GRATIS!

02/2021 rewe.de/rezepte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Spargel satt
Familiengerichte

GRILLTELLER mit Rinderfilet, grünem Spargel und Tomaten, *Seite 26*

Erdbeeren
Neue Ideen

Obstkuchen
Süß & saisonal

36
Frühlings-Rezepte

TV-Snacks
Gönn sie dir!

Endlich ist Grillzeit

REWE
Dein Markt

De Cecco. Qualität ist uns eine Herzensangelegenheit.

Aus der gleichen Leidenschaft für die Qualität jedes einzelnen Produktes, das den Namen De Cecco trägt, entsteht ein Sortiment von Ölen, welches den Anspruch jedes Gaumens zufriedenstellt.
Classico, ein Verbündeter für jede Zubereitung in der Küche.
Fruttato, für Rezepte mit reichhaltigem und intensivem Geschmack, schmeckt am besten pur.
Delicato, ein Öl welches das Aroma jeder Zutat dezent hervorhebt.
Bio, aus biologischer Landwirtschaft, um Gerichte so umweltschonend wie möglich zu bereichern.
Riserva De Cecco, ein perfektes Gleichgewicht aus nativen Olivenölen – extra aus 100% italienischen Oliven.
Oliva, eine gekonnte Mischung aus raffinierten und extra nativen Olivenölen – ideal zum Kochen.

De Cecco Öl. Kompromisslose Qualität.

www.rewe.de/dececco

DE CECCO
– dal 1886 –

De Cecco gibt es nur einmal.
www.dececco.com

INHALT

Uns geht's gut!

8 Spargel für die ganze Familie
Von Pizza bis Lasagne: Dafür können sich garantiert alle begeistern.

14 Preiswerte Alltagsküche
Weil gutes Essen nicht immer teuer sein muss.

20 Kulinarisches Dankeschön
Vier Ideen, die für ein Lächeln bei deinen Lieben sorgen.

Endlich draußen

24 Grillen auf dem Balkon
Wir freuen uns auf Hotdog, Cevapcici – und vor allem ganz viel Sonnenschein!

30 Infografik: Ernährwert
Wie ausgewogen ist das Rezept? Mit dem ErnährWert kannst du unsere REWE Rezepte jetzt auf einen Blick besser einschätzen.

32 Besuch auf dem Bauernhof
Die Landwirte Albersmeier erzählen von den Strohwohl-Schweinen.

36 Vom Umgang mit Kräutern
Antworten auf die wichtigsten Fragen plus DIY für die eigene Kräuterampel.

38 Fußball-Camp-Reportage
Vom Engagement für Fußball und gesunde Ernährung. Plus: News vom Torhunger-Foodtruck.

Einfach genießen

42 Snacks für den TV-Abend
Denn ohne Chips, Popcorn & Co. ist's nur halb so schön …

46 Erdbeeren – süß und deftig!
Die Saison muss genutzt werden: Darum gibt es nicht nur Kuchen, sondern auch Salat, Galette und mehr.

54 Unsere liebsten Obstkuchen
Die musst du unbedingt nachbacken!

Und sonst …

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

Was koche ich heute?

So schmeckt der Frühling: 36 frische Rezepte für jede Menge Genuss-Momente in deinem Alltag.

Spargel-Pommes mit Aioli-Dip, *Seite 8*

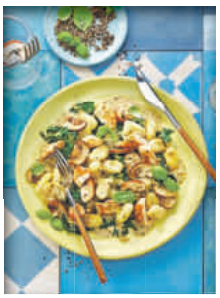
Spargel-Pizza, *Seite 9*

Spargel-Nudelsalat mit Hackbällchen, *Seite 10*

Spargel-Lasagne, *Seite 11*

Spargel-Pfannkuchen, *Seite 12*

Cremige Möhrensuppe, *Seite 14*


Gnocchi in Pesto-Sahnesauce, *Seite 15*

Griechische Bowl, *Seite 16*

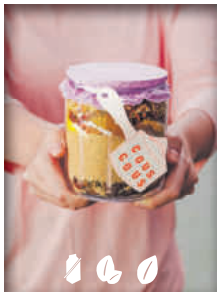
Deluxe Baguettes mit Ziegenkäse, *Seite 17*

Nudelauflauf mit Schmand und Hack, *Seite 18*

Lachs mit Nusskruste, *Seite 19*

Rhabarber-Shrub, *Seite 20*

Mango-Chutney, *Seite 21*


Orientalische Instant-Couscous-Mischung, *Seite 22*

Schokokuchen-Backmischung, *Seite 23*

Geflügel-Cevapcici mit Salat, *Seite 24*

Sommerlicher Hotdog vom Grill, *Seite 25*

Rinderfilet in Biermarinade, *Seite 26*

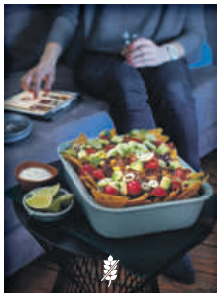
Vegane Quesadillas vom Grill, *Seite 27*

Butterfly-Hähnchen, *Seite 28*

Schweinespieße mit Ananas & Mango, *Seite 29*

Kumpir, *Seite 41*

Glutenfrei Laktosefrei Vegan Vegetarisch



Loaded Nachos,
Seite 42

Mini-Blätterteig-Pizzen,
Seite 43

Karamell-Popcorn mit Meersalz,
Seite 44

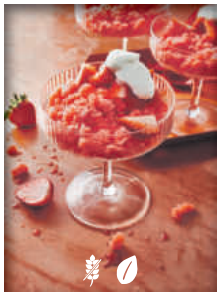
Zweierlei Saté-Spieße,
Seite 45

Fruchtiges Sommerfrühstück,
Seite 47

Schnelle Erdbeer-Bruschetta,
Seite 48

Sattmacher-Salat,
Seite 49

Erdbeer-Rhabarber-Crumble,
Seite 50



Erdbeer-Granita mit Sahne,
Seite 51

Galette mit Erdbeeren,
Seite 52

Heidelbeer-Mascarpone-Kuchen,
Seite 54

Schwarzwälder-Kirsch-Muffins,
Seite 55

Milchreiskuchen mit Erdbeerspiegel,
Seite 56

Veganer Beeren-Streuselkuchen,
Seite 57

„Mit Liebe zu kochen ist Nahrung für die Seele."

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/service/app**

SERVICE PUNKT

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/service/newsletter**

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

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

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

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

YouTube

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

Marktgeflüster

Lasst uns grillen!

Von A für Anzünder bis Z für Zutaten: Alles, was du brauchst, um Würstchen, Kartoffelsalat, Halloumi & Co. perfekt gegrillt auf die Teller zu bringen, findest du online auf **rewe.de/allesfürsgrillen**

Belohn dich selbst – mit REWE PAYBACK

Jetzt bei **PAYBACK** anmelden und automatisch bei jedem Einkauf Punkte sammeln. Diese kannst du ganz einfach in **REWE** Einkaufsguthaben umwandeln. Das beste Rezept, um sich hin und wieder ein Extra zu gönnen. Einfach anmelden in der **REWE App, der PAYBACK App** oder auf **rewe.de/karte**

Say cheeeeese!

Wir finden, dass der cremige Grill-Käse von ja! definitiv einen Grund zum Lächeln bereitet: Der leckere Mix aus knuspriger Kruste und cremigem Inneren schmeckt toll zu Salaten, Baguette und würzigen Dips. **Kleiner Tipp:** Gleich ein paar mehr auf den Grill legen – denn davon sind nicht nur die Veggies begeistert.

FOTO: © JOKOLADE/ANDREAS FRANKE

Joko + Schokolade = JOKOLADE

Joko Winterscheidts Herzensprojekt **JOKOLADE** findest du jetzt exklusiv bei **REWE.** Mit vier besonderen Sorten (z. B. Milchschokolade mit Banane, Karamell & Biscuits oder Dunkle Schokolade mit Birne, Brownie & karamellisierten Mandeln) verfolgt **JOKOLADE** ein Ziel: die Bedingungen in der Schokoladenproduktion nach und nach zu verbessern. Daher ist **JOKOLADE** Partner der Initiative Tony's Open Chain, die sich für einen transparenten und fairen Kakaohandel einsetzt. Genieße Stück für Stück Glück!
Mehr Infos **rewe.de/jokolade**

Limo-Liebe

Könnte man den Geschmack des Sommers in einer Flasche konservieren, käme dem die neue Limo von **REWE to go** sehr nahe. Die fruchtig-frischen Aromen von Wassermelone, Erdbeere und Minze, gepaart mit angenehmer Süße: Probiere am besten selbst!

Knack den Jackpot!

Jeder Code kann den Jackpot knacken – und das mehrmals täglich! Also sichere dir **vom 17.05. bis zum 20.06.2021** pro 15 € Einkaufswert ein Jackpot-Ticket gratis und nutze die tägliche Gewinnchance auf bis zu 10.000 €. Ausgabe in allen teilnehmenden Märkten und im REWE Onlineshop – nur, solange der Vorrat reicht. Vollständige Teilnahmebedingungen und weitere Informationen unter **rewe.de/jackpot**

Eis, Eis, Baby!

Der Ohrwurm musste sein! Zum Beispiel als kleine Anregung, dass du die nächste Kanne Eistee unbedingt mal selber machen solltest. Schmeckt nämlich nicht nur superlecker, sondern ist auch mit wenigen Zutaten schnell gemacht. Unser Lieblingsrezept findest du unter **rewe.de/eistee**

Starke Stangen

Die dippen wir am liebsten in Aioli! Oder genießen sie in Lasagne, Nudelsalat und auf Pfannkuchen. Für gute Laune sorgt unsere dekorative Spargel-Pizza – da greifen auch eure Kinder gern zu …

Spargel-Pommes mit Aioli-Dip

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

500 g grüner Spargel
75 g REWE Beste Wahl Weizenmehl Type 405
225 ml REWE Bio Sojadrink (Zimmertemperatur)
Salz, Pfeffer
50 g REWE Beste Wahl Panko Paniermehl
50 g schwarzer Sesam
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf
100 ml Rapsöl
1 Zitrone (Saft)

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab

1. Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Spargel waschen, gut trocknen, im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Mehl und 200 ml Sojadrink verrühren, salzen. Panko, Sesam und etwas Salz in einem tiefen Teller vermischen.

2. Den Spargel zuerst in die Mehlmischung tauchen, dann in den Sesambröseln wenden, bis die Stangen gut bedeckt sind. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, ca. 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

3. Knoblauch, 25 ml Sojadrink und Senf pürieren. Öl in dünnem Strahl langsam unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Dip zu den Spargel-Pommes servieren.

GLUTENFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 458 kcal
Kohlenhydrate: 33,5 g
Eiweiß: 10,4 g, Fett: 32,5 g

8/10
ErnährWert

Unsere Aioli zu diesen knusprigen Spargel-Pommes ist vegan. Wenn es schnell gehen soll, kannst du aber auch fertige Aioli nehmen. Hauptsache: viel Knoblauch!

Vielleicht haben deine Kinder und du noch mehr Ideen, was ihr mit Spargel & Co. auf die Pizza "malen" möchtet?

Spargel-Pizza

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 95 Minuten

Für 4 Personen

20 g frische Hefe (½ Würfel)
1 TL Zucker
500 g REWE Bio Weizenmehl Type 550
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
ca. 20 Stangen grüner Spargel
ca. 12 rote Cherrytomaten
ca. 6 schwarze Oliven
5 Kugeln Mini-Mozzarella
1 Paprika (gelb)
150 g REWE Bio Schmand
100 g REWE Bio Ziegenfrischkäse

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, Backpapier, Nudelholz

1. Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen. Mulde ins Mehl drücken, Hefewasser hineingießen, etwas Mehl darübergeben, abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Öl und 0,5 TL Salz zugeben, zu einem glatten Teig kneten. Ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargel waschen, Stangen im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden (ggf. Spargel längs halbieren, falls er zu dick ist). Tomaten waschen und halbieren, Oliven und Mozzarellakugeln ebenfalls halbieren. Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden.

3. Schmand mit Frischkäse verrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Pizzateig gut durchkneten, auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen. Mit Schmand bestreichen. Dann Spargel, Tomaten, Paprika, Oliven und Mozzarella darauflegen und damit Blumen formen. Ca. 20 Minuten backen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 791 kcal
Kohlenhydrate: 110 g
Eiweiß: 26,8 g, Fett: 28,4 g

6/10
ErnährWert

Es ist Spargelzeit, aber du hast keinen Spargeltopf? Eine Auswahl findest du auf **rewe.de/spargeltopf**

Spargel-Nudelsalat mit Hackbällchen

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

1 kg weißer Spargel
300 g REWE Beste Wahl Farfalle
Salz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln
400 g REWE Bio Rinderhackfleisch
1 EL Tomatenmark
1 Ei
2 EL Paniermehl
Paprikapulver edelsüß
1 EL Rapsöl
250 g Cherrytomaten
8 EL REWE Feine Welt Helles Italien (Balsamico)
1 ½ TL Honig
1 ½ TL Senf
6 EL Olivenöl
15 g Basilikum

Mit Hackbällchen wird der Spargel-Nudelsalat zur vollen Mahlzeit. Ohne die kleinen Frikadellen passt der Salat super zu unseren Grillrezepten.

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Ca. 5 Minuten vor Garzeitende den Spargel dazugeben. Abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. 1 Zwiebel schälen, fein hacken. Mit Hackfleisch, Tomatenmark, Ei und Paniermehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kleine Hackbällchen formen, in Rapsöl braten.

4. Übrige Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Beides zu den Nudeln geben.

5. Balsamico mit Honig und Senf verrühren. Öl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit dem Salat vermengen, mit Hackbällchen und Basilikum garniert anrichten.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 769 kcal
Kohlenhydrate: 79,6 g
Eiweiß: 37,8 g, Fett: 34,6 g

7/10
ErnährWert

Unser Tipp

Hier zählen vor allem die inneren Werte! Aber auch die Kruste ist nicht zu verachten: knusprig, buttrig, köstlich.

Spargel-Lasagne

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
Salz, Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel
120 g REWE Bio Butter (kalt)
150 g Mehl
200 ml REWE Bio Milch
Muskatnuss
8 REWE Beste Wahl Original Lasagneblätter
150 g REWE Bio Kochschinken
80 g Parmesan

DAZU BRAUCHT MAN:
Spargelschäler, Käsereibe, Auflaufform (20 x 30 cm)

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargel waschen. Weißen Spargel komplett, grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Weißen Spargel in kochendes Salzwasser geben, ca. 5 Minuten kochen. Grünen Spargel für ca. 2 Minuten dazugeben. Dann abgießen, den Sud dabei auffangen, Spargel abschrecken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. 60 g Butter erhitzen, Zwiebel anschwitzen. 70 g Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen. Mit Milch und 450–500 ml Spargelsud ablöschen (ggf. mit Wasser auffüllen), zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Etwas Sauce auf dem Boden einer gefetteten Auflaufform verteilen und darauf in folgender Reihenfolge die Lasagne schichten: Lasagneblätter, Schinken, Spargel, Sauce, Lasagneblätter. Die letzte Schicht sollte Sauce sein.

4. Parmesan fein reiben und mit 80 g Mehl vermischen. 60 g kalte Butter klein schneiden, dazugeben und zu Streuseln kneten. Zum Schluss die Streusel auf der Lasagne verteilen und ca. 40 Minuten backen (ggf. abdecken, falls Streusel zu dunkel werden).

Tipp: Der trockene Vollmer Weißburgunder passt perfekt zu Pasta und überbackenen Käsegerichten,

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 688 kcal
Kohlenhydrate: 66,1 g
Eiweiß: 29,2 g, Fett: 35,4 g

3/10
ErnährWert

So einfach und so gut: Zusammen mit Spiegelei und Erbsen wird weißer Spargel zum Frühlings-Highlight.

Spargel-Pfannkuchen

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

220 g REWE Bio Weizenmehl Type 550
6 REWE Bio Eier
200 ml Milch
150 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer
1 kg weißer Spargel
1 TL Zucker
150 g ja! junge Erbsen (TK)
2 EL Rapsöl
2 EL Butter
1 EL REWE Bio 6-Kräuter (TK)
1 Zitrone (Saft)

1. 200 g Mehl, 2 Eier, 150 ml Milch, Mineralwasser und 0,5 TL Salz zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Mit Zucker in kochendem Salzwasser insgesamt 12–15 Minuten garen, nach ca. 5 Minuten die Erbsen dazugeben. Abgießen und die Flüssigkeit auffangen.

3. Währenddessen 1 EL Rapsöl erhitzen, ¼ des Teigs in die Pfanne geben, nacheinander 4 Pfannkuchen ausbacken. Warm halten.

4. Butter in einem Topf erhitzen, mit 20 g Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. 50 ml Milch, 300 ml aufgefangenen Spargelsud und Kräuter einrühren. Kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 4 Spiegeleier braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Pfannkuchen mit Spiegelei, Spargel und Erbsen belegen. Mit der Sauce beträufeln und servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 525 kcal
Kohlenhydrate: 61,8 g
Eiweiß: 25,5 g, Fett: 20,6 g

7/10
ErnährWert

10FACH °P REWE
auf Spargel!*
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.
2277000000000445217
Gültig vom 17.05. bis 15.08.2021
PAPIERCOUPON NUTZEN
°PAYBACK

#MISSIONFISH
Denn Fisch ist Vertrauenssache!
www.deutschesee.de/missionfish

deutschesee®
Fischmanufaktur

Jetzt mehr erfahren:

DEIN GRILL KANN MEER!

Mit Fisch & Meeresfrüchten für jeden Geschmack

In der SB-Frischetruhe

Sofort losgrillen: mit grillfertig vorbereiteten Filets und Garnelen, gelingsicher und einfach köstlich

In der Tiefkühltruhe

Der perfekte Grillvorrat: Naturfilets und Garnelen zum Selberverfeinern oder -marinieren

INFOS ZU PRODUKTEN, TIPPS UND VIDEOS UNTER WWW.DEUTSCHESEE.DE

Das **Besondere** für jeden Tag

Klar, im Alltag muss es oft schnell gehen. Ein tolles Mittag- oder Abendessen sollte trotzdem nicht zu kurz kommen. Findest du nicht auch? Dann sind unsere sechs Rezepte genau das Richtige für dich!

Frühling in der Suppenschüssel: Mit jungen Erbsen und frischer Minze getoppt, wird aus der Möhrensuppe etwas ganz Feines.

Cremige Möhrensuppe

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

250 g ja! junge Erbsen (TK)
500 g ja! Suppengemüse (TK)
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
500 g Möhren (mit Grün)
2 EL ja! Rapsöl
1,2 l Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei, vegan)
1 ja! Lorbeerblatt
3 Zweige Minze
½ Zitrone
200 g veganer Crème-fraîche-Ersatz
Salz, Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab

1. Erbsen und Suppengemüse antauen lassen.

2. Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Möhrengrün waschen und aufheben.

3. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen. Schalotten und Möhren andünsten. Knoblauch und Suppengemüse dazugeben, ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4. Minze waschen, einige Blättchen zum Dekorieren beiseitelegen. Zitrone auspressen. Minze, ein Teil des Möhrengrüns und 100 g Erbsen pürieren. 50 g veganen Crème-fraîche-Ersatz unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Restliche Erbsen unterheben.

5. Lorbeerblatt aus dem Topf nehmen, Suppe pürieren. Restlichen Crème-fraîche-Ersatz leicht unterrühren, kurz aufkochen. Suppe abschmecken und mit Erbsentopping und Minzblättern garniert servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 348 kcal
Kohlenhydrate: 38,6 g
Eiweiß: 9,8 g, Fett: 19,6 g

3/10 **ErnährWert**

Gnocchi in Pesto-Sahnesauce

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Champignons
500 g Spinat (frisch)
3 Hähnchenfilets (ca. 420 g)
500 g ja! Gnocchi di Patate
Salz, Pfeffer
2 EL ja! Rapsöl
200 g ja! Schlagsahne
80 g ja! Pesto verde
4 Zweige Basilikum

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Spinat waschen. Hähnchenfilets in Streifen schneiden. Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchen goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Gnocchi, Zwiebel, Knoblauch und Pilze zugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Gnocchi mit Sahne ablöschen, Hähnchen zugeben, Pesto unterrühren, Spinat unterheben und kurz aufkochen. Abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 646 kcal
Kohlenhydrate: 54,4 g
Eiweiß: 35 g, Fett: 33,3 g

6/10
ErnährWert

Du möchtest das Pesto selber machen? Im Video auf rewe.de/pesto zeigen wir dir, wie das geht!

Alleskönner Gnocchi: Die Garzeit ist so kurz, dass du mehr Zeit für die Sauce hast. Probier mal unsere Pesto-Sahnesauce mit Hähnchenfilet.

Gyros, Tzatziki, Hirtenkäse, Tomaten, Reis und Krautsalat zusammen in einer Schüssel: Klingt nach einem gelungenen Abendessen!

Griechische Bowl

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

320 g ja! Parboiled Spitzenreis
Salz, Pfeffer
1 EL ja! Olivenöl
500 g Gyrosfleisch
(fertig gewürzt, ggf. glutenfrei)
½ Gurke
2 Knoblauchzehen
200 g ja! Vollmilch-Joghurt
200 g Dattel-Cherrytomaten
150 g ja! Hirtenkäse
15 g Petersilie
500 g ja! Krautsalat mit grüner Paprika

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch ca. 10 Minuten rundherum braten.

3. Für das Tzatziki Gurke waschen, reiben, Wasser ausdrücken. Knoblauch schälen, fein hacken. Joghurt mit Gurke und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Hirtenkäse in Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken.

5. Reis auf 4 Schalen verteilen. Krautsalat, Tzatziki, Tomaten, Hirtenkäse und Gyros auf dem Reis anrichten und mit Petersilie bestreut servieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 847 kcal
Kohlenhydrate: 81,4 g
Eiweiß: 44,4 g, Fett: 38,9 g

5/10
ErnährWert

Unser Tipp

FOTO: CHRISTIAN TALLA

Versteckt. Entdeckt. Mmh … und gut geschmeckt!

In jedem **REWE-Markt** gibt es versteckte Köstlichkeiten! Andreas Kühnast, Partnerkaufmann und Geschäftsführer aus Nahe in Schleswig-Holstein verrät uns seinen Schatz – und gleich auch sein Lieblingsrezept dazu!

Dass man aus einem Stück Brot auch Besonderes zaubern kann, beweist das Feinschmecker-Baguette mit Ziegenkäse und karamellisierten Zwiebeln.

Deluxe Baguettes mit Ziegenkäse

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten

Für 4 Personen

2 REWE Beste Wahl Baguettes (360 g)
2 rote Zwiebeln
50 g Rucola
60 g ja! getrocknete Aprikosen
30 g ja! Walnüsse
2 EL Butter
2 EL Zucker
4 Scheiben ja! Ziegenkäse
Salz, Pfeffer

1. Die Baguettes nach Packungsanweisung im Ofen aufbacken.

2. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Rucola waschen. Aprikosen in Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken.

3. In einer Pfanne Butter erhitzen. Zwiebeln, Walnüsse und Zucker hinzufügen. Alles gut durchschwenken und ca. 3 Minuten schmoren lassen.

4. Den Backofengrill auf höchste Stufe stellen. Baguettes quer halbieren und längs aufschneiden. Die unteren Hälften mit Ziegenkäse belegen und für 3–5 Minuten unter dem Backofengrill rösten. Herausholen und noch warm mit den karamellisierten Zwiebeln und Walnüssen belegen. Dann Rucola und Aprikosenstreifen darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit der Baguette-Oberseite bedecken.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 529 kcal
Kohlenhydrate: 71,2 g
Eiweiß: 19,3 g, Fett: 19,4 g

6/10
ErnährWert

Nudelauflauf mit Schmand & Hack

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

300 g ja! Buttergemüse (TK)
320 g ja! Penne Rigate
Salz, Pfeffer
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL ja! Rapsöl
400 g Hackfleisch (gemischt)
500 g ja! Tomaten passiert
1 Prise Zucker
½ TL Oregano getrocknet
¼ TL Thymian getrocknet
200 g ja! Schmand
250 g ja! geriebener Gratin- und Pizzakäse

DAZU BRAUCHT MAN: Auflaufform

1. Buttergemüse antauen lassen. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch scharf anbraten. Zwiebeln, Buttergemüse und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Tomaten zufügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano und Thymian abschmecken. Schmand unterrühren.

3. Nudeln und Sauce in eine Auflaufform geben. Gut vermengen und mit Käse bestreuen. Im Ofen 15–20 Minuten backen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1136 kcal
Kohlenhydrate: 91,8 g
Eiweiß: 52 g, Fett: 64,5 g

5/10
ErnährWert

Für alle, die extra viel Hunger mit an den Tisch gebracht haben, servieren wir diesen Auflauf mit extra guter Käsekruste.

Auch Alltagsküche darf raffiniert sein – das zeigt unser Lachs mit Zucchini-Tomaten-Fächer aus dem Ofen.

Lachs mit Nusskruste

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

4 ja! Lachsfilets (500 g)
4 Zucchini (klein)
Salz, Pfeffer
4 Tomaten (groß)
1 Bio-Zitrone
50 g ja! Cashewkerne
50 g ja! Mandeln
50 g Vollkorn-Semmelbrösel
4 EL ja! Rapsöl
1 Knoblauchzehe
100 g ja! Pesto verde
15 g Dill

1. Lachs auftauen lassen.

2. Zucchini waschen, fächerförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und zwischen die Zucchinischeiben schieben. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Scheiben schneiden. Mandeln und Cashewkerne fein hacken und mit Semmelbröseln, 2 EL Öl und 1 TL Zitronensaft mischen. Knoblauch schälen und hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf die Lachsfilets streichen.

4. Zucchini auf ein Backblech setzen, mit übrigem Öl bestreichen. Im Backofen ca. 20 Minuten garen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Zucchini mit Pesto bestreichen und den Lachs mit auf das Backblech setzen. Zu Ende garen.

5. Dill fein hacken und über den Lachs streuen. Zitronenscheiben dazu servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 693 kcal
Kohlenhydrate: 24,6 g
Eiweiß: 38 g, Fett: 50,4 g

6/10
ErnährWert

Einfach mal Danke sagen!

Bei wem möchtest du dich bedanken? Lass dich von unseren Rezepten inspirieren: Kleine, kulinarische Geschenke, die für ein großes Lächeln sorgen und garantiert Freude bereiten.

Rhabarber-Shrub

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 24 Stunden

Für 1 Bügelflasche (à 300 ml)

250 g rotfleischiger Rhabarber
125 g Zucker
250 ml Himbeeressig

DAZU BRAUCHT MAN: Sieb

1. Rhabarber waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit dem Zucker in einer Schüssel vermengen und abgedeckt mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

2. Himbeeressig dazugeben, alles gut vermischen und durch ein Sieb passieren. Die Mischung in einen Topf geben, 5 Minuten sieden lassen und sofort in eine sterile Flasche füllen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 152 kcal
Kohlenhydrate: 34,4 g
Eiweiß: 0,6 g, Fett: 0,1 g

3/10 **ErnährWert**

Trendgetränk Shrub? Im Orient kennt man den Sirup aus Früchten, Essig und Zucker schon seit Jahrhunderten als Sharbah oder Shrub.

Mango-Chutney

Das fruchtige Chutney ist besonders für Grillfans ein super Geschenk und passt auch zu all unseren Grillrezepten ab Seite 24.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 4 Schraubgläser à ca. 250 ml

3–4 reife Mangos
25 g Ingwer
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 EL Rapsöl
120 g REWE Bio Rohrohrzucker
100 ml Weißweinessig (vegan)
120 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer
1 Prise Kreuzkümmel
1 Limette

1. Mangos schälen, den Kern entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Zwiebel, Chili und Knoblauch darin kurz anschwitzen, dann die Mangowürfel hinzufügen und 5–10 Minuten anschwitzen. Zucker zufügen, ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. Dann Essig und Orangensaft dazugeben und alles aufkochen. Die Masse 30–45 Minuten köcheln lassen, bis sie eingedickt ist.

3. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und dem Saft einer Limette abschmecken. Sofort in sterile Gläser abfüllen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 299 kcal
Kohlenhydrate: 63,4 g
Eiweiß: 1,9 g, Fett: 3,8 g

4/10
ErnährWert

Du benötigst noch Gläser oder Flaschen zum Verschenken? Dann schau mal auf rewe.de/einmachglaeser vorbei!

Ausdrucken und aufkleben: die Anleitung für die Zubereitung findest du auf **rewe.de/couscous-mischung**

Orientalische Instant-Couscous-Mischung

Fertigessen de luxe: Unser Couscous-Mix ist das perfekte Dankeschön für alle, die es gern herzhaft mögen.

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Gläser à ca. 300 ml

½ Bio Zitrone (alternativ: getrockneter Zitronenabrieb)
100 g getrocknete Datteln
80 g getrocknete Tomaten (ohne Öl, ganz trocken)
100 g REWE Beste Wahl Walnüsse
500 g REWE Bio Couscous
100 g REWE Bio Sultaninen
2 EL ja! Zwiebeln, gefriergetrocknet
1 TL Knoblauchgranulat
1 TL Chiliflocken
1 TL Kurkuma
4 TL Ras el Hanout
1 TL Zimt
2 TL Salz

1. Zitrone waschen, die Schale in Zesten reißen und ca. 1 Tag trocknen lassen.

2. Datteln, getrocknete Tomaten und Walnüsse hacken.

3. Alle Zutaten gleichmäßig in Schichten auf 4 Gläser à ca. 300 ml (oder in 1 Glas à ca. 1 l) verteilen und gut verschließen. Die Mischung ist mindestens 4 Wochen haltbar (dunkel und kühl lagern).

4. Für die spätere Zubereitung mit je 250 ml (oder 1 l) kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten quellen lassen.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 829 kcal
Kohlenhydrate: 145 g
Eiweiß: 21,8 g, Fett: 20,5 g

6/10
ErnährWert

Schokokuchen-Backmischung de luxe

Wer mag Schokokuchen? Wir glauben: JEDER! Mit dieser schokoguten Backmischung als Präsent kannst du nichts falsch machen.

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 1 Flasche (ca. 10 Kuchenstücke)

FÜR DIE BACKMISCHUNG:

200 g REWE Beste Wahl Weizenmehl
1 Päckchen REWE Bio Reinweinstein-Backpulver
120 g REWE Bio Rohrohrzucker
1 Prise Salz
20 g Backkakao
50 g gehackte Walnüsse
100 g gehackte Zartbitterkuvertüre
10 REWE Beste Wahl Toffees

FÜR DEN KUCHEN:

2 Eier
200 ml Milch
100 g Butter

DAZU BRAUCHT MAN:

Trichter, 20er-Springform

1. Die Hälfte des Mehls und das Backpulver mit Hilfe eines Trichters in eine Flasche (à 750 ml) füllen und diese so lange sanft auf den Tisch klopfen, bis die Schicht gerade ist (nach jeder Schicht wiederholen). Darauf den Rohrzucker mit der Prise Salz verteilen, dann restliches Mehl und Kakao daraufschichten.

2. Die Walnüsse, Kuvertüre und Toffees klein hacken und nacheinander in die Flasche schichten. Die Mischung dunkel und kühl lagern.

3. Das Rezept auf ein selbst gemachtes Etikett schreiben: „Bis zum Verbrauch die Backmischung dunkel und kühl lagern. Zum Verarbeiten die Mischung in eine Schüssel geben. Mit 2 Eiern, 200 ml Milch und 100 g Butter (zimmerwarm) zum Teig verrühren. Eine 20er-Springform fetten, den Teig einfüllen und ca. 40 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen."

VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 364 kcal
Kohlenhydrate: 42,6 g
Eiweiß: 6,5 g, Fett: 19,1 g

4/10
ErnährWert

Du suchst weitere Inspirationen für Geschenke?
Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und entdecke viele weitere Ideen!

Ausdrucken und aufkleben: die Anleitung für die Zubereitung findest du auf rewe.de/schokokuchen

Balkon & BBQ

Die kleine Freiheit bei dir zu Hause: Mach es dir mit unseren sechs Grillrezepten auf deinem Balkon so richtig gemütlich! Übrigens, die Gerichte schmecken im Garten natürlich genauso lecker.

Gegrilltes liegt schwer im Magen? Unsere Geflügel-Cevapcici mit Salat sind perfekt für ein leichtes Abendessen.

Geflügel-Cevapcici mit Salat

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
500 g Geflügelhackfleisch
1 Ei
3 EL Paniermehl
1 EL Paprikapulver rosenscharf
1 TL Majoran
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl
1 Gurke
2 Tomaten
1 rote Paprika
1 rote Zwiebel
150 g Ja! Hirtenkäse
1,5 EL Weißweinessig
1 TL Honig
3 EL REWE Bio natives Olivenöl extra

DAZU BRAUCHT MAN: Grill

1. Grill vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen und hacken. Hackfleisch mit Knoblauch, der Hälfte der Petersilie, Ei, Paniermehl, Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer vermengen. Mit feuchten Händen aus der Masse ca. 10 kleine Röllchen formen und diese mit dem Öl bepinseln.

2. Gurke und Tomaten würfeln. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, Paprika in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Hirtenkäse würfeln. Gemüse und Käse mit der restlichen Petersilie, Essig, Honig und Olivenöl vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3. Cevapcici für ca. 4 Minuten von jeder Seite grillen und mit Salat servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 525 kcal
Kohlenhydrate: 17,4 g
Eiweiß: 35,3 g, Fett: 35,6 g

4/10
ErnährWert

Sommerlicher Hotdog vom Grill

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

2 Frühlingszwiebeln
1 Tomate
6 Gewürzgurken
½ Schalotte
½ Bio Zitrone
2 TL Senf
2 EL Vollmilch-joghurt
150 g Hellmann's Real Mayonnaise
Salz
Pfeffer
4 REWE Beste Wahl Hot Dog Brötchen
4 Bratwürste oder vegetarische Bratwürste
4 TL Ketchup
4 EL REWE Beste Wahl Röstzwiebeln

DAZU BRAUCHT MAN: Grill

1. Grill vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen und würfeln. 4 Gewürzgurken in dünne Scheiben hobeln.

2. 2 Gewürzgurken und 2 EL Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Schalotte schälen und fein hacken. 1 TL Zitronenschale abreiben. Gewürzgurken, Schalotte, Zitronenschale, Senf, Joghurt und die Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Hotdog-Brötchen zur Hälfte einschneiden und kurz grillen. Die Würstchen auf dem Grill von jeder Seite 2–4 Minuten grillen.

4. Hotdog-Brötchen mit Tomaten, Gurken und Frühlingszwiebeln füllen, die Wurst darauflegen. Mit Remoulade und Ketchup garnieren, die Röstzwiebeln darüberstreuen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 756 kcal, Kohlenhydrate: 30,1 g
Eiweiß: 17,3 g, Fett: 63,8 g

3/10
ErnährWert

Je mehr Toppings, desto besser schmeckt der Hotdog. Nur das Reinbeißen wird umso schwieriger.

Unser Tipp

Bunter Frühlings-Grillteller: Wenn deine Kinder mitessen, kannst du Malzbier für die Marinade nehmen.

Rinderfilet in Biermarinade

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
330 ml Schwarzbier
4 EL Rapsöl
2 TL Majoran
1 EL REWE Beste Wahl Dijon Senf
2 EL süßer Senf
1 TL Paprika edelsüß
4 Rinderfilets
1 Bund grüner Spargel (500 g)
2 Rispen Cocktailtomaten
50 g REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano
4 Zweige Rosmarin
Pfeffer
REWE Feine Welt Fleur de Sel

DAZU BRAUCHT MAN: **Grill, Küchenthermometer**

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Bier, 2 EL Öl, Majoran, Senf und Paprika vermischen und das Fleisch darin mindestens 1 Stunde (besser über Nacht) marinieren lassen.

2. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Spargel mit 1 EL Öl bestreichen. Tomaten mit der Rispe waschen und mit 1 EL Öl bestreichen. Parmesan grob reiben. Rosmarin waschen.

3. Grill vorheizen (am besten Kohle- oder Gasgrill mit Deckel). Filet von beiden Seiten scharf angrillen, einen Zweig Rosmarin auf das Fleisch legen und bei indirekter Hitze so lange weitergrillen, bis eine Kerntemperatur von etwa 55 °C (medium) erreicht ist. Dann das Fleisch vom Grill nehmen und abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

4. Spargel 5–10 Minuten grillen, Tomaten für ca. 2 Minuten dazulegen. Dann beides vom Grill nehmen und sofort mit Parmesan bestreuen. Das Fleisch mit frisch gemahlenem Pfeffer und Fleur de Sel würzen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 402 kcal
Kohlenhydrate: 10,9 g
Eiweiß: 39,6 g, Fett: 20,5 g

5/10
ErnährWert

Vegane Quesadillas vom Grill

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

1 Dose ja! Kidneybohnen (425 g)
1 Dose REWE Bio Mais (140 g)
2 Tomaten
1 Avocado
2 EL Limettensaft
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Oregano
1 Msp. Paprikapulver geräuchert
Salz, Pfeffer
4 Tortillas
200 g geriebener, veganer Käseersatz
150 g vegane Crème fraîche

DAZU BRAUCHT MAN: **Grill**

Quesadilla leitet sich vom spanischen Wort „Queso“ (Käse) ab. Mit der veganen Variante schmeckt's genauso gut.

1. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen. Bohnen pürieren, Mais nur grob pürieren. Tomaten waschen und würfeln. Avocado schälen, den Kern entfernen und würfeln. Sofort mit Limettensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse mit Bohnenmus in einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer vermischen.

2. Grill vorheizen. Jeweils die Hälfte einer Tortilla mit ¼ der Gemüsemasse bestreichen, mit je 50 g veganem Käseersatz bestreuen und die andere Hälfte darüberklappen. Die Tortillas von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen. Dann halbieren und mit veganer Crème fraîche servieren.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 746 kcal
Kohlenhydrate: 79,1 g
Eiweiß: 31,4 g, Fett: 37,7 g

7/10
ErnährWert

Dir fehlen noch Grillzange oder -spieße? Alles fürs Grillen findest du auf rewe.de/onlinegrillzeit

Butterfly-Hähnchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 4 Personen

1 Hähnchen
2 Bio Limetten
3 Knoblauchzehen
1 TL REWE Beste Wahl Thymian gerebelt
1,5 EL Paprikapulver geräuchert
1 EL Honig
2 EL Rapsöl
REWE Feine Welt Tellicherrypfeffer
Salz

DAZU BRAUCHT MAN: Geflügelschere, Pürierstab, Grill, Fleischthermometer

1. Hähnchen auf die Brust legen und mit einer Geflügelschere an beiden Seiten der Wirbelsäule entlangschneiden und diese entfernen. Anschließend das Hähnchen umdrehen, sodass die Brust nach oben zeigt, und vorsichtig flach drücken.

2. 1 Limette auspressen. Knoblauch schälen. Limettensaft, Knoblauch, Thymian, Paprika, Honig und Öl fein pürieren und das Hähnchen damit bestreichen. Mindestens 1 Stunde marinieren.

3. Grill auf 200 °C vorheizen (am besten Kohle- oder Gasgrill mit Deckel) und das Hähnchen mit der Knochenseite (die Brust zeigt nach oben) auf den Grill legen. Das Hähnchen bei geschlossenem Deckel und indirekter Hitze (ca. 200 °C) für 30–40 Minuten knusprig grillen. Die Kerntemperatur der Brust sollte mindestens 70 °C erreichen.

4. 1 Limette in Spalten schneiden. Hähnchen mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen, mit Limettenspalten servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 373 kcal
Kohlenhydrate: 7,9 g
Eiweiß: 35,4 g, Fett: 22,2 g

4/10
ErnährWert

Den Namen „Schmetterlings-Hähnchen“ erhält das Gericht übrigens von der Form des Hähnchens, die an einen Falter erinnert.

Was gibt's zum Hähnchen? Wir empfehlen: Rosmarinkartoffeln! Unter rewe.de/rosmarinkartoffeln findest du eine Step-by-Step-Anleitung im Video.

Schweinespieße mit Ananas & Mango

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für 4 Personen

1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
7 EL Rapsöl
5 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
2 EL REWE Bio Rohrohrzucker
½ TL Chiliflocken
600 g Schweinekotelett
½ Ananas
1 Mango
1 rote Zwiebel
Pfeffer
4 EL Mango-Chutney

DAZU BRAUCHT MAN: Spieße, Mixer

1. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Knoblauch schälen und mit dem Zitronensaft in den Mixer geben. 5 EL Rapsöl, Sojasauce, Rohrohrzucker und Chiliflocken hinzufügen und alles pürieren. Die Kotelettes in ca. 3 cm große Würfel schneiden und mindestens 2 Stunden darin marinieren.

2. Ananas und Mango schälen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Grill vorheizen.

3. Fleisch, Ananas, Mango und Zwiebel abwechselnd auf 8 lange Holzspieße stecken und mit 2 EL Öl bepinseln. Die Spieße von jeder Seite ca. 2–3 Minuten grillen.

4. Restliche Zitrone in Viertel schneiden. Spieße mit Pfeffer würzen und mit Zitrone, Mango-Chutney und Baguette servieren.

Tipp: Der halbtrockene Miluna Negroamaro harmoniert besonders gut mit Schwein und Gegrilltem.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 486 kcal
Kohlenhydrate: 27,6 g
Eiweiß: 34,7 g, Fett: 26,5 g

4/10
ErnährWert

Unser Tipp

Am besten selbst gemacht: Das Rezept für das Mango-Chutney findest du auf Seite 21.

Einfach ausgewogen kochen –

Seit 2021 zeichnen wir unsere Rezepte mit dem ErnährWert aus. Wie wir diesen **ErnährWert** für ein Rezept ermitteln und wie er dir bei der Auswahl deiner Rezepte helfen kann, erklären wir dir hier!

Wünschenswerte Zutaten

- Pflanzliche Öle
- Obst & Gemüse
- Nüsse, Kerne, Samen
- Vollkornprodukte
- Fettarme, unverarbeitete tierische Produkte
- Fisch

Faktoren, die den ErnährWert erhöhen:

- Schonende Zubereitungsform
- Ausgewogenes Nährstoff-Verhältnis
- Empfohlene Salzzufuhr

Je höher der ErnährWert ist, desto mehr günstige Zutaten enthält ein Rezept. Stimmen außerdem noch Faktoren wie eine schonende Zubereitungsform (z. B. Dünsten) oder weist das Gericht ein ausgewogenes Nährstoff-Verhältnis auf, dann klettert der ErnährWert nach oben.

- mit dem ErnährWert

Weniger günstige Zutaten

- Butter, Schmalz
- Fettreiche, unverarbeitete tierische Produkte
- Zucker
- Weißmehl
- Alkohol

Faktoren, die den ErnährWert senken:

- Wenig schonende Zubereitungsform
- Unausgewogenes Nährstoff-Verhältnis
- Zu viel Salz

ErnährWert

ErnährWert

Eine große Menge an ungünstigen Zutaten sorgt für einen niedrigen ErnährWert. Ist dann das Nährstoff-Verhältnis unausgewogen und die Zubereitungsart des Rezeptes wenig schonend (z. B. Frittieren), geht der ErnährWert schnell in den Keller.

Mehr Infos zum ErnährWert und zu ausgewogener Ernährung gibt's hier: **rewe.de/ernährwert**

Dreamteam: Marianne und Klaus Albersmeier arbeiten gemeinsam an ihrer Vision von mehr Tierwohl.

Zukunft ist **jetzt**

Wie die Landwirte Albersmeier die wachsenden Ansprüche an Tierwohl, Regionalität und **hochwertiges Fleisch** vereinen.

Stroh statt Spalten: Die Stallböden wurden mit Planen und Beton bedeckt – viel angenehmer für die Tiere.

Schon seit 1913 ist der Hof im Besitz der Familie Albersmeier. In den letzten Jahren wurden Ställe & Co. umfassend modernisiert.

Hier sieht es ja aus wie im Schweinestall! – Heute wollen wir so richtig die Sau rauslassen. – Puh, da hast du noch mal Schwein gehabt …

Fakt ist: Die grunzenden, rosaroten Gefährten sind uns im alltäglichen Sprachgebrauch oft sehr nah. Liegen sie zu Bratwurst oder Salami verarbeitet auf dem Abendbrottisch, wollen wir diese Nähe lieber nicht wahrhaben. Und den Gedanken an das Leben des Tiers meist noch weniger.

Auch Marianne Albersmeier heißt die Art und Weise, wie die Landwirtschaft und Tiermast in Deutschland überwiegend praktiziert wird, überhaupt nicht gut, als sie ihre große Liebe – einen konventionellen Landwirt – kennenlernt. Einer, der den Hof in vierter Generation von seinen Eltern übernommen hat. Und der viele Dinge so macht, wie sie alle schon immer gemacht haben. Einer, der durch den vorherrschenden Preisdruck von der Idylle eines Kinderbuch-Bauernhofs weit entfernt ist.

Dass sich Marianne und Klaus Albersmeier heute zum Aushängeschild für hochwertiges Fleisch, „das wie früher schmeckt“ und „in der Pfanne nicht kleiner wird“, entwickelt haben, erforderte eine Vision, viel Arbeit und Durchhaltevermögen.

Die Albersmeiers führen ihren Hof im nordrhein-westfälischen Lippetal. Neben den Bereichen Ackerbau und Photovoltaik hat sich in den letzten Jahren die Schweinezucht zu ihrem wichtigsten Betriebszweig entwickelt. Rund 450 Jungtiere bekommen sie im Drei-Wochen-Rhythmus von der nur drei Kilometer entfernten Ferkelaufzucht der Familie Spellerberg. Nach der Mastzeit liefern sie dann 150 Schweine pro Woche dem Schlachtbetrieb Westfleisch in Hamm, nur 22 Kilometer entfernt. Am Ende der Kette freuen sich die Kunden von mittlerweile 81 REWE Märkten der Region West über das Schweinefleisch der regionalen Marke Strohwohl, die Stroh statt Spaltenböden zum Wohl der Tiere einsetzt.

Kennengelernt hat Marianne Albersmeier ihren Klaus 2009 bei einer ihrer PC-Beratungen, in der sie ihm als Schüler das E-Mail-Schreiben erklärte. Die beiden verliebten sich, sie zog auf den Hof, 2013 heirateten sie.

> „Zum Glück liegen mein Mann und ich vollkommen auf der gleichen Wellenlänge. In ihm habe ich meinen Seelenverwandten gefunden.“

Fremd war der Tausendsasserin, die schon als Schlosserin, freie Journalistin und IT-System-Elektronikerin gearbeitet hatte, die Landwirtschaft nicht. Vor vielen Jahren absolvierte sie bereits ein Praktikum in der Biolandwirtschaft. Das Interesse für Ackerbau und Tierzucht war da, wenn auch mit einer anderen Ausrichtung: „Ich war schon immer grün denkend. Mein Mann damals eher konservativ und das Gegenteil von mir“, erzählt sie. Anders, aber sehr offen.

Begonnen hat dann die kleine Revolution auf dem Hof in der Soester Börde mit einer selbst gebauten Tränke, die das Saufen der Schweine auf freier Fläche erlaubte. Das gefiel den neugierigen Tieren so gut, dass die Albersmeiers die Tränke noch um geeignetes Spielzeug erweiterten. Denn was viele nicht wissen: Schweine sind nicht nur einfühlsame, freundliche Wesen, sondern auch verspielter und klüger als Hunde, kommunizieren permanent miteinander und können sich sogar gegenseitig austricksen.

Den Stein ins Rollen brachte letztendlich eine Studie. Sie kam zu dem Schluss, dass es die Landwirtschaft, wie sie 2015 noch existierte, in zehn Jahren nicht mehr geben werde. „Ab diesem Zeitpunkt wollten wir wirklich etwas tun und unseren Beitrag für mehr Tierwohl leisten – und dem Klimawandel entgegenwirken!“

Einen Hof mit damals noch 5000 Schweinen im laufenden Betrieb zukunftssicher umzugestalten ist keine Kleinigkeit. Schritt eins war ein Loch in der Stallwand, wodurch die Tiere die Freiheit eines Außenstalls genießen konnten. Anschließend wurden die Spaltenböden durch Planen und Beton versiegelt. Ein Probelauf, der zunächst mit 200 Tieren getestet wurde, sollte endlich groß gedacht werden. Die Albersmeiers stellten einen Bauantrag für den kompletten Hof. Ein Unterfangen von zweijähriger Dauer und 80.000 Euro Kosten. „Zum Glück liegen mein Mann und ich vollkommen auf der gleichen Wellenlänge. Ich habe meinen Seelenverwandten in ihm gefunden – sonst kann man

so ein Mammutprojekt sicher nur schwer stemmen“, sagt Marianne Albersmeier.

Über die Landwirtschaftskammer wurde der Kontakt zur REWE West hergestellt. Dort gab es schon das „Ringelschwanzprojekt“, eine Initiative gegen das routinemäßige Kürzen der Schweineschwänze. Wichtig, aber nicht ausreichend. Albersmeiers Konzept, das sehr kurze Transportwege, hundertprozentige Strohhaltung, mehr Platz für die Tiere, gentechnikfreie Fütterung und Antibiotika nur im Notfall umfasste, konnte REWE schnell überzeugen. Mit REWE als Partner wurden die Kredite für den kostenintensiven Hofumbau genehmigt. Es konnte losgehen.

„Von anderen Landwirten wurden wir zunächst belächelt: Die sind doch bekloppt, jetzt bauen die auch noch Spielzeug für Schweine, hieß es“, erzählt Marianne Albersmeier. Aber die beiden hatten nie Zweifel. Obwohl jeder Tag ein Abenteuer ist, genießen es die beiden, 24 Stunden am Tag beisammen zu sein und die gleichen Ziele zu verfolgen. „Natürlich können wir die Welt durch unseren Hof nicht verändern. Aber wir tun das, worauf wir Einfluss nehmen können, und das tun wir mit Freude.“

Und was bedeutet das für den Kunden? Letzten Endes liegt die Entscheidung bei jedem Einzelnen. Das Ja zu einer grüneren Zukunft und speziell zu mehr Tierwohl und Regionalität bedeutet auch die Bereitschaft, die finanziellen Mehrkosten dafür mitzutragen. Das Motto „Qualität statt Quantität“ könnte für verantwortungsbewusste Fleischliebhaber nicht passender sein.

Die vier Haltungsformen im Überblick

1 „Stallhaltung“

- Gesetzlicher Mindeststandard für die Haltung von Schweinen und Masthühnern
- Für Rinder und Puten gibt es keine speziellen Haltungsvorschriften. Hier entspricht Stufe 1 der branchenüblichen Haltung

2 „StallhaltungPlus“

- Die Tiere haben etwas mehr Platz im Stall (Schweine beispielsweise + 10 %) und zusätzliches Beschäftigungsmaterial
- Kühe dürfen nicht angebunden sein

3 „Außenklima“

- Noch mehr Platz im Stall (Schweine + 40 %) plus Kontakt mit dem Außenklima
- Futter ohne Gentechnik

4 „Premium“

- Bietet den meisten Platz im Stall (Schweine + 100 %) und Auslauf im Freien
- Futter ohne Gentechnik

Welche Standards ein Produkt erfüllt, kannst du am Label erkennen.

Auslauf und frische Luft: Hier können die Tiere im Stroh wühlen oder ein Nickerchen in der Sonne halten.

Deine regionalen Fleischmarken!

Nicht nur in der Region West, sondern in ganz Deutschland engagieren wir uns für eine bessere Tierhaltung. Auf der Karte siehst du beispielhaft, mit welchen regionalen Fleischmarken du dich für mehr Tierwohl entscheiden kannst. Oder du schaust dich direkt in deinem **REWE Markt** um.

Du möchtest mehr über unser regionales Fleisch erfahren? Hier findest du weitere Infos und Neuigkeiten.

Jetzt nachlesen: rewe.de/regionales-fleisch

REWE
Dein Markt

Kräuter: i-Tüpfelchen in Grün

Sie schaffen es, fast jedes herzhafte und so manches süße Gericht noch einen Tick besser zu machen. **Mehr vom Umgang mit und Anbau von Kräutern.**

Das kleine **Kräuter-FAQ**

Welche Kräuter gebe ich vor und welche nach dem Kochen zum Essen? Leicht zu merken: Zarte, feine Kräuter erst kurz vor dem Servieren zum Essen geben. Dazu zählen Basilikum, Dill, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel und Koriander. Festere Sorten wie Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Lorbeer oder Bohnenkraut dürfen gerne länger mitkochen, um ihr Aroma zu entfalten.

Wie trockne ich Kräuter? Mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Oregano, Lavendel, Salbei und Majoran eignen sich gut zum Trocknen. Dafür die Kräuter mit etwas Garn zu kleinen Bündeln zusammenbinden und kopfüber in einem trockenen und gut durchlüfteten Raum aufhängen. Je schneller sie trocknen, desto besser.

Wie oft sollte ich Basilikum gießen? Die Pflege von Basilikum ist nicht so einfach – das zarte Kraut ist empfindlich. Wichtig ist, dass die Blätter nicht von oben, sondern möglichst bodennah gegossen werden. Es gilt: Lieber häufig, sprich alle zwei Tage, dafür mit wenig Wasser gießen. Zu viel Wasser führt dazu, dass die Wurzeln schnell faulen.

Wie bewahre ich Kräuter auf? Kräuter im Bund kannst du in einem Glas mit Wasser in der Kühlschranktür lagern. Wichtig: Wasser alle zwei bis drei Tage wechseln. Alternativ kannst du Petersilie & Co. auch in verschließbaren Boxen kühl lagern. Für mehr Frische ein feuchtes Küchenpapier darunterlegen.

Was mache ich mit Resten? Übrig gebliebene Kräuter kannst du entweder zu Pesto verarbeiten oder einfrieren. Dafür die Kräuter waschen, hacken und mit etwas Wasser oder Öl in Eiswürfelbehälter füllen. So hast du beim Kochen immer die perfekte kleine Portion Extrageschmack.

Kräuterampel basteln: Step-by-Step

Du brauchst:

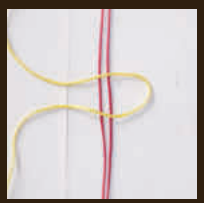
- 2 leere Konservendosen (ca. 800 g Füllmenge)
- Acrylfarbe nach Wahl
- 12 Fäden Makramee-Garn oder Juteschnur (für 2 Töpfe: ca. 1,25 Meter lang)
- Kräuter im Topf

So geht's:

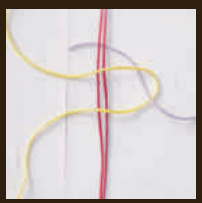
1. Konserventöpfe: Leere Konservendosen in deiner Lieblingsfarbe bemalen und trocknen lassen. Alternativ kannst du natürlich auch Blumentöpfe nehmen.
2. Makramee: Zuerst alle 12 Fäden gemeinsam verknoten und dann in 3 Stränge aus jeweils 4 Schnüren teilen.
3. Ca. 20 cm unter dem großen Knoten einen Makrameeknoten (siehe Fotos unten und Abbildung rechts) aus jeweils 4 Schnüren knoten. Danach bildest du neue Stränge à 4 Fäden, indem du jeweils die rechten beiden Schnüre mit den linken beiden Schnüren 10 cm unter dem vorherigen Knoten erneut verknotest.
4. 10 cm darunter einen normalen Knoten mit allen Schnüren herstellen. Pro Blumentopf den Vorgang im Abstand von 20–30 cm wiederholen.

Tipp: Mehr Details zur Anleitung findest du unter **rewe.de/kräuterampel**

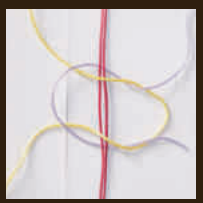
Makramee – so geht's:



Linken Faden (gelb) als Schlaufe über die beiden mittleren Fäden (rot) legen.



Rechten Faden (lila) von oben durch die Schlaufe (gelb) fädeln. Der Faden läuft hinter den mittleren Fäden (rot) durch.



Rechten Faden (lila) links über die Schlaufe (gelb) legen, hinter die mittleren Fäden (rot) fädeln und wieder über die rechte Schlaufe (gelb) ziehen. Dann festziehen.

Von **Bananen** und **Flanken**

Um Tore zu schießen und 90 Minuten durchzupowern, braucht der Körper ganz schön viel Energie. Am besten in Form von Obst und Gemüse, vollwertigen Kohlenhydraten und einer guten Portion Eiweiß. Das lernen schon die Nachwuchs-Fußballer spielerisch in den von REWE unterstützten Fußball-Camps.

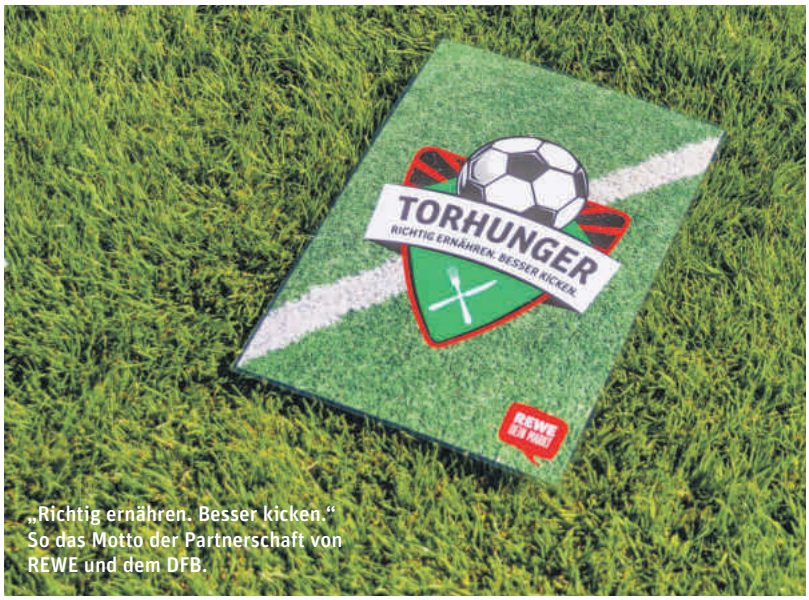
Mehr über die Fußball-Camps

Theorie und Praxis: In abwechslungsreichen Ernährungsmodulen entsteht ein besseres Bewusstsein für eine gesunde Ernährung im Fußball.

Give-aways für zu Hause: Checklisten, Rezepte & Co. erleichtern Kids und Eltern das Kochen und Einkaufen.

Deutschlandweit im Einsatz: Schon 36.000 angehende Profis haben teilgenommen.

Mehr erfahren: Auf torhunger.de/fußball-camps findest du alle Infos und das Anmeldeformular.



„Richtig ernähren. Besser kicken." So das Motto der Partnerschaft von REWE und dem DFB.

DEINE KÜCHE ENDLICH DRAUSSEN!

Food im Truck!

Wir zeigen, dass gesunde Ernährung richtig lecker sein kann. Darum haben wir den Torhunger-Foodtruck ins Leben gerufen. Mit Wraps, Kumpir & Co. kommen wir bald vielleicht schon zu deinem Verein. Mehr Infos zur Bewerbung findest du unter torhunger.de/foodtruck

Kumpir

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 1 Person

1 große Kartoffel
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Handvoll Spinat
1 kleine Möhre
¼ Rote Bete
1 TL Apfelessig
30 g REWE Bio Feta
3–4 Kirschtomaten
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Hummus

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die gewaschene Kartoffel mit 0,5 EL Öl einreiben und ca. 60 Minuten garen. Je nach Größe nach etwa 50 Minuten anschneiden und testen, ob die Kartoffel schon gar ist.

2. Inzwischen Spinat waschen und trocken schütteln. Möhre und Rote Bete schälen. Beides mit einer Küchenreibe oder in der Küchenmaschine raspeln. Mit Apfelessig und 1 EL Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Feta zerbröseln. Tomaten halbieren. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

4. Kartoffel aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, längs aufschneiden. Das Innere mit einem Löffel auflockern, mit 0,5 EL Öl und Salz mischen. Kartoffel mit Spinat, Rohkostsalat und Tomaten füllen. Hummus und Feta darübergeben und zuletzt mit Kernen bestreuen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 680 kcal
Kohlenhydrate: 70,2 g
Eiweiß: 19 g, Fett: 37,1 g

8/10
ErnährWert

Die gefüllte Ofenkartoffel schmeckt auch mit Süßkartoffel als Basis superlecker.

Chill mal!

Ob Fußballfinale, Lieblingsserie oder Filmklassiker –
nur sie machen den Abend noch aufregender: unsere Snacks.

Vorsicht: Nichts für schwache Nerven! Wer schafft es, die scharfen Nachos ohne Gekrümel zum Mund zu balancieren?

Loaded Nachos

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

1 EL Rapsöl
400 g REWE Bio Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer
Chiliflocken
400 g ja! Tortilla Chips mit Salz
1 Dose (285 g) REWE Beste Wahl Sonnenmais
2 Dosen (à 140 g) REWE Beste Wahl Kidney Bohnen
2 Avocados
8 REWE Regional Kirschtomaten
2 Frühlingszwiebeln
2 Limetten
150 g Cheddar, gerieben
200 g saure Sahne

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch anbraten, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken kräftig würzen. Tortilla-Chips in einer Auflaufform verteilen. Den Backofen auf 175 ° C Umluft vorheizen.

2. Mais und Bohnen abgießen, kurz abbrausen, sehr gut abtropfen lassen. Avocadofruchtfleisch und Tomaten würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Limetten vierteln.

3. Hack, Mais und Bohnen auf den Chips verteilen. Mit dem Cheddar bestreuen und ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

4. Aus dem Ofen nehmen, mit Avocado, Tomaten und Frühlingszwiebeln bestreuen. Mit saurer Sahne toppen, Limetten dazu servieren.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1270 kcal
Kohlenhydrate: 113 g
Eiweiß: 48 g, Fett: 74,3 g

7/10
ErnährWert

Mini-Blätterteig-Pizzen

Nervöses Kribbeln beim Elfmeterschießen- oder „Tatort“-Schauen? Dagegen helfen unsere Mini-Pizzen – garantiert!

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 Paket frischer Blätterteig (275 g)
75 g REWE Beste Wahl Oliven-Trio
125 g REWE Bio Mozzarella
15 g Basilikumblätter
ca. 150 g Pesto rosso

1. Blätterteig entrollen, in Quadrate schneiden (ca. 7 x 7 cm).

2. Oliven in Scheiben schneiden. Mozzarella sehr gut abtropfen lassen, klein schneiden. Basilikum waschen und hacken.

3. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigstücke mit Pesto bestreichen, mit Oliven und Mozzarella belegen. Mini-Pizzen auf das Backblech legen. Im heißen Ofen 10–12 Minuten goldbraun backen.

4. Mit Basilikum bestreut servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 583,5 kcal
Kohlenhydrate: 23,7 g
Eiweiß: 12,4 g, Fett: 49,8 g

4/10
ErnährWert

Unser Tipp

Karamell-Popcorn mit Meersalz

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

2 EL ja! Natives Rapsöl
75 g Popcorn-Mais
245 g REWE Beste Wahl Sahne Toffees
50 ml REWE Bio Schlagsahne
REWE Feine Welt Fleur de Sel

1. Öl und Mais in einen Topf mit dickem Boden geben, auf mittlerer Stufe erhitzen. Deckel auflegen, Hitze etwas reduzieren. Topf immer wieder schwenken, bis der Mais vollständig gepoppt ist. Popcorn auf Backpapier ausbreiten, abkühlen lassen.

2. Sahne Toffees hacken und zusammen mit der Sahne über einem heißen Wasserbad schmelzen.

3. Flüssiges Karamell sofort mit einem Löffel über das Popcorn träufeln, mit Fleur de Sel bestreuen, gut durchmengen. Nach dem Erkalten mit den Fingern separieren und am besten sofort genießen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 345 kcal
Kohlenhydrate: 62,5 g
Eiweiß: 2,2 g, Fett: 12 g

2/10 ErnährWert

Bist du auch im Snack-Modus?
Dann scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und entdecke noch mehr Rezepte für deinen TV-Abend!

Es knistert: Unsere Romanze aus Popcorn und Salzkaramell ist absolut oscarverdächtig!

Dippen nicht vergessen: Die zweierlei Spieße werden erst durch die Erdnusssauce zum Snack-Highlight.

Zweierlei Saté-Spieße

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

Für 4 Personen

1 großes Stück Ingwer (ca. 8 cm)
4 Stiele Koriander
8 EL Sojasauce (ggf. glutenfrei)
8 TL Rohrohrzucker
Salz
400 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch
3 TL REWE Beste Wahl Sambal Oelek
400 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
1 große Süßkartoffel (ca. 400 g)
150 g Erdnussmus
1 Limette
1 rote Zwiebel

DAZU BRAUCHT MAN:

lange Holzspieße

1. Ingwer schälen und reiben. Koriander grob hacken. Sojasauce, 4 TL Zucker, Salz, 100 ml Kokosmilch, 1 TL Sambal Oelek, die Hälfte des Ingwers sowie Koriander verrühren. Marinade auf zwei Schalen verteilen.

2. Hähnchen in dünne Streifen schneiden. Süßkartoffel schälen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Beides in je einer Marinadeschale mindestens 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Holzspieße in Wasser einlegen.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 300 ml Kokosmilch mit 100 ml Wasser, Erdnussmus, übrigem Ingwer, 2 TL Sambal Oelek und 4 TL Zucker in einem Topf verrühren, zu einer dicklichen Sauce einkochen. Mit ca. 4 EL Limettensaft und Salz kräftig abschmecken.

4. Zwiebel schälen, in Stücke schneiden. Fleisch auf Spieße stecken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Süßkartoffelwürfel abwechselnd mit den Zwiebelstücken auf Spieße stecken, 10–15 Minuten mitbacken.

5. Die Spieße mit der warmen Erdnusssauce servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 712 kcal
Kohlenhydrate: 56,2 g
Eiweiß: 39,9 g, Fett: 39,1 g

5/10 ErnährWert

Frisch verliebt in Erdbeeren

Ab Ende April haben wir statt Schmetterlingen jede Menge Erdbeeren im Bauch. Und weil im Spätsommer diese Liebschaft so schnell vergeht, sind die vielseitigen Früchtchen nicht nur in unseren süßen, sondern auch in herzhaften Rezepten die Stars.

FOTO: IMAGE PROFESSIONALS / EISING STUDIO (1)

Fruchtiges Sommerfrühstück

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

300 g REWE Regional Erdbeeren
400 g Kokosjoghurt
2 EL Ahornsirup
200 g REWE Bio Haferflocken
1 Prise Salz
2 EL REWE Bio Chiasamen
100 ml Haferdrink
30 g Kokoschips
30 g REWE Beste Wahl geröstete Pistazien

1. Erdbeeren putzen, waschen. Ca. 200 g Erdbeeren mit Kokosjoghurt und Ahornsirup pürieren. Haferflocken, Salz und Chiasamen zugeben, verrühren und ggf. noch etwas Haferdrink unterrühren. Mind. 20 Minuten, besser über Nacht quellen lassen.

2. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pistazien grob hacken. Die übrigen Erdbeeren in Scheiben schneiden.

3. Haferflocken-Mischung in 4 Schalen verteilen. Mit Erdbeeren, Kokoschips und Pistazien verzieren.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 384 kcal
Kohlenhydrate: 51,9 g
Eiweiß: 14,8 g, Fett: 15,1 g

6/10 **ErnährWert**

Abends kurz zusammenrühren und sich am Morgen über ein fast fertiges Frühstück freuen. Besser kann dein Tag kaum starten, oder?

Du kannst von Erdbeeren nicht genug bekommen?
Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und probier dich durch noch mehr köstliche Rezepte.

Schnelle Erdbeer-Bruschetta

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

250 g Erdbeeren
1 Zweig Rosmarin
1 REWE Feine Welt Italiens Backkunst Ciabatta
2 EL REWE Beste Wahl Pinienkerne
150 g REWE Bio Ziegenfrischkäse
Pfeffer aus der Mühle
REWE Beste Wahl Creme mit Aceto Balsamico

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Erdbeeren putzen, waschen, achteln. Rosmarin waschen, Zweig dritteln. Rosmarin und Erdbeeren in einer Schüssel vermengen, kalt stellen.

2. Ciabatta in Scheiben schneiden, auf dem Backblech verteilen, ca. 10 Minuten rösten. Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Brote kurz abkühlen lassen, dann dick mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Mit etwas Pfeffer würzen.

3. Rosmarin entfernen, Erdbeeren auf den Broten verteilen. Mit etwas Balsamico beträufeln, Pinienkerne darüberstreuen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 372 kcal
Kohlenhydrate: 52,8 g
Eiweiß: 13,9 g, Fett: 12,1 g

7/10
ErnährWert

Liebe auf den zweiten Blick: Ziegenkäse und Erdbeeren sind definitiv ein Traumpaar!

Unser Tipp

Sattmacher-Salat

Kennst du Gerichte, die sich schon beim Essen rundum gut anfühlen? Dieser Salat ist so eins ...

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

150 g REWE Bio Bulgur
Salz, Pfeffer
250 g Erdbeeren
250 g REWE Bio Mozzarella
1 Packung (300 g) Florette Sweet Family-Salat
80 g Salatkerne-Mix
2 EL Rewe Beste Wahl Sojasauce
1 TL Ahornsirup
½ TL geräuchertes Paprikapulver
3 TL Balsamico Essig
1 TL Honig
1 TL Senf
3 EL Olivenöl
15 g Basilikum

1. Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

2. Erdbeeren putzen, waschen, vierteln. Mozzarella in Stücke zupfen. Salat waschen, trocken schütteln.

3. Salatkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Währenddessen Sojasauce, Ahornsirup und Paprikapulver mischen. Wenn die Kerne zu duften beginnen, die Sauce dazugeben. Pfanne vom Herd nehmen, rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

4. Für das Dressing Balsamico mit 0,5 TL Salz, Pfeffer, Honig und Senf verrühren. Öl unterschlagen und abschmecken.

5. Basilikum waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden.

6. Bulgur etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig mit Salat, Erdbeeren und Mozzarella mischen. Dressing und Basilikum unterheben und mit den Kernen bestreut servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 536 kcal
Kohlenhydrate: 44,6 g
Eiweiß: 23,4 g, Fett: 31,1 g

7/10
ErnährWert

Unser Tipp

Buttrige Knusperstreusel bedecken süß-säuerliches Fruchtkompott: Grandios – und mit Vanilleeis noch besser!

Erdbeer-Rhabarber-Crumble

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

350 g Rhabarber
100 g REWE Bio Rohrohrzucker
350 g REWE Regional Erdbeeren
100 g ja! Dinkelmehl
100 g REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln gemahlen
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
100 g REWE Bio Butter (kalt)
1 REWE Bio Ei
60 g REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln gehobelt
REWE Feine Welt Vanille Eiscreme

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Rhabarber putzen, waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 3 EL Zucker mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3. Währenddessen die Erdbeeren putzen, waschen und vierteln.

4. Für die Streusel Mehl, gemahlene Mandeln, übrigen Zucker, Salz und Mark der Vanilleschote verrühren. Kalte Butter in Stückchen und Ei zugeben, alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen zu dicken Streuseln verkneten.

5. Rhabarber-Flüssigkeit abgießen. Rhabarber und Erdbeeren in einer Auflaufform verteilen.

6. Die Streuselmasse gleichmäßig über die Früchte bröseln, die Mandelblättchen darüberstreuen. Im heißen Backofen etwa 30 Minuten backen.

7. Lauwarm mit Vanilleeis servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 863 kcal
Kohlenhydrate: 69,4 g
Eiweiß: 17,1 g, Fett: 59,6 g

2/10
ErnährWert

Nur fünf Zutaten – und ein bisschen Geduld: Diese Version von Erdbeereis setzt deinem Dinner das Krönchen auf.

Erdbeer-Granita mit Sahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 180 Minuten

Für 4 Personen

600 g Erdbeeren
140 g Rohrohrzucker
1 REWE Bio Zitrone
100 g REWE Beste Wahl Schlagsahne
1 Päckchen REWE Bio Bourbon Vanillezucker

1. Erdbeeren putzen und waschen. 400 g Erdbeeren in grobe Stücke schneiden, mit 250 ml Wasser pürieren und danach durch ein feines Sieb streichen.

2. 120 g Rohrohrzucker mit 250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.

3. Zitrone halbieren und auspressen. Saft mit Zuckerwasser und Erdbeerpüree in einer Schüssel oder großen Dose verrühren. Die Schüssel oder Dose mit Frischhaltefolie bzw. Deckel abdecken, ca. 3 Stunden einfrieren.

4. Sahne mit 20 g Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Übrige Erdbeeren achteln.

5. Granita mit einem Löffel dünn abkratzen, in 4 Gläsern oder Dessertschalen verteilen. Mit Sahne und Erdbeeren verziert servieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 282 kcal
Kohlenhydrate: 48,8 g
Eiweiß: 1,9 g, Fett: 8,6 g

6/10 ErnährWert

10FACH °P REWE
auf Erdbeeren!*
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.
2277000000000401685
Gültig vom 17.05. bis 15.08.2021
PAPIERCOUPON NUTZEN
°P PAYBACK

Galette mit Erdbeeren

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten

Für 4 Personen

180 g Dinkelmehl
50 g Hartweizengrieß
Salz, Pfeffer
100 g kalte REWE Bio Süßrahmbutter
1 REWE Bio Ei
500 g REWE Regional Erdbeeren
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
150 g Crème fraîche
150 g REWE Bio Feta
2 EL Balsamico-Essig
100 g Rucola

1. Mehl, Grieß und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Butter in Stückchen, Ei und 40 ml sehr kaltes Wasser zugeben, alles zügig mit den Händen verkneten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz geschmeidig kneten, ca. 20 Minuten kalt stellen.

2. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Erdbeeren putzen, waschen, eine Hälfte vierteln, andere Hälfte halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln.

3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch andünsten. Crème fraîche mit der Hälfte Feta pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Schalotten-Knoblauch-Mix unterrühren.

4. Teig rund ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Creme daraufstreichen, rundherum ca. 5 cm Rand frei lassen. Den übrigen Feta darüberbröseln. Den Teigrand seitlich leicht über die Füllung klappen. Alles mit 1 EL Öl beträufeln. Die Galette ca. 35 Minuten goldbraun backen.

5. 3 EL Öl, Balsamico sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.

6. Ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Erdbeerviertel auf der Galette verteilen.

7. Rucola waschen. Fertige Galette mit Rucola und Erdbeerhälften belegen. Das Dressing darüberträufeln.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 787 kcal
Kohlenhydrate: 57,6 g
Eiweiß: 17,5 g, Fett: 55,1 g

5/10
ErnährWert

Perfekt zu einem Gläschen Weißwein an einem lauen Abend auf Balkonien oder im Garten.

7 Tipps für frische Früchte

1. Hab Geduld und warte auf die hiesige Saison: Saisonale, regionale Erdbeeren schmecken nicht nur aromatischer, sie sind auch weniger pestizidbelastet und haben kürzere Transportwege hinter sich.
2. Kaufe nur reife, rote, pralle Früchte: Denn Erdbeeren reifen nicht nach.
3. Geruchstest bestanden: Ein guter Duft weist auf ein ausgeprägtes Aroma hin.
4. Überreife Früchte oder solche mit Druckstellen nur für den direkten Verzehr kaufen. Sie verderben schnell.
5. Ein Plus für Aroma und Haltbarkeit: Putze und wasche die Früchte erst kurz vor dem Verzehr.
6. Wasser entzieht den Erdbeeren das Aroma. Daher nicht lange wässern, sondern mit sanftem Strahl abbrausen.
7. Erdbeeren fühlen sich im Kühlschrank, gut belüftet in einem Sieb oder auf Küchenpapier verteilt am wohlsten.

Von Julietta und Elvira

Nein, das sind nicht unsere liebsten Erdbeerkuchen-Bäckerinnen, sondern zwei der über 1000 existierenden Erdbeersorten.

Das Praktische: Ihre Erntezeiten reichen, je nach Wetterlage, von April bis August. Und wir freuen uns, die süßen Früchtchen (botanisch korrekt eigentlich „Nüsschen“) den ganzen Sommer genießen zu können.

Die Top 3 der lustigsten Erdbeer-Namen

1. Mieze Schindler
2. Schöne Meißnerin
3. Hummi Praliné

Zwischen Torte und Tonne

Weiche, optisch nicht mehr einwandfreie Erdbeeren schmecken in diesem süß-cremigen Smoothie noch eins a:

150 g Erdbeeren, 2 Bananen, 400 ml Haferdrink, 1 Msp. Vanille und **3 Eiswürfel** im Blender durchmixen, dann in 2 Gläser füllen – und genießen.

Schon gewusst?

Furaneol heißt das markanteste der über 300 Gase, die die Erdbeere abgibt. Fehlt dieses, nehmen wir den Geschmack nicht als „erdbeerig“ wahr.

Fun Fact

Rund 7 Euro kostet die wohl teuerste Erdbeere der Welt. Der Name der Queen ist Niigata, sie stammt aus Japan und ist immerhin fast so groß wie ein Ei.

FOTO: MAURITIUS IMAGES / EYEEM / IRYNA KHABLIUK (1)

Ein Stückchen Frühling

Im Mai locken schon die ersten Beeren: Erdbeeren gibt's frisch vom Feld, aber auch auf Heidelbeeren & Co. möchten wir nicht länger verzichten. Daher kommen auch Früchte aus dem Glas oder Gefrierfach in unseren Kuchen vor.

Du liebst die Kombi aus süß und salzig? Dann nimm gesalzene Pistazien für das Topping.

Heidelbeer-Mascarpone-Kuchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 12 Stücke

250 g Heidelbeeren (ggf. TK)
200 g Mehl
1 TL Backpulver
1 REWE Bio Zitrone
125 g weiche Butter
200 g Zucker
2 Eier (Größe M)
150 g Mascarpone
50 g REWE Beste Wahl geröstete Pistazienkerne
150 g ja! Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN: **Kastenform (22 cm), Zitrusreibe, Backpapier**

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Kastenform (10 x 30 cm) mit Backpapier auslegen. Heidelbeeren waschen, gut abtropfen lassen.

2. Mehl und Backpulver mischen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale dünn abraspeln. Frucht halbieren, Saft auspressen. Butter und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mascarpone, Mehlmischung, Zitronensaft und -schale dazugeben, zu einem glatten Teig rühren. Heidelbeeren unterheben.

3. Teig in die Kastenform füllen, glatt streichen. Im heißen Ofen ca. 1 Stunde backen.

4. Pistazien grob hacken. Puderzucker und 3 EL Wasser glatt rühren. Fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Aus der Form stürzen, abkühlen lassen. Zuckerguss auf dem Kuchen verteilen und mit Pistazien bestreuen.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 354 kcal, Kohlenhydrate: 46,1 g
Eiweiß: 4,6 g, Fett: 17,1 g

3/10
ErnährWert

Schwarzwälder-Kirsch-Muffins

Für frische Kirschen ist es im Mai noch zu früh, aber im Sommer kannst du sie natürlich als Topping für die Muffins verwenden.

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 12 Muffins

200 g Kirschen aus dem Glas (ggf. frisch)
200 g REWE Beste Wahl Noir Schokolade (80 %)
125 g REWE Bio Süßrahmbutter
2 REWE Bio Eier (M)
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
150 g Schmand
250 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
250 g Mascarpone
50 g Puderzucker
200 g Schlagsahne
1 Päckchen ja! Sahnesteif
12 EL Fruchtaufstrich Sauerkirsche

DAZU BRAUCHT MAN: 12er-Muffinblech + 12 Muffinförmchen aus Papier oder 12 Silikonförmchen

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder Silikonförmchen benutzen.

2. Kirschen abgießen, sehr gut abtropfen lassen, 12 Kirschen beiseitelegen. 100 g Schokolade sowie die Butter zusammen schmelzen, dann etwas abkühlen lassen.

3. Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Schmand und Schokoladen-Butter-Mischung unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen, auf den Teig sieben, unterheben. Kirschen unterheben. Teig in Förmchen füllen, 20–25 Minuten im unteren Drittel des Ofens backen (Stäbchenprobe!). Auskühlen lassen und quer halbieren.

4. Mascarpone und Puderzucker verrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Sahne unter die Mascarpone heben, in einen Spritzbeutel füllen, ca. 30 Minuten kalt stellen. Etwas Mascarponecreme auf die unteren Muffinhälften spritzen, je 1 EL Fruchtaufstrich daraufgeben. Muffins zusammensetzen und mit der übrigen Creme üppig dekorieren. Mit einer Kirsche belegen.

5. 100 g Schokolade mit einem Sparschäler in Röllchen hobeln und Raspel über die Muffins streuen. Kühl aufbewahren.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 494 kcal
Kohlenhydrate: 50,8 g
Eiweiß: 7,2 g, Fett: 29,9 g

3/10
ErnährWert

10FACH °P
REWE
auf frisches Obst!*
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.
2277000000000408116
PAYBACK
Gültig vom 17.05. bis 15.08.2021
PAPIERCOUPON NUTZEN

Milchreiskuchen mit Erdbeerspiegel

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 180 Minuten

Für 12 Stücke

REWE Beste Wahl Bourbon Vanilleschote
1 Prise ja! Zimt, gemahlen
1 l REWE Bio frische Vollmilch
100 g Zucker
170 g Milchreis
1 Bio-Zitrone
200 g REWE Bio Süßrahmbutter
230 g Mehl
100 g Puderzucker
1 Prise Salz
350 g Erdbeeren
1 TL Agar-Agar

DAZU BRAUCHT MAN:
Springform (26 cm)

1. Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen. Schote und Mark mit Zimt und Milch aufkochen. Zucker und Milchreis zugeben, unter ständigem Rühren nach Packungsanweisung bissfest garen. Mit etwas Zitronenabrieb abschmecken. 80 g kalte Butter unterrühren. Beiseitestellen, warmhalten.

2. Währenddessen Mehl, Puderzucker und Salz mischen. 120 g kalte Butter in Stückchen zugeben, mit den Händen zügig zu einem glatten Teig kneten. In Folie wickeln, ca. 30 Minuten kühlen.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springformboden fetten. Die Hälfte des Teigs auf den Boden drücken, aus dem Rest den Rand formen. Boden mit einer Gabel einstechen. Den noch warmen Milchreis einfüllen, glatt streichen. Kuchen im unteren Drittel des Ofens ca. 45 Minuten backen. In der Form mindestens 3 Stunden komplett auskühlen lassen.

4. Zitrone auspressen. Erdbeeren waschen, putzen, 300 g pürieren, durch ein feines Sieb streichen. Nach Belieben leicht süßen, mit etwas Zitronensaft abschmecken. Masse erhitzen, Agar-Agar einrühren, ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen.

5. Die Erdbeermasse gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen, mit den übrigen Erdbeeren dekorieren und erkalten lassen.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 376 kcal
Kohlenhydrate: 49,2 g
Eiweiß: 6,3 g, Fett: 17,2 g

3/10
ErnährWert

Ein süßes Stück Kindheit: Statt im Schüsselchen kommt der Milchreis hier im edlen Kuchen – samt Erdbeerspiegel – daher.

Veganer Beeren-Streuselkuchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 20 Stück

600 g REWE Bio Beerenmix (TK)
1 Bio-Zitrone
310 g Rama Die 100 % Pflanzliche
200 g REWE Bio Sojagurt Natur
3 Päckchen Vanillezucker
360 ml Mineralwasser
740 g Mehl
340 g ja! Zucker
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz

DAZU BRAUCHT MAN:

Backpapier, Zitrusreibe

1. Die Beeren über Nacht auftauen und gut abtropfen lassen (mit Küchenpapier abtupfen, sodass die Oberfläche trocken ist). Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. 150 g Rama schmelzen, mit Sojagurt, 2 Päckchen Vanillezucker, Mineralwasser und Zitronensaft verrühren. 500 g Mehl, 200 g Zucker, Backpulver und Zitronenabrieb mischen. Sojagurtmasse zugeben, zum Teig verrühren.

3. Für die Streusel 140 g Zucker, 240 g Mehl, 1 Päckchen Vanillezucker, Salz und 160 g Rama in Stückchen mit den Händen zu Streuseln verkneten.

4. Den Teig auf das Backblech geben, Beeren darauf verteilen und mit den Streuseln bedecken. Ca. 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen (Stäbchenprobe!).

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 329 kcal
Kohlenhydrate: 49 g
Eiweiß: 4,4 g, Fett: 13 g

3/10
ErnährWert

Blechkuchen ist ein Allround-Talent, besonders wenn er vegan ist! Probier auch andere Früchte: saisonal oder TK.

Unser Tipp

Hobby triff **Herzblut**

Von sportbegeisterten Frielingsdorfern und einem **REWE Kaufmann** mit kreativen Ideen und einer großen Portion Engagement

Treffpunkt REWE Markt: Im Dorf kennt man sich. Für viele Kunden ist Kaufmann Kleinschmidt einfach „der Andreas“.

Rund 3500 Einwohner – etwa 1300 Mitglieder im Sportverein: Welchen Stellenwert Fußball, Tanzgruppen & Co. im kleinen Örtchen Lindlar-Frielingsdorf einnehmen, kann man sich ausmalen. Und in dieser fast familiären Atmosphäre wirkt folgende Schlagzeile viel weniger absurd: Bürgermeister und REWE Kaufmann hechten im Radrennen den steilsten Berg der Umgebung hoch und wetten dabei um 500 Euro – für den Sportverein.

Wenn REWE Kaufmann Andreas Kleinschmidt an den schweißtreibenden Wettkampf zurückdenkt, muss er lachen. Denn zum Glück ist er für fast jeden Spaß zu haben, wenn es um den Frielingsdorfer Verein geht. „Unser Sportverein ist für den Zusammenhalt lebensnotwendig. Hier identifiziert sich jeder damit“, erzählt er. Als REWE Kaufmann stand Kleinschmidt damals noch ganz am Anfang, aber er erkannte schnell: Der Verein ist die Brücke, um die Frielingsdorfer zu begeistern.

Als er 2011 die Gelegenheit bekam, eine alte Gärtnerei zu kaufen und darin einen großen, neuen REWE Markt zu eröffnen, wurde ein lang gehegter Traum war. Schon als Kind war ihm, der in einer Schausteller-Familie aufwuchs, immer klar, dass er sein eigenes Ding machen möchte.

Ein modern aufgestellter Markt allein ist jedoch noch keine Erfolgsgarantie, denn es sind die Kunden, die die Gänge zwischen Gemüseabteilung und Kühlregalen zum Leben erwecken. „Harte Schale, weicher Kern“, so beschreibt Andreas Kleinschmidt die Menschen im Oberbergischen mit einem Augenzwinkern. Durch seine kreativen Ideen und seinen Einsatz rund um den Sportverein ließ sich diese schnell knacken. Mit Aktionen wie einem Weihnachtsmarkt auf dem REWE Parkplatz sammelte er Geld, um einen Kunstrasenplatz zu finanzieren. Eine riesige Fanmeile mit Hüpfburg und Kinderkarussell machte das Radsportevent „Rund um Köln“ für die Einwohner zum Highlight. Kleinschmidts liebste Erinnerung daran gibt's im Papierformat: ein dorfeigenes Fußball-Sammelalbum. „Die Resonanz war sensationell. Alle wollten dieses Album kaufen – so voll war mein Markt noch nie.“

Außer bei Spiel, Sport und Spaß zeigte sich die starke Dorfgemeinschaft zuletzt in schwierigen Phasen: Als coronabedingt kein Fußballtraining stattfinden konnte, nutzten die Jungs und Mädels die Zeit: Sie brachten Menschen, die ihre Wohnung krankheits- oder quarantänebedingt nicht verlassen konnten, ihre REWE Einkäufe nach Hause. „Es war toll zu sehen, wie man sich hier gegenseitig hilft.“ Deshalb plant Andreas Kleinschmidt ein großes Helferfest: „Als kleines Dankeschön dafür, dass wir in der schwierigen Zeit alle zusammengehalten haben.“

SOMMER, SONNE UND EIN EIS IM SCHWIMMBAD!
Klingt nach Ferien, oder? Und für deine Supersommerferien haben wir die passenden Rezepte:

Leckeres für den Campingplatz, Saisongemüse-Klassiker, Quiches & Tartes, Süßes mit Früchten und vieles mehr findest du im nächsten **Deine Küche Magazin**.

Das Heft liegt ab dem 2. August in deinem REWE Markt.

Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Anne Lippert
Propstyling: Meike Stüber

IMPRESSUM

HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.) REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel. +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe-group.com, www.rewe.de **Gesamtverantwortung** Clemens Bauer **Gesamtverantwortung Content** Bastian Tassew **Projektverantwortung** Lena Reinhart **Leiter REWE Deine Küche** Philipp Ernst **Projektleitung** Svenja Kilzer **Realisation & Produktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja Kilzer, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Svenja Kilzer, Anne Lippert, Jana Maiworm, Dörthe Meyer, Julia Windhövel **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Food-Fotografie** Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten, Daniela Rüter **Propstyling** Claudia Neu, Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber **Foodstyling** Stephan Krauth, Anne Lippert, Tobias Rauschenberger, Susanne Schanz-Kropp **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.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C115061

DE-ÖKO-00 6

Weil unser Herz da schlägt, wo ihr spielt.

Erfahre mehr über unseren Einsatz für den Fußball auf
rewe.de/fürdenfußball