

GRATIS!

03/2023 rewe.de/rezepte-ernaehrung

# Deine Küche

MAGAZIN

Lust auf Spargel  
So einfach geht's

BLITZGERICHT  
Erdbeer-Spargel-  
Salat, Seite 58

Picknick  
Feierabend im Park

Blechkekchen  
Süßes zum Teilen

Grill-Spaß  
Mit Freunden feiern

# Ab nach draußen!

43

farbenfrohe  
Rezepte

**REWE**  
Dein Markt

**#MISSIONFISH**  
DENN FISCH IST  
VERTRAUENSACHE!

Bratwurst kann jeder:

# DEIN GRILL KANN MEER!

Angel dir Fisch und Meeresfrüchte in Premiumqualität. Ob aromatisch marinierte Filets, knackige Garnelen oder grillfertige Spieße – bei Deutsche See findest du alles, was du für mehr Abwechslung auf dem Rost brauchst.

Jetzt die ganze Grill-Vielfalt in deinem REWE Markt entdecken!



Mehr Inspiration unter:  
[www.deutschesee.de](http://www.deutschesee.de)

Liebe Leserinnen & liebe Leser,

mit dem Frühling startet die Saison für Familientreffen: Und mit unseren Blechkuchen (ab S. 59) seid ihr auch auf viele Gäste bestens vorbereitet. Die ersten Sonnenstrahlen locken uns aus Haus oder Wohnung raus in die Natur: Wie ist das bei euch? Habt ihr Lust auf eine Grillparty (ab S. 34) oder soll es lieber ein Picknick im Park sein (ab S. 48)?

Eure „Deine Küche“-Redaktion

## INHALT

### Deine grüne Küche

- 6 Green News**  
Erfahre alles rund um Nachhaltigkeit und Klimaschutz bei REWE.
- 8 Endlich wieder da!**  
Das erste Gemüse aus der Region verarbeiten wir noch roh – zu Sommerrollen, Salat und einem Butter Board.
- 14 Alles aus einem Topf**  
Unsere One-Pot-Rezepte sorgen für viel Geschmack und wenig Abwasch.
- 18 Unser Star der Saison**  
Radieschen sind nur zum Knabbern da? Wir beweisen dir das Gegenteil...
- 20 Reportage: Ahlen-Falkenberger Moor**  
Bald geht's los! Wir berichten über den Start der Wiedervernässung des Moores.

### Dein REWE

- 22 Marktgeflüster**  
Hier bekommst du alle Infos zu den Neuigkeiten im REWE Markt, in der App und auf REWE.de
- 24 Trend: Corn Dogs**  
Festival-Snack, Streetfood, TikTok-Star: Probiere die hippen Würstchen am Stiel!

### Deine Küche für jeden Tag

- 28 Für dich geplant**  
5 günstige Rezepte für die ganze Woche, und dafür reicht ein einziger Einkauf.
- 34 Du schreibst die Einladungen ...**  
... und wir haben die passenden Grillrezepte fürs Familien-Wochenende.
- 40 Schnell mal aus der Pfanne**  
Für einen entspannten Feierabend: Geschnetzeltes & Co.

- 44 Einfach klassisch**  
Guter Spargel braucht nicht viel und bekommt hier die perfekten Begleiter.
  - 48 Lust auf ein spontanes Picknick?**  
Kein Problem: Wraps, Stulle, Grissini und Dessert landen ohne großen Aufwand im Korb. Ab nach draußen!
  - 52 Fast fertig: Erdbeer-Windbeutel**  
Schokosoße und Erdbeeren verwandeln ein Fertigprodukt zum Hingucker auf der Kaffeetafel.
  - 54 Süßes für die große Runde**  
Mit unseren Blechkuchen kommt garantiert niemand zu kurz.
  - 58 Das Beste kommt zum Schluss**  
Erdbeeren, Mozzarella und Spargel – blitzschnell vereint auf einem Teller.
- Und sonst ... Rezeptregister (4), Infografik (26), Vorschau/Impressum (59)**

# Was koche ich heute?

**Jeden Tag frische Ideen:** 43 sommerliche Rezepte für drinnen und draußen! Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns im Web oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lerne von unseren Koch- und Ernährungsexperten.



Möhren-  
Zucchini-Salat,  
Seite 8



Butterboard,  
Seite 9



Kohlrabisalat,  
Seite 10



Sommerrollen,  
Seite 11



Gemüse-Taboulé,  
Seite 12



One Pot  
Pilz-Reis,  
Seite 14



Linsen-Dal  
mit Spinat,  
Seite 15



Möhren-  
Spargel-Eintopf,  
Seite 16



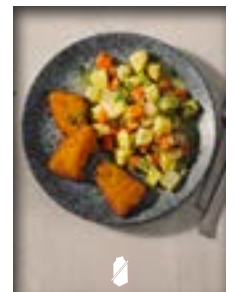
Brokkoli-  
Hähnchen-Pasta,  
Seite 17



Geröstete Radieschen  
mit Fisch,  
Seite 19



Corn Dogs,  
Seite 25



Schnitzel mit Möhren-  
Kohlrabi-Gemüse,  
Seite 29



Möhrenpizza,  
Seite 30



Brokkoli-  
Ofenschlupfer,  
Seite 31



Kartoffel-Gyros,  
Seite 32



Kohlrabi-Gratin,  
Seite 33



Gefüllte  
Hähnchenbrust,  
Seite 34



Gemüse-  
Brot-Salat,  
Seite 35



Hack-Sandwich,  
Seite 36



Kohlroutaden  
vom Grill,  
Seite 37



Halloumi-  
Ananas-Spieße,  
Seite 38



Bierinha,  
Seite 39



Basilikum-Limo,  
Seite 39



Tofu süß-sauer,  
Seite 40



Putengeschnetzeltes,  
Seite 41



Gemüse-Schmarren,  
Seite 42



Schweineschnitzel  
mit Spargel,  
Seite 43



Spargel mit  
Sauce hollandaise,  
Seite 44



Vegane „Sauce  
hollandaise“,  
Seite 45



Salzkartoffeln und  
Pellkartoffeln,  
Seite 46



Paprika-Wrap,  
Seite 48



Schichtsalat im Glas,  
Seite 49



Gurken-Stulle,  
Seite 49



Schinken-Rucola-  
Grissini,  
Seite 50



Hackbällchen-Spieße,  
Seite 50



Schokokuss-Quark  
mit Erdbeeren,  
Seite 51



Erdbeer-Windbeutel,  
Seite 53



Haselnuss-  
Kirsch-Kuchen,  
Seite 54



Zitronen-  
Käseschnitten,  
Seite 55



Beeren-Baiser,  
Seite 56



Rhabarber-  
Butterkuchen,  
Seite 57



Erdbeer-  
Spargel-Salat,  
Seite 58

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



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



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



[instagram.com/rewe](https://instagram.com/rewe)  
Tauche ein in die Welt von REWE  
DEINE KÜCHE und entdecke unsere  
Leidenschaft fürs Kochen!



[facebook.com/rewe](https://facebook.com/rewe)  
Aktionen in deinem REWE Markt,  
Rezepte, Gewinnspiele und  
viele mehr.



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



[tiktok.com/@rewe\\_de](https://tiktok.com/@rewe_de)  
Coole Rezepte, die neuesten  
Trends und unterhaltsame  
Videos aus der REWE Welt.



[pinterest.com/rewe](https://pinterest.com/rewe)  
Inspirationen für tolle Genuss-  
momente, leckere Rezepte  
und nützliche Kochtipps.



[youtube.com/REWEdeineKueche](https://youtube.com/REWEdeineKueche)  
Rezeptvideos, einfache  
Step-by-Step-Anleitungen und  
praktische Kochtipps.



### ErnährWert: Was ist das?

Er zeigt an, wie ausgewogen ein Rezept ist.  
Was die einzelnen Werte bedeuten, erklären  
wir dir unter [rewe.de/ernaehrwert](https://rewe.de/ernaehrwert)

Glutenfrei Laktosefrei Vegan Vegetarisch\*

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

# Green News

## Frisch aus deiner Region

**REWE**  
Regional

Hast du dich auch schon auf den ersten Erdbeerkuchen gefreut? Jetzt beginnt endlich wieder die Erdbeersaison und du bekommst die Früchte von vielen regionalen Betrieben. Und das direkt in deinem **REWE Markt**. Was gerade sonst noch in deiner Region geerntet wird, erfährst du auf [rewede/regional](https://www.rewe.de/regional)



## Gut fürs Klima und gut für dich

Mit der richtigen Auswahl der Zutaten und einer energiesparenden Zubereitung kannst du beim Kochen Geld sparen und gleichzeitig etwas fürs Klima tun. Saisonale und regionale Produkte sowie vegetarische Gerichte sind nur einige von vielen Ideen, die wir für dich haben. Unter [rewede/klimafreundliche-rezepte](https://www.rewe.de/klimafreundliche-rezepte) gibt's die passenden Rezepte und viele nützliche Tipps.





## Besser für unsere Tiere

Lust auf einen Salat mit Mozzarella? Den kannst du dir mit gutem Gewissen gönnen. Unsere **REWE Bio Mozzarella-Sorten** aus Milch sind Naturland-zertifiziert. Die Naturlandrichtlinien sorgen dafür, dass die Tiere mehr Platz im Stall, Weidegang und frisches Gras haben. Für alle, die lieber auf tierische Produkte verzichten möchten, gibt's den **Mozzarisella** von **REWE Bio + vegan**.



**15 cm Torfschicht binden so viel Kohlenstoff wie ein 100-jähriger Wald auf gleicher Fläche.**



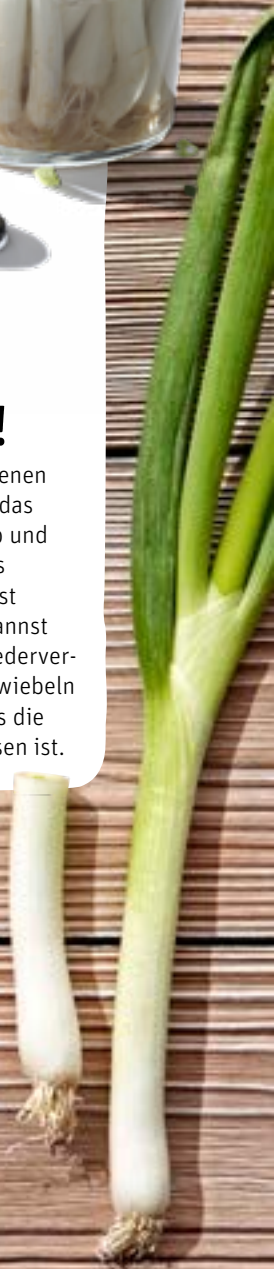
## Pflanzen-Freu(n)de

Endlich ist es wieder Zeit, Balkonkästen und Beete zu bepflanzen. Mit der **torffreien Erde** von **REWE Beste Wahl** tust du Pflanzen und Umwelt etwas Gutes: Der Verzicht auf Torf schützt unsere Moore und dadurch auch das Klima. Statt Torf verwenden wir für unsere Erde nachwachsende Rohstoffe wie Holzfasern, Rindenhumus oder Grünschnittkompost. Probiere die Kräutererde doch gleich mal für deine Frühlingszwiebeln aus!



## Einmal Nachwachsen, bitte!

Deine Frühlingszwiebeln verdienen eine zweite Chance: Schneide das Wurzelende ca. 2-3 cm lang ab und stelle es einige Tage in frisches Wasser. Nach kurzer Zeit wächst schon neues Grün nach. Das kannst du abschneiden und gleich wiederverwenden. Oder du pflanzt die Zwiebeln in die Erde ein und wartest, bis die Pflanze komplett nachgewachsen ist.



# Frisch verliebt

Das erste heimische Gemüse sorgt bei uns für Frühlingsgefühle. Deshalb naschen wir Möhren, Radieschen & Co. gleich roh im Salat.

## Möhren-Zucchini-Salat



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 4 Personen

**400 g Möhren**  
**1 Zucchini**  
**1 Apfel**  
**½ Zitrone**  
**1 EL Rapsöl**  
**Pfeffer, Salz**  
**50 g REWE Bio Walnuskerne**  
**100 g REWE Beste Wahl Joghurt mild**  
**½ Beet Gartenkresse**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Sparschäler**

**1.** Möhren, Zucchini und Apfel waschen. Die Enden der Möhren und Zucchini entfernen und alles mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone auspressen und sofort mit Rapsöl, Apfel, Möhren und Zucchini vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

**2.** Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Joghurt leicht salzen und pfeffern und über den Salat träufeln. Kresse vom Beet schneiden und mit den Walnüssen über den Salat streuen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 207 kcal  
Kohlenhydrate: 20,6 g  
Eiweiß: 5,17 g, Fett: 12,4 g



Mit einem Sparschäler bekommst du schicke lange Gemüsestreifen. Du kannst das Gemüse aber auch einfach raspeln.



# Butterboard



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**2 REWE Beste Wahl Ciabatta**  
**1 EL Sesamsaat**  
**REWE Feine Welt Fleur del Sel**  
**250 g Butter (weich)**  
**4 Radieschen mit Blättern**  
**¼ Salatgurke**  
**2 Frühlingszwiebeln**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Mörser, Küchenbrett**

**1.** Das Ciabatta nach Packungsanweisung aufbacken. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Körner springen. Kurz abkühlen lassen und mit ½ TL Fleur de Sel in einem Mörser grob zermahlen.

**2.** Die Butter in Wellen auf ein großes Küchenbrett streichen.

**3.** Radieschen, Gurke und Frühlingszwiebeln waschen. Radieschenblätter in Streifen schneiden, Radieschen in Scheiben hobeln. Gurke längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Gemüse auf der Butter verteilen und mit Sesam-Salz bestreuen.

**4.** Das Ciabatta in Scheiben schneiden und zum Butterboard servieren.



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 923 kcal  
Kohlenhydrate: 91,9 g  
Eiweiß: 16,5 g, Fett: 56,1 g



Statt der Butter kannst du auch eine vegane Alternative ausprobieren.



Gemüse hobeln geht ganz einfach. Wir zeigen es dir in unserem Video unter [rewe.de/gemuese-hobeln](https://rewe.de/gemuese-hobeln)

## Kohlrabi-salat



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**3 Kohlrabi mit Blättern**  
**1 Bio-Zitrone**  
**4 Scheiben REWE Bio Pumpernickel**  
**2 EL Agavendicksaft**  
**3 EL REWE Beste Wahl Sonnenblumenöl**  
**Pfeffer, Salz**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Küchenhobel, Küchenreibe**

1. Die Blätter vom Kohlrabi entfernen und waschen. Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Blätter in Streifen schneiden. Die Zitrone waschen und 1 EL von der Schale abreiben.
2. Pumpernickel grob zerbröseln und in einer Pfanne ohne Fett rösten. 1 EL Agavendicksaft darüberträufeln und kurz karamellisieren lassen.
3. 2 EL Zitronensaft auspressen und mit der Zitronenschale, 3 EL Sonnenblumenöl und 1 EL Agavendicksaft verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Kohlrabischeiben und Blätter mit dem Dressing vermischen und die Pumpernickelbrösel darauf verteilen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 161 kcal  
Kohlenhydrate: 20,3 g  
Eiweiß: 4,9 g, Fett: 7,29 g



Pumpernickel eignet sich übrigens gut für deinen Vorrat. Durch das Herstellungsverfahren ist er lange haltbar.

# Sommerrollen



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 4 Personen

**18 REWE Beste Wahl  
White Tiger Garnelen  
(TK, ohne Schale, aufgetaut)**  
**2 EL REWE Beste Wahl  
Sonnenblumenöl, Salz**  
**1/2 Salatgurke**  
**3 Möhren**  
**250 g Babyspinat**  
**15 g Minze**  
**12 Blätter Reispapier**  
**1 Limette**  
**4 EL Erdnussbutter**  
**4 EL Sojasoße**  
**(ggf. glutenfrei)**  
**1 TL Agavendicksaft**

1. Die Garnelen in einer Pfanne mit dem Öl rundum hellbraun braten, dabei salzen. Auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Gurke und Möhren waschen. Gurke längs halbieren und entkernen. Gurke und Möhren in feine Stifte schneiden. Spinat und Minze waschen und trocken schütteln. Garnelen waagrecht halbieren.
3. Reispapierblätter nacheinander kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, bis sie weich sind. Dann auf ein Brett legen und jeweils mit 3 Garnelenhälften, Gemüsestreifen, Spinat und Minze belegen. Die Seitenränder nach innen klappen und das Reispapier über der Füllung aufrollen.
4. Für die Soße die Limette auspressen und den Saft mit der Erdnussbutter, 30–50 ml Wasser, der Sojasoße und dem Agavendicksaft verrühren. Mit den Sommerrollen servieren.



## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 312 kcal  
Kohlenhydrate: 29 g  
Eiweiß: 24,2 g, Fett: 11,6 g



Wer rollt am schnellsten?  
So wird das Abendessen zum  
kleinen Wettstreit.

## Unser Tipp



Klassisches Taboulé wird mit Couscous oder Bulgur zubereitet. Mit rohem Gemüse ist es ein tolles Low-Carb-Rezept.

## Gemüse-Taboulé



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 6 Personen

**2 EL Sonnenblumenkerne**  
**400 g Blumenkohl**  
**400 g Brokkoli**  
**30 g Petersilie**  
**2 Zwiebeln (rot)**  
**5 EL REWE Beste Wahl Apfelessig**  
**5 EL REWE Beste Wahl Sonnenblumenöl**  
**Salz**  
**1-2 TL Zucker**  
**Chiliflocken**

### DAZU BRAUCHT MAN: Küchenmaschine

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
2. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen und gründlich waschen. Beides in grobe Stücke schneiden und portionsweise in einer Küchenmaschine klein hacken.
3. Petersilie waschen, trocken schüteln und hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. Mit dem Gemüse, Sonnenblumenkernen, Essig und Öl mischen und mit Zucker, Salz und Chiliflocken abschmecken.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 138 kcal  
Kohlenhydrate: 11,2 g  
Eiweiß: 5,34 g, Fett: 8,9 g



ErnährWert

# Ganz schön knackig: Frisches Gemüse



Wie holst du das Beste aus deinem Gemüse heraus und wie werden schlappe Kräuter wieder fit? Damit du mehr und länger etwas von deinem Einkauf hast, gibt es hier ein paar praktische Tipps für dich.

## Wertvolles Gemüsekleid

Gerade bei frischem knackigen Gemüse gibt es erst mal keinen Grund, die Schale zu entfernen. Denn auch darin befinden sich wertvolle Inhaltsstoffe. Wenn du dein Gemüse gründlich wäschst, brauchst du viele Sorten gar nicht zu schälen. Natürlich gibt es Ausnahmen, wie zum Beispiel bei Kohlrabi oder Zwiebeln.



## Sti(e)lvoll kochen

Die dicken Stiele von Blumenkohl und Brokkoli sind genauso lecker wie die Röschen: Schneide einfach das trockene Ende ab und schäle die Stiele mit einem Sparschäler in dünne Streifen.



## Zu gut für den Kompost

Die kleinen, zarten Blättchen von Kohlrabi, Radieschen und Möhren kannst du prima mitverwenden. Sie geben deinem Gemüsegericht zusätzliches Aroma. Zupfe oder hacke sie einfach klein und verwende sie wie Kräuter.



## Gut gelagert

Die meisten Gemüsesorten, Salate und Kräuter solltest du im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Noch länger halten sich dort vor allem Kräuter und Salat, wenn du sie ungewaschen in einem luftdichten Gefäß aufbewahrst. Auch hier gibt es Ausnahmen: Gurken und Tomaten etwa mögen keine Temperaturen unter 12 Grad. Noch mehr Infos bekommst du hier:

[rewe.de/gemuese-lagern](https://rewe.de/gemuese-lagern)



## Kleine Auffrischung notwendig?

Deine Kräuter sind welk geworden oder die Radieschen nicht mehr knackig? Dann lege sie für eine halbe bis eine Stunde in eine Schüssel mit kaltem Wasser. So werden sie wieder frisch. Mit ein bis zwei Scheiben roher Kartoffel im Wasser geht's sogar noch schneller.



# One Pot Pilz-Reis



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

Für 4 Personen

**2 Zwiebeln**  
**250 g braune Champignons**  
**2 EL Rapsöl**  
**400 g Langkornreis**  
**Salz**  
**2 EL REWE Beste Wahl**  
**Mandeln (gehackt)**  
**15 g Petersilie**  
**1 Bio-Zitrone**  
**200 g REWE Beste Wahl**  
**Schlagsahne**  
**Pfeffer**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Zestenreißer**

**1.** Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons goldbraun braten. Zwiebeln zugeben und ebenfalls goldbraun anbraten. Reis, Salz und 800 ml Wasser zugeben, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze halb zugedeckt 15 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

**3.** Inzwischen Mandeln in einer Pfanne goldgelb rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß waschen und die Schale in Zesten reißen oder abreiben.

**4.** Sahne zum Reis geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Petersilie, Zitronenschale und Mandeln unterheben.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 601 kcal  
Kohlenhydrate: 85,8 g  
Eiweiß: 12,7 g, Fett: 23,8 g



ErnährWert

Lust auf was Grünes?  
Dazu schmeckt Blattsalat  
mit Vinaigrette.

**Da macht sogar der Abwasch gute Laune:**

Für unsere One-Pot-Gerichte benötigst  
du nur einen Topf und eine Herdplatte.  
Das ist ganz easy und spart Energie.

# Eingetopft

Unser Tipp



Linsen Dal  
mit Spinat



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

Für 4 Personen

- 2 Zwiebeln**
- 2 EL Rapsöl**
- 20 g Ingwer**
- 1 EL Garam Masala (gemahlen)**
- 1 TL Kurkuma (gemahlen)**
- 300 g rote Linsen**
- 200 g REWE Beste Wahl gehackte Tomaten**
- 800 ml Gemüsebrühe**
- 250 g Babyspinat**
- Salz**
- 250 g REWE Beste Wahl Mango (TK, aufgetaut)**
- 4 TL Kokosraspel**
- 500 g Fladenbrot**

Der indische Begriff Masala bedeutet Gewürze. Garam Masala ist eine Mischung aus Kreuzkümmel, Fenchel und Ingwer.

**1.** Zwiebeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Rapsöl andünsten. Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Garam Masala und Kurkuma kurz mitdünsten. Linsen, gehackte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und alles zugedeckt bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**2.** Spinat waschen, abtropfen lassen und zu den Linsen geben. Zugedeckt köcheln, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz würzen. Linsen Dal mit Mangowürfeln und Kokosraspeln anrichten. Mit Fladenbrot servieren.



**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 720 kcal  
Kohlenhydrate: 130 g  
Eiweiß: 32,1 g, Fett: 11,6 g



# Möhren-Spargel-Eintopf



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Wartezeit:** 25 Minuten

Für 4 Personen

**150 g Perlgraupen**  
**1 Zwiebel**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**300 g gemischtes Hackfleisch**  
**½ TL Senf**  
**Pfeffer, Salz**  
**3 EL Öl**  
**1 l Gemüsebrühe**  
**300 g Möhren**  
**250 g weißer Spargel**

1. Perlgraupen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln gründlich waschen, die Enden entfernen und die Zwiebeln in Ringe schneiden.
2. Zwiebelwürfel, Hackfleisch, Senf, Pfeffer und Salz verkneten und mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen.
3. Öl in einen Topf geben, die Hackbällchen rundherum goldbraun braten und wieder herausnehmen.  $\frac{2}{3}$  der Frühlingszwiebeln kurz anbraten und mit 1 l Gemüsebrühe aufgießen. Die Perlgraupen zugeben, pfeffern und salzen. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.
4. Inzwischen Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Spargel schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren zu den Graupen geben und 10 Minuten mitgaren. Zuletzt Spargel und Hackbällchen zugeben und zugedeckt 10 Minuten mitgaren. Eintopf mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



LAKTOSEFREI

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 442 kcal  
Kohlenhydrate: 43,4 g  
Eiweiß: 21,8 g, Fett: 21,5 g



ErnährWert

Graupen sind ein wenig in Vergessenheit geraten. Dabei ist das Getreide eine tolle regionale Alternative zu Reis.



## Unser Tipp

**Lugana Alta Corte**  
Hol dir die Urlaubsstimmung vom Gardasee nach Hause! Der beliebte Italiener zeichnet sich durch Aromen von Aprikose, Pfirsich und Kräutern aus. Er passt perfekt zu Hähnchen und Brokkoli.



Die reisförmigen Nudeln werden in Griechenland „Kritharaki“ genannt, in der italienischen Küche sind sie dagegen als „Orzo“ oder „Risoni“ bekannt.

## Brokkoli-Hähnchen-Pasta



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**1 Brokkoli**  
**400 g Hähnchenbrust**  
**Pfeffer**  
**Salz**  
**2 EL Öl**  
**250 g Kritharaki-Nudeln**  
**800 ml Gemüsebrühe**  
**½ Zitrone**  
**50 g Parmesan**  
**100 g REWE Beste Wahl Schlagsahne**  
**50 g REWE Beste Wahl Röstzwiebeln**

**1.** Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Strunk ggf. schälen und würfeln. Alles gründlich waschen. Die Hähnchenbrust 2 cm groß würfeln, pfeffern und salzen.

**2.** Öl in einem weiten Topf erhitzen, Hähnchenfleisch darin goldbraun braten und wieder herausnehmen. Brokkoli, Nudeln und Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze halb zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Fleisch zugeben und alles weitere 3 Minuten garen.

**3.** Inzwischen 2 EL Zitronensaft auspressen und den Parmesan reiben. Zitronensaft, Parmesan und Sahne unter die Pasta rühren, erhitzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 600 kcal  
Kohlenhydrate: 61,6 g  
Eiweiß: 40,5 g, Fett: 18,9 g



DEINE GRÜNE KÜCHE STAR DER SAISON

# Liebe Radieschen,

... ihr müsst doch nicht gleich rot werden, nur weil ihr dem Kabeljau auf dem Teller die Show steht!

Klar kannst du aus Radieschen ein Kunstwerk legen. Aber wie wäre es denn mit einem Kunstwerk auf dem Teller?



Du bist Radieschen-Fan? Viele weitere Rezepte findest du unter [rewе.de/radieschen-rezepte](https://www.rewe.de/radieschen-rezepte)



## Geröstete Radieschen mit Fisch



**Zubereitungszeit:**  
35 Minuten

Für 2 Personen

**2 Bund Radieschen**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**½ REWE Bio Zitrone**  
**5 EL Rapsöl**  
**Salz**  
**4 Stück Kabeljaufilet (à 150 g)**  
**1 Bund Petersilie (glatt)**  
**2 EL REWE Bio Ahornsirup**  
**Pfeffer**

1. Radieschen waschen, trocknen und das Grün entfernen, dabei die kleinen, zarten Blättchen aufbewahren. Radieschen halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, trocknen und in halbe Scheiben schneiden.
2. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Radieschen darin rundum anbraten. Knoblauch und Zitronenscheiben mitbraten. Bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten weiterbraten.
3. 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Kabeljau trocken tupfen und rundum salzen. Im heißen Öl anbraten und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–5 Minuten braten.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Radieschen salzen. Ahornsirup zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen. Mit Kabeljau und Radieschenblättern anrichten. Dazu passt Baguette (ggf. glutenfrei).



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 665 kcal  
Kohlenhydrate: 25 g  
Eiweiß: 70,6 g, Fett: 32 g



ErnährWert

## DEINE GRÜNE KÜCHE UND SONST ...

**H**ast du eine Vorstellung davon, wie groß 280 Fußballfelder sind? Eine riesige Fläche, ungefähr so groß wie das Ahlen-Falkenberger Moor: Hier sollen 200 Hektar Hochmoor wiederhergestellt werden. Dabei handelt es sich um das größte Moorschutzprojekt seiner Art in Deutschland und zugleich um das erste Projekt des NABU-Klimafonds.

### Was bisher geschah

Im April 2022 haben der Naturschutzbund NABU und REWE gemeinsam den Klimafonds gegründet. In den folgenden fünf Jahren wird REWE mindestens 25 Millionen Euro in den Klimafonds einzahlen. Davon werden fünf Millionen Euro eingesetzt, um aus-

getrocknete Moore durch Vernässung wiederherzustellen. Auf diese Weise kann ihre natürliche Klimaschutzfunktion gestärkt werden. Und das ist aufwendiger als vermutet. Denn zuerst müssen Moorflächen gefunden werden, deren Basis noch intakt ist, das heißt ein noch ausreichend großes Kohlenstoff- und Wasserlager haben. Genau diese Voraussetzungen erfüllt das Ahlen-Falkenberger Moor. Nachdem das Moor gekauft worden war, wurden erst einmal Umweltingenieur:innen mit Drohnen und Bohrsonden zwecks Erkundung losgeschickt – die Grundlage für die Ausarbeitung aller erforderlichen Pläne. Außerdem waren sehr viele Genehmigungen für das Projekt notwendig. Jetzt wird nur noch die Schutzzeit der Wildtiere abgewartet, bevor im Sommer die praktische Umsetzung der Wiedervernässung starten kann.




Mit dem Kauf von unseren Eigenmarken **REWE Bio** und **REWE Beste Wahl** kannst du den NABU-Klimafonds unterstützen und einen Beitrag zur Wiederbelebung der Moore leisten. Mehr dazu erfährst du unter [rewe.de/klimafonds](https://rewe.de/klimafonds)

## Wie es weitergeht

Bald werden große Gerätschaften anrücken, gelenkt von Profis, die mit Baggern und Planiermaschinen das Moor bewirtschaften und renaturieren. Aufgrund der landwirtschaftlichen Nutzung wie dem Düngen sind noch viele Nährstoffe im Boden. Wenn aber ein nährstoffreicher Boden vernässt wird, entstehen Gase, die noch klimaschädlicher sind als CO<sub>2</sub>. Deshalb muss als Erstes die obere Bodenschicht abgetragen werden.

Über lange Zeit wurde die Fläche trockengelegt, um sie für die Landwirtschaft nutzbar zu machen. Dadurch konnte das Moor weniger Kohlenstoff speichern – einiges davon gelangte als CO<sub>2</sub> in die Umwelt. All diese Maßnahmen, die zum Austrocknen der Moore geführt haben, werden nun Schritt für Schritt rückgängig

gemacht: Entwässerungsgräben werden wieder verschlossen. Stattdessen werden Wälle aus Torf errichtet, die dafür sorgen, dass Regenwasser nicht mehr abfließt, sondern auf der Fläche bleibt. Möglicherweise müssen auch Bäume gefällt werden, denn es gibt Baum- und Pflanzenarten, deren Lebensbedingungen nicht zu einem Moor passen. Dafür werden dann typische Moorpflanzen wie Torfmoose angesiedelt, die bewirken, dass Kohlenstoff im Moor gebunden wird.

Es gibt also viel zu tun, bis ein Moor wieder vollständig intakt ist. Aber dann wird es zur Heimat für viele bedrohte Tier- und Pflanzenarten und zu einem natürlichen Klimaschützer. 

Das Ahlen-Falkenberger Moor ist das größte Hochmoorgebiet im sogenannten Cuxland in der Nähe von Cuxhaven.

# Comeback für einen Klimaschützer

**Sie sind wichtige Kohlenstoffspeicher: Moore.**

Zusammen mit dem NABU-Klimafonds unterstützt REWE die Wiederherstellung von ausgetrockneten Mooren.

Eine Investition in den Schutz von Klima und Artenvielfalt.



# Marktgeflüster



## Für dein ja! tun wir alles!

Unsere Eigenmarke **ja!** bekommst du dauerhaft zu **unschlagbar günstigen Preisen**. Wir entwickeln unser Sortiment ständig weiter und sorgen dabei für **ausgezeichnete Qualität**. Bei einer Auswahl von über 1.100 Artikeln findest du für dich und deine Familie garantiert das Richtige.



# 3

## Fragen zu Scan&Go:

Scanne deinen Einkauf im Markt selbst und bezahle ganz fix, ohne die Produkte aufs Band zu legen. Wie einfach das mit **REWE Scan&Go** geht, erklären wir dir hier:

### Wo erfahre ich, ob mein Markt an Scan&Go teilnimmt?

Einfach QR-Code scannen, und du erfährst in der **REWE App** unter **Scan&Go**, welcher Markt in deiner Nähe teilnimmt. Oder du überprüfst es unter [rewe.de/scan-and-go](https://www.rewe.de/scan-and-go)



### Wie kann ich Scan&Go nutzen?

Leihe dir im teilnehmenden Markt einfach einen Handscanner aus oder öffne **Scan&Go** in deiner **REWE App**. Los geht's!

### Wie kaufe ich mit Scan&Go ein?

- Scanne deine gewünschten Artikel mit dem Handscanner oder in deiner **REWE App**.
- Lege die Produkte in den Einkaufskorb.
- Gehe mit deinem Einkauf an die Express-Kasse im Markt.
- Scanne den QR-Code auf dem Kassendisplay mit deiner **REWE App** oder dem Handscanner.
- Nun kannst du wie gewohnt bezahlen.



### Deine Vorteile von Scan&Go:

- Vor allem sparst du Zeit! Es ist nicht mehr nötig, die Artikel nochmals aus dem Einkaufskorb zu nehmen, stattdessen kannst du direkt und einfach an der Express-Kasse bezahlen.
- Außerdem hast du mehr Überblick, denn es werden dir bereits während des Einkaufs alle erfassten Produkte sowie deren Gesamtpreis angezeigt.

Pro 15 €  
Einkaufswert  
1 Vereinskchein  
gratis\*

## Der Countdown läuft!



Bis zum 11.06.2023 kannst du noch Vereinskcheine sammeln und bis zum 25.06. unter [rewe.de/scheinefuervereine](https://www.rewe.de/scheinefuervereine) einem Sportverein zuordnen. Diese können dann für tolle Gratisprämien eingelöst werden.\*

\* Ausgabe der Vereinskcheine bis 11.06.2023, nur so lange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten sowie bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Vollständige Teilnahmebedingungen unter [rewe.de/scheinefuervereine](https://www.rewe.de/scheinefuervereine)



## Sommer-Sonne-Urlaubszeit



Los geht's: Koffer packen und ab ans Wasser oder in die Berge! Aber was ist eigentlich schöner? Die Vorfreude oder der Urlaub selbst? Finde es doch einfach heraus: Buche jetzt deinen Traumurlaub auf [rewe-reisen.de](https://www.rewe-reisen.de) und sichere dir **50 € Rabatt!**\*

**Rabattcode: REISEKUECHE50**

Viele tolle Urlaubsangebote findest du auch in den Reiseflyern in deinem REWE Markt.

\* Der Rabattcode ist gültig für alle Online-Reisebuchungen auf [rewe-reisen.de](https://www.rewe-reisen.de) bis einschließlich 17.07.2023 (Buchungseingang). Es gilt ein Mindestbestellwert von 500 €. Jeder Rabattcode ist nur einmalig einlösbar und nicht mit anderen Rabattcodes kombinierbar. Pro Buchung ist nur ein Rabattcode einlösbar. Einlösung im REWE Markt oder Barauszahlung sind ausgeschlossen. Der Weiterverkauf bzw. die Versteigerung von Rabattcoupons sind nicht gestattet.

## Abstimmen & gewinnen!

Unsere REWE Deine Küche-Kund:innen haben sich passend zu den Aktionen in unserem digitalen Handzettel tolle Rezepte überlegt: schnell, alltagstauglich und natürlich richtig lecker! Schau dir die Rezepte ab dem 15.06. auf [rewe.de/gewinnspiel-angebotsrezepte](https://www.rewe.de/gewinnspiel-angebotsrezepte) an und stimme für dein Lieblingsrezept ab. **Mit etwas Glück gewinnst du einen REWE Einkaufsgutschein!**\*

\* Die Teilnahme am Gewinnspiel ist vom 15.06.2023 bis 21.06.2023 möglich.



# Ausprobiert!

Sind sie dir schon über den Weg gelaufen?

Die Würstchen am Stiel im Knusperteig ...

Wir haben den Trend nachgemacht und sind ganz begeistert von den Corn Dogs.

## Trend-Check

- **Was macht Würstchen im Teig so besonders?** In den USA werden Corn Dogs seit den 1940er-Jahren als Streetfood verkauft. 80 Jahre später sind sie endlich auch bei uns bekannt, als Fingerfood-Stars auf TikTok & Co. Kein Wunder – Würstchen mag eigentlich jeder, und diese Würstchen sind noch dazu goldgelb und knusprig frittiert.
- **Und wie kam der „Hund“ in den Teig?** Eine Erklärung ist, dass es in New York Anfang des 20. Jahrhunderts viele deutsche Auswanderer gab, die heimische Wurstwaren verkauften – und Dackel-Besitzer waren. So wurde aus „Wurst im Brot“ schnell „Hot Dog“. Der „Corn Dog“ ist der „Hund im Mais-Teig“ (vom englischen Wort „Corn“ für „Mais“).



# Corn Dogs



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Wartezeit:** 45 Minuten

Für 6 Personen

**100 g Weizenmehl (Type 550)**  
**100 g Maismehl**  
**1 Prise Salz**  
**1 Prise Zucker**  
**1 Ei (M)**  
**1 1/2 TL Trockenhefe**  
**1 Zwiebel (rot)**  
**1 Zehe Knoblauch**  
**1/2 Chilischote (rot)**  
**10 g Koriandergrün**

**400 g REWE Bio Tomaten in Stücken**  
**1 TL Olivenöl**  
**1 EL Limettensaft**  
**Salz, Pfeffer**  
**50 g Semmelbrösel**  
**50 g REWE Beste Wahl Mandeln gehackt**  
**6 Vegetarische Würstchen**  
**Öl zum Frittieren**

**DAZU BRAUCHT MAN: Holzspieße**

**1.** Beide Mehlsorten, Salz, Zucker, Ei, Hefe und 150 ml lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig verrühren und abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Zwiebel und Knoblauch schälen. Chili waschen, trocken und ggf. entkernen. Alles sehr fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Koriander mit den stückigen Tomaten vermischen. Olivenöl und Limettensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Semmelbrösel mit Mandeln in einem Teller mischen. Würstchen auf Holzspieße stecken und die Spieße in den Teig tauchen. Die Corn Dogs in der Semmelbrösel-Mandel-Mischung wenden und leicht andrücken.

**4.** Öl in einem hohen Topf erhitzen. Die Corn Dogs darin ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Tomatensalsa servieren.



## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 501 kcal  
Kohlenhydrate: 38,7 g  
Eiweiß: 9,38 g, Fett: 35,6 g



Wie wäre es mit koreanischen Corn Dogs? Das Rezept findest du hier: [rewe.de/corn-dog](https://rewe.de/corn-dog)

# Gut geplant? Gut für dein

Ist es bei dir auch so: Du überlegst jeden Tag, was du abends kochen sollst und kaufst nach  
**Wir erklären dir, wie du die ganze Woche clever planst und unsere Aktionen für deine Einkaufsliste**



Alle REWE Top-Angebote findest du  
im Web und in der App



Hol dir den Prospekt in  
der App oder per Whats-  
App **auf dein Smartphone!**



Blättere im digitalen  
REWE Prospekt unter  
**rewe.de/angebote**



**TOP-TIPP** Spare zusätzlich  
mit den Coupons exklusiv in  
deiner **REWE App!**



## Welche Angebote kannst du nutzen?

- ✓ Checke, ob Produkte im Angebot sind, die zu deinen Lieblingsrezepten passen.
- ✓ Notiere die Rezepte, die du kochen möchtest.
- ✓ Speichere die Zutaten in deiner digitalen Einkaufsliste.

## Du suchst noch weitere Rezepte?

Unter **rewe.de/angebotsrezepte** findest du Rezepte mit den Zutaten,  
die aktuell im Angebot sind. Speichere die Rezepte, die dir gefallen,  
und ergänze die Zutaten in deiner Einkaufsliste.



# en Geldbeutel!



der Arbeit noch schnell ein? Das muss nicht sein.  
**ufsvorbereitung nutzt.** Das schont deine Nerven und dein Budget.

## Kaufe reduzierte Produkte auf Vorrat

So sparst du richtig: Haltbare Lebensmittel kannst du in größeren Mengen einkaufen und als Vorrat lagern, z. B. Kaffee, Konserven, Nudeln, Mehl, Öl und vieles mehr.

Einige gekühlte und tiefgekühlte Lebensmittel kannst du ebenfalls günstig im Angebot einkaufen und bis zur Verwendung einfrieren, etwa Fleisch, Butter, Fischstäbchen, Tiefkühlgemüse ...  
Wie du deine Lebensmittel richtig einfrierst, erfährst du unter [rewe.de/einfrieren](https://www.rewe.de/einfrieren)



## Die perfekte Rezeptauswahl

Bei größeren Verpackungen kannst du pro Woche 2–3 Rezepte mit derselben Zutat einplanen, z. B. Möhren, Kartoffeln, Nudeln.

Wähle 1–2 Rezepte aus, die mit vorgekochten Zutaten funktionieren, z. B. Bratkartoffeln oder Nudelaufbau. Dafür kannst du Kartoffeln oder Nudeln schon an einem anderen Tag mitkochen.

Plane Rezepte ein, deren Zutaten sich einige Tage lagern lassen.

## Was muss alles auf die Einkaufsliste?



- ✓ Füge alle Zutaten hinzu, die du für deine Rezepte benötigst.
- ✓ Zutaten, die du noch zu Hause hast (z. B. Öl, Mehl, Gewürze usw.), kannst du von der Liste streichen.
- ✓ Ergänze reduzierte Produkte, die du für deinen Vorrat einkaufen möchtest.

## Los geht's: Trage alle Rezepte in einen Plan ein

Plane Rezepte mit verderblichen Zutaten (z. B. Fleisch) für den Wochenanfang und Rezepte mit haltbaren Zutaten für spätere Wochentage ein.

Überlege, ob du an einigen Tagen schon Zutaten wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis für spätere Rezepte mitkochen kannst.

Mische die Rezeptfolge abwechslungsreich.

Einen Vordruck für deinen Wochenplan kannst du dir kostenlos herunterladen:  
[rewe.de/wochenplan](https://www.rewe.de/wochenplan)



## Wohin mit Resten?



Du hast am Ende der Woche noch Zutaten übrig? Dann plane sie gleich für die kommende Woche ein. Wir haben die passenden Rezepte für dich: Schau mal in unsere Rezeptsammlungen unter [rewe.de/rezeptsammlung](https://www.rewe.de/rezeptsammlung)

# Der REWE-Wochenplan: 1x einkaufen 5x genießen



Starte entspannt in die Woche! Mit nur 1 Einkauf kannst du 5 Tage für deine Familie kochen: Wir haben einen Wochenplan mit einfachen Rezepten zusammengestellt, die du nach Feierabend ganz ohne Stress kochen kannst.



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

Kleine Blätter vom Kohlrabi kannst du mitverwenden. Mische sie einfach fein gehackt unter das Gemüse – für mehr Biss und Aroma.



## Montag: Schnitzel mit Möhren-Kohlrabi-Gemüse



**Zubereitungszeit:**  
45 Minuten

Für 4 Personen

**300 g Möhren**  
**2 Kohlrabi (à 300 g)**  
**500 g Kartoffeln**  
**2 Zwiebeln**  
**2 EL Butter**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**3 EL Rapsöl**  
**400 g ja! Schweine Mini Schnitzel**  
**15 g Petersilie**  
**Salz, Pfeffer**  
**Muskatnuss**

**1.** Das Gemüse schälen. Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln ca. 1,5 cm groß würfeln, die Zwiebeln fein würfeln.

**2.** Butter erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln zugeben, kurz mitdünsten, dann mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist.

**3.** Inzwischen das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Mini-Schnitzel goldbraun braten.

**4.** Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen hacken und unter das Gemüse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zu den Mini-Schnitzeln servieren.



LAKTOSEFREI

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 526 kcal  
Kohlenhydrate: 51,1 g  
Eiweiß: 29,1 g, Fett: 24 g



ErnährWert

## DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG WOCHENPLAN

Die Pizza aus fertigem Blätterteig ist fix gemacht und darf ausnahmsweise aus der Hand gegessen werden.



### Dienstag: Möhrenpizza



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 30 Minuten

Für 4 Personen

**500 g Möhren**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**200 g Schmand**  
**200 g ja! Zaziki**  
**2 Packungen ja! Blätterteig**  
(à 275 g, Kühlregal)  
**150 g ja! Geriebener Gratin-  
und Pizzakäse**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Sparschäler, Backpapier**

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.
2. Die Möhren schälen und schräg in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit einem zweiten Stück Backpapier bedecken und im Ofen 10 Minuten vorgaren.
3. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und in schräge Ringe schneiden. Schmand und Zaziki verrühren, salzen und pfeffern. Auf die beiden ausgerollten Blätterteigplatten streichen und mit Käse und Zwiebeln bestreuen. Möhren aus dem Ofen holen und ebenfalls auf dem Teig verteilen. Nacheinander jeweils auf das Backblech ziehen und ca. 15 Minuten goldbraun backen. Mit Pfeffer bestreut servieren.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 955 kcal  
Kohlenhydrate: 57,7 g  
Eiweiß: 19,2 g, Fett: 73,6 g



3/10

ErnährWert

Ofenschlupfer, Scheiterhaufen oder Brotpudding: Dieser Auflauf hat viele Namen. Wie heißt er in deiner Familie?



## Mittwoch: Brokkoli-Ofenschlupfer



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

Für 4 Personen

<b>200 g Möhren</b>	<b>6 Eier (M)</b>
<b>2 Zwiebeln</b>	<b>200 g Schlagsahne</b>
<b>5 EL Rapsöl</b>	<b>Salz, Pfeffer</b>
<b>400 g ja! Brokkoli (TK, aufgetaut)</b>	<b>100 g ja! Geriebener Gratin- und Pizzakäse</b>
<b>1 TL REWE Beste Wahl Gyros-Gewürzsalz</b>	<b>½ Eisbergsalat</b>
<b>6 ja! Baguette-Brötchen (300 g)</b>	<b>½ Salatgurke</b>
	<b>3 EL Weißweinessig</b>
	<b>1 TL Zucker</b>

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
Auflaufform, Sparschäler

**1.** Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln. Beides in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl 5 Minuten dünsten. Brokkoli kurz mitdünsten. Mit Gyrosgewürz würzen.

**2.** Die Baguette-Brötchen in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse in eine Auflaufform schichten (25 x 30 cm). Die Eier mit der Sahne verquirlen, salzen und pfeffern. Über den Auflauf gießen und mit Käse bestreuen. Bei 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) ca. 35–40 Minuten backen.

**3.** Inzwischen den Eisbergsalat und die Gurke waschen und trocken schütteln. Salat klein schneiden, Gurke in dünne Scheiben hobeln. Essig und 4 EL Öl verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit Salat und Gurke mischen. Zum Ofenschlupfer servieren.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 765 kcal  
Kohlenhydrate: 63,6 g  
Eiweiß: 30,5 g, Fett: 45,1 g



# 10FACH °P

**REWE****auf Gemüse!\***

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

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



2277000000000371321

Gültig vom 10.05. bis 17.07.2023

**PAPIERCOUPON NUTZEN****PAYBACK**

## Donnerstag: Kartoffel-Gyros



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

Für 4 Personen

**1 kg Kartoffeln**  
**6 EL Rapsöl**  
**1 TL REWE Beste Wahl Gyros-Gewürzsalz**  
**1/2 Eisbergsalat**  
**1/2 Salatgurke**  
**1 Zwiebel**

**80 g Peperoni**  
**60 g Oliven (schwarz, entsteint)**  
**250 g ja! Hirtenkäse**  
**3 EL Weißweinessig**  
**1 TL Zucker**  
**Salz, Pfeffer**  
**300 g ja! Zaziki**

**DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier**

**1.** Die Kartoffeln waschen, trocknen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Mit 2 EL Öl und Gyros-Gewürz mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) ca. 30–35 Minuten knusprig braten. Zwischendurch einmal wenden.

**2.** Inzwischen den Eisbergsalat und die Gurke waschen und trocken schütteln. Salat klein schneiden, Gurke würfeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Peperoni und Oliven abtropfen lassen. Peperoni in Ringe schneiden, Hirtenkäse würfeln. Alle Zutaten vorsichtig mischen.

**3.** Essig mit 4 EL Öl verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Die Kartoffelspalten mit Zaziki und Salat servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 529 kcal  
Kohlenhydrate: 43,4 g  
Eiweiß: 18,4 g, Fett: 31,7 g

VEGETARISCH



ErnährWert

Das Wichtigste beim Gyros ist doch der Zaziki: Mit den würzigen Kartoffelspalten lässt er sich prima dippen.



Wie wäre es mit Arbeitsteilung? Einer schält die Kartoffeln, während der andere den Kohlrabi schon in Scheiben hobelt.



## Freitag: Kohlrabi-Gratin



**Zubereitungszeit:** 25 Minuten  
**Wartezeit:** 50 Minuten

Für 4 Personen

**2 EL Butter**  
**1 TL Mehl**  
**200 g Schlagsahne**  
**300 ml Gemüsebrühe**  
**Salz, Pfeffer**  
**Muskatnuss**  
**3 Kohlrabi (à 300 g)**  
**1 kg Kartoffeln**  
**200 g ja! Delikatess-Kochschinken**  
**15 g Petersilie**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Sparschäler, Küchenhobel,**  
**Auflaufform**

**1.** Die Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darin unter Rühren andünsten, Sahne und Brühe nach und nach zugießen und unter Rühren aufkochen. 10 Minuten bei milder Hitze köcheln, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**2.** Inzwischen Kohlrabi und Kartoffeln schälen, beides in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schinken in Streifen schneiden. Kohlrabi- und Kartoffelscheiben sowie den Schinken in eine gefettete Auflaufform schichten (25 x 15 cm). Die Soße darauf verteilen und bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) ca. 45–55 Minuten backen.

**3.** Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Gratin mit Petersilie bestreut servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 506 kcal  
Kohlenhydrate: 55,9 g  
Eiweiß: 22 g, Fett: 22,3 g



# Gemeinsam grillen

Der Sommer bietet viele Anlässe zum Feiern.

Macht was draus – zum Beispiel ein Grillfest mit Freunden und Familie...

Achtung, es pikst:  
Vergiss nicht, alle Zahnstocher vor dem Servieren aus dem Fleisch zu nehmen.

## Gefüllte Hähnchenbrust



**Zubereitungszeit:** 30 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten

Für 6 Personen

**100 g REWE Beste Wahl Gegrillte Paprika (Glas, abgetropft)**  
**150 g Hirtenkäse**  
**150 g ja! Kräuter-Frischkäse**  
**6 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)**  
**60 g Rucola**  
**1–2 EL Apfelessig**  
**5 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 EL Rapsöl**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
Zahnstocher, Grill mit Haube



Welcher Grill-Typ bist du? Mach den Test auf [rewe.de/grilltest](http://rewe.de/grilltest)

1. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Hirtenkäse trocken tupfen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Frischkäse untermischen.
2. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer jeweils waagrecht eine Tasche einschneiden. Filets mit der Frischkäsemischung und Paprikastreifen füllen und die Taschen mit Zahnstochern verschließen.
3. Für die Soße Rucola waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.
4. Die Hähnchenbrustfilets rundum mit Rapsöl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf einem vorgeheizten Grill (am besten mit Haube) von jeder Seite 7–10 Minuten grillen. Mit der Rucola-Soße servieren.



GLUTENFREI

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 374 kcal  
Kohlenhydrate: 2,46 g  
Eiweiß: 41,4 g, Fett: 22,1 g



# Gemüse- Brot-Salat



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Wartezeit:** 20 Minuten

Für 6 Personen

**1 ja! Steinofenbaguette**

**100 ml REWE Bio + vegan**

**Sojadrink (zimmerwarm)**

**2 Knoblauchzehen**

**Salz**

**200 ml Rapsöl**

**1 TL Zitronensaft**

**12 EL REWE Bio Aceto Balsamico**

**1 TL Zucker**

**Pfeffer**

**11 EL Olivenöl**

**600 g Strauchtomaten**

**1 Zwiebel (rot)**

**2 Romana Salatherzen**

**3 Zucchini**

**DAZU BRAUCHT MAN:**

**Stabmixer, Grill**

**1.** Baguette nach Packungsanweisung aufbacken. Sojadrink, Knoblauch und 1 Prise Salz in einen hohen, schmalen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Stabmixer im Gefäß stehen lassen. Rapsöl zugeben und den laufenden Stabmixer langsam nach oben ziehen, bis eine cremige Aioli entstanden ist. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**2.** Balsamico, Zucker, 6 EL Wasser, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren, dann 6 EL Olivenöl unterrühren. Tomaten waschen, trocknen und den Blütenansatz entfernen. Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Romanasalat waschen und trocken schütteln. Die Blätter in grobe Stücke schneiden.

**3.** Zucchini waschen, trocknen und die Enden abschneiden, dann schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 3 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Baguette schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden. Und mit 2 EL Öl beträufeln.

**4.** Den Grill vorheizen. Die Zucchini- und Baguettescheiben auf dem Grillrost von jeder Seite 5–8 Minuten hellbraun rösten. Dann lauwarm abkühlen lassen.

**5.** Tomaten und Zwiebel mit dem Dressing mischen. Zucchini zugeben, Baguettescheiben grob zerzupfen und untermischen. Salat ebenfalls untermischen. Mit Aioli servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 616 kcal

Kohlenhydrate: 39,5 g

Eiweiß: 8,31 g, Fett: 48,3 g



Brotchips und Zucchini bekommen die ersten Plätze auf dem Grill, bevor sie im Salat landen.

## 10FACH °P

auf REWE Bio!\*

**REWE**

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

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



2277000000000253651

Gültig vom 10.05. bis 17.07.2023

**PAPIERCOUPON NUTZEN**

**°PAYBACK**



Deine Kids wollen mal etwas anderes als Bratwurst? Viele tolle Grill-Ideen für Kinder findest du unter [rewede.de/grillen-mit-kindern](https://www.rewe.de/grillen-mit-kindern)

Cheeseburger war gestern: Das Sandwich mit den klassischen Burger-Zutaten wird garantiert der Liebling deiner Gäste sein.

## Hack-Sandwich



**Zubereitungszeit:** 25 Minuten  
**Wartezeit:** 5 Minuten

Für 6 Personen

**13 Scheiben ja!**  
**Weizenvollkornsandwich**  
**6 ja! Cornichons**  
**3 Tomaten**  
**400 g Hackfleisch (gemischt)**  
**1 Ei (M)**  
**4 EL Ketchup**  
**1 TL Majoran (gerebelt)**  
**Salz, Pfeffer**  
**3 EL REWE Beste Wahl**  
**Röstzwiebeln**  
**6 Scheiben ja! würziger Cheddar**

**DAZU BRAUCHT MAN:** Grill mit Haube, Pfannenwender

**1.** 1 Scheibe Weizenvollkornsandwich in kaltem Wasser einweichen. Cornichons in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.

**2.** Das eingeweichte Sandwichbrot gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei, Ketchup und Majoran verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Die Hackmasse auf die übrigen Sandwichscheiben verteilen und jeweils bis an den Rand streichen.

**4.** Sandwiches mit der Hackseite nach unten auf einem vorgeheizten Grill (am besten mit Haube) ca. 2 Minuten grillen. Vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden und 6 Scheiben mit Cornichons, Röstzwiebeln, Cheddar und Tomaten belegen. Am besten bei geschlossenem Deckel weitere 2 Minuten grillen, bis der Käse geschmolzen ist. Die 6 Scheiben ohne Käse mit der Hackseite nach unten auf den Käse setzen. Nach Belieben diagonal halbieren und servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 444 kcal  
Kohlenhydrate: 33,6 g  
Eiweiß: 26,6 g, Fett: 23,6 g



# Kohlrouladen vom Grill



**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Wartezeit:** 15 Minuten

Für 8 Personen

**1 Kopf Weißkohl (ca. 800 g)**

**Salz**

**1 Zwiebel**

**5 EL Rapsöl**

**1 TL REWE Beste Wahl**

**Paprikapulver (edelsüß)**

**Pfeffer**

**2 Päckchen REWE Feine Welt**

**Salsiccia Fenchel (à 300 g)**

**3 Äpfel**

**DAZU BRAUCHT MAN: Fleischgabel, Küchenzange, Küchengarn oder Zahnstocher**

**1.** Einen großen Topf voll Wasser aufkochen. Kohl waschen und den dicken Strunk keilförmig herausschneiden. An dessen Stelle eine Fleischgabel in den Kohl stecken. Kochendes Wasser salzen und den Kohl eintauchen. Nach 1 Minute das erste Kohlblatt am besten mit einer Küchenzange ablösen und herausnehmen. Auf diese Weise nach und nach 8 Kohlblätter ablösen.

**2.** Den Kohlkopf aus dem Wasser heben. Die Blätter zurück ins kochende Wasser geben und 6–8 Minuten garen. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

**3.** Vom übrigen Kohl ca. 200 g abschneiden und klein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Alles in einer Pfanne mit 3 EL Öl 10 Minuten braten. Mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen. In einer Schüssel abkühlen lassen.

**4.** Von den Kohlblättern den Strunk etwas flach schneiden. Die Salsiccia-Würste häuten und das Wurstbrät mit dem gehackten Kohl verkneten. Dann in 8 Portionen teilen.

**5.** Die Wurstmasse mittig auf die Kohlblätter geben. Die Blattseiten darüberklappen, und die Blätter über der Füllung aufrollen. Dann die Rouladen etwas flach drücken und mit Küchengarn oder Zahnstochern verschließen.

**6.** Die Äpfel waschen, trocknen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel und Rouladen rundum mit 2 EL Öl einreiben. Rouladen auf dem heißen Grill ca. 15 Minuten grillen (möglichst am Rand des Grillrosts und nicht direkt über der Glut, am besten mit Haube), dabei gelegentlich wenden. Die Apfelscheiben in den letzten 5 Minuten zugeben und von beiden Seiten grillen. Mit den Rouladen servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 328 kcal

Kohlenhydrate: 17,3 g

Eiweiß: 17,7 g, Fett: 22 g



ErnährWert

Aus dem übrig gebliebenen Kohl kannst du noch Krautsalat machen. Das Rezept dafür findest du unter [rewede.de/krautsalat](https://www.rewe.de/krautsalat)

## Unser Tipp



Noch Ananas da? Gegrillt ist sie auch ein tolles Dessert. Dazu passt Vanilleeis.

## Halloumi-Ananas-Spieße



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten

Für 6 Personen

**1 Bio-Limette**  
**4 EL ja! Waldhonig**  
**3 EL Rapsöl**  
**1 TL REWE Beste Wahl Currypulver**  
**¼ Ananas**  
**1 Paprikaschote (rot)**  
**500 g Halloumi-Grillkäse (am Stück)**  
**25 g Koriandergrün**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**12 Holzspieße, Pinsel**

1. Die Limette auspressen. Den Saft mit dem Honig, 1 EL Öl und Currypulver verrühren.
2. Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden. Paprika halbieren, Kerne und Stiel entfernen und die Schoten waschen. Dann in 3 cm große Stücke schneiden. Halloumi trocken tupfen und ebenfalls in 3 cm große Stücke schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Abwechselnd Ananas, Paprika und Halloumi auf jeweils zwei Holzspieße stecken, sodass 6 Spieße entstehen. Rundum mit 2 EL Öl beträufeln.
4. Die Spieße auf dem vorgeheizten Grill von jeder Seite 5 Minuten grillen. Mit der Honigmarinade bepinseln und unter Wenden 1–2 Minuten weitergrillen. Mit den Korianderblättchen bestreut servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 417 kcal  
Kohlenhydrate: 14,1 g  
Eiweiß: 23,8 g, Fett: 29,8 g



ErnährWert

## Basilikum-Limo



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

Für 6 Personen

**DAZU BRAUCHT MAN:** Sparschäler, Mixer

**1. 3 REWE Bio Zitronen** waschen, trocknen und 12 Streifen Schale dünn abschälen. Saft auspressen. **30 g Basilikumblättchen** abzupfen, 12 Blättchen beiseitelegen.

**2.** Restliches Basilikum mit 100 ml Zitronensaft, **7 EL REWE Bio Agavendicksaft** und **50 ml Leitungswasser** in einen Mixer geben und fein zerkleinern. 10 Minuten ziehen lassen.

**3.** 6 große Gläser mit einigen **Eiswürfeln** und der Zitronenschale füllen. Basilikumsud durch ein feines Sieb gießen und in die Gläser verteilen. Mit **800 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure, medium)** aufgießen und mit den Basilikumblättchen verziert servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 41 kcal

Kohlenhydrate: 8,9 g

Eiweiß: 0,26 g, Fett: 0,14 g



Bier im Cocktail kennst du noch gar nicht? Na, dann losgemixt – und prost!

## Bierinha



**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

Für 6 Personen

**DAZU BRAUCHT MAN:** Cocktailgläser, Stößel

**4 Bio Limetten** heiß waschen, trocknen und in grobe Stücke schneiden. Limettenstücke und **6 EL REWE Beste Wahl Rohrohr-Zucker FAIRTRADE** auf 6 Cocktailgläser (300 ml) verteilen und mit einem Stößel fest zerdrücken. Mit **Crushed Ice** auffüllen und mit **1 Liter Kristall-Weizenbier (kalt)** auffüllen.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 127 kcal

Kohlenhydrate: 18,9 g

Eiweiß: 0,61 g, Fett: 0,45 g



# Auf die Schnelle

Wenig Zeit? Dann kommen unsere Pfannengerichte genau richtig. Auf Tofu, Geschnetzeltes, Schmarren und Schnitzel müssen hungrige Mäuler nicht lange warten.

## Tofu süß-sauer



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**400 g REWE Bio + vegan Tofu**  
**200 ml Sweet Chilisauce**  
**50 ml Sojasauce**  
**320 Basmatireis**  
**Salz**  
**200 g REWE Regional Rhabarber**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**1/2 Salatgurke**  
**15 g Minze**  
**2 EL Rapsöl**

1. Tofu in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden, mit Chilisauce und Sojasauce mischen und ca. 15 Minuten marinieren. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Rhabarber waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Gurke waschen, trocknen und längs halbieren. Dann schräg in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken.
3. Tofu aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit dem Öl rundum anbraten. Rhabarber und Zwiebeln 2 Minuten mitbraten, dann die Marinade zugießen. Bei mittlerer Hitze alles ca. 3 Minuten schmoren.
4. Tofu und Rhabarber mit dem Reis anrichten und mit Gurkenscheiben und Minze garniert servieren.

Schlaumeier-Wissen to go: Botanisch gesehen ist Rhabarber gar kein Obst, sondern ein Gemüse.



### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 595 kcal  
Kohlenhydrate: 102 g  
Eiweiß: 23,1 g, Fett: 10,8 g





# Puten- geschnetzeltes



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**500 g Champignons**  
**2 Zwiebeln**  
**30 g Petersilie (kraus)**  
**25 g Dill**  
**320 g REWE Beste Wahl  
Bandnudeln**  
**Salz**  
**400 g Putengeschnetzeltes**  
**4 EL Rapsöl**  
**1 EL Mehl**  
**Pfeffer**  
**200 ml Gemüsebrühe**  
**200 ml Sahne**  
**200 g ja! Junge Erbsen (TK)**

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
3. Das Fleisch mit Mehl bestäuben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin hellbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen.
4. 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Champignons ca. 3 Minuten anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und 2 Minuten mitbraten.
5. Mit Brühe und Sahne ablöschen und aufkochen. Fleisch und Erbsen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter unterrühren. Mit den Bandnudeln servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 681 kcal  
Kohlenhydrate: 83,7 g  
Eiweiß: 26,9 g, Fett: 28,8 g



ErnährWert

## Unser Tipp



Wenn's noch schneller gehen muss, nimm Champignons aus dem Glas: Einfach abtropfen lassen und mit den Erbsen in die Soße geben.

## Gemüse-Schmarren



**Zubereitungszeit:**  
40 Minuten

Für 4 Personen

**4 Eier (M)**  
**350 ml Milch (1,5 %)**  
**250 g Weizenmehl (Typ 405)**  
**1 Msp. Backpulver**  
**Salz, Pfeffer**  
**400 g Möhren**  
**400 g Lauchzwiebeln**  
**400 g Brokkoli**  
**4 EL Rapsöl**  
**125 g ja! geriebener Gouda**  
**1 TL Paprikapulver (edelsüß)**

**DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Küchenhobel, große beschichtete Pfanne mit Deckel**

1. Eier trennen. Eigelb mit Milch verrühren. Mehl und Backpulver unterrühren und salzen. Ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Röschen schneiden. Den Strunk schälen und klein würfeln.
3. Das Rapsöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin ca. 5 Minuten bissfest dünsten, salzen und pfeffern.
4. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen und mit dem Gouda unter den Teig heben. Den Teig über das Gemüse geben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze goldgelb backen, bis der Teig zur Hälfte gestockt ist. Masse mit einem Pfannenwender vierteln, wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb backen. Mit dem Pfannenwender alles in mundgerechte Stücke zupfen und ca. 2 Minuten weiterbraten. Mit Paprikapulver bestreut servieren.



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 671 kcal  
Kohlenhydrate: 79,1 g  
Eiweiß: 28,7 g, Fett: 28,6 g



7/10

ErnährWert

Mitmachen ausdrücklich erlaubt: Das Zerzupfen des Gemüse-Pfannkuchens macht auch Kindern Spaß.



## Unser Tipp

### Vollmer Weißburgunder

Der milde Weißwein aus der Pfalz ist der perfekte Begleiter zu Kohlrabi und grünem Spargel. Er duftet nach weißem Pfirsich und Mandel. Mit ihm kannst du ganz entspannt den Abend ausklingen lassen.



## Schweine- schnittel mit Spargel



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**500 g Spargel (grün)**  
**1 Kohlrabi (mit Grün)**  
**4 Schweineschnitzel**  
**4 EL Rapsöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**500 g ja! Gnocchi**  
**1 TL Mehl**  
**200 g Schlagsahne**  
**200 ml Gemüsebrühe**

**1.** Spargel waschen, die Enden 1 cm breit abschneiden und die Stangen schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Zartes Kohlrabigrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden.

**2.** Schnitzel trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen.

**3.** 2 EL Öl in die Pfanne geben. Spargel und Kohlrabi darin 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi kurz mitbraten.

**4.** Alles mit Mehl bestäuben. Sahne und Brühe zugießen, Schnitzel zugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten köcheln, salzen und pfeffern. Mit Kohlrabi-Grün bestreut servieren.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 624 kcal  
Kohlenhydrate: 56 g  
Eiweiß: 37,9 g, Fett: 28,3 g



**Kleine Challenge  
für die Wartezeit:**  
Wer spricht „Gnocchi“  
richtig aus?



## Spargel mit Sauce hollandaise



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**2 kg Spargel (weiß)**  
**½ Zitrone**

**Salz**

**2 EL Zucker**

**200 g Butter**

**2 Eier (M)**

**1 EL Crème fraîche**

**Pfeffer**

**200 g REWE Feine Welt  
Prosciutto Cotto**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Stabmixer**

1. Von dem Spargel die trockenen Enden abschneiden und die Stangen schälen. Die Zitrone auspressen, 1 EL Saft für später aufheben.
2. Einen großen Topf voll Wasser aufkochen. Mit Salz, Zucker und restlichem Zitronensaft würzen. 25 g Butter und Spargel zugeben. Herd ausstellen und den Spargel zugedeckt 12–15 Minuten garen.
3. 175 g Butter in einen kleinen Stieltopf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen, dabei kurz aufkochen. Inzwischen die Eier trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelb, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz und Crème fraîche in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer kurz durchmischen.
4. Erst einen kleinen Teil der Butter zugeben und untermixen, dann den Rest in einem dünnen Strahl zugießen und dabei weitermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Spargel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit der Sauce hollandaise und dem gekochten Schinken anrichten. Mit Kartoffeln servieren.



GLUTENFREI

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 520 kcal

Kohlenhydrate: 21,5 g

Eiweiß: 20,4 g, Fett: 40,7 g



# Lust auf Spargel

Magst du ihn auch am liebsten klassisch?

Perfekt gegart mit Sauce hollandaise? Wir auch!

Aber: Gibt's dazu Schinken oder Schnitzel...?

Für ein veganes Spargelessen gibt's „Sauce hollandaise“ ganz ohne Ei. Und passend dazu: eine knusprige Schnitzel-Alternative.

## Vegane „Sauce hollandaise“



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 4 Personen

**60 g vegane Butter** in einem Topf schmelzen. **40 g Mehl** einrühren und unter Rühren aufschäumen lassen. Nach und nach **400 ml Gemüsebrühe** unter Rühren zugießen. Kurz aufkochen, dann **200 ml REWE Bio + vegan Sojacreme cuisine** zugeben und bei milder Hitze 5–10 Minuten köcheln lassen.  $\frac{1}{2}$  **Zitrone** auspressen. **2 TL Senf** in die Soße rühren und diese mit **Salz**, **Cayennepfeffer** und 2–3 TL Zitronensaft abschmecken.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 232 kcal

Kohlenhydrate: 9,35 g

Eiweiß: 2,5 g, Fett: 20,8 g



ErnährWert



Du bevorzugst perfekt geschälten Spargel? Hier siehst du, wie es geht:  
[rewe.de/spargel-richtig-schaelen](https://rewe.de/spargel-richtig-schaelen)

## Salzkartoffeln



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

Für 4 Personen

**1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)** waschen, schälen und halbieren. In einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. **1 TL Salz** und **1 Knoblauchzehe** zugeben. Bei mittlerer Hitze und halb geöffnetem Deckel ca. 20 Minuten garen. Mit einem kleinen, spitzen Messer einstechen und eine Garprobe machen. Kartoffeln abgießen und bei ausgeschalteter Herdplatte im Topf trocken dampfen lassen. **15 g Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Die Kartoffeln mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 168 kcal  
Kohlenhydrate: 37,1g  
Eiweiß: 4,48 g, Fett: 0,04 g



ErnährWert



Darüber lässt sich streiten: Salzkartoffeln oder lieber Pellkartoffeln? Hauptsache, am Ende essen alle zusammen.

## Pellkartoffeln



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

Für 4 Personen

**1 kg Kartoffeln (festkochend)** waschen und in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. **1 TL Kümmel (ganz)** und **3 Lorbeerblätter** dazugeben und alles zugedeckt aufkochen. Dann **1 TL Salz** zugeben und bei mittlerer Hitze je nach Kartoffelgröße 20–25 Minuten garen. Mit einem kleinen, spitzen Messer einstechen und eine Garprobe machen. Die Kartoffeln abgießen und bei ausgeschalteter Herdplatte im Topf trocken dampfen lassen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 147 kcal  
Kohlenhydrate: 32,6 g  
Eiweiß: 3,88 g, Fett: 0,1 g



ErnährWert

# Und was gibt's dazu?

Spargel ist ein besonderes Gemüse – das weiß jeder. Aber zu einem richtigen Highlight wird er erst durch die passenden Begleiter.

## Partner-Wahl



Wir wollen die Spargelsaison bis zum Ende auskosten. Rezepte gibt es viele, aber die Stangen schmecken auch einfach nur pur mit flüssiger Butter und einer

herzhaften Beilage. Probier dazu doch mal gebratenen Fisch, Schnitzel oder Kasseler! Einige entscheiden sich auch für rohen oder gekochten Schinken. Bei REWE bekommst du alles. Wie wäre es mit einem veganen Schnitzel?

Du magst Spargel lieber als Auflauf, Suppe oder Salat? Dafür findest du die passenden Rezepte unter [rewe.de/spargel-rezepte](https://www.rewe.de/spargel-rezepte)



## Darf es ein Glas Wein sein?

Am besten passen leichte und frische Weine, die dem Spargel nicht die Show stehlen und seinen milden Geschmack nicht überdecken.

Wir haben mal bei unseren REWE-Weinexperten nachgefragt: Die **WEINFREUNDE** empfehlen zwei fruchtige Weine: einen Sauvignon Blanc und einen Grauen Burgunder. Aber auch Rivaner, Riesling oder ein leichter Rosé passen gut zum Spargel.

Wenn du noch mehr über den perfekten Spargelwein wissen möchtest, dann schau doch mal auf [weinfreunde.de](https://www.weinfreunde.de) vorbei, dem Online-Weinversand von **REWE**.



Gib die Schalen mit ins Kochwasser: Der Spargel behält so mehr Geschmack. Und aus der Brühe wird eine kräftige Suppe.

# Ab in die Sonne!

Feierabend – und jetzt noch schnell raus...

Unser Abendbrot „to go“ ist fix vorbereitet, und wir genießen damit den Sonnenuntergang im Park.

## Paprika-Wrap



**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

Für 6 Personen

**200 g Tomaten**  
**150 g Römersalat**  
**10 g Schnittlauch**  
**200 g REWE Bio + vegan**  
**Cashew Frischkäse-**  
**Alternative**  
**170 g Gegrillte Paprika**  
**(Glas, abgetropft)**  
**1 Packung REWE Beste Wahl**  
**Vollkorn tortillas (432 g)**  
**Salz, Pfeffer**

**1.** Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salat waschen und trocken schütteln. Schnittlauch waschen, trocknen, in Röllchen schneiden und unter die Frischkäse-Alternative rühren. Gegrillte Paprika abtropfen lassen.

**2.** Tortilla-Wraps mit Frischkäse-Alternative bestreichen, mit Salatblättern, Paprika und Tomaten belegen und würzen. Die Seiten einklappen, Wrap eng aufrollen und ggf. mit Holzspießen fixieren.

**3.** Die Wraps halbieren und in einer Box transportieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 315 kcal  
Kohlenhydrate: 47,1 g  
Eiweiß: 9,26 g, Fett: 11,4 g



Schnell gefüllt dank der Paprika aus dem Glas. Und mit Sonne im Rücken ganz gemütlich weggefutert.



Vergiss nicht, Getränke einzupacken: Dein Wasser kannst du mit ein paar Erdbeeren oder Zitronenscheiben aromatisieren.

## Schichtsalat im Glas



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**200 g Kirschtomaten** waschen und halbieren. **1 Salatgurke (300 g)** waschen und würfeln. **150 g Hirtenkäse** zerbröseln. Alles mit **400 g REWE Beste Wahl Bulgursalat** in 4 verschließbare Gläser schichten. Kurz vorm Verzehr **90 ml ja! Joghurtdressing** darübergießen.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 286 kcal  
Kohlenhydrate: 25,6 g  
Eiweiß: 9,57 g, Fett: 17 g



**ErnährWert**

## Gurken-Stulle



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**1. ½ Salatgurke** waschen und in dünne Scheiben schneiden. **10 g Dill** waschen, trocken schütteln und hacken. **200 g REWE Bio Körniger Frischkäse** mit **100 g ja! Pesto Rosso** verrühren.

**2.** Frischkäsemischung auf **8 Scheiben Bauernbrot** streichen. Die Hälfte der Brotscheiben mit Gurke belegen und mit Dill bestreuen. Mit den übrigen Brothälften bedecken und die Stullen mittig durchschneiden. Zum Transport dicht an dicht in eine verschließbare Box geben.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 323 kcal  
Kohlenhydrate: 33,4 g  
Eiweiß: 13,8 g, Fett: 16,1 g



**ErnährWert**



Du brauchst noch mehr Ideen für Snacks zum Mitnehmen? Dann schau mal vorbei unter [rewe.de/fingerfood](https://rewe.de/fingerfood)

## Schinken-Rucola-Grissini



**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

Für 4 Personen

**1. 60 g ja! Grüne Peperoni gefüllt mit Frischkäsecreme** und **100 g Hirtenkäse** hacken und mit **100 g Joghurt** und **1 TL Honig** verrühren. In ein Schraubglas füllen. **50 g Rucola** waschen und trocken schütteln.

**2. 12 Scheiben Parmaschinken** um **12 Grissini** wickeln, dabei den Rucola mit dem Schinken an den Grissini fixieren. Grissini in einer Box transportieren und mit dem Dip servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 321 kcal  
Kohlenhydrate: 18,7 g  
Eiweiß: 18,8 g, Fett: 19,5 g



Zu wenig Zeit bis zur Verabredung?  
Dann wickelt beim Picknick  
einfach jeder selbst den Schinken  
um seine Grissini.

## Hackbällchen-Spieße



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

Für 4 Personen

### DAZU BRAUCHT MAN: Holzspieße

**1/2 Salatgurke** waschen, längs halbieren und in **1/2 cm** dicke Scheiben schneiden. **300 g REWE Bio Geflügelhackbällchen** abwechselnd mit Gurkenstücken und Stückchen von **100 g ja! Käsesnack Gouda/Maasdammer** auf Holzspieße stecken. Mit **200 g REWE Bio + vegan Aufstrich Mango-Papaya-Curry** als Dip servieren.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 302 kcal  
Kohlenhydrate: 12,6 g  
Eiweiß: 14,5 g, Fett: 21,9 g



# 10FACH °P

**REWE****auf Molkerei Produkte!\***

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

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



2277000000000282587

Gültig vom 10.05. bis 17.07.2023

**PAPIERCOUPON NUTZEN****°PAYBACK**

DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG PICKNICK

Zum Angebot:  
Verrate keinem die  
Geheimzutat von  
diesem Blitz-Dessert!

## Schokokuss-Quark mit Erdbeeren



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**DAZU BRAUCHT MAN:** Handrühr-  
gerät, verschließbare Gläser

**1. 250 g Erdbeeren** waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Waffelböden von **8 ja! Schokoküssen (200 g)** abtrennen und klein hacken. Schokoküsse mit **250 g Magerquark** und den gehackten Waffeln verrühren.

**2.** Schokokuss-Quark und Erdbeeren abwechselnd in verschließbare Gläser schichten. Die Gläser zum Transport gut verschließen.

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 250 kcal  
Kohlenhydrate: 34,9 g  
Eiweiß: 11,9 g, Fett: 7,17 g



# Schneller Kaffeesnack

Es hat sich spontan Besuch angekündigt?  
Bleib ganz cool und verwandle Tiefkühl-Windbeutel  
in süße Erdbeer-Pralinen!



Keine Erdbeeren zu Hause?  
Dann probier die Windbeutel doch  
mal mit Bananenscheiben  
oder Mandarinen aus der Dose.



## Erdbeer-Windbeutel



**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

Für 4 Personen

**250 g kleine Erdbeeren**  
**1 Päckchen Vanillezucker**  
**40 g Schokolade (zartbitter)**  
**½ TL REWE Bio Kokosöl nativ**  
**250 g ja! Mini-Windbeutel**  
**(aufgetaut)**

**1.** Die Erdbeeren waschen, abtrocknen und das Grün entfernen. Dann die Erdbeeren halbieren und mit dem Vanillezucker vermischen. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Die Schokolade hacken und mit dem Kokosöl in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

**3.** Windbeutel waagrecht einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Je ½ Erdbeere in einen Windbeutel stecken. Windbeutel pyramidenartig auf eine Kuchenplatte stapeln. Kurz vorm Servieren mit der Schokolade streifig übergießen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 276 kcal  
Kohlenhydrate: 23,6 g  
Eiweiß: 4,1 g, Fett: 18,9 g



# Ein Stück vom Glück

... und davon geben wir gern etwas ab:  
Für den Kaffeeklatsch mit der Familie  
haben wir reichlich Kuchen da, denn wir  
backen direkt ein ganzes Blech.

## Haselnuss- Kirsch-Kuchen



**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Wartezeit:** 60 Minuten

Für 20 Personen

**2 Gläser ja! Sauerkirschen**  
(à 350 g)  
**300 g Mehl**  
**150 g Haselnusskerne**  
(gemahlen)  
**250 g Zucker**  
**1 Päckchen Backpulver**  
**1 Päckchen Vanillezucker**  
**100 g REWE Beste Wahl**  
**Raspelschokolade (edelherb)**  
**Salz**  
**125 ml Rapsöl**  
**300 ml REWE Bio + vegan**  
**Sojadrink**  
**2 EL Puderzucker**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
**Küchenreibe**

Hier fehlt nix: Schoko, Nuss  
und Kirsche überzeugen auch  
ohne tierische Produkte.

**1.** Sauerkirschen abgießen und abtropfen lassen. Mehl, Haselnüsse, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Raspelschokolade und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Das Rapsöl und den Sojadrink kurz, aber gründlich mit einem Kochlöffel unterrühren.

**2.** Den Teig auf ein gefettetes Backblech (40 x 30 cm) geben und die Kirschen gleichmäßig darauf verteilen. Im Backofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) 25–30 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen. In Stücke schneiden und mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu passt vegane Schlagsahne.



### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 270 kcal  
Kohlenhydrate: 36,3 g  
Eiweiß: 3,93 g, Fett: 12,4 g



# Zitronen- Käseschnitten



**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Wartezeit:** 95 Minuten

Für 20 Personen

**500 g Mehl**  
**½ TL Backpulver**  
**270 g Zucker**  
**Salz**  
**250 g Butter (kalt, gewürfelt)**  
**1 REWE Bio Zitrone**  
**250 g Lemon Curd**  
**3 Päckchen Vanillezucker**  
**1 kg Magerquark**  
**400 g ja! Schmand**  
**100 ml Milch**  
**4 Eier (M)**

## DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Küchenreibe

**1.** 400 g Mehl, Backpulver, 120 g Zucker, 1 Prise Salz, die Butter und 2–3 EL Wasser erst mit den Knethaken des Handmixers, dann mit den Händen zu einem glatten Mürbeteig verkneten.

**2.** Den Teig halbieren und auf einer bemehlten Fläche zu zwei Rechtecken ausrollen (30 x 15 cm). Dann nebeneinander auf ein gefettetes Backblech geben (40 x 30 cm) und auf die Größe des Bleches ausrollen. Im Ofen bei 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) 12–15 Minuten vorbacken.

**3.** Inzwischen die Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen und mit dem Lemon Curd verrühren. 100 g Mehl und 150 g Zucker mit dem Vanillezucker vermischen. Quark, Schmand, Milch, Eier und Zitronenabrieb verrühren. Die Mehlmischung nach und nach unterrühren.

**4.** Mürbeteig aus dem Ofen nehmen. Quarkmasse darauf verteilen. ⅓ des Lemon Curds streifig darübersprenkeln. Im heißen Ofen 30–35 Minuten backen, dann im ausgeschalteten Ofen vollständig abkühlen lassen. Vor dem Servieren in Stücke schneiden und den übrigen Lemon Curd über dem Käsekuchen verteilen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 390 kcal  
Kohlenhydrate: 44 g  
Eiweiß: 11,5 g, Fett: 18,6 g



ErnährWert



Kennst du Lemon Curd?  
Der englische Brotaufstrich wird auch in seiner Heimat gern mal als Kuchentopping oder Tortenfüllung verwendet.



Noch nicht genug genascht? Dann schau unbedingt auf [rewе.de/blechkuchen](https://www.rewe.de/blechkuchen) vorbei!



Ein Blech ist zu viel?  
Backe das halbe Rezept in einer  
Springform (28 cm Ø).

## Beeren- Baiser



**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Wartezeit:** 60 Minuten

Für 20 Personen

**8 Eier (M)**  
**260 g Mehl**  
**3 TL Backpulver**  
**250 g Butter (weich)**  
**200 g Zucker, Salz**  
**100 ml Milch**  
**300 g Puderzucker**  
**100 g REWE Beste Wahl  
Mandeln (gestiftelt)**  
**500 g Erdbeeren**  
**300 g Gemischte Beeren  
(Himbeeren, Blaubeeren,  
Johannisbeeren)**  
**3 Becher ja! Schlagsahne (600 g)**

**DAZU BRAUCHT MAN:**  
Handmixer

**1.** Eier trennen. Mehl und Backpulver mischen. Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handmixers 5 Minuten schaumig schlagen. Eigelbe und Milch nach und nach unterrühren. Die Mehlmischung auf niedriger Stufe unterrühren. Den Teig auf einem gefetteten Backblech (40 x 30 cm) gleichmäßig verstreichen.

**2.** Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den sauberen Quirlen des Handmixers steif schlagen. 280 g Puderzucker unter Rühren einrieseln lassen und 1 Minute weiterschlagen. Eiweißmasse auf den Teig geben und wellenartig darauf verstreichen.

Mit restlichem Puderzucker bestäuben und mit Mandeln bestreuen. Im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Im ausgeschalteten Ofen bei geöffneter Tür 15 Minuten ruhen lassen. Dann vollständig abkühlen lassen.

**3.** Inzwischen die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, das Grün entfernen und die Früchte je nach Größe halbieren oder vierteln. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Die restlichen Beeren verlesen. Die Schlagsahne steif schlagen.

**4.** Die Sahne kurz vor dem Servieren auf dem Kuchen verstreichen. Kuchen in Stücke schneiden und mit den Beeren bestreuen.

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 413 kcal  
Kohlenhydrate: 40,8 g  
Eiweiß: 6,71 g, Fett: 25,3 g



Eiweiß aufschlagen  
ist kein Hexenwerk.  
Schau's dir an unter  
[rew.de/eischnee](https://www.rewe.de/eischnee)





# Rhabarber- Butterkuchen



**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Wartezeit:** 90 Minuten

Für 20 Personen

**250 ml Milch**  
**30 g REWE Bio Frischhefe**  
**150 g Zucker**  
**500 g Mehl**  
**½ TL Salz**  
**2 Eier (M)**  
**250 g Butter (weich)**  
**800 g Rhabarber**  
**200 g REWE Beste Wahl**  
**Feine Marzipanrohmasse**  
**75 g Mandeln (gehobelt)**

## DAZU BRAUCHT MAN:

**Handmixer, Küchenreibe, Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle**

Butterkuchen schmeckt am besten lauwarm. Du kannst ihn im Ofen bei 180 °C 5 bis 10 Minuten aufwärmen.

**1.** Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröseln und mit 100 g Zucker in der Milch auflösen. Mehl, Hefemilch, Salz, Eier und 100 g Butter in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handmixers mindestens 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Inzwischen den Rhabarber waschen, trocken tupfen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Marzipanrohmasse mit der Küchenreibe grob reiben und mit 150 g Butter mit den Quirlen des Handmixers 5 Minuten sehr cremig rühren. Dann in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und bei Raumtemperatur beiseitelegen.

**3.** Den weichen Hefeteig mit bemehlten Händen in der Schüssel durchkneten und auf ein gefettetes Backblech geben (40 x 30) cm. Mit den Händen gleichmäßig bis in die Ecken drücken. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

**4.** Mit bemehlten Fingern in gleichmäßigen Abständen Löcher in den Teig drücken. Die Marzipan-Butter als Tupfen in die Löcher spritzen. Rhabarber auf dem Teig verteilen und mit den Mandelblättchen und 50 g Zucker bestreuen. Im Ofen bei 190 °C Umluft (210 °C Ober-/Unterhitze) 25–30 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen und am besten lauwarm servieren.

## Nährwerte pro Person:

Kalorien: 351 kcal  
Kohlenhydrate: 43,7 g  
Eiweiß: 7,8 g, Fett: 16,8 g





Einer ist keiner? Noch viele weitere Salate mit Spargel findest du auf [rewe.de/spargel-salate](https://rewe.de/spargel-salate)

# Schnelles Finale – das schreit nach Applaus und einer Zugabe!



Der Erfinder von Tomate-Mozzarella würde Augen machen: Erdbeere und Spargel stehlen dem Klassiker die Show.

## Erdbeer-Spargel-Salat



**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

Für 4 Personen

**500 g grüner Spargel**  
**6 EL Olivenöl**  
**Fleur de Sel**  
**250 g Erdbeeren**  
**2 Avocados**  
**2 EL Weißweinessig**  
**3 Kugeln ja! Mozzarella**  
**5 Basilikumstiele**  
**Pfeffer**  
**4 EL REWE Bio Crema mit Aceto Balsamico**

1. Den Spargel waschen und die Enden 1 cm breit abschneiden. Die Stangen dritteln. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, salzen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten weiterbraten.
2. Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und in Scheiben schneiden. Avocados längs halbieren, Stein und Schale entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mit Essig beträufeln.
3. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.
4. Spargel mit Erdbeeren, Avocado und Mozzarella auf 4 Tellern anrichten. Mit der Crema mit Aceto Balsamico und 4 EL Öl beträufeln und mit Pfeffer und Basilikumblättchen bestreut servieren. Dazu passt Baguette (ggf. glutenfrei).



GLUTENFREI



VEGETARISCH

### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 585 kcal  
Kohlenhydrate: 21,7 g  
Eiweiß: 20,7 g, Fett: 48 g



ErnährWert

IMPRESSUM



Fotograf: Andreas Hirsch  
Foodstyling: Tobias Rauschenberger  
Propstyling: Claudia Neu

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

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

**Gesamtverantwortung** Elke Wilgmann

**Projektverantwortung** Bastian Tassew

**Leitung REWE Deine Küche** Svenja Kilzer

**Projektleitung** Marion Heidegger

**Realisation & Koproduktion** www.talla.hamburg

**Chefredaktion** Svenja Kilzer

**Creative Direction & Layout** Christian Talla

**Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin,

Marion Heidegger, Dörthe Meyer, Teresa Windau

**Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke

**Leitung REWE Studio** Pierre Marcel Karge

**Food-Fotografie** Andreas Hirsch,

Eike Klein-Luyten

**Propstyling** Claudia Neu,

Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber

**Foodstyling** Stephan Krauth, Anne Abassi,

Tobias Rauschenberger, Lea Krommen

**Illustration** Marco Freund

**Bildbearbeitung** Andreas Boock

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

Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com

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

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

**SO LÄSST ES SICH AUSHALTEN!**

Sommer, Sonne, ein kalter Drink ... und die Kinder haben Ferien. Genügend Zeit also für eine Party im Garten – oder um sich selbst etwas Schönes zu kochen. Die Rezepte dafür gibt's bei uns.

**Das nächste „Deine Küche“-Magazin  
liegt ab dem 17. Juli in deinem REWE Markt.**





**REWE**  
Dein Markt



# Für mehr Leben im Sportverein.



Alle Infos auf  
[rewede/scheinefürvereine](https://www.rewe.de/scheinefürvereine)

