

GRATIS!

AUSGABE 05-2024

Deine Küche

MAGAZIN

Schnelle Snacks

für den Spieleabend

Pilze satt

Unsere Lieblinge
im Herbst

Eintopf & Pasta

Wärmend und gut

Wie gruselig!

**Wir feiern
Halloween**

41

**Rezepte für
den Herbst**

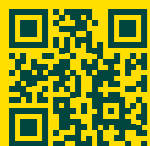
REWE
Dein Markt



SEI EIN #GEMÜSEHELD

Mit vielseitigen iglo Gemüsemischungen zauberst du im Handumdrehen pflanzenbasierte Gerichte auf deinen Teller.

So einfach und lecker ist Klimaschutz!



Probiert aus!
Rezepte & die Chance auf tolle Gewinne gibt es hier:
www.rewe.de/iglo



iglo

Das schmeckt nach Zuhause.

Liebe Leserinnen & liebe Leser,
mit dem Herbst kommt die Gemütlichkeit. Wir verbringen wieder mehr Zeit zu Hause und treffen uns mit Freunden zum Spieleabend. Dank der passenden Snacks (ab S. 34) fühlen sich alle wie Gewinner. Die ersten kühleren Tage machen Lust auf Eintopf, Trüffel und Schnitzel (ab S. 8) und für die richtige Gruselstimmung zu Halloween servieren wir Kürbismonster, Pizzaknochen und Spinnensuppe (ab S. 44).
Eure „Deine Küche“-Redaktion

Inhalt

Deine grüne Küche

6 Green News

Wir feiern ein Jubiläum mit Naturland und bedanken uns für eure Unterstützung beim NABU-Klimafonds.

8 Es wird bunt auf den Tellern

Zum Herbstgemüse servieren wir Hackbraten, Lachs und Schupfnudeln.

14 Da gibt's Freudentränen

Als Knusperring, Chutney oder im Speckmantel erscheint die Zwiebel im neuen Look.

20 Unser Star im Herbst: die Kartoffel

Jeder liebt sie und wo sie auftaucht, wird geklatscht. Trotzdem verzichtet sie auf Allüren und schmeckt einfach immer.

Deine REWE

22 Marktgeflüster

Es geht wieder los mit der Tafeltüten-Aktion. Wir haben die wichtigsten Infos für euch.

24 Pinke Pasta?

Damit seid ihr voll im Trend. Rote Bete und Feta machen eure Nudeln zum Blickfang.

Deine Küche für jeden Tag

26 Alleskönner: Pilze

Aus der Pfanne, im Burger oder zu Knödeln: mit Pilzen ist alles möglich.

30 Alles Wissen: Pilze

Darf man Pilze wieder aufwärmen oder nicht? – Hier gibt's die Antwort.

32 Finale im Weinberg

Im Herbst ist Weinlese – die wichtigste Zeit im Jahr für Winzerinnen und Winzer.

34 Euer Ass beim Spieleabend

Cracker oder Mini-Buletten – mit einem Snack sind alle Mitspielende glücklich.

38 Das Oktoberfest kommt zu euch!

Feiert eine ganze Woche lang mit Brezennpizza, Leberkäse und Obazda.

44 Hallo, Halloween!

Es ist wieder Zeit für Vampire, Monster und Gespenster. Wir haben sie zum Fressen gern.

50 Gruseln geht ganz fix

Unsere Muffins von ja! verwandelt ihr im Handumdrehen zu Halloweentörtchen.

52 Lieblingskuchen

Es muss nicht immer die große Kaffeetafel sein. Unsere Kuchenklassiker sind perfekt für die kleine Runde.

58 Die darf nicht fehlen: Kürbissuppe!

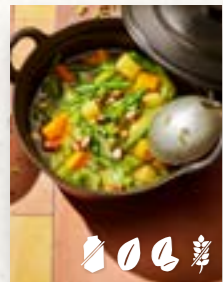
Sie ist schnell gemacht und mit Curry, Kokos und Garnelen unschlagbar lecker.



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

Was koche ich heute?

Jeden Tag frische Ideen – 41 herbstliche Rezepte zum Genießen! Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns im Web oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lerne von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen.



Kürbis-Kartoffel-Eintopf, Seite 8



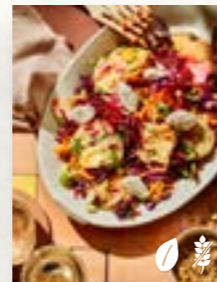
Hackbraten mit Ofengemüse, Seite 9



Lauch-Mais-Pasta mit Lachs, Seite 10



Kürbis-Schupfnudel-Auflauf, Seite 11



Bunter Herbstsalat, Seite 12



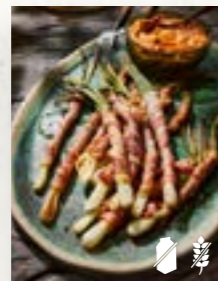
Auberginenschnitzel, Seite 13



Zwiebelpuffer, Seite 14



Zwiebelkuchen mit Burrata, Seite 15



Zwiebeln im Speckmantel, Seite 16



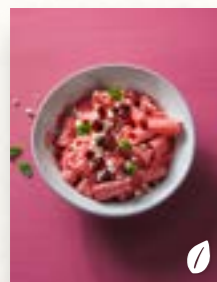
Schalotten-Chutney, Seite 17



Steak mit Knusperzwiebel, Seite 18



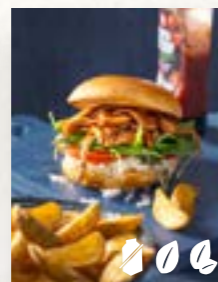
Smashed Potatoe Salad, Seite 21



Pink Pasta, Seite 25



Hähnchen-Pilz-Pfanne, Seite 26



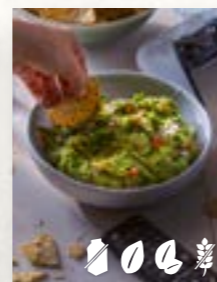
Pulled-Pilz-Burger, Seite 27



Pilzrahmgulasch, Seite 28



Shiitake Teriyaki, Seite 29



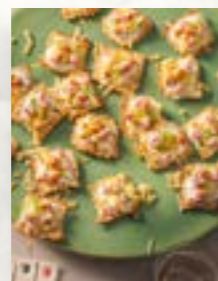
Peacamole, Seite 34



Mini-Linsenbuletten, Seite 35



Würstchen-Pralinen, Seite 36



Flammkuchencracker, Seite 37



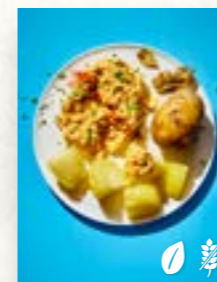
Schweinemedallions mit Spätzle, Seite 39



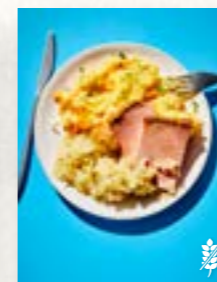
Brezenpizza, Seite 40



Bayrischer Brotsalat, Seite 41



Pellkartoffeln mit Obazda, Seite 42



Sauerkraut mit Leberkäs, Seite 43



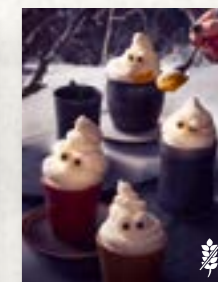
Vampir-Trank, Seite 44



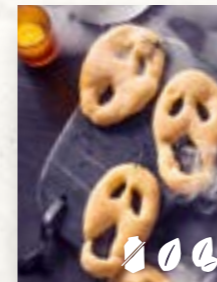
Pizza-Knochen, Seite 45



Kürbis-Monster, Seite 46



Orangenpudding-Geister, Seite 47



Grusel-Brote, Seite 48



Spinnen-Suppe, Seite 49



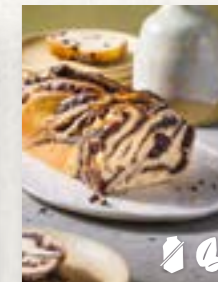
Skelett-Muffins, Seite 51



Mumien-Muffins, Seite 51



Käsekuchen mit Mandarinen, Seite 52



Mohnzopf, Seite 53



Donauwellen-Muffins, Seite 54



Zwetschgenstreusel, Seite 55



Apfel-Vanille-Kuchen, Seite 56



Birnen-Nuss-Kuchen, Seite 57



Kokos-Kürbis-Suppe, Seite 58

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich:



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



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



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



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



instagram.com/rewe



pinterest.com/rewe



tiktok.com/@rewe_de



facebook.com/rewe



youtube.com/c/REWEdeineKueche



Was ist das genau?

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



Laktosefrei



Vegetarisch*



Vegan



Glutenfrei

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

Unsere Green News

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



Wir feiern 15 Jahre Partnerschaft!

Seit über 15 Jahren arbeiten wir bei unseren REWE Bio Produkten mit Naturland zusammen und waren die ersten, die eine strategische Partnerschaft mit Naturland eingegangen sind. Inzwischen sind über 300 Produkte nach den strengen Richtlinien des Bio-Verbands zertifiziert. Die Naturland-Richtlinien gehen dabei

in vielen Bereichen über die EU-Öko-Verordnung hinaus. Dadurch tragen wir aktiv zu mehr Schutz von Böden, Wasser und Klima bei. Ein einzelner Naturland-Milchbetrieb machte den Start. Aus seiner Milch entstand mit der Süßrahmbutter das erste Naturland zertifizierte Produkt für REWE Bio.



Wir sagen DANKE!



Als Gründungsmitglied unterstützt REWE seit mehr als zwei Jahren den NABU-Klimafonds. Dank eurer Hilfe konnten wir seitdem 11.058.916 € in den Klimafonds einzahlen. Damit wird in Klimaschutz und Artenvielfalt investiert, zum Beispiel durch die Renaturierung trockengelegter Moore.

Mit jedem Kauf eines REWE Bio und REWE Beste Wahl Produkts wird der NABU-Klimafonds noch stärker!

Auf diese Weise trägst du ganz einfach zur Wiederbelebung der Moore und somit zum Klimaschutz bei. Mehr dazu erfährst du unter rewe.de/klimafonds



» GREEN TIPP Reste? Damit geht noch was!

Gemüseabschnitte und -schalen musst du nicht gleich in den Kompost werfen. Du kannst sie noch für eine Brühe verwenden. Egal, ob für reine Gemüsebrühe oder in Fleisch- oder Hühnerbrühe, sie geben noch ordentlich Geschmack ab.



Reinige dafür die Gemüsereste vorher gründlich in kaltem Wasser und entferne sehr dunkle grüne Blätter und Enden, wie z.B. beim Lauch. Ein Rezept für Gemüsebrühe findest du unter rewe.de/gemuesereste



DEINE GRÜNE KÜCHE GREEN NEWS



Dip, Dip, hurra!



Zu Gemüse, Brot oder Chips: Die drei veganen Dips von REWE Beste Wahl sorgen für Abwechslung. Serviere Süßkartoffelauflauf, Bruschetta-Dip oder Hummus mit Pinienkernen doch mal als Snack beim nächsten Spieleabend. Du brauchst noch mehr Auswahl? Im Kühlregal warten noch viele weitere Sorten auf dich.

Einfach Mehr(weg)

Eine einzelne Mehrwegverpackung kann Hunderte Einwegverpackungen ersetzen. Deswegen gibt's in über 3000 REWE Märkten das „Einfach Mehrweg“-Pfandsystem.

Für Salate, heiße Gerichte und Getränke leihst du Mehrwegbehälter gegen eine Pfandgebühr aus und bringst sie wieder zurück, wenn du sie nicht mehr brauchst – ein einfacher Beitrag zu einer nachhaltigeren Zukunft. Mehr dazu erfährst du unter rewe.de/mehrweg



Mit Kürbis, Kartoffeln, Lauch und Rotkohl landet jetzt **reichlich Farbe** auf unseren Tellern.

Willkommen im Herbst!

Das Tolle am Hokkaidokürbis: Du musst ihn nicht schälen. Für den Eintopf kannst du aber auch eine andere Sorte nehmen.

Kürbis-Kartoffel-Eintopf

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

350 g Hokkaidokürbis
400 g Kartoffeln (festkochend)
4 Stangen Staudensellerie
200 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
2 Lorbeerblätter

1 TL Majoran (gerebelt)
600 ml Gemüsebrühe (ggf. vegan und glutenfrei)
15 g Petersilie
50 g REWE Beste Wahl geröstete Mandeln
Salz, Pfeffer

1. Kürbis waschen und entkernen. Kartoffeln schälen. Beides 3 cm groß würfeln. Sellerie waschen. Stangen würfeln, Selleriegrün beiseitelegen. Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Schoten halbieren. Zwiebel schälen und würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kürbis und Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Selleriewürfel und Bohnen dazugeben. Lorbeerblätter, Majoran und Brühe zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer bis milder Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Selleriegrün und Mandeln ebenfalls hacken. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Kräuter-Mandel-Mischung bestreuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 277 kcal
Kohlenhydrate: 38,1 g
Eiweiß: 9,18 g / Fett: 12 g



Hackbraten mit Ofengemüse

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 6 Personen

1 Brötchen (altbacken)
2 Zwiebeln
4 EL Rapsöl
200 ml REWE Bio Milch (1,5 % Fett)
2 Eier (M)
800 g Hackfleisch (gemischt)
Salz
Pfeffer

2 TL Senf (mittelscharf)
½ TL Majoran (gerebelt)
800 g Kartoffeln (festkochend)
2 Fenchelknollen
400 g Möhren
1 TL Paprika (edelsüß)
15 g Petersilie

1. Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und fein würfeln und in 1 EL Öl in einer Pfanne andünsten. Milch zugießen, leicht erwärmen, dann alles über das Brötchen gießen und 10 Minuten einweichen.

2. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier, Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Senf und Majoran zum Brötchen geben. Alles gründlich mischen, zu 2 ovalen Laiben formen und auf ein Backblech setzen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten braten.

3. Inzwischen Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen, Fenchel in Spalten schneiden. Möhren waschen, schälen und schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse in einer Schüssel mit 3 EL Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen und zum Hackbraten auf das Backblech geben. Die Temperatur auf 180 °C reduzieren. Auf der mittleren Schiene weitere 35 Minuten garen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und über Braten und Gemüse streuen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 597 kcal
Kohlenhydrate: 40,1 g
Eiweiß: 35,3 g / Fett: 34 g



Braten und Gemüse garen zusammen auf dem Blech und der Herd bleibt sauber. Das geht auch mit deinem Lieblingsgemüse.

Lauch-Mais-Pasta mit Lachs

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: Hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

400 g REWE Beste Wahl Bandnudeln mit Frischei
Salz
Pfeffer
2 REWE Regional Maiskolben (frisch)
2 Stangen Lauch

1 Bio-Zitrone
15 g Basilikum
4 EL Rapsöl
500 g Lachsfilet
50 g Parmigiano Reggiano (am Stück)
1 EL Butter

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Maiskolben ggf. von den Blättern befreien, waschen. Maiskörner von den Kolben schneiden. Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in halbe Ringe schneiden. Zitrone waschen, 2 TL Schale abreiben und Zitrone halbieren. Eine Zitronenhälfte in Spalten schneiden, die andere auspressen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen.

2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Mais und Lauch darin kräftig anbraten. Lachs trocken tupfen, grob würfeln und salzen. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Lachs darin rundum hellbraun braten und salzen.

3. Parmesan reiben. Butter und Zitronensaft zum Gemüse geben. Nudeln abgießen und tropfnass untermischen, salzen und pfeffern. Lachs untermischen. Mit Parmesan und Basilikumblättchen bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 871 kcal
Kohlenhydrate: 92,5 g
Eiweiß: 49,1 g / Fett: 35,6 g



Kürbis-Schupfnudel-Auflauf

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten



Für 4 Personen

800 g Butternut-kürbis
½ Kopf Spitzkohl
(ca. 400 g)
1 Zwiebel
500 g Schupfnudeln
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
3 EL Rapsöl

200 ml Gemüsebrühe
150 g REWE Bio Schmand
Cayennepfeffer
140 g Kasseler (in Scheiben)
100 g REWE Bio Gouda (gerieben)
15 g Schnittlauch

Dazu braucht man: Auflaufform ca. 25 x 20 cm

1. Kürbis schälen, halbieren, entkernen und ca. 2,5 cm groß würfeln. Spitzkohl waschen, vierteln, vom Strunk befreien und in 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.

2. Schupfnudeln in einer Pfanne in der Butter goldbraun anbraten und in eine Auflaufform geben.

3. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis mit 2 EL Öl in der Pfanne 5 Minuten braten, salzen, pfeffern und zu den Schupfnudeln geben. Zwiebel in 1 EL Öl in der Pfanne glasig dünsten, Spitzkohl kurz mitdünsten. Brühe und Schmand zugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt 5 Minuten köcheln.

4. Spitzkohl unter die Schupfnudeln mischen. Kassellerscheiben falten und dazwischen setzen. Alles mit Käse bestreuen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten überbacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Auflauf mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 574 kcal
Kohlenhydrate: 51,5 g
Eiweiß: 24,9 g / Fett: 31,3 g



Du magst es lieber vegetarisch? Lass den Schinken weg oder ersetze ihn durch gewürfelten Räuchertofu.



Das spart Zeit und Arbeit: Den bereits geriebenen Gouda von REWE Bio streust du direkt über deinen Auflauf und ab geht's in den Ofen.

Lauch oder Porree? Je nach Region trägt das Zwiebelgewächs einen anderen Namen.

Äpfel, Gemüse und Kräuter werden auf dem Teller zum bunten Regenbogen, der sicher auch deine Kinder an den Tisch lockt.

Bunter Herbstsalat

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: Hier wartest du nicht

Für 4 Personen

| | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 1 Bio-Zitrone | 10 g Dill |
| 1 Knolle Rote Bete | 50 g Walnuskerne |
| 2 Möhren | 5 EL Olivenöl |
| 2 Äpfel | 2 TL REWE Beste |
| ¼ Kopf Rotkohl | Wahl Dijon-Senf |
| (ca. 250 g) | 1 TL Honig |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | Salz, Pfeffer |
| 10 g Petersilie | 200 g REWE Bio |
| | Körniger Frischkäse |

Dazu braucht man: Küchenhobel, Küchenreibe

1. Zitrone waschen und auspressen. Rote Bete schälen, Möhren gründlich waschen, Äpfel waschen und mit dem Kernhausausstecher entkernen. Rotkohl waschen, den dicken Strunk abschneiden. Rote Bete und Möhren raspeln. Äpfel in Scheiben hobeln und mit 1 EL Zitronensaft mischen. Rotkohl hobeln, leicht salzen und mit den Händen kurz durchkneten. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. 4 EL Zitronensaft, Olivenöl, Senf und Honig verrühren, salzen und pfeffern.
3. Gemüse und Apfelscheiben in einer großen Schüssel mit Frühlingszwiebeln, Kräutern und Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern oder einer Platte anrichten. Körnigen Frischkäse als Kleckse daraufsetzen. Salat mit Walnüssen bestreut servieren.



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 363 kcal
Kohlenhydrate: 31,3 g
Eiweiß: 11 g / Fett: 22,8 g



Gut zu wissen

Körniger Frischkäse wird häufig auch als Hüttenkäse bezeichnet.



Wie bekommt man Frische ins Glas? Mit einem Wein, der nach Birne, Mango und Mandarine duftet – so wie der **Granbeau Chardonnay Viognier Grande Réserve**. Zum herzhaften Auberginenschnitzel ist dieser Weißwein genau der richtige Begleiter. **Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de**

Körniger Senf bringt zusätzlichen Biss. Normaler Senf geht aber auch. Damit bekommst dein Dressing einen intensiveren Senfgeschmack.

Auberginenschnitzel

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| 600 g Kartoffeln | 2 Äpfel (rot) |
| (vorw. festkochend) | 15 g Petersilie |
| 1 Knollensellerie | 2 Eier (M) |
| 2 Auberginen | 4 EL Mehl Type 405 |
| Salz, Pfeffer | 4 EL Panko-Paniermehl |
| 1 Zwiebel | 2 EL Butterschmalz |
| 2 EL Senf (körnig) | 3 EL Rapsöl |
| 4 EL REWE Beste | |
| Wahl Weißweinessig | |

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser 20 Minuten weich garen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Sellerie schälen, vierteln, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.
2. Inzwischen Auberginen waschen und längs in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Zwiebel würfeln. In einer Schüssel mit 150 ml Kochwasser vom Sellerie übergießen. Senf und Essig unterrühren, salzen und pfeffern. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Sellerie unter das Dressing mischen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Beides unter den Salat mischen.
4. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, salzen und pfeffern. Mehl und Paniermehl in zwei weitere Teller geben. Auberginenscheiben erst im Mehl, dann in Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden.
5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenschnitzel von beiden Seiten goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Rapsöl zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Auberginenschnitzeln servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 452 kcal
Kohlenhydrate: 68,4 g
Eiweiß: 13,2 g / Fett: 15,8 g



Ran an die Zwiebeln!

Denn die können mehr, als du denkst. Probier dich mit uns durch die verschiedenen Sorten: als Zwiebelkuchen, im Chutney oder als Knusperlinge ausgebacken auf Steak - klingt zum Anbeißen gut, oder?



Schnittlauchdip und Apfelmus? Zu den Puffern schmeckt beides. Probier sie auch mal mit Räucherlachs.

Zwiebelpuffer

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

15 g Schnittlauch **100 g Weizenmehl**
200 g REWE Bio **Type 405**
Joghurt mild **2 EL Butterschmalz**
Salz, Pfeffer **1 Glas REWE Beste**
500 g Zwiebeln **Wahl Apfelmus**
Muskat (gemahlen) **(355 g)**

Dazu braucht man: Küchenhobel

1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Mit dem Joghurt mischen, salzen und pfeffern.
2. Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln. Mehl, Salz, 1 Prise Muskat und 120 ml Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren, die Zwiebeln gründlich untermischen.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Jeweils einen Löffel der Zwiebelmasse in die Pfanne geben und von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebelpuffer mit Schnittlauchjoghurt und Apfelmus servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 278 kcal
Kohlenhydrate: 47,5 g
Eiweiß: 6,26 g / Fett: 7,52 g



Zwiebelkuchen mit Burrata

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

1 REWE Bio Pizzateig (frisch) **1 Zweig Rosmarin**
150 g Schmand **1 Zweig Thymian**
Salz, Pfeffer **50 g Feldsalat**
5 rote Zwiebeln **1 EL Olivenöl**
4 EL Rapsöl **2 REWE Feine Welt**
1 TL Honig **Burrata**
 3 EL Balsamicocreme

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pizzateig entrollen und mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Teig mit Schmand bestreichen, salzen und pfeffern.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. In einer Pfanne in 2 EL Öl rundum anbraten. Mit Salz und Honig würzen und auf dem Teig verteilen.
3. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Blätter und Nadeln von den Zweigen streifen, fein hacken und über die Zwiebeln streuen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten goldbraun backen.
4. Inzwischen Feldsalat waschen, trocken schleudern und von den Wurzeln befreien. Mit Olivenöl mischen und leicht salzen. Burrata abtropfen lassen.
5. Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen. Burrata groß zerzupfen oder schneiden und darauf verteilen. Feldsalat darüberstreuen, alles pfeffern und mit Balsamicocreme beträufeln.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 873 kcal
Kohlenhydrate: 53,6 g
Eiweiß: 29 g / Fett: 61,1 g



Wusstest du das?: Burrata ist ein Mozzarella, der mit einer Mischung aus Sahne und gezupftem Mozzarella gefüllt ist. Das macht ihn so cremig.

Zwiebeln im Speckmantel

 **Zubereitungszeit:** 55 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 4 Personen

2 Auberginen **3 EL REWE Beste Wahl Ajvar (mild)**
16 Frühlingszwiebeln **1 Zehe Knoblauch**
16 Scheiben REWE Bio Bacon **½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)**
1 Zitrone **Salz, Pfeffer**
2 EL Olivenöl

Dazu braucht man: Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auberginen waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen. 40 Minuten im heißen Ofen garen.

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln gründlich waschen, Wurzeln und welke Blätter entfernen. Zwiebeln mit je einer Scheibe Bacon umwickeln und auf ein Backblech legen.

3. Auberginen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Temperatur auf 220 °C erhöhen. Zwiebeln im heißen Ofen 10–15 Minuten goldbraun backen, bis der Bacon knusprig ist.

4. Zitrone auspressen. Das Fruchtfleisch der Auberginen mit einem Löffel von der Haut lösen und in ein hohes Gefäß geben. Zitronensaft, Olivenöl, Ajvar, Knoblauch und Kreuzkümmel zugeben. Alles fein pürieren, salzen und pfeffern und zu den Zwiebeln servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 242 kcal
Kohlenhydrate: 15,9 g
Eiweiß: 9,09 g / Fett: 16,7 g



Vor allem in der orientalischen Küche wird zu Gemüse und Fladenbrot gerne ein Dip aus Auberginen gegessen.

Der gemahlene Kreuzkümmel von REWE Beste Wahl gibt dem Auberginendip die leicht orientalische Würze.



DEINE GRÜNE KÜCHE ZWIEBELN

Schalotten-Chutney

 **Zubereitungszeit:** 40 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde



Für 2 Gläser à 200 ml

400 g Schalotten **1 Stiel Rosmarin**
120 ml REWE Beste Wahl Weißweinessig **100 g Soft-Aprikosen (getrocknet)**
80 g Zucker

Dazu braucht man:

2 Schraubgläser (à 200 ml)

Das Chutney schmeckt zu Käse, aber auch zu gebratenem Gemüse oder indischen Currys.

1. Schalotten schälen und würfeln. Mit 50 ml Wasser, Essig und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt 25 Minuten köcheln.

2. Inzwischen Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln vom Stiel streifen und fein hacken. Aprikosen würfeln, mit dem Rosmarin zu den Schalotten geben und weitere 20 Minuten bei milder Hitze köcheln.

3. Chutney noch heiß in saubere Schraubgläser füllen, verschließen und vollständig abkühlen lassen. (So ist das Chutney ca. 4 Wochen haltbar.)

4. Zum Chutney passen zum Beispiel Ziegenkäse und Baguette (ggf. glutenfrei).



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 362 kcal
Kohlenhydrate: 83,2 g
Eiweiß: 5,81 g / Fett: 0,71 g



Das Multitalent in der Küche

In der Soße, im Salat oder auch mal als Hauptzutat: Zwiebeln gehören beim Kochen einfach dazu. Ein guter Grund, dass wir sie uns mal genauer anschauen!

Steak mit Knusperzwiebeln

 **Zubereitungszeit:** 1 Stunde
 **Wartezeit:** Hier wartest du nicht

Für 4 Personen

| | |
|---|---|
| 3 Gemüsezwiebeln | 5 EL Rapsöl |
| 2 Eier (M) | 4 Schweinenackensteaks (à 250 g) |
| Salz, Pfeffer | 200 ml Gemüsebrühe |
| 110 g Weizenmehl Type 405 | 15 g Petersilie |
| 300 g REWE Beste Wahl Panko Paniermehl | ½ TL Paprikapulver (rosenscharf) |

Dazu braucht man: Backpapier

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Die größeren, äußeren Ringe zum Panieren verwenden, kleinere Ringe beiseitelegen.
2. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, salzen und pfeffern. 100 g Mehl und das Panko Paniermehl ebenfalls in jeweils einen tiefen Teller geben.
3. Große Zwiebelringe erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit 3 EL Öl beträufeln und im heißen Ofen 25–30 Minuten goldgelb backen. Zwischendurch wenden.
4. Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Steaks salzen und auf jeder Seite 4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und pfeffern. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die restlichen Zwiebelstücke darin hellbraun braten. Mit 10 g Mehl bestäuben und mit Brühe ablöschen. Aufkochen, salzen, pfeffern und 5 Minuten köcheln. Steaks zugeben und bei milder Hitze zugedeckt warm halten.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Steaks mit Zwiebelsoße und Zwiebelringen anrichten. Mit Paprikapulver und Petersilie bestreut servieren.



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1125 kcal
Kohlenhydrate: 94,3 g
Eiweiß: 85,5 g / Fett: 46,6 g



ErnährWert



Was ist eigentlich eine Panierstraße? Das zeigen wir dir hier im Video: rewe.de/essen-panieren

Der Traumpartner zum herzhaften Steak: **Les Grands Préaux Réserve.** Der Rotwein begleitet dein Abendessen mit den Aromen von Kirsche, Johannisbeere und einer leichten Lakritznote. **Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de**



Panko-Paniermehl ist gröber und sorgt für mehr Knusper als normales Paniermehl.

2

Was steckt unter den Schichten?

Wenn wir in Rezepten von Zwiebeln sprechen, meinen wir die Haushaltszwiebel (1). Sie ist von allen Sorten die schärfste.

Rote Zwiebeln (2) und Schalotten (3) sind milder und werden deshalb auch gerne roh oder als Belag, wie z. B. beim Zwiebelkuchen, verwendet. Gemüsezwiebeln (4) erkennst du an ihrer Größe von bis zu 15 cm Durchmesser. Das ist praktisch, wenn du größere Mengen benötigst oder panierte Ringe zubereitest.

Frühlingszwiebeln (5) fallen etwas aus der Reihe: – Sie werden früher geerntet und haben noch keine Zwiebelform ausgebildet. Sie gehören zu den mildereren Sorten.

3

Gut verstaut

Zwiebeln mögen es am liebsten dunkel und trocken. Bei Licht fangen sie an zu keimen, im Kühlschrank ist es ihnen zu feucht und sie verlieren an Geschmack. Ihnen gefällt ein Platz in deinem Vorratsschrank. Lagere sie am besten im Netz oder in einem Korb. In Plastik verpackt bekommen sie keine Luft und können faulen.

4

Gut verbraucht

Du hast eine halbe Zwiebel übrig? Du kannst sie würfeln und einfrieren – und später z. B. für Soße und Suppe nach Rezept weiterverarbeiten.

5

1

Du musst nicht weinen!

Vor allem beim Schneiden schärferer Zwiebelsorten kullern oft die Tränen. Das vermeidest du, indem du ein sehr scharfes Messer verwendest und zusätzlich die Zwiebel vor dem Schneiden 10 Minuten im Gefrierschrank lagerst.



Wie viele Kartoffelsorten kennst du? Finde jetzt auf rewe.de/kartoffeln heraus, wie viele Sorten es gibt!

So frisch kommt sie nur jetzt vom Feld.
Und landet mit Gurke und Dressing direkt im Kartoffelsalat. Einfach knusprig-gut!

Ab September werden die späten Sorten geerntet, Frühkartoffeln kommen schon Ende Mai aus der Erde.

Star der Saison: die Kartoffel

Der Salat aus zerdrückten Kartoffeln ist ein Liebling auf Instagram, TikTok und Co. Kein Wunder, denn er ist die perfekte Kombi aus Knusper, Frische und Cremigkeit.

Smashed Potato Salad

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

800 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
½ TL Paprika (edelsüß)
½ TL REWE Bio Kurkuma (gemahlen)
1–2 EL Zitronensaft

200 g REWE Beste Wahl Joghurtalternative Soja ohne Zucker
1 TL Senf (mittelscharf)
½ REWE Bio Gurke
1 Zwiebel (rot)
15 g Petersilie
15 g Dill

Dazu braucht man:
Backpapier, Trinkglas mit flachem Boden

1. Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und 15–20 Minuten weich kochen. Olivenöl, Paprikapulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Backofen auf 200 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, vierteln und unter das Gewürzöl mischen. Dann auf ein Blech mit Backpapier geben und mithilfe eines Trinkglases flach drücken. Kartoffeln im heißen Ofen ca. 15 Minuten knusprig und goldbraun backen.
3. Inzwischen die Joghurtalternative mit Zitronensaft und Senf in einer Schüssel verrühren sowie salzen und pfeffern. Gurke waschen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Alles zur Soße geben. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, grob mit Gemüse und Soße mischen und auf einer Platte anrichten.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 240 kcal
Kohlenhydrate: 37,2 g
Eiweiß: 6,39 g, Fett: 7,46 g



Soja Natur von REWE Beste Wahl ist die cremige Basis für unser Salatdressing.



Neues aus dem Markt!

? 3 Fragen an die Tafel Deutschland

Seit 1996 ist REWE Partner der Tafel Deutschland. Inzwischen wurden mit der Aktion „Gemeinsam Teller füllen!“ fast 5 Millionen Spendentüten gesammelt. Der Vorsitzende der Tafel Deutschland, Andreas Steppuhn, hat unsere Fragen zur Tafel und zur Aktion beantwortet.

1. Was machen die Tafeln? Seit über 30 Jahren setzen sich Tafeln in Deutschland gegen Lebensmittelverschwendung und Armut ein. Aktuell unterstützen über 970 Tafeln bis zu 2 Millionen armutsbetroffene Menschen.

2. Wieso ist die Aktion „Gemeinsam Teller füllen!“ so wichtig? Die gespendeten Tüten enthalten lang haltbare Lebensmittel. Die stehen uns eher selten zur Verfügung. Aber genau diese Lebensmittel werden dringend benötigt. Daher freuen wir uns, dass die Tafeln hier Unterstützung erhalten.

3. Wie kommen die Spenden zur Tafel? Die Lebensmittelspenden werden an meist ehrenamtliche Helfer:innen der lokalen Tafel übergeben. Diese übernehmen die Ausgabe an armutsbetroffene Menschen. So stellen wir sicher, dass die Lebensmittel dort ankommen, wo sie am nötigsten gebraucht werden.



Du willst noch mehr wissen?
Scanne den Code und hol dir alle Infos zur Aktion!

Kleiner Griff. Große Hilfe.

„Gemeinsam Teller füllen!“ Unter diesem Motto unterstützt du zusammen mit REWE die Tafeln. Wie das geht? **Kaufe vom 07.10.2024 bis zum 20.10.2024 in deinem Markt oder**

auf rewe.de für 5€ eine Spendentüte oder -karte. Wir übergeben dann alle Lebensmittelspenden gesammelt an deine Tafel vor Ort.



60 Extra° Punkte
auf die Spendentüte oder -karte!*



Frischekick für den Herbst!

Wie wäre es mit einem kühlen Drink nach deinem Herbstspaziergang? Unsere beiden **Kombucha-Tees von REWE to go** sind genau das Richtige. Das fermentierte Teegetränk wird auf Basis von grünem Tee hergestellt und stillt deinen Durst in den Geschmacksrichtungen Rote Beere und Zitrone-Ingwer. Beide Sorten enthalten Kohlensäure.



Wenn Kleopatra das wüsste!

Die **Kokos Chips von Farmer's Snack** bekommen ein Bad in feinsten Kokosmilch, bevor sie im Beutel landen. Das sorgt für besonders intensiven Kokosgeschmack. Die schonende Trocknung im Anschluss ist verantwortlich für den Chips-Knusper. Perfekt als Snack zum Knabbern oder als Topping auf Müsli, Dessert und Kuchen. Mit dem „**Ursprungsprojekt!**“ setzt Farmer's Snack sich in den Herkunftsländern seiner Rohwaren für Menschen und Umwelt ein, um die Lebensbedingungen vor Ort nachhaltig zu verbessern.



VIVESS

Reine Formsache!

Hast du beim Einkauf in deinem REWE Markt schon mal ins Regal mit den Haushaltsartikeln geschaut? Dort findest du von unserer **REWE Eigenmarke VIVESS** alles, was du zum Backen brauchst, zum Beispiel die passenden Formen für unsere kleinen Kuchen ab

Seite 52. Nimm die Springform oder Kastenkuchenform doch direkt beim nächsten Einkauf mit. Oder hast du dich für die noch kleineren Kuchen entschieden? Dafür haben wir Mini-Gugelhupfformen aus Silikon, Muffinförmchen und Schraubgläser.

Rote Bete wird zum Trendsetter: Die unscheinbare Knolle färbt unsere Nudeln pink und macht sie zum Hingucker auf dem Teller.

Pink. Pasta. Basta!

REWE Trend-Check

Das rosarote Vergnügen begann schon im letzten Jahr. Mit dem Barbie-Hype kamen Donuts, Kaffee und Popcorn pink gefärbt ins Web und in die Läden. Der Trend hat sich fortgesetzt und ist jetzt als Pink Pasta auf unserem Teller gelandet. Rote Bete und Feta geben dabei den (Farb-)Ton an und entsprechen ganz unserem Trend-Geschmack.

Für einen gelungenen Abend in Pink haben wir unter [rewe.de/pink-lady-cocktail](https://www.rewe.de/pink-lady-cocktail) zur Pasta noch das passende Getränk für dich.



Weil sie als Wurzelgemüse zu den Rüben zählt, wird Rote Bete auch als Rote Rübe bezeichnet.



Pink Pasta

 **Zubereitungszeit:** 40 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten



Für 4 Personen

4 Knollen Rote Bete
2 Zehen Knoblauch
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Bio-Zitrone
15 g Minze
500 g Rigatoni
250 g ja! Hirtenkäse
75 g Cashewkerne
(ungesalzen)

Dazu braucht man:
Pürierstab

1. Rote Bete schälen und 2 cm groß würfeln. Knoblauch pellen. Beides in einem Topf im Olivenöl andünsten. 200 ml Wasser zugießen und salzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten sehr weich garen.

2. Inzwischen die Zitrone waschen, 1 TL Schale fein abreiben und 1/2 Zitrone auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Rigatoni in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3. 1/4 der Roten Bete aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. 200 g Hirtenkäse, Cashewkerne, 2 EL Zitronensaft und Zitronenschale zur Roten Bete in den Topf geben. Mit dem Pürierstab sehr fein pürieren.

4. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Rote-Bete-Soße in einer Schüssel mischen. Wenn die Soße zu dick ist, etwas Nudelwasser untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Hirtenkäse darüberbröseln und mit Rote Bete-Würfel und Minze bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 845 kcal
Kohlenhydrate: 115 g
Eiweiß: 30,6 g, Fett: 30,8 g



Aus der Pfanne, als Burger, mit Klößen
oder asiatisch, **jetzt ist es endlich wieder so weit:**

Die Pilze sind los!

Hol dir mit dem Mix aus Pilzen, Hähnchen und Tomaten einen Rest von Sommer auf die Teller.

Hähnchen-Pilz-Pfanne

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: Hier wartest du nicht

Für 4 Personen

| | |
|-------------------------------|--|
| 2 Zehen Knoblauch | 500 g gemischte Pilze (Pfifferlinge, Champignons, Kräuterseitlinge) |
| 10 g Rosmarin (frisch) | 2 Zwiebeln (rot) |
| 1 Bio-Zitrone | 250 g Cherrytomaten |
| 4 EL Rapsöl | 2 EL Honig (flüssig) |
| Salz | 4 Stiele Basilikum |
| Pfeffer | 1 Baguette |
| 3 Hähnchenbrustfilets | |

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. ½ Zitrone in Spalten schneiden. Knoblauch, Rosmarin, Zitronenschale, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und in je 4 Stücke schneiden. Mit dem Gewürzöl mischen und 10 Minuten marinieren.

2. Inzwischen Pilze von Schmutz befreien, evtl. trockene Stielenden abschneiden und die Pilze in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

3. Hähnchenfleisch in einer heißen Pfanne von jeder Seite 2–3 Minuten braten, dann aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl in die Pfanne geben, erhitzen und die Pilze darin hellbraun anbraten. Zwiebeln zugeben und 2 Minuten mitbraten, alles salzen und pfeffern. Fleisch und Tomaten zugeben und alles weitere 2 Minuten braten. Dabei mit dem Honig beträufeln.

4. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Hähnchen-Pilz-Pfanne mit Zitronenspalten anrichten. Basilikumblättchen grob zerzupfen und darüberstreuen. Mit Baguette servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 524 kcal
Kohlenhydrate: 59 g
Eiweiß: 48 g / Fett: 11,9 g



Reinbeißen, Augen schließen und genießen.
Die zerzupften (engl.: pulled) Pilze machen dem Original aus Schweinefleisch mächtig Konkurrenz.

Pulled-Pilz-Burger

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

| | |
|-----------------------------|---|
| 500 g Austernpilze | 2 Tomaten |
| 2 Zwiebeln | 250 g REWE Beste Wahl Krautsalat mit Paprika |
| 100 g Tomatenketchup | 50 g REWE Bio + vegan Salat-Mayo |
| 2 EL Sojasoße | 4 Burger Brötchen |
| Tabasco (rot) | |
| 50 g Rucola | |

Dazu braucht man: Backpapier

1. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Austernpilze säubern und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Zwiebeln schälen, in dicke Ringe schneiden und neben die Pilze auf das Blech geben. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 45 Minuten trocknen.

2. Inzwischen Ketchup und Sojasoße verrühren und mit einigen Spritzern Tabasco würzen. Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden.

3. Krautsalat abtropfen lassen und mit veganer Mayo mischen. Burgerbrötchen nacheinander in einer Pfanne jeweils auf den Schnittflächen hellbraun rösten. Pilze aus dem Ofen nehmen, mit zwei Gabeln zerzupfen und mit den Zwiebeln unter die Ketchup-Soja-Soße mischen.

4. Die unteren Brötchenhälften mit Krautsalat, Tomaten, Rucola und der Pilzmischung belegen. Brötchendeckel aufsetzen. Dazu passen Kartoffelwedges.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 397 kcal
Kohlenhydrate: 49,4 g
Eiweiß: 11,8 g / Fett: 19,5 g



Die REWE Bio + vegan Salat-Mayo wird auf Basis von Rapsöl hergestellt und verfeinert den Krautsalat.



Apfel, Birne, Quitte, Nuss – gepaart mit etwas Säure landen diese Herbaromen in deinem Glas. Der **Graue Burgunder vom Kalkstein** aus der Pfalz passt perfekt zum Pilzgulasch. **Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de.**

Knödel sind nicht deine erste Wahl? Dann probiere Spätzle oder Nudeln zum Pilzrahmgulasch.

Pilzrahmgulasch

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten



Für 4 Personen

750 g Champignons **1 TL REWE Beste Wahl Majoran (gerebelt)**
250 g Kräuterseitlinge **1 TL Paprika (edelsüß)**
2 Zwiebeln **50 ml Weißwein**
1 Zehe Knoblauch **150 ml REWE Beste Wahl Leichte Kochcreme**
1 Packung ja! Semmelknödel **400 ml Gemüsebrühe**
5 EL Rapsöl **30 g Petersilie**
2 EL ja! Tomatenmark
Salz, Pfeffer
Zucker
½ TL Kümmel

1. Pilze reinigen, von den Champignons trockene Enden abschneiden. Pilze in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Semmelknödel nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hälfte der Pilze darin rundum hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die zweite Hälfte ebenso braten und herausnehmen.
3. 1 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitbraten. Pilze zugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel, Majoran und Paprikapulver würzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Kochcreme und Brühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knödel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Mit dem Gulasch anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 449 kcal
Kohlenhydrate: 50,3 g
Eiweiß: 16,3 g / Fett: 22 g

8/10
ErnährWert

Shiitake Teriyaki

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten



Für 4 Personen

200 g REWE Beste Wahl Basmatireis **3 EL Rapsöl**
Salz, Pfeffer **50 g Rohrzucker**
2 Möhren **1 Limette**
20 g Ingwer **100 ml Sojasoße (ggf. glutenfrei)**
300 g Shiitake-Pilze **1 TL Maisstärke**
1 Bund Frühlingszwiebeln **REWE Bio Sesam ungeschält**

1. Basmatireis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen Möhren waschen, schälen, dritteln und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Von den Pilzen die Stiele herausdrehen, die Köpfe je nach Größe halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und welke Enden entfernen. Zwiebeln schräg in 5 cm lange Stücke schneiden.

2. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Zwiebeln darin anbraten und 10 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen. 1 EL Rapsöl erhitzen und die Pilze bei starker Hitze anbraten. Ingwer kurz mitbraten. Zucker zugeben und alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.

3. Limette halbieren und auspressen. Pilze mit Sojasoße ablöschen. Maisstärke mit 2 EL Limettensaft verrühren, zur Soße geben und aufkochen. Möhren und Zwiebeln untermischen. Mit dem Reis anrichten und mit Sesam bestreut servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 369 kcal
Kohlenhydrate: 73,6 g
Eiweiß: 8,08 g / Fett: 6,53 g



ErnährWert

Bei der japanischen Kochtechnik „Teriyaki“ bekommen die Zutaten Glanz (Teri) durch die Soße, nachdem sie gebraten (Yaki) wurden.

Cooler Köpfe

Champignons, Pfifferlinge & Co. lieben wir vor allem im Herbst. Was Pilze so besonders macht und wie du sie am besten verarbeitest, erfährst du hier.

Pflanzen oder Tiere?

Was sind Pilze eigentlich?

Pilze sind weder das eine, noch das andere. Sie sind zwar sesshaft wie Pflanzen, können aber keine Energie aus Licht gewinnen. Ihre Ernährung ähnelt der von Tieren, zu Tieren macht sie das trotzdem nicht. Pilze haben eben ihren ganz eigenen Kopf und gehören zu einem weiteren großen Reich. Nämlich dem der sogenannten Eukaryoten.



Egal ob weiß oder braun, **Champignons** sind die Lieblinge unter den Speisepilzen und schmecken sogar roh, z. B. als Scheiben im Salat.



Je frischer, desto besser

Allzu lange solltest du Pilze nicht aufbewahren. Vor allem Pfifferlinge und Shiitake werden schnell trocken und verlieren ihr Aroma. Champignons, Kräuterseitlinge und Austernpilze halten sich etwas länger. Entferne Folienverpackungen und lagere die Pilze am besten mit einem Küchentuch bedeckt im Gemüsefach deines Kühlschranks.

Brutzeln, würzen, schmecken lassen.

Damit die Pilze bei der Zubereitung nicht zu viel Wasser verlieren, brätst du sie bei starker Hitze hellbraun an und salzt erst danach. Neben Salz und Pfeffer schmecken zu Pilzen Kräuter wie Thymian, Majoran und Petersilie, aber auch Knoblauch. Übertreibe es aber nicht mit den Gewürzen, da du sonst den zarten Pilzgeschmack überdeckst.



Shiitakepilze stammen aus Asien und haben einen leicht knoblauchartigen Geschmack.

Pfifferlinge verdanken dem Pfeffer ihren Namen. Sie schmecken würzig und duften nach Aprikosen.

Pilz-Putz-Tipp

Saubere Sache

Die meisten Pilze im Markt stammen aus Pilzzuchten und sind kaum verschmutzt. Nur Pfifferlinge haben oft noch Erd- und Moosrückstände. Wasche Pilze möglichst nicht mit Wasser. Sie saugen sich schnell voll und verlieren dadurch Geschmack.

Am besten säuberst du sie vorsichtig mit einem weichen Pinsel oder Papiertuch. Von den Pilzstielen brauchst du nur die trockenen Enden dünn abschneiden. Lediglich von Shiitakepilzen solltest du die Stiele vorsichtig von den Köpfen entfernen, da sie etwas trocken und zäh sind.



Austernpilze sind etwas milder als andere Sorten. Aufgrund ihrer Form lassen sie sich auch als Schnitzel panieren.

Unsere Eiweiß-Stars

Pilze werden nicht umsonst „Fleisch des Waldes“ genannt. Je nach Sorte enthalten sie unterschiedlich viel pflanzliches Eiweiß und sind super Sattmacher. Durch ihren Geschmack und die feste Konsistenz sind sie nicht nur für Vegetarier und Veganer ein idealer Fleischersatz.

Aufwärmen erlaubt

Der Mythos, dass du Pilzgerichte nicht aufwärmen darfst, ist längst widerlegt. Du solltest aber beachten, sie im Kühlschrank zu lagern und sie beim Aufwärmen auf mindestens 70 Grad zu erhitzen.

Du kannst Pilze und Pilzgerichte sogar einfrieren. Lose Pilze frierst du roh und geputzt erst nebeneinander auf einem Tablett ein und gibst sie später in einen Gefrierbeutel. So kleben sie nicht zusammen. Für die Zubereitung brätst du sie im gefrorenen Zustand bei starker Hitze an. So verlieren sie weniger Flüssigkeit.



Egal, wie du sie zubereitest, **Kräuterseitlinge** bleiben immer bissfest. Sie schmecken leicht nach Kräutern und Nuss.

MEHR WEINWISSEN IM WEB



Du hättest gern noch mehr Infos zu Wein? Die findest du im Web bei den REWE Weinexperten auf: [Weinfreunde.de/magazin](https://www.rewe.de/magazin)

Erfahre von den Experten, wie nach der Ernte aus den Trauben Wein hergestellt wird und welche Sorte am besten zu dir und deinem Essen passt.

Weinfreunde.de ist der Online-Weinversand von REWE. Dort findest du über 1000 verschiedene Weine. Eine große Auswahl davon bekommst du auch direkt **in deinem REWE Markt.** Du erkennst sie am WEINFREUNDE Logo auf der Weinflasche.



Endspurt im Weinberg

Die Lese der Trauben ist für Winzer:innen das Finale beim Weinanbau. Das Wetter entscheidet, wann der perfekte Zeitpunkt ist.



Wusstest du das? In Deutschland werden rund 140 verschiedene Rebsorten angebaut. Zwei Drittel der hier erzeugten Weine sind Weißweine. Einige kennst du sicherlich: Riesling, Müller-Thurgau, Silvaner, Grau- und Weißburgunder. Die meisten Rotweine kommen aus Baden und Württemberg, zum Beispiel Spätburgunder, Trollinger und Schwarzriesling. Insgesamt gibt es 13 deutsche Weinanbaugebiete. Neben den einheimischen Sorten haben inzwischen auch internationale Rebsorten, wie Chardonnay oder Merlot, eine Heimat in unseren Weinbergen gefunden.

Wir feiern den Herbst gern mit Zwiebelkuchen und Wein. Aber bis Wein ins Glas geschenkt werden kann, dauert es eine Weile. Viel Zeit und einiges Know-how stecken in Weinanbau und -herstellung. Zwischen Ende August und Anfang September ist ein wichtiger Abschnitt erreicht: Die Trauben sind reif und die Ernte beginnt. Sven Reinbold, unser Kollege von **Weinfreunde.de**, stammt aus einer Winzerfamilie. Er weiß, worauf es bei der Weinlese ankommt. „Die Qualität des Weines hängt vor allem von der Qualität der Trauben ab. Da ist der Erntezeitpunkt vielleicht die wichtigste Entscheidung im ganzen Jahr.“ Um die Trauben-

qualität zu beurteilen, werden neben dem Geschmack auch Zucker- und Säurewerte ermittelt. Passt alles, kann geerntet werden. Sind die Trauben noch zu sauer, benötigen sie etwas mehr Zeit. Zu lange sollte man nicht warten. Kommt noch mal viel Regen, könnten Trauben beschädigt und die Ernte verzögert werden. Die Lese erfolgt per Hand oder maschinell. Dann müssen die Trauben zügig und unbeschadet zum Weinkeller kommen, damit sie keinen Saft verlieren und sich ihr Geschmack unterwegs nicht verändert. Am Ziel werden die Trauben weiterverarbeitet und mit dem „Gären“ beginnt der nächste Arbeitsschritt der Weinherstellung.



Bei der Ernte von Hand landen nur perfekte Trauben im Eimer.



Der Vollernter erntet die Trauben maschinell. Er fährt durch die Reihen und rüttelt sanft an den Reben, bis die Trauben abfallen.



Deutschland hat 13 offizielle Weinanbaugebiete. Welcher Wein wo angebaut wird, erfährst du unter [Weinfreunde.de/magazin](https://www.rewe.de/magazin)



Wann ist der Wein ein Wein?

Machmal ist es etwas verwirrend, wenn man vom sogenannten Weinanbau liest. Schließlich hängen an den Pflanzen keine gefüllten Weinflaschen, sondern Trauben, die erst im nächsten Schritt zum eigentlichen Wein weiterverarbeitet werden.

Auf dem Weg bis in die Flasche sprechen wir aber oft schon vom Wein, obwohl es sich dabei noch nicht um das Getränk handelt. Damit ist dann die Pflanze, also der Weinstock mit den Weinreben und den Früchten gemeint. Als Traube bezeichnet man übrigens die Ansammlung der Beeren, die an der Rispe miteinander verbunden sind.

Der Snack macht die Gewinner!

Ein Spieleabend mit Freunden bringt immer Spaß. Wenn die Würfel mal nicht auf deiner Seite sind, muntern dich unsere Snacks schnell wieder auf.

Für genügend Ausdauer an der Konsole: Wir haben Guacamole mal aus Erbsen (engl. Peas), statt aus Avocado gemacht.

Peacamole

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 4 Personen

2 Zehen Knoblauch **15 g Minze**
500 g ja! Junge Erbsen (TK) **½ Zitrone**
2 Tomaten **Salz, Pfeffer**
1 Zwiebel (rot) **200 g ja! Tortillachips**

Dazu braucht man: Mixer

1. Knoblauch schälen und zusammen mit den Erbsen 5 Minuten in kochendem Wasser garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen und vom Stielansatz befreien, dann vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zitrone auspressen.
3. Erbsen, Knoblauch, Zitronensaft, ⅔ der Minze und Tomaten-Inneres in einem Mixer oder mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Eventuell etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schale geben.
4. Restliche Minzblätter in Streifen schneiden, mit Tomaten- und Zwiebelwürfeln mischen und über die Peacamole streuen. Mit Tortillachips servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 378 kcal
Kohlenhydrate: 60,3 g
Eiweiß: 12,6 g / Fett: 11,4 g



Mini-Linsenbuletten

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

150 g rote Linsen **Pfeffer**
90 g ja! Zarte Haferflocken (ggf. glutenfrei) **½ TL ja! Currypulver**
3 Frühlingszwiebeln **4 EL Rapsöl**
1 Ei (M) **150 ml REWE Beste Wahl Sweet Chili Sauce**
Salz

1. Linsen unter fließendem Wasser gründlich waschen, dann in kochendem Wasser ca. 15 Minuten weich kochen, abgießen, mit den Haferflocken mischen und 10 Minuten abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln waschen, Wurzeln und welches Grün entfernen. Zwiebeln längs vierteln und fein würfeln. Mit dem Ei zur Linsenmischung geben, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und gründlich mischen.
3. Linsenmasse zu 16 kleinen Buletten formen und in einer heißen Pfanne in dem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm oder kalt mit Sweet Chili Sauce servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 439 kcal
Kohlenhydrate: 69,5 g
Eiweiß: 15,6 g / Fett: 13,7 g



Lass dir ruhig in die Karten schauen, wenn deine Freunde dich nach dem Rezept für die Buletten fragen. Ihr findet es unter [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte)

Würstchenpralinen

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



Für 4 Personen

4 REWE Beste Wahl Laugenstangen (TK) **20 g Mohnsaat**
4 REWE Bio Wiener Würstchen **20 g Sesamsaat**

Dazu braucht man: Backpapier

1. Laugenstangen ca. 45 Minuten auftauen lassen, bis der Teig gut formbar ist. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

2. Laugenstangen der Länge nach tief einschneiden, aber nicht durchschneiden. Stangen auseinanderklappen und mit den Händen kräftig flach drücken. Je ein Würstchen in die Mitte legen und den Teig straff und etwas überlappend darüberlegen und zusammendrücken.

3. Stangen mit Wasser bepinseln und 2 Stangen mit Mohn, 2 Stangen mit Sesam bestreuen. Dann in jeweils 6 Stücke schneiden und mit dem Teigverschluss nach unten auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Im heißen Ofen 12–15 Minuten hellbraun backen. Warm oder kalt servieren.



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 412 kcal
Kohlenhydrate: 50,7 g
Eiweiß: 16,2 g / Fett: 16,9 g



ErnährWert

Mit einem Happs im Mund und die Finger bleiben sauber. Lauwarm serviert sind die Pralinen die perfekte Ablenkung für deine Gegner.

Ob die wohl eine ganze Spielrunde überleben? Die Cracker sind schneller weggeknabbert, als dir lieb ist.

Flammkuchencracker

 **Zubereitungszeit:** 15 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

200 g ja! Saure Sahne **100 g REWE Beste Wahl Gouda (gerieben)**
Cayennepfeffer **125 g ja! Schinkenwürfel**
2 Frühlingszwiebeln
200 g Cracker

Dazu braucht man: Backpapier

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

2. Saure Sahne mit Cayennepfeffer würzen. Zwiebeln waschen, Wurzeln und welkes Grün entfernen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.

3. Cracker auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Saurer Sahne bestreichen. Zwiebeln, Gouda und Schinkenwürfel darüberstreuen. Im heißen Backofen 5–7 Minuten backen und warm oder kalt servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 450 kcal
Kohlenhydrate: 42,7 g
Eiweiß: 17,9 g / Fett: 23,4 g



ErnährWert

5 Rezepte zum Sparen!
Pro Portion ca. **3,00 €***

Der REWE Wochenplan:

1 x einkaufen, 5 x genießen.

Lust auf ein wenig Oktoberfest-Stimmung? Wir haben 5 einfache Schmankerl für dich geplant und schon mal die Einkaufsliste geschrieben. So hast du mehr Zeit für dich und deine Familie!



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



Statt Schweinshaxe kommen bei euch Medallions und Spätzle auf den Tisch – zugeben, mit Rahmsauce und Möhren ein bisschen feiner als auf der Wiesn.

Montag: Schweinemedallions mit Spätzle



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten

Für 4 Personen

- | | |
|----------------------------|---|
| 600 g Möhren | 250 ml REWE Beste Wahl leichte Kochcreme |
| 20 g Butter | 500 g ja! Spätzle |
| 400 ml Gemüsebrühe | Frischei Nudeln |
| 1 Zwiebel | 15 g Schnittlauch |
| 600 g Schweinefilet | 50 g Röstzwiebeln |
| Salz, Pfeffer | |
| 2 EL Rapsöl | |

- Möhren waschen, schälen, längs dritteln und in dicke Streifen schneiden. In einem Topf in der Butter andünsten. 200 ml Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten garen.
- Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Schweinefilet trocken tupfen, in 3 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Für die Spätzle Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
- Inzwischen die Medallions in einer heißen Pfanne im Öl von jeder Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebel zugeben und mitbraten. 200 ml Gemüsebrühe und Kochcreme zugießen, aufkochen und bei milder Hitze warm halten.
- Kochendes Wasser salzen und die Spätzle darin nach Packungsanweisung garen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
- Soße und Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spätzle abgießen, abtropfen lassen und mit Schweinemedallions und Möhren anrichten. Mit Schnittlauch und Röstzwiebeln bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 934 kcal
Kohlenhydrate: 102 g
Eiweiß: 54,5 g, Fett: 35,4 g



ErnährWert



Die Brezenpizza kannst du vorbereiten. Sie schmeckt auch kalt als Pausensnack in der Schule oder im Büro.



Hier treffen Bayern, die Schweiz und Italien aufeinander. Dabei kann ja nur etwas Gutes herauskommen.

Dienstag: Brezenpizza



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: Hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

8 Laugenbrezen (TK) **50 g REWE Beste Wahl Röstzwiebeln**
2 Zwiebeln **Salz, Pfeffer**
2 Scheiben ja! Bayerischer Leberkäse **1/2 TL ja! Paprika (edelsüß)**
15 g Petersilie **1 Romanasalatherzen**
200 g ja! Emmentaler (am Stück) **1 Apfel**
200 g Doppelrahmfrischkäse **2 EL Essig**
 2 EL Öl

Dazu braucht man: Küchenreibe, Backpapier

1. Laugenbrezen auf ein Backblech mit Backpapier legen und 10 Minuten antauen lassen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Leberkäse klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Emmentaler raspeln. Mit Frischkäse, Röstzwiebeln, Zwiebeln, Leberkäse und Petersilie mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Brezen mit der Frischkäsemischung befüllen. Im heißen Ofen 15 Minuten hellbraun backen.
4. Inzwischen Enden der Salatherzen abschneiden, Blätter waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln. Möhren waschen und raspeln. Alles in einer Schüssel mit Essig und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Brezen servieren.

Nährwerte pro Person:
 Kalorien: 1231 kcal
 Kohlenhydrate: 123 g
 Eiweiß: 43,7 g, Fett: 63,9 g



Mittwoch: Bayerischer Brotsalat



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: Hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln **2 EL süßer Senf**
8 Scheiben Bauernbrot **4 EL Rapsöl**
200 g ja! Emmentaler (am Stück) **Salz, Pfeffer**
200 g Fleischwurst **2 Romanasalatherzen**
4 EL Essig **1 Apfel**

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Brot im Toaster rösten, abkühlen lassen und würfeln. Emmentaler würfeln. Fleischwurst häuten, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Essig, Senf, Rapsöl 4 EL Wasser, etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verrühren. Brot, Zwiebeln, Käse und Wurst untermischen und 10 Minuten durchziehen lassen.
3. Inzwischen Enden der Salatherzen abschneiden, Blätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Beides unter den Brotsalat mischen und servieren.

Nährwerte pro Person:
 Kalorien: 632 kcal
 Kohlenhydrate: 47,4 g
 Eiweiß: 25,5 g, Fett: 39,4 g





Obazda oder Obatzter? Über die Schreibweise des Käsedips streiten sich sogar die Bayern. Wir sagen: „Lasst ihn euch schmecken!“

Donnerstag: Pellkartoffeln mit Obazda



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1,2 kg Kartoffeln (vorw. festkochend)
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel
10 g Schnittlauch
250 g ja! Cremiger Camembert (Zimmertemperatur)

100 g Butter (Zimmertemperatur)
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 TL ja! Paprika (edelsüß)

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt ca. 20 Minuten weich kochen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Camembert in Scheiben schneiden, mit Butter, Frischkäse, Zwiebel, Paprika, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Gründlich mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.
3. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit dem Obazda servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 657 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Eiweiß: 22 g, Fett: 41 g



Süßer oder scharfer Senf? Erlaubt ist beides. Welche Sorte schmeckt dir am besten zum Leberkas?

Freitag: Sauerkraut mit Leberkäse



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 Dose REWE Beste Wahl Mildes Weinsauerkraut (770 g)
200 ml Gemüsebrühe
800 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
300 g Möhren
15 g Petersilie

Salz
Pfeffer
5 EL süßer Senf
4 Scheiben ja! Bayerischer Leberkäse
40 g Butter
Muskatnuss (gemahlen)

Dazu braucht man: Kartoffelstampfer

1. Sauerkraut und Brühe in einem Topf zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren.
2. Inzwischen Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit Salzwasser bedeckt in einem Topf 15–20 Minuten weich kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken.
3. Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und 1 EL süßem Senf würzen. Leberkäsescheiben darauflegen und zugedeckt bei milder Hitze auf dem Sauerkraut erhitzen.
4. Gemüse abgießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Butter und Muskat zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Sauerkraut und Leberkäse anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit restlichem süßem Senf servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 691 kcal
Kohlenhydrate: 47,5 g
Eiweiß: 24,1 g, Fett: 45,9 g



Süßes oder Saures?

Hol dir lieber Süßes und Salziges!
Wir haben Snacks für große und kleine
Halloweengeister vorbereitet.

Vampirtrank

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: Hier wartest du nicht



Für 6 Personen

**450 ml Clementinen-
direktsaft (kalt)** **farbe (rot)**
75 ml Zitronensaft **700 ml Sekt (kalt)**
4 EL Agavendicksaft **300 ml REWE Beste**
3–4 Tropfen Speise- **Wahl Sauerkirsch-**
nektar (kalt)

1. Clementinen- und Zitronensaft mischen. Agavendicksaft auf eine Untertasse geben und mit Speisefarbe einfärben. 6 Gläser kopfüber in den Agavendicksaft tauchen. Dann mit der Saftmischung und Sekt füllen.

2. Sauerkirschnektar langsam in die Gläser gießen, sodass er sich möglichst nicht komplett mit den übrigen Zutaten vermischt.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 183 kcal
Kohlenhydrate: 24,6 g
Eiweiß: 0,8 g / Fett: 0,33 g



Einige Vampire mögen
keinen Alkohol? Dann
verwende für diesen
Gruseldrink Sprudel-
wasser anstelle von Sekt.

Pizzaknochen

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 6 Stück

50 g Salami (Scheiben) **100 g ja! Geriebener**
1 Packung ja! Backfertiger Pizzateig **Gratin- und Pizzakäse**
mit Sauce (600 g) **1 TL italienische Kräuter**
2 EL Olivenöl **(geribt)**

Dazu braucht man: Küchenpinsel, Backpapier

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Salami klein schneiden. Pizzateig entrollen und quer halbieren. 1 Teighälfte mit 1/2 der Sauce bestreichen und mit Salami und Käse bestreuen. Die zweite Teighälfte darüberlegen.

2. Öl mit Kräutern verrühren und den Teig damit bepinseln. Teig quer in 6 Streifen schneiden und verdrehen. Den Teig jeweils 2 cm unterhalb der Enden etwas eindrücken, sodass die Enden dicker sind und die Stränge wie Knochen aussehen.

3. Teigstränge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Lauwarm abkühlen lassen und mit der restlichen Tomatensauce als Dip servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 505 kcal
Kohlenhydrate: 48,9 g
Eiweiß: 14 g / Fett: 28,9 g



Vegetarische Knochenjäger
lassen die Salami einfach
weg oder ersetzen sie durch
Paprikawürfel oder Mais.

Zwei auf einen Streich: Beim
Pizza-Set von ja! bekommst du
die Tomatensoße gleich dazu –
perfekt für die Pizza-Knochen.



Die sind gar nicht böse!
Der Monsterblick dient
nur zum Schutz vor
hungrigen Partygästen.

Kürbisonster

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 6 Stück

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 75 g Butterschmalz | 300 g Hokkaidokürbis |
| 160 g Butter (kalt) | 2 Zitronen |
| 360 g Weizenmehl | 75 g REWE Beste Wahl |
| Type 405 | Brauner Rohrzucker |
| Salz | ½ TL REWE Beste Wahl |
| 3 Äpfel | Zimt gemahlen |

Dazu braucht man: Plätzchenausstecher in Kürbisform, Nudelholz, Küchenpinsel, Handmixer

- Butterschmalz und Butter klein würfeln und 10 Minuten einfrieren. Mehl und ½ TL Salz mischen. Butterschmalz, Butter und 100 ml eiskaltes Wasser zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Flach drücken und in Frischhaltefolie verpackt 2 Stunden kalt stellen.
- Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Kürbis waschen, entkernen und klein würfeln. Zitronen auspressen. Äpfel, Kürbis, Zitronensaft, 100 ml Wasser, Zucker und Zimt in einem Topf mischen und zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 10 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.
- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit einem Plätzchenausstecher (10 cm Ø) 12 Kürbisse ausstechen. 6 davon auf ein Blech mit Backpapier setzen. Apfel-Kürbis-Kompott mittig darauf verteilen. Dabei einen kleinen Rand lassen und mit etwas Wasser bepinseln.
- In die übrigen Teigkürbisse mit einem spitzen Messer Halloween-Verzierungen einschneiden. Auf die Teigstücke auf dem Blech legen und den Rand mit einer Gabel zu drücken. Im heißen Ofen 15–20 Minuten backen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 638 kcal
Kohlenhydrate: 74,2 g
Eiweiß: 7,19 g / Fett: 35,4 g



Orangenpudding-geister

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden 15 Minuten



Für 6 Personen

| | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 2 Bio-Orangen | 2 TL Lebkuchengewürz |
| 200 g Hokkaidokürbis | 3–4 EL Zucker |
| 300 ml Vollmilch | 400 g Schlagsahne |
| 1 Päckchen Pudding- | 2 Päckchen ja! Sahnesteif |
| pulver (Vanille) | 6 Paar Zuckeraugen |

Dazu braucht man: Küchenreibe, Pürierstab, 6 kleine Tassen, Spritzbeutel mit Lochtülle

- Orangen heiß waschen. 2 TL Schale fein abreiben, 200 ml Saft auspressen. Kürbis waschen, entkernen und würfeln. In einem Topf mit Orangensaft und Orangenschale zugedeckt aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich kochen.
- Inzwischen 5 EL Milch mit Puddingpulver, Lebkuchengewürz und Zucker glatt rühren. Restliche Milch zum Kürbis geben und aufkochen. Puddingmischung einrühren. Unter Rühren aufkochen, Topf vom Herd ziehen und alles fein pürieren.
- Pudding in 6 Tassen füllen und abgedeckt erst bei Raumtemperatur, dann im Kühlschrank 4 Stunden abkühlen lassen.
- Sahne mit Sahnesteif steif schlagen, in den Spritzbeutel füllen und Geister auf dem Pudding formen. Mit Zuckeraugen verzieren und sofort servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 322 kcal
Kohlenhydrate: 25,1 g
Eiweiß: 3,96 g / Fett: 23,1 g



Wer fürchtet sich denn vor
diesen Geistern? Die
sind so süß, da mussten wir
gleich loslöffeln.



Noch mehr Rezeptideen für deine
Halloweenparty findest du unter
rewe.de/gruselrezepte

Gruselbrote

 **Zubereitungszeit:** 25 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten



Für 6 Stück

250 g Weizenmehl Type 405
1 TL Salz

5 g ja! Trockenbackhefe
½ TL Zucker
4 EL Olivenöl

Dazu braucht man: Handmixer, Nudelholz, Backpapier

1. Mehl, Salz, Trockenhefe und Zucker in einer Schüssel mischen. 150 ml lauwarmes Wasser und 3 EL Öl zugeben und alles mit den Knethaken des Handmixers mindestens 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Den Teig in 6 Portionen teilen, zu Kugeln formen und mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 1 cm dicken, ovalen Fladen ausrollen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit den Fingern Löcher für Augen und Mund in den Teig ziehen.

3. Fladen mit Öl bepinseln und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten hellgelb backen. Am besten lauwarm servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 202 kcal
Kohlenhydrate: 32,1 g
Eiweiß: 4,48 g / Fett: 6,42 g



Wir können die Verzweigung dieser Geister verstehen. Schließlich werden sie gleich aufgefuttert.

Der Spinne ist ein Hähnchenspieß ins Netz gegangen. Gebratener Halloumikäse würde ihr genauso gut schmecken.

Gut zu wissen



Fleisch löst sich besser vom Spieß, wenn du ihn vorher in Wasser einweichst.

Spinnensuppe

 **Zubereitungszeit:** 40 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde 15 Minuten



Für 6 Personen

10 g Ingwer (frisch)
2 Zehen Knoblauch
4 EL Sojasoße (ggf. glutenfrei)
1 EL Honig
400 g Hähnchenbrustfilets
2 Zwiebeln
1 Chilischote
4 EL Rapsöl

½ TL Zucker
5 EL Tomatenmark
3 Dosen REWE Beste Wahl stückige Tomaten (à 400 g)
500 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
Salz, Pfeffer
100 g ja! Crème fraîche Classic 30% Fett

Dazu braucht man: Pürierstab, Holzspieße, Gefrierbeutel

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasoße und Honig verrühren. Hähnchenbrustfilets längs in 6 Streifen schneiden und in die Marinade geben. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

2. Zwiebeln schälen und würfeln. Chili entkernen und fein hacken. Beides in einem Topf mit 3 EL Rapsöl glasig dünsten. Zucker und Tomatenmark kurz mitdünsten. Tomaten und Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

3. Fleisch wellenartig auf 6 Holzspieße stecken. In einer heißen, beschichteten Pfanne in 1 EL Rapsöl von jeder Seite 4 Minuten hellbraun braten.

4. Suppe fein pürieren, salzen und pfeffern. Crème fraîche mit 1–2 EL Wasser glatt rühren und in einen kleinen Gefrierbeutel füllen. Eine Spitze abschneiden. Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen und mit der Crème fraîche Spinnennetze aufspritzen. Sofort mit den Hähnchenspießen servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 243 kcal
Kohlenhydrate: 15,2 g
Eiweiß: 19,7 g / Fett: 11,8 g



Grusel Upgrade

Du bist zur Halloweenparty eingeladen? Aus fertigen Muffins machst du blitzschnell ein schaurig-süßes Mitbringsel.



Dank der fertigen Muffins von ja! sparst du dir das Backen. Mit Schoko und Stracciatella hast du gleich zwei Sorten im Viererpack und bist bestens für Halloween vorbereitet.

Mumienmuffins

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: Hier wartest du nicht



Für 8 Stück

100 g REWE Beste Wahl Kuchen- glasur (dunkel)
200 g Fondant- decke (weiß)
2 Packungen ja! Muffins Schoko & Stracciatella (à 4 Stück)
16 Zuckeraugen

1. Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen. Fondantdecke in 1 cm breite und ca. 8 cm lange Streifen schneiden.

2. Muffins nacheinander streifig mit Schokoglasur bepinseln und mit den Fondantstreifen und Zuckeraugen belegen. Überlappende Fondantstreifen am Besten mit einer sauberen Schere abschneiden.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 516 kcal
Kohlenhydrate: 72,8 g
Eiweiß: 8,33 g / Fett: 22,5 g



Skelettmuffins

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 8 Stück

100 g Kuchenglasur (hell)
32 Mini-Brezeln
8 Marshmallows
1 Stift Lebensmittelfarbe (schwarz)
8 ja! Schoko und Keks Sticks
2 Packungen ja! Muffins Schoko & Stracciatella (à 4 Stück)

Dazu braucht man: Backpapier, Holzspieß

1. Kuchenglasur in einem heißen Wasserbad schmelzen. Brezeln in die Kuchenglasur tauchen, auf Backpapier legen und trocknen lassen. Diesen Vorgang noch mal wiederholen.

2. Inzwischen mit einem feuchten Holzspieß Löcher in die Marshmallows bohren. Mit Lebensmittelfarbe Gesichter auf die Marshmallows malen.

3. Schoko und Keks Sticks etwas kürzen und mittig in die Muffins stecken. Je 4 Brezeln aufstecken und einen Marshmallow aufsetzen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 460 kcal
Kohlenhydrate: 59,4 g
Eiweiß: 9,16 g / Fett: 21,9 g



Das Dekorieren macht sicher auch kleinen Geistern Spaß. Ihr müsst nur aufpassen, dass die Knochen nicht schon vorher weggefuttert werden.

Kaffee-klatsch

Es braucht nicht immer die ganz große Feier für ein Stück Kuchen – manchmal reicht eben auch die kleine Form. Wenn du magst, darfst du die Menge natürlich auch verdoppeln!

in kleiner Runde!

Käsekuchen mit Mandarinen

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde 20 Minuten

Für 6 Stücke

170 g Weizenmehl Type 405
40 g Puderzucker
Salz
130 g Butter (kalt)
3 Eier (M)
200 g ja! Schmand

500 g Quark (Magerstufe)
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Dose ja! Mandarinen-Orangen

Dazu braucht man: Handmixer, Springform (Ø 20 cm)

1. 120 g Mehl, Puderzucker und 1 Prise Salz mischen. 80 g Butter in kleine Stücke schneiden und zugeben. 2 EL kaltes Wasser zugeben. Alles erst mit den Knethaken des Handmixers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten, flach drücken und zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen 40 g Butter schmelzen. Eier, Schmand, Quark und Butter in einer Schüssel glatt rühren. Zucker, Vanillezucker und 50 g Mehl mischen und nach und nach in die Quarkmischung rühren. Mandarinen abgießen und abtropfen lassen.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Eine Springform (Ø 20 cm) mit 10 g Butter gründlich fetten. Mürbeteig mit den Händen durchkneten und zu einer Kugel formen. Mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Fläche rund (Ø 24 cm) ausrollen und in die Springform geben, dabei den Rand leicht andrücken. Im heißen Ofen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 10 Minuten vorbacken.

4. Quarkmasse auf den Boden geben und mit den Mandarinen belegen. Im heißen Ofen wie oben 50 Minuten backen. Im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür abkühlen lassen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 582 kcal
Kohlenhydrate: 55,8 g
Eiweiß: 18,8 g / Fett: 31,4 g



Mohnzopf

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden 30 Minuten



Für 6 Stücke

10 g Hefe (frisch)
150 ml Hafer-Drink (lauwarm)
40 g Zucker
250 g Weizenmehl Type 550
Salz
50 g Margarine (vegan)
1 Packung REWE Beste

Wahl Mohn Fix Backfertige Mohnfüllung
50 g Cranberries (getrocknet)
½ Zitrone
50 g Puderzucker
2 EL REWE Bio Fruchtaufstrich Aprikose

Dazu braucht man: Handmixer, Kastenkuchenform (20 cm), Nudelholz, Backpinsel

1. Hefe in einer Schüssel zerbröseln und mit Hafer-Drink und Zucker glatt rühren. Mehl und ½ TL Salz zugeben und mit den Knethaken des Handmixers gründlich verkneten. 40 g Margarine zugeben und bei hohem Tempo 5 Minuten unterkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Eine Kastenkuchenform (20 cm) mit 10 g Margarine fetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und mit einem Nudelholz 40 x 20 cm groß ausrollen. Mit der Mohnfüllung bestreichen und mit Cranberries bestreuen.

3. Den Teig von der kurzen Seite aus aufrollen. Rolle mit einem scharfen Messer längs halbieren und die beiden Teigstränge miteinander verdrehen. In die Kastenkuchenform legen und 15 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Mohnzopf im heißen Ofen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 35 Minuten backen. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen.

5. Inzwischen die Zitrone auspressen. Puderzucker mit 1 EL Zitronensaft glatt rühren. Aprikosenkonfitüre mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, anschließend über den warmen Mohnzopf pinseln. Nach 10 Minuten den Zuckerguss darüber verteilen und den Zopf vollständig abkühlen lassen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 471 kcal
Kohlenhydrate: 80,1 g
Eiweiß: 8,95 g / Fett: 13,4 g




Keine passende Form? Back den Zopf einfach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech. Das klappt auch mit der doppelten Menge.



Der Name ist Programm: **REWE Beste Wahl Mohn fix** kannst du fix und easy auf den Teig streichen.

Donauwellen- muffins

 **Zubereitungszeit:** 45 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde



Für 6 Stück

1 Glas REWE Bio Sauerkirschen (195 g Abtropfgewicht)
150 g Butter (Zimmertemperatur)
60 g Zucker
Salz
2 Eier (M)
100 g Weizenmehl Type 405

1 TL Backpulver
10 g Kakaopulver
2 EL Vollmilch
1 TL Puderzucker
150 g ja! Vanillepudding (Zimmertemperatur)
100 g Kuvertüre (zartbitter)
25 g Schlagsahne

Dazu braucht man:

Handmixer, Muffinblech, 6 Papierförmchen

1. Sauerkirschen abgießen und abtropfen lassen. 6 schöne Kirschen zur Deko beiseitelegen. 6 Mulden eines Muffinbleches mit Papierförmchen auslegen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

2. 75 g Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handmixers weißcremig rühren. Eier nacheinander jeweils 30 Sekunden unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und in 2 Portionen unterrühren. 2/3 des Teiges in die Förmchen geben und mit der Hälfte der übrigen Kirschen belegen.

3. Kakao und Milch zum restlichen Teig geben und kurz unterrühren. Auf den hellen Teig geben, mit restlichen Kirschen belegen und diese leicht in den Teig drücken. Im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen. Aus dem Blech stürzen und vollständig abkühlen lassen.

4. 75 g Butter und Puderzucker cremig rühren. Pudding esslöffelweise unter die Butter rühren. 15 Minuten kalt stellen.

5. Kuvertüre hacken und zusammen mit der Sahne in einer Schüssel in einem heißen Wasserbad schmelzen. 10 Minuten abkühlen lassen. Buttercreme nochmals durchrühren und mit einem Löffel auf die Muffins geben. Schokoguss darauf verteilen und mit Kirschen belegen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 473 kcal
Kohlenhydrate: 48,2 g
Eiweiß: 7,59 g / Fett: 28,3 g



Auf dieser Welle solltest du mitschwimmen! Der Mix aus Schoko, Vanille und Kirschen ist als Törtchen noch schöner als der Klassiker.

Zwetschgen- streusel

 **Zubereitungszeit:** 1 Stunde
Wartezeit: 1 Stunde



Für 8 Stücke

15 g REWE Bio Hefe (frisch)
100 ml Milch (Zimmertemperatur)
110 g Zucker
350 g Weizenmehl Type 405
Salz
1 Ei (M)
110 g Butter (Zimmertemperatur)
700 g Zwetschgen
1/2 TL REWE Beste Wahl Zimt gemahlen

Dazu braucht man:

Handmixer, kleines Backblech (30 x 20 cm)

1. Hefe in eine Schüssel bröseln und mit der Milch und 40 g Zucker verrühren. 250 g Mehl, 1 Prise Salz, Ei und 50 g Butter zugeben und alles mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

2. 100 g Mehl, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 50 g Butter und 1–2 EL Wasser mit den Händen oder den Knethaken des Handmixers zu Streuseln verkneten. 30 Minuten kalt stellen.

3. Zwetschgen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. 20 g Zucker und Zimt mischen. Ein Backblech (30 x 20 cm) mit 10 g Butter fetten. Den sehr weichen Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten, dann auf das gefettete kleine Backblech geben und gleichmäßig bis in die Ecken drücken. Mit den Zwetschgen belegen und erst mit dem Zimtzucker, dann mit den Streuseln bestreuen. 15 Minuten gehen lassen.

4. Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Zwetschgenkuchen auf der mittleren Schiene 35 Minuten backen. Auf dem Blech abkühlen lassen und am besten mit Schlagsahne servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 382 kcal
Kohlenhydrate: 59,5 g
Eiweiß: 7 g / Fett: 13,1 g



Unverzichtbar im Herbst: lauwarmer Zwetschgenkuchen mit Streuseln und Sahne, (fast) so gut wie bei Mutti.



Für Rührteig geht auch mal eine Auflaufform, vor allem, wenn es nur eine kleine Menge ist.

Apfel-Vanille-Kuchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten



Für 8 Stücke

1 Bio-Zitrone **Salz**
3 REWE Regional Apfel **3 Eier (M)**
½ REWE Beste Wahl Bourbonvanilleschote **150 g Mehl Type 405**
110 g Butter (Zimmertemperatur) **1 TL Backpulver**
100 g Zucker **50 g REWE Beste Wahl Mandeln gestiftelt**
 2 TL Puderzucker

Dazu braucht man:
Auflaufform (20 x 15 cm), Handmixer



Gut zu wissen

Rührteig gelingt dir am besten, wenn Butter und Eier Zimmertemperatur haben.

1. Zitrone waschen, trocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Saft auspressen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und nochmals längs halbieren. Mit 1 EL Zitronensaft mischen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform (20 x 15 cm) mit 10 g Butter fetten. Zitronenschale, Vanillemark, 100 g Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handmixers weißcremig rühren. Eier nacheinander jeweils 30 Sekunden unterrühren.

3. Mehl und Backpulver mischen und zusammen mit 2 EL Zitronensaft in 2 Portionen unter die Buttermasse rühren. Teig in die gefettete Form streichen, mit Äpfeln belegen und mit Mandeln bestreuen. Im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen.

4. Kuchen in der Form abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit Puderzucker bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 331 kcal
Kohlenhydrate: 38,9 g
Eiweiß: 6,4 g / Fett: 17,1 g



Birnen-Nuss-Kuchen

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde



Für 4 Portionen

1 Birne **Type 630**
½ Zitrone **1 TL Backpulver**
110 g Butter (Zimmertemperatur) **1 Prise Zimt (gemahlen)**
40 g Haselnusskerne (gehackt) **50 g ja! Haselnusskerne gemahlen**
70 g Zucker **4 EL Milch**
Salz **8 TL REWE Beste Wahl Wild-Preiselbeeren**
2 Eier (M)
120 g Dinkelmehl

Dazu braucht man:
4 Schraubgläser (ca. 230 ml Inhalt)

1. Birnen schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Zitrone auspressen und den Saft mit den Birnen mischen.

2. 4 Schraubgläser mit 10 g Butter fetten und mit den gehackten Haselnüssen austreuen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

3. 100 g Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handmixers weißcremig rühren. Eier nacheinander jeweils 30 Sekunden unterrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und gemahlene Haselnüsse mischen und abwechselnd mit der Milch auf kleiner Stufe unter die Buttermasse rühren. ⅔ der Birnenwürfel unterheben. Die Hälfte des Teigs in die Gläser füllen und je 1 TL Preiselbeeren daraufgeben. Den restlichen Teig einfüllen, mit je 1 TL Preiselbeeren beklecksen und übrige Birnenwürfel daraufgeben. Im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 45 Minuten backen.

4. Kuchen in den Gläsern 15 Minuten abkühlen lassen und stürzen oder zum Haltbarmachen sofort nach dem Backen mit einem Schraubdeckel verschließen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 630 kcal
Kohlenhydrate: 56,5 g
Eiweiß: 11,8 g / Fett: 40,8 g



Süßer Vorrat: Die Mini-Kuchen kannst du direkt naschen oder im noch heiß verschlossenen Glas 2–4 Wochen aufbewahren.

Wir haben gemahlene Haselnusskerne von REWE Beste Wahl verwendet. Stattdessen kannst du auch gemahlene Mandeln nehmen.

Und zum Schluss: schnelle Kürbissuppe



Kokos-Kürbis-Suppe



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: Hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

100 g rote Linsen
1 Bund Frühlingzwiebeln
3 EL Rapsöl
2-3 EL REWE Beste Wahl Currypaste (gelb)
450 g Hokkaidokürbis (TK)
800 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)

1 Dose REWE Beste Wahl Kokosmilch (400 g)
2 Limetten
225 g ja! Grönländische Eismeergarnelen (TK, aufgetaut)
Salz
Chiliflocken



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 490 kcal
Kohlenhydrate: 38,8 g
Eiweiß: 21,2 g / Fett: 31 g



Mit der Currypaste von **REWE Beste Wahl** erhält deine Suppe ganz fix eine asiatische Note. Wenn du es nicht ganz so scharf magst, gib sie nach und nach zu und probier erst mal.



1. Linsen in einem Sieb gründlich kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln waschen, die Wurzeln und $\frac{1}{3}$ der dunkelgrünen Enden abschneiden. Rest in Ringe schneiden. Denn weißen und grünen Teil trennen.
2. Den weißen Teil der Zwiebeln in einem Topf in dem Öl glasig dünsten. Currypaste kurz mitdünsten. Kürbis, Brühe und Kokosmilch zugeben und alles zugedeckt aufkochen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln.
3. Limetten auspressen. Garnelen und grüne Zwiebelringe mit 1 EL Limettensaft, 1 Prise Salz und Chiliflocken mischen. Suppe fein pürieren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit der Garnelen-Zwiebel-Mischung anrichten.

Dazu braucht man: Pürierstab



JETZT WIRD GEFEIERT!

Ist das Jahr schon wieder rum? Ja! Und wir machen das Beste aus der Adventszeit: Plätzchen backen, Lebkuchenhäuser bauen und das Weihnachtessen und die Silvesterparty planen.

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 18. November in deinem REWE Markt.

Impressum



Fotograf Eike Klein-Luyten
Foodstyling Stephan Krauth
Propstyling Meike Stüber

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

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

Gesamtverantwortung Elke Wilgmann

Projektverantwortung

Philipp Hohmann, Tobias Junik

Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer

Chefredaktion Marion Heidegger

Creative Direction Pierre Marcel Karge

Art Direction Marco Freund, Jens Hagedorn

Layout, Bildbearbeitung & Illustration

Marco Freund / Illustrationsfreund.de

Redaktion Diane Buckstegge, Anja Corvin,

Marion Heidegger, Dörthe Meyer, Anna-Lene Jähne,

Valentina Kempers, Hanna Ve Wandschneider

Lektorat Media Cologne

Leitung REWE Studio Pierre Marcel Karge

Food-Fotografie

Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten

Propstyling Claudia Neu, Meike Stüber

Foodstyling Daniel Brodt, Stephan Krauth,

Tobias Rauschenberger, Alina Wohldorf

Foodstyling-Assistenz

Sofia Iwanski, Giulia Kornder, Melanie Socha

Druck Stark-Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9,
75181 Pforzheim/www.stark-gruppe.de

Anzeigen retailmedia@rewe-group.com

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



#MISSIONFISH
FANG UND VERARBEITUNG
AUS UNSERER HAND

POWERFOOD FÜR DEN HERBST!

Ob Pasta, Pizza oder Paella – dieser Allrounder toppt alles.

Schnell, raffiniert und dabei immer ein proteinreiches Powerplus: Thunfisch ist ein echtes Multitalent in der Küche – und sollte in keiner Vorratskammer fehlen. Perfekt für Pasta, Pizza, Sandwich, Salat oder Bowls und vieles mehr.

Jetzt bei REWE: bester Thunfisch von Deutsche See!



Mehr Inspiration unter:
www.deutscheesee.de