

GRATIS!

01/2022 rewe.de/rezepte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Feines Fleisch
Lieblingsgerichte

LEICHT UND LECKER
Pasta mit Erbsen-Joghurt-
Sauce, Seite 46

Orientküche
für zu Hause

Klassiker
Vegan & gut

Pfannkuchen
Süßer Alltag

39

Rezepte zum
Jahresstart

Grüner
genießen

REWE
Dein Markt

Stück 
zum
Glück



Werde jetzt Glücksbringer.

Wenn alle Kinder endlich wieder zusammen spielen können,
dann ist das ein Stück zum Glück.

Dazu beitragen kann jeder: Mit jedem bei REWE gekauften
Produkt aus dem Sortiment von P&G, zu dem Marken wie
Pampers, Lenor, Ariel oder Head & Shoulders gehören,
spenden wir für den Bau inklusiver Spielplätze.

Schon über 30 Projekte konnten wir so realisieren.

Na, neugierig geworden?
Einfach mal reinschauen



rewe.de/glueck

**1 Packung
= 1 Spende***



* Mit jedem Kauf eines Procter & Gamble Produktes seit Aktionsstart am 14. Juli 2020 unterstützen Procter & Gamble und REWE die Aktion Mensch bei der Errichtung von inklusiven Spiel- und Sportplätzen in Deutschland mit 0,01 € bis zum Erreichen der Spendensumme von 1 Million Euro. Die Aktion Mensch bevorzugt keine Marken oder Produkte.

Liebe Leserinnen & liebe Leser,
 neues Jahr - jetzt starten wir mit Diät und Verzicht?
 Nein, denn wir finden, dass eine bewusste Ernährung
 eine Bereicherung ist. Wie unsere grüne Klimaküche (ab S. 8):
 das sind sechs Rezepte, die nicht nur dir, sondern
 auch der Umwelt gut tun. Genauso köstlich sind unsere
 veganen Klassiker, die euch den Veganuary (ab S. 20)
 schmackhaft machen. Aber Fleisch-Liebhaber dürfen sich
 genauso freuen - und zwar über gutes Fleisch, das
 mit viel Liebe zu tollen Gerichten veredelt wird (ab S. 16).

Na, hungrig geworden?

Eure „Deine Küche“-Redaktion

INHALT

Nachhaltig ins Jahr

8 Wir lieben grüne Rezepte!

Unser Farbschema ist nicht nur total angesagt, sondern auch richtig lecker.

14 Infografik: Nachhaltige Pyramide

Sogar mit der richtigen Ernährung kann man Gutes fürs Klima tun. Wir erklären, wie's geht.

16 Nimm dir Zeit für Fleisch!

Genieße unsere Fleischgerichte ganz bewusst: von Ragù alla Bolognese über Gyros und Wiener Schnitzel bis hin zu Hähnchennuggets!

20 Veganer Start ins neue Jahr

Ein Klassiker kommt selten allein: Carbonara, Rührei, Curry und Schnitzel bilden ein kulinarisches Quartett.

26 Infografik: Plastik vermeiden

Weniger Plastik, aber wie? Einfache Tricks für den Alltag zeigen, dass es auch mal „ohne“ geht.

Genieße den Alltag!

28 Da bleibt nichts übrig...

Nudeln, Reis, Brot oder Gemüse: Wir haben viele tolle Ideen für eine köstliche Resteverwertung.

34 Allround-Talent Hafer

Haferflocken sind für alles zu gebrauchen: Ob als Pizzaboden, Bratling, in Brot oder Muffins – sie machen immer eine gute Figur.

38 Süße Pfannkuchen

So lecker wie abwechslungsreich: Pfannkuchenrezepte, mit denen man jeden um den kleinen Finger wickelt!

Gönn dir!

46 Levante-Küche

Einfach mal träumen: Mit unseren orientalischen Rezepten geht die kulinarische Sonne auf.

50 Goldgelbe Panaden

Ob Gemüse, Fleisch oder Fisch – knusprig ausgebacken kann man ihnen einfach nicht widerstehen.

54 Rührkuchen de luxe

Wir setzen dem Liebling der Kaffeetafel ein Krönchen auf: Ein Teig dreimal anders – und dreimal köstlich!

Und sonst ...

Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6), Reportage (42), Mitarbeiterporträt (58), Vorschau/Impressum (59)

Was koche ich heute?

Jeden Tag frische Ideen: 39 alltagstaugliche Rezepte für einen gesunden Start in das neue Jahr!



Pasta mit
Feldsalat-Nuss-Pesto,
Seite 8



Erbsensuppe
mit Brotchips,
Seite 9



Wirsingkuchen,
Seite 10



Hummus-Bowl
mit Röstrosenkohl,
Seite 11



Grünes Hirsotto,
Seite 12



Spinatpfannkuchen
mit Lauch,
Seite 13



Ragù alla Bolognese,
Seite 16



Wiener Schnitzel
mit Kartoffelsalat,
Seite 17



Gyrosteller,
Seite 18



Hähnchen-Nuggets
mit Wintersalat,
Seite 19



Vegane Spaghetti
Carbonara,
Seite 20



Grünes Thai Curry,
Seite 21



Rührtofu zu
Püree & Rahmspinat,
Seite 22



Blumenkohl-Schnitzel
an Linsen-Salat,
Seite 23



Winter-Ratatouille mit Focaccia,
Seite 24



Bunter
Gemüsestrudel,
Seite 28



Kartoffelsuppe mit
Bratwurst-Bällchen,
Seite 29



Gemüseauflauf
mit Brotcrumble,
Seite 30



Spinat-Reisbällchen
mit Hummus,
Seite 31



Frühstücks-Muffins,
Seite 34



Bratlinge mit
Pastinaken & Möhren,
Seite 35



Bunte
Haferflocken-Pizza,
Seite 36



Haferbrot mit
Linsen-Aufstrich,
Seite 37



Apfelfannkuchen
mit Speck,
Seite 38



Karamellierter
Kaiserschmarrn,
Seite 39



Klassische
American Pancakes,
Seite 40



Crêpes Suzette,
Seite 41



Pasta mit
Erbsen-Joghurt-Sauce,
Seite 46



Ofen-Hähnchen
mit Sesam-Kartoffeln,
Seite 47



Süßkartoffeln
mit Chili-Joghurt,
Seite 48



Baba Ganoush
mit Fladenbrot,
Seite 49



Tempura-Gemüse,
Seite 50



Backfisch in
Vollkorn-Panade,
Seite 51



Tofu-Ecken
in Erdnussauce,
Seite 52



Mini-Schnitzel in
Kräuter-Nuss-Panade,
Seite 53



Rührkuchen
Grundrezept,
Seite 54



Himbeer-Mandel-
Stückchen,
Seite 55



Saftiger
Schokokuchen,
Seite 56



Veganer Orangenkuchen,
Seite 57

Weitere Rezepte & Ideen

rund ums Kochen & Backen findest du hier:

Genuss auf ganzer Linie

Falls wir dich durch unser „Deine Küche“-Magazin auf den Geschmack bringen konnten, würden wir uns freuen, dich auch auf unseren anderen Kanälen begrüßen zu dürfen. Lass dich inspirieren, entdecke Neues oder lerne von unseren Ernährungsexperten. Dein REWE „Deine Küche“-Team wünscht viel Spaß beim Durchstöbern und Ausprobieren. Guten Appetit!



Ernährungswissen von A-Z, Food-Trends, jede Menge Rezepte und mehr – das volle Programm auf rewe.de/rezepte-ernaehrung



Angebote, Coupons, Payback Vorteile und Online einkaufen dank der REWE App für Android und iOS. Mehr auf rewe.de/app



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



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



Tauch unter instagram.com/rewe ein in die Welt von REWE DEINE KÜCHE und entdecke unsere Leidenschaft fürs Kochen!



Inspirationen für tolle Genussmomente, leckere Rezepte und nützliche Kochtipps für jeden Geschmack auf pinterest.com/rewe



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



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



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

Marktgeflüster



Starke Partner

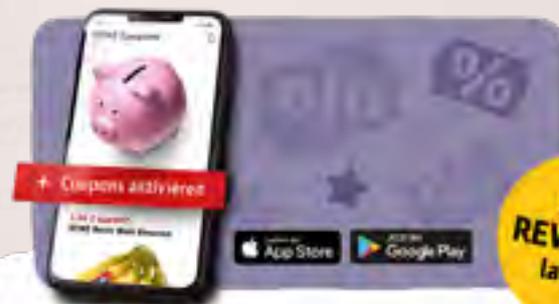
Im Zuge unserer Partnerschaft findest du bei **REWE** bereits jetzt eine große Auswahl an Produkten in **Demeter-Bioqualität**. Als **Mitglied im Demeter-Verband** bauen wir unsere Biokompetenz noch weiter aus. Das bedeutet neben noch mehr Tierwohl und Nachhaltigkeit auch noch mehr hochwertige **Bioprodukte**, die unter strengen Kriterien **weit über die Vorgaben der EU-Öko-Verordnung hinaus** erzeugt werden.



Wer die Wahl hat, hat die Qual? Bei REWE macht der Bioeinkauf jetzt trotzdem noch mehr Spaß!

Mehr Nachhaltigkeit beginnt bei deinem Einkauf!

Die neue Verpackung der **REWE Bio Frischmilch** besteht aus ungebleichtem Karton und verzichtet auf die sonst übliche Weißbeschichtung. Dadurch ist sie zu 100 Prozent recyclingfähig. Darüber hinaus werden Ressourcen geschont und der CO₂-Fußabdruck im Vergleich zu herkömmlichen weißen Kartons verringert.



Jetzt
REWE App
laden!

Lass beim Einkaufen dein Sparschwein klingeln!



Mit den attraktiven Coupons in der REWE App kannst du ordentlich sparen! Die wöchentlich wechselnden Coupons können mit nur einem Klick aktiviert werden – sowohl zu Hause als auch im Markt. Gibt es neue Rabatte, bekommst du optional eine Push-Benachrichtigung.

Einfach QR-Code-scannen!

*VERANSTALTER: REWE MARKT GMBH. TEILNAHMEBERECHTIGT SIND PERSONEN MIT WOHNSITZ IN DER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND. LAUFZEIT DES GEWINNSPIELS: 31.01.-13.03.2021. TEILNAHME UND DIE DAMIT VERBUNDENEN BEDINGUNGEN UNTER REWE.DE/EINFACH-NACHHALTIG

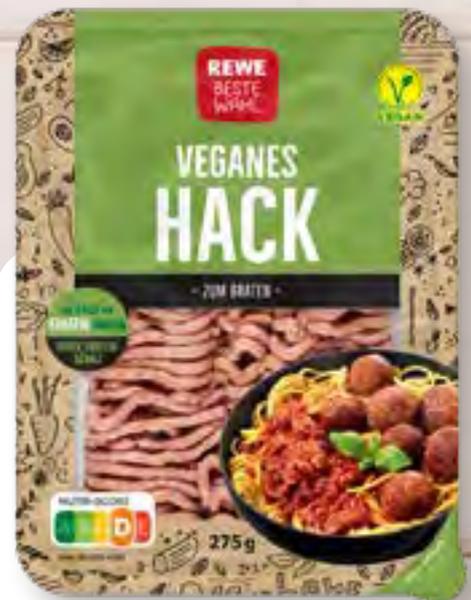


Coupons einlösen & gewinnen!*

Die Millionen-Griffe-Challenge:
Jetzt zu REWE Bio greifen und Danke-Coupons freischalten.

Das Ziel: 40 Mio. Griffe zu nachhaltigeren Produkten. Jetzt mitmachen!

Alle Infos auf rewe.de/einfach-nachhaltig



Hack, Hack, hurra!

Das Hack auf Basis von Erbsenprotein schmeckt nicht nur Veganern. Die Fleischalternative von **REWE Beste Wahl** kommt mit einem hohen Proteingehalt daher und ist zudem noch umweltfreundlich verpackt im neuen eTray-System. Dieses ermöglicht eine optimale Recyclingfähigkeit aller Materialien.



BIS ZU
**20FACH
PUNKTE**

Dein Umsatz.
Dein **REWE
Bonus Coupon**

Dein Umsatz. Dein **REWE Bonus Coupon**

Hier haben wir ein Rezept für dich, das immer gelingt: Melde dich zu PAYBACK an, schalte deinen Bonus Coupon frei – schon erhältst du Monat für Monat je nach Umsatz bis zu 20-fach Punkte für deine Treue! Alle Infos auf rewe.de/bonuscoupon

Macht euch heiß!

Diesen Shot bestellst du nicht am Samstagabend an der Bar, sondern machst ihn selbst. Gern auch schon morgens als kleinen Wachmacher und Energiekick für den Tag. Aus Ingwer, Zitrone und Orange – wahlweise auch Kurkuma – plus einen Schuss Süße zauberst du ein Schlückchen, das es in sich hat. So schön scharf und sauer, dass es dich im ersten Moment kurz schüttelt. Aber dann spürst du, wie sich die angenehme Wärme in deinem Magen ausbreitet – herrlich! Wie du deine Winter-Essenz in wenigen Minuten zusammenmixt, erfährst du unter rewe.de/ingwershot



Grüne Klimaküche

Grün, grün, grün ist alles, was wir lieben – und auch noch gut fürs Klima: Entdecke unsere abwechslungsreichen Rezepte mit saisonalem Gemüse!

Pasta mit Feldsalat-Nuss-Pesto



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

500 g REWE Bio Vollkorn-Spaghetti
Salz
300 g Feldsalat
100 g Haselnusskerne
1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan
40 ml Olivenöl
Pfeffer
1 Knolle Rote Bete
1 EL heller Balsamico

DAZU BRAUCHT MAN:
Mixer, Reibe

1. Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. Währenddessen Feldsalat waschen, putzen. Haselnüsse ohne Öl rösten, auskühlen lassen, gut 20 g für die Deko beiseitestellen. Knoblauch schälen. 80 g Parmesan in Stücke schneiden. Alles mit 20 ml Öl in einen Mixer geben und pürieren, ggf. etwas Nudelwasser zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. Mit restlichem Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen.
4. Übrige Haselnüsse hacken. Spaghetti mit dem Pesto vermischen, mit Rote Bete, Haselnüssen und Parmesanspänen servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 802 kcal
Kohlenhydrate: 98,9 g
Eiweiß: 30,3 g, Fett: 35,6 g



ErnährWert

Bereite ruhig etwas mehr zu, denn unser Pesto ist nicht nur mit Pasta ein Genuss, es schmeckt auch super auf Ciabatta.

Erbsensuppe mit Brotchips



DEINE KÜCHE NACHHALTIG INS JAHR



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund Suppengrün
6 EL Rapsöl
1 kg ja! Junge Erbsen (TK)
1 l Gemüsebrühe
**200 ml REWE Bio
Sojacreme Cuisine**
Salz, Pfeffer, Zucker
150 g Vollkornbaguette
1 Knoblauchzehe
1 EL Kräuter der Provence
15 g Salbei

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Suppengrün waschen und klein schneiden.

2. 1 EL Öl erhitzen, Suppengemüse gut 5 Minuten anschwitzen. Erbsen zugeben, mit Brühe und Sojacreme ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen. Dann fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

3. Baguette in dünne Scheiben schneiden, auf Backblech verteilen. Knoblauch pressen, mit 3 EL Öl sowie Kräutern der Provence vermengen, salzen, pfeffern und Brotchips damit bestreichen. 5–7 Minuten im Backofen rösten.

4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbeiblätter von den Stielen zupfen und im Öl knusprig ausbacken, aber nicht braun werden lassen. Etwas salzen. Über die Erbsensuppe streuen und mit den Brotchips anrichten.



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 595 kcal

Kohlenhydrate: 76 g

Eiweiß: 24,1 g, Fett: 25,9 g



ErnährWert

Unsere Suppe wärmt Herz und Bauch.
Für den extra Crunch-Moment
sorgen die leckeren Brotchips.

Wirsing- kuchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für ca. 12 Stücke

1 Wirsing	Pfeffer
Salz	Paprikapulver
2 Zwiebeln	edelsüß
2 Knoblauchzehen	6 REWE Bio Eier
2 Möhren	120 g REWE Bio
2 EL Olivenöl	Bergkäse
100 ml Gemüse- brühe	120 g REWE Bio
	Dinkelvollkornmehl

DAZU BRAUCHT MAN: Sieb, Springform (26 cm Durchmesser), Käsereiber

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Blätter vom Wirsing lösen, waschen und Blattrippe flach schneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Dann abgießen und in Eiswasser abschrecken. Den restlichen Wirsing vierteln, Strunk entfernen, Blätter waschen, in feine Streifen schneiden.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Möhren klein würfeln.

3. Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen. Möhren, Knoblauch und Wirsing zugeben, kurz mit anschwitzen, dann mit Brühe ablöschen, 10 Minuten weich garen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Abkühlen und restliche Flüssigkeit abtropfen lassen.

4. 2 Wirsingblätter beiseitelegen und die restlichen Blätter auf dem Boden einer gefetteten Springform so auslegen, dass sie oben etwas über den Rand stehen. Ein großes Blatt in die Mitte legen.

5. Eier verquirlen, Käse reiben, mit Mehl verrühren, das Wirsinggemüse unterheben, mit Pfeffer würzen. Gemüse in der Form verteilen, mit den beiseitegelegten Blättern bedecken und 60 Minuten backen. Ggf. abdecken, falls die Blätter zu dunkel werden. Kuchen vor dem Servieren kurz in der Form ruhen lassen.



Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 159 kcal
Kohlenhydrate: 13,4 g
Eiweiß: 9,8 g, Fett: 8,1 g

VEGETARISCH



ErnährWert



Herzhafter Kuchen für
Wirsingfans: Gut vorzubereiten und ideal fürs Essen mit Familie oder Freunden.



Wirsing ist vielseitig einsetzbar, auch auf der Pizza! Hier geht's zum Rezept: rewe.de/wirsing-pizza

Hummus-Bowl mit Röstrosenkohl



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

300 g REWE Bio Junge Erbsen (TK)	3 Dosen REWE Beste Wahl Weiße Riesenbohnen (à 250 g)
500 g Rosenkohl	2 Knoblauchzehen
4 Zwiebeln	5 g Minze
2 EL Olivenöl	4 EL Tahin
½ TL Chiliflocken	Kreuzkümmel
1 EL Honig	50 g Walnüsse
1 EL REWE Beste Wahl Aceto Balsamico	250 g REWE Bio Soja Joghurt
1 Zitrone	1 Fladenbrot zum Servieren
Salz, Pfeffer	

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab/Mixer

1. Die Erbsen auftauen lassen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Rosenkohl waschen, halbieren. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Alles in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Chiliflocken, Honig und Balsamico vermengen. Die Zitrone auspressen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und so auf einem Backblech verteilen, dass die Schnittflächen vom Rosenkohl nach unten zeigen. 20–25 Minuten rösten. Zwischendurch einmal durchmischen.
3. Währenddessen Bohnen abtropfen, unter fließendem Wasser abwaschen. Knoblauch schälen, grob hacken. Minze waschen. Alles zusammen mit den Erbsen, Tahin, restlichem Zitronensaft sowie 4–6 EL kaltem Wasser fein pürieren. Mit 1 TL Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
4. Walnüsse hacken, ohne Fett rösten. Hummus mit Rosenkohl, Walnüssen und einem Klecks Sojajoghurt anrichten und mit Fladenbrot servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 930 kcal
Kohlenhydrate: 143 g
Eiweiß: 45,7 g, Fett: 25,2 g



ErnährWert

Einfach köstlich:
Die perfekte Kombi für
deine Wintergemüse-
bowl.

Grünes Hirsotto



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

250 g TK-Spinat
2 Stangen Lauch
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
250 g REWE Bio Goldhirse
800–1000 ml Gemüsebrühe (heiß, ggf. glutenfrei)
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
1 TL Senf
1 Zitrone
70 g Parmesan
50 g Kürbiskerne
5 g Dill

1. Spinat antauen lassen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

2. 1 EL Öl erhitzen, Lauch und Spinat anschwitzen, dann beiseitestellen. Restliches Öl erhitzen, Hirse und Knoblauch kurz anbraten, dann mit Weißwein ablöschen und so viel heiße Brühe zugießen, dass alles gerade eben bedeckt ist. Unter Rühren ca. 15 Minuten garen, immer wieder etwas Brühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft abschmecken. Parmesan reiben und zusammen mit dem Gemüse unterheben.

3. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Dill waschen und hacken, danach beides über das Hirsotto streuen.



GLUTENFREI

VEGAN

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 471 kcal
Kohlenhydrate: 56,7 g
Eiweiß: 19,9 g, Fett: 19 g



ErnährWert

Du liebst Risotto? Dann probier mal unsere Variante mit Hirse und crunchy Kürbiskernen!

Rundum klimafreundlich

Wir kochen nicht nur in der eigenen Küche so gut es geht „grün“, sondern schauen auch über unseren Tellerrand hinaus:

- In ärmeren Ländern ist das Kochen auf offenem Feuer für Mensch und Umwelt ein großes Problem. Deshalb fördern wir in Nigeria und Kenia den **Zugang zu brennstoffarmen Kochöfen**.
- Wir gleichen auf diese Weise für uns unvermeidbare Emissionen aus und schaffen es so, unser **DEINE KÜCHE Magazin klimaneutral** herzustellen. Erfahre mehr unter [rewede/deinekueche-klimaneutral](https://www.rewe.de/deinekueche-klimaneutral)

10FACH °P **REWE**

auf Gemüse!*

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf rewe.de bei Bestellung eingeben.

* Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2 € in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000371314

Gültig vom 17.01. bis 27.03.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK

Zu lecker zum Teilen?
Keine Sorge, hier
bekommt jeder seinen
eigenen Pfannkuchen.

Spinatpfannkuchen mit Lauch



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

125 g REWE Beste Wahl junger Spinat gehackt
1 Knoblauchzehe
225 ml Haferdrink (alt. Milch)
100 g REWE Bio Weizenvollkornmehl
2 REWE Bio Eier
Salz, Pfeffer
Muskat
3 EL Rapsöl
3 Stangen Lauch
50 ml Gemüsebrühe
100 g REWE Bio Sahne
100 g Sonnenblumenkerne
1 EL Zucker

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab/Mixer

1. Spinat auftauen, gut ausdrücken, Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit 100 ml Haferdrink verrühren. Mehl, Eier und restlichen Haferdrink zugeben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Etwas Öl erhitzen, so viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden gerade bedeckt ist, und Pfannkuchen je Seite ca. 3–4 Minuten backen. Nacheinander 4 Pfannkuchen ausbacken.
3. Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Lauch anbraten. Mit Brühe ablöschen, Sahne zugeben und weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Sonnenblumenkerne und Zucker in einer beschichteten Pfanne unter Rühren rösten, bis der Zucker schmilzt und die Kerne goldbraun sind. Pfannkuchen mit Lauchgemüse und Sonnenblumenkernen anrichten.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 448 kcal
Kohlenhydrate: 39,2 g
Eiweiß: 18,3 g, Fett: 26,1 g

VEGETARISCH



ErnährWert

Tipps für eine klimafreue

Gut essen – besser für dich und für unsere Umwelt. In dieser

Butter & Öle

Fette sollten in deiner Ernährung nur wenig Platz einnehmen. **Dabei gilt:** besser pflanzlich als tierisch, also besser Öl statt Butter. Das ist besser für dich und fürs Klima, v.a. wenn du heimische Produkte wie Rapsöl vorziehst.

Fleisch- & Fischersatz

Laut einer Studie des Umweltbundesamts sind Fleisch- und Fischersatzprodukte eine gute Wahl fürs Klima. Im Vergleich zum Rindfleisch entstehen bei der Herstellung weniger als ein Zehntel der Treibhausgase, und auch beim Wasser- und Flächenverbrauch wird ein Vielfaches eingespart. Probier doch mal Veggie-Bällchen als Alternative zu Frikadellen. **Oder noch besser:** Berechne dir leckere Bratlinge aus Linsen oder Schnitzel aus Sellerie zu.

Getreide & Kartoffeln

In Deutschland angebaute Getreidesorten wie Haferflocken und Hirse aus Ökolandbau sind die beste Wahl: In der Regel sind beim Anbau die Emissionen geringer als für Sorten aus dem Ausland und die Transportwege kürzer. Bevorzuge z. B. als Beilage deutsche Kartoffeln statt Reis, Hirse statt Quinoa.

Wasser & ungesüßte Getränke

Der klimafreundlichste Durstlöcher ist Leitungswasser. Sofern es nicht durch Bleileitungen läuft, ist es überall in Deutschland von sehr guter Qualität. Wer es spritzig mag, kann es im Trinkwassersprudler zum Blubbern bringen. Keine Lust auf Wasser? Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder etwas Minze im Wasser sorgen für Abwechslung.



Sonstige Tipps:

- 01** Bevorzuge, wenn möglich, Biolebensmittel. In der biologischen Landwirtschaft wird auf chemischen Dünger und Pestizide verzichtet. Das erhöht u. a. die CO₂-Speicherkapazität der Böden.
- 02** Erledige vor allem kleine Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad statt mit dem Auto.

ndlichere Ernährung

Klima-Pyramide siehst du, was genau du tun kannst!

Fleisch & Fleischprodukte

Dass ein hoher Fleischkonsum ein wahrer „Klimakiller“ ist, wissen mittlerweile die meisten. Natürlich muss niemand auf den Sonntagsbraten verzichten, aber etwas weniger Fleisch und Wurstwaren auf dem Speiseplan wäre klimafreundlicher. Den von allen Fleischsorten schlechtesten Einfluss auf das Klima hat Rindfleisch, u. a. wegen des hohen Methanausstoßes der Tiere. Die Produktion von Schweinefleisch wiederum erzeugt höhere Emissionen als die von Hähnchenfleisch.

Pflanzliche Alternativen & Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen

Pflanzliche Alternativen zu Milch, Butter & Co. produzieren bei der Rohstoffherzeugung und Herstellung deutlich weniger Treibhausgasemissionen als tierische Produkte. Und wer sich um eine ausreichende Proteinzufuhr sorgt: Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, aber auch Nüsse und Samen liefern viel Eiweiß.

Auch hier gilt: regional vor exotisch. So haben z. B. Sonnenblumenkerne meistens eine deutlich kürzere Reise hinter sich als etwa Cashewkerne.

Regionales und saisonales Obst & Gemüse

Um lange Transportwege und hohe Treibhausgasemissionen zu vermeiden, isst du saisonal und regional in der Regel klimafreundlicher. Bevorzuge frisches, unverarbeitetes Obst und Gemüse. Hier siehst du, was wann auf deinem Teller landen sollte. Eine größere Auswahl findest du unter:

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

Winter: Rosenkohl, Lauch, Chicorée, Möhren, Grünkohl

Frühling: Kopfsalat, Eisbergsalat, Spargel, Erdbeeren

Sommer: Tomaten, Zucchini, Gurken, Beeren, Kirschen

Herbst: Kürbis, Kartoffeln, Äpfel, Birnen

So liest du die Pyramide richtig:
Unten stehen Lebensmittel, die du mit gutem Gewissen in größeren Mengen essen bzw. trinken kannst. Die Lebensmittel ganz oben solltest du nur selten und in kleineren Mengen genießen.

03 Kaufe vorausschauend ein und vermeide es, Lebensmittel wegzuworfen.

04 Eine Checkliste für den klimafreundlicheren Einkauf findest du hier: [rewe.de/checkliste](https://www.rewe.de/checkliste)



Mit gutem Gewissen

Du bist ganz schön langsam heute! Genau, es gibt Slow Food. Denn für manche Gerichte sollte man sich Zeit nehmen, erst dann werden sie richtig gut – wie unsere vier Fleischklassiker.

Ragù alla Bolognese



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für 4 Personen

150 g Pancetta
2 Möhren
1 Zwiebel
50 g Stangensellerie
2 EL Rapsöl
300 g REWE Bio Rinderhack
150 ml Rotwein
240 g REWE Beste Wahl stückige Tomaten
1 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch
Salz, Pfeffer
500 g Bandnudeln

Primitivo liegt voll im Trend, und der Miluna beweist, warum das so ist: Ein fruchtwürziger, sanft-seidiger Rotwein, ganz ohne Ecken und Kanten. Passt mit seiner charmanten Restsüße perfekt zur Bolognese.

1. Pancetta sehr fein hacken. Möhren und Zwiebel schälen und fein hacken. Stangensellerie ebenfalls klein würfeln.
2. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Pancetta, Zwiebeln, Möhren und Sellerie einige Minuten anschwitzen. Dann das Hackfleisch zugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen und stückige Tomaten, Tomatenmark und Gemüsebrühe zugeben. Das Ragù bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Umrühren ca. 2 Stunden köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Milch zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung al dente kochen, danach in der Sauce schwenken und servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1015 kcal
Kohlenhydrate: 104 g
Eiweiß: 34,2 g, Fett: 50,8 g



ErnährWert

Unser Tipp



Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln (festkochend)

Salz

1 TL Kümmel

1 Zwiebel

4 EL Sonnenblumenöl

3 EL Essig

350 ml Gemüsebrühe

1 EL Senf

Pfeffer

15 g Petersilie

4 Kalbsschnitzel à 150 g

70 g Mehl

2 REWE Bio Eier

200 g Paniermehl

250 g Butterschmalz

1 Zitrone

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser mit 1 TL Kümmel gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen und vorsichtig in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In 1 EL Öl glasig dünsten und zu den lauwarmen Kartoffeln geben. Essig, Gemüsebrühe und Senf verrühren, kurz aufkochen. Mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken, restliches Öl zugeben, über die Kartoffeln geben. Den Salat mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Kalbsschnitzel mit einem Plattireisen flach klopfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Mehl in einen Teller geben. In einem weiteren Teller zwei Eier verquirlen.

Paniermehl in einen dritten Teller geben. Schnitzel erst im Mehl wenden, dann im Ei, zuletzt im Paniermehl. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel ca. 5 Minuten anbraten. Dabei sollten die Schnitzel im Fett schwimmen und die Pfanne vorsichtig geschwenkt werden. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

3. Zitrone heiß waschen und in Achtel schneiden. Petersilie unter den Salat mischen und nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken. Schnitzel mit Salat und Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 814 kcal

Kohlenhydrate: 81,6 g

Eiweiß: 44,2 g, Fett: 34,8 g



ErnährWert

Statt Plattireisen tut es auch ein Stieltopf: Aber Vorsicht, nur das Fleisch und nicht deinen Daumen plattklopfen!



Gyrosteller



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für 4 Personen

500 g REWE Bio Schweinenackensteaks
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
½ TL Thymian
½ TL Paprika, edelsüß
½ TL Oregano
½ TL Kreuzkümmel

½ TL Majoran
Salz, Pfeffer
½ Salatgurke
500 g griechischer Joghurt
1 Kopfsalat
2 Tomaten
80 g schwarze Oliven
1 rote Zwiebel
½ Zitrone
4 EL Rapsöl
1 Baguettebrot

1. Schweinefleisch in dünne Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden, zum Fleisch geben. 2 Knoblauchzehen schälen, zum Fleisch pressen. 2 EL Olivenöl, Thymian, Paprika, Oregano, Kreuzkümmel, Majoran, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut miteinander vermischen. Mindestens zwei Stunden – besser über Nacht – ziehen lassen.

2. Gurke schälen, fein raspeln, in einem Sieb leicht ausdrücken. Mit dem Joghurt in eine Schale geben. Restliche Knoblauchzehe schälen und hineinpressen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3. Für den Salat den Kopfsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Tomaten achteln, mit den Oliven zugeben. Rote Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und zugeben. Zitrone auspressen, den Saft mit 2 EL Olivenöl verrühren und über den Salat geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

4. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gyros kross anbraten. Mit Tzatziki, Salat und Baguette servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 841 kcal
Kohlenhydrate: 42,8 g
Eiweiß: 41,7 g, Fett: 57 g



ErnährWert

Viele Gewürze = lecker!
Klar, selbstgemacht ist das mehr Aufwand, aber du weißt, was drinnen ist.

Hähnchen-Nuggets mit Wintersalat



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

400 g REWE Bio Hähnchenbrust	1 Knolle Rote Bete
Salz, Pfeffer	1 Apfel
Paprika, edelsüß	2 EL Walnüsse
Paprika, rosenscharf	1 TL Honig
50 g Mehl	1 TL Senf
2 Eier	2 EL Apfelessig
150 g Panko	2 EL Olivenöl
150 g Feldsalat	z. B. Currysauce zum Servieren
1 Schalotte	

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und flach klopfen. Mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Mehl in einen Teller geben, in einem zweiten Teller 2 Eier verquirlen, Panko in einen dritten Teller geben. Hähnchenstücke erst im Mehl wälzen, dann im Ei und zuletzt im Pankomehl. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 20 Minuten backen.

2. Feldsalat waschen, trocken schleudern und putzen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Rote Bete

schälen, Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, beides grob raspeln. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, kurz abkühlen lassen. Salat, Schalotte, Rote Bete, Apfel und Walnüsse vermengen. Honig, Senf, Apfelessig und Olivenöl verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und über den Salat geben.

3. Die Hähnchen-Nuggets mit Salat und Currysauce servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 563 kcal
Kohlenhydrate: 51,6 g
Eiweiß: 31,8 g, Fett: 26,4 g



Die etwas größeren Pankobrösel sind besonders knusprig. Du kannst aber auch normale Semmelbrösel verwenden.

Veganuary satt

Challenge gefällig? Probier's doch mal mit dem veganen Januar. Mit unseren Rezepten und Tipps unterstützen wir dich bei der Ernährungsumstellung. Trau dich und probier's aus!



Nudelteig ohne Ei? Geht!
Das Video findest du unter
rewe.de/nudeln-ohne-ei

Vegane Spaghetti Carbonara



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

200 g Räuchertofu
500 g Spaghetti
Salz, Pfeffer
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
15 g Petersilie
2 EL Olivenöl
400 ml REWE Bio Sojacreme Cuisine
2 EL Margarine (ggf. vegan)
Kala Namak (Schwefelsalz)
2 EL Sonnenblumenkerne

1. Tofu klein würfeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. 1 Tasse Nudelwasser aufbewahren.
2. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin ca. 5 Minuten kross anbraten, dann herausnehmen.
4. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, mit Sojacreme ablöschen, Margarine einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kala Namak (für den Ei-Geschmack) abschmecken.
5. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Tofu in die Pfanne geben. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alles gut durchschwenken, nochmals erhitzen, ggf. etwas Nudelwasser zufügen, mit Petersilie und Kernen bestreut servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 797 kcal
Kohlenhydrate: 103 g
Eiweiß: 27,7 g, Fett: 32,3 g



ErnährWert

Der Trick ist hier der Räuchertofu: Das rauchige Aroma verleiht der Pasta die Würze, ganz ohne Speck.

Grünes Thai Curry



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

1 Stange Lauch
1 kleiner Hokkaido
1/2 Spitzkohl
250 g braune Champignons
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
300 g Basmatireis
Salz, Pfeffer
2 EL REWE Bio Kokosöl
1 Pck. LikeMeat Like Chicken
1-2 TL grüne Currypaste
2 Dosen REWE Bio Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Agavendicksaft
4 EL Sojasauce
15 g Koriander
4 EL Erdnüsse, geröstet & gesalzen

1. Lauch putzen, in Ringe schneiden, gründlich waschen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kohl putzen, in Streifen vom Strunk schneiden, waschen. Pilze putzen, vierteln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, in Spalten schneiden bzw. fein würfeln.

2. Den Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

3. 1 EL Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Like Chicken scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl erhitzen, Currypaste (je nach gewünschter Schärfe), Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin scharf anbraten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen. Kürbis zugeben, ca. 5 Minuten köcheln. Übriges Gemüse zugeben, weitere ca. 5 Minuten köcheln. Like Chicken dazugeben.

4. Mit Agavendicksaft, Sojasauce und ggf. Salz abschmecken.

5. Koriander waschen, trocken schütteln, grob hacken. Erdnüsse grob hacken. Curry mit Reis servieren, mit Koriander und Erdnüssen bestreuen.



GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

VEGAN

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 833 kcal

Kohlenhydrate: 98,6 g

Eiweiß: 32,3 g, Fett: 39,2 g



Wie du einen Kürbis richtig schneidest, siehst du hier auf rewe.de/kuerbis-schneiden

Süß, scharf und würzig:
Wir lieben die
Vielseitigkeit dieses
Asia-Klassikers.

Unser Tipp





Rührtofu zu Kartoffelpüree & Rahmspinat



Tofu und Kala Namak (siehe S. 20 und 25) – die Kombi, die veganes Rühr"ei" möglich macht.



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

- 450 g REWE Beste Wahl Junger Spinat**
- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend**
- Salz, Pfeffer**
- 1 Zwiebel**
- 200 g braune Champignons**
- 400 g Tofu natur**
- 2 EL Öl**
- 300 ml Haferdrink**
- Kala Namak (Schwefelsalz)**
- ¼ TL Kurkuma**
- 200 ml REWE Bio Sojacreme Cuisine**
- 3 EL Margarine**
- Muskat**

DAZU BRAUCHT MAN:
Kartoffelstampfer

1. Spinat auftauen lassen.
2. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.
3. Währenddessen Zwiebel schälen, fein würfeln. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Tofu mit den Händen zerbröseln.
4. Für den Rührtofu 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze ca. 5 Minuten anbraten, Tofu zugeben, ca. 3 Minuten mitbraten. Mit 100 ml Haferdrink ablöschen, mit wenig Salz, Pfeffer, etwas Kala Namak und Kurkuma würzen.
5. Für den Spinat 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Spinat zugeben, mit Sojacreme aufgießen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kartoffeln abgießen, mit 200 ml Haferdrink und Margarine zurück in den Topf geben, zu Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7. Rührtofu mit Spinat und Püree auf Tellern anrichten.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 534 kcal
Kohlenhydrate: 48,4 g
Eiweiß: 28,8 g, Fett: 26,2 g



Blumenkohl-Schnitzel an Linsen-Salat



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

2 Blumenkohl
Salz, Pfeffer
8 EL Kichererbsenmehl
4 TL Paprikapulver
8 EL REWE Bio Sojacreme Cuisine
4 EL Teriyaki-Sauce
8 EL Paniermehl
8 EL Panko
200 g REWE Bio rote Linsen

30 g Petersilie
400 g Sojaquark
7 EL REWE Beste Wahl Olivenöl
1 EL Zitronensaft
2 Frühlingszwiebeln
1 EL heller Balsamico
2 EL Sonnenblumenkerne

1. Grün vom Blumenkohl entfernen, den Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Strunkenden abschneiden. Scheiben in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
2. Kichererbsenmehl und Paprikapulver in einem tiefen Teller vermischen. In einem weiteren Teller Sojacreme und Teriyaki-Sauce mischen. In einem dritten Teller Paniermehl, Panko und etwas Salz mischen.
3. Linsen nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Petersilie hacken. Sojaquark mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl und Zitronensaft unterrühren. Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden.
4. Die Blumenkohlscheiben jeweils zuerst in Kichererbsenmehl, dann in Sojacreme-Marinade wenden. Zuletzt mit der Bröselmischung ummanteln.
5. 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Linsen mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl, Petersilie, Balsamico, Frühlingszwiebeln und Sonnenblumenkerne unterheben.
7. Die Schnitzel mit dem Linsensalat und Quark servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 745 kcal
Kohlenhydrate: 98,8 g
Eiweiß: 42,8 g, Fett: 23,4 g



ErnährWert

Außen kross, innen saftig:
Dieses Schnitzel
begeistert nicht nur
Veganer.

Winter-Ratatouille mit Focaccia



Zubereitungszeit: 95 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 4 Personen

1 ½ TL Zucker	ca. 200 g Knollensellerie
½ Würfel Hefe	2 Zwiebeln
500 g REWE Beste Wahl Weizenmehl	2 Zweige Rosmarin
½ Glas REWE Beste Wahl getrocknete Tomaten in Öl	3 Stiele Thymian
Salz, Pfeffer	1 REWE Bio Tomaten in Stücken (Dose)
5 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
1 kleine Steckrübe	
4 Möhren	

1. 300 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel mit ½ TL Zucker mischen. Dazu die Hefe bröseln, ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2. Mehl zugeben, 5–10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

3. Getrocknete Tomaten grob hacken. 1 TL Salz und 2 EL Öl unter den Teig kneten. Eine Auflaufform (25–30 cm) mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben, flach drücken. Mulden in den Teig drücken, Tomaten hineindrücken. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Steckrübe und Möhren schälen. In Würfel bzw. Scheiben schneiden. Sellerie putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Kräuter waschen.

5. Gemüse und Kräuter in einer Auflaufform verteilen, mit 2 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Das Gemüse für ca. 60 Minuten im Ofen garen. Nach ca. 20 Minuten Tomaten, Brühe und 1 TL Zucker zum Gemüse geben, alles durchmischen. Zusammen mit der Focaccia weitere 40 Minuten zu Ende garen.

7. Ratatouille mit Focaccia servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 711 kcal
Kohlenhydrate: 124 g
Eiweiß: 18,6 g, Fett: 17,8 g



Treffen sich ein französischer und ein italienischer Klassiker: Heraus kommt ein wunderbares Winteressen.

Vegane Ernährung: Wie geht das?

Wer auf tierische Produkte verzichten möchte, braucht gute pflanzliche Alternativen.

- 1. Was bedeutet eigentlich vegan?** Wer vegan lebt, benutzt nichts, was vom Tier stammt. Veganer:innen lehnen Tierprodukte in ihrer Lebensweise freiwillig ab, aus Gründen wie Tierwohl, Klima- und Umweltschutz oder manchmal der eigenen Gesundheit.
- 2. Was darf ich essen?** Nährstofflieferanten wie Obst und Gemüse, frische Kräuter und Sprossen; energieliefernde Kohlenhydratquellen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln; Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Fleischersatzprodukte; pflanzliche Fettquellen wie Avocado, Samen und pflanzliches Öl.
- 3. Was darf ich nicht essen?** Neben Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten nehmen Veganer:innen auch keine Milchprodukte, Eier, Honig und tierische Gelatine zu sich.
- 4. Worauf muss ich achten?** Die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen über pflanzliche Lebensmittel sollte gesichert sein. Proteine, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe sind für eine ausgewogene Ernährung wichtig und sollten nicht vernachlässigt werden. Daher solltest du deine Nährstoffversorgung unbedingt regelmäßig beim Arzt überprüfen lassen.
- 5. Wie ersetze ich Milch, Ei & Co.?** Milch durch Reis-, Soja- oder Haferdrinks; Eier beim Kochen z. B. durch pflanzliches Pulver auf Basis von Soja-Eiweiß und beim Backen durch Banane, Apfelmus oder Öl; Gelatine durch Agar Agar, Fruchtpektin oder Johannisbrotkernmehl. Du möchtest vegan backen? Ist doch kein Problem! Unter [rewe.de/vegan-backen](https://www.rewe.de/vegan-backen) findest du viel Inspiration.
- 6. Was kann ich mir jetzt noch aufs Brot schmieren?** In den REWE-Märkten gibt es mittlerweile verschiedene vegane Käse- und Wurсталternativen im regulären Sortiment. Eine weitere Möglichkeit sind selbst gemachte pflanzliche Brotaufstriche oder schon fertige Aufstriche, z. B. Humus, Margarine, Mandelmus, Pesto und, und, und...
- 7. Muss ich jetzt auf Burger, Pizza & Co. verzichten?** Nein, denn auch bei der veganen Ernährung gibt es zahlreiche vegane Fast-Food-Optionen. Vegane Fleischalternativen wie z. B. vegane Burger, Schnitzel und Würstchen sind ebenfalls in vielen Versionen erhältlich – zum Beispiel auf Basis von Soja, Seitan oder Lupinen. Schau doch mal bei [rewe.de/vegan-burger](https://www.rewe.de/vegan-burger) vorbei, um noch mehr über die verschiedenen Pattie- und Saucenalternativen zu erfahren.
- 8. Warum ist Wein nicht vegan?** Bei der Herstellung kommen häufig tierische Produkte zum Einsatz, um die Trübstoffe herauszufiltern. Es gibt allerdings auch Ausnahmen. Achte auf das Vegan-Siegel auf der Flasche!

Tipps für Einsteiger:

- Iss abwechslungsreich und traue dich an neue Rezepte ran! Es kann viel Spaß machen, in der Küche mit neuen Zutaten kreativ zu werden.
- Orientiere dich am „veganen Ernährungsteller“, um ein gesundes Essverhalten zu entwickeln: Eine Hälfte des Tellers wird mit Gemüse gefüllt, ein Viertel mit Vollkornprodukten wie Reis, Nudeln, Quinoa oder Hirse und das zweite Viertel mit pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten, Tofu oder Seitan.
- Vorbereitung ist alles: Es lohnt sich, immer einige Grundnahrungsmittel zu Hause zu haben. Aus Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten und Tofu kann man schnell ein leckeres Curry oder eine Bowl für unterwegs zaubern.
- Und wenn du mal auswärts essen gehst: Informiere dich schon vorher, ob es in deinem Wunschlokal vegane Alternativen gibt. Es gibt tolle Smartphone-Apps, die dir helfen können, Restaurants mit veganen Gerichten in deiner Nähe zu finden. Asiatische Restaurants bieten fast immer vegane Speisen an, und beim Lieblingsitaliener kannst du Klassiker wie Bruschetta oder Pasta Arrabiata sorgenfrei bestellen.
- **HILFE GEFÄLLIG?** Schau doch mal bei [rewe.de/einfach-vegan](https://www.rewe.de/einfach-vegan) vorbei, dort findest du eine ganze Sammlung an schnellen und einfachen veganen Rezepten!

Kala Namak

Das Schwefelsalz erzeugt leichten Ei-Geschmack und eignet sich besonders gut zum Würzen, wenn typische Eigerichte nachgeahmt werden sollen.



So kannst du unnötigen

38 Kilogramm Plastikverpackungen wirft jede:r Deutsche pro Jahr weg. Wie wir alle um gemeinsam jede Menge Müll zu sparen, siehst du hier.

1. Wir haben die Plastiktüten abgeschafft und stattdessen Tragealternativen wie z.B. den **Baumwollbeutel** eingeführt, der mehrfach verwendet werden kann.

Was hat REWE bisher erreicht?

Neue REWE ► Verpackungen

2. Über 1200

Verpackungen unseres Eigenmarken-Sortiments wurden bereits umweltfreundlicher gestaltet. Das entspricht ca. 6000 Tonnen weniger Plastik bei REWE Produkten.



Seit der Verpackungsumstellung von REWE Bio Obst und Gemüse können wir **jährlich 290 Tonnen Verpackungsmaterial einsparen.**

Mehrweg-Einkaufstaschen

6000 t weniger Plastik

Weniger Umverpackung

100 % Recyclingmaterial

3. Insbesondere bei REWE Bio bieten wir **viele Lebensmittel bereits unverpackt** an. Für loses Obst und Gemüse kannst du unser Mehrweg-Frischenetz verwenden.

4. Viele REWE Eigenmarken-Produkte bestehen schon jetzt zu 100 Prozent aus wiederverwertetem Plastik, z. B. unser ja! Bad-Reiniger.

Was kannst du in der Küche noch besser machen?



- Statt in Alu- oder Frischhaltefolie kannst du Lebensmittel in Bienenwachstücher (rewe.de/diy-bienenwachstuecher) verpacken oder in Vorratsdosen lagern.
- Nutze statt Papierstrohhalm solche aus Edelstahl oder Glas. Diese kannst du mit einer kleinen Bürste reinigen und so mehrfach verwenden.

Müll vermeiden

einen Teil zur Reduktion beitragen können,

Achte darauf bei deinen nächsten Einkäufen!

Greife zu Joghurts ohne Plastikdeckel. Den angebrochenen Becher kannst du stattdessen mit dem ja! Mehrwegdeckel aus Platin-Silikon hygienisch verschließen. In vielen Filialen erhältlich.

Zum Wiederverschließen

Mehrweg- statt Einwegflasche



Greife bei Getränken zu Mehrweg- statt Einwegflaschen.

Bring deine eigene Tasche für deinen Einkauf mit oder verwende die Papiertüte oder den Einkaufskarton mehrfach.

Mehrweg-Tragetaschen



Verpackungs-Sparprofi-Tipps:

Kaufe Lebensmittel, die du oft verwendest, möglichst in Großpackungen.

Kaufe Produkte in Glas- oder Papierverpackungen statt in Plastik. Gläser, z. B. vom REWE Bio Joghurt, kannst du entweder zurückbringen oder als Vorratsgläser für Reis oder Müsli nutzen.

Achte bei allen Einkäufen auf unsere REWE Siegel. Die neuen Kennzeichnungen zeigen dir auf einen Blick, welche Maßnahmen zur Optimierung der Verpackung bereits umgesetzt wurden.

Mehr zu den Siegeln unter: [rewe.de/siegelkunde](https://www.rewe.de/siegelkunde)



- Zum Spülen kannst du Bürsten mit Holzgriff verwenden und als Lappen solche, die in der Waschmaschine gereinigt werden können.
- Einen solchen Lappen kannst du auch anstelle von Küchenpapier nutzen.
- Du kannst auf Backpapier verzichten, indem du das Blech einfach mit etwas Öl bestreichst. Alternativ gibt es wiederverwendbare Silikon-Matten zum Abwaschen.
- Nicht nur gesünder, sondern auch müllsparend: Verzichte weitestgehend auf oftmals in Plastik verpackte Fertigprodukte und koche lieber frisch.



Beste Reste

Schluss mit Wegwerfen!

Wir zeigen dir, was du alles zaubern kannst, wenn du mal wieder zu viele Kartoffeln oder zu viel Reis gekocht hast. Alles, was du brauchst, sind Reste und unsere Rezepte.

Hier kannst du dich austoben: Egal, was bei dir im Kühlschrank schlummert, es schmeckt mit jedem Gemüse.

Bunter Gemüsestrudel



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

75 g Walnüsse	Kartoffeln)
3 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln	Muskatnuss
1–2 EL Olivenöl	1 Packung
5 Stiele Thymian	frischer Blätterteig (Kühlregal)
750 g zubereitetes Gemüse (z. B. Ofengemüse, gekochtes Gemüse und	150 g REWE Bio Ziegenfrischkäse
1 Ei (M)	200 g ja!
Kräuterquark	

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Die Walnüsse hacken, $\frac{2}{3}$ der Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Die Thymianblättchen abzupfen.

2. Gemüsereste in kleine Stücke (ca. 1–2 cm) schneiden oder etwas zerstampfen. Gemüse mit Zwiebeln, Knoblauch und den gerösteten Walnüssen mischen, mit Salz, Pfeffer, Thymianblättchen und Muskatnuss abschmecken.

3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig entrollen und mit Ziegenfrischkäse bestreichen, dabei zu allen

Seiten einen Rand von ca. 2 cm lassen. Gemüsemasse auf dem Frischkäse verteilen, den Strudel von der langen Seite her fest aufrollen. Die Enden gut zudrücken.

4. Ei verquirlen, den Strudel damit bestreichen, mit den restlichen gehackten Walnüssen bestreuen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 15–20 Minuten goldbraun backen. Strudel in Stücke schneiden und mit Kräuterquark servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 656 kcal
Kohlenhydrate: 47,8 g
Eiweiß: 19,8 g, Fett: 45,2 g



6/10

ErnährWert

Kartoffelsuppe mit Bratwurst-Bällchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Möhren
2 kleine Pastinaken (ca. 150 g)
½ Steckrübe (ca. 300–max. 500 g)
1 Stange Lauch
2 Stangen Sellerie
4 EL Rapsöl
1,5 l Gemüsebrühe (glutenfrei)
800 g gekochte Kartoffeln (geschält)
300 g REWE Bio Bratwurst grob
Salz, Pfeffer
Majoran
150 g REWE Bio Schmand
30 g Petersilie
12 g Schnittlauch

1. Zwiebel, Möhren, Pastinaken und Steckrübe schälen. Zwiebel fein würfeln, Möhren in Scheiben schneiden, Pastinake und Steckrübe würfeln (ca. 1 cm). Lauch und Sellerie waschen, Lauch längs halbieren, in feine Halbringe schneiden, Sellerie in dünne Stücke schneiden.

2. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse darin 5–10 Minuten anschwitzen. Dann mit Brühe auffüllen, 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Kartoffeln in Stücke schneiden, die Hälfte nach ca. 5 Minuten Kochzeit zufügen, so wird die Suppe cremig. Restliche Kartoffeln 2 Minuten vor Ende der Kochzeit zugeben.

3. Währenddessen 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Ende der Bratwürste aufschneiden, die Fleischmasse portionsweise herausdrücken und die Bällchen 5–10 Minuten rundherum goldbraun anbraten, bis sie gar sind.

4. Suppe mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. 50 g Schmand einrühren.

5. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken. Suppe auf Tellern verteilen, die Wurstbällchen und den restlichen Schmand darauf verteilen und mit den Kräutern bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 690 kcal
Kohlenhydrate: 59,8 g
Eiweiß: 24,5 g, Fett: 41,2 g



ErnährWert

Schneller als Hackbällchen: Das Bratwurstbrät wird hier einfach portioniert und knusprig ausgebacken.

Gemüseauflauf mit Brotcrumble



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

2 Süßkartoffeln
1 kleiner Wirsing
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
185 g Räuchertofu
Salz
2 EL Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe
200 ml vegane Kochcreme/Sahne
Pfeffer
Muskatnuss
2–3 Scheiben altbackenes Brot
(Vollkornbrot oder Krustenbrot)
100 g vegane Butter/Margarine
(weich)
1–2 EL Mehl

DAZU BRAUCHT MAN: Sieb,
Auflaufform

1. Süßkartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Wirsing waschen, halbieren, Strunk entfernen, in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln halbieren, in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
2. Süßkartoffelscheiben in Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen und Tofu darin goldbraun anbraten. Wirsing und Knoblauch zufügen, Brühe und Kochcreme angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Brotscheiben zerbröseln, mit Margarine zu Streuseln kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln trocken tupfen. Wirsing in einen Durchschlag oder Sieb geben, abtropfen lassen, aber die Flüssigkeit auffangen. Flüssigkeit zurück in die Pfanne geben. 1–2 EL Mehl einrühren, nochmals aufkochen, sodass eine cremige Sauce entsteht.
5. Eine große Auflaufform fetten. Erst die Hälfte des Wirsings, dann Kartoffelscheiben und Sauce in die Form schichten, wiederholen, den Auflauf mit Brotbröseln bedecken. Im Backofen für etwa 25 Minuten backen, bis die Brösel braun sind.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 629 kcal
Kohlenhydrate: 61,5 g
Eiweiß: 16,5 g, Fett: 37,7 g



ErnährWert

Frisch aus dem Ofen knuspert sich der Crumble am besten. Nochmals aufgewärmt verliert die Brotkruste den Crunch.

Spinat-Reisbällchen mit Hummus



DEINE KÜCHE GENIESS DEN ALLTAG!



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

2 Möhren 100 g Baby-spinat
1 kleiner Apfel 30 g Petersilie
5 EL Olivenöl 100 g Bergkäse
1 TL Balsamico 300 g gekochter Reis
Salz, Pfeffer 120 g zarte Haferflocken
1 Dose Kichererbsen 3 Eier
1 TL Natron 1 Zitrone
2 Schalotten 2 EL Tahin
2 Knoblauchzehen

DAZU BRAUCHT MAN:
Sieb, Universalzerkleinerer/
Küchenmaschine

1. Möhren schälen, Apfel vierteln, entkernen. Beides grob reiben, mit 1 EL Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Kichererbsen mit dem Wasser aus der Dose, 100 ml Wasser und Natron aufkochen (Vorsicht, kocht schnell über), dann 10 Minuten leicht köcheln lassen.

3. Währenddessen Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken. Spinat und Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Die Hälfte der Petersilie für später zurückstellen.

4. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotte und die Hälfte des Knoblauchs anschwitzen, dann den Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Kräftig salzen, pfeffern und Petersilie zufügen.

5. Käse reiben, mit Reis, Haferflocken, Eiern und Zwiebel-Spinat-Mischung zu einer homogenen

Masse verkneten, ggf. nochmals würzen. Aus der Masse Bällchen (ca. 5 cm Durchmesser) formen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Reisbällchen darin rundherum goldbraun braten.

6. Währenddessen Zitrone auspressen. Die Kichererbsen abgießen, sodass die weißen Schalen entfernt werden. Dann Kichererbsen abtropfen lassen, in einem Blitzhacker/Küchenmaschine/Pürierstab zusammen mit 2–3 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, Tahin, restlichem Knoblauch, etwas Salz, Pfeffer und 3 EL Wasser zu glattem Hummus pürieren. Ggf. noch etwas Wasser oder Tahin zufügen.

7. Die Reisbällchen mit Salat, Hummus und Petersilie bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 664 kcal
Kohlenhydrate: 72,2 g
Eiweiß: 26,5 g, Fett: 32 g

VEGETARISCH



Knusper, knusper, knäuschen, wer knabbert da an meinen leckeren Reisbällchen? Kaum gebrutzelt, sind sie schon verschwunden.

Richtige Aufbewahrung

Lebensmittel bleiben länger frisch, wenn sie bei optimaler Temperatur gelagert werden. Im Kühlschrank gibt es, trotz der empfohlenen Grundeinstellung von 7 °C, unterschiedliche Temperaturbereiche. Fleisch & Co. gehören ins untere, kälteste Fach; das Gemüse ins dafür vorgesehene Gemüsefach. In der Mitte sollten Milchprodukte und ganz oben bereits zubereitete Speisen gelagert werden. Angebrochene Getränke, Dressings, Butter, Senf & Co. finden ihren Platz in der Kühlschranktür. Die meisten Lebensmittel können eingefroren und so noch länger haltbar gemacht werden.

Trockenvorräte wie Mehl, Zucker, Nudeln usw. ebenso wie Öle und Gewürze – am besten gut verschlossen –, trocken und dunkel lagern. Weitere Tipps zur richtigen Aufbewahrung findest du unter rewe.de/lebensmittel-richtig-lagern



Reste vermeiden und... genießen!

Richtig portionieren

Wer kennt es nicht: Man möchte Nudeln kochen, verschätzt sich wieder einmal und einiges bleibt übrig. Wir haben hier eine Übersicht der richtigen Mengen pro Portion.

Nudeln: Als Beilage 50–80 Gramm und als Hauptgericht 120–150 Gramm (Vollkornprodukte sättigen mehr, daher kann es hier etwas weniger sein)

Reis, Couscous und anderes Getreide: Als Beilage 60–80 Gramm

Kartoffeln: Als Beilage 150–200 Gramm (2–3 mittelgroße Kartoffeln), als Kartoffelbrei 150 Gramm und Pommes Frites 125 Gramm

Gemüse: Als Hauptzutat 400–600 Gramm und als Beilage 200 Gramm (z. B. Brokkoli, Rotkohl)

Beilagensalat: Tomaten-/Gurkensalat 150 Gramm, Blattsalat 80 Gramm und Kartoffelsalat 150 Gramm

Fisch: Fischfilet 200 Gramm und Fisch im Ganzen 300 Gramm

Fleisch und Geflügel: 150–200 Gramm

Verarbeitetes Fleisch: 100–120 Gramm (z. B. Gulasch, Bolognese)

Suppe: Als Vorspeise 300 ml und als Hauptspeise 350–500 ml

Aufklärung MHD

Wenn du die original verschlossene Verpackung richtig lagerst, ist das Produkt häufig noch nach dem abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatum genießbar und nicht automatisch verdorben. Ausnahmen sind leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch und Fisch. Sie haben ein sogenanntes Verbrauchsdatum, welches nicht überschritten werden sollte.

Tipps: Vertraue deinen eigenen Sinnen! Wenn das Lebensmittel wie gewohnt riecht und schmeckt, kannst du es noch essen. Riecht es unangenehm oder hat es einen ungewohnten Geschmack? Dann entsorge es.

Mehrere Portionen vorkochen

Wenn du gleich mehrere Portionen auf einmal zubereitest, kannst du Wasser, Energie und Zeit sparen. Übrig Gebliebenes wandert dann in die Tiefkühltruhe oder in den Kühlschrank – und nicht mehr in den Müll. Das ist sehr praktisch, denn dadurch wartet immer eine fertige Mahlzeit im Kühlfach auf dich.

Alles benutzen

Hier kannst du deiner Kreativität beim Resteverwerten freien Lauf lassen. Gemüsereste landen in einer bunten Gemüsepfanne, aus Brot, Tomaten und Rucola wird ein leckerer Brotsalat. Die Banane ist weich, der Apfel schrumpelig? Für ein Obstmus, Smoothie oder klein geschnippelt im Müsli sind sie noch gut zu gebrauchen! Auch harte Brötchen bekommen eine Chance, du kannst daraus z. B. Paniermehl zubereiten.

Unter rewe.de/tipps-resteverwertung findest du noch weitere Tipps, wie du Reste weiter verwerten kannst!

Speiseplan & Einkaufslisten

Eine Einkaufsliste hilft beim gezielten Einkaufen und verringert somit unnötige Reste. Überlege dir, was du an den folgenden Tagen kochen möchtest und wer beim Essen dabei sein wird. Das macht die Einkaufsplanung einfacher.

Unter rewe.de/lebensmittelverschwendung findest du noch weitere Ideen, wie du Reste vermeiden kannst.

Last-minute-Einkauf

Wenn du schon weißt, dass du die gekauften Lebensmittel bald verarbeiten wirst, kannst du ruhig einmal zu einer Packung mit kurzem Mindesthaltbarkeitsdatum greifen. Denn das reduziert die Verluste im Markt.

TRYDAYS FOR FOODTURE



Mehr Inspirationen unter:
www.iglo.de/veggie



MIT VEGGIE-VIELFALT INS NEUE JAHR



ZUKUNFT, DIE SCHMECKT UND DEM KLIMA GUTTUT

Mit guten Vorsätzen und hochmotiviert starten wir alle ins neue Jahr. Unter der Flagge der Initiative „Veganuary“ (= vegan + January) wird nicht gefastet, sondern wir probieren leckere pflanzliche Alternativen zugunsten der eigenen Gesundheit, des Tierwohls und des Klimas aus.

TRYDAYS FOR FOODTURE

Jeden Tag entscheiden wir dreimal, was wir essen. Weniger Fleisch und mehr tolle pflanzenbasierte Leckereien auf den Tellern helfen dabei, das Klima zu schonen.

Haferlockend!

Hafer – du bist einfach super:

Du machst uns schon zum Frühstück satt und glücklich, aber auch in Muffins, Bratlingen & Co. überzeugst du uns jeden Tag aufs Neue.

Frühstücks-Muffins



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

150 g TK Himbeeren
200 g REWE Bio Zarte Haferflocken
50 g gemahlene Mandeln
50 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Bananen (sehr reif)
250 ml REWE Bio Hafer-Drink
80 ml Sonnenblumenöl
100 g Mandeln (gehackt)
4 EL helles Mandelmus

DAZU BRAUCHT MAN:
Papier-Muffinförmchen

1. Himbeeren auftauen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Haferflocken, gemahlene Mandeln, Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Bananen zu Mus zerdrücken und zusammen mit dem Haferdrink und Öl unter die Haferflocken mischen. Zum Schluss die gehackten Mandeln und die abgetropften Himbeeren unterheben.

2. Den Teig auf 12 Papier-Muffinförmchen verteilen und etwa 25 Minuten backen.

3. Mit Mandelmus besprenkelt servieren.



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 267 kcal
Kohlenhydrate: 23,7 g
Eiweiß: 7,5 g, Fett: 16,8 g



ErnährWert

Ein Muffin am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen: Unsere Muffins kannst du schon abends backen und am nächsten Tag zu Hause oder im Büro genießen.

Bratlinge mit Pastinaken & Möhren



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

150 g ja! Zarte Haferflocken	2 EL REWE Bio Tomatenmark
50 g Leinsamen (geschrotet)	1 TL Currypulver
400 ml Gemüsebrühe	1 TL Senfsamen
500 g Möhre	1 EL Dijonsenf
500 g Pastinake	2 EL Honig
1 Zwiebel	500 g REWE Bio Speisequark Magerstufe
4 EL Rapsöl	100 ml Milch
Salz, Pfeffer	1 Bund Schnittlauch

DAZU BRAUCHT MAN:
Gemüseriebe

1. Haferflocken, Leinsamen und 200 ml heiße Gemüsebrühe vermengen, 10 Minuten ziehen lassen.

2. 1 Möhre und 1 Pastinake schälen, fein reiben. Zwiebel schälen, fein hacken. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Möhre und Pastinake zugeben, kurz mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut ausdrücken, mit Haferflocken, Tomatenmark und Currypulver vermengen. Mit feuchten Händen 12 Bratlinge formen, in 2 EL Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

3. Restliche Möhren und Pastinaken schälen, in Stifte schneiden. 1 EL Öl erhitzen,

das Gemüse anschwitzen. Senfsamen zugeben, kurz garen, dann mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse bei mittlerer Hitze in 10 Minuten gar dünsten. Senf mit Honig verrühren, zum Gemüse geben, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4. Quark mit Milch verrühren, Schnittlauchröllchen unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Dip zusammen mit den Bratlingen und dem Gemüse anrichten.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 562 kcal
Kohlenhydrate: 72,5 g
Eiweiß: 29,5 g, Fett: 19,7 g



ErnährWert

Unser Tipp



Schön knusprig und voller Geschmack. Die gesunden Bratlinge können auch prima als Vorrat eingefroren werden.

10FACH °P REWE

auf Haferflocken!*

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Coupancode auf rewe.de bei Bestellung eingeben.

* Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2 € in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000549063

Gültig vom 17.01. bis 27.03.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK

Bunte Haferflocken-Pizza



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

500 g Haferflocken (zart, glutenfrei)	½ TL Oregano (gerebelt)
5 EL Olivenöl	100 g Champignons
2 TL Backpulver	1 Dose REWE Bio Sonnenmais
Salz	(140 g)
1 Knoblauchzehe	125 g Rucola
1 Dose REWE Beste Wahl stückige Tomaten	50 g REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano

DAZU BRAUCHT MAN:
Mixer, Nudelholz

Pizzateig ohne Mehl? Geht! Haferflocken sind eben ein richtiges Allround-Talent.

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haferflocken im Mixer fein zermahlen. Mit 500 ml Wasser, 4 EL Öl, Backpulver und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, 10 Minuten ziehen lassen. Teig mit Öl bepinseln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen.
2. Knoblauch abziehen und fein hacken, mit den Tomaten, 1 EL Öl, Oregano und Salz verrühren, auf dem Teig verstreichen.
3. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen, beides auf dem Pizzaboden verteilen. 20 Minuten backen.
4. Rucola waschen, putzen und trocken schütteln. Auf der fertigen Pizza verteilen und alles mit Parmesanspänen bestreuen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 701 kcal
Kohlenhydrate: 99,7 g
Eiweiß: 24,7 g, Fett: 25,6 g



ErnährWert

Haferbrot mit Linsen- Aufstrich



DEINE KÜCHE GENIESS DEN ALLTAG!



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1 Päckchen Trockenhefe
250 g REWE Bio Dinkelvollkornmehl
250 g REWE Bio Zarte Haferflocken
50 g Leinsamen
100 g Walnüsse (gehackt)
2 EL Apfelessig
2 TL Salz
2 EL REWE Bio Kernige Haferflocken
200 g REWE Bio Rote Linsen
150 g getrocknete Tomaten in Öl
400 ml Gemüsebrühe
1 EL Kräuter der Provence
Paprikapulver edelsüß
Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:
Kastenform (28 cm)

1. Hefe, Mehl, zarte Haferflocken, Leinsamen und Walnüsse vermengen. Apfelessig, 500 ml Wasser und Salz zufügen und alles zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Boden einer gefetteten Kastenform (28 cm) mit kernigen Haferflocken ausstreuen. Teig darauf verteilen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze einstellen (nicht vorheizen!), das Haferbrot hineingeben und gut 60 Minuten backen.
3. Linsen waschen, Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Beides in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen, bis die Linsen gar sind. Fein pürieren, mit Kräutern der Provence, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Gekühlt ist der Aufstrich bis zu 4 Tage haltbar.



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 309 kcal
Kohlenhydrate: 44 g
Eiweiß: 12,2 g, Fett: 11 g



Der Hafer verleiht dem Brot eine süßliche Note. Das wiederum schmeckt köstlich mit dem Linsen-Aufstrich.

Pfannkuchen-Klassiker

Man muss sie einfach lieben!

Kein Wunder also, dass es großartige Pfannkuchen-Rezepte eigentlich überall gibt. Eine Auswahl unserer Lieblinge gibt's hier.

Diesen Pfannkuchen liebt man bei uns und in den Niederlanden: Apfel und Speck sind eine super Kombi.

Apfelpfannkuchen mit Speck



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

200 g Weizenmehl Typ 405

3 Eier (Größe M)

1 EL Zucker

1 Prise Salz

300 ml Milch

75 ml Mineralwasser

600 g Äpfel (Boskop)

125 g Baconscheiben

4 EL Ahornsirup

DAZU BRAUCHT MAN:

Apfelausstecher

1. Mehl in eine Schüssel geben. In einer anderen Schüssel Eier, Zucker, Salz, Milch und Mineralwasser verrühren. Die Eiermischung nach und nach in das Mehl rühren. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Äpfel waschen, mit dem Apfelausstecher entkernen und in dünne Ringe schneiden.

2. ¼ vom Bacon in einer Pfanne ohne Fett anbraten, dann einige Apfelfringe darauflegen. ¼ vom Teig gleichmäßig darüber verteilen. Sobald die Ränder goldgelb sind, den Pfannkuchen vorsichtig wenden und auf der anderen Seite goldgelb ausbacken.

3. Auf diese Weise mit den restlichen Zutaten noch 3 weitere Pfannkuchen ausbacken und alle mit Ahornsirup beträufelt servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 576 kcal, Kohlenhydrate: 87,9 g
Eiweiß: 15,2 g, Fett: 18,9 g





DEINE KÜCHE GENIESS DEN ALLTAG!

Mit oder ohne Rosinen – das ist die Frage! Wenn du's lieber ohne magst, dann lass sie einfach aus dem Rezept.

Karamellierter Kaiserschmarrn



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

500 g Birnen
½ Vanillestange
80 g Zucker
1 REWE Beste Wahl Zimtstange
3 Gewürznelken
1 Bio Zitrone
200 g Weizenmehl Typ 405
8 REWE Bio Eier (Größe M)
400 ml REWE Bio Milch (1,5% Fett)
1 Prise Salz
50 g REWE Bio Sultaninen
70 g REWE Bio Butter (Süßrahm)
3 EL ja! Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät

1. Für das Birnenkompott Birnen waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Vanillestange längs halbieren, das Mark herauskratzen. In einem Topf 100 ml Wasser mit 50 g Zucker, Vanillemark, Zimtstange und Nelken zum Kochen bringen. Birnenwürfel zugeben, nochmals aufkochen, bei schwacher Hitze mit Deckel ca. 5 Minuten weich kochen. Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen. 2 EL Zitronensaft unterrühren. Zimtstange und Nelken entfernen.

2. Für den Kaiserschmarrn das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eier trennen. Eigelb mit 30 g Zucker und Milch cremig rühren und mit dem Mehl verrühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und mit Rosinen vorsichtig unterheben.

3. In einer großen, feuerfesten Pfanne ein Drittel der Butter erhitzen. Die Hälfte des Teigs hineingeben und bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite hellgelb ist. Den Teig mit dem Pfannenwender vierteln, wenden und goldgelb backen. Zum Karamellisieren den Schmarrn mit zwei Pfannenwendern in kleine Stücke reißen und mit Puderzucker bestreuen. Die Hitze hochdrehen und die gezuckerten Schmarrn-Fetzen umdrehen. Etwas Butter in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Den restlichen Teig auf die gleiche Weise zubereiten.

4. Kaiserschmarrn mit Kompott servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 769 kcal
Kohlenhydrate: 107 g
Eiweiß: 23,6 g, Fett: 28,1 g



Absolut top: Amerikanische Pancakes sind schön dick und fluffig und lieben als Topping frisches Obst und Ahornsirup.

Klassische American Pancakes



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

4 REWE Bio Eier (Größe M)
1 Prise Salz
80 g ja! Zucker
1 TL Vanilleextrakt
400 g REWE Bio Buttermilch
400 g ja! Weizenmehl Typ 405
1 TL Backpulver
½ TL Natron
4 EL Rapsöl
1 Banane
80 g Walnüsse
4 TL REWE Bio Ahornsirup

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät



Step by step zum perfekten Pfannkuchen. Das Video gibt's auf rewe.de/pfannkuchen-klassisch

1. Die Eier trennen. Eiweiß mit Salz schaumig schlagen, Zucker nach und nach dazugeben und mit einem Handrührgerät steif schlagen. In einer anderen Schüssel Eigelb mit Vanilleextrakt cremig schlagen. Dann die Buttermilch hinzugeben und verrühren.
2. Mehl mit Backpulver und Natron mischen, zur Eigelbmasse sieben und verrühren. Eiweiß vorsichtig unterheben. Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen.
3. Öl in der Pfanne erhitzen, 2 EL Teig in die Pfanne geben. Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3–4 Minuten goldgelb ausbacken.
4. Banane in Scheiben schneiden, Walnüsse grob hacken. Je 4 Pancakes auf einen Teller geben, mit Bananenscheiben belegen und Walnüssen bestreuen. Mit Ahornsirup beträufelt servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 820 kcal
Kohlenhydrate: 112 g
Eiweiß: 24,2 g, Fett: 31,3 g



**Pfannkuchen
in allen Variationen**

Scan die PIN mit der
Pinterest-Kamera und lass
dich von vielen weiteren
Rezepten inspirieren!



**Crêpes
Suzette**



Ein hauchzarter Genuss
aus Frankreich. Statt
Orangenlikör kannst du
auch Orangensaft nehmen.



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

- 20 g REWE Bio Butter (Süßrahm)**
- 100 g Weizenmehl Typ 405**
- 2 REWE Bio Eier (Größe M)**
- 1 Prise Salz**
- 4 EL Zucker**
- 250 ml REWE Bio Milch (1,5 % Fett)**
- 4 Bioorangen**
- 4 EL Rapsöl**
- 80 ml Orangenlikör**

DAZU BRAUCHT MAN:
Zestenreißer

1. Butter schmelzen. Mehl in eine Schüssel geben. Eier mit Salz, 2 EL Zucker und Milch verrühren. Mit geschmolzener Butter zum Mehl geben und verrühren. Dann den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen.

2. Orangen waschen, trocken reiben. Die Schale von 1 Orange mit einem Zestenreißer abziehen und in feine Streifen schneiden. 2 Orangen halbieren, den Saft auspressen. 2 Orangen filetieren.

3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Eine dünne Lage Teig hineingeben, bei schwacher Hitze goldgelb backen. Sobald die Ränder anfangen zu stocken, vorsichtig wenden und die zweite Seite goldgelb backen.

4. Die Crêpes zusammenfalten und warm stellen. Den restlichen Teig auf die gleiche Weise ausbacken.

5. 30 g Zucker mit Orangensaft in eine große Pfanne geben und ohne Rühren schmelzen lassen. Den Orangenlikör dazugeben und die Crêpes einzeln durch die Sauce ziehen. Die Orangenfilets einige Minuten in der restlichen Sauce erhitzen.

6. Die Crêpes auf Tellern mit Orangenfilets, Zesten und restlicher Sauce anrichten.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 442 kcal
Kohlenhydrate: 51,2 g
Eiweiß: 9,3 g, Fett: 18,4 g



Frischfisch vom Dach

Meist fängt alles mit einer verrückten Idee an. Gibt man dieser Idee Raum zur Entfaltung, entsteht etwas ganz Großes – wie der **REWE Green Farming Markt in Wiesbaden-Erbenheim.** Wir haben uns den revolutionären Markt mal angeschaut.



Vom Parkplatz fällt der Blick sofort auf die außergewöhnliche Architektur des Marktes. Orientalisch anmutende Holzsäulen tragen eine gläserne Dachkonstruktion – von innen ist der Markt lichtdurchflutet. Aber das ist gar nicht der Hauptgrund für die vielen Fenster, wie wir erfahren: Die Holzsäulen tragen ein Gewächshaus mit integrierter Dachfarm! Bereits seit 2008 setzt die REWE Group auf ressourcenschonende Märkte und baut im Zeichen der Nachhaltigkeit nach einem Green-Building-Standard. Mit dem Pilotmarkt in Wiesbaden entstand jedoch ein Markt in neuer Dimension.

Wie kam die Farm denn überhaupt aufs Dach? Das erklärt uns Klaus Wiens, er ist Funktionsbereichsleiter Filialbau bei REWE und beschreibt uns das Konzept des Marktes:

„Mit dem REWE Pilotmarkt starten wir eine völlig neue Generation von REWE Green Building!“ Unter Green Building (engl. grünes Gebäude) versteht man Gebäude oder Bauweisen, die sich am Leitgedanken der Nachhaltigkeit orientieren. „Das heißt auch: radikales Umdenken! Hinzu kommt, dass wir heute einfach anders einkaufen gehen als noch unsere Großeltern.“

Manchmal gehen wir auch gar nicht mehr einkaufen, sondern regeln das per Mausclick. Wenn wir dann doch in einen Markt treten, tun wir das hauptsächlich, um frische Produkte wie Gemüse, Fleisch, Fisch und Molkereiprodukte zu kaufen. Für Klaus Wiens bedeutet das, dass der Supermarkt komplett neu erfunden werden muss: Ein Marktplatz, der nicht nur nachhaltig funktioniert, son-

dern wo der Einkauf vor Ort einfach Spaß macht – er ist das Zentrum der Markthalle. Dazu gehört auch eine gläserne Metzgerei mit einer Showküche, die Fleisch von Tierwohlhöfen verkauft, eine eigene Unverpackt-Station, wo Reis, Nudeln & Co. direkt in die Vorratsgläser aus der heimischen Küche abgefüllt werden können. Das sorgt bei den Kund:innen für Neugier und lädt dazu ein, sich alles mal ein bisschen genauer anzuschauen. Und es gibt noch mehr zu entdecken: lokale Bioprodukte, manche davon sogar direkt von der eigenen Dachfarm – wie frisches Basilikum und fangfrische Buntbarsche. Regionalität und Nachhaltigkeit werden hier großgeschrieben.

Aber mal ehrlich: Kommt der Barsch wirklich fangfrisch vom Dach? Genau genommen



Ein außergewöhnlicher Eingangsbereich mit prachtvollen Holzsäulen und das Gewächshaus auf dem Dach versprechen ein einzigartiges Einkaufserlebnis.



Auf dem weitläufigen und überdachten „Marktplatz“ erwartet dich ein reichhaltiges Angebot an Produkten aus der Region.

befinden sich die Fischbassins direkt unter dem Dach, denn die Fische mögen es ruhig und dunkel. Den Anfang nahm das Projekt bereits 2016, als REWE Märkte in Berlin von einer Aquaponik-Farm des REWE Partners ECF Farmsystems beliefert wurden – auch mit Barsch und Basilikum. Aquaponik bezeichnet ein Verfahren, bei dem Fischzucht (Aquakultur) und Pflanzenzucht (Hydroponik) kombiniert werden. Der Vorteil: Insgesamt werden 90 Prozent weniger Wasser verbraucht als bei herkömmlicher Zucht, da das Wasser doppelt genutzt werden kann. Zudem können die Pflanzen direkt mit den Ausscheidungen der Fische gedüngt werden. Clever und effizient. Der REWE Markt in Wiesbaden ging 2021 aber noch ein Stück weiter: Man integrierte die Aquaponik-Farm direkt in den Markt. Eine echte Innovation, die nebenbei noch Transportwege einspart. Pro Jahr werden auf dem Dach 800.000 Basilikumtöpfe verpackt – plastikfrei natürlich – und 20.000 Buntbarsche gezüchtet und verarbeitet. Davon kann sich vor Ort übrigens jede:r selbst überzeugen. Es ist ein Projekt, das bisher in Europa einzigartig ist.

Ein bisschen möchte uns Klaus Wiens noch über seinen Lieblingsbaustoff Holz er-



Frischer geht's nicht: Eine REWE Mitarbeiterin erntet oben im Gewächshaus Basilikumtöpfe, die die Kund:innen im Erdgeschoss kaufen können.

zählen. Schließlich könnte die Farm auf dem Dach ohne die Konstruktion mit den Holzsäulen gar nicht getragen werden. Was das Holz aber vor allem anderen so attraktiv macht: Es ist der einzige Baustoff, der eine positive Ökobilanz haben kann. Und das kann man sich so vorstellen: Der Kubikmeter Holz, der in Wiesbaden für das Gebäude verbaut wurde, wächst im Wald innerhalb von 30 Jahren nach. Nutzt man das Gebäude 30 Jahre lang, ergibt sich eine neutrale Ökobilanz. Nutzt man es länger, gelangt man in

den Bereich der positiven Ökobilanz, weil dann mehr Holz nachgewachsen ist, als verwendet wurde. Oder wie Klaus Wiens die Vorzüge zusammenfasst: „Holz ist einfach toll – die meisten Menschen mögen Holz!“ Dem können wir nur zustimmen. Das Holz im und um den REWE Markt verleiht der großen Halle eine fast heimelige Atmosphäre.

Zurück auf dem Parkplatz: Auch hier wurde nachhaltig geplant. Die einzelnen Parkparzellen sind ringförmig angelegt. Dabei wurden möglichst wenige Flächen versiegelt, um Untergründe zu schaffen, in denen das Wasser leicht versickern kann. So entstanden auch mehr Grünflächen, die den Insekten zusätzlichen Lebensraum bieten. Weniger Straßenfläche und trotzdem eine gleichmäßige Verteilung der Parklücken: „Darauf muss man erst mal kommen!“, stellt Klaus Wiens begeistert fest. Es kann so einfach sein.

Der REWE Green Farming-Markt in Wiesbaden-Erbenheim ist nun Vorbild für alle weiteren Neubauten. Je nach Standort können REWE Märkte das Konzept ganz oder teilweise übernehmen. Neue Standorte werden bereits gesucht, und vielleicht gibt's auch bei dir bald fangfrischen Fisch vom Dach – mit Basilikumpesto, versteht sich! 🍷



Duftendes Basilikumgrün
füllt im Jahr 800.000
Töpfe. Und die stehen nicht
irgendwo, sondern auf dem
Dach des REWE Marktes.

„Mit dem REWE Pilotmarkt starten wir eine völlig neue Generation von REWE Green Building!“

Klaus Wiens, Funktionsbereichsleiter Filialbau

Im Seitenflügel des Marktes
lädt ein kleines Café
mit Terrasse zur Pause
nach dem Einkauf ein.



DEINE KÜCHE GÖNN DIR!

Orientexpress

Los geht's: mit der Levante-Küche ans östliche Mittelmeer! Frische Zutaten und eine Fülle von Aromen und Gewürzen machen aus jedem Gericht ein Erlebnis.

Pasta mit Erbsen-Joghurt-Sauce



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

225 g REWE Bio Erbsen (TK)

500 g Orecchiette

Salz

1 Biozitrone

50 g REWE Beste Wahl

Pinienkerne

15 g Minze

1 Knoblauchzehe

250 g griechischer Joghurt

150 g REWE Bio Feta

2 EL REWE Bio natives Olivenöl

Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:

Zitronenzestenreißer



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 806 kcal

Kohlenhydrate: 110 g

Eiweiß: 30,7 g, Fett: 28,6 g



ErnährWert

Hör mal gut zu: Die kleinen Nudeln heißen wegen ihrer runden Muschelform auf Deutsch „Öhrchen“. Du kannst aber auch andere Nudeln verwenden.

1. Erbsen auftauen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Inzwischen die Zitrone waschen und Schale abreiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
3. Knoblauch abziehen. Joghurt mit 100 g Feta, Olivenöl, Erbsen und Knoblauch pürieren. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Die Nudeln abgießen, dabei eine Suppenkelle Wasser auffangen. Die Joghurtsauce mit Nudelwasser zu den Orecchiette geben, vorsichtig verrühren. Den restlichen Feta grob zerbröseln. Die Nudeln mit Pinienkernen, Feta und Minze garniert servieren.

Ofen-Hähnchen mit Sesam-Kartoffeln



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 12 Stunden

Für 4 Personen

4 Hähnchenschenkel
4 Knoblauchzehen
125 g schwarze Oliven (ohne Stein)
60 g REWE Beste Wahl Kapern
1 EL Ras el-Hanout
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
800 g Drillinge (kleine Kartoffeln)
3 EL Sesam, ggf. Chiliflocken
15 g Petersilie glatt



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 690 kcal
Kohlenhydrate: 30,2 g
Eiweiß: 30,1 g, Fett: 50,9 g



ErnährWert

1. Hähnchenschenkel in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, andrücken. Oliven leicht andrücken. Kapern abtropfen lassen. Knoblauch, Oliven, Kapern, Ras el-Hanout und 4 EL Öl zu den Hähnchenschenkeln geben. Alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt über Nacht marinieren.

2. Kartoffeln mit Schale kochen und (am besten über Nacht) auskühlen lassen.

3. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchen auf einem Backblech verteilen und die Marinade darübergießen. Im Ofen ca. 50 Minuten garen.

4. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und beiseitestellen. Die Kartoffeln längs vierteln und in dem restlichen Öl in der Pfanne 5–10 Minuten von allen Seiten knusprig anbraten. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kartoffeln mit Sesam vermischen, mit Petersilie und – nach Bedarf – mit Chiliflocken bestreuen und zu den Hähnchenschenkeln servieren.

Unser Tipp



Ras el-Hanout ist eine orientalische Gewürzmischung aus Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskatnuss, Ingwer u. a.

Süßkartoffeln mit Chili-Joghurt



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

4 Süßkartoffeln
2 EL Rapsöl
Salz
¼ TL Zimt
1 Chilischote (rot)
500 g REWE Bio Joghurt
(1,8 % Fett)
¼ TL Kreuzkümmel
30 g Koriander
1 Biozitrone
50 ml REWE Bio natives Olivenöl
1 Packung REWE to go
Granatapfelkerne

DAZU BRAUCHT MAN: Zestenreißer

1. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Süßkartoffeln waschen, quer halbieren, in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit Rapsöl, Salz und Zimt vermischen und ca. 35 Minuten backen.
3. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Halbringe schneiden. In einer Schüssel den Joghurt mit Salz, Kreuzkümmel und den Chiliringen verrühren.
4. Koriander waschen, trocken schüttern und grob hacken. Die Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Koriander, Zitronenschale und 4 EL Zitronensaft mit dem Olivenöl vermischen.
5. Die Süßkartoffeln auf eine flache Platte geben und mit Chili-Joghurt und Koriandersauce beträufeln. Die Granatapfelkerne darüberstreuen.



GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 544 kcal
Kohlenhydrate: 82 g
Eiweiß: 9,7 g, Fett: 21 g



Achtung: scharf!
Schiere die Chiliringe
separat, wenn du
nicht sicher bist, ob deine
Gäste es scharf mögen.

Baba Ganoush mit Fladenbrot



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 4 Personen

21 g REWE Bio Hefe
½ TL Zucker
400 g Weizenmehl Typ 405
1 TL Salz
3 EL REWE Bio natives Olivenöl
2 Auberginen
2 EL Rapsöl
2 Knoblauchzehen
1 Biozitron
3 EL Tahin
(Sesampaste)
½ TL Kreuzkümmel
¼ TL Paprikapulver (edelsüß)
Pfeffer
15 g Petersilie
1 Ei
1 EL schwarzer Sesam

DAZU BRAUCHT MAN:
Mixer oder Pürierstab

Fladenbrot darf in der Levante-Küche nicht fehlen: Das dippt du dann am besten großzügig in die Auberginencreme.

1. Für das Fladenbrot die Hefe und den Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde bilden und Hefewasser hineingießen. Das Salz und 1 ½ EL Olivenöl dazugeben, zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 30–60 Minuten gehen lassen.

2. Währenddessen Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auberginen waschen, trocken tupfen, an mehreren Stellen mit einer Gabel einstechen. Auf ein Blech legen, mit Rapsöl bestreichen. Knoblauch andrücken. Auberginen im Ofen ca. 45 Minuten rösten, nach 20 Minuten den Knoblauch dazulegen. Auberginen nach dem Backen gut abkühlen lassen.

3. Die Auberginen aufschneiden, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauskratzen. Den Knoblauch schälen und mit dem Auberginenfleisch pürieren.

4. Die Zitrone auspressen und 2 EL Zitronensaft dazugeben. Dann Tahin, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut verrühren. 1 EL Olivenöl unterrühren.

5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und darüberstreuen.

6. Teig fürs Fladenbrot durchkneten, in 2 Teile teilen, zu Kugeln formen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Danach rund ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem Messer ein Rautenmuster einritzen und abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

7. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. ½ EL Olivenöl mit dem Ei verquirlen und die Brote damit bestreichen. Dann mit Salz und Sesam bestreuen und 20 Minuten backen. Zum Baba Ganoush servieren.



KANTOSEFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 629 kcal
Kohlenhydrate: 90,4 g
Eiweiß: 18,6 g, Fett: 22,6 g



Hand aufs Herz – wir lieben Paniertes!
Und das Beste an unseren Rezepten: Wir wissen,
was in und unter der Panade steckt.
Jede Menge frische und gesunde Zutaten ...



Goldig gebacken

Japanisches Tempuramehl
ist ein Mix aus Reis-,
Weizenmehl und Stärke.
Beim Ausbacken
wird es besonders luftig.

Tempura- Gemüse



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten

Für 4 Personen

**300 g REWE Bio
Edamame Bohnen**
1 Bund Möhren
2 Zwiebeln
250 g kleine Champignons
250 g Tempuramehl
20 ml Sojasauce
20 ml Mirin (japan. Reiswein)
50 ml Gemüsebrühe
1 rote Zwiebel
4 EL Sesam
2 TL Agavendicksaft
2 EL Limettensaft
2 EL geröstetes Sesamöl
1 l Sonnenblumenöl

DAZU BRAUCHT MAN:
Schaumlöffel

1. Die Edamame Bohnen auftauen lassen.
2. Die Möhren waschen, putzen und in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und halbieren.
3. Das Tempuramehl mit 400 ml Wasser verrühren.
4. Für den Dip die Sojasauce mit Mirin und Gemüsebrühe vermischen.
5. Für den Salat die rote Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Edamame Bohnen mit Zwiebeln, Sesam, Agavendicksaft, Limettensaft und Sesamöl vermengen.
6. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Gemüse und Pilze in den Teig tunken, sofort ins Öl geben. Etwa 3 Minuten goldgelb frittieren und abtropfen lassen.
7. Dazu Dip und Salat servieren.



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 741 kcal
Kohlenhydrate: 82,6 g
Eiweiß: 23,8 g, Fett: 38,9 g



ErnährWert

Backfisch in Vollkorn-Panade



DEINE KÜCHE GÖNN DIR!



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

450 g TK Kabeljaufilet
1 kleiner Weißkohl
Salz
2 Möhren
2 Äpfel (z. B. Boskop)
1 Zwiebel
200 g Salatcreme light (10 % Fett)
150 g Naturjoghurt
1 EL Senf
4 EL Weißweinessig
1 EL Ahornsirup
Pfeffer
70 g Hartweizengrieß
250 g REWE Bio Vollkorn-Dinkelmehl
330 ml helles Bier (ggf. alkoholfrei)
50 g Remoulade
25 g Schnittlauch
½ Biozitron (Saft und Abrieb)
1 l Frittierfett

1. Den Fisch auftauen lassen.
2. Weißkohl putzen, äußere Blätter entfernen und achteln. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben, salzen und kräftig mit den Händen durchkneten.
3. Möhren schälen, grob raspeln. Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, raspeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Alles zum Kohl geben. Salatcreme, 100 g Joghurt, Senf, 2 EL Weißweinessig und Ahornsirup vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Unter den Salat mischen und ziehen lassen.
4. Hartweizengrieß, 200 g Mehl, Bier, 2 EL Essig und Salz zu einem homogenen Teig verrühren. Teig ca. 20 Minuten quellen lassen.
5. Währenddessen für die Remoulade Schnittlauch in Röllchen schneiden. 50 g Remoulade mit 50 g Joghurt und Schnittlauch verrühren, mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.
6. Restliches Mehl in einen Teller geben, mit Pfeffer und Salz würzen. Frittierfett in einem Topf erhitzen. Fisch erst im Mehl wenden, in den Bierteig geben und 4–5 Minuten frittieren. Abtropfen lassen und mit der Remoulade und dem Apfel-Coleslaw servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 853 kcal
Kohlenhydrate: 69,6 g
Eiweiß: 37 g, Fett: 48,8 g



Du hast wenig Zeit? Dann verfeinere den fertigen Krautsalat von **REWE Beste Wahl** mit geraspelten Möhren – und voilà: Fertig ist die Beilage!



Tofu-Ecken in Erdnussauce



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

400 g REWE Bio Tofu natur
250 g Vollkornreis
Salz, Pfeffer
4 EL Mehl
½ TL Paprika edelsüß
½ TL Paprika rosenscharf
½ TL Knoblauchgranulat
50 ml REWE Bio Hafer-Soja Drink
1 EL Speisestärke
50 g Cornflakes
1 Brokkoli
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 Chilischote
1 EL Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe
6 EL REWE Bio Erdnussmus
2 EL Sojasauce
1 TL Limettensaft
1 EL Agavendicksaft
4 EL Kokosöl
4 EL Erdnüsse geröstet & gesalzen

Da möchte man sich doch sofort eine Ecke nehmen und losfuttern! Besonderer Aroma-Kick: die Erdnussauce.

1. Die Tofublöcke einmal mittig und einmal diagonal durchschneiden, sodass insgesamt acht Ecken entstehen.

2. Vollkornreis in Salzwasser gar kochen. Währenddessen Mehl, Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Salz und Pfeffer in einen Teller geben und vermischen. Hafer-Soja Drink in einen tiefen Teller geben, mit der Speisestärke glatt rühren. Cornflakes mit den Händen fein zerbröseln, in einen weiteren Teller geben.

3. Die Tofuecken zuerst im Mehl wenden, dann im Hafer-Soja Drink und zuletzt in den Cornflakes, dann beiseitestellen.

4. Brokkoli waschen, in Röschen schneiden, in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abgießen, abtropfen lassen, warmhalten.

5. Für die Sauce Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chili waschen, entkernen, in

feine Ringe schneiden. Beides in Öl anschwitzen. Gemüsebrühe mit Erdnussmus cremig pürieren, dann einrühren, aufkochen lassen. Mit Sojasauce, Limettensaft und Agavendicksaft abschmecken und vom Herd nehmen.

6. 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Tofuecken goldbraun anbraten, mit den restlichen Tofuecken ebenso verfahren.

7. Den Reis mit Brokkoli und Tofuecken anrichten. Die Erdnussauce darüberstreuen und mit Erdnüssen bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 755 kcal
Kohlenhydrate: 87,7 g
Eiweiß: 37,4 g, Fett: 30,2 g

Mit Vollkorn und Nüssen paniert ist das Schnitzel gar nicht mehr so ungesund. Lass es dir schmecken!

Mini-Schnitzel in Kräuter-Nuss-Panade



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 Zweige Rosmarin
400 g Cherry-Rispentomaten
2 Zwiebeln
200 g REWE Bio Körniger Frischkäse
Kräutersalz
400 g Hähnchen-Minutenschnitzel
60 g Vollkornmehl
½ TL Paprika edelsüß
3 Zweige Thymian
100 g Vollkornpaniermehl
50 g gemahlene Haselnüsse
2 REWE Bio Eier
50 g Sonnenblumenöl zum Braten

DAZU BRAUCHT MAN:
Plattiereisen



Noch nicht genug von Panade? Unter [rewe.de/nuggets](https://www.rewe.de/nuggets) findest du ein leckeres Nugget-Rezept mit knuspriger Panierung.

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und in schmale Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, pressen, mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und 1 Zweig Rosmarin mischen. Kartoffeln in Ölmarinade schwenken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Tomaten vorsichtig waschen. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Beides in eine Auflaufform geben, mit 1 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Kartoffeln und Tomaten in den Ofen schieben. Ca. 30 Minuten backen, Tomaten nach 20 Minuten herausnehmen.

3. Währenddessen den körnigen Frischkäse mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

4. Hähnchenfleisch mit einem Plattiereisen oder mit einer Pfanne ca. ½ cm dick klopfen. Vollkornmehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einen tiefen Teller geben und vermengen.

5. Restlichen Rosmarin und Thymian waschen, die Nadeln von den Stielen zupfen, fein hacken. Mit Vollkornpaniermehl und gemahlene Haselnüsse in einen weiteren Teller geben und gut vermischen. Die Eier in einem dritten Teller verquirlen.

6. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel erst im Mehl wenden, dann in den Eiern und zuletzt im Paniermehl. Anschließend für ca. 5 Minuten goldbraun braten und abtropfen lassen. Die Zitrone in Spalten schneiden.

7. Die Schnitzel mit Kartoffeln, Dip, Zitronen und Tomaten servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 787 kcal
Kohlenhydrate: 78,8 g
Eiweiß: 41,8 g, Fett: 34,7 g



Rührend lecker

Einfach, lecker und voller Möglichkeiten:
Aus unserem simplen Grundteig lassen sich unzählige
Varianten zaubern. Hier sind unsere Top 3.



Rührkuchen Grundrezept



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 75 Minuten

Für 15 Stücke

1 Vanilleschote
200 g Butter (weich)
150 g Zucker
1 Prise Salz
4 Eier
400 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
150 ml Milch
2 EL Puderzucker

**DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer,
Gugelhupfform, Sieb**

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vanilleschote aufschneiden, Mark auskratzen und zusammen mit der weichen Butter, dem Zucker und der Prise Salz schaumig schlagen. Die Eier einzeln zufügen, nach jedem Ei ca. 30 Sekunden rühren.

2. Mehl und Backpulver vermischen und zusammen mit der Milch zügig unter die Buttermischung rühren.

3. Eine Gugelhupfform, Kastenform oder Springform gut fetten, Teig einfüllen und ca. 1 Stunde backen (Stäbchenprobe!). Kuchen ca. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 268 kcal
Kohlenhydrate: 32,5 g
Eiweiß: 5 g, Fett: 13,2 g



Wie von Oma:
Schmeckt auch köstlich
mit einer dunklen
Schokoglasur.

Himbeer-Mandel-Stückchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 50 Minuten

Für 20 Stücke

250 g Himbeeren (TK)
100 g REWE Beste Wahl gehackte Mandeln
2 EL REWE Beste Wahl Mandeln gehobelt (Mandelblättchen)
1 Vanilleschote
200 g REWE Bio Süßrahmbutter (weich)
150 g ja! Raffinadezucker
1 REWE Bio Ei
300 g Mehl
100 g gemahlene, blanchierte Mandeln
1 Päckchen Backpulver
250 ml Milch
150 g Kuchenglasur weiß
25 g gefriergetrocknete, rote Früchte

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Brownieform, Backpapier

1. Die Himbeeren auftauen lassen. Gehackte Mandeln und Mandelblättchen getrennt voneinander in einer fettfreien Pfanne rösten.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen. Zusammen mit der weichen Butter, dem Zucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Das Ei dazugeben und ca. 30 Sekunden verrühren.

3. Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver vermischen. Dann zusammen mit der Milch zügig unter die Buttermischung rühren. Gehackte Mandeln und Himbeeren vorsichtig unterheben.

4. Eine Brownieform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und ca. 30 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Den Kuchen in der Form auskühlen lassen.

5. Die Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen, auf dem Kuchen verteilen und mit den gerösteten Mandelblättchen und gefriergetrockneten Früchten bestreuen. Dann den Kuchen trocknen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 267 kcal
Kohlenhydrate: 28 g
Eiweiß: 5,4 g, Fett: 15,4 g



Träumst du schon vom Frühling? Mit tiefgekühlten oder gefriergetrockneten Früchten holst du dir Frühlingsgefühle aufs Backblech.

Saftiger Schokokuchen



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 75 Minuten

Für 15 Stücke

1 Vanilleschote
200 g Butter (weich)
150 g Zucker
1 Prise Salz
4 Eier
400 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
50 g Backkakao
200 ml Milch
100 g Chocolate Chunks XXL weiß
100 g Chocolate Chunks XXL Zartbitter
150 g Kuchenglasur Vollmilch
2 EL Schokostreusel Zartbitter

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer,
Kastenform, Backpapier

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen, zusammen mit der weichen Butter, Zucker und Salz schaumig schlagen. Die Eier einzeln hinzufügen, dabei nach jedem Ei ca. 30 Sekunden rühren.

2. Mehl, Backpulver und Kakaopulver vermischen, zusammen mit der Milch zügig unter die Buttermasse rühren. Weiße und Zartbitter-Schokoladenstücke unterheben.

3. Eine Kastenform (30 x 11 cm) mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und etwa

60 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Den Kuchen ca. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.

4. Die Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen, auf dem Kuchen verteilen, mit Schokostreuseln bestreuen und trocknen lassen. In Stücke geschnitten servieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 387 kcal
Kohlenhydrate: 47,9 g
Eiweiß: 7,3 g, Fett: 19,1 g



Stäbchenprobe: Stich einen Holzspieß in den gebackenen Kuchen. Bleibt kein flüssiger Teig kleben, ist er fertig.

10FACH °P **REWE**

auf Kaffee, Tee und Kakao!*

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf rewe.de bei Bestellung eingeben.

* Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2 € in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000271612

Gültig vom 17.01. bis 27.03.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK

Fruchtig, saftig, süß:
Unser Orangenkuchen
schmeckt besonders gut mit
einer Tasse schwarzem Tee.
Mach's dir gemütlich!

Unser Tipp



Veganer Orangenkuchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 12 Stücke

1 Vanilleschote
150 g Margarine
100 g REWE Bio Rohrohrzucker
1 Prise Salz
120 g Apfelmus
2 Bioorangen
350 g Dinkelvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
150 ml Sojadrink
100 g Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer,
Küchenreibe, Zestenreißer,
Zitruspresse, Gugelhupfform

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vanilleschote aufschneiden, Mark auskratzen, mit Margarine, Zucker und 1 Prise Salz schaumig rühren. Apfelmus unterrühren.
2. Orangen waschen, Schale von 1 Orange fein abreiben, die Schale der anderen Orange in Zesten reißen und diese abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Orangen halbieren, Orangensaft auspressen, davon 100 ml abmessen.
3. Mehl, Backpulver und Orangenabrieb vermischen, zusammen mit Orangensaft und Sojadrink unter die Margarinemasse rühren.
4. Die Gugelhupfform fetten, Teig einfüllen und ca. 45 Minuten backen. Den Kuchen 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.
5. Aus etwa 4 Tl Orangensaft und dem Puderzucker einen dünnen Guss anrühren, den Kuchen damit besprenkeln, mit Orangenzesten verzieren und servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 248 kcal
Kohlenhydrate: 35,5 g
Eiweiß: 3,3 g, Fett: 10,9 g



Das Herz schlägt für die Region

Das Miteinander steht bei **REWE Kauffrau Ursula Wintgens** an erster Stelle und sorgt im Markt für freundschaftliche Stimmung.

Es ist Ursula Wintgens feste Überzeugung: „Meine Mitarbeiter sind meine Familie!“. Aus diesem Grund steht sie jeden Morgen gern auf – und das seit 22 Jahren. So lange ist Ursula Wintgens schon selbstständige REWE Kauffrau, viele ihrer Mitarbeiter:innen kennt sie seit Tag eins. Kein Wunder, dass sich im Team über die Jahre ein sehr freundschaftliches Verhältnis aufgebaut hat. Die Stimmung ist gut, und das merken auch die Kund:innen ihrer zwei REWE Märkte in Bensberg bei Köln. Hier kaufen sie gern ein, schätzen die herzliche Beratung und die Möglichkeit, dass man immer – auch bei der Chefin persönlich – Wünsche zum Sortiment äußern darf. Frau Wintgens hat nämlich noch eine zweite Über-

zeugung: „Man bekommt zufriedene Kunden durch zufriedene Mitarbeiter!“

Fragt man Frau Wintgens, woher die Leidenschaft für ihren Beruf kommt, erzählt sie lachend, wie sie schon als Dreijährige ihr erstes Kaufmannskittelchen von den Eltern geschenkt bekam. Diese führten damals einen REWE Markt in Mariadorf bei Aachen: Während andere Kinder Kaufläden nur spielen durften, stand Klein-Ursula mit einem Höckerchen an der echten Gemüsewaage und packte mit an. Die Kund:innen an den Kassenschlangen unterhielt sie öfter mit ihrem Akkordeon.

Vielleicht liegt es an diesen schönen Kindheitserinnerungen, dass Ursula Wintgens in ihrer Region mit besonderer Freude die Kindergärten und Schulen unterstützt, zum Beispiel mit frischen Lebensmitteln oder wenn

ein neues Spielgerät benötigt wird. Und natürlich dürfen die Kinder auch mal einen Blick hinter die Kulissen im Supermarkt werfen – genauso wie damals Ursula Wintgens bei den Eltern. Schließlich kann man nie wissen, ob sich nicht unter den Kindern ein zukünftiger Obst- und Gemüseexperte oder eine zukünftige Kauffrau findet.

2020 wurde Ursula Wintgens für ihr Engagement mit der „Ehrennadel in Gold“ der Stadt Bensberg gewürdigt. Als dann im Sommer 2021 die Flutkatastrophe die Region so hart traf und eine akute Notlage auslöste, reagierte sie mit ihrem Team wiederum schnell und packte sofort selbst mit an. Und die Märkte unterstützen über die Erlöse einer Pfand-Spendenaktion noch weitere Projekte zum Wiederaufbau.

Aber Frau Wintgens hilft ihrer Region nicht nur mit Spendenaktionen: Sie bezieht, wenn möglich, Obst und Gemüse von Landwirt:innen aus dem Umfeld ebenso wie Fleisch- und Wurstwaren aus dem Bergischen und den umliegenden Regionen. Potenzial haben für die Geschäftsfrau auch lokale Neuheiten wie etwa ein eigener Gin aus Bensberg, den die Kund:innen in den Regalen finden können.

Auch wenn ein dritter Markt trotz der Erfolge aktuell nicht geplant ist – Ursula Wintgens juckt es schon manchmal in den Fingern... 🐔

A photograph showing two women walking through a grassy field. The woman on the left is wearing a grey button-down shirt and blue jeans. The woman on the right is wearing a blue t-shirt and blue jeans. They are surrounded by a large group of brown chickens. In the background, there are trees and a wooden fence.

Ursula Wintgens pflegt den Kontakt zu den Landwirt:innen der Region und schaut bei Gelegenheit auch mal vorbei.

LASST DEN FRÜHLING REIN!

Und den Osterhasen – denn der bringt süßes Gebäck, natürlich gefärbte Eier und einen super Brunch für die ganze Familie mit. Und sonst? Freut euch auf das erste Frühlingsgemüse und ganz viel Rhabarber!

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 28. März in deinem REWE Markt.



IMPRESSUM

Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Stephan Krauth
Propstyling: Susanne Schanz-Kropp



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** Clemens Bauer **Projektverantwortung und -leitung** Svenja Kilzer **Leiter REWE Deine Küche** Bastian Tassew **Realisation & Koproduktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja Kilzer, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Textchefin** Jana Maiworm **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Marion Heidegger, Anne Lippert, Dörthe Meyer, Sofia Popovidi, Antonia Tritschkow **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Online-Projektmanagement** Laura Fischer **Food-Fotografie** Oliver Eltinger, Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten **Propstyling** Claudia Neu, Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber **Foodstyling** Stephan Krauth, Anne Lippert, Tobias Rauschenberger **Bildbearbeitung** Andreas Boock **Druck** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com **Anzeigen** retailmedia@rewe-group.com **HAFTUNG** Eine Haftung für die Inhalte der Beiträge und die Rezepte wird nicht übernommen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet. Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Bei direkten oder indirekten Verweisungen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.

REWE
Dein Markt

REWE *Bio*



180 Tage Weidegang im Jahr beginnen mit meiner Milch.

Informiere dich über mehr Tierwohl unter [rewe.de/einfach-nachhaltig](https://www.rewe.de/einfach-nachhaltig)

Angabe bezieht sich auf den Weidegang für Naturland-Kühe in der Vegetationszeit (Sommerhalbjahr).