FRISCH & GUT

REZEPTE UND IDEEN RUND UMS KOCHEN.

GRATIS FÜR SIE
mit vielen tollen Rezepten!

FARB-FLECKEN
Backen mit den Beeren der Saison

BURGER-BAUKASTEN
Stapeln nach Lust und Laune

GARANTIERT ERFRISCHEND
Eistee-Drinks von herb bis fruchtig

REGIONAL SPEZIAL

Ein ganzes Heft voller Geschichten und Rezepte, die nach Sonne und Zuhause schmecken.

REWE DEINE KÜCHE

EDITORIAL

LIEBE LESER, LIEBE KUNDEN!

Kennen Sie dieses Gefühl, dass Produkte im Urlaub irgendwie leckerer schmecken? Der Wein ist da besonders gut, wo man den Weinberg von der Terrasse aus sieht. Und das Öl, das man mit nach Hause nimmt, transportiert auch ein bisschen das Gefühl, unter einem schattigen Olivenbaum zu sitzen.

Anders verhält es sich auch nicht in den eigenen vier Wänden. Produkte aus der Region zu verwenden, ist also nicht nur nachhaltig und vernünftig. Weil die geringen Transportwege Ressourcen sparen und die heimische Wirtschaft unterstützt wird. Regionale Produkte atmen die landschaftlichen Besonderheiten, die Heimat und das spezielle Klima der Gegend, aus der sie kommen. Und vermitteln ein Gefühl davon, wie gut es zu Hause schmeckt.

Wir haben den Schwerpunkt dieser Ausgabe von **FRISCH & GUT** dem regionalen Gedanken gewidmet. Vier Landwirte und ihr Gemüse möchten wir Ihnen vorstellen (S. 28). Typisch deutsche Rezepte haben wir sommerlich verfeinert (S. 34), und mit den Backrezepten für die Beeren (S. 22), die es gerade jetzt aus deutschen Landen in der Obst- und Gemüseabteilung gibt, verpassen wir dieser Ausgabe die Sahnehaube.

Lassen Sie sich von Ihrer Region inspirieren. In die Ferne schweifen wir alle gern. Vor allem jetzt in der Ferienzeit. Aber das Gute liegt im wahrsten Sinne des Wortes nah. Zum Beispiel mit REWE Regional in Ihrer Obst- und Gemüseabteilung.

Viel Spaß bei der Lektüre und einen herrlichen Sommer wünscht Ihnen:

Ihre REWE FRISCH & GUT Redaktion

INHALT

SIE GLÜCKSPILZ! ..... S. 4
JETZT HABEN WIR DEN SALAT! ..... S. 12
TEE AUF EIS ..... S. 16
DER BIENENKÖNIG ..... S. 18
DIE BEEREN SIND LOS ..... S. 22
SO SCHMECKT ZU HAUSE ..... S. 28
„TYPISCH“ DEUTSCH ..... S. 34
EINE KLEINE POMOLOGIE ..... S. 40
DER BURGER-BAUKASTEN ..... S. 42
MITTAGSPAUSE ..... S. 52
3 MAL 3 ..... S. 58

DER SOMMER WIRD EISKALT S. 16

HONIG SELBST GEMACHT S. 18

LECKER KLECKERN S. 22

DAS IST „TYPISCH“ DEUTSCH S. 34

SIE GLÜCKS-PILZ!

Wir lieben Pilze, diese geheimnisvollen Waldbewohner, die weder Pflanzen noch Tiere sind und im Spätsommer in unseren Wäldern Hochsaison feiern. Mit den passenden Rezepten können Sie im REWE Markt jetzt schon mit dem Einsammeln anfangen. Und wenn Ihnen im Oktober ein Steinpilz in freier Wildbahn begegnet, nehmen Sie ihn mit und belegen Sie die Pilzstulle auf der nächsten Seite damit. Das Portobelloschnitzel ließe sich auch hervorragend mit einem selbst gesammelten Parasol zubereiten. Wie man Speisepilze im Wald erkennt und behandelt, haben wir in unserem Glückspilz-Online-Special für Sie zusammengestellt.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Meike Graf

1.

1. CHAMPIGNON

Ob in der Suppe, im Omelett oder zu Fleisch – Champignons sind vielseitig einsetzbar. Und haben eine große Familie: Ganze 30.000 verschiedene Champignonarten sind weltweit bekannt, darunter auch der riesige Portobello. Entdeckt wurde die Zuchtform des wild wachsenden Egerlings 1750 in Frankreich. Daher auch der französische Name, der übersetzt nichts anderes heißt als „Pilz“. Noch heute kommen die berühmtesten Verwandten, die „Champignons de Paris“, aus den Steinbrüchen von Carrières-sous-Bois. Gekaufte Champignons müssen nicht geputzt werden. Etwas abbürsten reicht. Niemals in stehendem Wasser waschen, sonst saugen sie sich voll, schmecken fad und werden beim Braten nicht so schön braun. Das gilt übrigens für alle Pilze.

2. KRÄUTERSEITLING

Der Kräuterseitling oder auch Königsausternpilz zeichnet sich vor allem durch ein zartes Aroma und die feste Konsistenz aus. Seinen Namen verdankt er seinem Wachstumsort, bodennah an Stauden und Kräutern. Geschmacklich erinnert er vor allem an den begehrten und immer seltener werdenden Steinpilz, weshalb Steinpilzgerichte mit dem Kräuterseitling fabelhaft harmonieren. Sein Fleisch bleibt beim Garen bissfest. Deshalb ist das Allroundtalent besonders beliebt und vielseitig einsetzbar, egal ob beim Schmoren, Braten oder sommerlichen Grillen.

3. PFIFFERLING

Der Hut, der steht ihm gut. Der dotter- bis ockergelbe Pfifferling ist deutlich zu erkennen an seinem trichterförmigen Hut mit eingerolltem Rand. Kein Wunder, dass der echte Pfifferling zahlreiche Kosenamen wie Rehling, Eierschwämmchen, Eierschwammerl oder Reherl trägt. Als Speisepilz mit pfefferigem Geschmack ist er bereits seit dem Altertum geschätzt. Besonders wohl fühlt er sich in Laub- und Nadelwäldern. Die Fruchtkörper wachsen von Juni bis Oktober. Überraschend: Sein Geruch erinnert an saftige Aprikosen. Achtung, Verwechslungsgefahr: Der falsche Pfifferling sieht dem echten sehr ähnlich. Lediglich seine orange Färbung entlarvt den zwar ungiftigen, aber weniger schmackhaften Vetter.

4. SHIITAKE

Der Name Shiitake stammt aus Japan und bedeutet Pilz vom Pasania-Baum, weshalb er in deutschen Gefilden auch als Pasaniapilz bekannt ist. In China und Japan kommt der Pilz mit braunem Hut in der freien Natur vor, gilt traditionell als Leckerbissen und genießt hohes Ansehen als Heilpilz. Bei uns gibt es ihn ausschließlich als Kulturpilz. Seine feste Konsistenz und der aromatische Umami-Geschmack mit Knoblauchnote machen ihn zum idealen Begleiter in der asiatischen Küche, aber auch zu Fleischgerichten und Suppen passt er super. Am besten schmeckt Shiitake möglichst frisch.

2.

3.

4.

So werden Sie zum professionellen Pilzsammler: Auf **rewe.de/frischundgut** geben wir Ihnen viel Wissenswertes mit auf Ihren Weg in den Wald.

CHAMPIGNONSÜPPCHEN MIT GERÖSTETER CHORIZO

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

400 g Champignons
2 Stangen Staudensellerie
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Butter
1,2 l Brühe
400 ml Sahne
2 EL milder Weißweinessig
Salz, Pfeffer, frische Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch
einige Zweige Kerbel
24 dünne Scheiben Chorizo
4 EL REWE Bio natives Olivenöl

1. Champignons und Staudensellerie putzen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob würfeln und in Butter 5 Minuten anschwitzen. Champignons und Sellerie zugeben und 10 Minuten weiterbraten. Brühe und Sahne angießen, aufkochen und alles fein pürieren. Mit Essig, Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss abschmecken.

2. Schnittlauch und Kerbel waschen, trocken schütteln, von Stielen befreien und grob schneiden. Chorizo fein würfeln und in einer kleinen Pfanne ohne Fett scharf anrösten. Olivenöl zugeben und verrühren. Suppe mit Chorizo und Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 353 kcal
Kohlenhydrate: 3 g
Eiweiß: 7,8 g, Fett: 34 g

DEIN TIPP

Dieses Rezept schmeckt eigentlich mit jedem Pilz gut, und wer mag, gibt ein paar Speckwürfel mit in die Pfanne.

PILZSTULLEN

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

8 große Kräuterseitlinge (500 g)
2 rote Zwiebeln
8 Thymianzweige
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Krustenbrot
2 Knoblauchzehen
8 EL REWE Bio Frischkäse

1. Pilze putzen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Beides mit Thymianzweigen in Olivenöl 10 Minuten goldbraun braten, salzen und pfeffern.

2. Krustenbrot im Toaster rösten und mit der halbierten Knoblauchzehe einmal drüberreiben. Scheiben mit Frischkäse bestreichen und Pilze darauf verteilen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 248 kcal
Kohlenhydrate: 25 g
Eiweiß: 11 g, Fett: 11 g

PRODUKTTIPP

REWE Bio Frischkäse

LAMMFILET MIT PFIFFERLINGEN UND SPINAT

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 2 Personen

SPINATPÜREE:
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
400 g frischer Spinat
50 ml Weißwein
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

LAMMFILET:
4 Zweige Thymian
1 TL Fenchelsaat
1 TL bunter Pfeffer
1 TL grobes Meersalz
2 Lammfilets (je 250 g)
2 EL Pflanzenöl

PFIFFERLINGE:
400 g Pfifferlinge
2 Schalotten
2 EL Butter
2 Zweige Petersilie

NEKTARINEN:
3 Nektarinen
3 EL Butter
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

AUSSERDEM: **Pürierstab**

1. Schalotten und Knoblauch schälen, grob würfeln und in Butter 5 Minuten anschwitzen. Spinat waschen, grob schneiden und tropfnass zugeben, Weißwein dazugeben und mit Deckel 10 Minuten schmoren lassen. Danach Sahne angießen, einmal aufkochen und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

2. Für die Lammfilets Thymianblättchen von den Stielen streifen. Mit Fenchelsaat, Pfeffer und Salz im Mörser zerstoßen. Lammfilets damit rundherum würzen und in Pflanzenöl von allen Seiten 10 Minuten braten. Pfanne vom Herd ziehen, abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch soll innen zartrosa sein.

3. Pfifferlinge putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Beides in Butter 10 Minuten goldbraun anbraten, salzen, pfeffern und Petersilie zugeben. Lammfilet in 2 cm dicken Scheiben auf dem Spinat anrichten, Pilze daneben drapieren.

4. Dazu passen in Butter gebratene Nektarinenviertel. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chiliflocken würzen.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 460 kcal
Kohlenhydrate: 16 g
Eiweiß: 45,8 g, Fett: 20 g

DEIN TIPP

Kann alternativ auch mit Rind zubereitet werden oder zur Wildsaison im Herbst mit Reh.

RISOTTO MIT SHIITAKE

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

1 Limette
1 EL Salatmayonnaise
1 TL Sesamöl
200 g Shiitake
100 g Parmesan
50 g Radicchio
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleine Karotte
100 g Knollensellerie
½ TL Fenchelsaat
6 EL Butter
200 g Risottoreis
100 ml Weißwein
500 ml REWE Bio Gemüsebrühe
4 Zweige glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

1. Limette auspressen und 1 EL Saft auffangen. Mayonnaise mit Saft und Sesamöl glatt rühren. Pilze putzen und in dünne Streifen schneiden. Parmesan reiben. Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln.

2. Zwiebel, die Hälfte vom Knoblauch, Karotte und Sellerie mit Fenchelsaat in 2 EL Butter 5 Minuten anschwitzen. Risottoreis zugeben, 5 Minuten mitbraten, bis er glasig wird, und mit Weißwein ablöschen. Kellenweise heiße Gemüsebrühe zugeben und immer wieder rühren, bis der Reis die Brühe komplett aufgesogen hat. Der Reis soll noch etwas bissfest sein und schön schlotzig vom Löffel fallen.

3. Pilze in 2 EL Butter 5 Minuten mit restlichem Knoblauch braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Radicchio zugeben, einmal durchschwenken. Etwa 75 g Parmesan und restliche Butter ins Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto mit Limettenmayo, Pilzen, frisch gehackter Petersilie und restlichem Parmesan servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 488 kcal
Kohlenhydrate: 48 g
Eiweiß: 13,2 g, Fett: 25 g

DEIN TIPP

Mehr Zeit für Gäste hat, wer das Risotto vorbereitet: einfach nach Zugabe von ¾ der Brühe eine Pause einlegen und den Topf abdecken. Restliche Brühe kurz vor dem Servieren in das noch feste Risotto rühren, aufwärmen und weitermachen wie gehabt. UND: Abschmecken mit Sojasauce bringt eine besondere Note.

PORTOBELLOSCHNITZEL MIT GURKENSALAT

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

GURKENSALAT:
1 Gurke
1 Bund Dill
4 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig
½ TL Salz
½ TL Zucker
1 REWE Bio Zitrone
150 g Joghurt

PORTOBELLOSCHNITZEL:
4 Portobellopilze (500 g)
2 Eier
2 EL Milch
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
200 g Semmelbrösel
100 ml REWE Beste Wahl Rapsöl

1. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Öl, Essig, Salz und Zucker verquirlen und mit Gurke und Dill vermengen. Zitronenschale fein abreiben und mit Joghurt vermengen. Zitrone vierteln.

2. Pilze putzen, Stiele und Lamellen rausschneiden. Größere Exemplare quer halbieren, sodass sie etwa 3 cm dick sind. Eier und Milch in einem kleinen tiefen Teller verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Semmelbrösel in einen kleinen tiefen Teller geben, salzen und pfeffern. Pilze nacheinander durch das Ei ziehen und in den Bröseln wälzen.

3. Öl etwa ½ cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Pilze portionsweise von beiden Seiten je 5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu Salat, Joghurt, frischen Pfeffer und Zitronenviertel servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 601 kcal
Kohlenhydrate: 42 g
Eiweiß: 15,8 g, Fett: 40 g

JETZT HABEN WIR DEN SALAT!

Auch Kinder mögen Salat. Aber eben nicht jeden. Emma und Pia zeigen ihr streng geheimes Spezialdressing, das mit vielen verschiedenen Salaten schmeckt. Zum Beispiel mit Kopf- oder Gurkensalat.

Foto: Markus Abele

Die elfjährigen Zwillinge necken sich gegenseitig eigentlich ununterbrochen. Aber über eine Sache sind sie sich absolut einig: Ihre Salatsauce ist die beste der Welt!

Zubereitungszeit:
15 Minuten

GRÜNER SALAT MIT APFEL

Für 4 Personen

1 REWE Regional Eisbergsalat
1 REWE Regional Apfel
Die tolle Kindersauce

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 143,3 kcal,
Kohlenhydrate: 10,5 g,
Eiweiß: 1,3 g, Fett: 10,5 g

GURKENSALAT

Für 4 Personen

2 Salatgurken
Salz
Die tolle Kindersauce

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 112,5 kcal
Kohlenhydrate: 3,8 g
Eiweiß: 0,8 g, Fett: 10,5 g

VEGETARISCH GLUTENFREI

Für diesen Salat gibt es nur eine Regel: Alles, was gelb, grün oder weiß ist, passt zusammen. Ihr könnt auch Römer- oder Eisbergsalat verwenden, dazu vielleicht Fenchel oder Stauden-sellerie, Radieschen und Frühlingszwiebeln sind auch gut. Pia und Emma haben ihre zwei Top-Varianten ausgewählt. Das Rezept für die Sauce, die allen Kindern schmeckt, findet ihr auf der nächsten Seite.

PRODUKTTIPP

REWE Regional Äpfel sind ab Mitte September – je nach Wetter und Region – in Ihrem Markt erhältlich.

GRÜNER SALAT MIT APFEL

REZEPT 1

1. Den Kopfsalat putzen. Das heißt die äußeren welligen oder ledrigen Blätter entfernen. Dann die schönen Blätter gut waschen, klein schneiden ...

2. ... und in einer Salatschleuder trocken schleudern. Den Apfel waschen (nicht schälen) und in kleine Stücke schneiden, so wie ihr das mögt. Salat und Apfel locker in einer Schüssel vermengen. Sauce drüber, fertig.

GURKENSALAT

REZEPT 2

1. Die Gurke in eine Schüssel raspeln. Dann die Gurkenscheiben salzen.

2. Den Haufen gesalzener Scheiben zum Schüsselrand hochschieben. Das Salz entzieht der Gurke Wasser, und das läuft nun nach unten in die Schüssel ab. Ein paar Minuten warten, Wasser abgießen und die Gurken mit der Sauce vermengen.

DIE TOLLE KINDERSAUCE

Zubereitungszeit:
5 Minuten

Für 4 Personen

4 EL REWE Bio natives Olivenöl
2 EL Joghurt 3,5 %
2 EL Balsamico Bianco
(oder Traubenessig)
1 TL körniger Senf
2 TL REWE Bio Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

1. Die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in ein leeres Marmeladenglas geben. Zuschrauben und schütteln wie einen Cocktailshaker, bis sich alles zu einer glatten Sauce vermengt hat. Fertig! Es gehört übrigens immer zuerst Öl ins Glas. Sonst „emulgiert" die Sauce nicht, d. h. Öl und Essig vermengen sich nur in der richtigen Reihenfolge. Zuerst Fett, dann Säure. Das ist wichtig!

2. Abschmecken: Ist die Sauce würzig, also salzig genug? Sie darf pur ruhig richtig kräftig sein, denn der Salat braucht ja ein bisschen Geschmack. Wenn ihr die Sauce für den Gurkensalat verwendet, dann braucht ihr weniger Salz. Denn, siehe Rezept, die Gurken habt ihr ja schon gesalzen, bevor die Sauce darankommt.

VEGETARISCH GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 136 kcal
Kohlenhydrate: 3 g
Eiweiß: 0,5 g, Fett: 14 g

PRODUKTTIPP

REWE Bio Agavendicksaft

DEIN TIPP

Der grüne Salat mit Apfel passt gut zu Frikadellen oder Fischstäbchen! Wenn ihr Käse-Fans seid, könnt ihr auch kleine Stücke, zum Beispiel Parmesan, in den Salat reiben.

Der Gurkensalat schmeckt zu paniertem Schnitzel, Fisch, zu Kartoffelbrei, zu gegrilltem Fleisch, eigentlich zu allem. Zum Beispiel auch auf Sandwichs!

JETZT GIBT'S WAS AUF DIE LÖFFEL!

Wir verpassen altem Salatbesteck einen neuen Anstrich mit Dip-Dye-Technik, Maskingtape und Blattgold.

Fotos: Robin Kranz, Idee + Anleitung: Valerie Voß

MATERIAL:
Salatbesteck (unbehandeltes Holz oder Besteck vom Flohmarkt), Acryllack matt, Styropor, Maskingtape, Klarlack (lebensmittelecht), Haftgrund, Blattgold

WERKZEUG:
Pinsel

1. Löffelstiele in Acryllack eintauchen, kurz abtropfen lassen und zum Trocknen umgedreht in Styropor stecken.

2. Wer's bunter mag, wickelt Maskingtape in verschiedenen Abständen um den Löffel und malt die Zwischenräume in verschiedenen Farben an.

3. Für den nötigen Schutz sorgt lebensmittelechter Lack aus dem Baumarkt. Achtung: In die Spülmaschine und in die Pfanne sollten die Löffel dennoch nicht!

DEIN TIPP

Für glänzende Akzente Haftgrund auftragen. Blattgold vorsichtig auflegen und mit einem trockenen Pinsel andrücken. Trocknen lassen und lackieren.

TEE AUF EIS

An heißen Sommertagen kommt diese Abkühlung wie gerufen: Diese selbst gemachten Eistees sind supererfrischende Muntermacher – eiskalt, fruchtig oder herb.

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

VEGAN GLUTENFREI

EARL-GREY-EISTEE-SIRUP

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Kühlzeit: 3 Stunden
Ziehzeit: 30 Minuten

Für 1 Liter Sirup

1 kg Zucker
1 l Wasser
5 gehäufte EL Earl Grey
1 Stange Zimt
20 g Ingwer in Scheiben
2 Messerspitzen Kardamom, gemahlen
1 REWE Bio Zitrone

AUSSERDEM: **Ein-Liter-Flasche, Crushed Ice**

1. Den Zucker in kochendem Wasser auflösen. Die übrigen Zutaten bis auf den Zitronensaft einrühren und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Danach den Sirup durch ein feines Sieb gießen, in die Flasche füllen und mindestens 3 Stunden kühl stellen.

3. Die Gläser zur Hälfte mit Crushed Ice füllen, 4–5 EL Sirup und Zitronensaft nach Geschmack dazugeben und mit kaltem stillem Wasser auffüllen.

Nährwerte pro Portion à 40 ml:
Kalorien: 136 kcal
Kohlenhydrate: 40 g
Eiweiß: 0 g, Fett: 0 g

CASSIS-MINZ-EISTEE

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Kühlzeit: 5 Stunden

Für 1 Liter Eistee

1 Bund Minze
1 l Wasser
20 Beeren, z. B. Johannisbeeren, Blaubeeren, Himbeeren
50 ml REWE Bio Cassis Sirup

AUSSERDEM: **Eiswürfelform**

1. Minze mit heißem Wasser überbrühen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

2. Die Beeren auf eine Eiswürfelform verteilen, mit kaltem Wasser bedecken und einfrieren. Den Tee durch ein feines Sieb gießen und mit Cassis-Sirup verrühren.

3. Zum Servieren je drei Beereneiswürfel in Gläser geben und mit dem Cassis-Minz-Tee auffüllen.

Nährwerte pro Portion à 250 ml:
Kalorien: 51 kcal
Kohlenhydrate: 12 g
Eiweiß: 0,2 g, Fett: 0 g

PRODUKTTIPP

REWE Bio Cassis Sirup

ESTRAGON-EISTEE

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Kühlzeit: 5 Stunden

Für 1 Liter Eistee

1 Apfel
1 großes Bund Estragon
50 ml REWE Bio Ahornsirup
1 REWE Bio Zitrone
1 l Wasser

AUSSERDEM: **1,5-l-Einmachglas, Eiswürfelform**

1. Apfel samt Schale und Kerngehäuse in dünne Scheiben schneiden.

2. Estragon zusammen mit Ahornsirup, 3 EL Zitronensaft und Apfelscheiben in ein großes Einmachglas geben. Mit kochendem Wasser bedecken und kühl stellen. Eiswürfel vorbereiten.

3. Zum Servieren den Tee durch ein feines Sieb filtern und in mit Eiswürfeln gefüllte Gläser füllen.

Nährwerte pro Portion à 250 ml:
Kalorien: 37 kcal
Kohlenhydrate: 9 g
Eiweiß: 0 g, Fett: 0 g

DEIN TIPP

Wer mag, kann in den Eiswürfeln ein paar Obststücke oder Estragonblätter mit einfrieren.

DER BIENEN-KÖNIG

Andreas Bortar leitet den REWE Markt in Cham, Oberpfalz. Ein ganz besonderes Produkt in seinem Sortiment ist das „Waidler Gold“ – ein Honig, den er selbst imkert.

Fotos: Frank Bauer, Text: Laura Hamdorf

Auf **rewe.de/frischundgut** stellen wir die wichtigsten Honigsorten samt Geschmack, Herkunft und Verwendung vor. Haben Sie außerdem Lust am Imkern bekommen? Dann finden Sie online eine Übersicht von Einsteiger-Workshops und Seminaren.

Mit routiniertem Griff zieht er einzelne, in Holzrahmen gefasste Waben aus dem Bienenstock. Darauf tummeln sich Hunderte von Bienen. Ein prüfender Blick: Wie viel Honig haben die Insekten schon produziert? „Bislang nur wenig. Die Blütezeit hat jetzt, Mitte Mai, gerade erst begonnen“, sagt Andreas Bortar und schiebt den Rahmen vorsichtig zurück.

Der 33-Jährige trägt seinen weißen Imkeranzug. Für ihn ist dieser Schutz ganz besonders wichtig: „Ich bin allergisch. Mein erster Stich hat mir eine orangengroße Schwellung am Arm beschert, die hielt drei Wochen an.“ Seitdem trägt er immer ein kleines Fläschchen mit homöopathischen Globuli in seiner Hosentasche. Ein Tipp seiner Schwiegermutter, der sich im Notfall bewährt hat.

Andreas Bortar ist ein leidenschaftlicher Hobby-Imker. In seinem Garten im niederbayerischen Viechtach hält er sich drei Bienenvölker von im Schnitt bis zu jeweils 70.000 Bienen. Sie genießen hier ideale Bedingungen: Teile des Rasens sind nicht gemäht, stattdessen wachsen wilde Blumen und Margeriten. Hinzu kommen üppige Gemüsebeete und die Obstbaumblüte – zusammen mit dem Nahrungsangebot des Umkreises finden hier die Bienen ein reichhaltiges kaltes Buffet vor.

In den drei Bienenstöcken leben jeweils im Schnitt 70.000 Bienen. Die fühlen sich im Garten von Andreas Bortar inmitten von wilden Blumen und Obstbäumen richtig wohl.

Bortar lässt sich auf der kleinen blauen Bank unter einem Apfelbaum nieder und erklärt, wie das so funktioniert mit den Bienen und dem Honig. Wir lernen: Zunächst saugen die Bienen den Nektar aus den Blüten. In ihrem Honigmagen spalten sie ihn mithilfe von Enzymen in Fruchtzucker und Traubenzucker auf. Durch mehrmaliges Auswürgen und Wiederaufnehmen wird der Honig dann immer dickflüssiger. Zuletzt lassen die Bienen den Honig trocknen, um den Wassergehalt zu reduzieren. „An dieser Stelle komme ich ins Spiel“, sagt Bortar vergnügt. Zur Honigernte entnimmt er die süß gefüllten Waben,

schleudert ihnen maschinell den Honig heraus und reinigt diesen mit feinen Sieben. Den Bienen schadet die Entnahme der Waben übrigens nicht, sie behalten ein paar Honigvorräte und werden bei Bedarf zugefüttert. Ein paar Tage muss der Honig noch luftdicht und dunkel stehen, damit sich die letzten Schwebstoffe wie beispielsweise Wachs an der Oberfläche absetzen und vom Imker abgeschöpft werden können. Danach ist sein „Waidler Gold“ fertig und wird in die Gläser gefüllt.

„Servus, Andreas!“, tönt es vom Gartenzaun. Eine Nachbarin steht dort und reicht drei leere Honiggläser rüber. „Manchmal wundere ich mich, wie schnell die Leute den Honig verbrauchen“, sagt Bortar. Im Schnitt erntet er 50 Kilo Honig im Jahr. Das reicht, um ihn an Freunde und Familie zu verschenken – und auch, um ihn in seinem REWE Markt in Cham zu verkaufen, ein Markt, der ihm gehört und den er leitet. Dort ist das aromatisch-fruchtige „Waidler Gold“ bei Weitem nicht das einzige regionale Produkt. Kartoffeln, Mehl, Backwaren, Bier, Eier, Milch, Schafskäse – für alle diese Produkte hat sich Andreas Bortar ein Netzwerk aus regionalen Zulieferern aufgebaut. Und die kommen sogar persönlich vorbei, um ihre Produkte in die Regale zu räumen. „Der Adolf Meier ist jeden Tag um neun hier und räumt seine Eier ins Regal. Und auch der 86-jährige Senior vom Kartoffelhof Venus kommt selbst vorbei“, erzählt Bortar. Er hat eine Leidenschaft für Qualität und Regionalität, das spürt man sofort: „Ich habe im Grunde meinen Beruf zum Hobby gemacht“, schwärmt er.

Mit dem „Waidler Gold“ schlüpft Andreas Bortar selbst in die Rolle des Zulieferers. Und leistet sogar einen Beitrag zum Überleben der Menschheit – klingt übertrieben, ist aber so –, denn der Bienenbestand geht immer weiter zurück. Nun brauchen die Bienen die Hilfe der Menschen, um zu überleben, und Imker wie Andreas Bortar, um sich zumindest ein wenig zu stabilisieren. Der Imker schützt seine Bienenvölker beispielsweise vor einer gefährlichen Milbe, die sich von den Bienenlarven ernährt. Machtlos ist er allerdings gegen einen für Bienen gefährlichen Pestizideinsatz, das konsequente Abmähen von Wildblumen auf Weiden und an deren Rändern sowie großflächige Monokulturen in der Landwirtschaft – drei weitere Faktoren für das Bienensterben. „Ohne Bestäubung durch Bienen würde nichts mehr wachsen“, sagt Bortar. „Man sagt, der Mensch könne ohne Bienen noch vier Jahre überleben.“ Die gute Nachricht: Es gibt immer mehr Hobby-Imker. Sie retten ein wenig die Welt – und natürlich auch unser golden-klebriges Genussprodukt.

PRODUKTTIPP
REWE Bio Vielblütenhonig

Imker Andreas Bortar bei der Arbeit: Mit dem Smoker (1.) pustet er vorsichtig Rauch in den Stock, damit sich die Bienen zurückziehen und er einzelne Waben entnehmen kann (2.). Bei der Ernte wird der Honig mit einer speziellen Schleuder (3.) aus den Waben gepresst. Das Endprodukt kann sich sehen bzw. munden lassen: Das „Waidler Gold“ schmeckt würzig-fruchtig.

DIE BEEREN SIND LOS

Klecksen und naschen erlaubt. Dann macht unsere sommerliche Backstube umso mehr Spaß. In der Hauptrolle dieser süßen Rezepte: die heimischen Beeren der Saison.

Fotos: Oliver Schwarzwald, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Ina Erdmann

JOHANNISBEER-BAISERS

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: 120 Minuten

Für 8 Portionen

1 TL Pflanzenöl
250 g Johannisbeeren
2 EL Puderzucker
1 Zitrone
2 TL Stärke
170 g Zucker
4 Eier
¼ TL Salz
250 g REWE Bio Frischkäse
60 g Buttermilch
1 Vanilleschote

AUSSERDEM: **Pinsel, Handmixer**

1. Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Backpapier auf ein Backblech legen und dünn mit Öl bepinseln.

2. Für die Johannisbeersauce die Hälfte der Beeren putzen, mit Puderzucker und dem Saft einer halben Zitrone fein mixen und anschließend passieren.

3. Die Stärke mit 120 g Zucker mischen. Eier trennen, das Eiklar zusammen mit dem übrigen Zitronensaft und Salz auf niedriger Stufe schaumig aufschlagen. Die Stärke-Zucker-Mischung zugeben und alles auf höchster Stufe des Handmixers vermengen. Die Masse sollte fest, aber cremig sein. Die Hälfte der Johannisbeersauce zugeben und vorsichtig unterheben.

4. Mit einem Löffel aus der Masse 8 Baisers auf dem Backpapier verteilen. In jedes Baiser eine kleine Mulde drücken und alles bei 90 °C backen. Dabei den Ofen geschlossen halten.

5. In der Zwischenzeit Frischkäse, Buttermilch, den restlichen Zucker und Vanillemark zu einer Sauce verrühren. Die übrigen Johannisbeeren mit der restlichen Johannisbeersauce marinieren und zusammen mit der Frischkäse-Buttermilch-Creme und den fertigen Baisers servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 428 kcal
Kohlenhydrate: 36 g
Eiweiß: 16,5 g, Fett: 24 g

DEIN TIPP

Noch Beeren übrig? Machen Sie Marmelade draus! Auf 1 kg Obst kommt 1 kg Gelierzucker. Früchte waschen, putzen, zerkleinern, mit dem Zucker vermischen und 3 Stunden ziehen lassen. Unter Rühren bis zum Gelieren kochen (ca. 3–4 Minuten) und in abgekochte Gläser füllen.

ZITRONENTARTE MIT BEEREN

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: 45 Minuten
Kühlzeit: 90 Minuten

Für 10 Portionen

200 g Butter
160 g Zucker
½ TL Salz
4 Eier
300 g Mehl
4 REWE Bio Zitronen
100 g Sahne
60 g Brombeeren
60 g Himbeeren
40 g Blaubeeren
40 g Johannisbeeren
1 EL Waldhonig, flüssig
2 EL brauner Zucker

AUSSERDEM: **Handmixer, Tarteform (24 cm ø / 2 cm Randhöhe), Gasbrenner**

1. Die zimmerwarme Butter mit 100 g Zucker, Salz, einem Eigelb und Mehl in eine Schüssel geben. Alles mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und 1 Stunde kühl stellen.

2. Währenddessen 3 Zitronen auspressen und mit dem restlichen Zucker, der Sahne und 3 Eiern verrühren. Den Ofen auf ca. 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsplatte den Teig dünn ausrollen. Die Tarteform mit Butter einfetten. Den Teig über die Form legen und vorsichtig hineindrücken. Der Teig sollte leicht über den Rand ragen. Die ausgelegte Form noch einmal für 30 Minuten kalt stellen und danach für 15 Minuten bei 180 °C backen.

4. Die Temperatur des Ofens auf 160 °C reduzieren und die vorbereitete Zitronenfüllung in die Tarteform gießen. Alles für 30 Minuten weiterbacken lassen.

5. Die letzte Zitrone in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Beeren und Honig vermengen. Die fertig gebackene, leicht ausgekühlte Zitronentarte mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner karamellisieren. Die Früchte darüber verteilen und servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 415 kcal
Kohlenhydrate: 45 g,
Eiweiß: 6,6 g, Fett: 23 g

DEIN TIPP

Für einen zusätzlichen Frucht-Kick sorgen Beeren aus der Kühltruhe im Gebäck.

NEW YORKER KÄSEKUCHEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: 45–50 Minuten

Für 12 Portionen

120 g Butter
6 Eier
300 g Haferkekse
1 kg Quark, halbfett
100 g Sahne
2 REWE Feine Welt Bourbon Königin, Vanilleschote
200 g Zucker
½ TL Salz
1 REWE Bio Zitrone
250 g Himbeeren
1 EL Puderzucker
1 Limette, unbehandelt

AUSSERDEM: **Backform (ca. 35 x 25 x 4 cm), Pürierstab, Handmixer**

1. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Weiche Butter und 1 Ei cremig aufschlagen. Die Kekse grob zerbröseln und mit der Buttercreme vermischen.

2. Backpapier auf ein Backblech legen, die Keksmasse gleichmäßig komplett darauf verteilen und andrücken.

3. Quark, Sahne, 3 Eier, 2 Eigelb, Vanillemark, Zucker, Salz und Zitronenabrieb miteinander verrühren. Anschließend die Quarkmasse über den Keksteig verteilen. Bei 160 °C gleichmäßig backen.

4. 80 g frische Himbeeren, etwas Zitronensaft und Puderzucker fein pürieren. Alles durch ein feines Sieb streichen, die restlichen Himbeeren und den Abrieb einer halben unbehandelten Limette zugeben.

5. Den fertig gebackenen Käsekuchen anrichten und die marinierten Himbeeren darüber verteilen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 237 kcal
Kohlenhydrate: 29 g
Eiweiß: 7,7 g, Fett: 13 g

PRODUKTTIPP

REWE Feine Welt Bourbon Königin, Vanilleschote

BROMBEER-CRÊPE-TORTE

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kühlzeit: 2 Stunden

Für 8 Portionen

250 ml Milch
1 Prise Salz
120 g Mehl
35 g Butter
3 Eier
100 g REWE Beste Wahl Vollmilchschokolade
200 g REWE Beste Wahl Zartbitterschokolade
1 REWE Bio Orange
500 g REWE Beste Wahl Mascarpone
100 g Sahne
1 Päckchen REWE Bio Bourbon Vanillezucker
125 g Brombeeren

1. Milch, Salz und Mehl mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten. Butter in einem Topf schmelzen lassen. 1 Ei mit 2 Eigelben verrühren. Eier und Butter nach und nach zum Mehlgemisch geben. Falls der Teig klumpig ist, durch ein Sieb passieren. In einer Pfanne aus dem Teig 8 dünne Crêpes ausbacken.

2. Die Vollmilch- und Zartbitterschokolade jeweils grob hacken und getrennt im Wasserbad schmelzen lassen. Den Orangenabrieb mit der Mascarpone verrühren. Die leicht ausgekühlte Zartbitterschokolade zugeben und vorsichtig unterarbeiten.

3. Die Crêpes abwechselnd mit Vollmilchschokolade und der Schokoladenmousse dünn bestreichen und zu einer Torte schichten. Danach alles für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4. Die Sahne mit dem Vanillezucker cremig aufschlagen und auf dem obersten Crêpe der Torte verstreichen. Die Brombeeren darauf verteilen und alles mit der restlichen flüssigen Vollmilchschokolade übergießen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 625 kcal
Kohlenhydrate: 35 g
Eiweiß: 11,2 g, Fett: 49 g

KENNEN SIE SCHON UNSER NACHHALTIGKEITS-LABEL PRO PLANET?

Das **PRO PLANET-Label** kennzeichnet nachhaltigere Produkte, wie etwa unsere REWE Beste Wahl Zartbitterschokolade, und dient damit als Orientierung für einen umwelt- und sozialverträglicheren Einkauf bei REWE.

BLAUBEER-MUFFINS

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Backzeit: 20–30 Minuten

Für 8 Portionen

200 g Mehl
½ TL Backpulver
¼ TL Salz
320 g Butter
150 g Zucker
1 REWE Bio Zitrone
2 Eier
100 g Buttermilch
150 g REWE Bio TK Heidelbeeren
200 g Puderzucker
1 REWE Feine Welt Bourbon Königin, Vanilleschote
200 g REWE Bio Frischkäse
2 EL REWE Beste Wahl Heidelbeerkonfitüre
125 g frische Blaubeeren

AUSSERDEM: **Muffinpapier, Muffinblech**

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Mehl mit Backpulver und Salz vermischen.

2. In einer Schüssel 120 g weiche Butter, Zucker und den Zitronenabrieb cremig aufschlagen. Danach die Eier allmählich unterrühren. Die Mehlmischung und die Buttermilch abwechselnd unterarbeiten. Die TK-Heidelbeeren vorsichtig unterheben. Alles in Muffinpapier füllen und in einem Muffinblech im vorgeheizten Ofen ca. 20–30 Minuten backen.

3. Die übrige Butter mit dem gesiebten Puderzucker und Vanillemark cremig aufschlagen und den Frischkäse dazugeben. Die Creme mit etwas Zitronensaft abschmecken.

4. Den Heidelbeer-Fruchtaufstrich unter ständigem Rühren erhitzen und schmelzen. Die frischen Blaubeeren zugeben, alles verrühren und auskühlen lassen.

5. Die Vanillecreme auf die ausgekühlten Muffins streichen und mit den Blaubeeren garnieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 462 kcal
Kohlenhydrate: 45 g
Eiweiß: 5,4 g, Fett: 29 g

SO SCHMECKT ZU HAUSE

Im Sommer ist das heimische Obst- und Gemüseangebot im Supermarkt besonders groß. Vieles kommt erntefrisch von Feldern aus der Nähe. So auch bei REWE, wie etwa die Produkte der Eigenmarke REWE Regional. Doch wer und was steckt hinter REWE Regional? Wir haben die Gummistiefel angezogen und vier Erzeuger auf ihren Höfen und Äckern besucht.

Fotos: Sven Schrader, Text: Nicoline Haas

Jeden Morgen gegen 4.30 Uhr beginnt Familie Englberger in ihrer Wohnküche den Tag in aller Ruhe mit Kaffee und ofenwarmen Laugenbrezeln. Vor einem Jahr übergaben Helmut und Anna Englberger ihren Feldgemüsebetrieb im niederbayerischen Straubing an die beiden älteren Söhne Helmut junior, 28, und Thomas, 26. Nach dem Frühstück besteigen die Jungbauern ihre Trecker und knattern aufs Salatfeld. Im Konvoi: drei Kleinbusse mit Saisonkräften. Sie wohnen im Haus gegenüber und gehören quasi zur Familie. „Viele arbeiten schon 20 Jahre bei uns und wollen bis zur Rente bleiben“, erzählt Anna. Jetzt, da sie und ihr Mann kürzertreten, bleibt ihr mehr Zeit für ihr Hobby: „Meine 40 betagten Hennen bringen es nur noch auf zwei Eier pro Tag, aber im Suppentopf landen sie trotzdem nicht!“

Annas älteste Henne bekommt neben Körnerfutter noch eine Portion Globuli – gegen Gelenkschmerzen.

Vom Regen sind die Äcker an diesem Morgen matschig, Erde und Romanasalatblätter kleben an den Gummistiefeln und Traktorreifen. Die Bauern freut die Nässe, zumindest in Maßen. Für sie zählt aber nicht nur der Segen von oben: „Für extraknackige Ware ernten wir immer im Morgentau. Dann ist das Salatgewebe turgeszent, also prall gefüllt mit Wasser“, erklärt Thomas. Mit dem Erntemesser zerteilt er ein taufrisches Romanaherz, sodass das hellgelbe Innere sichtbar wird, und beißt hinein – „ein superguter Durstlöscher“. Lange bevor die Mittagshitze einsetzt, ist die Ernte erledigt, und der Salat steht im Kühlhaus. Fertig zur Auslieferung ins REWE Lager. Helmut und Thomas finden es gut, dass ihre Ware im Umkreis bleibt und nicht energieaufwendig quer durch die Republik gefahren wird. Sie selbst bleiben auch gern daheim und schauen ihren Pflanzen beim Wachsen zu. „Glücklich macht es mich, wenn unsere Salate am Ende schön in den Kisten liegen, und die Kunden greifen beherzt zu“, sagt Thomas lächelnd. „Dafür lohnt sich der Aufwand.“

HELMUT UND THOMAS ENGLBERGER

AUS DEINER REGION

Die Englbergers (oben: Thomas) und ihr Team arbeiten schon seit 1985 für REWE. Zum Regional-Sortiment aus Bayern steuern sie bunte Salate, Romanaherzen, Kopf- und Eissalat bei. In ihrer Gäubodenregion südlich von Donau und Bayerischem Wald ist das Klima mild, der Lössboden humusreich, und die Menschen sind heimatverbunden.

JÖRG ALBER

AUS DEINER REGION...

Jörg Alber ist stolz auf seine Salate, die auf den Feldern bei Stuttgart bestens gedeihen. Der fünfjährige Jona muss wohl doch noch viel Grünzeug essen, um groß und stark zu werden.

Eissalat-Nachwuchs: Die kleinen Erdballen mit je einer Jungpflanze werden weitgehend maschinell eingepflanzt, die Ernte nach etwa sechs Wochen erfolgt per Hand. Altbauer Fritz (Bild rechts) ist immer noch täglich dabei.

Auf **rewe.de/frischundgut** finden Sie die Lieblingsrezepte unserer Bauern. Außerdem können Sie die Zulieferer ganz persönlich im Videoporträt kennenlernen unter **rewe.de/regional**

Blick über den bunt bepflanzten Hausacker der Familie Alber. Erntehelfer schneiden gerade Eichblattköpfe vom Strunk.

Salat ist auch die Passion der Familie Alber in Filderstadt bei Stuttgart. Nur der Jüngste, Jona, gibt Schokolade vehement den Vorzug. Die Frauen der Familie schwören auf grüne Smoothies: „In den Mixer kommt eine Handvoll Eissalat, dazu etwas Spinat und Obst – das gibt richtig Power!“, schwärmt Tochter Anna-Lena. Vater Jörgs Favorit ist aktuell der Salat „Salanova Crispy“: „Der ‚Crispy‘ lässt sich klasse auf die Schnelle herrichten.“ Tatsache: Säbelt man den Strunk ab, fallen die tief geschlitzten Blätter mundgerecht auseinander. Die Familie kultiviert auch Eichblattsalat, Lollo rosso und bionda, aber den Schwerpunkt bildet der Eissalat. „Wir waren Ende der 1960er die Ersten im Ländle, die den anbauten, vorher kannte man ja nur Kopfsalat“, erzählt Altbauer Fritz Alber. Eissalat, oder auch Eisbergsalat, stammt aus Kalifornien und wurde früher auf Eisblöcken durch die USA befördert, daher der Name. Mit der „Eiszeit“ begann für die Albers auch die Zusammenarbeit mit REWE.

Rund 400 Kilometer nördlich, in der Köln-Aachener Bucht, bringt Michael Schmitz auf einem Acker in schnurgeraden Bahnen Möhrensaat aus. Winzige orange Körnchen, 150 Stück pro laufendem Meter. Dank GPS-Steuerung muss er den Traktor nicht selbst lenken. Und die Pflanzmaschine dahinter erledigt gleich mehrere Arbeitsschritte: Messer lockern den Boden, Bleche formen Dämme, Kufen ziehen Rillen, über eine Lochscheibe werden einzelne Samen abgelegt, ein Zustreicher bedeckt sie zum Schluss mit Erde. Der Rheinländer freut sich täglich über den technischen Fortschritt. „Der Boden sollte knubbelfrei sein, damit die Möhre schön gerade wächst. Der Pflanzabstand darf nicht zu groß sein, sonst wird sie so dick wie ein Rettich!“, übertreibt er lachend. Für REWE Regional produziert er Speisemöhren, die erst im Herbst geerntet und bis ins Frühjahr hinein gelagert werden: „Ich versetze sie, in Lösserde eingebettet, bei 0,5 Grad in einen Winterschlaf, so bleiben sie frisch und knackig.“ Michael führt seinen Betrieb in Linnich in vierter Generation. Mit Frau und Tochter lebt er auf einem historischen rheinischen Vierkanthof: Wohnhaus und Scheunen sind im Quadrat um ein Atrium angeordnet. In einer der Scheunen standen früher sechs Pferde, mit denen sein Vater noch die Feldarbeit verrichtet hat.

AUS DEINER REGION

Viele unserer Produkte kommen direkt aus der Region. So bekommen Sie nicht nur frische Produkte, sondern geben der Region mit jedem Einkauf auch etwas zurück: Arbeitsplätze werden gesichert, und die Umwelt wird durch kürzere Transportwege entlastet. Unsere regionalen Partner und Produkte erkennen Sie im gesamten Markt an der gelben Traktor-Kennzeichnung

REWE Regional

Unsere Eigenmarke REWE Regional

- ca. **400 regional** verschiedene **Produkte**
- **Deutschlandweit** erhältlich
- **Zurückverfolgbarkeit** des Herkunftsortes **über das Regionalfenster**

Weitere Informationen finden Sie unter **rewe.de/regional**

Der Rheinländer Michael Schmitz produziert Möhren, die für den Winter eingelagert werden.

MICHAEL SCHMITZ

AUS DEINER REGION

Immer intelligentere Maschinen ergänzen heutzutage die Handarbeit auf dem Acker.

Ob per Hand, per PS oder GPS – über eine erfolgreiche Ernte entscheidet vor allem das Wetter. „Es kann viel kaputt, aber auch viel wiedergutmachen“, sagt Ralf Westphalen in die Sonne blinzelnd. Mit Vater Heinrich bewirtschaftet er einen Hof bei Glückstadt an der Elbe. „Hier weht meistens Westwind, das bedeutet saubere, frische Luft von der Nordsee. Dadurch haben wir kaum Ungeziefer und Pilzbefall.“ Sein Dorf heißt Blomesche Wildnis, weil der Landstrich früher mal einem Herrn Blome gehörte. Aus wildem Schwemmland wurde dann durch Eindeichungen fruchtbares Kulturland: „Die Marsch hält Wasser und Nährstoffe fest“, erklärt Ralf. „Es spricht für den Boden, dass wir auf ein und derselben Fläche seit über 50 Jahren Kohl anbauen.“ Geerntet wird hauptsächlich Blumen- und Spitzkohl. Letzterer geht an die REWE Märkte in der Region und ist bekannt für seinen süßen Geschmack und die bessere Bekömmlichkeit als sein Verwandter, der Weißkohl.

Immer früh aufstehen, von Frühjahr bis Herbst, Arbeitstage von Sonnenaufgang bis Untergang, selten Urlaub. Das ist das Los aller Landwirte. Ralf Westphalen kann verstehen, dass seine Kinder eine andere Berufsperspektive dem Leben als Gärtner im Fachbereich Gemüsebau, so die korrekte

RALF WESTPHALEN

AUS DEINER REGION

Wind, Weitblick und Spitzkohl: Ralf (links im Bild) und Heinrich Westphalen auf ihrem Feld.

Berufsbezeichnung, vorgezogen haben. Aber wenn er von der Schönheit der Landschaft und dem ehrlichen Menschenschlag, dem Seewind und dem „schluffigen Lehm“ erzählt, dann versteht man die tiefe Verwurzelung in der Region und die Ehrfurcht vor dem, was die Erde hervorbringt. Regionales Gemüse erzählt auch immer von der Landschaft, aus der es stammt. Um die Geschichte dahinter zu erfahren, kann man auch einfach mal am Feld anhalten und den Bauern, der dort gerade arbeitet, fragen, was sein Produkt ausmacht. Wie der Boden beschaffen ist und was das Klima zur guten Ernte beiträgt. Dann schmeckt der Salat oder die Möhre oder eben der Spitzkohl aus der REWE Obst- und Gemüseabteilung vielleicht auch ein bisschen wie zu Hause. Oder so, wie Ralf Westphalen ihn am liebsten mag: „Als Salat, roh geraspelt, mit einem leichten Dressing und einer Handvoll gerösteter Kerne obenauf.“

„TYPISCH“ DEUTSCH

Wir haben traditionellen Rezepten aus allen Himmelsrichtungen ein Sommerkleid angezogen. Entdecken Sie ein paar unserer regionalen Lieblingsgerichte neu: ein bisschen leichter, frischer und moderner, aber genauso lecker, wie Sie es seit Generationen gewohnt sind.

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

THERMOMIX

Einige klassische deutsche Gerichte lassen sich auch prima mit dem **Thermomix** zubereiten. Rezepte finden Sie auf **rewe.de/thermomix**

NORDEN

BIRNEN-BOHNEN-SPECK-SALAT

GEHT AUCH WENIGER HEISS: NICHT IM EINTOPF, SONDERN ALS LEICHTER, SOMMERLICHER SALAT.

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

400 g grüne Bohnen
1 kleine Zwiebel
6 EL Essig
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
12 Scheiben Wilhelm Brandenburg Schinkenspeck
2 feste Birnen
3 TL Zucker
1 EL Butter

1. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und in kaltem Wasser abschrecken.

2. Fein gewürfelte Zwiebel zusammen mit 4 EL Essig, Salz und Öl anmachen und kräftig mit Pfeffer abschmecken.

3. Schinken im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 3–5 Minuten knusprig backen. Am besten lässt man den Ofen nicht aus den Augen, da der Schinken schnell verbrennt.

4. Die Birnen in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Den Zucker hellbraun karamellisieren. Die Butter und die Birnenspalten dazugeben, mit 2 EL Essig ablöschen und die Birnen gleichmäßig glasieren.

5. Die Bohnen zusammen mit dem Schinkenspeck und den Birnenspalten servieren.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 256 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 13,5 g, Fett: 10 g

SÜDEN

MAULTASCHEN MIT EI-BRATEREI

STATT BRÜHE: BEI UNS KOMMEN DIE MAULTASCHEN GEBRATEN AUF DEN TISCH – MIT EI UND GEPICKELTEN ZWIEBELRINGEN.

Zubereitungszeit: 90 Minuten
Kühlzeit: 60 Minuten
Marinierzeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

TEIG:
150 g Weizenmehl
50 g Hartweizenmehl (Pastamehl, grano duro)
2 Eier

FÜLLUNG:
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
1 großes Bund Petersilie
300 g REWE Beste Wahl TK Blattspinat
Salz, Pfeffer
1 Brötchen
150 ml Milch
2 Eier
200 g rohe Kalbsbratwurst

ZWIEBELN & EI:
6 EL Essig
60 ml Öl
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 große rote Zwiebel
1 EL Butter
4 Eier

AUSSERDEM: **Handmixer, Fleischwolf, Spritzbeutel, Nudelmaschine**

1. Mit dem Handmixer Weizenmehl, Hartweizenmehl und Eier 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Knoblauch und Zwiebel in Würfel schneiden und in Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Fein gehackte Petersilie und Spinat dazugeben. Alles kurz dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Brötchen in Scheiben schneiden, Milch aufkochen, darübergießen und quellen lassen. Die Spinatmasse und das ausgedrückte Brötchen durch den Fleischwolf drehen. Alles mit einem Ei und Kalbsbrät vermengen und in einen Spritzbeutel füllen.

4. Nudelteig mit der Nudelmaschine zu einer 15 cm breiten Bahn ausrollen. Einen Streifen Füllung über die gesamte Länge daraufgeben, eine Kante dünn mit einem verquirltem Ei bestreichen und den Teig über die Füllung schlagen. Mit einem Kochlöffelstiel durch Andrücken den Teigstrang in 5 cm lange Segmente unterteilen. Die Naht mit einem Messer durchschneiden und die Maultaschen sofort in siedendem Salzwasser 4 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend gut abtropfen lassen.

5. Essig, Öl, Salz und Zucker mit 30 ml Wasser aufkochen, die Zwiebel in feine Ringe schneiden, in die heiße Marinade legen und 30 Minuten ziehen lassen.

6. Maultaschen in etwas Butter braten. Die Eier sehr heiß braten und sofort alles mit den Zwiebelringen servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 660 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Eiweiß: 35,9 g, Fett: 34 g

MITTE

RIPPSCHE MIT SPITZEN-KRAUTSALAT

SAUERKRAUT IST WINTER. JETZT IM SOMMER GIBT'S FRISCHEN SPITZKOHL-SALAT ZU DEN RIPPCHEN.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Marinierzeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

RIPPSCHE:
4 Rippchen (à 200 g)

KRAUTSALAT:
1 kleiner Spitzkohl (800 g)
4 EL Fischsauce
4 EL REWE Bio Apfelessig
1 EL Feigensenf
Salz, Pfeffer
REWE Feine Welt Mexikos Jalapeño, Chilli in der Mühle
3 EL Sonnenblumenöl

SÜSSKARTOFFELN:
2 Süßkartoffeln (400 g)

1. Rippchen nebeneinander in Aluminiumfolie einschlagen und im Ofen bei 90 °C Ober-/Unterhitze 15 Minuten temperieren.

2. Für den Krautsalat Spitzkohl mit einem Gemüsehobel fein hobeln. Kohlstreifen mit Fischsauce, Apfelessig und Feigensenf gut durchkneten und mit Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken. Das Öl darübergießen.

3. Süßkartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser kochen. Wasser abgießen, die Süßkartoffeln zerstampfen und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

4. Rippchen auspacken und zusammen mit Krautsalat und den Süßkartoffeln servieren.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 844 kcal
Kohlenhydrate: 62 g
Eiweiß: 41,3 g, Fett: 46 g

OSTEN

KÖNIGSBERGER HUHN KLOPSE

ZUR ABWECHSLUNG NEHMEN WIR STATT KALBFLEISCH DIE NOCH MILDERE HÜHNERBRUST.

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

KÖNIGSBERGER KLOPSE:
500 g REWE Bio Hühnerbrustfilet
150 ml Milch
1 Brötchen vom Vortag
1 kleine Zwiebel
1 TL Butter
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 REWE Bio Zitrone
500 ml Geflügelfond
200 ml Wasser
100 ml Sahne
1–2 TL Stärke
2 EL REWE Beste Wahl Kapern im Glas

ROTE BETE:
500 g REWE Bio vorgekochte Rote Bete
4 EL Essig
3–4 EL Öl

PETERSILIENKARTOFFELN:
500 g mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 TL Salz
1 kleines Bund Petersilie

AUSSERDEM: **Fleischwolf**

1. Hühnerbrust in grobe Stücke schneiden. Milch aufkochen, Brötchenstreifen hineinlegen, einweichen lassen, ausdrücken und zum Fleisch geben. Zwiebel würfeln, in der Butter anschwitzen, abkühlen lassen und zum Fleisch geben.

2. Das Fleisch mitsamt Brötchen und Zwiebeln zweimal durch den Fleischwolf drehen. Das Ei unterarbeiten, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

3. Den Geflügelfond mit Wasser aufkochen, aprikosengroße Klopse vom Brät formen und hineinlegen. Der Fond sollte leicht köcheln. Nach 10 Minuten die Klopse aus dem Topf nehmen, Flüssigkeit um ein Drittel reduzieren und Sahne dazugeben. Mit Stärke binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern und Klopse dazugeben.

4. Gekochte Rote Bete in Spalten schneiden und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Geschälte Kartoffeln mit etwas Salz kochen. Petersilie hacken, über die Kartoffeln streuen und servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 576 kcal
Kohlenhydrate: 41 g
Eiweiß: 20 g, Fett: 29 g

Deutsche Küche kann auch süß. Traditionsreiche Nachspeisen mit modernem Dreh finden Sie online unter **rewe.de/frischundgut**

WESTEN

WEISSER SAUERBRATEN

MIT KALBFLEISCH WIRD DER BRATEN EXTRAZART. DAZU: EINE HELLE WEISSWEINSAUCE.

Zubereitungszeit: 3 Stunden
Marinierzeit: 12 Stunden

Für 4–6 Personen

1 große Zwiebel
4 Karotten
500 ml Weißwein
150 ml Apfelessig
250 ml Traubensaft
3 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren
3 Nelken
20 g Ingwer
15 Pfefferkörner
1 Thai-Chili
3 EL Rosinen
½ TL Salz
1,2 kg Kalbsbraten
Öl zum Anbraten
½ TL Stärke
Salz, Pfeffer

1. Zwiebel in Ringe schneiden, zusammen mit Karotten, Weißwein, Apfelessig, Traubensaft, Lorbeer, Wacholderbeeren, Nelken, Ingwerscheiben und Pfefferkörnern, ½ Chili, Rosinen und Salz in eine Schüssel geben. Das Fleisch darin über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2. Fleisch gut abtropfen lassen und in heißem Öl anbraten. Dann so viel Beize angießen, dass der Braten zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt. Bei 160 °C im Backofen ca. 2–3 Stunden schmoren. Ab und zu drehen und von der Beize nachgießen. Der Braten ist gar, wenn er von der Bratgabel rutscht.

3. Fond passieren, Rosinen und Karotten herauslesen. Mit Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten und Rosinen zurück in die Sauce geben.

4. Den Sauerbraten in Scheiben schneiden und mit Sauce begießen. Dazu passen Kartoffelklöße, Spätzle oder Kartoffelpüree.

LAKTOSEFREI GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 385 kcal
Kohlenhydrate: 15 g
Eiweiß: 52,1 g, Fett: 7 g

EINE KLEINE POMOLOGIE*

Jeder Deutsche isst statistisch gut 25 kg Äpfel pro Jahr. Sie schmecken einfach super als kleiner Snack, Saft, Mus oder im Apfelkuchen. Deutschland ist mit einer Ernte von knapp 900.000 Tonnen in 2015 der viertgrößte Apfelerzeuger der EU. Die größten Anbaugebiete befinden sich im Alten Land (südlich der Elbe in Hamburg und Niedersachsen) sowie rund um den Bodensee. Aber auch kleinere Anbaugebiete und zunehmend Streuobstwiesen produzieren des Deutschen liebstes Obst. Ab September finden Sie bei REWE auch die neue Ernte 2016. Welche Sorte das sein kann und wofür man sie am besten verwendet, haben wir hier für Sie in unserer kleinen Apfel-Pomologie zusammengestellt.

Foto: Oliver Schwarzwald

PRODUKTTIPP

REWE Regional Äpfel sind ab Mitte September – je nach Wetter und Region – in Ihrem Markt erhältlich.

DER REIFE-TIPP

Äpfel geben das Reifegas Ethylen ab, das auch umliegendes Obst schneller reifen lässt. Machen Sie sich das zunutze. Zum Beispiel bei unreifen Avocados.

DER VORRATS-TIPP

Sie wollen, dass Ihre Lieblingssorte schön knackig und frisch bleibt? Am wohlsten fühlen sich Äpfel im kühlen, dunklen Keller. Steht Ihnen kein Keller zur Verfügung, tut's auch ein simpler Plastikbeutel. Äpfel rein, kleine Löcher reinpiksen und schon bleibt die nötige Luftfeuchtigkeit erhalten.

DER FRUCHTIGE TIPP

Mit geriebenem oder püriertem Apfel im Teig lässt sich so manches Backwerk noch saftiger machen.

DER SCHÖNE TIPP

Um zu verhindern, dass ein aufgeschnittener Apfel braun wird, muss man ihn mit etwas Zitronen- oder Orangensaft einreiben. So behält er auch auf dem Obstteller oder im Obstsalat seine frische Farbe.

1. JONAGOLD

Dieser Apfel ist ursprünglich ein waschechter New Yorker. In den letzten Jahrzehnten ist er allerdings zur meistangebauten Sorte Mitteleuropas avanciert. In seiner rauen Schale steckt ein fest-saftiges Fruchtfleisch. Seine Schale hat eine grüngelbe Grundfarbe mit karminroter, gestreifter bis verwaschener Deckfarbe. Mit seinem feinsäuerlichen Geschmack passt er besonders gut zu Süßem. Probieren Sie ihn doch mal als Crumble oder Bratapfel.

2. BRAEBURN

Darf es schön knackig sein? Dann greifen Sie zum Braeburn-Apfel mit der gelb-roten Schale. Der Apfel stammt zwar ursprünglich aus Neuseeland, wo er 1952 zufällig entdeckt wurde, wird mittlerweile aber auch in den wärmeren Regionen in Deutschland angebaut. Der Braeburn passt mit seinem süß-herben Geschmack und festem Biss gut in Kuchen und Apfelmus.

* Pomologie ist die Obstbaukunde, also die Lehre der Arten und Sorten von Obst sowie deren Bestimmung und systematische Einteilung. Der Begriff wird meist im Apfelkontext verwendet.

3. COX ORANGE

Süßsäuerlich, würzig, aromatisch mit festem, feinem Fruchtfleisch kommt der Cox Orange daher. Ursprünglich aus Buckinghamshire (England) ist er hierzulande schnell zur beliebten Sorte für Kompott und Apfel-Rotkraut avanciert.

4. GALA

Der „Kleine" unter den Äpfeln, mit leuchtend roter Farbe und blassgelbem Fleisch. Gala-Äpfel sind in der Konsistenz etwas mürbe und schmecken süß-fruchtig und kaum sauer. Daher mögen sie Kinder besonders gern. Aber auch aus dem Backofen lassen wir sie uns schmecken. Zum Beispiel als Bratenfüllung oder zu Kürbis.

5. BOSKOOP

Der Boskoop stammt aus Boskoop. In dem niederländischen Dorf wurde er 1856 vom Obstbaumkundler Kornelis Johannes Wilhelm Ottolander entdeckt. Diese alte Apfelsorte verfügt über die volle Geschmackspalette: von fruchtig über säuerlich bis würzig. Dank seines hohen Säureanteils lässt er sich gut mit Ziegenkäse kombinieren, schmeckt aber auch toll als Chutney und im Apfelkuchen.

6. ELSTAR

Alle mögen Elstar. Die beliebteste deutsche Apfelsorte erkennt man an ihrem saftigen Fruchtfleisch in weißgelblicher Farbe und dem süß-säuerlichen Geschmack. Der Elstar ist ein Alleskönner und passt sowohl zu herzhaften als auch zu süßen Rezepten. Unser Tipp: Apfel-Brot-Auflauf!

DER BURGER BAUKASTEN

Das Prinzip Burger ist einfach. Das macht den Erfolg der leckeren Stapelei aus. Wir haben den Burger in seine Bestandteile zerlegt und fordern Sie auf, die einzelnen Elemente zu verstehen und wieder zusammenzusetzen. Und zwar so, wie es Ihnen gefällt. Wandeln Sie die Einzelteile ab, erfinden Sie eigene Rezepte und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Denn im Prinzip sind alle Burger gleich …

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Patricia Darlison

DEIN TIPP

Für das Fleisch ist ein Fettanteil von 20 % (zum Beispiel Hohe Rippe) ideal. Zum Würzen nur Salz und Pfeffer verwenden, denn das unterstreicht den natürlichen Geschmack.

PATTIES

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 8 Patties

1,5 kg Hohe Rippe vom Rind
Salz, Pfeffer
4 EL Pflanzenöl

AUSSERDEM: **Fleischwolf**

1. Das Fleisch grob würfeln. Dicke Sehnen entfernen, damit nichts blockiert. Fleischstücke bei mittlerer Lochscheibe durch den Wolf drehen, kräftig salzen, pfeffern und locker vermengen. Wer keinen Fleischwolf hat, lässt es an der Fleischtheke frisch wolfen oder kauft es aus der Kühltheke.

2. Mit wenig Druck 8 Patties von 12 cm (ca. 180 g Hackfleisch) Durchmesser formen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties bei großer Hitze von beiden Seiten 2 Minuten braten. Dann sind sie medium.

LAKTOSEFREI GLUTENFREI

Nährwerte pro Patties:
Kalorien: 372 kcal
Kohlenhydrate: 0 g
Eiweiß: 21,5 g, Fett: 32 g

GEMÜSE AUS DER PFANNE

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 8 Portionen

2 mittelgroße Zucchini, gelb oder grün
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl
2 Zweige Thymian

1. Zucchini schräg in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Knoblauch mit Schale etwas platt drücken.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchinischeiben bei großer Hitze mit Thymian und Knoblauch rundherum goldbraun braten.

VEGAN GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 40 kcal
Kohlenhydrate: 2 g
Eiweiß: 1,4 g, Fett: 3 g

BUNS

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Gehzeit: 90 Minuten

Für 8–10 Buns (je nach Größe)

450 g Mehl Type 405
50 g Maisgrieß
150 ml lauwarmes Wasser
50 ml Milch
40 g Zucker
½ Würfel frische Hefe
3 Eier (Größe M)
80 g Butter
5 g Salz
1 EL Sahne
2 TL Sesamsaat

1. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Maisgrieß mischen. Eine Mulde formen. Lauwarmes Wasser mit Milch und Zucker verrühren, Hefe darin auflösen und in die Mulde gießen. Etwas Mehl hineinrühren, mit Mehl von der Seite bedecken und zugedeckt im Warmen 30 Minuten gehen lassen.

2. 2 zimmerwarme Eier, weiche Butter und Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handmixers 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen und zugedeckt im Warmen noch mal 30 Minuten gehen lassen.

3. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen, mit einem bemehlten Messer in 10 Portionen teilen und zu Bällen formen. Mit ausreichend Abstand auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Zugedeckt im Warmen 30 Minuten gehen lassen.

4. Backofen auf 200 °C vorheizen. 1 Eigelb mit Sahne verquirlen und die Oberseite der Buns damit bestreichen. Nach dem Gehen die Buns mit Sesamsaat bestreuen und im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Bun:
Kalorien: 287 kcal
Kohlenhydrate: 41 g
Eiweiß: 7,5 g, Fett: 10 g

Grundrezept: „Wunderteig" aus dem Buch „Auf die Hand" von Stevan Paul, 2014, Brandstätter Verlag

KETCHUP

Zubereitungszeit:
50 Minuten

Für 1 Liter Ketchup

2 EL Öl
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
1 TL Fenchelsaat
1 TL Kümmelsaat
1 TL Koriandersaat
2 EL Tomatenmark
200 ml Cola
50 ml weißer Balsamico
1 Apfel
750 g Tomaten
50 g Zucker
2 TL Meersalz
1 TL Kartoffelstärke

AUSSERDEM: **Pürierstab**

1. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel würfeln und Gewürze 5 Minuten anschwitzen. Tomatenmark zugeben und 5 Minuten weiterbraten. Mit Cola und Essig ablöschen und kochen, bis die Flüssigkeit beinahe vollständig verkocht ist.

2. Apfel und Tomaten grob würfeln. Beides mit Zucker und Salz zu den Zwiebeln geben. 20 Minuten leise köcheln lassen, Lorbeer entfernen und pürieren.

3. Stärke mit wenig Wasser anrühren, zugeben, unter Rühren aufkochen und abkühlen lassen.

VEGAN GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion à 50 g:
Kalorien: 92 kcal
Kohlenhydrate: 10 g
Eiweiß: 1,3 g, Fett: 5 g

MAYO

Zubereitungszeit:
5 Minuten

Für 250 ml Mayo

1 Ei (Größe M), sehr frisch
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Weißweinessig
1 TL Zucker
200 ml REWE Beste Wahl Rapsöl
Salz, Pfeffer

Alle zimmerwarmen Zutaten in einen Becher geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Mayonnaise pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion à 50 g:
Kalorien: 376 kcal
Kohlenhydrate: 1 g
Eiweiß: 1,5 g, Fett: 41 g

KARTOFFELECKEN

Zubereitungszeit:
25 Minuten

BEILAGE

Für 8 Portionen

1 kg Kartoffeln
8 EL Olivenöl
2 EL REWE Feine Welt Orient Curry, Gewürz
1 TL Meersalz

1. Kartoffeln in 2–3 cm dicke Spalten schneiden. Ofen auf 220 °C vorheizen.

2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Currypulver und Salz verrühren. Kartoffeln mit dem Gewürzöl vermengen. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden.

VEGAN GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 180 kcal
Kohlenhydrate: 19 g
Eiweiß: 2,4 g, Fett: 10 g

COLESLAW

BEILAGE

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kühlzeit: 30 Minuten

Für 8 Personen

COLESLAW:
500 g Kohl (rot oder weiß)
½ TL Meersalz
2 Karotten
2 Schalotten
½ Bund Petersilie

DRESSING:
100 ml Buttermilch
3 EL Öl
1 EL süßer Senf
1 EL REWE Beste Wahl mittelscharfer Senf
1 TL Zucker
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer

1. Wer Rotkohl ausgesucht hat, sollte die Handschuhe nicht vergessen. Schneidebretter aus Kunststoff wählen statt aus Holz, denn der Kohl färbt sehr stark. Kohl in feine Streifen hobeln oder schneiden und mit Salz kräftig durchkneten. Das bricht die Struktur auf und macht den Kohl saftig.

2. Karotten raspeln, Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und grob hacken.

3. Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und zum Salat geben. 30 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Essig, Salz und Zucker abschmecken.

VEGETARISCH GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 72 kcal
Kohlenhydrate: 6 g
Eiweiß: 1,9 g, Fett: 4 g

MIXED PICKLES

Zubereitungszeit:
20 Minuten

BEILAGE

Für 1 Liter Sud

1 l Wasser
400 ml REWE Feine Welt Helles Italien, Weißweinessig
3 EL Zucker
1 EL Senfsaat
2 Lorbeerblätter
1 TL Kümmel
1 TL Meersalz
½ Salatgurke
2 REWE Regional Möhren
1 Bund Radieschen

1. Wasser, Balsamico und Gewürze in einem Topf aufkochen.

2. Gurke schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Karotten und Radieschen putzen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln.

3. Gemüse in ein Glas oder eine Schüssel geben, mit dem kochenden Sud übergießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

VEGAN GLUTENFREI

Nährwerte für 1 Liter Sud:
Kalorien: 101 kcal
Kohlenhydrate: 16 g
Eiweiß: 2,8 g, Fett: 1 g

WIE SETZE ICH DEN PERFEKTEN BURGER ZUSAMMEN?

1. BUNS

Für etwas Pep kann man statt Wasser Rote-Bete-Saft verwenden oder 2 EL gehackte Röstzwiebeln, 2 EL gehackte Kräuter oder 3 EL geriebenen Käse einarbeiten. Statt Sesam eignen sich auch Mohn, Zwiebelsaat oder Chiliflocken als Bun-Topping.

2. KETCHUP

Ketchup: In sehr heiß gespülte Schraubgläser gefüllt und fest verschraubt hält sich der Ketchup ein paar Wochen, angebrochen ein paar Tage im Kühlschrank.

3. MAYO

Für besondere Würzvarianten von unserer Mayo einfach alle Zutaten pürieren und vermengen.

Eier-Remoulade: 1 gehacktes hart gekochtes Ei, je 1 EL gehackter Schnittlauch, Dill

Asia-Mayo: 1 TL geriebene Limettenschale, 2 EL Limettensaft statt Essig, ½ Knoblauchzehe, 1 Prise Chiliflocken, 1 Prise Zucker

4. SALAT

Klassischer Salat für den Burger ist der knackige und milde Eisbergsalat. Probieren Sie auch mal den leicht bitteren Radicchio oder den aromatischen Rucola. Kombiniert mit süßem Chutney oder Ziegenkäse wird Ihr Burger damit zum besonderen Leckerbissen.

5. GRILLGEMÜSE

Würzvarianten wie Thymian, Salbei, Zitronenschale oder Rosmarin sorgen für mehr Abwechslung. Oder vor dem Braten mit Currypulver, 1 EL Öl, Kreuzkümmel, Tandooripaste marinieren. Wer mag, kann die Zucchini auch durch Portobello, rote Zwiebeln, Auberginen, Paprika oder Cocktailtomaten ersetzen.

6. BURGER-PATTIES

Als vegetarische Alternative eignet sich Halloumi-Käse oder fester Tofu. Einfach mit Thymian oder Rosmarin und einer Knoblauchzehe in Pflanzenöl anbraten. Tofu vor dem Braten mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Halloumi vorher abspülen und trocken tupfen. Unter **rewe.de/frischundgut** finden Sie eine weitere vegetarische Patty-Variante.

7. KÄSE

Käse gehört direkt auf die heißen Patties, damit er gut schmilzt. Er sollte mindestens einen Fettgehalt von 40 Prozent haben. Milder Edamer, kräftigerer Cheddar, Gruyère oder intensiv würziger Blauschimmel – alles ist erlaubt.

8. SPECK

Bei den geräucherten dünnen Speckstreifen gilt: zunächst in der Pfanne bei milder Hitze knusprig anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann auf den Käse im Burger stapeln.

9. ZWIEBELN

Wir empfehlen für die rohe Variante rote, etwas mildere Zwiebeln, damit der Geschmack nicht zu dominant ist. Lecker sind auch gebratene weiße Zwiebeln. Etwas Olivenöl in eine Pfanne und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze gaaaanz lange „schmelzen“, bis sie süß sind. Fast wie ein Chutney.

BEILAGEN

PICKLES

Besonders geeignet sind Karotte, Gurke, Zwiebel, Sellerie, Kohlrabi, Paprika und Radieschen. In sehr heiß gespülte Schraubgläser gefüllt und fest verschraubt halten sich die Pickles ein paar Wochen, angebrochen ein paar Tage im Kühlschrank.

KARTOFFELECKEN

Die knusprige Beilage: Festkochende Kartoffeln behalten im Ofen eine schöne Konsistenz. Auch Süßkartoffeln eigenen sich prima als Beilage. Die Backzeit aber um etwa 5 Minuten kürzen, denn Süßkartoffeln garen schneller.

COLESLAW

Noch nicht genug vom Coleslaw? Mit anderen Kräutern bringen wir Abwechslung auf den Tisch.

Asia-Variante: 1 Bund frische Koriander blättchen, Limette statt Essig, eine Prise Chiliflocken, 1 TL gerösteten Sesam hinzugeben

Oriental-Variante: Etwas geriebene Orangenschale, 3 EL Cranberries, eine Handvoll geröstete Nüsse hinzugeben

Alles ist im Burgerbaukasten erlaubt: Auf **rewe.de/frischundgut** stellen Foodblogger ihre ganz besonderen Burgerkreationen vor.

MITTAGS-PAUSE

Weg vom Schreibtisch und ab nach draußen: Wir machen Pause – und zwar mit Mittagssnacks, die sich unkompliziert vorbereiten und entspannt genießen lassen.

Foto: Gregor Collienne, Foodstyling: Anne-Katrin Weber, Propstyling: Ina Erdmann

Laura, Lilli, Jonas, Hella und Jens genießen ihre Mittagspause am liebsten draußen auf der Treppe vorm Büro.

DEIN TIPP

Zum Kichererbsen-Kartoffel-Gemüse mit Couscous passt ein frischer Salat aus 4 klein gezupften Salatblättern, einer gewürfelten Tomate, 2 EL gewürfelter Salatgurke, einer in feine Streifen geschnittenen roten Zwiebel und 2 EL klein gezupften Minz- oder Petersilienblättern. Mit 1 EL Zitronensaft, 1–2 EL Olivenöl, etwas Salz und Chiliflocken abschmecken.

KICHERERBSEN-KARTOFFEL-GEMÜSE MIT COUSCOUS

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 2 Personen

1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
265 g REWE Beste Wahl Kichererbsen
400 g Kartoffeln
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
1 EL Öl
2 TL rote Currypaste
400 g REWE Regional Tomaten
300 ml Gemüsebrühe
Salz
150 g REWE Bio Couscous
100 g Schmand
1 Zweig Koriander oder Minze

AUSSERDEM: **Transportgefäße**

PRODUKTTIPP

REWE Bio Couscous

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kichererbsen auf ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser grob zerstoßen.

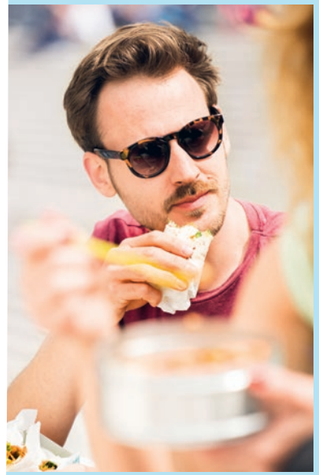
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig anschwitzen, Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Currypaste, Koriander und Kreuzkümmel unterrühren, dann gewürfelte Tomaten, 300 ml Gemüsebrühe, Kartoffeln, Kichererbsen und etwas Salz dazugeben. Dann bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

3. Inzwischen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und abgedeckt quellen lassen. Schmand unter das Gemüse rühren, erhitzen und 2 Minuten köcheln lassen. Falls die Sauce etwas zu dick ist, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren. Gemüse abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

4. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und in einen Henkelmann füllen, das Gemüse in einen zweiten Behälter geben. 1 EL Kräuterblätter klein zupfen und daraufstreuen, dann die Behälter verschließen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 432,5 kcal
Kohlenhydrate: 56,5 g
Eiweiß: 12,6 g, Fett: 15 g



SMOOTHIE

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 2 Personen

4 EL feine Haferflocken
2 EL geschrotete Leinsamen
2 EL Mandeln
200 ml Wasser
250 g Erdbeeren
100 g Himbeeren
2 reife Bananen
1 Zitrone

AUSSERDEM: **Pürierstab, Saftflaschen**

1. Haferflocken, Leinsamen und Mandeln mit warmem Wasser begießen und 5 Minuten einweichen lassen. Erdbeeren und Himbeeren waschen und putzen. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.

2. Alles mit 2 EL Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. Eventuell noch etwas kaltes Wasser dazugießen, bis der Smoothie schön sämig ist. In zwei Flaschen füllen und bis zur Verwendung kühl stellen.

VEGAN GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 385 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Eiweiß: 10,6 g, Fett: 11 g

„Weckgläser sind die perfekten Smoothie-Gefäße. Einfach ein Loch in den Deckel bohren und Strohhalm durchstecken. Fertig und vor allem: wiederverwendbar!“
Laura

SCHINKEN-MÖHREN-WRAPS MIT GRÜNEM PESTO

PRODUKTTIPP

REWE Beste Wahl Tortilla Wraps

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 2 Personen

1 mittelgroße Möhre
1 REWE Regional Salat
4 Tortillafladen
100 g Frischkäse
6 dünne Scheiben roher Schinken
2 EL grünes Sommerpesto (siehe Tipp)
2 EL Gartenkresse
1 Bund Dill
schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM: **Butterbrotpapier**

1. Die Möhre schälen und grob raspeln. 4 große Salatblätter abspülen und trocken tupfen. Tortillafladen mit Frischkäse bestreichen, dann mit Schinken und Salat belegen. Mit Pesto beträufeln, mit Kresse und 2 EL Dillspitzen bestreuen und mit Pfeffer würzen.

2. Die Seiten etwas über die Füllung klappen, dann die Fladen eng aufrollen und in Butterbrotpapier einrollen. Mit einem scharfen Messer schräg halbieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 590 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Eiweiß: 23,5 g, Fett: 30 g

GRÜNES SOMMERPESTO SELBST GEMACHT

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie bräunen und duften, dann abkühlen lassen. 1 Bund Dill, 1 Bund glatte Petersilie und 20 g Rauke abbrausen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. 1–2 Knoblauchzehen schälen, mit Kräutern, Sonnenblumenkernen und 6–8 EL Rapsöl nicht zu fein pürieren. 30 g geriebenen Emmentaler, etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Das Pesto in ein sauberes Schraubglas füllen und mit etwas Öl bedecken, so hält es sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

BUNTER NUDEL-SCHICHTSALAT

„Ich liebe es bunt! Der Salat schmeckt nicht nur, sondern ist durch die Schichten ein echter Augenschmaus.“
Lilli

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 2 Personen

NUDELSALAT:
125 g kurze Nudeln
(z. B. kleine Muschelnudeln)
Salz
100 g REWE Bio TK Junge Erbsen
20 g junger Spinat
60 g junger Bergkäse
200 g Cocktailtomaten
60 g getrocknete Tomaten

VINAIGRETTE:
2 EL REWE Beste Wahl Balsamico Bianco
1 Zitrone
schwarzer Pfeffer, Salz
1 TL flüssiger Honig
5 EL Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl
2 Basilikumzweige

AUSSERDEM: **großes Einmachglas**

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen TK-Erbsen 1 Minute in Salzwasser kochen. Spinat waschen und trocken schleudern. Käse entrinden und in kleine Würfel schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen und klein schneiden.

2. Für die Vinaigrette Balsamico Bianco und 1 EL Zitronensaft mit reichlich Pfeffer und etwas Salz verrühren. Honig, Gemüsebrühe und Olivenöl unterrühren. Basilikumblätter abbrausen, klein zupfen und hinzugeben.

3. Alles nacheinander in einem großen Glas schichten, die Vinaigrette daraufgießen und bis zur Verwendung kalt stellen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 620 kcal
Kohlenhydrate: 56 g
Eiweiß: 21,2 g, Fett: 31 g

GLASNUDELSALAT

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 2 Personen

75 g Glasnudeln
1 Salatgurke
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 kleine rote Zwiebel
2 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 cm frischer Ingwer
1 kleine rote Chili
3 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
1 Limette
1 TL brauner Zucker
2 EL Rapsöl
1 Korianderzweig
1 EL gesalzene Erdnusskerne

1. Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten einweichen lassen. Abgießen, abtropfen lassen und mit einer Schere in Stücke schneiden.

2. Etwa 10 cm Gurke, je ½ Paprika, Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein schneiden. Chili entkernen und ganz fein hacken. Alle Zutaten (außer Koriander und Erdnüsse) mit 4 EL Limettensaft mischen und 5 Minuten durchziehen lassen.

3. 2 EL Korianderblättchen klein zupfen, Erdnüsse grob hacken. Salat abschmecken, ggf. nachwürzen und einfüllen. Koriander und Erdnüsse daraufgeben.

VEGAN

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 371 kcal
Kohlenhydrate: 15 g
Eiweiß: 7,5 g, Fett: 15 g

3 MAL 3

3 EIS
3 REZEPTE

MELONEN-BASILIKUM-SCHNEE

VEGAN GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 56 kcal,
Kohlenhydrate: 12 g,
Eiweiß: 1,1 g, Fett: 0 g

Für 8 Portionen

1 Galia-Melone, ca. 700 g
1 Bund Basilikum
2 REWE Bio Limetten

1. Melone grob würfeln. Basilikum waschen und mitsamt Stielen grob hacken. Limetten heiß abspülen, Schale fein abreiben, auspressen und Saft auffangen. Alles in eine Schüssel geben und fein pürieren. **2.** In einer flachen Schale (am besten Alu) mindestens 5 Stunden ins Gefrierfach stellen. Alle 30 Minuten mit einer Gabel gründlich durchrühren. Hat die Masse die Konsistenz von Schnee, ist sie servierbereit. **TIPP:** Mögen Sie es gern süß, geben Sie 3 EL Puderzucker dazu.

WALNUSS-KARAMEL-BROWNIES

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 212 kcal,
Kohlenhydrate: 22 g,
Eiweiß: 3,2 g, Fett: 12 g

Für 8 Portionen

8 Mini-Brownies (gekühlt)
1 EL Karamellsauce
8 EL REWE Beste Wahl Walnuss-Eis

1. Brownies mittig wie ein Brötchen aufschneiden. **2.** Auf jede Unterseite ½ EL Karamellsauce und 1 EL Walnuss-Eis geben. Deckel drauf und – happs. **TIPP:** Schmeckt mit jedem Lieblings-Eis. Und wer es bissfester mag, ersetzt die Brownies durch Kekse, zum Beispiel REWE Bio Dinkel-Butterkekse.

BEEREN-JOGHURT-POPS

VEGETARISCH GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 59 kcal,
Kohlenhydrate: 6 g,
Eiweiß: 1,3 g, Fett: 0,5 g

Für 8 Portionen

250 g Waldfruchtmischung
5 EL Puderzucker
225 g griechischer Joghurt

1. Waldfruchtmischung auftauen, mit 3 EL Puderzucker pürieren. Joghurt mit 2 EL Puderzucker cremig rühren. **2.** Die Gläser schichtweise zu drei Vierteln befüllen. **3.** Nach ca. 2 Stunden, wenn die Masse fest wird, die Stäbchen hineinstecken. Nach etwa 6 Stunden sind die Pops fest. **TIPP:** Durch unterschiedliche Mischungsverhältnisse von Joghurt und Beeren wird es schön bunt. Im Sommer frische Heidelbeeren und Himbeeren nehmen.

Außerdem:
Pürierstab
8 Gläser (ca. 100 ml Fassungsvermögen)
8 Holzstäbchen

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Meike Graf

IMPRESSUM

Fotograf (Titel)
Oliver Schwarzwald
Foodstyling (Titel)
Raik Holst
Propstyling (Titel)
Ina Erdmann

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

Redaktion
Laura Hamdorf
Nicoline Haas (FR)
Valerie Voß

Creative Direction
Mieke Haase

Art Direction
Marie-Therese Humer

Layout
Jonas Götz
Alexandra Michels
Christina Tran

Geschäftsführung
Peter Matz

Objektkoordination
Yasemin Tekne
Meike Wingenroth

Bildredaktion
Marc Huth
Anja Kneller (Ltg.)

Contributors
Markus Abele
Frank Bauer
Gregor Collienne
Patricia Darlison
Ina Erdmann
Meike Graf
Volker Hobl
Raik Holst
Robin Kranz
Eliane Neubert
Sandra Schollmeyer
Sven Schrader
Oliver Schwarzwald
Andrea Thode
Anne-Katrin Weber

Druck
Weiss-Druck GmbH & Co. KG
Hans-Georg-Weiss-Straße 7
52156 Monschau
www.weiss-druck.de

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C011984

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

auf **rewe.de/rezepte** und unter **rewe.de/inspiration**

an jedem **REWE Servicepunkt** im Eingangsbereich Ihres Marktes

oder in den **sozialen Medien:**

facebook.com/Rewe

twitter.com/REWE_Supermarkt

instagram.com/rewe

youtube.com/user/REWEDeutschland

plus.google.com/+REWE_DE

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. Bei Einsendungen von Texten, Fotos, Rezepten und ähnlichen Werken garantiert uns der/die Einsender/in, dass diese Werke von ihm/ihr geschaffen wurden und erteilt seine Einwilligung zur Veröffentlichung. Auch garantiert der/die Einsender/in, das abgebildete Personen ihre Einwilligung zur Veröffentlichung ihres Bildes gegeben haben.

REWE Regional

AUS DEINER REGION

Frische und Qualität von Erzeugern und Herstellern direkt aus deiner Region. Tu dir und deiner Region etwas Gutes. Mit REWE Regional.
Mehr unter rewe.de/regional

REWE
DEIN MARKT