

GRATIS!

02/2020 rewe.de/rezpte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Sommer-Drinks
Prickelnd-frisch

Spargel
Zum Snacken

Eis am Stiel
Fruchtig-cool

Erdbeeren
Kuchenglück

44

herrlich frische
Rezepte

**Endlich
Grillzeit!**

GRILLTELLER
mit Steak, Reissalat
und Paprikaspießen,
ab Seite 8

REWE
DEIN MARKT

Verlieb dich neu in Spargel.



**Die THOMY Genießer Hollandaise –
exklusiv in deinem REWE Markt:**

- ✓ Besonders cremig und sooo lecker
- ✓ Mit den klassischen Hollandaise-Zutaten:
Butter, Ei & Zitronensaft
- ✓ Ohne Aromen, ohne Verdickungsmittel,
ohne Palmöl
- ✓ Praktisch in der wiederverschließbaren
Glasflasche

THOMY
SEIT 1954

Liebe Leserinnen & Leser,

Auch in schwierigen Zeiten können kleine Glücks-
momente das Leben besonders machen. Wir freuen, jetzt
ist die beste Zeit dem Grill anzufeuern und auf allen
ersten Grillabend des Jahres anzustreben! Passende Drinks
findet ihr auf S. 28-29. Darüber bieten wir euch
die volle Vielfalt vom Grill: Hot Dogs, Aprikaspfote
oder Lieber Lechz (ab S. 8)? Guten Appetit!

Was erwartet euch noch im Magazin? Traut euch
auf knackiges Gemüse (S. 48), Spargel
(S. 24) und zusätzlich wieder Erdbeerkuchen (S. 52)! Der
Frühling steht im vollen Blüte und
wir feiern ihn mit neuen Rezepten.

Eure "Deine Küche"-Redaktion

INHALT

Grillzeit

- 8 Europa steht am Grill**
Wir nehmen dich mit auf eine
kulinarische Reise zu den besten
Grill-Rezepten Europas!
- 20 Infografik: Ran an den Grill!**
Wie grillen die Deutschen am liebsten?
Und wie grillt man nachhaltig?
Wir verraten es dir.
- 22 Unser Eis hat Sti(e)!**
Wer Eis am Stiel liebt, wird sich nach
unseren Kreationen zum Selbermachen
die Finger lecken.
- 26 Neue Ideen für Sommergetränke**
Stoß mit uns auf den Sommer an
und genieß unsere leckeren Drinks
mit und ohne Alkohol!

Füreinander-Zeit

- 28 SHARE: Konsum quergedacht**
Unsere Reportage über ein Start-up,
das zusammen mit REWE dem Einkauf
mehr Sinnhaftigkeit verleiht.
- 32 Kleine, feine Spargel-Snacks**
Welche unserer Leckereien wird dein
Spargelliebling der Saison?
- 36 Servietten mit Kartoffeldruck-DIY**
Eine tolle Idee für Groß und Klein:
Stoffservietten mit selbst gemachten
Kartoffelstempeln hübsch bedrucken.

Sommerzeit

- 42 Sonne im Salat**
Jetzt ist Zeit für knackige Salate mit
frischen Zutaten!

46 Super Salatsaucen

Ob auf Vorrat oder direkt über den
Salat: Unsere Dressing-Ideen bringen
Abwechslung ins Grün.

48 Jubel in der Karottenkurve

Entdecke vier leckere Mahlzeiten für
dich und deine Mannschaft!

52 Große Erdbeerliebe

Von klassisch bis außergewöhnlich
präsentieren wir euch traumhafte
Erdbeerkuchen mit Beeren in Bestform.

Und sonst ...

Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6),
Rezepte-Wettbewerb (38),
Mitarbeiterporträt (58),
Vorschau/Impressum (59)

Was koche ich heute?

Jeden Tag genießen: 44 Rezepte, die Lust auf die warmen Sommermonate machen!



Zweierlei Hot Dogs vom Grill, Seite 9



Whisky-BBQ-Sauce & Apfel-Zwiebel-Chutney, Seite 10



Frikandel-Spieße vom Grill, Seite 11



Vegetarische Antipasti-Platte, Seite 12



Reissalat mit Aprikosen, Seite 13



Paprika-Spieße vom Grill, Seite 14



Zacusca mit Baguette, Seite 15



Steak in Guinness-Marinade, Seite 16



Krautsalat mit Speck, Seite 17



Salat Olivier, Seite 18



Lachs vom Grill mit Mojo verde, Seite 19



Eis mit Orange, Joghurt, Mango & Kokos, Seite 22



Eis mit Avocado, Ananas & Kokos, Seite 23



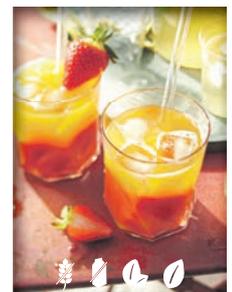
Eis mit Brombeeren, Blaubeeren & Joghurt, Seite 24



Eis mit Orangen & Beeren, Seite 25



Bier-Bowle mit Himbeeren, Seite 26



Alkoholfreier Erdbeer-Cocktail, Seite 27



Grüne Apfel-Limetten-Limo, Seite 27



Grüner Spargel Tempura mit Dip, Seite 32



Spargel im Speckmantel, Seite 33



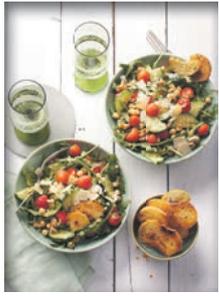
Mini-Flammkuchen mit Spargel, Seite 34



Grüne Spargel Gazpacho, Seite 35



Radieschensalat im Glas, Seite 42



Rucola-Erdbeersalat mit Brotchips, Seite 43



Asia-Salat mit Kohlrabi und Apfel, Seite 44



Gebackener Rhabarber auf Spinat, Seite 45



Super Salatsaucen, Seite 46-47



Erbsenpuffer mit Kirschtomatensalat, Seite 48



Gefüllte Ofenkartoffeln mit Kohlrabisalat, Seite 49



Fischstäbchen mit Erbsen & Möhren, Seite 50



Spitzkohl-Hack-Auflauf, Seite 51



Erdbeer-Biskuitrolle mit weißer Schokolade, Seite 53



Veganer Erdbeerkuchen, Seite 54



Erdbeer-Käsekuchen mit Brownieboden, Seite 55



Erdbeer-Eis-Gugel, Seite 56



Schnelle Erdbeer-Plunder-Stücke, Seite 57



Wusstest du?

Statt beim Kochen den Blick ins **Deine Küche Magazin** zu werfen, kannst du dir unsere Rezepte jetzt auch vom REWE Voice Assistent vorlesen lassen. Erfahre mehr unter rewe.de/voice

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. Das **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



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



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



Tauch unter 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



Aktionen in deinem REWE Markt, Rezepte, Gewinnspiele und vieles mehr erlebst du, wenn du uns unter facebook.com/Rewe folgst.

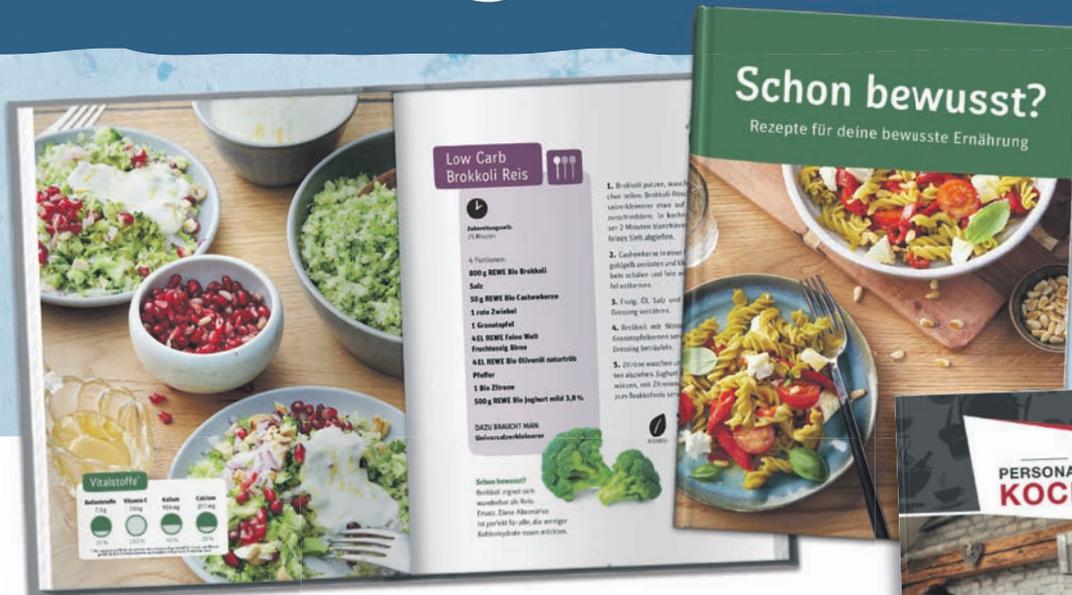


Food-Trends, Neuheiten und alles, was jetzt bei REWE wichtig ist, erfährst du auf twitter.com/REWE_Supermarkt



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

Marktgeflüster



Kochbücher nach deinem Geschmack

Du liebst Kochbücher? Dann schau unbedingt mal auf foto.rewe.de/kochbuch vorbei und entdecke zum Beispiel unser Kochbuch mit 12 Rezepten für eine bewusste Ernährung, das wir für dich zusammengestellt haben. Lust, ein eigenes Kochbuch zu gestalten? Kreiere ganz einfach und mit wenigen Klicks aus über 2000 Rezepten dein personalisiertes Kochbuch. Perfekt auch als Geschenk!



Bienenschutz mit Apfelsaft?

Ganz genau! Denn beim Anbau der Äpfel für unseren **REWE Beste Wahl Apfelsaft** schafft unser Partner, die Naturschutzorganisation OTOP, Lebensraum für Bienen, andere Insekten und Vögel. Blühflächen, Insektenhotels und Nistkästen für Vögel – auf den Apfelplantagen wird der Erhalt der Artenvielfalt großgeschrieben! Bestes Zeichen dafür: Unser Apfelsaft trägt das PRO PLANET-Label.



Ein doppeltes Dankeschön

Wir sind ausgezeichnet – und das verdanken wir dir! Als „beliebtester Lebensmittelmarkt 2019“ sowie als Marke mit dem „höchsten Kundenvertrauen 2019“ dürfen wir uns gleich doppelt freuen – und möchten uns doppelt für dein Vertrauen bedanken.

Rezept des Tages

Fragst du dich auch jeden Tag, was du kochen sollst? Dann lass dich von unserem Rezept des Tages inspirieren! Wir schicken dir jeden Tag ein neues Rezept zum Nachkochen und Genießen. Einfach, kostenlos, lecker! Jetzt anmelden unter rewe.de/rdt



Tee to go

Frisch aufgebriht und ohne raffinierten Zucker: Die neuen Teesorten „Minze-Zitrone“ und „Pfirsich-Vanille“ von **REWE to go** werden mit leckeren Fruchtsäften kombiniert. Für die angenehm leichte Süße sorgt ausschließlich Agavendicksaft. Frei von Aromen, Konservierungsstoffen und Konzentraten.



Snack, snack, alle weg!

Deine **REWE Beste Wahl** für den perfekten Genuss zwischendurch! Die knusprigen Pizza-Ringe schmecken so lecker nach Tomaten und Oregano, dass es garantiert nicht bei einem einzigen bleibt. Ring für Ring ein würziger Volltreffer.



Eins, zwei, Löffelstiel

Du möchtest selber Stieleis machen, hast aber gerade keine Holzstiele zu Hause? Kein Problem, nimm einfach ein paar Teelöffel und steck sie als Stiel in die Eisformen.



Europa steht am Grill

**Wir haben über den Grillrost geschaut – und zwar auf die Teller
und Roste unserer europäischen Nachbarn. Und gemerkt:
Sie grillen genauso gern wie wir! Also: Kochlöffel beiseite, Grill anfeuern
und die Familie mit Frikandeln und Paprika vom Grill,
BBQ-Sauce und Antipasti verwöhnen.**





DÄNEMARK liebt Hot Dogs!
Für diese sommerliche Variante haben wir Bratwürstchen gegrillt. Die feinen Ketchup- und Mayo-Streifen zauberst du mit einer Squeeze-Flasche. Velbekomme!

Zweierlei Hot Dogs vom Grill



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 8 Personen

1 rote Zwiebel
1 Fleischtomate
1 Frühlingszwiebel
1 Glas Dänischer Gurkensalat (185 g)
8 REWE Beste Wahl Hot Dog Rolls
2 Scheiben REWE Bio Bacon
4 vegetarische Bratwürste
4 REWE Beste Wahl Delikatess Rostbratwurst
8 TL Röstzwiebeln
Hellmann's Real Mayonnaise
Ketchup

DAZU BRAUCHT MAN: Grill

Unser Tipp



1. Zwiebel schälen und würfeln. Tomate waschen, entkernen, in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, in feine Ringe schneiden. Gurkensalat abtropfen lassen.

2. Hot-Dog-Brötchen einschneiden, kurz mit der Schnittseite anrösten. Bacon knusprig grillen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen, in Stücke bröseln. Alle Würstchen grillen.

3. Für vegetarische Hot Dogs: Jeweils eine vegetarische Bratwurst in ein Hot-Dog-Bröt-

chen legen, mit Tomaten, Gurkenscheiben, roten Zwiebeln, Röstzwiebeln, Mayonnaise und Ketchup garnieren.

4. Für Hot Dogs mit Bratwurst: Jeweils eine Rostbratwurst in ein Hot-Dog-Brötchen legen, mit Tomaten, Gurken, roten Zwiebeln, Bacon, Ketchup und Mayonnaise garnieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 399 kcal
Kohlenhydrate: 30,9 g
Eiweiß: 12,2 g, Fett: 25,9 g

VEGETARISCH

Whisky-BBQ-Sauce



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 2 Flaschen

DAZU BRAUCHT MAN: Glasflaschen mit Deckel

1 Zwiebel und **2 Zehen Knoblauch** schälen und würfeln. **300 g REWE Bio Rispen-tomaten** halbieren, Kerne entfernen und würfeln. **1 EL REWE Bio Rapsöl nativ** in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten. Tomaten, **100 g REWE Bio Tomatenmark**, **200 g Rohrzucker**, **1 TL Chilipulver**, **1 TL Paprikapulver edelsüß**, **50 ml Whisky**, **100 ml Weißweinessig** und **100 ml Worcestersauce (vegan)** zufügen. Sauce 30 Minuten unter Rühren einköcheln lassen. Mit **Salz** abschmecken, dann heiß in sterile Flaschen mit Deckel füllen.



Nährwerte pro Flasche:

Kalorien: 677 kcal
Kohlenhydrate: 129 g
Eiweiß: 5,6 g, Fett: 7,5 g

SCHOTTLAND Barbecue geplant? Unsere BBQ-Sauce mit einem Schuss Ketchup – der perfekte Begleiter für Rinder- oder Schweinesteaks.

Apfel-Zwiebel-Chutney



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Gläser

DAZU BRAUCHT MAN: Einmachgläser

1 kg säuerliche Äpfel schälen und würfeln. **200 g Zwiebeln** und **25 g Ingwer** schälen und fein würfeln. **1 Chilischote** waschen, entkernen und fein würfeln. Äpfel, Zwiebel, Ingwer und Chili mit **400 g Rohrzucker**, **50 ml Apfelessig**, **100 ml Weißweinessig**, **100 ml Worcestersauce (vegan)**, **1 TL Senfkörner** und **200 g Rosinen** in einem Topf 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken. Heiß in 4 sterile Gläser füllen.



Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 766 kcal
Kohlenhydrate: 180 g
Eiweiß: 4,1 g, Fett: 2,3 g

ENGLAND Hast du schon mal ein Löffelchen Chutney zu Frikandeln probiert? Die eingeköchelten Äpfel, Zwiebeln und Chili peppen alles auf, was vom Grill kommt. Jolly good!



Frikandel-Spieße vom Grill



NIEDERLANDE Smakelijk, smakelijk! Holländische Frikadellen sind frittierte Frikadellen und auch bei uns superbeliebt. Auf dem Grillrost erhalten sie ein herrliches Röstaroma.



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 8 Personen

2 Knoblauchzehen
300 g Putenbrust
8 Scheiben Toastbrot
600 g Hackfleisch, gemischt
6 Eier (Größe M)
200 ml Hühnerbrühe (kalt)
1 TL Salz
2 TL Kräuter der Provence
1 Gemüsezwiebel
Ketchup

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab, Grillspieße, Grill

1. Knoblauch schälen, Pute und Toast grob würfeln. Zusammen mit Hack, Eiern, Hühnerbrühe, Salz und Kräutern pürieren. Für 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

2. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. 8 Röllchen aus der Fleischmasse formen und jeweils auf einen Grillspieß stecken.

3. Die Röllchen 2–3 Minuten von jeder Seite grillen. Mit den Zwiebelwürfeln und etwas Ketchup servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 398 kcal
Kohlenhydrate: 22,4 g
Eiweiß: 33,7 g, Fett: 19,5 g

LAKTOSEFREI

Vegetarische Antipasti-Platte



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 8 Personen

- 1 REWE Beste Wahl Frischer Blätterteig (275 g)**
- 10 EL grünes Pesto**
- 30 g Parmesan**
- 1 REWE Beste Wahl Ciabatta (300 g)**
- 1 Knoblauchzehe**
- 8 REWE Beste Wahl Artischocken**
- 8 REWE Beste Wahl Grüne Oliven**
- 8 Kugeln REWE Beste Wahl Mini Mozzarella**
- 8 Cherry-Rispentomaten**
- 1 Bund Basilikum**
- 8 REWE Beste Wahl getrocknete Tomaten**

DAZU BRAUCHT MAN: Schaschlikspieße

- 1.** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig ausrollen, dünn mit 2 EL Pesto bestreichen. Teig in Streifen schneiden, zwirbeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Parmesan reiben, Stangen damit bestreuen. Für ca. 20 Minuten backen und auskühlen lassen.
- 2.** Ciabatta aufbacken, in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett oder auf dem Grill rösten, mit der Knoblauchzehe abreiben. 8 Scheiben beiseitelegen, Rest in grobe Würfel schneiden.
- 3.** Artischocken, Oliven und Mozzarella abtropfen lassen. Tomaten und Basilikum waschen. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Abwechselnd Artischocken, Brotwürfel, Tomaten, Basilikumblätter, Mozzarella und Oliven auf die Spieße stecken und mit Pesto besprenkeln.
- 4.** 8 Brotscheiben mit Pesto bestreichen und mit je 1 getrockneter Tomate belegen. Nach Belieben mit Parmesanhobeln bestreuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 295 kcal
Kohlenhydrate: 30,5 g
Eiweiß: 9 g, Fett: 16,1 g

VEGETARISCH



ITALIEN O bella Italia, was würden wir ohne dein Pesto und deinen Mozzarella machen? Zusammen mit Tomaten und krossem Brot zaubern wir im Nu einen Antipasti-Teller.

Unser Tipp



Reissalat



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 8 Personen

- 1 Zwiebel**
- 2 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra**
- 250 g ja! Basmatireis**
- 500 ml Gemüsebrühe**
- 2 Möhren**
- 6 getrocknete Aprikosen**
- 2 EL REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln gestiftet**
- 2 EL Butter**
- 1/2 Bund Dill**

1. Zwiebel schälen, würfeln, in 1 EL Olivenöl andünsten. Reis zugeben, andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen. Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten quellen lassen.

2. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Aprikosen vierteln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren ca. 10 Minuten dünsten. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Butter schmelzen. Dill waschen und in Fähnchen schneiden.

3. Reis auflockern und mit den restlichen Zutaten (außer Dill) vermengen. Abkühlen lassen. Am Ende den Dill dazugeben.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 214 kcal
Kohlenhydrate: 32,5 g
Eiweiß: 4,8 g, Fett: 7,7 g

VEGETARISCH

ASERBAIDSCHAN Diesen Reissalat haben wir uns in Aserbaidschan abgeschaut. Plov – oder Pilaw – ist eigentlich eine warme Speise, als Salat zum Grillen eine tolle Neuentdeckung.

Paprika vom Grill



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

Für 8 Personen

1 Knoblauchzehe
4 EL REWE Bio Rapsöl nativ
5 Stiele frischer Thymian
Salz
½ TL Chiliflocken
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
2 grüne Paprika
1 Gemüsezwiebel
200 g REWE Beste Wahl Kräuterquark
1–2 TL Paprikapulver

DAZU BRAUCHT MAN:
Schaschlikspieße, Grill

1. Knoblauch schälen, in das Rapsöl pressen. Thymianblätter abstreifen, mit Salz und Chiliflocken unter das Öl mischen.
2. Paprika waschen, entkernen, in ca. 3 x 3 cm große Quadrate schneiden. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Paprikastücke abwechselnd mit Zwiebeln auf die Spieße stecken. Spieße mit Thymianöl bepinseln, 2 Stunden ziehen lassen.
3. Die Spieße für ca. 3 Minuten von jeder Seite grillen. Mit dem restlichen Öl beträufeln. Kräuterquark mit Paprikapulver verrühren und dazu servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 231 kcal
Kohlenhydrate: 23,9 g
Eiweiß: 6,7 g, Fett: 13,9 g

UNGARN Paprika heißt auf Ungarisch auch Paprika und ist das beliebteste Gemüse Ungarns. Wir lieben die Schoten ebenso und stecken sie hier auf Grillspieße.

Zacusca mit Baguette



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 2 Gläser

500 g Aubergine
500 g rote Spitzpaprika
200 g Tomaten
2 Möhren
150 g Zwiebeln
2 EL REWE Bio Sonnenblumenöl
2 EL REWE Bio Tomatenmark
200 ml Wasser
2 Lorbeerblätter
Salz, Zucker
2 REWE Feine Welt Italiens
Backkunst Ciabatta (à 300 g)
Dazu braucht man: Backpapier

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 60 Minuten im Ofen backen. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen, nach 10 Minuten zu den Auberginen in den Ofen geben. Tomaten und Möhren waschen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

2. Fruchtfleisch aus den Auberginen löffeln, Paprika häuten und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Tomaten, Tomatenmark, Möhren, Auberginen, Paprika, 200 ml Wasser, Lorbeerblätter und Salz hinzufügen. 15–20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit einer Prise Zucker abschmecken. Lorbeerblätter herausnehmen. Zacusca sofort in sterile Gläser abfüllen.

3. Das Brot nach Packungsanweisung aufbacken und mit Zacusca servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 388 kcal
Kohlenhydrate: 72,5 g
Eiweiß: 12,2 g, Fett: 7,6 g

RUMÄNIEN Zacusca heißt unser neuer Lieblings-Dip vom Balkan. Bestehend aus Gemüse und Gewürzen ist er nicht nur vegan und laktosefrei, sondern – ohne Brot – auch komplett glutenfrei!

Steak in Guinness-Marinade



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 8 Personen

4 Knoblauchzehen
4 Schalotten
4 Zweige Estragon
250 ml Guinness
2 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
2 EL Worcestersauce
1 EL Senf
8 Steaks (à 180 g, ca. 2–3 cm dick)
REWE Bio schwarzer Pfeffer
REWE Feine Welt Fleur de Sel

DAZU BRAUCHT MAN: Grill

1. Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Estragon waschen, Blättchen abziehen und hacken. In eine Schüssel geben, mit Guinness übergießen. Mit Sojasauce, Worcestersauce und Senf verrühren. Die Steaks darin mindestens 4 Stunden marinieren lassen.

2. Grill vorheizen, die Steaks grillen (rare 2 Minuten, medium 3–4 Minuten, well-done 4–5 Minuten von jeder Seite).

3. Die Steaks 2–3 Minuten ruhen lassen, dann mit frisch gemahlenem Pfeffer und Meersalz servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 288 kcal

Kohlenhydrate: 3,2 g

Eiweiß: 40,5 g, Fett: 11,9 g

LAKTOSEFREI

IRLAND Rare, medium oder well-done? Egal, Hauptsache die Marinade schmeckt! Den frisch gemahlene Pfeffer aber erst nach dem Grillen darüberstreuen – sonst wird er bitter!

Unser Tipp



DEUTSCHLAND Krautsalat kennen und lieben wir! Die klassische Variante veredeln wir mit Laugen-Speck-Bröseln. Vegetarier und Veganer können den Speck einfach weglassen.

Krautsalat



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

Für 8 Personen

800 g Weißkohl
Salz
REWE Bio schwarzer Pfeffer
1 EL Kümmel
1 große Zwiebel
4 EL REWE Bio natives Sonnenblumenöl
2 EL Puderzucker
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf
4 EL Weißweinessig
2 Zweige Petersilie
1 Laugenbrötchen
150 g geräucherte Speckwürfel

1. Kohl waschen, Strunk entfernen, Blätter in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, gut durchkneten.

2. Zwiebel schälen, würfeln, in 1 EL Öl glasig dünsten. Puderzucker in Gemüsebrühe auflösen. Gemüsebrühe zu den Zwiebeln gießen, Senf und Essig hinzugeben, Bratensatz lösen, alles zum Kohl geben. Gut durchmischen, mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

3. Nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken, 2 EL Öl an den Salat geben.

4. Petersilie hacken. Laugenbrötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Speck in einer Pfanne in 1 EL Öl auslassen, Brötchenwürfel zugeben, zu Croûtons braten. Speck, Croûtons und Petersilie auf dem Salat anrichten.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 180 kcal
Kohlenhydrate: 16,5 g
Eiweiß: 5,6 g, Fett: 11 g

LAKTOSEFREI

Salat Olivier



Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 8 Personen

1,25 kg festkochende Kartoffeln
Salz
5 REWE Bio Eier
300 g TK-Erbsen
½ Gurke
1 Apfel
1 REWE Bio Zwiebel
1 Möhre
**250 g Wilhelm Brandenburg
Schinkenfleischwurst**
200 g Mayonnaise
125 g Joghurt 3,5 %
1-2 TL Senf
1-2 EL Kräuterssig
½ Bund Dill
½ Bund Petersilie
schwarzer, grober Pfeffer

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen, Eier hart kochen. Erbsen für 1 Minute in kochendes Salzwasser geben, kalt abschrecken.

2. Gurke und Apfel waschen, würfeln. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Eier pellen, vierteln. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Möhre schälen, würfeln. Fleischwurst pellen, würfeln.

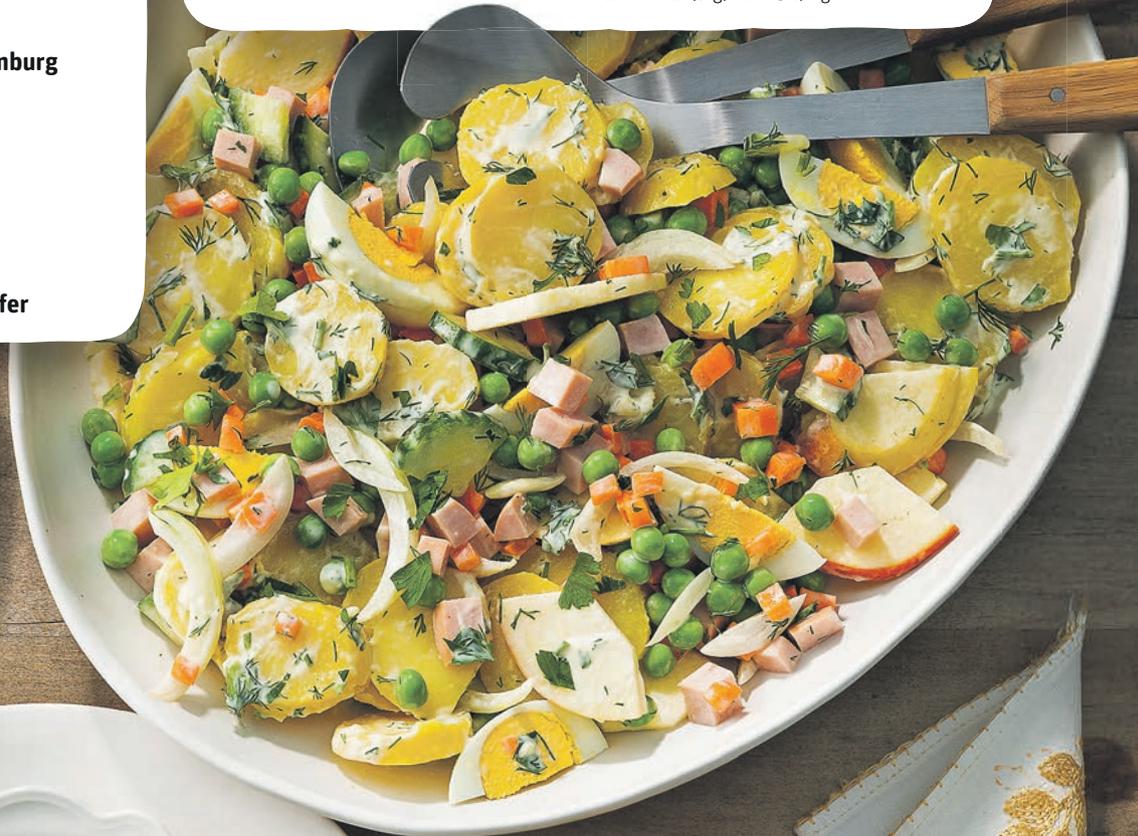
3. Mayonnaise, Joghurt, Senf und Kräuterssig verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen.

4. Kräuter waschen, hacken, unter den Salat heben. Mit Pfeffer würzen, mit etwas Dill garnieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 548 kcal
Kohlenhydrate: 44,2 g
Eiweiß: 16,7 g, Fett: 34,8 g

RUSSLAND Kartoffelsalat mal auf Russisch! Passend zur Saison haben wir ihn mit frischen Kräutern verfeinert.



Beiwerk

Scann mit der Kamera der Pinterest App diese PIN und stöbere durch leckere Rezepte für Grillbeilagen.

SPANIEN „Mojo verde“ heißt so viel wie „grüne Sauce“ und stammt von den kanarischen Inseln. Zu Lachs vom Grill ist sie unschlagbar.

Lachs vom Grill mit Mojo verde



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 8 Personen

500 ml REWE Bio Natives Olivenöl extra
2 TL Honig
2 Bio Zitronen
6 Knoblauchzehen
8 Lachsfilets (à 120 g)
2 Bund Petersilie
2 Bund Koriander
REWE Feine Welt Fleur de Sel
REWE Bio Pfeffer schwarz

DAZU BRAUCHT MAN: Mixer

1. 100 ml Öl mit Honig verrühren. Zitronen waschen, trocknen, 2 TL Schale abreiben. 2 Knoblauchzehen schälen, ins Öl pressen. Zitronenschale unterrühren. Die Lachsfilets mindestens 1 Stunde in dem Öl marinieren.

2. Petersilie und Koriander waschen, in einen Mixer geben. Eine Zitrone auspressen, 2 EL Saft sowie 2 geschälte Knoblauchzehen hinzufügen. Alles pürieren, nach und nach 400 ml Öl untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden.

3. Lachs für 5–6 Minuten auf der Hautseite grillen, weitere 5–6 Minuten von der anderen Seite, Zitronenscheiben mitgrillen. Mit Pfeffer und Salz würzen.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 705 kcal
Kohlenhydrate: 8 g
Eiweiß: 25,5 g, Fett: 64,9 g

Ran an den Grill!

Zart gegrilltes Fleisch und knackiges Röstgemüse: So stellst du dir das perfekte Grill-Ergebnis vor? Dann haben wir ein paar Tipps für dich, wie es beim nächsten Grillabend klappt.

Kohle, Gas oder Strom: Was können die beliebtesten Grills?

Der Holzkohlegrill



Feuer und Glut machen's gemütlich, und der Rauch der Holzkohle sorgt für das Röstaroma.



Die Kohle ist erst **nach ca. 30 Minuten** durchgeglüht und bereit zum Grillen.



Der Elektrogrill



Beim Grillen bildet sich **kaum Rauch** – perfekt für den Balkon!



Liebhabern des Holzkohlegrills **fehlen die rauchigen Grillaromen.**

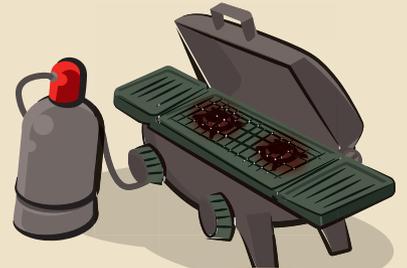


Der Gasgrill

Die Temperatur lässt sich einfach regulieren und konstant halten.



Vor spontanen Grillabenden sollte immer überprüft werden, ob die **Gasflasche noch voll** ist.



Steak

Gezählte Sekunden: **2-4**



230-280 Grad

HOLZKOHLEGRILL

GASGRILL

ELEKTROGRILL

Würstchen

Gezählte Sekunden: **5-7**



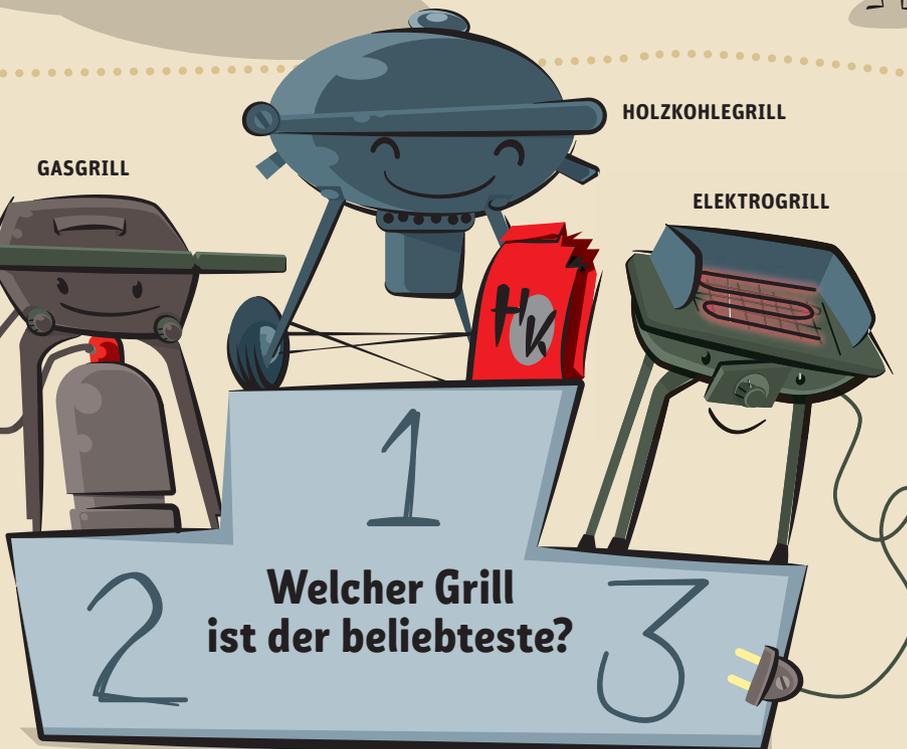
175-200 Grad

Geflügel & Fleischersatz

Gezählte Sekunden: **6-8**



140-200 Grad



Die Extrawürste unter den Grills

Du möchtest mal **etwas Neues** ausprobieren? Vielleicht ist eine dieser Grill-Varianten etwas für dich ...

INFOGRAFIK: CAEPSELE



Der Smoker

Absoluter Trend! Im Smoker wird das Fleisch **langsam gegart**, bis es ganz zart ist. Aufgepeppt wird das Ergebnis durch Räucherhölzer, die dem Fleisch ihr **smoky Aroma** verleihen.



Der Pizzastein

Pizza vom Grill? Das klappt mit einem Pizzastein, der auf den Rost gelegt wird. Ist er einmal heiß, lassen sich auf ihm nach Herzenslust **Pizza und Flammkuchen** backen.



Der Salzstein

Zu salzig? Keine Sorge, auch wenn der Stein aus **gepressten Salzkristallen** besteht, wird das Grillgut nicht zu salzig! Eignet sich besonders für das Grillen von **Fleisch und Fisch**.

Heiße Sache

Das **Steak ist außen schwarz und innen noch roh!** Dann war es auf dem Rost wahrscheinlich noch zu heiß! Die Temperatur lässt sich aber im Handumdrehen testen: **Halte deine Hand ca. 10–15 cm über die Mitte des Rosts.** Zähle jetzt die Sekunden – je schneller du die Hand wegziehen musst, desto heißer ist es auf dem Rost. **Welche Temperatur für welches Grillgut geeignet ist, zeigen wir dir hier.**

Fisch

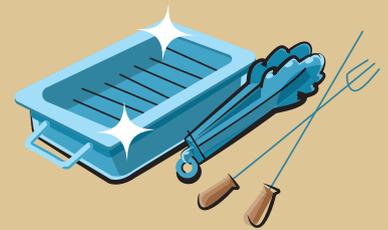
Gezählte Sekunden:

8–10



120–170 Grad

3 Tipps für bewusstes Grillen



Nutze Grillschalen, Fischzangen und Spieße aus Edelstahl statt Alufolie oder Holz, denn sie können gesäubert und wiederverwendet werden.



Zündende Idee

Alte Eierkartons zerreißen, Grillkohle darüberschichten und die Kartonstücke als Grillanzünder nutzen.



Auch für Fleisch-Fans! Entdecke die leckersten Grillrezepte ohne Fleisch: rewe.de/grillen-vegetarisch und rewe.de/grillen-vegan

Obst & Gemüse

Gezählte Sekunden:

8–10



140–180 Grad



Unser Eis hat Sti(e)l!

Sommer, Sonne, Eis am Stiel – das gehört einfach zusammen. Das Beste: Dein unbeschwertes Sommerglück ist nur einen Tiefkühler entfernt. Kreiere dir dein persönliches Lieblingseis mit unseren Rezepten!

Da geht die Sonne auf: Wer denkt bei diesen Leckerbissen nicht sofort an lange Nachmittage im Freibad?



Unser Tipp



Wähle zwei kontrastreiche Fruchtfarben und fülle sie abwechselnd ein – so erhältst du diese hübschen Muster.



Beeren im Eis überzeugen mit ihrem süßen Geschmack, aber auch bei der B-Note sind wir uns einig: Pink ist in!

Eis, Eis, Baby!
Scann mit der Kamera der Pinterest App diese PIN und lass dich von weiteren Eis-Rezepten inspirieren.





Dir fehlt ein Hingucker in deinem Drink?
Dann teste unsere Eiswürfel mit besonderer
Füllung unter [rewe.de/eiswuerfel](https://www.rewe.de/eiswuerfel)

Hab Geduld! Dreifarbiges
Eis sieht am schönsten aus,
wenn die Schichten nach-
einander eingefüllt und
gefroren werden.

Und so einfach mixt du die Farben zusammen!

Portionenzahl: 4 Stück // **Zubereitungszeit:** ca. 5–6 Stunden // **Dazu braucht man:** Eisformen (rechteckig, 75 ml), Mixer, Eisstiele // **Einfrieren:** Püree jeweils in die Eisformen geben, einen Stiel hineinstecken und mindestens 5 Stunden einfrieren.

Gelb

150 g Mango und **150 g Ananas** schälen und würfeln. Mit **50 g ja! Puderzucker** und **50 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch** cremig im Mixer gründlich pürieren.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 120 kcal, Kohlenhydrate: 23,8 g, Fett: 2,5 g, Eiweiß: 0,7 g

Rot

150 g REWE Beste Wahl Erdbeeren (TK) und **150 g REWE Beste Wahl Himbeeren (TK)** antauen lassen (oder bei Frischware waschen und putzen). Mit **50 g ja! Puderzucker** und **1/2 TL Vanilleextrakt** im Mixer gründlich pürieren.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 82 kcal, Kohlenhydrate: 19,2 g, Fett: 0,3 g, Eiweiß: 0,8 g

Violett

300 g Brombeeren antauen lassen (bei TK-Ware) oder sorgfältig waschen (bei Frischware). Mit **50 g REWE Bio Joghurt**

mild und **50 g ja! Puderzucker** im Mixer gründlich pürieren.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 92 kcal, Kohlenhydrate: 20,1 g, Fett: 1,2 g, Eiweiß: 1,4 g

Blau-Violett

300 g Blaubeeren antauen lassen (bei TK-Ware) oder waschen (bei Frischware). Mit **200 g REWE Bio Joghurt mild** und **50 g ja! Puderzucker** im Mixer gründlich pürieren.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 125 kcal, Kohlenhydrate: 21,2 g, Fett: 3,1 g, Eiweiß: 3,2 g

Grün

1 Avocado schälen, entkernen und grob würfeln. **2 grüne Äpfel** waschen und grob würfeln. **1 Bund Minze** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mit **50 g ja! Puderzucker** sowie dem **Saft von 2 Limetten** im Mixer gründlich pürieren.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 124 kcal, Kohlenhydrate: 20 g, Fett: 4,9 g, Eiweiß: 0,9 g

Weiß

300 g griechischen Joghurt mit **50 ml REWE Bio Schlagsahne** und **2 EL REWE Beste Wahl Holunderblüten Getränkessirup** gut verrühren.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 147 kcal, Kohlenhydrate: 8,2 g, Fett: 11,5 g, Eiweiß: 2,6 g

Orange

200 g REWE Bio Speisemöhren schälen, in grobe Scheiben schneiden, ca. 10 Minuten weich kochen. Abgießen und auskühlen lassen. Mit **50 g ja! Puderzucker**, **1 Prise Kurkuma** und **200 ml frisch gepresstem Orangensaft** im Mixer gründlich pürieren.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 94 kcal, Kohlenhydrate: 22,3 g, Fett: 0,2 g, Eiweiß: 0,8 g

Hinweis für alle Rezepte mit Früchten mit Kernen: Wer keine Kerne im Eis mag, kann das Püree durch ein feines Sieb streichen.

Auf dich, Sommer!

Frisch und fruchtig, so muss er schmecken, der perfekte Sommerdrink. Ob mit oder ohne Alkohol – er ist ein wunderbarer Begleiter sowohl an warmen Tagen als auch in lauschigen Sommernächten.

Schäumt, prickelt, schmeckt: Weißbier, Sekt und Frucht – für uns schon jetzt die Kombination des Sommers.

Durstlöcher

Für weitere leckere Drinks scann mit der Kamera der Pinterest App diese PIN für die passende Pinnwand.

Bier-Bowle mit Himbeeren



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 8 Personen

250 ml REWE Beste Wahl Himbeersirup in ein Bowlegefäß geben und langsam mit **1,5 Liter gut gekühltem Weizenbier** aufgießen, sodass sich Sirup und Bier gut vermischen. **500 g REWE Beste Wahl TK-Himbeeren** zugeben und mit **1 Flasche Rosé Sekt (750 ml)** aufgießen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 261 kcal, Kohlenhydrate: 37,5 g, Eiweiß: 1,5 g, Fett: 0,2 g

Grüne Apfel-Limetten-Limo



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 8 Personen

Saft von 2 Zitronen auspressen, mit **2 EL Limettensirup**, **1 Liter REWE Beste Wahl Mineralwasser Classic** und **500 ml Apfelsaft klar** in eine große Karaffe füllen. **3 Zweige Minze** gründlich waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. **½ grünen Apfel** waschen und in dünne Spalten schneiden. **1 Limette** waschen und achteln. Die Minze und Apfelspalten in die Karaffe geben und durchrühren. Vor dem Servieren **4 Handvoll Eiswürfel** dazugeben.



Nährwerte pro Person: Kalorien: 54 kcal, Kohlenhydrate: 11,5 g, Eiweiß: 0,2 g, Fett: 0,3 g

10FACH °P

REWE

auf Säfte, Nektare & Smoothies!*

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.



2277000000000293578

Gültig vom 11.05. bis 09.08.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK



Limo ist Kindheit und Sommer pur – und mit frischen Früchten auch für Erwachsene ideal an heißen Tagen.

Frisches Erdbeerpüree trifft auf Maracuja und Bitter Lemon – ein Aromen-Feuerwerk, das auch noch toll aussieht!

Alkoholfreier Erdbeer-Cocktail



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 8 Personen

600 g REWE Beste Wahl Erdbeeren (TK) antauen lassen, mit **4 EL ja! Puderzucker** und **4 EL Zitronensaft** fein pürieren. Das Erdbeerpüree als unterste Schicht auf 8 Cocktailgläser verteilen. **800 ml REWE Beste Wahl Maracuja-Nektar** (100 ml pro Glas) auf die Erdbeerschicht geben. **2 Handvoll Eiswürfel** in die Gläser füllen. Mit **1,6 Liter REWE Beste Wahl Bitter Lemon** (200 ml pro Glas) aufgießen. Nach Belieben mit **frischen Erdbeeren** und **Minzblättern** dekorieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 177 kcal, Kohlenhydrate: 40 g, Eiweiß: 1,4 g, Fett: 0,5 g



Durch den Kauf der **share**-Wasserflaschen konnten in Liberia schon dreizehn neue Brunnen gebaut und zwölf repariert werden.

Konsum quergedacht

Gemeinsam auf guter Mission: Wie es ein kleines Start-up geschafft hat, zusammen mit **REWE** dem täglichen Einkauf mehr Sinnhaftigkeit zu verleihen.



Eine quadratische Matrix aus schwarzen und weißen Rechtecken. Ein QR-Code, der auf den ersten Blick nüchterner und unemotionaler nicht sein könnte. Zu finden ist der Code auf Wasserflaschen, Müsliriegeln, Seifen und anderen Produkten der Marke **share**, die seit zwei Jahren einen festen Platz im REWE Sortiment besetzt. Scannt man den Code mit dem Smartphone ein, entsteht eine Verbindung – eine Beziehung über den eigenen Einkauf zu einem Menschen, der vielleicht nicht das Glück hat schnell im Supermarkt eine Flasche Wasser kaufen zu können. Hinter dem Code liegt die Geschichte über den Menschen, dem wir mit unserem Einkauf geholfen haben.

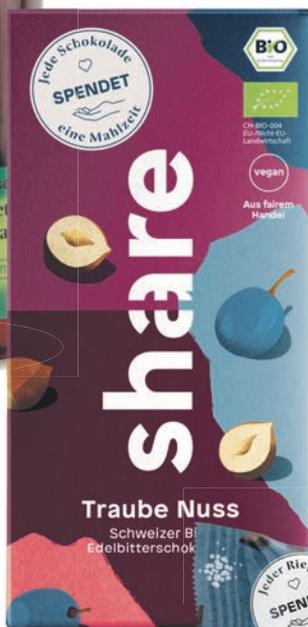
Sebastian Stricker ist Sozialunternehmer und hat vor zwei Jahren die Marke **share** (engl.: teilen) gegründet. Das Ziel, das er und sein mittlerweile rund 45-köpfiges Team Tag für Tag im Visier haben, ist, die gesellschaftlich verantwortungsvollsten Produkte im Supermarktregal bereitzustellen. Und das Beste: Für die Kalkulation braucht es keinen

DEINE KÜCHE FÜREINANDER-ZEIT

Schon über 180.000 Kilo Lebensmittel wurden über die „Tafel“ gerettet und weiter verteilt.



Bei der Herstellung der **share**-Produkte wird auf alle unnötigen Zusatzstoffe verzichtet.



Taschenrechner: 1 + 1 lautet das verblüffend einfache Prinzip, durch das **share** die Welt mit jedem Einkauf ein Stückchen besser macht. In der Praxis läuft das so: Wenn man ein **share**-Produkt kauft, erhält ein Mensch in Not einen gleichwertigen Artikel. Zum Start im Frühjahr 2018 standen **share**-Produkte in drei Produktkategorien in den REWE Regalen: Müsliriegel, Wasser und Seife. Die Produktpremiere orientierte sich an den drei Grundbedürfnissen des Menschen: Essen, Trinken und Hygiene. Jede verkaufte Wasserflasche ermöglicht einen Tag Trinkwasser durch den Bau oder die Reparatur eines Brunnens. Der Müsliriegel spendet eine Portion Essen für einen Bedürftigen in Deutschland oder in einem Krisenland weltweit. Und durch den Kauf einer Seife bekommen Menschen in Not ebenfalls eine Seife, oft in Kombination mit einem Hygienetraining. Welches Projekt man gerade unterstützt, lässt sich durch den QR-Code mit nur einem Scan nachverfolgen.

Was bei der sogenannten Hilfe zur Selbsthilfe zu beachten ist, woran es den Menschen in Krisenregionen am meisten fehlt und mit welchen Organisationen man sich am besten verbündet, weiß Stricker dank seiner jahrelangen Erfahrung, die er u.a. beim Welternährungsprogramm der UNO und bei der Clinton-Stiftung in Tansania gesammelt hat. Mit seinem Team besucht er die Projekte regelmäßig vor Ort. „Ein Brunnen beeinflusst eine ganze Dorfgemeinschaft positiv. Das zu sehen ist die größte Erfüllung am **share**-Projekt.“ In Liberia werden durch das verkaufte **share**-Wasser nicht nur Brunnen

gebaut, sondern auch Menschen ausgebildet, die sie warten und reparieren. „Wir haben dort zwei Frauen zu Brunnen-Mechanikerinnen ausgebildet. Hilfe zur Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil unserer Projekte. Wenn dann noch Female Empowerment hinzukommt, entsteht daraus ein wirklich großartiger Nutzen.“

Mittlerweile wird im Durchschnitt alle zwei Sekunden ein **share**-Produkt geteilt – viel, aber nicht genug. Das Jahr 2020 steht für das Team unter dem Vorzeichen, die Produkte noch besser zu machen. Bei den Müsliriegeln wird beispielsweise schon Plastik reduziert. **share** ist außerdem das erste Unternehmen, das sein Wasser in komplett recycelten Plastikflaschen anbietet. Zum Portfolio zählen inzwischen auch Pasta, Reis und Toilettenpapier – und eine richtig leckere, vegane Nougat-Schokolade, die wir bei unserem Besuch im **share**-Büro noch vor Verkaufsstart probieren durften. Strickers Vision: Supermärkte voller hochwertiger, kompromissloser Produkte, von denen man weiß, dass ihr Kauf die Welt ein kleines Stückchen besser machen kann.

Und diese Welt ist gar nicht so weit entfernt. Auch hier in Deutschland gibt es Menschen, die einfach Pech im Leben gehabt haben: Rund 1,5 Millionen Menschen gehen zu den deutschen Tafeln. Eine fantastische Organisation, deren Betrieb aber auch Geld kostet, erzählt Stricker. Es bedarf an Transportern und Lagerhallen, wo die Lebensmittel sortiert, gereinigt und verteilt werden können. Viele Freiwillige engagieren sich bei der deutschen Tafel. „Ein tolles Beispiel dafür, dass eine Gesellschaft besser wird, wenn man aufeinander aufpasst.“ Dass Teilen glücklich macht, davon sind Stricker und sein Team fest überzeugt. „Es gibt so viele Ideen da draußen, man kann alles Mögliche miteinander teilen. Und wenn es meinen Mitmenschen gut geht, geht's auch mir besser.“ 🍷



Nicht nur die Bereitstellung von Seife, auch die richtige Anwendung ist wichtig.



Durch share werden die Kleinkinder in Somalia mit Notfallnahrung versorgt.

Zur Spargelzeit ...

... servieren wir kleine, aber feine Spargel-Snacks, die du ganz entspannt in der Frühlings-sonne genießen kannst – für den kleinen Hunger zwischendurch! Welcher wird in dieser Saison dein Liebessnack?

So bunt hast du Spargel noch nie gegessen: Unsere knallrote Sweet Chilisauce macht der klassischen Sauce hollandaise ganz schön Konkurrenz.

Grüner Spargel Tempura mit Dip



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund grüner Spargel (500 g)	175 ml eiskaltes Wasser
Salz	1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren
50 g REWE Beste Wahl Weizenmehl Type 405	4 EL REWE Beste Wahl Sweet Chilisauce
50 g Speisestärke	
2 gestrichene TL Backpulver	

DAZU BRAUCHT MAN: Schaumkelle

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest kochen, in Eiswasser abschrecken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Für den Tempurateig Mehl mit Stärke, 1 Prise Salz und Backpulver in eine Schüssel sieben. Mit dem Wasser glatt rühren.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Spargelstücke durch den Teig ziehen, dann ca. 5 Minuten frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen. Spargel-Tempura mit Chilisauce servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 246 kcal
Kohlenhydrate: 28,6 g
Eiweiß: 4,4 g, Fett: 13,2 g

Weißer & grüner Spargel im Speckmantel



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

1/2 Bund weißer Spargel (250 g)

1/2 Bund grüner Spargel (250 g)

12 Scheiben Frühstücksspeck

1 kleine Mango

2 Limetten

1 kleine rote Zwiebel

1/2 rote Chilischote

1/2 Bund Petersilie

Salz

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab oder Mixer, Auflaufform

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Ende entfernen. Beide Sorten in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten, grünen ca. 1 Minute bissfest garen. In Eiswasser abschrecken.

2. Speckscheiben quer halbieren. Jeweils ein grünes und weißes Spargelstück in eine Speckhälfte einwickeln. In eine Auflaufform setzen und im Ofen 7–10 Minuten auf oberster Schiene backen.

3. Mango schälen und würfeln, Limetten auspressen. Mango und Hälfte vom Limettensaft pürieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Petersilie hacken. Alles vermischen und mit Salz würzen.

4. Spargel mit restlichem Limettensaft beträufeln und mit Mango-Salsa servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 617 kcal

Kohlenhydrate: 12,9 g

Eiweiß: 10,7 g, Fett: 59,1 g

Mit einem Stück Baguette sind die kleinen Spieße genau das Richtige für einen lauen Frühlingsabend auf dem Balkon.

Snack-Hunger?

Lust auf mehr Snacks?
Entdecke weitere Rezepte,
indem du diese PIN mit
der Kamera der Pinterest
App scannst.



Du liebst Hollandaise zum Spargel, hast dich aber noch nicht ans Selbermachen rangetraut? Dann schau auf [rew.de/hollandaise](https://www.rewe.de/hollandaise) vorbei.

Klein, aber sie haben's drauf: Spargel, Krabben, Tomaten und Dill krönen unsere Flammkuchlein. Statt Krabben schmeckt's auch mit Räucherlachs.

Mini-Flammkuchen mit Spargel



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund weißer Spargel (ca. 500 g)
Salz, Pfeffer
1 Packung frischer Flammkuchen-Teig (260 g)
100 g REWE Beste Wahl Crème Fraîche
12 Cherry Rispentomaten
2 Zweige Dill
2 EL Zitronensaft
75 g Nordsee Krabben

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen längs halbieren und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser garen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen.

2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig entrollen, in 24 gleich große Rechtecke (ca. 5 x 8 cm) schneiden. Crème Fraîche mit Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten waschen und halbieren. Die Teigstücke mit Crème Fraîche bestreichen. Spargelstücke und Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen und 12–15 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen backen.

3. Dill hacken, mit Zitronensaft und Krabben vermischen. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit den Krabben belegen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 350 kcal, Kohlenhydrate: 56,2 g, Eiweiß: 14,6 g, Fett: 8,1 g

Grüne Spargel Gazpacho



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund grüner Spargel (500 g)
1 Knoblauchzehe
1 grüne Paprika
6 Snack-Gurken
½ Limette
1 Orange
½ rote Chilischote
½ Bund Koriander
2 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra
REWE Feine Welt Fleur de Sel
4 Radieschen

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab

1. Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser bissfest garen, danach in Eiswasser abschrecken und in Stücke schneiden, die Köpfe zur Seite legen.

2. Knoblauch schälen und würfeln. Paprika und Gurken waschen, in grobe Stücke schneiden. Eine halbe Limette sowie die Orange auspressen.

3. Gemüse (bis auf die Spargelköpfe) mit Knoblauch sowie Limetten- und Orangensaft pürieren. Chili entkernen, fein würfeln, Koriander hacken und beides mit Olivenöl mischen, unterrühren. Mit Fleur de Sel abschmecken, kalt stellen.

4. Die Radieschen waschen und fein würfeln. Gazpacho auf Gläser verteilen, mit den Spargelköpfen und Radieschenwürfeln garnieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 122 kcal

Kohlenhydrate: 14,2 g

Eiweiß: 3,9 g, Fett: 6,2 g

Zugegeben – auf unserem Bild sind die Portionen etwas klein geraten. Unser **Tipp:** Du darfst dir gern auch mehr als ein Gläschen Spargel-Gazpacho gönnen.

Unser Tipp



Lass dich drücken!

Das macht nicht nur Kindern Spaß, sondern auch Erwachsenen: Wir lassen den Kartoffeldruck neu aufleben und zaubern mit wenigen Mitteln wunderschön gestaltete Servietten. Superleicht gemacht und optisch ein echter Hingucker.

Schritt 1: Stoffservietten waschen, bügeln. Kartoffeln halbieren, einen Ausstecher 5 mm tief hineindrücken, Rest drumherum mit einem Messer wegschneiden.

Schritt 2: Die Kartoffeloberflächen vorsichtig trocken tupfen. Die Wunschfarbe mit einem Pinsel gleichmäßig auftragen.

Schritt 3: Jetzt kann nach Lust und Laune losgestempelt werden! Am besten nach jedem Stempeln erneut Farbe aufpinseln.

Schritt 4: Ist die Serviette bedruckt, die Farbe gut trocknen lassen und nach der Packungsanleitung mit dem Bügeleisen fixieren. Fertig!

 Hier findest du alles, was du zum Bedrucken von Servietten benötigst: rewe.de/kuecheundmehr

GESUND LEBEN *Ein Genuss!*

Innere Werte waren noch nie so lecker:
Zespri Kiwis sind erfrischend saftig und randvoll mit Vitamin C.
Stärke Deine Abwehrkräfte auf natürliche Weise und
erlebe den vollen Geschmack – Tag für Tag.

NATÜRLICH REICH AN VITAMIN C



WWW.ZESPRI.COM

ZespriTM
KIWIFRUIT

Unsere Mitarbeiter – eure Rezepte!

Überzeugt unsere drei Mitarbeiter von euren liebsten Grillrezepten und gewinnt tolle Preise!

Ihr liebt Fleisch so sehr wie Matthias Höppner? Eure Rezepte mit Obst oder Gemüse sind – wie die von Heike Herzogenrath – beim Familiengrillen legendär? Gute Getränke sind nicht nur Sven Reinbolds, sondern auch euer Steckenpferd? Dann schickt uns eure Rezepte!

Dieser Mann hat Geschmack! Und zwar einen ausgesprochen guten in Sachen Fleisch und Käse. Denn Matthias Höppner ist nicht nur Fachmann für Fleischwaren, sondern auch Fromelier – Experte für Käse und Käseproduktion. Für die REWE ist er als Gebietsmanager quer durch Norddeutschland unterwegs, kümmert sich um den Bereich Service & Gastro: „Ich kontrolliere in elf REWE Centern die Qualität und Frische

an den Service-Theken sowie die Warenverfügbarkeit“, erklärt er uns im Interview. Auch das Schulen der Mitarbeiter liegt in seinem Aufgabenbereich.

Wer beruflich viel unterwegs ist und sich täglich mit der Qualität von Lebensmitteln auseinandersetzt, legt Wert auf eine gesunde Ernährung mit hochwertigen Produkten. Wenn bei dem 46-Jährigen zum Beispiel Fleisch auf den Grill kommt, dann am liebsten ein „gut ausgereiftes Entrecôte, mindestens 21, besser 28 Tage gereift.“ Für Höppner ist der Reifegrad des Fleisches bei Rindersteaks das A und O. „Denn erst durch den Prozess des Reifens, der im Prinzip ja ein natürlicher Verwesungsprozess ist, wird es wunderbar weich, zart und aromatisch!“

Sein Tipp: Ruhig an der Theke nach dem Reifegrad des Fleisches fragen, das lohnt sich immer. Und darauf achten, dass das Stück eine „intensive Farbe und feine, intramuskuläre Fetteinlage-

rungen hat“, so Höppner. „Daran erkennt man gutes Fleisch!“

Klar, dass wir von dem Fachmann auch wissen wollen, wie man ein gutes Stück Fleisch am besten grillt. „Richtig super sind Salzsteine, die man auf dem Grill aufheizt, runternimmt und dann das Fleisch darauf gart. Da braucht man gar keine Gewürze mehr“, schwärmt Höppner. „Wichtig ist aber, das Stück, nachdem es den gewünschten Garungsgrad hat, noch mal kurz auf die heißeste Stelle des Grills zu legen – so erhält man die leckeren Röstaromen.“

Und wie sieht es bei einem Fromelier mit Käse vom Grill aus? „Ich liebe Päckchen mit Feta-Käse aus Schafsmilch, dazu hochwertiges Olivenöl, frische, rote Zwiebeln und feingehackte Chilischoten, superlecker!“, freut sich Höppner. Und hat am Ende noch einen richtig guten Tipp für uns: Statt Alufolie setzt er bei seinen Käsepäckchen auf Kohlrabi- oder Rhabarberblätter. Feste Blätter sollten vor ihrem Wickeleinsatz kurz blanchiert werden, damit sie weicher werden – und schon steht einem nachhaltigen Grillvergnügen nichts mehr im Wege. ☺



„Der Reifegrad ist bei Rindersteaks das A und O“

Matthias Höppner, Gebietsmanager Ware Service & Gastro



„Roséweine aus Frankreich sind ein großer Trend“

Sven Reinbold, Leiter Einkauf Weinfreunde

Wenn Sven Reinbold von Wein spricht, leuchten seine Augen. Und man merkt sofort: Das ist einer, der nicht nur mit ganz viel Wissen, sondern auch mit großer Leidenschaft bei der Sache ist. Kein Wunder, denn Wein spielt im Leben des 45-Jährigen schon immer eine besondere Rolle: Seine Eltern, so erzählt er uns im Interview, haben Weinberge am Kaiserstuhl bei Freiburg.

Nach einer Ausbildung in einer Winzergenossenschaft folgten das Studium der Weinbetriebswirtschaft sowie zahlreiche Stationen zwischen Hamburg und dem Rheinland, bevor er 2015 zu den Weinfreunden nach Köln kam. Hier ist er für den Einkauf zuständig. Klar, dass wir von ihm wissen wollen, welchen Trend wir in diesem Sommer auf keinen Fall verpassen dürfen. „Was absolut im Trend liegt, sind Roséweine aus der Provence oder Südfrankreich, zum Beispiel unser Granbeau Rosé Grande Cuvée“, sagt Reinbold. Bei den Weißweinen prophezeit er dem Weißburgunder gute Karten, bei den Roten dem Primitivo aus Süditalien, der sich schon seit ein bis zwei Jahren

großer Beliebtheit erfreut. Was all diese Weine verbindet, sei ihre Fruchtbetontheit, die sie zum perfekten Begleiter an warmen Tagen macht.

Und noch einen Trend hat uns der Weinfachmann verraten: alkoholfreie Weine. Diese hätten in den letzten Jahren einen durch und durch positiven Qualitätswandel erlebt, so Reinbold, und seien mittlerweile auf einem so hohen Niveau, dass sie von alkoholhaltigen Weinen tatsächlich nicht mehr leicht zu unterscheiden sind: „Wenn alkoholfreie Weine frisch und vor allem kühl serviert werden, sind sie eine echt tolle Alternative.“

Apropos Alternativen: Ist es tatsächlich so, dass Rotwein noch immer als optimale Begleitung für rotes Fleisch gilt und Weißwein für Fisch und Geflügel? „Prinzipiell ja. Es kommt aber auch auf die Sauce an. Ein Fisch mit kräftiger Sauce kann auch einen leichten Rotwein wie einen Spätburgunder oder Trollinger vertragen.“ Hier gilt: einfach mal ausprobieren, was einem persönlich schmeckt. So hält es Sven Reinbold übrigens auch mit Weinen, die er verschenkt: „Ich verschenke nur, was mir selber schmeckt. Über die Qualität eines Weines geben weder das Etikett noch der Alkoholgehalt Auskunft. Probieren Sie ihn einfach!“

Über 30 Jahre bei REWE - wenn jemand Ahnung von Lebensmitteln hat, dann Heike Herzogenrath. Nach dem Einstieg als Auszubildende zur Einzelhandelskauffrau 1988 ist die Kölnerin aus Liebe zum Verkauf geblieben. Zwar arbeitet sie heute nicht mehr im Markt am Kölner Eigelstein, sondern im REWE Center in Weidenpesch - an der Leidenschaft für Qualität und Produkte hat sich aber über die Jahre nichts geändert.

Angefangen hat Heike Herzogenrath im Bereich Molkereiprodukte, 1996 wechselte sie zum Bereich Obst und Gemüse. Hier ist sie für die Kontrolle von Qualität und Frische der Waren zuständig. Aber das ist längst nicht alles: über die Jahre hat sie sich einiges an Expertenwissen über Obst und Gemüse angeeignet. Und das teilt sie sehr gerne mit ihren Kunden - und mit uns!

Klar, dass wir von einer Fachfrau für Frische wissen möchten, woran man frische

Ware erkennt. „Man sollte sich das Grün immer gut angucken. Bei Bundmöhren zum Beispiel sollte es nie welk aussehen.“ Obst und Gemüse sollten sich prall anfühlen und eine intensive Farbe aufweisen.

Sie selbst greift am liebsten zu den Bananen von REWE Beste Wahl: „Die sind so wunderbar aromatisch“, schwärmt sie. Neben dem guten Geschmack liegt ihr noch etwas anderes am Herzen: „Ich finde es wichtig, auf die regionale Herkunft zu achten. Bei Äpfeln nehme ich die von REWE Regional. Ich schätze es sehr, dass sie aus der Region kommen.“

Ins Schwärmen gerät Heike Herzogenrath übrigens nicht nur beim Thema Obst und Gemüse, sondern auch beim gemütlichen Grillen mit ihrem Mann. Während er fürs Fleisch zuständig ist, bereitet

sie Salate und Spieße vor. Ihr Tipp: Nudelsalat mit Ananas! Und auf die Spieße kommen neben Hähnchenfleisch auch Zucchini und Champignons.

Und beim Dessert? Statt auf Pudding, Eis oder Kuchen setzt Heike Herzogenrath im Sommer lieber auf ein Stück gut gekühlte Wassermelone.



„Regionalität liegt mir sehr am Herzen“

Heike Herzogenrath, Einzelhandelskauffrau

Rezepte-Wettbewerb: Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

Ob Fleisch, Fisch oder Grillpäckchen mit Käse, ob Gemüsespieße, Grillsauce, Marinade, ob Lieblingscocktail oder Dessert vom Grill – wir wollen eure Rezepte! Was darf bei euch auf keinem Grillabend fehlen? Schickt uns eure Rezepte an deinekueche-magazin@rewe-group.com, überzeugt unsere Experten und unsere Expertin und gewinnt mit etwas Glück einen von diesen tollen Preisen:



1. Preis: Grillfürst Gasgrill G310 im Wert von 599 € aus dem REWE Online Shop. Der Grillfürst **Gasgrill G310** ist die perfekte Symbiose aus allem, was man zum Grillen benötigt: hohe Grilltemperaturen für ansprechende Brandings, niedrige für indirektes Grillen, einen Hochtemperatur-Infrarotbrenner als Seitenbrenner für perfekte Steaks und vieles mehr!

2. und 3. Preis: Je ein 6er-Paket „Deutsche Weinvielfalt“ von den Weinfreunden im Wert von je 39,95 €.

Die ganze Vielfalt deutscher Weißweine für entdeckungsreiche Genussmomente. Riesling und Silvaner, Grauburgunder, Weißburgunder und Chardonnay zum sommerlichen Kennenlernen!

(1 x Riesling halbtrocken Geisenheimer Mönchspfad, 1 x Weißer Burgunder trocken Pfaffenberg, 1 x Kunststück Pur Silvaner trocken, 1 x Weißer Burgunder & Chardonnay trocken, 1 x Grauburgunder trocken, 1 x Weißburgunder trocken)

Die Teilnahmebedingungen sowie die Datennutzungs-erklärung findest du unter rewe.de/grillgewinnspiel

Teilnahmezeitraum:
11. Mai bis
21. Juni 2020



**Erdbeeren mit Rama Cremefine.
Besonders cremig und standfest.**



Rama macht das Essen gut.

Sonne im Salat

Knackig, frisch und auch mal fruchtig: So müssen Salate jetzt schmecken! Und satt machen sollen sie natürlich auch. Alles kein Problem für unsere vier leckeren Kreationen.

Radieschen-salat im Glas



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

3 Bund Radieschen
4 EL REWE Bio Olivenöl
1 EL REWE Bio Vielblütenhonig
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer
150 g REWE Bio Bulgur
300 g REWE Bio Junge Erbsen (TK)
2 Stiele Minze
200 g griechischer Joghurt
2 EL Weißweinessig
1 TL Currypulver
1 Bund Schnittlauch

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Radieschen putzen, waschen, vierteln und in eine Auflaufform geben. 2 EL Olivenöl mit Honig und Zitronensaft verrühren, mit Radieschen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Radieschen im Backofen 10–15 Minuten bissfest garen.

2. Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Erbsen ca. 2 Minuten kochen, abkühlen lassen. Minze in feine Streifen schneiden. Erbsen mit Minze und 1 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Joghurt mit 1 EL Olivenöl, Essig und Curry vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und unter den Joghurt rühren.

4. Die Radieschen auf 4 große Gläser verteilen. Darauf jeweils Bulgur, Erbsen und Curry-Joghurt übereinanderschichten.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 373 kcal
Kohlenhydrate: 50,1 g
Eiweiß: 10,9 g, Fett: 16 g

Schicht für Schicht ein Genuss: Neben Radieschen kommen in diesem Salat Bulgur und Erbsen ganz groß raus!

Rucola- Erdbeersalat mit Brotchips



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

125 g REWE Bio Rucola
1 REWE Bio Salatgurke
200 g Erdbeeren
50 g Seeberger Walnuskerne
1 Dose REWE Beste Wahl Kichererbsen (265 g)
1 Brötchen
6 EL REWE Bio Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Schalotte
1 TL REWE Beste Wahl Dijon Senf
2 EL REWE Feine Welt Himbeeressig
1 TL flüssiger Honig
50 g REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano

1. Rucola waschen und trocken schütteln. Gurke waschen, längs halbieren, in etwas dickere Scheiben schneiden. Erdbeeren putzen, waschen, vierteln. Walnuskerne grob hacken. Kichererbsen abtropfen lassen.

2. Brötchen in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Scheiben darin knusprig anbraten. Herausnehmen und leicht salzen.

3. Für die Vinaigrette die Schalotte schälen und fein würfeln. Senf, Essig und Honig verrühren und 3 EL Öl unterrühren. Die Schalottenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Alle Salatzutaten (bis auf Brotchips und Parmesan) mit der Vinaigrette vermengen. Salat mit Brotchips und frisch gehobeltem Parmesan garnieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 439 kcal, Kohlenhydrate: 31,6 g, Eiweiß: 13,7 g, Fett: 30,2 g



Erdbeeren im Salat? Unbedingt!
Zusammen mit aromatischem
Rucola und knackigen Walnüssen eine
echte Traumkombination.



Unser Tipp

Seeberger

Walnuskerne
Craquelons de noix
Walnuts shelled

150 g



Asia-Salat mit Kohlrabi und Apfel



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

200 g Glasnudeln
2 Kohlrabi
4 REWE Bio Möhren
1 großer REWE Regional Apfel
100 g REWE Bio Sprossen Mix
300 g REWE Bio Natur-Tofu
2 EL Öl
3 EL Sojasauce
1 Limette
3 EL REWE Bio Erdnussbutter
1 EL REWE Bio Agavendicksaft
2 TL Sambal Oelek
Salz
4 Zweige Koriander
4 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse

Lust auf asiatisch?
Das Erdnussdressing
rundet unseren Mix aus
Glasnudeln, Karotten,
Tofu und Apfel perfekt ab.

1. Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Kohlrabi schälen, in feine Stifte schneiden. Möhren schälen, mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Apfel waschen, in kleine Würfel schneiden. Sprossen-Mix waschen, abtropfen lassen.
2. Tofu in Würfel schneiden und in heißem Öl knusprig anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und aus der Pfanne nehmen.
3. Limette auspressen. Erdnussbutter, Agavendicksaft, Limettensaft und Sambal Oelek mit 3–4 EL Wasser glatt rühren. Mit Salz abschmecken und mit Glasnudeln mischen.
4. Korianderblätter grob hacken. Kohlrabi, Möhren, Apfel und Hälfte des Korianders mischen und unter die Glasnudeln heben. Auf Schalen verteilen, mit Sprossen und Tofu anrichten. Mit Erdnüssen und übrigem Koriander bestreuen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 567 kcal
Kohlenhydrate: 75,5 g
Eiweiß: 21,7 g, Fett: 22,4 g

Unser Tipp



Rhabarber und Spinat:
unser neues Traumpaar für
den Sommer! Unwider-
stehlich dazu: das Honig-
Dijon-Senf-Dressing.

Gebackener Rha- barber auf Spinat



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

4 Stangen Rhabarber
2 EL Zucker
300 g Babyspinat
150 g REWE Bio Feta
2 REWE Bio Möhren
2 Lauchzwiebeln
4 EL REWE Bio Sonnenblumenkerne
1 EL Sojasauce (glutenfrei)
3 EL REWE Bio Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 EL REWE Bio Vielblütenhonig
1 EL REWE Beste Wahl Dijon Senf
Salz, Pfeffer

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und harte Fasern abziehen. Die Stangen in 1–2 cm dicke Stücke schneiden, in einer Auflaufform mit Zucker mischen. 20 Minuten backen, bis der Rhabarber gar, aber noch bissfest ist.

2. Spinat waschen, trocken schütteln. Feta grob zerbröseln. Möhren schälen, quer halbieren, dann in dünne Stifte schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Sojasauce ablöschen, herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Honig und Senf glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Spinat, Möhren und Feta mit dem Dressing vermengen. Rhabarber darauf anrichten. Mit Lauchzwiebelringen und Sonnenblumenkernen garnieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 355 kcal

Kohlenhydrate: 19,6 g

Eiweiß: 9,5 g, Fett: 27,3 g

10FACH °P auf Gemüse!*

REWE

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf [rewe.de](https://www.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 Bepunktung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000371295

Gültig vom 11.05. bis 09.08.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK



Super Salatsauce

Lust auf Abwechslung? Wir haben fünf köstliche Dressings gemixt, die der klassischen Vinaigrette locker die Schau stehen! Ob für später auf Vorrat hergestellt oder direkt über den Salat geträufelt – hier ist für jeden eine neue Lieblingsauce dabei.



Honig-Senf-Dressing

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Für 6 Portionen:

4 EL Weißweinessig mit **2 TL REWE Beste Wahl Dijon Senf** und **2 EL REWE Bio Vielblütenhonig** verrühren. **10 EL REWE Feine Welt Lesvos g.g.A. natives Olivenöl extra** unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Nährwerte

(berechnet für 6 Portionen):

Kalorien: 164 kcal, Kohlenhydrate: 3,3 g,
Fett: 16,8 g, Eiweiß: 0,3 g



Chili-Erdnuss-Limetten-Dressing

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 10 Portionen:

1 Chilischote entkernen, fein hacken. **1 Bio Limette** abwaschen, trocknen, Schale abreiben. Saft auspressen. **50 g Erdnussmus** mit **60 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch cremig**, **80 ml Weißweinessig**, **120 ml REWE Bio Rapsöl nativ**, Limettensaft, Limettenabrieb, **1 Knoblauchzehe**, **2 EL Agavendicksaft** und **50 g Erdnüssen** fein pürieren. Chili zufügen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und einem Schuss **REWE Beste Wahl Sojasauce** abschmecken.

Nährwerte

(berechnet für 10 Portionen):

Kalorien: 192 kcal, Kohlenhydrate: 4,8 g,
Fett: 18,1 g, Eiweiß: 3,2 g



Im Video zeigen wir, wie du vier weitere leckere Salatdressings im Nu zusammenmixt. [rewede/dressing](https://www.rewe.de/dressing)

Frisch & knackig

Salat satt in allen Variationen! Scann diese PIN mit der Kamera der Pinterest App und stöbere durch unsere Salat-Rezepte.



Zitronen-Pfeffer-Vinaigrette

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Portionen:

1 REWE Bio Zitrone abwaschen, trocknen, Schale abreiben, halbieren. Saft auspressen. **3 EL Zitronensaft** mit **5 EL REWE Feine Welt Lesvos g.g.A. natives Olivenöl extra** und **1 TL Senf** verrühren. $\frac{1}{2}$ TL Zitronenabrieb zufügen. Mit **Meersalz**, **REWE Feine Welt Tellicherry Pfeffer** und etwas **Zucker** abschmecken.

Nährwerte

(berechnet für 4 Portionen):

Kalorien: 124 kcal, Kohlenhydrate: 2,5 g, Fett: 12,6 g, Eiweiß: 0,3 g



Erdbeer-Vinaigrette

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 8 Portionen:

150 g Erdbeeren putzen, waschen, klein schneiden. Mit **3 Zweigen Zitronenmelisse** und **80 ml REWE Beste Wahl Condimento Italiano Bianco** fein pürieren. **80 ml REWE Feine Welt Lesvos g.g.A. natives Olivenöl extra** unterrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** abschmecken.

Nährwerte

(berechnet für 8 Portionen à 42 g):

Kalorien: 109 kcal, Kohlenhydrate: 4,5 g, Fett: 10,1 g, Eiweiß: 0,2 g



Joghurt-Kräuter-Dressing

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 10 Portionen:

1 Knoblauchzehe und **1 rote Zwiebel** schälen, sehr fein hacken. Je $\frac{1}{2}$ **Bund Dill**, **Petersilie** und **Schnittlauch** fein hacken. **1 Bio Zitrone** abwaschen, trocknen, Schale abreiben. Saft auspressen. **200 g REWE Bio Joghurt mild** mit **Knoblauch**, **Zwiebel**, **Kräutern**, **Zitronensaft**, **100 ml Milch** und $\frac{1}{2}$ TL Zitronenabrieb verrühren. **3 EL REWE Feine Welt Lesvos g.g.A. natives Olivenöl extra** unterrühren.

Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** abschmecken.

Nährwerte

(berechnet für 10 Portionen à 50 g):

Kalorien: 55 kcal, Kohlenhydrate: 3 g, Fett: 4,2 g, Eiweiß: 1,4 g



So bleibst du am Ball!

Jubel in der Karottenkurve: Die Erbsen sind im ... TOR! Mit Essen spielt man nicht? Das stimmt, aber mit dem richtigen Essen kickt man umso besser. Entdecke vier leckere Mahlzeiten für dich und deine Mannschaft.

Erbsenpuffer mit Kirschtomatensalat



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

150 g Erbsen (frisch oder TK)
600 g Kirschtomaten
2 Zweige Basilikum
2 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra
3 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer, Zucker
500 g Kartoffeln
2 EL REWE Bio Dinkelmehl Type 630
2 Eier
2 EL REWE Bio Rapsöl nativ
200 g REWE Beste Wahl Kräuterquark

1. Die Erbsen evtl. auftauen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren. Basilikum waschen, klein zupfen. Olivenöl mit Essig und Basilikum verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, danach über die Tomaten gießen und vermischen.

2. Kartoffeln fein reiben und gut ausdrücken. Mit Erbsen, Mehl und Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. 2 EL Öl erhitzen, nacheinander kleine Puffer ausbacken. Mit Tomatensalat und Kräuterquark anrichten.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

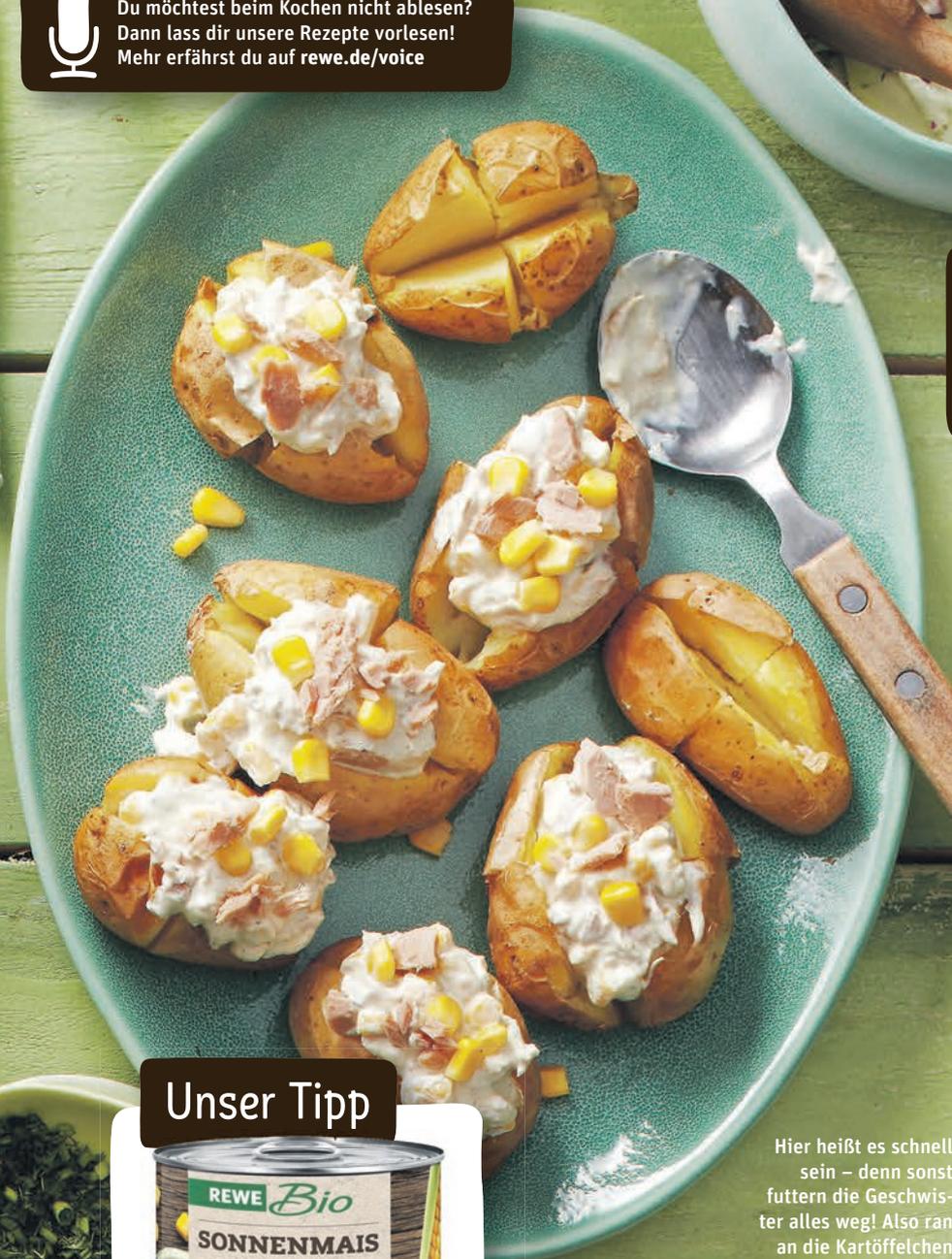
Kalorien: 430 kcal
Kohlenhydrate: 42,2 g
Eiweiß: 14 g, Fett: 23,7 g



Wer hat bisher die meisten Punkte geholt? Na, ganz klar unsere Kartoffelpuffer mit Erbsen.



Du möchtest beim Kochen nicht ablesen?
Dann lass dir unsere Rezepte vorlesen!
Mehr erfährst du auf rewe.de/voice



Ofenkartoffeln mit Füllung & Kohlrabisalat



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

- 800 g kleine, neue Kartoffeln**
- 1 Dose REWE Bio Sonnenmais (140 g)**
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (185 g)**
- 200 g REWE Beste Wahl Frischkäse Frischella mit Joghurt**
- Salz, Pfeffer**
- ½ REWE Bio Zitrone**
- 2 Kohlrabi**
- Joghurt-Kräuter-Dressing (Seite 47)**

- 1.** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, auf dem Backblech verteilen, ca. 45 Minuten im Ofen garen.
- 2.** Mais und Thunfisch abtropfen lassen, mit Frischkäse verrühren. Halbe Zitrone auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 3.** Kohlrabi schälen, halbieren und in feine Scheiben hobeln. Mit dem Dressing mischen.
- 4.** Kartoffeln kreuzförmig einschneiden, leicht aufdrücken, etwas Frischkäsecreme einfüllen. Mit dem Kohlrabisalat servieren.

Unser Tipp



Hier heißt es schnell sein – denn sonst füttern die Geschwister alles weg! Also ran an die Kartoffelchen und den Salat mit dem leckeren Dressing!



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 358 kcal
Kohlenhydrate: 46,7 g
Eiweiß: 24,3 g, Fett: 8 g

Spitzkohl- Hack-Auflauf



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g)
2 Schalotten
800 g Kartoffeln
1 EL REWE Bio Rapsöl nativ
200 g REWE Bio Hackfleisch (gemischt)
2 EL REWE Bio Tomatenmark
1 EL getrocknetes Basilikum
1 TL getrockneter Thymian
200 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
Salz, Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
400 ml REWE Bio Schlagsahne
150 g geriebener Käse
4 Zweige Thymian

Ob unser Tipp-Kick-Star es schafft, die Erbse auf den Teller zu kicken? Ausreichend Power dafür liefern die selbst gemachten Fischstäbchen.

Fischstäbchen mit Erbsen & Möhren



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

200 g Erbsen (frisch oder TK)
600 g Bundmöhren
1 REWE Bio Zitrone
20 g Butter
1 TL ja! Raffinade Zucker
Salz, Pfeffer
700 g Seelachsfilet
100 g Cornflakes
2 Eier
5 EL REWE Beste Wahl Weizenmehl Type 405
2 EL REWE Bio Rapsöl nativ

1. Erbsen evtl. auftauen lassen. Möhren schälen, längs halbieren. Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen.
2. Butter und Zucker erhitzen, Möhren zugeben, 2–3 Minuten dünsten. 50 ml Wasser hinzufügen, zugedeckt 15 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb abschmecken.
3. Fisch trocken tupfen, in 2 cm breite Streifen schneiden. Von beiden Seiten

mit Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes zerbröseln. Eier verquirlen. Fisch in Mehl wenden, durch das Ei ziehen, dann von beiden Seiten in den Cornflakes wälzen.

4. Öl erhitzen, die Fischstäbchen goldbraun braten. Fischstäbchen zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 535 kcal
Kohlenhydrate: 53,3 g
Eiweiß: 45 g, Fett: 16,9 g

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen, fein hacken. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.

2. Öl erhitzen, Schalotten und Hack braten. Tomatenmark und Kräuter hinzufügen, mit Brühe ablöschen. Spitzkohl zufügen, 3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken.

3. Alles in 4 Auflaufförmchen schichten: Kartoffelscheiben, Spitzkohl-Hack-Mischung, Kartoffelscheiben und mit Spitzkohl abschließen. Sahne darübergießen, mit Käse bestreuen. 20–30 Minuten backen. Nach Belieben mit Thymian bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 779 kcal
Kohlenhydrate: 46,1 g
Eiweiß: 27,1 g, Fett: 55,3 g



Spitzkohl ist eine sehr milde Kohlsorte, die in Kombi mit Hack und Käsekruste auch die anspruchsvollsten Nachwuchskicker überzeugt!

Du möchtest Fußball-Profi werden?

Dann solltest du dir auf jeden Fall ein Ziel setzen: viel trainieren und so oft aufs Tor schießen, wie du kannst! Wusstest du schon, dass dich deine Ernährung dabei unterstützen kann, damit du die beste Torjägerin oder der beste Abwehrspieler deiner Mannschaft wirst?

Dein Verein organisiert ein Fußballcamp? Deutschlandweit unterstützt REWE Fußballcamps beim Thema „Gesunde Ernährung“. Sei auch du mit deinem Verein dabei – und kick dich fit!

Weitere Infos:
rewe.de/fu3ball-camps



So machst du deine Ernährung fit für den Fußballplatz:

- Volle Trinkflasche dabei? Wasser ist der beste Durstlöcher. Wenn du möchtest, kannst du etwas Fruchtsaft untermischen (1 Teil Fruchtsaft und 4 Teile Wasser).
- Wenn du vor dem Fußballspiel oder in der Halbzeit ein bisschen Hunger hast, dann greif am besten zu einer Banane – sie hält dich fit!
- Mach es wie die Profis: Etwa 3 Stunden vor einem Fußballspiel darfst du noch mal reinhauen: am besten mit Spaghetti in Tomatensauce oder einem unserer vier Rezepte!

Erdbeer-Liebe

Die kleinen roten Beeren lösen bei uns große Glücksgefühle aus!

Und erst die Leckereien, die wir mit ihnen zaubern: von der klassischen Erdbeer-Biskuitrolle bis zum Erdbeer-Eis-Gugel gibt es bei uns Beeren in Bestform.

Unser Tipp



Sommerstars

Du bekommst nicht genug von Erdbeeren? Scann mit der Kamera der Pinterest App diese PIN und verlieb dich in weitere Erdbeer-Rezepte.

Erdbeer-Biskuitrolle



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 10 Stücke

60 g REWE Beste Wahl Weizenmehl	150 g ja! weiße Schokolade
45 g Speisestärke	½ REWE Bio Zitrone
1½ TL Backpulver	175 g REWE Beste Wahl Erdbeerkonfitüre
120 g Zucker	1 Pck. Sahnesteif (8 g)
1 Prise Salz	300 ml REWE Bio Schlagsahne
3 REWE Bio Eier	200 g ja! Mascarpone
250 g Erdbeeren	
1½ Vanilleschoten	

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Mehl, Stärke und Backpulver vermischen. 90 g Zucker, 1 Prise Salz und die Eier 8 Minuten weiß-cremig aufschlagen. Die Mehlmischung portionsweise hineinsieben und locker unterheben.
2. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im unteren Drittel des Ofens 9–10 Minuten hellgelb backen.
3. Ein sauberes Küchentuch mit 10 g Zucker bestreuen. Biskuit mit Backpapier vom Blech nehmen und auf das Tuch stürzen. Das Papier mit kaltem Wasser bepinseln, kurz warten und vorsichtig abziehen. Biskuit sofort mit dem Geschirrtuch aufrollen und auskühlen lassen.
4. Die Erdbeeren waschen, putzen und würfeln. Das Vanillemark aus den Schoten kratzen, die Schokolade klein hacken. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Konfitüre, Zitronensaft und Vanillemark vermischen.
5. Zitronenschale, 20 g Zucker und Sahnesteif mischen. Sahne steif schlagen, Zuckermischung dabei einrieseln lassen. Mascarpone aufschlagen, Sahne und zwei Drittel der Schokolade unterheben.
6. Biskuit entrollen, Konfitüre (bis auf 2 EL) darauf verstreichen. Enden der Rolle frei lassen. Zwei Drittel der Creme daraufstreichen, zwei Drittel der Erdbeeren darüberstreuen. Biskuit mithilfe des Geschirrtuchs aufrollen, sodass die Naht unten liegt.
7. Die Oberfläche der Rolle mit der übrigen Creme bestreichen. Die restliche Konfitüre in Streifen darübergeben. Mit den übrigen Erdbeeren sowie der Schokolade bestreuen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 418 kcal
Kohlenhydrate: 45,2 g
Eiweiß: 5,5 g, Fett: 24 g



Tolle Rolle: Lockerluftiger Biskuit, Erdbeeren und eine Creme, die man am liebsten pur löffeln möchte. Mehr geht nicht.

Veganer Erdbeerkuchen mit Mandelkaramell



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 12 Stücke

250 g Erdbeeren	1 Vanilleschote
350 g Mehl	½ TL Zitronenabrieb
100 g gemahlene Mandeln	200 ml Haferdrink
1 Päckchen Backpulver (15 g)	125 ml Rapsöl
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver (ca. 40 g)	1 EL vegane Margarine
230 g Zucker	2–3 EL Zucker
1 Prise Salz	80 g Mandelblättchen
	Fett für die Form

DAZU BRAUCHT MAN:

Kastenform (30 cm), Backpapier

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Erdbeeren putzen, waschen, vierteln.
2. Mehl, Mandeln, Backpulver und Puddingpulver in einer Schüssel mischen. 200 g Zucker sowie das Salz unterrühren. Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen, mit Zitronenabrieb zum Mehl-Zucker-Mix geben.
3. Haferdrink und Öl zu den trockenen Zutaten geben. Zu einem glatten Teig verrühren. Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Erdbeeren darauf verteilen und leicht eindrücken. Kuchen ca. 60 Minuten im unteren Drittel des Ofens backen (Stäbchenprobe!).
4. Margarine in einer Pfanne schmelzen, Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Mit 30 g Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mandelblättchen auf Backpapier verteilen und auskühlen lassen. Den fertigen Kuchen mit den Mandelblättchen garnieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 403 kcal
Kohlenhydrate: 51,1 g
Eiweiß: 7,4 g, Fett: 19,5 g



Der Kastenkuchen mit Erdbeeren und knusprigem Mandelkaramell lässt nicht nur Veganer-Hezen höher schlagen.



Eine schnelle Erdbeerkuchenvariante ist unser Rezept für Erdbeertarte. Im Video unter [rewe.de/erdbeertarte](https://www.rewe.de/erdbeertarte) zeigen wir dir, wie du sie backst.

Erdbeer-Käsekuchen mit Schokoboden



Zubereitungszeit: 90 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 12 Stücke

100 g REWE Beste Wahl Zartbitterschokolade
120 ml REWE Bio Rapsöl
200 ml REWE Bio Vollmilch
2 REWE Bio Eier
160 g REWE Beste Wahl Weizenmehl
200 g Zucker
4 EL Kakao
1 TL Backpulver (15 g)
1 Prise Salz
80 g REWE Beste Wahl

Zartbitter-Kuvertüre
1 REWE Bio Zitrone
400 g REWE Bio Speisequark
400 g REWE Bio Frischkäse Doppelrahmstufe
100 g REWE Bio Süßrahmbutter
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
750 g Erdbeeren
etwas Puderzucker zum Bestäuben

DAZU BRAUCHT MAN:
Springform (25 cm)

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schokolade grob hacken, über einem warmen Wasserbad schmelzen. Mit Öl, Milch und 1 Ei verrühren.

2. Mehl, 100 g Zucker, Kakao, Backpulver und Salz vermischen, unter die Schokomasse rühren. Zartbitter-Kuvertüre grob hacken, unter den Teig heben. Teig in eine gefettete Springform füllen, glatt streichen und 15 Minuten im Ofen vorbacken.

3. Zitrone heiß waschen, einen halben TL Schale abreiben. Quark und Frischkäse mit weicher Butter, 1 Ei, Zitronenschale und 100 g Zucker verrühren. Puddingpulver darüber sieben, unterrühren. Masse vorsichtig auf die Brownieschicht klecksen, glattstreichen. 50–60 Minuten backen.

4. Erdbeeren putzen, waschen, halbieren. Kuchen auskühlen lassen. Erdbeeren darauf verteilen, mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 581 kcal, Kohlenhydrate: 47,6 g, Eiweiß: 13,2 g, Fett: 38,4 g

Einfach himmlisch, diese Kombination: Schokokuchen als Boden, saftiger Käsekuchen und frische Erdbeeren.



10FACH °P
auf Erdbeeren*

REWE

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 Bepunktung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000401684

Gültig vom 11.05. bis 09.08.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN



Erdbeer- Eis-Gugel



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 14 Stunden

Für 20 Stücke

1 kg Erdbeeren
220 g Zucker
4 frische REWE Bio Eier
3 Päckchen Vanillezucker
500 g REWE Bio Joghurt mild
1 Prise Salz
250 g REWE Bio Schlagsahne
75 g Mandelkerne ohne Schale
125 g ja! Cornflakes
175 g ja! weiße Schokolade
50 g Pistazienkerne
50 g Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN:

Gugelhupf-Form (24 cm), Pürierstab

1. 750 g Erdbeeren putzen, waschen und mit 75 g Zucker pürieren. Etwa 2 Stunden ins Gefrierfach stellen, bis das Püree dickcremig ist, dabei mehrmals umrühren. Eine Gugelhupf-Form (aus Silikon oder mit Frischhaltefolie ausgelegt) ins Gefrierfach stellen.
2. Eier trennen. Eigelbe, 125 g Zucker und Vanillezucker in eine Metallschüssel geben, 3 Minuten über einer Schüssel mit heißem Wasser cremig rühren. Etwas abkühlen lassen.
3. Joghurt unterrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, 20 g Zucker einrieseln lassen. Sahne steif schlagen. Erst Sahne, dann Eischnee unter den Joghurt heben. Mandelkerne hacken und unter die Masse heben.
4. Ein Drittel der Joghurtcreme in die kalte Gugelhupf-Form füllen. Ein Drittel der Erdbeermasse darauf verteilen, mit einer Gabel spiralförmig durchziehen. Dann den Vorgang zweimal wiederholen und dazwischen jeweils 45 Minuten kalt stellen.
5. Cornflakes zerkleinern. Schokolade hacken und schmelzen. Cornflakes untermischen, kurz abkühlen lassen, dann als Boden auf die Creme geben. Leicht andrücken. Form mit Frischhaltefolie abdecken, über Nacht einfrieren.
6. Pistazienkerne hacken. Restliche Erdbeeren putzen, waschen, mit dem Puderzucker pürieren. Eistorte aus der Form stürzen, mit Pistazien verzieren. Erdbeersauce dazuservieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 252 kcal
Kohlenhydrate: 32 g
Eiweiß: 5,4 g, Fett: 11,6 g

Zum Dahinschmelzen:
Die erfrischende
Traumkombi Erdbeeren
und Eis macht auch
als Gugel eine gute Figur.

Schnelle Erdbeerplunder



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 12 Stück

750 ml + 6 EL REWE Bio Vollmilch
1 Pck. Vanillepuddingpulver
140 g Zucker
400 g Erdbeeren
1 Vanilleschote
500 g REWE Beste Wahl Weizenmehl
1 Päckchen Backpulver (15 g)
50 g Zucker
1 Prise Salz
½ Hefewürfel (ca. 20 g)
2 REWE Bio Eier
100 ml REWE Bio Rapsöl

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab, Backpapier

1. Von 500 ml Milch 6 EL abnehmen, diese mit Puddingpulver und 40 g Zucker verrühren. Übrige Milch der 500 ml aufkochen, Zuckermischung einrühren, erneut aufkochen lassen, vom Herd nehmen. Pudding abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren.

2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Erdbeeren putzen, waschen und 100 g pürieren. Vanilleschote auskratzen, Vanillemark zum Erdbeerpüree geben. Übrige Erdbeeren vierteln.

3. Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, zerbröselte Hefe, 1 Eigelb und Öl in eine Schüssel geben. 250 ml Milch leicht erwärmen und dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.

4. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. 10 x 10 cm große Quadrate ausschneiden und mit etwas Abstand auf mit Backpapier belegte Backbleche legen.

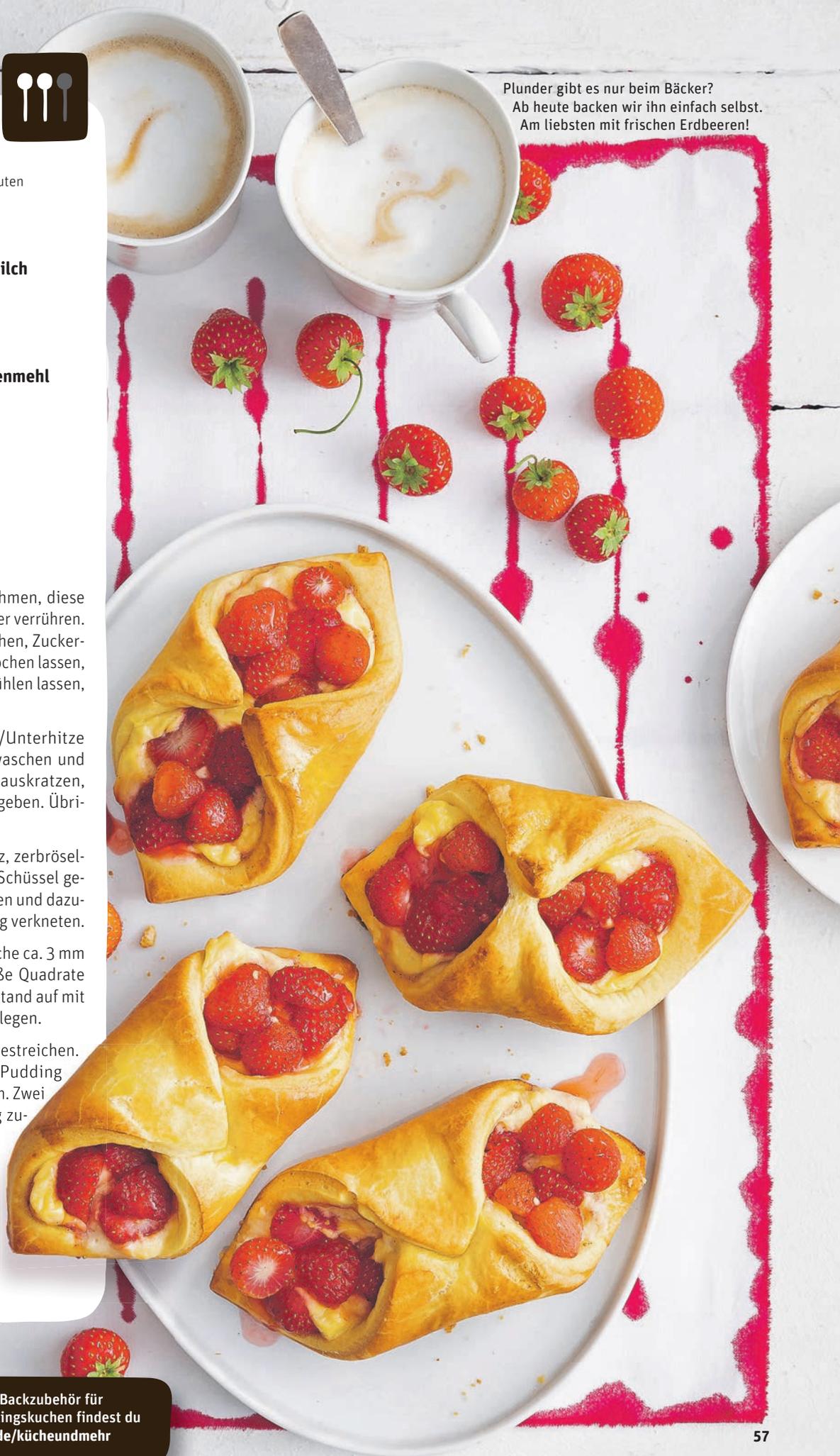
5. Quadrate mit Erdbeerpüree bestreichen. Darauf mittig je etwa 1–2 EL Pudding geben, Erdbeeren darauf verteilen. Zwei Ecken diagonal über der Füllung zusammenlegen und festdrücken.

6. 1 Ei mit 6 EL Milch verquirlen, Teig damit bestreichen. Teilchen ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 371 kcal
Kohlenhydrate: 57,3 g
Eiweiß: 8,5 g, Fett: 12,1 g

Plunder gibt es nur beim Bäcker?
Ab heute backen wir ihn einfach selbst.
Am liebsten mit frischen Erdbeeren!



Praktisches Backzubehör für
deinen Lieblingskuchen findest du
unter [rewede.de/kuecheundmehr](https://www.rewe.de/kuecheundmehr)

„Kev von der Fleischtheke“ liebt die große Bühne – hier bei einer REWE Tagung in Hamburg.

Fleischtheken-Rap

Von der Servicetheke auf die Bühne: Kevin Behrens aka „Kev von der Fleischtheke“ hat mit seinem Song „Besuche deinen REWE“ einen Hit gelandet.

Was entsteht, wenn REWE Mitarbeiter nicht nur mit Herz bei der Arbeit, sondern auch humorvoll und dazu noch Musiker sind? Ein Song, den man am besten mit „Fleischtheken-Rap“ umschreiben kann! Und der geht so: „Ich wart’ die ganze Nacht, bis der Markt endlich aufmacht ... Jeden Morgen kauf’ ich ein, Hackepeter muss es sein ... Besuche deinen REWE, hier gibt es Fleisch und Käse, immer beste Wahl! ...“

Hinter dem Hit, der über 26.000 Aufrufe auf YouTube hat und über eine Million Mal auf Facebook angeschaut wurde, steckt Kevin Behrens, Mitarbeiter an der Fleischtheke im REWE Daniel Petrat in Kattenturm bei Bremen. Entstanden ist der „Besuche deinen REWE“-Song spontan, als Kevin mit seiner Band zusammensaß und es musikalisch nicht so richtig voranging. „Wir haben im Markt ein superfamiliäres Verhältnis und schon länger überlegt, mal einen REWE Track zu machen“,

erzählt uns der 29-Jährige am Telefon. Und dann wird es plötzlich still in der Leitung – nicht, weil es Kevin die Sprache verschlagen hätte ... Schuld ist die Tiefgarage, in die er gerade mit seinen Kumpels gefahren ist – Empfang weg. Kevin entschuldigt sich lachend. Krummnehmen kann man dem norddeutschen Unikat nichts – dafür ist „Kev von der Fleischtheke“, wie er sich selbst nennt, einfach zu sympathisch. Nicht verwunderlich also, dass der Songtext und die Idee zum Video auf seine Kappe gehen.

Wenn Kevin nicht gerade hinter der Fleischtheke steht oder Musik macht, grillt der gelernte Koch sehr gern. Was bei ihm auf den Teller kommt? „Ich esse für mein Leben gern Fleisch“, schwärmt er und empfiehlt uns neben dem klassischen Rinderfilet auch Dry

Aged Steaks oder Beef-Briskets, also in Rauch gegarte Rinderbrust. Wer bei dem großen Werder-Bremen-Fan zum Grillen eingeladen ist, kann sich vom Lammfleisch bis zur Bratwurst auf alles freuen, was das Fleischliebhaber-Herz begehrt. Sein Tipp für das perfekte Grill-Steak: „Ein fettreiches Teilstück wie zum Beispiel Picanha oder Rib Eye wählen, sonst wird es schnell zu trocken.“

Autogramm-Anfragen hat Kevin an seiner Fleischtheke auch schon bekommen. Ein Kunde bat um seine Unterschrift auf einer Scheibe Mortadella. Ein Wunsch, der verständlicherweise unerfüllt bleiben musste – genau wie unsere Hoffnung auf eine Fortsetzung des Fleischtheken-Rap: „Ich halte es damit wie mit meiner Meinung zur Fortsetzung guter Filme: Besser wird’s nicht!“



Auf [rewе.de/kevin](https://www.rewe.de/kevin) kannst du dir den Ohrwurm „Besuche deinen REWE“ von Kev von der Fleischtheke auf YouTube anhören.



DAS GUTE LIEGT OFT SO NAH!

Und zwar direkt auf dem Feld gegenüber und auf dem Apfelbaum nebenan. Regionales Obst & Gemüse: frisch und lecker.

Die neuesten Rezeptideen musst du auch nicht lange suchen – sondern nur das nächste **Deine Küche Magazin** aufschlagen.

Was dich auf den Seiten erwartet? Jede Menge frische Rezepte mit sonnenverwöhnten Zutaten aus deiner Region.

**Das Heft erscheint
am 10. August 2020.**



Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Tobias Rauschenberger
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** Dr. Johannes Steegmann
Projektverantwortung Lena Reinhart **Leiter REWE Deine Küche** Bastian Tassew **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, 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.



REWE
DEIN MARKT

Entdecke die Grillvielfalt der REWE Eigenmarken.

Große Auswahl für echte Grill-Liebhaber: jetzt in deinem REWE Markt und im Onlineshop. Die passende Rezept-Inspiration findest du auf

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