

GRATIS!

01/2021 rewe.de/rezepte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Asia-Küche
Klassisch gut

LECKER, BUNT, LEICHT:
Winterliches Thai-Curry,
Seite 54

Winterwarm
Suppen-Glück

Frikadellen
Kross gebraten

Veggie!
Lieblingsgerichte

41

Rezepte zum
Jahresstart

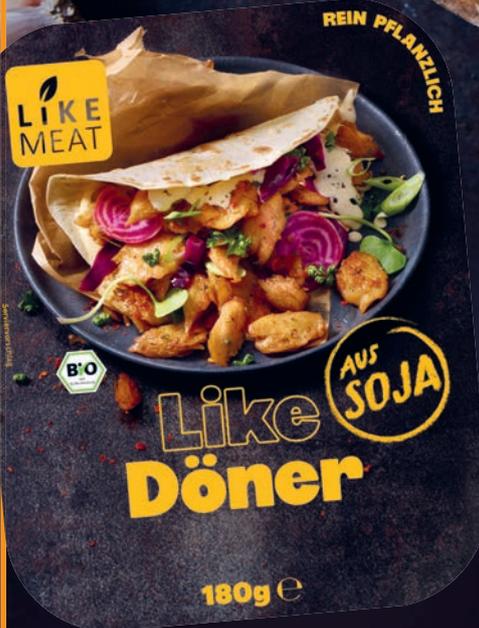
**Leichter
besser essen**

REWE
Dein Markt

Einmal mit alles. Aber pflanzlich.



LikeMeat ist rein pflanzlich und unglaublich lecker. Von echten Fleischfans entwickelt: Mit würzigem Geschmack, festem Biss und ordentlich Protein!



-  Proteinquelle
-  Ideal für Flexitarier
-  Bio-Soja

likemeat.com

Liebe Leserinnen & liebe Leser,
 Endlich besser essen - ein guter Vorsatz, der auch 2021
 bei vielen von uns weit oben auf der Liste der guten Vorsätze
 steht! Wir machen das „besser essen“ leicht.

Wie? Zum einen führen wir auf unseren Eigenmarken-
 Produkten den Nutri-Score ein (Seite 18-19).

Zum anderen haltet ihr ein Magazin voller einfacher
 und ausgewogener Rezeptideen in der Hand
 - ihr müsst nur noch starten! Und keine

Sorge, auf ein paar süße Leckereien
 (ab Seite 38) haben wir nicht verzichtet.

Eure „Deine Küche“-
 Redaktion

INHALT

Zeit für Leichtigkeit

- 8 Vegetarische Lieblingsgerichte**
 Der kulinarische Beweis, dass Bolo, Nuggets, Burger & Co auch ohne Fleisch super schmecken.
- 14 Winterliche Suppen mit Crunch**
 Vier Ideen, die Suppen das gewisse Extra verleihen. Der Clou: Es wird knusprig!
- 18 Infografik Nutri-Score**
 Lebensmittel mit einem Blick auf Herz und Nieren prüfen. Unsere Infografik zeigt, wie einfach das geht.
- 20 Große Ofenliebe**
 So unkompliziert war Kochen selten: Wir geben alles aufs Blech und überlassen den Rest dem Backofen.

Zeit für Genuss

- 26 Feine Frikadellen**
 Viermal anders, viermal lecker: der Klassiker im neuen Gewand. Darauf freuen sich alle!
- 30 Abendbrot ist fertig!**
 Jetzt kommt Abwechslung auf den Tisch: mit unseren köstlichen Rezepten für ein Abendessen mit der ganzen Familie.
- 38 Kleine Sünden ...**
 ... darf man sich ab und zu auch mal gönnen. Muffins, Amerikaner, Nuss-ecken und mehr: Was ist dein Favorit?
- 44 Genuss ohne Schuss**
 Alkoholfreie Getränke liegen absolut im Trend. Doch was taugen Weine, Spirituosen & Co ganz ohne Umdrehungen?

Zeit für Träume

- 48 Drinks mit Zitrusfrüchten**
 Mal heiß, mal kalt, aber immer ein spritzig-fruchtiger Genuss!
- 52 Lieblingsrezepte aus der Asia-Küche**
 Eine kulinarische Reise nach Fernost von Thai-Curry bis Sushi.

Und sonst ...

- Rezeptregister (4)**
- Marktgeflüster (6)**
- Reportage (34)**
- Mitarbeiterporträt (58)**
- Vorschau/Impressum (59)**

Was koche ich heute?

Jeden Tag frische Ideen: 41 kunterbunte Rezepte für einen schwungvollen Start ins neue Jahr!



Veggie-Spaghetti-Bolognese,
Seite 8



Veggie-Burger mit Feta-Creme,
Seite 9



Veggie-Nuggets mit Dip,
Seite 10



Chili sin Carne,
Seite 11



Veggie-Kohlrouladen,
Seite 12



Veggie-Döner mit Tzatziki,
Seite 13



Pastinaken-Cremesuppe,
Seite 14



Kartoffel-Lauch-Suppe,
Seite 15



Weißkohl-Gemüsesuppe,
Seite 16



Rote-Bete-Suppe mit Schmand,
Seite 17



Süßkartoffeln mit Avocado-Dip,
Seite 20



Schweinefilet mit Rosenkohl,
Seite 21



Ganzer gerösteter Blumenkohl,
Seite 22



Wurzelgemüse mit Hähnchenkeulen,
Seite 23



Weißer Fisch mit Tomaten & Röstbrot,
Seite 24



Rotkohlspalten mit Feta & Sesam,
Seite 25



Fischfrikadellen mit Dip,
Seite 26



Käsefrikadellen mit Salat,
Seite 27



Falafel-Wrap mit Sojajoghurt,
Seite 28



Gefüllte Frikadellen mit Kartoffelsalat,
Seite 29



Vollkorn-Flammkuchentoast,
Seite 30



Käse-Wurst-Salat,
Seite 31



Dreierlei Brotaufstriche,
Seite 32



Strammer Gemüse-Max,
Seite 33



Mini-Blaubeer-Muffins,
Seite 38



Mini-Amerikaner
mit Orangenguss,
Seite 39



Mini-Franzbrötchen
mit Nüssen,
Seite 40



Mini-Puddingbrezeln,
Seite 41



Mini-Zitronentörtchen,
Seite 42



Mini-Nussecken
mit Schokolade,
Seite 43



Alkoholfreier Orange-Tonic
mit Gin-Geschmack,
Seite 45



Pink Ipanema,
Seite 48



Mandarinen-Smoothie,
Seite 49



Heiße Gewürz-Orange,
Seite 50



Limetten-Ingwer-Shot,
Seite 51



Egg Foo Young,
Seite 52



Hähnchen Tikka Masala,
Seite 53



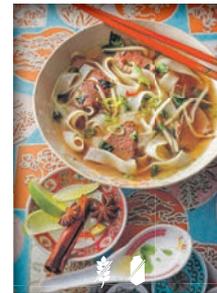
Winterliches Thai-Curry,
Seite 54



Zweierlei Sushi,
Seite 55



Wok mit Schweinefleisch,
Seite 56



Schnelle Pho mit Rind,
Seite 57

Weitere Rezepte & Ideen

rund ums Kochen & Backen findest du hier:

Genuss auf ganzer Linie

Falls wir dich durch unser Deine Küche Magazin auf den Geschmack bringen konnten, würden wir uns freuen, dich auch auf unseren anderen Kanälen begrüßen zu dürfen. Lass dich inspirieren, entdecke Neues oder lerne von unseren Ernährungsexperten. Dein REWE Deine Küche Team wünscht viel Spaß beim Durchstöbern und Ausprobieren. Guten Appetit!



Ernährungswissen von A-Z, Food-Trends, jede Menge Rezepte und mehr – das volle Programm auf rewe.de/rezepte-ernaehrung



Einkaufen und bequem liefern lassen von überall, dank der REWE App für Android und iOS. Mehr auf rewe.de/service/app



Inspizieren lassen, Lieblingsrezepte auswählen und sogar drucken – ganz einfach am **REWE-Servicepoint** in deinem Markt.



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



Tauch unter [instagram.com/rewe](https://www.instagram.com/rewe) ein in die Welt von REWE DEINE KÜCHE und entdecke unsere Leidenschaft fürs Kochen!



Inspirationen für tolle Genussmomente, leckere Rezepte und nützliche Kochtipps für jeden Geschmack auf [pinterest.com/rewe](https://www.pinterest.com/rewe)



Aktionen in deinem REWE Markt, Rezepte, Gewinnspiele und vieles mehr erlebst du, wenn du uns unter [facebook.com/Rewe](https://www.facebook.com/Rewe) folgst.



Food-Trends, Neuheiten und alles, was jetzt bei REWE wichtig ist, erfährst du auf [twitter.com/REWE_Supermarkt](https://www.twitter.com/REWE_Supermarkt)



Rezeptvideos, einfache Step-by-Step-Anleitungen und praktische Kochtipps jederzeit auf [youtube.com/c/REWEdeineKueche](https://www.youtube.com/c/REWEdeineKueche)

Marktgeflüster



Einfach sicher abholen

Kennst du schon den REWE Abholservice? In deutschlandweit über 1000 REWE Märkten kannst du dir deine online bestellten Lebensmittel einfach und kontaktreduziert abholen! Dabei verzichten wir bewusst auf den Einsatz von Tüten und stellen dir nach Wunsch eine hochwertige Transportbox gegen Pfand zur Verfügung. Mehr Infos unter [rewede.de/abholservice](https://www.rewe.de/abholservice)



Leichter besser essen mit deinem personalisierten Ernährungsguide.

Beantworte einfach fünf Fragen auf [rewede.de/leichterbesseressen](https://www.rewe.de/leichterbesseressen) und erhalte kostenlos deine Rezepte, deine Tipps und deine Produktvorschläge für eine bessere Ernährung.



Super, eure Bowl!

Von euch erstellt, von euch gewählt – und wir bringen sie ins **REWE to go** Regal: Eure Superbowl des Jahres ist eine vegane Variante mit Sojastreifen und Quinoa und ab dem 25. Januar 2021 erhältlich.



* Veranstalter: REWE Markt GmbH, Domstr. 20, 50668 Köln. Teilnahmeberechtigt sind Personen, die einen Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Das Gewinnspiel findet vom 18.01. bis 21.03.2021 auf rewe.de/leichterbesseren statt. Unter allen Teilnehmern werden in diesem Zeitraum täglich 100 Ernährungsguides verlost. Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/leichterbesseren



Mmh, wie das duftet!

Im Backofen in wenigen Minuten frisch zubereitet schmeckt das **REWE Beste Wahl Feigen Baguette** zum Fertigbacken wunderbar aromatisch.

Du bestimmst, was du gewinnst!

Sichere dir dein Wunsch-Los pro 15€ Einkaufswert gratis.*

auch online erhältlich



rewe.de/wunsch-los

*Ausgabe der Wunsch-Lose bis zum 14.02.2021, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten und im REWE OnlineShop. Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/wunsch-los



3x Vertrauenssieger in Deutschland

Ein dreifaches Dankeschön

Schon zum dritten Mal in Folge wurde REWE zum Unternehmen mit dem höchsten Kundenvertrauen in ganz Deutschland gewählt. Dafür sagen wir Danke!

Spar jede Woche neu – nur mit deiner REWE App!



Sparfüchse aufgepasst!

Lade dir jetzt die **REWE App** herunter und aktiviere Woche für Woche tolle Coupons, mit denen du bei deinem nächsten REWE Einkauf ordentlich sparen kannst! Erfahre mehr unter rewe.de/appcoupons

Frischekick für den Winter

Kunterbunte Alleskönner: Ob in Kuchen oder Desserts, als frisch gepresster Saft oder in Cocktails mit und ohne Alkohol sorgen Zitrusfrüchte für einen spritzigen Frischekick! Alles über unsere Winterlieblinge sowie leckere Rezepte findet ihr unter rewe.de/zitrusfruechte



Wir lieben's veggie!

**Auf Fleisch verzichten –
gern. Aber doch nicht
aufs Lieblingsessen ...!**
Von Bolo bis Burger:
Hier kommen unsere
Favoriten ohne Fleisch.



Veggie- Spaghetti Bolognese



Gehören ab jetzt in
deinen Vorratsschrank:
Sojaschnetzel für den
spontanen Bolo-Hunger.



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

120 g Sojaschnetzel	2 Dosen stückige
300 ml Gemüsebrühe	Tomaten (à 400 g)
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 TL Zucker
300 g Möhren	1 TL Oregano
2 Stangen Sellerie	(getrocknet)
2 EL ja! Natives	500 g Vollkorn-
Olivenöl extra	spaghetti
2 EL Tomatenmark	10 g Basilikum

1. Sojaschnetzel mit kochender Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und Schnetzel gut ausdrücken.
2. Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Selleriestangen waschen und klein schneiden.
3. Olivenöl erhitzen, Zwiebel anbraten. Sojaschnetzel, Möhren, Sellerie, Knoblauch und Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten, dann mit stückigen Tomaten ablöschen. 15 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen.
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, danach mit der Bolognese anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 677 kcal
Kohlenhydrate: 127 g
Eiweiß: 31,4 g, Fett: 9,6 g

Perfekt für Faule: Dank Falafel-Mix sind die Patties ganz flott bereit für die heiße Pfanne.

Veggie-Burger mit Feta-Creme



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

1 Packung REWE Bio Falafel-Trockenmischung (175 g)
50 g Rucola
2 Tomaten
1/2 Salatgurke
50 g getrocknete Tomaten
300 g Feta
100 g Joghurt
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
2 EL Rapsöl
4 REWE Beste Wahl Burger Buns Brioche (250 g)

1. Falafel-Trockenmischung mit 260 ml kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten quellen lassen.
2. Rucola waschen, trocken schütteln. Tomaten und Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden.
3. Getrocknete Tomaten klein hacken. Mit zerbröseltem Feta und Joghurt mischen, Knoblauch dazupressen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Aus der Falafelmasse mit feuchten Händen 4 Patties formen, in 2 EL Öl von allen Seiten knusprig braten.
5. Burger Buns halbieren, Schnittflächen kurz in der Pfanne backen, mit der Fetacreme bestreichen und belegen: Gurke, Patty, Tomaten, Rucola, restliche Fetacreme. Dazu schmecken Pommes.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 610 kcal
Kohlenhydrate: 57,7 g
Eiweiß: 26,1 g, Fett: 31,9 g

Unser Tipp



Cornflakes plus Panko-Paniermehl: So werden die Nuggets superknusprig – ganz ohne Frittleuse!



Unser Tipp



Veggie-Nuggets



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

2 Möhren (200 g)	1 TL Senf
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
1 Glas REWE Bio Kichererbsen (220 g)	50 g Cornflakes
50 g Haferflocken (kernig)	50 g REWE Beste Wahl Panko
10 g Schnittlauch	120 ml Milch
½ TL Paprikapulver	2 EL Olivenöl
1 REWE Bio Ei	½ Salatgurke
	200 g Frischkäse
	200 g Schmand
	1 Zitrone

DAZU BRAUCHT MAN: Mixer, Reibe

1. Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Möhren und Knoblauch schälen, klein schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Alles zusammen mit den Haferflocken in einen Mixer geben und krümelig schrotten. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zusammen mit Paprikapulver, Ei und dem Senf dazugeben. Gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Cornflakes zerkrümeln, mit Panko-Paniermehl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 2 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3. Aus der Gemüsemasse 15 gleich große Nuggets formen. Erst mit Milch bestreichen, dann von allen Seiten im Cornflakes-Panko-Mix wenden. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen, dünn mit Olivenöl bestreichen und 20–25 Minuten backen.

4. Gurke waschen, grob reiben. Frischkäse und Schmand verrühren. Zitronensaft auspressen. Gurke dazugeben und den Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip zu den Nuggets servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 644 kcal
Kohlenhydrate: 53,1 g
Eiweiß: 18,6 g, Fett: 41,2 g

VEGETARISCH

Unser Tipp



Chili sin Carne



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 Chilischote
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
**1 Dose (250 g) REWE Beste Wahl
Kidneybohnen**
1 Dose (285 g) Mais
2 EL Rapsöl
250 g rote Linsen
4 EL Tomatenmark
2 Dosen (à 400 g) stückige Tomaten
1 l Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmel
½ Bund Frühlingszwiebeln
300 g Sojajoghurt

1. Paprika und Chili waschen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Kidneybohnen und Mais unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen.

2. Öl erhitzen. Zwiebel und Chili anschwitzen. Paprika, Linsen, Tomatenmark und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, ca. 15 Minuten köcheln. Nach 10 Minuten Kidneybohnen und Mais zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

3. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Das Chili mit einem Klecks Joghurt und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 510 kcal, Kohlenhydrate: 88,8 g
Eiweiß: 30,2 g, Fett: 8,8 g

Tipp: Reste kannst du prima als Wrap-Füllung verwenden, etwas Guacamole dazu – fertig ist Chili-Variante zwei.

Vegetarische Kohlrouladen



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

200 g Couscous
600 ml Gemüsebrühe
1 Wirsing
10 getrocknete Tomaten
10 schwarze Oliven
150 g Ziegenfrischkäse
1 Ei
Salz, Pfeffer
Chiligewürz
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
100 ml Sahne
1 EL Stärke
10 g Schnittlauch

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchengar

1. Couscous mit 400 ml Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen 8 große Wirsingblätter abtrennen, beiseitelegen.

2. 200 g Wirsing abwägen, klein hacken und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten weich kochen. Tomaten und Oliven klein schneiden. Mit Kohl, zerbröseltem Ziegenkäse sowie Ei zum Couscous geben, gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chiligewürz abschmecken.

3. Die 8 Wirsingblätter ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtupfen. Dicke Blattrippen etwas flacher schneiden. 2 Blätter überlappend aufeinanderlegen, mittig mit je $\frac{1}{4}$ der Couscousmasse belegen. Die Wirsingblätter von der Längs-

seite zur Mitte hin etwas einschlagen, aufrollen und mit Küchengar festbinden.

4. Zwiebeln hacken. Öl erhitzen. Rouladen von allen Seiten darin anbraten. Zwiebeln zugeben und mitbraten. Mit 200 ml Brühe sowie Sahne ablöschen und 15 Minuten köcheln.

5. Rouladen herausnehmen, Sauce mit in 2 EL Wasser angerührter Stärke binden und aufkochen. Rouladen wieder zugeben. Schnittlauch hacken und Kohlrouladen mit Schnittlauch bestreuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 485 kcal
Kohlenhydrate: 58,7 g
Eiweiß: 18,1 g, Fett: 21,7 g

VEGETARISCH

Couscous, Oliven und Tomaten verleihen Omas Kohlrouladen eine frische und leichte Note.



Einfach gewickelt: Wie du aus Kohlblättern die perfekten Rouladen zauberst, zeigt dir unser Video. Schau vorbei auf [rewede/kohlrouladen](https://www.rewe.de/kohlrouladen)

Dürfen wir vorstellen:
der Vöner! Prall gefüllt
mit allem, was Veggie-
Herzen höher schlagen lässt.

Lust auf
noch mehr
Veggie-Gerichte?

Scan die PIN mit
der Pinterest-Kamera
und entdecke viele
weitere Ideen!



Veggie- Döner



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

1 Romana- salatherz	1 Packung (185 g) REWE Bio Räucher-Tofu
2 rote Zwiebeln	500 g Joghurt
½ Gurke	Salz, Pfeffer
2 Tomaten	Paprikapulver
150 g Schafskäse	2 Knoblauchzehen
1 Fladenbrot	Chiliflocken
1 EL Rapsöl	

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Salat waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse zerbröseln.
3. Brot im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen. Tofu abtupfen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Tofu darin knusprig braten.
4. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Knoblauch schälen, in den Joghurt pressen und verrühren.
5. Fladenbrot aus dem Ofen nehmen, vierteln, waagrecht einschneiden. Von innen mit etwas Joghurtcreme bestreichen. Mit Salat, Gurke, Tomaten, Schafskäse und Tofu belegen. Mit restlicher Joghurtcreme servieren. Nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 592 kcal
Kohlenhydrate: 76,7 g
Eiweiß: 35,2 g, Fett: 16,7 g

Knusprig gekrönt

Was für eine Kombination! Frittierter Salbei, aromatischer Bacon, herzhafte Würstchen und feine Haselnüsse setzen diesen Suppen das Knusper-Krönchen auf.

Pastinaken- Cremesuppe



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
200 g Kartoffeln
400 g Pastinaken
3 EL REWE Bio Rapsöl nativ
Salz, Pfeffer
1 l Wasser
200 ml REWE Beste Wahl
Kokosmilch cremig
15 g Salbei
Chiliflocken zum Garnieren

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab

1. Zwiebel, Kartoffeln und Pastinaken schälen und grob würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel darin ca. 3 Minuten braten. Kräftig salzen und pfeffern, mit dem Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze weich garen.

2. Die Suppe sehr fein pürieren, Kokosmilch und ggf. etwas Wasser dazugießen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Salbei waschen, trocken tupfen. 2 EL Öl erhitzen, Salbei darin knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe mit dem frittierten Salbei und Chiliflocken servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 269 kcal
Kohlenhydrate: 27,8 g
Eiweiß: 3,7 g, Fett: 17,2 g

Verfeinert mit Kokosmilch und Chili, getoppt mit knusprigem Salbei, ist diese Suppe ein echtes Geschmacks-Highlight.

Kartoffel-Lauch-Suppe



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln	4 Scheiben
1 Zwiebel	rustikales Brot
3 Stangen Lauch	vom Vortag
1 EL Rapsöl	2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl
1,25 l Wasser	70 g REWE
200 g REWE Bio	Bio Bacon
Schlagsahne	25 g Schnittlauch

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab

1. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden.
2. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin ca. 3 Minuten anbraten, salzen, pfeffern, Wasser zugießen. Bei mittlerer Hitze weich garen. Suppe sehr fein pürieren, ggf. etwas Wasser zugießen. Die Hälfte der Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brot in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch hineingeben, kurz braten, dann Brot dazugeben und knusprig braten. Salzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Bacon quer halbieren und in einer Pfanne ohne Fett kross ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, übrige Sahne schlagen.
5. Die Suppe mit der geschlagenen Sahne, Knoblauch-Croûtons, Bacon-Chips und Schnittlauch anrichten.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 603 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Eiweiß: 10,7 g, Fett: 40,5 g

Krosse Brotwürfel und Speck geben dieser Cremesuppe den ganz besonderen Kick.

Optimal für die kalten Wintertage: eine deftige Kohlsuppe mit superknusprigen Mettwürstchen-Chips.

Weißkohl-Gemüsesuppe



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

500 g Weißkohl
200 g Kartoffeln
1 Bund Suppengemüse
2 EL Rapsöl
Kümmel
Salz, Pfeffer
1–1,25 l Wasser
200 g REWE Bio junge Erbsen, TK
4 grobe Mettwürste

1. Weißkohl putzen, in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln und Suppengemüse schälen bzw. putzen und grob würfeln.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, mit dem Wasser aufgießen. Bei mittlerer Hitze weich garen.
3. Kurz vor dem Ende der Garzeit die Erbsen mit in die Suppe geben. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Mettwürstchen in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit der Suppe servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 412 kcal
Kohlenhydrate: 35,7 g
Eiweiß: 21,2 g, Fett: 22,8 g

10FACH °P

REWE

auf Kartoffeln!*

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

* Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2€ in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE-Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops. Von der Befunktung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000440831

Gültig vom 18.01. bis 16.05.2021

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK



Rote-Bete-Suppe



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

600 g Rote Bete, vorgegart
200 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 kleines Stück Ingwer
1 EL Öl
Salz, Pfeffer
560 ml Wasser
100 g Zucker
50 g Handvoll REWE Beste Wahl Haselnusskerne geröstet & gehackt
150 g Schmand (ggf. laktosefrei)

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab

1. Rote Bete abgießen, Saft dabei auffangen und Kugeln grob würfeln. Kartoffeln und Zwiebel schälen, grob würfeln. Ingwer schälen, fein reiben.

2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Ingwer darin ca. 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit 500 ml Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze weich garen. Dann den Rote-Bete-Saft dazugeben und die Suppe sehr fein pürieren.

3. 60 ml Wasser und den Zucker in einer Pfanne verrühren, aufkochen lassen und die Haselnüsse hinzugeben. Unter Rühren so lange weiterköcheln, bis sie karamellisiert sind. Karamell auf Backpapier streichen, hart werden lassen und dann zerbröseln. Die Suppe mit dem Schmand und Haselnussbruch anrichten.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 482 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Eiweiß: 7,9 g, Fett: 28,1 g

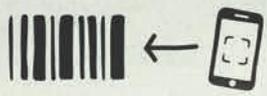
Du liebst Suppen über alles?

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und lass dich von noch mehr Suppen-Rezepten überraschen!

Nicht nur optisch eine Freude: Karamellisierte Haselnüsse runden dieses Süsschen perfekt ab.

Leichter besser essen

Der Nutri-Score ist eine Nährwertkennzeichnung und gibt die Nährwertqualität von verarbeiteten Lebensmitteln an. Er wird auf Basis der Nähr- und Inhaltsstoffe ermittelt, die du hier jeweils in den Waagschalen siehst. **Dabei werden diesen Nährwertelementen Punkte zugeordnet, die dann miteinander verrechnet werden.**



Du findest den Nutri-Score nicht auf deinem Lieblings-Eigenmarkenprodukt? Es kann sein, dass bei manchen Produkten die Umstellung auf der Verpackung etwas länger dauert. Aber über den Scanner der REWE App kannst du den EAN Code des Produktes scannen, dann wird der Nutri-Score in der App angezeigt.

-15 bis -1 Punkte
Besser geht's nicht



0 bis 2 Punkte
Smarte Wahl



Für unsere Eigenmarken haben wir für alle Produkte den Nutri-Score eingeführt, damit du bei deinem Einkauf ganz einfach auf eine ausgewogene Ernährung achten kannst. Wie der Nutri-Score funktioniert und was er dir verrät, erfährst du hier oder auch auf rewe.de/nutri-score



Du möchtest noch mehr über den Nutri-Score erfahren? Weitere Infos findest du auf rewe.de/nutri-score



Die Skala von A bis E zeigt dir die Nährwertqualität eines Produktes:
 Ein grünes A ist ernährungsphysiologisch die bessere Wahl als ein rotes E. Wichtig ist dabei, dass der Nutri-Score nur für vergleichbare Lebensmittel optimal genutzt wird. Ein Beispiel: Mit Hilfe des Nutri-Scores kannst du zwei Joghurts oder zwei Müslis miteinander vergleichen. Eine Aussage, ob der Joghurt die bessere Wahl ist als das Müsli, lässt sich hier nicht treffen.

3 bis 10 Punkte
 Das gute Mittelmaß



11 bis 18 Punkte
 Gönn es dir ab und zu



19 bis 40 Punkte
 Genuss nur in Maßen



Große Ofenliebe

Einfach alles aufs Blech, ab ins Rohr – und genießen! Denn Kohl & Co brutzeln wie von allein, sodass du dich ganz entspannt auf das duftende Ergebnis freuen kannst...

Süßkartoffeln mit Avocado-Dip



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

1,5 kg Süßkartoffeln
3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1–2 TL Paprika edelsüß
1 Zitrone
2 Avocados
1 Knoblauchzehe
200 g ja! Skyr Natur
250 g Cherry-Tomaten

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier, Pürierstab



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 628 kcal
Kohlenhydrate: 95 g
Eiweiß: 13,9 g, Fett: 23,7 g

Soft, softer, Süßkartoffel: Das fast schon cremige Innere der Knolle kommt hier durch die dicken Wedges besonders gut zur Geltung.

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden. Mit Öl, Salz und Paprika mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech 20–30 Minuten backen.

2. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Avocados halbieren, Fruchtfleisch herauslösen. Knoblauch schälen. Avocado, Zitronenschale, -saft und Knoblauch mit dem Skyr glatt pürieren. Tomaten waschen, würfeln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Süßkartoffelecken servieren.

Schweinefilet mit Rosenkohl



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

500 g Rosenkohl
500 g Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
5 Zweige Rosmarin
½ TL Kreuzkümmel
Salz
4 EL Rapsöl
500 g Schweinefilet
Pfeffer
400 g REWE Beste Wahl
Kräuterquark

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Rosenkohl putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden. Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken. Rosmarin waschen, trocken schütteln. In der Schüssel Rosenkohl und Kartoffeln mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und 2 EL Öl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, Rosmarin darauf verteilen und ca. 45 Minuten im Ofen backen.

3. Schweinefilet trockentupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet ca. 3 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet nach ca. 30 Minuten zu Rosenkohl und Kartoffeln aufs Backblech geben und 10 Minuten im Ofen mitgaren. Herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Mit Kräuterquark servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 469 kcal
Kohlenhydrate: 36,6 g
Eiweiß: 41,8 g, Fett: 18,5 g



Klassiker mit neuem Twist: Wir vereinen das Fleisch-Gemüse-Kartoffel-Trio ganz unkompliziert auf einem Blech.

Hallo Blumenkohl-Skeptiker, seid mutig! Dieses Aromen-Feuerwerk wird euch schon beim ersten Bissen überzeugen.



Ganzer gerösteter Blumenkohl



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

Salz, Pfeffer	1/2 TL Koriander gemahlen
1 großer Blumenkohl	200 g REWE Bio körniger Frischkäse
5 EL Rapsöl	125 g Joghurt
50 g REWE Beste Wahl Mandeln gehackt	2 EL Tahin (Sesampaste)
2 Knoblauchzehen	15 g frische Minze
30 g Petersilie	80 g REWE To Go Granatapfelkerne
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen	

DAZU BRAUCHT MAN: Auflaufform

1. Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Blumenkohl mit dem Strunk nach oben hineinlegen und ca. 5 Minuten garen. Kohl herausholen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Öl und Mandeln mischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte dazugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Koriander würzen.
4. Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit der Öl-



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 385 kcal
Kohlenhydrate: 22,8 g
Eiweiß: 17,3 g, Fett: 26,8 g

Wurzelgemüse mit Hähnchenkeulen



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 80 Minuten

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen **4 Möhren**
6 Knoblauchzehen **4 Pastinaken**
2 EL Mayonnaise **400 g Kartoffeln**
Salz, Pfeffer **2 Zweige Rosmarin**
1 TL Paprika **2 Zweige Thymian**
rosenscharf **4 EL REWE Bio**
1 rohe Rote Bete **Rapsöl**

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenkeulen abtupfen. 2 Knoblauchzehen schälen und pressen. Mit Mayonnaise, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen. Die Hähnchenkeulen damit rundherum einreiben.

2. Hähnchenkeulen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen ca. 80 Minuten backen.

3. Wurzelgemüse waschen und schälen. Kartoffeln und Rote Bete in Spalten schnei-

den. Möhren längs halbieren. Pastinaken längs vierteln. 4 Knoblauchzehen mit einem Messerrücken platt drücken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Gemüse und Knoblauch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Öl mischen.

4. 25 Minuten vor Garzeitende mit auf das Blech geben und alles im Ofen fertiggar.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 591 kcal
Kohlenhydrate: 38,9 g
Eiweiß: 31,5 g, Fett: 35,5 g

Unser Tipp



Das Warten lohnt sich: Knoblauch, Kräuter, Hähnchen und Gemüse vereinen sich derweil zur perfekten Symbiose.



Genial einfach: Mit wenigen Handgriffen beamst du dich nach Feierabend zurück in den Sommerurlaub!

Unser Tipp



Weißer Fisch mit Tomaten & Röstbrot



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

- 500 g Kabeljau**
- Salz, Pfeffer**
- 800 g Mini-Cherry-Rispentomaten**
- 4 Knoblauchzehen**
- 15 g Thymian**
- 2 Zitronen**
- 4 EL REWE Beste Wahl Olivenöl**
- 1 REWE Beste Wahl Ciabatta (300 g)**
- 60 g rotes Pesto**

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kabeljau trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten waschen, dabei an der Rispe lassen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen. Zitronen waschen. 1 Zitrone in Scheiben schneiden, 1 Zitrone achteln.
4. Fisch und Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Fisch mit Zitronenscheiben belegen. Tomaten mit

Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch und Thymian zwischen den Tomaten verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten rösten.

5. Ciabatta schräg in Scheiben schneiden, mit Pesto bestreichen und nebeneinander auf einen Rost legen. Etwa 5 Minuten vor Garzeitende mit in den Backofen schieben. Mit Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 598 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Eiweiß: 39,5 g, Fett: 23,6 g

Rotkohlspalten mit Feta



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

800 g Rotkohl
2 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
Pfeffer
450 g REWE Bio Feta
10 Stiele Thymian
2 TL Sesamsamen

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Rotkohl putzen, waschen, Strunk herausschneiden und Kohl in Spalten schneiden.
3. Kohlspalten auf einem Backblech verteilen, mit Öl beträufeln, mit Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. Feta grob darüberbröseln. Thymian waschen, abzupfen und mit Sesam darübergerben.
4. Im Ofen ca. 25 Minuten rösten. Mit frischem Brot servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 433 kcal
Kohlenhydrate: 13,5 g
Eiweiß: 21,2 g, Fett: 33,7 g



So simpel, so gut: Hier der beste Beweis, dass Gerichte mit wenigen, aromatischen Zutaten überraschend lecker schmecken.

Feine Frikadellen

Ob man sie nun Frikadellen, Buletten oder Fleischpflanzerl nennt – eins haben sie alle gemeinsam: Selbst gemacht schmecken sie einfach am besten. Unsere vier neuen Ideen müsst ihr probieren!

Cremiges Lauch-Gemüse und ein frischer Apfel-Joghurt-Gurken-Dip sind die perfekten Begleiter für diese Fischfrikadellen.

Fischfrikadellen mit Dip



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 3 Stunden

Für 4 Personen

600 g Lachsfilet (TK) **2 EL Rapsöl**
1 kleine Zwiebel **50 ml Gemüsebrühe**
20 g Dill **200 g REWE Beste Wahl Crème fraîche gemahlener Kümmel**
1 Ei **100 g Joghurt (1,5 %)**
1 TL ja! mittelscharfer Senf
10 EL Panko **1 Schalotte**
Salz, Pfeffer **2 Gewürzgurken**
3 Stangen Lauch **½ kleiner Apfel**

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab

1. Das Lachsfilet auftauen lassen (am besten über Nacht).
2. Zwiebel schälen und würfeln. Dill hacken. Lachs grob pürieren und mit Zwiebel, Hälfte vom Dill, Ei, Senf und 4 EL Panko mischen. Masse salzen, pfeffern. 8 Frikadellen formen und im restlichen Panko wenden. 1 EL ÖL erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.
3. Lauch putzen, in Ringe schneiden und waschen. 1 EL Öl erhitzen, Lauch

darin anbraten. Mit Brühe ablöschen, 100 g Crème fraîche einrühren, mit Kümmel und Salz abschmecken.

4. Joghurt mit 100 g Crème fraîche verrühren. Schalotte schälen, hacken. Gurke und Apfel würfeln. Mit Joghurt vermischen und restlichen Dill unterrühren. Zu den Frikadellen servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 620 kcal
Kohlenhydrate: 33,5 g
Eiweiß: 38,6 g, Fett: 38 g

Käsefrikadellen mit Salat



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

300 g Brötchen (vom Vortag, 6-7 Stück)	Majoran
150 g REWE Feine Welt Tiroler Bergkäse	4 EL Rapsöl
1 Zwiebel	1 REWE Beste Wahl Romana Salatherz
30 g Petersilie	½ Salatgurke
100 g Butter	1 rote Paprika
100 ml Milch	2 Möhren
5 REWE Bio Eier	1 EL Balsamico Essig
Salz, Pfeffer	1 TL Senf
1 TL getrockneter	1 TL Honig
	2 EL Sonnenblumenkerne

Unser Tipp



1. Brötchen in kleine Würfel schneiden. Käse reiben. Zwiebel schälen, würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken.

2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Brötchenwürfel mit dem Käse vermischen. Zwiebel, Milch, Petersilie und Eier dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

3. Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus der Masse ca. 8 Frikadellen formen, diese leicht flach drücken.

4. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin scharf anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten zu Ende garen.

5. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden. Möhren schälen, in Scheiben schneiden.

6. Für das Dressing restliches Öl, Balsamico, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Salatzutaten mit dem Dressing vermengen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Käsefrikadellen zum Salat servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 847 kcal
Kohlenhydrate: 62,5 g
Eiweiß: 32,1 g, Fett: 53,8 g

Ein Teller Buntes: Knackiger Blattsalat mit frischem Gemüse passt wunderbar zu diesen köstlichen Käsepfanzerln.

Falafel-Wrap



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

70 g Haferflocken	250 g Sojajoghurt
60 g Petersilie	3 EL Tahin (Sesampaste)
2 Knoblauchzehen	2 EL Zitronensaft
2 Dosen (à 265 g) REWE Beste Wahl Kichererbsen	100 g REWE Bio Rucola
Salz, Pfeffer	1 rote Zwiebel
1½ TL Kreuzkümmel	¼ Gurke
3 EL Olivenöl	1 Tomate
2 EL Sesam	4 REWE Beste Wahl Weizen Tortillas

DAZU BRAUCHT MAN:

Universalzerkleinerer, Backpapier

1. Haferflocken im Universalzerkleinerer zu Mehl mahlen. Petersilie waschen und grob hacken. Knoblauch schälen.

2. 1 Dose Kichererbsen abgießen. Inhalt der zweiten Dose Kichererbsen inklusive Flüssigkeit zu den Haferflocken in den Universalzerkleinerer geben. Petersilie, Knoblauch, 2 TL Salz, Kreuzkümmel und 1 EL Öl zugeben und zu einer recht festen Masse pürieren. 15 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Aus der Masse ca. 12 Falafeln rollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 1 EL Öl bepinseln, mit Sesam bestreuen und etwa 15 Minuten backen. Dann wenden, mit dem restlichen Öl bepinseln und weitere ca. 15 Minuten backen.

4. Joghurt mit Tahin und Zitronensaft glatt rühren, salzen und pfeffern. Rucola waschen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Gurke und Tomate waschen, in Scheiben schneiden.

5. Tortillas mit wenig Wasser befeuchten. In einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten erwärmen. Erst mit Sauce bestreichen, dann mit Falafeln, Rucola, Zwiebel, Gurke und Tomate belegen. Den unteren Rand hochklappen und die Wraps einrollen.



LAKTOSEFREI

VEGAN

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 642 kcal
Kohlenhydrate: 88,3 g
Eiweiß: 24,2 g, Fett: 24,2 g



Auch vegan ein Genuss:
Die Orientbällchen werden
mit frischen Zutaten
zu Wraps gerollt und sind
gut vorzubereiten.

Gefüllte Frikadellen mit Kartoffelsalat



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer
1 Brötchen (vom Vortag)
2 rote Zwiebeln
200 ml Gemüsebrühe
1 EL ja! mittelscharfer Senf
2 TL Kapern
1 Zwiebel

600 g REWE Bio Hackfleisch gemischt
1 REWE Bio Ei
100 g Oliven
100 g getrocknete Tomaten
100 g REWE Beste Wahl Frischkäse mit Joghurt & Kräutern
4 EL Rapsöl
30 g Petersilie
50 ml Rotweinessig

Unser Tipp



1. Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten bissfest garen. Kartoffeln abschrecken, pellen und auskühlen lassen. In Scheiben schneiden.

2. Das Brötchen in Wasser einweichen. Rote Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Brühe aufkochen und Zwiebeln, Senf und Kapern dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln unter die Brühe mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3. Zwiebel schälen, fein würfeln. Brötchen ausdrücken und mit Hack, Ei und Zwiebel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Oliven und Tomaten hacken, mit dem Frischkäse vermischen. Aus der Hackmasse 12 kleine Frikadellen formen, dabei je etwas Frischkäsecreme in die Mitte füllen. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin rundherum 5–7 Minuten braten.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Restliches Öl und Essig unter den Kartoffelsalat mischen, Petersilie unterheben. Die Frikadellen mit Kartoffelsalat servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 767 kcal
Kohlenhydrate: 52,3 g
Eiweiß: 41,2 g, Fett: 44 g



Mediterran gefüllt mit Tomaten, Oliven und Frischkäse sind diese Frikadellen eine ganz besondere Leckerei.

Abendbrot

Liebe Käsestulle, nimm es uns nicht übel! Aber hin und wieder schmeckt uns ein bisschen Abwechslung einfach zu gut. Eine kleine Neuinterpretation vom kulinarischen Tagesabschluss.

Ein bunter Salat oder ein paar Gewürzgürkchen zum Toast sind eine tolle, frische Ergänzung.

Vollkorn-Flammkuchentost



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

25 g Schnittlauch
1 kleine rote Zwiebel
200 g ja! Schmand
1 EL Sahne
80 g REWE Bio Bacon-Würfel
150 g REWE Beste Wahl Gouda gerieben
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Vollkorn-Toast

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Zwiebel schälen, sehr fein würfeln.

2. Schmand mit Sahne glatt rühren, Zwiebel- und Bacon-Würfel sowie Käse unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Schmandcreme auf die Toasts streichen, dann ca. 10 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech überbacken. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 509 kcal
Kohlenhydrate: 31,7 g
Eiweiß: 18,2 g, Fett: 35,5 g

10FACH °P

REWE

auf Brot & Backwaren in Selbstbedienung!*

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

* Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2 € in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops. Von der Bezeichnung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000266595

Gültig vom 18.01. bis 16.05.2021

PAPIERCOUPON NUTZEN



Käse-Wurst-Salat



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

1 große Zwiebel
500 g Fleischwurst in Scheiben
150 g ja! Emmentaler
30 g krause Petersilie
6 REWE Bio Cornichons
100–150 ml Wasser
½ TL Salz
1 EL ja! natives Rapsöl
100 ml weißer Essig
1 EL ja! mittelscharfer Senf
½ TL Zucker
weißer Pfeffer

1. Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Wurstscheiben und Käse in sehr feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Cornichons in Scheiben schneiden.
2. Wasser und Salz verrühren, dann zusammen mit dem Öl, Essig, Senf und Zucker in eine Salatschüssel geben und verrühren. Zwiebeln und Petersilie dazugeben.
3. Käse, Wurst und Cornichons unterheben, mit Pfeffer und Salz würzen. Dazu schmeckt frisches Brot oder Laugengebäck.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 661 kcal
Kohlenhydrate: 4,5 g
Eiweiß: 26,5 g, Fett: 60,3 g

Kein „echter“ Salat, dafür aber viel Würze und Deftigkeit. Diesen Deal gehen wir gerne ein.



Dreierlei Brotaufstriche



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 3 Gläser

150 g Cashewkerne	300 g Frischkäse Doppelrahmstufe
150 g REWE Beste Wahl getrocknete Tomaten in Öl	2 EL Zitronensaft
½ TL Rosmarinnadeln	320 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
4 EL Rapsöl	1 rote Zwiebel
Salz, Pfeffer	1 TL glatte Petersilienblätter
200 g reife Avocado	1½ EL Curry
1 TL Basilikumblätter	1 TL Agavendicksaft
50 g Kürbiskerne	

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab

1. Veganer Cashew-Tomaten-Aufstrich: Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht braun sind. Mit abgetropften Tomaten, Rosmarinnadeln und Rapsöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Vegetarischer Aufstrich: Avocado-Fruchtfleisch auslösen und mit Basilikum und Kürbiskernen fein pürieren. 100 g Frischkäse unterrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Hähnchen-Aufstrich: Filet in Salzwasser garen, mit einer Gabel zerfasern und mit der fein gehackten Zwiebel und Petersilie sowie dem Curry und Agavendicksaft vermengen. 200 g Frischkäse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Aufstriche nach Belieben mit frischem Roggenbrot oder ggf. glutenfreiem Brot servieren.

Nährwerte pro Glas (durchschnittlich):

Kalorien: 167 kcal
Kohlenhydrate: 4 g
Eiweiß: 8,2 g, Fett: 13,5 g

GLUTENFREI

Selber machen lohnt sich:
Diese Knaller-Kombis
kannst du so nämlich noch
nirgendwo fertig kaufen...

**Du liebst
Brot über alles?**

Scan die PIN mit der
Pinterest-Kamera
und such dir noch mehr
leckere Brotzeit-
Ideen aus!

Strammer Gemüse-Max



DEINE KÜCHE ZEIT FÜR GENUSS



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

1 kleine rote Zwiebel
1 Möhre
1 Zucchini
6 Kirschtomaten
2 EL ja! natives Rapsöl
Salz, Pfeffer
Zucker
150 g REWE Bio Feta
4 dicke Scheiben rustikales Brot
25 g Schnittlauch
4 Eier (L)

1. Zwiebel und Möhre schälen, fein würfeln. Zucchini fein würfeln, Tomaten vierteln.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse – bis auf die Tomaten – darin ca. 5 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aus der Pfanne nehmen und kurz warmhalten.
3. Den Feta in Streifen schneiden, die Brotscheiben damit belegen, dabei etwas andrücken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eier zu Spiegeleiern ausbraten.
5. Gemüse auf den Brotscheiben verteilen, die Eier darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schnittlauchröllchen garnieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 388 kcal
Kohlenhydrate: 35,7 g
Eiweiß: 17,5 g, Fett: 20,6 g

VEGETARISCH

Max macht auf vegetarisch: Wenn sich die Spiegelei auf Feta, Gemüse und Zwiebel betten, können wir auf Schinken gut verzichten.



Wie gelingt das perfekte Spiegelei?
Finde es heraus in unserem Video auf
rewe.de/spiegelei

Je bunter, desto besser: Eine große Farbvielfalt bedeutet auch, dass das Spektrum der enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe breit gefächert ist.



Heute gibt es Wissenshäppchen

Spielerisch verpackt lernen schon Kita-Kinder, warum Wasser Rang eins unter den Getränken belegt und wieso Gemüse einen Tick gesünder ist als Obst.

Rund die Hälfte aller Mädchen und Jungen im Alter von drei bis zehn Jahren essen keine bis drei Portionen Obst und Gemüse am Tag. Das ergaben die Auswertungen der KiGGS-Studie (Welle 2/2014-2017) zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.

Ein Ergebnis, das sich sehen lassen kann, aber ausbaufähig ist. Das finden auch Franziska Bischoff und ihr Team. Sie arbeitet seit 2016 als Workshop-Leiterin bei expika, einer Kinderkampagne zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung. Dort entwickelt und leitet sie in Kooperation mit REWE Ernährungsworkshops in Kitas.

Dass die Kleinen sich ihre Brotdosen selten selbst bestücken und erst recht nicht



allein einkaufen oder kochen, ist klar. Doch um die Neugier und das Interesse rund um Lebensmittel zu wecken, kann es kaum zu früh sein. „Wenn manche Kinder den Ursprung von Äpfeln, Kohlrabi & Co im Supermarkt verorten, bin ich nicht mehr schockiert“, erzählt Franziska Bischoff und lacht. So falsch ist es ja auch gar nicht.

Die steile Lernkurve der kleinen Ernährungsprofis zu sehen erstaunt sie jedes Mal aufs Neue. An der großen Motivation und Euphorie sind Klara Karotte, Gustav Gurke und Konsorten nicht ganz unbeteiligt. Das sind die bunten „5 Zwerge“, anhand derer den Kindern die Ernährungsgrundlagen spielerisch erklärt werden. Im Fokus steht dabei das Motto „5 am Tag“ – die Empfehlung der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung, täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Und die dürfen sich die Kinder dann zum Ende des Workshops aus der von REWE gesponserten Obst- und Gemüsebox aussuchen und mit nach Hause nehmen. Deutschlandweit werden von REWE und expika etwa 1200 Workshops im Jahr durchgeführt.

„Bunt ist gesund“ lautet der Leitspruch, mit dem die Kinder auf vielfältige Art und Weise das Ernährungswissen erleben und so schnell nicht vergessen. Zudem haben Franziska Bischoff und ihr Team einen sogenannten Total-Methoden-Workshop entwickelt, mit dem die Aufmerksamkeit der Kinder über die gesamte Workshop-Dauer von 75 Minuten aufrechtgehalten werden kann – so bleibt auch das Erlernte gleich viel besser im Kopf.

Zum Fühlen, Riechen und Schmecken gibt es die große, bunte Obst- und Gemüseauswahl aus dem jeweiligen REWE Markt, die appetitlich auf dem Tisch ausgebreitet wird. Anhand von Videos und anschließenden Spielen auf Mini-Tablets bekommen die Kinder immer wieder kleine Wissenshäppchen zu sehen, und zwischendurch wird zur Auflockerung getanzt und gesungen – natürlich am liebsten das „5 Zwerge“-Lied.

Letztendlich findet natürlich ein großer Teil der Ernährung zu Hause in den Familien

5 Tipps für die gesunde Brotbox:

1. Je mehr Vollkornanteil im Brot, desto besser. Vollkornbrot macht länger satt und enthält reichlich Mineralstoffe.
2. Statt Wurst und Käse schmecken vielen Kindern auch (selbst gemachte) vegetarische Aufstriche.
3. Klein geschnittenes Obst und Gemüse sollten in der Brotbox nicht fehlen. Am besten saisonal und abwechslungsreich.
4. Trinkflasche nicht vergessen! Mit Wasser, Kräuter- oder Früchtetee statt mit Saft, Schorlen oder Limos befüllt.
5. Zuckerhaltige Snacks gehören nicht regelmäßig in die Brotbox und sollten lieber eine seltene kleine Überraschung sein. Gesunde „Süßigkeiten“ sind frisches Obst oder ein paar Trockenfrüchte.

Und so können sich Kitas bewerben

Die 5 Zwerge sollen auch in eurer Kita vorbeischaun? Durch die Unterstützung durch die REWE gibt es die Möglichkeit kostenlos am „5 Zwerge“ Workshop teilzunehmen. Unter www.expika.de findest du mehr Informationen und kannst ihn für deine Kita anfragen. Das expika-Team prüft dann, ob es noch freie Plätze in deiner Region gibt.



Wassermelone und Sommergemüse im Winter? Die Bilder in der Kita wurden übrigens schon im Sommer gemacht!



Das gemeinsame Frühstück ist eine gute Gelegenheit, um die Kleinen an die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten heranzuführen.



statt. Dass „Papa immer Cola trinkt“, gehört dabei genauso zu den Erfahrungen, die sich den Kleinen einprägen, wie etwa der eigene Garten, in dem sie vielleicht schon selbst Tomaten geerntet und gekostet haben.

Da es in fast allen Kitas Mittagessen gibt, geht es in den Workshops von expika schwerpunktmäßig um ein gesundes Frühstück. Mit der Regel, dass Schokoriegel nicht in der Brotdose gehören, können sich die meisten anfreunden – sorgen doch stattdessen Anna Apfel oder Bodo Banane für den süßen Snack am Vormittag. „Trotzdem möchten wir Süßigkeiten nicht verteufeln“, betont Franziska Bischoff. „Wer gut und genug schläft, ausreichend trinkt, Obst und Gemüse isst und sich an der frischen Luft bewegt, der darf selbstverständlich auch mal naschen.“

Dass der süße Geschmack nicht nur durch Limo und Süßigkeiten auf der Zunge ankommt, ist immer wieder eine überraschende Erfahrung, die selbst Gemüsemuffel neugierig macht: Die angenehme Süße, die etwa beim Kauen einer Möhre im Mund entsteht, überzeugt meist auch die größten kleinen Skeptiker. Und auch die Erzieherinnen sind immer wieder verblüfft, dass in einem Glas O-Saft nur zwei Zuckerstücke weniger – nämlich sechs – als in einem Glas Cola stecken.

Um den Workshop zu einer runden Sache zu machen, bekommen die Eltern noch einen Flyer mit Tipps, Rezepten und den Workshop-Inhalten mit nach Hause. Wer weiß – vielleicht greift so auch der Papa öfter mal zum Wasser statt zur Cola ... 



 Du suchst noch kitataugliche Brot Dosen? Schau mal auf [rewe.de/lunchboxen](https://www.rewe.de/lunchboxen) vorbei!

Stück
zum
Glück



Glück zum Backen!

Zur Zeit ist nicht immer Spielplatzwetter. Also warum nicht einfach mal zusammen backen? Unser REWE Rezept für die beliebten Glückskekse macht beim Backen, Essen und Lesen glücklich. Probiert es gleich mal aus.



Gemeinsam errichten wir inklusive Spielplätze!

Ein Spielplatz, auf dem Kinder mit und ohne Behinderung gemeinsam spielen können: Das ist die Mission von „Stück zum Glück“, der deutschlandweiten Spendenaktion von Procter & Gamble, REWE und der Aktion Mensch. Mit der seit Projektstart in 2018 gesammelten 1 Million Euro konnten bis heute bereits 27 Spielplatz-Projekte deutschlandweit umgesetzt werden.

Seit letztem Sommer sammeln wir weiter Spenden, um so zusätzlich das inklusive Sportangebot auf vielen Spielplätzen fördern zu können. Eine weitere Million Euro ist unser Ziel.

Macht mit – es ist so einfach: Jedes bei REWE gekaufte P&G Produkt spendet.



1 Packung
= 1 Spende*

[rewede/glueck](https://www.rewe.de/glueck)

* Mit jedem Kauf eines Procter & Gamble Produktes seit Aktionsstart am 14. Juli 2020 unterstützen Procter & Gamble und REWE die Aktion Mensch bei der Errichtung von inklusiven Spiel- und Sportplätzen in Deutschland mit 0,01 € bis zum Erreichen der Spendensumme von 1 Million Euro. Die Aktion Mensch bevorzugt keine Marken oder Produkte.

Kleine Sünden ...

... müssen auch mal sein. Und wenn sie in Form von diesen kleinen Leckereien daherkommen, greifen wir gerne zu – und genießen!

Blaubeer-Muffins



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 12 Stück

300 g Mehl Type 405
1 Päckchen Backpulver
1 Vanilleschote
225 ml Milch
75 g Zucker
100 ml Rapsöl
2 REWE Bio Eier
1 Prise Salz
100 g weiße Schokolade
100 g REWE Beste Wahl gehackte Mandeln
300 g Blaubeeren (frisch oder TK)

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, Papiermuffinförmchen

1. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl und Backpulver mischen. Mark aus der Vanilleschote kratzen. Milch, Zucker, Öl, Eier und Salz zufügen, alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Ggf. noch etwas Milch zufügen.

2. Schokolade grob hacken, zusammen mit den gehackten Mandeln unter den Teig rühren. Die Blaubeeren waschen, trocken tupfen und vorsichtig unter den Teig heben.

3. Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen (zu $\frac{3}{4}$ hoch befüllen) und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 314 kcal
Kohlenhydrate: 36 g
Eiweiß: 7 g, Fett: 16,4 g

Volle Punktzahl: Blaubeeren und etwas weiße Schoki machen diese himmlischen Muffins superweich und saftig.

Amerikaner mit Orangen-Zuckerguss



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 15 Stück

100 g REWE Bio Süßrahmbutter
100 g Zucker
1 Prise Salz
2 REWE Bio Eier
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
250 g Weizenmehl Type 405
4 TL Backpulver
2 Bio Orangen
250 g ja! Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN:

**Handrührgerät, Zestenreißer,
Küchenreibe, Zitruspresse,
Backpapier, Spritzbeutel**

1. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter, Zucker und Salz mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Eier unterrühren. Puddingpulver, Mehl und Backpulver mischen. Orangen waschen. Von einer Orange die Schale in Zesten abziehen, von der zweiten Orange die Schale abreiben. Eine Orange auspressen. Mehlmischung, Orangenabrieb und 4 EL Orangensaft abwechselnd zur Buttermasse geben, alles miteinander verrühren.

2. Teigmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, kleine Amerikaner auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen, dabei ausreichend Abstand lassen. Amerikaner im vorgeheizten Backofen 8–10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3. Puderzucker mit ca. 3 EL Orangensaft zu einem festen Guss verrühren. Auf der glatten Unterseite verteilen, mit Orangenzesten bestreuen. Gut trocknen lassen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 229 kcal, Kohlenhydrate: 39,7 g, Eiweiß: 2,8 g, Fett: 6,5 g

Wer klassische Amerikaner liebt, wird sich nach dieser Miniaturausgabe mit Orangengeschmack die Finger lecken.

Unser Tipp



Mmh, ofenfrische Franzbrötchen!
Mit Zimt und Nüssen gefüllt
sind sie die perfekten Begleiter
zum Kaffee oder Tee.

Franzbrötchen mit Nüssen



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 16 Stück

250 ml REWE Bio Sojadrink
½ Würfel Hefe
75 g Zucker
1 Vanilleschote
400 g Weizenmehl Type 405
100 g gemahlene Haselnüsse
1 Prise Salz
175 g vegane Margarine
225 g gemischte Nüsse
100 g Rohrzucker
1 ½ EL Zimt

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, Nudelholz, Backpapier

1. Sojadrink, bis auf 2 EL, lauwarm erhitzen. Hefe mit Zucker darin auflösen, 5 Minuten stehen lassen. Mark aus Vanilleschote kratzen. Mehl, gemahlene Nüsse und Salz in einer großen Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefemilch hineingeben, etwas Mehl vom Rand darüberstäuben. 10 Minuten stehen lassen, bis sich Blasen bilden.

2. 75 g weiche Margarine und Vanillemark hinzufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts für mindestens 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, ggf. noch etwas Mehl oder Sojadrink zufügen. Teig abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3. Nüsse fein hacken, mit Rohrzucker und Zimt vermischen. Die restliche Margarine schmelzen und gut damit vermengen.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu einem ca. 0,5 cm dicken Rechteck (ca. 70 x 25 cm) ausrollen. Die Nussmischung darauf verstreichen und von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle in 4 cm breite Scheiben schneiden und aufrecht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dann die Schnecken mittig mit dem Kochlöffelstiel eindrücken, sodass sich die typische Franzbrötchen-Form zeigt. Mit 2 EL Sojadrink bestreichen.

5. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Franzbrötchen erst 15–20 Minuten gehen lassen, dann 15–20 Minuten backen.



Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 355 kcal
Kohlenhydrate: 34,2 g
Eiweiß: 7,2 g, Fett: 21,9 g

Schnelle Puddingbrezeln



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 14 Stück

1 Vanilleschote

500 ml + 2 EL ja! Vollmilch

4 Eigelb

50 g Zucker

50 g Speisestärke

**2 Packungen REWE Beste Wahl
frischer Blätterteig (à 275 g)**

**3 EL Aprikosenkonfitüre
ohne Stücke**

DAZU BRAUCHT MAN:

Handrührgerät, Backpapier

1. Vanilleschote aufschlitzen und Mark herauskratzen. Vanillemark und die Schote mit Milch aufkochen. Eigelbe mit Zucker cremig rühren, nach und nach die Stärke dazusieben. Vanilmilch etwas abkühlen lassen, langsam in die Eier gießen und dabei konstant rühren (Handrührgerät). Masse nochmals kurz unter Rühren aufkochen lassen, mit Frischhaltefolie abgedeckt abkühlen lassen.

2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteigrollen einzeln ausrollen. Von den kurzen Seiten her in je 7 Streifen à 2 cm Breite schneiden. Teigstreifen vorsich-

tig in die Länge ziehen, verwirbeln und zu Brezeln formen. Brezeln mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3. Die Vanillecreme mit einem Löffel in die Brezeln füllen. Brezeln mit Milch bestreichen und für 12–15 Minuten backen.

4. Warme Brezeln mit Aprikosenkonfitüre bestreichen, abkühlen lassen, erst dann vom Blech nehmen, damit sie nicht brechen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 248 kcal

Kohlenhydrate: 22,4 g

Eiweiß: 3,9 g, Fett: 16,1 g

Schnell gemacht und sooo
lecker: unsere kleinen
Vanille-Puddingbrezeln mit
Blätterteig und Konfitüre.

Leichtgewichte sind die fruchtigen Törtchen nicht, aber dafür lassen wir jeden Bissen auf der Zunge zergehen ...

Zitrontörtchen mit Baiserbröseln



Zubereitungszeit: 75 Minuten
Wartezeit: 135 Minuten

Für 8 Stück

4 Biozitrone
225 g Weizenmehl Type 405
75 g gemahlene Mandeln
250 g Zucker
1 Prise Salz
5 REWE Bio Eier
350 g Butter
50 g Baisertupfen

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, 8 Tartelette-Förmchen, Nudelholz, Backpapier, Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Küchendreibe, Zestenreißer, Zitruspresse, Küchenthermometer

1. Zitronen waschen. Schale von 1 Zitrone in Zesten abziehen, von 2 Zitronen die Schale abreiben. Alle Zitronen auspressen und 165 ml Saft abmessen. Mehl, Mandeln, 85 g Zucker, Hälfte des Zitronenabriebs und Salz vermischen. 1 Ei und 150 g Butter in kleinen Stückchen zugeben. Erst mit den Knetstangen des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem festen Mürbeteig kneten. 30 Minuten kalt stellen.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tartelette-Förmchen einfetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, Kreise in Größe der Tartelettes ausstechen. Teigkreise in die Förmchen geben, leicht andrücken. Backpapier auf Größe der Tartelettes zuschneiden, auf den Teig legen. Hülsenfrüchte zum Beschweren daraufgeben. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten

backen. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen, auskühlen lassen.

3. Zitronensaft und restlichen Zitronenabrieb mit den restlichen Eiern und 165 g Zucker in einem kleinen Topf verrühren. Bei geringer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Creme bei 70 °C (Küchenthermometer!) eingedickt ist. Das dauert etwa 10 Minuten. Creme auf 40 °C abkühlen lassen, restliche Butter mit dem Handrührgerät unter die Creme mischen. Zitronencreme in die Tartelettes füllen und ca. 90 Minuten kalt stellen.

4. Baisertupfen zerbröseln. Die Tartelettes mit Baiserbröseln und Zitronenzesten verzieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 711 kcal
Kohlenhydrate: 63,2 g
Eiweiß: 10,7 g, Fett: 45,5 g

Nussecken mit Schokolade



Zubereitungszeit: 120 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 26 Stück

325 g ja! Markenbutter
125 g weißer Zucker
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2 REWE Bio Eier
300 g Weizenmehl Type 405
2 TL Backpulver
200 g Rohrzucker
200 g Nuss-Mix
**200 g REWE Beste Wahl
gemahlene Haselnüsse**
4 EL Erdnussbutter
300 g Zartbitterkuvertüre

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät, Nudelholz

1. Für den Mürbeteig 125 g weiche Butter, weißen Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät cremig rühren. Dann die Eier untermixen. Mehl und Backpulver vermischen, löffelweise untermischen, sodass ein fester Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und 30 Minuten kalt stellen.

2. In einer Pfanne restliche Butter, braunen Zucker und 5 EL Wasser schmelzen. Die ganzen Nüsse hacken, zusammen mit den gemahlene Nüssen in die Pfanne geben.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Größe des Backblechs

ausrollen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Die Erdnussbutter auf dem Mürbeteig verstreichen, zuletzt die Nussmasse darauf verteilen und festdrücken. Für ca. 30 Minuten backen.

4. Den Teig etwas abkühlen lassen und für die Nussecken in Dreiecke schneiden. Vollständig auskühlen lassen.

5. Die Kuvertüre hacken, über einem Wasserbad schmelzen und die Nussecken damit verzieren. Gut trocknen lassen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 343 kcal, Kohlenhydrate: 31,8 g
Eiweiß: 6,9 g, Fett: 21,7 g



Nüsse und Schokolade:
eine Traumkombination,
die Naschkatzen-Augen
zum Strahlen bringt.



Eine große Auswahl an Muffinförmchen,
Mixern und Backformen findest du auf
rewe.de/alleszumbacken

Genuss ohne Schuss

Alkoholfreie Alternativen zu Wein, Bier und Spirituosen sind gefragt wie nie und längst nicht mehr nur zum bewusst begangenen Jahresbeginn ein absolutes Trendthema.



„Ich bin einfach ein Genussmensch“

Julia Windhövel, Food-Redakteurin REWE

Eines muss ich direkt gestehen: So lange wie meine Erinnerungen zurückreichen, bin ich ein Genussmensch. Ich sehe mich als Kind auf einem Hocker neben meiner Mutter in der Küche stehen, während sie das Essen zubereitet. Alles wollte ich probieren, nicht alles hat geschmeckt. Aber vieles wanderte auf meine Lieblingsessen-Liste, die ich im Laufe der Jahre um feine Getränke wie ein gutes Glas Wein ergänzt habe. Ich sehe mich mit meinem Vater durch das riesige Lager seiner Firma streifen, vorbei an meterhohen Regalen voll mit Süßigkeiten – immer auf der Suche nach Bruchware, die nicht mehr in den Verkauf, wohl aber in unsere Mägen durfte. Hatten wir etwas gefunden, war ich glücklich.

Noch heute liebe ich Süßes wie Herzhaftes. Eine Tasse frisch aufgebrühten Kaffee genieße ich genauso wie eine Flasche kalte Limo an heißen Tagen. Und auch bei Alkohol setze ich auf Genuss. Zu einem feinen Essen gehört für mich ein gutes Glas Wein. Abends an der Bar darf es gern ein Longdrink sein, lieber bitter als süß. Aber auch einem fruchtigen Cocktail bin ich ab und zu nicht abgeneigt. Solange es herb und kalt ist, schmeckt mir im Sommer auch ein Bier, und jedes Jahr im Winter freue ich mich auf die Glühweinsaison.



100 Prozent Muskateller, 100 Prozent Genuss. Und dazu sogar alkoholfrei! Der **Natureo Free Blanco Muscat alkoholfrei** gehört zu den 20 meistverkauften Produkten auf Weinfreunde.de

Bis ich mit meinem ersten Kind schwanger wurde. Auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten fiel mir in dieser Zeit überhaupt nicht schwer, wohl aber auf den Genuss von Wein zu einem besonderen Essen oder von Drinks in Gesellschaft meiner Freunde. Mir war zuvor gar nicht bewusst, wie groß der Sozialfaktor beim Thema Alkohol tatsächlich ist. Und wie unbefriedigend ich persönlich es finde, bei einem feinen Essen oder auf einer Party an einem Glas Wasser zu nippen. Es musste eine Lösung her! Als mir eine Freundin von alkoholfreien Weinen und alkoholfreien Alternativen zum Gin erzählte, war ich sofort Feuer und Flamme. Allerdings nicht lange – denn dann kamen Erinnerungen an pappsüße, alkoholfreie Sekte hoch, die nach

Lust auf einen leckeren Drink ganz ohne Alkohol? Unser Orange-Tonic ist eine erfrischende, herb-süße Kombination.



Kein Wein-Fan? Eine große Auswahl an alkoholfreien Getränken kannst du einfach online bestellen auf [rewe.de/alkoholfreie-getraenke](https://www.rewe.de/alkoholfreie-getraenke)

Alkoholfreier Orange-Tonic mit Gin-Geschmack



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 2 Personen

2 Bio-Orangen
1 Handvoll Eiswürfel
80 ml alkoholfreie Alternative mit Gin-Geschmack
280 ml Tonic Water

1. Orangen heiß abwaschen, die Schale rundherum abschälen und das Fruchtfleisch auspressen.
2. Eiswürfel, alkoholfreie Alternative mit Gin-Geschmack und Tonic Water in ein Glas geben. Orangensaft durch ein feines Sieb dazugießen und umrühren.
3. Mit der Orangenschale nach Belieben dekorieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 181 kcal
Kohlenhydrate: 25,4 g
Eiweiß: 1,1 g, Fett: 0,2 g



Lust auf einen alkoholfreien Drink?

Vom Virgin-Cosmopolitan bis zum alkoholfreien Moscow Mule findest du unter [rewe.de/alkoholfrei](https://www.rewe.de/alkoholfrei) viele tolle Drinks, die ganz ohne Alkohol auskommen. 100 Prozent alkoholfrei, 100 Prozent Geschmack!



Gin-Geschmack ganz ohne Gin? Das geht! Zum Beispiel mit dem **Siegfried Wunderleaf Alkoholfrei**, der ganz nebenbei auch der Topseller bei [Weinfreunde.de](https://www.weinfreunde.de) ist.



Absolutes Trendprodukt im REWE Regal: Der **REWE Beste Wahl LaMate Ingwer**-Drink überzeugt mit einem frischen Mate-Ingwer-Geschmack.



„Der Gesundheitsaspekt steht hier im Vordergrund“

Marco Dell' Erba, Einkäufer alkoholfreie Getränke REWE Group

billigem Traubensaft schmeckten. Von Genuss keine Spur. Konnte das schon alles sein? Zum Glück nicht! Denn, so erfahre ich von Sven Reinbold, Einkaufsleiter bei Weinfreunde.de: „Es gibt mittlerweile sehr gute alkoholfreie Getränke – unter anderem auch Weine –, die man gut mal trinken kann.“

Und so verwundert es nicht, dass unter den Top 20 der meistverkauften Produkte bei Weinfreunde.de auch ein alkoholfreier Wein zu finden ist. Wichtig sei, erklärt Reinbold, alkoholfreie Weine oder auch Sekte immer gut gekühlt zu genießen. „Das gilt übrigens auch für die Rotweine, die nicht 16 bis 18 Grad, sondern eher nur 10 bis 12 Grad haben sollten.“

Dass die alkoholfreien Alternativen früher weniger beliebt und akzeptiert waren als heute, liegt übrigens daran, dass sich die Herstellungsverfahren verbessert haben. Eines dieser Verfahren ist die sogenannte Vakuumverdampfung – dem normal produzierten Wein wird im Vakuum der Alkohol entzogen. Der Vorteil dabei: Der Alkohol entweicht bereits bei rund 30 Grad. So umgeht man das Erhitzen auf etwa 80 Grad, was den Wein „total verkocht“ schmecken lasse, erläutert der Experte.

Und ich muss sagen: Die neuen alkoholfreien Weine schmecken mir gut – genau wie der Longdrink, gemixt mit dem Weinfreunde-Top-seller Siegfried Wonderleaf, der Gin-Geschmack ganz ohne Alkohol bietet. Alkohol ist ähnlich wie Fett ein Geschmacksträger – kommen aber geeignete, besonders geschmacksintensive Rebsorten wie „Syrah bei den Roten, Muskateller bei den Weißen oder Cabernet bei Rosé“ zum Einsatz, seien das schöne Alternativen, so Reinbold.

Dass ausgerechnet ein alkoholfreies Getränk der Verkaufsschlager bei Weinfreunde.de ist, wundert Marco Dell' Erba, Einkäufer alkoholfreie Getränke REWE Group, nicht: „Der Gesundheitsaspekt steht hier im Vordergrund!“ Nach der üppigen Weihnachtszeit etwa wollen die Menschen mehr für sich tun und bewusst verzichten. Alkoholfreie Weine überzeugen dann zum Beispiel auch dadurch, dass sie weni-

ger Kalorien haben als Weine mit Alkohol. „Ganzjährig sehr beliebt sind aber auch Energy Drinks und Erfrischungsgetränke auf Mate-Tee-Basis“, so Dell' Erba. Und auch sogenannte Wasser plus Getränke – Wasser mit Geschmack also – erfreuen sich stetig wachsender Beliebtheit.

Wer auf Alkohol verzichten möchte oder muss, will das offensichtlich nicht in puncto Geschmack und Genuss – das kann ich bestätigen. Deshalb freue ich mich sehr, dass der nicht abreißende Alkoholfrei-Trend mir und allen Menschen, die aus ganz unterschiedlichen Gründen (momentan) keinen Alkohol trinken, qualitativ hochwertige Produkte und damit Genussmomente beschert! ☺



„Es gibt mittlerweile sehr gute alkoholfreie Weine“

Sven Reinbold, Einkaufsleiter Weinfreunde.de



Mitmachen & tolle Preise gewinnen!

Lust auf ein Probierpaket mit alkoholfreien Weinen oder auf einen Drink mit Gin-Geschmack ohne Alkohol? Jetzt beim Gewinnspiel mitmachen und eins von drei Weinpaketen oder eine von drei Flaschen Wonderleaf gewinnen!

Einfach das Gewinnspielformular auf [rewe.de/alkoholfreigewinnspiel](https://www.rewe.de/alkoholfreigewinnspiel) ausfüllen und mit ein bisschen Glück gewinnen. Teilnahmeschluss ist der 14.02.21. **Viel Glück!**



WEINFREUNDE
GUTER WEIN. FÜR GUTE FREUNDE.

Süß-sauer-lecker!

Balance par excellence: Wir haben die vier Zitrusfrüchte mit ihren jeweils perfekten Partnern – Sirup, Gewürzen & Co – ins Glas gebracht. Das Ergebnis? Schmeckt ...

Übrigens: Der Ipanema ist nach einem der berühmtesten Strände Rios benannt und lädt zum Träumen ein.

Pink Ipanema



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 2 Personen

1 Pink Grapefruit
4 TL brauner Zucker
2 Handvoll Eiswürfel
4 cl REWE Beste Wahl Pink Grapefruit Direktsaft
12 cl Schweppes Ginger Ale
2 Zweige Rosmarin

1. Grapefruit heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte achteln. Von der anderen die Schale dünn abschälen und für die Deko zur Seite legen. Geschälte Hälfte dann auspressen.

2. Die Grapefruit-Achtel auf zwei Gläser verteilen, leicht zerdrücken. Je 2 TL Zucker dazugeben, gut verrühren. Die Eiswürfel auf die Gläser verteilen, mit Grapefruitsaft und dem Ginger Ale auffüllen.

3. Mit je einem Rosmarinzwig und etwas Grapefruitschale dekoriert servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 114 kcal, Kohlenhydrate: 24,7 g, Eiweiß: 0,5 g, Fett: 0,16 g

Mandarinen-Smoothie



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 2 Personen

2 gefrorene Bananen
10 Mandarinen
2 Möhren
1 REWE Bio Zitrone
2 Stiele Minze

DAZU BRAUCHT MAN:
Standmixer

1. Bananen antauen lassen. Mandarinen schälen, dabei das Weiße möglichst entfernen. Die Möhren schälen und den Saft der Zitrone auspressen. Minzblätter waschen.

2. Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren und ggf. mit Minzblättchen dekorieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 126 kcal
Kohlenhydrate: 28,3 g
Eiweiß: 1,8 g, Fett: 0,55 g

Schmeckt nach Sonne im Glas. Perfekt, um dem kalten Morgen im Winter zu trotzen.

Noch einen Drink?

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und lass dich von weiteren Rezepten inspirieren!

Für alle vier Rezepte gilt:

Glutenfrei Laktosefrei Vegan Vegetarisch

Heiße Gewürz-Orange



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 2 Personen

6 Bio-Orangen
1 Vanilleschote
½ TL Zimtpulver
2 Kardamomkapseln
2 Gewürznelken

DAZU BRAUCHT MAN: Zitruspresse

1. Eine Orange heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte vierteln und in Scheiben schneiden. Die Schale der anderen Hälfte dünn abschälen, Saft auspressen. Übrige Orangen auspressen, Saft durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf geben.

2. Vanilleschote aufschlitzen, zusammen mit Zimt, Kardamom und Nelken in den Saft geben. Alles erhitzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

3. Dann den Saft durch ein feines Sieb auf Teegläser oder Tassen verteilen und mit den Orangenscheiben und der Schale dekoriert servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 100 kcal
Kohlenhydrate: 20,7 g
Eiweiß: 1,5 g, Fett: 0,3 g

Zitrusfrüchte werden häufig gespritzt. Daher gilt: Wird auch die Schale verwendet, solltest du immer zur Biofrucht greifen.

10FACH °P

REWE

auf Obst!*

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

* Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2 € in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops. Von der Bezeichnung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000408115

Gültig vom 18.01. bis 16.05.2021

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK



Unser Tipp



Limetten-Ingwer-Shot



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Personen

4 Limetten
75 g Ingwer
75 ml REWE Bio Ahornsirup

DAZU BRAUCHT MAN:
Mixer

1. Die Limetten auspressen. Ingwer schälen und in kleine Stückchen schneiden, dann mit dem Limettensaft, Ahornsirup und 150 ml Wasser sehr fein pürieren.

2. Sofort servieren oder den fertigen Saft in eine Flasche füllen. Der Saft hält im Kühlschrank 3–4 Tage (er wird mit der Zeit schärfer!).

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 89 kcal
Kohlenhydrate: 19,1 g
Eiweiß: 0,34 g, Fett: 0,7 g

Ein Hoch auf den Ahornsirup:
Er macht das scharfe Schlückchen erst
richtig lecker – versprochen!

Sonnenhungrig?

Dann auf zu einer kulinarischen Asien-Reise!

Hier kommen sechs Klassiker aus verschiedenen Ländern, die uns das Urlaubsgefühl nach Hause zaubern.



Egg Foo Young



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

250 g Weißkohl
1 Möhre
25 g Schnittlauch
6 Champignons
1 Knoblauchzehe
8 REWE Bio Eier
1 EL Sojasauce (glutenfrei)
Pfeffer
2 EL ja! natives Rapsöl
2 EL Sesam

1. Kohl in feine Streifen schneiden, waschen, trocken schütteln. Möhre schälen und fein stifteln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, würfeln.
2. Vorbereitete Zutaten, bis auf etwas Schnittlauch zum Garnieren, vermischen. Die Eier verquirlen und untermengen. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen.
3. ½ TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. ¼ der Ei-Masse in die Pfanne geben, abgedeckt stocken lassen, dann einmal wenden. Das übrige Ei ebenso verarbeiten. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Egg Foo Young mit Schnittlauch und Sesam bestreut servieren.



GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 309 kcal
Kohlenhydrate: 17,7 g
Eiweiß: 18,8 g, Fett: 19,1 g

Schnell gemacht,
unglaublich lecker und
würzig: Dieses
Omelett schmeckt der
ganzen Familie.

Hähnchen Tikka Masala



DEINE KÜCHE ZEIT FÜR TRÄUME



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 4 Personen

600 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet	Salz
250 g REWE Bio Joghurt (3,8%)	2 EL Rapsöl
30 g Ingwer	1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	200 g REWE Beste Wahl passierte Tomaten
1 Zwiebel	150 g REWE Bio Schmand
200 g Tomaten	4 Naan-Brote
2 Chilischoten	1 REWE Bio Limette ganz
2 TL Koriander	15 g Koriander
2 TL Senfkörner	

DAZU BRAUCHT MAN:
Mörser und Stößel

1. Fleisch in Würfel schneiden und mit Joghurt mischen. Mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen.

2. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Tomaten waschen, würfeln. Chili waschen, entkernen, hacken.

3. Koriander, Senf, Chili und Knoblauch in einer Pfanne ohne Fett rösten. Etwas abkühlen lassen, mit Tomaten, Zwiebeln und etwas Salz in einem Mörser zu einer Gewürzpaste mörsern.

4. Hähnchen aus dem Joghurt nehmen, kurz abtropfen lassen, in Öl anbraten. Wenn das Fleisch rundherum gebräunt ist, Gewürzpaste hinzufügen und ein-

köcheln lassen. Mit Tomatenmark und passierten Tomaten ablöschen, etwa 10 Minuten köcheln lassen. Schmand einrühren und erneut kurz aufkochen. Naan-Brote ggf. aufbacken.

5. Limette heiß waschen, etwas Schale abreiben, Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, grob hacken.

6. Tikka Masala mit Limettenabrieb, -saft sowie etwas Salz abschmecken. Mit Koriander bestreuen, mit Naan servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 579 kcal
Kohlenhydrate: 47,4 g
Eiweiß: 47,6 g, Fett: 22,8 g

Seelenwärmer:
Aromatisches Hähnchen-
fleisch trifft auf feine
Gewürze und eine milde
Tomatensauce. Ein Gedicht!

Winterliches Thai-Curry



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

200 g grüne TK-Bohnen
300 g REWE Bio TK Hokkaido
1 rote Paprikaschote
250 g REWE Bio Champignons
1 kleine Stange Porree
2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer
300 g REWE Bio Tofu
250 g REWE Bio Basmatireis
Salz
2 EL REWE Bio Kokosöl
1 EL brauner Zucker
Sojasauce (glutenfrei)
1–2 EL rote Currypaste
400 ml Kokosmilch
1 Limette
15 g Koriander
2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

1. Bohnen und Kürbis antauen lassen. Paprika putzen, waschen, in Stücke schneiden. Pilze putzen, vierteln. Porree putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Tofu in dicke Würfel schneiden.

2. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

3. 1 EL Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Tofu darin rundherum braten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit etwas Sojasauce ablöschen und Tofu herausnehmen.

4. 1 EL Kokosöl im Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Currypaste darin anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser zufügen.

5. Limette halbieren, Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, hacken. Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Mit dem Reis sowie mit Koriander und Erdnüssen bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 723 kcal, Kohlenhydrate: 83,3 g,
Eiweiß: 29,3 g, Fett: 34 g

Ganz viel Gemüse, cremige Kokosmilch, feurige Currypaste und knackige Erdnüsse – schon jetzt unser Winterliebling!



Zweierlei Sushi



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 4 Personen

500 g Sushi Reis **1 Avocado**
6 EL Reissig **¼ rote Paprika-**
2 EL Mirin **schote**
2 EL Zucker **6 Nori-Blätter**
1 EL Salz **50 g Frischkäse**
100 g Rucola **6 TL Sesam**
125 g REWE **Sojasauce**
Feine Welt **(glutenfrei)**
Geräuchertes **Wasabi-Paste**
Lachsrückenfilet

DAZU BRAUCHT MAN: Sushimatte, Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss in Größe der Sushimatte

1. Sushi-Reis nach Packungsanweisung mit Reissig, Mirin, Zucker und Salz kochen. Rucola waschen und trocken schütteln. Lachs, Avocado und Paprika in Streifen schneiden.

2. Für die Maki ein Nori-Blatt mit der rauen Seite nach oben auf die Sushimatte legen. Gleichmäßig 2 Handvoll Reis darauf verteilen, oben ca. 1 cm Rand freilassen. Frischkäse auf dem Reis verteilen, längs je einen Streifen Rucola und Paprika darauflegen. Leicht andrücken. Mit Hilfe der Sushimatte mit etwas Druck die Hälfte umschlagen. Den oberen Rand des Nori-Blatts mit Wasser befeuchten, die Rolle aufrollen, dabei leicht Druck ausüben. Rolle in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. 2 weitere Nori-Blätter so verarbeiten.

3. Für die Inside-Out-Rollen die Sushimatte in den Zip-Beutel legen. Nori-Blatt mit der rauen

Seite nach oben auf die Sushimatte im Beutel legen. 2 Handvoll Reis darauf verteilen, oben ca. 1 cm Rand freilassen. 2 TL Sesam daraufstreuen, leicht andrücken. Nori-Blatt vorsichtig umdrehen, sodass der Rand unten liegt. Nori-Blatt mit Lachs und Avocado belegen. Mit Hilfe der Sushimatte mit etwas Druck auf die Hälfte umschlagen, freien Rand mit etwas Wasser befeuchten und zu Ende aufrollen. Dabei leicht Druck ausüben. Rolle in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. 2 weitere Nori-Blätter so verarbeiten.

4. Fertiges Sushi mit der Sojasauce und Wasabi-Paste servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 526 kcal
Kohlenhydrate: 70,6 g
Eiweiß: 17,7 g, Fett: 19,8 g

Brauchst du Hilfe mit dem Sushireis oder beim Rollen der kleinen Häppchen? Alle Infos findest du unter rewe.de/sushi



An kalten Wintertagen genau das Richtige: eine deftige Pfanne mit herzhaftem Schweinefleisch und frischem Gemüse.

Wok mit Schweinefleisch



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

500 g REWE Bio Schweine Minutensteaks

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

8 EL REWE Beste Wahl Sojasauce

250 g Möhren

2 Stangen Lauch

1 Glas (180 g) Bambusschösslinge

½ kleiner Spitzkohl

250 g REWE Bio Basmatireis

Salz

2 EL ja! natives Rapsöl

250 ml Gemüsebrühe

3 EL Speisestärke

1 TL Sambal-Oelek

2 EL Sesam

1. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch würfeln. Mit 4 EL Sojasauce vermischen, Fleisch darin marinieren, kalt stellen.

2. Möhren schälen, in schräge Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Bambus abgießen. Spitzkohl in dünne Streifen schneiden, waschen.

3. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

4. 1 EL Öl im Wok erhitzen, Fleisch darin 4–5 Minuten scharf anbraten, herausnehmen.

5. 1 EL Öl im Wok erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Fleisch dazugeben, mit 4 EL Sojasauce und der Brühe ablöschen. Die Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, in den Wok geben und aufkochen lassen. Mit Sambal-Oelek abschmecken.

6. Dazu den fertigen Reis servieren. Mit Sesam bestreuen.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 577 kcal

Kohlenhydrate: 71,8 g

Eiweiß: 39,3 g, Fett: 16,3 g

Verliebt in Asien?

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und setz deine kulinarische Rezept-Reise fort!

Schnelle Pho mit Rind



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

- 2 Schalotten**
- 1 EL Rapsöl**
- 2 REWE Beste Wahl Sternanis**
- 1 dünne Zimtstange**
- 1 Kardamomkapsel**
- 2 l Rinderbrühe (glutenfrei)**
- Salz, Pfeffer**
- 150 g Reismudeln**
- 100 g Mungobohnensprossen**
- 2 Lauchzwiebeln**
- 1 kleine rote Chilischote**
- 1 REWE Bio Limette**
- 15 g Koriander**
- 15 g Minze**
- 260 g REWE Bio Rinderfilet**
- 2 EL Fischsauce (glutenfrei)**

1. Die Schalotten schälen und halbieren. Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Anis, Zimt und Kardamom darin anrösten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Die Brühe dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb gießen.

2. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Sprossen waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Chili waschen, entkernen, in dünne Ringe schneiden. Limette heiß waschen, in Spalten schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3. Das Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden. Nudeln, Sprossen, Lauchzwiebeln und Fleisch in 4 Schalen verteilen. Mit kochender Brühe aufgießen, nach Belieben mit Fischsauce würzen. Mit Chili, Limettenspalten und Kräutern anrichten.



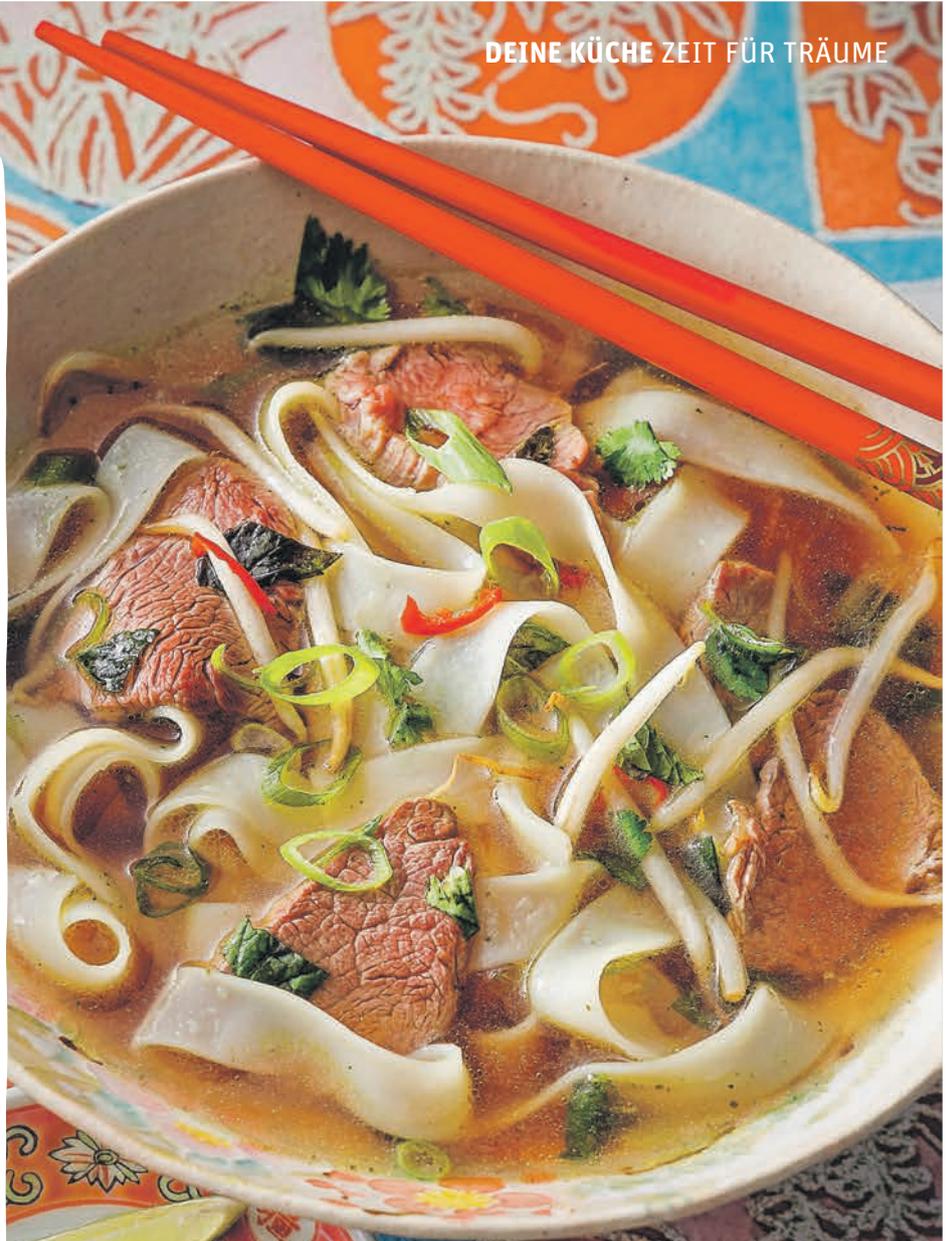
GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 313 kcal
Kohlenhydrate: 42 g
Eiweiß: 22,1 g, Fett: 7 g



Eine dampfende Suppe mit herrlich aromatischen Zutaten: Wer könnte da widerstehen?



Stäbchen, Wok & Co: Alles, was du für die Asia-Rezepte benötigst, findest du auf rewe.de/asia

Wenn **Plan B** der richtige ist

Marktmitarbeiterin Yeline Bravo Diaz landete über Umwege bei **REWE** – und ist ihrem Ziel nun trotzdem ganz nah ...



Yeline Bravo Diaz gibt jedem Kunden ein Lächeln mit. In Corona-Zeiten leider nur hinter einer Maske.

Sie selbst bezeichnet sich lachend als kleine Streberin. Alle anderen aber, die Yeline Bravo Diaz durch die Gänge flitzen sehen, spüren vielmehr ihre Motivation, Dynamik und große Freude, mit der sie in einem Hamburger REWE Markt jeden Tag aufs Neue die Kunden bedient.

„Zehn bis fünfzehn Kilometer schaffe ich fast täglich“, erzählt sie beim Blick auf ihre Armbanduhr mit Schrittzählerfunktion. Doch statt abends erschöpft die Füße hochzulegen, zieht Yeline aus den besonders anstrengenden Tagen die meiste Energie. „Es klingt komisch, aber je ausgelasteter ich bin, desto glücklicher macht mich das.“

Im Rückblick zieht sie das Positive aus dem Schicksal, das sie von ihren ursprünglichen Plänen abgebracht hat: Denn wären nach dem Abitur nicht einige dramatische Einschnitte wie der Tod ihrer Mutter gesche-

hen, hätte Yeline sich für das Maschinenbaustudium eingeschrieben. Vermutlich säße sie tagtäglich viele Stunden vor dem Computer.

Was Yeline nach dieser schwierigen und emotional stark belastenden Lebensphase aber brauchte, war eine Beschäftigung, bei der sie körperlich aktiv war, statt nur mit dem Kopf zu arbeiten. Nach diversen Jobs – z. B. in einer Eisdielen – landete sie dann schlussendlich im REWE Markt.

Zu Beginn hatte sie keine Ahnung von den Aufgaben und Anforderungen, denen sich die Marktmitarbeiterinnen und -mitarbeiter täglich stellen. „Was der Unterschied zwischen fest- und mehligkochenden Kartoffeln ist ...? Ich wusste so wenig“, bekennt Yeline lachend. Um die Wissenslücken zu schließen und das gesamte REWE-Universum noch besser kennenzulernen, startete sie 2018 ihre Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau.

Mehr Theorie und mehr Erfahrungen führten jeden Tag zu wachsender Sicherheit und größerem Selbstvertrauen. Und das spüren auch die Kunden, die sich von ihrer guten Laune und Lebensfreude fast immer anstecken lassen: Wenn nicht schon Yelines Lachen vom Regal nebenan zu hören ist, dann verteilt sie die Äpfel, Birnen und Orangen in den Auslagen auch gern mal tanzend und singend zur Musik im REWE Radio.

In der Obst- und Gemüseabteilung arbeitet sie am liebsten. Die frische Ware ansprechend zu arrangieren und alles richtig schön zu machen bedeutet für sie jedes Mal eine kleine Erfüllung. Ihr großes Ziel, irgendwann mal einen REWE Markt zu leiten, hat sie dabei klar vor Augen.

Wir sind sicher: An Yelines Motivation, Engagement und ihrer Liebe zu Lebensmitteln wird es garantiert nicht scheitern. ☺

WIR SIND VOLLER FRÜHLINGSFREUDE!

Denn die warme Jahreszeit schmeckt für uns nach saftig-süßen Erdbeeren,
zartem Spargel und natürlich nach den ersten Grillabenden.

Für das neue **Deine Küche Magazin** haben wir die bunte Vielfalt an frühlingsfrischem
Obst und Gemüse voll auskosten und köstliche Rezepte für euch kreiert.

Das Heft liegt ab dem **20. Mai** in eurem **REWE Markt**.



Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Anne Lippert
Propstyling: Meike Stüber

**IMPRESSUM**

HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.) REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel. +49 (0)221/177 397 77,

kundenmanagement@rewe-group.com, www.rewe.de **Gesamtverantwortung** Clemens Bauer

Gesamtverantwortung Content Bastian Tassew **Projektverantwortung** Lena Reinhart **Leiter REWE Deine Küche**

Philipp Ernst **Projektleitung** Svenja Kilzer **Realisation & Produktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja

Kilzer, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Svenja

Kilzer, Anne Lippert, Jana Maiworm, Dörthe Meyer, Julia Windhövel **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Food-**

Fotografie Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten **Propstyling** Claudia Neu, Meike Stüber **Foodstyling** Stephan Krauth,

Anne Lippert, Tobias Rauschenberger **Bildbearbeitung** Andreas Boock **Druck** Evers-Druck GmbH,

Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com **Anzeigen** retailmedia@rewe-group.com

HAFTUNG Eine Haftung für die Inhalte der Beiträge und die Rezepte wird nicht übernommen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet.

Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Bei direkten oder indirekten Verweisungen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.

Leichter besser essen mit dem Nutri-Score.



Noch kein Nutri-Score auf deiner Eigenmarken-Packung?
Einfach REWE App herunterladen und Barcode scannen.



REWE
Dein Markt