

GRATIS!

05/2022 rewe.de/rezepte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Günstig genießen
Alltagsklassiker

Gulasch
Wohlig warm

Kürbis
Lieblingsrezepte

Birnen
Süße Verführung

BOHNENTOPF mit Mettbällchen
und Gemüse Seite 38

48

saisonale
Rezepte

Bunter Herbstgenuss

REWE
Dein Markt



**Like
MEAT**



Hundertprozent Dein Geschmack

Schale
**100%
recycelt**

**100%
pflanzlich**

Unsere rein pflanzlichen Produkte wurden von echten Fleischfans entwickelt, um Dir echten, würzigen Geschmack, festen Biss und ordentlich Proteine zu garantieren.
Unser Planet ist uns wichtig, daher wird unsere Schale aus 100 % recyceltem Material hergestellt.

Was das jetzt konkret für Dich heißt?
Du bleibst Dir und Deinem Geschmack treu.
Den Rest übernehmen wir.

Zu den
Rezepten:



Kürbis schnitzen mal anders?
Kreative Ideen für deine nächste
Halloween-Party findest du auf
rewe.de/kuerbis-deko



Liebe Leserinnen & liebe Leser,
im Herbst wird es richtig gemütlich. Wir bereiten
die ersten Kürbisgerichte zu (ab S. 8), lassen unsere Seelen von
Gulasch wärmen (ab S. 22) und machen Birnen zum süßen Hauptdarsteller
(ab S. 54). Lasst euch von den Geistern nicht erschrecken, sondern freut euch
auf einen Grusel-Moment mit unseren schnellen Halloween-Snacks (ab S. 48).

Eure „Deine Küche“-Redaktion

INHALT

Herbstlich & bunt

8 Endlich Kürbiszeit!

Ob Quiche, Buletten oder Pasta – wir können uns gar nicht entscheiden, was wir zuerst kochen wollen.

16 Salate für Hungrige

Unsere Salate mit Gemüse, Fisch oder Fleisch schmecken auch an kühlen Tagen. Mit den richtigen Toppings sorgst du für die Extraportion Crunch.

22 Wohlfühlküche mit Gulasch

Das Schmorgericht weckt wohlige Gefühle und schmeckt uns nicht nur klassisch, sondern auch vegan.

Clever & smart

30 Fünf und fertig!

Mit nur fünf Zutaten zauberst du einfache Gerichte, die sich sehen lassen können.

36 Kleine Kraftpakete: Hülsenfrüchte

Erbsen, Bohnen, Linsen... Wir zeigen dir, wie vielseitig Hülsenfrüchte sind.

42 Fernweh war gestern

Jetzt gibt's das Beste aus der japanischen Küche von Sushi bis Omelette.

48 Schaurig-schöne Leckerbissen

Mit unseren schnellen Grusel-Snacks wird deine Halloween-Party schrecklich gut.

Süß & saftig

50 Backen mal anders

Kuchen ohne Mehl? Wir backen mit Nüssen, Haferflocken und Kartoffeln.

54 Süßes Finale mit Birnen

Ob mit Schokolade oder Rotwein – saftige Birnen-Desserts versüßen uns den Herbst.

Und sonst ...

Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6), Reportage Kürbis (14), Reportage Moore (26), Mitarbeiterporträt (58), Vorschau/Impressum (59)

Was koche ich heute?

Jeden Tag frische Ideen: 48 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 Ernährungsexperten.



Kürbis-Rosenkohl-Quiche,
Seite 8



Spaghetti mit Kürbis-Carbonara,
Seite 9



Kürbis-Kartoffel-Gratin,
Seite 10



Gefüllter Butternutkürbis,
Seite 11



Kürbis-Buletten,
Seite 12



Kürbis-Wirsing-Curry,
Seite 13



Radicchio mit Süßkartoffeln,
Seite 16



Chicoréesalat mit Feigen,
Seite 17

Feldsalat mit Lachs,
Seite 18

Rotkohlsalat mit Ziegenkäse,
Seite 19



Salat-Toppings,
Seite 20–21



Rindergulasch mit Rosenkohl,
Seite 22



Gemüsegulasch,
Seite 23



Schweinegulasch mit Pflaumen,
Seite 24



Pilzgulasch à la Bourguignon,
Seite 25



Spinat-Auflauf,
Seite 30



Ofen-Hähnchen,
Seite 31



Schnitzel mit Rosenkohl,
Seite 32



Orientalischer Blumenkohl,
Seite 33



Sauerkraut-Schupfnudel-Pfanne,
Seite 34



Kokos-Linsen-Eintopf,
Seite 36



Erbseneintopf mit Minze,
Seite 37



Bohnen-Topf,
Seite 38



Linsen-„Tofu“,
Seite 39



Kichererbsensalat,
Seite 40



Japanischer Fischsalat,
Seite 42



Eierflockensuppe,
Seite 43



Rindfleisch mit Reis,
Seite 44



Japanisches
Reismelette,
Seite 45



Maki-Sushi,
Seite 46



Sushi-Sandwich,
Seite 47



Schnelle Halloween-Snacks,
Seite 48-49



Haferflocken-
Apfel-Kuchen
Seite 50



Joghurt-Nuss-Torte,
Seite 51



Schoko-
Bananen-Rolle,
Seite 52



Süßer Kartoffelkuchen,
Seite 53



Schnelle Birnentarte,
Seite 54



Rotwein-Birnen,
Seite 55



Birnen-
Zwieback-Soufflé,
Seite 56



Schokomousse
mit Birnen,
Seite 57

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich!



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



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



instagram.com/rewe
tauche ein in die Welt von REWE
DEINE KÜCHE und entdecke unsere
Leidenschaft fürs Kochen!



facebook.com/rewe
Aktionen in deinem REWE Markt,
Rezepte, Gewinnspiele und
vieles mehr.



rewe.de/app
Angebote, Coupons, Payback-
Vorteile und Online
einkaufen dank der REWE App.



tiktok.com/@rewe_de
Coole Rezepte, die neuesten
Trends und unterhaltsame Videos
aus der REWE Welt.



pinterest.com/rewe
Inspirationen für tolle Genuss-
momente, leckere Rezepte und
nützliche Kochtipps.



youtube.com/REWEdeineKueche
Rezeptvideos, einfache
Step-by-Step-Anleitungen und
praktische Kochtipps.

Glutenfrei Laktosefrei Vegan Vegetarisch*

*Wir verwenden in einigen Rezepten Käsesorten, die tierisches Lab enthalten können und dadurch ggf. nicht vegetarisch sind. Nähere Informationen dazu findest du unter rewe.de/parmesan-vegetarisch

Marktgeflüster



Helfen geht ganz einfach

Gemeinsam mit **REWE** kannst du auch in diesem Jahr die Tafeln mit einer Lebensmittelspende unterstützen. Kaufe vom 10. bis 23. Oktober 2022 in deinem Markt eine Spendentüte oder eine Spendenkarte für 5 € und **REWE** übergibt die Lebensmittel dann an die Tafel deiner Region. Oder du unterstützt die Tafeln online, indem du eine virtuelle Spenden-tüte packst! Mehr dazu erfährst du unter rewe.de/tafel



Gemeinsam
Teller füllen!

Die leckerste Idee Deutschlands

Klein, crunchy und nachhaltig gut – bei diesem Superfood-Snack aus direktem und fairem Handel stimmt einfach alles: „el origen Organic Quinoa Bites“ **jetzt exklusiv bei REWE!**

Die Gewinner der VOX Show „Die leckerste Idee Deutschlands“ begeistern als herrlich schokoladige, angenehm süße „Knusperpralinen“ deinen Gaumen – und sind ziemlich schnell weggegessen ...



BIS ZU
20FACH
PUNKTE

Der REWE Bonus Coupon – das Rezept für Extra-Punkte

Hier haben wir ein Rezept für dich, das immer gelingt: Melde dich zu PAYBACK an, schalte deinen Bonus Coupon frei – und schon erhältst du Monat für Monat je nach Umsatz bis zu 20fach Punkte für deine Treue! Alle Infos auf rewe.de/bonuscoupon



Spar, so viel du willst – mit deinen REWE App Coupons!

Deine Auswahl – auch beim Preis.



Weitere Vorteile findest du in der REWE oder PAYBACK App.

Mit den REWE App Coupons kannst du noch mal extra sparen: Entdecke wöchentlich wechselnde App Coupons – **nur in deiner REWE App!** Einfach runterladen, aktivieren und online oder in deinem Markt ganz exklusiv sparen. Sobald es neue Rabatte gibt, bekommst du eine Info per optionaler Push-Benachrichtigung. So bist du immer sparsbereit!



Entdecke unsere Welt mit den Wilden Helden!

Komm mit auf eine Reise um unsere Erde und entdecke gemeinsam mit den „Wilden Helden“, wie man die Natur und ihre Bewohner schützt! Hol dir ab dem 12.09.2022 das „Wilde-Helden“-Entdeckeralbum und sichere dir pro 10 € Einkaufswert ein Stickerpäckchen gratis.*

*Bis zum 23.10.2022, aber nur, solange der Vorrat reicht.

WILDE HELDEN® eine Marke der **boost** | Living with intention
© 2022 Seven.One Entertainment Group GmbH



Im Zeichen des Klimawandels

Mit **YOUTOPIA** veranstaltet **REWE** das bislang größte Spenden-Live-Event für den Klimaschutz. Sechs Influencer:innen, eine Kuppel und vier Tage Nonstop-Livestream: Vom 30. September bis 3. Oktober 2022 lädt der Science-Youtuber Jacob Beateemps („Breaking Lab“) Influencer:innen und prominente Gäste aus TV, Politik und Wissenschaft ein, um über das wichtigste Thema unserer Zeit zu sprechen: den Klimawandel. Das Event kannst du via Livestream auf YouTube und Twitch verfolgen. Highlights und Ausschnitte findest du auf Instagram und TikTok.



YOUTOPIA
GEMEINSAM FÜR DEN KLIMAWANDEL

Ganz schön aufgebrüht

Viel zu schade für den Müll: Aus übrigen Apfelschalen kannst du einen leckeren Tee zubereiten. Übergieße die Apfelschalen einfach mit kochendem Wasser, dann fünf Minuten ziehen lassen – und fertig. Weitere tolle Tee-Rezepte findest du unter [rewe.de/tee](https://www.rewe.de/tee)



Goldener Herbst

Draußen färben sich die Blätter bunt, und die Sonne scheint golden: Das ist der Startschuss für die Kürbis-Saison! Mit unseren sechs Rezepten kostest du sie voll aus.

Kürbis-Rosenkohl-Quiche



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 50 Minuten

Für 8 Stücke

1 REWE Regional Hokkaido-Kürbis (400 g)
300 g Rosenkohl
3 REWE Regional Zwiebeln
Salz, Pfeffer
70 g REWE Bio Kasseler Aufschnitt
4 Eier (M)
100 g Sahne
100 g Gouda (gerieben)
1 Pck. Hefeteig (Kühlregal, 450 g)

DAZU BRAUCHT MAN:
Quiche-Form (28 cm)

1. Hokkaido waschen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen, dann das Fruchtfleisch klein würfeln. Rosenkohl putzen, waschen, halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Alles auf ein Backblech legen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten vorgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In der Zwischenzeit Kasseler würfeln. Eier mit Sahne und Käse verquirlen, Kasselerwürfel unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Hefeteig auf dem Boden einer gefetteten Quiche-Form (28 cm) verteilen und einen Rand hochziehen. Das Gemüse auf dem Teig verteilen, mit der Eiersahne übergießen und bei 180 °C ca. 50 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 341 kcal
Kohlenhydrate: 33,8 g
Eiweiß: 14,7 g, Fett: 17,1 g



Du hast am nächsten Tag noch Reste übrig? Dann nimm deine Quiche mit in die Schule oder ins Büro.

Spaghetti mit Kürbis-Carbonara



Cremig, cremiger, Carbonara: Pürierter Kürbis macht die Soße schön sämig.



Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 4 Personen

400 g Spaghetti

Salz

1 REWE Regional Hokkaido-Kürbis (600 g)

2 Zwiebeln

½ Bund Petersilie

80 g REWE Bio Bacon-Würfel

100 ml Gemüsebrühe

4 Eier (M)

300 g Sahne

Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.
2. Hokkaido waschen, halbieren, Kerne sowie Fasern entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
3. Die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne auslassen und danach aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel- und Kürbiswürfel braten, bis der Kürbis weich ist, ggf. etwas Gemüsebrühe zufügen.
4. Die Hälfte vom Kürbis aus der Pfanne nehmen und fein pürieren.
5. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Speck untermischen und die Pfanne vom Herd nehmen.
6. Eier und Sahne zum Kürbispüree geben und alles nochmals pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne gießen. Unter Rühren nur leicht erhitzen und mit den heißen Spaghetti vermischen. Mit Pfeffer und Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 841 kcal

Kohlenhydrate: 91 g

Eiweiß: 25,3 g, Fett: 43,8 g



Kürbis-Kartoffel-Gratin



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

1 REWE Regional Hokkaido-Kürbis (400 g)
800 g REWE Regional Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
2 Schalotten
1 EL Rapsöl
150 g Sahne
100 ml Milch
Salz, Pfeffer
150 g REWE Bio Ziegenfrischkäse
50 g Walnusskerne
15 g Schnittlauch

DAZU BRAUCHT MAN: Gemüsereibe, Auflaufform (20 x 20 cm)

1. Kürbis waschen, Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben hobeln. Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls in Scheiben hobeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis und Kartoffeln schuppenartig in eine gefettete Auflaufform (20 x 20 cm) schichten.

3. Öl erhitzen und die Schalotten andünsten. Sahne und Milch zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne-Milch-Mischung über das Gemüse gießen.

4. Ziegenfrischkäse auf den Kartoffel- und Kürbisscheiben verteilen. Walnüsse grob hacken und darüberstreuen. Gratin ca. 45 Minuten backen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 489 kcal
Kohlenhydrate: 46,8 g
Eiweiß: 12,3 g, Fett: 28,9 g



ErnährWert

Kürbis und Kartoffeln passen einfach toll zusammen. Für den Crunch auf dem Auflauf sorgen gehackte Walnüsse.

10FACH °P

REWE

auf Kürbis!*

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

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



2277000000000430216

Gültig vom 26.09. bis 20.11.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK

Unser Tipp

STEITZ & BECK

Grauburgunder, Rheinhessen, Deutschland: Ein blumig-duftiger Burgundertyp mit reifen Pfirsich- und Birnenaromen sowie Honig- und Mandelaromen. Die nussige Komponente passt perfekt zum milden Kürbis.



Hier ist der Name Programm: Der Butternutkürbis schmeckt buttrig und dezent süß.

Gefüllter Butternutkürbis



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

2 Butternutkürbisse (à 800 g)

4 EL Olivenöl

Salz

100 g Vollkornreis

20 g Kürbiskerne

15 g Petersilie (kraus)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 ½ TL REWE Beste Wahl

Ras el-Hanout

500 g gemischtes Hackfleisch

30 g Semmelbrösel

2 Eier (M)

Pfeffer

300 g ja! Joghurt mild (3,8%)

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein Blech setzen, mit 2 EL Öl beträufeln und salzen. Im heißen Ofen 30 Minuten garen.

2. Inzwischen den Reis in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen.

3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl andünsten. Ras el-Hanout und die Hälfte der Petersilie kurz mitdünsten. Die Zwiebelmischung mit Reis, Hackfleisch, Semmelbröseln und den Eiern gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und das Kürbisfleisch mit einem Löffel leicht eindrücken, sodass Platz für die Füllung entsteht. Die Hackmasse in die Kürbishälften geben und im heißen Ofen bei 200 °C weitere 30 Minuten garen.

5. Die gerösteten Kürbiskerne hacken. Dann die Kürbishälften anrichten, mit restlicher Petersilie und den Kürbiskernen bestreuen und mit dem Joghurt servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 719 kcal

Kohlenhydrate: 52,9 g

Eiweiß: 39,3 g, Fett: 40,7 g



Kürbis-Buletten



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

1,2 kg Rewe Regional Hokkaido Salz
2 Zwiebeln
3 Stangen Lauch
2 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
150 g Parmesan (gerieben)
50 g Haferflocken (ggf. glutenfrei)
4 REWE Bio Eier (M)
Pfeffer
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
3 TL Butterschmalz
150 g ja! Crème fraîche

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenreibe

1. Kürbis vierteln, Stiel und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch raspeln, mit 1 ½ TL Salz mischen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden. In einem weiten Topf mit dem Öl andünsten. Die Brühe zugießen und zugedeckt 10 Minuten köcheln.
3. Die Kürbisraspel in zwei Portionen auf ein sauberes Geschirrtuch geben und mit dessen Hilfe kräftig ausdrücken. Dann in eine Schüssel geben und die Zwiebelwürfel zugeben. Den Parmesan fein reiben und mit Haferflocken, Eiern, Pfeffer, Paprikapulver und 1 kleinen Prise Salz ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gründlich mischen.
4. Butterschmalz in zwei beschichteten Pfannen erhitzen. Die Gemüsemasse zu 12 Buletten formen und ins heiße Butterschmalz legen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.
5. Inzwischen die Crème fraîche zu den Lauchringen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buletten auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Lauch servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 585 kcal
Kohlenhydrate: 41,3 g
Eiweiß: 27,4 g, Fett: 37,2 g



ErnährWert

Kleine Goldstücke:

Mit unseren Kürbis-Buletten
kannst du beim nächsten
Herbst-Picknick glänzen.

Noch nicht genug von Kürbis?

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

Chili und Ingwer: die Zauberformel, mit der du dich an kalten Herbsttagen wunderbar von innen aufwärmen kannst.

Kürbis-Wirsing-Curry



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
50 g Ingwer
2 REWE Regional Äpfel
500 g Wirsing
1 REWE Regional Hokkaido-Kürbis (500 g)
2 EL Rapsöl
4 TL Currypulver
400 ml ja! Hühnerbrühe (ggf. glutenfrei)
300 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch (Dose)
Salz
Chiliflocken
300 g Hähnchenbrustfilets
100 g Studentenfutter
1 Zitrone



Wie du Kürbis richtig schneidest, siehst du hier: rewe.de/kuerbis-schneiden

1. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Vom Wirsing den harten Strunk herausschneiden. Blätter waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Kürbis waschen, Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch 2,5 cm groß würfeln.

2. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Wirsing und Kürbis zugeben und 2 Minuten dünsten. Currypulver kurz mitdünsten. Hühnerbrühe und Kokosmilch zugeben und aufkochen. Mit Salz und Chiliflocken würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.

3. Hähnchenbrustfilets in Stücke schneiden, mit den Äpfeln zum Gemüse geben und 5–8 Minuten mitgaren. Studentenfutter grob hacken. ½ Zitrone auspressen. Curry mit Salz, Chiliflocken und Zitronensaft abschmecken und mit dem Studentenfutter bestreut servieren. Dazu passt Reis.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 626 kcal
Kohlenhydrate: 49,1 g
Eiweiß: 36,2 g, Fett: 34,6 g



ErnährWert

Unser Herbst-Liebling

Große Blätter und orangefarbene Kugeln – so schlängelt sich die üppige Kürbispflanze über die Äcker. Sicher hast du sie schon mal auf einem Feld gesehen. Aber weißt du auch, wie lange es dauert, bis ein Kürbis reif ist?



REWE
Regional
♥



Jetzt wissen wir's: Landwirt Christian Fuchs erklärt uns, dass Kürbis ein Beerengewächs ist und zur Familie der Gurken zählt.

Wenn sich jemand mit Kürbis auskennt, dann Christian Fuchs, Landwirt aus Köln. Seine Kürbisfelder liegen am Rheinufer – dort baut er für **REWE** schon seit vielen Jahren Kürbis an. Von ihm wollen wir erfahren, was den Anbau so besonders macht.

Wir haben mit Herrn Fuchs ein Video-Telefonat verabredet. Als wir den Termin starten, erwartet er uns schon – und zwar im Traktor. Via Freisprechfunktion nimmt er uns mit über die Felder. Auch – oder vielleicht sogar gerade – als Landwirt muss man immer auf dem neuesten Stand sein, egal ob es um Technik geht, aktuelle Anbaumethoden oder kulinarische Trends. Der Hof von Christian Fuchs wird bereits seit 1761 von seiner Familie betrieben. Allerdings hätte sein Großvater niemals Kürbis angebaut – noch für seinen Vater galt es als „Armeleute-Essen“. Erst als er selbst den Hof übernahm, wurde ihm klar, dass es eine Marktlücke für Kürbis gibt – und die wollte er bedienen. Der Erfolg gab ihm recht!

Bei uns steht Kürbis meistens ab September auf dem Speiseplan: Kürbissuppe ist nach wie vor eins der beliebtesten Rezepte in dieser Zeit. Für Christian Fuchs geht die Saison schon deutlich früher los, eigentlich direkt nach der Ernte im Herbst. Dann sät er die sogenannte Gründüngung. Das sind unterschiedliche Pflanzen, die in ihren Stängeln und Blättern Nährstoffe aus dem Boden aufnehmen. Das funktioniert dann wie ein natürlicher Speicher: Werden die Nährstoffe aus dem Boden in den Pflanzen gespeichert, können sie nicht vom Regen weggespült werden. Die Pflanzen werden vor der neuen Aussaat in den Boden eingearbeitet, damit sie die Nährstoffe wieder an den Boden abgeben. Das ist nicht nur für das Wachstum der Kürbisse gut, es schützt auch unser Grundwasser, denn zusätzliche Düngung ist so nur in Maßen notwendig. Anfang Mai geht es los mit dem Säen, denn dann hat der Boden die richtige Temperatur.

Kürbisse sind genügsame Pflanzen, die während der ersten Wochen wenig Zuwendung benötigen. Sobald die Pflanzen blühen, sollte für ausreichend Wasser und ein paar Extränährstoffe, wie z.B. Magnesium gesorgt werden. Christian Fuchs nennt das „Nährstoffleckerli“. Damit sind die Pflanzen dann aber auch gerüstet und können im September und Oktober geerntet werden. Die leckeren Kürbisse haben jedoch noch andere Fans, vor denen Christian Fuchs seine Ernte schützen muss: Rehe und Feldhasen – die Vierbeiner haben die Früchte mindestens genauso gern wie wir!

Am beliebtesten sind übrigens Hokkaido- und Butternutkürbis. Und für seine Kinder bringt Herr Fuchs alle Jahre wieder Speisekürbisse mit nach Hause – zum Schnitzen für Halloween. 🍠

Salate satt!

Gibt es heute nur Salat? Ja, aber wir toppen Salatblätter und Rohkost mit Putenbrust, Lachsfilet und gebackenem Ziegenkäse.

Kleines Extra: unsere Rezepte für den krönenden Nuss-Crunch!

Voilà, die Trend-Farben der Saison:
Radicchio-Rot,
Süßkartoffel-Gelb und
Petersilien-Grün!

Radicchio mit Süßkartoffeln



Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 4 Personen

2 Süßkartoffeln (600 g)

2 rote Zwiebeln

11 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

½ Radicchio

2 Bio-Orangen

15 g Petersilie (kraus)

1 TL Senf (grob)

1 TL Zucker

4 EL REWE Bio Aceto Balsamico

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Süßkartoffeln schälen und in 3 cm dicke Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit 3 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und bei 200 °C im Ofen 25–30 Minuten rösten. Zwischendurch wenden.

2. In der Zwischenzeit den Strunk aus dem Radicchio schneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken.

3. Senf, Zucker, Balsamico und 50 ml Orangensaft verrühren. 8 EL Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Süßkartoffelspalten etwas abkühlen lassen. Radicchio, Orangen und Dressing mischen. Süßkartoffeln darauf anrichten. Mit Petersilie bestreuen.



GLUTENFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 453 kcal

Kohlenhydrate: 53,8 g

Eiweiß: 3,9 g, Fett: 25,7 g



ErnährWert

Hast du Lust
auf mehr?

Dann scan die PIN mit der
Pinterest-Kamera und
entdecke weitere knackig
frische Salate!

Chicoréesalat mit Feigen



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

2 Chicorée
6 Feigen (frisch)
1 REWE Bio Zitrone
50 ml Olivenöl
1 TL Senf
1 EL Ahornsirup
250 g Putenbrustfilet
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

1. Chicorée putzen, waschen, Strunk entfernen und die Blätter in Stücke schneiden. Feigen waschen, trocken tupfen und vierteln.

2. Für das Dressing $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Olivenöl, Senf und Ahornsirup verrühren.

3. Putenbrustfilet trocken tupfen und in Stücke schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke von beiden Seiten hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée und Feigen mit dem Dressing vermischen und mit den Putenfiletstücken servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 257 kcal
Kohlenhydrate: 11,7 g
Eiweiß: 16,5 g, Fett: 16,8 g



Feigen und die honigsüßen
Speck-Mandeln von S. 21
schmeicheln dem herben
Chicorée.

Feldsalat mit Lachs



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

150 g Feldsalat
2 Kugeln Rote Bete (vakuumverpackt)
2 REWE Regional Äpfel
1 Bio-Orange
1 EL Honig
1 EL Senf
125 g Joghurt (3,5 %)
Salz, Pfeffer
250 g REWE Bio Lachsfilets (TK, aufgetaut)
2 EL Rapsöl

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe

1. Feldsalat putzen, waschen, trocken schütteln. Rote Bete in dünne Scheiben hobeln. Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

2. Für das Dressing die Orange heiß waschen und abtrocknen. 2 TL von der Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Saft, Abrieb, Honig, Senf und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Lachs in 4 gleich große Stücke schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsstücke von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Rote Bete und Äpfel mit dem Dressing vermischen und den Feldsalat unterheben. Die Lachsstücke auf dem Salat anrichten und servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 271 kcal
Kohlenhydrate: 23,8 g
Eiweiß: 15,6 g, Fett: 13 g



ErnährWert

Topping gesucht?
Wir empfehlen die
Curry-Cashews
von Seite 21!

Unser Tipp



Rotkohl als Salat? Aber klar – mit Trauben und Ziegenkäse eine super Kombi! Die Pfeffer-Walnüsse von S. 20 sorgen hier für den Knuspereffekt.

Rotkohlsalat mit Ziegenkäse



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

1 REWE Regional Rotkohl

1 EL Zucker

Salz

125 g Rucola

250 g Tafeltrauben (grün)

30 g Senf

30 g Honig

40 ml Weißweinessig

60 ml Olivenöl

Pfeffer

1 Ziegenkäserolle (150 g)

2 Zweige Thymian

30 g Semmelbrösel

1. Backofengrill vorheizen. Rotkohl vierteln, den Strunk herausschneiden, die Blätter in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Zucker und Salz würzen und kräftig durchkneten. Rucola putzen, waschen, trocken schütteln. Die Trauben waschen und halbieren.

2. Für das Dressing Senf und Honig verrühren. Weißweinessig und Olivenöl unterrühren. Mit dem Rotkohl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Mit den Semmelbröseln sowie 1 EL Öl mischen und auf dem Ziegenkäse verteilen. Unter dem Backofengrill 3–4 Minuten gratinieren.

4. Trauben und Rucola unter den Rotkohl heben. Mit dem Ziegenkäse servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 463 kcal

Kohlenhydrate: 42,3 g

VEGETARISCH

Eiweiß: 14,5 g, Fett: 27,7 g



Bis(s) zum Geschmackserlebnis!

Diese Salat-Toppings bringen Würze ins Spiel:



Speck-Mandeln



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN:

Backpapier

80 g REWE Bio Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett auslassen. **1 EL Honig** zugeben und aufkochen. **200 g Mandeln** und **½ TL Cayenne-pfeffer** zugeben, Mandeln ca. 5 Minuten unter Rühren karamellisieren. Auf ein Stück Backpapier geben und vollständig abkühlen lassen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 439 kcal
Kohlenhydrate: 10,9 g
Eiweiß: 13,9 g, Fett: 39,6 g



ErnährWert

Pfeffer-Walnüsse



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN:

Backpapier

1 EL Butter schmelzen. **150 g ja! Walnusskerne**, **2 TL Puderzucker** und **1 TL Pfeffer** zugeben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze 10 Minuten hellbraun rösten. Auf ein Stück Backpapier geben und vollständig abkühlen lassen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 304 kcal
Kohlenhydrate: 7,3 g
Eiweiß: 6,2 g, Fett: 28,6 g



ErnährWert



Curry-Cashews



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN:

Backpapier

200 g ja! Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. **1 EL Honig** zugeben und unterrühren. Mit **1 TL Currypulver**, **1 TL Paprikapulver** und **1 Prise Salz** würzen und 1–2 Minuten unter Rühren rösten. Auf ein Stück Backpapier geben und vollständig abkühlen lassen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 315 kcal
Kohlenhydrate: 16 g
Eiweiß: 10,8 g, Fett: 23,8 g



ErnährWert

Nicht nur auf Salaten toll:
Nüsse & Co. lassen sich auch super
als Snack wegknabbern.

Saaten-Cracker



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 70 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN:

Backpapier

100 g Sonnenblumenkerne, **50 g Sesamsamen** und **100 g Kürbiskerne** mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 20–30 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **1 Ei** trennen, Eiweiß und **½ TL Paprikapulver** edelsüß, **¼ TL Pfeffer** sowie **¼ TL Salz** unterrühren und die Masse dünn auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen. Im heißen Ofen ca. 20–25 Minuten backen. Auskühlen lassen und zu Crackern brechen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 365 kcal
Kohlenhydrate: 16,2 g
Eiweiß: 19,9 g, Fett: 25,9 g



ErnährWert

Besser als bei Oma?

Sagen wir, mindestens genauso gut! Und, wenn Oma dann noch mit am Tisch sitzt, schmeckt es einfach noch besser. Wie wär's – vielleicht lädst du sie einfach mal auf ein Gulasch ein?

Maaama, wann ist das Essen fertig?? Das riecht aber auch verlockend ...

Rindergulasch mit Rosenkohl



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

Für 4 Personen

3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kg Rindergulasch
2 EL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1 TL Majoran (gerebelt)
Salz, Pfeffer
3 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
200 ml trockener Rotwein
300 ml Fleischbrühe (ggf. glutenfrei)
500 g Rosenkohl
2 EL Butter

DAZU BRAUCHT MAN: Bräter

1. Die Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch hacken. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rindergulasch in einer Schüssel mit beiden Paprikapulversorten, Majoran, Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einem Bräter oder Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark 2 Minuten mitdünsten. Rotwein zugeben und 1 Minute einkochen. Fleisch und Brühe zugeben, einmal aufkochen und zugedeckt im heißen Ofen 2–2,5 Stunden schmoren.
3. Inzwischen vom Rosenkohl die Stielansätze abschneiden und die äußeren Blättchen entfernen. Den Rosenkohl in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Rosenkohlköpfchen halbieren.
4. Das Gulasch nach dem Garen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl rundum hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Zum Schluss auf das Gulasch geben und servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 614 kcal
Kohlenhydrate: 17,7 g
Eiweiß: 56,6 g, Fett: 33,8 g



Kürbis, Sellerie, Kartoffeln und Pilze in einem Topf geschmort: starke Konkurrenz für den Klassiker!

Gemüse- gulasch



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

500 g Butternut-kürbis	Salz, Pfeffer
½ Sellerieknolle	1 TL Zucker
500 g festkochende Kartoffeln	1 EL Tomatenmark
1 Stange Lauch	200 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
2 Zwiebeln	1 Dose ja!
1 Knoblauchzehe	Geschälte Tomaten (800 g Inhalt)
250 g REWE Beste Wahl Champignons (braun)	2 TL Oregano
4 EL Rapsöl	15 g Schnittlauch
	300 g Schmand

DAZU BRAUCHT MAN: Bräter

1. Kürbis schälen, entkernen. Sellerie und Kartoffeln schälen. Alles in 2,5 cm große Stücke schneiden. Lauch gründlich waschen, Wurzeln und dunkles Grün entfernen. Den Rest in 2 cm breite Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Champignons halbieren.

2. 2 EL Öl in einem Bräter oder Topf erhitzen. Kürbis, Sellerie und Lauch rundum hellbraun anbraten. Mit Salz und Zucker würzen und leicht karamellisieren lassen, dann aus dem Bräter nehmen.

3. 2 EL Öl in den Bräter geben, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Tomaten zugeben. Käftig mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Gebratenes Gemüse, Kartoffeln und Champignons zugeben und alles aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten schmoren.

4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schmand und Schnittlauch servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 556 kcal
Kohlenhydrate: 56 g
Eiweiß: 13,9 g, Fett: 33,3 g



Ein Schuss Sahne macht das Gulasch noch cremiger, die Pflaumen setzen einen süßen Akzent!

Schweinegulasch mit Pflaumen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde

Für 4 Personen

3 Zwiebeln
1 kg Schweinenacken
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 TL REWE Beste Wahl Kümmel (ganz)
2 Lorbeerblätter
200 ml trockener Weißwein
300 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
100 g getrocknete Pflaumen
5 g frischer Thymian
100 ml ja! Schlagsahne

DAZU BRAUCHT MAN: Bräter

1. Zwiebeln schälen und würfeln. Schweinenacken in 2 ½ cm große Stücke schneiden.
2. Nacheinander je 1 ½ EL Öl in einem Bräter oder Topf erhitzen und die Fleischstückchen darin in 2 Portionen rundum hellbraun anbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
3. 1 EL Öl in den Bräter geben und die Zwiebeln darin andünsten. Fleisch, Kümmel und Lorbeerblätter zugeben. Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 Stunde schmoren.
4. Nach 30 Minuten die Pflaumen zugeben. Thymianblättchen von den Stielen streifen.
5. Sahne unter das Gulasch rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Thymian bestreut servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 768 kcal
Kohlenhydrate: 21,2 g
Eiweiß: 48,2 g, Fett: 52,1 g



ErnährWert

Pilzgulasch à la Bourguignon



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

400 g Champignons	300 ml trockener Rotwein (ggf. vegan)
400 g Kräuterseitlinge	1 TL REWE Beste Wahl Kräuter der Provence
200 g Schalotten	400 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
2 Knoblauchzehen	15 g glatte Petersilie
3 Möhren	1 REWE Bio Zitrone
3 Stiele Staudensellerie	2 EL ja! gehackte Mandeln
5 EL Olivenöl	
Salz, Pfeffer	
2 TL Zucker	
3 TL Tomatenmark	

DAZU BRAUCHT MAN: Bräter, Reibe

1. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotten schälen und halbieren. Knoblauch würfeln. Möhren schälen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Staudensellerie waschen und die Blättchen beiseitelegen. Stangen entfädeln und in 1 cm breite Stücke schneiden.

2. 3 EL Öl in einem Bräter oder Topf erhitzen und die Pilze darin rundum bei starker Hitze hellbraun anbraten. Dann herausnehmen.

3. 2 EL Öl im Bräter erhitzen, Schalotten, Möhren und Staudensellerie darin anbraten, Knoblauch und Zucker zugeben und alles 2 Minuten braten. Tomatenmark kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und 1 Minute einkochen. Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen. Dann die Pilze zugeben und weitere 15 Minuten zugedeckt kochen.

4. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und zusammen mit den Sellerieblättchen hacken. Zitrone waschen und trocknen. 2 TL Schale fein abreiben. Mit Kräutern und Mandeln mischen.

5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Mandelmischung bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 305 kcal
Kohlenhydrate: 24,5 g
Eiweiß: 12,6 g, Fett: 14,9 g



ErnährWert

Ein frisch aufgebackenes Baguette, z. B. von REWE Beste Wahl, passt hier perfekt dazu!

Unser Tipp



Gesunde Moore für ein **gesundes** Klima

Moor: Bei dem Wort denken viele Menschen an unheimliche Orte, Schauergeschichten und Moorgeister. Tatsächlich sind Moore auch unheimlich – und zwar unheimlich wichtig!

So einladend kann eine Moorlandschaft aussehen ... Durch einige Moore kannst du sogar Wanderungen unternehmen. Hier das Hochmoor Hohes Venn.

Geht es dir auch so, dass du beim Gedanken an ein Moor direkt ein Bild im Kopf hast? Eine feuchte, neblige Landschaft in der Dämmerung – eine Fläche, die du nicht betreten darfst, weil du sonst einsinken könntest?

Moore sind aber viel besser als ihr Ruf. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zum Schutz von Klima und Artenvielfalt. Gemeinsam mit dem Naturschutzbund (NABU) setzt sich REWE deshalb für die Wiederherstellung und den Erhalt von Mooren in Deutschland ein.

Was für uns auf den ersten Blick nur wie feuchte, matschige Böden aussieht, ist vor tausenden von Jahren entstanden. Geschmolzenes Eis bildete Seen, und es wuchsen Pflanzen an den Ufern. Nach und nach fielen abgestorbene Pflanzenteile ins Wasser: Es entstand eine immer dickere Schicht von sogenanntem Torf. Die Seen wurden zu feuchten Flächen, die durch das Grundwasser ständig feucht gehalten wurden. Man nennt sie Niedermoore oder Flachmoore. Auf einigen dieser Moore wuchsen auf dem Torf

dicke Polster von Torfmoosen, deren Wurzeln irgendwann nicht mehr ans Grundwasser herankamen. Statt vom Grundwasser wurden die Moore dann nur noch von Regenwasser getränkt. Solche Torfmoose können stetig weiter über sich hinauswachsen, indem oben immer wieder neue Triebe sprießen. Der untere Teil stirbt ab und bildet neuen Torf. So entstehen Hochmoore, die auch als Regenmoore bezeichnet werden.

Was über sehr lange Zeit entstanden ist, ist heute zum Großteil trockengelegt. Denn die Moore wurden schon vor vielen Jahren durch Gräben entwässert, um die Gebiete zu bebauen oder zu bewirtschaften. Der ausgetrocknete Torf wurde auch als Brennmaterial oder Gartenerde verwendet. Klingt auf den ersten Blick sinnvoll? Ganz im Gegenteil. Heute weiß man, wie wichtig Moore für die Umwelt sind. Viele Tier- und Pflanzenarten können nur dort überleben, weil sie auf das saure Milieu der Torfmoose spezialisiert →



Du möchtest auch einen Beitrag zur Wiederbelebung der Moore leisten? Das erledigst du ganz einfach mit deinem Einkauf...



Hier erfährst du, wie du mit deinem Einkauf den NABU-Klimafonds unterstützen kannst: rewe.de/nabu-klimafonds



sind: wie zum Beispiel der Moorfrosch oder Sonnentau. Und vor allem für unser Klima sind Moore sehr bedeutsam. Warum?

Pflanzen, die in einem intakten Moor leben, nehmen während ihres Wachstums Kohlendioxid (CO₂) aus der Atmosphäre auf. Aber nur wenn das Moor nass ist, verrotten die abgestorbenen Pflanzen nicht vollständig und speichern das aufgenommene CO₂ als Kohlenstoff im Torf dauerhaft ab. Damit sind Moore die besten Kohlenstoffspeicher der Welt und binden sogar doppelt so viel Kohlenstoff wie Wälder auf gleicher Fläche. Ist ein Moor aber trocken, geschieht genau das Gegenteil: Der in Jahrtausenden angesammelte Kohlenstoff wird als klimaschädliches CO₂ innerhalb kürzester Zeit wieder freigesetzt und treibt die Klimaerwärmung weiter an.

Aus diesem Grund werden trockengelegte Moore heute wieder „vernässt“. Denn intakte Moore sind in der Lage, Treibhausgasemissionen erheblich zu reduzieren und den Erhalt der Artenvielfalt zu unterstützen. Je nasser die Moore wieder werden, desto weniger CO₂ wird freigesetzt und desto besser ist dies für unser Klima.

Eines der Moore, das durch den NABU wiederhergestellt wird, ist das Ahlen-Falckenberger Moor im Landkreis Cuxhaven. Dort sind noch große Teile des ursprünglichen Torfes erhalten und somit die Chancen sehr groß, dass der ursprüngliche Zustand wiederhergestellt werden kann.

Um solche Projekte voranzutreiben und damit noch mehr für Klima- und Naturschutz tun zu können, wurde vor Kurzem der NABU-Klimafonds gegründet. REWE unterstützt den Klimafonds seit April 2022 mit mindestens 25 Millionen Euro innerhalb der nächsten fünf Jahre. Davon fließen mindestens fünf Millionen Euro in die Wiederbelebung von deutschen Mooren.

Und auch du kannst dabei mithelfen: Indem du **REWE Bio** Produkte kaufst, nimmst du Einfluss auf die finale Höhe der Summe für das Projekt. Vom Ertrag jedes verkauften **REWE Bio** Produkts geht ein Teil als Förderung an den NABU-Klimafonds. So trägt dein Einkauf zum Klimaschutz bei.

Mehr Informationen zu den Projekten des NABU-Klimafonds findest du unter rewe.de/klimafonds 



Sag einfach ja!

Schnell und einfach? **ja!** Nur 5 Zutaten und gar nicht teuer? **ja!**

Möchtest du alle 5 Rezepte direkt nachkochen und probieren? **ja! ja! ja!**

Schick portioniert:
Statt einer großen
Auflaufform
kannst du auch vier
kleine nehmen.

ca. **1,10 €**
pro Portion*

Spinat- Auflauf



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 170 Minuten

Für 4 Personen

450 g ja! TK Rahmspinat
4 ja! Eier (M)
Salz, Pfeffer
8 Scheiben ja! Vollkorntoast
200 g ja! Gouda (jung)
100 g ja! Pesto alla Calabrese

DAZU BRAUCHT MAN:
gefettete Auflaufform

1. Rahmspinat vollständig auftauen lassen. Eier kräftig verquirlen und den Spinat unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Vollkorntoastscheiben vierteln und unter die Spinatmischung heben. 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Inzwischen den Gouda reiben und eine Auflaufform mit Öl auspinseln. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spinat-Toast-Mischung locker in die Auflaufform geben. Das Pesto klecksartig darauf verteilen und mit Gouda bestreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 607 kcal
Kohlenhydrate: 34,4 g
Eiweiß: 29,2 g, Fett: 40,6 g



ErnährWert

Kleine Vokabelkunde:
Wusstest du, dass
„wedge“ das englische
Wort für „Keil“ ist? Wieder
was gelernt beim Kochen!



Ofen- Hähnchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

4 ja! Hähnchenschenkel
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
500 g ja! TK Prinzessbohnen
1 Dose ja! Mais (330 g)
750 g ja! Kartoffel Wedges
150 ml ja! Chilisauce mit Paprika

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Hähnchenkeulen rundum mit 2 EL Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Blech mit Backpapier setzen und im heißen Ofen 30 Minuten braten.
2. Inzwischen die Prinzessbohnen in kochendem Salzwasser 3–5 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mais ebenfalls abgießen und abtropfen lassen.
3. Die Ofentemperatur auf 200°C erhöhen und die Kartoffel-Wedges um die Hähnchenkeulen herum auf das Blech legen, dann 15 Minuten mitbraten.
4. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mais zugeben und hellbraun braten, Bohnen zugeben und kurz mitbraten, salzen und pfeffern.
5. Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und mit Kartoffel-Wedges, Gemüse und Chilisauce servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 837 kcal
Kohlenhydrate: 58,5 g
Eiweiß: 51,5 g, Fett: 46,3 g



ErnährWert

ca. **2,20 €**
pro Portion*



Tiefgekühlte Gemüsesorten sind die Heldinnen der Küche, denn mit ihnen hast du kaum noch Arbeit.

Schnitzel mit Rosenkohl



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

400 g ja! Spätzle Frischei Nudeln
Salz
600 g ja! TK Rosenkohl
3 EL Rapsöl
4 ja! Schweine-Schinkenschnitzel
Pfeffer
30 g ja! Butter
200 g ja! Kräuter-Frischkäse

ca. **2,30 €**
pro Portion*

1. Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Rosenkohl 10 Minuten mitkochen. Alles abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite ca. 2 Minuten hellbraun braten.
3. Butter in einer zweiten Pfanne zerlassen und die Spätzle mit dem Rosenkohl rundum goldgelb braten.
4. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zwischen zwei Tellern warmhalten. Bratensatz mit 150 ml Wasser ablöschen und kurz einkochen lassen. Frischkäse zugeben und unter Rühren bei milder Hitze schmelzen. Mit Pfeffer würzen. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser zugeben.
5. Zum Schluss die Schnitzel mit den Spätzle, dem Rosenkohl und der Sauce anrichten und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 812 kcal
Kohlenhydrate: 79,7 g
Eiweiß: 59,8 g, Fett: 29,8 g



Orientalischer Blumenkohl



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

1 kg ja! TK Blumenkohl
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 EL ja! Curry (gemahlen)
50 g ja! Sultaninen
2 Dosen ja! Tomaten (gehackt, à 400 g)
500 g ja! Hirtenkäse

DAZU BRAUCHT MAN:
Auflaufform

1. Blumenkohl in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. 3 EL Öl in einer großen Pfanne leicht erhitzen. Currypulver darin andünsten. Blumenkohl zugeben und mitdünsten, bis er rundum mit Curryöl bedeckt ist, dann aus der Pfanne nehmen.
3. 150 ml Wasser und die Sultaninen in die Pfanne geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln. Tomaten zugeben, aufkochen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten einkochen lassen.
4. Tomatensauce in eine große Auflaufform geben. Blumenkohl darauf verteilen. Hirtenkäse abtropfen lassen und in grobe Stücke brechen. Zwischen dem Blumenkohl verteilen und mit 1 EL Öl beträufeln. Dann im heißen Ofen ca. 15 Minuten unter Beobachtung hellbraun überbacken.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 548 kcal
Kohlenhydrate: 38 g
Eiweiß: 27,5 g, Fett: 33,4 g



ErnährWert

ca. **1,80 €**
pro Portion*



Sultaninen sind ja nicht jedermanns Sache: Die einen lieben die süßliche Note, die anderen lassen sie einfach weg.



Sauerkraut-Schupfnudel-Pfanne



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

- 500 g ja! Weinsauerkraut**
- 4 EL Rapsöl**
- Salz, Pfeffer**
- 300 g ja! Delikatess-Pfefferbeißer**
- 200 g ja! TK junge Erbsen**
- 500 g ja! Schupfnudeln**
- 200 g ja! Crème fraîche Kräuter**

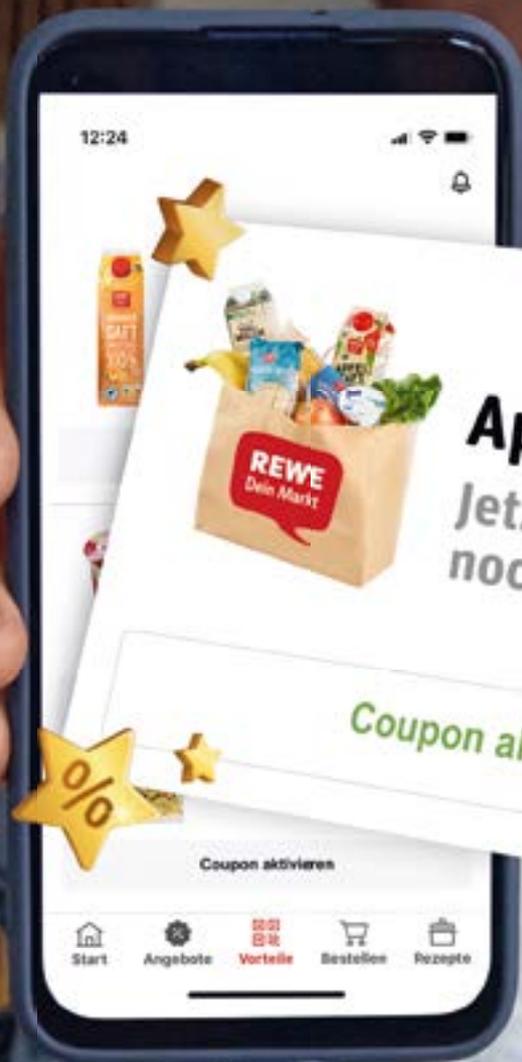
- 1.** Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und ausdrücken. Öl in einem Topf erhitzen und das Sauerkraut darin hellbraun anrösten. 300 ml Wasser zugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfefferbeißer zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln. Die Erbsen inzwischen auftauen lassen.
- 2.** In der Zwischenzeit die Schupfnudeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rundum hellbraun braten.
- 3.** Pfefferbeißer aus dem Sauerkraut nehmen und zwischen zwei Tellern warmhalten.
- 4.** Die Erbsen zum Sauerkraut geben und zugedeckt 5 Minuten erhitzen. Dann die Crème fraîche untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauerkraut unter die Schupfnudeln mischen und mit den Pfefferbeißern servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 728 kcal
Kohlenhydrate: 46,4 g
Eiweiß: 27,9 g, Fett: 49 g

ca. **1,75 €**
pro Portion*



Deftig und so gut: Unsere Schupfnudel-pfanne ist genau das Richtige für alle, die großen Hunger haben.



 Weitere **Vorteile** findest du in der **REWE** oder **PAYBACK** App.

Spar, so viel du willst – mit deinen REWE App Coupons!

Deine Auswahl – auch beim Preis.

Bühne frei ...

... für **Linsen, Kichererbsen und Bohnen!** Sie alle bekommen bei uns diesen Herbst ihren großen Auftritt: in fünf neuen Rezepten beweisen Hülsenfrüchte, was sie draufhaben.

Kokos-Linsen-Eintopf



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

4 Möhren
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
½ Chili (rot)
2 EL Öl
1 l Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
1 ½ TL Currypulver
250 g Berglinsen
15 g Koriander
200 g Cherrytomaten
1 Limette
400 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch
Salz, Pfeffer

1. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen und in Ringe schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Ingwer, Knoblauch und Chili kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Currypulver und Linsen zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Tomaten waschen und vierteln. Limette auspressen.
4. Kokosmilch unter den Eintopf rühren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander und Tomaten bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 513 kcal
Kohlenhydrate: 61,9 g
Eiweiß: 19,4 g, Fett: 24,7 g



ErnährWert

Erbseintopf mit Minze



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 12 Stunden

Für 4 Personen

100 g getrocknete Erbsen
2 Zwiebeln
1 EL Öl
1 l Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
4 vegane Wiener Würste
1 REWE Bio Zitrone
5 g Minze
250 g ja! TK Junge Erbsen
200 ml Sojacreme
Salz
REWE Feine Welt
Tellicherry Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab

1. Getrocknete Erbsen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
2. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln goldbraun anbraten. Eingeweichte Erbsen abgießen und zugeben. Gemüsebrühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten weich kochen.
3. Inzwischen die Würstchen in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, trocknen und die Schale in Zesten reißen oder abreiben. Den Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
4. TK-Erbsen in den Topf geben und 5 Minuten mitgaren. Sojacreme zugeben und alles zu ca. $\frac{1}{3}$ pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit den Würstchen, Minze und Zitronenschale anrichten.

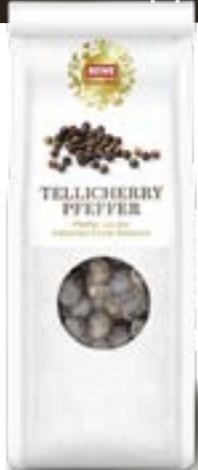


Nährwerte pro Person:

Kalorien: 313 kcal
Kohlenhydrate: 24,8 g
Eiweiß: 18,1 g, Fett: 18 g



Unser Tipp



Zweierlei Erbsen?
Die getrockneten sorgen für Cremigkeit, die tiefgekühlten bringen Frische und Farbe in den Eintopf.

Bohnen- Topf



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

400 g Zwiebelmett

2 Zwiebeln

2 Möhren

2 Stangen Staudensellerie

200 g grüne Bohnen

3 EL Olivenöl

**1 Dose REWE Beste Wahl
stückige Tomaten (400 g)**

1 TL Chiliflocken

2 TL Oregano

Salz, Pfeffer

2 Gläser REWE Beste Wahl weiße

Bohnen im Glas (à 420 g)

50 g Parmesan

DAZU BRAUCHT MAN: Reibe

1. Das Zwiebelmett mit feuchten Händen zu ca. 4 cm großen Bällchen formen. Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen, Blättchen beiseitelegen, Stangen in Scheiben schneiden. Von den Bohnen die Stiele entfernen. Bohnen in 3 cm lange Stücke schneiden.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Mettbällchen rundherum hellbraun anbraten. Bällchen aus dem Topf nehmen. Zwiebel, Möhren und Staudensellerie im Bratfett kurz andünsten. 200 ml Wasser und die stückigen Tomaten zugeben. Mit Chiliflo-

cken, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten schmoren lassen. Bohnen im Glas abgießen, abtropfen lassen und mit den Fleischbällchen und den grünen Bohnen zum Eintopf geben. Alles weitere 10 Minuten garen.

3. Inzwischen den Parmesan reiben und die Sellerieblättchen grob hacken. Den Bohnen-Topf mit Salz und Chiliflocken abschmecken und mit Sellerieblättchen und Parmesan bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 718 kcal

Kohlenhydrate: 68,1 g

Eiweiß: 45,2 g, Fett: 34,6 g



Unser Tipp

Les Hautes Roches
Côtes du Rhône,
Frankreich: Die Cuvée
überzeugt mit
intensiven Kirschnoten und einer
Komposition
verschiedener
Gewürze. Das
Zusammenspiel aus
Frucht und Säure
macht den Rotwein
zum perfekten
Begleiter des
würzigen Eintopfs.



So bunt wie der Herbst: Unser Bohnen-Topf ist frisch, feurig und zieht alle Blicke auf sich.

Unser Linsen-Tofu ist nach dem Braten außen knusprig und innen weich-cremig. Experimentieren mit Gewürzen ausdrücklich erlaubt!

DEINE KÜCHE CLEVER & SMART

Du suchst nach mehr herbstlichen Rezepten?

Dann scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und lass dich inspirieren!

Linsen-„Tofu“



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 100 Minuten

Für 4 Personen

125 g rote Linsen
Salz
½ TL Currypulver
1 Kopf Wirsing
2 Zwiebeln
2 REWE Regional Äpfel
5 getrocknete Aprikosen
3 EL Rapsöl
3 EL Haselnüsse
Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN: Mixer,
kleine Auflaufform (20 x 20 cm)



Du möchtest sehen, wie der Linsen-Tofu zubereitet wird? Das Video findest du auf [rew.de/linsen-tofu](https://www.rewe.de/linsen-tofu)

1. Die roten Linsen mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Dann mit ½ TL Salz und Currypulver in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Linsenmasse mit 200 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, unter ständigem Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren für mindestens 5 Minuten weiterköcheln, bis eine breiartige Konsistenz erreicht ist.
3. Den Brei in eine kleine Auflaufform (20 x 20 cm) geben und die Oberfläche glatt streichen. Mindestens 1 Stunde abkühlen lassen.
4. Inzwischen den Wirsing gründlich waschen, dicke Blattrippen entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Steifen schneiden. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Getrocknete Aprikosen grob hacken.
5. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen und die Zwiebeln goldbraun anbraten. Wirsing, Äpfel und Aprikosen zugeben und alles kurz anbraten. Dann salzen und 50 ml Wasser zugießen. Zugedeckt 20–30 Minuten weich schmoren.
6. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
7. Die Linsenmasse aus der Form stürzen und würfeln. In einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl rundum hellbraun braten.
8. Wirsing mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit dem Linsen-„Tofu“ anrichten und mit Haselnüssen bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 397 kcal
Kohlenhydrate: 60,6 g
Eiweiß: 15,9 g, Fett: 13,1 g



ErnährWert

10FACH °P

REWE

auf Molkerei Produkte!*

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

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



2277000000000282583

Gültig vom 26.09. bis 20.11.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK

Kichererbsen-salat



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

- 2 Gläser REWE Bio Kichererbsen**
- 125 g Rucola**
- 1 Möhre**
- 1 Gurke**
- 200 g Körniger Frischkäse**
- 2 EL Zitronensaft**
- 2 EL Olivenöl**
- Salz, Fleur de Sel**
- REWE Feine Welt Tellicherry Pfeffer**
- 400 g Rinder-Minutensteaks**
- 1 EL Rapsöl**

DAZU BRAUCHT MAN: Grillspieße, Küchenreibe

- 1.** Kichererbsen abgießen und abspülen. Rucola waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Möhre schälen und raspeln. Gurke waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden.
- 2.** Für das Dressing den körnigen Frischkäse, Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Kichererbsen, geraspelte Möhre und Gurkenstückchen in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.
- 4.** Steak in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und diese wellenförmig auf 8 kleine Grillspieße stecken. Mit etwas Rapsöl bepinseln und für ca. 1 Minute von jeder Seite grillen oder in einer Grillpfanne braten. Mit Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 5.** Rucola unter den Salat heben und mit den Fleischspießen servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 432 kcal
Kohlenhydrate: 32,3 g
Eiweiß: 37,5 g, Fett: 18,6 g



Noch mehr Rezepte mit Hülsenfrüchten findest du auf rewe.de/huelsenfruechte

Das kann was: Körniger Frischkäse, Zitronensaft und Olivenöl – so einfach zauberst du ein frisches Dressing.

Kleine Kraftpakete

Sie sind klein, bunt und vielseitig: Hülsenfrüchte schmecken lecker, sind günstig und sorgen für deine Extraportion Eiweiß.

Was sind Hülsenfrüchte?

Linsen, Bohnen und Erbsen, die Liste ist ganz schön lang. Alle haben aber eine Gemeinsamkeit: sie sind ganz schön gesund! Die kleinen Kraftpakete sind ideale Eiweißlieferanten, reich an Ballaststoffen und versorgen dich mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Aus botanischer Sicht sind es Pflanzensamen, die in Hülsen wachsen – daher auch der Name Hülsenfrucht. Wie unser Bild zeigt, gibt es sie in unterschiedlichen Formen und Farben zu kaufen: die einen sind eher weich und eignen sich für Eintöpfe, die anderen sorgen für den richtigen Biss im Salat.

Wie koche ich Hülsenfrüchte richtig?

Auf einen Blick – so bereitest du deine Lieblingshülsenfrucht zu:

Frucht	Wie?	Einweichzeit	Kochzeit (Min.)
Bohnen	frisch	–	10 – 15
	getrocknet	12 Stunden	45 – 60
Erbsen	frisch	–	10 – 15
	getrocknet	12 Stunden	60
Linsen	getrocknet	–	10 – 15

5 Zubereitungstipps für Hülsenfrüchte

- 1. Einweichen oder direkt kochen?** Einige Hülsenfrüchte solltest du über Nacht in einem großen Topf voll Wasser einweichen, dann verringert sich die Garzeit. Gieße das Einweichwasser ab und verwende zum Kochen frisches Wasser.
- 2. Salzen oder nicht salzen?** Wir räumen mit dem Mythos auf: Wenn du Hülsenfrüchte in Salzwasser kochst, verlängert sich die Garzeit nicht. Im Gegenteil: Salz kann den Garprozess sogar beschleunigen. Säuren, wie Essig oder Zitronensaft, solltest du erst gegen Ende der Garzeit zugeben.
- 3. Warum Backpulver oder Natron ins Kochwasser geben?** So erhältst du die leuchtend grüne Farbe von Bohnen und Erbsen – und deine Hülsenfrüchte werden besonders weich.
- 4. Jedes Böhnchen ein Tönchen?** Gewürze wie Thymian, Bohnenkraut oder Kümmel sorgen für mehr Geschmack und eine leichtere Verdaulichkeit der Hülsenfrüchte.
- 5. Kochen oder roh verzehren?** Die meisten Hülsenfrüchte solltest du aufgrund einiger Inhaltsstoffe nie roh verzehren. Eine Ausnahme bilden z. B. frische Erbsen und Zuckerschoten.

So schmeckt Japan!

Hand aufs Herz: Hast du direkt an Sushi gedacht? Keine Sorge, Sushi ist mit dabei. Aber auch vier japanische Rezepte, die du vielleicht noch nicht kennst.

Japanischer Fischsalat



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

475 g REWE Beste Wahl Kabeljau (TK)
1/2 REWE Bio Eisbergsalat
1 REWE Bio Limette
1 EL Tahin
4 EL REWE Beste Wahl Sojasoße
2 EL Sesamöl
1 EL Sesam
3 EL Rapsöl
1 EL REWE Beste Wahl brauner Zucker
2 EL Sake (Reiswein)

1. Fisch auftauen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank). Salat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
2. Die Limette auspressen, den Saft mit Tahin, Sojasoße und 2 EL Sesamöl verrühren.
3. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Den Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin je nach Dicke ca. 1–2 Minuten von jeder Seite anbraten. Dann den Zucker darüberstreuen, kurz karamellisieren lassen und mit Sake ablöschen.
5. Den Salat auf Tellern verteilen und den Fisch darauf anrichten. Zum Schluss mit dem Dressing beträufeln und mit Sesam bestreuen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 231 kcal
Kohlenhydrate: 7,3 g
Eiweiß: 23,4 g, Fett: 15 g



ErnährWert

Genuss pur: Augen schließen, dann schmeckt das Dressing noch intensiver, versprochen!

Eierflocken- suppe



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Noriblatt (5 x 10 cm)**
- 100 g Spaghettini oder Udon-Nudeln**
- Salz**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 2 Möhren**
- 1 EL helle Sojasoße**
- 1-2 TL Fischsoße**
- 1 EL Mirin (süßer Reiswein)**
- 2 TL Kartoffelstärke**
- 2 REWE Beste Wahl Eier (M)**

- 1.** Für die Brühe das Noriblatt klein schneiden und in 1 l kalten Wasser 10 Minuten ziehen lassen. Das Wasser mit den Noriblättern erhitzen, bis es fast kocht. Die Hitze reduzieren und die Noriblätter herausnehmen.
- 2.** Die Spaghettini nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und abgießen.
- 3.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Röllchen schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 4.** Brühe aufkochen, Möhren hineingeben und mit Sojasoße, Fischsoße und Mirin würzen. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und in die kochende Brühe rühren.
- 5.** Eier leicht verquirlen. Den Topf vom Herd ziehen und die Eier unter Rühren einlaufen lassen, bis sich Flocken bilden. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen.
- 6.** Nudeln und Suppe auf Schälchen verteilen und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 176 kcal
Kohlenhydrate: 29,7 g
Eiweiß: 7,8 g, Fett: 3,3 g

LAKTOSEFREI



8/10

ErnährWert

Spaghettini oder Udon-Nudeln? In Japan natürlich eher Udon, Spaghettini tun es aber ausnahmsweise auch.



Lust auf die japanische Küche?
Dann lass dich inspirieren auf
rewe.de/japan

Rindfleisch mit Reis



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

300 g Sushi-Reis
600 g Rindfleisch
2 EL ja! Feine Speisestärke
1 Zwiebel
10 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 TL Sesam
6 EL REWE Beste Wahl Sojasoße
6 EL Mirin (süßer Reiswein)
6 EL Sake (Reiswein)
2 EL Fischsoße
2 EL Zucker
300 g Brokkoli
Salz
4 EL Erdnussöl

1. Sushi-Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und in Stärke wälzen. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
3. Ingwer und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Sesam in einer Pfanne rösten.
4. Sojasoße mit Mirin, Sake, Fischsoße und Zucker verrühren.
5. Brokkoli in kleine Röschen teilen, den dicken Stiel schälen und würfeln. Alles in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

6. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Rindfleisch mit Zwiebeln darin scharf anbraten, Ingwer und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit der Soße übergießen und kurz durchziehen lassen.

7. Den Sushi-Reis auf 4 Schalen verteilen, dann Brokkoli, Rindfleisch und Soße ebenfalls darauf verteilen. Zum Schluss mit Sesam bestreuen.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 705 kcal
Kohlenhydrate: 79,6 g
Eiweiß: 40,1 g, Fett: 23,5 g



ErnährWert

Kanpai und Prost!
Mit Sake kannst du würzen – oder ihn kalt oder warm als Getränk dazuservieren.

Fernweh?

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und begeben dich auf eine kulinarische Reise durch Asien!

Japanisches Reisomelette



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

150 g Sushi-Reis	6 EL Erdnussöl
1 Gurke	5 EL REWE Bio Ketchup
½ Chili (rot)	150 g REWE Bio TK Junge Erbsen
Salz, Pfeffer	8 Eier (M)
½ TL Zucker	6 EL Milch
1 EL Reisessig	(1,5 % Fett)
1 EL Sesamöl	
2 Frühlingszwiebeln	
1 Paprika (rot)	

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Inzwischen Gurke waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Chili in dünne Streifen schneiden und zur Gurke geben. Mit Salz, Zucker und Reisessig würzen, Sesamöl untermischen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Röllchen schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln.
4. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Paprika darin 5 Minuten anbraten. Reis kurz mitbraten, salzen und pfeffern. 1 EL Ketchup und die Erbsen untermischen und 5 Minuten weitergaren. Reismischung aus der Pfanne nehmen.
5. Die Eier mit der Milch verquirlen, salzen und pfeffern. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, ¼ der Eier in die Pfanne geben und stocken lassen. ¼ der Reismischung mittig daraufgeben und das Omelette darüberklappen. Auf einen Teller geben. Übrige Zutaten zu 3 weiteren Omelettes verarbeiten. Mit je 1 EL Ketchup verzieren und mit Gurkensalat servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 531 kcal
Kohlenhydrate: 49,5 g
Eiweiß: 21,4 g, Fett: 28,5 g



ErnährWert



OMURAISU: So lautet der Name des Gerichts auf Japanisch. Ketchup gehört ganz traditionell dazu.

Sushi satt! So bereitest du Maki-Rollen zu:

Für 4 Maki-Rollen garst du 250 g Sushi-Reis genauso wie für das Sushi-Sandwich. Verteile dann den Reis auf 4 Nori-Blättern und belege ihn im unteren Drittel mit einer Füllung deiner Wahl:

Maki-Sushi mit Garnelen:

1 TL Wasabipaste, 24 gebratene Garnelen, 2 Avocados in Spalten

Maki-Sushi mit Forelle:

180 g Doppelrahmfrischkäse, 4 Frühlingszwiebeln in Ringen, 500 g gekochte Rote Bete in Streifen, 250 g geräucherte Forellenfilets in Streifen

Veggie-Maki-Sushi:

200 g gegrillte Paprika (Glas) in Streifen, 1 entkernte Gurke in Streifen, 4 EL vegane Mayonnaise, 1 TL Sriracha-Soße, 60 g Röstzwiebeln

Rolle die Reisplatte mittels Bambusmatte über der Füllung fest auf und schneide sie in Stücke. Zu allen Varianten passen Wasabi, Sushi-Ingwer und Sojasoße.

Weitere Infos zu den Rezepten findest du unter rewe.de/maki-sushi



Hast du Sushi schon mal selbst gerollt? Schau auf rewe.de/sushi-richtig-rollen vorbei und hol dir ein paar Tipps vom Profi ab!

Das Auge isst mit:
Für Gäste kannst du die Makis auch farblich sortiert anrichten.



Sushi-Sandwich



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 2 Personen

250 g Sushi-Reis	1/4 TL Wasabi
50 ml Reissessig	200 g REWE Bio
1 TL Zucker	Räucherlachs
1/4 TL Salz	2 EL Mayonnaise
1/2 Gurke	2 TL REWE Beste
1/8 Rotkohl	Wahl Sojasoße
1 Beet Kresse	Sojasoße zum
2 Noriblätter	Servieren

1. Sushi-Reis in kaltem Wasser waschen, bis es klar bleibt, Wasser abgießen. Reis mit 275 ml kaltem Wasser in einem Topf 30 Minuten einweichen. Dann bei leicht geöffnetem Deckel aufkochen und 4 Minuten kochen. Zugedeckt auf kleinster Stufe 15 Minuten garen. Dann vom Herd nehmen und 20 Minuten quellen lassen.

2. Reissessig mit Zucker und Salz in einem Topf leicht erwärmen, bis sich der Zucker löst. Reis in eine Schüssel geben und den Essig-Sud vorsichtig untermischen.

3. Die Gurke waschen, längs vierteln und das Kerngehäuse abschneiden. Die Viertel in dünne Streifen schneiden. Rotkohl fein hobeln, salzen und durchkneten. Kresse vom Beet schneiden.

4. Noriblätter so auf die Arbeitsfläche legen, dass jeweils eine Spitze nach unten zeigt. Jeweils 1/4 des Reises mit feuchten Händen flach drücken und mittig auf das Noriblatt geben. Dabei zu einem Quadrat formen. Mit etwas Wasabi bestreichen. Jeweils die Hälfte von Gurke, Rotkohl und Räucherlachs darauflegen, dann Mayonnaise und Kresse daraufgeben. Restlichen Reis darüber verteilen und andrücken.

5. Zum Verschließen je zwei gegenüberliegende Ecken der Noriblätter zur Mitte auf den Reis legen und leicht andrücken. Kurz vor dem Servieren die Sandwiches mit einem scharfen Messer halbieren. Nach Belieben mit Sojasoße beträufeln.



Wie du Sushireis richtig kochst, zeigen wir dir hier: rewe.de/sushi-reis-richtig-kochen



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 772 kcal

Kohlenhydrate: 112 g

Eiweiß: 33,9 g, Fett: 21,3 g

LAKTOSEFREI



7/10

ErnährWert

Im Grusel-Keller!

Was krabbelt denn da? Knusprige Spinnen und Donut-Mumien haben sich hier versteckt. Dazu gesellen sich süße Geister und fruchtige Mini-Kürbisse. Genau die richtigen Snacks für kleine und große Halloweenfans.



Spooky Donuts

Verwandle fertige Schokodonuts ganz schnell zu Mumien, indem du sie einfach mit geschmolzener Kuvertüre und Zuckeraugen verzierst!



Bananengeister

Wer spukt denn da? So schnell kann's gehen: Einfach Bananenhälften mit Schokolade verzieren – und schon werden sie zu Schlossgespenstern.



Cracker-Spinnen

Für die niedlichen Spinnen füllst du zwei Cracker mit Kräuter-Frischkäse und steckst acht Salzstangen als Beine hinein. Als Augen tufst du Frischkäse auf.



Noch nicht genug gegruselt? Diese und viele weitere Rezepte für Halloween bekommst du hier: rewe.de/halloween-rezepte

Mandarinen-Kürbisse

Aus geschälten Mandarinen werden niedliche Halloween-Kürbisse. Male dafür ein Gesicht aus geschmolzener Schokolade auf und befestige oben Kräuterblättchen mit Salzstangen.



Schaurig schöne Deko-Ideen zu Halloween findest du auf rewe.de/halloween-windlichter

Es geht auch ohne!

Wir haben es ausprobiert: Für unsere vier Kuchen kommt kein Mehl zum Einsatz. Holt Haferflocken, Mandeln und Polenta raus – diese Rezepte begeistern alle Backfans!

Herbst vom Blech:
Äpfel, Haferflocken und
Zimt machen Lust
auf gemütliche Kaffee-
Nachmittage.

Haferflocken- Apfel-Kuchen



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 24 Stücke

500 g ja! Zarte Haferflocken
(ggf. glutenfrei)
2 TL Backpulver (ggf. glutenfrei)
2 TL Zimt (gemahlen), Salz
100 g Butter
400 ml Milch (1,5 %)
150 g REWE Bio Apfelmark
170 g Honig
2 Eier (M, zimmerwarm)
6 REWE Regional Äpfel
Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN: Mixer,
Handrührgerät, Backpapier

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 250 g Haferflocken im Mixer fein zerkleinern. Mit den restlichen Haferflocken, dem Backpulver sowie Zimt und 1 Prise Salz vermischen.

2. Butter schmelzen. Etwas abkühlen lassen, dann mit Milch, Apfelmark, Honig und den Eiern verrühren. Die Haferflockenmischung unterheben und alles zu einem glatten Teig rühren. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

3. Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel an der gerundeten Seite mehrfach einschneiden und leicht in den Teig drücken. Ca. 40 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 175 kcal
Kohlenhydrate: 28 g
Eiweiß: 4,1 g, Fett: 5,8 g



ErnährWert

Joghurt-Nuss-Torte



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 8 Stücke

**150 g REWE Beste Wahl
Walnusskerne**
100 g ja! Butterkekse
70 g Butter
400 g griechischer Joghurt
200 g Frischkäse
120 g Honig (flüssig)
8 Blatt Gelatine
100 g Schlagsahne

**DAZU BRAUCHT MAN: Mixer,
Springform (18 cm)**

1. 50 g Walnüsse im Mixer fein mahlen. Butterkekse fein zerbröseln und mit den Walnüssen vermengen. Butter schmelzen, mit der Keksmasse vermischen und auf dem Boden einer mit Backpapier belegten Springform (18 cm) verteilen. Festdrücken und kühl stellen.

2. Joghurt, Frischkäse und 100 g Honig verrühren. Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Dann nass in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren auflösen. 2 EL Joghurt einrühren, Topf vom Herd nehmen und die Gelatinemischung zügig unter die Joghurt-Honig-Masse rühren.

3. Die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtcreme heben. Creme auf dem Keksboden verteilen und die Torte für mindestens 4 Stunden kühl stellen.

4. Die restlichen Walnusshälften in einer Pfanne ohne Fett rösten. Torte vor dem Servieren mit den Walnüssen dekorieren und mit etwas Honig beträufeln.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 517 kcal
Kohlenhydrate: 26 g
Eiweiß: 17,2 g, Fett: 38,7 g



Du hast noch andere
Kekse übrig oder
backst lieber glutenfrei?
Dann tausche die
Butterkekse einfach aus!



Schoko-Bananen-Rolle



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 12 Stücke

6 Eier (M, zimmerwarm)
1 Prise Salz
70 g Puderzucker
50 g Mandeln (gemahlen)
50 g Backkakao
10 g Zucker
400 ml Schlagsahne
2 Päckchen Sahnesteif
100 g Zartbitterschokolade
2 Bananen (240 g)
½ Zitrone
100 g Kuvertüre (Zartbitter)

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät, Backpapier

1. Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Puderzucker schaumig rühren. Gemahlene Mandeln und Kakao-pulver portionsweise unterrühren. Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben.

2. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. ½ cm dick verstreichen und 8–10 Minuten backen.

3. Ein sauberes Küchentuch mit Zucker bestreuen. Fertig gebackenen Biskuit vorsichtig auf das Tuch stürzen. Backpapier mit etwas kaltem Wasser bepinseln. Nach 10–20 Sekunden vorsichtig abziehen. Biskuit von der Längsseite mit Hilfe des Tuches vorsichtig aufrollen und so abkühlen lassen.

4. Nach ca. 1 Stunde die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Schokolade klein hacken und unter die Sahne heben. Bananen schälen, klein schneiden. Zitrone auspressen und den Saft zu den Bananenstücken geben.

5. Die Biskuitrolle vorsichtig entrollen, mit der Sahne bestreichen. Bananenstücke darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand lassen. Biskuit wieder aufrollen.

6. Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen und über die Biskuitrolle sprengeln.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 313 kcal
Kohlenhydrate: 27,3 g
Eiweiß: 8,1 g, Fett: 19,8 g



ErnährWert

Unser absoluter Favorit:
doppelt schokoladig
und mit Bananensahne
gefüllt. Diese Rolle
ist einfach ein Traum.



Spritztüten zum Dekorieren
kannst du ganz leicht selber
basteln. Wir zeigen dir wie:
rewe.de/spritztüte

Unser Tipp



DEINE KÜCHE SÜSS & SAFTIG

Süßer Kartoffelkuchen



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 12 Stücke

500 g Kartoffeln (festkochend)

6 Eier (M, zimmerwarm)

Salz

290 g ja! Raffinade-Zucker

2 REWE Bio Zitronen

50 g Mandeln (gehackt)

100 g REWE Bio Polenta

20 g Butter (weich)

1 kg Zwetschgen

½ TL Zimt (gemahlen)

200 g REWE Bio Schlagsahne

**DAZU BRAUCHT MAN: Reibe,
Handrührgerät, Kastenform (30 cm)**

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und 10 Minuten halb gar kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und grob reiben.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. 120 g Zucker unter Rühren nach und nach hinzufügen. Eigelb und 120 g Zucker cremig rühren.

3. Zitronen heiß waschen, trocknen und 1 TL Schale abreiben. Zitronen auspressen. 50 ml Saft, Abrieb, gehackte Mandeln und Polenta unter das Eigelb rühren. Kartoffeln und Eischnee unterheben.

4. Kastenform (30 cm) mit Butter fetten, Teig einfüllen und ca. 60 Minuten backen, ggf. abdecken, wenn der Kuchen zu dunkel wird. Fertigen Kuchen abkühlen lassen.

5. In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, längs halbieren und entsteinen. 50 g Zucker und Zimt mit 50 ml Wasser in einen großen Topf geben. Zwetschgen zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln.

6. Die Sahne steif schlagen und den Kartoffelkuchen mit Sahne und Zwetschgenkompott anrichten.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 316 kcal

Kohlenhydrate: 43,6 g

Eiweiß: 6,5 g, Fett: 12,8 g



ErnährWert

Keine Zeit, um Zwetschgenkompott selber zu kochen? Nimm einfach fertiges aus dem Glas, zum Beispiel von REWE Beste Wahl.

Süße Birnen

Eine Birne kommt selten allein ... Manchmal hat sie ein Rotwein-Mäntelchen an, manchmal bringt sie Küchlein und Vanilleeis mit und manchmal macht sie es sich mit Schokolade auf einer Tarte bequem.

Schnelle Birnentarte



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten

Für 10 Stücke

1 EL Butter für die Form
300 g Blätterteig (frisch)
3 Birnen
1 Zitrone
250 g REWE Bio Speisequark
Magerstufe
3 Eier (M)
200 g ja! Crème fraîche
classic 30% Fett
50 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
50 g Schokolade (zartbitter)

DAZU BRAUCHT MAN:
Tarteform (26 cm)

1. Tarteform (26 cm) einfetten, Blätterteig ausrollen und in die Form legen. Teig leicht an den Formrand drücken. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Birnen schälen, vierteln, entkernen und der Länge nach in Spalten schneiden. Die Zitrone auspressen und die Birnen mit dem Saft mischen.
3. Den Quark mit Eiern, Crème fraîche, Zucker und Vanillezucker verrühren.
4. Die Quarkcreme auf dem Blätterteig verteilen und mit den Birnenspalten belegen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen. Vollständig auskühlen lassen und aus der Form nehmen.
5. Die Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Danach die Tarte damit – z. B. in Kreisformen – verzieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 311 kcal
Kohlenhydrate: 27,3 g
Eiweiß: 7,9 g, Fett: 19,4 g

Birne und Schoki sind ein Traumpaar – auf knusprigem Teig und cremigem Quark aber einfach unschlagbar.



Schon probiert?
Süße Rotweibirnen
passen auch zu
kräftigem Käse. Perfekt
für Dessert-Muffel.

Rotwein- birnen



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

100 g brauner Zucker
100 ml ja! Aceto Balsamico di Modena
750 ml Rotwein (trocken)
1 Stück Sternanis
2 Päckchen Vanillezucker
4 Birnen
50 g ja! Kalifornische Pistazien geröstet & gesalzen
2 TL Speisestärke
400 g Vanillejoghurt

DAZU BRAUCHT MAN:
Kugelausstecher

1. Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren und mit Balsamico-Essig ablöschen. Rotwein, Sternanis und Vanillezucker dazugeben und kurz aufkochen.
2. In der Zwischenzeit Birnen schälen, halbieren und mit einem Kugelausstecher das Kerngehäuse entfernen. In den Rotweinsud geben und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten weich garen.
3. Pistazien aus der Schale lösen und mit einem Messer grob hacken.
4. 200 ml vom Rotweinsud in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren, in den Sud rühren und erneut aufkochen, bis eine gebundene Soße entsteht.
5. Die Birnenhälften mit der Rotweinsauce und dem Vanillejoghurt anrichten und mit Pistazien bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 478 kcal
Kohlenhydrate: 69 g
Eiweiß: 6,6 g, Fett: 10,4 g



Birnen-Zwieback-Soufflé



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

200 ml Milch (3,8 % Fett)

6 Scheiben Zwieback

2 Birnen

50 g Butter (weich)

3 Eier (M), 1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

30 g Zucker

30 g ja! Puderzucker

250 ml ja! Bourbon-Vanille

Eiscreme

**DAZU BRAUCHT MAN: Soufflé-
förmchen, Handrührgerät**

1. Milch in einem Topf leicht erwärmen. Zwieback grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Milch darübergießen und 15 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Birnen schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. 4 Souffléförmchen mit 10 g Butter einfetten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Die Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen, Vanillezucker einrieseln lassen und 1 Minute weiterschlagen. Eigelb, 40 g Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eimasse unter den Zwieback rühren, Birnen und Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in die Förmchen füllen und im heißen Backofen 25–30 Minuten backen.

4. Die Soufflés lauwarm abkühlen lassen, ggf. aus den Förmchen stürzen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Vanilleeis servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 510 kcal

Kohlenhydrate: 50 g

Eiweiß: 9,9 g, Fett: 31 g



Was ist eigentlich ein Soufflé? Ein Küchlein, das so zart und luftig ist, dass es den französischen Namen Soufflé (dt. Hauch, Atemzug) verdient!

Unser Tipp



10FACH °P

REWE

auf Obst!*

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

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



2277000000000408120

Gültig vom 26.09. bis 20.11.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK

DEINE KÜCHE SÜSS & SAFTIG

Schokomousse mit Birnen



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

Für 4 Personen

400 ml Schlagsahne
200 g REWE Beste Wahl Schokolade (zartbitter)
2 Bio-Orangen
40 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Zimtstange
5 kleine Birnen
50 g ja! Mandeln gestiftelt
1 EL Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät, Küchenreibe

1. 200 ml Sahne in einem Topf aufkochen, vom Herd ziehen. Schokolade grob hacken und in der Sahne auflösen. Schokosahne in eine Schüssel umfüllen, 200 ml Sahne unterrühren und 10 Minuten abkühlen lassen. Dann mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2. Orangen waschen und trocknen. 1 TL Schale abreiben, Saft auspressen. Beides mit 200 ml Wasser, 40 g Zucker, Vanillezucker und Zimt in einem Topf aufkochen. 2 Birnen schälen, längs halbieren und in den Sud geben. Zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann aus dem Sud nehmen.

3. Inzwischen 3 Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Birnenstücke in den Orangensud geben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten köcheln, bis die Birnen weich sind.

4. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett hellgelb rösten. Mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren. Dann auf einem Teller abkühlen lassen.

5. Die Schokomasse mit einem Handrührgerät ca. 3 Minuten aufschlagen, bis eine feste Mousse entsteht. In vier Gläser füllen und 30 Minuten kalt stellen.

6. Das Birnenkompott auf die Schokomousse geben und mit den Birnenhälften und Mandelstiften verziert servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 799 kcal
Kohlenhydrate: 73,6 g
Eiweiß: 10,4 g, Fett: 54,3 g



ErnährWert

Mousse und Birnen lassen sich super vorbereiten. Und kurz vorm Servieren streust du nur noch die gerösteten Mandeln darüber ...

Endlich ist sie wieder da!

Manchmal zwingt uns das Leben zu einer Pause – und im besten Fall ist die Rückkehr dann umso schöner ...

Es sind diese Momente, für die Gabriele Stumpf an ihre REWE Kasse zurückgekommen ist: Von einem ihrer Stammkunden bekommt sie einen großen Blumenstrauß überreicht – einfach weil es ihn so freut, dass sie wieder da ist. Eine schöne Geste... Aber was ist es, das die 64-Jährige bei ihren Kund:innen im REWE Markt in Gersfeld so beliebt macht? Ganz einfach: Sie ist eine Frohnatur, die sich durch nichts einschüchtern lässt – und das steckt an!

Es war eine Krankheit, die Gabriele Stumpf zur langen Pause von ihrer Arbeit zwang. Eine Krankheit, durch die sie beide Beine verlor. Eigentlich ist Gabriele Stumpf – genannt Gaby – gelernte Krankenschwester. Aufgrund einiger verschiedener Erkrankungen hatte sie den Beruf als Krankenschwester aufgeben müssen. Aber zu Hause herumsitzen war keine Alternative – dann doch lieber mittendrin im Geschehen sein.

Und so startete sie als Kassierer:in im REWE Markt in Gersfeld. Der kleine Plausch



Von den Einkäufen ihrer Kund:innen lässt sich Gaby Appetit machen. Während die Waren über das Band laufen, hat sie Zeit für einen kurzen Plausch.



mit den Kund:innen und die Zusammenarbeit mit den Kolleg:innen im Markt sind es, was Gaby am meisten schätzt. Und dann stand plötzlich auch das auf der Kippe – als klar wurde, dass sie kurz hintereinander sogar beide Beine verlieren würde. Das war auch für eine Frau wie Gabriele Stumpf, die eine so tolle und positive Einstellung zum Leben hat, erst mal ein harter Rückschlag.

Konnte sie nach ihrer Genesung ein zweites Mal ihre Arbeit wieder aufnehmen? Da kamen ihr dann Bedenken, ob das wohl klappen würde mit einer Rückkehr in ihren REWE Markt. Denn sie war von nun an auf den Rollstuhl angewiesen. Aber passte dieser Rollstuhl überhaupt in den Kassensbereich?

Es zeigte sich: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Und der Weg ist umso leichter zu bewältigen, wenn man zusammenarbeitet. Für

den Marktmanager und die Kolleg:innen war klar, dass da eine Lösung her musste.

Vieles war am Ende einfacher als gedacht. Es stellte sich heraus, dass der Rollstuhl gar nicht in den Kassensbereich passen musste. Denn Gaby kann sich aus dem Rollstuhl in den Kassensitz heben, und der Rollstuhl wird dann zusammengeklappt verstaut. Das Fußpedal zum Anschieben des Kassenbandes bedient Gaby nun von Hand, und die Kolleg:innen im Markt übernehmen kleine Aufgaben, die Gaby nicht selbst erledigen kann.

Über ihren Blumenstrauß zur Rückkehr hat sich Gaby sehr gefreut. Es müssen aber auch gar nicht immer die großen Gesten sein. Ein freundliches Gespräch an der Kasse und die Gewissheit, in einem Team im REWE Markt zu arbeiten, wo jeden Tag was los ist – für Gabriele Stumpf ein tolles Gefühl! 🍷

ES WIRD WIEDER KUSCHELIG!

Für eine besinnliche Adventszeit dürfen Stollen, die ersten selbstgebackenen Plätzchen und ein Bratapfel vom Grill natürlich nicht fehlen. Oder planst du schon das Weihnachtsmenü? Dann lass dir unsere nächste Ausgabe nicht entgehen!

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 21. November in deinem REWE Markt.



IMPRESSUM



Food-Fotografie: Eike Klein-Luyten
 Foodstyling: Anne Lippert
 Propstyling: Susanne Schanz-Kropp

HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.) REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel. +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe-group.com, www.rewe.de **Gesamtverantwortung** Clemens Bauer **Projektverantwortung** Bastian Tassew **Projektleitung** Marion Heidegger **Leitung REWE Deine Küche** Svenja Kilzer **Realisation & Koproduktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja Kilzer, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Marion Heidegger, Dörthe Meyer, Leonie Vogel **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Online-Projektmanagement** Laura Fischer **Food-Fotografie** Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten **Propstyling** Claudia Neu, Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber **Foodstyling** Stephan Krauth, Anne Lippert, Tobias Rauschenberger, Lea Krommen **Bildbearbeitung** Andreas Boock **Druck** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com **Anzeigen** retailmedia@rewe-group.com

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





In der Tiefkühlung

#COSTAeckerleben

Saftig-zartes Lachsfilet, spielend leicht verwandelt in ein köstliches Genusserlebnis.

In bester COSTA Qualität – so einfach isst man gut.



Lust auf Meer.

COSTA Lachsfilets – handverlesen und praktisch grätenfrei.



www.costa.de