

FRISCH & GUT

REZEPTE UND IDEEN RUND UMS KOCHEN.

TOLLES GRÜNZEUG

Rezepte mit Kräutern

SUPERBOWLS

Superfood köstlich & clever gestapelt

PROBIER MAL!

Spannende Ernährungsweisen für jeden Geschmack

GRATIS
für Sie mit vielen
REZEPTEN!

TU DIR WAS FRISCHES

Von der Frischeabteilung direkt in den Topf und dann auf den Teller. So fängt das Jahr einfach gesund und lecker an.

REWE
DEINE KÜCHE

EDITORIAL

LIEBER LESER,
LIEBER KUNDE,

Tu dir was Gutes! Neues Jahr,
neues Glück! Hin zu REWE
und mit frischen Zutaten ganz
einfach zu Hause tolle neue
Gerichte zaubern. Vom 5-Minuten-
Dessert bis zur „Superbowl“.
So kann der Frühling kommen...

Ihre REWE FRISCH & GUT Redaktion

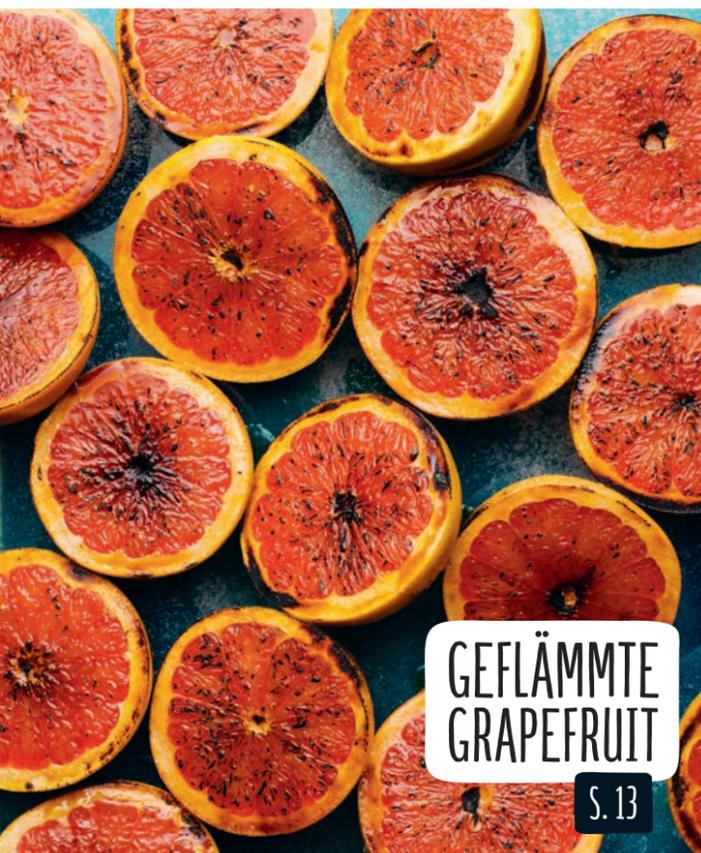
IMPRESSUM



Fotograf (Titel)
Andrea Thode,
Foodstyling (Titel)
Raik Holst,
Propstyling (Titel)
Patricia Darlison

Herausgeber (V. i. S. d. P.) REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel: +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe.de, www.rewe.de **Realisation und Produktion** loved GmbH, Vorsetzen 32, 20459 Hamburg **Chefredaktion** Sabine Cole **Chefin vom Dienst** Valerie Voß **Redaktion** Laura Hamdorf, Maximilian Haag **Creative Direction** Mieke Haase **Art Direction** Marie-Therese Humer **Layout** Jonas Götz, Julia Steinbrecher, Valentin Zeißner **Geschäftsführung** Michael Jacobs, Peter Matz **Objektkoordination** Meike Wingenroth **Schlussredaktion** Timo Ahrens **Bildredaktion** Marc Huth **Contributors** Markus Abele, Patricia Darlison, Meike Graf, Ramon Haindl, Volker Hobl, Raik Holst, Robin Kranz, Andrea Thode, Gemma Pensa Salvador, Martin Schanninger, Torsten Schmidt, Sandra Schollmeyer, Margaret Stepien, Stefan Thurmann, Jonas Wresch **Druck** Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau, www.weiss-druck.de

INHALT



GEFLÄMMTE GRAPEFRUIT

S. 13



PIZZA KALLE

S. 15

DAS HAT JETZT SAISON

🍷-🍷 TUTTI FRUTTI S. 6

SAISONALE REZEPTE Zitrusfrüchte haben jetzt Saison. Diese Rezepte bringen den fruchtigen Frische-Kick – mit Limette, Grapefruit & Co.

NEUE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

🍷 PIZZA KALLE E BOSSE S. 14

KINDER KOCHEN SELBST Eine Pizza frisch belegen können sogar die ganz Kleinen (wenn Papa die Küche hinterher wieder sauber macht).

🍷 DER GRÜNE GAUMEN S. 30

REZEPTE Hier spielen frische Kräuter eine Hauptrolle.

🍷-🍷 MINUTEN-KÜCHE S. 44

SCHNELLE REZEPTE Köstliche Blitzgerichte, die sich innerhalb von 5 bis 25 Minuten zubereiten lassen. Wer jetzt noch Hunger hat, ist selber schuld.

🍷 ORIENT EXPRESS S. 50

DEUTSCHLAND ISST BUNT Entdecken Sie die orientalische Küche: abwechslungsreich, wunderbar würzig und mit vielen frischen Zutaten.

🍷 MARITAS LIEBLING S. 56

GEWINNERREZEPT Sie, unsere Leser, haben Ihr bestes Rezept mit regionalen Zutaten eingeschickt. Gewonnen hat: Marita. Das lassen wir uns schmecken!

🍷 FRISCHE WÜRZE S. 58

3MAL3 Drei Zutaten für drei würzige Begleiter, dreimal frischer Genuss.

TRENDS UND INSPIRATIONEN

🍷🍷🍷 SUPERBOWLS S. 20

SO KÖSTLICH IST GESUND Alle reden von Superfoods. Wir zeigen, wie man sie richtig lecker kombiniert.

🍷🍷 PROBIER MAL S. 34

FOOD-TRENDS Warum einer Ernährungsweise folgen, wenn man alle haben kann: Probieren Sie mal Low Carb, Paleo, Clean Eating und Ayurveda.

GUT ZU WISSEN

DIE KRÄFTE DER SUPERFOODS S. 18

WARENKUNDE Ein Überblick über diese besonders nährstoffreichen Lebensmittel, die den Stoffwechsel stärken und die Verdauung auf Trab halten können.

MIT HERZ UND HIGHTECH S. 26

BESUCH BEIM ERZEUGER Woher kommen eigentlich die REWE Bio Topfkräuter? Ein Besuch bei Tanja Dworschak im ausgezeichneten KräuterGut in Nürnberg.

KLEINE KRÄUTERKUNDE S. 32

WARENKUNDE Eine Übersicht der beliebtesten Küchenkräuter und ihrer Einsatzmöglichkeiten.

FRISCHE AUF ALLEN ETAGEN S. 42

NACHHALTIGKEIT Wo gehört was hin im Kühlschrank? Wie muss man Lebensmittel im Kühlschrank lagern, damit sie lange halten? Wir zeigen's Ihnen.

UNSERE FRISCHE-EXPERTEN S. 57

MITARBEITER-PORTRÄT REWE Mitarbeiterin Sabine Mohr weiß, wie Obst und Gemüse in ihrer Abteilung frisch und knackig bleiben.

HACKBÄLLCHEN AUF ROTE-BETE-GEMÜSE

S. 39



PFANNKUCHEN

S. 49



SAFRANHUHN

S. 54



WEITERE REZEPTE & IDEEN
RUND UMS KOCHEN & BACKEN FINDEN SIE ...



auf rewe.de/deine-kueche



an jedem **REWE Servicepunkt** in Ihrem Markt. Einfach Rezepte auswählen und Inspirationen ausdrucken.

oder in den **sozialen Medien:**



facebook.com/Rewe



twitter.com/REWE_Supermarkt



instagram.com/rewe



youtube.com/c/REWEdeineKueche



pinterest.com/rewe

TUTTI FRUTTI

Wie gut, dass Zitrusfrüchte Saison haben, wenn bei uns Winter ist. Sie erzählen uns von Sonne und Sommer, bringen uns Vitamine, Geschmack und Farben, wenn wir genau das am meisten brauchen.

Fotos: Robin Kranz, Foodstyling: Volker Hobl, Propstyling: Sandra Schollmeyer

ORANGE

Apfelsine, wie die Orange auch heißt, bedeutet „Apfel aus China“. Dort gibt es die Vitamin-C-haltige Frucht schon seit über 3000 Jahren. Auch hierzulande zählen sie zu den beliebtesten Obstsorten, schmecken sie doch ausgewogen süß und sauer zugleich. Weltweit gibt es über 400 verschiedene Sorten, die sich in Geschmack, Farbe und Form unterscheiden. Sie veredeln Desserts, machen sich gut im Dressing, in der Suppe oder als Sauce. Eine beliebte Verwandte der Orange ist die Blutorange, zu erkennen an ihrem dunkelroten Fruchtfleisch, der roten Schale und am noch süßeren, milderem Geschmack. Wegen ihres hohen Saft- und Kernanteils wird sie besonders gern als Saft genossen.

MANDARINE

Diese Mini-Orange schmeckt süß, aromatisch und herb. Sie ist der Star auf Kuchen oder in Quarkspeisen. Mandarinen werden rund um den Globus angebaut, kommen aber vor allem aus Südeuropa, der Türkei und Israel. Oft wird die Mandarine mit der Clementine, einer Unterart, verwechselt. Die Clementine ist eine Kreuzung aus Mandarine und Bitterorange. Sie hat keine Kerne und eine dickere Schale als die reine Mandarine. Außerdem ist sie deutlich länger haltbar und schmeckt noch süßer.

GRAPEFRUIT

Die Grapefruit war eigentlich ein Unfall. Sie ist im 18. Jahrhundert zufällig auf Barbados entstanden – als eine Kreuzung von Pampelmuse und Orange. Fälschlicherweise wird die Pampelmuse übrigens oft mit der Grapefruit gleichgesetzt, dabei handelt es sich um eine andere Zitrusfrucht – Pampelmusen sind etwas größer und schmecken noch etwas bitterer. Erstmals kultiviert wurde sie erst 130 Jahre später in Florida – und wurde ein großer Star. Man liebt die Grapefruit – den Namen hat die „Traubenfrucht“ übrigens aufgrund der weinrebenartigen Form, in der die Früchte am Baum wachsen – wegen ihres säuerlichen und leicht bitteren Geschmacks, mit dem sie Marmeladen, Desserts und Smoothies eine spannende Note verleiht. Und alle Welt streitet sich über die beste Verzehrtechnik: halbieren, filetieren und auslöpfeln? Oder besser die Schale abpulen und die Spalten essen?

REWE UND 5 am Tag OBST & GEMÜSE

Ihr Wohlbefinden ist uns wichtig. Deshalb empfehlen wir täglich 5 Portionen Obst und Gemüse. In Ihrem REWE Markt finden Sie jederzeit eine große, bunte und vitaminreiche Auswahl, lassen Sie sich inspirieren! Seit 15 Jahren unterstützt REWE als Gründungsmitglied die Initiative 5 am Tag.

ZITRONE

Die Zitrone hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Ein kleiner Spritzer ihres Saftes verleiht Fisch, Fleisch, Salaten oder Desserts eine feine Säure und rundet den Geschmack ab. Die abgeriebene Schale macht sich auch gut in Kuchen und ist unverzichtbarer Bestandteil der Küche, weil sich die Zitrone nicht nur mit Süßem, sondern auch mit Knoblauch und Kräutern versteht. Zitronen kommen ursprünglich aus Westasien und Vorderindien, werden mittlerweile aber in warmen Gebieten auf der ganzen Welt angebaut und sind das ganze Jahr über bei REWE erhältlich – gut für uns, denn: Sauer macht lustig!

LIMETTE

Die Limette ist die kleine Schwester der Zitrone, schmeckt aber intensiver und süßer. Sie gehört in viele Cocktails, sowie in lateinamerikanische und mexikanische Hauptspeisen. Limetten sind äußerst kälteempfindlich. Deswegen wachsen sie nur in tropischen Breitengraden, zum Beispiel in Sri Lanka, Kenia und der Dominikanischen Republik. Wenn die Schale knallig grün ist, ist das Aroma perfekt.

POMELO

Pomelos sind die Newcomer unter den Zitrusfrüchten. Die melonengroße Frucht entstand durch eine Rückkreuzung aus Grapefruit und Pampelmuse in den 1970er-Jahren in Israel. Sie schmeckt angenehm mild und hat im Vergleich zu anderen Zitrusfrüchten weniger Saft im Fruchtfleisch, sodass die Stücke auch sehr gut mit der Hand gegessen werden können. Je schrumpeliger übrigens die Pomelo-Schale, desto saftiger und aromatischer ist das Fruchtfleisch!



Schon nachgekocht? Zeigen Sie Ihre Kochkünste und Ihre bunten Zitrusgerichte auf Instagram unter **#DeineKüche**

ZITRONEN-HUHN



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Backzeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

4 Hähnchenschenkel à 250 g
Salz, REWE Feine Welt Zitronenpfeffer
400 g REWE Regional Kartoffeln
2 REWE Bio Zitronen
5 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
5 Zweige Petersilie
1 EL Orangenmarmelade

1. Backofen vorheizen (200°C, Ober-/Unterhitze). Mit einem Messer den Oberschenkelknochen aus dem Hähnchenschenkel herauslösen. Die Sehnen am Fußgelenk durchschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten zusammenziehen kann und saftig bleibt. Salzen und pfeffern.

2. Kartoffeln waschen und vierteln. Eine Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen häuten.

3. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen. Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Die Kartoffeln, Zitronenscheiben und den Knoblauch darauf verteilen. Alles für etwa 20 Minuten in den Ofen schieben. Wenn die Hähnchenschenkel goldbraun sind, einmal wenden und weitere 15 Minuten backen.

4. Petersilie hacken. Orangenmarmelade mit dem Saft einer Zitrone verrühren. Nach der Backzeit die Hähnchenschenkel damit bestreichen. Die Petersilie mit auf das Blech geben. Backofen auf Grillen stellen. Hähnchenschenkel so lange überbacken, bis die Glasur anfängt Blasen zu werfen und zu karamellisieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 527 kcal
Kohlenhydrate: 33 g
Eiweiß: 31,6 g, Fett: 28,4 g

REZEPT-TIPP

Den Extra-Zitrus-Kick bekommt das Rezept mit Zitronenmarmelade. Und die kann man ganz einfach selbst machen: 6 mittelgroße unbehandelte Zitronen waschen. Von 2 Zitronen die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die restlichen Zitronen schälen. Dabei die weiße Haut sorgfältig entfernen, denn sonst wird die Marmelade sehr bitter. Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, mit dem Saft und 1 l Wasser in einem Topf kurz aufkochen und 1 kg Gelierzucker (1:1) dazugeben. Alles abgedeckt 3 Stunden ziehen lassen. Dann alles unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiter-rühren. Die Zitronenmarmelade in heiß ausgespülte Gläser füllen und für 5 Minuten auf den Kopf stellen.

ORANGENSALAT MIT ZIMT UND SCHWARZEN OLIVEN



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Personen

4 Orangen
125 g REWE Beste Wahl Schwarze Oliven
REWE Bio Zimt, gemahlen

1. Die Schale der Orangen gemeinsam mit den darunterliegenden weißen Schalenresten entfernen. Die Orangen in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden anrichten.

2. Die Oliven abtropfen lassen und auf den Orangenscheiben verteilen. Nach Belieben mit Zimt bestreuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 190 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 2,4 g, Fett: 11,6 g

PRODUKT-TIPP



Alle Zitrusfans finden unter [rewede.de/deine-kueche](https://www.rewe.de/deine-kueche) noch weitere Rezepte mit Orange, Zitrone, Grapefruit & Co.

REZEPT-TIPP

Statt der milden Pomelo eignet sich auch die bitterere Grapefruit für das Rezept. Aber Achtung: Etwas sparsamer dosieren wegen der Säure. Eine Grapefruit reicht völlig.



BÜHNE FREI FÜR DIE POMELO! GLASNUDELSALAT MIT POMELO

 **Zubereitungszeit:**
40 Minuten

Für 4 Personen

100 g Glasnudeln
300 g Rinder-Hüftsteak
1 Bund Koriander
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
1 Karotte, groß
4 Frühlingszwiebeln
1 Pomelo
2 EL REWE Bio Sonnenblumenöl
6 EL Fischsauce
Salz, Pfeffer, Chilipulver
4 EL Erdnüsse



1. Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Das Rinder-Hüftsteak entgegen der Faser in dünne Streifen schneiden. Den Koriander waschen und zupfen.

2. Knoblauchzehen häuten, Paprika putzen, die Karotte schälen und alles in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Pomelo schälen, halbieren und die Haut von den einzelnen Filets abziehen.

3. In einer Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl erhitzen und das Rinder-Hüftsteak darin scharf anbraten. Anschließend mit Fischsauce ablöschen. Das Rinder-Hüftsteak aus der Pfanne in eine Schüssel geben.

4. Das Gemüse mit 1 EL Sonnenblumenöl in der selben Pfanne anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und zum Rinder-Hüftsteak hinzugeben. Dann mit den Glasnudeln mischen. Mit Erdnüssen und Koriander bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 457 kcal
Kohlenhydrate: 30 g
Eiweiß: 44,5 g, Fett: 16,2 g

MANDARINEN- QUARK



 **Zubereitungszeit:**
15 Minuten

Für 4 Personen

12 Mandarinen, unbehandelt
5 EL REWE Bio Ahornsirup
500 g REWE Bio Speisequark, Magerstufe
250 g Quark, 40% Fettanteil

1. Von den Mandarinen 4 Stück waschen und die Schalen fein abreiben. Mit 1 EL Ahornsirup in die Quarkmischung geben und glatt rühren.

2. Die restlichen Mandarinen schälen, samt der weißen darunterliegenden Haut. Die einzelnen Filets aus den Segmenten schneiden, auf den Quark geben und mit dem restlichen Ahornsirup übergießen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 284 kcal
Kohlenhydrate: 37,2 g
Eiweiß: 24,5 g, Fett: 3,3 g

PRODUKT-TIPP





SEELACHS MIT KAPERN UND ZITRONE



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen
560 g Seelachsfilets, tiefgefroren
2 REWE Bio Zitronen
2 Bund Petersilie
4 EL Kapern
Salz, REWE Feine Welt
Persiens Edelsteine
200 g Butter

1. Das Seelachsfilets auftauen. Die Zitronen schälen und in rund 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Blätter der Petersilie von den Zweigen zupfen und die Kapern abtropfen lassen.
2. In einem Topf Wasser aufkochen und gut salzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Seelachsfilets etwa 8 Minuten im heißen Wasser gar ziehen lassen. Mit einer Kelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf vorgewärmte Teller legen.
3. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Sobald die Butter braun wird, die Zitronenscheiben, Kapern und Petersilie dazugeben. Einmal durchschwenken. Über die Seelachsfilets geben und servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 453 kcal
Kohlenhydrate: 3 g
Eiweiß: 15,1 g, Fett: 40,8 g



PRODUKT-TIPP



GEFLÄMMTE GRAPEFRUIT



Zubereitungszeit:
5 Minuten

Für 4 Personen
2 rosa Grapefruits
4 EL Zucker

AUSSERDEM: **Gourmetbrenner**

Die Grapefruits halbieren, auf einen feuerfesten Untergrund legen, zum Beispiel ein Backblech, und gleichmäßig mit Zucker bestreuen. Mit einem Gasbrenner, wie man ihn etwa für Crème brûlée verwendet, die Zuckerschicht karamellisieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 114 kcal
Kohlenhydrate: 26 g
Eiweiß: 0,8 g, Fett: 0,3 g

GUT ZU WISSEN

Beim Karamellisieren wird aus weißem Zucker durch Erhitzen goldbrauner Karamell. Er schmeckt, je nach Röstungsgrad (also Hitze und Länge des Erhitzens), süß bis bitter. Mit Karamell oder durch Karamellisieren kann man das Aroma von Speisen hervorheben oder eine bittere Note hinzufügen.

REZEPT-TIPP

Geflämmte Grapefruits schmecken besonders gut zum Frühstück mit Naturjoghurt. Oder als erfrischender Abschluss einer herzhaften Mahlzeit.

PIZZA

KALLE E BOSSE

Zum Essenmachen zu klein? Das gibt's doch gar nicht. Eine Pizza selbst belegen und mit Papas Hilfe in den Ofen schieben und ohne Papas Hilfe aufessen, das kriegen die beiden Knirpse Kalle (6) und Bosse (fast 3) ganz allein hin. Zwei Grundrezepte zeigen sie uns. Aber was man sonst noch so auf Pizza drauflegen kann, das bleibt euch überlassen, Kinder!

Fotos: Markus Abele

PRODUKT-TIPP



PIZZA KALLE (SALAMI-PIZZA)

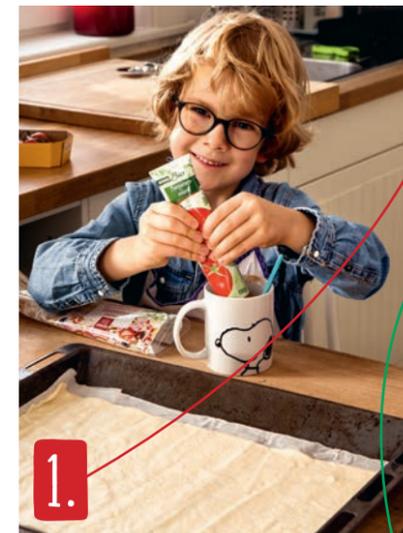


Zubereitungszeit: 10 Minuten
Backzeit: 15-20 Minuten

Für 1 Blech

2 EL REWE Bio Pesto Rosso
150 g REWE Bio Tomatenmark
1 REWE Beste Wahl Pizzateig
10 Scheiben Salami
6 Kirschtomaten
125 g REWE Bio Mozzarella
50 g Parmesan
2 Zweige Basilikum

Nährwerte bei 4 Personen:
Kalorien: 616 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Eiweiß: 39,2 g, Fett: 18,3 g



1.

FRISCH & GUT KINDER KOCHEN SELBST

1. Den Backofen vorheizen (220 °C, Ober-/Unterhitze). In einem Becher Pesto Rosso und Tomatenmark verrühren. Das Pesto ist gut gewürzt, Olivenöl ist auch drin, mehr braucht man nicht.

2. Den Pizzateig glatt auf ein Blech legen. Das Backpapier ist schon mit dabei. Die Pesto-Tomatenmark-Mischung schön mit einem Löffel auf dem Teig verstreichen. Die Salamischeiben auf der Pizza verteilen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schneidekante nach unten in die Lücken zwischen der Salami legen. Oder mittendrauf. Den Mozzarella in grobe Stück zupfen und ebenfalls auf der Pizza verteilen.



2.



3.

3. Parmesan grob reiben und drüberrieseln. Mozzarella schmilzt schön, und Parmesan ist etwas salzig und würzt zusätzlich, deswegen verwenden wir zwei Käsesorten.

4. Ab in den Ofen, das macht bitte Papa (oder Mama oder die große Schwester oder der Babysitter), und etwa 15 bis 20 Minuten backen. Wenn der Rand goldgelb ist, rausholen (wieder macht das ein Erwachsener, für irgendwas müssen die ja gut sein). Vom Basilikum etwa 10 Blätter abzupfen und verteilen. Dann nur noch die Pizza zerteilen und futtern. Gern mit den Fingern. Dann wird kein Besteck schmutzig.



4.

Flammkuchen ist keine Pizza. Wir sind ja nicht doof. Aber weil Bosse auch eine Pizza machen will, schließlich wollen kleine Brüder immer GENAU das, was große Brüder haben, nennen wir den Flammkuchen Pizza Bosse.



1. Backofen vorheizen (220°C Ober-/Unterhitze). Flammkuchenteig auf dem Blech ausbreiten. Die ganze Crème fraîche bis auf 1 EL gleichmäßig auf den Teig streichen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen und das Dunkelgrüne abschneiden, die lustige Frisur am unteren Ende auch. Dann den Rest in feine Scheiben schneiden und die Zwiebeln auf dem Teig verteilen.



3. Dann die Speckwürfel drüberrieseln. Wenn ihr viel Speck mögt, dann nehmt die ganze Packung, sonst ein bisschen weniger.

4. Zum Schluss das Blech in den Backofen schieben und für 15 Minuten backen. Wenn der Rand schön goldgelb ist, einfach rausholen (ihr wisst schon, jetzt müssen die alten Leute wieder ran). Den Flammkuchen mit zwei bis drei Umdrehungen an der Pfeffermühle würzen. Teilen. Essen. Toll!



PIZZA BOSSE (FLAMMKUCHEN)

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Backzeit: 15 Minuten

Für 1 Blech

- 260 g Flammkuchenteig
- 200 g REWE Beste Wahl Crème fraîche
- 4 Frühlingszwiebeln
- 125 g REWE ja! Speckwürfel
- Pfeffer

Nährwerte bei 4 Personen:
Kalorien: 369 kcal
Kohlenhydrate: 34 g
Eiweiß: 13,6 g, Fett: 18,3 g



GUT HOLZ! DIY

Hier helfen die Großen. Selbst gemachte Pizza schmeckt am besten vom selbst gemachten Brettchen: individuell bemalt oder mit dem LötKolben verziert. Es braucht nur drei Schritte.

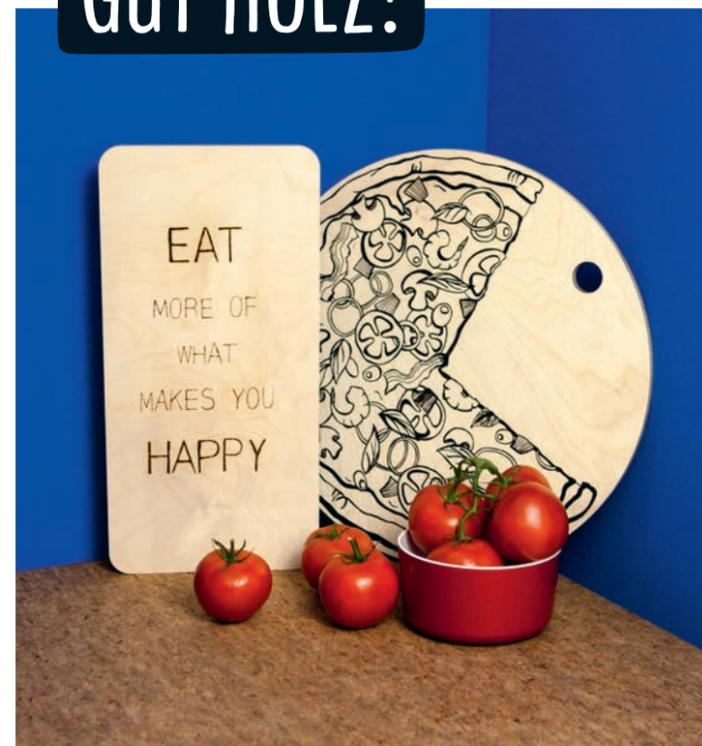
Foto: Marc Huth, Idee + Anleitung: Valerie Voß

- MATERIAL:** Leimholzplatte oder Brett, Klarlack (Lebensmittelecht)
- WERKZEUG:** Schleifpapier, Bleistift, Edding, LötKolben

1. Leimholzplatte mit einer Stichsäge auf das gewünschte Maß zurechtsägen. Dabei helfen die Großen. Wer schon ein Brett in geeigneter Größe zu Hause hat, umso besser. Wichtig ist nur: Das Holz muss unbehandelt und glatt sein. Bei Unebenheiten im Holz mit etwas Schleifpapier nacharbeiten.

2. Malt mit einem Bleistift euer Lieblingsmotiv auf das Brett. Dann mit einem Edding nachzeichnen. Damit ihr lange etwas von euren Pizza-Brettchen habt, ganz einfach mit lebensmittelechtem Klarlack aus dem Baumarkt versiegeln.

3. Am Computer euer Lieblingsmotto schreiben, ausdrucken und auf das Brett legen. Die Buchstaben mit dem Bleistift kräftig nachzeichnen, sodass die Umrisse erkennbar sind. Und dann löten, was das Zeug hält. Dabei aufpassen: Der Kolben ist ganz schön heiß.



DIE KRÄFTE DER SUPERFOODS

AVOCADO

Die wunderbar cremige „Butterfrucht“ besteht zu etwa einem Viertel aus Fett. Zum Glück sind das zu über 80% wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Denn wer statt der ungünstigen gesättigten Fettsäuren mehr ungesättigte zu sich nimmt, hilft, seinen Cholesterinspiegel auf normalem Niveau zu halten.

Darüber hinaus enthalten Avocados B-Vitamine wie Pantothensäure, das trägt zur normalen geistigen Leistung bei und hilft, Müdigkeit zu verringern. Nicht zuletzt liefert die Avocado reichlich Ballaststoffe, die satt machen und zu einer normalen Darmfunktion beitragen. Wussten Sie, dass auch der Kern essbar ist? Also nicht wegwerfen, sondern zerstoßen und über den Salat streuen.

WALNÜSSE

Die Walnuss ist die Königin unter den Nüssen, nicht nur wegen ihres milden Geschmacks mit leicht bitterer Note. Sie glänzt auch mit dem höchsten Gehalt an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Diese wertvollen Fettsäuren kann unser Körper nicht selbst produzieren, deshalb müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Mit ihrem Reichtum an Magnesium trägt die runzelige Nuss zum Funktionieren unserer Nerven und Muskeln bei.

Darüber hinaus enthalten Walnüsse Eisen und Zink, die beide für ein funktionierendes Immunsystem von Bedeutung sind. Und wer hätte gedacht, dass in Walnüssen genauso viel Eiweiß steckt wie in Eiern? Deshalb sollten besonders Vegetarier, Veganer und Sportler öfter mal Walnüsse knabbern. Die konzentrierten Kraftpakete bringen allerdings auch etliche Kalorien mit. Also: besser mit Bedacht genießen.

CHIA

Im Reich der Mayas waren schwarze Chia-Samen Nahrungs- und Heilmittel zugleich. Einige meinen, das Wort Chia kommt vom Maya-Wort „chian“, was „ölig“ bedeutet, andere übersetzen Chia mit „Kraft“ – beides erscheint durchaus plausibel. Denn Power besitzen die winzigen Samen der salbeiartigen Chia-Pflanze mehr als genug: Sie enthalten fünfmal so viel Calcium wie Milch und doppelt so viel Eisen wie Spinat.

Zudem steckt in 60 g Chia-Samen nahezu unser gesamter Tagesbedarf an Magnesium. Außerdem helfen die reichlich vorhandenen Ballaststoffe unserem Darm bei der Verdauung. Mit Flocken, Obst und Joghurt ergeben sie ein Eins-a-Powerfrühstück.

Alle reden von Superfoods. Sie sollen echte Wunder in Sachen Gesundheit und Leistungsfähigkeit vollbringen. Das mag übertrieben sein – und eine fachliche Definition für Superfoods gibt es auch nicht. Doch eins steht fest: Diese Lebensmittel sind nährstoffreich, stärken unser Immunsystem und halten den Stoffwechsel sowie Kreislauf auf Trab. Ein köstlicher Überblick.

Foto + Foodstyling: Margaret Stepien

QUINOA

Quinoa war schon bei den alten Inkas beliebt und wird auch Inka-Reis genannt. Dabei ist die Pflanze eher mit Roter Bete, Spinat und Mangold verwandt. So schmeckt Quinoa zwar wie Getreide, ist aber keins – und enthält auch kein Gluten. Eine Alternative für Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit.

Quinoa liefert deutlich mehr Eiweiß als die meisten Getreidesorten. Sie enthält relativ wenig Fett, und dieses besteht auch noch zu fast 90% aus wertvollen ungesättigten Fettsäuren. An Magnesium haben die kleinen Samen locker doppelt so viel zu bieten wie unsere klassischen Getreide. Und mit 8 mg Eisen pro 100 g übertrumpft Quinoa sogar die als guter Eisenlieferant bekannte Hirse. Zu guter Letzt unterstützen die Ballaststoffe von Quinoa auch noch unsere Verdauung.

HEIDELBEEREN

Ob sie nun Blaubeere, Bickbeere oder Moosbeere genannt wird – jede Region liebt die dunkelblauen Frucht und nennt sie anders. Kein Wunder, die aromatischen Beeren schmecken nicht nur nach Sommer, sondern haben noch mehr zu bieten: Sie enthalten Vitamin C und Vitamin E, die dabei helfen, unsere Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin C wird zudem fürs Funktionieren des Immunsystems gebraucht. Und die Ballaststoffe aus der Heidelbeere unterstützen den Darm bei der Verdauung.

KURKUMA

Mit seinem herrlich kräftigen Gelb und seiner leicht scharfen Würze trägt Kurkuma entscheidend zu Farbe und Geschmack von Currypulver bei. Das Farbmittel und Gewürz wird aus der Wurzel der Kurkumapflanze, einem Ingwergewächs, gewonnen, indem man die Wurzel trocknet und im Mörser zerreibt. Seit über 5000 Jahren dient Kurkuma in der Ayurveda-Medizin und der traditionellen chinesischen Medizin als Heilmittel.

Wichtigster Inhaltsstoff des Kurkuma-Pulvers ist Curcumin, ein natürlicher Pflanzenstoff, der die Pflanze vor Krankheitserregern schützen soll. Auch in unserem Körper entfaltet Curcumin möglicherweise entzündungshemmende Wirkung, wie einige Studien ergaben. Dafür reicht ein bisschen Kurkuma-Würze allerdings nicht aus. Also genießen Sie einfach die farbenfrohe und köstliche Wirkung in Ihrem Essen.

ROTE BETE

Der Name Rote Bete stammt vom lateinischen „beta“, was schlicht „Rübe“ heißt. Sie ist mit Zuckerrübe und Mangold verwandt und gilt als klassisches Wintergemüse – frisch oder vorgekocht bekommt man sie trotzdem das ganze Jahr. Ihr kräftiges Rot ist der Farbstoff Betain. Er trägt zu einem normalen Homocystein-Spiegel bei, der bei verschiedenen Erkrankungen eine Rolle spielt. Die süßlich-erdige Rübe versorgt uns außerdem mit reichlich Folsäure, einem Mangelvitamin, welches bei der Zellteilung im Körper benötigt wird und zum Funktionieren unseres Immunsystems beiträgt. Essbar ist übrigens nicht nur die Rübe selbst, sondern auch ihre Blätter.



Koch Martin Schanninger kam aus Berlin nach Barcelona. Der Liebe wegen blieb er.



SUPERBOWLS

Eine Schale, die alles kann. Unsere Superfood-Experten Gemma Ponsa Salvador und Martin Schanninger haben drei Komponenten so gestapelt, dass sie einen ganz besonderen Genuss ergeben: eine weiche, reiche Creme, darauf gesundes Getreide (oder Hülsenfrüchte) mit einem frischen und würzigen Topping aus Salat oder Gemüse. So entsteht eine Superbowl, die man auch am Vortag vorbereiten kann und die im Kühlschrank gern auf die Mittagspause oder den Feierabend wartet.

ZUM ANRICHTEN: Die Rezepte sind immer für zwei Bowls berechnet. Die Hälfte der Creme in die Mitte jeder Schale geben und kreisförmig verstreichen. Die Getreidekomponente in der entstandenen Mulde anhäufen. Gemüse und Salat darauf anrichten. Die einzelnen Rezeptbestandteile der Bowls lassen sich auch untereinander neu kombinieren und man kann sie kalt oder lauwarm anrichten. Probieren Sie das Rotkohlpüree doch mal mit dem gebackenen Blumenkohl. Oder den Rote-Bete-Hummus mit der gemischten Quinoa.

Fotos: Margaret Stepien, Foodstyling: Gemma Ponsa Salvador, Martin Schanninger



GUT ZU WISSEN

Eine Messerspitze ist eine Maßeinheit, die eine Pulvermenge bezeichnet, die sich auf dem vordersten Zentimeter eines Messers häuft. Es ist etwas weniger als eine Prise.

THE PERSIAN BOWL



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Garzeit: 60 Minuten

Für 2 Personen

ROTKOHL-PÜREE:

1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer
2 REWE Bio Orangen
120 g Rotkohl
3 EL Olivenöl
20 ml Rotwein
1 MS REWE Bio Zimt, gemahlen
1 TL Honig
1 EL Langkornreis
Salz, Pfeffer

GEWÜRZ-TABOULÉ:

60 g REWE Bio Couscous
3 MS Ras el-Hanout
1 Bund Petersilie
1 Zweig Minze
2 EL Olivenöl

LAUCHSALAT MIT SELLERIE, RUCOLA UND HASELNÜSS:

150 g Knollensellerie
1 TL neutrales Öl
20 g Haselnüsse
1 Stange Lauch
REWE Bio Aceto Balsamico
12 Blätter Rucola

AUSSERDEM: Pürierstab

REZEPT-TIPP

Wir haben über die Bowl die „Essbare Blütenpracht“ von REWE Feine Welt gestreut. Das gibt der Bowl noch mehr Farbe.

1. Für das Rotkohl-Püree Knoblauchzehe und Ingwer schälen und hacken. Orangen auspressen und die Schale ganz abreiben. Rotkohl grob schneiden.

2. In einem kleinen Topf Olivenöl erhitzen und darin den gehackten Knoblauch anschwitzen. Die Hälfte vom Orangensaft und -abrieb mit allen weiteren Zutaten dazugeben. Mindestens 1 Stunde bei niedriger Temperatur und mit Deckel köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Dann zu einer glatten Masse pürieren.

3. Für das Gewürz-Taboulé Couscous mit Ras el-Hanout und etwas Salz in eine Schüssel geben. Nach Packungsanleitung kochen und 5 bis 10 Minuten quellen lassen.

4. Kräuter waschen und fein hacken. Mit Olivenöl sowie dem restlichen Orangensaft und -abrieb unter den Couscous heben. Mit Salz abschmecken.

5. Backofen vorheizen (150°C, Ober-/Unterhitze). Knollensellerie in mundgerechte Stücke schneiden, in 1 TL neutralem Öl wälzen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Nach 10 Minuten im Ofen die Haselnüsse danebenlegen und weitere 5 Minuten rösten. Anschließend abkühlen lassen. Die Nüsse klein hacken.

6. Zuletzt wird der Lauchsalat zubereitet. Dafür Salzwasser in einem kleinen Topf erhitzen. Vom hellen Teil des Lauchs 40 g in etwa 0,3 cm dicke Ringe schneiden und blanchieren. Mit Rucola vermengen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren.

7. Alles zusammen anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 552 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Eiweiß: 8,2 g, Fett: 32,1 g

THE MEDITERRANEAN BOWL



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 2 Personen

ROTE-BETE-HUMMUS:

- 150 g Kichererbsen, Dose
- 1 REWE Bio Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Rote Bete, vorgegart
- 1 TL REWE Bio Agavendicksaft
- 1 TL Tahin
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

DINKEL MIT WALNUSS:

- 80 g REWE Bio Dinkel wie Reis
- 20 g Walnüsse, geschält
- 1 1/2 EL REWE Feine Welt Walnussöl

GEBACKENER KÜRBIS MIT SALBEI-GREMOLATA:

- 160 g Hokkaido
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Salbei
- 2 Knoblauchzehen
- 1 REWE Bio Zitrone

FELDSALAT MIT KERNÖL UND CHIA:

- 10 g Feldsalat
- 1 TL Steirisches Kernöl
- 1/2 TL Chiasamen

AUSSERDEM: Pürierstab

1. Kichererbsen abgießen und das Wasser auffangen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Eine halbe Knoblauchzehe mit allen anderen Zutaten pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Falls nötig mit etwas Kichererbsenwasser verdünnen.

2. Die Dinkelnkörner in etwa 160 ml gesalzene kochendes Wasser geben und etwa 12 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Den Backofen vorheizen (220°C, Ober-/Unterhitze), die Walnüsse etwa 5 Minuten darin rösten und anschließend grob hacken. Dinkelnkörner mit Walnüssen vermischen, gegebenenfalls nachsalzen und mit Walnussöl abschmecken.

3. Hokkaido mit Schale in Halbmondform schneiden, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Hokkaido salzen, in Olivenöl wenden und auf einem Backblech im noch warmen Ofen etwa 12 Minuten goldbraun rösten.

4. In der Zwischenzeit Salbei und die Knoblauchzehen klein hacken. Zitrone waschen, vierteln und von einem Viertel die Schale abreiben. Salbei, Zitronenabrieb und Knoblauch miteinander vermengen. Dann Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit der Salbei-Gremolata bestreichen. Weitere 3 Minuten backen.

5. Feldsalat mit Kernöl beträufeln und mit Chiasamen bestreuen, anschließend salzen. Alles zusammen anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 872 kcal
Kohlenhydrate: 61 g
Eiweiß: 11,7 g, Fett: 61,8 g

THE GERMAN BOWL



Zubereitungszeit:
55 Minuten

Für 2 Personen

SELLERIECREME:

- 230 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 15 g Butter
- 100 ml REWE Beste Wahl Apfelsaft, naturtrüb
- Salz, Pfeffer
- 50 g Crème fraîche

LINSEN UND GRAUPEN:

- 110 g REWE Bio Tellerlinsen
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 REWE Bio Lorbeerblätter
- 5 Nelken
- 1 Karotte
- 3 Knoblauchzehen
- 80 g Graupen, mittelgroß
- Walnussöl

GEBRATENER KRÄUTERSEITLING:

- 1 Kräuterseitling, ca. 85 g
- 1 EL neutrales Öl
- 1 Limette, unbehandelt
- 1 Knoblauchzehe

KOHL-SALAT:

- 50 g Wirsing
- 50 g Rotkohl
- 1 Prise Zucker
- 2 Zweige Petersilie
- 1 1/2 EL Balsamico Bianco
- 2 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra

AUSSERDEM: Pürierstab

1. Für die Selleriecreme Knollensellerie schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Die Butter solange in einer Pfanne erhitzen, bis sie schäumt. Sofort Zwiebel und den Sellerie zugeben. 1 Minute rühren. Mit Apfelsaft ablöschen. Salzen, pfeffern und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten sehr weich garen.

3. Vom Herd nehmen, Crème fraîche dazugeben und zu feinsten Konsistenz pürieren. Mit Salz abschmecken.

4. Tellerlinsen in 250 ml kaltem Wasser ansetzen. Gemüsezwiebel spicken. Dafür Lorbeerblätter wie einen Mantel um eine geschälte Zwiebel legen und mit ein paar Nelken feststecken. Karotte waschen, grob schneiden. Knoblauchzehen schälen und im Ganzen mit Zwiebel und Karotte zu den Linsen geben. Bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren rund 30 Minuten sehr weich garen. Flüssigkeit abgießen, Tellerlinsen auskühlen lassen und die Gemüsezwiebel herausnehmen.

5. Graupen in 300 ml kochendem Wasser (wie Pasta) rund 14 Minuten garen, abgießen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen. Die Linsen und Graupen in einer Schüssel vermengen. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Walnussöl abschmecken.

6. Den Kräuterseitling so dünn wie möglich längs aufschneiden und salzen. In einer Pfanne mit neutralem Öl auf beiden Seiten für etwa zwei Minuten braten. Eine Viertel Limette mit einer geschälten, zerdrückten Knoblauchzehe in die Pfanne geben und die Pilzstücke darin schwenken. Anschließend auf einem Teller auskühlen lassen.

7. Die beiden Kohlsorten in feine Streifen schneiden. Salzen, pfeffern, Zucker zugeben und kurz durchkneten. Die Petersilie waschen, 10 Blätter abzupfen, hacken und mit Balsamico Bianco und Olivenöl zum Kohl geben. Alles mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.

8. Jetzt nur noch alles anrichten.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 687 kcal
Kohlenhydrate: 96 g
Eiweiß: 25,1 g, Fett: 18,9 g



PRODUKT-TIPP



Die Katalanin Gemma Ponsa Salvador ist Superfood-Spezialistin und entwickelt gesunde Produkte und Rezepte. Auch für uns.



PRODUKT-TIPP

Wer mag, kann auch die getrockneten Kichererbsen von REWE Bio verwenden. Dafür die Kichererbsen einfach am Vortag waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag etwa 35 Minuten kochen. Dann abtropfen lassen.

THE CALIFORNIAN BOWL



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 2 Personen

AVOCADOCREME:

- 1 Avocado, reif
- 1 Limette, unbehandelt
- 1 Zweig Basilikum
- 3 TL Olivenöl
- 60 ml Milch
- ½ TL Tabasco
- Salz

GEMISCHTE QUINOA:

- 80 g REWE Bio Quinoa Tricolore
- 1 Zweig Minze
- 1 ½ EL REWE Bio Natives Olivenöl extra

GEBACKENER BLUMENKOH:

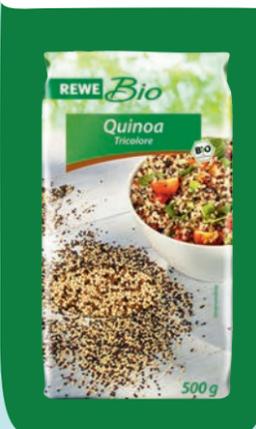
- 100 g Blumenkohl
- 3 TL neutrales Öl

CASHEW-KAROTTENSALAT:

- 2 Karotten, ca. 60 g
- 2 EL Balsamico Bianco
- 1 EL Olivenöl
- 12 g Cashewkerne
- 5 Zweige Koriander

AUSSERDEM: Pürierstab

PRODUKT-TIPP



AUFBEWAHRUNGSTIPP

Wenn man die Bowl nicht sofort essen will: Avocadocreme in einem Gefäß mit Frischhaltefolie gut verschließen, da sie sich ansonsten schnell verfärbt.

1. Avocado in zwei Hälften schneiden, den Kern mit einem Löffel entfernen. Dann das Fruchtfleisch in ein Püriergerät geben. Limette waschen, halbieren, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Hälfte des Limettensafts mit 5 Basilikumblättern, Olivenöl, Milch, Tabasco und etwas Salz zu einer glatten Masse verarbeiten.

2. Den Quinoa gründlich mit viel Wasser spülen. Dann in 120 ml 8 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten mit geschlossenem Deckel stehen lassen. Das überschüssige Wasser einfach durch ein feines Sieb abgießen. Quinoa mit gehackter Minze, Salz, Olivenöl und dem halben Limettenabrieb abschmecken.

3. Den Backofen vorheizen (auf 220 °C, Ober-/Unterhitze), den Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden, in neutralem Öl wenden und salzen, auf ein Blech geben und etwa 12 Minuten goldbraun backen.

4. Karotten hobeln oder in feine Streifen schneiden, mit Salz, Essig, dem restlichen Limettenabrieb und Olivenöl marinieren. Cashewkerne im Backofen bei 150 °C, Ober-/Unterhitze, rund 6 Minuten goldbraun rösten. Anschließend mit einem Messer grob hacken. 12 Korianderblätter unterheben.

5. Alles zusammen anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 838 kcal
Kohlenhydrate: 45 g
Eiweiß: 11,8 g, Fett: 64,9 g



UND ZUM DESSERT: POWER-SMOOTHIES

FRUCHT-AVOCADO-SMOOTHIE

Für 1 Portion (350 ml) 150 ml Orangensaft, ½ Avocado, 1 Handvoll Blaubeeren, 1 Karotte, 1 gefrorene Banane, ½ TL Leinsamen, ½ TL Chiasamen, ¼ TL gemahlene Kurkuma und eine Prise schwarzen Pfeffer in einem Mixer mischen.

NUSS-SPINAT-SMOOTHIE

Für 1 Portion (350 ml) 180 ml Reismilch, 3 TL Cashewmus, 2 Datteln, 1 gefrorene Banane und 3 Bund Blattspinat in einem Mixer (Pürierstab, Vitamix/Thermomix) mischen.

Obstreste wie Bananen, Apfelstücke oder Beeren kann man portionsweise einfrieren und dann zu Smoothies verarbeiten.



Tanja Dworschak führt den Hof bereits in vierter Generation. Kräuter gehören bei ihr jeden Tag auf den Teller – oder ins Glas. Ihr aktueller Favorit: Green Smoothies.

Essen einfach dazu.“ Sie ist die Chefin vom KräuterGut – einem biovegane Kräuterhof im fruchtbaren Knoblauchsland in Nürnberg. Gerade erst ist sie zurück aus Berlin, wo ihr der Taspo Award, der „Oscar der grünen Branche“, verliehen wurde – für das beste Konzept Umwelt & Nachhaltigkeit. Ihr doppelstöckiges Gewächshaus ist mit modernster Technik ausgestattet. Der Bau ist ein weltweiter Prototyp. Auf insgesamt 6.800 Quadratmetern wachsen hier die Kräuter, ein eigenes Blockheizkraftwerk liefert Strom, gleichsam wird die Abwärme komplett genutzt. Außerdem bereitet ein geschlossenes Bewässerungssystem das benutzte Wasser wieder auf.

Der Kräuterhof produziert, natur-, klima- und ressourcenschonend. Dieser ganzheitliche Ansatz zeichnet die REWE Bio Topfkräuter mit dem Zertifikat „Naturland“ aus. Das fängt schon beim biovegane Dünger an – der enthält keinerlei tierischen Dung, aber dennoch viele Nährstoffe, mit deren Hilfe die Setzlinge heranwachsen können. „Mit viel Zeit und unter optimalen Bedingungen“, ergänzt Tanja Dworschak. Es geht hier nicht um den schnellen Ernteerfolg, sondern um eine Produktion im Einklang mit der Natur. Nur so können die Kräuter ihre wertvollen Inhaltsstoffe entwickeln.

Tausende sattgrüne Topfkräuter reißen sich aneinander, akkurat nach Sorte und Wachstumsstadium geordnet. Wie ein gemusterter Teppich füllen sie das doppelstöckige Treibhaus. Es duftet zitronig, herb und süßlich zugleich, irgendwie: frisch.

Mittendrin Tanja Dworschak. Mit aufmerksamem Blick kontrolliert sie die Kräuter zu ihren Seiten. Sie kennt jede der insgesamt 240 Sorten, die hier wachsen, von Zimt-Basilikum bis zur Lakritz-Minze. „Mit diesen Schnittlauchblüten hier lässt sich eine schöne Kräuterblütenbutter zubereiten. Und das Zitronen-Basilikum dort drüben schmeckt großartig zu Tomate, Mozzarella und weißem Balsamico“, sagt sie und deutet auf die jeweiligen Pflanzen. „Kräuter gehören für mich zu einem tollen

„Naturland bedeutet für mich gesunde Lebensmittel für einen gesunden Organismus“, sagt Tanja Dworschak. Und sie hat gleich noch einen zweiten Grundsatz im Bio-Anbau, der lautet: vorbeugen statt heilen. „Meine Oma sagte mir früher im Winter immer, ich solle warme Socken anziehen, damit ich nicht krank werde. Heute übertrage ich das auf meinen Betrieb.“ Ein Beispiel: Durch die Bewässerung im Ebbe- und Flut-Rhythmus von unten bleiben die Blätter oben trocken, und das Risiko von Pilzkrankheiten wird minimiert. Danach fließt das Wasser wieder zurück ins Speicherbecken. Oder: Wöchentlich werden Nützlinge wie kleine Käfer ausgesetzt und halten die Pflanzen von Schädlingen frei.

MIT HERZ UND HIGHTECH

In einem hochmodernen Gewächshaus in Nürnberg produziert Tanja Dworschak die REWE Bio Topfkräuter. Ihre Erfolgsdevise: Achtung vor der Natur, genau wie vor einem ganz besonderen Team.

Fotos: Ramon Haindl, Text: Laura Hamdorf

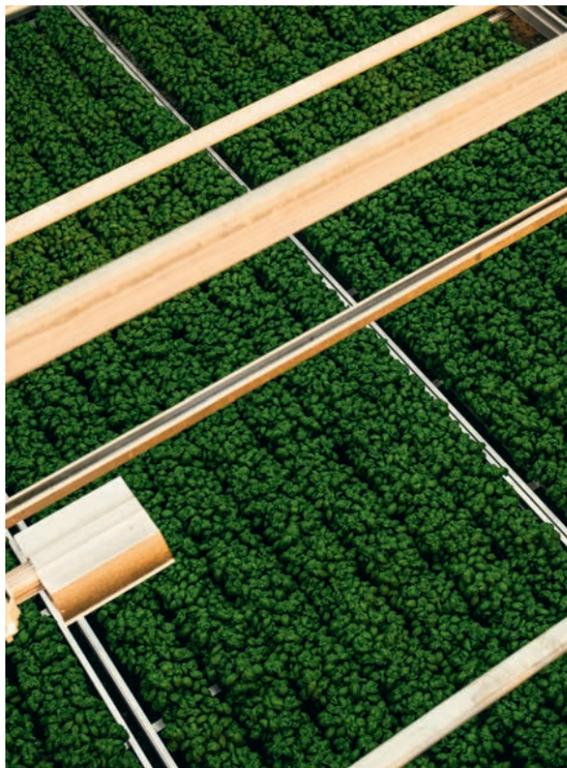
Mit viel Zeit und unter idealen Bedingungen wachsen die REWE Bio Kräuter in den Treibhäusern – bis sie verpackt und direkt in die REWE Märkte geliefert werden.

„Wir hatten sogar schon freilaufende asiatische Hausgeckos hier, weil sie die Trauermücken fressen. Aber da hörte man überall nur kreischende Mitarbeiter, und wir haben uns wieder von den Echsen verabschiedet“, erzählt Tanja Dworschak und lacht.

Seit 1994 ist der Betrieb auf Bio umgestellt. Damals war REWE auf der Suche nach Bio-Produzenten. Das KräuterGut zog mit und gewann REWE als Kunden. „Die Bio-Gärtner galten als Spinner, die unförmiges, erdverkrustetes Gemüse verkaufen. Anfangs war mir Bio richtig peinlich“, sagt Tanja Dworschak. Schnell änderte sie ihre Meinung und steht zu 100 Prozent hinter ihrem Konzept. Das KräuterGut beliefert REWE auf Wunsch mit jeder Kräutersorte aus dem breiten Repertoire. Neben den Klassikern Schnittlauch, Minze, Petersilie, Basilikum und Koriander gibt es noch weitere Kräuterzusammenstellungen wie „Detoxen und Smoothies“, „Gesund in den Winter“ oder „Beauty Kräuter“.

Naturland hat noch eine weitere wichtige Komponente: hohe Sozialrichtlinien. Tatsächlich ist die Mannschaft vom Bioland KräuterGut durchaus ungewöhnlich. Nicht nur, weil hier statt Saisonkräften nur Festangestellte arbeiten, sondern vor allem, weil unter den 45 Mitarbeitern auch Langzeitarbeitslose, Flüchtlinge und Schwerbehinderte sind. Im Laufe der Jahre hat sich das KräuterGut in einen Integrations- und Inklusionsbetrieb verwandelt. Tanja Dworschak sieht darin viele Vorteile. „Ich freue mich jeden Tag über dankbare, gut gelaunte und sehr engagierte Mitarbeiter.“

Insgesamt 240 Kräutersorten wachsen auf dem KräuterGut. Beim Anbau werden veganer Kompost und nur natürliche Pflanzenschutzmittel wie Nützlinge verwendet.



NATURLAND

Immer mehr REWE Bio Produkte tragen das Naturland-Zeichen. Es steht für besonders umfassende Vorgaben in Anbau und Verarbeitung. Neben Ökologie und Umweltschutz zielt Naturland auch darauf, Lebens- und Arbeitsbedingungen von Kleinproduzenten zu verbessern. Mit über 38.000 Produktionsbetrieben zählt Naturland zu den größten Öko-Verbänden weltweit.



Das moderne doppelstöckige Treibhaus ist besonders energie- und ressourcenschonend. Es wurde mehrfach mit Preisen ausgezeichnet.

REWE Bio

REWE Bio heißt: Wir erhalten die Ursprünglichkeit der Produkte. Also weder künstliche Aromen noch Geschmacksverstärker. In dem breiten Sortiment von über 450 Produkten finden sich Obst und Gemüse, Milch-, Tiefkühl- und Convenience-Produkte, außerdem Back-, Wurst- und Süßwaren sowie Fleisch, Fisch und Getränke.



Das KräuterGut ist ein Familienunternehmen. Auch die Großtante (oben) von Tanja Dworschak arbeitet noch mit.

In dem kleinen Teamraum sitzen zwei von Tanja Dworschaks vier Söhnen, Henrik und Patrik, und machen Mittagspause. Der 20-jährige Henrik wird irgendwann einmal den Betrieb übernehmen. Vor ihm liegt ein Stapel Bücher, er lernt gerade für eine BWL-Klausur an der Meisterschule. Der Druck ist groß, alle Gärtnermeister aus seiner Familie schnitten mit einer Eins vor dem Komma ab. „Wenn ich etwas nicht weiß, sagen die Lehrer immer: ‚Das musst du wissen, du bist doch ein Dworschak‘“, erzählt er und seufzt.

Tanja Dworschak reicht ihrem Sohn Patrik einen frisch gemixten Green Smoothie mit eigenem Gerstengras. Er verzieht das Gesicht – manche Dinge ändern sich auch in einem so innovativen Familien-Kräuterbetrieb nicht.

DER GRÜNE GAUMEN

Eben noch im Bio-Treibhaus, jetzt schon auf dem Teller: Bei diesen Rezepten spielen Kräuter die Hauptrolle! Ob mit Lachs, geröstetem Brot oder ganz viel knackigem Gemüse – die vielseitigen grünen Blätter sorgen für tollen Geschmack und eine frische Optik auf dem Teller.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Patricia Darlison

LACHS-TATAR MIT AVOCADO



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 5 Minuten

Für 2 Personen

300 g REWE Feine Welt Italiens Backkunst Ciabatta
3 EL Olivenöl
1 Frühlingszwiebel
4 Radieschen
1 Avocado, reif
1 Bund Basilikum
3 Zweige Dill
2 Limetten, unbehandelt
Salz, Pfeffer
100 g REWE Bio Räucherlachs
Salmo salar

1. Den Backofen vorheizen (180°C, Umluft). Ciabatta halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und

mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Etwa 5 Minuten goldbraun backen.

2. Die Frühlingszwiebel und Radieschen putzen und klein schneiden. Avocado halbieren, schälen, vom Kern befreien und in Spalten schneiden. Kräuter waschen und zupfen. Eine Limette in Scheiben schneiden und die andere entsaften.

3. Avocado, Kräuter, Radieschen, Limettensaft und restliches Olivenöl miteinander vermengen. Salzen und pfeffern. Dann den Lachs in feine Würfel schneiden und mit der Frühlingszwiebel vermischen.

4. Avocadosalat vorsichtig mit den Brotchips vermengen und anrichten. Die Lachswürfel darüber verteilen und alles mit den Kräutern und Limettenscheiben garnieren.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 419 kcal
Kohlenhydrate: 31 g
Eiweiß: 5,5 g, Fett: 29,1 g

GRÜNER GEMÜSE-KRÄUTER-SALAT



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 10 Minuten

Für 2 Personen

150 g REWE Beste Wahl Brechbohnen, tiefgefroren
120 g REWE Bio Junge Erbsen, tiefgefroren
100 g Kaiserschoten
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 REWE Bio Zitrone
1 EL neutrales Öl
1 EL Ahornsirup
1 EL Senf, grobkörnig
2 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra
Salz, Pfeffer
je 3 Zweige Estragon, Basilikum und Petersilie
2 Zweige Minze

1. Die gefrorenen Brechbohnen und Erbsen mit den Kaiserschoten in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Dann abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Die Zwiebel in Spalten und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit neutralem Öl erhitzen und beides darin etwa 2 bis 3 Minuten anbraten.

3. Das restliche Gemüse dazugeben und weitere 3 Minuten bei niedriger Hitze braten. Danach das Gemüse in eine Schüssel geben und Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ahornsirup, Senf und Olivenöl zugeben. Salzen und pfeffern und etwas auskühlen lassen. Kräuter zupfen, unter den Gemüsesalat mischen und alles anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 326 kcal
Kohlenhydrate: 23 g
Eiweiß: 8,7 g, Fett: 21,6 g

KLEINE KRÄUTERKUNDE

Ein Hoch auf die Kräuterküche! Denn die kleinen, gesunden Würzgewächse sind hübsch anzusehen und ein frisch-pikantes Extra für unsere Lieblingsgerichte.

Foto: Robin Kranz, Foodstyling: Volker Hobl, Propstyling: Sandra Schollmeyer

2. MINZE

Das enthaltene Menthol kühlt die Zunge, das macht Minze zum geschmacklichen Highlight in erfrischenden Limonaden und fruchtigen Desserts. Sie passt aber auch in Couscous-Salat oder zu Lamm. Unbedingt im Frühjahr probieren: Pasta mit Erbsen-Minz-Sauce!

4. PETERSILIE

Dieses Kraut gibt es sowohl kraus als auch glatt. In Deutschland nutzen wir eher die krause Variante – die ist milder und widerstandsfähiger. Die würzigere glatte eignet sich hervorragend für Salate. Tipp: Lieber frisch verwenden. Beim Trocknen verliert Petersilie ihren intensiven Geschmack.

6. KORIANDER

Das Kraut steht für die asiatische Küche. Es gibt jedem Curry einen leicht zitronigen Frische-Kick – passt aber auch zu ganz un-asiatischen Suppen, Salaten und Fleisch. Die leuchtend grünen Blätter erst ganz am Ende des Garprozesses zugeben.

8. SALBEI

In Deutschland kennt man Salbei vor allem als Tee. Er gilt als bewährtes Hausmittel, zum Beispiel bei Hals- oder Magenschmerzen. Dabei kann der Salbei noch viel mehr: In der italienischen Küche wird er in vielen Gerichten wegen seines frisch-säuerlichen Aromas geschätzt. Probieren Sie doch mal Gnocchi mit Salbeibutter. Dazu Butter in der Pfanne schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Einige frische Salbeiblätter dazugeben. Darin die Gnocchi schwenken, bis sie leicht braun sind.

10. THYMIAN

Aus der mediterranen Küche ist Thymian nicht wegzudenken. Sowohl getrocknet als auch frisch passt er gut zu Knoblauch, Wild und Hülsenfrüchten. Achtung – getrockneter Thymian hat dreifache Würzkraft!



1. KRESSE

Die Sprinterin unter den Kräutern, denn auf Watte oder Papier gesäte Kresse kann man schon nach vier Tagen ernten. Die kleinen Blätter werden meist roh verzehrt, schmecken nach Rettich und geben Salaten und Brotaufstrichen eine frische Note.

3. ESTRAGON

Saucen lieben Estragon. Die schmalen, saftigen Blätter geben der Sauce béarnaise, aber auch Salaten, Fisch und Gemüse eine würzig-süße Note, der Geschmack erinnert an Fenchel und Anis. Sein volles Aroma entfaltet Estragon beim Mitkochen.

5. SCHNITTLAUCH

Schnittlauch ist mit seinem frischen, zwiebeligen Geschmack das besondere Highlight auf Eierspeisen, Fischgerichten und in Kräuterbutter. Das Vitamin-C-haltige Kraut gibt es frisch und tiefgekühlt von REWE Bio.

7. OREGANO

Das typische Pizzagewürz schmeckt pikant-aromatisch und passt zu Pizza ebenso wie zu Kalb- und Schweinefleisch. Oregano lässt sich prima trocknen und hält luftdicht und dunkel gelagert seinen Geschmack für mindestens ein Jahr.

9. MAJORAN

Deftige Gerichte brauchen Majoran. Er verleiht Fleischgerichten, Eintöpfen und Leberwurst eine würzige, leicht bittere Note und verlängert sogar die Haltbarkeit von Fleisch.

GUT ZU WISSEN

In Ihrem REWE Markt finden Sie eine große Vielfalt an verschiedenen frischen Kräutern. Auch im Topf von REWE Bio oder REWE Regional. So können Sie regelmäßig ernten.

11. ROSMARIN

Mit frischem Rosmarin zu kochen heißt sich den Süden ins Haus zu holen. Besonders beliebt ist das Kraut als Würzzugabe zu gebackenen Kartoffeln. Außerdem passt es – sowohl getrocknet als auch frisch bei REWE erhältlich – gut zu hellem Fleisch, Auberginen und Marinaden. Wer Rosmarin im Topf zieht, weiß, dass die Pflanze, wenn sie gut geschützt wird, auch kühlere Temperaturen überstehen kann.



Lust auf einen eigenen Kräutergarten? Tipps und Ideen finden Sie unter [rewe.de/deine-kueche](https://www.rewe.de/deine-kueche)

PROBIER MAL

Überall Food-Trends, Gesundheitstipps und gut gemeinte Ratschläge. Dabei gibt es nur eine einzige wirklich gesicherte Erkenntnis: Vielfältigkeit und Frische sind gesund. Also ran an die verschiedenen Ernährungsweisen! Wir stellen Ihnen das saubere Clean Eating, die Steinzeit-Ernährung Paleo, die Vielfalt von Low Carb und die ayurvedische Ernährungsphilosophie vor. Probieren Sie sich durch, und entdecken Sie, was Ihnen guttut – und was vor allem richtig gut schmeckt.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Patricia Darlison

Beim Clean Eating macht man, einen großen Bogen um industriell verarbeitete Produkte mit Geschmacksverstärkern, Farbstoffen, künstlichen Aromen und Konservierungsstoffen. Stattdessen stehen frische und unverarbeitete Nahrungsmittel im Fokus. Dazu zählen auch komplexe Kohlenhydrate wie Haferflocken, Vollkornbrot, -reis und -nudeln. Sie halten lange satt.

Cleane Lebensmittel erkennt man daran, dass sie aus maximal fünf Zutaten bestehen, die man kennt und die man problemlos aussprechen kann. Das gilt beispielsweise für Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, außerdem für Nüsse und Avocado, Fisch und Fleisch.

Hinter dem Clean-Eating-Food-Trend steht die amerikanische Buchautorin Tosca Reno. Ihr Ursprungsgedanke: Ernährung beeinflusst unser Wohlbefinden, also sollten wir mehr auf die Bedürfnisse unseres Körpers hören. Besser mehrere kleinere Mahlzeiten als wenige große, empfiehlt sie. Mehr Rezept und Informationen finden Sie unter rewe.de/ernaehrung/clean-eating

REZEPT-TIPP

Grünes Pesto schmeckt selbst gemacht besonders gut. Dafür 40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. 1 Knoblauchzehe schälen. 1 Bund Basilikum erst waschen, dann grob hacken und mit Pinienkernen, der Knoblauchzehe und 120 ml Olivenöl nicht zu fein pürieren. 40 g geriebenen Parmesan und etwas Salz unterrühren.

CLEAN EATING: GURKEN-SPAGHETTI



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Für 2 Personen

1 REWE Bio Gurke
1 Limette, unbehandelt
1 REWE Bio Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
250 g Vollkorn-Spaghetti
2 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra
50 g Pekannüsse, ganz
1 EL grünes Pesto
Meersalz, Pfeffer
100 g REWE Bio Räucherlachs
Salmo salar
1 Bund Bio-Kräuter (z. B. Dill)

1. Die Gurke waschen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Hälften der Länge nach in Scheiben und danach in feine Streifen schneiden. Dann die Limette auspressen. Die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden, die rote Zwiebel in Spalten.

2. Vollkorn-Spaghetti nach der Packungsanweisung kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Pekannüsse und Gurkenstreifen darin etwa 3 Minuten anbraten.

3. Die gegarteten Vollkorn-Spaghetti und das Pesto zugeben. Alles mit Meersalz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und gut vermengen. Die Gurken-Spaghetti anrichten und den Lachs darauf verteilen. Alles mit den gezupften Kräutern garnieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 676 kcal
Kohlenhydrate: 50 g
Eiweiß: 15,9 g, Fett: 43,3 g

LAKTOSEFREI

REZEPT-TIPP

Kennen Sie schon Kapernäpfel? Die Früchte vom Kapernstrauch sind würzig und sehr kräftig im Geschmack. Deshalb reichen hier 6 Kapernäpfel, um das Rezept zu verfeinern.



Sie möchten noch mehr zu diesen Ernährungsweisen erfahren? Unter [rewede.de/deine-kueche](https://www.rewe.de/deine-kueche) werden Sie fündig und entdecken gleich noch weitere Rezepte.

PALEO

Paleo ist die Kurzform von „Paläolithikum“, also „Altsteinzeit“. Die dahinterstehende Ernährungsphilosophie geht davon aus, dass unsere Ernährung zu stark vom natürlichen Zustand entfernt ist. Die moderne, unnatürliche Nahrung schadet demnach so sehr, dass wir zum Beispiel Allergien entwickeln.

Paleo beruft sich auf die Ursprünge des Menschen und empfiehlt eine Ernährung, wie sie in der Steinzeit üblich war: bestehend aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchten, Pilzen, Nüssen, Beeren, Samen und Eiern. Gesüßt wird mit Honig oder Ahornsirup, und an Fetten wird viel zu Kokos- oder Olivenöl gegriffen. Weglassen sollte man Milchprodukte, Zucker, Hülsenfrüchte und Getreide – die gab es noch nicht bei den Jägern und Sammlern. Erst recht sind industriell verarbeitete Lebensmittel tabu.

Die naturbelassene Paleo-Ernährung, so heißt es, kann vom Menschen besonders gut verarbeitet werden – insbesondere unser Verdauungstrakt sei nämlich immer noch auf die Steinzeit eingestellt. Wissenswertes rund um Paleo sowie weitere Rezepte finden Sie unter [rewede.de/ernaehrung/paleo-diaet](https://www.rewe.de/ernaehrung/paleo-diaet)

PALEO: SCHWEINEKOTELETTS MIT SPIEGELEI UND BACON



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Für 2 Personen

- 4 Zweige Koriander**
- 1 Chili, klein**
- 2 EL REWE Natives Olivenöl extra**
- 1 TL Currypulver, REWE Bio Curry indische Art**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 Knoblauchknolle**
- 4 EL neutrales Öl**
- 2 Schweinekoteletts à 200 g**
- 30 g Butter**
- 4 Zweige Thymian**
- Salz, REWE Bio Pfeffer, schwarz**
- 100 g Bacon-Scheiben**
- 2 Eier**

1. Koriander und Chili waschen und fein hacken. Olivenöl mit Chili, Koriander und Currypulver verrühren. Die rote Zwiebel in Ringe schneiden und die geschälte Knoblauchknolle halbieren.

2. Grillpfanne mit neutralem Öl erhitzen. Die Schweinekoteletts von jeder Seite etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Nach der Hälfte der Garzeit Butter, Thymian und die Knoblauchknolle zugeben und mitbraten. Die Schweinekoteletts mit der entstandenen Bratenbutter übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer weiteren Pfanne neutrales Öl erhitzen und darin die Zwiebelringe, Bacon-Scheiben und Eier braten. Ebenfalls salzen und pfeffern.

4. Die Schweinekoteletts anrichten und mit der Koriander-Chili-Marinade übergießen. Bacon-Scheiben, Zwiebelringe und Spiegelei darauf platzieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1119 kcal
Kohlenhydrate: 24 g
Eiweiß: 61,4 g, Fett: 82,7 g

LOW
CARB

Bei Low Carb verzichtet man auf Kohlenhydrate (carbohydrates). Normalerweise steigt der Blutzuckerspiegel bei Zuführen von Kohlenhydraten an, viel Insulin wird ausgeschüttet, das die Bildung von Fettpölsterchen begünstigt. Wenig später fällt der Blutzuckerspiegel aber auch schon wieder rapide ab. Das führt zu Heißhunger. Ohne Kohlenhydrate bleibt der Blutzuckerspiegel konstanter, und wir haben ein natürliches Hungergefühl ohne Extreme.

Trotzdem – auf Pasta, Brot, Reis, Kartoffeln, aber auch Zucker und Honig zu verzichten, klingt fies. Die gute Nachricht: Alles andere ist erlaubt – auch fetthaltige Lebensmittel: Eier, Fisch, Käse, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Gemüse und fruktosearme Obstsorten wie Beeren oder Zitrusfrüchte. Eiweiß ist besonders wichtig. Einerseits, weil Proteine in Sachen Sättigung eine gute Alternative zu Kohlenhydraten darstellen, andererseits, weil sie den Stoffwechsel besonders stark fordern: Der Körper verbraucht durch das Abbauen des Eiweißes Energie, findet aber keine in Form von Zucker und Kohlenhydraten im Blut, also holt er sich die Energie direkt aus Fetten und Fettspeichern. Dementsprechend kann Low Carb bei striktem Durchhalten auch zu Gewichtsverlust führen. Weitere Infos und Rezepte finden Sie unter rewe.de/ernaehrung/low-carb

LOW CARB: HACKBÄLLCHEN AUF ROTE-BETE-GEMÜSE



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Für 2 Personen

WALNUSSPESTO:

40 g Walnusskerne, ganz
2 EL Olivenöl
Meersalz, REWE Feine Welt Fleur de Sel
Pfeffer

HACKBÄLLCHEN:

4 Zweige Rosmarin
400 g REWE Bio Hackfleisch, gemischt
1 Ei
2 TL Currypulver, REWE Bio Curry Indische Art
2 TL Paprikapulver
2 EL neutrales Öl
3 Zweige Thymian

ROTE-BETE-GEMÜSE:

500 g REWE Bio Rote Bete, vorgegart
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
25 g Butter
1 TL Kümmel
1 EL Rotweinessig

1. Die Walnusskerne hacken und mit dem Olivenöl verrühren. Salzen und pfeffern. Rosmarinnadeln zupfen und grob hacken. Das Hackfleisch mit dem Ei, Currypulver, Paprikapulver und Rosmarin vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

2. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen. Neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen zusammen mit den Thymianzweigen bei mittlerer Hitze braten und garen.

3. Dann die Rote Bete in Spalten schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Kümmel, Schalotten, Knoblauch und Rote Bete darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

4. Alles mit Meersalz, Pfeffer und Rotweinessig abschmecken. Das Rote-Bete-Gemüse zusammen mit den Hackbällchen anrichten und mit dem Walnusspesto beträufeln. Wer mag, kann das Ganze mit einem Zweig frischem Majoran garnieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 670 kcal
Kohlenhydrate: 36 g
Eiweiß: 13,4 g, Fett: 49,8 g

GLUTENFREI



Zeigen Sie Ihre Kochkünste oder Lieblingsrezepte zu den Ernährungsweisen auf Instagram unter [#DeineKüche](https://www.instagram.com/DeineKueche)

AYURVEDA: GESCHMORTE KAROTTEN MIT MAISHÄHNCHENFILETS

VATA



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Für 2 Personen

200 g Karotten mit Grün
35 g Kokosfett
1 TL REWE Bio Kümmel, ganz
1 Zimtstange
1 EL REWE Bio Ahornsirup
150 ml REWE Beste Wahl Orangensaft, Direktsaft
100 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer
1 Tomate
1 Avocado
4 Zweige Koriander
1 EL Olivenöl
250 g REWE Feine Welt Goldene Hähnchenschnitzel

1. Karotten putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. In einer Pfanne 25 g Kokosfett erhitzen. Die Karotten mit Kümmel, der Zimtstange und Ahornsirup anbraten. Alles mit Orangensaft und Gemüsefond ablöschen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Dann den Deckel entfernen und die restliche Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Tomate waschen und würfeln. Das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen und ebenfalls würfeln. Beides mit gehacktem Koriander und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das restliche Kokosfett in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Hähnchenschnitzel rund 2 Minuten pro Seite braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 714 kcal
Kohlenhydrate: 35 g
Eiweiß: 33,8 g, Fett: 46,1 g

AYURVEDA: MANGO-CURRY-REIS

KAPHA



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Für 2 Personen

40 g Ingwer
30 g Kokosfett
4 Kapseln REWE Bio Kardamom
120 g Basmatireis
2 TL Currypulver
300 ml Gemüsefond, REWE Feine Welt Französisches Gemüse
150 g Brokkoli
1 Mango
1 Chicorée
1 Chili
1 Limette
40 g Rosinen
Meersalz

1. Ingwer schälen und fein würfeln. Das Kokosfett in einem Topf erhitzen. Kardamom, Ingwer und den Basmatireis kurz anschwitzen. Currypulver und Gemüsefond zugeben und alles bei niedriger Hitze

mit geschlossenem Deckel etwa 12 bis 15 Minuten köcheln lassen.

2. Den Brokkoli in Röschen teilen und im kochenden Salzwasser 2 bis 3 Minuten kochen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mango schälen und würfeln. Den Chicorée waschen, halbieren und in Stücke teilen. Chili fein schneiden. Limette auspressen.

3. In den letzten 2 Minuten der Garzeit des Basmatireises Mango, Brokkoli, Chili, Chicorée, Rosinen und Limettensaft dazugeben und vorsichtig vermengen. Mit Salz abschmecken. Falls der Reis zu trocken wird, mehr Gemüsefond zugeben.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 376 kcal
Kohlenhydrate: 46 g
Eiweiß: 6,6 g, Fett: 17,1 g

AYURVEDA: SALAT VON GRÜNEN UND WEISSEN BOHNEN

PITTA



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Für 2 Personen

1 REWE Bio Zitrone
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g REWE Beste Wahl Brechbohnen, tiefgefroren
25 g Kokosfett
1 Zimtstange
4 Kapseln Kardamom
1 EL Agavendicksaft
250 g REWE Beste Wahl Weiße Riesenbohnen
Salz, Pfeffer
100 g Ziegenkäse, Rolle
4 Feigen, getrocknet
125 g Rucola

1. Die Zitrone auspressen. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brechbohnen in kochendem Salzwasser rund 5 Minuten garen und danach abgießen.

2. In einer Pfanne das Kokosfett erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit Zimt und Kardamom 2 Minuten anschwitzen. Agavendicksaft, die weißen Bohnen und Brechbohnen zugeben. Alles nochmals 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

3. Ziegenkäse und die Feigen in Scheiben schneiden. Rucola waschen, gut trocken schütteln und unter den lauwarmen Bohnensalat mengen. Ziegenkäse und Feigen darauf verteilen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 556 kcal
Kohlenhydrate: 49 g
Eiweiß: 28,1 g, Fett: 25,7 g

Ayurveda basiert auf einer über 3500 Jahre alten indischen Gesundheitslehre, die besagt: Der Mensch ist eine Einheit von Körper, Geist und Umwelt. Verbote bestimmter Lebensmittel gibt es nicht, dafür kommt es auf die richtige Kombination an: Jede Mahlzeit sollte die sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, herb, bitter und scharf enthalten. Tierische Eiweiße (Fleisch, Fisch, Eier, Milch) zu kombinieren ist aber tabu.

Herzstück ist die Lehre von den drei Doshas, den Lebensenergien des Menschen. Befinden sich alle drei Doshas im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Es gibt immer ein Dosha, das besonders ausschlaggebend für die Gesundheit ist. Das erste Dosha „Vata“ regelt alle Bewegungsabläufe im Körper. Es ist oft besonders wichtig für aktive Menschen, deren Appetit und Verdauung unregelmäßig sind, oft haben sie einen zarten Körperbau. Auf das zweite Dosha „Pitta“ sollten eher Menschen mit heller Haut, starkem Hunger oder Durst und normaler Verdauung achten, denn Pitta ist für alle biochemischen Prozesse im Körper verantwortlich. Das dritte Dosha „Kapha“ repräsentiert biologische Stärke und Beständigkeit. Kapha kann das wichtigste Dosha für Menschen mit kräftigem Körperbau und langsamer Verdauung sein.

Für jedes Dosha gibt es ganz spezielle Rezepte und Ernährungsrichtlinien. Unter rewe.de/ernaehrung/ayurveda finden Sie neben Rezepten auch viel Wissenswertes zu den Dosha-Typen.

FRISCHE AUF ALLEN ETAGEN

So gelingt nachhaltiges Lagern: Mit diesen einfachen Ordnungsregeln bleiben Ihre Produkte länger frisch.*

Illustration: Valentin Zeißner, Text: Maximilian Haag

1. EIER & BUTTER

Warme Luft steigt immer nach oben, deshalb ist es im Kühlschrank oben wärmer als unten. Auf Höhe der oberen Fächer in der Kühlschranktür ist es daher mit Temperaturen um die zehn Grad am wärmsten. Hier gehören Lebensmittel hin, die keine starke Kühlung brauchen, wie Butter, Margarine oder Eier. Lebensmittel, die hier gelagert werden, sollten Sie innerhalb eines Monats verbrauchen.

Lagern Sie insbesondere Eier immer getrennt von stark riechenden Lebensmitteln, da sie leicht Aromen durch ihre luftdurchlässige Schale aufnehmen.

2. SAUCEN

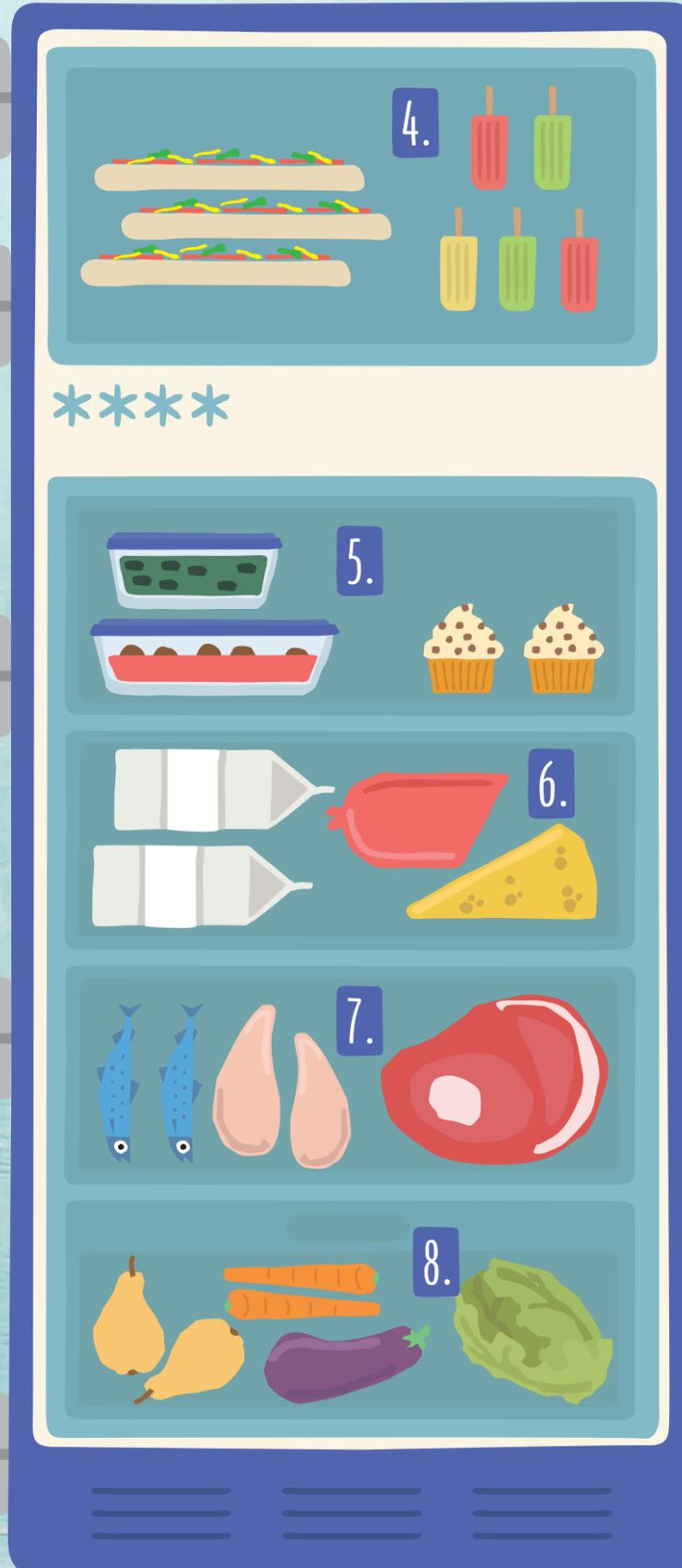
Im mittleren Fach der Kühlschranktür werden am besten Saucen untergebracht. Bei Temperaturen um die acht Grad bleiben Senf, Ketchup, Dressings und Mayonnaise, besonders lange haltbar. Auch geöffnete Gläser mit Oliven oder Kapern sind hier gut aufgehoben.

3. GETRÄNKE

Flüssiges wie Saft, Wein und Wasser ist gut im untersten Fach der Kühlschranktür aufgehoben. Bei wenigen Grad über null frieren Getränke nicht, sind aber schön kühl und erfrischend. Milch hat hier unten nichts zu suchen, die ist im mittleren Fach bei ein paar mehr Grad besser aufgehoben.

DAS KOMMT HIER NICHT REIN

Kaffee verliert seinen Geschmack. Brot schmeckt nicht mehr und schimmelt schneller, Tomaten verlieren das Aroma. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch werden weich und verderben. Avocados und Bananen brauchen mindestens 18°C. Also raus aus dem Kühlschrank mit diesen Lebensmitteln.



4. TIEFGEKÜHLTES

Im Normalfall herrschen im Eisfach frostige minus 18 Grad. Hier gelagert, wird fast jedes Lebensmittel länger haltbar. Nicht nur das prädestinierte Tiefkühl-Obst und -Gemüse, sondern auch an sich schnell verderbliche Lebensmittel wie Fisch und Fleisch. Bei Fleisch gilt übrigens: Je fetter das Fleisch, desto schneller verdirbt es, auch tiefgekühlt. Fettiges Hackfleisch etwa lässt sich bis zu drei Monate einfrieren, ein weniger fetter Braten hingegen bis zu zwölf.

Auch Brot oder Kuchen kann eingefroren werden. Doch es gibt einige Lebensmittel, die Sie besser vom Eisfach fernhalten, weil sich Geschmack und Konsistenz verändern – zum Beispiel Tomaten und Blattsalate, Joghurt oder Schnittkäse. Auch Obst sollte man eher nicht einfrieren, denn so gehen das frische Aussehen und die Konsistenz meist verloren. Allerdings gibt es Ausnahmen: In Smoothies (S.27) gibt gefrorenes Obst dem Saft die nötige Coolness – und püriert sind auch Optik und Konsistenz nicht mehr wichtig.

5. RESTE & SÜSSES

Hier oben herrschen etwa acht Grad. Marmelade, Hartkäse, Eingelegetes oder Essensreste sind hier richtig aufgehoben. Genau wie für Eier und Butter gilt: Die Lebensmittel brauchen keine extrem kühlen Temperaturen, sollten aber zeitnah verzehrt werden.

6. AUFSCHNITT & MILCHPRODUKTE

Fünf Grad ist die perfekte Temperatur für Milchprodukte, vor allem für Frisch-, Weich- und halbfesten Schnittkäse. Der sollte, genau wie die Wurst, in einer Frischhaltebox aufbewahrt werden, damit er seinen Geruch nicht auf andere Lebensmittel überträgt. Achten Sie darauf, dass Sie Milch, Käse, Sahne und Joghurt nach dem Einkauf schnellstmöglich in den Kühlschrank stellen – Milchprodukte sind sehr licht- und wärmeempfindlich und somit besonders leicht verderblich.

7. FISCH & FLEISCH

Im unteren Kühlschrankfach ist es knackig kalt. Ganz hinten vor der Rückwand ist der kälteste Ort des Kühlschranks, hier herrschen gerade mal zwei Grad. Optimale Bedingungen für leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, frisches Fleisch oder Aufschnitt. Auch das kalteunempfindliche Wintergemüse hält es hier gut aus, sollte das Gemüsefach schon voll sein.

8. OBST & GEMÜSE

Ganz unten ist das Gemüsefach, meist durch eine Schublade vom restlichen Kühlschrankteil getrennt. Obwohl so weit unten gelegen, ist es hier nicht ganz so kühl. Rund sechs bis acht Grad sind ideal für Gemüse- und Obstsorten.

Achtung: Südfrüchte wie Mangos, Bananen, Papayas und Zitrusfrüchte mögen keine Kälte und sollten am besten außerhalb des Kühlschranks bei Zimmertemperatur gelagert werden. Bei Gemüse gilt: Blattgemüse, Salat und Kohlsorten gehören ins Gemüsefach. Paprika, Gurken und Tomaten haben einen höheren Wassergehalt und würden durch die Kühlung ihr Aroma verlieren – die also besser in einer dunklen Speisekammer lagern.

MINUTEN-KÜCHE

Heute muss es mal wieder so richtig schnell gehen? Mit diesen Blitzrezepten können Sie schon nach wenigen Minuten in der Küche köstliche Gerichte genießen. An die Töpfe, fertig, los!

Fotos: Stefan Thurmman, Foodstyling: Torsten Schmidt, Propstyling: Meike Graf

SPICY AVOCADO-MANGO-SALAT



Zubereitungszeit:
11 Minuten

Für 2 Personen

1 rote Zwiebel
2 EL roter Essig
240 g Ziegenkäse
1 REWE Bio Zitrone
1 Avocado, reif
3 EL Olivenöl
1 Mango
2 Romana Salate
1 Chilischote
Salz, Pfeffer
1 Zweig Basilikum

1. Die rote Zwiebel schälen, eine Hälfte in Ringe schneiden und in einen Topf geben. Vom roten Essig 1 EL in 500 ml kochendes Wasser geben. Zwiebeln darin abkochen. Den zimmerwarmen Ziegenkäse in Scheiben schneiden.

2. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch im Ganzen aus der Schale heben und eine Hälfte in Spalten schneiden. Mit Zironensaft und 1 EL Olivenöl marinieren.

3. Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und die Hälfte in Scheiben schneiden. Die Romana Salate gut putzen. Tipp: In den Salat passt auch super eine Handvoll Friséesalat.

4. Marinierte Avocado, rote Zwiebeln und Mango vermengen. Eine halbe Chilischote fein hacken und zugeben. Salzen und pfeffern. Den Blattsalat mit 4 ganzen Basilikumblättern, Olivenöl und 1 EL rotem Essig anmachen. Alles zusammen anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 534 kcal
Kohlenhydrate: 14 g
Eiweiß: 15,5 g, Fett: 44,2 g

FENCHEL-PASTA



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 2 Personen

175 g Bandnudeln, REWE Feine Welt
Elsässer Sonntag
25 g Zuckerschoten
1 Fenchel
10 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
40 g Parmesan, im Stück
1 Zweig Basilikum

1. Die Bandnudeln nach Packungsanleitung kochen und abtropfen lassen.

2. Zuckerschoten waschen und in Streifen schneiden. Fenchel waschen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und die Hälfte in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen, halbieren und die Hälfte fein hacken.

3. Rote Zwiebel, Knoblauchzehen und den Fenchel mit 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne goldbraun anbraten. Dann Kirschtomaten zugeben. Salzen und pfeffern.

4. Die Bandnudeln zugeben und alles gut durchschwenken. Parmesan grob reiben und 5 Basilikumblätter über die fertig angerichtete Pasta geben. Zum Schluss mit 1 EL Olivenöl verfeinern.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 455 kcal
Kohlenhydrate: 49 g
Eiweiß: 18,1 g, Fett: 19,2 g

VEGETARISCH



Auf los geht's los! Weitere Blitzrezepte und Tipps für eine schnelle Zubereitung finden Sie unter [rewede.de/deine-kueche](https://www.rewe.de/deine-kueche)

WOK-PFANNE



Zubereitungszeit:
19 Minuten

Für 2 Personen

180 g Hühnerbrust
1 EL neutrales Öl
1 rote Zwiebel
2 Stangen Lauch
1 Chili, klein
1 Karotte
1 Zucchini
1 rote Paprika
2–3 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
Salz, Pfeffer
1 EL Mungobohnenkeimlinge

1. Die Hühnerbrust in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit heißem neutralem Öl goldbraun anbraten. Tipp: Hühnerbruststreifen sollten unbedingt durch sein. Zum Testen einfach ein Stück aus der Pfanne nehmen und durchschneiden.

2. Die rote Zwiebel schälen, den Lauch putzen und beides in feine Ringe schneiden. Chili waschen und fein hacken. Die Karotte, Zucchini und eine halbe Paprika ebenfalls waschen bzw. putzen und jeweils die Hälfte in dünne Scheiben schneiden.

3. Dann die Zwiebelringe, Chili, Paprika, Karotte und die Zucchinischeiben zu dem Hähnchen in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Alles für ein paar Minuten braten. Dann mit Sojasauce ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Zum Schluss Lauch und Mungobohnenkeimlinge zugeben. Kurz durchschwenken und servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 407 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 25,7 g, Fett: 24,5 g



Schon nachgekocht? Zeigen Sie Ihre schnellen und frischen Gerichte unter **#DeineKüche**



KAROTTEN-KARTOFFEL-RÖSTI MIT RÄUCHERLACHS



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

2 Karotten, klein
200 g Kartoffeln, festkochend
Salz, Pfeffer, Muskat
1 REWE Bio Zitrone
2 EL Crème fraîche
2 ½ EL Naturjoghurt
1 TL Currypulver,
REWE Bio Curry Indische Art
1 Ei
3 EL neutrales Öl
350 g Räucherlachs
2 Zweige Dill
1 Zweig Oregano

1. Die Karotten und Kartoffeln schälen und grob reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und kurz ziehen lassen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 353 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Eiweiß: 20,5 g, Fett: 17,8 g

2. In der Zwischenzeit die Zitrone waschen und 4 dünne Scheiben abschneiden. Die restliche Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Crème fraîche, Naturjoghurt und Currypulver mit Zitronensaft und -abrieb zu einer cremigen Sauce verrühren. Nach Geschmack würzen.

3. Die Karotten und Kartoffeln durch ein Küchentuch gut ausdrücken. Mit dem Ei zu einer kompakten Masse vermengen. Die Masse zu Rösti formen. In einer beschichteten Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten.

4. Die fertigen Rösti mit Räucherlachs und Currysauce anrichten. Dill, Zitronenscheiben und Oreganoblätter darübergeben.



ERBSEN-RISOTTO



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 2 Personen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Risottoreis
- 50 ml Weißwein
- 150 g REWE Bio Junge Erbsen, tiefgefroren
- 500 ml Gemüsefond
- 2-3 Zweige Minze
- 60 g Parmesan, im Stück
- 1 REWE Bio Zitrone
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer

1. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl leicht anschwitzen. Risottoreis zugeben und einmal durchschwenken. Mit Weißwein ablöschen. Dann die tiefgefrorenen Erbsen zugeben. Nach und nach Gemüsefond beimischen. Das Risotto für etwa 18 Minuten leicht köcheln lassen und öfters mit einem Holzlöffel umrühren.

2. Die Minze waschen und 4 TL fein hacken. Parmesan hobeln. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

3. Kurz vor Garzeitende Butter, Minze, 50 g Parmesan und einen Schuss Zitronensaft unterrühren, bis das Risotto schön schlotzig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Parmesan auf dem Risotto verteilen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 510 kcal
Kohlenhydrate: 32 g
Eiweiß: 20,5 g, Fett: 29,9 g

GUT ZU WISSEN

Risottoreis gehört zur zweiten großen Reisfamilie neben dem Langkornreis – dem Rundkornreis. Wie der Name schon sagt, hat Rundkornreis eine runde Form. Er gibt beim Kochen besonders viel Stärke ab, so entsteht die sämige Konsistenz. Neben Risottoreis gibt es Rundkornreis als Milchreis oder Sushireis.



PRODUKT-TIPP



PFANNKUCHEN



Zubereitungszeit:
8 Minuten

Für 2 Personen

- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 2 TL Zucker
- 150 g Mehl
- 2 EL neutrales Öl

AUSSERDEM: Handrührgerät

1. Eier, Milch und Zucker mit einem Handrührgerät vermengen. Dann langsam das Mehl reinrieseln lassen. Dabei weiterrühren, bis eine feste Masse entsteht.

2. Eine beschichtete Pfanne mit neutralem Öl einreiben, heiß werden lassen und nach und nach dünne Pfannkuchen backen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 577 kcal
Kohlenhydrate: 65 g
Eiweiß: 12,3 g, Fett: 28,1 g



HIMBEER-MASH



Zubereitungszeit:
5 Minuten

Für 2 Personen

- 300 g REWE Bio Himbeeren, tiefgefroren
- 3 EL Naturjoghurt
- 2 TL Puderzucker
- 1 Zweig Minze



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 105 kcal
Kohlenhydrate: 19 g
Eiweiß: 3,4 g, Fett: 1,5 g

AUF DEM TEPPICH BLEIBEN

In arabischen Ländern werden in vielen Familien die Mahlzeiten auf dem Boden sitzend eingenommen. Das ist gemütlich und es ist genug Platz für die vielen unterschiedlichen Speisen. Aber im Restaurant setzt man sich zum Essen an einen Tisch.

ORIENT-EXPRESS

Die arabische Küche ist köstlich, frisch, voller wunderbarer Aromen – und viele Gerichte sind sogar vegan. Diese sechs einfachen Grundrezepte machen Sie fit für eine kulinarische Reise in den Orient.

Fotos: Andrea Thode, Rezepte: Amina Abdo, Eliane Neubert, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Ina Erdmann



FLADENBROT



Zubereitungszeit:
90 Minuten

Für 12 Fladenbrote

8 g Trockenhefe
½ TL Zucker
1 EL neutrales Öl
1 ½ TL Salz
350 g REWE Bio Weizenmehl, T550

1. Backofen vorheizen (250°C, Ober-/Unterhitze). Für den Vorteig Trockenhefe und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. 10 Minuten gehen lassen.

2. Für den Hauptteig Salz und neutrales Öl im Vorteig auflösen. Weizenmehl sieben und hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Für mindestens eine Stunde abgedeckt und bemehlt im Warmen gehen lassen.

3. Nach der Gehzeit den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und in 12 gleichgroße Stücke teilen. Jeweils in etwa 0,5 cm dünne Fladen ausrollen, sodass sie auf ein Backblech passen.

4. Die Fladen auf ein leicht gefettetes Backblech geben und kurz von beiden Seiten im Ofen etwa 4 bis 5 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.



Nährwerte pro Fladenbrot:

Kalorien: 123 kcal
Kohlenhydrate: 21 g
Eiweiß: 0,6 g, Fett: 3,7 g

REZEPT-TIPP

Vor dem Gehen sollte der Hauptteig schön feucht sein. Eventuell sonst noch etwas Leitungswasser hinzufügen.



Orientalische Rezepte lassen auch mit dem **Thermomix** zubereiten. Inspiration finden Sie auf rewe.de/thermomix

TABOULÉ



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4–6 Portionen

- 1 Bund Petersilie, groß**
- 1 Zweig Minze**
- 3 EL Bulgur, fein**
- 1 Zitrone**
- 2 Tomaten, mittelgroß**
- 1 rote Paprika**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 7 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra**
- ½ TL Paprikapulver**
- Salz**

1. Petersilie und Minze sehr fein hacken. Bulgur nach der Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen. Zitrone auspressen. Die Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein würfeln.

2. Alles mit 5 EL Olivenöl und Zitronensaft übergießen, locker mischen, mit Paprikapulver und Salz würzen. Vor dem Servieren 2 EL Olivenöl darübergeben.



Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 360 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 7,5 g, Fett: 23,3 g

FALAFEL



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Abtropfzeit: 120 Minuten
Kühlzeit: 60 Minuten

Für 4–6 Portionen

- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2–3 Zweige Petersilie**
- 2–3 Zweige Koriander**
- 250 g REWE Beste Wahl Kichererbsen, Dose**
- ¾ TL Salz**
- ¼ TL REWE Bio Cayennepfeffer**
- ¼ TL Kardamom, gemahlen**
- ½ TL Natron**
- 1 l Sonnenblumenöl**

AUSSERDEM: Küchenmaschine

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, halbieren und fein schneiden. Petersilie und Koriander grob hacken. Die abgetropften Kichererbsen, Knoblauchzehe, Salz, Zwiebel sowie jeweils 2 EL gehackte Petersilie



Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 227 kcal
Kohlenhydrate: 13 g
Eiweiß: 4,5 g, Fett: 16,4 g

und Koriander mit einer Küchenmaschine nach und nach zerkleinern. Die Masse darf aber nicht zu breiig werden. Cayennepfeffer, Kardamom, Natron und 3 EL Leitungswasser hinzugeben. Alles abgedeckt eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

2. Die Masse mit nassen Händen zu kleinen Bällchen formen und platt drücken. Gut zusammendrücken, damit die Falafeln nicht auseinanderbrechen.

3. Zum Frittieren einen schweren Topf mit reichlich Sonnenblumenöl füllen und auf 180°C erhitzen. Die Falafeln in mehreren Etappen etwa 4 Minuten lang frittieren, bis sie gut gebräunt sind. Zum Schluss auf Küchenpapier abtropfen lassen.

REZEPT-TIPP

Zum Frittieren muss das Öl so heiß sein, dass sich um einen Holzlöffel Blasen bilden, wenn man ihn kurz ins Fett hält. Man kann die Falafeln aber auch in der Pfanne mit reichlich Öl braten. Dazu drückt man sie einfach etwas platter, damit sich der Durchmesser verringert.

HUMMUS



Vorbereitungszeit: 1 Tag
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4–6 Portionen

- 350 g REWE Beste Wahl Kichererbsen, Dose**
- 150 g Tahin**
- 4 EL Olivenöl**
- 2 Zitronen**
- Salz, Kreuzkümmel, Paprikapulver**

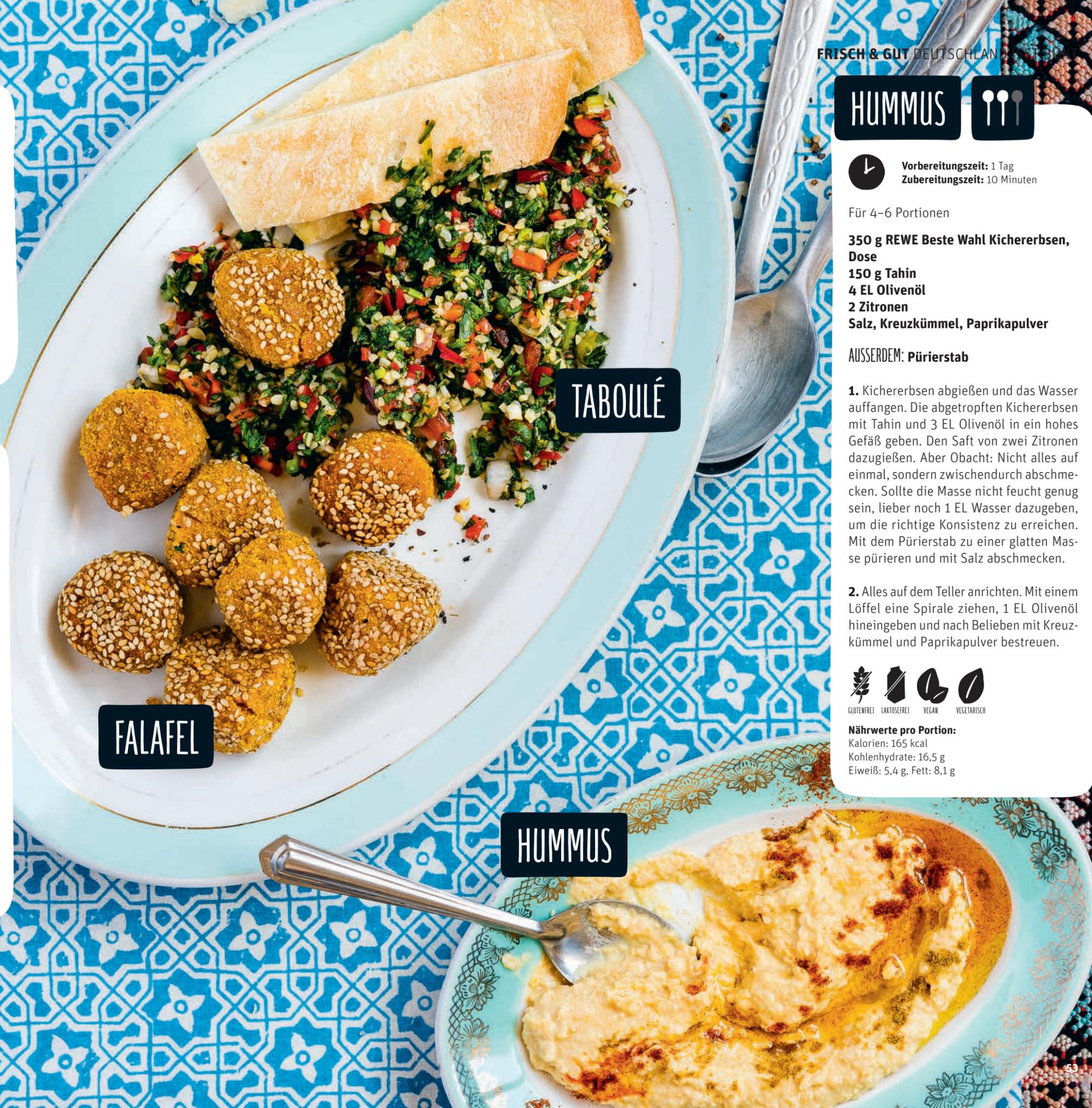
AUSSERDEM: Pürierstab

1. Kichererbsen abgießen und das Wasser auffangen. Die abgetropften Kichererbsen mit Tahin und 3 EL Olivenöl in ein hohes Gefäß geben. Den Saft von zwei Zitronen dazugießen. Aber Obacht: Nicht alles auf einmal, sondern zwischendurch abschmecken. Sollte die Masse nicht feucht genug sein, lieber noch 1 EL Wasser dazugeben, um die richtige Konsistenz zu erreichen. Mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren und mit Salz abschmecken.

2. Alles auf dem Teller anrichten. Mit einem Löffel eine Spirale ziehen, 1 EL Olivenöl hineingeben und nach Belieben mit Kreuzkümmel und Paprikapulver bestreuen.



Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 165 kcal
Kohlenhydrate: 16,5 g
Eiweiß: 5,4 g, Fett: 8,1 g



TABOULÉ

FALAFEL

HUMMUS

SAFRANHUHN



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4–6 Portionen

6 REWE Bio Hähnchenschenkel
2 EL Olivenöl
2–3 g Safran, REWE Feine Welt Rotes Gold
2 EL Currypulver, REWE Bio Curry Indische Art
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
Salz
2 EL REWE Bio Hühnerbrühe

1. Hähnchenschenkel am Gelenk in zwei Teile zerlegen. Dazu das Fleisch mit einem Messer bis zum Knochen einschneiden und



Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 416 kcal
Kohlenhydrate: 5 g
Eiweiß: 36,6 g, Fett: 27,1 g

REZEPT-TIPP

Für einen frischen Salat, der zu vielen orientalischen Gerichten passt, kann man alles verwerten, wozu man Lust hat und was die Gemüseschublade hergibt. Wir haben 1 Gurke, 1 gelbe Paprika und ½ rote Zwiebel in kleine Würfel geschnitten, 2 EL Granatapfelkerne dazu, ¼ Bund Petersilie hacken, 3 EL Olivenöl, den Saft einer halben Zitrone, salzen, alles vermischen.

dann mit Messer oder Geflügelschere das Gelenk zerteilen.

2. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenschenkel scharf anbraten. Wirklich großzügig würzen: Safran, Currypulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und pure Bio Hühnerbrühe drüberrieseln. Den Deckel drauf und Hitze runterschalten. Das Fleisch gart im eigenen Saft.

3. Nach 30 Minuten ist das Fleisch gar. Wer mag, kann die einzelnen Teile zum Schluss noch mal in einer Pfanne in Öl anbraten. So schmeckt das Huhn noch intensiver und sieht schöner aus.



MAMOUNIA-GRIESSBREI



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4–6 Portionen

150 g Butter
150 g REWE Bio Weichweizengrieß
100 g Zucker
1 Granatapfel
25 g Pistazien, gehackt
1 Prise REWE Bio Zimt

1. Butter in einem Topf zerlassen und goldbraun erhitzen. Den Weichweizengrieß und Zucker hinzufügen, verrühren und erhitzen. 750 ml Wasser hinzugießen und 3 Minuten rühren, bis die Konsistenz puddingartig ist. Dann vom Herd nehmen und 15 Minuten quellen lassen.

2. Den Granatapfel vierteln und die Kerne auslösen. Grießbrei in Schälchen verteilen. Nach Belieben mit Granatapfelkernen und gehackten Pistazien garnieren und mit einer Prise Zimt bestäuben.



Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 471 kcal
Kohlenhydrate: 46 g
Eiweiß: 5,3 g, Fett: 27,9 g

PRODUKT-TIPP



REZEPT-TIPP

Oft spritzt der rote Saft beim Herauslösen der Granatapfelkerne durch die Küche und hinterlässt hartnäckige Flecken. Tipp: Brechen Sie den halbierten Granatapfel in einer Schüssel auf, die mit kaltem Wasser gefüllt ist, behutsam auf. Dabei spritzt nichts, außerdem trennt sich die weiße, fade Membran wunderbar und ganz von selbst von den fruchtigen Kernen.



MARITAS LIEBLING

GEWINNERREZEPT AUS DEM ONLINE-GEWINNSPIEL „GENIAL REGIONAL“!

Knusprig trifft zart! Mit dieser sehr köstlichen Kombination hat Marita aus Neuss im Rheinland den REWE Rezeptwettbewerb auf regional.rewe.de gewonnen. In ihrem Rezept taucht die regionale Kartoffel gleich doppelt auf, nämlich als Chips und als Püree. Dazu gibt es zartes Filet mit frischen Kräutern. Ein tolles Hauptgericht, das optisch und geschmacklich punktet.

Fotos: Stefan Thurmann,
Foodstyling: Thorsten Schmidt,
Propstyling: Meike Graf



KARTOFFEL-DUETT



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

KARTOFFELCHIPS:

250 g Kartoffeln, festkochend
500 ml Frittieröl

SCHWEINEFILET IM KRÄUTERMANTEL:

2 Schalotten
600 g Schweinefilet, aus der Mitte
1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer
1 EL neutrales Öl
250 ml Geflügelfond
2 EL Wermut, weiß (z. B. Noilly Prat)
1 Lorbeerblatt
1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Basilikum)

KARTOFFEL-BOHNEN-PÜREE:

400 g Kartoffeln, mehligkochend
425 g weiße Bohnen, Dose
40 g schwarze Oliven ohne Kern

AUSSERDEM: Küchenthermometer, Bratschlauch, Garnierringe

1. Kartoffeln schälen und mit einem Hobel möglichst dünn schneiden. Kurz in kaltes Wasser legen und danach trocken tupfen. Frittieröl auf 170°C erhitzen und Kartoffelscheiben portionsweise goldgelb frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, dann leicht salzen.

2. Den Backofen (180°C, Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schalotten schälen und vierteln. Schweinefilet mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Schalotten in einer ofenfesten Pfanne mit neutralem Öl rundum braun anbraten. Den Geflügelfond, den weißen Wermut und das Lorbeerblatt zugeben. Auf mittlerer Schiene alles etwa 25 Minuten im Ofen schmoren.

3. Mehligkochende Kartoffeln schälen und klein schneiden. Für etwa 30 Minuten in Salzwasser kochen. Das Wasser abgießen. Bohnen abtropfen lassen, dabei den Sud

auffangen. Bohnen in einem Topf bei geringer Hitze erwärmen. Mit den Kartoffeln und etwas Sud fein pürieren. Dann Oliven klein schneiden und unter das Püree mischen. Salzen, pfeffern und warm halten.

4. Schweinefilet aus dem Ofen holen und in einem Bratschlauch ruhen lassen. Dabei möglichst die Luft rausdrücken, sodass der Bratschlauch eng am Schweinefilet anliegt. Den Fond in der Pfanne bei starker Hitze auf ein Drittel einkochen lassen, durch ein Sieb streichen, salzen und pfeffern.

5. Die Kräuter hacken und auf die Arbeitsfläche streuen. Schweinefilet darüberrollen und in Scheiben schneiden. Das Kartoffel-Bohnen-Püree mit Garnieringen anrichten. Das Fleisch daraufsetzen. Mit Kartoffelchips und Sauce garnieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

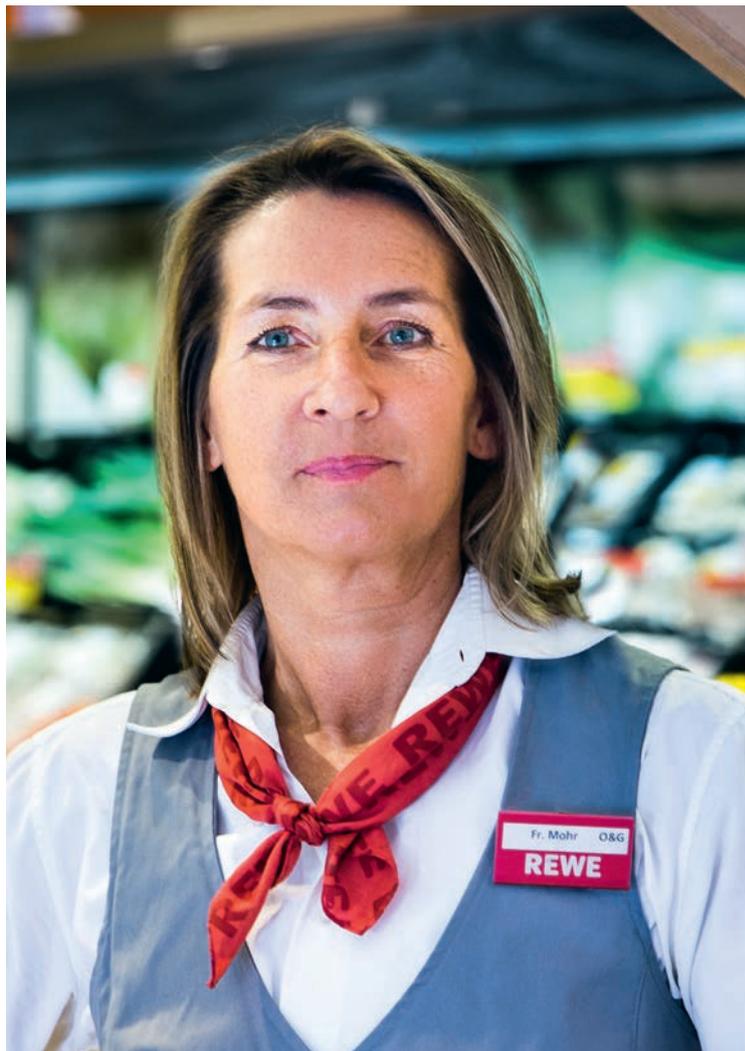
Nährwerte pro Person:

Kalorien: 699 kcal
Kohlenhydrate: 30 g
Eiweiß: 55,4 g, Fett: 29,5 g

UNSERE FRISCHE- EXPERTEN

Sabine Mohr leitet die Obst- und Gemüseabteilung im REWE Markt in Hamburg-Niendorf. Bei ihr bekommt ein jedes Produkt die ideale Betriebstemperatur.

Foto: Jonas Wresch, Text: Laura Hamdorf



Am liebsten mag sie den frühen Morgen. „Dann mache ich meine Abteilung schick“, sagt Sabine Mohr und lacht. Wenn sie die knackfrische Ware in der Auslage verteilt hat – die Bananen aufgereiht, die Bio-Topfkräuter sortiert, die Süßkartoffeln gestapelt –, sieht die Obst- und Gemüseabteilung aus wie ein gut aufgeräumtes Farbenmeer.

Als Abteilungsleiterin hat sie ständig einen prüfenden Blick auf die Ware, dreimal täglich macht sie zudem eine gründliche Frischekontrolle. „Ähnlich wie zu Hause mit der eigenen Obstschale – nur eben kritischer. Der Kunde soll ja nur allerbeste Ware bekommen“, sagt sie. Um beste Qualität zu gewährleisten, braucht es eine individuelle Behandlung der Obst- und Gemüsesorten: Äpfel, Beeren, Pilze oder Salate müssen es schön kalt haben. Sie werden nach Anlieferung im Markt im Kühlhaus gelagert und von dort aus in den Markt geräumt. In der Auslage bekommen

einige Gemüsesorten noch zusätzliche Frische-Wellness: In der steilen Kühlwand werden sie kontinuierlich mit kühlendem Dampf besprüht. Anderen Sorten wie Bananen, Orangen, Avocados oder Tomaten hingegen schadet Kälte. Sie werden während des Transportes mit einer Plastikhaube geschützt, sodass sie nicht abkühlen.

„In Sachen Frische-to-go-Produkte sind wir Vorreiter.“

Mehrmals täglich kommt Ware neu an. Ein Highlight für Sabine Mohr ist die Anlieferung durch die regionalen Erzeuger. „Das sind ganz ehrliche, tolle Leute. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass sie gerade noch auf dem Feld standen und genau die Kartoffel, den Spargel oder die Heidelbeeren geerntet haben, die sie einem dann in die Hand drücken.“ Besonders freuen sich die Mitarbeiter im REWE Markt, wenn sich der Heidelbeerhof Fölster ankündigt –

die Betreiber bringen neben ihren Heidelbeeren auch meist noch ein großes Blech selbstgebackenem Kuchen mit. Nicht nur Regionalität ist wichtig, weiß Sabine Mohr. Auch ein umfangreiches Bio-Sortiment und Snacks sind gefragt. „Viele Kunden möchten ihr Mittagessen schnell auf die Hand, wir haben für jeden Geschmack etwas da.“ Neben der großen Salatbar gibt es Smoothies in allen Farben, geschnittenes Obst, Sandwiches, Nudel-, Quinoa- oder Linsensalate, Sushi und Suppen. „In Sachen Frische-to-go-Produkte sind wir hier in der Gegend Vorreiter“, sagt Sabine Mohr.

Seit 30 Jahren arbeitet sie nun schon hier. „Anfangs wusste ich nicht mal, wie eine Sellerieknolle aussieht“, sagt sie. Heute ist sie ein echter Vitaminprofi und holt sich die Vielfalt aus ihrer Abteilung auch auf den eigenen Teller. Ihre aktuellen Favoriten? „Trauben und Ananas!“

KRÄUTERQUARK



Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 229 kcal
Kohlenhydrate: 6 g
Eiweiß: 15,3 g, Fett: 15,1 g

Für 2 Portionen

2–3 Zweige Petersilie
300 g Quark
1 Prise Kräuter-Meersalz

**3 FRISCHE,
WÜRZIGE
BEGLEITER**



1. Petersilie waschen und fein hacken. **2.** Von der Petersilie 2 EL mit Quark mischen. **3.** Quark mit einer Prise Kräuter-Meersalz abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann zusätzlich zur Petersilie noch einen Zweig Schnittlauch verwenden.

BASILIKUMPESTO



Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 1296 kcal
Kohlenhydrate: 7 g
Eiweiß: 6,5 g, Fett: 270 g

Für 2 Gläser

2 Bund Basilikum
250 ml Olivenöl
40 g Pinienkerne

AUSSERDEM: Pürierstab



1. Basilikum waschen und zupfen. **2.** Olivenöl in einen Messbecher geben. **3.** Die Pinienkerne grob hacken und alles mit einem Pürierstab vermischen.

ZIEGENKÄSECREME



Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 246 kcal
Kohlenhydrate: 8 g
Eiweiß: 15,5 g, Fett: 30,8 g

Für 2 Portionen

1 rote Paprika
2 EL Kürbiskernöl
300 g Ziegenfrischkäse



1. Paprika waschen, putzen und halbieren. Eine Hälfte ganz fein würfeln. **2.** Alle Zutaten miteinander vermengen. **3.** Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und einer Prise getrocknetem Oregano würzen.