

GRATIS

AUSGABE
03-2026

Deine Küche

MAGAZIN

40

Rezepte für den
Frühsommer

**Wir sind sooo
erdbeer verliebt**

Und das beweist nicht nur
dieser üppige Kuchen...

**Aber bitte
mit Spargel!**

Unser Ziel: die Saison voll
und ganz auskosten!

**Kommt vorbei
zum An grillen**

Jetzt genießen wir das Leben
endlich wieder draußen.

REWE
Dein Markt

Sommer, du schmeckst uns!

Liebe Leserinnen und Leser,

keine Sorge, Pinzetten werden für die Rezepte dieser Ausgabe – wie immer – nicht benötigt.

Hier war unsere Food-Stylistin Anne am Werk, um in Feinstarbeit das Beste aus unserer Mandeltorte herauszuholen. Passend zum Sommer könnt ihr euch zudem auf einfache Grill-Rezepte (ab Seite 22), Ideen fürs Familien-Picknick (ab Seite 38) und mehr freuen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Blättern und Ausprobieren.

Euer Deine-Küche-Team

rewe.de/rezpte



Inhalt

06 Gutes für den Bauch

Darmgesundheit betrifft den ganzen Körper. Hier gibt's Tipps, Infos und Rezepte, um sie zu unterstützen.

14 Frühlingsfavoriten

Erdbeeren, Spargel und Rhabarber sind unsere Stars der Saison und das kosten wir voll aus.

22 Grillen verbindet ...

... und noch viel mehr, wenn wir dabei unsere Fußball-Jungs anfeuern. Die besten Rezepte zur WM.

28 Der Klassiker kann mehr

Da haben wir den Kartoffelsalat – und dieser zeigt sich in drei Varianten von seinen besten Seiten.

30 Beerenstark gebacken

Angelehnt ans schwedische Midsommar-Fest lassen wir es uns an der üppigen Kuchentafel im Garten gut gehen.

36 Marktgeflüster

Aktionen, neue Produkte und mehr: Wir halten euch auf dem Laufenden.

38 Heute machen wir Picknick

Bunte Snacks, die Kinder lieben und die draußen noch viel besser schmecken.

42 Trend Dry Yogurt Bowl

Klingt zugegebenermaßen nicht sofort überzeugend, aber diesen easy-peasy Trend müsst ihr probieren!

44 Gut geplant durch die Woche

Unser Wochenplan macht euren Alltag nicht nur einfach, sondern auch lecker!

50 Mach's dir leicht

Drei köstliche Rezepte für den perfekten Mix aus fertig gekauft und selbst gemacht.

54 Kleine Bohne, große Wirkung

Kidneybohnen sind echte Allround-Talente. Warum? Lies nach und koste!

58 Streetfood zu Hause

Corndogs aus dem Airfryer: als Snack zur WM oder einfach nur so.



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

Was koche ich heute?

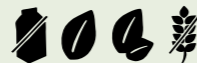
Jeden Tag neue Ideen: Wir starten mit 40 frischen Rezepten in den Frühlingsherbst! Weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns auf [REWE.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte) oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



Grüner Kefir-Smoothie
Seite 10



Mexikanischer Reissalat
Seite 11



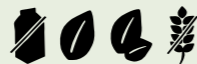
Pasta mit Gemüsesoße
Seite 12



Bunte Quinoa-Bowl
Seite 13



Erdbeer-Eistee
Seite 16



Erdbeer-Spargel-Salat
Seite 17



Spargel-Omelett
Seite 18



Kräuter-Spargel mit Schinken
Seite 19



Rhabarber-Chutney
Seite 20



Pikante Rhabarber-Tarte
Seite 21



Süßkartoffeln mit Halloumi
Seite 24



Süß-scharfe Hähnchenspieße
Seite 24



Bratwurst-Spieße
Seite 25



Lachs-Gemüse-Päckchen
Seite 26



Rinderhüftsteak mit Erdbeersalsa
Seite 27



Klassischer Kartoffelsalat
Seite 28



Pesto-Kartoffelsalat
Seite 29



Kartoffelsalat mit Krabben
Seite 29



Schwedische Erdbeertorte
Seite 32



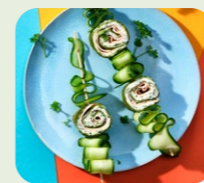
Frucht-Schnecken
Seite 32



Blaubeer-Mandelkuchen
Seite 33



Waldbeer-Mohnkuchen
Seite 34



Spinat-Röllchen
Seite 39



Fruchtige Bowl
Seite 43



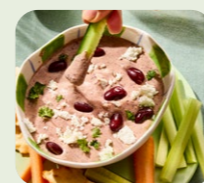
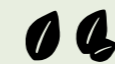
Orientalische Couscous-Pfanne
Seite 46



Sommer-Minestrone
Seite 49



(Vegane) Zucchini-Lasagne
Seite 53



Cremiger Bohnen-Dip
Seite 57



Süßer Auflauf mit Beerensoße
Seite 35



Herzhaftes Zupfbrot
Seite 40



Hier gehts direkt zur Einkaufsliste unseres aktuellen Wochenplans!



Bären-Muffins
Seite 38



Regenbogen-Obstsalat
Seite 41



Cremige Spargel-Pasta
Seite 45



Gefüllte Zucchini mit Couscous
Seite 48



Brokkoli-Kokos-Suppe
Seite 52



Veggie-Frikadellen
Seite 56



Corndogs aus dem Airfryer
Seite 58



Viele weitere Rezepte & Ideen für dich



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



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



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



[rewe.de/app](https://www.rewe.de/app)
Viele Angebote, Coupons, alle REWE Bonus Vorteile und online einkaufen dank der REWE App.



@rewe



@rewe



@rewe



@rewe_de



@REWEdeineKueche



Laktosefrei



Glutenfrei**



Vegetarisch*



Vegan

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

**Durch die Fülle an verschiedenen Produkten und Herstellern können wir nicht immer garantieren, dass alle von uns als glutenfrei gekennzeichneten Rezepte keinerlei Spuren von Gluten enthalten.



Was ist das genau?

Er zeigt an, wie ausgewogen ein Rezept ist. Was die einzelnen Werte bedeuten, wird hier erklärt: [rewe.de/ernaehrwert](https://www.rewe.de/ernaehrwert)

Unser Darm – das unterschätzte Organ



Hi,

wir sind Anna und Jana und als studierte Ernährungswissenschaftlerinnen die Expertinnen dafür, wie du nicht nur lecker, sondern auch gesund kochst. Diese Ausgabe widmen wir unserem Darm. Ein Organ, das viel zu lange viel zu wenig Beachtung bekommen hat, obwohl es für unseren gesamten Organismus extrem wichtig ist.

*Anna
Jana*

Hättest du gedacht,
dass unser Darm mehrere
Meter lang ist?

5-7 Meter

Jahrelang war das Organ, das die meisten direkt mit dem Gang zur Toilette verbindet, ein Tabuthema.

Zum Glück findet gerade ein Umdenken statt: Der Darm und seine Bedürfnisse sind nicht mehr nur etwas fürs stille Örtchen. Das Thema Verdauung ist absolut angesagt – zu Recht, denn unser Darm verdient viel mehr Aufmerksamkeit als bisher. Schließlich übernimmt er lebenswichtige Aufgaben: Er kümmert sich um Nährstoffaufnah-

me, Verdauung und Stuhlbildung. **70–80 % unserer Immunzellen befinden sich im Darm**, wodurch er für die Abwehr von Krankheitserregern unverzichtbar ist. Die Darmflora, auch Mikrobiom genannt, beherbergt Billionen von Bakterien, die unter anderem Vitamine produzieren und sogar unsere Stimmung beeinflussen.

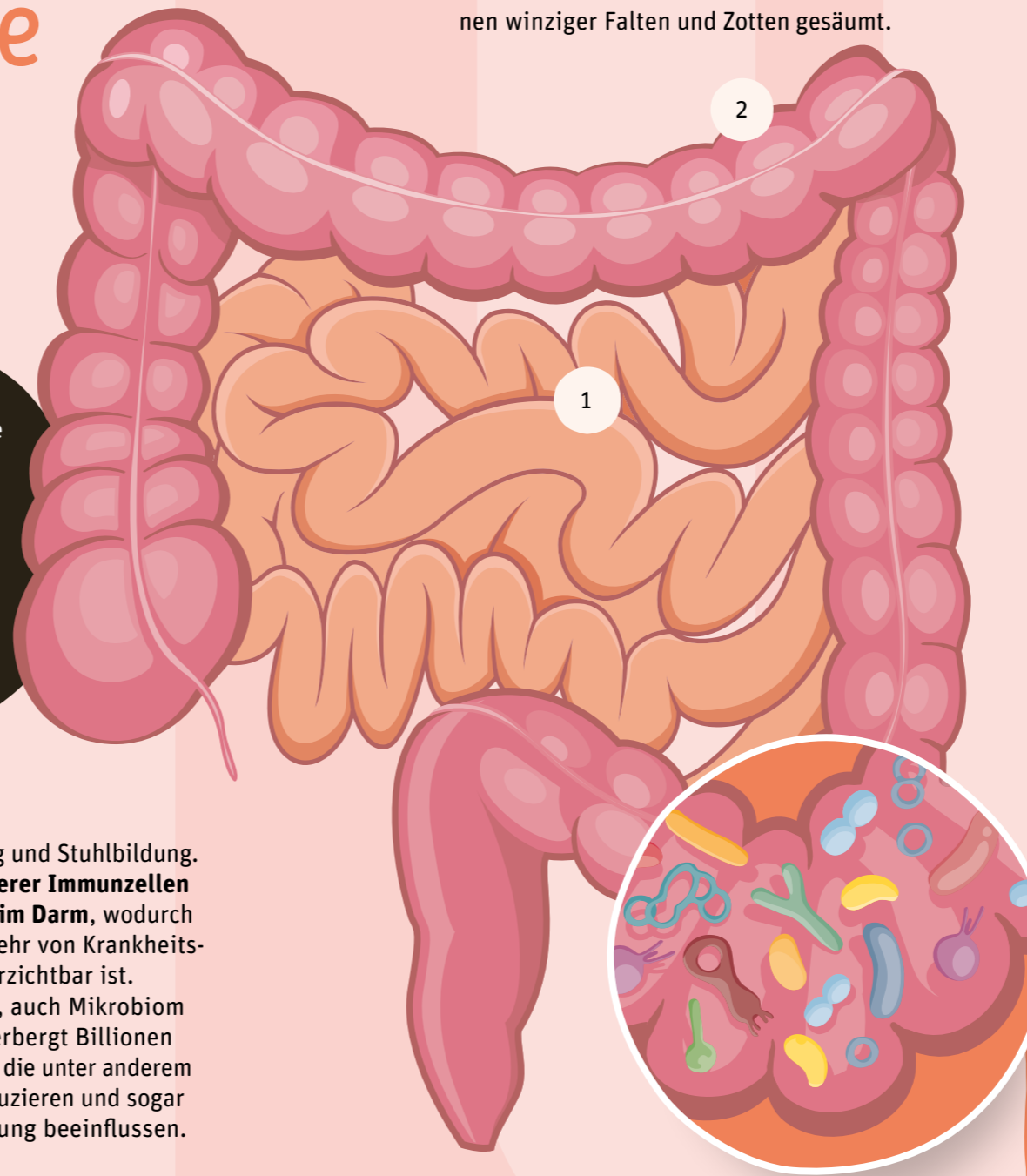
Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Bildung von Hormonen und Botenstoffen.

Wie sieht dieser Tausendsassa aus?

Damit er mit seiner Länge in unseren Bauchraum passt, ist der Darm wie ein Gartenschlauch gefaltet.

Er besteht aus zwei Hauptteilen:

Der Dünndarm (1) liegt eng gefaltet im Bauch. Der Dickdarm (2) ähnelt einem kürzeren, dickeren Rahmen, der um unseren Dünndarm herum liegt. Die Darmoberfläche ist wie ein Handtuch von Millionen winziger Falten und Zotten gesäumt.



Dadurch wird sie riesig – tatsächlich so groß wie ein Tennisplatz – und kann möglichst viele Nährstoffe aufnehmen.

Der Weg unserer Nahrung ähnelt einem Fabrikfließband: Der Verdauungsprozess startet schon im Mund mit der Zerkleinerung des Essens durch die Zähne und die Vermischung mit Speichel.

Dann wandert die Nahrung in den Magen, wo sie weiter zerkleinert wird. Anschließend **extrahiert der Dünndarm alle wertvollen Stoffe**. Zum Schluss **entzieht der Dickdarm den Resten Wasser** und macht daraus festen Stuhl.

Das Mikrobiom – unsere innere WG

Unser Mikrobiom ist wie eine riesige Wohngemeinschaft: Billionen von Bakterien, Pilzen und Mikroorganismen leben in unserem Darm – und spielen eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden.

Diese winzigen Mitbewohner arbeiten rund um die Uhr für uns, spalten komplexe Kohlenhydrate auf und bilden eine Schutzbarriere gegen krankmachende Keime. **Wie eng Darm und Gehirn zusammenhängen, merken wir besonders in stressigen Phasen:** Bauchschmerzen sind dann kein Zufall, sondern Ausdruck dieser Verbindung. So einzigartig wie unser Fingerabdruck ist auch das Mikrobiom. Schon bei der Geburt wird es durch unsere Gene und die Umwelt geprägt.

Besonders wichtig!

Auch unsere Ernährung beeinflusst die Zusammensetzung des Mikrobioms enorm.

Und je bunter wir essen, desto bunter wird unsere Wohngemeinschaft – je mehr Bakterienarten, desto besser, denn die unterschiedlichen Arten erfüllen unterschiedliche Aufgaben.



So pflegst du dein Mikrobiom:

Neben vielfältiger, pflanzenreicher Ernährung, die unseren guten Darmbakterien als Futter dient, kannst du täglich Gutes für deinen Darm tun. **Ballaststoffe sind das A und O für gesunde Verdauung.** Sie dienen Darmbakterien als Nahrung und stecken vor allem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst. Wer z. B. öfter zur Vollkorn- statt zur weißen Pasta greift, hat ohne große Umstellung schon viel erreicht. **Besonders wertvoll sind Präbiotika, eine besondere Form der Ballaststoffe.** Diese „Premium-Ballaststoffe“ füttern gezielt gute Bakterien, produzieren heilende Stoffwechselprodukte, stärken Immunsystem und Darmbarriere und kommunizieren mit dem ganzen Körper. **Präbiotika stecken beispielsweise in Zwiebeln, Knoblauch, leicht unreifen Bananen, Artischocken und Chicorée.**

Auch fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Kefir und Kombucha sind wertvoll. Sie enthalten lebende Mikroorganismen, auch Probiotika genannt, die das Mikrobiom unterstützen und das Immunsystem stärken können. Auf viel Zucker, Süßstoffe, Alkohol und viele Arten von Fertigprodukten reagiert unser Darm dagegen weniger freudig. Wie schnell er darauf mit Verdauungsproblemen oder Entzündungen reagiert, ist individuell verschieden. Dennoch macht es Sinn, diese Produkte nur in Maßen zu verzehren.



Hüttenkäse

So wird Darmgesundheit alltagsnah: 10 Tipps zur einfachen Umsetzung

1 Pflanzenpunkte sammeln: Die 30-Pflanzen-Challenge hilft, vielfältiger zu essen. Das Ziel: pro Woche 30 verschiedene Pflanzen zu genießen. Dazu zählen Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kerne, Kräuter und Gewürze.

2 Saisonal einkaufen: Wer sich am regionalen und saisonalen Angebot orientiert, isst über das Jahr verteilt automatisch vielfältiger.

3 Fermentiertes als Mini-Snack: Gewöhn dir an, vor dem Essen 1–2 Gabeln Sauerkraut (das nicht pasteurisierte aus dem Kühlregal!) zu nehmen oder etwas Joghurt als Dessert zu löffeln.

4 Abwechslung beim Frühstück: Statt immer Haferflocken mal Hirseflocken, Dinkel- oder Quinoaflocken verwenden. Bei Brot die Sorten abwechseln.

5 Saaten und Kerne als Topping: 1–2 EL Leinsamen, Sesam oder Sonnenblumenkerne auf Müsli, Salat oder Suppe liefern extra Ballaststoffe.

6 Weizenkleie beim Brotbacken: Weizenkleie ist extrem ballaststoffreich – kann man prima in selbst gebackenes Brot oder ins Müsli mischen.

7 Lass stehen: Wenn Kartoffeln, Reis oder Nudeln stehen gelassen werden und abkühlen, bildet sich resistente Stärke. Diese gelangt unverdaut in den Dickdarm und dient gesunden Darmbakterien als Nahrung.

8 Stück für Stück: Falls die Vollkornpasta noch gewöhnungsbedürftig ist, mische die helle mit der dunklen Variante. Würzige Soßen passen perfekt zum kräftigeren, leicht nussigen Aroma.

9 Cool down: Versuche Stress zu reduzieren – für die Darmgesundheit enorm wichtig.

10 Wasser marsch: Bei mehr Ballaststoffen unbedingt ausreichend viel trinken. Ballaststoffe brauchen Flüssigkeit!

Wie lange benötigt Nahrung für ihren Weg durch den Darm?
50–70 Stunden



Miso



Joghurt



Sauerkraut

Das liebt der Darm auch

Die Ernährung ist ein riesiger Hebel für Darmgesundheit. **Darüber hinaus ist wichtig:** Jede Mahlzeit gut kauen und ohne Stress in Ruhe einnehmen. Tägliche Bewegung – sei es Sport, ein Spaziergang oder Alltagsbewegung wie der Weg zur Arbeit zu Fuß, Fahrradfahren oder Treppensteigen – ist ebenfalls eine wichtige Säule.



Grüner Kefir-Smoothie

Zubereitungszeit 5 Minuten | Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

Dazu braucht man: Mixer

2	Bananen (reif)	1 EL	Chiasamen
1	Birne (reif)	1 EL	Mandelmus
1 l	REWE Bio Kefir Drink Natur	100 g	Grünkohl (TK, aufgetaut)

1. Bananen schälen und in Stücke brechen. Birne waschen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden.
2. Kefir in den Mixer geben. Dann Chiasamen, Mandelmus, Bananen, Birne und Grünkohl zugeben und alles für ca. 1 Minute auf hoher Stufe mixen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Smoothie auf 4 Gläser verteilen.

 **ErnährWert**
Nährwerte pro Person:
Kalorien: 275 kcal
Kohlenhydrate: 30 g
Eiweiß: 11 g
Fett: 12 g



BESSER ESSEN

Abgekühlter Reis enthält resistente Stärke: positiv für den Darm und den Blutzuckerspiegel.

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 15 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

Mexikanischer Reissalat

- 240 g schwarze Bohnen (Dose)
- 140 g Mais (Dose)
- 2 Avocados
- 1 Zwiebel (rot)
- 3 Tomaten (groß)
- 25 g Koriander (frisch)
- 1 Limette
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer
- 600 g Reis (gekocht, abgekühlt, z. B. vom Vortag, entspricht 300 g roh)

1. Bohnen und Mais in einem Sieb abgießen und abspülen. Avocados halbieren, Kern herauslösen, Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Koriander waschen, grob hacken.
2. Für das Dressing die Limette halbieren und auspressen. Knoblauch schälen und in den Limettensaft drücken. Öl und Agavendicksaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Reis in einer großen Schüssel mit allen Salatzutaten mischen. Dressing unterheben, ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann servieren.

Dazu braucht man: Küchensieb, Zitruspresse, Knoblauchpresse

 **ErnährWert**
Nährwerte pro Person:
Kalorien: 499 kcal
Kohlenhydrate: 77 g
Eiweiß: 13 g / Fett: 18 g





Pasta mit cremiger Gemüsesoße



Zubereitungszeit 40 Minuten | Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

- | | | | |
|-------|---------------------|-------|--------------------------------------|
| 2 | Zucchini | 2 EL | Sonnenblumenkerne |
| 1 | Aubergine (klein) | 240 g | weiße Riesenbohnen (Dose) |
| 2 | Möhren | 500 g | REWE Bio Spaghetti Vollkorn |
| 1 | Zwiebel (rot) | 2 TL | REWE Beste Wahl Italienische Kräuter |
| 250 g | Cherrytomaten | 2 EL | Tomatenmark |
| 2 EL | Olivenöl | | |
| | Salz | | |
| | Pfeffer | | |
| 20 g | Petersilie (frisch) | | |
| 2 EL | Sesam | | |

Dazu braucht man: Auflaufform oder Backpapier, Mixer

- Zucchini und Aubergine putzen, waschen und würfeln. Möhren schälen und würfeln. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen. Gemüse mit Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Auflaufform oder auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.
- Petersilie waschen und hacken. Sesam und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Kurz abkühlen lassen, dann unter die Petersilie mischen. Mit Salz abschmecken. Bohnen abgießen.
- Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
- Gemüse, italienische Kräuter, Bohnen, Tomatenmark und ca. 200 ml Nudelkochwasser in einen Mixer geben und ca. 1 Minute pürieren, bis eine cremige Soße entstanden ist.
- Pasta abgießen, mit der Soße vermengen und mit dem Petersilien-Topping garniert servieren.

8/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 236 kcal
Kohlenhydrate: 31 g
Eiweiß: 12 g
Fett: 9 g

BESSER ESSEN

Diese Kombi macht dein Ballaststoff-Konto glücklich: Stolz 20 g stecken in der Pasta.



Zubereitungszeit 40 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

Bunte Quinoa-Bowl



- | | | | | | |
|-------|-----------------------|-------|---------------|------|---------------------------------|
| 100 g | Himbeeren (TK) | 4 EL | Olivenöl | 1 TL | Agavendicksaft |
| 250 g | REWE Bio Quinoa Weiß | 100 g | Babyspinat | 1 TL | Dijon-Senf |
| | Salz | 2 | Möhren | 50 g | ja! Geröstete Nusskern-Mischung |
| | Pfeffer | 400 g | Tofu Natur | | |
| 265 g | Braune Linsen (Dose) | 3 EL | Speisestärke | | |
| 10 g | Schnittlauch (frisch) | 2 EL | Rapsöl | | |
| | | 2 EL | Weißweinessig | | |
- Dazu braucht man:** Küchensieb, Küchenreibe, Küchenpapier

9/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 635 kcal
Kohlenhydrate: 80 g
Eiweiß: 31 g / Fett: 24 g

- Himbeeren auftauen lassen. Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Linsen in einem Sieb abgießen und abspülen. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. Mit Linsen mischen, 1 EL Öl unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat waschen. Möhren schälen und raspeln.
- Tofu mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Dann in mundgerechte Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Speisestärke in eine Schüssel geben und den Tofu darin rundherum wälzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun und knusprig braten.
- Für das Dressing 3 EL Olivenöl, Weißweinessig, Agavendicksaft, Senf und Himbeeren fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse hacken. Danach alle Zutaten in einer Schüssel anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Nüssen bestreuen.

Dank vieler Ballaststoffe und pflanzlicher Proteine eine tolle Alternative zu Reis: **REWE Bio Quinoa weiß.**



Unsere Stars der Saison:
**Euch essen wir
rauf und runter**



Diese drei Köstlichkeiten haben fast schon Star-Allüren: **Erbeeren, Spargel und Rhabarber** lassen sich nicht hetzen. Monatelang haben wir geduldig auf unsere Frühlings-Schätze gewartet.

Jetzt sind sie da und das kosten wir – wortwörtlich – voll aus. Von aromatischem Salat bis zu würzigem Chutney heißen wir sie als Stammgäste in der Küche willkommen. Schließlich ist klar: **Echte Diven gehen, wenn es am schönsten ist ...**

Erdbeer- Eistee



Zubereitungszeit 20 Minuten | **Wartezeit:** 10 Minuten
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

15 g	Minze (frisch)	1	Bio Limette
2 Beutel	REWE Bio Grüner Tee	2 TL	Chiasamen
500 g	Erdbeeren	1 EL	Ahornsirup
			Eiswürfel

Dazu braucht man: Küchenreibe, Zitruspresse, Pürierstab

1. Die Minze waschen. Teebeutel und Minze mit 800 ml kochendem Wasser übergießen, nach Packungsanleitung ziehen lassen, anschließend abkühlen lassen.
2. Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Ein Viertel der Erdbeeren zur Seite legen. Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides zu den Erdbeeren in eine Schüssel geben und fein pürieren. Chiasamen zugeben und 5–10 Minuten quellen lassen.
3. Erdbeerpüree, Tee, und Ahornsirup verrühren. Mit Eiswürfeln und übrigen Erdbeeren in Gläsern servieren.



ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 76 kcal
Kohlenhydrate: 14 g
Eiweiß: 2 g
Fett: 2 g



Zubereitungszeit 20 Minuten | Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

Erdbeer-Spargel-Salat



500 g	Spargel (grün)
500 g	Spargel (weiß)
	Salz
1 EL	Rapsöl
300 g	Erdbeeren
15 g	Basilikum (frisch)
3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico Creme
1 TL	Honig
	Pfeffer
1 TL	Honig
4 Kugeln	REWE Feine Welt Burrata

Dazu braucht man:
Sparschäler



ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 516 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 27 g
Fett: 38 g

1. Grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Weißen Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten vorkochen.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, grünen und weißen Spargel darin 5–8 Minuten braten, bis er gar, aber noch bissfest ist. Herausnehmen.
3. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Basilikum waschen und grob zerpuffen.
4. Aus Olivenöl, Balsamico Creme, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Spargel und Erdbeeren vorsichtig damit mischen.
5. Salat auf 4 Tellern anrichten. Jeweils eine Burrata-Kugel daraufsetzen und leicht aufreißen. Mit Basilikum bestreuen und sofort servieren.

BESSER ESSEN

Deckt rund ein Drittel des durchschnittlichen Proteinbedarfs pro Tag.



Zubereitungszeit 25 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

Spargel-Omelett mit Basilikum

- 500 g** Spargel (grün)
- 20 g** Basilikum (frisch)
- 5 EL** Rapsöl
- 12** Eier (M)
- REWE Bio Kräutersalz
- Pfeffer
- 80 g** REWE Feine Welt Le Gruyère

- 1.** Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Basilikum waschen, Hälfte der Blättchen hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin rundherum ca. 5 Minuten braten, herausnehmen.
- 2.** Eier verquirlen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Gehacktes Basilikum unterrühren.
- 3.** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzt. Ein Viertel der Eimasse in die Pfanne geben, kurz stocken lassen, dann mit einem Viertel des Spargels belegen. Deckel auf die Pfanne legen und so lange garen, bis das Ei durch ist. Omelett auf einen Teller gleiten lassen und den Vorgang mit dem restlichen Öl und den übrigen Eiern drei Mal wiederholen.
- 4.** Gruyère reiben. Die fertigen Omelettes mit dem übrigem Basilikum und Käse bestreut servieren.

Dazu braucht man: Käseibe



Le Gruyère Rohmilchkäse von REWE Feine Welt verleiht dem Omelett das würzige i-Tüpfelchen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 450 kcal
Kohlenhydrate: 7 g
Eiweiß: 30 g
Fett: 34 g



Kräuter- Spargel mit Schinken

Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 15 Minuten
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

- | | |
|--|--|
| 2 Eier (M) | 1 TL Zucker |
| 1 Schalotte | 3 EL grober Senf |
| 15 g Petersilie (frisch, glatt) | 1 EL Honig |
| 15 g Dill (frisch) | 6 EL heller Balsamico |
| 10 g Kerbel (frisch) | 1 Zehe Knoblauch |
| 1,5 kg Spargel (weiß) | 8 EL Rapsöl |
| Salz | 60 g Haselnüsse |
| Pfeffer | 8 Scheiben Kräuterschinken (Frischetheke) |

Dazu braucht man: Knoblauchpresse

- 1.** Eier ca. 9 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Schalotte schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und fein hacken.
- 2.** Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser mit Zucker 10 Minuten garen.
- 3.** Eier halbieren, Eigelbe in einer Schüssel zerdrücken. Senf, Honig und Essig zugeben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Alles verrühren, Öl unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Eiweiß in kleine Würfel schneiden, mit den Kräutern und der Schalotte vorsichtig unter die Eigelb-Soße rühren. Etwas ziehen lassen und ggf. nochmals abschmecken.
- 5.** Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken. Spargel abgießen, zum Anrichten mit der Vinaigrette beträufeln, mit Haselnüssen bestreuen und mit Schinken servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 497 kcal
Kohlenhydrate: 26 g
Eiweiß: 26 g
Fett: 34 g



Dank Frische und Frucht perfekt für die Jahreszeit: **Grauburgunder Weißwein Kalkstein trocken**. Exklusiv erhältlich bei **REWE und Weinfreunde.de**

Rhabarber-Chutney



Zubereitungszeit 20 Minuten | **Wartezeit** 50 Minuten
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

500 g Rhabarber	1 Chilischote
50 g Schalotten	1 EL Senfkörner
1 Apfel	0,5 TL Kreuzkümmel
1 Zitrone	(gemahlen)
3 Zehen Knoblauch	1 TL Salz
20 g Ingwer (frisch)	200 g Zucker

Dazu braucht man: Zitruspresse, Einmachgläser

1. Rhabarber waschen, putzen und harte Fasern abziehen. Rhabarber in kleine Scheiben schneiden. Schalotten schälen und würfeln. Apfel waschen, entkernen und würfeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Alles zusammen in einen großen Topf geben.
2. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und fein schneiden. Senf, Kreuzkümmel, Salz, Zucker, Knoblauch, Ingwer und Chili in den Topf geben, alles vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Masse aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss weitere ca. 5 Minuten ohne Deckel dickflüssig einkochen lassen. Chutney in sterilisierte Gläser abfüllen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 270 kcal
Kohlenhydrate: 65 g
Eiweiß: 2 g
Fett: 0 g



Zubereitungszeit 30 Minuten | **Wartezeit** 80 Minuten | Für 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

Pikante Rhabarber-Tarte



1. Parmesan reiben. Hälfte davon mit Mehl, 0,5 TL Salz und den Kräutern in einer Schüssel mischen. Butter in Würfeln, Eigelb und 2 EL kaltes Wasser zugeben und mit den Knehtaken des Mixers verkneten. Mit bemehlten Händen kurz zu einem glatten Mübeteig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Zitrone heiß waschen, ca. 1 EL Schale abreiben. Mit Ziegenfrischkäse, übrigem Parmesan, Chili und etwas Salz verrühren.
3. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rhabarber waschen, putzen, harte Fasern abziehen. Stangen auf die Breite der Tarteform (ca. 10 cm) zurechtschneiden.
4. Form gründlich fetten. Teig auf etwas Mehl ausrollen, dann in der Form auslegen. Dabei einen Rand hochziehen und leicht festdrücken. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Teig mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Auf unterster Schiene ca. 20 Minuten vorbacken, dann Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen.
5. Boden etwas abkühlen lassen, Frischkäsemasse daraufgeben und glatt streichen. Mit Rhabarber belegen und mit Zucker bestreuen. Ca. 30 Minuten zu Ende backen.

Dazu braucht man: Küchenreibe, Handmixer, Frischhaltefolie, eckige Tarteform mit herausnehmbarem Boden (35x10 cm), Backpapier, Hülsenfrüchte zum Blindbacken

100 g Parmesan
170 g Dinkelmehl (630)
Salz
3 EL Kräuter der Provence (getrocknet)
125 g Butter (kalt)
1 Eigelb (M)
1 Bio Zitrone
350 g Ziegenfrischkäse
0,5 TL Chiliflocken
350 g Rhabarber
3 EL Zucker



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 372 kcal
Kohlenhydrate: 25 g
Eiweiß: 13 g
Fett: 25 g

Draußen geht's heiß her

Auf dem Rost und auf dem Rasen! Von Bratwurst-Spießen bis zu Rindersteak: Hier kommt die perfekte Aufstellung fürs Grillen – damit ihr gut gestärkt mit unseren Fußball-Jungs durch die WM febern könnt.





Zubereitungszeit 25 Minuten | Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

Süßkartoffeln mit Halloumi

800 g Süßkartoffeln		Salz
400 g Halloumi		Pfeffer
3 EL Rapsöl	1	Zitrone
1 TL Paprikapulver	2	Tomaten
1 TL REWE Beste Wahl Knoblauch granuliert	0,5 1 Zehe	Zwiebel (rot) Knoblauch Avocados (weich)

Dazu braucht man: Küchenpinsel, Zitruspresse, Grill

- Süßkartoffeln gründlich waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Halloumi trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Öl mit Paprika- und Knoblauchpulver verrühren. Süßkartoffeln und Halloumi damit einstreichen. Süßkartoffeln danach salzen und pfeffern.
- Zitrone auspressen. Tomaten waschen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Avocado aufschneiden, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Dann alles miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Süßkartoffeln auf dem Grill ca. 10 Minuten grillen. Dabei häufiger wenden. Halloumi in den letzten 5 Minuten mit auf den Grill legen.
- Süßkartoffeln, Halloumi und Avocado-Dip servieren.

ErnährWert **6/10**
Nährwerte pro Person:
Kalorien: 823 kcal
Kohlenhydrate: 64 g
Eiweiß: 33 g
Fett: 51 g



Süß-scharfe Hähnchenspieße

Zubereitungszeit 40 Minuten | **Wartezeit** 10 Minuten
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

800 g Hähnchenbrust		Pfeffer
2 EL Rapsöl	0,5 TL	Thymian (getrocknet)
1 TL Senf	1 Zehe	Knoblauch
0,5 TL REWE Beste Wahl Paprika geräuchert (gemahlen)	200 g	Saure Sahne
0,5 TL Kreuzkümmel (gemahlen)	100 g	Mayonnaise
	100 g	Mangofruchtfleisch
		Cayennepfeffer
	25 g	Petersilie (glatt)

Dazu braucht man: Pürierstab, Schaschlikspieße, Grill

- Hähnchenbrust der Länge nach in 1 cm breite Streifen schneiden. Aus Öl, Senf, Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Thymian eine Marinade rühren. Hähnchenstreifen damit einreiben und 20 Minuten ziehen lassen.
- Inzwischen Knoblauch schälen. Zusammen mit Saurer Sahne, Mayonnaise und Mango mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
- Hähnchenbrust wellenartig auf die Spieße stecken. Auf dem heißen Grill 10–15 Minuten grillen. Zwischendurch häufiger wenden.
- Petersilie waschen und hacken. Spieße auf einer Platte anrichten, mit dem Mango-Dip besprenkeln und mit Petersilie bestreut servieren.

ErnährWert **4/10**
Nährwerte pro Person:
Kalorien: 548 kcal
Kohlenhydrate: 7 g
Eiweiß: 50 g
Fett: 36 g



Bunte Bratwurst-Spieße

Zubereitungszeit 25 Minuten | Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

1 Zucchini	1 Pck.	REWE Bio Nürnberger Rostbratwürste (250 g)
1 Paprika (rot)	2 EL	Olivenöl
2 Maiskolben (vorgegart)		Salz, Pfeffer

Dazu braucht man: Schaschlikspieße, Küchenpinsel, Grill

- Zucchini und Paprika waschen. Zucchini der Länge nach vierteln und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika entkernen, in grobe Stücke schneiden. Mais in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Würstchen halbieren.
- Alles abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken und rundherum mit Öl einpinseln. Gemüse leicht salzen und pfeffern. Auf dem Grill rundherum 8–10 Minuten grillen.

ErnährWert **4/10**

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 334 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 14 g
Fett: 24 g

DEINE KÜCHE GEMEINSAM ESSEN



Lachs- Gemüse-Päckchen

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 20 Minuten
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

250 g Lachsfilet (ohne Haut)	250 g Cherrytomaten
15 g Thymian (frisch)	1 Bio Zitrone
2 TL Senf	Salz
1 TL Honig	Pfeffer
1 Zucchini (klein)	300 g REWE Feine Welt Italiens Backkunst Ciabatta
1 Fenchel (klein)	

Dazu braucht man:

Küchenreibe, Zitruspresse, Backpapier, Grillplatte, Grill

1. Lachsfilet in Würfel schneiden. Thymian waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Senf, Honig und Thymian verrühren und die Lachswürfel darin marinieren.
2. Gemüse waschen. Zucchini längs vierteln und würfeln. Fenchel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Cherrytomaten halbieren. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Gemüse mit Zitronenschale und 2 EL Saft mischen.
3. 4 Stücke Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Das Gemüse darauf verteilen und mit Lachswürfeln belegen. Alles kräftig salzen und pfeffern. Backpapier verschließen, Enden zu Päckchen zudrehen. Päckchen auf dem Grill auf eine Grillplatte oder ein Stück Alufolie setzen. Bei mittlerer, indirekter Hitze ca. 20 Minuten grillen.
4. Inzwischen Ciabatta nach Packungsangabe aufbacken. Zu den Päckchen servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 370 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Eiweiß: 22 g
Fett: 9 g

8/10
ErnährWert



BESSER ESSEN

Lachs ist eine super Quelle für die gesunden Omega-3-Fettsäuren.



Zubereitungszeit 40 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

Rinderhüftsteak mit Erdbeersalsa

4/10

ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 461 kcal
Kohlenhydrate: 20 g
Eiweiß: 58 g | Fett: 17 g



1 kleine Zwiebel (rot)
2 Zehen Knoblauch
3 Frühlingszwiebeln
1 Chili (rot)
2 Limetten
2 TL brauner Zucker
Salz, Pfeffer
500 g Erdbeeren
300 g Tomaten
50 g Koriander (frisch)
4 ja! Rinderhüftsteaks (à 250 g)

Dazu braucht man:
Zitruspresse, Küchenpapier, Grill

1. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die grünen Ringe beiseitelegen. Chili entkernen und in feine Streifen schneiden. Limetten auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten mischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
2. Erdbeeren und Tomaten waschen. Die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Ein paar Blättchen zur Seite legen, übrigen Koriander hacken.
3. Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Kräftig salzen und pfeffern. Auf dem Grill nach gewünschtem Garpunkt 5–10 Minuten grillen.
4. Kurz vor dem Servieren Erdbeeren, Tomaten, Koriander und die Marinade mischen. Steaks in feine Scheiben schneiden und mit der Salsa toppen. Mit Korianderblättchen und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



Klassiker 3 mal anders

Dass es DEN einen, perfekten Kartoffelsalat nicht gibt, beweist dieses köstliche Knollen-Trio. **Probier sie alle und finde deinen Favoriten!**

Klassischer Kartoffelsalat



Zubereitungszeit 30 Minuten | **Wartezeit** 30 Minuten
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

1 kg	Kartoffeln (festkochend)	8 EL	Weißweinessig
4	Eier (M)	8 EL	Rapsöl
1	Zwiebel (rot)	2 EL	Senf
20 g	Schnittlauch		Gurkenwasser
5	Saure Gurken		Salz
			Pfeffer

1. Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten gar kochen.
2. Inzwischen die Eier ca. 8 Minuten hart kochen. Kurz abkühlen lassen, schälen und klein hacken. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Mit den Eiern in eine große Schüssel geben.
3. Die Zwiebel schälen und würfeln. Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden. Saure Gurken in kleine Würfel schneiden. Alles zu den Kartoffeln geben.
4. Essig, Öl, Senf und ein Schuss Gurkenwasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Dressing unter die Kartoffel-Mischung heben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 357 kcal
Kohlenhydrate: 43 g
Eiweiß: 13 g
Fett: 15 g



Pesto-Kartoffelsalat

Zubereitungszeit 25 Minuten | **Wartezeit** 10 Minuten
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

1 kg	Drillinge	60 g	Cashewkerne
4 EL	Olivenöl	1 Zehe	Knoblauch
	Salz, Pfeffer	1	Zucchini
125 g	REWE Bio getrocknete Tomaten	80 g	Rucola
		3 EL	Kürbiskerne

Dazu braucht man: Backpapier, Mixer, Küchenreibe

1. Drillinge waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind.
2. Für das Pesto getrocknete Tomaten, Cashews und geschälten Knoblauch mit dem übrigen Öl und 6 EL Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zucchini waschen und grob raspeln. Rucola waschen und klein zupfen.
4. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
5. Backkartoffeln kurz abkühlen lassen, dann mit Zucchini, Kürbiskernen und dem Pesto in einer großen Schale vermengen. Rucola kurz vor dem Servieren hinzugeben.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 489 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Eiweiß: 13 g
Fett: 26 g



Kartoffelsalat mit Krabben und Dill

Zubereitungszeit 25 Minuten | **Wartezeit** 20 Minuten
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

1 kg	Kartoffeln (festkochend)	15 g	Dill (frisch)
200 g	grüne Bohnen	8 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer	4 EL	Apfelessig
200 g	Radieschen	1 EL	Senf
1 Kopf	Romanasalat	1 EL	Honig
		200 g	Nordseekrabben

1. Kartoffeln ca. 20 Minuten gar kochen.
2. Die Bohnen putzen, halbieren und dann in Salzwasser 8–10 Minuten blanchieren, kalt abschrecken.
3. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Romanasalat ebenfalls gründlich waschen und in Streifen schneiden. Dill waschen und klein hacken.
4. Kartoffeln etwas abkühlen lassen, pellen und würfeln. Olivenöl, Apfelessig, Senf und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Kartoffeln, Bohnen, Radieschen und den Salat mit dem Dressing in einer Schüssel vermengen. Mit Dill und Nordseekrabben toppen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 348 kcal
Kohlenhydrate: 50 g
Eiweiß: 16 g
Fett: 10 g



Fast so schön wie Midsommar!

In Schweden wird im Juni die Sommersonnenwende zelebriert. Wir lassen uns von der heiteren Stimmung inspirieren und feiern das bunte Leben mit üppigen Beerenkuchen – am liebsten im Freien.





Schwedische Erdbeertorte

Zubereitungszeit 20 Minuten | **Wartezeit** 35 Minuten
Für 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

130 g Butter	3 Eier (M)
2 EL Paniermehl	4 EL Milch
150 g Dinkel-Vollkornmehl	700 g Erdbeeren
50 g Speisestärke	100 g Erdbeerkonfitüre
3 TL Backpulver	300 g REWE Beste Wahl Sahnepudding
80 g Zucker	Vanille
1 Prise Salz	

Dazu braucht man: Obstbodenform (Ø 28 cm), Handmixer

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform fetten und mit Paniermehl austreuen. Mehl mit Stärke und Backpulver mischen.
- Übrige Butter mit Zucker und Salz mit dem Handmixer hell cremig aufschlagen, nach und nach die Eier unterschlagen. Milch und den Mehlmix löffelweise unterrühren. Teig in die Form füllen und 20 Minuten backen. Aus der Form stürzen, abkühlen lassen.
- Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Konfitüre auf den Tortenboden streichen, darauf den Pudding geben und mit Erdbeeren toppen.

ErnährWert 6/10
Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 286 kcal
Kohlenhydrate: 39 g
Eiweiß: 6 g
Fett: 12 g

Frucht-Schnecken

Zubereitungszeit 30 Minuten | **Wartezeit** 2,5 Stunden
Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

220 ml Pflanzendrink	50 g Zucker
100 g Butter (vegan)	150 g REWE Bio Himbeer Konfitüre extra
20 g Hefe (frisch)	50 g Hagelzucker (optional)
500 g Weizenmehl (405)	
0,25 TL Tonkabohne (gemahlen)	

Dazu braucht man: Handmixer, Backpapier, Nudelholz, Pizzaroller

- 200 ml Pflanzendrink erwärmen, Butter darin schmelzen, Hefe hineinbröseln und darin auflösen. Mehl mit Tonkabohne und Zucker mischen. Hefemilch zugeben und alles mit den Knethaken des Handmixers zu einem Teig verkneten. Abgedeckt 1–2 Stunden gehen lassen.
- Blech mit Backpapier belegen. Teig zu einem Rechteck ausrollen. Mit Konfitüre bestreichen und in der Mitte zusammenklappen. Aus dem Rechteck mit dem Pizzaroller 1 cm breite Streifen schneiden. Je 2 Streifen miteinander kordelartig verknoten und dann zu einer Schnecke aufrollen. Aufs Backblech setzen.
- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Beerenknoten noch mal 20 Minuten gehen lassen, mit restlichem Pflanzendrink einpinseln und ggf. mit Hagelzucker bestreuen. Ca. 20 Minuten backen.

ErnährWert 5/10
Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 304 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Eiweiß: 6 g
Fett: 7 g



Blaubeer-Mandeltorte

Zubereitungszeit 45 Minuten | **Wartezeit** 1 Stunde
Für 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●●●

6 Eier (M)	200 g Blaubeeren
200 g Zucker	100 g Butter (Zimmertemperatur)
200 g Mandeln (gemahlen)	1 Vanilleschote (Mark)
200 g Schlagsahne	
40 g Mandeln (gehobelt)	

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

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform mit Backpapier auslegen.
- Eier trennen. 3 Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. 100 g gemahlene Mandeln unterheben. Teig in die Form füllen und 15–20 Minuten backen. Anschließend einen zweiten Boden ebenso backen. Böden auskühlen lassen.
- Sahne mit 100 g Zucker unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. In einer Schüssel Eigelbe aufschlagen. 3–4 EL der warmen Sahne unterrühren, dann die Eigelbmasse zur übrigen Sahne in den Topf gießen. Unter Rühren auf 75 °C erwärmen, bis die Masse andickt, nicht kochen. Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dabei häufig durchrühren.
- Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. Blaubeeren waschen. Butter und Vanillemark mit den Quirlen des Handmixers cremig rühren. Nach und nach die Sahne-Eigelb-Creme löffelweise einrühren.
- Einen Tortenboden auf eine Platte setzen, mit der Hälfte der Creme bestreichen, mit 100 g Blaubeeren belegen. Zweiten Tortenboden daraufsetzen, mit übriger Creme bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Torte vor dem Servieren mit 100 g Blaubeeren dekorieren.

ErnährWert 6/10
Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 385 kcal
Kohlenhydrate: 25 g
Eiweiß: 10 g
Fett: 28 g



Waldbeer-Mohnkuchen

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 30 Minuten
Für 25 Stücke | Schwierigkeitsgrad ●○○

6	Eier (M)	250 g	REWE Beste Wahl
200 g	Zucker		Blaumohn ganze
250 g	Dinkelmehl (630)		Samen
1 Pck.	Backpulver	150 g	Skyr
100 g	Mandeln (gemahlen)	150 ml	Rapsöl
		200 g	Beerenmix (TK)

Dazu braucht man: Handmixer, Backpapier

1. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und zur Seite stellen. Eigelb mit Zucker zu einer hellen Creme aufschlagen.
2. Mehl, Backpulver, Mandeln und Mohn mischen. Mehlmix abwechselnd mit Skyr und Öl zum Eigelb geben. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
3. Teig auf ein Blech mit Backpapier füllen, Beeren darauf verteilen. Im Ofen bei 160 °C Umluft ca. 30 Minuten backen.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 218 kcal
Kohlenhydrate: 20 g
Eiweiß: 7 g
Fett: 13 g

BESSER ESSEN
Gemahlene Mandeln können prima einen Teil des Mehls ersetzen. Sie liefern gesunde Fette.



Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 35 Minuten | Für 6 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

Süßer Auflauf mit Beerensoße

3	Eier (M)
600 g	REWE Bio Körniger Frischkäse
150 g	Schlagsahne
50 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
80 g	Mandelsplitter
2 EL	Weizenmehl (405)
300 g	Erdbeeren
100 g	Himbeeren (frisch oder TK, aufgetaut)
1 EL	Puderzucker

Dazu braucht man: Auflaufform

1. Eier, Körnigen Frischkäse, Sahne, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mandelsplitter und Mehl unterrühren und den Teig in eine gefettete Auflaufform gießen.
2. Im Backofen bei 160 °C Umluft ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe).
3. Inzwischen Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Himbeeren mit der Gabel zerdrücken und mit Erdbeeren und Puderzucker mischen. Danach 15 Minuten ziehen lassen.
4. Auflauf lauwarm oder abgekühlt servieren und mit der Beerensoße toppen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 382 kcal
Kohlenhydrate: 26 g
Eiweiß: 20 g
Fett: 22 g



Der luftige REWE Bio Körniger Frischkäse verleiht dem süßen Auflauf seine besondere Struktur.

Discount zahlen, REWE bekommen.

Mit dem REWE Tiefpreis bekommst du 4.000 Produkte immer genauso günstig wie beim Discounter.

Darunter viele bekannte Marken, REWE Bio, Obst und Gemüse und alles von ja!. Unsere Tiefpreis-Produkte erkennst du ganz leicht am blauen Tiefpreis-Pfeil am Regal im Markt, aber auch online.

So musst du nicht lange suchen, sondern kannst direkt zugreifen. Da kannst du dir den Preisvergleich mit den Discountern sparen!

Mehr Infos und unsere große Produktauswahl unter rewe.de/tiefpreis



ja!aaaaaa Toooooor!

Limitierte Fußball-Edition

Passend zur WM gibt es von ja! alles, was ihr fürs gesellige Fußballschauen braucht. Von Nervennahrung wie Schoko-Erdnüssen, wenn es zum Ende richtig spannend wird, bis hin zum Ketchup. Denn als Fans von Fußball und gutem Essen raten wir euch dringend, die Spiele mit einem ausgiebigen Grill-Spektakel zu verbinden. Die passenden Rezepte gibt's ab Seite 22, die Fan-Snacks in deinem REWE Markt – da kann man ja! nur jubeln!

Aber bitte Bio

Die Vegetarier werden ihn kennen (und vermutlich lieben).

Alle anderen sollten ihm beim nächsten Grillen ein Plätzchen auf dem Rost reservieren: **Halloumi Grillkäse aus Zypern** gibt es jetzt auch von REWE Bio. Dieser halbfeste Schnittkäse behält auch beim Grillen oder Braten seine Form und eignet sich durch seinen milden Geschmack perfekt für würzige Marinaden, Dips oder Soßen. Ein passendes Rezept findest du bei uns auf Seite 24.

Erfrischend NEU!

Endlich können wir die Teetassen links liegen lassen. Denn warmes Wetter schreit nach kühlen Getränken! REWE to go hat zwei exotische Durstlöcher in den Markt gebracht, die wir euch ganz besonders empfehlen möchten: Der **Ice Tea Matcha Pfirsich** sorgt für einen angenehmen Hallo-wach-Effekt und ist mit Agavendicksaft gesüßt. Das **Kokoswasser** kommt ganz ohne Zuckerzusatz aus und beamt uns gedanklich an traumhafte Südsee-Strände... Beides eiskalt genießen!

Frisch geerntet in deiner Nachbarschaft

Unser Star der Saison besonders frisch aus deiner Nähe – so kommt unser **REWE Regional Spargel** auf deinen Teller. Ob klassisch gekocht, gebraten oder aus dem Ofen: Er macht jedes Gericht zum Frühlingsklassiker.

Markttür geliefert. So profitierst du von extra Frische und stärkst gleichzeitig die lokale Wirtschaft.

Doch nicht nur unser Spargel überzeugt! Mit **REWE Regional** genießt du eine große Auswahl erntefrischer Produkte – oft direkt vom Hof zur

Entdecke jetzt **Deutschlands größtes regionales Sortiment** – denn Frische hat einen Namen: REWE!

Kommt, wir essen draußen!

Wenn Sonnenstrahlen auf der Nase kitzeln, schmeckt doch alles noch einen Tick besser, oder? Vier Snacks, die samt Picknickdecke das Rezept für einen schönen Frühsommertag ergeben.



Bären-Muffins

Zubereitungszeit 20 Minuten | **Wartezeit** 25 Minuten
Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

- | | | | |
|----------------|------------------------------|---------------|------------------------|
| 3 | Bananen (mittelgroß) | 100 g | griechischer Joghurt |
| 250 g | REWE Bio Dinkel Vollkornmehl | 100 ml | Milch |
| 1 Pck. | Vanillezucker | 2 | Eier (M) |
| 2 TL | Backpulver | 0,5 | Bio Zitrone |
| 1 Prise | Salz | 200 g | Heidelbeeren |
| 3 EL | Ahornsirup | 50 g | Puderzucker |
| 50 g | Butter | 36 | Aprikosen (getrocknet) |
| | | 24 | Zuckeraugen |

Dazu braucht man: Handmixer, Küchenreibe, Zitruspresse, Muffinblech



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 230 kcal
Kohlenhydrate: 39 g
Eiweiß: 5 g
Fett: 7 g

- Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Vanillezucker, Backpulver und Salz mischen. Ahornsirup, Butter, Joghurt, Milch, Bananen und Eier zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
- Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und dazugeben. Heidelbeeren waschen und, bis auf 6 Stück, vorsichtig unter den Teig heben. Muffinblech fetten, Teig einfüllen und 20–25 Minuten backen. Muffins abkühlen lassen.
- Zitrone auspressen, 1 EL Saft mit Puderzucker verrühren. Die übrigen Heidelbeeren halbieren. Muffins seitlich einschneiden und die Aprikosen als Ohren hineinstecken. Übrige Aprikosen mit Zuckerguss als Schnauze ankleben, darauf je eine halbe Heidelbeere kleben. Zuletzt Zuckeraugen fixieren.

Im Airfryer:
160 °C
15–20 Min.

Spinatröllchen

Zubereitungszeit 40 Minuten | **Wartezeit** 10 Minuten
Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

- | | | | |
|--------------|--------------------|--------------|--------------------------|
| 100 g | Spinat | 250 g | Frischkäse |
| 250 g | Weizenmehl (405) | | Pfeffer |
| 1 TL | Salz | 0,5 | Gurke |
| 2 EL | Olivenöl | 200 g | Hähnchenbrust-aufschnitt |
| 2 EL | Rapsöl | | |
| 20 g | Petersilie (glatt) | | |

Dazu braucht man: Mixer, Nudelholz, Geschirrhandtuch, Sparschäler, Schaschlikspieße

- Den Spinat waschen und mit 75 ml Wasser im Mixer glatt pürieren. In einer Schüssel Mehl und 0,5 TL Salz mischen. Spinatpüree und Olivenöl zugeben und verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Daraus 6 Kugeln formen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Kugeln zu dünnen Fladen ausrollen.
- Beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, die Fladen darin 1–2 Minuten pro Seite backen. Anschließend in einem feuchten Geschirrtuch aufrollen.
- Für die Füllung Petersilie waschen, fein hacken und mit Frischkäse vermengen, pfeffern. Gurke waschen und mit einem Sparschäler in lange, breite Streifen schneiden. Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen, mit dem Hähnchen belegen, aufrollen und in 2 cm breite Schnecken schneiden. Abwechselnd mit den Gurken auf Schaschlikspieße stecken.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 181 kcal
Kohlenhydrate: 17 g
Eiweiß: 10 g
Fett: 8 g

Herzhaftes Zupfbrot



Zubereitungszeit 20 Minuten | **Wartezeit** 110 Minuten
Für 20 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

250 ml Haferdrink	1 Pck. Trockenhefe
2 EL Margarine (ggf. vegan)	1 Zucchini
500 g Weizenmehl (405)	1 Möhre
1 TL Zucker	130 g REWE Bio Pesto Verde
1 Prise Salz	

Dazu braucht man: Handmixer, Küchenreibe, Kastenform

1. Haferdrink und 1 EL Margarine erwärmen. Mehl, Zucker, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Etwas Flüssigkeit dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. 50 Minuten gehen lassen.
2. Zucchini waschen, Möhre schälen, beides fein raspeln. Pesto mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Kastenform mit 1 EL Margarine einfetten.
3. Gemüse unter den Hefeteig kneten. Teig zu kleinen Kugeln formen. Eine Schicht Kugeln in die Form legen und großzügig mit Pesto bestreichen. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Noch mal 15 Minuten gehen lassen. Im Ofen bei 180 °C Umluft 45 Minuten backen.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 140 kcal
Kohlenhydrate: 21 g
Eiweiß: 4 g
Fett: 5 g

DEINE KINDERKÜCHE KLEINES PICKNICK

Regenbogen-Obstsalat

Zubereitungszeit 20 Minuten | Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

150 g Himbeeren	400 g REWE Bio + vegan Kokos (Joghurt- alternative)
150 g Heidelbeeren	1 EL Agavendicksaft
2 Pfirsiche	100 g REWE Bio Apfelmark
150 g Erdbeeren	
1 Kiwi	
1 Apfel	
0,5 Zitrone	

Dazu braucht man: Zitruspresse

1. Für den Obstsalat Himbeeren, Heidelbeeren, Pfirsiche und Erdbeeren waschen. Erdbeeren putzen und vierteln. Pfirsiche vom Stein lösen, Fruchtfleisch würfeln. Kiwi schälen und würfeln. Apfel vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zitrone auspressen. Obst mit Zitronensaft in einer Schüssel mischen.
2. Kokosjoghurt mit Agavendicksaft und Apfelmark mischen.
3. Zum Anrichten erst die Kokos-Apfel-Creme auf Gläser verteilen und dann mit dem Obstsalat toppen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 236 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Eiweiß: 18 g
Fett: 2 g





REWE Trend Check

Warten lohnt: Dry Yoghurt

Statt fancy Zutaten benötigt dieser virale Food-Trend einfach nur etwas Zeit. Für Dry Yoghurt lässt man herkömmlichen Joghurt, am besten den fettreichen griechischen, über Nacht über einem Sieb abtropfen. Dadurch wird die Molke abgetrennt und es entsteht ein konzentrierter, fester Joghurt. Und der überzeugt nicht nur geschmacklich durch sein intensives Aroma, sondern auch durch seine besondere Konsistenz. Die einen beschreiben sie als Mousse, andere denken an Streichkäse. **Was meinst du?**



Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 24 Stunden | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

Fruchtige Bowl



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 676 kcal
Kohlenhydrate: 47 g
Eiweiß: 17 g / Fett: 48 g



- 1 kg REWE Bio Sahnejoghurt nach griechischer Art
- 400 g Erdbeeren
- 400 g Rhabarber
- 1 Vanilleschote
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Bourbon Vanillezucker
- 1 EL Speisestärke (ggf. glutenfrei)
- 100 g ja! Nusskernmischung
- 50 g Butter
- 2 EL Honig

Dazu braucht man: Küchensieb, Küchentuch, Backpapier

1. Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen und über eine Schüssel stellen. Joghurt mittig auf das Tuch geben, mit dem Tuch bedecken und 24 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.
2. Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Rhabarber waschen, Fäden abziehen und die Stangen in grobe Stücke schneiden. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.
3. Rhabarber mit 200 ml Wasser, Zucker, Vanillezucker, Vanillemark und -schote in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Rühren ca. 4 Minuten köcheln. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, zum Rhabarber geben und aufkochen. Erdbeeren untermischen, kurz mitköcheln. Vanilleschote entfernen und das Kompott vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.

4. Die Nusskernmischung mit Honig und Butter in einer Pfanne karamellisieren. Auf Backpapier geben, auskühlen lassen und grob hacken.

5. Den Dry Yogurt mit Kompott und Nüssen servieren.

Der **REWE Bio Sahnejoghurt nach griechischer Art** schmeckt extra vollmundig und verfeinert süße und herzhaftere Gerichte.



Der REWE Wochenplan:

1 x einkaufen,
5 x genießen

Bunte Gerichte machen Laune! Und weil farbenfroh ein guter Indikator für nährstoffreich ist, freuen wir uns, dass das Essen diese Woche nicht nur schnell und einfach auf dem Tisch steht, sondern auch noch richtig gut tut!

5 Rezepte
zum Sparen!

Pro Portion ca.
3,00 €*



Deine komplette Einkaufsliste für den aktuellen Wochenplan findest du hier: rewe.de/einkaufsliste

* Die Preisangabe bezieht sich auf die tagesaktuellen Lebensmittelpreise bei Redaktionsschluss.



Cremige Spargel-Pasta

Zubereitungszeit 35 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 1 kg** REWE Bio Vollkorn-Fusilli
Salz
3 EL Rapsöl
400 g Spargel (grün)
1 Zwiebel
1 Bio Zitrone
1 Pck. REWE Bio Hähnchenbrustfilet (320 g)
Pfeffer
200 g Schlagsahne
20 g Parmesan (frisch gerieben)

Dazu braucht man:
Küchenreibe, Zitruspresse

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Die Hälfte mit 1 EL Öl vermengen und für den Nudelsalat am Mittwoch beiseitestellen.
2. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen und 1 TL Schale abreiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen.
3. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.
4. 1 EL Öl in derselben Pfanne erhitzen und den Spargel mit den Zwiebeln 5–7 Minuten darin braten. Sahne zugeben und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zugeben und mit Zitronensaft abschmecken.
5. Nudeln mit Spargel, Hähnchen und frisch geriebenem Parmesan servieren.

BESSER ESSEN

Kleiner Twist, großer Effekt: Vollkornnudeln haben etwa 3-mal so viele Ballaststoffe wie Weißmehl-Pasta.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 758 kcal
Kohlenhydrate: 96 g
Eiweiß: 40 g
Fett: 29 g



Orientalische Couscous-Pfanne

BESSER ESSEN

Abgekühlte Nudeln liebt unser Darm. Warum, erfährst du auf Seite 8.

Turbo-Nudelsalat



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 354 kcal
Kohlenhydrate: 62 g
Eiweiß: 14 g
Fett: 8 g



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 676 kcal
Kohlenhydrate: 97 g
Eiweiß: 22 g
Fett: 25 g

Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 250 g REWE Bio Couscous
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Aubergine (300 g)
- 500 g Paprika-Mix
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Kichererbsen (215 g)
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel (gemahlen)
- 50 g Rosinen
- 15 g Schnittlauch (frisch)
- 300 g REWE Beste Wahl Sojaghurt (Joghurt-Alternative)

1. Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Ein Drittel für die gefüllten Zucchini am Donnerstag beiseitestellen.
2. Aubergine waschen, klein würfeln. Paprika waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abspülen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Aubergine und Paprika zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Kichererbsen zufügen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Zum Schluss den Couscous und die Rosinen unterheben und die Couscous-Pfanne noch einmal abschmecken.
4. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und unter den Sojaghurt rühren. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und den Dip zur Couscous-Pfanne servieren.

Dazu braucht man: Küchensieb

Zubereitungszeit 20 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Zwiebel
- REWE Bio Vollkorn-Fusilli (gekocht, von Montag)
- 40 ml Weißweinessig
- 60 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Schnittlauch (frisch)
- 100 g REWE Bio Feta

1. Gurke waschen und in Würfel schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Gemüse vorsichtig mit den Nudeln vermengen. Essig mit Olivenöl verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Nudelsalat geben.
3. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Feta zerbröseln. Beides unter den Nudelsalat heben.

Kochen im Komfort-Modus

In diesem Fall lieben wir halbe Sachen: Denn wenn es durch einen Mix aus selbst gekocht und Convenience-Produkten entspannt statt stressig wird, hast du alles richtig gemacht.



Egg-Benedict-Rösti



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 538 kcal
Kohlenhydrate: 34 g
Eiweiß: 24 g
Fett: 35 g



Zubereitungszeit 35 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

- 600 g** Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1** Zwiebel
- 6** Eier (M)
Salz, Pfeffer
- 2 EL** Rapsöl
- 8** Bacon-Scheiben oder **150 g** Räucherlachs (als Alternative)
- 100 ml** Weißweinessig
- 200 ml** ja! Sauce Hollandaise
- 1** Avocado
- 50 g** Rucola

Dazu braucht man:
Küchenreibe, Küchentuch

- Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. In einer Schüssel mit 2 Eiern und Zwiebel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Öl portionsweise in der Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse 4 große Rösti formen und von beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten goldbraun braten. Warm halten. Bacon in einer zweiten Pfanne knusprig braten (oder Räucherlachs in Streifen schneiden).
- 1 Liter Wasser zusammen mit dem Essig und einer Prise Salz in einem weiten Topf zum Sieden bringen. Ein Ei in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig in das Wasser legen, sodass das Eiweiß das Eigelb umhüllt. Das Ei 4 Minuten pochieren, aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Mit den restlichen Eiern wiederholen.

- Sauce Hollandaise nach Packungsanweisung erwärmen. Das Avocadofruchtfleisch in Scheiben schneiden. Rösti auf Tellern anrichten, Bacon oder Lachs sowie Avocado und Ei darauflegen und mit Hollandaise überziehen.

- Rucola waschen, trocken schütteln und darauf verteilen.

Das gewisse Extra aus dem Tetrapack: Die ja! Sauce Hollandaise muss nur kurz erwärmt werden. Einfacher geht's nicht.



Brokkoli-Kokos-Suppe mit Garnelen

Zubereitungszeit 40 Minuten | Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

500 g Brokkoli	400 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch
1 Zwiebel	225 g REWE Beste Wahl White Tiger Garnelen (TK)
2 Zehen Knoblauch	Salz
2 EL Rapsöl	Pfeffer
1-2 TL REWE Beste Wahl Gelbe Curry-Paste	2-3 TL Limettensaft
800 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)	

Dazu braucht man: Pürierstab

1. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Brokkoli und Currypaste zugeben und kurz mitrösten. Mit Brühe und Kokosmilch aufgießen und 8-10 Minuten weich köcheln lassen.
3. Inzwischen die Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten je 2-3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern.
4. Mit einer Schöpfkelle ein Drittel der Brokkoliröschen herausnehmen. Übrige Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Suppe in Schalen füllen, Garnelen und Brokkoliröschen daraufsetzen und servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 342 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 18 g
Fett: 24 g

4/10

ErnährWert



Mild gewürzt, aber dennoch voller Aromen: die **REWE Beste Wahl Gelbe Curry-Paste** mit Zitronengras, Kurkuma, Chili und mehr.



(Vegane) Zucchini-Lasagne



Zubereitungszeit 20 Minuten
Wartezeit 35 Minuten
Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

2 Zucchini	
2 EL Olivenöl	
10-12 Lasagneplatten	
1 Glas REWE Bio + vegan Tomatensauce Bolognese	
250 g Mozzarella oder 150 g Streukäse-Alternative (vegan)	

Dazu braucht man: Auflaufform, Alufolie

1. Zucchini waschen und der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Eine Auflaufform mit Olivenöl und 3 EL Wasser befüllen. Eine Schicht Lasagneplatten darauflegen, Sauce darübergeben und mit Zucchini-scheiben bedecken. In dieser Reihenfolge fortfahren, bis alle Lasagneplatten aufgebraucht sind. Mit der restlichen Sauce bedecken.
3. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der obersten Schicht verteilen. Alternativ veganen Streukäse darüberstreuen.
4. Auflaufform mit Alufolie bedecken und kleine Löcher hineinstecken. Lasagne im heißen Ofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten backen, bis die Platten gar sind. Alufolie abnehmen und weitere 5 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

6/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 402 kcal
Kohlenhydrate: 36 g
Eiweiß: 20 g
Fett: 21 g

Sojaschnitzel statt Hack: die **REWE Bio + vegan Tomatensauce Bolognese** für schnelle Lasagne.

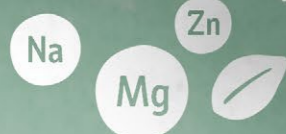


BESSER ESSEN

Leicht und nährstoffreich: Statt nur mit Nudeln, schichten wir auch mit Zucchini.



Kidneybohnen: kleine Kraftpakete!



Nährstoff-Steckbrief

100 g gekochte Kidneybohnen
enthalten im Schnitt:

Protein: 8–9 Gramm

Ballaststoffe: 6–7 Gramm

Kohlenhydrate:
20 Gramm

+ Eisen,
Magnesium, Folsäure

Fun Fact:

Ihren Namen
verdanken Kidney-
bohnen ihrer Form:
Englisch „kidney“
heißt übersetzt Niere.

Warum man diese Hülsenfrucht lieben muss?

Na, weil sie einfach auf allen Ebenen überzeugen:

Ihre angenehm weich-cremige Konsistenz und ihr leicht nussiges Aroma machen sie zu einer leckeren Zutat für Salate, Suppen, Currys und Co. Auf Nährstoffebene sind diese Bohnen insbesondere für Vegetarier ein echtes Superfood, denn sie enthalten u. a. nicht nur pflanzliches Protein, sondern auch Eisen.

Unser Darm freut sich, dass mit einer Kidneybohnen-Portion von 150 g rund ein Drittel der empfohlenen Ballaststoffmenge von 30 g pro Tag gedeckt sind.

Und zu guter Letzt sind Kidneybohnen günstig und praktisch. Aus der Dose oder dem Glas kannst du sie monatelang im Vorratsschrank aufbewahren. **Also, worauf wartest du noch?**

Kidneybohnen in Tomaten- Erdnuss-Soße

Zubereitungszeit 25 Minuten
Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 250 g Kidneybohnen (Dose)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 TL Sambal Oelek
- 2 EL REWE Bio Erdnussbutter Crunchy
- Salz
- 100 g Blattspinat
- 15 g Koriander (frisch)

Dazu braucht man: Küchensieb

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, beides darin anschwitzen. Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
2. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und zusammen mit Kreuzkümmel und Sambal Oelek zu den Tomaten geben. Erdnussbutter einrühren, mit Salz abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Spinat und Koriander waschen, den Koriander grob hacken. Spinat kurz vor Garende unter die Soße heben. Mit Koriander bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 174 kcal
Kohlenhydrate: 26 g
Eiweiß: 10 g
Fett: 6 g





Zubereitungszeit 50 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

Veggie-Frikadellen zu Salat



9/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 484 kcal
Kohlenhydrate: 60 g
Eiweiß: 24 g
Fett: 22 g

- 500 g** Kidneybohnen (Dose)
- 1** Zwiebel
- 1 Zehe** Knoblauch
- 3** Möhren
- 10 g** Majoran (frisch)
- 4 EL** Sesam
- 4 EL** Sonnenblumenkerne
- 4 EL** Olivenöl
- 2 EL** Tomatenmark
- 1 TL** REWE Beste Wahl Paprikapulver geräuchert
- 1 TL** Salz, Pfeffer
- 0,5** Gurke
- 1** Kopfsalat
- 140 g** Mais (Dose)
- 1 EL** heller Balsamico
- 1 TL** Honig
- 1 TL** Senf
- 200 g** REWE Bio Kräuterquark

- 1.** Bohnen in ein Sieb abgießen und abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und reiben. Majoran waschen, hacken. Sesam und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- 2.** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und ein Drittel der Möhren darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten.
- 3.** Kidneybohnen fein pürieren. Zwiebelmischung, Majoran, Kerne und Paprikapulver zugeben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 12 Frikadellen aus der Masse formen.
- 4.** 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Bratlinge darin von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten zu Ende backen.
- 5.** In der Zwischenzeit Gurke waschen und grob raspeln. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Mais abgießen. 2 EL Olivenöl, Balsamico, Honig und Senf zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitete Salatzutaten und übrige Möhren mit dem Dressing mischen.
- 6.** Fertige Frikadellen mit Salat und Kräuterquark anrichten.



Im Airfryer:
180 °C
8 Min.



Cremiger Bohnen-Dip

Zubereitungszeit 10 Minuten | Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

- | | |
|---|---|
| 250 g Kidneybohnen (Dose) | 3–4 Eiswürfel
Salz, Pfeffer |
| 1 Zehe Knoblauch | 0,5 TL Kreuzkümmel
(gemahlen) |
| 0,5 Zitrone | 0,5 TL Chilipulver |
| 1 EL Olivenöl | 15 g Petersilie (glatt) |
| 2 EL REWE Bio Tahini
Sesammus | 100 g Feta |

Dazu braucht man: Küchensieb, Zitruspresse, Mixer

- 1.** Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abspülen. Knoblauch schälen. Zitrone auspressen.
- 2.** Bohnen, Knoblauch, Zitronensaft, Öl, Tahini, Eiswürfel, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili in einen Mixer geben und fein pürieren. Falls der Dip noch zu fest ist, ggf. etwas Wasser zugeben.
- 3.** Petersilie waschen und fein hacken. Fertigen Dip in eine Schale füllen, Petersilie darüberstreuen und Feta darüberbröseln.

7/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 210 kcal
Kohlenhydrate: 20 g
Eiweiß: 11 g
Fett: 11 g





Corn-dogs

Für 12 Stück
Zubereitungszeit 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad ●○○

250 g REWE Bio
Wiener-Wurstchen (Glas)
125 g Weizenmehl (Typ 405)
125 g Maismehl
30 g Zucker
2 TL Backpulver
0,5 TL Salz
Pfeffer
1 Ei (M)
80 g Paniermehl
Ölspray

Dazu braucht man: Airfryer, Holzspieße

1. Die Wurstchen gut trocken tupfen, halbieren und längs einritzen. Mehl, Maismehl, Zucker, Backpulver, Salz, Pfeffer, Ei und 250 ml lauwarmes Wasser zu einem formbaren Teig rühren.
2. Mit feuchten Händen jeweils etwas Teig um ein Wurstchen formen, auf einen Holzspieß stecken und im Paniermehl wenden. Corndogs mit Öl einsprühen und nebeneinander in den Korb des Airfryers legen. Bei 200 °C ca. 10 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch einmal wenden.



ErnährWert

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 488 kcal
Kohlenhydrate: 76 g
Eiweiß: 17 g
Fett: 14 g



Die coolste Versuchung des Sommers

Dass es im Hochsommer völlig legitim ist, Eis in den alltäglichen Speiseplan einzubauen – darüber sind wir uns einig, oder? Deshalb haben wir tolle Rezepte kreiert, die nicht nur erfrischend lecker, sondern auch einen Tick gesünder sind. Und für noch mehr Balance sorgen aromatisches Sommergemüse, sonnengereifte Früchte und mehr.

Die nächste Ausgabe liegt ab 13. Juli in deinem REWE Markt.



Impressum

Cover Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Anne Abassi
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.de
www.rewe.de

Gesamtverantwortung Elke Wilgmann

Projektverantwortung Leonie Baecker,
Julia Schröder

Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer

Chefredaktion Jana Maiworm, Anna Paki

Creative Direction Myriam Michele

Art Direction Marco Freund, Jens Hagedorn

Layout, Bildbearbeitung & Illustration
Marco Freund / Illustrationsfreund.de

Redaktion Diane Buckstegge, Anja Corvin,
Jana Maiworm, Dörthe Meyer, Anna Paki

Redaktionsassistentz Angelina Berger,
Gloria Karera, Valentina Kempers,
Antonino Scopelliti

Lektorat Julia Voigtländer

Leitung REWE Studio Nina Faulhaber,
Pierre Marcel Karge

Food-Fotografie Andreas Hirsch, Ela Rütter

Propstyling Claudia Neu, Meike Stüber

Foodstyling Anne Abassi, Daniel Brodt,
Tobias Rauschenberger

Foodstyling-Assistentz Leentje Brings,
Lea Kommen, Marie-Luise Kaltenbacher,
Beatrice Thoma, Sophia Trunzer

Druck P/mint Sp. z o.o., ul. Pultuska 120,
07-200 Wyszkiwo, Polen / www.p-mint.eu

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.



Frische hat einen Namen

und kommt

aus deiner Region 

DtGV | Deutsche Gesellschaft
für Verbraucherstudien mbH 



Kundenzufriedenheit:
LEH-Eigenmarken

REWE Regional

1. PLATZ
Qualität

Obst & Gemüse

Umfrage 05/2026, Teilkategorie.
Im Vergleich: 32 LEH-Eigenmarken
dtgv.de/13237

REWE
Dein Markt