

GRATIS

AUSGABE
05-2026

Deine Küche

MAGAZIN

38

**Herbstrezepte
zum Genießen**

**Hallo bunte
Erntezeit!**

Kürbis, Pilze, Äpfel und Feigen
schmecken jetzt so gut wie nie.

**Ein gutes
Bauchgefühl**

Darum sind Ballaststoffe
so wertvoll für uns!

**Praktisches
Good Food**

Leckere Meal Prep Rezepte
vorkochen und genießen.

REWE
Dein Markt

Wenn's dir gut tut, ist es **Good Food**.

rewe.de/goodfood



REWE
Dein Markt

Der Herbst klopft an!

Liebe Leserin und lieber Leser,

die letzten Sommertage klingen aus und machen Platz für eine neue Jahreszeit voller saisonaler Vielfalt.

Hier rückt unser Food-Stylist Tobias die Stars der Saison ins perfekte Licht. Freu dich auf Kürbis, Pilze, Feigen und knackige Äpfel, Abwechslung auf dem Teller und gemütliche Stunden in der Küche (S. 14).

Wir wünschen dir viel Spaß beim Blättern und Ausprobieren!

Dein Deine Küche Team

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

Inhalt

06 Unterschätzte Alltagshelden!

Weshalb Ballaststoffe so wertvoll sind und in welchen Lebensmitteln man sie findet.

14 So schmeckt der Herbst

Die Stars der Saison Kürbis, Äpfel, Pilze und Feigen sorgen für bunte Mahlzeiten an grauen Tagen.

20 Marktgeflüster

Aktuelle Neuigkeiten direkt aus deinem REWE Markt: Aktionen, neue Produkte und vieles mehr!

22 Auf die Woche, fertig, los!

Mit fünf ausgewählten Rezepten vorbereitet in den Wocheneinkauf.

28 Gemeinsam an die Brühe

Diese Gerichte bringen alle an einen Tisch: zusammen kochen und individuell nach Lust und Geschmack toppen!

34 Gebraten oder gebacken?

Wir entdecken den Klassiker Spinatknödel mit einem kleinen Twist neu.

36 Frische trifft fertig

Mit der Kombi aus frischen und fertigen Zutaten Zeit sparen und gleichzeitig lecker essen.

40 Süßes mit Gemüse

Du wirst staunen, wie saftig diese Gebäckstücke werden. Extra Nährstoffe inklusive.

46 Meal Prep leicht gemacht

Gute Vorbereitung ist schon mal die halbe Miete: Auch mit wenig Zeit lässt sich Gutes zaubern.

52 Süße Verführung im Check

Karamell-Creme und Kekse in einem Gebäck – perfekt zum Naschen und Teilen.

54 Gruselgerichte für Groß und Klein

Vier schaurig-schöne Rezepte mit Gruselfaktor.

58 Herbstliche Snacks aus dem Airfryer

Geröstete Maronen gelingen besonders einfach im Airfryer. Mit diesen zwei Marinaden hebst du sie aufs nächste Level.



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

Was koche ich heute?

Jeden Tag neue Ideen: **Wir starten mit 38 frischen Rezepten in den Herbst!** Viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns auf REWE.de/rezepte oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



Saatenbrot-Sandwich
Seite 10



Falafel-Board
Seite 13



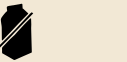
Kleine Apfeltartes
Seite 18



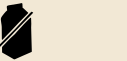
Herbstliche Kartoffelpfanne
Seite 24



Cabanossi-Eintopf
Seite 27



Ramen mit Schweinebauch
Seite 31



Spinatknödel mit Parmesan
Seite 34



Lauwarmer Pastasalat
Seite 11



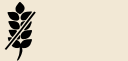
Herbst-Salat mit Feigen
Seite 16



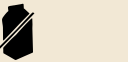
Pilzgulasch mit Spätzle
Seite 19



Kürbis-Taler aus dem Ofen
Seite 25



Traditionelle Ramen-Brühe
Seite 30



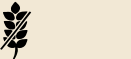
Ramen mit Ei und Pilzen
Seite 32



Knödelsalat
Seite 35



Vollkornreis mit Lachs
Seite 12



Gefüllter Hokkaidokürbis
Seite 17



Panierter Fisch mit Lauchrahm
Seite 23



Fruchtige Kürbissuppe
Seite 26



Vegane Ramen-Brühe
Seite 30



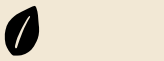
Ramen mit Tofu
Seite 33



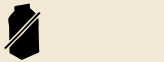
Überbackene Spinatknödel
Seite 35



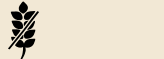
Kürbis-Scherennudeln
Seite 37



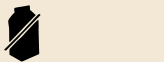
Zucchini-Zitronen-Kuchen
Seite 42



Süßkartoffel-Waffeln
Seite 44



Hähnchen-Curry
Seite 48



Möhrengerister mit Quark
Seite 54



Beeren-Bowle
Seite 57



Hackbällchen-Polenta-Auflauf
Seite 38



Rote-Bete-Schoko-Cupcakes
Seite 42



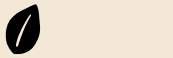
Kürbis-Mango-Gugelhupf
Seite 45



Gefüllte Walnuss-Datteln
Seite 49



Tomaten-Linsen-Suppe
Seite 55



Snack-Maronen-Duo
Seite 58



Crispy Linsen-Bowl
Seite 39



Möhren-Apfel-Walnuss-Scones
Seite 43



Porridge-Mix
Seite 47



Caramel Swirls
Seite 53



Kürbis-Calzone
Seite 56

Viele weitere Rezepte & Ideen für dich



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



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



@rewe



@rewe



@rewe



@rewe_de



@REWEdeineKueche



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



rewe.de/app
Viele Angebote, Coupons, alle REWE Bonus Vorteile und online einkaufen dank der REWE App.



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.



Was ist das genau?

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



Unverdaulich GUUUT!



Hi,

wir sind Anna und Jana und als studierte Ernährungswissenschaftlerinnen die Expertinnen dafür, wie du nicht nur lecker, sondern auch gesund kochst. In jeder Deine Küche Ausgabe widmen wir uns einem Ernährungsthema, das alle gerade beschäftigt. Dieses Mal geht es um Ballaststoffe – die gar kein Ballast sind, sondern echte Alleskönner für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Anna
Jana

Ballaststoffe sind aktuell eines der Top-Ernährungsthemen. Zu Recht! Daher erklären wir hier, **warum auch du ihnen mehr Beachtung schenken darfst.**



Jahrelang fristeten sie ein eher trauriges Dasein, denn sie hatten echte Vermarktungsschwierigkeiten. Beim Wort „Proteine“ denkt jeder sofort an Muskeln und Leistung. **Ballaststoffe hingegen galten lange als graue Maus der Ernährungswelt:**

Nützlich, aber wenig glamourös

Jetzt, wo das Thema Verdauung so sehr in den Fokus tritt, rücken auch die Ballaststoffe ins Rampenlicht. Und das freut uns als Ernährungsexpertinnen sehr. Denn auch wenn ihr Name im ersten Moment nicht unbedingt positiv klingt, **sind die Ballaststoffe echte Superhelden für unsere Gesundheit.** Schauen wir also genauer hin.

Sicherlich kennst du das: Ein helles Marmeladen-Brötchen oder Toastbrot mit Schokocreme zum Frühstück schmeckt zwar lecker, aber zwei Stunden später macht sich der Magen mit knurrenden Ich-habe-Hunger-Signalen bemerkbar. Isst du hingegen ein Porridge aus Haferflocken mit frischem Obst und Nüssen, fühlst du dich deutlich länger satt. Grund dafür ist – unter anderem, denn Ernährung ist komplex – der unterschiedliche Ballaststoffgehalt der Gerichte.

Ballaststoffe sind Nahrungsbestandteile, die der Körper nicht vollständig verdauen kann

Und genau das macht sie so wertvoll: Sie passieren den Dünndarm weitgehend unverändert – und das mit ziemlich nützlichen Effekten. Sie binden Wasser, verlangsamen die Magenentleerung, senken deinen Blutzuckerspiegel nach dem Essen und fördern eine gesunde Darmflora.

Kurz gesagt: Sie machen satt, sorgen für ein stabiles Energielevel und unterstützen eine gute Verdauung.

1 Lösliche Ballaststoffe

Verwandeln sich mit Wasser in **eine gelartige Masse, die den Mageninhalt ausdehnt.**

Durch die gelartige Konsistenz wird die Verdauung verlangsamt und **wir bleiben länger satt.** Außerdem wird der Dünndarm geschützt und die Aufnahme von Zucker ins Blut verzögert.

Quellen: Haferflocken, Linsen, Äpfel, Leinsamen oder Flohsamenschalen (letztere sind eine der konzentriertesten natürlichen Quellen)

Zwei Typen, gleiches Ziel

Ballaststoffe gibt es in zwei Varianten. **Beide tun unserem Darm gut – auf unterschiedliche Weise.**

2 Unlösliche Ballaststoffe

Binden Wasser, **quellen im Magen auf und vergrößern dadurch das Stuhlvolumen.**

Sie regulieren den Stuhlgang, beugen Verstopfung vor und **regen die Darmtätigkeit an.**

Quellen: Vollkornbrot, Gemüse, Nüsse

Eine ballaststoffreiche Ernährung hat große Vorteile für unser Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, **täglich mindestens 30 g aufzunehmen. Tatsächlich kommen die meisten Menschen hierzulande auf nur etwa 18 Gramm/Tag.** Aber mit ein wenig Fokus ist es gar nicht schwer, die angestrebte Ballaststoffmenge zu erreichen – z. B. mit diesen Lebensmitteln*:

Deine Top-Ballaststoff-Alltagshelden



Hülsenfrüchte (gekart)

Kichererbsen: ca. 8 g
Kidneybohnen: ca. 7 g
Rote Linsen: ca. 5 g



Getreide & Brot

Roggen-Knäckebrot: ca. 16 g
Haferflocken: ca. 10 g
Vollkornbrot: ca. 7 g



Gemüse (roh)

Artischocke: ca. 8 g
Fenchel: ca. 5 g
Möhre: ca. 3 g



Nüsse & Samen

Leinsamen: ca. 27 g
Mandeln: ca. 12 g
Walnüsse: ca. 7 g



Extras & Snacks

Popcorn: ca. 15 g
Trockenobst: ca. 10 g
dunkle Schokolade: ca. 11 g



Obst**

Himbeeren: ca. 7 g
Brombeeren: ca. 5 g
Birne: ca. 3 g

Je 1 Portion:
Chia-Pudding (11 g BS)
+ Pastasalat (22 g BS)
+ geröstete Kichererbsen (6 g BS)
= 39 g Ballaststoffe



Chia-Pudding mit Himbeeren

11 g Ballaststoffe / Portion

Das Rezept dazu findest du auf S. 49

Gefüllte Walnuss-Datteln

3 g Ballaststoffe / Portion



Saaten-Cracker

5 g Ballaststoffe / Portion



Geröstete Kichererbsen

6 g Ballaststoffe / Portion



* Die Angaben beziehen sich auf den Ballaststoffgehalt pro 100 g des Lebensmittels.
** Für maximale Ballaststoffe Obst und Gemüse nach Möglichkeit immer mit Schale essen.



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

Saatenbrot-Sandwich

- 8 Schbn.** REWE Bio Das Pure (Haferbrot)
- 2 EL** Senf
- 175 g** REWE Bio pflanzlich Räuchertofu
- 1** Avocado
- 1 Beet** Salz, Pfeffer
- 50 g** Kresse
- 50 g** Rucola

- 4 Scheiben Brot mit Senf bestreichen. Rucola waschen, Tofu in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Brote erst mit Rucola, dann mit Tofu und Avocado belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kresse vom Beet schneiden und auf die Avocado geben. Je eine weitere Scheibe Brot auflegen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 340 kcal
Kohlenhydrate: 48 g
Eiweiß: 15 g
Fett: 11 g

Das Pure von REWE Bio liefert durch Kerne und Saaten Ballaststoffe und wichtige pflanzliche Nährstoffe.



Lauwarmer Pastasalat

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

- 1** Hokkaidokürbis (klein)
- 2 EL** Rapsöl
- 500 g** Salz
- 1** Pfeffer
- 500 g** REWE Bio Vollkorn Penne
- 1** Romanasalat
- 1** Radicchio
- 250 g** Cherrytomaten
- 250 g** Mini-Mozzarella
- 4 EL** REWE Feine Welt
- 2 EL** Steirisches Kürbiskernöl
- 1 EL** Balsamico
- 80 g** Honig
- 80 g** Kürbiskerne

- Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und den Kürbis in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Rapsöl mischen, salzen und pfeffern und in einer Auflaufform oder auf einem Blech im Backofen bei 180 °C Umluft 20–25 Minuten backen.
- Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Salate putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella abtropfen lassen. Aus Kürbiskernöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.
- Nudeln abgießen und mit dem Kürbis vermengen. Mischung lauwarm abkühlen lassen, dann mit Salat, Tomaten, Mozzarella und Dressing mischen. Die Kürbiskerne darüberstreuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 923 kcal
Kohlenhydrate: 114 g
Eiweiß: 38 g
Fett: 40 g



Vollkornreis mit Lachs

Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

- 600 g

Blattspinat (TK)
- 500 g

REWE Bio
Portionen vom
Lachsfilet (TK)
- 300 g

REWE Bio
Naturreis
Spitzenlangkorn
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel
- 1 Zehe

Knoblauch
- 2 EL

Rapsöl
- 100 ml

Gemüsebrühe
(ggf. glutenfrei)
- 100 g

Frischkäse
Muskatnuss
(gerieben)
2 EL Zitronensaft
1 EL Honig (flüssig)
2 EL Mandeln (gehobelt)

1. Spinat und Lachs antauen lassen.
2. Reis nach Packungsanweisung 20–25 Minuten in Salzwasser garen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel ca. 3 Minuten glasig anbraten, dann Knoblauch ca. 1 Minute mitbraten. Spinat zugeben und 5–8 Minuten dünsten, bis der Spinat aufgetaut und das Wasser verdunstet ist. Mit Brühe ablöschen, Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat warm halten.
4. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Angetaute Lachsfilets von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Zitronensaft und Honig darüberträufeln. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
5. Reis, Spinat und Lachs auf Tellern anrichten und mit Mandeln bestreuen.

8/10

ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 504 kcal
Kohlenhydrate: 30 g
Eiweiß: 35 g
Fett: 28 g



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

Falafel-Board

8/10

ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 730 kcal
Kohlenhydrate: 106 g
Eiweiß: 21 g
Fett: 29 g



- 3

Möhren
- 3

Pastinaken
- 1

Rote Bete
- 175 g

REWE Bio pflanzlich Falafel
Trockenmischung
- 1 Zehe

Knoblauch
- 4 EL

Olivenöl
- 0,5 TL

Meersalz
- 2 Stangen

Sellerie
- 1

Gurke
- 4

Vollkorn-Tortillas
- 15 g

Petersilie (glatt)
- 200 g

REWE Beste Wahl Hummus
Mango-Curry
- 150 g

REWE Beste Wahl
Marinierter Oliven-Mix
- 80 g

Cranberrys (getrocknet)

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren, Pastinaken und Rote Bete schälen. Möhren und Pastinaken längs vierteln, Rote Bete in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, pressen und mit 2 EL Olivenöl verrühren. Gemüse mit Olivenöl-Mix und Meersalz vermischen, auf ein Backblech geben und dann ca. 25 Minuten im Ofen rösten.
2. Falafelmischung nach Packungsanweisung in 260 ml kochendes Wasser einrühren und 15 Minuten quellen lassen. Sellerie und Gurke waschen. Sellerie in längliche Stücke, Gurke in Sticks schneiden.
3. Aus der Falafelmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Falafel darin rundherum goldbraun anbraten. Tortillas erwärmen und in Achtel schneiden. Die Petersilie waschen und hacken.
4. Falafel-Board mit Gemüse, Falafel, Hummus, Oliven und Cranberrys anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

GOOD FOOD

Gemüse, Hummus und Falafel sind nicht nur lecker – sie decken pro Portion zwei Drittel des täglichen Ballaststoff-Bedarfs.

Unsere Stars der Saison:

Darum lieben wir den Herbst!



Kürbis in allen Variationen, würzige Pilze, süße Feigen und knackige Äpfel: Wir holen uns kulinarisch den Herbst auf den Teller. Saisonal schmeckt's einfach intensiver – frischer, nachhaltiger und voller guter Nährstoffe. **Perfekt für Comfort Food und echte Wohlfühlmomente.**

Herbst- Salat mit Feigen



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

250 g	Kürbis	50 g	REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse
3 EL	Olivenöl	2 EL	REWE Bio Apfel-essig naturtrüb
	Salz	1 TL	Ahornsirup
	Pfeffer	100 g	Ziegenkouda Chiliflocken
1 Kopf	Lollo Bionda		
1	Apfel		
2	Feigen		
1	Zwiebel (rot)		

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Kürbis schälen, Fasern und Kerne entfernen und dann in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem Blech ca. 25 Minuten rösten.
2. Salat waschen und grob zupfen. Apfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Feigen waschen und achteln. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten.
3. Für das Dressing Essig, Ahornsirup und 2 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Teller verteilen, Kürbis, Apfel, Feigen und Zwiebel darauflegen. Ziegenkäse würfeln und zusammen mit Walnüssen sowie Chiliflocken darübergeben. Mit dem Dressing beträufeln.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 311 kcal
Kohlenhydrate: 16 g
Eiweiß: 9 g
Fett: 24 g



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



Zubereitungszeit 35 Minuten | **Wartezeit** 10 Minuten | **Für 2 Personen** | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

Gefüllter Hokkaidokürbis



1	Hokkaidokürbis (ca. 1,2 kg)
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
2	Zwiebeln (rot)
200 g	Spinat (frisch)
200 g	Trauben (kernlos)
8	Cherrytomaten
200 g	Champignons (klein)
215 g	REWE Bio Kichererbsen (Glas)
15 g	Petersilie (frisch)
1	Zitrone
1 TL	Paprika (edelsüß)
0,5 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
100 g	REWE Bio Feta (oder vegane Alternative)

1. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, das obere Drittel wie einen Deckel abschneiden. Kerne und Fasern entfernen. Kürbis innen mit 1 EL Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Kürbis und Deckel auf ein Backblech setzen und im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist, aber noch gut die Form behält.
3. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Spinat, Trauben und Tomaten waschen. Trauben und Tomaten halbieren. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Petersilie waschen und fein hacken. Zitrone auspressen.
4. Spinat waschen, putzen und kurz blanchieren. Spinat, Zwiebeln, Pilze, Kichererbsen, Trauben und die Hälfte der Petersilie mit 1 EL Öl, Zitronensaft, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen.
5. Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit der Gemüsemischung füllen. Mit zerbröseltem Feta und restlicher Petersilie toppen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 670 kcal
Kohlenhydrate: 90 g
Eiweiß: 30 g
Fett: 25 g

GOOD FOOD

Bitte mit Schale! Denn sie enthält u. a. reichlich Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A.



Zubereitungszeit 25 Minuten | Wartezeit 10 Minuten | Für 8 Stück | Schwierigkeitsgrad ●○○

Kleine Apfeltartes



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 301 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 9 g / Fett: 18 g

- 2 Zwiebeln (rot)
- 60 g REWE Bio Bacon-
Würfel Schwein
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker
- 1 Rolle Mürbeteig
(Kühlregal)
- 2 Äpfel (rot)
- 150 g REWE Beste Wahl
Brie d'amour
- 10 g Thymian (frisch)
- 1 Ei (M)

Dazu braucht man:
Ausstecher (Ø 10 cm)



Schmeckt nicht nur auf der Käseplatte:
Unser REWE Beste Wahl Brie d'amour
passt perfekt für Ofengerichte.

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne knusprig auslassen und herausnehmen. Butter in derselben Pfanne schmelzen und Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Speck unter die Zwiebeln mischen.
2. Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Teig ausrollen, Kreise (ca. 10 cm) ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Aus den Resten kleine Blätter ausschneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Je 1 EL karamellierte Zwiebeln auf den Teigkreisen verteilen. 5–6 Scheiben Äpfel fächerförmig darauf verteilen. Brie in kleine Stücke schneiden und darauflegen. Blätter aus Teig andrücken.
4. Thymian waschen, Blättchen abziehen. Ei verquirlen. Tartes mit etwas Thymian bestreuen und Teigränder und Blättchen mit dem Ei bestreichen. Apfeltartes ca. 10 Minuten goldbraun backen. Mit restlichem Thymian bestreuen und warm servieren.

DEINE KÜCHE STARS DER SAISON

Pilzgulasch mit Spätzle

Zubereitungszeit 25 Minuten | Wartezeit 80 Minuten
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 2 EL Rapsöl | 1 TL Paprikapulver
(edelsüß) |
| 600 g Rindergulasch | 0,5 TL Kümmel (gemahlen) |
| 2 Zwiebeln | Salz, Pfeffer |
| 1 Paprika (rot) | 500 ml Gemüsebrühe |
| 300 g Champignons
(weiß und braun) | 2 EL ja! Crème fraîche
Classic |
| 200 g Austernpilze | 500 g REWE Bio |
| 200 g Kräuterseitlinge | Spätzle vegan |
| 2 EL Paprikapulver
(rosenscharf) | 2 Frühlingszwiebeln |

1. Öl in einem Topf erhitzen, Gulasch portionsweise scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Beides im gleichen Topf ca. 5 Minuten anschwitzen. Pilze putzen, Champignons vierteln, Austernpilze grob zupfen, Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden. Pilze ca. 5 Minuten kräftig anbraten, dann alles aus dem Topf nehmen.
3. Fleisch zurück in den Topf geben. Mit Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen. Bei kleiner Hitze 70–90 Minuten zugedeckt schmoren, bis das Fleisch zart ist. Die Zwiebeln, Paprika und Pilze wieder dazugeben. Crème fraîche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Gulasch auf Tellern verteilen, Spätzle daneben anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 771 kcal
Kohlenhydrate: 113 g
Eiweiß: 52 g
Fett: 16 g



Sport vereint – jetzt wieder Vereinsscheine sammeln!

Vom **07.09. bis 11.10.2026** heißt es wieder: Einkaufen, Vereinsscheine sammeln und deinen Verein unterstützen!

Bei jedem Einkauf in deinem REWE Markt oder im REWE Onlineshop erhältst du Vereinsscheine – und als REWE Bonus Kund:in bekommst du beim Scannen der REWE App sogar einen **Extra-Schein obendrauf***. Ordne deine gesammelten Scheine ganz einfach **bis zum 25.10.2026** in der REWE App oder unter [rewede/scheinefuervereine](https://www.rewe.de/scheinefuervereine) deinem Lieblingssportverein zu. **Diese können anschließend für tolle Gratisprämien eingelöst werden.**



* Pro 15 € Einkaufswert 1 Vereinsschein. Einmalig erhalten registrierte REWE Bonus Nutzer:innen beim Scannen der REWE App ab einem Einkaufswert von 15 € einen zusätzlichen Vereinsschein. Sportvereinregistrierung und Prämienbestellung bis 08.11.2026. Einschränkungen und Teilnahmebedingungen unter: [rewede/scheinefuervereine](https://www.rewe.de/scheinefuervereine)

NEU BEI REWE

Power für deinen Tag

PWR ist die neue Marke von REWE für alle, die jeden Tag viel leisten – beim Sport, im Job und im Alltag.

Mit Proteinriegeln und Shakes, die gut schmecken und sich einfach in den Tag integrieren lassen, unterstützt PWR einen aktiven Lebensstil und bewusste Ernährung. **Für mehr Power bei allem, was dir wichtig ist.**

POWER YOUR LIFE.

Snacken

und Gutes tun.

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den größten Unterschied machen. Mit jedem share Aktionsprodukt, das du bei REWE kaufst, wird ein Kinderhilfsprojekt unterstützt.

Gemeinsam für mehr Chancengleichheit für Kinder. **Ein kleiner Kauf, ein gutes Gefühl.**



Eine Aktion von:

RTL
share REWE

Dein Handeln verändert die Welt!

Im internationalen Handel ist alles vernetzt – und unsere Entscheidungen hier wirken weltweit.

Ob Kaffee oder Bananen: **Hinter jedem Produkt stehen Menschen.** Mit Fairtrade erhalten Produzent:innen stabilere Preise und bessere Arbeitsbedingungen.

REWE macht fair gehandelte Produkte sichtbar. Und du kannst mitmachen: Entscheide dich beim Einkauf für Fairtrade-Produkte. Denn ob Kleinbäuer:innen, Produzent:innen, Händler, Hersteller oder Konsument:innen:

Wir alle sind Fairtrade!



Volle Pflanzenpower!

Der REWE Bio Pflanzlich Tempeh Natur ist mild-nussig im Geschmack und vielseitig in der Küche einsetzbar.

Würziger Knoblauch, gerösteter Sesam und die typische Tempeh-Textur machen den **REWE Bio Pflanzlich Tempeh Sesam-Knoblauch** zur idealen Zutat für Bowls, Salate oder herzhafte Snacks.

Beide Sorten stammen aus deutschen Bio-Sojabohnen, sind vegan, ballaststoffreich und liefern viele Proteine. Kurz gesagt: **gute Zutaten, richtig gut kombiniert.**

Dein Genussmoment. Mit REWE Bio.

Wenn es draußen kälter wird, wächst die Lust auf Wärme, Ruhe und bewusste Genussmomente. Die **REWE Bio Limited Edition** bringt genau dieses Gefühl nach Hause. Ob Pesto Walnuss Ricotta, Steinpilz-Risotto, Zimtschneckencreme oder Pumpkin-Spice-Agavensirup – entdecke diese und viele weitere Produkte unserer neuen **REWE Bio Limited Edition jetzt in deinem REWE Markt und im REWE Onlineshop.**



Der REWE Wochenplan:

1 x einkaufen,
5 x genießen

Ein gesundes Mittagessen mit der Familie muss nicht aufwendig sein. Mit diesen fünf Rezepten kaufst du nur einmal ein und genießt jeden Tag etwas Leckeres.

5 Rezepte
zum Sparen!

Pro Portion ca.
3,00 €*



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

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

Panierter Fisch mit Lauchrahm und Kartoffeln

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

- 2 kg Kartoffeln (festkochend)
- Salz
- 3 Lauchstangen
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Rapsöl
- 200 g Schlagsahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Muskat
- 4 REWE Beste Wahl Alaska Seelachsfilets paniert (TK, ca. 600 g)
- 0,5 Bio Zitrone

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser 20–30 Minuten gar kochen, dann pellen. Die Hälfte für Dienstag und Freitag beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl erhitzen und den Lauch mit dem Knoblauch 1 Minute andünsten. Sahne und Brühe zufügen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. 2 EL Rapsöl erhitzen und die panierten Seelachsfilets in der Pfanne nach Packungsanweisung goldbraun braten. Zitronenhälfte waschen, in Scheiben schneiden und diese halbieren. Die Fischfilets auf dem Lauchrahm mit Zitronen anrichten und den Pellkartoffeln servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 580 kcal
Kohlenhydrate: 50 g
Eiweiß: 38 g
Fett: 27 g



Herbstliche Kartoffelpfanne

GOOD FOOD

Kartoffeln vom Vortag
enthalten resistente
Stärke, die besonders
gut für unsere Darm-
bakterien ist.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 323 kcal
Kohlenhydrate: 38 g
Eiweiß: 30 g
Fett: 7 g

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

- 200 g Champignons
- 1 Paprika (grün)
- 2 Lauchstangen
- 400 g Möhren
- 500 g Pellkartoffeln vom Vortag
- 1 Pck. ja! Schweine-Minutensteaks (400 g)
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
- Paprikapulver (edelsüß)
- 10 g Petersilie (frisch)
- 10 g Schnittlauch (frisch)

1. Champignons putzen und vierteln. Paprika waschen, entkernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln vom Vortag halbieren oder vierteln.
2. Fleisch in Streifen schneiden. Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Lauch, Möhren und Champignons in die Pfanne geben und anbraten. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze garen, bis das Gemüse gar ist. Nach 5 Minuten die Paprika und die Kartoffeln zugeben. Nach 10 Minuten das Fleisch zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann Petersilie und Schnittlauch waschen. Petersilie hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Kartoffelpfanne mit Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren.



Kürbis-Taler aus dem Ofen



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 511 kcal
Kohlenhydrate: 43 g
Eiweiß: 9 g
Fett: 36 g

Zubereitungszeit 30 Minuten | Wartezeit 45 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●○○

- 2 Butternutkürbisse
- 100 g Butter
- 40 g Honig
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 200 g Zwiebeln
- 100 g REWE Bio Bacon-Würfel
- Pfeffer
- 150 g Feldsalat
- 2 Äpfel
- 3 EL Olivenöl
- 0,5 Bio Zitronen
- 1 TL Senf
- Salz

1. Butternut schälen und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander auf ein Blech mit Backpapier legen. Butter schmelzen, mit Honig sowie Paprikapulver verrühren und über die Scheiben träufeln. Im Ofen bei 200 °C Umluft ca. 30 Minuten garen. Die Hälfte des Kürbisses (die Ringe) für Donnerstag aufheben.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und hacken. Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, die Zwiebeln zugeben und knusprig braten. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Feldsalat waschen und trocken schütteln. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit dem Feldsalat vermengen. Zitronen auspressen. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verschlagen und über den Salat geben.
4. Geröstete ganze Butternutscheiben mit Speck-Zwiebeln auf dem Feldsalat anrichten.

Dazu braucht man: Küchenreibe



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 477 kcal
Kohlenhydrate: 46 g
Eiweiß: 11 g
Fett: 30 g

Fruchtige Kürbissuppe

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

- 1 Zwiebel
- 20 g Ingwer (frisch)
- 1 Apfel
- 1 Kartoffel
- 1 EL Rapsöl
- 1 gerösteter Butternut vom Vortag
- 600 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
- 200 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- 50 g REWE Bio Kürbiskerne
- 150 g Trauben (klein, rot und grün)
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 10 g Petersilie (frisch)
- 150 g Crème fraîche

Dazu braucht man: Pürierstab

1. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Kartoffel schälen und reiben.
2. Öl erhitzen, die Zwiebel und den Ingwer anschwitzen. Den Butternut vom Vortag, die Kartoffel und den Apfel zufügen, kurz anschwitzen, dann mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und bei schwacher Hitze 5 Minuten garen. Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.
3. Für das Topping Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen. Trauben waschen, mit Butter und Zucker in die Pfanne geben und kurz bei schwacher Hitze glasieren. Petersilie waschen und hacken.
4. Zum Schluss die Kürbissuppe mit Crème fraîche, Trauben, Kürbiskernen und Petersilie als Topping anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 660 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Eiweiß: 26 g
Fett: 27 g

Cabanossi-Eintopf

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

- 2 Paprika (rot und gelb)
- 400 g Möhren
- 200 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 500 g Pellkartoffeln (von Montag)
- 2 EL Rapsöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g ja! Mini Cabanossi
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)
- 10 g Petersilie (frisch)
- 1 Baguette

1. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Zwiebeln schälen und hacken. Pellkartoffeln vom Montag würfeln.
2. Öl erhitzen und die Zwiebeln, Möhren und Champignons 5 Minuten anbraten. Dann Paprika zugeben und mit Brühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. 5 Minuten vor Garzeitende die Mini-Cabannossi sowie die Kartoffelwürfel zugeben.
3. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Petersilie waschen, hacken und über den Eintopf streuen. Mit Baguette servieren.

DEINE KÜCHE GEMEINSAM ESSEN

Deine Ramen, dein Style

Gemeinsam am Tisch kreieren alle die eigene Lieblingsmischung: Ob veggie oder mit Fleisch, scharf oder mild – du entscheidest, welche Brühe, Toppings und Extras in deiner Schüssel landen. **Am Ende zählt nur eins: zusammen genießen, lachen und die perfekte japanische Nudelsuppe feiern.** Wer weiß, vielleicht inspirieren dich deine Freunde zu einer ganz neuen Variante?

Das **Bravourstück Sauvignon Blanc trocken 0,75 l** passt mit seinem frisch-fruchtigen Aroma ideal zu Ramen, denn leichte Säure und Umami-Geschmack sind ein Dreamteam. Jetzt erhältlich bei REWE und auf [weinfreunde.de](https://www.weinfreunde.de)





Zubereitungszeit 15 Minuten | **Wartezeit** 2 Stunden
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

Traditionelle Ramen-Brühe

400 g Schweinebauch
1 kg Hühnerflügel
1 Stg. Lauch
200 g Möhren
1 Zwiebel

3 Zehen Knoblauch
20 g Ingwer (frisch)

20 g Knoblauch
2 TL Sesamöl
1 Salz, Pfeffer

Dazu braucht man: Schaumkelle, Küchensieb

1. Schweinebauch grob in Stücke schneiden und mit den Hühnerflügeln in einen Topf mit 1,5 Liter kaltem Wasser geben, sodass sie knapp bedeckt sind. Dann langsam erhitzen, bis die Brühe leicht zu köcheln beginnt. Die Hitze reduzieren und das Fleisch ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen. Entstehenden Schaum abschöpfen.
2. Lauch, Möhren und Zwiebel putzen und gründlich waschen, grob schneiden. Knoblauch und Ingwer waschen, Knoblauch andrücken, Ingwer in Scheiben schneiden. Das Gemüse nach 1 Stunde in den Topf geben und mitköcheln lassen.
3. Die Brühe durch ein Sieb abgießen, nach Belieben etwas Fett abschöpfen und die Brühe mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 282 kcal
Kohlenhydrate: 3 g
Eiweiß: 14 g
Fett: 24 g

Vegane Ramen-Brühe



Zubereitungszeit 5 Minuten | **Wartezeit** 40 Minuten
Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

150 g REWE Beste Wahl Shiitake Pilze
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
20 g Ingwer (frisch)

2 Stgn. Staudensellerie
1 REWE Beste Wahl Noriblatt
2 TL Sesamöl
1 Salz, Pfeffer

Dazu braucht man: Küchensieb

1. Shiitake Pilze putzen und halbieren. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer waschen, Zwiebel grob schneiden, Knoblauch andrücken, Ingwer in Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen und in Stücke schneiden.
2. Alles mit 1,5 l Wasser langsam erhitzen, bis die Brühe leicht zu köcheln beginnt. Die Hitze reduzieren und die Brühe ca. 30 Minuten köcheln lassen.
3. Noriblatt in die Brühe geben und weitere 10 Minuten mitziehen lassen. Die Brühe durch ein Sieb abgießen, mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 34 kcal
Kohlenhydrate: 2 g
Eiweiß: 1 g
Fett: 3 g



Ramen mit Schweinebauch



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

2 Eier (M)
400 Schweinebauch (vom Brühekochen)
200 g Ramen-Nudeln

2 Frühlingszwiebeln
1 Chili
200 g Möhren
1,5 l Ramen-Brühe

1. Die Eier ca. 6 Minuten weich kochen, anschließend abschrecken, schälen und halbieren.
2. Schweinebauch in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anbraten, bis er richtig knusprig ist.
3. Ramen-Nudeln einfach nach Packungsangaben kochen und danach abgießen.
4. Die Frühlingszwiebeln und Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
5. Nudeln in Schüsseln verteilen und mit der Brühe aufgießen. Schweinebauch, halbierte Eier, Möhrenstreifen, Frühlingszwiebeln und Chiliringe darauf anrichten.

ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 848 kcal
Kohlenhydrate: 46 g
Eiweiß: 44 g
Fett: 56 g





Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 5 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

Ramen mit Ei und Pilzen



2 Eier
150 g REWE Bio Edamame(TK)
150 g REWE Beste Wahl
Shiitake Pilze
1 EL Rapsöl
1 Pak Choi
15 g Koriander (frisch)
200 g Ramen-Nudeln
1,5 l vegane Ramen-Brühe
2 TL REWE Bio Sesam
Chiliflocken

1. Eier ca. 6 Minuten weich garen, danach abschrecken, schälen und halbieren. Edamame kurz mit kochendem Wasser überbrühen.
2. Shiitake Pilze halbieren und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Pak Choi waschen, längs schneiden. Koriander waschen und grob hacken. Ramen-Nudeln nach Packungsangabe kochen und abgießen.
3. Die Nudeln auf Schüsseln verteilen und mit heißer Brühe aufgießen. Pilze, Eier, Pak Choi, Edamame, Koriander, Sesam und Chiliflocken darauf anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 431 kcal
Kohlenhydrate: 60 g
Eiweiß: 25 g
ett: 14 g

Unsere **REWE Bio Edamame** schmecken nicht nur toll in asiatischen Gerichten, sondern sind auch richtig proteinreich.



Ramen mit Tofu



Zubereitungszeit 15 Minuten | Wartezeit 5 Minuten
Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

200 g REWE Bio Tofu
1 EL Sesamöl
Salz
2 Frühlingszwiebeln
200 g Möhren
200 g Ramen-Nudeln
1,5 l vegane Brühe
4 EL REWE Bio Mais
100 g Sojasprossen
1 REWE Beste Wahl
Noriblatt
2 TL schwarzer Sesam

1. Tofu in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl rundum goldbraun anbraten, leicht salzen.
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Möhren schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden.
3. Ramen-Nudeln nach Packungsangabe kochen und abgießen. Die Nudeln in Schüsseln verteilen und mit der heißen Brühe aufgießen.
4. Tofu, Mais, Frühlingszwiebeln, Sojasprossen und Möhren darauf anrichten. Noriblatt in die Brühe einlegen, die Ramen mit etwas schwarzem Sesam bestreuen und direkt servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 365 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Eiweiß: 18 g
Fett: 10 g



Klassiker 3 mal anders

Isst du **Spinatknödel** genauso gern wie wir? Dann bereite direkt die doppelte Menge zu und verarbeite sie am nächsten Tag zu **Salat oder überbacke sie mit Käse**.

Spinatknödel mit Butter und Parmesan

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

4	Vollkornbrötchen (vom Vortag)	1 Zehe	Knoblauch
150 ml	Milch	120 g	Butter
300 g	REWE Bio Blattspinat (frisch)	150 g	REWE Bio Parmigiano Reggiano
1	Zwiebel	2	Eier (M)
		3 EL	Vollkornmehl
			Salz

Dazu braucht man: Küchenreibe

- Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Milch leicht erwärmen, darübergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis die Brötchen weich sind.
- Spinat waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 20 g Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Anschließend ausdrücken und grob hacken. Parmesan reiben. Spinatmischung und 80 g Parmesan zu den Brötchen geben. Eier und Mehl hinzugeben und alles vermengen.
- Mit angefeuchteten Händen etwa 8 Knödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen, bis die Knödel an der Oberfläche schwimmen. Restliche Butter schmelzen. Knödel mit Butter beträufeln und mit dem restlichen Parmesan servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 620 kcal
Kohlenhydrate: 40 g
Eiweiß: 25 g
Fett: 42 g



Knödelsalat

Zubereitungszeit 30 Minuten | Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

1	Salattrio		Salz
1	Apfel		Pfeffer
2 EL	Blütenhonig	100 g	Bacon
2 EL	Senf	4	Spinatknödel
3 EL	Weißweinessig	30 g	Butter
3 EL	Olivöl	125 g	Parmesan-Flakes

- Salat waschen und grob schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Beides in eine große Schüssel geben. Honig, Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing verrühren.
- Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
- Spinatknödel klein schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und Knödel darin rundum anbraten.
- Salat mit Apfelspalten und Dressing mischen. Knödelsalatswürfel und Parmesan darauf verteilen. Den knusprigen Bacon darüberbröseln und den Salat servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 517 kcal
Kohlenhydrate: 30 g
Eiweiß: 20 g
Fett: 36 g

Überbackene Spinatknödel

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

8	Spinatknödel	2	Tomaten
250 g	Spinat	2 Kugeln	Mozzarella
1	Zwiebel	40 g	REWE Beste Wahl kalifornische Mandeln gehobelt
1 Zehe	Knoblauch		
20 g	Butter		

Dazu braucht man: Auflaufform

- Die Spinatknödel in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform legen.
- Den Spinat waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinatmischung auf den Knödelscheiben verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden und darauflegen. Den Mozzarella in Stücke zupfen und darüber verteilen. Mandelblättchen gleichmäßig darüberstreuen.
- Auflaufform in den Ofen stellen und ca. 20 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen. Herausnehmen und servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 558 kcal
Kohlenhydrate: 43 g
Eiweiß: 26 g
Fett: 32 g



Lecker kann so einfach sein!

„Gut Ding will Weile haben“ klingt nicht nur nach einem alten Sprichwort, sondern gehört ab sofort tatsächlich der Vergangenheit an! Mit unseren cleveren Convenience Upgrades zauberst du besondere Gerichte, **ohne dabei stundenlang in der Küche zu stehen.**



Zubereitungszeit 20 Minuten | Wartezeit 30 Minuten | Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad ●●○

Kürbis-Scherennudeln

- 150 g Junge Erbsen (TK)
- 2 EL Kürbiskerne
- 400 g ja! Hartweizengrieß
- Salz
- 270 g REWE Bio Kürbispüree (Glas)
- 40 g Butter
- Pfeffer
- 40 g Parmesan

Dazu braucht man: Schere, Schaumkelle



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 542 kcal
Kohlenhydrate: 88 g
Eiweiß: 19 g
Fett: 15 g

1. Erbsen antauen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Hartweizengrieß mit 2 TL Salz und Kürbispüree zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Dabei nach und nach 3–4 EL Wasser zugeben, bis der Teig geschmeidig, aber nicht klebrig ist. Zu einer Kugel formen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln mit einer Schere von der Teigkugel direkt ins Wasser schneiden. 3–5 Minuten bissfest kochen, herausnehmen.
3. Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Erbsen zugeben und 3–4 Minuten darin garen. Scherennudeln hinzufügen und die Hälfte des Parmesans unterrühren. Bei Bedarf Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Teller geben, mit übrigem Parmesan und Kürbiskernen bestreuen.



Das **REWE Bio Kürbispüree:** Damit verleihst du deinen Gerichten den perfekten Herbstgeschmack. Alternativ kannst du Kürbispüree auch einfach selber machen.



Hackbällchen- Polenta- Auflauf

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

750 ml Gemüsebrühe
250 g Polenta
Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl
500 g REWE Beste Wahl
Gemüsepfanne
Frankreich (TK)
300 g REWE Beste Wahl
Delikatess
Frikadellen
150 g Gorgonzola
Dazu braucht man:
Auflaufform

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einstreuen, bei geringer Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta in eine leicht geölte Auflaufform streichen.
2. Das TK-Gemüse in einer Pfanne mit Öl 5–7 Minuten anbraten. Gleichmäßig auf der Polenta verteilen. Die Frikadellen in die Form setzen und leicht in das Gemüse drücken. Gorgonzola in Stücke zupfen und darüber verteilen. Ca. 20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 534 kcal
Kohlenhydrate: 31 g
Eiweiß: 27 g
Fett: 35 g



Die REWE Beste Wahl Delikatess Frikadellen schmecken wie selbst gemacht und sparen dir auch noch wertvolle Zeit.



Crispy Linsen-Bowl

Zubereitungszeit 30 Minuten
Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ●○○

530 g REWE Beste Wahl
Braune Linsen (Dose)
3 EL REWE Beste Wahl Olivenöl
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
0,5 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
Salz, Pfeffer
100 g Couscous
20 ml Gemüsebrühe
1 Eisbergsalat
1 Gurke
1 rote Paprika
1 Möhre
300 g bunte Snacktomaten
2 EL Zitronensaft
1 TL Ahornsirup
1 TL Senf
25 g Schnittlauch (frisch)
80 g Walnüsse

1. Linsen abgießen, abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Mit 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Blech mit Backpapier geben und ca. 20 Minuten bei 180 °C Umluft knusprig rösten. Zwischendurch einmal wenden.
2. Inzwischen den Couscous mit 150 ml heißem Wasser übergießen, quellen lassen. Gemüse waschen. Den Salat in grobe Stücke zupfen, die Gurke in Scheiben, Paprika in Spalten schneiden, die Möhre grob raspeln, Tomaten halbieren. Aus Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Ahornsirup, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Walnüsse grob hacken.
3. Alle Salatzutaten einzeln nebeneinander als Bowl anrichten, mit Dressing übergießen, mit Schnittlauch und Walnüssen garnieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 477 kcal
Kohlenhydrate: 57 g
Eiweiß: 17 g
Fett: 23 g



Mit den Braunen Linsen von REWE Beste Wahl erhält dein Gericht wertvolle Proteine und Ballaststoffe.

Schon mal mit Gemüse gebacken?

Möhrenkuchen kennen und lieben wir. Aber du kannst auch mit Kürbis, Zucchini oder Roter Bete super gut backen. Keine Sorge, das Gemüse schmeckst du nicht heraus – es macht Kuchen und Muffins jedoch wunderbar saftig. **Weiteres Plus: Es sorgt für ein paar extra Vitamine und Ballaststoffe im Gebäck.**





Zucchini-Zitronen-Kuchen

Zubereitungszeit 20 Minuten | **Wartezeit** 90 Minuten
Für 16 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

400 g Zucchini	1 Prise Salz
400 g Weizenmehl (405)	150 ml Rapsöl
1 Pck. Backpulver	200 g Puderzucker
200 g Zucker	
2 Bio Zitronen	Optional:
4 Eier (M)	50 g Pistazien (gehackt)

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

1. Zucchini waschen und fein reiben. Mehl mit Backpulver und Zucker mischen. Zitronen waschen, die Schale einer Zitrone abreiben, Saft auspressen. Beides mit den Eiern, 1 Prise Salz und dem Öl mit dem Schneebesen verquirlen. Mehlmix und Zucciniraspel zügig mit einem Löffel unterrühren, bis alles vermischt ist.
2. Eine Kastenform fetten, Teig einfüllen und bei 175 °C Umluft ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen und vollständig abkühlen lassen.
3. Übrige Zitrone auspressen, Puderzucker mit 2–3 EL Saft verrühren. Den Guss über den Kuchen geben. Mit Zitronenabrieb und nach Belieben mit Pistazien garnieren und die Glasur fest werden lassen.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 308 kcal
Kohlenhydrate: 46 g
Eiweiß: 5 g
Fett: 12 g



Rote-Bete-Schoko-Cupcakes

Zubereitungszeit 30 Minuten | **Wartezeit** 75 Minuten
Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ● ● ○

200 g REWE Beste Wahl Zartbitter Kuvertüre	3 EL Backkakao
250 g Butter (weich)	5 Eier (M)
280 g Rote Bete (vorgegart)	200 g Zucker
150 g Weizenmehl (405)	1Prise Salz
1 TL Backpulver	150 g Puderzucker
	150 g Frischkäse (zimmerwarm)

Dazu braucht man: Blitzhacker, Handmixer, Muffinblech, Papier-Muffinförmchen, Spritzbeutel mit Sterntülle

1. Die Kuvertüre und 150 g Butter über dem Wasserbad schmelzen. Rote Bete im Blitzhacker oder Mixer fein zerkleinern. 80 g für das Frosting zur Seite stellen. Mehl mit Backpulver und Kakao mischen. Eier trennen. Eiweiß mit 100 g Zucker zu Schnee schlagen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eigelb mit 100 g Zucker und Salz mit den Quirlen des Handmixers zu einer hellen Creme aufschlagen. Die Kuvertüre-Butter-Mischung vorsichtig unterrühren und den Mehlmix löffelweise zügig unterrühren. Eischnee unterheben. Teig in den Förmchen verteilen und im Ofen ca. 25 Minuten backen. Abkühlen lassen.
3. 100 g Butter und Puderzucker mit einem Handmixer aufschlagen, bis die Masse weißlich ist, löffelweise den Frischkäse und die übrige Rote Bete unterrühren. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Cupcakes spritzen.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 583 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Eiweiß: 8 g
Fett: 39 g



GOOD FOOD

Leinsamen ersetzen hier nicht nur 1 Ei, sie bereichern die Scones auch mit guten Fetten und Ballaststoffen.

Möhren-Apfel-Walnuss-Scones

Zubereitungszeit 35 Minuten | **Wartezeit** 15 Minuten
Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ● ○ ○

1 EL Leinsamen (geschrotet)	100 g vegane Butter (kalt)
150 g Möhren	100 ml Pflanzendrink
1 EL Zitronensaft	50 g REWE Beste Wahl Walnüsse
0,5 Apfel	
150 g Weizenmehl (405)	4 EL Puderzucker
150 g Dinkelmehl (630)	300 g REWE Beste Wahl vegane Creme
3 TL Backpulver	1 TL Instant-Kaffee-pulver Espresso
80 g Zucker	
1 Prise Salz	

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Leinsamen mit 2,5 EL warmem Wasser mischen und 10 Minuten quellen lassen. Möhren schälen und fein reiben, 2 EL für die Garnitur zur Seite stellen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls fein reiben. Möhren- und Apfelpaste gut ausdrücken. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen, vegane Butter in Stückchen zügig einarbeiten. Leinsamen, Apfel- und Möhrenpaste sowie Pflanzendrink zugeben und vorsichtig mit einem Teigschaber unterrühren.
2. Teig halbieren, zwei Kugeln formen, 2–3 cm dick rund ausrollen und jeweils, wie Pizzastücke, in sechs Teile schneiden. Auf ein Blech mit Backpapier legen, mit dem Pflanzendrink bepinseln und bei 175 °C Umluft 12–15 Minuten backen.
3. Walnüsse hacken. 2 EL Puderzucker mit 1 TL heißem Wasser glatt rühren, Scones damit besprenkeln und mit Walnüssen und Möhrenraspeln bestreuen. Die Vegane Creme mit 2 EL Puderzucker und Instant-Kaffee mit dem Schneebesen verrühren. Die Creme zu den lauwarmen Scones reichen.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 278 kcal
Kohlenhydrate: 33 g
Eiweiß: 5 g
Fett: 15 g

Süßkartoffel-Waffeln



Zubereitungszeit 40 Minuten
Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

300 g Süßkartoffel	50 ml Sprudel
250 g Haferflocken oder -mehl (ggf. glutenfrei)	400 g REWE Bio Skyr Natur
2 TL Backpulver	0,5 TL Zimt
2 Pck. Vanillezucker	2 Orangen
150 g Zucker	
200 ml REWE Bio Haferdrink (ggf. glutenfrei)	

Dazu braucht man: Küchenreibe, Mixer, Waffeleisen

1. Süßkartoffel schälen und fein reiben. Haferflocken in einem Mixer zu Mehl verarbeiten (oder Hafermehl verwenden). Hafermehl mit Backpulver, Vanillezucker und 100 g Zucker mischen.
2. Haferdrink mit Süßkartoffeln in einer Schüssel mischen, nach und nach den Mehlmix unterrühren. Teig 15 Minuten quellen lassen. Zum Schluss Sprudel untermischen.
3. Inzwischen Skyr mit 50 g Zucker und Zimt glatt rühren. Die Orangen schälen, in Stücke teilen und diese in feine Scheiben schneiden. Unter den Skyr mischen.
4. Waffeleisen aufheizen, gut fetten und aus dem Teig nacheinander Waffeln backen. Waffeln lauwarm oder kalt mit Orangen-Skyr servieren.

ErnährWert 8/10
Nährwerte pro Person:
Kalorien: 405 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Eiweiß: 16 g
Fett: 4 g



Zubereitungszeit 20 Minuten | **Wartezeit** 90 Minuten | Für 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

Kürbis-Mango-Gugelhupf

250 g	Hokkaido (Fruchtfleisch)
1	Mango
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Paniermehl
250 g	Butter (weich)
200 g	Zucker
4	Eier (M, zimmerwarm)
200 g	Weizenmehl (1050)
100 g	Weizenmehl (405)
1 Pck.	Backpulver
150 g	ja! Mandeln (gemahlen)
1 Prise	Salz
50 ml	Milch
300 g	REWE Beste Wahl Weiße Schokoladen Kuvertüre
50 g	Mandelstifte

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbisfruchtfleisch fein reiben. Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. Ein Drittel der Mangowürfel für die Garnitur zur Seite stellen, mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Gugelhupfform fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Butter mit Zucker schaumig schlagen, nach und nach die Eier zugeben und unterquirlen. Mehl mit Backpulver, Mandeln und Salz mischen und abwechselnd mit Kürbisraspeln und Milch unter den Teig rühren. Zum Schluss Mangowürfel unterheben. Teig in die Form geben und im Ofen ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Auskühlen lassen und dann aus der Form lösen.
3. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, Gugelhupf damit übergießen, mit Mangowürfeln und Mandelsplittern garnieren.

Dazu braucht man: Küchenreibe, Gugelhupfform, Handmixer

ErnährWert 4/10
Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 600 kcal
Kohlenhydrate: 59 g
Eiweiß: 11 g
Fett: 36 g

Gewusst? Unsere **REWE Beste Wahl Weiße Kuvertüre** passt besonders gut zu fruchtigem Gebäck.





Porridge-Mix

Zubereitungszeit 10 Minuten

Wartezeit 5 Minuten

Für 4 Portionen

Schwierigkeitsgrad ● ○ ○

80 g ja! Nusskernmischung
200 g Haferflocken
50 g REWE Bio Leinsamen
10 g Flohsamenschalen
1-2 TL Zimt
1 kg Pflaumen
2-3 TL Speisestärke
50 g Zucker
800 ml Mandeldrink

Dazu braucht man: Glas mit Deckel
 (à 800 ml Inhalt), 4 Schraubgläser
 (à 150-200 ml Inhalt)

1. Nüsse grob hacken. Mit Haferflocken, Leinsamen, Flohsamenschalen und Zimt mischen. Trockenmischung in ein großes Schraubglas füllen.
2. Pflaumen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. 75 ml Wasser in einem Topf erhitzen, Pflaumen dazugeben und aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und zum Kompott geben, bis es leicht andickt. Mit Zucker abschmecken.
3. Das Pflaumenkompott anschließend in 4 sterile Gläser abfüllen und dann gut verschließen.
4. Zubereitung: 200 ml Mandeldrink mit einer Portion Porridge-Mix (3-4 EL) aufkochen, Herd ausschalten und ca. 3 Minuten nachquellen lassen. Dazu eine Portion Kompott reichen.



Nährwerte pro Portion:
 Kalorien: 581 kcal
 Kohlenhydrate: 86 g
 Eiweiß: 19 g
 Fett: 22 g

Einfach mal Zeit sparen

Im hektischen Alltag bleibt eine ausgewogene Ernährung oft auf der Strecke. Unser Tipp: **Meal Prep**. Durch cleveres Vorkochen und Planen verbringst du weniger Zeit in der Küche und hast immer etwas **Leckeres und Gesundes auf Lager**.



Hähnchen-Curry

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

320 g	REWE Bio Hähnchenbrust	1,5 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1	Zwiebel	200 ml	REWE Bio Kokosmilch (Dose)
1 Zehe	Knoblauch	20 g	REWE Bio Cashewmus
200 g	Möhre	350 ml	Gemüsebrühe
2	Paprika (rot)		Salz, Pfeffer
285 g	Mais (Dose)	300 g	Couscous
2 EL	Rapsöl	15 g	Koriander (frisch)
2 EL	Currypulver		
1 TL	Kurkuma (gemahlen)		

Dazu braucht man: Meal Prep Boxen

1. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Mais abtropfen lassen.
2. Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel unterrühren und anrösten, bis die Gewürze duften.
3. Möhren und Paprika zugeben und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Cashewmus und Mais zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Inzwischen Couscous nach Packungsangabe zubereiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Curry und Couscous in Boxen füllen und mit Koriander bestreuen.



Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 678 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Eiweiß: 33 g
Fett: 26 g



GOOD FOOD

Hähnchen liefert eine gute Portion Protein, die für lange Sättigung sorgt. Schmeckt auch lecker mit Tofu!



Zubereitungszeit 15 Minuten | **Wartezeit** 15 Minuten | Für 18 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

Gefüllte Walnuss-Datteln



18	REWE Feine Welt Medjoul Datteln
9	Walnüsse
80 g	REWE Bio Mandelmus (hell)
100 g	Kuvertüre (Zartbitter)



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 135 kcal
Kohlenhydrate: 19 g
Eiweiß: 2 g
Fett: 6 g

1. Datteln einseitig längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Walnüsse halbieren. Die Datteln mit je 1 TL Mandelmus füllen und eine halbe Walnuss darin platzieren. Datteln nebeneinanderlegen.
2. Kuvertüre grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Datteln mit der geschmolzenen Schokolade besprenkeln, ca. 15 Minuten trocknen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.



Mit ihrem natürlich karamelligen Geschmack sind unsere **REWE Feine Welt Medjoul Datteln** der perfekte Snack für zwischendurch.

Meal Prep: planen, kochen, genießen!

Meal Prep bedeutet, größere Mengen einer Mahlzeit zuzubereiten, damit du sie an anderen Tagen eventuell nur noch kurz aufwärmen musst. Dabei kochst du nach dem Prinzip des „Batch Cooking“ (oder Vorkochens): Du bereitest ein Gericht in einer größeren Menge zu und portionierst es anschließend für weitere Tage. Wenn du ein paar Basics zu Hause hast, kannst du daraus schnell leckere Currys, Eintöpfe,

Pastagerichte und Snacks zaubern. Du kannst dich entscheiden, ob du deine Gerichte einfrieren und für einen längeren Zeitraum aufbewahren möchtest oder ob du sie kurzzeitig für die nächsten Wochentage im Kühlschrank lagerst.

So macht es dir Meal Prep etwas leichter, dich regelmäßig und ausgewogen zu ernähren.

Die besten Lebensmittel zum Batch Cooking

Mit diesen Zutaten gelingen Meal Prep Gerichte, die auch beim Aufwärmen nichts von ihrem Charme verlieren. Kein matschiges Gemüse, keine trockenen Beilagen, sondern voller Geschmack wie frisch gekocht. **Und das Beste:** Viele Gerichte entwickeln über Nacht sogar noch mehr Aroma und schmecken am nächsten Tag fast noch besser.



Proteine

Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Eier, Hähnchen, Hackfleisch



Kohlenhydrate

Nudeln, Reis, Quinoa, Couscous, Kartoffeln



Gemüse

Möhren, Brokkoli, Zucchini, Paprika, Bohnen, Sellerie, Kürbis, Süßkartoffeln



↑
Hol dir hier weitere Inspirationen für clevere Rezepte zum Vorkochen und Vorbereiten: [rewede/mealprep](https://www.rewe.de/mealprep)



Ein paar Dinge solltest du allerdings **beachten, damit dein Meal Prep ein Erfolg wird:**

✓ Haltbarkeit

- Im Kühlschrank: **ca. 3 Tage**
- Im Gefrierfach: **1–3 Monate**
- Lebensmittel trennen, die **nachquellen** und so schnell weich werden

✓ Hygiene & Frische

- Gut durchgaren und **sofort abkühlen lassen**
- Rohes **gründlich waschen** und ggf. schälen
- **Immer** saubere Schneidebretter und Frischhalte-Behälter verwenden

✓ Der ideale Behälter

- **Glasbehälter:** langlebig, geschmacksneutral, oft mikrowellen- & ofenfest
- **BPA-freie Kunststoffboxen:** leicht, stapelbar
- **Vakuumbehälter:** verlängern die Haltbarkeit

✓ Richtige Lagerung

- **Luftdichte** Behälter verwenden
- Portionsgrößen **passend füllen**
- Flüssiges **extra aufbewahren** (z. B. Dressings, Soßen)

REWE Trend Check

Mit Karamell ist alles besser

Upgrade für süße Snacks gefällig? Wir können gerade von der angesagten Karamell-Keks-Creme nicht genug bekommen! Die schmeckt unglaublich karamellig, ein wenig würzig und hebt diese Blätterteig-Swirls auf ein neues Level. **Kein Wunder, dass alle verrückt danach sind.**



Zubereitungszeit 5 Minuten | Wartezeit 15 Minuten | Für 10 Stück | Schwierigkeitsgrad ●○○

Caramel Swirls



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 264 kcal
Kohlenhydrate: 26 g
Eiweiß: 3 g
Fett: 17 g

275 g Blätterteig (Kühlregal)
200 g REWE Beste Wahl
Karamell-Keks-Creme
80 g REWE Beste Wahl
Karamell-Gebäck

Dazu braucht man:
Backpapier



Die **REWE Beste Wahl Karamell-Keks-Creme** verleiht nicht nur Gebäck das gewisse Etwas, sondern schmeckt auch pur auf Brot.

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig auf einem Backblech mit dem Backpapier ausrollen. 150 g Karamell-Keks-Creme auf einer Hälfte des Blätterteigs verstreichen und das Karamellgebäck darüberbröseln. Beide Teighälften zusammenklappen. Blätterteig in 10 Streifen schneiden, die Streifen jeweils spiralartig ineinander verdrehen und anschließend zu Schnecken aufrollen. Im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen, kurz auskühlen lassen.

2. Übrige Karamell-Keks-Creme erwärmen und über die Swirls sprengeln.

Das **REWE Beste Wahl Karamell-Gebäck** ist der ideale Snack zum Kaffee. Du kannst damit aber auch deinen Backkünsten ein Upgrade verpassen.

Gruselküche

Booohooo – die Gespenster sind los und machen Halloween zu einem unvergesslichen Erlebnis für unsere Kleinen. Leckere Spinnen, Kürbis-gesichter und eine eiskalte Bowle sorgen dafür, dass die schaurige Festtafel ein Genuss wird.



Tomaten-Linsen-Suppe mit Blätterteigspinnen

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

1	Zwiebel	1 Rolle	Blätterteig
2 Zehen	Knoblauch	1	Ei (M)
2 EL	Rapsöl	50 g	Crème fraîche
400 g	stückige Tomaten (Dose)		Salz
1 l	Gemüsebrühe	4 EL	Petersilie (gehackt)
200 g	REWE Bio rote Linsen		

Dazu braucht man: Pürierstab

- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Stückige Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen zugeben und alles 30 Minuten köcheln lassen.
- Blätterteig längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Diese halbieren und miteinander verzwirbeln. Streifen auf ein Blech mit Backpapier legen, etwas krumm bie-gen, mit verquirltem Ei bestreichen und ca. 10 Minuten schön knusprig braun backen.
- Suppe pürieren, Crème fraîche unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auf Suppenschalen verteilen und jeweils 8 Beine hineinstecken. In die Mitte gehackte Petersilie streuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 577 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Eiweiß: 19 g
Fett: 33 g



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

Möhrengeister mit Quark



500 g	Möhren (bunt)
250 g	REWE Bio Speisequark
1 TL	REWE Bio Currypulver
	Salz
5 g	Petersilie (frisch)

- Die Möhren schälen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mittig halbieren und das eine Ende rund und das andere zackig zuschneiden. Mit unterschiedlichen Metallstrohhalm Löcher für Augen und Mund ausstechen.
- Für den Dip Quark mit Currypulver und Salz verrühren. Die Petersilie waschen, fein hacken und über den Dip streuen.

Dazu braucht man: Metallstrohhalm



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 113 kcal
Kohlenhydrate: 19 g
Eiweiß: 10 g
Fett: 1 g



Im Airfryer:
180 °C / 8 Min.
Backpapier verwenden

Kürbis-Calzone

Zubereitungszeit 20 Minuten | **Wartezeit** 15 Minuten
Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** ●●○

50 g	Salami	0,5 TL	REWE Beste Wahl
8	Cherrytomaten		Gewürzmischung
1	Schalotte		Pizza & Pasta
0,5	Paprika (grün)	2 Rollen	REWE Beste Wahl
80 g	Mais (Dose)		frischer Pizzateig
70 g	Tomatenmark	50 g	Käse (gerieben)
	Salz, Pfeffer	1	Ei (M)

Dazu braucht man: Glas (Ø 10 cm)

1. Salami würfeln, Tomaten in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen. Tomatenmark mit 3 EL Wasser und der Gewürzmischung verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Pizzateig ausrollen, mit einem Glas Kreise ausstechen. In die Hälfte der Kreise mit einem Messer Kürbis-Gesichter schnitzen. Aus dem übrigem Teig pro Kürbis einen Strunk formen. Jeweils einen Kreis mit Tomatensoße bestreichen und dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen.
3. Mit Salami, Tomate, Schalotte, Paprika und Mais belegen und mit Käse bestreuen. Kreis mit Kürbisgesicht auflegen und den Strunk oben zwischen die Kreise legen. Rand mit einer Gabel zusammendrücken.
4. Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen. Calzone bei 180 °C Umluft 15–20 Minuten goldbraun backen.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 256 kcal
Kohlenhydrate: 32 g
Eiweiß: 7 g
Fett: 11 g

Beeren-Bowle



Zubereitungszeit 10 Minuten | **Wartezeit** 12 Stunden
Für 16 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** ●○○

1 l	REWE Beste Wahl	200 g	Beeren Mischung (TK)
	roter Multifrucht	125 g	Brombeeren
1 l	Traubensaft	1 l	Mineralwasser
1 l	REWE Beste Wahl		Apfel Birnen Saft

Dazu braucht man: Einmalhandschuh aus Vinyl

1. Einmalhandschuh gründlich von innen und außen waschen, mit Wasser befüllen, zuknoten oder mit einem Gummiring verschließen und über Nacht ins Gefrierfach legen.
2. Säfte in eine Bowleschale gießen, die Beeren dazugeben und mit Mineralwasser auffüllen. Eishand samt Handschuh in die Bowle legen. Sofort servieren.



Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 110 kcal
Kohlenhydrate: 25,2 g
Eiweiß: 0,8 g
Fett: 0,4 g



Snack- Maronen-Duo

Zubereitungszeit 5 Minuten
Wartezeit 20 Minuten | Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad ● ○ ○

2 EL Blütenhonig (flüssig)
50 ml Olivenöl
2 TL REWE Bio Pumpkin Spice Gewürz
1 Prise grobes Meersalz
10 g Rosmarin (frisch)
400 g REWE Bio Maronen (vorgegart & geschält)

Dazu braucht man: Airfryer, Backpapier

1. 2 Schalen vorbereiten. In eine Schale Honig, 2 EL Olivenöl und Pumpkin Spice Gewürz geben und vermengen. In die andere Schale das restliche Olivenöl und Meersalz geben. Rosmarin mit der Schere hineinschneiden, dann ebenfalls vermengen.
2. Airfryer mit Backpapier auslegen, jeweils die Hälfte der Maronen in den Marinaden wenden und nacheinander 6–8 Minuten bei 180 °C backen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 293 kcal
Kohlenhydrate: 45 g
Eiweiß: 3 g / Fett: 13 g



Mit dem **REWE Bio Pumpkin Spice** zauberst du sofort Herbst-Vibes auf deinen Teller. Wer kann dieser Mischung aus Zimt, Muskat und Nelke schon widerstehen?



Weihnachtsduft liegt in der Luft

Langsam werden die Tage dunkler und die Vorfreude auf die Weihnachtszeit steigt. Wir können kaum das leckere Weihnachtsessen mit unseren Liebsten erwarten. Dafür haben wir besondere Bratenrezepte, schnelle Vorspeisen und praktische Desserts kreiert. So kann Weihnachten ganz entspannt kommen!

Die nächste Ausgabe liegt ab dem 16. November in deinem REWE Markt.



Impressum

Cover Fotograf Andreas Hirsch
Foodstyling Tobias Rauschenberger
Propstyling Claudia Neu

HERAUSGEBER (V.i.S.d.P.)
REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln
Tel. +49 (0)221/177 397 77
kundenmanagement@rewe-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,
Jana Maiworm, Dörthe Meyer, Anna Paki

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

Lektorat Julia Voigtländer

Leitung REWE Studio Nina Faulhaber,
Pierre Marcel Karge

Food-Fotografie Andreas Hirsch,
Eike Klein-Luyten

Propstyling Claudia Neu, Meike Stüber

Foodstyling Daniel Brodt, Lisa Graf, Stephan Krauth,
Tobias Rauschenberger, Carina Sandmann

Foodstyling-Assistentz Marie-Luise Kaltenbacher,
Melanie Socha, Beatrice Thoma, Sophia Trunzer

Druck Quad/Graphics Europe Sp. z o.o. ul.
Pultuska 120, 07-200 Wyszkow, Polen / www.quad.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 Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.



DE-ÖKO-006

EAT & WIN!

Ben's
Original

10x

Reisegutscheine
im Wert von **1.000€**



300x

Festival Tickets

All Days inkl. Camping

SOUTHSIDE

FESTIVAL 2027



FESTIVAL AN DER NORDSEE

1.000x

Ben's Original™
Probier-Pakete



Scan & Win



1.

2x Ben's Original™
kaufen

2.

Bon hochladen auf:
www.bens-food-festival.de

3.

Gewinnchance
sichern

Zur Teilnahme am Gewinnspiel berechtigt der Kauf von zwei (2) Ben's Original™ Produkten. Teilnahmezeitraum vom **17.08.2026 bis 15.11.2026**. Teilnahme ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Kassenbon aufbewahren. Weitere Informationen & Teilnahmebedingungen unter www.bens-food-festival.de. Veranstalter: Mars GmbH, Eitzer Straße 215, 27283 Verden. Bilder teilweise mit KI erstellt.

NEU – IM FERTIGGERICHTE REGAL!



JETZT AUCH
ALS NUDEL!

SCHNELL, ASIATISCH, LECKER



FERTIG IN
90
SEKUNDEN

OHNE KUNSTLICHE FARBE,
AROMA- UND
KONSERVIERUNGSTOFFE

JETZT 1€ PROBIER-RABATT ERHALTEN!



9 823211 781008

Diesen 1€ Sofort-Rabatt erhalten Sie beim Kauf von 1x Ben's Original™ Street Food in Verbindung mit diesem Coupon. Der Coupon ist gültig vom **07.09.2026 bis 15.11.2026**. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nur ein Coupon pro Einkaufsakt einlösbar. Nur in Deutschland gültig. Für den Verbraucher: Vervielfältigung oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Kopien werden nicht akzeptiert. Weiterverkauf verboten. Für den Händler: Erstattet werden nur Original-Coupons. Kopien und Ausdrücke werden nicht akzeptiert und nicht erstattet. Nur in teilnehmenden Märkten. Veranstalter der Aktion ist die Mars GmbH, Eitzer Str. 215, 27283 Verden. Kundentelefon: 04231/943280, Mo. bis Fr. 09:00 bis 18:00 Uhr.

MARS
Food & Nutrition