

**GRATIS**

AUSGABE  
01-2026

# Deine Küche

## MAGAZIN

# 40

frische Ideen  
zum Jahresstart

**Wir lieben  
Winter-Gemüse**

Und kitzeln das Beste aus  
Lauch, Rotkohl und Co. heraus.

**NEU** Ab in  
den Airfryer!

Jetzt in jeder Ausgabe: Snacks  
aus der Heißluftfritteuse.

**Pflanzliche  
Proteine**

Die stecken in Burger und  
Bolo: tut gut, schmeckt gut.

**REWE**  
Dein Markt

# 1. Hilfe-Set für gestresste Eltern



Das schmeckt nach Zuhause

# Mit Freude am Kochen ins neue Jahr

## Liebe Leserinnen und Leser,

bis wir das perfekte Bild der leckersten veganen Bolognese im Kasten hatten, wurde viel probiert und getüftelt. Und das Ergebnis kann sich sehen – und schmecken – lassen! Dazu gesellen sich in dieser Ausgabe 40 weitere köstliche Rezepte, mit denen ihr euch durch die ersten Wochen von 2026 kochen und backen könnt. All das in einem neuen, frischen Deine-Küche-Look, inklusive einem Update unserer Rubriken. Freut euch in jeder Ausgabe auf gesunde Rezepte mit Expertinnen-Wissen und mehr.

**Wir wünschen viel Spaß beim Blättern!**  
Euer Deine-Küche-Team

[rewe.de/rezepte](https://rewe.de/rezepte)



## Inhalte

### 06 Genial saisonal

Wintergemüse auf die Eins! Wir zeigen, wie du Rote Bete, Sellerie und Co. zu den Stars auf den Tellern machst.

### 12 Proteine, aber pflanzlich!

Der Hype um das Thema Eiweiß ist groß. Wir setzen auf Pflanzen-Power aus Linsen oder Tofu – mit Wissen und Rezepten.

### 22 Zack, Zack, Geschmack

Großer Hunger, wenig Zeit? Diese drei Convenience-Produkte mit extra Dreh sind die Rettung an vollen Tagen.

### 26 Deine Kinderküche: Super-Pflanzen-Kraft

Unsere niedlichen Gemüse-Helden machen Brokkoli und Co. selbst für kleine Grünzeug-Skeptiker cool.

### 30 Sparen, kochen, genießen

Mit unserem Wochenplan seid ihr der Hektik des Alltags einen Schritt voraus.

### 36 Voll im Trend: Date-Bark

Datteln, Schokolade und Nusscreme – das kann nur gut werden!

### 38 Rollt euch glücklich!

Hol deine Liebsten an den großen Tisch und feiert eine lustig-leckere Sushi-Party.

### 44 Ofenkartoffel 3 mal anders

Dampfend aus dem Ofen und üppig gefüllt, sind Ofenkartoffeln genau das richtige Essen für kalte Wintertage.

### 46 Wenn dir das Leben Zitrusfrüchte gibt ...

... dann ist es Zeit zu backen. Mandarinen-Tarte, Limetten-Shortbread und mehr wollen probiert werden.

### 52 Date Night in der Küche

Wir paaren ein Menü wie im Restaurant mit der Gemütlichkeit von zu Hause.

### 56 Cheers ja, Schiwipps nein

Das neue Jahr startet mit guten Drinks, in denen Alkohol bestimmt niemand vermisst.

### 58 Heiß, heißer, Heißblutfritteuse

Arme Ritter aus dem Airfryer? Musst du probieren! Außen knusprig, innen soft – die gibt's ab jetzt regelmäßig!



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

# Was koche ich heute?

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



**Beet Bourguignon**  
Seite 8



**Rotkohl-Steak**  
Seite 9



**Apfel-Lauch-Cremesuppe**  
Seite 10



**Winter-Kartoffelsalat**  
Seite 11



**Pilz-Blätterteigtaschen**  
Seite 16



**Veganer Burger**  
Seite 17



**Linsen-Bolognese**  
Seite 18



**Räuchertofu-Gyros**  
Seite 19



**Loaded Nachos**  
Seite 23



**Tortelloni-Pilz-Auflauf**  
Seite 24



**Hasselback-Hähnchen Caprese**  
Seite 25



**Kürbis-Gesichter**  
Seite 26



**Bunter Ofen-Pancake**  
Seite 27



**Zucchini-Mais-Fritters**  
Seite 28



**Power-Smoothies**  
Seite 29



**Rote-Bete-Feta-Nudeln**  
Seite 33



**Grüne Shakshuka**  
Seite 32



**Apfel-Zwiebel-Hähnchen**  
Seite 31



**Cremiges Risi Bisi**  
Seite 34



**Nudel-Frittata**  
Seite 35



**Date Bark**  
Seite 37



**Maki-Mix**  
Seite 42



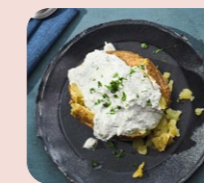
**Inside Out Maki**  
Seite 42



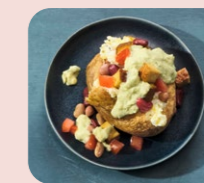
**Temaki**  
Seite 43



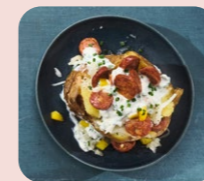
**Edamame-Gurken-Salat**  
Seite 43



**Ofenkartoffel mit Kräuterquark**  
Seite 44



**Tex-Mex-Kumpir**  
Seite 45



**Kumpir mit Chorizo**  
Seite 45



**Mandarinen-Tarte mit Baiser**  
Seite 48



**Limetten-Shortbread**  
Seite 48



**Orangen-Cheesecake**  
Seite 49



**Zitronen-Mohn-Kastenkuchen**  
Seite 50



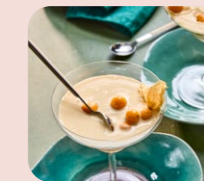
**Schoko-Carrot-Cake**  
Seite 51



**Saltimbocca mit frischer Pasta**  
Seite 52



**Wintersalat mit Artischocken**  
Seite 54



**Zabaione mit Physalis**  
Seite 55



**Cranberry Ginger Smash**  
Seite 56



**Spiced Pear Fizz**  
Seite 57



**Espresso Martini**  
Seite 57



**Airfryer-Arme-Ritter-Sticks**  
Seite 58



## Viele weitere Rezepte & Ideen für dich



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



[rewe.de/newsletter](https://rewe.de/newsletter)  
Virtuelles Futter für Foodies und viele tolle Angebote gib't in unserem wöchentlichen Newsletter.



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



[rewe.de/app](https://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://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://rewe.de/ernaehrwert)

Unsere Stars der Saison:  
**Orange und  
Rot sind das  
neue Grün**



**Kurzer Transport, voller Geschmack und maximale Frische:** Wer beim Einkaufen mit den Jahreszeiten geht, wird nicht nur mit dem knackigsten Gemüse und Obst belohnt, sondern bringt in jeder Saison auch neue Mmmh-Momente auf die Teller.

Zum Jahresbeginn lieben wir Rotkohl, Rote Bete, Möhren und Äpfel. Die sind jetzt so aromatisch, dass sie mühelos zu den Protagonisten unserer Rezepte aufsteigen.

# Beet Bourguignon



**Zubereitungszeit** 40 Minuten | **Wartezeit** 20 Minuten  
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

<b>3 Zehen</b> Knoblauch	<b>200 ml</b> trockener Rotwein (ggf. vegan)
<b>5</b> Schalotten	<b>750 ml</b> Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
<b>500 g</b> Rote Bete	<b>3</b> Lorbeerblätter
<b>400 g</b> Möhren	<b>1 TL</b> Kräuter der Provence (getrocknet)
<b>300 g</b> Petersilienwurzel	<b>250 g</b> Champignons
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>2 Stiele</b> Petersilie (frisch)
<b>4 EL</b> Tomatenmark	
Salz	
Pfeffer	
<b>1 EL</b> brauner Zucker	

**Dazu braucht man:** Schmortopf

- Knoblauch und Schalotten schälen. Knoblauch fein hacken, Schalotten je nach Größe halbieren oder vierteln. Gemüse putzen und schälen. Rote Bete in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
- 2 EL Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen, Gemüse und Schalotten darin 8–10 Minuten anbraten.
- 1 EL Olivenöl in den Schmortopf geben und Knoblauch darin dünsten. Tomatenmark unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeer und Kräuter der Provence zugeben und alles aufkochen. Bei kleiner bis mittlerer Hitze 30–35 Minuten schmoren.
- Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons 5–8 Minuten anbraten. In den Topf geben und ca. 15 Minuten mitschmoren.
- Petersilie waschen, hacken und über das Beet Bourguignon streuen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 295 kcal  
Kohlenhydrate: 41 g  
Eiweiß: 9 g  
Fett: 10 g



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

# Rotkohl-Steak mit Feta und Pistazien



<b>1</b>	Rotkohl
<b>1</b>	Bio Orange
<b>8 EL</b>	Ahornsirup
<b>12 EL</b>	Olivenöl
	Meersalz
	Pfeffer
<b>2 EL</b>	Balsamico-Essig
<b>2</b>	Schalotten
<b>200 g</b>	Feta
<b>100 g</b>	Rucola
<b>2 EL</b>	Pistazienkerne (gesalzen)

**Dazu braucht man:** Backpapier, Küchenreibe, Zitruspresse

- Rotkohl putzen. Aus der Mitte des Kohls 4 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Blech mit Backpapier legen. Restlichen Rotkohl in feine Streifen schneiden und beiseitestellen.
- Orange waschen. Hälfte der Schale fein abreiben, Rest in Zesten abziehen. Saft auspressen. Schale mit 5 EL Ahornsirup und 10 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing auf den Rotkohlscheiben verstreichen und im Backofen bei 180 °C Umluft 30–35 Minuten backen.
- Orangensaft und -zesten mit 3 EL Ahornsirup und Balsamico verrühren. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin dünsten, Rotkohlstreifen zugeben und zusammen 2–3 Minuten dünsten. Mit der Hälfte des Orangensaft-Mix ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln.
- Feta zerbröseln und auf den Rotkohlscheiben verteilen. Unter dem Backofengrill 5–10 Minuten bräunen. Rucola waschen. Pistazienkerne hacken.
- Rucola mit dem übrigen Dressing marinieren und auf 4 Teller verteilen, je 1 Rotkohl-Steak daraufsetzen und geschmorten Rotkohl darauf verteilen. Mit Pistazien und Pfeffer bestreuen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 494 kcal  
Kohlenhydrate: 23 g  
Eiweiß: 13 g  
Fett: 38 g

# Apfel-Lauch-Cremesuppe

Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

600 g	Lauch	1 EL	Zitronensaft
3 EL	Rapsöl	1 TL	Zucker
1 TL	Curry (gemahlen)	200 g	Sojacreme Cuisine
1 Dose	weiße Bohnen (250 g)		Salz
1,2 l	Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)		Pfeffer
2	rote Äpfel	4	Vollkornbrot-Schreiben

**Dazu braucht man:** Küchenreibe, Pürierstab

1. Lauch putzen, sehr gut waschen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Ca. 2 EL Lauchringe beiseitelegen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Lauch darin anbraten, Curry darüberstäuben und kurz mitdünsten. Bohnen hinzugeben, mitbraten. Brühe zugeben und alles aufkochen.
2. Äpfel waschen. Einen Apfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel grob reiben und zur Suppe geben. Alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen.
3. Zweiten Apfel vierteln und entkernen. Die Viertel jeweils in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft mischen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Apfelspalten und die übrigen Lauchringe darin 2–3 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.
4. Sojacreme zur Suppe geben, kurz aufkochen und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und mit dem Apfel-Lauch-Mix garnieren. Mit Vollkornbrot servieren.

 Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 409 kcal  
Kohlenhydrate: 58 g  
Eiweiß: 14 g  
Fett: 17 g



Zubereitungszeit 45 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

# Winter-Kartoffelsalat mit Endivie und Speck



- |       |                            |    |   |
|-------|----------------------------|----|---|
| 125 g | Bacon in Scheiben          | 1. | Backblech so mit Backpapier auslegen, dass die Ränder hochstehen. Bacon auf dem Papier auslegen und im Backofen bei 180 °C Umluft ca. 15 Minuten knusprig backen.   |
| 1 kg  | Kartoffeln (festkochend)   | 2. | Kartoffeln und Gemüse schälen und ggf. waschen. Kartoffeln in Spalten, Möhren und Pastinaken schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden.   |
| 300 g | Möhren                     | 3. | Bacon aus dem Ofen nehmen und auf Küchenpapier legen. Das ausgetretene Fett sofort in eine kleine Schüssel umfüllen. Mit Honig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren und mit Kartoffeln und Gemüse mischen. Gemüse wieder auf das Blech geben und ca. 20 Minuten backen. |
| 300 g | Pastinaken                 | 4. | Salat waschen und ggf. kleiner zupfen. Bacon in kleinere Stücke brechen. Kartoffeln und Gemüse aus dem Backofen nehmen, mit Balsamico beträufeln und mit Salat und Bacon in einer Schüssel mischen.   |
| 3 EL  | REWE Bio Blütenhonig       |    |   |
| 2 EL  | Olivenöl                   |    |   |
|       | Fleur de Sel               |    |   |
|       | Pfeffer                    |    |   |
| 2 TL  | Thymian (gerebelt)         |    |   |
| 1     | kleiner Kopf Endiviansalat |    |   |
| 3 EL  | Balsamico Bianco           |    |   |

**Dazu braucht man:** Backpapier, Küchenpapier

 Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 398 kcal  
Kohlenhydrate: 67 g  
Eiweiß: 13 g  
Fett: 10 g

**REWE Bio Blütenhonig flüssig** rundet jedes gute Dressing wunderbar ab. Natürlich in Naturland Qualität.



# Volle Pflanzenkraft voraus!



**Proteine sind aktuell DAS Ernährungsthema. Wir geben dir einen kurzen Überblick, was du über pflanzliches Eiweiß wissen solltest.**

## Warum wir pflanzliche Proteine lieben

**Fest steht:** Unser Körper braucht Proteine. Sie zählen neben Kohlenhydraten und Fetten zu den drei Makronährstoffen und sind die Bausteine für unseren Körper. Darüber hinaus sind sie für zahl-reiche Funktionen wichtig: Die meisten denken direkt an den Muskelaufbau, aber z. B. auch unsere Haut und die Haare, die Hormone und unser Immunsystem brauchen Eiweiß.

Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Quark und Eier enthalten jede Menge Protein. Dennoch macht es aus vielen Gründen Sinn, verstärkt auf pflanzliche Eiweißquellen zu setzen. So stecken in Kichererbsen und Co. neben dem Protein meist auch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Im Vergleich zu tierischen Produkten enthalten sie oft weniger gesättigte Fette und kein

Cholesterin. Im Sinne der Nachhaltigkeit bringen pflanzliche Proteine viele Vorteile mit sich: Ihr Wasserverbrauch und CO<sub>2</sub>-Abdruck ist deutlich geringer als der von z. B. Fleisch. Sie benötigen weniger landwirtschaftliche Fläche und verursachen kein Tierleid.

**Weiterer Pluspunkt:** Lebensmittel wie getrocknete Linsen oder Bohnen aus der Dose sind sehr lange haltbar und kosten nicht viel.

## Sollte ich Proteinpulver und Co. benutzen?

Zum klassischen Proteinpulver haben sich mittlerweile Proteinpudding, Proteinmüsli und zig weitere angereicherte Produkte gesellt. Das Eiweißthema boomt und somit steigt auch die Verunsicherung darüber. Der Proteinbedarf liegt für die meisten Menschen bei 0,8 g Protein pro kg Körper-

gewicht, so die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Je nach Lebensstil und Lebensphase kann der Bedarf erhöht sein, z. B. bei Sportlern oder in der Schwangerschaft. Wenn wir exemplarisch vom Durchschnitt ausgehen, braucht eine 70 kg schwere Person etwa 56 g Eiweiß am Tag. Das ist sowohl mit einer Kombination aus tierischen und pflanzlichen Quellen als auch rein pflanzlich gut zu erreichen. Dennoch: Für vegan lebende Menschen ist es etwas schwieriger, auf ausreichend Proteine zu kommen. Fleisch und Co. sind proteinreicher als z. B. Hülsenfrüchte. Im stressigen Alltag, wenn die Zeit für stets ausgewogene Mahlzeiten fehlt, können Produkte wie Proteinpulver eine Ergänzung sein.

**Wichtig:** Schau unbedingt auf die Zutatenliste. Viele dieser Produkte enthalten viele Zusatzstoffe oder einiges an Zucker.

**Außerdem:** Tage, an denen du weniger Eiweiß isst, sind absolut okay. Auf die Balance kommt es an.

## Kennst du schon den Protein-Hack?

### Die Natur ist clever:

In bestimmten Lebensmittel-Kombinationen kann unser Körper die enthaltenen Proteine besonders gut nutzen. Das Phänomen wird als biologische Wertigkeit bezeichnet und zeigt, kurz gesagt, wie gut der Körper das Eiweiß verwerten kann.

**Hintergrund:** Proteine werden aus insgesamt 20 verschiedenen Aminosäuren aufgebaut. Je mehr dieser Bausteine unser Körper bekommt, desto besser. Den meisten pflanzlichen Lebensmitteln fehlen einige dieser Bausteine. Kombinieren wir sie mit solchen, die den Mangel-Baustein enthalten, wird die biologische Wertigkeit erhöht.











### Clevere Kombinationen sind:

Reis mit Bohnen  
Brot mit Erdnussbutter  
Tofu mit Quinoa  
Haferflocken mit Nüssen

### Funfact

Weltweit nutzen viele traditionelle Gerichte ganz intuitiv diesen Hack. Zum Beispiel Linsendal mit Reis in Indien oder Chili mit Bohnen zu Tortilla in Mexiko.

## Top 10 der Pflanzen-Power\*

1.  **Erdnüsse**  
26 g Protein
2.  **Tempeh**  
19 g Protein
3.  **Tofu (fest)**  
15 g Protein
4.  **Haferflocken**  
13 g Protein
5.  **Quinoa**  
13 g Protein
6.  **gekochte Edamame**  
11 g Protein
7.  **gekochte Linsen**  
9 g Protein
8.  **Vollkornbrot**  
8–10 g Protein
9.  **gekochte Kichererbsen**  
8 g Protein
10.  **gekochte Kidneybohnen**  
8 g Protein

\* Angaben pro 100 g



# Hi,

wir sind Anna und Jana und als studierte Ernährungswissenschaftlerinnen die Expertinnen dafür, wie du nicht nur lecker, sondern auch gesund kochst. Ab jetzt berichten wir in jeder Deine Küche Ausgabe über einen Ernährungsbereich, der uns gerade beschäftigt. Dieses Mal geht es um Proteine – ein Thema, das in letzter Zeit überall präsent ist. Zu Recht oder übertrieben? Wir klären auf.

*Anna  
Jana*



### Frühstück

80 g Haferflocken  
200 ml Sojadrink  
20 g Mandeln  
= 18 g Protein



### Snack

30 g Erdnüsse  
= 8 g Protein



QR-Codes scannen  
und Rezepte online  
anschauen!



### Mittagessen

200 g gekochte Linsen  
(als Salat)  
100 g Vollkornbrot  
= 28 g Protein



### Abendessen

Gemüse-Curry mit  
150 g Tofu  
150 g gekochte Quinoa  
= 29 g Protein



# Ideen für einen protein- reichen Tag

## Bekommt man mit pflanzlichen Lebensmitteln genug Proteine?

**Vorweg:** Falls du dich nicht strikt vegan ernährst, gibt es kein Schwarz oder Weiß. Eine pflanzenbetonte Ernährung kann durchaus durch Käse, Eier und Co. ergänzt werden. Aber auch ganz ohne diese tierischen Zutaten kannst du deinen Proteinbedarf decken. Für die allermeisten gesunden Menschen ist es übrigens völlig unproblematisch, wenn sie mehr als die benötigte Menge pro Tag aufnehmen.

insgesamt  
**83g**  
Protein



## Pilz- Blätterteigtaschen mit Ofen-Paprika



Zubereitungszeit 50 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

1 Pckg.	REWE Beste Wahl Blätterteig (450 g, TK)	250 g	Salz
3	Paprika	10 g	Pfeffer
3	rote Zwiebeln	15 g	Champignons
2 EL	Rapsöl	150 g	Schnittlauch
1 TL	Italienische Kräuter		Petersilie
			REWE Beste Wahl Vegane Creme

Dazu braucht man: Backpapier

1. Blätterteigplatten nebeneinanderlegen und auftauen lassen.
2. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. 2 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Mit 1 EL Öl vermengen, mit den Italienischen Kräutern sowie Salz würzen und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Bei 200 °C Umluft ca. 30 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit das Gemüse wenden.
3. Champignons putzen und klein schneiden. 1 Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Pilze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Schnittlauch und Petersilie waschen und fein hacken. Unter die Vegane Creme rühren und mit den Champignons vermengen.
5. Blätterteigplatten mittig mit der Pilzmasse belegen. Zu einem Viereck zusammenklappen, Ränder gut festdrücken. Teigtaschen nebeneinander auf ein Blech mit Backpapier legen und 10–15 Minuten vor Garzeitende zur Paprika in den Ofen geben. Blätterteigtaschen mit Paprika servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 692 kcal  
Kohlenhydrate: 49 g  
Eiweiß: 9 g  
Fett: 53 g



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

## Veganer Burger mit Gemüse-Pommes



400 g	Rote Bete	50 g	Haferflocken (zart)
400 g	Pastinaken	1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
4 EL	Sonnenblumenöl	2	Tomaten
2 EL	Speisestärke	50 g	Gurke
	Salz	4 Blatt	Romanasalat
	Pfeffer		ja! Paprika Sauce nach ungarischer Art
	Paprikapulver (edelsüß)	1 Pckg.	Butcher's Burger Vegane Buns Brioche Style (4 Stück)
50 g	Leinsamen		
2	rote Zwiebeln		
1 Zehe	Knoblauch		
50 g	Walnusskerne		
1 Dose	REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen (400 g)		

1. Rote Bete und Pastinaken schälen und in Pommesstifte schneiden. In einer Schüssel mit 3 EL Öl und Stärke mischen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen.
2. Leinsamen mit 50 ml Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. 1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, halbieren. Walnüsse grob hacken. Bohnen abgießen und abspülen. Alles in einen Mixer geben, Leinsamen und Haferflocken zugeben und fein pürieren, für die Konsistenz ggf. noch etwas Wasser oder Haferflocken zugeben. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.
3. 1 EL Öl erhitzen, aus der Masse mit feuchten Händen 4 gleich große Pattys formen. Im heißen Öl von beiden Seiten braten.
4. 1 Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Tomaten und Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Salat waschen.
5. Burger Buns nach Packungsanleitung erwärmen. Die Schnittflächen mit Paprika Sauce bestreichen. Die unteren Hälften jeweils mit Salat, Patty, Tomaten-, Gurken- und Zwiebelscheiben belegen. Oberen Hälften auflegen und mit Pommes servieren.

Dazu braucht man: Backpapier, Mixer



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 762 kcal  
Kohlenhydrate: 102 g  
Eiweiß: 26 g  
Fett: 33 g



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

## Räuchertofu-Gyros mit Tomaten-Reis

- 2 Zwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 250 g Parboiled Langkornreis
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)
- REWE Beste Wahl Gyros Gewürzsalz
- 350 g Weißkohl
- 350 g Möhren
- 1 EL Limettensaft
- 350 g Räucher-Tofu
- 2 Zehen Knoblauch
- 150 g Gurke
- 500 g REWE Bio + vegan Soja Natur (Joghurtalternative)

1. 1 Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf in 1 EL Öl anschwitzen. Reis und Tomatenmark zugeben und mit stückigen Tomaten sowie 200 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20–25 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Gyros Gewürzsalz würzen.
2. Weißkohl in feine Streifen schneiden, mit 0,5 TL Salz vermischen, gut durchkneten und 10 Minuten ziehen lassen. Möhren schälen und raspeln. Zum Weißkohl geben und gut vermengen. Mit Limettensaft und Pfeffer abschmecken.
3. Tofu trocken tupfen und in sehr dünne Streifen schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Tofu und Knoblauch zugeben und vorsichtig 5–6 Minuten knusprig braten. Mit Gyros Gewürzsalz würzen.
4. Für das Zaziki Gurke waschen, fein raspeln und mit dem Sojajoghurt vermengen. 1 Knoblauchzehe schälen, hineinpressen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gyros mit Zaziki, Tomatenreis und dem Weißkohlsalat servieren.

Dazu braucht man:  
Küchenreibe, Knoblauchpresse



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 526 kcal  
Kohlenhydrate: 78 g  
Eiweiß: 26 g  
Fett: 14 g

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



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 880 kcal  
Kohlenhydrate: 140 g  
Eiweiß: 37 g  
Fett: 23 g

## Linsen-Bolognese mit Cashew-Parmesan

- 1 Bund Suppengrün (ca. 400 g)
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 150 g REWE Bio Rote Linsen
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Italienische Kräuter (getrocknet)
- 500 g Spaghetti
- 150 g Cashewkerne
- 4 EL Hefeflocken
- 0,5 TL Knoblauchpulver
- 100 g Feldsalat

1. Suppengrün waschen, ggf. schälen, putzen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Öl erhitzen, Zwiebeln mit Tomatenmark anschwitzen. Suppengrün zugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe und stückigen Tomaten ablöschen. Linsen in einem Sieb abspülen, zugeben und bei schwacher bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Italienischen Kräutern abschmecken.
3. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Für den Cashew-Parmesan die Cashews mit Hefeflocken, 1 TL Salz und Knoblauchpulver im Mixer fein zermahlen.
5. Salat waschen. Nudeln abgießen und mit der Bolognese anrichten. Salat unterheben und mit Cashew-Parmesan bestreuen.



REWE Bio Rote Linsen gehören in jeden Vorratsschrank: Sie sind schnell gekocht und eine tolle Protein- und Ballaststoffquelle.

Dazu braucht man: Sieb, Mixer



# Treuepunkt-Aktion: Deine Lieblingsgläser für 1€!\*

Freu dich auf hochwertige Prämien von SCHOTT ZWIESEL!

**So einfach geht's:** Treuepunkte sammelst du digital in deiner REWE App. Lade die App runter und lege ein Kundenkonto an. Wenn du den Treuebereich während des Aktionszeitraums öffnest, kannst du das digitale Sammeln in der App starten.

**Dein Vorteil:** Du hast deine Treuepunkte immer dabei und kannst Prämien bequem einlösen. **Pro 5 € Einkaufswert gibt's einen Treuepunkt!**

Einfach vom 02.02.–16.05.2026 bei jedem Einkauf deine REWE App an der Kasse scannen und digitale Treuepunkte sammeln. Einlösen kannst du deine Treuepunkte bis zum 30.05.2026.



Jetzt QR Code scannen und mitmachen! Mehr Infos unter: [rewe.de/treuepunkte](https://rewe.de/treuepunkte)

Nur in der REWE App!

\*Zzgl. 70 Treuepunkten. Voraussetzung ist ein Kundenkonto für die REWE App. Nicht beim REWE Lieferservice. Details unter: [rewe.de/treuepunkte](https://rewe.de/treuepunkte)

SCHOTT  
ZWIESEL



Einen Monat fair einkaufen

Unter dem Motto #fairbruary ruft Fairtrade im Februar dazu auf, besonders bewusst einzukaufen – und REWE macht mit! Denn mit jedem Einkauf eines Fairtrade-Produkts setzt du dich für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen aller beteiligten Produzent:innen ein. So steht Fairtrade für mehr Sicherheit durch feste Arbeitsverträge und Mindestlöhne. Gleichberechtigung sowie Umwelt- und Klimaschutz werden gefördert und ausbeuterische Kinderarbeit wird verboten.



Sei dabei und achte beim nächsten Einkauf bewusst auf die Produktvielfalt von Fairtrade.



Hier jetzt mehr erfahren!



Wie selbst gebacken.  
Nur schneller.

Während der Coronazeit wurde in vielen Haushalten Bananenbrot rauf und runter gebacken. Die Pandemie ist zum Glück vorbei, die Liebe zum saftigen Kuchen bleibt.

Wer mittlerweile lieber unterwegs ist und keine Zeit zum Selbermachen hat, bekommt das **REWE to go Bananenbrot** jetzt in den Sorten Classic und Schoko. Natürlich ohne Zusatz von Aromen, Geschmacksverstärkern, Farb- und Konservierungsstoffen.

Volle Freude.  
Null Promille.



Wer sagt eigentlich, dass Wein immer Umdrehungen braucht? Mit ihren neuesten alkoholfreien **III FREUNDE Weinen Riesling Null** und **Rosé Null** zeigen Joko Winterscheidt und Matthias Schweighöfer, dass Geschmack, Leichtigkeit und gute Laune auch ganz ohne Prozent gehen.

**0,0 % Alkohol, 0,0 % Verzicht, aber 100 % Geschmack.**

Fruchtig, leicht, vegan und mit ganz viel Charakter – für alle, die genießen wollen, ohne Kompromisse.

So bio kann  
Ayran



Jeder, der Döner mag, kennt Ayran.

Was jedoch neu ist: **REWE Bio** ist die erste Eigenmarke, die den erfrischenden Joghurt-Drink jetzt auch in Naturland Bio-Qualität anbietet. Besonders machen ihn nicht nur der

höhere Joghurtanteil als üblich und die recyclingfreundliche Verpackung.

Besonders ist vor allem das Team, das diesen Ayran herstellt: In der Lobetaler Bio-Molkerei arbeiten Menschen mit und ohne Behinderungen Hand in Hand.



# Fix und (fast) fertig

Kompromisse machen das Leben leichter! Für diese drei schnellen Alltagsgerichte machen wir uns die Einfachheit von Convenience-Produkten zunutze, verleihen diesen aber noch **das gewisse Etwas**.

# Loaded Nachos

  
Im Airfryer:  
165 °C / 8–12 Min.  
Backpapier  
verwenden

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

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Rapsöl
- 1–2 TL REWE Beste Wahl Mexican Style (Gewürzmischung)
- 250 g Tortilla Chips (gesalzen)
- 1 Dose REWE Beste Wahl Baked Beans in Tomatensauce (420 g)
- 1 Gurke
- 25 g Koriander (frisch)
- 200 g Crème fraîche mit Kräutern
- 1 Glas Jalapeños in Scheiben (160 g)

Dazu braucht man: Backpapier

1. Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl krümelig braun anbraten. Dabei mit dem Mexican Style Gewürz kräftig würzen.
2. Chips auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Die Baked Beans in Klecksen darüber verteilen (nach Belieben vorher etwas Tomatensoße abgießen), mit dem Hackfleisch bestreuen und im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 10 Minuten backen, bis alles heiß ist.
3. Gurke waschen und klein würfeln. Koriander waschen und Blättchen abzupfen.
4. Blech herausnehmen und vor dem Servieren mit Crème fraîche, Jalapeños, Gurke und Koriander bestreuen.



  
6/10  
ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 779 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g  
Eiweiß: 32 g  
Fett: 45 g

Schmecken pur schon lecker, doch als Topping auf Nachos wirst du sie lieben: Die Baked Beans von REWE Beste Wahl.





## Tortelloni-Pilz-Auflauf

**Zubereitungszeit** 15 Minuten  
**Wartezeit** 25 Minuten  
 Für 4 Personen  
**Schwierigkeitsgrad** ●○○

- 500 g** REWE Beste Wahl 4-Käse Tortelloni
- 500 g** Champignons
- 400 g** Schlagsahne
- 50 g** 6-Kräuter-Mischung (TK)
- 0,25 TL** Muskatnuss (gemahlen)
- Salz, Pfeffer
- 1 Zehe** Knoblauch
- 125 g** Emmentaler (gerieben)

**Dazu braucht man:**  
 Auflaufform, Knoblauchpresse

1. Tortelloni in der Auflaufform verteilen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und unter die Tortelloni mischen.
2. Sahne mit Kräutern und Muskat verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und dazupressen. Soße über den Auflauf gießen, mit Käse bestreuen und im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20–25 Minuten backen.

**6/10**  
**ErnährWert**

Nährwerte pro Person:  
 Kalorien: 711 kcal  
 Kohlenhydrate: 41 g  
 Eiweiß: 40 g  
 Fett: 46 g



Der perfekte Mix für alle Käse-Fans: Gouda, Ricotta, Gorgonzola und Emmentaler vereint in den **REWE Beste Wahl 4-Käse Tortelloni**.



## Hasselback-Hähnchen Caprese

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

- 400 g** Romatomen
- 660 g** Mozzarella
- 4** Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
- 100 g** REWE Beste Wahl Pesto alla Genovese
- Salz
- Pfeffer
- 1** Kräuterbaguette (TK)
- 15 g** Basilikum (frisch)

**Dazu braucht man:** Auflaufform (20 x 30 cm)

1. Tomaten waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Hähnchenbrustfilets im Abstand von 5 mm mehrfach quer einschneiden, aber nicht durchschneiden, sodass Taschen entstehen. In jede Tasche je eine Scheibe Mozzarella und Tomate sowie 1 TL Pesto geben.
3. Filets in die Auflaufform setzen, kräftig salzen und pfeffern und im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten garen. In den letzten Minuten das Baguette nach Packungsangabe mitbacken.
4. Basilikum waschen. Hähnchen mit den Blättchen bestreuen und mit Baguette servieren.

**4/10**  
**ErnährWert**

Nährwerte pro Person:  
 Kalorien: 948 kcal  
 Kohlenhydrate: 29 g  
 Eiweiß: 83 g  
 Fett: 56 g



**REWE Beste Wahl Pesto alla Genovese:** aromatisch, cremig und ideal für die schnelle Küche.



# Macht dich Gemüse stark?

Wenn die Antwort so einfach wäre ... Fest steht, dass Brokkoli, Kürbis und Co. dank Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen echte Superkräfte haben. Und auch wenn man sie nicht sieht, sind sie superwichtig für unseren Körper. Mit Pancake oder Smoothie macht es Lust, sie zu entdecken!

## Kürbis-Gesichter

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

**500 g** Butternut-Kürbis      Belag nach Belieben  
**200 g** Kräuter-              (z. B. Olivenringe,  
Tomatensoße              Paprikastreifen,  
**100 g** REWE Beste Wahl      Babyspinat)  
Gouda gerieben

**Dazu braucht man:** Sparschäler, Backpapier

1. Kürbis mit einem Sparschäler schälen. Vom schmalen Ende aus ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Der Teil, in dem die Kerne sitzen, anderweitig verwenden.
2. Kürbisscheiben auf ein Blech mit Backpapier legen. Zutaten zum Belegen vorbereiten.
3. Kürbis mit Tomatensoße bestreichen und dünn mit Käse bestreuen. Z. B. aus Oliven die Augen legen, Paprikastreifen als Mund verwenden.
4. Kürbis-Gesichter im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Dann aus Babyspinat coole Frisuren legen.

**6/10**  
ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 81 kcal  
Kohlenhydrate: 6 g  
Eiweiß: 4 g  
Fett: 5 g



## Bunter Ofen-Pancake



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

**200 g** Brokkoli (TK)      **125 g** Weizenmehl (405)  
**4** Eier (M)              **250 ml** Milch (3,5 %)  
Salz                      **200 g** REWE Bio  
Muskatnuss              Kürbis (TK)  
(gerieben)              **100 g** Gouda (gerieben)

**Dazu braucht man:** Handmixer, Backpapier

1. Brokkoli etwas antauen lassen. Dann mit einem scharfen Messer klein schneiden.
2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Eier trennen. Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen. Eigelb mit Muskat, Mehl und Milch verrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Teig auf ein Blech mit Backpapier gießen, mit Brokkoli und Kürbis belegen und mit Käse bestreuen. Im Ofen 20–25 Minuten backen.

**4/10**  
ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 355 kcal  
Kohlenhydrate: 34 g  
Eiweiß: 20 g  
Fett: 16 g



Einfacher geht's kaum: Der REWE Bio Hokkaido-Kürbis aus dem Tiefkühlregal ist schon küchenfertig gewürfelt.

# Zucchini- Mais-Fritters



Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

- |        |                   |         |                  |
|--------|-------------------|---------|------------------|
| 1      | Avocado           | 150 g   | Zucchini         |
| 150 g  | Joghurt (3,5 %)   | 3       | Eier (M)         |
|        | Salz, Pfeffer     | 50 ml   | Sprudelwasser    |
| 1 Dose | Mais (285 g)      | 150 g   | Weizenmehl (405) |
| 2      | Frühlingszwiebeln | 0,25 TL | Backpulver       |
|        |                   |         | Rapsöl           |

## Dazu braucht man:

Pürierstab, Küchenreibe, Handmixer, Küchenpapier

1. Avocado halbieren, den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit Joghurt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mais abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Zucchini waschen und raspeln.
2. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Sprudel verquirlen. Mehl, Backpulver, 0,5 TL Salz und Pfeffer unterrühren. Zucchini und Mais dazugeben und vorsichtig den Eischnee unterheben.
3. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse in die Pfanne setzen. Je Seite 2–3 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Dip servieren.



ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 393 kcal  
Kohlenhydrate: 48 g  
Eiweiß: 14 g  
Fett: 17 g

# Power-Smoothies

Zubereitungszeit 10 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

- |       |                 |        |                             |
|-------|-----------------|--------|-----------------------------|
| 20 g  | Ingwer (frisch) | 1 EL   | REWE Bio Chia-Samen         |
| 2     | reife Bananen   | 500 ml | REWE Bio + vegan Soja Drink |
| 1     | Orange          | 150 g  | Spinat (TK)                 |
| 1     | Zitrone         | 150 g  | Heidelbeeren (TK)           |
| 200 g | Blumenkohl (TK) |        |                             |

## Dazu braucht man: Mixer

1. Ingwer schälen und grob in Stücke schneiden. Bananen schälen und in Stücke brechen. Orange und Zitrone schälen, sodass die weiße Haut entfernt wird.
2. Ingwer und Obst zusammen mit Blumenkohl, Chia-Samen und Soja Drink in einen leistungsstarken Mixer geben und ca. 1 Minute fein pürieren. Hälfte herausnehmen, Spinat in den Mixer geben und ca. 1 Minute zu einem grünen Smoothie pürieren. In Gläser füllen.
3. Andere Hälfte zurück in den Mixer geben. Heidelbeeren zugeben und ca. 1 Minute zu einem lila Smoothie pürieren. In Gläser füllen.



ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 171 kcal  
Kohlenhydrate: 30 g  
Eiweiß: 9 g  
Fett: 3 g



WOOSH



Der REWE Wochenplan:  
**1 x einkaufen,  
5 x genießen**

Mehr frisch zu kochen, steht auf der Hitliste der guten Vorsätze ganz weit oben. Wir helfen dir beim Durchhalten – so bleibt die Umsetzung im hektischen Alltag keine Eintagsfliege.

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



Deine komplette Einkaufsliste für den aktuellen Wochenplan findest du hier:  
[rewe.de/einkaufsliste](https://www.rewe.de/einkaufsliste)

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



# Rote-Bete-Feta-Nudeln mit Walnuss



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 1221 kcal  
Kohlenhydrate: 137 g  
Eiweiß: 39 g  
Fett: 60 g

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

- 600 g** Spaghetti  
Salz  
**2** Zwiebeln  
**2** Zehen Knoblauch  
**500 g** Rote Bete (gekocht)  
**1** Zitrone (klein)  
**150 g** REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse  
**15 g** Petersilie (glatt)  
**2 EL** Rapsöl  
Pfeffer  
**300 g** Hirtenkäse oder Feta  
**200 g** Crème fraîche

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Dann abgießen und dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Rote Bete und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. Knoblauch würfeln, Zitrone auspressen und Walnüsse klein hacken. Petersilie waschen und klein hacken.
3. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl andünsten, Rote Bete zugeben, salzen und pfeffern. Mit 250 g Hirtenkäse und Crème fraîche in einem Mixer pürieren. Nudelwasser hinzugeben, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. 100 g Walnüsse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
4. Nudeln mit der Soße vermengen und mit 50 g zerbröseltem Hirtenkäse, 50 g Walnüssen und Petersilie garnieren.

**Dazu braucht man:** Zitruspresse, Mixer



# Grüne Shakshuka



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 519 kcal  
Kohlenhydrate: 60 g  
Eiweiß: 29 g  
Fett: 20 g

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

- 1 Baguette (zum Aufbacken)
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen** Knoblauch
- 0,5** Stange Lauch
- 400 g** Rispen Tomaten
- 2 EL** Rapsöl
- 450 g** Spinat (TK, aufgetaut)
- 1 Dose** Erbsen (140 g)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 4** Eier (M)
- 100 g** Hirtenkäse oder Feta

1. Baguette nach Packungsanweisung backen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln.
3. Zwiebeln und Knoblauch in einer breiten Pfanne mit Öl kurz anschwitzen. Lauch, Spinat, Erbsen und Tomaten dazugeben, ca. 5 Minuten unter Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Vier Mulden im Gemüse bilden und jeweils 1 Ei hineinschlagen. Den Deckel auf die Pfanne setzen und die Eier bei geringer Hitze 8–10 Minuten stocken lassen.
5. Die fertige Shakshuka mit zerbröseltem Hirtenkäse garnieren und mit etwas Baguette servieren.

# Apfel-Zwiebel-Hähnchen



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 1097 kcal  
Kohlenhydrate: 111 g  
Eiweiß: 66 g  
Fett: 44 g

Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 7 Stunden | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

- 1 REWE Beste Wahl Feinschmecker Hähnchen (TK)
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen** Knoblauch
- 2** Äpfel
- 2 TL** Thymian (gerebelt)
- 3 EL** Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 2 TL** Paprika (edelsüß)
- 15 g** Butter
- 15 g** Weizenmehl (405)
- 250 ml** Hühnerbrühe
- 400 g** ja! Parboiled Spitzenreis Langkornreis

1. Hähnchen auftauen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel würfeln, mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian mischen und in das Hähnchen füllen. Übrige Füllung in eine ofenfeste Form geben. Hähnchenschenkel mit Küchengarn zusammenbinden. Hähnchen mit der Brust nach oben in die Form legen.
3. Öl, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer und Paprikapulver vermengen und das Hähnchen damit einstreichen. Hähnchen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 75 Minuten garen.
4. Inzwischen Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einstreuen und mit einem Schneebesen verrühren. Das Mehl noch ein wenig anrösten und dann die Brühe angießen. Dabei gut rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Soße 5–10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen und zusammen mit dem Hähnchen und der Soße servieren.

**Dazu braucht man:**  
Ofenform, Küchengarn, Schneebesen



# Cremiges Risi Bisi



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 1204 kcal  
Kohlenhydrate: 161 g  
Eiweiß: 41 g  
Fett: 45 g

Zubereitungszeit 10 Minuten | Wartezeit 15 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 400 g** ja! Parboiled Spitzenreis Langkornreis
- 2 Pckg.** ja! Knusperfilets im Backteig (à 400 g)
- 15 g** Petersilie (glatt)
- 2 Dosen** Erbsen (à 140 g)
- 400 g** Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen. Die Knusperfilets nach Packungsanweisung im Backofen backen. Petersilie waschen und klein hacken.
2. Erbsen samt Sud mit Crème fraîche in einer Pfanne erhitzen, Reis dazugeben, kurz aufkochen lassen und abschmecken.
3. Reis und Knusperfilets mit Petersilie bestreut servieren.



# Nudel-Frittata



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 623 kcal  
Kohlenhydrate: 84 g  
Eiweiß: 32 g  
Fett: 19 g

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

- 400 g** Spaghetti
- 0,5** Stange Lauch
- 200 g** Möhren
- 2** Zwiebeln
- 1 Zehe** Knoblauch
- 2 EL** Rapsöl
- 4** Eier (M)
- 150 g** Parmesan (gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss (gerieben)

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Inzwischen Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen. Snackmöhren waschen, klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.
3. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Erst Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dann Lauch und Möhren zugeben. Ca. 4 Minuten dünsten, bis alles gar ist. Nudeln abgießen und unterrühren.
4. Eier und Parmesan miteinander verschlagen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne gießen. Nudelmasse etwas flach drücken, Deckel auflegen und bei geringer Hitze 8–10 Minuten stocken lassen.



# REWE Trend Check Alle lieben Date Barks

Auf Social Media schichtet jeder, der den Mix aus süßen Datteln, herber Schokolade und cremigem Nussmus mag, diese Riegel. Wer den Hype probiert, entdeckt höchstwahrscheinlich einen neuen Lieblings-Snack.

1. Datteln der Länge nach einseitig aufschneiden, nicht durchtrennen. Überlappend auf ein Backpapier legen und platt drücken, sodass eine gleichmäßige Fläche entsteht.
2. Erdnussbutter kurz in der Mikrowelle oder im Topf erwärmen und auf den Datteln verstreichen.
3. Schokolade hacken, in einem Wasserbad schmelzen und auf der Erdnussbutterschicht verteilen.
4. Salzbrezeln grob zerbrechen, auf die flüssige Schokolade streuen und leicht andrücken. Date Bark mindestens 30 Minuten kalt stellen. Danach in mundgerechte Stücke schneiden oder brechen.

**Zubereitungszeit** 20 Minuten  
**Wartezeit** 30 Minuten  
Für 8 Stück  
**Schwierigkeitsgrad** ●○○

200 g	ja! Datteln (entsteint)
3-4 EL	ja! Creamy Erdnussbutter
100 g	Zartbitter Schokolade
25 g	Salzbrezeln



Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 170 kcal  
Kohlenhydrate: 28 g  
Eiweiß: 3 g  
Fett: 6 g

Gemacht aus gerösteten Erdnüssen für ein intensives Aroma: **ja! Creamy Erdnussbutter.**



# Date Bark

## mit Erdnussbutter, Schokolade & Salzbrezeln



# In der Hauptrolle: Reis & Nori

Der nächste Abend mit den Liebsten wird ganz großes Kino: Die Zutaten für selbst gemachtes Sushi bekommst du in deinem REWE, die Rollenverteilung gibt's hier. Vorhang auf für ein neues Küchen-Abenteuer.



**TIPP:** Wie du den perfekten Sushireis zubereitest, kannst du dir in unserem Video unter [rewede/sushi-reis](https://www.rewe.de/sushi-reis) anschauen.



Der Premier  
Rendez-Vous Sauvignon  
Blanc-Colombard schmeckt  
fruchtig-frisch und ist die  
perfekte Begleitung zum  
Sushirollen und -essen.





## Maki-Mix

Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 24 Stück  
Schwierigkeitsgrad ●●○

150 g	Sushireis	50 g	REWE Beste Wahl Wasabi Erdnüsse
20 ml	Reisessig	6	REWE Beste Wahl Noriblätter
	Salz	2 EL	Sriracha
	Zucker		Mayonnaise
1	Mango	1 TL	Wasabi
1	Avocado	40 ml	Sojasoße (ggf. glutenfrei)
0,5	Gurke		
175 g	Räuchertofu		
100 g	Surimi Sticks		

Dazu braucht man: Bambusmatte

- Den Sushireis mit Reisessig, Salz und Zucker nach Anweisung kochen.
- Mango und Avocado schälen, Gurke waschen. Mango, Avocado, Gurke, Tofu und Surimi Sticks in längliche Streifen schneiden. Erdnüsse fein hacken.
- Je 1 Noriblatt auf eine Bambusmatte legen und den Reis gleichmäßig auf dem Blatt verteilen. Dabei einen Rand von ca. 1 cm frei lassen.
- Für die erste Sorte: Mango und Avocado längs in die Mitte legen. Noriblätter mithilfe der Bambusmatte längs aufrollen. Das Ende mit etwas Wasser befeuchten und festkleben. 2 Blätter so verarbeiten.
- Für die zweite Sorte: Reis mit Mayonnaise bestreichen. Gurke und Tofu längs in die Mitte legen und die Rolle nach dem gleichen Prinzip aufrollen. 2 Blätter so verarbeiten.
- Für die dritte Sorte: Surimi Sticks und Erdnüsse in die Mitte legen und ebenfalls aufrollen. Auch die übrigen 2 Blätter so verarbeiten.
- Maki mit einem scharfen Messer in Röllchen schneiden und mit Wasabi und Sojasoße servieren.

8/10  
ErnährWert

Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 83 kcal  
Kohlenhydrate: 10 g  
Eiweiß: 3 g / Fett: 4 g



## Inside Out Maki

Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 24 Stück  
Schwierigkeitsgrad ●●○

150 g	REWE Beste Wahl Sushireis	2	Noriblätter
20 ml	Reisessig	1 EL	Sesam (schwarz)
	Salz	2 EL	Frischkäse
	Zucker	1 EL	Sesam (weiß)
100	Kodiak Wildlachs	1 TL	Wasabi
30 g	Rucola	40 ml	Sojasoße (ggf. glutenfrei)

Dazu braucht man: Bambusmatte, Frischhaltefolie

- Den Sushireis mit Reisessig, Salz und Zucker nach Anweisung kochen.
- Lachs in Streifen schneiden. Rucola waschen.
- Bambusmatte mit Frischhaltefolie bedecken. Noriblätter halbieren. Eine Hälfte auf die Matte legen. Eine dünne Schicht Reis darauf verteilen und leicht andrücken. Am unteren Rand ca. 1 cm frei lassen. Reis mit schwarzem Sesam bestreuen und vorsichtig umdrehen, sodass der Reis auf der Matte liegt. Das untere Drittel des Noriblatts mit 1 EL Frischkäse bestreichen und je die Hälfte von Lachs und Rucola darauflegen. Mithilfe der Bambusmatte die Blätter längs aufrollen.
- Diesen Vorgang mit den restlichen Zutaten mit weißem Sesam wiederholen. Maki mit einem scharfen Messer in Röllchen schneiden und mit Wasabi und Sojasoße servieren.

7/10  
ErnährWert

Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 41 kcal  
Kohlenhydrate: 6 g  
Eiweiß: 2 g / Fett: 1 g



## Temaki

Zubereitungszeit 45 Minuten | Für 12 Stück |  
Schwierigkeitsgrad ●●○

100 g	REWE Beste Wahl Sushireis	1 EL	Sesamöl
20 ml	Reisessig	0,5	Gurke
	Salz	6	Noriblätter
	Zucker	0,5 TL	Wasabi
4	Eier (M)	2 EL	Sriracha Mayo
		2 EL	Sesam (schwarz)

- Den Sushireis mit Reisessig, Salz und Zucker nach Anweisung kochen.
- Eier verquirlen, salzen und in Sesamöl zu einem Omelette ausbacken. Auskühlen lassen und danach in Streifen schneiden.
- Gurke waschen und in dünne Streifen schneiden.
- Noriblätter halbieren. Eine Hälfte mit der glänzenden Seite nach außen auf die Arbeitsfläche legen. 1 EL Reis leicht diagonal auf der linken Seite verteilen.
- Etwas Wasabi auf den Reis streichen. 1/6 des Omelettes und der Gurke diagonal zur linken oberen Ecke auf den Reis legen und mit etwas Mayo bestreichen. Das Noriblatt zu einer Tüte in Eiswaffelform aufrollen.
- Wiederholen, bis Omelette und Gurke verbraucht sind. Sesam darüberstreuen.

7/10  
ErnährWert

Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 102 kcal  
Kohlenhydrate: 10 g  
Eiweiß: 4 g / Fett: 5 g



## Edamame-Gurken-Salat

Zubereitungszeit 20 Minuten | Für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●○○

300 g	REWE Bio Edamame (TK)	4 EL	Sesamöl
1	Gurke	2 EL	Sojasoße (ggf. glutenfrei)
2 EL	Sesam	1 TL	Ahornsirup
1	Chili (rot)	1 TL	Misopaste (ggf. glutenfrei)
1	Limette		
10 g	Ingwer (frisch)		

- Edamame in kochendem Wasser ca. 3 Minuten garen und abgießen. Gurke waschen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten.
- Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Limette halbieren und auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. 2 EL Limettensaft, Ingwer, Sesamöl, Sojasoße, Ahornsirup und Misopaste zu einem Dressing verrühren.
- Edamame, Gurke, Sesam und Chili in eine Schüssel geben. Dressing darübergießen und alles verrühren.

8/10  
ErnährWert

Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 257 kcal  
Kohlenhydrate: 17 g  
Eiweiß: 14 g / Fett: 18 g



# Klassiker 3 mal anders

Einmal gebacken, sind die Füllmöglichkeiten einer Ofenkartoffel fast unendlich. **Unsere absoluten Lieblings-Kombis helfen dir beim Entscheiden.**



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 301 kcal  
Kohlenhydrate: 39 g  
Eiweiß: 22 g  
Fett: 6 g

## Ofenkartoffel mit Kräuterquark



Zubereitungszeit 10 Minuten | Wartezeit 1 Stunde  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

4	große Kartoffeln	1 Pckg.	REWE Bio
2 EL	Rapsöl		6-Kräuter
500 g	Speisequark (Magerstufe)	0,5	Mischung (TK) Zwiebel (klein)
100 g	Joghurt (3,8 %)		Salz
1 EL	Zitronensaft		Pfeffer

Dazu braucht man: Backpapier

1. Kartoffeln gründlich waschen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Öl einreiben und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 1 Stunde im Ofen backen, bis sie weich sind.
2. Quark, Joghurt, 2 EL Wasser, Zitronensaft und Kräuter verrühren. Zwiebel schälen, fein würfeln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann längs aufschneiden. Das Innere der Kartoffeln mit einer Gabel lockern. Quark hineingeben.



## Tex-Mex-Kumpir

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 1 Stunde  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

4	große Kartoffeln	1	Avocado
3 EL	Rapsöl	150 g	Sojajoghurt- Alternative
175 g	Räuchertofu	2 TL	grünes Pesto (vegan)
	Salz		Pfeffer
1 Dose	REWE Beste Wahl Kichererbsen und Bohnen Mix (200 g)	150 g	REWE Beste Wahl Vegane Creme mit Kräutern
2	Tomaten		

Dazu braucht man: Backpapier

1. Kartoffeln gründlich waschen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit 2 EL Öl einreiben und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 1 Stunde backen, bis sie weich sind.
2. Tofu würfeln, mit 1 EL Öl und etwas Salz mischen. Nach etwa 40 Minuten zu den Kartoffeln in den Ofen geben und mitbacken.
3. Bohnen-Mix abgießen. Tomaten waschen, würfeln. Avocadofruchtfleisch zerdrücken, mit Sojajoghurt und Pesto verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Etwas abgekühlte Kartoffeln längs aufschneiden. Inneres mit einer Gabel etwas lockern, mit Kräutercreme mischen. Bohnen, Tomaten und Tofu darauf verteilen und mit Avocadodip toppen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 537 kcal  
Kohlenhydrate: 53 g  
Eiweiß: 17 g  
Fett: 31 g



## Kumpir mit Chorizo

Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 1 Stunde  
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

4	große Kartoffeln		Salz
3 EL	Rapsöl		Pfeffer
25 g	REWE Bio Schnittlauch (TK)	1 3	Paprika (gelb) Chorizo
300 g	Joghurt		(ggf. glutenfrei)
1 EL	Olivenöl	400 g	REWE Beste Wahl
1 Zehe	Knoblauch		Krautsalat

Dazu braucht man: Backpapier, Knoblauchpresse

1. Kartoffeln gründlich waschen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit 2 EL Rapsöl einreiben und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 1 Stunde im Ofen backen, bis sie weich sind.
2. Kräuter, Joghurt und Olivenöl mischen. Knoblauch schälen, hineinpresse. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika waschen, putzen, würfeln. Chorizo in Scheiben schneiden, in 1 EL Öl scharf anbraten.
3. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Kartoffeln längs aufschneiden, Inneres mit einer Gabel lockern.
4. Bratöl aus der Pfanne in die Kartoffeln träufeln und untermischen. Mit Krautsalat, Paprika und Chorizo füllen und mit Joghurtsoße toppen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 511 kcal  
Kohlenhydrate: 47 g  
Eiweiß: 16 g  
Fett: 30 g



# Sauer macht glücklich!

Dass Gegensätze sich anziehen, beweist das Dreamteam aus Zucker und Zitrusfrüchten. Diese fünf Rezepte kitzeln das Beste aus Zitrone, Limette und Co. heraus und bringen Frische und Farbe ins Wintergrau.





## Mandarinen-Tarte mit Baiser

**Zubereitungszeit** 30 Minuten | **Wartezeit** 4 Stunden  
Für 10 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●●●

175 g	Zucker	250 g	Süßrahmbutter
180 g	Weizenmehl (405)	4	Bio Mandarinen
	Salz	15 g	Speisestärke
6	Eier (M)	120 g	Puderzucker

**Dazu braucht man:** Küchenreibe, Zitruspresse, Pürierstab, Tarteform (Ø 24 cm), Backpapier, 500 g getrocknete Erbsen zum Blindbacken, Spritzbeutel, Flambiergerät

- 50 g Zucker mit Mehl, einer Prise Salz, 1 Eigelb und 100 g Butter zu einem glatten Teig verkneten. 1 Stunde kalt stellen.
- 150 g Butter würfeln. 2 Mandarinen heiß waschen und die Schale abreiben. Den Saft von diesen und 2 weiteren auspressen. 3 Eier mit 125 g Zucker, Mandarinenabrieb, Stärke und 100 ml Mandarinsaft in einen Topf geben und mit einem Pürierstab mixen. Dabei die Masse unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis sie leicht andickt. Topf vom Herd nehmen und die Butter nach und nach einrühren. Creme abkühlen lassen.
- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tarteform fetten. Teig ausrollen, in die Form legen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit Backpapier und getrockneten Erbsen belegen. 15 Minuten mit den Erbsen backen, dann 10 Minuten ohne. Boden vollständig auskühlen lassen.
- Mandarinencreme auf dem Boden verteilen und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 3 Eiweiß mit Puderzucker und 2 EL Mandarinsaft steif schlagen und Tupfen auf die Tarte spritzen. Mit einem Flambiergerät die Oberfläche leicht bräunen.

**1/10**  
**ErnährWert**  
Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 423 kcal  
Kohlenhydrate: 45 g  
Eiweiß: 6 g / Fett: 24 g

## Limetten-Shortbread

**Zubereitungszeit** 25 Minuten | **Wartezeit** 15 Minuten  
Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

1	Bio Limette	60 g	Reismehl
200 g	Butter (weich)	1 TL	Backpulver
100 g	Zucker	1,5 EL	Puderzucker
300 g	Weizenmehl (405)		

**Dazu braucht man:** Küchenreibe, Zitruspresse, Handmixer, Teigrolle, Backpapier

- Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen.
- Butter mit Zucker cremig schlagen. Nach und nach Mehl, Reismehl, Backpulver, die Hälfte des Limettenabriebs und 2 EL Limettensaft unterrühren. Den bröseligen Teig von Hand weiterkneten.
- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 1,5 cm dick ausrollen. Mit einem Glas Kreise ausstechen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit einer Gabel mittig Löcher in die Kreise stechen und das Shortbread 10–15 Min. backen.
- Puderzucker mit etwas Limettensaft glatt rühren. Shortbread aus dem Ofen nehmen, noch warm mit der Glaser besprenkeln. Mit übrigem Abrieb bestreuen.

**1/10**  
**ErnährWert**  
Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 162 kcal  
Kohlenhydrate: 20 g  
Eiweiß: 2 g / Fett: 9 g



## Orangen-Cheesecake vom Blech

**Zubereitungszeit** 15 Minuten | **Wartezeit** 1 Stunde  
Für 20 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

100 g	Butter	750 g	Friskäse (Doppelrahstufe)
250 g	Haferflocken (glutenfrei)	350 g	Joghurt (3,5 %)
4 EL	Ahornsirup	250 g	Zucker
4 EL	brauner Zucker	4	Eier (M)
2	Bio Orangen	2 EL	Maisstärke

**Dazu braucht man:** Backpapier, Handmixer

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter in einem Topf schmelzen. Haferflocken, Ahornsirup und braunen Zucker zufügen und vermengen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen und die Haferflocken mit einem Brettchen fest auf dem Boden andrücken. Ca. 10 Minuten goldbraun backen.
- Orangen heiß abwaschen und eine in dünne Scheiben schneiden. Die Schale der anderen Orange abreiben.
- Orangenabrieb, Friskäse, Joghurt, 200 g Zucker, Eier und Maisstärke mit den Quirlen des Mixers verrühren und die Masse auf den Boden streichen. 50 g Zucker mit 6 EL Wasser aufkochen, die Orangenscheiben 1 Minute darin kochen, herausnehmen und auf der Käseschicht verteilen. Kuchen 50–60 Minuten backen.

**4/10**  
**ErnährWert**  
Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 237 kcal  
Kohlenhydrate: 15 g  
Eiweiß: 8 g / Fett: 17 g

# Zitronen- Mohn-Kastenkuchen mit Streuseln



**Zubereitungszeit** 15 Minuten | **Wartezeit** 1 Stunde  
Für 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

<b>2</b> Bio Zitronen	<b>1 Pckg.</b> Bourbon Vanillezucker
<b>450 g</b> Dinkelmehl (630)	<b>1 Prise</b> Salz
<b>200 g</b> Zucker	<b>250 ml</b> REWE Bio + vegan Sojadrink
<b>3 EL</b> REWE Beste Wahl Blaumohn (gemahlen)	<b>200 g</b> Margarine (vegan)
<b>1 Pckg.</b> Backpulver	<b>50 g</b> Puderzucker

**Dazu braucht man:** Küchenreibe, Zitruspresse, Backpapier, Kastenform (25 cm)

1. Zitronen heiß abwaschen und die Schale abreiben. Saft auspressen.
2. 300 g Mehl, 150 g Zucker, Mohn, Backpulver, Vanillezucker, Salz und Zitronenabrieb in einer großen Schüssel mischen. Sojadrink, 100 g Margarine und 50 ml Zitronensaft zufügen und alles zu einem glatten Teig rühren. Teig in die gefettete Form geben.
3. Für die Streusel 150 g Mehl mit 100 g Margarine und 50 g Zucker verkneten und auf dem Kuchen verteilen.
4. Kuchen bei 160 °C Umluft ca. 1 Stunde backen (Stäbchenprobe).
5. Puderzucker mit 1 TL Zitronensaft verrühren und über die Streusel sprengeln.



ErnährWert

Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 361 kcal  
Kohlenhydrate: 51 g  
Eiweiß: 6 g / Fett: 15 g



# Schoko-Carrot-Cake mit Orangencreme



**Zubereitungszeit** 30 Minuten | **Wartezeit** 120 Minuten | Für 10 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

<b>300 g</b> Möhren	<b>1. Prise</b> Salz
<b>3</b> Bio Orangen	<b>1 Pckg.</b> Bourbon Vanillezucker
<b>4</b> Eier (M)	<b>120 g</b> Sonnenblumenöl
<b>200 g</b> REWE Beste Wahl Brauner Rohrzucker	<b>300 g</b> Weizenmehl (405)
<b>1 Prise</b> Salz	<b>3 TL</b> Backpulver
<b>1 Pckg.</b> Bourbon Vanillezucker	<b>75 g</b> Backkakao
<b>120 g</b> Sonnenblumenöl	<b>400 ml</b> Orangensaft
<b>300 g</b> Weizenmehl (405)	<b>2 EL</b> Zucker
<b>3 TL</b> Backpulver	<b>1 Pckg.</b> Vanillepuddingpulver
<b>75 g</b> Backkakao	<b>100 g</b> Zartbitter Kuvertüre
<b>400 ml</b> Orangensaft	
<b>2 EL</b> Zucker	

**Dazu braucht man:** Sparschäler, Küchenreibe, Handmixer, Springform (Ø 24 cm)



ErnährWert

Nährwerte pro Stück:  
Kalorien: 462 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g  
Eiweiß: 9 g / Fett: 19 g

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren schälen und fein raspeln. 2 Orangen heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Eier, braunen Zucker, Salz und Vanillezucker mit dem Handmixer ca. 5 Minuten sehr cremig rühren. Sonnenblumenöl, 50 ml Orangensaft, 1 TL Orangenzeste, Mehl, Backpulver und Backkakao unterrühren.
3. Springform einfetten und den Teig einfüllen, ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Kuchen auskühlen lassen.
4. Ausgepressten Orangensaft mit Orangencreme auf 450 ml auffüllen. Zusammen mit übriger Orangenzeste und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Puddingpulver mit 4 EL Orangensaft verrühren, in den kochenden Saft rühren und 1 Minute köcheln lassen. Abkühlen lassen.
5. Kuchen aus der Form nehmen und quer halbieren. Untere Hälfte mit dem Pudding bestreichen und obere Hälfte wieder aufsetzen.
6. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Die letzte Orange heiß abwaschen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Oberfläche des Kuchens mit der Kuvertüre bestreichen und mit den Orangenscheiben belegen.



100 % Orange – und das schmeckt man im REWE Beste Wahl Orangensaft mit Fruchtfleisch.

# Rendezvous am Herd

**Küchenromantik statt Restaurantbesuch:** Eure nächste Date Night findet zu Hause statt. Denn ein Menü auf Feinschmecker-Niveau, bei dem die gemütlichen Hausschuhe anbleiben dürfen, kann besser nicht sein.

## Saltimbocca mit frischer Pasta

Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 2 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

**2 Scheiben** Kalbsfilet (à 180 g, Frischetheke)

Salz  
Pfeffer

**4 Scheiben** Südtiroler Speck (Frischetheke)

Salbeiblätter

**4** Sonnenblumenöl

**1 EL** Butterschmalz

**2 EL** Weizenmehl (405)

**20 g** Rotwein

**100 ml** Rinderbrühe

**200 ml** REWE Beste Wahl

**200 g** Tagliatelle (Kühlung)

**Dazu braucht man:** Zahnstocher

1. Kalbsfilets salzen und pfeffern, mit Speck umwickeln, je 2 Salbeiblätter darauflegen und alles mit Zahnstochern feststecken. In der Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten, herausnehmen und warm halten.
2. Butterschmalz in die Pfanne geben und unter Rühren schmelzen. Mehl darüberstäuben und leicht bräunen lassen. Mit Wein und Brühe ablöschen, 3 Minuten köcheln und abschmecken.
3. Tagliatelle nach Packungsanweisung zubereiten und mit Saltimbocca und Soße servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 722 kcal  
Kohlenhydrate: 62 g  
Eiweiß: 54 g  
Fett: 26 g



Passend zur rosaroten  
Brille: Der **Granbeau  
Rosé** schmeckt mit  
seiner würzigen Note  
hervorragend zum  
Saltimbocca.





Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 2 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●●○

# Wintersalat mit Artischocken

- 150 g Feldsalat
- 250 g Rote Bete (vorgegart)
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 125 g Artischocken (Glas)
- 60 g REWE Feine Welt Prosciutto Crudo

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Rote Bete in dünne Scheiben hobeln.
2. Rote Bete und Feldsalat auf Teller verteilen. Essig und Olivenöl verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und darüberträufeln. Die Artischocken in Viertel schneiden und mit dem Prosciutto darauf verteilen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 261 kcal  
Kohlenhydrate: 23 g  
Eiweiß: 11 g / Fett: 16 g

Echt italienisch: Prosciutto Crudo von REWE Feine Welt wird nach alter Tradition nur mit Meersalz behandelt und reift mindestens 18 Monate.



# Zabaione mit Physalis



Zubereitungszeit 20 Minuten  
Für 2 Personen  
Schwierigkeitsgrad ●●○

- 2 Eigelb (M)
- 30 g Zucker
- Salz
- 60 ml Marsalawein
- etwas Zitronensaft
- 125 g Physalis

Dazu braucht man: Handmixer

1. Eigelbe mit dem Zucker und 1 Prise Salz in einer Metallschüssel schaumig schlagen. Auf ein Wasserbad stellen, Marsala und etwas Zitronensaft zufügen und zu einer dicken Creme aufschlagen.
2. Zabaione unter Rühren erkalten lassen. In Dessertgläser füllen und mit Physalis garniert servieren.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 218 kcal  
Kohlenhydrate: 25 g  
Eiweiß: 5 g / Fett: 8 g



3x  
Alkohol-  
frei

# Prost ohne Promille

Von Glühwein-Marathon bis Silvester-Sekt: Rund um die Feiertage fließt bei vielen reichlich Alkohol. **Jetzt ist eine gute Gelegenheit, dem Körper eine kleine Auszeit zu gönnen.**

An dieser Stelle setzt der „Dry January“ (deutsch: trockener Januar) an – und was in Großbritannien 2013 als Gesundheitskampagne startete, ist mittlerweile zum globalen Trend geworden.

**Der Vorteil der Abstinenz:** Die Schlafqualität nimmt zu, der Blutdruck normalisiert sich und auch Haut und Leber profitieren von dem zeitweiligen Verzicht auf Alkohol. Außerdem lehrt eine bewusste Pause, die eigenen Gewohnheiten wie das Feierabendbier oder den fast schon selbstverständlichen Wein zum Essen kritisch zu hinterfragen. Damit niemand betäubt am Wasserglas nippen muss, haben wir **drei spannende alkoholfreie Drinks** kreiert. Nüchtern betrachtet sind die viel mehr als nur eine Alternative ...

# Cranberry Ginger Smash

**Zubereitungszeit** 15 Minuten | **Für** 4 Gläser  
**Schwierigkeitsgrad** ●○○

**Dazu braucht man:** 4 Gläser (à 300 ml Inhalt), Stößel

**2 REWE Beste Wahl Limetten** auspressen. **40 g Ingwer** schälen und in Scheiben schneiden. **2 EL Zucker** auf einen kleinen Teller und die  **Hälfte des Limettensaftes** auf einen anderen kleinen Teller geben. Die Gläser kopfüber erst in den Limettensaft, dann in den Zucker tauchen, sodass ein Zucker- rand entsteht. **Ingwerscheiben** und **übrigen Limettensaft** auf 4 Gläser verteilen. Je **10 g Cranberrys** und **1 EL Zucker** zugeben und zerstoßen. **Eiswürfel** zugeben und mit je **200 ml Cranberry- saft** und **50 ml Mineralwasser** auffüllen.

Nährwerte pro Glas:  
Kalorien: 190 kcal  
Kohlenhydrate: 36 g  
Eiweiß: 1 g / Fett: 2 g



# Spiced Pear Fizz

**Zubereitungszeit** 15 Minuten | **Für** 4 Gläser  
**Schwierigkeitsgrad** ●○○

**Dazu braucht man:** 4 Gläser (à 300 ml Inhalt)

**1 Birne** waschen und längs in dünnen Scheiben schneiden. **1 Zitrone** auspressen. **2 Pckg. Vanillezucker** mit **0,5 TL ja! Zimt** auf einem kleinen Teller mischen. **50 ml Birnensaft** auf einen anderen kleinen Teller geben. Die Gläser kopfüber erst in den Birnensaft tauchen, anschließend in den Zimt- Zucker, sodass ein Zimtrand entsteht. Je **3 Eiswürfel** und **übrigen Zitronensaft** auf 4 Gläser verteilen, je **1 Msp. Zimt**, **100 ml Birnensaft**, **150 ml alkoholfreien Sekt** und **1 Zweig Thymian** hinzufügen und servieren.

Nährwerte pro Glas:  
Kalorien: 137 kcal  
Kohlenhydrate: 32 g  
Eiweiß: 1 g / Fett: 1 g



# Espresso Martini

**Zubereitungszeit** 10 Minuten | **Wartezeit** 15 Minuten  
**Für** 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

**Dazu braucht man:** Cocktail-Shaker, 4 Martini-Gläser

**240 ml Espresso** frisch kochen und abkühlen lassen. Für jeden Espresso-Martini jeweils **3 Eiswürfel**, **60 ml Espresso**, **20 ml Zuckersirup**, **10 ml Vanillesirup** und **30 ml Milch** in den Shaker geben und kräftig schütteln. Mocktail in das Martini-Glas abseihen, warten, bis sich eine schaumige Schicht absetzt und mit je **3 Kaffeebohnen** garniert servieren.

Nährwerte pro Glas:  
Kalorien: 117 kcal  
Kohlenhydrate: 25 g  
Eiweiß: 1 g / Fett: 1 g





# Airfryer- Arme-Ritter- Sticks

Süß oder  
herzhaft?

**Zubereitungszeit** 10 Minuten

**Wartezeit** 20 Minuten

Für 4 Personen

**Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

**75 g** Butter  
**10** Scheiben Weißbrot  
oder Toastbrot  
**250 ml** Milch  
**4** Eier (M)

#### Süße Variante:

**1 TL** Vanilleextrakt  
**1 TL** Zimt (gemahlen)  
**50 g** Zucker

#### Herzhafte Variante:

**1 EL** REWE Bio  
Petersilie (TK)  
**100 g** Gouda (gerieben)  
Salz  
Pfeffer

#### Dazu braucht man:

Heißluftfritteuse, Backpapier

1. Butter in einem Topf schmelzen. Brotscheiben jeweils in 4 Streifen schneiden.
2. **Süße Variante:** Milch, Eier und Vanilleextrakt verquirlen. Butter dazugeben, Mischung in eine Auflaufform geben. Zimt und Zucker mischen.
3. **Herzhafte Variante:** Milch, Eier, Petersilie und Käse verquirlen. Butter dazugeben, salzen und pfeffern. Mischung in eine Auflaufform geben.
4. Heißluftfritteuse 5 Minuten auf 170 °C vorheizen.
5. Brot-Sticks nacheinander kurz in die süße oder die herzhafte Milch-Ei-Mischung tunken. Für die süße Variante anschließend mit Zimt-Zucker bestreuen. Brot-Sticks nebeneinander in den mit Backpapier ausgelegten Korb der Heißluftfritteuse legen. Von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun backen. Übrige Sticks ebenso backen.



Nährwerte pro Person:  
Kalorien: 536 kcal  
Kohlenhydrate: 49 g  
Eiweiß: 18 g / Fett: 30 g



# Ach, du dickes Ei!

Kaum hat das neue Jahr begonnen, da klopft auch schon der Osterhase an die Tür.

Für alle Koch- und Backfans ist das eine willkommene Gelegenheit, mit den Liebsten zusammenzukommen und gutes Essen zu zelebrieren.

In Ausgabe 2 erwarten euch Ideen für einen üppigen Osterbrunch, ein festliches Menü mit Lammbraten, fluffiges Hefegebäck und die ersten frühen Frühlingsboten.

**Das nächste Deine Küche Magazin liegt ab dem 16. März in deinem REWE Markt.**



## Impressum

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

**HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.)**  
REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln  
Tel. +49 (0)221/177 397 77  
kundenmanagement@rewe.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, Robyn Gray,  
Jens Hagedorn, Judith Kowalczuk

**Layout, Bildbearbeitung & Illustration**  
Marco Freund / Illustrationsfreund.de

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

**Redaktionsassistentz** Angelina Berger,  
Valentina Kempers, Antonino Scopelliti,  
Hanna Ve Wandschneider

**Lektorat** Julia Voigtländer

**Leitung REWE Studio** Nina Faulhaber,  
Pierre Marcel Karge

**Food-Fotografie** Andreas Hirsch,  
Eike Klein-Luyten, Matthias Haupt

**Propstyling** Claudia Neu, Meike Stüber

**Foodstyling** Daniel Brodt, Stephan Krauth,  
Tobias Rauschenberger

**Foodstyling-Assistentz** Lea Kommen,  
Melanie Socha, Marie-Luise Kaltenbacher

**Druck** P/mint Sp. z o.o., ul. Pultuska 120,  
07-200 Wyszkow, 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.



DE-ÖKO-006

# Discount zahlen, REWE bekommen.

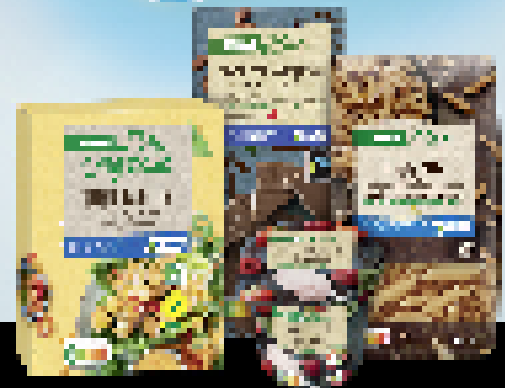
Folge einfach dem Pfeil und entdecke  
4.000 immer discount-günstige Produkte.



Viele Markenprodukte



Viel Obst und Gemüse



Viele REWE Bio Produkte



Alle ja! und today Produkte

**REWE**  
Dahn Markt