ahornsirup und Senf verschlagen. Sauce kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Chiliflocken würzen. Frühlingszwiebeln putzen, den weißen und grünen Teil getrennt in feine Ringe schneiden. Petersilie hacken.

3. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit 2 Lagen Backpapier so auslegen, dass man den überstehenden Teil später über den Lachs legen kann. Die Hälfte der Zitruscheiben darauf verteilen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und darauflegen. Dann den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, die Hälfte der Petersilie und restliche Zitruscheiben darauf verteilen, mit der Sauce

übergießen. Backpapier über dem Lachs verschließen und ca. 30 Minuten backen.

4. Etwa 5 Minuten vor Ende der Backzeit Ciabatta in den Ofen legen. Lachs aus dem Ofen nehmen. Temperatur auf 200 °C erhöhen, das Brot 5 Minuten braun backen.

5. Währenddessen die Zitrusfrüchte vom Lachs nehmen, an die Seite legen und den Lachs mit zwei Gabeln in kleine Stücke reißen.

6. Pulled Lachs mit restlicher Petersilie, dem Grün der Frühlingszwiebeln und Chiliflocken bestreuen. Mit Ciabatta und Butter servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 688 kcal
Kohlenhydrate: 65,8 g
Eiweiß: 38,2 g, Fett: 29,8 g



Gezupft und nicht geschnitten: Im Ofen gegart wird der Lachs so zart, dass er auf der Zunge zergeht.

Gnocchi-Lachs-Auflauf



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1 Brokkoli	Bio Vollmilch
Salz, Pfeffer	Muskatnuss
800 g REWE Beste Wahl Gnocchi	1 REWE Bio Ei (M)
2 Knoblauchzehen	500 g Lachsfilet ohne Haut
2 Zwiebeln	75 g Parmesan
3 EL Butter	1 kg grüner Spargel
2 EL Mehl	1 TL Zucker
800 ml REWE	2 EL Olivenöl

DAZU BRAUCHT MAN:
Auflaufform

1. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Strunk schälen, klein schneiden. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, Brokkoli 3–5 Minuten blanchieren. Gnocchi in den letzten 30 Sekunden zugeben und mitgaren. Alles abgießen, kalt abschrecken.

2. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mehl zufügen, kurz mitdünsten, Milch unter Rühren zugießen. Sauce aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Wenn die Sauce etwas abgekühlt ist, das Ei gründlich unterrühren.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachsfilet waschen, in 3 cm gro-

ße Würfel schneiden. Die Auflaufform fetten, die Hälfte der Gnocchi-Mischung und die Hälfte der Sauce darin verteilen. Dann die restliche Gnocchi-Mischung und Lachs daraufgeben und die restliche Sauce darübergießen. Den Parmesan darüberreiben und den Auflauf 40–45 Minuten backen.

4. Trockene Spargelenden abschneiden, Spargel im unteren Drittel schälen. Olivenöl in einer großen Pfanne vorsichtig erhitzen, Spargel darin 5–10 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit 1 TL Zucker zufügen und etwas karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Auflauf servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 988 kcal
Kohlenhydrate: 101 g
Eiweiß: 56 g, Fett: 41,4 g



Eine würzige Bechamelsauce und Parmesan sind der perfekte Grund, um Lachs auch mal in einem Auflauf zu probieren.

Unser Tipp





Wir können uns nicht entscheiden:
Ist die Kruste nun das Beste
oder doch eher die zarte Lachs-
Pilz-Füllung?

Lachs Wellington



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

800 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)	Muskatnuss
Salz	1 Packung REWE Beste Wahl
250 g braune Champignons	frischer Blätterteig
250 g Babyspinat	500 g Lachsfilet am Stück
2 Knoblauchzehen	(ohne Haut)
2 Zwiebeln	1 Ei
2 EL Olivenöl	2 EL Rapsöl
Pfeffer	15 g Petersilie

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Die Kartoffeln waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln, in Salzwasser aufkochen. 5–7 Minuten kochen lassen, abgießen, ausdampfen lassen.

2. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein würfeln.

3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten, Spinat zugeben, einfallen lassen und das Wasser kurz verdampfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und Pilze in ein Sieb geben, abtropfen lassen, dabei leicht ausdrücken.

4. Backblech mit Backpapier auslegen, Blätterteig darauf entrollen, quer halbieren. Lachsfilet waschen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Die Spinatmischung abschmecken, ggf.

nachwürzen. Die Hälfte des Spinats mittig auf den Blätterteig geben. Das Lachsfilet darauflegen und den restlichen Spinat darübergeben.

5. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Ei trennen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Teigländer mit Eiweiß bestreichen, die zweite Blätterteighälfte über den Lachs legen. Die Ränder gut mit einer Gabel zusammendrücken. Die Oberseite mehrfach mit einem Messer einschneiden und mit Eigelb bestreichen. Für ca. 20 Minuten goldbraun backen.

6. Währenddessen das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken, darüberstreuen und mit Lachs Wellington servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 812 kcal
Kohlenhydrate: 58,7 g
Eiweiß: 38,2 g, Fett: 48,2 g



Pasta geht immer

Hand aufs Herz: Die meisten von uns würden doch am liebsten jeden Tag Nudeln essen. Montag mit Hack, Dienstag mit Garnelen und Mittwoch mal vegetarisch aus dem Ofen. Wir haben sechs neue Rezepte für dich.

Einfacher Hack-One-Pot



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

- 2 Stangen Lauch**
- 2 Möhren**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 EL ja! Olivenöl**
- 400 g REWE Bio Rinderhackfleisch**
- Salz, Pfeffer**
- 300 g Kritharaki-Nudeln**
- 700 ml Gemüsebrühe**
- 125 g Rucola**
- 150 g Frischkäse mit Paprika**

1. Lauch putzen, in Ringe schneiden und waschen. Möhren schälen, würfeln. Knoblauch schälen, fein würfeln.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hack darin krümelig anbraten. Gemüse zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nudeln zugeben, Brühe angießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung der Nudeln kochen. Ggf. die Kochzeit etwas verlängern, bis die Nudeln gar sind.
4. Rucola waschen und trocken schütteln.
5. Frischkäse unter die Nudeln rühren, erneut kurz aufkochen und abschmecken.
6. Rucola unterheben und anrichten.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 695 kcal
Kohlenhydrate: 74,1 g
Eiweiß: 30,3 g, Fett: 31,8 g



ErnährWert

Für dieses schnelle Nudelrezept garen alle Zutaten in einer Pfanne – und der Abwasch ist schnell fertig.

Brokkoli-Fusilli mit Pangrita



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

50 g Mandeln
1 Scheibe Toastbrot
1 Zweig Rosmarin
4 EL REWE Feine Welt Olivenöl Lesvos
2 EL Hefeflocken
Salz, Pfeffer
400 g REWE Beste Wahl Fusilli
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Brokkoli
1 kleiner Apfel

DAZU BRAUCHT MAN:
Multizerkleinerer

1. Für die Pangrita Mandeln im Multizerkleinerer fein hacken. Toastbrot toasten und mit den Rosmarinnadeln dazugeben und alles zerkleinern.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Toast-Mandel-Krümel zugeben und rösten. Hefeflocken untermischen, mit Salz würzen.
3. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen, dabei etwas Nudelwasser aufheben.
4. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Apfel vierteln, entkernen, in feine Spalten schneiden.
5. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch anschwitzen, Brokkoli zugeben und ca. 5 Minuten braten. Etwas Pastawasser zugeben und den Brokkoli zugedeckt bissfest garen.
6. Nudeln und Apfelspalten zugeben, alles gut durchschwenken, ggf. noch etwas Nudelwasser zugeben.
7. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Pangrita bestreut servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 606 kcal
Kohlenhydrate: 93,2 g
Eiweiß: 21,7 g, Fett: 18,5 g



ErnährWert



Pangrita oder Pangritata heißt so viel wie zerbröseltes Brot. Zusammen mit Mandeln und Hefeflocken ergibt es einen knusprigen Parmesnersatz!

Du willst mehr?

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und entdecke weitere Pasta-Rezepte!

Cremige Garnelen-Linguine



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 4 Personen

450 g REWE Bio junge TK-Erbsen
200 g TK-Garnelen, geschält, ohne Darm
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 rote Chilischote
1 EL REWE Feine Welt Olivenöl Lesvos
400 g Linguine
Salz, Pfeffer
100 g ja! Schlagsahne
50 ml Weißwein
200 g REWE Beste Wahl Crème Fraîche
50 g Parmesan
1 Bio-Zitrone
3 Zweige Basilikum

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe

1. Erbsen und Garnelen auftauen lassen.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen, dann fein würfeln. Die Chilischote putzen und in halbe Ringe schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Chili darin andünsten.
4. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Etwas Kochwasser für die Sauce aufbewahren.
5. Garnelen ebenfalls in die Pfanne geben, anbraten. Erbsen zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sahne und Weißwein ablöschen, Crème fraîche und ggf. etwas Nudelwasser unterheben, köcheln lassen.
6. Parmesan reiben. Zitrone heiß waschen, halbieren. Eine Hälfte auspressen, von der anderen Hälfte die Schale abreiben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken und die Nudeln unterheben.
7. Pasta mit den abgezupften Basilikumblättchen und geriebenem Parmesan servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 825 kcal
Kohlenhydrate: 99,5 g
Eiweiß: 36 g, Fett: 31,9 g



ErnährWert

Wer auf den Wein verzichten möchte, der gibt etwas mehr Nudelwasser und einen Spritzer Zitronensaft zur Sauce.

Schon eine Prise Safran reicht, um aus Nudeln und Blumenkohl ein edles Essen zu zaubern. Für Abende, die ein bisschen besonders sind.

Safran- Blumenkohl- Pasta



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

2 Prisen REWE Feine Welt
Rotes Gold (Safran)
1 großer Blumenkohl
2 Zwiebeln
80 g Mandeln
80 g Rosinen
Chiliflocken
3 EL REWE Bio Olivenöl
Salz, Pfeffer
400 g kurze Nudeln,
z. B. Orecchiette
30 g Petersilie
200 g Feta

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Safran mit 2 EL kochendem Wasser übergießen, verrühren und ziehen lassen.
2. Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Mandeln hacken. Alles mit Safranwasser, Chili, Rosinen und Öl in einer Schüssel mischen. Auf einem Backblech verteilen, mit Backpapier abdecken und ca. 20 Minuten im Ofen garen.
3. Dann das Backpapier abnehmen und weitere ca. 15 Minuten rösten.
4. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Petersilie waschen, grob hacken. Feta grob zerbröseln.
5. Nudeln mit Gemüse vermengen, mit Petersilie und Feta bestreut servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 837 kcal
Kohlenhydrate: 110 g
Eiweiß: 32,6 g, Fett: 32,3 g



7/10

ErnährWert

Unser Tipp

Premier Rendez-Vous
Exotische Früchte verbinden sich mit Blüten und getrockneten Kräutern. Diese Cuvée aus Sauvignon Blanc und Colombar überrascht durch ein Süße-Säure-Spiel und ergänzt die asiatische Küche perfekt!



Pad Thai mit Rind



Koriander ist nicht so deins?
Als Alternative kannst du auch etwas Petersilie klein hacken und darüberstreuen.



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

- 2 Bio-Limetten**
- 2 Knoblauchzehen**
- 4 EL REWE Beste Wahl Sojasauce**
- 2 EL Fischsauce**
- 1 EL Zucker**
- 2 Möhren**
- 2 Lauchzwiebeln**
- 250 g REWE Regional Champignons**
- 500 g grüner Spargel**
- 15 g Koriander**
- 400 g Reisband- oder Glasnudeln**
- 400 g REWE Bio Rinderminutensteaks**
- 3 EL Rapsöl**
- 2 Bio-Eier (Größe M)**
- 3 EL Erdnüsse**

1. Für die Würzsauce die Limetten waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Beides mit Soja- und Fischsauce und Zucker verrühren.

2. Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in schräge Ringe schneiden. Pilze putzen, halbieren. Spargel waschen, trockene Enden abschneiden, Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Koriander waschen und Blättchen abzupfen.

3. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Fleisch in dünne Streifen schneiden.

4. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch 3–5 Minuten scharf anbraten, her-

ausnehmen. 1 EL Öl erhitzen, Gemüse bis auf die Lauchzwiebeln zugeben und scharf anbraten, dann herausnehmen.

5. Die Eier in einer Schale verquirlen, salzen und pfeffern. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Eier darin 1–2 Minuten stocken lassen, dann in Stücke zupfen. Gemüse, Fleisch und Nudeln mit der Würzsauce in der Pfanne gut vermengen und erhitzen. Die Erdnüsse grob hacken.

6. Pad Thai mit Lauchzwiebeln, Koriander und Erdnüssen bestreut anrichten.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 818 kcal
Kohlenhydrate: 107 g
Eiweiß: 40,8 g, Fett: 26,5 g



Gefüllte Muschelnudeln



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

300 g große Muschelnudeln
Salz
3 EL Pinienkerne
500 g Blattspinat (frisch oder TK)
2 Knoblauchzehen
2 EL REWE Beste Wahl Olivenöl
700 g REWE Bio Passata Tomaten
Pfeffer
1 TL Zucker
2 EL Balsamico
15 g Basilikum
500 g Ricotta
50 g Reibekäse

DAZU BRAUCHT MAN:
Auflaufform

1. Nudeln in kochendem Salzwasser etwa die Hälfte der angegebenen Kochzeit vargaren. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen.

2. Spinat putzen und waschen oder auftauen lassen. Knoblauch schälen, fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 1 Knoblauchzehe darin anbraten, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und dann in einem Sieb abtropfen lassen, dabei leicht ausdrücken.

3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, 1 Knoblauchzehe anbraten. Tomaten-Passata zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken. Die Sauce in eine Auflaufform geben.

4. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Basilikum hacken und mit dem Spinat, den Pinienkernen und Ricotta vermengen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse in die vorgegarten Nudeln füllen, dann die Nudeln auf die Sauce in die Form setzen. Zum Schluss mit Käse bestreuen und ca. 30 Minuten überbacken.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 791 kcal
Kohlenhydrate: 97,5 g
Eiweiß: 37,4 g, Fett: 29,7 g



ErnährWert

Die saftige Ricotta-Spinat-Füllung macht aus den Muschelnudeln köstliche Pasta-Häppchen.

Voll von der Rolle

Prädikat: Wie von Oma! Wir haben vier klassische Rouladen-Rezepte frühlingstypisch gemacht – das Ergebnis schmeckt leicht und lecker. Wer weiß, vielleicht lädst du Oma einfach mal zu dir zum Essen ein?

Statt der frischen Bohnen kannst du auch Bohnen aus dem Tiefkühlfach verwenden. Diese dann aber gut auftauen lassen.

Steakrouladen



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	8 Rinder-Hüftsteaks (à 80 g, Raumtemperatur)
Salz	Pfeffer
½ TL REWE Beste Wahl Paprika edelsüß	300 g ja! Kräuterfrischkäse
4 EL Sonnenblumenöl	1 Zwiebel
400 g grüne Bohnen	400 ml Rinderbrühe
2 EL Kapern	½ Bund Schnittlauch

DAZU BRAUCHT MAN:
Holzspieße (Zahnstocher) oder Rouladennadeln, Backpapier

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln waschen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Paprikapulver und 2 EL Öl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 30 Minuten im Ofen garen.

2. Währenddessen die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kapern hacken.

3. Steaks waschen, trocken tupfen und flach klopfen. Salzen, pfeffern und mit 200 g Frischkäse bestreichen, dann mit Kapern bestreuen. Bohnen darauflegen und die Steaks darüber aufrollen. Mit Holzspießen feststecken und in 2 EL Öl von allen Seiten scharf anbraten.

4. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zu den Rouladen geben und kurz mitbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. 100 g Frischkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und in die Sauce rühren. Die Steakrouladen mit Sauce und Kartoffeln servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 712 kcal
Kohlenhydrate: 45,8 g
Eiweiß: 49,8 g, Fett: 38,2 g



Seelachs- röllchen



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
4 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
250 ml Gemüsebrühe
1 REWE Bio Zitrone
4 große Seelachsfilets
(frisch, à 150 g)
200 ml Milch
1 TL REWE Bio Gemüsebrühe
100 g REWE Bio Polenta
50 g Parmesan, gerieben
20 g Butter
3 Zweige Basilikum

DAZU BRAUCHT MAN:
Auflaufform groß,
Küchengar, Reibe

1. Suppengrün putzen, Lauch gründlich waschen, Sellerie und Möhren schälen. Petersilie beiseitelegen. Zwiebel schälen. Lauch, Sellerie, Möhren und Zwiebel klein würfeln, in 2 EL heißem Öl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. 250 ml Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und alles in eine große Auflaufform geben.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitrone heiß waschen und trocknen. Schale fein abreiben, dann die Zitrone in Spalten schneiden. Die Petersilienblätter hacken. Seelachsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern. Auf einer Seite mit Zitronenschale und Petersilie be-

streuen und aufrollen. Mit Küchengar binden und die Röllchen auf das Gemüse setzen. Im Backofen 15 Minuten garen.

3. Milch und 300 ml Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen und bei geringer Hitze 5 Minuten quellen lassen. Parmesan und Butter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Seelachsröllchen und Zitronenspalten anrichten. Die abgezupften Basilikumblättchen darüberstreuen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 443 kcal
Kohlenhydrate: 15,4 g
Eiweiß: 36,8 g, Fett: 26,8 g



Hast du schon mal Polenta probiert? Die cremige Beilage aus Maisgrieß passt super zu Fisch.

Unser Tipp



Putenröllchen



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

1 Kugel ja! Mozzarella (125 g)
8 REWE Beste Wahl getrocknete Tomaten in Öl
4 REWE Bio Putenschnitzel (à ca. 150 g)
4 TL REWE Pesto verde
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
150 ml Geflügelbrühe
1 REWE Feine Welt Ciabatta
50 g Mandelstifte
125 g Rucola
200 g Kirschtomaten
2 EL Apfelessig
1 TL Honig

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchengarn

1. Mozzarella abtropfen lassen, gut trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten hacken.

2. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit Pesto bestreichen. Mit Mozzarella und getrockneten Tomaten belegen. Von der schmalen Seite her aufrollen, mit Küchengarn zubinden. In einer Pfanne mit 2 EL Öl von allen Seiten anbraten. Mit Geflügelbrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 10–15 Minuten garen.

3. Ciabatta nach Packungsanweisung aufbacken. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und abkühlen lassen. Rucola waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten putzen, waschen und halbieren. Apfelessig, Honig und 2 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vorm Servieren alles miteinander mischen.

4. Die Putenröllchen mit dem Rucolasalat anrichten, mit dem Schmorsud beträufeln und mit Ciabatta servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 621 kcal
Kohlenhydrate: 52,7 g
Eiweiß: 27,7 g, Fett: 34,5 g



Die Füllung aus Pesto, Mozzarella und Tomaten bringt fast schon wieder den Sommer auf die Teller.



Was tun mit übrigem Spitzkohl? Daraus kannst du einen tollen Salat zubereiten. Unter rewe.de/spitzkohlsalat findest du das Rezept dazu.

DEINE KÜCHE VORFREUDE

Vegane Spitzkohlrouladen



Zubereitungszeit:
70 Minuten

Für 4 Personen

1 Spitzkohl
Salz
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
5 EL Öl
250 g Couscous
1 TL Rewe Beste Wahl Ras el-Hanout
1 Bund glatte Petersilie
500 g Champignons
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
200 ml REWE Bio+vegan Sojacreme
Pfeffer
¼ TL Chiliflocken

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchengarn, Zitruspresse

1. Vom Spitzkohl 8 große Blätter ablösen, in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Aus dem Wasser heben, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen, Paprika putzen, waschen. Beides klein würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Paprika kurz anschwitzen. Couscous und Ras el-Hanout unterrühren und anschwitzen. 250 ml vom Spitzkohl-Wasser zugießen und aufkochen. Topf vom Herd ziehen und Couscous zugedeckt 5 Minuten quellen lassen, ggf. noch etwas heißes Wasser zufügen.
3. Petersilie waschen, abzupfen, hacken. Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Salz würzen. Die Hälfte der Petersilie untermischen. Vom Spitzkohl die dicken Blattrippen etwas flacher schneiden und Couscous mittig auf die Blätter geben. Die Blätter jeweils erst seitlich, dann längst über den Couscous einschlagen und aufrollen. Jede Rolle mit Küchengarn zubinden.
4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin hellbraun anbraten. 200 ml vom Spitzkohl-Wasser zugießen, Rouladen zugedeckt 15 Minuten schmoren.
5. Währenddessen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Zitrone halbieren, ca. 1 EL Saft auspressen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons und Knoblauch darin kurz und scharf anbraten. Sojacreme zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Chiliflocken würzen. Restliche Petersilie untermischen. Rouladen aus dem Schmortopf nehmen, mit den Champignons anrichten.

In den Kohlblättern versteckt sich orientalisch gewürzter Couscous mit Paprika und Petersilie.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 460 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Eiweiß: 16,7 g, Fett: 22,8 g



9/10
ErnährWert

Curry-Hähnchenkeulen



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

4 EL Olivenöl

Salz

1 ½ TL REWE Bio Currypulver

½ TL ja! Paprika rosenscharf

4 Bio-Hähnchenkeulen

500 g Kartoffeln

500 g Blumenkohl

2 rote Zwiebeln

200 g Kirschtomaten

15 g Petersilie

Kräuterquark zum Servieren

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 EL Olivenöl mit ein wenig Salz, Currypulver und Paprikapulver verrühren. Die Hähnchenkeulen damit einstreichen und auf einem Backblech verteilen. Im Backofen 50–60 Minuten knusprig braten (Garpunkt überprüfen).

2. Die Kartoffeln schälen und halbieren. Blumenkohl putzen und in ca. 4 cm große Röschen teilen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Beides mit den Kartoffeln, 2 EL Olivenöl und Salz vermischen und nach 25 Minuten zwischen den Keulen auf das Blech geben.

3. Die Kirschtomaten putzen, waschen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Blech geben. Petersilie hacken. Hähnchenkeulen mit dem Gemüse servieren und mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Kräuterquark.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 491 kcal

Kohlenhydrate: 30,4 g

Eiweiß: 33,4 g, Fett: 27,3 g



ErnährWert

So lieben wir es: Alles wird zusammen auf dem Blech im Ofen gebraten, während wir entspannt den Tisch decken können.

Zu Ostern gibt's Geflüüüügel!

Das Tolle an Hähnchenfleisch? Es macht im Alltag eine super Figur und läuft an Festtagen erst recht zur Höchstform auf! Wir haben vier Rezepte für dich, mit denen du auf alle Fälle punktest.

Da werden sogar Salatmuffel schwach! Denn mit gebratenem Hähnchen und Feta kombiniert, wird das knackige Grün zu einem vollwertigen Hauptgericht.

Frühlingsalat mit Hähnchen



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

**2 REWE Beste Wahl Romana
Salatherzen**
125 g REWE Bio Blat Salat Mix
8 Radieschen
½ Salatgurke
2 Möhren
2 EL Sojasauce
2 EL heller Balsamicoessig
**2 EL REWE Bio
Deutscher Akazienhonig**
4 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer
**3 Bio-Hähnchenbrustfilets
(à 200 g)**
Salz
1 TL Paprikapulver, edelsüß
200 g Feta
Baguette zum Servieren

1. Römersalat und Blattsalat-Mix putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln. Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Sojasauce, Balsamicoessig, 1 EL Honig und 2 EL Öl kräftig verrühren und mit Pfeffer würzen.

2. Die Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl rundherum hellbraun anbraten, 1 EL Honig zufügen, etwas karamellisieren lassen und ca. 5 Minuten garen.

3. Feta würfeln. Salatblätter, Radieschen, Gurke und Möhren mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Die Hähnchen- und Fetawürfel jeweils auf dem Salat verteilen und dann servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 443 kcal
Kohlenhydrate: 13 g
Eiweiß: 45,2 g, Fett: 23,7 g



Unser Tipp



Bei diesem Rezept sparst du dir das Fleischanbraten, denn die Hähnchenfilets garen direkt in der Sauce.

Überbackene Hähnchenfilets



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Bio-Hähnchenbrustfilets
à ca. 200 g
Salz
4 EL Olivenöl
2 Dosen REWE Beste Wahl
stückige Tomaten (à 240 ml)
½ TL Zucker
2 TL getrockneter Oregano
Pfeffer
2 Kugeln ja! Mozzarella (à 125 g)
100 g REWE Bio Kalamata Oliven
320 g Langkornreis

DAZU BRAUCHT MAN:
Große Auflaufform

1. Frühlingszwiebeln putzen. Den weißen und hellgrünen Teil schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Den dunkelgrünen Teil in dünne Ringe schneiden und beiseitestellen. Knoblauch schälen und hacken.

2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Rundherum salzen und in 3 EL heißem Öl von allen Seiten hellbraun anbraten. Die Filets in eine große Auflaufform geben.

3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebelstücke und Knoblauch anschwitzen. Tomaten zugeben, mit Salz, Zucker, Oregano und Pfeffer würzen und erhitzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln.

4. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Tomatensauce über die Hähnchenbrustfilets geben. Oliven zugeben und den Mozzarella darüber verteilen. Im heißen Ofen 35 Minuten überbacken.

5. Währenddessen den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Die Hähnchenbrustfilets mit Reis auf vier Tellern anrichten und mit den restlichen dunklen Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 827 kcal
Kohlenhydrate: 76 g
Eiweiß: 65,7 g, Fett: 28,9 g



ErnährWert

Kräuter- Hähnchen- Geschnetzeltes



DEINE KÜCHE FEIERSTIMMUNG



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

400 g braune Champignons
1 Zwiebel
600 g Bio Hähnchenbrustfilet
400 g Rewe Beste Wahl Bandnudeln
Salz
1 EL Butterschmalz
1 EL Mehl

300 ml Geflügelbrühe
200 g Rewe Bio Schlagsahne
½ Bund Schnittlauch
4 Stiele Kerbel Pfeffer
1 Prise REWE Beste Wahl Cayennepeffer
Muskatnuss
1 EL Zitronensaft

1. Champignons putzen und halbieren. Zwiebel schälen und würfeln. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocknen und in Streifen schneiden.

2. Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen, abseihen und warm halten. ½ EL Butterschmalz erhitzen und die Champignons darin hellbraun anbraten und salzen. Aus der Pfanne nehmen. Restliches Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen salzen und von allen Seiten hellbraun anbraten. Zwiebel kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben

und mit Brühe und Sahne ablöschen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

3. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kerbelblättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Geschnetzeltes mit Salz, Pfeffer, Cayennepeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Champignons zugeben, kurz erhitzen und Kräuter untermischen. Das Geschnetzelte mit den Nudeln servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 794 kcal
Kohlenhydrate: 81 g
Eiweiß: 59,3 g, Fett: 26,9 g



ErnährWert

Unser Tipp

Cabernet Blanc

Fruchtige Aromen von Stachelbeere und Maracuja im Stil eines Sauvignon Blancs machen diesen Wein zum perfekten Hähnchen-Begleiter.

Übrigens: Cabernet Blanc zählt zu den sog. PiWi-Rebsorten. Diese sind besonders resistent gegen Pilzbefall und benötigen weniger Pflanzenschutz.



So einfach wie gut: Hähnchenstreifen und Champignons in einer cremigen Kräutersauce wärmen die Seele, wenn die Sonne mal Pause macht.



Osterbrunch

Gemütlicher geht's nicht: Du möchtest wissen, was wir aus diesen tollen Zutaten für den Familien-Osterbrunch gezaubert haben? Klapp die Mittelseiten auf und lass dich überraschen. Guten Appetit!

So eine ausgedehnte Eiersuche macht hungrig. Wie gut, dass wir uns vorher erst mal zu einem Brunch treffen und uns stärken.

Honig-Möhren-Salat



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund Möhren
4 EL ja! Reines Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 Schalotten
3 EL Weißweinessig
2 TL ja! Mittelscharfer Senf
2 EL REWE Bio Akazienhonig
2 EL Haselnüsse
1 Bund Kerbel

DAZU BRAUCHT MAN: große Pfanne

1. Möhren putzen, schälen und längs halbieren. In einer großen Pfanne mit 2 EL Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Wasser zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten bissfest garen.

2. Schalotten schälen und fein würfeln. Mit Essig, Senf und 2 EL Öl verrühren. Honig zu den Möhren geben und bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren. Möhren in einer Schale mit dem Dressing mischen und abkühlen lassen.

3. Haselnüsse grob hacken. Von den Kerbelzweigen die Blättchen abzupfen, grob hacken und kurz vorm Servieren mit den Nüssen über die Möhren streuen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 212 kcal
Kohlenhydrate: 30,1 g
Eiweiß: 2,8 g, Fett: 10,6 g



Roastbeef im Kräutermantel



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 150 Minuten

Für 6–8 Personen

1,3 kg Roastbeef
Salz, Pfeffer
4 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
60 g Semmelbrösel
1 EL REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln, gehackt
1 EL REWE Beste Wahl Dijon Senf
45 g Butter

1. Roastbeef 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Roastbeef von allen Seiten kräftig anbraten. Rundherum salzen und pfeffern. Das Fleisch auf ein Backrost legen und für ca. 1,5 Stunden in den Ofen schieben, bis eine Kerntemperatur von 55 °C erreicht ist.

2. Währenddessen Knoblauch schälen und pressen. Rosmarin und Thymian waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Semmelbrösel, Mandeln, Senf und Butter vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

3. Das Fleisch nach Erreichen der Kerntemperatur aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig mit der Kräutermasse – leicht andrückend – rundherum ummanteln. Die Grillfunktion am Ofen einschalten und den Kräutermantel ca. 5 Minuten unter Beobachtung goldbraun grillen. Vor dem Servieren das Fleisch kurz ruhen lassen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 342 kcal
Kohlenhydrate: 6,7 g
Eiweiß: 38 g, Fett: 18,5 g





Du hast noch nie Roastbeef selbst gemacht? Dann ran an den Braten – das geht schneller, als du denkst ...



Würziger Dattel- Aufstrich



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 8 Personen



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 109 kcal
Kohlenhydrate: 8,4 g
Eiweiß: 3,8 g, Fett: 6,8 g



3/10

ErnährWert

75 g REWE Feine Welt Medjoul Datteln (getrocknet) entsteinen und fein würfeln. **2 Knoblauchzehen** schälen und pressen. Beides mit **Frischkäse** und **Schmand** verrühren. Zum Schluss mit $\frac{1}{2}$ TL **Currypulver**, **Chiliflocken** und **Salz** würzen.

Hefezopf mit Frucht-Swirl



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 160 Minuten

Für 10 Personen

250 ml Milch
½ Würfel Hefe
500 g Weizenmehl Type 550
60 g Zucker
2 Eier
1 Prise Salz
60 g weiche Butter
100 g REWE Bio Fruchtaufstrich Erdbeere
100 g REWE Feine Welt Fruchtaufstrich Rhabarber

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Backpapier

1. Die Milch handwarm erhitzen und den Hefewürfel darin auflösen. Mehl und Zucker in eine Schüssel geben, eine Mulde in der Mitte drücken und die Hefemilch hineingießen. 20 Minuten gehen lassen. Danach 1 Ei, Salz und Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ungefähr 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen. Erdbeer- und Rhabarber-Fruchtaufstriche vermischen und den Teig damit bestreichen. Dann den Teig einrollen und die Rolle längs durchschneiden. Beide Stränge miteinander verzwirbeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zum Kranz formen. Nochmals eine Stunde gehen lassen.

3. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Ei verquirlen, den Kranz damit bestreichen und ca. 40 Minuten backen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 337 kcal
Kohlenhydrate: 59,1 g
Eiweiß: 8,4 g, Fett: 7,6 g

VEGETARISCH



3/10
ErnährWert

Du brauchst noch Inspiration für Ostern?

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und entdecke mehr!

Zitronenmarmelade



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 4 Gläser

DAZU BRAUCHT MAN: Zestenreißer, Schraubgläser

800 g Bio-Zitronen heiß abwaschen, die Schale von 2 Zitronen in Zesten reißen. Die Zitronen mit einem Messer schälen, filetieren und die Kerne entfernen. Trennhäute auspressen. Saft, Schale und Filets in einem Topf wiegen, mit Wasser auf 500 g auffüllen. **2 Päckchen REWE Bio Bourbon Vanillezucker** und **500 g Gelierzucker 2:1** unterrühren. Alles aufkochen und nach Packungsanweisung ca. 3–5 Minuten köcheln lassen. Gelierprobe machen und sofort in 4 sterilisierte Gläser (200 ml) abfüllen.



GLUTENFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 140,5 kcal
Kohlenhydrate: 33 g
Eiweiß: 0,2 g, Fett: 0,3 g



2/10
ErnährWert

(F)Eierstimmung!

Endlich die Hauptrolle: Diesmal stehen die Eier bei uns im Rampenlicht und zeigen sich in voller Pracht.

Spiegelei im Zwiebelnest



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

15 Blätter Salbei
4 gelbe Zwiebeln
6 rote Zwiebeln
2 EL Butterschmalz
1 EL Mehl
REWE Feine Welt Fleur de sel
Pfeffer
1 TL Paprikapulver edelsüß
4 REWE Bio Spitz & Bube Eier (L)

1. Die Salbeiblätter trocken abwischen. Gelbe und rote Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln.
2. 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Salbeiblätter kurz knusprig braten, dann beiseitestellen. Restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebelringe hineingeben, dünn mit Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten knusprig braten – zwischendurch immer wieder vorsichtig wenden. Mit Fleur de sel, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. 4 Mulden in die Zwiebeln drücken. Eier einzeln in die Mulden schlagen. Zugedeckt ca. 5 Minuten stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Salbeiblättern bestreuen. Dazu schmeckt Bauernbrot.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 173 kcal
Kohlenhydrate: 10,8 g
Eiweiß: 8,9 g, Fett: 10,9 g



ErnährWert

Mhmm... Ein perfektes Spiegelei auf einem Nest aus gerösteten Zwiebeln, gekrönt von knusprigem Salbei: Was braucht es mehr?

Frühstücks- Toasties mit Eier-Benedict



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

125 g Butter

6 REWE Bio Spitz & Bube Eier

Saft von ½ Zitrone

Salz

1 EL ja! Branntwein-Essig hell

2 REWE Beste Wahl

Mehrkorn-Toastbrötchen

1 Avocado

10 g Schnittlauch

DAZU BRAUCHT MAN:

Schneebeesen

1. Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. 2 Eier trennen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Die Schüssel in ein nicht zu heißes Wasserbad setzen (max. 80 Grad) und das Eigelb cremig verquirlen. 1 TL Zitronensaft unterrühren, mit etwas Salz würzen. Butter erst tröpfchenweise, dann in einem Strahl zufügen und unterrühren.

2. Wasser in einem großen Topf zum Sieden bringen, Essig zugeben. Zum Pochieren 4 Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen. Wasser mit einem Schneebeesen strudelrig rühren und die Eier nacheinander langsam hineingleiten lassen. 3–4 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind. Nacheinander mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen.

3. Die Toastbrötchen halbieren und toasten. Avocado in Scheiben vom Kern abschneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

4. Die Toasthälften zuerst mit Avocado, dann mit einem pochierten Ei belegen. Zum Schluss mit Sauce hollandaise beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 517 kcal

Kohlenhydrate: 23,7 g

Eiweiß: 14,3 g, Fett: 41,9 g



Wenn dir das Pochieren zu aufwendig ist, dann richte die Toasties einfach mit weich gekochten Eiern an!



Wie du Eier richtig pochierst, siehst du hier auf rewe.de/eier-pochieren

DEINE KÜCHE FEIERSTIMMUNG

Der Süßkartoffelstampf passt nicht nur geschmacklich super zur Senfsauce, sondern bietet den Eiern auch die perfekte Bühne.

10FACH °P

REWE**auf Eier!***

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 bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000399233

Gültig vom 28.03. bis 29.05.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN**PAYBACK**

Wachweiche Eier in Senfsauce



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

500 g Süßkartoffeln
500 g Kartoffeln
Salz
40 g Butter
40 g Weizenmehl Type 405
320 ml REWE Bio Vollmilch (3,8%)
2 EL REWE Beste Wahl Condimento Italiano bianco
2 EL Senf (mittelscharf)
2 EL körniger Senf
Pfeffer
8 REWE Bio Spitz & Bube Eier
2 EL Orangensaft
Muskat
2 Stiele Dill

DAZU BRAUCHT MAN:
Kartoffelstampfer

1. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und würfeln, dann 20–25 Minuten in Salzwasser gar kochen.
2. In der Zwischenzeit Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darüberstäuben und glatt rühren. Kurz anschwitzen, dann 300 ml Wasser und 300 ml Milch zugießen. Aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln. Mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Eier in kochendem Wasser 7 ½ Minuten wachweich kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und pellen.
4. Die fertigen Kartoffeln abgießen und mit Orangensaft und 20 ml Milch cremig stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, zusammen mit den Eiern und der Senfsauce anrichten. Dill zupfen und darüberstreuen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 584 kcal
Kohlenhydrate: 69,8 g
Eiweiß: 23,4 g, Fett: 23,9 g



ErnährWert

Frühlings- Frittata



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln
2 Bund Radieschen (ca. 400 g)
Salz
3 EL Rapsöl
1 EL REWE Bio Aceto Balsamico
1 Bund Frühlingszwiebeln
(ca. 100 g)
50 g REWE Feine Welt
Parmigiano Reggiano
8 REWE Bio Spitz & Bube Eier
100 ml Milch
Pfeffer
Muskat
30 g Pinienkerne
15 g Petersilie

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenreibe, kleine Pfanne (18 cm)

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen und halbieren. Beides salzen, mit 1 EL Öl verrühren und 15 Minuten im Backofen rösten. Aceto Balsamico darüberträufeln und weitere 5 Minuten rösten. Danach den Ofen eingeschaltet lassen.

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Parmesan reiben. Die Eier mit Parmesan und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

3. 2 EL Rapsöl in einer ofenfesten kleinen Pfanne erhitzen und die Eimasse hineingießen. Radieschen, Zwiebeln und die Hälfte der Frühlingszwiebeln darauf verteilen und alles 5 Minuten stocken lassen. Dann weitere 15–20 Minuten im Ofen fertigbaren.

4. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie abzupfen. Beides mit den restlichen Frühlingszwiebeln vor dem Servieren über die Frittata streuen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 382 kcal
Kohlenhydrate: 13,1 g
Eiweiß: 22,4 g, Fett: 27,5 g



ErnährWert



„Ist Parmesan eigentlich vegetarisch?“
Die Antwort bekommst du hier:
rewe.de/parmesan-vegetarisch

Warme Radieschen? Die solltest du unbedingt mal ausprobieren! Während des Garens verlieren sie ihre Schärfe und werden leicht süßlich.

Eier in allen Variationen

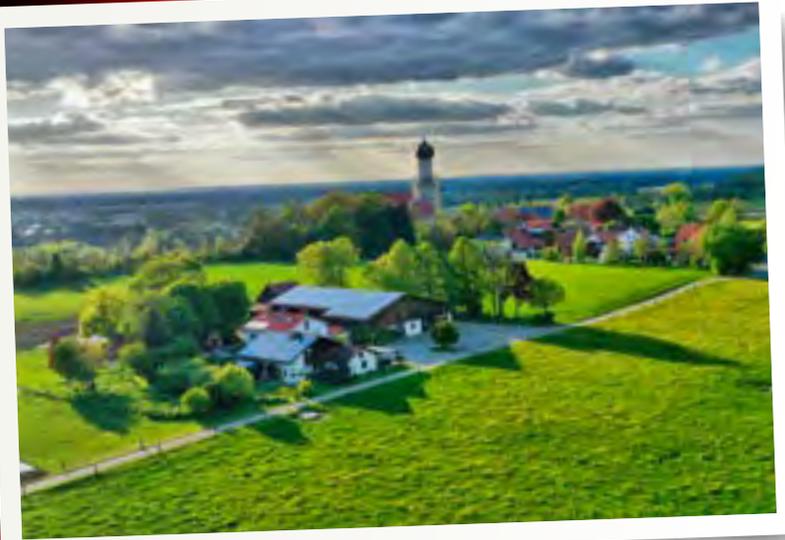
Scan die PIN mit der
Pinterest-Kamera und lass
dich von vielen weiteren
Rezepten inspirieren!

DEINE KÜCHE UND SONST ...

Glückliche Hühner

Hier ist die Welt noch in Ordnung. Genau so stellt man sich das Umfeld vor, in dem Tiere leben, die sich einfach wohlfühlen dürfen. Familie Keller betreibt auf ihrem Jeggldorf einen Naturland-Betrieb und übertrifft dabei noch die vorgeschriebenen Anforderungen an das Tierwohl.

Die Jung-Hennen sind alle gleich alt und stammen aus demselben Herdenverband. So kommt es zu einer klaren Rangordnung.



Im bayerischen Alt-Kaufering steht der Jeggthof der Familie Keller. Ursprünglich wurde dort Milchvieh-Wirtschaft betrieben.

Morgens um sechs Uhr auf dem Jeggthof: Das Licht im Stall wird nach und nach heller – die Hennen werden sanft geweckt. Gegen 7.30 Uhr besucht Johannes Keller seine „Mädels“ und schaut nach dem Rechten. Ist alles ok? Ist genügend Wasser und Futter da? Mehr ist erst mal nicht zu tun. Gegen 10 Uhr gehen die Luken auf: Wenn sie möchten, können die Hennen den Stall verlassen. Sie sind selbstständig und verbringen den Tag dort, wo sie wollen. Gegen elf Uhr werden die Eier eingesammelt, die später als REWE Bio Spitz & Bube Eier im Markt landen.

Die Tiere haben hier deutlich mehr Auslauf als gefordert, und diesen nutzen sie auch. Hühner sind ursprünglich Waldrandbewohner, weshalb Familie Keller ihnen einen stallnahen Bereich mit Pappeln, Weiden und Obstbäumen bepflanzt hat. „Sie mögen es eher bedeckt und verbringen gerade im Sommer die meiste Zeit im Schatten der Gehölze“, erklärt der Landwirt. Erst wenn es abends kühler wird, kommen sie heraus – und plötzlich ist die Wiese ganz weiß. Die Rasse „Sandy“ ist sehr hell mit einem nur leicht gesprenkelten Gefieder. „Es sind einfach tolle Tiere! Gesunde und vitale Hühner, die sich im Herdenverband super verhalten und auch noch schön anzusehen sind“, schwärmt Herr Keller. „Die Hennen sind extrem schlau und können sich Dinge gut merken.“ Zusätzlich zu ihren Hauptmahlzeiten bekommen die Hennen zweimal täglich Weizen – einfach zur Beschäftigung. Pünktlich stehen sie dafür bereit: Sie scheinen eine innere Uhr zu haben.

Mit Einsetzen der Dämmerung marschieren die Hennen in Richtung des beleuchteten

„Wir wollen eine ehrliche Landwirtschaft mit klarem Fokus auf dem Tierwohl!“

Johannes Keller, Naturland-Landwirt aus Alt-Kaufering





Familie Keller bewirtschaftet den Jeggldhof bereits in der sechsten Generation. Johannes Keller mit Frau Ramona, seinen Eltern Manfred und Sabine und den Kindern Sophie und Leon.



Tipp vom Hof



REWE Bio Naturland

Stalls. „Den Weg zurück finden die Damen allein“, bestätigt Keller. Das Lichtprogramm im Stall sorgt dafür, dass ein natürlicher Tageslicht-Rhythmus simuliert wird. Ihr Instinkt lockt die Hennen immer wieder rechtzeitig zu ihrem Schlafplatz zurück.

Um den Betrieb zukunftsfähig zu machen, hatte sich Johannes Keller zusammen mit seinem Vater Manfred 2018 für die Ausweitung der Legehennen-Haltung entschieden. So wurden aus ursprünglich 30 Legehennen 3000 – inklusive 30 Hähne: „Die Hähne sind zwar kein Muss, sie sind aber gut für die Struktur des Herdenverbandes.“

Schon als Familie Keller mit dem Legehennen-Betrieb begann, war klar, dass auch die Hähne aufgezogen werden sollen: „Wir wollen eine ehrliche Landwirtschaft mit klarem Fokus auf dem Tierwohl“, betont der Landwirt. Und genauso wurde gebaut: mit viel Holz, Klettermöglichkeiten und reichlich Auslauf im Außen- und Innenbereich.

Die Hühnerküken schlüpfen in einem besonderen Betrieb. Die Hennen einer Generation wachsen dort gemeinsam in einer Art „Kindergarten“-Stall auf und kommen erst in der 17. Lebenswoche in Legebetriebe wie z.B. den Jeggldhof. Die Bruderhähne werden in anderen Naturland Betrieben aufgezogen, bevor ihr Fleisch vermarktet wird. Eine gemeinsame Aufzucht wäre zwar möglich, würde aber den organisatorischen Ablauf sehr erschweren.

Im Jeggldhof angekommen, lernen die Jung-Hennen erst einmal zu hüpfen, zu klettern und sich zurechtzufinden. So reifen sie langsam zu Legehennen heran, bevor sie dann ab der 21. Woche damit beginnen, Eier zu legen.

Der große Aufwand zahlt sich aus. Durch das artgerechte Umfeld und den guten Umgang mit den Tieren erbringen die Hennen eine unglaublich hohe Legeleistung: Im Schnitt legt ein Huhn tatsächlich nahezu jeden Tag ein Ei!

Dass es auf dem Jeggldhof nicht um Profit geht, merkt man sofort, wenn man Johannes Keller zuhört. Er betreibt den Hof zusammen mit seinem Vater als Nebenerwerbslandwirtschaft – aus reiner Überzeugung und weil ihnen diese Arbeit einfach Spaß macht. Zusätzlich gehen beide einem Vollzeit-Job nach. Die ökologische Landwirtschaft bleibt aber das Herzenthema der Familie. „Uns ist es wichtig, dass der Verbraucher die Chance bekommt, sich über dieses Thema zu informieren“, versichert Johannes Keller. Aus diesem Grund betätigt er sich auch sehr aktiv in den sozialen Medien. Mit viel Engagement dokumentiert er das Leben der Tiere auf dem Hof, um interessierte Menschen daran teilhaben zu lassen.

Mama, Papa, wie viele

Gute Frage! Deine Kinder löchern dich beim Eierfärben mit Fragen und du keine Sorge: Wir haben die Antworten für dich und deine Kids.

Können alle Hühner Eier legen?

Nein, Eier legen nur die Weibchen, und die nennt man auch Hennen. Als Legehennen werden Hühnerrassen gehalten, die besonders viele Eier legen. Das Fleisch von Legehennen ist übrigens sehr fest und eignet sich nicht zum Braten – sie werden stattdessen als Suppenhühner verkauft.

Heißt es Hühnchen oder Hähnchen?

Du darfst beides sagen! Der Vogel an sich ist ein Huhn. Die weiblichen Hühner nennt man Hennen, die männlichen nennt man Hähne. Als Hühnchen oder Hähnchen dürfen beide bezeichnet werden.

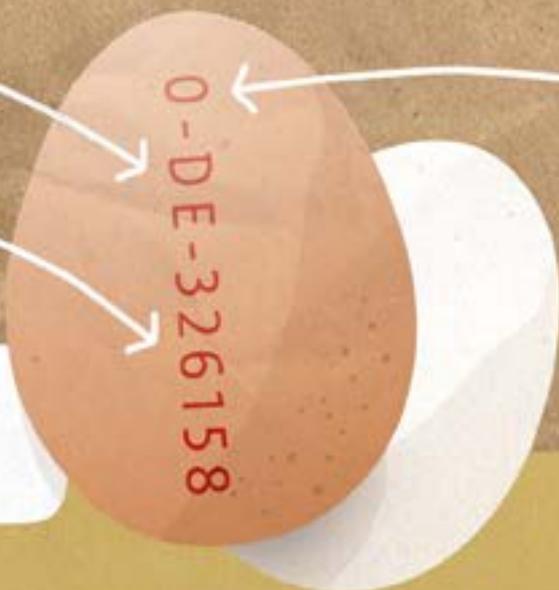
Warum ist ein Stempel auf dem Ei?

Den Stempel nennt man Erzeugercode. In ihm stecken verschiedene Informationen, z. B. von welchem Hof ein Ei kommt. Die Zahl ganz am Anfang des Stempels sagt uns, wie die Henne lebt, von der das Ei stammt.

Herkunftsland

Legebetrieb

Weitere spannende Fakten rund um Eier findest du hier:
www.rewe.de/rund-ums-ei



Haltungsform

0 = Biohaltung

1 = Freilandhaltung

2 = Bodenhaltung

3 = Kleingruppen

24

Eier legt eine Henne durchschnittlich im Monat.

Eier legt ein Huhn?

musst dir eingestehen, dass du die Antwort auch nicht weißt?

Legen weiße Hühner immer weiße Eier?

Nein, die Farbe der Eierschale hat nichts mit dem Gefieder der Vögel zu tun, sondern mit der Hühnerrasse. Es gibt Rassen, deren Eier sind braun, und es gibt andere Rassen, deren Eier sind weiß. Die Farbe sagt aber nichts über die Qualität oder den Geschmack der Eier aus. Allerdings: Zum Eierfärben eignen sich die weißen besser, da die bunten Farben auf der hellen Schale hübscher aussehen.

Was macht viele REWE Eier so besonders?

» **REWE hat seit 2016 bereits 1 Milliarde Eier ohne Kükentöten verkauft.**

Achte beim Einkauf auf die Eigenmarken-Eier von REWE: Hier kommen nur Eier hinein, die aus Legebetrieben stammen, in denen männliche Küken (die ja keine Eier legen können) nicht leiden müssen. REWE war eines der ersten Unternehmen, die sich darum gekümmert haben.



REWE Spitz & Bube: Schon seit 2016 werden bei Spitz & Bube die männlichen Küken mit aufgezogen.

Respekt-Eier von REWE Beste Wahl: Respekt! Schon bei den Bruteiern wird das Geschlecht erkannt, und nur die weiblichen Eier werden ausgebrütet.



„nein! zum Kükentöten“: Diese Eier stammen aus einer Lieferkette, die seit 2021 auf Kükentöten verzichtet.



Wenn ihr noch mehr darüber erfahren möchtet, was daran so besonders ist, schaut auf unserer Webseite vorbei: www.rewe.de/ei

Die sind ja süß!

Ab ins Nest: Wieso versteckt der Osterhase eigentlich immer Schokoeier, wenn er so niedliche Häschen und Schäfchen verschenken könnte? **Mach** du es dieses Jahr besser als der Osterhase!

Buntes Gras aus Seidenpapier verhilft den Häschen zum großen Auftritt auf der Kaffeetafel.

Quark-Ölteig-Häschen



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 16 Stück

1 Vanilleschote
250 g REWE Bio Magerquark
50 g Zucker
1 Päckchen REWE Bio Bourbon-Vanillezucker
1 Ei
50 g ja! Sonnenblumenöl
320 g REWE Beste Wahl Weizenmehl Type 405
½ Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
40 g Milch
50 g Butter
125 g Puderzucker
16 Marzipan-Möhrchen/Rübli Zuckerstreusel pastell
2 EL REWE Feine Welt Mandelcreme

DAZU BRAUCHT MAN:
Handmixer, Backpapier

1. Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Quark, Zucker, Vanillemark, Vanillezucker, Ei und Öl mit dem Handmixer glatt rühren. Mehl, Backpulver und Salz vermischen und zusammen mit der Milch mit den Knethaken unterrühren. Den Teig dann von Hand weiter zu einem geschmeidigen, ausrollfähigen Teig kneten.

2. Backofen auf 185 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und Hasen ausstechen. Restlichen Teig wieder zusammenkneten, ausrollen, nochmals ausstechen.

3. Die Hasen mit Abstand auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Butter schmelzen, Hasen damit bestreichen und für 15–20 Minuten backen.

4. Die Hasen auskühlen lassen. Aus Puderzucker und 1–2 EL Wasser einen glatten, dünnen Zuckerguss anrühren, Hasen damit bestreichen, je ein Möhrchen auf den Bauch drücken. Beine mit einigen Zuckerstreuseln bestreuen und trocknen lassen. Mit der Mandelcreme ein Gesicht aufmalen.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 220 kcal
Kohlenhydrate: 31,3 g
Eiweiß: 5,3 g, Fett: 8,3 g



Bunte Spiegeleier- Brownies



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 12 Portionen

150 g REWE Beste Wahl Noir-Zartbitter Schokolade
120 g REWE Bio Süßrahmbutter
2 Eier (Größe M)
1 Päckchen REWE Bio Bourbon Vanillezucker
120 g ja! Raffinade Zucker
1 Prise Salz
130 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Backpulver
3 EL Backkakao
100 g Schokoladentropfen/Chocolate-Chunks (backstabil!)
100 ml Sahne
1 REWE Bio Zitrone
175 g Frischkäse
20 g Puderzucker
Große Zuckerperlen
Mini-Dekorblüten (aus Esspapier)
6 Pfirsich- oder Aprikosenhälften (Dose)

DAZU BRAUCHT MAN: Brownieform, Handmixer, Zitruspresse

1. Die Zartbitterschokolade grob hacken und zusammen mit der Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Währenddessen eine Brownieform (oder kleine Auflaufform) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Dann den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Eier, Vanillezucker, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Handmixer einige Minuten schaumig schlagen. Die Butter-Schokoladen-Mischung unterrühren, dann Mehl, Backpulver, Backkakao, Schokotropfen und die Sahne zügig unterrühren. Den Teig in die Form füllen und – je nach gewünschter Konsistenz – 30–35 Minuten backen.

3. Währenddessen die Zitrone auspressen und 2 EL Saft mit Frischkäse und Puderzucker cremig rühren.

4. Brownies auskühlen lassen, dann die Frischkäsecreme in 6 Flecken (die Form sollte an Spiegeleier erinnern) auf die Brownies streichen. Etwas Frischkäsecreme zurückhalten und damit je eine Perle in eine Dekorblüte kleben und dann die Blüten auf dem Brownie festkleben. Je eine Aprikosenhälfte als Eigelb auf die Frischkäseflecken legen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 375 kcal
Kohlenhydrate: 35,5 g
Eiweiß: 6,6 g, Fett: 23,6 g



Unter den süßen „Spiegeleiern“ verbirgt sich ein saftiger Schokokuchen, der sich in der Form auch prima transportieren lässt.

Lämmchen-Cupcakes



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 12 Stück

250 ml Haferdrink
1–2 TL Apfelessig
1 Vanilleschote
120 g ja! Raffinadezucker
1 Päckchen REWE Bio Bourbon-Vanillezucker
80 ml Rapsöl
180 g Weizenmehl Type 405
2 EL Speisestärke
50 g gemahlene Mandeln
½ Päckchen REWE Bio Reinweinstein Backpulver
1 Prise Salz
100 g Mandeln (gehackt oder gestiftelt)
400 g Marzipanrohmasse
1 REWE Bio Zitrone
200 g Puderzucker
50 g ja! Popcorn karamellisiert
24 kleine Zuckeraugen

DAZU BRAUCHT MAN: Muffinblech, Papier-Muffinförmchen, Handmixer, Zitruspresse

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
2. Haferdrink und Apfelessig vermischen, 10 Minuten stehen lassen, bis die Mischung leicht gerinnt. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen.
3. Zucker, Vanillemark und -zucker und Öl zufügen und gut vermischen. Dann Mehl, Stärke, gemahlene Mandeln, Backpulver und Salz zügig unterrühren und die Mandeln unterheben. Den Teig $\frac{2}{3}$ voll in die Förmchen geben und 20–25 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Anschließend auskühlen lassen.
4. Währenddessen für den Schäfchen-Look aus Marzipan 12 ovale Köpfe und 24 Ohren formen. Zitrone auspressen und aus 2–4 EL Saft und dem Puderzucker einen glatten Guss anrühren. Der Guss sollte so sein, dass das Popcorn gut kleben bleibt. Die Muffins mit Zuckerguss bestreichen, Popcorn und Kopf daraufkleben. Die Zuckeraugen und Marzipanöhrchen mit Zuckerguss an den Kopf kleben und trocknen lassen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 501 kcal
Kohlenhydrate: 61,3 g
Eiweiß: 11 g, Fett: 24,6 g



ErnährWert

Wer knutscht denn hier? Wir sind ganz verliebt in diese Popcorn-Schäfchen mit Marzipanköpfen!

Küken- Amerikaner



Zubereitungszeit: 90 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 12 Stück

**125 g REWE Bio Süßrahmbutter
(weich)**

**1 Päckchen REWE Bio
Bourbon Vanillezucker**

100 g Zucker

1 Prise Salz

250 g REWE Beste Wahl

Weizenmehl Type 405

½ Päckchen Backpulver

50 g Speisestärke

2 EL Rapsöl

150 g Speisequark

50 ml Milch

1 REWE Bio Zitrone

250 g Puderzucker

**Lebensmittelfarbe gelb, rot,
blau, orange**

12 Zuckeraugen

DAZU BRAUCHT MAN:

**Handmixer, Spritzbeutel,
Zitruspresse, Lochtüllen**

1. Butter, Vanillezucker, Zucker und Salz cremig aufschlagen. Mehl, Backpulver und Speisestärke mischen. In einem separaten Behälter Öl, Quark und Milch vermengen und abwechselnd mit der Mehlmischung unter die Buttermischung rühren.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. 6 runde und 6 eiförmige Teighaufen auf die Bleche spritzen. Dabei Abstand lassen. Amerikaner ca. 20 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit Zitrone auspressen. Puderzucker mit Zitronensaft und ggf. wenig Wasser zu einem glatten, eher dickflüssigen Guss verrühren. Etwa 2 EL Zuckerguss orange einfärben, je 3 EL Zuckerguss rosa und blau.

Den restlichen Zuckerguss halbieren, eine Hälfte gelb einfärben, die andere Hälfte nochmals aufteilen und hellrosa bzw. hellblau einfärben.

4. Amerikaner umdrehen (glatte Seite zeigt nun nach oben), die runden Amerikaner als Küken mit gelbem Zuckerguss bestreichen, leicht antrocknen lassen, dann die Zuckeraugen aufsetzen und mit orangefarbenem Zuckerguss Schnabel und Füße aufmalen (Spritzbeutel verwenden). Jeweils die Hälfte der eiförmigen Amerikaner mit hellrosa bzw. hellblauem Zuckerguss bestreichen und mit dunkelrosa und dunkelblau als Ostereier verzieren. Trocknen lassen und servieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 317 kcal
Kohlenhydrate: 49,8 g
Eiweiß: 3,9 g, Fett: 11,3 g



Ein Küken kommt
selten allein: Hier
haben sich auch
noch blaue Kekseier
dazugescheltt ...

10FACH °P

REWE

auf Butter!*

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf [rewе.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 bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000450158

Gültig vom 28.03. bis 29.05.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK

Auf die Hand

Mal schnell was zaubern: Es kündigt sich überraschend Besuch an und du brauchst fix einen süßen oder herzhaften Snack? Oder du hast keine Lust auf lange Teig-Kneterei? Dann sind unsere Rezepte mit fertigem Blätterteig das Richtige für dich.



Friesen-schnittchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 8 Stück

1 Rolle ja! Blätterteig
(275 g, Kühlregal)
30 g Zucker
150 g REWE Feine Welt Frucht-
aufstrich Feige aus Marokko
400 g Schlagsahne
2 Pk. Sahnesteif
2 Pk. Vanillinzucker

Friesentorte to go: Den Klassiker haben wir mal als Schnitten gebacken, die man aus der Hand essen kann.

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig entrollen, in 16 gleich große Streifen schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Hälfte mit Wasser bestreichen und mit Zucker bestreuen. Mit zweitem Backpapierbogen und zweitem Backblech belegen.
2. Etwa 10–15 Minuten backen, bis der Blätterteig etwas Farbe bekommt. Dann vollständig auskühlen lassen.
3. Inzwischen Fruchtaufstrich mit etwas Wasser glatt rühren. Sahne steif schlagen, Sahnesteif und Vanillinzucker langsam einrieseln lassen. Fruchtaufstrich auf die ungezuckerten Streifen streichen, Sahne darauf verteilen und je einen Teigstreifen daraufsetzen. Die Friesenschnittchen bis zum Servieren kühl stellen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 741 kcal
Kohlenhydrate: 60,4 g
Eiweiß: 5,3 g, Fett: 54 g



Vegetarische Blätterteig-Pizza



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

1 Rolle ja! Blätterteig (275 g, Kühlregal)
100 g Kräuterfrischkäse
2 EL Olivenöl
200 g Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln
1 gelbe Paprika
150 g Gratinkäse
1 Handvoll Basilikumblättchen
Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig ausrollen, mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

2. Frischkäse mit Öl verrühren und auf dem Blätterteig verstreichen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Das ganze Gemüse auf dem Frischkäse verteilen.

3. Pizza mit Gratinkäse bestreuen und 15 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist.

4. Basilikum auf der fertigen Pizza verteilen, mit Pfeffer würzen und servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 565 kcal
Kohlenhydrate: 28,1 g
Eiweiß: 14,4 g, Fett: 44,8 g



ErnährWert

Pizza ohne aufwendigen Hefeteig? Bitteschön! Diese hier ist schnell gemacht und genauso schnell aufgeessen.

Unser Tipp



Aprikosen-Pudding-Teilchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 24 Stück

**2 Pckg. REWE Beste Wahl
Blätterteig (450 g, TK)**

**1 Pk. Puddingpulver
Vanillegeschmack**

40 g Zucker

400 ml Milch

200 g Speisequark (40 %)

2 Eier (Größe M)

**1 Dose REWE Beste Wahl Aprikosen
halbe Frucht (24 Fruchthälften)**

70 g Pistazien (gehackt)

1. Blätterteigplatten nebeneinanderlegen, auftauen lassen und quer halbieren.
2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit Pudding nach Packungsanweisung mit 40 g Zucker und 400 ml Milch zubereiten. Pudding auskühlen lassen. Quark und 1 Ei unterrühren. Aprikosenhälften abtropfen.
3. Die 4 Ecken der Quadrate zur Mitte einschlagen und gut festdrücken. In die Mitte eine Portion Pudding-Masse geben und je eine Aprikosenhälfte daraufsetzen. 1 Ei trennen, Eigelb verquirlen und die Teigländer damit einstreichen.
4. Die Puddingteilchen mit den gehackten Pistazien bestreuen. 15–20 Minuten auf der unteren Schiene des Backofens backen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 218 kcal

Kohlenhydrate: 22,3 g

Eiweiß: 4,9 g, Fett: 12,4 g



ErnährWert



Den Pudding für die Füllung kannst du schon einen Tag vorher kochen. So sparst du dir etwas Wartezeit.

Zweierlei herzhafte Blätterteigstangen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für ca. 16 Stück

250 g TK-Blattspinat
2 Knoblauchzehen
150 g Feta
2 EL Rapsöl
50 g Rosinen
Salz, Pfeffer
Chiliflocken
2 Rollen ja! Blätterteig (275 g, Kühlregal)
50 g Ajvar
50 g geriebener Gouda
30 g Röstzwiebeln
1 Ei
30 g Sesam

1. Spinat auftauen lassen und gut ausdrücken. Knoblauchzehen schälen und hacken, den Feta zerkrümeln.

2. 1 EL Öl erhitzen, Spinat und Knoblauch darin andünsten. Feta und Rosinen zufügen, dann mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Auskühlen lassen.

3. 1 Blätterteigrolle entrollen und längs halbieren, die beiden Streifen in je 4 Rechtecke schneiden und diese nochmals diagonal zu Dreiecken halbieren. Die Dreiecke mit der langen Seite zu sich legen, den unteren Rand fingerbreit mit Füllung belegen, dabei links und rechts die Spitzen frei lassen und diese zur Mitte hin umschlagen. Das Ganze vom unteren Rand aufrollen.

4. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die zweite Blätterteigrolle entrollen, zur Hälfte mit Ajvar bestreichen, mit Gouda und Röstzwiebeln bestreuen. Die unbestrichene Hälfte darüberlegen und andrücken. Teigplatte in 8 gleich große Streifen schneiden und jeden Teigstrang in sich verdrehen. Röllchen auf ein Backblech legen.

5. Ei trennen, das Eigelb verquirlen und die Röllchen damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen und 15–20 Minuten backen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 185 kcal
Kohlenhydrate: 11,1 g
Eiweiß: 4 g, Fett: 14,1 g



4/10
ErnährWert

Spinat-Feta
oder Paprika-Gouda?
Du musst dich nicht
entscheiden – nimm
einfach beides!

Süßes oder Saures?

Gegensätze ziehen sich an: Der Reiz von Rhabarber liegt doch darin, dass er meist einen zuckersüßen Partner bekommt. Aber: zu herzhaften Gerichten passt er genauso gut. Probier's aus!

Manchmal schwelgen wir gern in Erinnerungen ... Besonders wenn diese unserer Seele schmeicheln.

Omas Grießbrei mit Rhabarber-Kompott



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

750 g Rhabarber
130 g Zucker
Saft von 1 Zitrone
30 g ja! Feine Speisestärke
800 ml REWE Bio H-Vollmilch (3,8%)
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
80 g Weichweizengrieß
1 Ei (M)
1 TL Butter

DAZU BRAUCHT MAN:
Sparschäler

1. Rhabarber waschen, Stangen in 1 cm große Stücke schneiden und mit 40 g Zucker bestreuen. 15–20 Minuten im Kochtopf ziehen lassen.
2. 100 ml Wasser und 2 EL Zitronensaft zugießen und aufkochen. 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten.
3. Stärke mit 60 ml Wasser verrühren. Zum Kompott geben, aufkochen. 1 Minute unter Rühren köcheln. 50 g Zucker zugeben, ggf. nachsüßen. Auskühlen lassen.
4. Milch, 40 g Zucker, Salz, ausgekratztes Vanillemark und Vanilleschote aufkochen. Grieß unter Rühren zufügen, aufkochen und zugedeckt 5 Minuten neben dem Herd quellen lassen. Vanilleschote entfernen.
5. Ei trennen, Eiweiß steif schlagen. Erst Eigelb mit Butter unter den Grießbrei ziehen, dann den Eischnee unterheben. Warm mit Rhabarber-Kompott servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 429 kcal
Kohlenhydrate: 72,9 g
Eiweiß: 11,8 g, Fett: 10,1 g



ErnährWert

Rhabarber-Käse-Streuselkuchen



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 12 Stücke

350 g ja! Weizenmehl Type 405
240 g Zucker
3 Eier
Salz
235 g Butter
800 g Rhabarber
500 g ja! Speisequark (40 %)
1 Pk. Vanillinzucker
1 Pk. Puddingpulver
Vanilleschmack

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät, Springform (26 cm)

1. 200 g Mehl, 60 g Zucker, 1 Ei und 1 Prise Salz verrühren. 100 g kalte Butter in Stückchen zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Mindestens 30 Minuten kühl stellen.

2. In der Zwischenzeit Rhabarber waschen, Enden abschneiden, Stangen in 1 cm breite Stücke schneiden. Mit 50 g Zucker vermischen und 30 Minuten ziehen lassen. Die entstandene Flüssigkeit gut abtropfen lassen.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Quark mit Eigelb, 100 g Zucker, Vanillinzucker und Pudding-

pulver sowie 50 g weicher Butter cremig rühren. Eischnee unterheben.

4. Teig auf dem Boden einer gefetteten Springform (26 cm) ausrollen, einen Rand hochziehen. Erst die Creme, dann den gut abgetropften Rhabarber auf dem Boden verteilen.

5. 150 g Mehl, 30 g Zucker und 85 g kalte Butter zu Streuseln kneten, auf dem Rhabarber verteilen und den Kuchen ca. 60 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 443 kcal
Kohlenhydrate: 50 g
Eiweiß: 9,9 g, Fett: 22,8 g



Was will man mehr?
Eine saftige Quarkschicht
zwischen Mürbeteig
und Rhabarber, gekrönt
von knusprigen Streuseln.



Pinsa mit Rhabarber & Ziegenkäse



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 25 Stunden

Für 4 Personen

350 g REWE Bio Weizenvollkornmehl
50 g REWE Bio Dinkelvollkornmehl
100 g Reismehl
5 g Trockenhefe
1 TL Salz
1 TL Olivenöl
4 Stangen Rhabarber
30 g Zucker
3 Frühlingszwiebeln
75 g Ziegenkäse (Rolle)
200 g Crème fraîche
Pfeffer
3 Zweige Thymian
2 EL Walnüsse

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät

1. Weizen-, Dinkel-, Reismehl mit Trockenhefe vermischen. 350 ml Wasser, Salz und Olivenöl zufügen und 6 Minuten kneten. 30–40 Minuten ruhen lassen, dabei alle 10 Minuten kurz durchkneten. Zugedeckt 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Rhabarber waschen, in ½ cm große Stücke schneiden, zuckern und 20 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und gehacktem Thymian würzen.

3. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig in 4 gleich große Portionen teilen und zu ovalen Fladen ausrollen. Mit Crème fraîche bestreichen, Rhabarber (ohne Flüssigkeit), Frühlingszwiebeln und den Ziegenkäse darauf verteilen und 12 Minuten backen.

4. Währenddessen Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Vor dem Servieren auf den Pinsa verteilen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 731 kcal
Kohlenhydrate: 109 g
Eiweiß: 19,7 g, Fett: 26,5 g



ErnährWert

Reismehl ist typisch für den Pinsa-Teig. Die lange Gehzeit macht den Teig außerdem sehr bekömmlich.

10FACH °P

REWE

auf Gemüse!*

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 bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000371316

Gültig vom 28.03. bis 29.05.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK

**Noch nicht genug
von Rhabarber?**

Scan die PIN mit der
Pinterest-Kamera und lass
dich von weiteren leckeren
Rezepten inspirieren!

Lass das Chutney – kühl
und dunkel gelagert – ruhig
eine Woche durchziehen!
So kann sich das Aroma erst
richtig entfalten.

Rhabarber- Chutney mit Käseplatte



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

500 g Rhabarber
200 g Schalotten
1 Apfel (z. B. Granny Smith)
3 Limetten
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (5 cm)
1 EL Senfkörner
½ TL Kreuzkümmel
200 g Einmachzucker
1 TL Salz
**95 g REWE Feine Welt Tête
de Moine AOP**
**150 g REWE Feine Welt
Le Gruyère Switzerland AOP**
**175 g REWE Feine Welt
Manchego Curado DOP**
180 g Weichkäse
Cracker zum Servieren



„Ist jeder Käse eigentlich vegetarisch?“
Die Antwort bekommst du hier:
rewe.de/parmesan-vegetarisch

1. Rhabarber waschen und würfeln. Schalotten schälen, würfeln. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Limetten pressen und den Saft mit Rhabarber, Schalotten und Apfelwürfeln in einen Topf geben.
2. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Mit den Gewürzen, dem Zucker und Salz in den Topf geben, vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.
3. Chutney aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Minuten kochen – immer wieder umrühren. Weitere 5 Minuten ohne Deckel kochen, bis das Chutney dickflüssig eingekocht ist. In sterile Gläser füllen, sofort verschließen und kühl stellen. Mindestens 5 Tage ziehen lassen.
4. Käse aufschneiden und mit dem Rhabarber-Chutney und den Crackern servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 816 kcal
Kohlenhydrate: 88,8 g
Eiweiß: 39,7 g, Fett: 33,4 g



ErnährWert

It's Tea Time

Royale Pause: Die Briten lieben ihren Tee zwar zu jeder Tageszeit, aber zum Afternoon Tea wird richtig aufgefahren – mit süßen und salzigen Häppchen.



Du hast keine Etagere? Stapel einfach verschiedene Teller übereinander. Umgedrehte Tassen dienen als Abstandhalter.

Gurken-sandwiches



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

**200 g ja! Frischkäse
Doppelrahmstufe
1 ½ TL grober Senf
2 TL REWE Bio
Deutscher Akazienhonig
Salz, Pfeffer
1 Salatgurke
8 Scheiben ja! Vollkorntoast
½ Beet Gartenkresse**

DAZU BRAUCHT MAN:
Sparschäler

1. Frischkäse, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke schälen und quer dritteln. Bis zu den Kernen mit einem Sparschäler dünne Scheiben abschneiden und leicht salzen.

2. Die Toastscheiben übereinanderlegen. Mit einem scharfen Messer den Rand dünn abschneiden. Dann die Toastscheiben mit der Frischkäsecreme bestreichen. Kresse vom Beet schneiden.

3. 4 Toastscheiben mit den Gurkenscheiben belegen. Mit Pfeffer und Kresse bestreuen und die übrigen Toastscheiben mit der Frischkäse-Seite nach unten darauflegen. Sandwiches leicht zusammendrücken und diagonal in Dreiecke schneiden.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 343 kcal
Kohlenhydrate: 35,2 g
Eiweiß: 11,7 g, Fett: 18,3 g



ErnährWert

Mini-Pies mit Hackfüllung



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 75 Minuten

Für 12 Stück

250 g Butterschmalz (kalt)
510 g Mehl
Salz

1 EL Essig
1 Zwiebel

250 g Lauch
200 g Möhren

1 Knoblauchzehe

400 g REWE Bio Rinderhackfleisch

2 EL ja!

Tomatenmark

2 EL Öl

1 EL Rewe Beste

Wahl Currypulver

Pfeffer

1 REWE Bio Ei (Größe M)

DAZU BRAUCHT MAN: Nudelholz, Muffinblech (12er)

1. Butterschmalz würfeln und mit 500 g Mehl, ½ TL Salz, Essig und 200 ml sehr kaltem Wasser mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig flach drücken und 1 Stunde kalt stellen.

2. Währenddessen Zwiebel schälen. Lauch putzen, gründlich waschen. Möhren schälen. Alles in kleine Würfel schneiden, optional in der Küchenmaschine zerkleinern. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Hackfleisch mit Tomatenmark im Öl krümelig braten. Zwiebel, Lauch, Möhren und Knoblauch kurz mitbraten, mit Currypulver und 10 g Mehl bestäuben. 150 ml Wasser zugeben, 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauwarm abkühlen lassen.

4. Die Mulden eines Muffinblechs (12er) fetten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unter-

hitze vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dünn ausrollen. Dann 12 große Teigkreise (12 cm) und 12 kleine Teigkreise (7 cm) dicht an dicht ausstechen.

5. Die großen Teigkreise vorsichtig in die Mulden des Muffinblechs drücken. Die Hackfleischmasse einfüllen, andrücken und die kleinen Teigkreise darauflegen. Am Rand mit einer Gabel festdrücken. Das Ei verquirlen und die Pies damit bepinseln. Mit einem spitzen Messer mehrfach einstechen. Pies 30–35 Minuten auf der unteren Schiene backen. Danach 15 Minuten im Muffinblech auskühlen lassen, dann vorsichtig herausheben und komplett abkühlen lassen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 437 kcal

Kohlenhydrate: 35,5 g

Eiweiß: 12,5 g, Fett: 28,1 g



ErnährWert

Die herzhaften Küchlein kannst du super vorbereiten. Sie lassen sich ganz einfach im Muffinblech backen.

Zweierlei Scones



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 16 Personen

580 g Mehl
80 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 Pk. REWE Bio Reinweinstein-Backpulver
½ TL Salz
160 g Butter (kalt)
250 ml Schlag-sahne

2 REWE Bio Eier (M)
50 g Schoko-tröpfchen
50 g gehackte Haselnüsse
120 g Himbeeren (TK)
Clotted Cream oder Creme Double zum Servieren

1. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Salz mischen. Butter klein würfeln, zur Mehlmischung geben und alles mit den Händen gleichmäßig verreiben. 240 ml Sahne und Eier zugeben und mit den Händen zügig verkneten. Den Teig halbieren.

2. Unter eine Teighälfte zügig die Schokotröpfchen und Haselnüsse kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zu einem 3 cm dicken Kreis drücken. Teigkreis mit einer Teigkarte in 8 gleich große Tortenstücke teilen und etwas auseinanderziehen. Mit restlicher Sahne bepinseln.

3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tiefgefrorene Himbeeren zur zweiten Teighälfte geben und vorsichtig unterkneten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 cm dick ausrollen, dicht an dicht Kreise (6 cm Durchmesser) ausstechen und mit aufs Blech legen. Alles 20–25 Minuten backen.

4. Scones lauwarm mit Clotted Cream oder Creme Double servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 321 kcal
Kohlenhydrate: 36,3 g
Eiweiß: 5,9 g, Fett: 17,3 g



4/10

ErnährWert

Großmutter's Geschirr mit Goldrand passt perfekt zum Stil der britischen Tea Time.



Du möchtest Lemon Curd lieber selbst machen? Das Rezept findest du hier: rewe.de/lemon-curd

DEINE KÜCHE ENTSPANNUNG



Ja, so schick können Häppchen sein: Luftiger Biskuit gefüllt mit erfrischender Zitronencreme.

Lemon Curd-Petit Fours



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 16 Stück

80 g Mehl
25 g ja! Feine Speisestärke
1 ½ TL Backpulver
90 g Zucker
Salz
3 REWE Bio Eier (M)
75 g Butter (weich)
50 g Puderzucker
100 g Lemon Curd
300 g ja! Doppelrahmfrischkäse (zimmerwarm)
50 g weiße Schokolade

1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen. Zucker, 1 Prise Salz und Eier mit dem Handrührgerät mindestens 8 Minuten weiß-cremig aufschlagen. Mehlmischung portionsweise auf die Eimasse sieben und mit einem Schneebesen locker unterheben. Die Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und ca. 10 Minuten hellgelb backen. Auf dem Blech vollständig abkühlen lassen.

2. Butter und Puderzucker mit dem Handrührgerät verrühren. 60 g Lemon Curd und den Frischkäse langsam unterrühren.

3. Biskuit mit dem Backpapier vom Blech heben und das Backpapier vorsichtig abzie-

hen. Die Teigränder gerade schneiden und die Teigplatte quer dritteln.

4. Die Creme in einen Spritzbeutel (Sterntülle) geben. ⅔ der Creme auf zwei Teigplatten spritzen, glatt streichen und aufeinandersetzen. Die dritte Teigplatte daraufsetzen und leicht andrücken. 30 Minuten kalt stellen.

5. Den gefüllten Biskuit in 16 Würfel schneiden (à 4 x 4 cm). Mit dem übrigen Lemon Curd und Cremetupfen aus dem Spritzbeutel verzieren. Schokolade mit Sparschäler in Röllchen schälen und auf den Petit Fours verteilen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 211 kcal
Kohlenhydrate: 18,7 g
Eiweiß: 4,7 g, Fett: 13 g



ErnährWert

Abwarten und Tee trinken

Der Sommer lässt noch etwas auf sich warten, daher nutzen wir die Zeit für unseren eigenen kleinen Afternoon Tea.

It's five o'clock

Zur britischen Teekultur gehören auch feste Zeiten, zu denen Tee besonders zelebriert wird – wie der Afternoon Tea. Die Teepause am Nachmittag, zwischen 16 und 17 Uhr, soll den kleinen Hunger zwischen Mittagessen und Abendbrot stillen. Die kleinen Tee-Snacks bilden ein Menü in sich:

Starter: Begonnen wird mit kleinen Sandwiches auf die Hand. Ein beliebter Klassiker ist das **Gurkensandwich** – so einfach wie köstlich!

Zwischengang: Es folgen **Scones**, eine Art süße Brötchen, die mit Clotted Cream und Konfitüre gereicht werden. Clotted Cream ist angedickter Rahm, am ehesten mit Crème double zu vergleichen.

Dessert: Wem das noch nicht genug ist, der findet auf der obersten Etage noch kleines Gebäck und Kekse wie zum Beispiel **Shortbread** und Küchlein.

Perfekt zubereitet

1. Koche zuerst frisches Wasser auf.
2. Schwenke die Teekanne mit ein wenig heißem Wasser aus, um sie vorzuwärmen.
3. Gib einen Teelöffel losen Tee pro Tasse in die Teekanne und zusätzlich einen weiteren.
4. Übergieße den Tee mit ca. 200 ml kochendem Wasser pro Tasse.
5. Lass den Tee – je nach Sorte – für den ersten Aufguss drei bis fünf Minuten ziehen.
6. Gieße den Tee durch ein Sieb direkt in eine Porzellantasse.

60 Milliarden ...

... Tassen Tee werden jährlich in Großbritannien getrunken. Ohne die Tasse am Morgen fängt der britische Tag schlecht an. Die Briten trinken den ganzen Tag über schwarzen Tee – egal ob morgens, mittags oder abends.

Geliebtes Ritual

Die Briten bevorzugen kräftige schwarze Teesorten wie Assam, English Breakfast Tea oder Earl Grey. Der Tee wird entweder in losen Blättern oder als Teebeutel in einer Kanne aufgebriht und verbleibt dort. Dadurch wird der Tee stärker – und nach und nach wieder mit heißem Wasser aufgegossen.

Eine Frage der Ehre

Ob Zucker in den Tee gehört oder nur Milch und was zu welchem Zeitpunkt, das führt regelmäßig zu Diskussionen. Mancherorts wird die jeweilige Vorliebe sogar zur Zuordnung der gesellschaftlichen Herkunft benutzt. Allerdings besteht immer noch Unklarheit darüber, welche der beiden Flüssigkeiten die Queen zuerst in die Tasse gießt. Probiert doch selbst einmal aus, welche Variante euch am besten schmeckt!

Picknicken wie eine Königin

Du dachtest, Tee trinkt man nur im Winter? Da hast du dich getäuscht. Schon im 19. Jahrhundert packten die Briten ihre Picknickkörbe und pilgerten in die freie Natur. Trendsetterin war Queen Victoria, die es liebte, im Freien zu speisen. Also, los geht's in die Parks und an die Seen – denn unsere Afternoon-Tea-Snacks lassen sich prima mitnehmen und im Freien genießen.

Unser Tipp



Startschuss für eine neue berufliche Etappe für Till Gröning: die Meister-schule für Fleischerei! Seine Fleischer-Ausbildung hatte Till Gröning schon 2020 im REWE Markt in Köln-Weidenpesch abgeschlossen. Seitdem arbeitete er dort und im REWE Center in Bonn mit viel Freude und Engagement hinter und an der Frischetheke. Als er vor 9 Jahren bei REWE angefangen hat, verfolgte er allerdings noch ein ganz anderes Ziel. Zunächst unterstützte er im Markt, wo er konnte und hatte ganz unterschiedliche Aufgaben. Die Arbeit dort machte ihm Spaß, und so bewarb er sich für das Abiturientenprogramm zum Einzelhandelskaufmann – bekam aber erst mal keinen Platz.

Dann spielte der Zufall mit: REWE veranstaltete einen Tag für Führungskräfte, um Bewerbungsgespräche zu trainieren. Till Gröning machte mit und spielte einen der Bewerber. Was zwischen ihm und der Führungskraft erst nur geschauspielert war, entwickelte sich zu einem echten Bewerbungsgespräch: Es stellte sich heraus, dass Till Gröning eine große Leidenschaft fürs Kochen hat und ihm die Beratung der Kund:innen liegt.

Die Empfehlung, mal über eine Ausbildung zum Fleischer nachzudenken, nahm er sehr ernst. Und schon nach einem Tag Probearbeiten war klar: „Das ist genau das, was ich machen möchte!“ Darauf folgte die Ausbildung im REWE Markt Köln-Weidenpesch.

Berührungsgängste mit Fleisch hatte Till Gröning nie, auch nicht beim Zerlegen eines Tieres. Klar, das erste Mal war auch für ihn eine ganz neue Erfahrung, aber er merkte schnell, wie viel sorgfältige Handarbeit in dieser Arbeit steckt. Das Handwerk seines Berufes und der Respekt vor dem Tier treiben ihn jeden Tag an.

Mittlerweile hat Till Gröning auch schon selbst geschlachtet. „Es ist einfach wichtig, dass man sieht, dass Fleisch nicht auf Bäumen wächst! Die Schlachtung gehört nun mal dazu, um Fleisch kaufen und essen zu können.“ Die Arbeit begeistert Till Gröning, das zeigen auch



Sein Herz schlägt für die Beratung der Kunden. In Coronazeiten findet diese natürlich mit schützender Maske statt.

die vielen Fotos auf seinem Smartphone. Als Hobbykoch fotografiert er vor allem, was er so gekocht hat, aber auch besonders schöne Fleischstücke sind ihm ein Foto wert. Von dieser Leidenschaft und seinem Einsatz profitieren auch die REWE Kund:innen.

Der Fleischer freut sich, wenn er sein Fachwissen auch an der Fleischtheke weitergeben kann. Für ihn gehört eine gute Beratung ganz klar zum Job: „Das ist hier schließlich eine Servicetheke – da dürfen unsere Kund:innen auch Service erwarten!“ Man merkt Till Gröning an, wie sehr es ihm am Herzen liegt, dass ein gutes Stück Fleisch auch richtig zubereitet wird. Er selbst grillt übrigens am liebsten – zum Beispiel einen ganzen Spießbraten.

Die Arbeitsabläufe sind von Markt zu

Markt verschieden, so werden etwa in vielen größeren Märkten auch Würste selbst hergestellt. Für Till Gröning die Gelegenheit, sein kreatives Talent unter Beweis zu stellen. Während der Ausbildung hat er seine eigene Bratwurstsorte mit Jalapeños und Käse, kreiert und ist mächtig stolz darauf. Sein Engagement zahlt sich aus. Als er bei dem Nachwuchswettbewerb „Fleisch-Star-Talent 2020“ antrat, räumte er den 2. Platz ab.

Irgendwann würde er gern seine eigene Abteilung führen. Nach bestandener Meisterprüfung möchte Till Gröning aber erst mal wieder in einem Markt mit großer Eigenproduktion arbeiten, um noch mehr von erfahrenen Kolleg:innen zu lernen. Wir sind sicher, dass Till Gröning seinen Traum verwirklichen wird. 

Durch Zufall zum Traumjob

Manchmal hat das Leben genau die richtige Idee für uns. Till Gröning hatte schon konkrete Pläne für seine Zukunft bei REWE, doch dann kam alles anders ...

WER KANN DA SCHON WIDERSTEHEN?

Frische Beerenfrüchte, die man eigentlich einfach so wegnaschen möchte, landen bei uns in Desserts und auf Kuchen. Und weil uns jetzt nichts mehr im Haus hält, wird endlich angegrillt. Braucht ihr noch mehr Sommergefühle? Dann seid gespannt auf unsere mexikanischen Tacos!

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 30. Mai in deinem REWE Markt.



Fotograf: Elke Klein-Luyten
Foodstyling: Anne Lippert
Propstyling: Meike Stüber

IMPRESSUM

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** Clemens Bauer **Projektverantwortung und -leitung** Svenja Kilzer **Leiter REWE Deine Küche** Bastian Tassew **Realisation & Koproduktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja Kilzer **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Textchefin** Jana Maiworm **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Marion Heidegger, Anne Lippert, Dörthe Meyer, Sofia Popovidi **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Online-Projektmanagement** Laura Fischer **Food-Fotografie** Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten **Propstyling** Claudia Neu, Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber **Foodstyling** Stephan Krauth, Anne Lippert, Tobias Rauschenberger, Lea Krommen **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 distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/16722-211-1001

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C115061



DE-ÖKO-00 6

**MEHR
KIKK
FÜR ALLES**



 **KIKKOMAN®**

**Jetzt
PROBIEREN**

**NEU: Dressings mit
Kikkoman Sojasauce
für deine Salatbowl**

Erhältlich in den drei Sorten*
Sesam, Honig und Limette

*) In teilnehmenden REWE-Märkten erhältlich

NEU

