

GRATIS

AUSGABE
01-2025

Deine Küche

MAGAZIN

Gebackene Süßkartoffel
mit Rotkohl, Kichererbsen
und Walnüssen, S. 13.

39

leichte Rezepte
zum Jahresstart

**Pflanzliches
Power Food**

6 leckere Gerichte, in denen die volle Kraft der Pflanzen steckt!

**Schnelle
Asia-Küche**

Jetzt ist die richtige Zeit, um den Wok aus dem Schrank zu holen.

**Blätterteig-
Lieblinge**

Ananas-Ringe, Birnen-Tarte und Quark-Strudel versüßen den Januar!

REWE
Dein Markt

Mach's dir leicht!



+ Feta
+ Walnüsse



+ Eierspätzle



+ Reis
+ Erdnuss-Dip



+ Pasta
+ Tomaten



Anzeige

Mehr Inspiration unter
www.iglo.de/machs-dir-leicht



iglo

Das schmeckt nach Zuhause

Liebe Leserinnen & liebe Leser,

neues Jahr, neues Küchenglück! Zum Jahresstart warten tolle pflanzliche Auch Rezepte (ab S.8) darauf, dass ihr sie nachkocht und in vollen Zügen genießt. Teilen macht bekanntlich glücklich – ladet eure Freunde zu einem gemeinsamen Wok-Abend (ab S.44) ein oder beglückt sie mit süßen Blätterteig-Teilchen (ab S.54). Wir wünschen euch viele kulinarische Glücksmomente in 2025!

Eure „Deine Küche“ – Redaktion

Inhalt

Deine grüne Küche

6 Green News

Was gibt's Neues im Markt und was ist eigentlich ein Zweinutzungshuhn? Hier bekommt ihr die Infos.

8 Pflanzlich aufgetischt

Frikassee, Burger und Buletten – Klassiker und Lieblingsgerichte bereiten wir jetzt pflanzlich zu.

14 Fruchtig und bunt

Spritzige Orangen und Zitronen spielen die Hauptrolle in süßen und herzhaften Rezepten.

20 Für euch geerntet

Erfahrt mehr über den Anbau der REWE Bio Orangen und Zitronen unter der Sonne Andalusiens.

22 Unser Star im Winter

Ingwer mal anders: Als süß-scharfe Marmelade überzeugt die Knolle auf Brot oder zu würzigem Käse.

Dein REWE

24 Marktgeflüster

Erfahrt mehr über REWE Bonus und neue Asia-Produkte von REWE Beste Wahl.

26 Kross, krosser, Reispapier

Reispapierchips und Dumplings landen direkt aus der Pfanne auf euren Tellern.

Deine Küche für jeden Tag

28 Gewürzküche

Reis, Kartoffeln oder Lachs – mit den richtigen Gewürzen wird aus Essen ein Geschmackserlebnis.

32 Sparen mit REWE Bonus

Sammelt wöchentlich Euros mit dem neuen Bonus-Programm von REWE.

34 Gut geplant

5 Rezepte für eine stressfreie Woche mit nur einem Einkauf.

40 Pizza-Liebe

Entdeckt 3 Trend-Rezepte, die dem Klassiker neuen Glanz verleihen.

44 Asia-Küche ganz einfach

Hackbällchen-Teriyaki, Ginger Chicken und gebratene Früchte aus dem Wok.

48 Belag mal besonders

Apfel-Käse-Stullen und Paprika-Schnitten sind schnell fertig und machen das Abendbrot zum Highlight.

52 Blitzschnell aus dem Ofen

Unsere REWE Bio + vegan Banana-Bread-Mischung wird fix zu einem Kirschkuchen.

54 Blätterteig-Liebliche

Wir haben 4 Leckereien aus Blätterteig für euch. Welches Rezept ist euer Favorit?

58 Krönender Abschluss

Minutensteaks mit Gorgonzola bereitet ihr innerhalb von 15 Minuten zu.



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

Was koche ich heute?

Jeden Tag neue Ideen: Wir starten mit **39 leichten Rezepten** ins neue Jahr! Viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns auf [REWE.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte) oder auf Facebook, Instagram, TikTok, & Co. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



Schwarzwurzel-Frikassee,
Seite 8



Pilz-Burger mit Radicchio,
Seite 9



Polenta mit geröstetem
Gemüse, Seite 10



Bohnen-Buletten,
Seite 11



Beerencrumble,
Seite 12



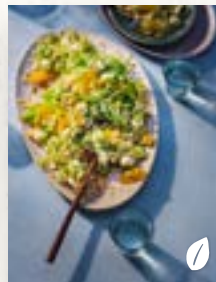
Gefüllte Süßkartoffel,
Seite 13



Zitronen-Garnelen-Pasta,
Seite 15



Orangenhähnchen,
Seite 16



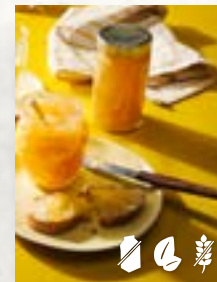
Nudelsalat mit Orangen,
Seite 17



Orangen-Mohn-Crêpes,
Seite 18



Spanischer Mandelkuchen,
Seite 19



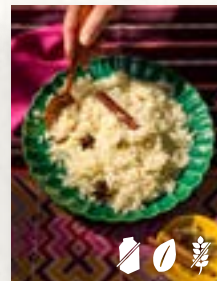
Zitronen-Ingwer-
Marmelade, Seite 23



Krosse Gemüse-
Dumplings, Seite 27



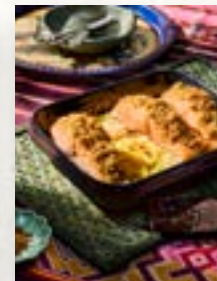
Reispapierchips,
Seite 27



Orientalische Kartoffel-
Spinat-Pfanne, Seite 28



Indischer Gewürzreis,
Seite 29



Kreolischer Eintopf,
Seite 30



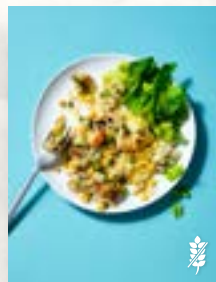
Lachs mit Gewürzkruste,
Seite 31



Hähnchenkeulen,
Seite 35



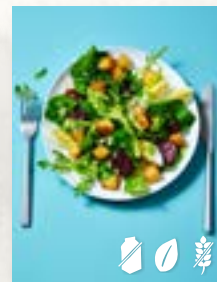
Schnelles Gemüsecurry,
Seite 36



Pikanter Reisauflauf,
Seite 37



Salsa-Pasta,
Seite 38



Bratkartoffelsalat,
Seite 39



Hier gehts direkt zur
**Einkaufsliste für
unseren Wochenplan**



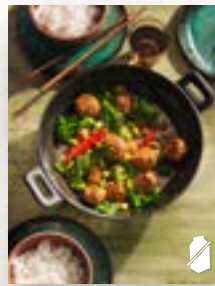
Pizza-Sandwich mit Feldsalat, Seite 41



Frischkäse-Pizza, Seite 42



Pizza-Pot-Pie mit Pilzen, Seite 43



Hackbällchen-Teriyaki, Seite 44



Ginger Chicken, Seite 45



Bratnudeln mit Wirsing, Seite 46



Gebratene Früchte, Seite 47



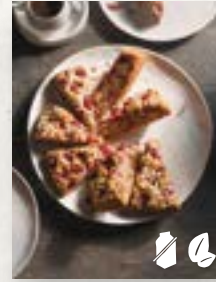
Apfel-Käse-Stulle, Seite 48



Lachs-Sandwich, Seite 49



Paprika-Schnitze, Seite 50



Kirsch-Bananen-Kuchen, Seite 53



Birnen-Tarte-Tatin, Seite 54



Ananas-Ringe, Seite 55



Vanille-Quark-Strudel, Seite 56



Schoko-Karamell-Croissants, Seite 57



Minutensteaks mit Gorgonzola, Seite 58

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich:



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



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



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



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



instagram.com/rewe



pinterest.com/rewe



tiktok.com/@rewe_de



facebook.com/rewe



youtube.com/c/REWEdeineKueche



Was ist das genau?

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



Laktosefrei



Vegetarisch*



Vegan



Glutenfrei

* Wir verwenden teilweise Käsesorten, die tierisches Lab enthalten können und dadurch ggf. nicht vegetarisch sind. Mehr Informationen dazu findest du unter: rewe.de/parmesan-vegetarisch

Unsere Green News

Gemeinsam mit REWE kannst du etwas für die Umwelt tun! Hier kommen alle „grünen“ Infos und Produkte.



Zurück in die Zukunft

Erste Landwirt:innen im Öko-Landbau setzen auf sogenannte Zweinutzungshühner: Hühner, die Eier legen und gleichzeitig ausreichend Fleisch ansetzen, ohne Höchstleistungen erbringen zu müssen. Genau wie die Haushühner früher. Ein wichtiger Schritt fürs Tierwohl. In unserem **Pilotprojekt „Zweinutzungshuhn“** möchten wir mehr über die Züchtungen herausfinden – aus nachhaltiger, aber auch ökonomischer Sicht. Aus diesem Projekt können wir dir bereits die **REWE Bio Zweierlei** Eier in einigen ausgewählten REWE Märkten anbieten.



Unter rewe.de/zweinutzungshuhn erfährst du noch mehr über die Hühner und das Projekt.

PFLANZLICH!

Köttbullar-Fans aufgepasst!

Die legendären Hackbällchen aus Schweden kannst du selbst machen oder du bekommst sie fix und fertig mit Rotkohl und Püree. Beides aus rein pflanzlichem Hack von **REWE Beste Wahl**. Das Hack auf Basis von Erbsenprotein eignet sich genauso für andere Hack-Gerichte. Wie wäre es mal wieder mit Spaghetti Bolognese?



» GREEN-TIPP Zitronen einfrieren

Auf Eis gelegt: Da Bio-Zitrusfrüchte nicht mit Konservierungsmitteln behandelt werden, verderben sie leider etwas schneller. Wenn du sie nicht sofort verbrauchst, bewahrst du sie am besten im Eisfach auf. Die abgeriebene Schale und den ausgepressten Saft kannst du z. B. in Eiswürfelformen einfrieren. Wenn es schnell gehen muss, frierst du die gewaschenen Früchte einfach im Ganzen oder als Hälften ein. Nach dem Auftauen sind sie etwas weicher, trotzdem lassen sich die Schale noch abreiben und der Saft auspressen. **Praktisch für Getränke:** Friere die Früchte in Scheiben erst nebeneinander auf Backpapier vor und lagere sie dann in Gefrierbehältern im Tiefkühler.

REWE *Bio* So easy geht Asia!

Wenn es mal wieder schnell gehen muss, kommen diese drei fertigen Saucen von **REWE Bio** genau richtig. Alle Sorten sind vegan und frei von Geschmacksverstärkern und Aromen. Du kannst sie nach deinem

Geschmack mit weiterem Gemüse, Fleisch oder Fisch ergänzen und z. B. zu Reis oder asiatischen Nudeln servieren. Welche probierst du als erstes? **Indisch, thailändisch oder süß-sauer?**



Geniale Kombi!

Du hast Kokosmilch zu Hause, aber dir fehlt das passende Gewürz? Oder andersherum? Von **REWE Bio** bekommst du jetzt beides in einem. Die Kokosmilch ist bereits gewürzt



mit gelbem oder rotem Curry. Perfekt für thailändische Gerichte und würzige Suppen. Beide Sorten sind Naturland-zertifiziert. **Einfach verschärft lecker!**

Was Leckereres auf den Teller gepflanzt

Die sehen einfach immer gut aus und schmecken auch so: Süßkartoffeln, buntes Gemüse, Blaubeeren, Pilze, grüner Salat und goldene Polenta. **Unsere pflanzlichen Rezepte zum Jahresstart** lassen keine Wünsche offen!

Mit Schwarzwurzeln aus dem Glas geht's schnell: Der Aufwand für Schälen und Putzen fällt weg!

Schwarzwurzel-Frikassee



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten



Für 4 Personen

800 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, Pfeffer
2 EL Margarine
2 EL Mehl
500 ml Gemüsebrühe
300 g Champignons
2 Gläser REWE Beste Wahl Schwarzwurzeln (à 290 g)

1/2 Zitrone
200 ml Sahne (oder vegane Alternative)
200 g REWE Bio Junge Erbsen (TK)
Cayennepfeffer
2 TL Estragon (gerebelt)
1 Beet Gartenkresse
4 EL Röstzwiebeln

Dazu braucht man:

Kartoffelpresse (alternativ Kartoffelstampfer)

1. Kartoffeln schälen, vierteln, mit Salzwasser bedeckt aufkochen und 20 Minuten weich garen.
2. Margarine in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter Rühren andünsten. Brühe nach und nach zugießen und unterrühren. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln.
3. Inzwischen die Champignons säubern, dabei die Stielenden abschneiden. Champignons vierteln. Schwarzwurzeln abgießen, dabei 100 ml vom Sud auffangen. Zitrone auspressen.
4. Schwarzwurzelsud, Sahne, Champignons und Schwarzwurzeln in die Soße geben, Zugedeckt aufkochen und 5 Minuten köcheln. Erbsen zugeben und kurz auftauen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Estragon und etwas Zitronensaft würzen.
5. Kresse vom Beet schneiden. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse pressen. Mit dem Frikassee anrichten und mit Kresse und Röstzwiebeln bestreut servieren.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 496 kcal
Kohlenhydrate: 73,1 g
Eiweiß: 14,6 g / Fett: 22,4 g



Ahornsirup und Radicchio: Hier treffen karamellige Süße und feinherber Salat in einem Burger aufeinander!

Pilz-Burger mit Radicchio



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten



Für 4 Personen

4 Portobello-Pilze	4 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	4 EL Rapsöl
4 EL Sojasoße	¼ Radicchio
3 EL REWE Bio Ahornsirup	2 Möhren
3 EL Balsamico Essig	4 Burgerbrötchen (ggf. vegan)
Salz	4 EL REWE Beste Wahl Milde Guacamole
Pfeffer	

1. Pilze säubern und die Stiele entfernen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Sojasoße, 2 EL Ahornsirup und 2 EL Balsamico Essig in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze großzügig mit der Marinade bestreichen und darin mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

2. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einem Topf mit 2 EL Öl anbraten. 1 EL Balsamico Essig und 1 EL Ahornsirup zugeben und bei milder Hitze 5 Minuten schmoren.

3. Radicchio-Blätter waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Möhren schälen und grob raspeln.

4. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze von beiden Seiten je 4–5 Minuten braten, bis sie gut gebräunt und durchgegart sind.

5. Burgerbrötchen auf den Schittflächen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die unteren Brötchenhälften mit Guacamole bestreichen, Möhren und Pilze darauflegen und die karamellisierten Zwiebeln und den Radicchio darauf verteilen. Mit der oberen Brötchenhälfte bedecken und servieren.



Vegetarisch



Vegan



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 353 kcal
Kohlenhydrate: 41 g
Eiweiß: 10,6 g / Fett: 17,3 g



Der Ahornsirup von REWE Bio gibt nicht nur den Zwiebeln etwas Süße. Du kannst auch Salatdressings oder Desserts damit würzen.





Du kannst hierzu auch altbackenes Brot verwenden und es mit ein bisschen Öl und Gewürzen in der Pfanne zu Croûtons rösten.



Polenta mit geröstetem Gemüse



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

3 Möhren
3 Pastinaken
2 Knollen Rote Bete
3 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Thymian (gerebelt)
Salz, Pfeffer

1 Dose REWE Bio Sonnenmais (300 g)
800 ml Gemüsebrühe
150 g REWE Bio Polenta
10 g Dill
4 Scheiben Sauerteigbrot

Dazu braucht man: Backpapier

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Möhren, Pastinaken und Rote Bete schälen und in Spalten schneiden. Gemüse auf ein Blech mit Backpapier geben, 2 EL Olivenöl darüberträufeln und mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich mischen. Im Ofen 30–35 Minuten rösten.
2. Inzwischen Mais abgießen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe aufkochen und Polenta unter ständigem Rühren in die kochende Brühe rieseln lassen. Hitze reduzieren und Polenta unter gelegentlichem Rühren 5–10 Minuten köcheln lassen. 1 EL Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mais unterrühren.
3. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Polenta auf Teller geben und das Gemüse darauf verteilen. Mit Dill bestreuen und mit Brot servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 421 kcal
Kohlenhydrate: 70,4 g
Eiweiß: 9,19 g / Fett: 14 g



ErnährWert

Schon gewusst?



Sicher hast du den Begriff schonmal gehört: **plant-based** (Deutsch: pflanzenbasiert). Aber was bedeutet das eigentlich? Die Grundlage dieser Ernährungsform sind rein pflanzliche – also vegane Produkte. Der Unterschied zur strikt veganen Ernährung ist aber, dass pflanzliche Lebensmittel zwar den Großteil der Ernährung ausmachen, viele aber auch ab und zu tierische Produkt in den Speiseplan einbauen. Entscheidet selbst!

Endiviensalat mit Bohnen-Buletten



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

1 Glas REWE Beste Wahl Weiße Bohnen (400 g)
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
9 EL Rapsöl
2 EL Senf
4 EL Mehl (405)
1 TL Paprika (edelsüß)
1 TL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer
200 g Shiitake-Pilze
½ Kopf Endiviensalat
1 Granatapfel
100 g Cashewkerne (geröstet, gesalzen)
1 EL Ahornsirup
3 EL REWE Bio Apfelessig

Dazu braucht man: Kartoffelstampfer

Endiviensalat hat eine leicht bittere Note, die super zu den Buletten und Pilzen passt. Essen Kinder mit, kannst du aber auch Kopf- oder Eisbergsalat nehmen.

1. Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Öl glasig dünsten. Bohnen in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Zwiebel, Knoblauch, 1 EL Senf, Mehl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut mischen. Mit feuchten Händen zu 12 kleinen Buletten formen.

2. 2 Pfannen mit je 2 EL Öl erhitzen und die Buletten darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5 Minuten goldbraun braten. Dann alle Buletten in eine Pfanne geben und zugedeckt bei milder Hitze warm halten.

3. Shiitake-Pilze säubern und die Stiele entfernen. Pilze in einer heißen Pfanne erst mit 1 EL Wasser anbraten, bis das Wasser verdampft ist, dann 1 EL Öl zugeben und die Pilze hellbraun braten. Salzen und pfeffern.

4. Endiviensalat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Cashewkerne grob hacken. 1 EL Senf, Ahornsirup, Apfelessig und 3 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Granatapfel-, Cashewkerne und Pilze untermischen. Mit den Buletten servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 520 kcal
Kohlenhydrate: 47,1 g
Eiweiß: 13 g / Fett: 33,9 g



Dank der Bohnen im Glas von REWE Beste Wahl sparst du eine Menge Zeit. Die gegarten Bohnen musst du nur noch abgießen.

Die Streusel lassen sich auch gut einfrieren. So bist du jederzeit für den nächsten Crumble vorbereitet.

Beerencrumble



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 4 Personen

600 g REWE Beste Wahl Himbeer-Heidelbeer-Mix (TK)	50 g Haselnüsse (gemahlen)
120 g Rohrzucker	30 g REWE Beste Wahl Haselnusskerne (geröstet, gehackt)
1 Päckchen Vanillezucker	Salz
½ TL Zimt	80 g Margarine
1 EL Speisestärke	1 TL Puderzucker
90 g Weizenvollkornmehl	

Dazu braucht man: Auflaufform (ca. 30 x 15 cm)

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Beeren in eine Auflaufform geben. Mit 40 g Zucker, Vanillezucker, Zimt und Speisestärke mischen und im heißen Ofen 15 Minuten auftauen lassen.
2. Mehl, 80 g braunen Zucker, gemahlene und gehackte Haselnüsse und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Margarine zugeben und alles mit den Händen zu Streuseln verkneten. Die Streusel über die Beeren geben und ca. 30 Minuten goldbraun backen.
3. Crumble mit Puderzucker bestreuen und servieren. Dazu passt Eis.



Vegan



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 557 kcal
Kohlenhydrate: 68,8 g
Eiweiß: 7,31 g / Fett: 29,9 g



ErnährWert

Unser **Titelmotiv** sieht nicht nur toll aus. Süßkartoffel, Kichererbsen, Salat und Nüsse ergänzen sich zur perfekten Geschmackskombi.



Die Nüsse sorgen hier für pflanzliches Eiweiß im Topping. Walnusskerne von **REWE Beste Wahl** sind aber auch ein toller Snack für zwischendurch.

Gefüllte Süßkartoffel



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 4 Personen

4 Süßkartoffeln (mittelgroß)	1 TL Ahornsirup
300 g Rotkohl	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Zehe Knoblauch
2 Möhren	15 g Koriander
3 Frühlingszwiebeln	4 EL Tahini (Sesampaste)
1 Glas REWE Bio Kichererbsen (400 g)	2 EL Zitronensaft
2 EL Apfelessig	100 g REWE Beste Wahl Walnüsse

Dazu braucht man:

Backpapier, Küchenhobel, Knoblauchpresse

1. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel rundherum einstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 40–45 Minuten backen.

2. Inzwischen Rotkohl waschen und in Streifen hobeln. Mit etwas Salz bestreuen und mit den Händen durchkneten. Möhren schälen und raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und dunkle Blattenden entfernen, Stangen in Ringe schneiden. Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen und mit Möhren und Zwiebeln unter den Rotkohl mischen. Apfelessig, Ahornsirup und Olivenöl untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Knoblauch schälen und pressen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Knoblauch, die Hälfte vom Koriander, Tahini, Zitronensaft und 2 EL Wasser verrühren, salzen und pfeffern.

4. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne rösten. Gebackene Süßkartoffeln längs einschneiden und vorsichtig aufdrücken. Mit dem Rotkohlsalat füllen, mit Tahini-Soße beträufeln und mit Walnüssen und restlichem Koriander bestreuen.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 772 kcal
Kohlenhydrate: 107 g
Eiweiß: 19 g / Fett: 33,6 g



9/10
ErnährWert

Lieber sauer oder süß?

Zitronen und Orangen können beides und schenken unseren Rezepten Spritzigkeit und frisches Aroma. Egal, ob du lieber Pasta oder Kuchen essen möchtest!



Der Granbeau Rosé duftet nach Hagebutte und reifen Beeren. Er ist der passende Begleiter zu Meeresfrüchten wie in unserer Pasta mit Garnelen. **Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de**

Zitronen- Garnelen-Pasta



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

400 g Tagliatelle
2 Zehen Knoblauch
2 Bio-Zitronen
10 g Minze
25 g REWE Beste Wahl
milde Pinienkerne

4 EL Olivenöl
265 g REWE Bio Black
Tiger Garnelen (TK,
geschält, aufgetaut)
Salz, Pfeffer
2 EL Butter

Dazu braucht man: Sieb, Küchenreibe



1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronen waschen, trocknen und 3 TL Schale fein abreiben. Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

3. Pinienkerne in einer Pfanne hellbraun rösten und herausnehmen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen trocken tupfen und in der Pfanne rundum hellbraun braten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Garnelen salzen und pfeffern. Zitronenschale, Zitronensaft und Butter zugeben.

4. Nudeln abgießen und tropfnass unter die Garnelen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Minze bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 568 kcal
Kohlenhydrate: 75,7 g
Eiweiß: 26,2 g / Fett: 18,5 g



Zitronen und Garnelen mögen einen kräftigen Käse: Runde die Pasta nach Belieben mit Parmesan oder Pecorino ab.

Orangenhähnchen



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten



Für 4 Personen

15 g Rosmarin **3 Zwiebeln**
2 Zehen Knoblauch **4 Hähnchenkeulen**
4 EL REWE Bio **(à 200 g)**
Olivenöl **1 TL Salz**
3 REWE Bio Orangen

Dazu braucht man: Knoblauchpresse,
Küchenreibe, ofenfeste Form
(ca. 30 x 20 cm)



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 463 kcal
Kohlenhydrate: 11,1 g
Eiweiß: 41 g / Fett: 28,5 g



3/10

ErnährWert

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln hacken. Knoblauch schälen und pressen, mit Rosmarin und Öl verrühren. Orangen waschen und trocknen, 1 TL Orangenschale abreiben und unter das Gewürzöl rühren.

2. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Orangen und Zwiebeln in eine ofenfeste Form geben.

3. Hähnchenkeulen rundum salzen und mit dem Gewürzöl einreiben. Dann auf die Orangen setzen und im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 45 Minuten braten. Dazu passt Baguette.

Baguette oder Ciabatta sind hier die perfekte Beilage – Brot kannst du nämlich hervorragend in den Bratsud tunken!

Nudelsalat mit Orangen



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 4 Personen

250 g Kritharaki Nudeln
Salz
200 g Endiviensalat
15 g Petersilie (glatt)
250 g REWE Bio Mini Mozzarella
1 Zwiebel
4 REWE Bio Orangen
100 ml Rapsöl
70 ml Balsamico Essig
½ TL Currypulver
Pfeffer

Dazu braucht man:
Sieb, Küchenreibe

Der **REWE Bio Mini Mozzarella** hat schon die perfekte Größe. Nur noch untermischen und fertig.

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Vom Endiviensalat den dicken Strunk entfernen. Blätter waschen und trocken schleudern, dann in dünne Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

3. Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein würfeln. Orangen waschen, trocknen und 2 TL Schale abreiben. Saft von 2 Orangen auspressen. 2 Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig mitentfernt wird. Fruchtfleis zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Orangensaft, Rapsöl, Balsamico, Zwiebel, ½ TL Salz, Curry, Pfeffer und Orangenschale verrühren.

4. Nudeln, Orangenstücke, Endiviensalat, Mozzarella-Kugeln und Petersilie in eine Schüssel geben. Dressing untermischen. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 671 kcal
Kohlenhydrate: 65,7 g
Eiweiß: 20,5 g / Fett: 37 g



ErnährWert

Im Italienischen sind die Nudeln auch unter Orzo bekannt.

Orangen-Mohn-Crêpes



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

70 g Butter

2 Eier (M)

200 ml Milch

100 g Mehl (405)

20 g REWE Beste Wahl

Blaumohn

Salz

6 REWE Bio

Orangen

4 El Öl

60 g Zucker

Dazu braucht man:

Pürrierstab, Küchenreibe

1. Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen. Eier, Milch, 50 g Butter, Mehl und eine Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürrierstab pürieren. Mohn unter die Masse heben und 20 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen 2 Orangen waschen, trocknen, 2 TL Schale abreiben und den Orangensaft auspressen. 4 Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig mitentfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und dabei den Saft auffangen.
3. Eine große Pfanne (ca. 26 cm Ø) mit Öl ausstreichen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Pro Crêpe $\frac{1}{4}$ vom Teig hineingeben und durch Kippen der Pfanne verteilen. Crêpe von beiden Seiten hellbraun backen, dann zweimal falten. Mit restlichem Teig wiederholen.
4. Zucker und 20 g Butter in der Pfanne schmelzen, Orangensaft und -schale zugeben und kurz einkochen lassen. Crêpes hineingeben und erwärmen. Mit den Orangenseiten anrichten.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 560 kcal
Kohlenhydrate: 60,4 g
Eiweiß: 11,1 g / Fett: 30,9 g



Achte darauf, dass deine Pfanne eine gute Beschichtung hat, damit sich der dünne Teig leicht löst.



Spanischer Mandelkuchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 8 Stücke

150 g Butter (weich)
2 REWE Bio Zitronen
150 g REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln (gemahlen)
50 g Mehl (405)
1½ TL Backpulver
3 Eier (M)

Salz
120 g Zucker
2 EL Puderzucker
300 g Sahnejoghurt nach griechischer Art
100 g Zitronen-Ingwer-Marmelade (z. B. von Seite 23)

Dazu braucht man:

Küchenreibe, Handmixer, Springform (26 cm Ø), Sieb

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Springform mit 10 g Butter ausstreichen. Zitronen waschen, trocknen und 1 ½ TL Zitronenschale abreiben. ½ Zitrone auspressen.

2. Mandeln, Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel geben. Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Handmixer steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen.

3. 140 g Butter, 70 g Zucker und Zitronenschale mit dem Handrührer mindestens 5 Minuten weiß-cremig rühren. Eigelbe nacheinander für je 20 Sekunden unterrühren. Mandelmischung, Zitronensaft und -schale zugeben und gleichmäßig unterrühren. Eischnee in 3 Portionen unterheben. Teig in die Springform geben und auf mittlerer Schiene 25–30 Minuten backen. Danach in der Form abkühlen lassen.

4. ½ Zitrone in halbe Scheiben schneiden. Kuchen aus der Form lösen, mit Puderzucker bestreuen und mit Zitronenscheiben dekorieren. Mit Joghurt und Zitronen-Ingwer-Marmelade servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 432 kcal
Kohlenhydrate: 29,3 g
Eiweiß: 9,2 g / Fett: 31,5 g



Unsere Ingwer-marmelade von Seite 23 schmeckt ganz hervorragend zu dem zitronigen Mandelkuchen.

Frisch gepflückt: Zitrusfrüchte mit Zukunft

Unter der Sonne Andalusiens wachsen Naturland-zertifizierte Zitronen und Orangen für **REWE Bio**. Mit jahrelanger Erfahrung im ökologischen Landbau sorgt der engagierte Landwirt Miguel Ángel Gómez González dafür, dass jede Frucht **im Einklang mit der Natur** gedeiht.

Miguel Ángel Gómez González baut seit rund 30 Jahren Bio-Zitrusfrüchte in der spanischen Provinz Málaga an.

Einige der etwa 30.000 Bäume, die sich im Familienbetrieb **„CITRICOS EL ROMERAL“** auf 100 Hektar verteilen, sind schon länger da als der Bio-Landwirt selbst: „Es gibt Exem-

plare bei uns, die 50 bis 60 Jahre alt sind. Durchschnittlich können Zitrusbäume bei sorgfältiger Pflege etwa 30 bis 40 Jahre gute Erträge abwerfen“, erklärt Gómez González. Seine Bäume liefern Zitronen, Orangen, Clementinen, Mandarinen, Grapefruits, Limetten, Kumquats und Limequats. Diese Kulturen sind gut an die klimatischen Bedingungen der Region angepasst – zumindest bisher: „Das Klima ist momentan die größte Herausforderung beim Anbau“, verrät Gómez González.

Die anhaltende Trockenheit und die extremen Temperaturen der letzten Jahre zwingen den Landwirt zum Umdenken: „Wir können das Klima und die Natur nicht kontrollieren. Also passen wir unsere Bewirtschaftung den verfügbaren Wasserressourcen an, verlegen die Ernte vor oder stellen auf Sorten um, die mehr Trockenheit vertragen.“ Solche Veränderungen

brauchen aber Zeit. Nicht zuletzt, weil im CITRICOS EL ROMERAL alle Maßnahmen im Hinblick auf ihre ökologischen Auswirkungen sorgfältig abgewogen werden. Miguel Ángel Gómez González arbeitet seit 2020 mit dem Bio-Verband Naturland zusammen. Indem er die hohen Standards und Richtlinien von Naturland einhält, möchte er die Umwelt schonen und auf möglichst nachhaltige Weise wirtschaften. Besonders anspruchsvoll ist die Schädlingsbekämpfung im Bio-Anbau, da keine chemisch-synthetischen Pestizide zum Einsatz kommen dürfen.

Der erfahrene Bio-Landwirt hat jedoch gelernt, wie er Nützlinge und Schädlinge im Gleichgewicht halten kann, um größere Schäden an seinen Bäumen oder Ernteauffälle zu vermeiden. Durch die Förderung des ökologischen Gleichgewichts leistet Gómez González gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zum Schutz von Böden, Grundwasser und Artenvielfalt.



Fotos: Ina Hiestler

Besseres Bio für eine bessere Zukunft



Naturland

Schon seit mehr als 15 Jahren gibt es bei REWE Bio-Lebensmittel, die nach den strengen Richtlinien von Naturland zertifiziert sind.

Der Bio-Verband macht sich weltweit für eine nachhaltige ökologische und soziale Landwirtschaft stark. Bio und sozial gehören bei Naturland immer zusammen. Bereits über 300 der mittlerweile rund 1.000 REWE Bio Produkte sind Naturland-zertifiziert. Dazu gehören u. a. auch die REWE Bio Orangen und REWE Bio Zitronen von Miguel Gómez González.

REWE Bio



Auch bei der Ernte ist Geduld gefragt: Während einige Orangen- und Clementinensorten schon nach etwa vier Monaten gepflückt werden können, benötigen manche Zitronensorten mehr als neun Monate am Baum, um einen guten Reifegrad zu erreichen. Das Pflücken erfolgt von Hand: Die Zitrusfrüchte werden nahe am Kelch abgeschnitten, in speziellen Eimern – den „Macacos“ – gesammelt, anschließend in Kisten zum Transport in die Verarbeitungsanlage gebracht, dort gewaschen, gebürstet, sortiert und für den Verkauf verpackt. Ein Teil der Naturland-zertifizierten Bio-Orangen und Bio-Zitronen wird in Kühllastwagen innerhalb von zwei bis drei Tagen nach Deutschland gebracht und landet unter unserer Eigenmarke **REWE Bio** in den REWE Filialen. Am liebsten wäre Miguel Ángel Gómez González dabei, wenn die Kundinnen und Kunden seine Produkte zu Hause probieren.

» Zu sehen, wie Menschen unsere Früchte genießen – das macht mich einfach zufrieden! «

Miguel Ángel Gómez González, CITRICOS EL ROMERAL, Málaga



Die hat's in sich: **die Ingwerknolle**

Ing, wer? Na die Knolle, die so schön scharf schmeckt! Von außen eher unscheinbar, entfaltet sie ihr **scharfes, leicht zitroniges Aroma** beim Aufschneiden. Und das macht sie perfekt für eine süß-würzige Marmelade!



Zitronen-Ingwer-Marmelade



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 6 Stunden



Für 5 Gläser à 200 ml

2 REWE Bio Zitronen
100 g Ingwer (frisch)
800 ml REWE Beste
Wahl Apfelsaft
naturtrüb

300 g Zucker
1 Beutel Gelierpulver
(3:1)

Dazu braucht man:

Küchenreibe, 5 Schraubgläser à 200 ml Inhalt

1. Zitronen heiß waschen und die Schale fein abreiben. 100 ml Saft auspressen. Ingwer schälen, erst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Ingwer, Zitronensaft, Zitronenschale und Apfelsaft in einen Topf geben. Zucker und Gelierpulver mischen und mit einem Schneebesen in die kalte Flüssigkeit rühren.

2. Saftmischung aufkochen und 4 Minuten sprudelnd köcheln lassen. Dann vom Herd ziehen, entstandenen Schaum abschöpfen. Saftmischung in saubere Schraubgläser füllen. Gläser fest verschließen und vollständig abkühlen lassen.



Laktosefrei



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 353 kcal
Kohlenhydrate: 85 g
Eiweiß: 0,57 g, Fett: 0,39 g



Statt zu Brötchen oder Käse schmeckt die Marmelade auch als Gewürz in asiatischen Gerichten: dafür 1–2 TL untermischen.

Neues aus dem Markt!

? 3 Fragen zu REWE Bonus

1. Was ist REWE Bonus? REWE Bonus ist das neue Vorteilsprogramm in deiner REWE App, das Einkäufe individuell belohnt: Mit Bonus-Guthaben in Euros. Ganz gleich, ob in deinem Markt oder beim REWE Liefer- und Abholservice. Einfach sammeln, nach deinem Geschmack einlösen und sparen!

2. Wie sammle ich Euros?

Wöchentliche Bonus-Aktionen: Achte auf den Euro-Smile! Beim Kauf aktueller Bonus-Aktionen sammelst du automatisch Guthaben. Mit nur einem Scan deiner REWE App an der Kasse.

Bonus-Coupons: Extra Guthaben? Aktiviere einfach wöchentlich neue Bonus-Coupons in deiner REWE App und sammle noch mehr Euros!

Bonus-Booster: Je mehr du pro Monat einkaufst, desto höher dein Coupon für den Folgemonat. Sichere dir so bis zu 10% Bonus-Guthaben auf einen gesamten Einkauf!

3. Wer ist Bo? Der kleine Held aus Super-Knete lebt in der REWE App und zeigt dir alle aktuellen Bonus-Aktionen.

Erfahre auf Seite 32 noch mehr über **REWE Bonus!**



Jetzt **5 € Start-Bonus** sichern!*

Vor deinem Einkauf REWE App herunterladen, teilnehmen, Euros ansparen!

*Start-Bonus-Coupon erscheint nach Programmanmeldung in der REWE App und ist vier Wochen gültig. Mindesteinkaufswert beträgt 30 €. Aktion gilt bis 31.03.2025. Höhe des Bonus-Guthabens variiert je nach Programmnutzung und kann pro Produkt auch im Cent-Bereich liegen. Weitere Infos unter rewe.de/bonus oder in der REWE App.



Zum Verlieben

Pralinen sind out. Wie wäre es stattdessen mit einem Smoothie zum Valentinstag? Als Aufmerksamkeit zum Frühstück oder Überraschung zwischendurch. Damit machst du deinen Liebsten eine Freude oder dir selbst. Im Smoothie „**I love you BERRY much**“ von **REWE to go** stecken u.a. rote Beeren, Trauben und viel Liebe. Ab Februar erhältlich.



Jede Woche Liefergebühr beim **REWE Lieferservice** sparen!



Mit dem **REWE Lieferservice** lässt du dir deinen Einkauf bequem nach Hause bringen. Für deine erste Bestellung und ab einem Warenkorbwert von 120€ bezahlst du generell keine Liefergebühr. Aber wusstest du, dass an einem Tag pro Woche die Lieferung für dich ebenfalls gratis ist? Unter rewe.de/shop findest du heraus, welcher Tag der Gratis-Liefertag in deinem Liefergebiet ist.

Abwechslung für deine Stulle

Als Pausenbrot oder Abendessen – Stullen sind schnell gemacht. Perfekt dafür: die neuen **Frischkäserollen von REWE Beste Wahl** in den Sorten „Kräuter“ und „Ananas-Mandel“. Die schmecken pur auf Brot und Brötchen oder in Kombination mit Aufschnitt und Gemüse.



Ein Telefonat zum Mithören:

Beim Kochen, auf Reisen oder einfach als Zeitvertreib zum Entspannen – lässt du dich auch gerne von einem Podcast unterhalten? Dann haben wir eine Empfehlung für dich: Die Weinexperten Michael und Tobias sprechen im Podcast „Bei Anruf Wein“ über Rebsorten und Weinregionen und besuchen auch mal ein Weingut. Am 21. Januar erscheint die 100. Folge bei allen Musik-Streaming-Anbietern und auf [WEINFREUNDE.de/podcast](https://www.rewe.de/podcast)

An die Stäbchen, fertig ... LOS!



Wir lieben Nudeln! Auch aus der Asiaküche sind sie nicht wegzudenken. Mienudeln, Glas- und Udonnudeln gibt es jetzt auch von REWE Beste Wahl. Perfekt für Wok-Gerichte, Salate oder Suppen. Die Mienudeln

kannst du gleich mal für die Bratnudeln von Seite 46 ausprobieren. Viele weitere asiatische Nudelrezepte findest du unter [rewe.de/asiatische-nudelrezepte](https://www.rewe.de/asiatische-nudelrezepte)

Auf den ersten Blick sieht es unscheinbar aus, aber gefüllt, gebacken oder frittiert wird **Reispapier zum Trend-Food**.

Dieser Reis ist heiß!

REWE Trend-Check

Reispapier besteht aus **Reismehl, Salz, Wasser und Tapiokastärke**. Mit etwas Wasser befeuchtet werden die Platten biegsam – ideal zum Füllen, Rollen und Ausbacken. Das hat auch **Social Media für sich entdeckt** und setzt das essbare Papier in Szene: frittierte Reisblüten, bunte Sommerrollen und sogar Croissants werden aus Reispapier gezaubert. Mit unseren Dumplings liegst du voll im Trend!



Krosse Gemüse-Dumplings



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

1 Zehe Knoblauch **4 EL ja! Rapsöl**
20 g Ingwer (frisch) **5 TL REWE Beste Wahl Sojasauce**
1 Chilischote **Salz, Pfeffer**
200 g Shiitake-Pilze **16 Blätter Reispapier**
3 Frühlingszwiebeln **8 EL Reisessig**
100 g Chinakohl **1 EL Puderzucker**
2 Möhren **1 TL Sesam**

1. Knoblauch und Ingwer schälen. Chili waschen, von Stiel und Kernen befreien und fein hacken. Pilze säubern und die Stiele herausdrehen. Köpfe klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und welke Blattenden abschneiden. Stangen in feine Ringe schneiden. Einige grüne Ringe für die Garnitur beiseitelegen. Chinakohl und Möhren waschen. Kohl in feine Streifen schneiden, Möhren raspeln.

2. 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Chinakohl, Möhren und Pilze darin kräftig anbraten. Knoblauch, Ingwer und Chili mitbraten. Mit 1 TL Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

3. Reispapier nacheinander in eine Schale oder einen tiefen Teller mit kaltem Wasser legen, bis es biegsam wird. Dann auf die Arbeitsfläche legen und je $\frac{1}{8}$ vom Gemüse mittig daraufgeben. Reispapierrand über die Füllung klappen. Je 1 weiteres Blatt Reispapier einweichen und auf die Arbeitsfläche legen. Die Päckchen mit der offenen Seite nach unten daraufsetzen und wieder den Rand darüberfalten.

4. 2 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Dumplings darin von beiden Seiten hellbraun und kross braten.

5. Inzwischen 4 TL Sojasauce, Reisessig, Puderzucker und Sesam verrühren. Dumplings mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und mit dem Dip servieren.

Dazu braucht man: Küchenreibe



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 266 kcal

Kohlenhydrate: 41,8 g

Eiweiß: 4,63 g, Fett: 10,2 g



ErnährWert



Diese knusprigen Chips geben deinen Gerichten den extra Crunch!

Reispapierchips



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

300 ml Frittieröl **Paprika, (edelsüß)**
10 Blätter Reispapier **1 TL Chilipulver**
3 EL REWE Beste Wahl **Salz**



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 190 kcal

Kohlenhydrate: 23,3 g

Eiweiß: 2,88 g, Fett: 10,1 g



ErnährWert

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Reispapierblätter nacheinander für wenige Sekunden hineingeben, bis es Blasen wirft. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Paprika, Chilipulver und Salz mischen. Reispapier in grobe Stücke brechen und mit der Gewürzmischung bestreuen.

Zeit, mal wieder in den Gewürzschrank zu schauen – und zu nutzen, was sich da in den letzten Monaten angesammelt hat. Also ran an Zimt, Piment & Cayennepfeffer!

Scharf in die Pfanne gepfeffert!

Orientalische Kartoffel-Spinat-Pfanne



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

800 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
250 g Blattspinat
350 g REWE Bio + vegan Räuchertofu

1 TL Koriandersaat
1 EL Butterschmalz
½ TL REWE Beste Wahl Kurkuma (gemahlen)
¼ TL Zimt
¼ TL Pfeffer (grob gemahlen)
Salz

Dazu braucht man: Mörser

1. Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. Mit kaltem Salzwasser bedeckt aufkochen und 10 Minuten weich garen.

2. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern, von dicken Stielen befreien und grob hacken. Tofu trocken tupfen und klein würfeln. Koriandersaat im Mörser zerstoßen.

3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin knusprig braten. Koriander, Kurkuma, Zimt und Pfeffer zugeben und bei milder Hitze mitrösten. Zwiebeln dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und 1 Minute mitbraten. Spinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Alles mit Salz abschmecken und servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 345 kcal
Kohlenhydrate: 40 g
Eiweiß: 19,5 g / Fett: 12,3 g



ErnährWert

Indischer Gewürzreis



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 4 Personen

200 g Basmati-Reis
2 Kardamomkapseln
1 EL Butterschmalz
1 REWE Beste Wahl
Zimtstange

1 REWE Beste Wahl
Sternanis
1/2 TL Kreuzkümmel-
samen
Salz

Dazu braucht man: Sieb

1. Reis in einem Sieb waschen und in einer Schüssel mit lauwarmen Wasser 20 Minuten einweichen lassen. Dann abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Kardamomkapseln aufdrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Gewürze darin 2 Minuten anrösten. Reis untermischen.
3. 400 ml Wasser zugießen, salzen, aufkochen und 5 Minuten kochen. Die Hitze reduzieren, Pfanne zudecken und den Reis bei milder Hitze weitere 5–7 Minuten zu Ende garen.



Laktosefrei



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 189 kcal

Kohlenhydrate: 37,4 g

Eiweiß: 3,52 g / Fett: 2,87 g



Die Gewürze für den Reis hast du vielleicht vom Weihnachtsbacken übrig. Hier kannst du sie lecker verwerten!



Wie du Gewürze richtig aufbewahrst und was zu welchen Gerichten passt, erfährst du unter rewe.de/gewuerze



Kreolischer Eintopf



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten



Für 4 Personen

2 Zwiebeln	½ TL REWE Beste Wahl Cayennepfeffer
2 Zehen Knoblauch	¼ TL Piment (ganz)
2 Stangen Lauch (schlank)	½ TL Thymian (gerebelt)
800 g Schweine-nacken	½ TL Oregano (gerebelt)
4 EL Rapsöl	800 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
2 EL ja! Tomatenmark	30 g Petersilie (glatt)
400 g REWE Beste Wahl stückige Tomaten	Salz, Pfeffer
1 TL Paprika (edelsüß)	

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Lauch waschen, Wurzeln und dunkelgrüne Blätter entfernen. Stangen in 1 cm breite Ringe schneiden. Schweinenacken in 4 cm große Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch rundherum goldbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Tomaten, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Piment, Thymian und Oregano zugeben. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Baguette.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 562 kcal
Kohlenhydrate: 16,1 g
Eiweiß: 44,2 g / Fett: 37,1 g



Die kreolische Küche umfasst Gerichte aus der Karibik und dem US-Staat Louisiana.

Lachs mit Gewürzkruste



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

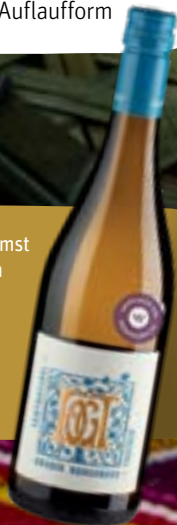


Für 4 Personen

2 Bio-Orangen	Fleur de Sel
1 Bio-Zitrone	3 EL ja! Paniermehl
1 EL Honig	1 TL REWE Beste Wahl
1 EL Senf	Lebkuchengewürz
4 Stücke Lachsfilet	Pfeffer
(à 150 g)	30 g Butter (weich)

Dazu braucht man: Küchenreibe, Auflaufform

Birnen und Zitronen im Glas? Das bekommst du mit dem **Grauen Burgunder vom Weingut Fogt** in Rheinhessen. Er duftet nach reifen Früchten und passt perfekt zu den Gewürzen in der Bröselkruste vom Lachs. **Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de**



Ein bisschen erinnern die Zutaten an Weihnachten – aber der Gewürzlachs schmeckt das ganze Jahr!

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Orangen waschen, trocknen und 1 TL Orangenschale fein abreiben. 1 Orange auspressen, 1 Orange in Scheiben schneiden. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Honig mit Senf verrühren. Lachs mit Salz würzen und mit Honig-Senf-Mischung bestreichen. Paniermehl, Orangenschale, Lebkuchengewürz, Pfeffer, 1 Prise Fleur de Sel und 20 g Butter vermengen.

2. Orangenscheiben und Zitronenscheiben in eine Auflaufform legen. Orangensaft zugeben, leicht salzen und 10 g Butter in Flöckchen darüber verteilen. Lachsstücke daraufsetzen und die Bröselkruste auf den Filets verteilen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten hellbraun backen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 415 kcal
Kohlenhydrate: 18,8 g
Eiweiß: 31,7 g / Fett: 23,6 g



REWE Bonus



Sammele Euros in der REWE App!

REWE Bonus ist das neue Vorteilsprogramm in deiner **REWE App**, das deinen Einkauf individuell belohnt: mit **Bonus-Guthaben in Euros**. Einfach sammeln, nach deinem Geschmack einlösen und sparen. Ganz gleich, ob in **deinem Markt** oder **beim REWE Liefer- und Abholservice**.

So einfach funktioniert's:

1. REWE App downloaden, Kundenkonto erstellen und an REWE Bonus teilnehmen
2. Bonus-Guthaben über Bonus-Aktionen, Coupons und mehr sammeln
3. Gesammeltes Bonus-Guthaben nach deinem Geschmack einlösen und sparen



Dein Bonus zum Bonus

Nimm jetzt an REWE Bonus teil und sichere dir 5 € Start-Bonus!*



5,00 €
Bonus

So sammelst du mit **REWE Bonus**.

REWE Bonus bietet dir viele Möglichkeiten, Euros in der REWE App zu sammeln:

Wöchentlich neue attraktive **Bonus-Aktionen!**

Sammele Guthaben mit aktuellen Bonus-Aktionen: Scanne dazu einfach deine REWE App an der Kasse! Alle aktuellen Bonus-Aktionen findest du im „Angebote“-Bereich deiner REWE App – und direkt in deinem Markt.

Achte für deine Vorteile auf den Euro-Smileys

 **0,50 €**
Bonus



Extra Guthaben? Mit deinen **Bonus-Coupons!**

Ob auf Marken, Sortimente, einzelne Artikel oder gesamte Einkäufe: In deiner REWE App findest du wöchentlich neue Bonus-Coupons, die zu dir passen. Einfach aktivieren und noch mehr Euros sammeln!



Monatlich mehr: mit dem **Bonus-Booster!**

Jeder Scan zählt: Je mehr du pro Monat einkaufst, desto höher dein Coupon im Folgemonat. Sichere dir so bis zu 10 % Bonus-Guthaben auf einen gesamten Einkauf! Dein aktuelles Level findest du in deiner REWE App.



Wer ist **Bo**?

Bo ist der Held im REWE Bonus Universum. Der kleine Charakter aus Super-Knete lebt in der **REWE App** und weiß einfach alles über **REWE Bonus**, gute **Deals** und **Knete**. Bo zeigt dir immer alle **aktuellen Bonus-Aktionen** und **gibt die besten Tipps!**



Vor dem Einkauf REWE App downloaden und an REWE Bonus teilnehmen

*Start-Bonus-Coupon erscheint nach Programmanmeldung in der REWE App und ist vier Wochen gültig. Mindesteinkaufswert beträgt 30 €. Aktion gilt bis 31.03.2025. Höhe des Bonus-Guthabens variiert je nach Programmnutzung und kann pro Produkt auch im Cent-Bereich liegen. Weitere Infos unter rewe.de/bonus oder in der **REWE App**.

**5 Rezepte
zum Sparen!**

Pro Portion ca.
3,00 €*

Der REWE Wochenplan:

1 x einkaufen, 5 x genießen

Ein leckeres Mittagessen mit der Familie ist doch das Beste, um **im Alltag für kleine Glücksmomente** zu sorgen. Mit unseren fünf Rezepten müsst ihr nur einmal einkaufen und alle werden satt.



Deine komplette Einkaufsliste
für unseren Wochenplan findest
du unter [rewe.de/einkaufsliste](https://www.rewe.de/einkaufsliste)



Wenn du es nicht so scharf magst, kannst du die Chilis auch durch Spitzpaprika ersetzen.

Montag: Hähnchenkeulen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

6 Hähnchenkeulen (ca. 1,5 kg)
1 kg Kartoffeln
6 Zwiebeln
7 EL Rapsöl
2 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL ja! Currypulver
Salz
Pfeffer
2 Chilischoten (rot)
2 Zehen Knoblauch

3–4 Thymianzweige
2 Dosen REWE Beste Wahl stückige Tomaten (à 400 g)
3 EL Apfelessig
1 EL Zucker

1. Ofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze (190 °C Umluft) vorheizen. Hähnchenkeulen im Gelenk halbieren. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. 4 Zwiebeln schälen und vierteln. Alles auf ein Backblech geben.

2. 4 EL Öl mit Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer verrühren und über Hähnchenkeulen und Gemüse geben. Alles gründlich mischen, nebeneinander verteilen und im heißen Ofen ca. 1 Stunde braten.

3. Inzwischen für die Salsa Chilischoten waschen, Stiele und Kerne entfernen. Schoten klein hacken. Knoblauchzehen und 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Chili, Knoblauch, Zwiebeln, Thymianblättchen, Tomaten, Essig und 3 EL Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. **Die Hälfte der Salsa (ca. 300 g) für Donnerstag aufbewahren.**

4. 2 Hähnchenkeulen für Mittwoch beiseitegeben. Restliche Hähnchenkeulen und Kartoffeln mit der Hälfte der Tomatensalsa servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 724 kcal
Kohlenhydrate: 52,9 g
Eiweiß: 46,9 g, Fett: 36,6 g






Dienstag: Schnelles Gemüsecurry



Wusstest du das?
Curry stammt von dem
tamilischen (südindischen) Wort
Kari ab und bedeutet Eintopf.

 **Zubereitungszeit:** 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

500 g Reis
Salz
2 Zwiebeln
300 g Rosenkohl
2 EL Rapsöl
4 TL ja! Currypulver
200 ml
Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch
500 g
REWE Beste Wahl
Gemüsepfanne
Asiatische Art
Pfeffer

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Rosenkohl waschen, die Enden abschneiden und welke Blätter entfernen. Köpfe halbieren.

2. Öl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Rosenkohl darin rundum anbraten. Mit Salz und Curry würzen und kurz weiterbraten. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen, aufkochen und zugedeckt 5 Minuten garen. Gemüse Mischung zugeben. Alles erneut erhitzen und 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Hälfte vom Reis servieren. **Restlichen Reis für Mittwoch aufbewahren.**



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 571 kcal
Kohlenhydrate: 76,5 g
Eiweiß: 13,1 g, Fett: 26,9 g



6/10

ErnährWert

Da der Reis bereits eine Nacht gestanden hat, ist er besonders locker für deinen Auflauf.



Mittwoch: Pikanter Reisaufbau



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

400 g gegarte Hähnchenkeulen (von Montag)
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Chilischote (rot)
3–4 Thymianzweige
1 Dose ja! Super Sweet Sonnenmais (285 g)
75 g Ital. Hartkäse (Stück)
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Gegarter Reis (von Dienstag)
3 Eier (M)
200 g ja! Schlagsahne
150 g REWE Bio Gouda (gerieben)
2 Romanasalatherzen
4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1–2 TL Zucker

Dazu braucht man: Küchenreibe, Auflaufform

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Inzwischen Hähnchenfleisch häuten, von den Knochen lösen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und welke Blätter entfernen, Stangen in Ringe schneiden. Chili waschen, Stiel und Kerne entfernen, Schote fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Mais abgießen. Ital. Hartkäse reiben.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch, Zwiebeln, Chili und Mais andünsten, salzen und pfeffern. In einer Schüssel mit dem Reis mischen. Eier, Sahne, Thymian, Käse untermischen und alles in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

3. Inzwischen den Romanasalat waschen, trocken schleudern und in 2 cm breite Stücke schneiden. Für die Vinaigrette Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig verrühren und unter den Salat mischen. Zum Auflauf servieren.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 872 kcal
Kohlenhydrate: 36,7 g
Eiweiß: 45,1 g, Fett: 61,5 g



ErnährWert



Für ein paar extra Röstaromen kannst du den Rosenkohl, statt ihn zu kochen, auch in der Pfanne braten.

Donnerstag: Salsa-Pasta



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

200 g Rosenkohl
500 g ja! Penne
Rigate
Salz

300 g Tomatensalsa
(von Montag)

75 g Ital. Hartkäse
(Stück)
3-4 Thymianzweige
Pfeffer

Dazu braucht man: Küchenreibe



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 543 kcal
Kohlenhydrate: 98,1 g
Eiweiß: 23,7 g, Fett: 7,56 g





Sammele Euros in der REWE App!



*Start-Bonus-Coupon erscheint nach Programm Anmeldung in der REWE App und ist vier Wochen gültig. Mindesteinkaufswert beträgt 30 €. Aktion gilt bis 31.03.2025. Höhe des Bonus-Guthabens variiert je nach Programmnutzung und kann pro Produkt auch im Cent-Bereich liegen. Weitere Infos unter rewe.de/bonus oder in der REWE App.

Vor dem Einkauf REWE App herunterladen, Kundenkonto erstellen, an REWE Bonus teilnehmen & **5 € Start-Bonus** sichern!*



Dieses Gericht geht schnell, macht satt und ist superlecker. Der perfekte Abschluss für die Woche!

Freitag: Bratkartoffelsalat



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Wartezeit: hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

3 Eier (M)
500 g Kartoffeln
4 EL Rapsöl
125 g Rucola
1 REWE Beste Wahl Romanasalatherz
1 Zwiebel

1 Glas REWE Beste Wahl Rote-Bete-Kugeln (220 g)
2 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer
1–2 TL Zucker



Laktosefrei



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 280 kcal

Kohlenhydrate: 30,9 g

Eiweiß: 9,66 g, Fett: 13,5 g



ErnährWert

Das ist unsere große Amore: Pizza!

Alle lieben Pizza! Heute gibt's bei uns aber mal nicht die klassische Steinofen-Margherita. Wir backen ein **Pizza-Sandwich**, belegen **Frischkäse-Pizzaboden** und löffeln einen heißen **Pizza-Pot-Pie**. Einfach nur delizioso ...





Im Winter geht dein Pizzateig vor der warmen Heizung besonders schnell auf.

Pizza-Sandwich mit Feldsalat



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde 30 Minuten



Für 4 Personen

½ Würfel Hefe (21 g)
600 g Mehl (00 oder 405)
Salz
6 EL Olivenöl
50 g Feldsalat
250 g REWE Bio Mozzarella
4 EL Pesto Rosso
80 g REWE Feine Welt Salami
Pfeffer

Dazu braucht man:

Handmixer, Nudelholz, Backpapier

1. Hefe in 100 ml lauwarmes einrühren. Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden und die Wasser-Hefe-Mischung hineingießen. Mit einer Gabel etwas Mehl von den Rändern der Mulde hineinrühren. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Vorteig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. 200 ml lauwarmes Wasser, ½ TL Salz und 2 EL Olivenöl zum Vorteig geben geben. Alles mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel abgedeckt 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3. Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig vierteln. Jedes Stück zu einer runden Pizza ausrollen. Mit je 1 EL Öl beträufeln, zusammenklappen und auf ein Backblech mit Backpapier geben Im heißen Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen.

4. Inzwischen den Feldsalat waschen und trocken schütteln. Mozzarella abgießen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

5. Pizza-Sandwiches auseinanderklappen. Die Innenseiten mit Pesto bestreichen. Mit Salami, Mozzarella und Feldsalat belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zusammenklappen und sofort servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 944 kcal
Kohlenhydrate: 118 g
Eiweiß: 32,8 g / Fett: 39 g



Frischkäse-Pizza



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten



Für 2 Personen

300 g Hokkaidokürbis **2 EL REWE Beste Wahl Mandeln (gemahlen)**
200 g REWE Bio körniger Frischkäse **350 g REWE Bio Tomatensauce Kräuter**
3 Eier (M) **200 g Kirschtomaten**
1 TL Backpulver **15 g Basilikum**
150 g REWE Bio Gouda (gerieben) **250 g Forelle (geräuchert)**
Salz, Pfeffer

Dazu braucht man: Backpapier

Geht schnell: In dem Frischkäseteig ist keine Hefe, daher muss er nicht gehen, bevor du ihn belegst!

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, entkernen und klein würfeln. Mit Salz und 1 EL Öl mischen. Auf ein Blech mit Backpapier geben und im heißen Ofen 15 Minuten vorgaren, dann vom Blech nehmen.

2. Körnigen Frischkäse mit Eiern verrühren. Backpulver, Käse und Mandeln unterrühren, salzen und pfeffern. Die Masse halbieren und auf zwei Backbleche mit Backpapier geben. Jeweils zu einem runden Pizzaboden formen. Pizzaböden im heißen Ofen übereinander ca. 10 Minuten vorbacken.

3. Tomatensauce in Klecksen auf die Pizzaböden geben und mit Gouda und Kürbiswürfeln bestreuen. Backofentemperatur auf 220 °C erhöhen und die Pizzen übereinander weitere 10 Minuten backen, ggf. zwischendurch die Position wechseln.

4. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen. Pizzen mit Tomaten, Basilikum und Forellenfilets belegen, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 884 kcal
Kohlenhydrate: 36 g
Eiweiß: 73,5 g / Fett: 50,8 g



ErnährWert

Pizza-Pot-Pie mit Pilzen



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

500 g Champignons
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Glas getrocknete Tomaten (280 g)
250 g Mozzarella

4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
350 g REWE Bio Tomatensauce Kräuter
550 g ja! Pizza Teig XXL

Dazu braucht man: 4 ofenfeste Schalen (ca. 15 cm Ø)

1. Champignons putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten und Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.
2. Pilze in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten mitbraten, salzen und pfeffern.
3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 ofenfeste Schalen am äußeren Schalenrand mit 1 EL Öl einpinseln. Mozzarella, Tomaten und Champignons in die Schalen geben. Tomatensauce darüber verteilen.
4. Pizzateig entrollen und 4 Scheiben (ca. 20 cm Ø) ausstechen. Die Schalen mit dem Teig verschließen, sodass die Ränder über den Rand reichen. Teig mit 1 EL Öl bestreichen und die Pies im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausholen, 5 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig kopfüber auf Teller stürzen und die Schalen abnehmen.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 869 kcal
Kohlenhydrate: 79,6 g
Eiweiß: 272 g / Fett: 51,1 g



ErnährWert

Für die Pizza-Pot-Pies kannst du die Schälchen verwenden, die du zu Hause hast und brauchst keine besonderen Formen.

Die getrockneten Tomaten von REWE Beste Wahl machen die Füllung der Pies schön würzig.

Wokt mal wieder!

Freunde kommen zu Besuch? Zeit, den Wok aus dem Schrank zu holen und eins unserer Rezepte auszuprobieren. **Für den Wok-Wow-Effekt serviert ihr zum Dessert karamellierte Früchte auf Eis.** Aus dem Wok natürlich.

Hackbällchen-Teriyaki



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

250 g ja! Basmatireis

Salz

2 Zehen Knoblauch

30 g Ingwer

2 Chilischoten (rot)

1 Bund Frühlingszwiebeln

500 g Hackfleisch

(gemischt)

2 Eier (M)

Salz, Pfeffer

2 EL Sesam

3 EL Öl

200 g Brokkoli (Baby Bimi)

150 g REWE Bio Edamame

200 ml Teriyakisoße

2 Limetten

Dazu braucht man: Wokpfanne oder große Pfanne

Teriyaki ist nicht nur eine Soße!
Im Ursprungsland Japan
bezeichnet Teriyaki die Art des
Marinierens und Grillens.

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilis waschen, längs halbieren und entkernen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und welke Blätter entfernen. Zwiebeln schräg in 2 cm breite Stücke schneiden.
2. Hackfleisch und Eier gründlich mischen, salzen und pfeffern. Aus der Hackmasse Bällchen formen (ca. 4 cm groß). Sesam in einer Wokpfanne anrösten und herausnehmen. 2 EL Öl erhitzen und die Hackbällchen darin rundum hellbraun anbraten, auf einen Teller geben.
3. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, Stiele in Scheiben schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Edamame zugeben und 1 Minute ziehen lassen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch, Ingwer und Chili mit 1 EL Öl in der Pfanne andünsten. 100 ml Wasser und die Teriyakisoße zugeben. Limetten auspressen und den Saft in die Pfanne geben. Hackbällchen und Zwiebeln zugeben und 10 Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen. Brokkoli und Edamame untermischen und erwärmen. 1 EL Sesam unterrühren. Mit Salz abschmecken. Mit dem Reis anrichten und mit restlichem Sesam bestreuen.



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 805 kcal

Kohlenhydrate: 73,9 g

Eiweiß: 44,2 g / Fett: 38,9 g



Ginger Chicken



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

2 Zwiebeln	Garam Masala
2 Zehen Knoblauch	3 TL REWE Beste Wahl
75 g Ingwer	Curry Vadouvan
450 g Hähnchenbrustfilets	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
3 EL Öl	150 g Joghurt (3,8 %)
Salz	200 g Baby-Blattspinat
Pfeffer	25 g Koriandergrün
3 TL REWE Beste Wahl	

Dazu braucht man: Wokpfanne oder große Pfanne

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilets in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Wokpfanne erhitzen und das Fleisch ohne Farbe anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kurz mitbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Garam Masala und Currypulver würzen. Tomaten und 200 ml Wasser zugeben und alles aufkochen. Joghurt unterrühren und 5 Minuten bei milder Hitze köcheln.
2. Spinat und Koriander nacheinander waschen und trocken schleudern. Korianderblättchen abzupfen.
3. Spinat unter das Hähnchen mischen, nur leicht zusammenfallen lassen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreut servieren. Dazu passt indisches Fladenbrot (Roti).

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 283 kcal
Kohlenhydrate: 16,5 g
Eiweiß: 32 g / Fett: 10,1 g



Noch mehr Ingwer?
Dann pobier unsere Ingwer-
Marmelade von Seite 23!



Unter [rewe.de/roti](https://www.rewe.de/roti) findest du das Rezept für Roti. Die indischen Brotfladen passen perfekt zum Ginger Chicken.



Auch für dieses indische Gericht bekommst du alle Zutaten bei uns im Markt. Die Gewürze wie Garam Masala gibt es von **REWE Beste Wahl**.

Falls du keine Wokpfanne zu Hause hast, kannst du auch eine Bratpfanne mit hohem Rand nutzen.



Bratnudeln mit Wirsing



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

250 g Mienudeln
(ggf. vegan)
2 Möhren
2 Zwiebeln (rot)
¼ Wirsing
120 g Shiitake-Pilze
15 g Schnittlauch
1 Limette
3 EL Öl

100 ml Sojasoße
1–2 TL Zucker
REWE Beste Wahl
Chiliflocken
REWE Beste Wahl
Röstzwiebeln

Dazu braucht man:

Wokpfanne oder große Pfanne

1. Nudeln mit reichlich kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Möhren und Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Wirsing waschen und die Blätter ebenfalls in feine Streifen schneiden. Pilze säubern, Stiele entfernen und die Köpfe in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in 4 cm lange Stücke schneiden. Limette auspressen.

3. Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Öl in einer Wokpfanne erhitzen, Möhren, Zwiebeln, Wirsing und Pilze darin anbraten und unter Schwenken 5 Minuten weiterbraten. Mit Sojasoße ablöschen und mit Zucker, Chiliflocken und Limettensaft würzen. Nudeln und Schnittlauch untermischen und erhitzen. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 344 kcal
Kohlenhydrate: 59,3 g
Eiweiß: 12 g / Fett: 7,91 g



ErnährWert

Schälen und Schnippeln kannst du dir sparen. Die Mango von **REWE Beste Wahl** kommt perfekt gewürfelt aus dem Beutel.



Zu Ananas und Mango passen z. B. Vanille- oder Buttermilch-Zitronen-Eis von **REWE Beste Wahl**.



Gebratene Früchte



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

200 g REWE Beste Wahl Mangowürfel (TK)
2 Bio-Limetten
1 EL Sesamöl
400 g REWE to go Sweet Ananas Würfel
3 EL Honig

Pfeffer (frisch gemahlen)
50 g Cashewkerne (geröstet, gesalzen)
4 Kugeln Eis (ggf. glutenfrei und laktosefrei)

Dazu braucht man:

Sieb, Küchenreibe, Wokpfanne oder große Pfanne

1. Mango in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Limetten heiß waschen, trocknen und die Schale abreiben. Früchte in Spalten schneiden.

2. Sesamöl im Wok erhitzen und die Ananas kurz anbraten. Honig zugeben und die Ananas goldgelb karamellisieren. Mango untermischen. Mit etwas Pfeffer und Limettenschale würzen, 2–3 Limettenspalten darüber auspressen.

3. Cashewkerne grob hacken. Früchte mit Eis und Limettenspalten anrichten und mit Cashewkernen bestreut servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 315 kcal
Kohlenhydrate: 55,2 g
Eiweiß: 2,95 g / Fett: 8,65 g



ErnährWert

Viel mehr als Käsebrod

Wir lieben Abendbrot mit allem Drum und Dran! Besonders angetan haben es uns warme Stullen mit frischem Rührrei und gebratenen Apfelscheiben.

Süß trifft herzhaft – ein köstliches Highlight für zwischendurch.

Lauwarme Apfel-Käse-Stulle



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

2 Äpfel
4 EL Rapsöl
4 Scheiben Bauernbrot
75 g Feldsalat
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
250 g ja! Cremiger

Camembert
4 TL Meerrettich
8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
4 TL REWE Beste Wahl Wild-Preiselbeeren

1. Äpfel waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und das Kerngehäuse entfernen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Brotscheiben von beiden Seiten knusprig anbraten und herausnehmen. In der gleichen Pfanne die Apfelfringe von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten.

2. Feldsalat waschen und trocken schütteln. Zitrone auspressen. 2 EL Zitronensaft mit 2 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat untermischen. Camembert in Scheiben schneiden.

3. Brotscheiben mit Meerrettich bestreichen. Mit Schinken, Apfelfringen und Camembert belegen. Preiselbeeren auf dem Käse verteilen. Mit Feldsalat belegen und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 483 kcal
Kohlenhydrate: 38 g
Eiweiß: 22,1 g / Fett: 27,9 g



Lachs-Sandwich



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

1 Glas
REWE Beste Wahl
Mixed Pickles (190 g)
4 EL Salatcreme
1 TL Senf
Salz

Pfeffer
4 REWE Bio Finn
Toastbrötchen
200 g Stremellachs
(Natur)
1/2 Beet Gartenkresse

Dazu braucht man: Toaster

1. Mixed-Pickles-Gemüse abtropfen lassen und fein hacken. Salatcreme mit Senf und Gemüse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Toastbrötchen im Toaster rösten. Die untere Seite mit der Mixed-Pickles-Creme bestreichen. Stremellachs zerzupfen und auf der Creme verteilen. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Mit der zweiten Brötchenhälfte belegen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 343 kcal
Kohlenhydrate: 34,8 g
Eiweiß: 16,3 g / Fett: 16,4 g



Wusstest du das? Stremellachs wird bei deutlich höheren Temperaturen geräuchert als Räucherlachs.



Wenn du das Brot für deine Stullen selbst backen möchtest, haben wir unter [rewe.de/brot](https://www.rewe.de/brot) ein einfaches Grundrezept für dich.

Das Dinkelbrot kannst du auch kurz antoasten, wenn du es etwas knuspriger magst.

Paprika-Schnitte



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

50 g Baby-Blattspinat	200 g REWE Bio + vegan
1 Glas REWE Beste Wahl	Hummus
gegrillte Paprika mit	Salz
Knoblauch (320 g)	Pfeffer
8 Scheiben Dinkelbrot	2 EL Balsamico Creme

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
2. 4 Brotstücken mit Hummus bestreichen. Mit Paprika und Spinat belegen, salzen und pfeffern. Mit Balsamico Creme beträufeln und mit übrigen Brotstücken belegen.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 342 kcal
Kohlenhydrate: 54,6 g
Eiweiß: 13 g / Fett: 9,4 g



9/10

ErnährWert

Treue, die von $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$ bis $+300\text{ }^{\circ}\text{C}$ hält: mit Prämien von Pyrex®.

Sammle bis zum 10.05.2025 Treuepunkte für deine Wunschprämien.

Spare 2 € je Prämie mit der REWE App!***



PYREX®

Mehr Informationen unter rewe.de/treuepunkte

Pyrex® is a trademark of Corning Incorporated used under license by International Cookware.

Kleine Schüssel, 0,6l



63% gespart*
3.99
1.99

+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 10.95 €

Große Schüssel, 1,1l



61% gespart*
4.99
2.99

+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 12.95 €

Meal Master, 1,5l



58% gespart*
6.99
4.99

+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 16.95 €

Sichere dir exklusive Treuepreise in deiner REWE App!

So sparst du 2 € je Prämie mit der REWE App:



Wähle deinen REWE Markt in der REWE App und aktiviere auf der Startseite die Treuepunkte.



Scanne deine REWE App während des Kassiervorgangs am Kundenscanner und sammle automatisch pro 5 € Einkaufswert einen Treuepunkt.***



Zum Einlösen des exklusiven App-Treuepreises scannst du einfach deine REWE App mit dem vollständigen digitalen Sammelheft während des Kassiervorgangs – der Rabatt wird automatisch abgebogen.



Laden im App Store

JETZT BEI Google Play



Einfach QR Code scannen, App laden & digital sammeln.

Meal Master, 2,6l



57% gespart*
8.99
6.99

+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 20.95 €

Meal Master, 4l



59% gespart*
9.99
7.99

+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 24.95 €

Servierschale, 2,8l



59% gespart*
5.99
3.99

+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 14.95 €

Messbecher, 1l



61% gespart*
6.99
4.99

+ 30 Treuepunkte
Preis ohne Treuepunkte 17.95 €

*Im Vergleich zum jeweiligen Preis ohne Treuepunkte.

**Gilt nur für in der REWE App gesammelte und eingelöste Treuepunkte.

***Nicht möglich beim REWE Lieferservice.

REWE behält sich vor, einzelne Treueprämien bei unerwarteter Nichtverfügbarkeit von der Aktion auszuschließen oder erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen sowie die Aktion bei unerwartetem Ausverkauf der Treueprämien vorzeitig zu beenden. Treuepunkte gelten nur für diese Treuepunkt-Aktion und können nicht bar vergütet werden. Gültig ab 20.01.2025.

Zwei Früchte, ein Kuchen:

Aus der Backmischung für
Bananenbrot zaubern wir blitz-
schnell einen Kirschkuchen.
Genial, oder?

Mit Bananen ist gut Kirschen essen!

Die Kirschen müssen gut
abgetropft sein, sonst wird
die Teigmasse zu feucht und
der Kuchen matschig.



Kirsch-Bananen-Kuchen mit Haferflocken



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten



Für 12 Stücke

- 1 Glas REWE Beste Wahl Schattenmorellen (370 g)**
- 3 Bananen (reif)**
- 1 Päckchen REWE Bio + vegan Banana Bread Backmischung (350 g)**
- 65 g Sonnenblumenöl**
- 65 g Haferdrink**
- 50 g Haferflocken (kernig)**

Dazu braucht man: Sieb, Springform (26 cm Ø)

- 1.** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Kirschen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken.
- 2.** Die Backmischung nach Packungsanweisung mit Öl, Haferdrink und Bananen zubereiten. Teig in eine Springform (26 cm Ø) geben und mit den Kirschen belegen. Mit Haferflocken bestreuen und ca. 40 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und in Stücke schneiden.



Laktosefrei



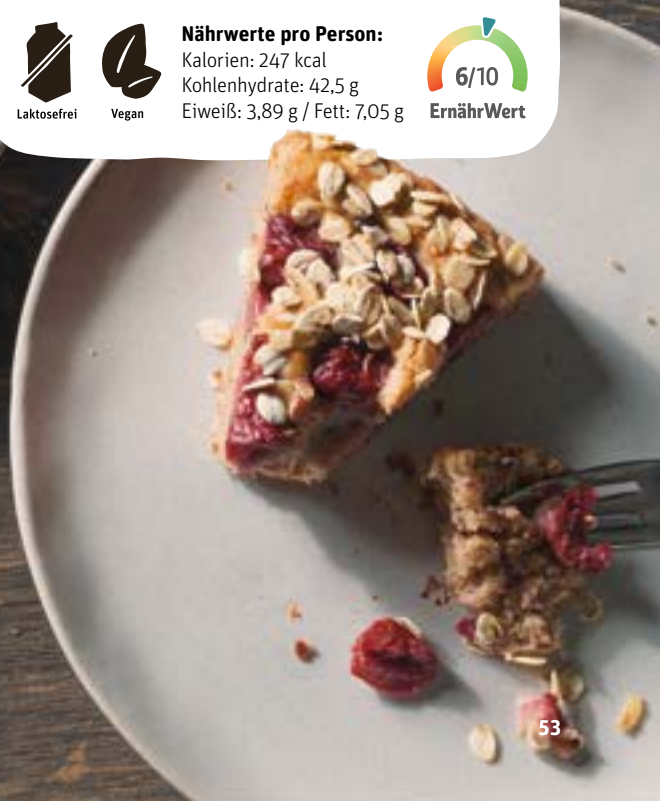
Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 247 kcal
Kohlenhydrate: 42,5 g
Eiweiß: 3,89 g / Fett: 7,05 g



Je reifer die Bananen sind, desto süßer wird der Kuchen. Perfekt, um auch überreife Früchte zu verarbeiten.



Wir lieben Blätterteig!

Manchmal muss es einfach schnell gehen! Umso besser, wenn du Blätterteig zu Hause hast, denn **Birnen-Tarte-Tatin**, **Ananas-Ringe** und **Quark-Strudel** zauberst du so ganz fix!

Birnen-Tarte-Tatin



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten



Für 12 Stücke

½ Zitrone
600 g Birnen
½ REWE Beste Wahl Bourbon-Vanilleschote
60 g Rohrzucker

5 EL Rum (braun)
30 g Butter
1 Päckchen ja! Blätterteig (275 g, Kühlregal)

Dazu braucht man: ofenfeste Pfanne (24–26 cm)

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Zitrone auspressen. Birnen waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

2. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zucker mit 2 EL Wasser in einer ofenfesten Pfanne (24–26 cm Durchmesser) bei mittlerer Hitze schmelzen und hellgelb karamellisieren. Dabei nicht rühren. Mit Rum ablöschen. Aufkochen und das Vanillemark zugeben. Birnen dicht an dicht auf dem Pfannenboden verteilen. Die Butter in Flöckchen darübergeben.

3. Pfanne vom Herd nehmen. Blätterteig entrollen und auf die Birnen legen, am Pfannenrand festdrücken und die Teigreste abschneiden. Blätterteig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

4. Tarte Tatin nach dem Backen 10 Minuten ruhen lassen. Einen ausreichend großen, etwas tieferen Servierteller auf die Pfanne legen, vorsichtig wenden. Achtung, es kann heißer Saft austreten! Die Tarte Tatin warm servieren. Dazu passt Eis.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 175 kcal
Kohlenhydrate: 19,4 g
Eiweiß: 1,21 g / Fett: 9,66 g





Der ja! Blätterteig ist leicht zu formen, schmiegt sich an deine Füllung und ist damit ideal für das Umwickeln von Früchten.

Ananas-Ringe



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 6 Stück

1 Ananas	(275 g, Kühlregal)
1 Bio-Limette	300 g REWE Bio +
70 g Rohrzucker	vegan Kokos Natur
1 ½ Päckchen	(Joghurtalternative)
ja! Blätterteig	2 EL Puderzucker

Dazu braucht man: Küchenreibe, Backpapier

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Von der Ananas das Grün herausdrehen, dann die Frucht rundum, am besten mit einem Sägemesser, schälen und in 6 dicke Scheiben schneiden. Mit einem runden Ausstecher oder spitzen Messer mittig den Strunk (4 cm Ø) ausstechen oder herausschneiden.
2. Limette waschen, trocknen und Schale abreiben. Mit 50 g Zucker mischen. Blätterteig entrollen und längs in 1,5 cm breite Streifen schneiden.
3. Ananasscheiben mit dem Limettenzucker bestreuen. Dann mit den Blätterteigstreifen umwickeln, dafür in der Mitte starten und den Teig leicht überlappend um den Ring wickeln, dabei immer wieder vorsichtig durch das Loch fädeln. Ringe auf ein Blech mit Backpapier legen und im heißen Ofen 15–20 Minuten goldbraun backen.
4. Inzwischen die Limette auspressen. Saft mit Kokos Natur und 20 g Rohrzucker verrühren. Ananasringe lauwarm abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und mit Kokoscreme servieren.



Laktosefrei



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 536 kcal
Kohlenhydrate: 63,2 g
Eiweiß: 4,42 g / Fett: 30 g



ErnährWert

Einfach unwiderstehlich:
Blätterteig und frische Frucht
in einer süßen Kreation vereint.

Goldbraun und knusprig –
dieser Blätterteigtraum
zergeht auf der Zunge!

Vanille-Quark-Strudel



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten



Für 8 Stücke

300 g REWE Beste Wahl Himbeer-Heidelbeer-Mix (TK, aufgetaut)	50 g Butter (weich)
500 g ja! Speisequark (Magerstufe)	1 Päckchen Vanillezucker
1 Bio-Zitrone	1 Päckchen Puddingpulver (Vanille)
3 Eier (M)	40 g Weichweizengrieß
Salz	1 Päckchen ja! Blätterteig (275 g, Kühlregal)
100 g Zucker	1 EL Puderzucker

Dazu braucht man:

Küchenreibe, Handmixer,
Backpinsel, Backpapier

1. Beeren gut abtropfen lassen. Quark auf ein sauberes Tuch geben, zu einem Sack verschließen und gut ausdrücken. Zitrone heiß waschen, trocknen und 1 TL Schale abreiben.

2. 2 Eier trennen und das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Zucker nach und nach unter Rühren einrieseln lassen und 1 Minute weiterschlagen. 1 Ei verquirlen. 2 EL davon beiseitestellen. Rest mit dem Eigelb, Quark, Butter, Zitronenschale, Vanillezucker, Puddingpulver und Grieß in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer cremig rühren. Eischnee und Früchte unterheben.

3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Blätterteig entrollen. Quarkmasse mittig als Streifen auf den Teig geben, dabei an den Seiten 4 cm Rand frei lassen und mit etwas Ei bepinseln. Blätterteig mit den Längsseiten über der Füllung aufrollen. Seitliche Enden zusammendrücken. Strudel mit dem Verschluss nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen, Enden unter den Strudel klappen. Strudel mit restlichem Ei bepinseln und im heißen Ofen 40–45 Minuten goldgelb backen. Lauwarm abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 362 kcal
Kohlenhydrate: 38,5 g
Eiweiß: 10,1 g / Fett: 18,8 g



Schoko-Karamell-Croissants

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Die Blätterteigscheiben jeweils mit dem Nudelholz 20 x 14 cm groß ausrollen, dann diagonal halbieren, sodass je zwei Dreiecke entstehen. Auf das breite Ende der Dreiecke mittig je 1 ½ TL Salted Caramel Creme setzen und den Teig von der kurzen Kante aus darüber aufrollen.

2. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und die Croissants damit bepinseln. Die Croissants mit etwas Abstand auf ein Blech mit Backpapier setzen und ca. 20 Minuten goldbraun backen. Auf dem Blech vollständig abkühlen lassen.

3. Schokolade in Stücke brechen und mit dem Öl in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Streifig über die Croissants träufeln.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 252 kcal / Kohlenhydrate: 20,5 g

Eiweiß: 2,65 g / Fett: 18 g



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten



Für 12 Stück

6 Scheiben REWE Beste Wahl Blätterteig (TK, aufgetaut)

120 g REWE Feine Welt Salted Caramel Creme (kalt)

1 Eigelb (M)

75 g ja! Zartbitterschokolade

½ TL Öl

Dazu braucht man:

Nudelholz, Backpinsel, Backpapier



„Croissant de lune“ – bezeichnet auf Französisch den zunehmenden Mond. Die Croissantform ist der Mondsichel ähnlich.



Der REWE Beste Wahl Blätterteig gibt deinen Croissants die nötige Fluffigkeit.

So edel kann schnelle Küche sein!

Spontaner Besuch?
Mit unseren Steaks
beeindruckst du
jeden Gast.



Minutensteaks mit Gorgonzola



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

2 Zwiebeln	4 EL Rapsöl
2 Birnen	Salz
10 g Thymian	Pfeffer
8 ja! Schweine-Minutensteaks aus dem Rücken	100 g Gorgonzola
	1 Baguette

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 674 kcal
Kohlenhydrate: 56,7 g
Eiweiß: 51,9 g / Fett: 27,7 g



Das Aroma vom **Le Haues Roches von der Côtes du Rhône** in Südfrankreich erinnert an reife Erdbeeren und Pflaumen. Der kräftige Rotwein passt perfekt zum Schweinesteak mit Gorgonzola.
Exklusiv erhältlich bei REWE und Weinfreunde.de



1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen.
2. Öl in zwei Pfannen erhitzen. Minutensteaks salzen und in einer der Pfannen von jeder Seite 2–3 Minuten braten. In der zweiten Pfanne Zwiebelringe und Birnenspalten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen würzen.
3. Fleisch pfeffern, den Gorgonzola in kleinen Stücken darauf verteilen und leicht schmelzen lassen. Mit Birnen und Zwiebeln anrichten und mit Baguette servieren.



KOMM MIT UNS AUF EIERSUCHE!

Im April klopft der Frühling an die Tür und im Gepäck mit dabei: das erste heimische Gemüse, roter Rhabarber und, natürlich, der Osterhase! Für ihn – und für dich – haben wir uns neue Rezepte für den Osterbrunch und ein Ostermenü ausgedacht.

**Das nächste Deine Küche Magazin liegt
ab dem 31. März in deinem REWE Markt.**

Impressum



Fotograf Eike Klein-Luyten
Foodstyling Daniel Brodt
Propstyling Daniel Brodt

HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.)

REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln
Tel. +49 (0)221/177 397 77
kundenmanagement@rewe-group.com
www.rewe.de

Gesamtverantwortung Elke Wilgmann
Projektverantwortung

Leonie Baecker, Julia Schröder

Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer
Chefredaktion Marion Heidegger

Creative Direction Pierre Marcel Karge

Art Direction Marco Freund, Jens Hagedorn
Layout, Bildbearbeitung & Illustration
Marco Freund / Illustrationsfreund.de

Redaktion Diane Buckstegge, Anja Corvin,
Sarah Eden, Marion Heidegger, Dörthe Meyer,
Valentina Kempers, Antonino Scopelliti,
Hanna Ve Wandschneider

Lektorat Julia Voigtländer

Leitung REWE Studio Pierre Marcel Karge
Food-Fotografie

Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten, Ela Rütter

Propstyling Claudia Neu, Meike Stüber

Foodstyling Daniel Brodt, Stephan Krauth,
Tobias Rauschenberger

Foodstyling-Assistenz

Leentje Brings, Carolin Eilers, Melanie Socha

Druck Stark-Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9,
75181 Pforzheim/www.stark-gruppe.de

Anzeigen retailmedia@rewe-group.com

HAFTUNG Eine Haftung für die Inhalte der Beiträge und die Rezepte wird nicht übernommen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet. Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Bei direkten oder indirekten Verweisungen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.



REWE Bonus



Sammele Euros in der REWE App!

REWE Bonus ist das neue Vorteilsprogramm in deiner REWE App, das deinen Einkauf individuell belohnt.

Jetzt
neu!



Vor dem Einkauf
REWE App
downloaden und
an REWE Bonus
teilnehmen



REWE
Dein Markt

*Start-Bonus-Coupon erscheint nach Programmanmeldung in der REWE App und ist vier Wochen gültig. Mindesteinkaufswert beträgt 30 €. Aktion gilt bis 31.03.2025. Höhe des Bonus-Guthabens variiert je nach Programmnutzung und kann pro Produkt auch im Cent-Bereich liegen. Weitere Infos unter rewe.de/bonus oder in der REWE App.