

GRATIS
AUSGABE
06-2026

Deine Küche MAGAZIN

38
Winter-Rezepte für
gemütliche Momente

Weihnachtsmenü **ohne Stress**
Mit kleinen Convenience Hacks wird Weihnachten entspannt.

Auf die Plätzchen, **fertig, los!**
Kinderleichte Rezepte füllen die Keksdosen blitzschnell.

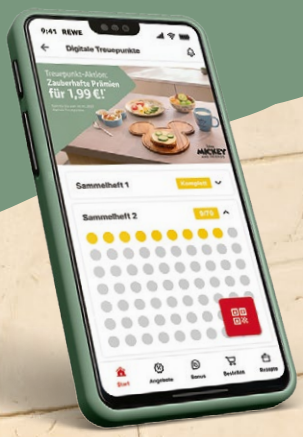
Wintergemüse **mit Wow-Effekt**
Rotkohl, Orangen und Co. haben Farbe und Vitamine im Gepäck.

REWE
Dein Markt

Deine Treuepunkt-Aktion nur in der REWE App!

Digitale Treuepunkte sammeln bis zum 02.01.2027, einlösen bis zum 16.01.2027.

Disney MICKEY AND FRIENDS



Jede Prämie für 1,99 €!*

Soufflélförmchen, 2er-Set

94 % gespart**

Nur mit der REWE App*

1.99

+ 70 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 34.99 €

Servierplatte

94 % gespart**

Nur mit der REWE App*

1.99

+ 70 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 34.99 €

Kinderbesteckset, 4-teilig

93 % gespart**

Nur mit der REWE App*

1.99

+ 70 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 29.99 €

Mehr Informationen unter **rewe.de/treuepunkte**

© Disney

Mit Hilfe von KI erstellt

So funktioniert's:
beim Einkauf mit der REWE App Treuepunkte sammeln & einlösen.

Vorbereitung:
REWE App über den QR-Code downloaden und Kundenkonto anlegen.

Bis zum 02.01.2027 sammeln:
REWE App im Markt an der Kasse scannen oder online beim Abholservice oder Lieferservice bestellen – pro 5 € Einkaufswert gibt's einen Treuepunkt.

Ab dem 12.10.2026:
In der REWE App auf der Startseite digitales Sammeln aktivieren.

Bis zum 16.01.2027 im Markt einlösen:
Mit 70 Treuepunkten ist dein Sammelheft voll. Prämie wählen, App an der Kasse scannen und Disney Prämien für nur 1,99 €* sichern.

Jetzt REWE App herunterladen

Für Erwachsene: Hier scannen

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

*Zzgl. 70 Treuepunkten. REWE App Kundenkonto erforderlich. Einlösung nur an der Kasse im teilnehmenden Markt. Details: rewe.de/treuepunkte. REWE behält sich vor, einzelne Treueprämien bei unerwarteter Nichtverfügbarkeit von der Aktion auszuschließen oder erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen sowie die Aktion bei unerwartetem Ausverkauf der Treueprämien vorzeitig zu beenden. Treuepunkte gelten nur für diese Treuepunkt-Aktion und können nicht bar vergütet werden. Tabakwaren, Verlagserzeugnisse, Pfand sowie aufladbare Geschenk- und Guthabenkarten sind ausgenommen. Gilt nur in teilnehmenden Märkten.

**Im Vergleich zum jeweiligen Preis ohne Treuepunkte.



Oh du süßer Plätzchenduft!

Liebe Leserin und lieber Leser,

wir lieben es, den Advent so richtig auszukosten. Dafür haben wir Plätzchenrezepte für dich, die Zeit sparen und top aussehen (ab Seite 12). An Weihnachten gibt's Braten: Such dir deinen Favoriten aus (ab Seite 26)! Und der Silvesternacht heizen wir mit Hot Cocktails ein (ab Seite 40) ...

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen und frohe Festtage!

Dein Deine Küche Team

rewe.de/rezepte

Inhalt

06 Stars der Saison
Der Winter hat frisches Obst und Gemüse, wir haben die passenden Rezepte.

12 In der Weihnachtsbäckerei
Hier wird nicht nur gesungen – wir backen auch schnelle Plätzchen.

18 GeNUSSvoll
Wir zeigen dir zwei wirklich leckere Nusskuchen, die es in sich haben.

20 Pssst, hörst du das?
Unser Marktgeflüster versorgt dich mit den neusten Themen aus deinem REWE Markt.

22 Winterspaß
Auf dem Teller tummeln sich jetzt Schneemänner und Rentiere: Diese Advents-Snacks bieten gesündere Alternativen zu Plätzchen und Schoki.

26 Perfekte Vorspeise
Aus zartem Kalbfleisch werden saftige Involtini. Dazu gibt es viele Tipps zur Zubereitung von Kalbfleisch.

30 Alle warten auf den Braten
Also bereiten wir etwas Feines zu, für das sich das Warten lohnt!

38 Was ein Käse!
Neben dem klassischen Rezept findest du auch eine edle und eine vegane Variante.

40 Hot statt Spritz
Unser Hot Aperol liegt voll im Trend und ist perfekt zum Anstoßen.

42 Vitamin-Helden
Frische Zitrusfrüchte gegen den Winterblues: schmecken super und helfen dem Immunsystem auf die Sprünge.

48 Ab aufs nächste Level
Unsere Convenience Upgrades verbinden schnelles und smartes Kochen mit ultimativem Genuss.

52 Ein Plan zum Sparen
Mit unserem Wochenplan kaufst du einmal clever und günstig ein und bist die ganze Woche versorgt.

58 Der Bratapfel ...
... fällt bei uns direkt in die Heißluftfritteuse.

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

Was koche ich heute?

Jeden Tag neue Ideen: **Mit 38 frischen Rezepten steuern wir aufs Jahresende zu!** Viele weitere Rezepte und Ideen findest du bei uns auf REWE.de/rezepte oder auf unserem REWE Deine Küche YouTube-Kanal, bei Pinterest und in der REWE App. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



Orangen-Tajine
Seite 08



Endivien-Spaghetti
Seite 09



Gratinierte Steckrüben
Seite 10



Rotkohlsalat mit Birnen
Seite 11



Swirl-Plätzchen
Seite 13



Spritzgebäck mit Pistazien
Seite 14



Nuss-Rauten
Seite 15



Mürbeteig-Plätzchen
Seite 16



Lebkuchen-Plätzchen
Seite 17



Apfel-Nuss-Tarte
Seite 18



Nuss-Mandarinen-Torte
Seite 19



Kinderpunsch
Seite 22



Winter-Snackboard
Seite 23



Frischkäse-Schneemänner
Seite 24



Knusper-Berge
Seite 25



Involtini alle Prugne
Seite 27



Roastbeef mit Cassissoße
Seite 31



Veganer Braten
Seite 32



Geflügel-Rollbraten
Seite 33



Trüffel-Kartoffelgratin
Seite 34



Petersilienwurzel-Suppe
Seite 35



Spekulatius-dessert
Seite 36



Klassisches Käsefondue
Seite 38



Käsefondue de luxe
Seite 39



Veganes Käsefondue
Seite 39



Hot Aperol
Seite 41



Grapefruit-Tacos
Seite 45



Ginger Chicken
Seite 46



Pinker Sauerkraut-Salat
Seite 47



Knusperente mit Orangensoße
Seite 49



Köttbullar-Pilzrahm-Pasta
Seite 50



Pizza-Brezeln
Seite 51



Ofengemüse mit Hähnchen
Seite 53



Warme Gemüse-Bowl
Seite 54



Schinken-Reispfanne
Seite 55



Rosmarin-Quetschkartoffeln
Seite 56



Schupfnudeln mit Kasseler
Seite 57

Hier gehts direkt zur Einkaufsliste
unseres aktuellen Wochenplans!



Airfryer-Bratäpfel
Seite 58

Viele weitere Rezepte & Ideen für dich

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

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

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

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**

**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.

8/10 ErnährWert

Was ist das genau?

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

Unsere Stars der Saison:

So bunt ist der Winter!



Rotkohl und Orangen sind echte Winterklassiker. Auch wir freuen uns über leuchtendes **Violett und Orange** und das **unschlagbare Aroma**.
Beide sind ein tolles Duo und passen super zu den herzhaften Aromen von Fleisch und Ziegenkäse.

Weniger bekannt sind **Steckrübe und Endiviensalat** – geben wir ihnen jetzt ihren Auftritt! Steckrüben begeistern mit mild-nussigem Aroma, während Endivien eine feine Bitternote haben. Neugierig? Dann probier doch mal unser **Steckrüben-Gratin** und die **Endivien-Spaghetti mit Garnelen**, bei der Endivien für frischen Kontrast sorgen.



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

Orangen-Tajine mit Lammfilet

2 Zehen	Knoblauch
4	Lammfilets (à 150 g)
4 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
75 g	Datteln
40 g	Mandeln
3	Bio Orangen
250 g	Möhren
50 g	Petersilie (glatt)
250 g	Couscous
2 TL	REWE Beste Wahl Tajine (Gewürz)
	optional: Granatapfelkerne

Dazu braucht man:
Küchenreibe, Zitruspresse

1. Knoblauch schälen und hacken. Lammfilets mit 2 EL Öl und Knoblauch einreiben und 30 Minuten ziehen lassen, dann salzen und pfeffern. Inzwischen Datteln in Scheiben schneiden, Mandeln grob hacken. Orangen heiß waschen, Schale abreiben, Saft einer Orange auspressen, die übrigen Orangen schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen.

2. Die Lammfilets in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl ca. 4 Minuten rundherum scharf anbraten. Einen Deckel auflegen, Pfanne vom Herd ziehen und nachziehen lassen.

3. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin 5 Minuten anbraten, Mandeln zufügen und kurz mitrösten. Mit 300 ml Wasser ablöschen, Tajine-Gewürz, Orangenschale und Salz zugeben und aufkochen. Couscous einrühren, Topf vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Datteln, Orangenstücke und -saft, sowie zwei Drittel der Petersilie unterziehen. Mit den Lammfilets, übriger Petersilie und nach Wunsch Granatapfelkernen bestreut servieren.

7/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 752 kcal
Kohlenhydrate: 78 g
Eiweiß: 53 g
Fett: 27 g



Endivien-Spaghetti mit Chili-Garnelen

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

0,5	Endiviensalat
3	Bio Orangen
2 Zehen	Knoblauch
500 g	Spaghetti
	Salz
	Pfeffer
3 EL	Rapsöl
450 g	REWE Beste Wahl White Tiger Garnelen (TK, aufgetaut)
3 TL	Crispy Chili-Öl (alternativ Sambal Oelek)

Dazu braucht man: Salatschleuder, Küchenreibe, Zitruspresse

1. Endiviensalat putzen, gründlich waschen, Blätter in feine Streifen schneiden und trocken schleudern. 2 Orangen heiß waschen, Schale abreiben und das Fruchtfleisch filetieren, dabei den Saft auffangen. Die übrige Orange auspressen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

2. Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, abgießen.

3. In einer weiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch darin anbraten, dann Spaghetti zugeben und Endiviensalat nach und nach unterrühren, bis er leicht zusammenfällt. Orangenstücke, -schale und -saft zufügen, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd ziehen.

4. In einer weiteren Pfanne Garnelen in 1 EL Öl scharf anbraten, leicht salzen, am Ende Chili-Öl zufügen. Spaghetti auf Teller verteilen und mit Chili-Garnelen toppen.

7/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 648 kcal
Kohlenhydrate: 103 g
Eiweiß: 38 g
Fett: 10 g

GOOD FOOD

Die Bitterstoffe im Endiviensalat können deine Verdauung sanft anregen.

Gratinierte Steckrüben

Zubereitungszeit 15 Minuten I **Wartezeit** 50 Minuten
Für **4–6** Personen I **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

1,5 kg	Steckrüben
20 g	Butter
100 g	REWE Feine Welt Le Gruyère
130 g	REWE Feine Welt Bio Crema Al Parmigiano Reggiano (Glas)
300 g	Schlagsahne
1 Zehe	Knoblauch
	Salz
	Pfeffer
	Muskat (gemahlen)
1 TL	Thymian (getrocknet)

Dazu braucht man:
Gemüsehobel, Auflaufform, Knoblauchpresse

1. Steckrüben schälen, halbieren und mit dem Messer oder Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter einfetten, die Steckrübenscheiben fächerförmig hineingeben. Käse reiben.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesancreme und die Sahne in einem Topf erhitzen, Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen.

3. Soße über die Steckrüben gießen und 50 Minuten backen. Käse in den letzten 20 Minuten mitbacken.

5/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 406 kcal
Kohlenhydrate: 24 g
Eiweiß: 11 g
Fett: 31 g



Der **Sina x Spiess Riesling Weißwein trocken** passt mit seiner ausgewogenen Säure perfekt zu Gratin.



Zubereitungszeit 30 Minuten I Für **4–6** Personen I **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

Rotkohlsalat mit Birnen

1 kg	Rotkohl
	Salz, Pfeffer
1	Zitrone
2	Birnen
50 g	ja! Cranberries
50 g	Walnusskerne
5 EL	Walnussöl
90 ml	REWE Feine Welt Feigen-Senfsauce
300 g	REWE Feine Welt Würzige Ziege (Ziegenfrischkäse im Speckmantel)

Dazu braucht man:
Gemüsehobel, Zitruspresse

1. Rotkohl waschen, Strunk entfernen und fein hobeln. Salzen, durchkneten und 10 Minuten ziehen lassen. Zitrone auspressen, Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln, sofort mit 1 EL Zitronensaft mischen. Cranberries und Walnüsse etwas kleiner hacken.

2. Aus übrigem Zitronensaft, Walnussöl, 1–2 TL Feigen-Senfsoße, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und zusammen mit den Birnen, Walnüssen und Cranberries unter den Rotkohl mischen.

3. Ziegenkäsetaler nach Packungsangabe braten und zusammen mit einem Klecks Feigen-Senfsauce mit dem Salat anrichten.

6/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 442 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Eiweiß: 9 g
Fett: 31 g



REWE Feine Welt Würzige Ziege macht als Topping aus jedem Salat eine edle Vorspeise.

Ab in die Plätzchendosen!

Verziert, verpackt & verschenkt: In der Weihnachtsbäckerei waren alle fleißig, fünf verschiedene Plätzchensorten haben wir gebacken. Mit Rezepten, die kinderleicht gelingen und richtig was hermachen. Perfekt für einen Familientag in der Backstube – und zum Verschenken. Ein paar Plätzchen futtern wir aber natürlich selber ...

Swirl-Plätzchen

1/10 **ErnährWert**

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 140 kcal
Kohlenhydrate: 19 g
Eiweiß: 1 g / Fett: 6 g

Zubereitungszeit 15 Minuten I **Wartezeit** 70 Minuten
Für **25** Stück I **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

180 g	Butter (kalt)	**0,5 TL**	Salz
150 g	Zucker	**1**	Ei (M)
1 TL	Bourbon Vanillezucker	**270 g**	Weizenmehl (405)
		200 g	Himbeerkonfitüre

Dazu braucht man: Handmixer, Nudelholz, Backpapier

1. Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz, Ei und Mehl zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf Backpapier zu einem 20 x 40 cm großen Rechteck ausrollen und mit der Konfitüre bestreichen. Den Teig mithilfe des Backpapiers zu einer festen Rolle aufrollen und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rolle in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, diese auf ein Blech mit Backpapier legen und im heißen Ofen 9–11 Minuten goldbraun backen.

Spritzgebäck mit Pistazien

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

150 g	Pistazien (gehackt)	**4**	Eigelb (M)
250 g	Butter (weich)	**250 g**	Dinkelmehl (1050)
150 g	Zucker	**100 g**	Speisestärke
1 Pck.	Bourbon Vanillezucker	**2 EL**	Milch
1 Prise	Salz	**200 g**	Kuvertüre (Zartbitter)

Dazu braucht man:
Blitzhacker, Handmixer, Spritzbeutel mit Sterntülle

1. Die Hälfte der Pistazien fein mahlen. Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Eigelbe unterrühren. Mehl, Speisestärke, gemahlene Pistazien und Milch zügig unterrühren.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Teig auf ein Blech mit Backpapier spritzen und für 10–15 Minuten backen. Plätzchen auskühlen lassen.

3. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Gebäck zu etwa einem Drittel in die Kuvertüre dippen und sofort mit Pistazien bestreuen. Trocknen lassen.

5/10
ErnährWert

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 193 kcal
Kohlenhydrate: 21 g
Eiweiß: 4 g
Fett: 11 g

GOOD FOOD

Nährstoff-Upgrade: 1050er Dinkelmehl enthält mehr Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehl.

Nuss-Rauten

Zubereitungszeit 15 Minuten
Wartezeit 60 Minuten
Für **50** Stück
Schwierigkeitsgrad ●○○

100 g	ja! Orangeat
3	Eiweiß (M)
400 g	ja! Haselnusskerne (gemahlen)
375 g	Puderzucker
1 Pck.	Bourbon Vanillezucker
1 TL	Zimt

Dazu braucht man: Handmixer, Nudelholz, Rollschneider

1. Orangeat fein hacken. 2 Eiweiß mit der Hälfte des Orangeats, den gemahlenen Haselnüssen, 250 g Puderzucker, Vanillezucker und Zimt verkneten. Eventuell noch etwas Wasser zufügen. Den Teig 30 Minuten kalt stellen.

2. Für den Zuckerguss 1 Eiweiß mit 125 g Puderzucker steif schlagen.

3. Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Teig zwischen 2 Backpapieren quadratisch ausrollen, mit dem Zuckerguss bepinseln und mit dem Rollschneider in Rauten schneiden. Rauten auf einem Blech mit Backpapier verteilen und mit dem restlichen Orangeat bestreuen.

4. Rauten ca. 25 Minuten backen und vollständig auskühlen lassen.

6/10
ErnährWert

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 92 kcal
Kohlenhydrate: 10 g
Eiweiß: 2 g
Fett: 5 g



Die **ja! Haselnusskerne** sorgen für die nussige Note und eine saftige Textur.



Zubereitungszeit 25 Minuten | **Wartezeit** 10 Minuten | Für **40** Stück | **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

Schnelle Mürbeteig-Plätzchen

220 g Margarine (vegan)
340 g Puderzucker
1 Pck. Bourbon Vanillezucker
350 g Weizenmehl (550)
Lebensmittelfarbe (rot)
100 g Zuckerstreusel (bunt)

Dazu braucht man: Handmixer, Nudelholz, Ausstecher, Backpapier

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Margarine, 90 g Puderzucker, Vanillezucker und Mehl verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, verschiedene Formen ausstechen und diese 10 Minuten auf einem Blech mit Backpapier goldbraun backen.

2. 250 g Puderzucker mit 6–7 EL Wasser oder Saft und Lebensmittelfarbe glatt rühren. Plätzchen mit dem Zuckerguss bestreichen und mit Zuckerstreuseln verzieren.

2/10 ErnährWert

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 115 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 1 g
Fett: 5 g

Schoko-Lebkuchen-Plätzchen

Zubereitungszeit 10 Minuten | **Wartezeit** 30 Minuten
Für **20** Stück | **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

100 g Soft-Datteln
130 g Butter (weich)
1 Prise Salz
1 Ei (M)
160 g Weizenmehl (550)
1 TL Backpulver
20 g Backkakao
1 TL Lebkuchengewürz
50 g Kuvertüre (weiß)

Dazu braucht man: Handmixer, Backpapier

1. Datteln fein hacken und mit Butter, Salz, Ei, Mehl, Backpulver, Kakao und Lebkuchengewürz verkneten.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus dem Teig 2 cm dicke Kugeln formen, etwas platt drücken und auf ein Blech mit Backpapier setzen, ca. 9 Minuten backen. Plätzchen vollständig abkühlen lassen.

3. Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen und die Plätzchen mit einer Gabel besprenkeln.

6/10 ErnährWert

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 113 kcal
Kohlenhydrate: 12 g
Eiweiß: 2 g
Fett: 7 g

Im Airfryer:
160 °C / 6–7 Min.
Backpapier verwenden

Feinste Nussmomente!

Im Advent glänzen neben Plätzchen auch mal fruchtig-saftige Nusskuchen auf der Kaffeetafel. **Wir sind begeistert!**



Zubereitungszeit 30 Minuten I **Wartezeit** 30 Minuten I Für **12** Stücke I **Schwierigkeitsgrad** ●○○

Apfel-Nuss-Tarte

350 g	frischer Mürbeteig (Kühlregal)
300 g	Erbsen (getrocknet)
500 g	Äpfel (rot)
0,5	Zitrone
200 g	REWE Feine Welt Salted Caramel Creme
100 g	REWE Beste Wahl Haselnusskerne geröstet & gehackt
100 g	ja! Haselnusskerne (ganz)

Dazu braucht man:
Tarteform (Ø 26 cm)

1. Mürbeteig in eine gefettete Tarteform (Ø 26 cm) legen, Rand andrücken und Teigreste abschneiden. Teig mit Backpapier und getrockneten Erbsen belegen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca.15 Minuten blindbacken.

2. Inzwischen die Äpfel waschen und in schmale Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

3. Tarteboden mit Salted Caramel Creme bestreichen, mit den gehackten Haselnüssen bestreuen und mit Apfelspalten belegen. Ganze Haselnusskerne halbieren, darüberstreuen und die Tarte dann ca. 30 Minuten fertig backen.

3/10 ErnährWert

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 357 kcal
Kohlenhydrate: 34 g
Eiweiß: 5 g
Fett: 23 g

Nuss-Mandarinen-Torte

Zubereitungszeit 60 Minuten I **Wartezeit** 60 Minuten
Für **12** Stücke I **Schwierigkeitsgrad** ●●○

200 g	REWE Beste Wahl Walnusskerne	**1 Pck.**	Bourbon Vanillezucker
12	Eier (M, Zimmertemperatur)	**200 g**	Weizenmehl (405)
1 Prise	Salz	**1,5 TL**	Backpulver
470 g	Zucker	**1 kg**	Bio Mandarinen
		170 g	Butter (kalt)

Dazu braucht man: Handmixer, Sieb, Springform (Ø 24 cm), Küchenreibe, Zitruspresse

1. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. 100 g Walnüsse fein hacken. 4 Eier mit Salz schaumig aufschlagen. 170 g Zucker sowie Vanillezucker zugeben, 10 Minuten zu einer dicklichen Creme aufschlagen.

2. Mehl mit Backpulver auf die Masse sieben, gehackte Walnüsse zugeben und alles von innen nach außen unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und 30–35 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen. Den Boden waagerecht in 3 Böden schneiden.

3. 6 Mandarinen heiß waschen. Von 3 Mandarinen die Schale abreiben, von 3 Mandarinen Zesten abziehen. Saft von 10 Mandarinen pressen. Dann 8 Eier mit 300 g Zucker, 300 ml Mandarinensaft und Schalenabrieb verrühren. Unter ständigem Rühren und bei schwacher Hitze erwärmen (max. 70 °C), bis eine dickliche Creme entsteht. Kalte Butterwürfel unterrühren und dann die Creme vollständig abkühlen lassen.

4. Die Tortenböden mit je einem Drittel Creme bestreichen und aufeinandersetzen. Torte mit 100 g Walnüssen sowie Mandarinenzesten dekorieren.

5/10 ErnährWert

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 554 kcal
Kohlenhydrate: 61 g
Eiweiß: 12 g
Fett: 30 g

Dein Nikolausstiefel wartet auf dich!

Für alle Kinder bis 12 Jahre

Stiefel ausmalen, basteln & überraschen lassen.

rewe.de/nikolausstiefel



So geht's:

Einfach den Nikolausstiefel ab 16.11. mit nach Hause nehmen, nach Lust und Laune gestalten und dann den fertig gebastelten Stiefel bis Samstag, den 28.11. wieder zu uns zurückbringen. Am 05.12.26 steht dein Nikolausstiefel, gefüllt mit einer süßen Belohnung, zur Abholung für dich bereit. **Wir freuen uns schon auf viele bunte Stiefel!**

Neu im Regal:

100 % Bio-Qualität von Alnatura



Entdecke jetzt die beliebte Bio-Marke **Alnatura neu bei REWE.**

Mit kurzen Zutatenlisten, schonender Verarbeitung und hohen Qualitätsstandards bringen die Produkte frischen Wind in deinen Alltag. **Ob Frühstück, Snack-Pause oder kreative Küche:** Alnatura begleitet dich durch den Tag. Vielleicht wartet beim nächsten Einkauf schon dein neues Bio-Lieblingsprodukt im Regal.



Festlich genießen

mit REWE Feine Welt

Unsere Rotwein-Mousse ist wie ein kleines Wintermärchen im Glas: lockerer Biskuit, luftig-cremige Mousse und ein Hauch Spätburgunder. **Fruchtig, samtig und genau das Richtige, um die Weihnachtstage genussvoll ausklingen zu lassen.**

Frische

aus deiner Region



Finde heraus, wieso frisches Obst und Gemüse von nebenan deine Gerichte besonders lecker macht. Und warum du mit REWE ganz besonders nah dran bist an deiner Region – so nah, dass es frischer nicht geht.

Erfahre mehr über regionale Frische unter:
rewe.de/regionalität



Feine Ideen für: „Wir schenken uns **nichts.**"

Alle Jahre wieder nehmen wir uns vor: Dieses Jahr schenken wir uns nichts. Und alle Jahre wieder wird daraus: Ach komm, wenigstens eine Kleinigkeit. Umso schöner, wenn diese Kleinigkeit vom Feinsten ist. Mit REWE Feine Welt wird aus „nichts" ganz schnell etwas ganz Besonderes.

Entdecke jetzt eine Auswahl aus über 250 Artikeln – im Markt und auf rewe.de.



Mit Hilfe von KI erstellt

Voller **Vorfreude**

Jetzt in der Adventszeit sind wir gemeinsam in der Küche kreativ. Kleine Hände rühren, große Hände schneiden und zusammen dekorieren wir kleine Köstlichkeiten. Und das Beste: **Sie sehen zauberhaft aus und liefern mit Obst, Gemüse und Ballaststoffen jede Menge Gutes.**



Zubereitungszeit 5 Minuten I **Wartezeit** 15 Minuten I Für **4** Personen I **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

Kinderpunsch

2 Btl.	REWE Bio Früchtetee Spanische Orange
2	Bio Orangen
250 ml	REWE Beste Wahl Traubensaft
1	Zimtstange
1 TL	Lebkuchengewürz

Dazu braucht man:
Zitruspresse

1. Teebeutel mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und 8–10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Orangen heiß waschen, Saft von 1 Orange auspressen. Die andere Orange in Scheiben schneiden.

2. Orangensaft, Traubensaft, Zimtstange und Lebkuchengewürz zum Tee geben und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Zimtstange entfernen, den Punsch warm mit Orangenscheiben servieren.

2/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 56 kcal
Kohlenhydrate: 12 g
Eiweiß: 1 g
Fett: 1 g

Winter-Snackboard

Zubereitungszeit 45 Minuten I Für **4** Personen
Schwierigkeitsgrad ● ○ ○

100 g	Cracker (rund)	**250 g**	Gouda (jung, am Stück)
200 g	Frischkäse	**125 g**	Mini-Mozzarella
250 g	Kirschtomaten (klein)	**1**	Salatgurke
10 g	Sesam (schwarz)	**200 g**	Trauben (grün)
100 g	Salzbrezeln	**200 g**	Trauben (rot)

Dazu braucht man: Stern-Ausstecher

1. Cracker mit Frischkäse bestreichen. 150 g Kirschtomaten waschen, halbieren und als rote Nase auf den Frischkäse legen. Mit Sesamkörnern Augen, mit halbierten Salzbrezeln das Rentiergeweih auflegen.

2. Käsestück in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit einem Ausstecher Käsesterne ausstechen.

3. Weitere 100 g Kirschtomaten waschen, zusammen mit Mozzarella in Scheiben schneiden. Beides als Carpaccio in Zuckerstangenform legen.

4. Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden, vierteln und zu Tannenbäumen legen. Jeweils ein Stück Cracker als Stamm ansetzen.

5. Trauben waschen und auf dem Board um die Rentier-Cracker, Käsesterne, Gurkentannenbäume und die Tomaten-Mozzarella-Zuckerstangen verteilen.

3/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 727 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Eiweiß: 32 g
Fett: 42 g

Frischkäse-Schneemänner

Zubereitungszeit 30 Minuten I Für **4** Portionen
Schwierigkeitsgrad ●●○

10 g	Schnittlauch	**1**	Salatgurke
300 g	Frischkäse Natur Doppelrahmstufe	**300 g**	Möhren
		2	Kohlrabi
100 g	Parmesan (gerieben)		
	Pfefferkörner	**optional:**	Cracker

1. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und mit dem Frischkäse vermischen. Aus der Masse 4 kleinere sowie 4 etwas größere Kugeln formen und diese im Parmesan wälzen. Die kleineren Kugeln jeweils auf die größeren setzen, sodass 4 Schneemänner entstehen. Mit Pfefferkörnern Augen, Mund und Knöpfe aufsetzen.

2. Gurke waschen. 4 Scheiben abschneiden, den Rest in Stifte schneiden. Möhren schälen. Aus einer Möhre je 4 kleine Stücke für Hüte und Nasen schneiden. Den Rest in Stifte schneiden. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.

3. Den Schneemännern einen Hut aus Gurkenscheibe und Möhrenstück aufsetzen, Nasen anstecken. Mit der Rohkost und nach Wunsch mit Crackern servieren.

4/10 **ErnährWert**

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 383 kcal
Kohlenhydrate: 20 g
Eiweiß: 20 g
Fett: 26 g



Knusper-Berge

7/10 **ErnährWert**

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 742 kcal
Kohlenhydrate: 120 g
Eiweiß: 21 g / Fett: 23 g

Zubereitungszeit 15 Minuten I **Wartezeit** 10 Minuten
Für **4** Portionen I **Schwierigkeitsgrad** ●○○

100 g	ja! Knäckebrot Roggen	**100 g**	Mandelsplitter
100 g	ja! Cornflakes	**400 g**	Kuvertüre (Zartbitter)

Dazu braucht man: Backpapier

1. Knäckebrot klein bröseln, mit den Cornflakes und Mandelsplittern mischen.

2. Kuvertüre grob hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und über die Knäckebrot-Mischung gießen. Alles gut vermengen und mit einem Löffel kleine Knusper-Berge auf das Backpapier setzen. Im Kühlschrank 10 Minuten aushärten lassen.

Festlicher Menü-Auftakt

Feine Röllchen, bei denen zartes Kalbfleisch die Hauptrolle spielt: Unsere Involtini werden klassisch mit Pancetta und Salbei gefüllt, für die festliche Note sorgen Pflaumen. **Eine edle Vorspeise, die das Fest unvergesslich macht.**

Involtini alle Prugne

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

500 g	Kalbsrouladen (Frischetheke)	**25 g**	Pinienkerne
	Salz	**4 EL**	Olivenöl
	Pfeffer	**1**	Rote Bete
8	Pancetta-Scheiben (Frischetheke)	**1 Prise**	Zucker
		150 g	Feldsalat
8	Salbeiblätter	**100 g**	REWE Feine Welt Kalamata Oliven
8	Pflaumen (getrocknet)	**4 EL**	REWE Feine Welt Kürbiskern Dressing

Dazu braucht man: Zahnstocher

1. Rouladen zwischen Frischhaltefolie etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Pancetta, Salbeiblättern und getrockneten Pflaumen belegen. Fleisch fest aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

2. Pinienkerne bei mittlerer Hitze ohne Öl 2–3 Minuten anrösten, beiseitestellen.

3. 2 EL Öl erhitzen. Involtini rundum kräftig darin anbraten. Anschließend bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten abgedeckt weitergaren, bis das Fleisch zart ist.

4. Inzwischen Rote Bete schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. In 2 EL Öl andünsten bis sie weich, aber noch bissfest sind. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Oliven abgießen, zusammen mit Pinienkernen und Roter Bete über den Salat streuen. Mit dem Kürbiskern-Dressing beträufeln und auf Tellern anrichten.

5. Involtini aufschneiden und auf dem Salat servieren.

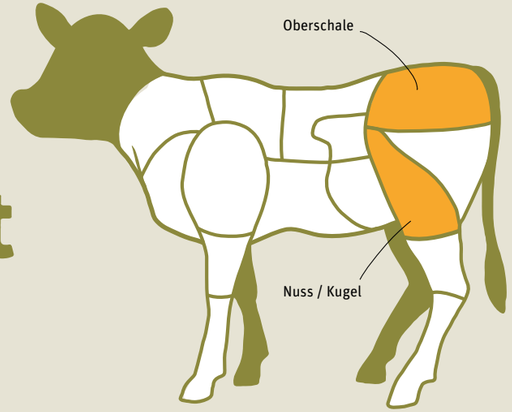
6/10 **ErnährWert**

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 477 kcal
Kohlenhydrate: 23 g
Eiweiß: 33 g
Fett: 30 g



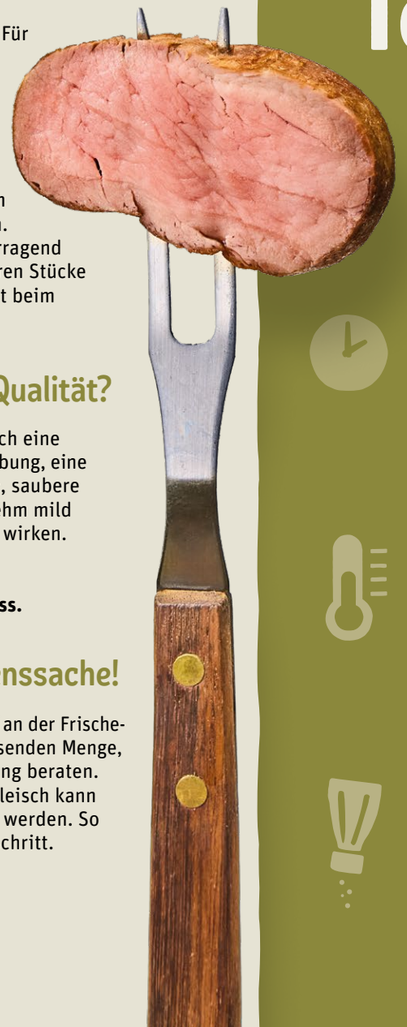
REWE Beste Wahl Milde Pinienkerne entfalten zart geröstet ihr ganz besonderes, feines und nussiges Aroma.

Tipps & Wissenwertes: **Kalb zum Fest**



Zart, saftig und mild-aromatisch: **Das Fleisch vom Jungrind ist eine edle Alternative zur klassischen Weihnachtsgans.** Je nach Teilstück lässt es sich gut vorbereiten oder fix garen – perfekt für entspannten Feiertags-Genuss.

Welches sind die besten Stücke?



Kalbfleisch ist unglaublich vielseitig. Für schnelle Gerichte wie Involtini oder Schnitzel eignen sich dünne Scheiben aus der Oberschale am besten. Sie sind sehr kurzfaserig und in der Pfanne ruckzuck gar. Die Kalbsnuss ist schön zart, lässt sich gut im Ganzen garen und zum Beispiel am Vortag für Vitello tonnato vorbereiten. Auch Rücken oder Filet passen hervorragend zu besonderen Anlässen. Diese mageren Stücke brauchen etwas mehr Aufmerksamkeit beim Garen, damit sie saftig bleiben.

Wie erkennt man gute Qualität?

Frische zeigt sich bei Kalbfleisch durch eine gleichmäßige hellrosa bis zartrote Färbung, eine feine Struktur und eine leicht feuchte, saubere Oberfläche. Das Fleisch sollte angenehm mild bis neutral riechen und nicht trocken wirken.

Eine feine Marmorierung ist ideal – sie sorgt für Saftigkeit und zarten Biss.

Fleischkauf ist Vertrauenssache!

Gerade fürs Fest lohnt sich der Einkauf an der Frischetheke. Das Fachpersonal kann zur passenden Menge, Herkunft des Fleisches und Zubereitung beraten. **Praktisch für Involtini und Co:** Das Fleisch kann direkt dünn geschnitten und geklopft werden. So sparst du dir zu Hause einen Arbeitsschritt.

Top 3 Geling-Tipps

Timing

Wie jedes Fleisch, sollte Kalb **etwa 30 Minuten vor der Zubereitung bei Raumtemperatur ruhen.** Landet es zu kalt in der Pfanne, kann es ungleichmäßig garen und zäh werden.

Temperatur

Ein Fleischthermometer hilft, ein saftiges Ergebnis zu erzielen. Lende und Filet sind bei 55–60 °C perfekt, Schulterbraten bei 65–70 °C und die Nuss bei 54–58 °C Kerntemperatur.

Begleiter

Frischer Salbei, Thymian, spritzige Zitrone, etwas Senf, würziger Speck, cremige Soßen und dezente Fruchtnoten **unterstreichen das milde Fleischaroma, ohne es zu überdecken.**

ANZEIGE

Rotwild

... GLÜHWEIN -
heiß begehrt an kalten
WINTERTAGEN

ROTWILD EDITION
Rotwild
GLÜHWEIN
ROT

Mit Hilfe von KI erstellt

Welchen **Braten möchtest du?**

Drei Braten und verschiedene Beilagen eröffnen jede Menge Lieblingskombinationen – ganz nach deinem Geschmack. Ob selbst gekocht oder clever mit Convenience kombiniert:

Alle entscheiden selbst, welche Kombi auf den Teller kommt.

Roastbeef
mit Cassissoße

Zubereitungszeit 30 Minuten I **Wartezeit** 25 Minuten
Für **4** Personen I **Schwierigkeitsgrad** ●●○

1,5 kg	Roastbeef	**500 g**	Kloßteig (Kühlregal)
2 EL	Rapsöl	**800 g**	REWE Beste Wahl Feinschmecker-Rotkohl
1 Bd.	Suppengemüse	**200 ml**	REWE Feine Welt Rinderfond
1	Zwiebel	**100 g**	Johannisbeer-konfitüre (schwarz)
	Pfeffer, Salz	**1 EL**	Butter
500 ml	Rotwein		
2	Lorbeerblätter		
1 TL	Wacholderbeeren		
5	Nelken		
2	Sternanis		

Dazu braucht man: Bräter, Bratenthermometer, Sieb

1. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Roastbeef parieren und von allen Seiten in einem Bräter ca. 3 Minuten in 1 EL Öl scharf anbraten. Mit Pfeffer sowie Salz würzen und aus dem Bräter heben.

2. Das Suppengemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. 1 EL Öl in einen Bräter geben und alles kräftig anbraten. Roastbeef auf das Gemüse setzen.

3. Bratensatz mit Rotwein ablöschen und in den Bräter geben. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken und Sternanis dazugeben. Bräter für 25 Minuten (medium) bis 35 Minuten (medium well) in den Ofen schieben. Alternativ mit einem Bratenthermometer die Kerntemperatur messen (54 °C = medium, 58 °C = medium well, 60 °C durchgegart).

4. Klöße und Rotkohl nach Packungsanweisung zubereiten.

5. Roastbeef aus dem Bräter nehmen und kurz ruhen lassen. Bratensud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, Rinderfond und Konfitüre zugeben und das Ganze kurz einreduzieren. Soße vom Herd nehmen, mit Pfeffer sowie Salz abschmecken und Butter unterrühren.

6. Braten mit Soße, Klößen und Rotkohl servieren.

4/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1023 kcal
Kohlenhydrate: 71 g
Eiweiß: 91 g
Fett: 35 g

Veganer Braten mit Käuterkruste

Zubereitungszeit 30 Minuten | **Wartezeit** 75 Minuten
Für **4** Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

3	Zwiebeln (rot)	**160 g**	Haferflocken (zart)
4 Zehen	Knoblauch		Salz
500 g	Champignons		Pfeffer
250 g	Möhren	**10 g**	Thymian
100 g	Walnusskerne	**10 g**	Rosmarin
100 g	Sonnenblumenkerne	**50 g**	REWE Beste Wahl Panko-Paniermehl
8 EL	Rapsöl		
510 g	Kidneybohnen (Dose)	**50 g**	Pistazien (gehackt)
3 EL	Tomatenmark	**1 TL**	Zucker
4 EL	Sojasoße	**50 ml**	Rotwein
4 EL	Senf	**2 EL**	Balsamico
2 TL	Paprika (geräuchert)	**1**	Lorbeerblatt

Dazu braucht man: Blitzhacker, Kastenform, Pürierstab

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemüse putzen, nacheinander im Blizhacker zerkleinern. 100 g Championgnons für die Soße zur Seite stellen. Nüsse und Kerne grob hacken. Kastenform mit Rapsöl auspinseln.

2. 2 EL Rapsöl erhitzen, das Gemüse sowie die Hälfte von Zwiebel und Knoblauch darin ca. 5 Minuten braten, Kidneybohnen zugeben und leicht zerdrücken. 2 EL Tomatenmark, 3 EL Sojasoße, 2 EL Senf, Paprikapulver, Nüsse und Kerne, Salz, Pfeffer, sowie Haferflocken zufügen. In die Kastenform geben, andrücken. 60 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.

3. Kräuter hacken und mit Panko, 3 EL Rapsöl, 4 EL Wasser, 2 EL Senf, Pistazien, Salz und Pfeffer vermengen. Braten nach 60 Minuten aus dem Ofen nehmen, stürzen und die Kräutermischung darauf verteilen. Leicht andrücken und weitere 15 Minuten goldbraun backen.

4. Übrige Zwiebeln, Knoblauch und Pilze in 2 EL Rapsöl anschwitzen. Zucker und 1 EL Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Dann mit Rotwein, Balsamico und 300 ml Wasser ablöschen. 1 EL Sojasoße sowie Lorbeerblatt zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen, Soße fein pürieren, salzen und pfeffern.

5. Braten mindestens 15 Minuten ruhen lassen, aus der Form lösen, in Scheiben schneiden und mit Soße anrichten.

8/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 965 kcal
Kohlenhydrate: 94 g
Eiweiß: 36 g
Fett: 54 g

Wirsing-Maronen passen perfekt zu deinem Menü: **rewe.de/wirsing-maronen**



Zubereitungszeit 45 Minuten | **Wartezeit** 70 Minuten | Für **4** Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

Geflügel-Rollbraten

2	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Champignons
200 g	Möhren
100 g	Pastinaken
10 g	Rosmarin
160 g	REWE Bio Maronen (vakuumiert)
3 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
100 g	Crème fraîche
1 kg	Putenoberkeule (ausgelöst und zum Rollbraten aufgeschnitten)
100 g	Speckscheiben
150 ml	Rotwein
2 EL	Balsamico
300 ml	Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
1 TL	Speisestärke

Dazu braucht man: Küchengarn, Bräter, Pürierstab

4/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 676 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Eiweiß: 70 g
Fett: 31 g

1. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und fein hacken. Möhren und Pastinaken schälen, raspeln. Rosmarin waschen und hacken. Maronen grob hacken.

2. 1 EL Rapsöl erhitzen. Zwiebel, Champignons, Möhren und Pastinaken darin scharf anbraten. Knoblauch, Rosmarin und Maronen zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Salzen, pfeffern und etwas abkühlen lassen. Crème fraîche unterrühren.

3. Fleisch flach ausbreiten, die Innenseite kräftig salzen und pfeffern und mit Speckscheiben belegen. Füllung darauf verteilen, rundum 2 cm Rand frei lassen. Fleisch eng aufrollen und mit Küchengarn festbinden.

4. Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übrige Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. 2 EL Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Rollbraten darin rundum kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebelspalten im Bräter kurz anbraten. Das Fleisch wieder in den Bräter geben und ca. 60 Minuten im Ofen garen.

5. Rollbraten herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Bratensatz mit Rotwein und Balsamico ablöschen. Die Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten einköcheln lassen. Soße salzen, pfeffern und nach Wunsch fein pürieren. Speisestärke anrühren, unter die Soße rühren und noch mal kurz aufkochen. Küchengarn entfernen. Rollbraten in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.



Mit seinen Fruchtaromen von dunkler Kirsche und Johannisbeere passt der **Les Grands Préaux Côtes-du-Rhône Réserve 2022** ideal zu deftigen Weihnachtsgerichten.

Trüffel-Kartoffelgratin

Zubereitungszeit 30 Minuten | **Wartezeit** 60 Minuten | Für **4** Personen | **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

1 kg	Kartoffeln (mehligkochend)
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
2,5 EL	Butter
400 g	Schlagsahne
100 g	Frischkäse
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer
0,5 TL	Muskat (gemahlen)
4 EL	REWE Feine Welt Trüffelöl
150 g	REWE Feine Welt Bergkäse
5 g	Rosmarin
10 g	REWE Feine Welt Trüffel

Dazu braucht man: Gemüsehobel, Auflaufform, Küchenreibe

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform (30 x 20 cm) mit 1 TL Butter einfetten.

2. 2 EL Butter erhitzen. Zwiebel ca. 3 Minuten andünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten. Sahne, Frischkäse sowie Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lorbeerblatt entfernen und 3 EL Trüffelöl einrühren.

3. Kartoffelscheiben in die Form schichten. Sahnesoße darübergeben und das Gratin ca. 35 Minuten backen. Bergkäse reiben, Gratin damit bestreuen und weitere ca. 20 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind. Gratin 5 Minuten ruhen lassen. Rosmarin waschen und hacken. Frischen Trüffel über das Gratin hobeln, mit Rosmarin bestreut servieren.

6/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 847 kcal
Kohlenhydrate: 47 g
Eiweiß: 20 g
Fett: 65 g

Im Airfryer:
160 °C / 40–45 Min.
Backpapier verwenden





Petersilienwurzel-
Suppe mit Bresaola

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

600 g	Petersilienwurzeln		Muskat (gemahlen)
200 g	Kartoffeln (mehligkochend)	**2 EL**	Zitronensaft
		2 EL	REWE Bio Kürbiskerne
1	Zwiebel		
1	Knoblauchzehe	**15 g**	Petersilie
3 EL	Rapsöl	**2 EL**	Kürbiskernöl
1 l	Gemüsebrühe	**8**	REWE Feine Welt Bresaola Scheiben
250 ml	Kokosmilch		
	Salz, Pfeffer	**100 g**	Ciabatta

Dazu braucht man: Pürierstab, Holzspieße

1. Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel glasig andünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten. Petersilienwurzeln und Kartoffeln zugeben und anbraten.

3. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Kokosmilch zugeben und Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

4. Währenddessen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Brot würfeln und in 1 EL Rapsöl rundum goldbraun rösten. Bresaola aufrollen und mit Brotwürfeln abwechselnd auf Spieße stecken. Petersilie waschen und hacken.

5. Suppe anrichten, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen. Bresaola-Brot-Spieße dazu reichen.

3/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 494 kcal
Kohlenhydrate: 46 g
Eiweiß: 15 g
Fett: 31 g



Zubereitungszeit 25 Minuten | **Wartezeit** 2 Stunden | Für **4** Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

Spekulatiusdessert
mit karamellisierten Birnen

4/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 942 kcal
Kohlenhydrate: 68 g
Eiweiß: 19 g
Fett: 68 g

4	Birnen
1 EL	Butter
3 EL	brauner Zucker
1 TL	Zimt
250 g	Mascarpone
250 g	Quark (20 %)
1 Pck.	REWE Bio Bourbon Vanillezucker
200 g	Schlagsahne
200 g	REWE Beste Wahl Butter-Spekulatius
50 g	Walnüsse

Dazu braucht man:
Handmixer

1. 3 Birnen schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Butter erhitzen, Birnenwürfel 4–5 Minuten anbraten. 2 EL Zucker sowie Zimt zugeben und ca. 2 Minuten karamellisieren. Die Birnen abkühlen lassen.

2. Inzwischen Mascarpone, Quark und Vanillezucker glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Spekulatius grob zerbröseln.

3. 4 Gläser mit Spekulatiusbröseln auslegen und die Hälfte der Birnen darauf verteilen. Etwas Creme darauf verstreichen. Spekulatiusbrösel und den Rest der Birnen darauf verteilen. Mit Creme abschließen. Dessert mindestens 2 Stunden kalt stellen.

4. Vor dem Servieren die übrige Birne in Spalten schneiden. Die Walnüsse ganz grob hacken und mit 1 EL Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Dessert mit Birnenspalten und Nüssen dekorieren.



Der **REWE Bio Bourbon Vanillezucker** hebt mit echter Bourbon Vanille jedes weihnachtliche Dessert auf das nächste Level.

Weihnachtliche Küchenwichtel

Psst, nicht alles muss selbstgemacht sein. Mach's dir leicht und lass unsere Küchenhelferlein das Schnibbeln oder ganze Gänge übernehmen.



Oh du Trüffelige

Mit unseren **Käse Trüffel Girasoli von REWE Feine Welt** steht blitzschnell eine edle Vorspeise auf dem Tisch. Einfach mit zerlassener Butter, Salbei und Parmesan servieren. Tadaa, schon fertig!



Frosty Fix

Packung auf und schon hüpft der **Rosenkohl von REWE Bio** in den Topf. Schneller kann's kaum gehen.



Spätzlich gut

Müssen es immer Klöße sein? Die fertigen **REWE Bio Spätzle** schmecken herrlich zu Braten, Rotkohl und Co.



Berry Christmas!

Unser cremiger **REWE Feine Welt Cheesecake Choc & Berry** sorgt mit fruchtigen Himbeeren und zarter belgischer Schokolade für den perfekten Abschluss.





Für Prinzessinnen

Spar dir das Bohnenputzen und bring einfach die **REWE Beste Wahl Prinzessbohnen** auf den Tisch. Auftauen, anbraten und fertig. Easy, oder?

Dein REWE Menüplaner

Du suchst noch mehr Inspiration für dein Weihnachtsmenü? Der REWE Menüplaner stellt dir dein Weihnachtsmenü ganz nach deinen Wünschen zusammen.

Hier geht es direkt zum Planer: **rewe.de/menueplaner**

Klassiker 3 mal anders

Neues Jahr, neues Glück? Wie gut, dass es Silvester Käsefondue gibt, denn Käse macht einfach glücklich!



Klassisches Käsefondue

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

400 g	REWE Feine Welt Le Gruyère	**1 EL**	Speisestärke
400 g	Emmentaler	**3 EL**	Kirschwasser
2	Stangen-Baguette (à 200 g)	**1 Prise**	Muskat (gemahlen)
1 Zehe	Knoblauch		Pfeffer
300 ml	Weißwein (trocken)	**190 g**	Silberzwiebeln (Glas)
		190 g	REWE Bio Cornichons (Glas)

Dazu braucht man: Käsereibe, Fonduetopf

1. Käse reiben. Baguettes grob würfeln. Knoblauch schälen und halbieren.
2. Fonduetopf mit Knoblauch einreiben. Weißwein im Topf erhitzen, nicht kochen. Käse portionsweise unterrühren und schmelzen lassen.
3. Speisestärke mit Kirschwasser glatt rühren, unter den Käse mischen. Kurz köcheln lassen, bis das Fondue andickt. Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
4. Das Käsefondue warm halten und mit Baguette-Würfeln, Silberzwiebeln und Cornichons servieren.

2/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1170 kcal
Kohlenhydrate: 66 g
Eiweiß: 66 g
Fett: 64 g



Käsefondue de luxe

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

250 g	REWE Feine Welt Le Gruyère	**1 EL**	Speisestärke
250 g	REWE Beste Wahl Allgäuer Emmentaler	**3 EL**	Kirschwasser
		1 Prise	Muskatnuss (gemahlen)
300 g	Gorgonzola		Pfeffer
1 Zehe	Knoblauch	**1**	Birne
300 ml	Weißwein (trocken)	**250 g**	Trauben (rot)
		1	Sauerteigbrot (dunkel, ca. 400 g)

Dazu braucht man: Käsereibe, Fonduetopf

1. Gruyère und Emmentaler reiben, Gorgonzola in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und halbieren.
2. Fonduetopf mit Knoblauch einreiben. Weißwein darin erhitzen. Käse portionsweise unterrühren und schmelzen.
3. Speisestärke mit Kirschwasser glatt rühren, in das Fondue geben, kurz aufkochen und mit Muskatnuss sowie Pfeffer abschmecken.
4. Birne waschen und in Spalten schneiden. Die Trauben waschen. Sauerteigbrot in grobe Würfel schneiden. Mit dem heißen Käsefondue servieren.

3/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1111 kcal
Kohlenhydrate: 65 g
Eiweiß: 57 g
Fett: 64 g

Veganes Käsefondue

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

500 g	Kartoffeln	**200 ml**	REWE Bio pflanzlich Hafer Drink
500 g	Blumenkohl	**3 EL**	Hefeflocken
80 g	REWE Bio Cashewkerne		Pfeffer
	Salz	**1**	Walnuss-Ciabatta
1	Zwiebel	**300 g**	Möhren
2 Zehen	Knoblauch	**2**	Selleriestangen
2 EL	Olivenöl	**200 g**	Champignons
150 ml	Gemüsebrühe		

Dazu braucht man: Standmixer, Fonduetopf

1. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Beides mit den Cashews zusammen in kochendes Salzwasser geben, ca. 15 Minuten kochen, bis alles gar ist.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln, in Olivenöl anschwitzen. Dann mit Blumenkohl, Cashews, 200 g Kartoffeln, Gemüsebrühe, Haferdrink und den Hefeflocken gründlich pürieren. Salzen, pfeffern, in den Fonduetopf geben und warm halten.
3. Walnuss-Ciabatta grob würfeln. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Sellerie waschen, in Sticks schneiden. Champignons putzen und vierteln.
4. Veganes Käsefondue mit den restlichen Kartoffelwürfeln, Brotwürfeln, Champignons und Rohkost servieren.

8/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 595 kcal
Kohlenhydrate: 94 g
Eiweiß: 23 g
Fett: 17 g



REWE Trend Check

Hot Cocktails: **Cheers 2027!**

Warum gerade alle auf heiße Cocktails abfahren? Weil sie dem klassischen Glühwein ordentlich Konkurrenz machen. **Heißer Aperol** und der **Hot Pornstar Martini** (ja, der heißt wirklich so!) bringen die Trend-Vibes für diesen Winter und leuchten für dich durch die Silversternacht. Weitere Rezepte findest du hier: **rewe.de/hot-cocktails**



Zubereitungszeit 5 Minuten | **Wartezeit** 10 Minuten | Für **4** Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

Hot Aperol

400 ml	Weißwein
200 ml	Aperol
300 ml	Apfelsaft (klar)
1	Bio Orange
4	Rosmarinzweige

Dazu braucht man: 4 Tassen oder hitzefeste Gläser (à 250 ml)

1. Weißwein, Aperol und Apfelsaft in einem Topf erwärmen (nicht kochen).
2. Orange waschen, in Scheiben schneiden und dazugeben. 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
3. Mit Orangenscheibe und Rosmarinzweig servieren.

2/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 231 kcal
Kohlenhydrate: 13 g
Eiweiß: 1 g
Fett: 1 g

Das schmeckt dem Immun-system



Hi,

wir sind Anna und Jana und als studierte Ernährungswissenschaftlerinnen die Expertinnen dafür, wie du nicht nur lecker, sondern auch gesund kochst. In dieser Ausgabe widmen wir uns – jetzt, wo die Erkältungswelle richtig losrollt – dem Thema Immunsystem. Gerade im Winter lohnt es sich, ihm mit einfachen (und köstlichen!) Helferlein unter die Arme zu greifen.

Anna Jana

Das Immunsystem darf man sich nicht wie eine einzelne Abwehr-Schaltzentrale vorstellen.

Es wurde von Mutter Natur als ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Schutzmechanismen angelegt.

Haut und Schleimhäute dienen als Barriere, einige Organe bilden Immunzellen, die wiederum Eindringlinge – also Viren, Bakterien und Umweltgifte – unschädlich machen. Damit diese cleveren Mechanismen reibungslos funktionieren, ist das Immunsystem unter anderem auf die regelmäßige Zufuhr bestimmter Nährstoffe angewiesen.

Das Multitalent **Vitamin C**

Als Erstes kommt den meisten bei dem Thema Abwehr Vitamin C in den Sinn.

Zu Recht: Es leistet einen wichtigen Beitrag zur Immunfunktion.
Vitamin C kann aber noch mehr! Es verringert zum Beispiel Müdigkeit, unterstützt die Kollagenbildung und den Energiestoffwechsel. Es lohnt sich also, den Vitamin-C-Helden einen festen Platz auf dem Speiseplan zu sichern.
Als Orientierung: **Empfohlen werden täglich 110 mg für Männer und 95 mg für Frauen.**

Starke Partner **für mehr Power**

So vielseitig Vitamin C auch ist – ganz allein kann es das Immunsystem nicht am Laufen halten. Zink und Selen, Vitamin B2, B6 und B9 spielen ebenfalls Schlüsselrollen im „Team Abwehr“. Zink steckt zum Beispiel in Kichererbsen und Avocados. Selen findest du in Eiern, Fisch, Pilzen und Linsen. B-Vitamine kommen vor allem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Eiern, Fleisch oder Fisch vor.

Bunt **ist Trumpf**

Daneben sind sekundäre Pflanzenstoffe wichtig als Bodyguards für unsere Zellen. Sie geben Obst und Gemüse ihre Farbe. Jede von ihnen – ob das Violett im Roter Bete oder das Orange in Mandarinen – steht für andere Pflanzenstoffe und bringt damit eigene Gesund-Pluspunkte mit. Praktischer Tipp: Beim Einkauf natürliche Lebensmittel in mindestens drei Farben kombinieren, das sorgt automatisch für bunte Nährstoffvielfalt.

Der Darm isst mit

Schätzungsweise 70–80 % unserer Immunzellen sitzen in der Darmschleimhaut. Damit sie gut arbeiten können, ist eine gesunde Darmflora wichtig. Deine Darmflora freut sich u.a. über Ballaststoffe. Insbesondere Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten Präbiotika (eine Form von Ballaststoffen), die das Wachstum der „guten“ Darmbakterien fördern. Auch Fermentiertes (Sauerkraut, Kefir) liebt die Darmflora.

QR-Code scannen und fermentierte Rezepte online entdecken!
rewe.de/rezeptsammlung/fermentieren

Vorsicht …

… Sensibelchen! Wertvolle Nährstoffe reagieren oft empfindlich auf Einflüsse von außen. Diese kleinen Küchenkniffe helfen, sie zu schonen:

- **Obst & Gemüse schnell verbrauchen:** Lange Lagerung bedeutet Nährstoffverlust
- **Viele Vitamine sind hitzeempfindlich:** Statt kochen öfter sanft dünsten
- **Fett nicht vergessen:** Öl, Butter & Co. steigern die Verfügbarkeit fettlöslicher Vitamine
- **Schale mitessen** (wo möglich und in Bio-Qualität): Sie enthält viele Mineralstoffe
- **Probiotika schützen:** Sauerkraut und Kimchi maximal sanft erwärmen

Top 5
der Vitamin-C-Hitliste*

1. **Paprika (rot)** 140 mg Vitamin C
2. **Petersilie** 130 mg Vitamin C
3. **Rosenkohl** 110 mg Vitamin C
4. **Brokkoli** 130 mg Vitamin C
5. **Orangen + Zitronen** 50 mg Vitamin C

* die Angaben beziehen sich jeweils auf 100 g des Lebensmittels

Das Immunsystem freut sich nicht nur über gutes Essen! Diese vier kleinen Routinen helfen, es täglich zu hegen und zu pflegen – und lassen sich spielend leicht umsetzen:

Abwehr-Hacks für deinen Alltag

Wärme & Kälte

Wohldosierte Temperaturreize durch Wechselduschen trainieren die Durchblutung und stärken die Gefäße.

Viel frische Luft

Draußen in der Natur oder durch häufiges Stoßlüften. So bleiben die Schleimhäute immer schön befeuchtet.

Wald-Wellness

Ein Spaziergang im Grünen senkt nachweislich Stresshormone, die die Abwehrkräfte ausbremsen können.

Gesund beginnt im Mund

Eine gute Zahn- und Zungenhygiene stoppt Erreger im Mundraum, bevor sie in die Blutbahn gelangen können.



Fix **gemixt!**

Fruchtiger Immun-Smoothie

Zubereitungszeit 10 Minuten
Für **1** Portion I **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

125 g vorgegarte Rote Bete in grobe Würfel schneiden. **1 Stiel Minze** waschen, gut trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. **1 Stück Ingwer** (ca. 2 cm) schälen und reiben. **1 Mandarine** halbieren und auspressen. Rote Bete, Minze, Ingwer, Mandarinensaft, **125 g TK-Heidelbeeren, 1 TL Leinöl** und **ca. 125 ml kaltes Wasser** in einem Mixer zu einem cremigen Smoothie verarbeiten.

Fast fertig! Nach Belieben mit etwas Honig oder Ahornsirup süßen. In ein Glas füllen – und auf die Abwehr trinken!

Grapefruit-Tacos

Zubereitungszeit 35 Minuten I Für **4** Personen
Schwierigkeitsgrad ● ○ ○

400 g	Rotkohl	**1**	Mango
	Salz	**2**	Grapefruits
1	Chili (rot)	**1**	Avocado
1	Bio Limette		Pfeffer
25 g	Koriander (frisch)	**8**	Taco Shells (ggf. glutenfrei)
265 g	REWE Bio braune Linsen (Dose)		

Dazu braucht man:
Gemüsehobel, Küchenreibe, Zitruspresse

1. Rotkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln, mit ½ TL Salz mischen, etwas durchkneten und 10 Minuten ziehen lassen. Die Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. Limette waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Linsen abgießen und abspülen.

2. Mango schälen und Fruchtfleisch würfeln. Die Schale der Grapefruits mit einem großen Messer rundum abschneiden, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfleisch herauslösen und in kleine Stücke schneiden. Fruchtfleisch der Avocado herauslösen und würfeln, sofort mit 1 EL Limettensaft beträufeln.

3. Mango, Grapefruit, Chili, Linsen, Limettenschale und übrigen Limettensaft zum Rotkohl geben und vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Taco Shells erwärmen, mit dem Grapefruit-Salat füllen und mit Avocado und Koriander toppen.

ErnährWert 6/10

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 364 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Eiweiß: 9 g
Fett: 13 g

Ginger Chicken

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

100 g	Ingwer
50 g	Knoblauch
1 Bd.	Frühlingszwiebeln
4	Hähnchenschenkel
2 EL	Rapsöl
500 ml	Hühnerbrühe
3 EL	Sojasoße (ggf. glutenfrei)
3 EL	Fischsoße (alternativ mehr Sojasoße)
250 g	REWE Beste Wahl Basmati Reis
300 g	REWE Bio Broccoli (TK)

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden, das Grün für später zur Seite legen. Hähnchenschenkel mit einem schweren Messer im Gelenk teilen.

2. Öl erhitzen, Hähnchenteile rundherum scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren. Ingwer, Knoblauch und weiße Frühlingszwiebelringe zugeben, anbraten, bis sie bräunen. Mit Brühe ablöschen, Sojasoße und Fischsoße zugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Reis nach Packungsangabe kochen.

3. Hähnchenteile herausnehmen, Haut und Knochen entfernen, Fleisch zurück in den Topf geben (ggf. etwas kleiner schneiden), Brokkoli zufügen und ca. 5 Minuten kochen. Zusammen mit Reis auf Teller füllen und mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen.

4/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 691 kcal
Kohlenhydrate: 64 g
Eiweiß: 45 g
Fett: 30 g

GOOD FOOD
Die Kombi Ingwer-Knoblauch unterstützt dich in der Erkältungszeit und schmeckt unfassbar gut.



Zubereitungszeit 30 Minuten I Für **4** Personen I **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

Pinker Sauerkraut-Salat

650 g	REWE Bio Sauerkraut (Glas)
215 g	Kichererbsen (Glas)
220 g	REWE Beste Wahl Rote Bete Würfel (Glas)
200 g	Hirtenkäse
150 g	Möhren
1	Apfel (süß)
1–2 EL	Honig
3 EL	REWE Bio Leinöl nativ
	Pfeffer

Dazu braucht man:
Sieb, Küchenschere, Küchenreibe

1. Sauerkraut abtropfen lassen, ggf. mit der Schere etwas kleiner schneiden. Kichererbsen auch abtropfen lassen und abspülen. Rote-Bete abgießen, den Sud auffangen. Hirtenkäse in feine Würfel schneiden.

2. Möhren schälen und grob reiben. Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, achteln und in feine Scheiben schneiden.

3. 100 ml Rote Bete-Sud abmessen, Honig und Leinöl einrühren, mit Pfeffer würzen. Dressing mit den übrigen Zutaten vorsichtig mischen.



Das **REWE Bio Leinöl** schmeckt leicht nussig und ist eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

9/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 357 kcal
Kohlenhydrate: 39 g
Eiweiß: 16 g
Fett: 17 g

Entspannter genießen

Wenig Zeit, aber etwas Festliches soll auf den Tisch? Die Lösung liegt in deiner Tiefkühltruhe: Mit guten Convenience-Produkten gelingt auch Ente in Orangensoße schnell und unkompliziert.



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

Knusperente mit Orangensoße

2 Pck.	REWE Beste Wahl Knusperente (à 320 g)
600 g	REWE Beste Wahl Herzoginkartoffeln
50 g	Butter
300 ml	Orangensaft
1 TL	Speisestärke
	Salz
	Pfeffer
	Chiliflocken

3/10 ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 600 kcal
Kohlenhydrate: 32 g
Eiweiß: 32 g
Fett: 38 g

1. Ente sowie Herzoginkartoffeln nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Butter schmelzen, Orangensaft zugeben und bei schwacher Hitze unter Rühren köcheln. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, zur Soße geben und kurz aufkochen, bis die Soße eine leichte Bindung bekommt. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

3. Ente mit Soße und Herzoginkartoffeln servieren.

Mit den richtigen Beilagen wird die **Knusper-Ente** von **REWE Beste Wahl** blitzschnell zum Star in deinem Festtagsmenü. Auch mit Rotkohl und Klößen ist sie ein Genuss.





Vegane Köttbullar-Pilzrahm-Pasta

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

1	Zwiebel
500 g	Champignons
2 EL	Rapsöl
200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	REWE Bio Pflanzlich Sojacreme Cuisine
	Salz, Pfeffer
15 g	Petersilie (glatt)
500 g	REWE Beste Wahl Tagliatelle N°304
350 g	REWE Beste Wahl Vegane Köttbullar
100 g	REWE Beste Wahl Wild-Preiselbeeren

1. Zwiebel schälen und hacken. Champignons putzen und vierteln. Beides in 1 EL Öl anbraten, mit Brühe und Sojacreme ablöschen. Bei schwacher Hitze 5–10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und die Hälfte unter die Soße heben.

2. Inzwischen Tagliatelle nach Packungsanweisung zubereiten.

3. 1 EL Öl erhitzen und die Köttbullar nach Packungsanweisung darin braten.

4. Köttbullar mit Pilzrahm, Tagliatelle, Preiselbeeren und der restlichen Petersilie servieren.

9/10 **ErnährWert**

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 806 kcal
Kohlenhydrate: 119 g
Eiweiß: 30 g
Fett: 26 g

Die **REWE Beste Wahl Pflanzlich Köttbullar** schmecken wie Urlaub in Schweden.

Pizza-Brezeln

Zubereitungszeit 15 Minuten I **Wartezeit** 20 Minuten
Für **8** Personen I **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

1	Paprika (rot)
1 Bd.	Frühlingszwiebeln
100 g	Salami
200 g	Schmand
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver (edelsüß)
750 g	REWE Beste Wahl Laugenbrezeln (TK)
150 g	Gouda (gerieben)

Dazu braucht man: Backpapier

1. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Salami klein würfeln. Alles mit Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. Laugenbrezeln nebeneinander auf ein Blech mit Backpapier legen. Die Füllung in die Löcher der Brezeln geben, mit Käse bestreuen und bei 180 °C Umluft ca. 15–20 Minuten überbacken.

5/10 **ErnährWert**

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 448 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Eiweiß: 15 g
Fett: 21 g



Knusprige **Laugenbrezeln** von **REWE Beste Wahl** schmecken auch pur oder mit Butter richtig lecker.

Der REWE Wochenplan:

1 x einkaufen, 5 x genießen

Es ist doch etwas trubelig in der Vorweihnachtszeit? Keine Sorge, hier kommen fünf Rezepte für die ganze Familie, für die du nur einmal einkaufen musst.

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

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

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





Im Airfryer:
160 °C / ca. 30 Min.
Backpapier verwenden

7/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 640 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Eiweiß: 35 g
Fett: 25 g

Ofengemüse mit Hähnchen

Zubereitungszeit 25 Minuten | **Wartezeit** 30 Minuten | Für **4** Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

4	REWE Bio Hähnchenschenkel
	Salz, Pfeffer
2 TL	REWE Beste Wahl Paprikapulver edelsüß
3 EL	ja! Rapsöl
800 g	Möhren
500 g	Pastinaken
500 g	Knollensellerie
2	Zwiebeln (rot)
500 g	ja! Parboiled Spitzenreis Langkornreis

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Hähnchenschenkel trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver sowie 1 EL Öl einreiben.

2. Möhren, Pastinaken und Sellerie schälen und in grobe Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Alles mit dem restlichen Öl, Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer mischen. Gemüse auf einem Blech mit Backpapier verteilen und Hähnchenschenkel daraufsetzen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen, bis das Gemüse weich und das Hähnchen goldbraun ist. Die Hälfte des Gemüses für Dienstag aufbewahren.

3. Inzwischen Reis nach Packungsanweisung garen. Hälfte für Mittwoch aufbewahren.

4. Ofengemüse mit Hähnchenschenkeln und Reis servieren.



GOOD FOOD

Der Mix aus Eiern, weißen Bohnen und griechischem Joghurt lässt dein Protein-konto jubeln!

Warme Gemüse-Bowl

8/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 424 kcal
Kohlenhydrate: 61 g
Eiweiß: 19 g
Fett: 14 g

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

- **1 kg** Kartoffeln
- Salz
- **4** Eier (M)
- **0,5** Chinakohl
- **400 g** REWE Beste Wahl Weiße Riesenbohnen (Dose)
- **2 EL** ja! Rapsöl
- Pfeffer
- **3 EL** Zitronensaft
- Ofengemüse vom Vortag
- **15 g** Petersilie
- **200 g** ja! Griechischer Joghurt

1. Kartoffeln waschen und in der Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Die Hälfte der Kartoffeln für Donnerstag aufbewahren. Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachsweich garen, abschrecken und pellen.

2. Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Bohnen abgießen und abspülen. Beides getrennt mit je 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Zum Chinakohl noch 1 EL Zitronensaft geben. Ofengemüse vom Vortag in der Pfanne kurz anwärmen.

3. Für den Dip Petersilie waschen und fein hacken. Mit Joghurt und 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hälfte für Donnerstag aufbewahren.

4. Kartoffeln pellen, mit Ofengemüse, Coleslaw und Bohnen in Bowls anrichten. Eier halbieren und daraufsetzen. Mit dem Joghurt-Kräuter-Dip servieren.



Schinken-Reispfanne

6/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 561 kcal
Kohlenhydrate: 60 g
Eiweiß: 25 g
Fett: 26 g

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

- **1** Zwiebel
- **2 EL** ja! Rapsöl
- **125 g** ja! Schinkenwürfel
- **200 g** Möhren
- **150 g** REWE Bio Erbsen (TK)
- **3** Eier (M)
- Salz, Pfeffer
- Langkornreis von Montag
- **100 g** ja! Emmentaler (gerieben)
- REWE Beste Wahl Paprikapulver edelsüß

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und Schinkenwürfel ca. 4 Minuten anbraten. Möhren schälen und grob raspeln, zusammen mit den Erbsen zugeben und weitere 3 Minuten mitbraten.

2. Eier in einer Schüssel verquirlen, leicht salzen und pfeffern. In die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen.

3. Den Reis unterheben und 5 Minuten mitbraten. Käse kurz unterrühren, bis er leicht schmilzt. Mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver abschmecken und sofort servieren.



Im Airfryer:
175 °C / ca. 20 Min.
Backpapier
verwenden

Rosmarin-Quetschkartoffeln

7/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 272 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Eiweiß: 5 g
Fett: 12 g

Zubereitungszeit 20 Minuten I **Wartezeit** 20 Minuten I Für **4** Personen I **Schwierigkeitsgrad** ●●○

	Kartoffeln (von Dienstag)
15 g	Rosmarin (frisch)
1 Zehe	Knoblauch
4 EL	ja! Rapsöl
	Salz
	Pfeffer
1	Apfel
1	Zwiebel (rot)
2 EL	REWE Bio Apfelessig
1 TL	ja! Senf
1 TL	Honig
220 g	REWE Beste Wahl Rote Bete Würfel (Glas)
	Kräuter-Dip von Dienstag

Dazu braucht man: Backpapier, Küchenreibe

1. Kartoffeln auf ein Blech mit Backpapier legen und mit dem Boden eines Glases flach drücken. Rosmarin hacken, Knoblauch schälen und fein reiben. Die Kartoffeln mit 3 EL Öl beträufeln und mit Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer bestreuen. Im Backofen bei 180 °C Umluft 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

2. Inzwischen den Apfel waschen und raspeln, Zwiebel schälen und fein schneiden. Apfelessig, 1 EL Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen und mit Apfel und Zwiebel unter das Dressing mischen.

3. Quetschkartoffeln mit dem restlichen Kräuter-Dip von Dienstag sowie Rote-Bete-Salat servieren.



Schupfnudeln mit Kasseler

7/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 362 kcal
Kohlenhydrate: 36 g
Eiweiß: 30 g
Fett: 12 g

Zubereitungszeit 25 Minuten I Für **4** Personen I **Schwierigkeitsgrad** ●○○

0,5	Chinakohl
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
400 g	Kasseler (Scheiben)
3 EL	ja! Rapsöl
500 g	ja! Schupfnudeln
2 TL	REWE Beste Wahl Paprikapulver edelsüß
	Salz
2 TL	REWE Beste Wahl Sojasauce
	Pfeffer

1. Chinakohl waschen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Kasseler in einer großen Pfanne in 1 EL Öl kurz anbraten, bis er leicht Farbe bekommt. Herausnehmen und warm stellen. 1 EL Öl in die Pfanne geben und die Schupfnudeln goldbraun anbraten, herausnehmen.

3. Zwiebel und den Knoblauch mit 1 EL Öl in die Pfanne geben und kurz anbraten. Chinakohl zugeben und 3–4 Minuten garen, bis er zusammenfällt. Mit Paprikapulver, Sojasoße und Pfeffer würzen. Schupfnudeln untermischen. Zusammen mit Kasseler servieren.



Airfryer-Brat-äpfel

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

4	Äpfel (z. B. Boskop)
80 g	REWE Beste Wahl Marzipan Rohmasse
100 g	REWE Bio Walnusskerne
80 g	Cranberries
100 g	Zucker
1 TL	Zimt
10 g	Butter (weich)
	optional: Vanillesoße oder -eis

Dazu braucht man: Airfryer

1. Äpfel waschen, Deckel abschneiden und Kerngehäuse großzügig entfernen. Marzipan, Walnüsse und Cranberries hacken. Alles mit 50 g Zucker sowie Zimt vermengen und ins Innere der Äpfel füllen. Jeweils ein Flöckchen Butter daraufgeben, die Apfeldeckel darauflegen. Die Bratäpfel im Airfryer bei 160 °C ca. 15 Minuten backen.

2. Bratäpfel nach Belieben mit Vanillesoße oder Vanilleeis servieren.

6/10
ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 574 kcal
Kohlenhydrate: 78 g
Eiweiß: 8 g
Fett: 27 g

Frisch und bunt
ins neue Jahr

Starte entspannt und ausgewogen ins neue Jahr: Unsere farbenfrohen Bowls lassen sich ganz einfach vorbereiten und warten genau dann auf dich, wenn der Hunger kommt. Dazu gibt's smarte Tipps und Rezepte mit gesunden Fetten, die dein Körper braucht. Und wenn die fünfte Jahreszeit ruft, sorgen unsere Karnevalsrezepte für gute Laune bei den Kids.

Die nächste Ausgabe liegt ab 11. Januar in deinem REWE Markt.



Impressum

Cover **Fotograf** Eike Klein-Luyten
Foodstyling Daniel Brodt
Propstyling Claudia Neu

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

Gesamtverantwortung Elke Wilgmann

Projektverantwortung Leonie Baecker, Julia Schröder

Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer

Chefredaktion Dörthe Meyer, Anna Paki

Creative Direction Myriam Michele

Art Direction Marco Freund, Jens Hagedorn

Layout, Bildbearbeitung & Illustration Marco Freund / Illustrationsfreund.de

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

Redaktionsassistenz Angelina Berger, Gloria Karera, Marie Möll, Tim Schumacher, Antonino Scopelliti

Lektorat Julia Voigtländer

Leitung REWE Studio Nina Faulhaber, Pierre Marcel Karge

Food-Fotografie Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten

Propstyling Claudia Neu, Daniel Brodt

Foodstyling Daniel Brodt, Lisa Graf, Stephan Krauth, Lea Krommen

Foodstyling-Assistenz Marie-Luise Kaltenbacher, Beatrice Thoma, Sophia Trunzer

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.

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C084600

DE-ÖKO-006

MAGNUM®

lebe deinen genuss

Jetzt geniessen.



4,4 von 5

rewe.de/test*

REWE

Crackables PISTACHIO



Der einzigartige Knack-Moment

Die Magnum Becher jetzt neu als Magnum Crackables® mit der neuen Sorte Magnum Crackables® Pistachio. Feines Eis mit Pistazie und Pistaziensauce, kombiniert mit ikonischer Magnum Schokolade und verfeinert mit karamellisierten Pistazienstückchen. Für den ultimativen Genussmoment den Becher an der Schokowand einmal kräftig an der Seite drücken – mehr Knacken geht nicht.

Anzeige

* 07/2026. 2818 Bewertungen. Durch ausgewählte REWE Kunden getestet.