Kundenmagazin

SONDERAUSGABE **REWE.DE/FRISCHUNDGUT**

FRISCH & GUT

REZEPTE UND IDEEN RUND UMS KOCHEN.

SONDERAUSGABE
OSTERN

START IN DEN TAG

Herzhafte und süße Ideen für den Osterbrunch

VOLLE MÖHRE OSTERN

Der Gemüseklassiker in vier Zubereitungsarten

JETZT WIRD'S FESTLICH

Das Drei-Gänge-Menü für Genießer

FARBENFROHE OSTERKÜCHE

Vom reichhaltigen Brunch bis zur Osterbäckerei mit den Kindern: Unsere Rezeptideen machen Appetit auf das erste große Fest des Jahres.

REWE
DEINE KÜCHE

REWE Feine Welt

Fünf Zutaten, die tausendfach verführen.

ZART SCHMELZENDE PISTAZIENEISCREME AUS FÜNF NATÜRLICHEN ZUTATEN – FÜR GENUSSVOLLE OSTERN VOM FEINSTEN.

REWE DEIN MARKT

EDITORIAL

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

nach einem grauen,
entbehrungsreichen Winter kehrt
jetzt die Natur zurück. Mit dieser
Sonderausgabe der FRISCH & GUT feiern wir
die kraftvollen Farben des Frühlings
und das erste große
Familienfest des Jahres: Ostern.

Wir starten mit einem
reichhaltigen Osterbrunch, verwöhnen Sie
mit einem feinen 3-Gänge-Menü
und runden Ostern mit
verführerischen Backideen ab.

Die REWE FRISCH & GUT Redaktion
wünscht: guten Appetit!

IMPRESSUM

Fotograf (Titel)
Westermann+Buroh,
Foodstyling (Titel)
Jens Piotraschke,
Propstyling (Titel)
Patricia Darlison

HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.) REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel: +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe.de, www.rewe.de **Gesamtverantwortung** Dr. Johannes Steegmann **Projektverantwortung** Markus Heuchemer, Julia Kell **REALISATION UND PRODUKTION** Supermärkte Nord Vertriebs GmbH & Co. KG, Benzstraße 10, 24148 Kiel **Geschäftsführung** Martin Czoske, Thomas Krajewski **Leitung Marketing** Thorben Nökel **Chefredaktion** Daniel Müller **Leitung Produktion** Stephanie Voß **Art Direction** Arne Badent **Contributors** Patricia Darlison, Silke C. Graf, Jenny Gregersen, Gerrit Hansen, Dr. Christiane Kaiser, Christian Mann, Henrik Matzen, Jens Piotraschke, Nadine Schättler, Svea Schwarten, Jan-Peter Westermann

INHALT

REZEPTIDEEN FÜR OSTERN

START IN DEN TAG ..... S. 8

REZEPTE Köstliche Brunchideen von herzhaft bis süß, die Appetit auf einen farbenfrohen Start in den Tag und den Frühling machen.

VOLLE MÖHRE OSTERN ..... S. 16

REZEPTE Kochen, braten, backen, roh: Möhren in vier Zubereitungsarten.

FEIN UND FESTLICH ..... S. 20

REZEPTE Ein festliches, maritimes Drei-Gänge-Menü, mit dem Sie bei Freunden und Verwandten punkten.

IN DER OSTERBÄCKEREI ..... S. 26

REZEPTE Manche mögen einen klassisch runden Osterkranz, andere die filigranen Apfelrosen, aber alle lieben sie: die süße Osterbäckerei.

KINDER BACKEN SELBST ..... S. 30

REZEPTE Eier-Doppeldeckerkekse zum Selbernaschen oder als lustige Geschenkidee für die Mama.

DAS PIKANTE FINALE ..... S. 33

3 MAL 3 Wenn wir uns nach dem Osterfestessen auf dem Sofa zusammenkuscheln, dürfen würzige Knabbereien nicht fehlen.

GUT ZU WISSEN

HIER GIBT ES WAS ZU ENTDECKEN ..... S. 6

NEUES AUS DER REWE WELT Aktuelle REWE Produkte und spannende Kooperationen.

VOLLE MÖHRE OSTERN ..... S. 14

WARENKUNDE Unsere leckere Möhre – ein echtes Lieblingsgemüse, nicht nur für Osterhasen.

DIE FEINE WELT DER FLORENTINER ..... S. 24

BESUCH BEIM ERZEUGER Conrad Schulte Feingebäck produziert die Mandel- und Haselnuss-Florentiner von REWE Feine Welt.

EIN HUHN NAMENS „SANDY“ ..... S. 29

WARENKUNDE REWE setzt sich mit dem Projekt SPITZ & BUBE für mehr Tierwohl in der Legehennenhaltung ein.

DIE VERMESSUNG DES EIs ..... S. 32

FUN FACTS rund um unser heißgeliebtes Frühstücksei.

EINFACH SCHNELL · EINFACH MIT ZEIT · ETWAS AUFWENDIGER

KINDER BACKEN OSTERKEKSE

S. 30

WILDLACHSFILET MIT BANDNUDELN

S. 22

APFELROSEN MIT BLÄTTERTEIG

S. 27

WEITERE REZEPTE & IDEEN

RUND UMS KOCHEN & BACKEN FINDEN SIE ...

REWE DEINE KÜCHE — auf **REWE.de/deine-kueche**

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

oder in den **sozialen Medien:**

facebook.com/Rewe

twitter.com/REWE_Supermarkt

instagram.com/rewe

youtube.com/c/REWEDeineKueche

pinterest.com/rewe

IM MARKT GIBT ES WAS ZU ENTDECKEN

Auf zu REWE! In unseren Märkten erweitern wir unser Sortiment fast täglich um neue, frische Produkte. Hier wollen wir Sie inspirieren, öfter auch mal etwas Neues auszuprobieren. Und wir können Ihnen versprechen: Das schmeckt.

FEINE GESCHENKIDEE

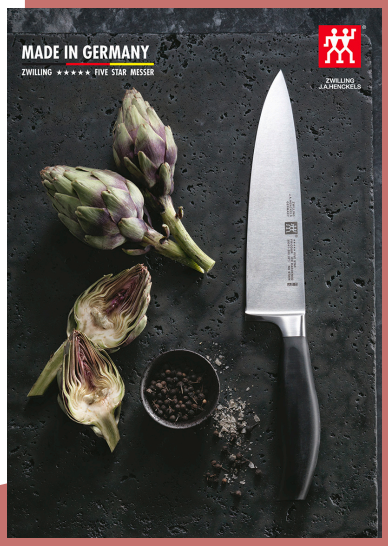
Pralinen sind die zartschmelzende Krönung der süßen Gaumenfreuden und zum bevorstehenden Osterfest eine ideale Geschenkidee. **REWE Feine Welt** bietet Ihnen eine erlesene Auswahl an Nougat Pralinen und Zartbitter Pralinen, die von erfahrenen Chocolatiers nach traditionellem Handwerk im schönen Allgäu hergestellt werden.

HERZHAFTES ITALIEN

Die Kombination aus einer köstlichen Würzmischung und einer traditionellen Zubereitung macht den **REWE Feine Welt Porchetta Italiana** zu einem Genusserlebnis. Die toskanische Wurstspezialität stammt aus dem Herzen des Chiana-Tals in der Provinz Arezzo und wird für ihren einzigartigen Geschmack mehrere Stunden langsam im Holzofen gebraten. Der Porchetta eignet sich perfekt für ein herzhaftes Frühlings-Sandwich.

TREUEPUNKT-AKTION

Ein ZWILLING Messer-Set „Made in Germany“ erfüllt alle Ansprüche an die moderne Küche. Sichern Sie sich jetzt mit unserer Treuepunkt-Aktion hochwertige ZWILLING Produkte zum vergünstigten Preis. Bis zum 9.6.2018 erhalten Sie bei jedem Einkauf je 5 € einen REWE Treuepunkt. **Lösen Sie diese Treuepunkte in Ihrem REWE Markt bis zum 23.6.2018 ein.** Denn schon für 30 REWE Treuepunkte (PAYBACK Kunden benötigen nur 20 Punkte) können Sie die Prämien zum attraktiven Treuepreis erwerben. Weitere Infos unter **REWE.de/zwilling**



DIE SONNE SÜDAFRIKAS

Birnen brauchen fruchtbare Böden und ein warmes Klima, um gut zu gedeihen. Unsere Sorten Williams, Packhams und Forelle wurden von der Sonne Südafrikas geküsst. Das Land am Kap der Guten Hoffnung bietet ihnen diese idealen Anbaubedingungen für eine unwiderstehliche Süße und ihr volles Aroma. Die fruchtig-süßen Drei schmecken in warmen Speisen, in frischen Salaten, in Smoothies oder einfach als knackiger Snack. Probieren Sie selbst: jetzt in Ihrem REWE Markt!

TEILEN LEICHT GEMACHT MIT REWE UND SHARE

Genug zu essen und zu trinken zu haben, sich waschen zu können – für viele Menschen ist das eine Selbstverständlichkeit. Andere hingegen haben keinen Zugang zu Trinkwasser, Essen oder Hygieneartikeln. Mit diesen Menschen zu teilen, was wir tagtäglich bequem im Supermarkt kaufen können, wird nun ganz einfach: Seit dem 12. März 2018 bietet REWE exklusiv als einziger Lebensmittelhändler in Deutschland die Produkte der sozialen Marke share an. Das junge Start-up aus Berlin hat sich dem sozialen Konsum verschrieben. Das heißt: Für jedes verkaufte share-Produkt wird einem Menschen in Not mit einem gleichwertigen Produkt oder Service geholfen. Natürliches Mineralwasser (medium und still), Bio-Nussriegel (drei Sorten) und vegane Handseife (drei Düfte) von share widmen sich jeweils einem anderen Grundbedürfnis. Mit dem Kauf dieser Produkte unterstützen REWE-Kunden Not leidende Menschen – einfach und transparent. Denn: Jedes share-Produkt ermöglicht durch einen individuellen Tracking- und QR-Code die Nachverfolgung, wo das Produkt herkommt und wo die Hilfe ankommt.

„SOZIALER KONSUM VERBINDET MENSCHEN“

Sebastian Stricker, Gründer der sozialen Lebensmittelmarke share, ist promovierter Betriebswirt, Unternehmensberater und arbeitet seit Jahren weltweit in verschiedenen Funktionen bei den Vereinten Nationen (Welternährungsprogramm) oder auch als Programm-Manager Malaria bei der Clinton Stiftung in Dar es Salaam (Tansania) und Sansibar. Im Interview mit FRISCH & GUT erläutert er seine Vision von sozialem Konsum.

Warum ist es Ihnen als Unternehmer wichtig, auch sozial aktiv zu sein?
Ich glaube, es ist für Unternehmen langfristig überlebenswichtig, echte soziale Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn ein Unternehmen keinen Wert für die Gesellschaft schafft, wird die Gesellschaft auch langfristig keine Geschäfte mit dem Unternehmen machen wollen. Außerdem ist es persönlich einfach viel befriedigender, etwas zu tun, was nicht nur dem Unternehmen/-er selber hilft. Das habe ich schon meine ganze Karriere so gesehen – bei meinem letzten Start-up ShareTheMeal, der UNO, der Clinton Stiftung und zuvor in der Unternehmensberatung.

Die Vision von share ist sozialer Konsum, was genau verstehen Sie darunter?
Konsum hat ja oft eine negative Konnotation und wird als verbrauchend oder egozentrisch verstanden. Mit sozialem Konsum meinen wir eine neue, positive Art des Konsums, die Menschen miteinander verbindet, indem sie Gutes tun. Für share bedeutet das: Für jedes share-Produkt, das ein Kunde kauft, stellen wir ein äquivalentes Produkt einer Person zur Verfügung, die es sich selbst nicht leisten kann. Man teilt sozusagen sein Glück.

Welche Kriterien sind für Sie bei der Auswahl der sozialen Projekte ausschlaggebend?
Wir wollen helfen, wo echter, signifikanter Bedarf besteht. Wir müssen von den Projekten selbst überzeugt sein, dass sie sozialen Wert stiften. Und wir achten auf eine Mischung zwischen lokalen und internationalen Projekten. Was auch wichtig ist: Wir sehen, dass viele Leute helfen wollen, aber sie wollen auch, dass ihre Hilfe wirklich ankommt. Deswegen ist Transparenz so wichtig.

Haftung Eine Haftung für die Inhalte der Beiträge und die Rezepte wird nicht übernommen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet. Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Bei direkten oder indirekten Verweisungen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung. Bei Einsendungen von Texten, Fotos, Rezepten und ähnlichen Werken garantiert uns der/die Einsender/-in, dass diese Werke von ihm/ihr geschaffen wurden und erteilt seine/ihre Einwilligung zur Veröffentlichung. Auch garantiert der/die Einsender/-in, dass abgebildete Personen ihre Einwilligung zur Veröffentlichung ihres Bildes gegeben haben.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C011984

OSTERBRUNCH

START IN

DEN TAG

Süß, würzig, herzhaft, glücklich, grün! Ein reichhaltiger Osterbrunch mit Freunden macht Appetit auf das erste große kulinarische Fest des Jahres. Und er steigert die Lust auf einen erfrischenden Start in den Frühlingstag. Genießen Sie geschmackvolle Speisen vom leckeren Lachsrückenfilet bis zum Cheesecake im Weckglas.

Fotos: Westermann+Buroh, Foodstyling: Piofood, Propstyling: Patricia Darlison

PRODUKT-TIPP

LACHSRÜCKENFILET
MIT ERBSENKRESSE AUF KARTOFFELSALAT MIT WACHTELEIERN

Zubereiten: 25 Minuten
Kochen: 25 Minuten

Für 4 Personen

SALAT:

750 g REWE Feine Welt Blaufleischige Gourmet-Kartoffeln
80 g Schalotten
40 ml Olivenöl, REWE Feine Welt Italiens Trilogie
250 ml Geflügelfond
80 ml Roter Balsamico, REWE Feine Welt Rosa Italien
40 g körniger Senf
Salz, Pfeffer
je ½ Bund Estragon, Kerbel, Blattpetersilie

LACHS/EIER:

12 Wachteleier
2 Beete Erbsenkresse oder Gartenkresse
2 Stück REWE Feine Welt Lachsrückenfilet

1. Für den Salat Kartoffeln in kochendem Salzwasser gar kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen – später pellen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten abziehen, in dünne Scheiben hobeln und in einem Topf in 15 ml Olivenöl anschwitzen. Fond sowie Essig dazugeben und aufkochen.

2. Den Sud zusammen mit dem Senf über die Kartoffelscheiben geben, salzen und pfeffern, dann mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen Kräuter von den Stielen zupfen, grob schneiden und mit dem restlichen Olivenöl zum Salat geben.

3. Wachteleier in einen Liter kochendes Wasser legen und noch auf der Herdplatte stehend bei ausgeschaltetem Herd 4 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend in Eiswasser abschrecken, pellen und längs halbieren. Kresse von den Beeten und Lachs in Scheiben schneiden. Beides zusammen mit den Eiern auf dem Salat anrichten.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 480 kcal
Kohlenhydrate: 47 g
Eiweiß: 23,7 g, Fett: 22,3 g

EI-DEKO FÜR EILIGE

Eier auspusten und ausspülen. Mit einem Edding Muster oder Schrift nach Lust und Laune auftragen.

IM BRÖTCHEN GEBACKENES EI

Zubereiten: 10 Minuten
Backen: 23 Minuten

Für 4 Personen

4 Brötchen
160 g Kräuter-Frischkäse
4 Scheiben REWE Feine Welt Porchetta
4 Eier (S)
Salz, Pfeffer
1 Büffel-Mozzarella (125 g)
½ Bund Schnittlauch

1. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Von den Brötchen einen Deckel abschneiden und innen – bis auf einen 1 cm breiten Rand – aushöhlen. Jeweils etwas Frischkäse hineinstreichen und mit je einer Scheibe Porchetta auslegen. Eier aufschlagen und in die Brötchen hineingeben. Salzen und pfeffern. Mozzarella zerkleinern und auf den Eiern verteilen. Die Brötchen 23 Minuten im Ofen auf einer der unteren Schienen backen.

3. Schnittlauch fein schneiden und auf den gebackenen Eiern servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 398 kcal
Kohlenhydrate: 16 g
Eiweiß: 20,7 g, Fett: 27,6 g

PRODUKT-TIPP

OSTER-POWER-MÜSLI

Zubereiten: 10 Minuten
Quellen: 30 Minuten

Für 4 Personen

1 Schote REWE Feine Welt Bourbon Vanille
30 g REWE Feine Welt Edel Zartbitter mit 58 % Kakaoanteil
100 g Sahne
80 g Pekannüsse
2 reife Birnen, vorzugsweise Williamsbirne
60 g Cranberrys, getrocknet
280 ml Milch
100 g Haferflocken
Zimtpulver

1. Vanilleschote längs halbieren und Mark auskratzen. Schokolade mit einem Sparschäler fein hobeln. Sahne schlagen. Nüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Birnen waschen, fein raspeln und mit Vanille, der Hälfte der Schokoflocken, Cranberrys, Milch, Haferflocken sowie etwas Zimt vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Sahne unterheben und zusammen mit den restlichen Schokoflocken servieren. Nach Wunsch mit Birnenspalten garnieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 486 kcal
Kohlenhydrate: 47 g
Eiweiß: 8,9 g, Fett: 28,5 g

CHEESECAKE IM WECKGLAS

Zubereiten: 15 Minuten

Für 4 Personen

1 Vanilleschote
60 g Haferkekse
15 g brauner Zucker
30 g Butter
1 REWE Bio Zitrone
200 g Sahnequark, 40 % Fett
100 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g Puderzucker
120 g REWE Feine Welt Pfirsich-Maracuja-Konfitüre

1. Vanilleschote längs halbieren und Mark auskratzen. Kekse in einer Küchenmaschine mit Zucker nicht zu fein zerkleinern, dann mit der geschmolzenen Butter sowie Vanillemark vermengen und in 4 Weckgläser (à ca. 200 ml Inhalt) verteilen.

2. Zitrone heiß waschen und trocknen. Die Schale fein reiben. Quark, Frischkäse, Zucker sowie Zitronenschale verrühren und ebenfalls auf die Gläser verteilen – zuletzt die Konfitüre darübergeben. Bis zum Servieren kühl stellen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 440 kcal
Kohlenhydrate: 47 g
Eiweiß: 9,7 g, Fett: 25,1 g

KARIERTES CIABATTA

Zubereiten: 5 Minuten
Backen: 15 Minuten

Für 4 Personen

1 Ciabatta REWE Feine Welt Italiens Backkunst
200 g REWE Feine Welt Vintage Cheddar
100 g Kräuterbutter

Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Ciabatta gleichmäßig in 2 bis 3 cm Abständen kreuz und quer ein-, aber nicht durchschneiden. Käse in 3 mm breite Streifen schneiden und zusammen mit der Butter in den Einschnitten verteilen. Ciabatta auf dem Blech 15 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene backen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 538 kcal
Kohlenhydrate: 36 g
Eiweiß: 19,1 g, Fett: 34,5 g

VOLLE MÖHRE OSTERN

Frühlingsbeginn bedeutet: volle Möhre Orange und Geschmack. Denn jetzt gibt es wieder die zarten Bundmöhren – auch in bunt – mit ihrem frischen Grün. Ein echtes Lieblingsgemüse, nicht nur für Osterhasen!

Fotos: Westermann+Buroh, Foodstyling: Piofood, Propstyling: Patricia Darlison

1. IHRE FARBVIELFALT

Ihre leuchtend orange Farbe erhalten Möhren durch die sekundären Pflanzenstoffe Carotinoide, in ihnen steckt mehr Beta-Carotin als in jeder anderen einheimischen Gemüsesorte. Die ersten orangefarbigen Speisemöhren wurden übrigens erst im 18. Jahrhundert in den Niederlanden gezüchtet. Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts baute man in Deutschland vor allem gelbe Möhren als „Pferdemöhren" an. Weltweit gibt es über 100 Sorten – von weiß über gelb bis violett.

2. WO SIE HERKOMMEN

Möhren stammen ursprünglich aus Asien. Sie mögen milde Tagestemperaturen von 16 bis 18 Grad und wachsen daher in Deutschland besonders gut. Die Anbaufläche im gesamten Bundesgebiet beträgt 10.140 Hektar – dies entspricht einer Fläche von rund 14.000 Fußballfeldern! Im Frühjahr und Sommer werden die zarten, leicht süßlichen Bundmöhren geerntet; im Spätsommer und Herbst kommen die sogenannten Waschmöhren (vorgereinigt und ohne Kraut) in den Handel.

3. WAS IN IHNEN STECKT

Außer Beta-Carotin (einer Vorstufe des Vitamin A) enthalten Möhren Vitamin C, Kalium, Eisen und Ballaststoffe. Weil der menschliche Körper Beta-Carotin besser in Verbindung mit Fett aufnehmen kann, sollten Möhren immer mit einem Löffel Öl oder einem Klecks Butter zubereitet werden. Die meisten Nährstoffe stecken übrigens in der Schale, die man vor allem bei jungen Möhren einfach mitessen kann.

QUALITÄT FÜR IHRE TREUE

Kennen Sie schon unsere ZWILLING Treuepunkt-Aktion? Sichern Sie sich tolle Produkte zum vergünstigten Treuepreis – wie das hier abgebildete Gemüsemesser. Unter **REWE.de/zwilling** finden Sie alle Informationen zum Messer-Set. Außerdem gibt es dort weitere leckere Rezepte zum Nachkochen.

ZWILLING J.A.HENCKELS

4. WIE MAN SIE NENNT

Die korrekte Bezeichnung der Möhre ist keine Geschmackssache, sondern hängt von ihrer Form ab: Große und schmale Exemplare bezeichnet man als Möhre; kurze, rundliche Wurzeln heißen Karotten. In verschiedenen Teilen Deutschlands sind außerdem regionale Begriffe gebräuchlich, zum Beispiel die Wurzel (Norddeutschland), die Mohrrübe (Nordosten) oder die Gelbe Rübe (Süddeutschland). Schweizer und Liechtensteiner sprechen von „Rübli“.

5. WIE MAN SIE MAG

Ob geraspelt im Rohkostsalat, püriert in der Suppe oder als saftige Zutat im Kuchen: Die unkomplizierte Möhre lässt fast alles mit sich machen – und schmeckt jedes Mal zuverlässig köstlich. Genießen Sie zu Ostern doch einmal eine exotische Möhren-Kokossuppe oder probieren Sie knusprige Möhren-Pommes aus dem Ofen! Auch das vitaminreiche Möhrenkraut darf gerne mit in den Smoothie oder den Salat.

MÖHREN-KOKOSSUPPE

Zubereiten: 10 Minuten
Kochen: 25 Minuten

Für 4 Personen

80 g Zwiebeln
300 g Möhren
30 g Butter
1 EL brauner Zucker
100 ml Orangensaft, REWE Feine Welt Mexikos Tangerine
400 ml Kokosmilch
400 ml REWE Feine Welt Gemüsefond
Essigzubereitung REWE Feine Welt Passionsfrucht
Salz
60 g Sonnenblumenkerne
1 Bund Koriander

1. Zwiebeln abziehen und Möhren schälen, beides klein schneiden und in einem Topf in Butter anschwitzen. Mit Zucker glasieren, mit Orangensaft ablöschen und mit Kokosmilch sowie Fond 20 bis 25 Minuten weich kochen.

2. Suppe pürieren und mit Essig sowie Salz abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und Koriander von den Stielen zupfen. Beides zusammen mit der Suppe servieren.

TIPP: Nach Wunsch kann man die Suppe auch mit einem Teelöffel Currypaste würzen. Diese einfach zusammen mit den Möhren anschwitzen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 197 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 5,9 g, Fett: 11,1 g

PRODUKT-TIPP

MÖHREN-APFEL-SALAT

Zubereiten: 15 Minuten

Für 4 Personen

100 g Pekannüsse
30 g Honig, REWE Feine Welt Burgenland Tracht
10 g Butter
1 REWE Bio Zitrone
600 g Möhren
400 g Äpfel
40 ml Walnussöl
Salz

1. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht rösten. Honig sowie Butter dazugeben und alles goldbraun karamellisieren. Anschließend auf Backpapier geben und abkühlen lassen – später klein brechen oder hacken.

2. Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocknen. Etwas Schale fein reiben und den kompletten Saft auspressen.

3. Möhren schälen und Äpfel waschen. Beides fein schneiden, hobeln oder raspeln. Anschließend mit Schale, Saft, Nussöl und Salz abschmecken. Zusammen mit den Nüssen servieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 409 kcal
Kohlenhydrate: 25 g
Eiweiß: 4 g, Fett: 31,3 g

OFEN-MÖHREN

Zubereiten: 15 Minuten
Backen: 20 Minuten

Für 4 Personen

20 g Butter
½ Bund Thymian
1 frische Knoblauchzehe
12 mittelgroße Möhren
80 g REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano DOP
60 ml Olivenöl REWE Feine Welt Italiens Trilogie
40 g Panko
Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen und eine Auflaufform mit weicher Butter ausstreichen. Thymian von den Stielen zupfen und grob schneiden. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Möhren schälen und längs halbieren bzw. vierteln. Käse fein reiben und mit Olivenöl, Thymian, Knoblauch, Panko, Salz sowie Pfeffer vermengen.

2. Möhren in der Auflaufform 20 bis 24 Minuten im Ofen auf einer der unteren Schienen backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit die Temperatur auf 150 °C (130 °C Umluft) reduzieren.

TIPP: Man kann die Möhren auch auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen garen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 333 kcal
Kohlenhydrate: 13 g
Eiweiß: 9,4 g, Fett: 26,9 g

PRODUKT-TIPP

MÖHREN-POMMES

Zubereiten: 15 Minuten
Ausbacken: 15 Minuten

Für 4 Personen

2 REWE Bio Zitronen
1 Zweig Rosmarin
800 g Möhren
40 g Tempuramehl oder Stärke
1,5 l Erdnussöl, zum Ausbacken
Salz

1. Die Zitronen heiß waschen und trocknen. Mit Hilfe eines Sparschälers die Schale dünn abtrennen. Rosmarin vom Stiel streifen und fein schneiden. Möhren schälen, in 5 mm dicke Stifte schneiden und in Tempuramehl wenden.

2. Erdnussöl auf 150 °C erhitzen. Die Möhren mit der Zitronenschale 12 bis 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren knusprig ausbacken, dabei die Hitze des Öls während des Garens auf 175 °C erhöhen. Die Zitronenschale die letzten 2 Minuten ins Öl geben, dann die Möhren herausnehmen und auf das Küchenkrepp abtropfen lassen. Zum Servieren mit Rosmarin und Salz bestreuen.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 368 kcal
Kohlenhydrate: 24 g
Eiweiß: 5,6 g
Fett: 29,8 g

DREI GÄNGE FÜR GENIESSER

Ostern bietet dank seiner Feiertage ein langes Wochenende voller Genussmomente für die ganze Familie. Warum nicht auch kulinarisch mehrfach genießen? Zum Beispiel mit einem köstlichen, maritimen Drei-Gänge-Menü.

Fotos: Westermann+Buroh, Foodstyling: Piofood, Propstyling: Patricia Darlison

THUNFISCH-CARPACCIO NIZZA STYLE

Zubereiten: 30 Minuten
Kochen/Backen: 35 Minuten

Für 4 Personen

SALAT:

2 REWE Feine Welt Krosse Krüstchen
60 ml Olivenöl
Salz
100 g rote Zwiebeln
50 ml weißer Balsamico
REWE Feine Welt Helles Italien
50 ml Apfelsaft
50 g Zucker
200 g Brechbohnen
12 bunte Kirschtomaten
60 g Babyleafs Salatmischung
60 g schwarze Oliven
1 EL Kapern
schwarzer Pfeffer

EIER:

4 frische Eier (M)
120 ml weißer Balsamico

FISCH:

3 Packungen à 100 g REWE Feine Welt Geräucherte Thunfischscheiben

1. Backofen auf 130 °C (110 °C Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden, mit 20 ml Olivenöl bestreichen und leicht salzen. Brotscheiben nebeneinander auf das Blech legen und ca. 30 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene goldbraun backen.

2. Die Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und mit 50 ml hellem Essig, Saft sowie Zucker einmal aufkochen, dann abkühlen. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser garen, anschließend in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und nach Wunsch längs halbieren. Tomaten waschen und halbieren. Babyleafs Salatmischung putzen, waschen und trocken schleudern. Oliven klein schneiden und mit Kapern, Zwiebeln, Bohnen, Kirschtomaten sowie Blattsalat in einer Schüssel vermengen.

3. 2 EL Zwiebelsud mit etwas Salz und Pfeffer aufrühren, nach und nach das restliche Olivenöl unterschlagen. Dressing mit Salat mischen und mit Essig, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4. Für die pochierten Eier etwa 3 l Wasser mit Essig aufkochen und Eier einzeln in 4 Tassen aufschlagen. Topf vom Herd nehmen und Eier vorsichtig in den Garsud gleiten lassen, dann 4 bis 5 Minuten wachsweich gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen und salzen.

5. Thunfisch auf 4 Teller verteilen. Die Eier mit dem Salat in der Mitte der Teller anrichten und mit Brotchips garnieren.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 654 kcal
Kohlenhydrate: 50 g
Eiweiß: 30,4 g, Fett: 36,9 g

PRODUKT-TIPP

WILDLACHSFILET IM SCHINKENMANTEL AUF BANDNUDELN

Zubereiten: 25 Minuten
Kochen/Braten: 25 Minuten

Für 4 Personen

SAUCE:

100 g Sahne
80 g Schalotten
1 frische Knoblauchzehe
20 g Butter
100 ml trockener Weißwein
50 g Krustentierpaste
400 ml Fischfond, REWE Feine Welt Atlantik Fisch
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

FISCH:

4 Wildlachsfilets, à 160 g
1 Bund Basilikum
4 Scheiben Rohschinken, REWE Feine Welt Feuriges Italien, ersatzweise anderen Rohschinken nach Wahl
20 ml Olivenöl

PASTA:

2 Möhren
2 Zucchini
500 g Bandnudeln, REWE Feine Welt Elsässer Nester
1 Beet rote Shiso-Kresse oder Brunnenkresse

1. Sahne fast steif schlagen. Schalotten sowie Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einem Topf in Butter anschwitzen. Mit Wein ablöschen und kurz einkochen. Krustentierpaste und Fischfond dazugeben. 10 Minuten kochen, pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sahne unter die Sauce heben, dann nicht mehr kochen.

2. Den Lachs kalt abbrausen und sorgfältig trocknen. Jedes Filet mit jeweils zwei Basilikumblättern und einer Scheibe Schinken einwickeln. Die Wildlachsfilets gemeinsam mit dem restlichen Basilikum in einer großen Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten jeweils 2 bis 3 Minuten braten, anschließend salzen und pfeffern.

3. Für die Pasta die Möhren schälen und Zucchini waschen. Mit Hilfe eines Sparschälers beide Gemüse längs in lange Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, dabei die Gemüsestreifen die letzte Minute mitgaren. Alles abgießen und zusammen mit Lachs, Sauce sowie etwas Kresse anrichten.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 640 kcal
Kohlenhydrate: 31 g
Eiweiß: 43,7 g, Fett: 35,6 g

PISTAZIENEIS MIT ROSMARIN-ERDBEEREN UND PISTAZIENHIPPEN

Zubereiten: 15 Minuten
Backen: 5 Minuten
Kochen: 5 Minuten

Für 4 Personen

HIPPEN:

1 Ei (M)
50 ml Milch
40 g Puderzucker
40 g Mehl, Typ 405
1 Päckchen Vanillezucker
2 EL gehackte Pistazien

ERDBEEREN:

1 Zweig Rosmarin
400 g Erdbeeren
25 g Butter
20 ml REWE Bio Ahornsirup
1 Packung REWE Feine Welt Pistazieneiscreme

1. Für die Hippen Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Das Ei trennen. Milch, Puderzucker, Mehl, Eiklar sowie Vanillezucker verrühren und mit Hilfe eines Esslöffels den Teig flach auf das Backpapier als Kreis (ca. 10 cm Durchmesser, ca. 8 Kreise) aufstreichen. Mit Pistazien bestreuen und 4 bis 5 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und noch heiß in eine gewünschte Form bringen.

2. Rosmarin vom Stiel streifen und fein schneiden. Erdbeeren putzen, abbrausen, sorgfältig trocknen und halbieren. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, bis sie sich leicht bräunt. Die Erdbeeren darin bei mittlerer Hitze 1 Minute braten und Ahornsirup sowie Rosmarin hinzufügen.

3. Rosmarin-Erdbeeren mit dem Pistazieneis servieren und mit den Hippen garnieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 275 kcal
Kohlenhydrate: 35 g
Eiweiß: 4,5 g, Fett: 12,2 g

PRODUKT-TIPP

Schon etwas nachgekocht? Zeigen Sie Ihre Kochkünste und liebsten Osterrezepte unter **#DeineKüche**

DIE FEINE WELT DER FLORENTINER

Verträumt schlängelt sich die alte Kreisstraße von Süden in den Rietberger Ortsteil Mastholte, über ruhige Fließgewässer und vorbei an kleinen Schafherden. Hier, versteckt gelegen in der westfälischen Bucht zwischen Paderborn und Bielefeld, entstehen im Familienunternehmen Schulte Feingebäck kleine, nur rund acht Gramm leichte Gebäckschätze, die seit Oktober in den REWE Märkten deutschlandweit groß rauskommen: die Florentiner von REWE Feine Welt.

Wir werden freundlich empfangen von den beiden Geschäftsführern Conrad-Werner Schulte und Frank Angenendt sowie einem süßlich-buttrigen Duft, der aus den Produktionshallen sanft herüberweht. Frank Angenendt ist seit sechs Jahren im Unternehmen, Conrad-Werner Schulte seit Kindesbeinen. „In der ersten Etage habe ich mit meinen Eltern gewohnt. Der Backbereich war für mich Spielzimmer und Speisekammer gleichermaßen“, sagt der gelernte Konditor, der seit 1995 in vierter Generation das Unternehmen weiterführt. „Mit vielen Mitarbeitern bin ich groß geworden. Die duze ich natürlich auch weiterhin.“

Konditor Stefan Kaiser zum Beispiel ist seit über 30 Jahren Florentiner-Spezialist. Er sorgt an der ersten Station zur Herstellung des Gebäckklassikers, dem Edelstahlkocher, dafür, dass Sahne, Butter, Zucker, Honig und Marzipan mit Mandeln oder Haselnüssen und Haselnussmark rund 20 Minuten zu

PRODUKT-TIPPS

Fotos: Henrik Matzen

CONRAD-WERNER SCHULTE IST GESCHÄFTSFÜHRER IN 4. GENERATION.

einem Sud gekocht werden. Aus der Masse von anfangs 140 Kilogramm entstehen am Ende rund 1.000 Packungen REWE Feine Welt Florentiner.

Bis dahin dauert es aber mindestens noch einen Tag und 110 Meter. Denn nach dem Abkühlen, Ruhen und Auflockern geht es für den Florentinerteig über einen selbst entwickelten Portionierer auf die Backstraße. Langsam und sorgfältig werden die Gebäckrohlinge auf dem Band eingereiht, etwa zwölf Rohlinge passen nebeneinander. Entschleunigung als Qualitätsmerkmal. Um sie herum dagegen emsige Konditoren und Süßwarentechnologen, Ökotrophologen und natürlich Geschäftsführer Schulte, die gemeinsam die Florentiner Meter für Meter nach Farbe, Größe, Gewicht und Geschmack prüfen – mehrfache, tägliche Kostproben als Qualitätskontrolle sind ausdrücklich erwünscht. „Bei mir ist es deutlich mehr als nur ein Florentiner pro Tag“, sagt Conrad-Werner Schulte mit einem Lächeln und beißt in den knusprigen Rohling, der rund zehn Minuten bei bis zu 200 Grad goldbraun gebacken wurde.

REWE FEINE WELT

Produkte von **REWE Feine Welt** bieten Genuss für die besonderen kulinarischen Momente des Lebens. Ein breites Premium-Sortiment – stets durch saisonale Produkte ergänzt – umfasst einzigartige Köstlichkeiten und hochwertige Rezepturen für besondere Geschmackserlebnisse. Jeder Tag kann Momente vom Feinsten haben – dank **REWE Feine Welt**.

Überhaupt sei der Florentiner für ihn ein besonderes Genussmittel: „Sie sind das Bindeglied zwischen Gebäck und Pralinen, bei Kunden seit vielen Jahren und über Generationen hinweg beliebt und auch in einer Gebäckmischung meist als Erste vergriffen.“ Für Florentiner gelten hohe Qualitätsansprüche: Gemäß der Leitsätze für feine Backwaren müssen sie aus Mandeln oder Haselnüssen,

HANDARBEIT UND TECHNIK SIND DAS ERFOLGSREZEPT AUF DER 110 METER LANGEN BACKSTRASSE.

einem begrenzten Mehlanteil sowie einer richtigen Kuvertüre bestehen. „Wir fühlen uns der Qualität und Tradition verpflichtet. So verwenden wir in der Summe stets sehr hochwertige Zutaten wie beispielsweise unsere Zartbitter-Kuvertüre mit einem Kakaoanteil von 60 Prozent.“

Das sieht, riecht und schmeckt man. Elegant werden die fast fertigen Florentiner am Ende der Backstraße durch die Kuvertüre geführt, veredelt, abgekühlt, von den Mitarbeiterinnen per Hand in die Schälchen gelegt und mit dem markanten REWE Feine Welt Etikett versehen. Jetzt sind sie bereit für die Fahrt vom beschaulichen Mastholte in die REWE Märkte und für die Gebäckliebhaber in ganz Deutschland – als Genussbegleiter zum Kaffee, als kleine, spontane Geschenkidee oder einfach als persönliche, knusprig-süße Leckerei zum Osterfest.

IN DER OSTERBÄCKEREI

Die einen mögen's rund und üppig, die anderen eher fein und filigran. Aber wir alle lieben die festlich-süße Osterbäckerei.

Fotos: Westermann+Buroh, Foodstyling: Piofood, Propstyling: Patricia Darlison

BRIOCHE-PISTAZIENKRANZ

Zubereiten: 20 Minuten
Gehen: 45 Minuten (plus vorher eine Nacht kühl stellen)
Backen: 40 Minuten

TEIG:

500 g Mehl, Typ 405
90 ml Milch
60 g Zucker
32 g frische Hefe
4 Eier (M)
½ TL Salz
220 g weiche Butter

FÜLLUNG:

120 g Pistazien, geschält und ungesalzen
250 g REWE Feine Welt Pistazien Creme

SIRUP:

100 ml Orangensaft, REWE Feine Welt Valencia Late
100 g Zucker

1. Am Vortag für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Milch mit Zucker und Hefe hineingeben und mit etwas Mehl zu einem dünnflüssigen Vorteig verrühren, dann abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

2. Die Eier verquirlen, mit Salz zum Vorteig geben und in einer Küchenmaschine zu einem homogenen Teig verkneten. Die Butter in kleinen Stückchen in den Teig einarbeiten und jeweils komplett unterkneten. Den Teig weitere 15 Minuten bei kleiner Stufe kneten. Im Anschluss Teig direkt mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht kühl stellen.

3. Am nächsten Tag für die Füllung 60 g Pistazien mit einer Küchenmaschine sehr fein mahlen und mit Pistazien Creme verrühren. Die restlichen Pistazien hacken. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (30 x 60 cm) und mit der Pistazienmasse bestreichen, dann die gehackten Pistazien darüberstreuen. Teig von der Längsseite eng aufrollen, auf ein Backpapier legen und mit einem scharfen Messer längs(!) halbieren. Teigstränge locker zopfartig miteinander verschlingen und zu einem Kranz formen, anschließend etwa 45 Minuten bei Zimmertemperatur abgedeckt gehen lassen.

4. Währenddessen Backofen auf 160 °C (140 °C Umluft) vorheizen. Den Brioche-Kranz 35 bis 40 Minuten im Ofen auf einer der unteren Schienen backen. Währenddessen Orangensaft mit Zucker auf die Hälfte einkochen. Später Kranz herausnehmen und noch heiß mit dem Orangensirup bestreichen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Kranz:
Kalorien: 5910 kcal
Kohlenhydrate: 605 g
Eiweiß: 129,7 g, Fett: 285,5 g

APFELROSEN MIT BLÄTTERTEIG

Zubereiten: 15 Minuten
Backen/Kochen: 35 Minuten

Für 4 Rosen

2 große, rote Äpfel
300 g Zucker
125 ml Zitronensaft
125 g Konfitüre, REWE Feine Welt Sevilla-Orange
1 REWE Beste Wahl frischer Blätterteig (275 g)
Puderzucker nach Wunsch

1. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Währenddessen 1 Liter Wasser mit Zucker sowie Zitronensaft aufkochen. Apfelscheiben hineinlegen und 10 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen und 4 Mulden einer Muffinform ausbuttern. Konfitüre erhitzen und durch ein Sieb passieren. Die Blätterteigrolle ausbreiten, längs in 4 etwa 6 cm breite Streifen schneiden und mit Konfitüre bestreichen. Apfelscheiben mit der roten Schale nach oben so auf die Streifen legen, dass diese etwas über den Rand ragen. Teig von unten über die Apfelscheiben klappen und aufrollen.

3. Die Rollen in die Muffinform-Mulden geben, so, dass die Apfelschale nach oben zeigt. 25 Minuten im Ofen auf einer der unteren Schienen backen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 510 kcal
Kohlenhydrate: 63,9 g
Eiweiß: 5,1 g, Fett: 25,2 g

PRODUKT-TIPP

NATAS
MIT TONKABOHNE

Zubereiten: 25 Minuten

Für 12 Natas:

PUDDING:

1 REWE Feine Welt Tonkabohne
100 g Sahne
30 g Stärke
6 Eigelbe (M)
1 REWE Bio Zitrone
400 ml Milch
120 g Zucker
Zimtstange

TEIG:

1 REWE Beste Wahl frischer Blätterteig (275 g)

1. Für den Pudding ein Drittel einer Tonkabohne fein reiben. Sahne erst mit Stärke und anschließend mit den Eigelben sowie dem Tonkapulver verrühren. Zitrone heiß waschen, anschließend die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abtrennen. Milch, Zucker, Zitronenschale sowie Zimtstange aufkochen. 5 Minuten ziehen lassen – danach Zimststange und Zitronenschale entfernen. Die Eigelbmischung dazugeben und noch einmal aufkochen, dann in eine Schüssel umfüllen und direkt mit Klarsichtfolie abdecken.

2. Backofen auf 250 °C vorheizen. Blätterteig von der Querseite aufrollen und in 12 Scheiben (jeweils 2 cm dick) schneiden. Die Teigscheiben mit Hilfe der Finger in die Mulden der Muffinform drücken. Die Creme kräftig durchrühren, dann bis 5 mm unter dem Rand in bzw. auf dem Teig verteilen: 8 bis 10 Minuten im Ofen auf einer der unteren Schienen backen.

Tipp: Nach Wunsch kann man die Natas auf der Oberfläche mit Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 333 kcal
Kohlenhydrate: 35 g
Eiweiß: 5,5 g, Fett: 18,6 g

SPITZ&BUBE

REWE setzt sich mit einem einzigartigen Projekt für mehr Tierwohl in der Legehennenhaltung ein. Der Name: SPITZ & BUBE. Die Ziele: Verzicht auf das Schnäbelkürzen der Legehennen und die Aufzucht männlicher Küken.

FÜR DAS WOHL VON HENNE UND HAHN

Spitz & Bube Freilandhaltungs-Eier sind bei REWE bereits seit 2016 erhältlich. Angesichts des großen Erfolgs wurde das Projekt nun auf weitere Haltungsformen ausgeweitet: Spitz & Bube Eier in Bio-Qualität werden seit Herbst 2017 in ausgewählten REWE Märkten angeboten. Neu sind seit diesem März die Spitz & Bube-Eier aus Bodenhaltung in allen teilnehmenden REWE Märkten deutschlandweit. Aus einem regionalen Pilotprojekt ist eine nationale Entwicklung geworden – eine Erfolgsgeschichte für das Wohl von Henne und Hahn.

LANDWIRTE WERDEN INTENSIV BETREUT

Bislang wurde den Legehennen in der Regel als Küken die Schnabelspitze gekürzt, da Verhaltensauffälligkeiten wie Federpicken auftreten können und die Gefahr, dass sie sich gegenseitig ernsthaft verletzen, steigt. Das Halten von Legehennen mit ungestutzten Schnäbeln stellt die Halter vor neue Herausforderungen.
Die Legehennenrasse „Sandy“ macht es den Landwirten aber leichter – sie zeichnet sich durch ein ruhigeres Wesen aus. Dank „Sandy“, einer intensiveren Betreuung und Beschäftigungsmaterial wie Strohballen kann auf den schmerzhaften Eingriff verzichtet werden.

DIE ZUKUNFT: MIT UNGEKÜRZTEN SCHNÄBELN UND MÄNNLICHEN KÜKEN

Branchenverbände der Geflügelwirtschaft haben sich mit dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft darauf geeinigt, ab Mitte 2018 keine Eier von Legehennen mit gekürztem Schnabel mehr zu vermarkten. REWE hat dieses Ziel vorzeitig als erster deutscher Lebensmittelhändler erreicht. Mehr noch: Bei SPITZ & BUBE werden auch die männlichen Küken, für die es in der konventionellen Legehennenhaltung bislang keine Verwendung gab, mit aufgezogen – sogar doppelt so lange wie konventionelle Masthähnchen. SPITZ & BUBE – ein Projekt, das neue Standards setzt.

MEHR MEHL!

Eine sturmfreie Küche kurz vor Ostern bedeutet für Sam (7) und Martha (12): mehr Mehl, mehr Spaß, mehr Eier-Doppeldeckerkekse. Zum Selbernaschen und als Osterüberraschung für Mama.

Fotos: Westermann+Buroh, Foodstyling: Piofood, Propstyling: Patricia Darlison

DOPPELDECKERKEKSE

Zubereiten: 15 Minuten
Kühlen: 45 Minuten
Backen: 10 Minuten

Für 8 Kekse:

1 REWE Bio Limette
240 g Mehl, Typ 405
160 g Butter, Zimmertemperatur
60 g Puderzucker
2 Päckchen Vanillezucker
1 Messerspitze Salz
1 Ei (M)
200 g Konfitüre, REWE Feine Welt Pfirsich-Maracuja

VEGETARISCH

Nährwerte pro Keks:
Kalorien: 344,5 kcal
Kohlenhydrate: 40 g
Eiweiß: 4 g, Fett: 17,7 g

1. Die Limette vorsichtig heiß waschen, trocknen und die Schale rundherum mit einer Küchenreibe fein reiben. Danach das Mehl mit Butter, Puderzucker, Vanillezucker, Salz und der geriebenen Limettenschale schnell zu einem Teig verkneten. Zuletzt das Ei aufschlagen. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und nur das Eigelb in den Teig kneten. Alles in ein sauberes Küchentuch wickeln und 45 Minuten kalt stellen.

2. Später den Backofen auf 175 °C (155 °C Umluft) vorheizen – hier dürfen eure Eltern helfen – und zwei Bleche mit Backpapier belegen. Damit sich der Teig besser rollen lässt, streut ihr viel Mehl auf die Arbeitsfläche. Jetzt die Ärmel hochkrempeln und den Teig 2 mm dünn ausrollen. Die Ostereier ausstechen und nebeneinander auf den Blechen platzieren. Von der Hälfte der Eier stecht ihr jeweils einen kleinen Kreis aus (da, wo beim richtigen Ei das Eigelb sitzt).

2.

PRODUKT-TIPP

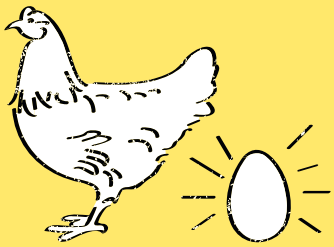
3.

3. Wollt ihr die Keks-Eier als Strauch-Schmuck verwenden, müsst ihr noch ein kleines Loch zum Aufhängen ausstechen. Kekse 9 bis 10 Minuten im Ofen auf einer der unteren Schienen backen, dann herausnehmen (Ofenhandschuhe nicht vergessen!) und abkühlen lassen. Währenddessen die Konfitüre erwärmen, pürieren und durch ein feines Sieb drücken. Anschließend Konfitüre noch leicht warm auf die „ganzen“ Eier streichen und mit den anderen Keksen abdecken. Nach Wunsch mit einem Spritzbeutel noch weitere Konfitüre in die „Eigelb-Mulde“ spritzen.

DIY-TIPP: FÜR MAMA

Kleine Obstspankörbe mit Naturfarben bemalen, trocknen lassen und mit einem Deko-Klebeband verzieren. Danach aus Ostergras ein Nest formen und die Kekse hineinlegen. Fertig ist das selbst gemachte Ostergeschenk für die Mama.

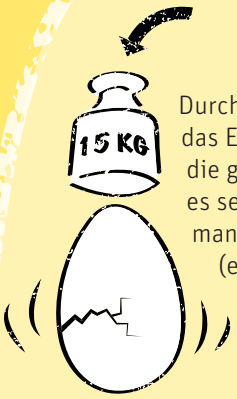
DIE VERMESSUNG DES EIs



Mehr als 230 Eier isst jeder Deutsche pro Jahr, das sind 4 bis 5 Eier pro Woche. Sie schmecken gekocht, gerührt und gespiegelt. Alles bekannt. Aber wussten Sie, dass unser heiß geliebtes Hühnerei sogar einen kleinen Menschen tragen kann?

Illustration: Gerrit Hansen

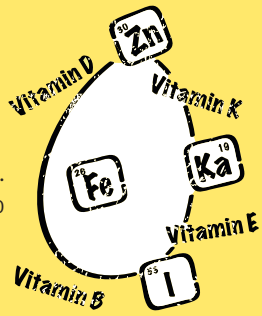
Die Welsumer, Rheinländer und Marans legen die dicksten Eier. Diese und ein paar andere Hühnerrassen sind Spitzenreiter, was Eigröße und Gewicht angeht. Die von ihnen produzierten Eier haben ein Durchschnittsgewicht von etwa 65 Gramm.



Durch seine rundliche Form verteilt das Ei alle einwirkenden Kräfte auf die gesamte Oberfläche. Dadurch ist es sehr stabil: Versuche zeigen, dass man bis zu 15 Kilogramm Gewicht (etwa ein dreijähriges Kind) auf vier Eiern verteilen kann, bis die Schale zu knacken beginnt.

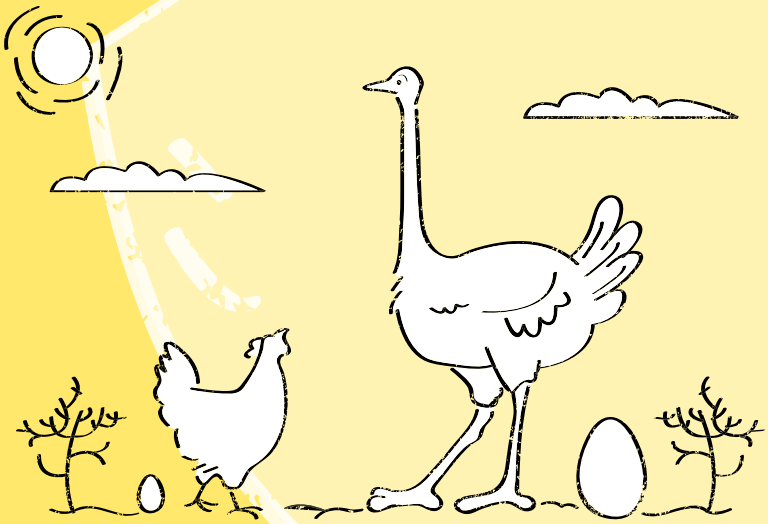
Durch das Abschrecken lassen sich die Eier nicht leichter schälen. Im Gegenteil: Es kann sich negativ auf die Genießbarkeit auswirken. Denn: Beim Kochen wird die Schutzschicht des Eis zerstört. Bakterien im fließend kalten Wasser können so durch die Poren in das Innere des Eis gelangen.

Eier enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Zink, Jod, wertvolles Eiweiß und Lecithin. Experten empfehlen daher, 3 bis 4 Mal pro Woche Ei zu essen.



Ob ein Huhn braune oder weiße Eier legt, erkennt man an den Hautlappen unter ihren Ohren, den Ohrscheiben. Sind diese bei reinrassigen Hühnern weiß, gibt es weiße Eier. Bei roten Ohrscheiben legt das Huhn braune Eier.

Wer beim Sonntagsfrühstück keinen Schwefelgeruch möchte, der sollte sein Ei nicht mit dem Silberlöffel essen. Der Schwefelwasserstoff aus dem Eiklar reagiert mit dem Silber zu Sulfid, das auch den Löffel schwarz färbt.



Das größte Ei überhaupt legt der afrikanische Strauß. Es hat einen Durchmesser von etwa 15 bis 20 Zentimetern und das Volumen von etwa 25 Hühnereiern.

3 MAL 3

EASY EASTER SNACKS

PEPPERBALLS

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 201 kcal
Kohlenhydrate: 22 g
Eiweiß: 9,3 g, Fett: 12,8 g

Für 4 Personen

1 Glas REWE Feine Welt Pepperballs Feuriges Südafrika
2 Eier
100 g Panko

1. Pepperballs sehr sorgfältig abtropfen lassen, dann erst durch verschlagene Eier ziehen. Anschließend mit Panko panieren.
2. Zum Servieren in 175 °C heißem Öl ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

GEWÜRZNÜSSE

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 176 kcal
Kohlenhydrate: 3 g
Eiweiß: 2,3 g, Fett: 16,9 g

Für 4 Personen

200 g Nussmischung
40 ml Olivenöl, Feine Welt Natives Olivenöl aus Griechenland
1 EL Gewürzmischung, REWE Feine Welt Mexikos Jalapeña

1. Nussmischung mit Olivenöl sowie Gewürzmischung vermengen und 10 Minuten auf einem mit Backpapier belegten Blech im auf 175 °C vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Rühren rösten. **2.** Anschließend leicht salzen und servieren.

BLÄTTERTEIGSTANGEN

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 195 kcal
Kohlenhydrate: 8 g
Eiweiß: 6,2 g, Fett: 15,1 g

Für 4 Personen

100 g Blätterteig
80 g REWE Feine Welt Vintage Cheddar
1 TL Anissamen

1. Blätterteig in 1 cm breite und 20 cm lange Streifen schneiden. Diese 5 bis 6 mal verdrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. **2.** Mit fein geraspeltem Cheddar und Anissamen bestreuen. 12 bis 15 Minuten im 180 °C heißen Ofen goldbraun backen.

Fotos: www.westermann-buroh.de, Foodstyling: Pio Food, Propstyling: Patricia Darlison

sharefoods.de

Jetzt bei REWE

Gut für dich.
Gut für die Welt.

1+1 Mit deinem Kauf hilfst du gleichzeitig einem Menschen in Not

In Kooperation mit:

REWE AKTION GEGEN DEN HUNGER BERLINER Tafel E.V.

share