02/2019 REWE.DE/DEINE-KUECHE

GRATIS!

DEINE KÜCHE

MAGAZIN

Spargel
In neuer Begleitung

SPARGEL-ERDBEER-COUSCOUS
Guter Bekannter mit fruchtiger Note, *Seite 29*

Ostern
Klassiker, neu entdeckt

Picknick
Köstliches für draußen

Melonen
Sommerlicher Vorgeschmack

41 *Frühlings-rezepte*

FRISCHE FEIERN!

REWE DEINE KÜCHE

WMF
Treueprämien
ab 4,99 €
+ 30 Treuepunkte
Mit Frische punkten!
Sammeln Sie bis zum 15.06.2019 Treuepunkte
für hochwertige Prämien von WMF und Disney!
Disney
REWE
DEIN MARKT
© 2019 Disney

Liebe Leserinnen & liebe Leser,

hurra, die warmen Jahreszeiten sind da! Und mit ihnen junges Gemüse, frische Kräuter, süße Früchte. Die Obst- und Gemüsetheken in unseren REWE-Märkten: ein einziges Farbenmeer! In dieser Deine Küche Ausgabe feiern wir darum die Frische. Ein ganzes Heft voller leichter, knackiger, geschmackvoller Ideen.

Aber nicht nur das, jetzt im Frühling und Frühsommer häufen sich die Feste: Ostern, Muttertag, Pfingsten … Gründe, einzuladen und aufzutischen gibt es also mehr als genug. Und wenn die ersten Sonnenstrahlen die Nase kitzeln, warum nicht das Festessen nach draußen verlegen? Darum: Lassen Sie Spargel, Erdbeeren und Co. in Ihre Küche einziehen und packen Sie mal wieder einen Picknickkorb! Und dann: Viel Spaß beim Kochen, Backen – und Genießen.

Ihre „Deine Küche"-Redaktion

INHALT

Das Gelbe vom Ei

8 Eierlei!
Ei, Ei, Ei: Zu Ostern gehören sie ins Nest – und auf den Teller. Fünf Eier-Klassiker mit Pfiff!

12 Rund ums Ei
Informativ, lehrreich, amüsant: allerhand Fakten zum Ei.

14 Das Mini-Max-Buffet
Wir liefern Ihnen Ideen für ein kleines, feines Buffet, das Gastgeber und Gäste glücklich macht.

Grüne Welle

18 Der Geschmack der Bergwiese
Wir haben einen Bio-Heumilch-Landwirt besucht – und verstanden, warum Milch und Joghurt so köstlich sind.

22 Lust auf Frisches
Allerlei Infos zu unseren Favoriten unter den frühlingsfrischen Kräutern und Gemüsen.

24 Maximal frisch
Wo lagert Gemüse, wo der Käse am besten im Kühlschrank? Wie bleibt das alles maximal knackig und genüsslich?

26 Einfach schnell gemacht
Spargelrezepte, die ohne lange Vorbereitung und Zutatenliste auskommen.

Rot gewinnt

30 Zwei, die sich verstehen
Die Schätze des Frühsommers in köstlichen Rezepten vereint: Erdbeere und Rhabarber.

34 Statt Worte: Torte!
Die geschmackvollste Art zu gratulieren: unsere Festtagstorte.

Blau machen

42 Wiese, deck dich!
Zwölf bunte Rezeptideen für ein vollkommenes Freiluft-Mahl.

50 Picknick für Profis
All das gibt es zu planen und einzupacken, damit das Picknick ein ungetrübter Genuss wird.

52 Die Grill-Veredler
Selbst gemachte Saucen veredeln fast alles vom Grill und sind ein prima Party-Mitbringsel.

54 So schmeckt Sommer
Gerichte mit Melonen sind der perfekte Sommersnack: Nichts erfrischt mehr!

Und sonst …

Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6), Zu Besuch bei … (36), Workshop-Gewinner (40), Mitarbeiterporträt (58), Vorschau/ Impressum (59)

WAS KOCHE ICH HEUTE?

Wir feiern Frische: 41 Rezepte, die den Frühling willkommen heißen und Lust auf mehr machen!

Schoko-Porridge mit Beeren, *Seite 6*

Gebackene Eier, *Seite 8*

Falsche Häschen mit Möhren, *Seite 8*

Kräuter-Omelett, *Seite 9*

Egg Benedict, *Seite 10*

Hochzeitssuppe, *Seite 11*

Müsli-Trifle, *Seite 14*

Zweierlei Blätterteig-Muffins, *Seite 15*

Oster-Smoothie, *Seite 16*

Osterhasen-Kastenkuchen, *Seite 17*

Gebackener Lachs mit Spargel, *Seite 26*

Tagliatelle mit Spargel, *Seite 28*

Spargel-Erdbeer-Couscous, *Seite 29*

Erdbeer-Rhabarber-Eis am Stiel, *Seite 30*

Erdbeer-Rhabarber-Butterkuchen, *Seite 31*

Erdbeer-Rhabarber-Curd, *Seite 32*

Erdbeer-Cheesecake im Glas, *Seite 33*

Rosé-Ombre-Torte, *Seite 35*

Erdbeermousse mit Limettencreme, *Seite 36*

Hefekranz, *Seite 38*

Picknickbrot, *Seite 42*

Schneller Aprikosen-Dip, *Seite 43*

Erbsen-Hummus, *Seite 43*

Paprika-Feta-Dip, *Seite 43*

Bratwurst-Gemüse-Spieße, *Seite 44*

Gefüllte Pute, *Seite 44*

Frühlings-Kartoffelsalat, *Seite 45*

Grill-Burger, *Seite 46*

Picknick-Salat, *Seite 47*

Mais-Gazpacho, *Seite 48*

Süße Wrap-Röllchen, *Seite 49*

Marmor-Waffel-Pops, *Seite 49*

Knoblauch-Joghurt-Sauce, *Seite 52*

Feurige Salsa, *Seite 52*

Mango-Ananas-Sauce, *Seite 53*

Kräuter-Sauce, *Seite 53*

BBQ-Grillsauce, *Seite 53*

Wassermelonen-Salat, *Seite 54*

Garnelen-Melonen-Spieße, *Seite 55*

Melonen-Bruschetta, *Seite 56*

Geeiste Melonensuppe, *Seite 56*

WEITERE REZEPTE & IDEEN
rund ums Kochen & Backen finden Sie hier:

Genuss auf ganzer Linie
Falls wir Sie durch unser DEINE KÜCHE-Magazin auf den Geschmack bringen konnten, würden wir uns freuen, Sie auch auf unseren anderen Kanälen begrüßen zu dürfen. Lassen Sie sich inspirieren, holen Sie sich Appetit, entdecken Sie Neues oder lernen Sie von unseren Ernährungsexperten. Ihr REWE DEINE KÜCHE-Team wünscht viel Spaß beim Durchstöbern und Ausprobieren.

REWE DEINE KÜCHE

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

REWE DEIN MARKT

Einkaufen und bequem liefern lassen von überall, 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 Ihrem Markt.

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

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

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

Aktionen in Ihrem REWE-Markt, Rezepte, Gewinnspiele und vieles mehr erleben Sie, wenn Sie uns unter **facebook.com/Rewe** folgen.

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

YouTube

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

MARKTGEFLÜSTER

EINFACH HAMMER, DIESER HAFER!

Einst als ein unsexy Haferbrei verpönt, ist Porridge heute ein Muss für jeden Foodie. Deshalb hat REWE zusammen mit Anne Kissner zwei Porridge-Mixturen entwickelt. Mit ausgesuchten Bio-Zutaten und der Süße aus Datteln. Warm und kalt ein absoluter Frühstücksgenuss!

Power-Porridge

50 g Porridge Kakao & Nuss
140 ml heißes Wasser
2 EL REWE Bio Joghurt
1 Handvoll Beeren und Nüsse

Porridge mit Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Joghurt unterrühren und mit Beeren und Nüssen anrichten. Guten Appetit!

Eine, die Porridge liebt: Anne Kissner, **Fitness-Bloggerin** und **Influencerin,** hat mit REWE die Sorten „Kakao & Nuss“ und „Basis“ entwickelt.

SÜPPCHEN TO GO

Jedes Jahr das gleiche Spiel: Kaum ist der Spargel da, ist die Saison schon wieder vorbei. Glücklich, wer die Stangen jeden Tag verkochen kann. Und wer nicht die Zeit dazu hat? Für den bietet REWE-to-go bis Ende Juni Spargelsuppen zum Mitnehmen. Ohne Zusatz von Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Einfach das frische Süppchen einpacken und die Spargelzeit voll auskosten.

MIT HERZ & RESPEKT

Für diese Eier wird kein Küken getötet: Dafür setzt sich REWE ein. Das finden Sie toll? Achten Sie einfach auf Eier mit dem Herzsiegel. Sie kommen aus Brütereien, in denen männliche Küken nach dem Schlüpfen nicht, wie sonst oft üblich, getötet werden. Möglich machen das moderne Technologien, die schon im Brutei das Geschlecht bestimmen. Mehr zu respeggt-Eiern auf **www.REWE.de/respeggt**

TREUEPUNKTE SAMMELN & FRISCH GENIESSEN

TREUEPUNKT-AKTION

Leckeres kochen und es dann sicher verpackt mitnehmen: Das geht mit Pfannen und Töpfen von WMF und den neuen Produkten der Disney To Go Serie. Sammeln Sie bis zum 15. Juni Treuepunkte und holen Sie sich Ihre Wunschprämie zum attraktiven Treuepreis.

© 2019 DISNEY

COUPONS JETZT IN DER APP

Sparen war noch nie einfacher! Sie verlieren oder vergessen Coupons oft zu Hause? Damit ist jetzt Schluss. Und so geht's: Coupons in der REWE-App aktivieren und den Code an der Kasse einscannen. Auch viele REWE-Coupons aus der ehemaligen Zeitschrift „Laviva" finden Sie demnächst in der mobilen Variante.

MITMACHEN & GEWINNEN!

Wir möchten, dass Sie zufrieden sind, und brauchen dafür Ihre Meinung. Bewerten Sie Ihren letzten Einkauf: im Markt am REWE-Servicepoint, online unter **REWE.de/feedback** oder in der REWE-App. Mit etwas Glück können Sie einen Einkaufs- oder Reisegutschein gewinnen.

EISKALT GEWÜRFELT

Frische Beere trifft auf kühlenden Eiswürfel: Geben Sie Beeren (oder frische Kräuterblätter) in die Mulden einer Eiswürfelform. Wasser drüber, einfrieren und erfrischen! Tipp: Das Wasser vor dem Einfüllen abkochen, dann bleibt das Eis klarer.

EIERLEI!

Zum Osterfest gehören Eier – ins Nest. Doch auch auf den Teller. Auf den folgenden Seiten finden Sie darum fünf famose Eierrezepte. Unübertroffene Klassiker mit dem gewissen Etwas!

Ab ins Nest! Eier lassen sich kochen, braten – und in Förmchen backen. Lecker und leicht zu löffeln.

Gebackene Eier

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

2 EL Butter
4 Scheiben ja! Delikatess Bacon
4 Eier
200 g Crème fraîche
¼ Bund Schnittlauch
50 g Reibkäse
2 Kohlrabis
3 EL Weißweinessig
Meersalz, Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN: 1 große und 4 kleine Auflaufformen

1. 4 Förmchen leicht buttern und mit je einer Scheibe Bacon auskleiden. In eine große Auflaufform setzen. Je 1 Ei in ein Förmchen schlagen. Je 1 TL Crème fraîche, ¼ Käse sowie 1 Butterflocke zum Ei geben. Kochendes Wasser in die große Form füllen, sodass das Wasser ca. 3 cm hoch steht. Die Eier 7–10 Minuten im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze garen.

2. Kohlrabi schälen, quer halbieren und in Scheiben hobeln. Restliche Crème fraîche mit Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabis mit dem Dressing vermischen.

3. Schnittlauch klein schneiden. Eier aus dem Ofen nehmen. Mit Meersalz, Pfeffer sowie Schnittlauch bestreuen. Kohlrabisalat dazu servieren.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 391 kcal
Kohlenhydrate: 7,4 g
Eiweiß: 13,8 g, Fett: 33,8 g

Falsche Häschen mit Möhren

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

4 REWE Bio Eier
1 Zwiebel
1 Brötchen
100 ml Milch
400 g REWE Bio Hackfleisch
1 EL Senf
Salz, Pfeffer
12 Scheiben Frühstücksspeck
500 g Bundmöhren
2 Bund Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen

Einfallslose Eierspeise? Von wegen! Verfeinert mit frischen Kräutern, ist das Omelett immer wieder ein vollkommenes Gericht.

Falscher Hase in knackiger Begleitung: Süßliche, leicht bissfeste Möhrchen passen wunderbar zum weichen Hackfleisch. Umwickelt mit Speck, bleibt es schön saftig.

Kräuter-Omelett

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

1 rote Zwiebel
1 Handvoll Kerbel
½ Bund Schnittlauch
1 Beet Kresse
8 REWE Bio Eier
Salz, Pfeffer
8 EL sprudeliges Mineralwasser
2 EL REWE Bio Sonnenblumenöl

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Kräuter waschen. Kerbel klein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden und Kresse vom Beet abschneiden.

2. Eier mit Salz, Pfeffer und Mineralwasser ca. 15 Sekunden verquirlen. Kerbel und Schnittlauch unterrühren.

3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel anschwitzen, dann die Hälfte der Eiermasse hineingeben. Bei schwacher Hitze stocken lassen. Nach ca. 5 Minuten das Kräuter-Omelett wenden und weitere 2 Minuten stocken lassen. Das zweite Omelett genauso ausbacken. In Tortenstücke schneiden und mit Kresse bestreut anrichten.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 231 kcal
Kohlenhydrate: 3,5 g
Eiweiß: 16,5 g, Fett: 16,5 g

1. Die Eier hart kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.

2. Zwiebel schälen und fein hacken. Brötchen klein schneiden, mit warmer Milch übergießen und kurz ziehen lassen. Dann ausdrücken und mit Hackfleisch, Zwiebelwürfeln und Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Hackmasse in 4 Portionen teilen. Jede Portion zwischen den Handflächen flach drücken. Je 1 Ei in die Mitte legen und mit der Hackmasse ummanteln. Hackmasse gut andrücken und mit je 3 Scheiben Speck ummanteln.

4. Möhren schälen und das Grün etwa 2 cm stehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tiefes Backblech mit 1 EL Öl bestreichen. Möhren und Frühlingszwiebeln zusammen mit den kleinen Hackbraten auf das Backblech legen. Knoblauch schälen, leicht zerdrücken und ebenfalls zufügen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Minuten backen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 709 kcal, Kohlenhydrate: 21,3 g, Eiweiß: 32,5 g, Fett: 54,2 g

Egg Benedict

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

1–2 EL Weißweinessig
4 REWE Bio Eier
2 Toast-Brötchen
200 g REWE Bio Räucherlachs
250 ml Sauce hollandaise
1 Beet Kresse

DAZU BRAUCHT MAN: **Schneebesen**

1. 3 Liter Wasser mit dem Essig in einem breiten Topf zum Kochen bringen.

2. 1 Ei aufschlagen und vorsichtig in eine Tasse gleiten lassen, sodass das Eigelb intakt bleibt. Die restlichen 3 Eier ebenso aufschlagen.

3. Das siedende Wasser mit einem Schneebesen aufschlagen, sodass ein Strudel entsteht. Die Eier vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten ziehen lassen. Dann die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.

4. Toast-Brötchen halbieren, im Toaster aufbacken und mit je 50 g Räucherlachs sowie einem pochierten Ei belegen. Mit der Sauce hollandaise beträufeln und mit etwas Kresse bestreuen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 299 kcal, Kohlenhydrate: 11,6 g, Eiweiß: 23,5 g, Fett: 16,9 g

Dieses Ei hat sich in Schale geworfen – und wie! Es kommt mit krossem Brot, herzhaftem Lachs und herrlich cremiger Sauce hollandaise daher.

GUTE WAHL

Hochzeitssuppe mit Eierstich

Eierstich bereichert jede Suppe. Das Schwerste an der Zubereitung: Geduld wahren. Denn zu viel Hitze lässt unschöne Blasen entstehen.

Zubereitungszeit:
120 Minuten

Für 4 Personen

1 Möhre
1 Stange Porree
1 Zwiebel
1 Suppenhuhn
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
3 Wacholderbeeren
2 REWE Bio Eier
125 ml Milch
Salz, Pfeffer
Muskat
500 g grüner Spargel
100 g ja! junge Erbsen (TK)
Petersilie

DAZU BRAUCHT MAN: ofenfeste Tassen

1. Möhre und Porree waschen und in Stücke schneiden, Zwiebel schälen und halbieren.

2. Das Huhn waschen und zusammen mit dem Gemüse in einen sehr großen Topf geben. 4 l Wasser und die Gewürze zugeben. Aufkochen und ca. 90 Minuten köcheln. Dann das Huhn aus der Brühe nehmen und die Brühe durch ein feines Sieb abgießen und auffangen. Erkaltetes Hühnerfleisch vom Knochen lösen und klein schneiden.

3. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In 2 gefettete Tassen füllen und diese in einen Topf stellen. So viel kochendes Wasser in den Topf füllen, dass die Tassen 2 cm tief im Wasser stehen. Bei schwacher Hitze 20 Minuten mit aufgelegtem Deckel stocken lassen. Fertigen Eierstich aus den Tassen lösen und in Würfel schneiden.

4. Spargel waschen, holzige Enden entfernen und schräg in Stücke schneiden. Zusammen mit den Erbsen in die Brühe geben und gut 7–10 Minuten garen.

5. Eierstich und Hühnerfleisch in die Hochzeitssuppe geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

GLUTENFREI

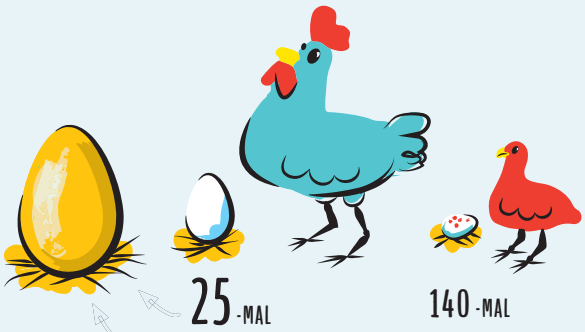
Nährwerte pro Person:
Kalorien: 648 kcal
Kohlenhydrate: 14,4 g
Eiweiß: 51,6 g, Fett: 41,4 g

RUND UMS EI

Wie viele Eier essen wir Deutschen? Wie erkennt man, ob ein Ei noch frisch ist? Und was hat es mit diesem sonderbaren Eier-Code auf sich? **Antworten auf die wichtigsten Eier-Fragen.**

REKORDVERDÄCHTIG

Das afrikanische Straußenei schlägt alle Größenrekorde: Es hat einen **Durchmesser** von **15 cm** und eine **Länge von 20 cm.**



Im Straußenei hätten etwa **25 Hühnereier** oder **140 Wachteleier** Platz.

HARTE SCHALE, GESUNDER KERN

Proteine sind nicht nur mengenmäßig – ca. **8 g Protein pro Ei** – gut vertreten, **unser Körper kann das** im Ei enthaltene **Protein** zudem **sehr gut verwerten**. Man sagt, es ist **biologisch wertvoll.**

Fett steckt nur im **Eidotter,** das **Eiklar** ist nahezu **fettfrei.**

Mineralstoffpalette: Hier können Eier mit **Kalzium, Phosphor, Eisen, Natrium** und **Kalium** punkten.

Eier stecken voller **Vitamine: A, D, E** und **K** sowie **B1** und **B2** sind enthalten.

LUFTKAMMER

ECHT STARK

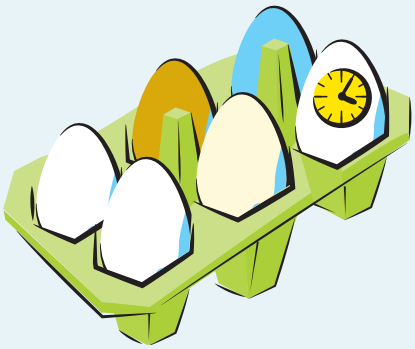
Ein Ei kann bis zu **17 KILO** tragen, obwohl die Schale nur zarte **0,2 – 0,4 mm** dick ist.

Rund **230 EIER konsumieren wir Deutschen im Durchschnitt pro Jahr –** als Frühstücksei, aber auch verarbeitet in Gebäck, Nudeln & Co.

Vor dem Kochen eines Eis empfiehlt es sich, **die Luftblase darin leicht anzupiken.** So platzt es nicht.

BRAUN ODER WEISS?

Über die Haltungsform der Hühner, die Farbe des Gefieders oder die Qualität sagt die Farbe des Eis nichts aus. **Ob das Ei braun oder weiß ist, richtet sich allein nach der Hühnerrasse.** Die braune Farbe entsteht durch Farbstoffe, die sich in der Eischale ablagern. In Chile gibt es sogar Eier, in deren Schale blauer Farbstoff zu finden ist!



WO LAGERT MAN EIER AM BESTEN?

8–10 Tage nach Legedatum landen die Eier meistens im Handel. Kauft man sie so frisch, muss man sie nicht unbedingt im Kühlschrank lagern: Die Schale schützt das Innere vor Keimen und Bakterien. Spätestens ab dem 18. Tag gehören die Eier aber in den Kühlschrank, denn die Schale wird durchlässiger und somit anfälliger. Gut zu wissen: Hart gekochte Eier können bis zu vier Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

DER ULTIMATIVE FRISCHETEST

Keine Ahnung, ob die Eier noch frisch sind? So finden Sie es ruck, zuck heraus:
Legen Sie ein Ei in ein Glas mit kaltem Wasser.

FALL 1

Es bleibt am Boden liegen. ➲ Guten Appetit: Das Ei ist frisch.

FALL 2

Die Spitze des Eis richtet sich leicht auf. ➲ Jetzt aber flott! Sie können das Ei noch bedenkenlos essen – aber nicht mehr lange.

FALL 3

Das Ei schwimmt nach oben. ➲ Oh nein! Das Ei hat die besten Zeiten hinter sich und sollte vorsichtshalber entsorgt werden.

FRÜHSTÜCKS-LIEBE: WIE ESSEN SIE IHR EI AM LIEBSTEN?

De-luxe-Hotel-Style
Eier weich kochen, pellen und mit Salz und Schnittlauch bestreut im Weinglas servieren.

Hipster-Style
In coolen Cafés ist das pochierte Ei auf Avocado-Toast fast schon Pflicht. Selber machen ist zum Glück gar nicht so schwer.

Britischer Style
Die Eier wachsweich kochen und einfach mit knusprigen Toast-Streifen ins Eigelb dippen.

Klassischer Style
Im Eierbecher und geköpft. Dabei darf eine Prise Salz nicht fehlen.

DEN EIER-CODE ENTSCHLÜSSELN: Was er uns über die Herkunft der Eier verrät

*
0 = ökologische Erzeugung
1 = Freilandhaltung
2 = Bodenhaltung
3 = Käfighaltung

**
Betriebe haben oft mehrere Ställe! Die letzte Ziffer gibt Auskunft, in welchem Stall genau das Ei gelegt wurde.

INFOGRAFIK: SILKE GROSS, SJSO; CAEPSELE.DE

DAS MINI-MAX-BUFFET

Es muss doch nicht gleich der XXL-Brunch sein! Beglücken Sie Ihre Lieben an Ostern mit diesen einfach leckeren Köstlichkeiten. Minimaler Aufwand – maximaler Genuss.

Das verbindet: Ein gestempeltes Namensschild am Trifle-Gläschen heißt alle Gäste willkommen. Ein Augen- und Gaumenschmaus!

Müsli-Trifle

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 6 Personen

500 g REWE Bio Speisequark
500 g griechischer Joghurt
2 Päckchen Vanillezucker
300 g REWE Beste Wahl Knusper Müsli Honey Nuts
500 g TK-Himbeeren
2 EL Kakao

DAZU BRAUCHT MAN: Gläser

1. Quark und Joghurt glatt rühren. Vanillezucker unterrühren.

2. Hälfte des Müslis auf 6 Gläser verteilen. Hälfte der Creme darauf glatt streichen und Hälfte der gefrorenen Beeren darauf verteilen.

3. Je eine zweite Schicht Müsli, Creme und Beeren einschichten.

4. Kurz vor dem Servieren die Beeren an der Oberfläche mit Kakao bestäuben.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 401 kcal, Kohlenhydrate: 43,1 g, Eiweiß: 21 g, Fett: 12,7 g

UNSER TIPP

Zweierlei Blätterteig-Muffins

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 12 Stück

450 g TK REWE Beste Wahl Blätterteig
3 Eier
200 g REWE Bio Saure Sahne
Salz, Pfeffer
1 Stange Porree
100 g REWE Bio Räucherlachs
½ Bio-Zitrone
200 g grüner Spargel
1 EL Öl
100 g REWE Bio Feta
3 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Schnittlauchröllchen
Mehl für das Muffinblech

DAZU BRAUCHT MAN: **Muffinblech**

1. Blätterteigscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und auftauen lassen.

2. Eier und Saure Sahne mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Porree putzen, in feine Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Lachs in kleine Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Porree, Lachs und Zitronenzesten mit der Hälfte der Saure-Sahne-Mischung verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und Spargel in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin kurz scharf anbraten und mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Feta zerbröseln und zusammen mit dem Spargel unter die übrige Saure Sahne mischen.

4. Blätterteigscheiben halbieren, sodass je Scheibe 2 Quadrate entstehen. Die Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) mit Mehl ausstäuben und mit je einem Stück Blätterteig auslegen. 6 Mulden mit der Lachscreme und 6 Mulden mit der Spargelcreme füllen.

5. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Muffins herausnehmen, abkühlen lassen und aus den Mulden heben. Sonnenblumenkerne grob hacken. Die Spargel-Muffins mit Sonnenblumenkernen und die Lachs-Muffins mit Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 260 kcal, Kohlenhydrate: 13,9 g
Eiweiß: 8,51 g, Fett: 18,6 g

Gute Grundlage: Wir haben Spargel- und Porreescheibchen auf knusprigem Blätterteig gebettet. Schmeckt kalt und warm!

Sie sind Brunch-Fan? Dann ist unser Rezeptvideo für Avocado-Eier mit Speck genau das Richtige für Sie:
REWE.de/avocado-eier

Oster-Smoothie

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 6 Personen

3 sehr reife Bananen
100 g frischer Spinat
1 Messerspitze Vanillemark
600 ml REWE Bio Haferdrink
300 g REWE Beste Wahl Himbeer-Heidelbeer-Mix
1 EL Agavendicksaft

DAZU BRAUCHT MAN: **Mixer**

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Spinat gut waschen und abtropfen lassen. Die Bananen mit Spinat, Vanillemark, 300 ml Haferdrink und 100 ml Wasser in den Mixer geben. Alles fein pürieren und den grünen Smoothie auf 6 Gläser verteilen. Den Mixer ausspülen.

2. Gefrorene Beeren, 300 ml Haferdrink, Agavendicksaft und 100 ml Wasser in den Mixer geben und ebenfalls fein pürieren. Rosa Smoothie langsam auf den grünen Smoothie füllen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 103 kcal
Kohlenhydrate: 19,8 g
Eiweiß: 2,2 g, Fett: 0,7 g

Welch ein Cuvée: Unser Smoothie verbindet herben Spinat und fruchtige Beeren. Bananen bringen die Cremigkeit. Berauschen Sie sich daran!

50 EXTRA °P
Backen ist Liebe... Sanella
auf jeden Sanella 500 g Becher!*
So funktioniert's: Coupon zusammen mit Ihrer (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf rewe.de bei Bestellung eingeben.
*Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen, 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.
REWE
PAYBACK
22770000000000210500
Gültig vom 01.04. bis 31.07.2019

Osterhasen-Kastenkuchen

Überraschung! Unser Ostergebäck erfüllt gleich zwei Wünsche auf einmal. Denn im fluffigen Schokokuchen haben sich Marzipanhäschen versteckt.

Zubereitungszeit:
70 Minuten

Für 18 Stücke

7 Eier
375 g Sanella
225 g ja! Raffinade Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
300 g Mehl
2 ½ TL Backpulver
Salz
200 g Zartbitter-Kuvertüre
3 EL Kakao
1 REWE Beste Wahl Marzipan Feiner Rührkuchen (400 g)
150 g weiße Kuvertüre

DAZU BRAUCHT MAN: **Handrührgerät, Kastenform, Plätzchenausstecher „Hase“**

1. Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. Sanella, Zucker und Vanillezucker ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Eigelbe nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, unter den Teig heben. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unterheben. 150 g Zartbitter-Kuvertüre schmelzen und mit dem Kakao unter den Teig heben.

2. Den fertigen Marzipan-Rührkuchen in ca. 12 Scheiben schneiden und mit einem Hasen-Plätzchenausstecher ca. 12 Hasen ausstechen.

3. Kastenform fetten. Schoko-Teig 2–3 cm hoch einfüllen und glatt streichen. Hasen aufrecht in dieselbe Richtung blickend eng nebeneinander auf den Teig stellen und leicht andrücken. Übrigen Teig vorsichtig um die Hasen herum (Vorsicht bei den Ohren) in die Form füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 45 Minuten backen.

4. Restliche Kuvertüren getrennt schmelzen und den abgekühlten Kuchen erst mit weißer Kuvertüre überziehen, dann dunkle Kuvertüre in Streifen darübergeben.

Tipp: Aus den Marzipan-Kuchenresten lassen sich ganz einfach Cake Pops zaubern: Auf rewe.de/oster-pops finden Sie das Rezept.

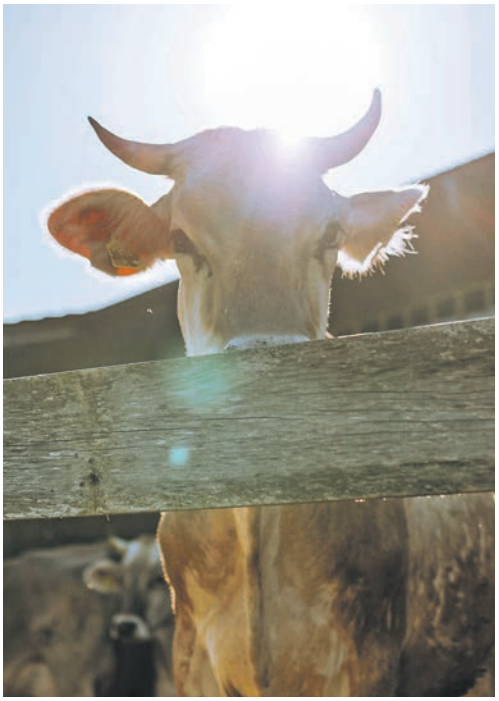
Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 369 kcal, Kohlenhydrate: 34,3 g, Eiweiß: 5,72 g, Fett: 22,9 g

UNSER TIPP

DER GESCHMACK DER BERGWIESE

Vor zwei Jahren begann die Allgäuer Hof-Milch-Molkerei, exklusiv Heumilch-Produkte für REWE herzustellen. Wir haben einen Bio-Heumilch-Landwirt besucht und verstanden, warum Käse und Joghurt von dort so lecker sind.

Manfred Nussbaumer hält auf dem elterlichen Bauernhof im Oberallgäu 79 Kühe, Rinder und Kälber. Die Allgäuer Heumilch liefert er an die Hof-Milch-Molkerei.



Im Sommer holen die Nussbaumers das geschnittene und getrocknete Gras von den Wiesen ein. Einiges davon wird sogleich verfüttert, der Großteil aber als Winterfutter eingelagert. Während der Einfuhr haben die Bauern bisweilen Zaungäste: ihre Kühe.

Nicht einmal im vergangenen Sommer haben die Nussbaumers Eis gegessen. Dabei passte doch das Wetter so gut. Es lag einfach daran, dass sie stets die bessere Alternative im Kühlschrank hatten: Joghurt aus Bio-Heumilch – cremig, säuerlich-erfrischend und „lecker", sagt Heumilch-Landwirt Manfred Nussbaumer. Und man sieht den Stolz darüber in seinem verschmitzten Blick. Er mag die Produkte – genauso wie seine beige-braunen Allgäuer Heumilchkühe, die tagtäglich den Grundstoff dafür liefern – und die Arbeit auf dem Hof.

Da, wo die Nussbaumers leben und „schaffen", wie man hier sagt, könnte man einen Werbefilm für Landwirtschaft drehen: ein hölzerner, luftiger Stall, der sich ins sanft geschwungene Oberallgäu schmiegt, rundherum die Bergwiesen, auf denen einige Kühe seelenruhig grasen, anderswo liegt das Heu im Schwad, bereit für die Einfuhr. 79 Heumilch-Kühe, Rinder und Kälber hält der 27-jährige Manfred Nussbaumer. Dazu Hasen, Ziegen, Hühner, die die Familie mit Eiern versorgen. „Hobby", sagt der Landwirtschaftsmeister, der den Betrieb in drei, vier Jahren von seinem Vater übernehmen wird.

Doch mit solchem Kleinvieh fing alles an. „Damals als Kind hatte ich meine eigenen Ziegen, um die ich mich gekümmert habe. Das hat meine Leidenschaft für Tiere geweckt. Einen Nine-to-five-Job im Büro könnte ich mir dauerhaft nicht vorstellen", erzählt Nussbaumer. Auch wenn die Tage oft lang sind.

Schon früh um halb sechs stehen Misten, Füttern und Melken auf dem Programm. Erst wenn die Tiere versorgt sind, gönnt sich Heumilch-Landwirt Nussbaumer das Frühstück. „Bequem ist das natürlich

„Bequem ist das nicht immer, doch jeden Morgen den Sonnenaufgang zu erleben und in der Natur zu sein – das ist doch unbezahlbar"

Nicht nur die Tiere, auch die Kinder wachsen mitten in der Natur auf. Ein Traum für alle!

Zweimal am Tag ist Fütterungs- und Melkzeit auf dem Bauernhof. Im neuen, luftigen Kuhstall bekommen die Tiere vor allem Heu serviert. Nacheinander marschieren die Kühe dann in den Melkstand – Manfred Nussbaumer kennt jede einzelne mit Namen.

„Dass ein richtig gutes Produkt auch seinen Preis verdient hat, wird leider oft vergessen"

nicht immer, doch jeden Morgen den Sonnenaufgang zu erleben und in der Natur zu sein – das entschädigt doch für alles."

In den Genuss der lieblichen Allgäuer Natur kommen auch seine Heumilch-Kühe: Von Anfang April bis Anfang November stehen sie tagsüber auf den Wiesen, die den Hof umgeben. Selbst im vergangenen Hitzesommer spross hier noch saftiges Gras; immer wieder regneten sich Wolken vor den Bergen ab, dazu der Tau, der morgens auf den Pflanzen liegt. „Doch unsere Kühe litten schon sehr unter den hohen Temperaturen", erinnert sich Manfred Nussbaumer. Um die Hitze für sie erträglicher zu machen, kehrte der Bauer Routinen um – ließ seine Tiere nachts weiden und tagsüber im sonnengeschützten Stall.

Die Nussbaumers füttern ihre Tiere das ganze Jahr über mit dem, was die Natur zu bieten hat: Im Frühjahr und Sommer frische, nahrhafte Gräser und Kräuter, im Herbst und Winter kommt mineralstoffreiches Getreideschrot sowie das Heu von den Bergwiesen auf den Futtertisch, der den hohen Stall in der Mitte teilt. Im Stall verbringen die Tiere den größten Teil der kalten Jahreszeit. Doch selbst dann bietet ihnen der Laufhof davor die Möglichkeit, sich an der frischen Luft zu bewegen.

Diese besondere Form der Fütterung und Haltung belohnen die Tiere mit einer außergewöhnlich wohlschmeckenden, nährstoffreichen Milch. Die Allgäuer Heumilch enthält einen besonders hohen Anteil an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Zudem tragen die Nussbaumers – wie die anderen Heumilch-Landwirte, die die Hof- Milch-Molkerei beliefern – durch ihre traditionelle Bewirtschaftung erheblich zum Erhalt der Allgäuer Kulturlandschaft und der Artenvielfalt bei. Durch das Grasen der Kühe auf der Weide und die unterschiedlichen Pflanzenarten wird das Wurzelgeflecht gestärkt und damit zum Beispiel Erdrutschen vorgebeugt. Die Bio-Heumilch wurde bereits vielfach ausgezeichnet: Sie trägt das EU-Gütesiegel „g.t.S." (garantiert traditionelle Spezialität) und seit Anfang des Jahres zusätzlich das „Tierschutz-kontrolliert"-Gütesiegel der Organisation „Vier Pfoten". Unabhängige Kontrollstellen checken regelmäßig, ob den Tieren weiterhin helle, ruhige Laufställe, Auslauf auf Wiesen und Weiden

Streicheleinheiten erhalten die Tiere der Nussbaumers so regelmäßig wie Futter und Auslauf. Landwirt zu sein ist vor allem für Manfred Nussbaumer weit mehr als ein Beruf – es ist sein Leben.

geboten werden und die Halter deren Gesundheit stets im Blick haben. Wer Manfred Nussbaumer nur ein paar Stunden begleitet, hat keinen Zweifel daran, dass er all dies und noch viel mehr für seine Tiere tut. Jeder Kuh hat er einen Namen gegeben, nach Feierabend gibt's für manche Streicheleinheiten. Das steht natürlich in keinem Kriterienkatalog für Gütesiegel, wichtig ist es ihm trotzdem. Er lebt von den Tieren – aber auch für sie.

Für Nussbaumer ist es darüber hinaus unerlässlich, dass man die Milch, die man im Allgäu melkt, auch dort verarbeitet. Deshalb liefert er wie rund 80 mittel- und kleinbäuerliche Heumilch- und Bio-Heumilch-Betriebe an die Allgäuer Hof-Milch-Molkerei in Missen-Wilhams, die Ende 2016 von seinem Bruder Johannes und Molkereitechniker Matthias Haug gegründet wurde.

Das schützt Ressourcen, Tiere, Produkte – und auch die Bauern. „Immer nur größer, größer, größer – das wurde uns zwar in der Landwirtschaftsschule teilweise eingetrichtert, aber davon halte ich nichts", sagt Nussbaumer. „Dass ein wirklich gutes Produkt auch seinen Preis verdient hat, das wird leider oft vergessen."

REWE und die Hof-Milch-Molkerei kooperieren bereits von Anfang an. Den Landwirten wird ein garantierter Milchpreis von mindestens 40 Cent für Rohmilch aus konventioneller und 53 Cent für Rohmilch aus biologischer Erzeugung gezahlt. Die Allgäuer Heumilch-Produkte finden sich exklusiv in vielen REWE-Supermärkten: Frischmilch, Käse und natürlich der gute Heumilch-Joghurt. Die Sorten „Stracciatella" und „Heidelbeer" kann Manfred Nussbaumer übrigens wärmstens empfehlen – nicht nur im Sommer, sondern fürs ganze Jahr.

UNSER TIPP

REWE und die Hof-Milch-Molkerei kooperieren seit einigen Jahren. Die Molkerei stellt aus der Allgäuer Heumilch exklusive REWE-Produkte her, darunter Bio-Heumilch, -Butter und -Bergkäse.

LUST AUF FRISCHES

Wanted: junges, frisches Gemüse! Denn nach den Wintermonaten können wir es kaum mehr abwarten. Hier sind unsere Favoriten unter den frühlingsfrischen Kräutern und Gemüsen.

RHABARBER

Wichtigstes Erkennungsmerkmal: lange, grüne oder rote Stangen.
Bester Genuss-Zeitpunkt: April bis Juni (Ernte aus heimischem Anbau)
Komplizen: Er hat meist süße Freunde wie Vanillesauce, Eis und Beeren.
Perfekte Lagerung: In ein feuchtes Tuch einwickeln und maximal 5 Tage im Kühlschrank lagern.
Wichtige Info: Auch wenn er meist süß zubereitet wird, ist Rhabarber eigentlich ein Gemüse. Und: Die roten Sorten schmecken süßer als die grünen.

KOHLRABI

Wichtigstes Erkennungsmerkmal: hellgrüne Knolle mit großen, dunkelgrünen Blättern
Bester Genuss-Zeitpunkt: Mai bis Oktober (Ernte aus heimischem Anbau)
Komplizen: Kartoffeln, Hackfleisch oder Zucchini sind gern gegessene Begleiter.
Perfekte Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks maximal 1 Woche lagern – Blätter vorher abtrennen.
Wichtige Info: Grüne Blätter auf keinen Fall wegwerfen, sondern waschen, klein hacken und zum Beispiel über Gemüsepfannen oder Suppen streuen.

FRÜHLINGSZWIEBELN

Wichtigstes Erkennungsmerkmal: kleine weiße Knolle mit röhrenförmigen, dunkelgrünen und langen Blättern.
Bester Genuss-Zeitpunkt: Mai bis Oktober (Ernte aus heimischem Anbau)
Komplizen: Zusammen mit Möhren oder Zucchini rocken sie Reis, Suppe oder Gemüsepfanne.
Perfekte Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks maximal eine Woche lagern.
Wichtige Info: Auf keinen Fall zu heiß anbraten, sie verlieren sonst ihr Aroma.

SPITZKOHL

Wichtigstes Erkennungsmerkmal: unten runder nach oben hin spitz zulaufender Kohlkopf mit hellgrünen Blättern.
Bester Genuss-Zeitpunkt: Mai bis Juni (Ernte aus heimischem Anbau)
Komplizen: Man trifft ihn oft mit Kartoffeln, Pasta, Fleisch und Fisch.
Perfekte Lagerung: In ein feuchtes Tuch wickeln und maximal 2 bis 3 Tage im Kühlschrank lagern
Wichtige Info: Sein Spitzname „Zuckerhut“ kommt nicht von ungefähr: Die Blätter schmecken leicht süß und ein wenig nussig.

FOTOS: STOCKFOOD (10)

SPARGEL

Wichtigstes Erkennungsmerkmal: weiße oder grüne, schmale Stangen.
Bester Genuss-Zeitpunkt: April bis Juni (Ernte aus heimischem Anbau)
Komplizen: Der beste Freund ist die Sauce hollandaise, mit Kartoffeln, Pasta oder Fleisch wird er ebenfalls oft gegessen.
Perfekte Lagerung: In ein feuchtes Tuch wickeln und maximal 2 bis 3 Tage im Kühlschrank lagern.
Wichtige Info: Grüner Spargel muss nur an der Schnittstelle geschält werden, weißer Spargel komplett. Weißen Spargel unbedingt mit etwas Zitronensaft kochen, damit er sich nicht verfärbt.

SPINAT

Wichtigstes Erkennungsmerkmal: mittelgroße, dunkelgrüne Blätter.
Bester Genuss-Zeitpunkt: März bis Mai, September bis November (Ernte aus heimischem Anbau)
Komplizen: Man trifft ihn oft mit Pasta, Fisch, Kartoffeln, Knoblauch.
Perfekte Lagerung: In ein feuchtes Tuch wickeln und maximal 2 Tage im Kühlschrank lagern.
Wichtige Info: Nicht von der Menge abschrecken lassen – Spinat fällt beim Kochen stark zusammen.

RUCOLA ODER RAUKE

Wichtigstes Erkennungsmerkmal: längliche, gezackte Blätter in sattem Dunkelgrün.
Bester Genuss-Zeitpunkt: April bis September (Ernte aus heimischem Anbau)
Komplizen: Mit Parmesan ist er ein unschlagbares Duo, besonders wenn Tomaten dazukommen.
Perfekte Lagerung: In ein feuchtes Tuch wickeln und maximal 3 bis 4 Tage im Kühlschrank lagern.
Wichtige Info: Rucola mit Walnussöl kombinieren, so wird das feine Nussaroma optimal unterstrichen.

MANGOLD

Wichtigstes Erkennungsmerkmal: große, meist dunkelgrüne Blätter, die in einer weißen Knolle stecken.
Bester Genuss-Zeitpunkt: Mai bis Oktober (Ernte aus heimischem Anbau)
Komplizen: Man trifft ihn oft mit Pasta, Reis oder in Quiches.
Perfekte Lagerung: In ein feuchtes Tuch wickeln und maximal 2 Tage im Kühlschrank lagern.
Wichtige Info: Es gibt Blatt- und Stielmangold. Blattmangold wird wie Spinat im Ganzen verarbeitet, beim Stielmangold sollte man Stiel und Blätter trennen und die Blätter erst ganz zum Schluss mitgaren.

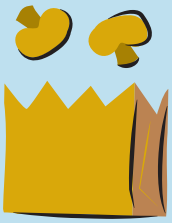
RADIESCHEN

Wichtigstes Erkennungsmerkmal: kleine pink-rote Knollen mit grünen Blättern.
Bester Genuss-Zeitpunkt: Mai bis Oktober (Ernte aus heimischem Anbau)
Komplizen: Sie sind der perfekte Begleiter von Blattsalaten.
Perfekte Lagerung: In ein feuchtes Tuch wickeln und maximal 2 bis 3 Tage im Kühlschrank lagern – Blätter vorher abtrennen.
Wichtige Info: Weiche Radieschen werden durch ein kurzes, eiskaltes Wasserbad wieder schön knackig.

MAXIMAL FRISCH

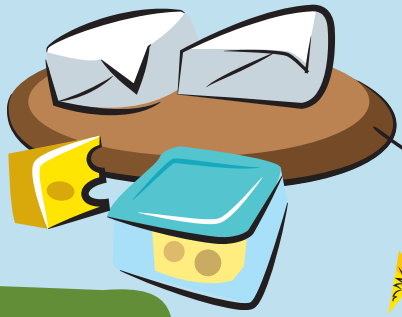
Knackiger Salat, würziger Käse oder reife Tomaten: Sie alle haben ihren individuellen Wohlfühlort im Kühlschrank. Wo der ist und wie Sie Ihrem Einkauf ohne großen Mehraufwand einen kleinen Frische-Boost verleihen, lesen Sie hier.

TIPPS FÜR MEHR FRISCHE



Pilze trocken aufbewahren, z.B. in einer **Papiertüte** oder auf einem Stück **Küchenpapier.**

Eingefrorenes bzw. **Eingemachtes** mit Datum beschriften.



Verschiedene Käsesorten separat in **Aufschnittdosen** oder **Wachspapier** aufbewahren.

Oberstes Fach: Bei relativ warmen **6 bis 8 Grad** fühlen sich Marmeladen und Speisenreste, die bald verzehrt werden, wohl.

Mittleres Fach: Die etwas kühlere Temperatur von **ca. 5 Grad** ist die ideale Temperatur für Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Sahne.

Unteres Fach: Das kälteste Fach mit **2 bis 3 Grad.** Alles, was leicht verderblich ist (z. B. Fleisch und Fisch), findet hier optimale Lagerbedingungen.

Gemüsefach: Wie der Name schon verrät, gehören in dieses Fach Gemüse und Salat. **Ca. 9 Grad** sorgen für eine angenehme Umgebungstemperatur und höchste Frische.

NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK

Kartoffeln: Kühl, dunkel und trocken lagern.

Auberginen, Äpfel, Kürbis, Tomaten: Kühl und abseits der Sonne lagern.

Salate ungewaschen in ein **feuchtes Geschirrtuch** wickeln oder in eine verschließbare Frischebox füllen.

Kräuter in ein Glas mit Wasser füllen, Wasser alle paar Tage auswechseln.

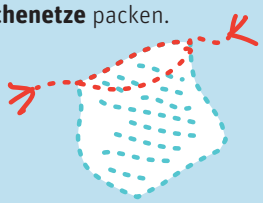
Bei angeschnittenen **Avocados** den Kern drin lassen.

Karottengrün vor dem Lagern **abschneiden**. Es klaut der Rübe Nährstoffe.

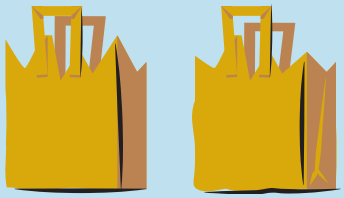
OBST UND GEMÜSE SICHER TRANSPORTIEREN

Obst und Gemüse kommen mittlerweile immer öfter unverpackt daher. So transportieren Sie es trotzdem unbeschadet nach Hause:

Einzelne Sorten separat in unsere **Mehrweg-Frischenetze** packen.



Empfindliche Früchte wie Erd- oder Himbeeren an sehr warmen Tagen in einer **Kühltasche** transportieren.



Die Tasche nicht zu voll packen, sondern den Einkauf lieber auf **zwei Tüten** aufteilen.

Kühlschranktür: Sie ist der wärmste Ort im Kühlschrank, daher für lagerfähige Lebensmittel wie Ketchup, Senf und Eingelegtes besonders geeignet.

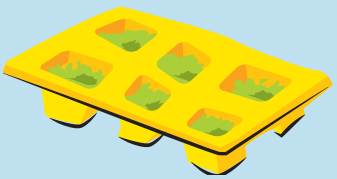
Schon an der Kasse die weichen Lebensmittel wie Bananen oder reife Birnen **nach hinten auf das Band legen.** So landen sie automatisch auch oben in der Einkaufstüte und werden nicht von schwereren Produkten zerdrückt.

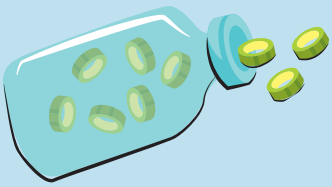
KEINE CHANCE DEM FOOD WASTE – TIPPS, WIE SIE LEBENSMITTEL RETTEN KÖNNEN

Weiches, überreifes Obst zu Smoothies oder Kompott verarbeiten.

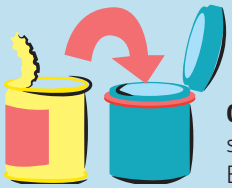
Reife Bananen sind die perfekte Basis für Bananenbrot, Nicecream oder Smoothies.

Welk werdende Kräuter zu Pesto verarbeiten oder mit Öl in Eiswürfelbehältern einfrieren.





Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, in einer Plastikflasche einfrieren. Bei Bedarf schnell und praktisch dosieren.



Offene Konserven in saubere, verschließbare Behälter **umfüllen.**

MINDESTHALTBARKEIT VS. VERBRAUCHSDATUM

Nach **MHD-Ablauf** ist das Lebensmittel nicht automatisch verdorben. Der Hersteller garantiert bis dahin lediglich die spezifischen Eigenschaften wie Geschmack und Geruch.

Beim **Verbrauchsdatum** von **schnell Verderblichem** wie Hackfleisch gilt: Ist dieses abgelaufen, muss das Produkt entsorgt werden.

INFOGRAFIK: SILKE GROSS, SJSO; CAEPSELE.DE

SPARGEL plus 3 ZUTATEN – Schnell – Einfach

EINFACH SCHNELL GEMACHT

Auf dem Heimweg ein kurzer Stop im Supermarkt: **Dem Spargel war nicht zu widerstehen.** Daheim soll es nun schnell gehen, lecker sein aber auch. Klappt das? Und ob! Den Beweis liefern unsere Spargelrezepte, die weder großer Vorbereitung noch vieler Zutaten bedürfen.

Gebackener Spargel mit Lachs

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
2 REWE Bio Zitronen
4 Lachsfilets à 125 g (frisch oder tiefgefroren)
je 2 Stiele Rosmarin, Thymian und Petersilie

AUS DEM VORRAT
Salz, Pfeffer
80 g ja! Butter mild gesäuert

DAZU BRAUCHT MAN:
Pergament- oder Backpapier, Küchengarn

1. Topf mit Wasser aufsetzen. Weißen Spargel großzügig schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel in kochenden Wasser ca. 5 Minuten garen.

2. Grünen Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Zitronen waschen, in Scheiben schneiden. Lachsfilets waschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, Nadeln und Blätter hacken.

3. Weißen Spargel abgießen. Weißen und grünen Spargel jeweils in die Mitte von 4 Bögen Backpapier legen und je 1 Stück Fisch daraufsetzen. Zitronenscheiben, Kräuter und Butter in Flöckchen darauf verteilen.

4. Papier über die Mitte schlagen und einrollen. Die Enden mit etwas Garn zusammenbinden. Spargelpäckchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 20–25 Minuten garen.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 451 kcal
Kohlenhydrate: 7,6 g
Eiweiß: 30,8 g, Fett: 31,4 g

Los geht's: Spätestens im April startet die Spargelsaison. Bereiten Sie die edlen Stangen doch im Backofen und in guter Gesellschaft zu: mit Lachs!

REWE DEINE KÜCHE

Sie lieben Spargel?
Hier finden Sie alles, was Sie zur Zubereitung benötigen:
REWE.de/spargelzubehör

Tagliatelle mit Spargel

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

500 g weißer Spargel
1 REWE Bio Zitrone
400 g REWE Beste Wahl Tagliatelle mit Spinat
1 Bund Radieschen

AUS DEM VORRAT

Salz, Zucker
4 EL Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:

Zestenreißer

1. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Zitrone waschen, Hälfte der Schale in Zesten abziehen. Zitronensaft auspressen. Spargel in Salzwasser mit 1 Prise Zucker und der Hälfte des Zitronensafts 5–7 Minuten bissfest garen.

2. Die Tagliatelle nach der Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen.

3. Radieschen vierteln. Spargel abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Radieschen darin rundherum 2–3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft würzen.

4. Nudeln abgießen und in der Pfanne mit Radieschen und Spargel schwenken. Auf Tellern anrichten und mit Zitronenzesten bestreuen.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 487 kcal
Kohlenhydrate: 75 g
Eiweiß: 15,6 g, Fett: 11,5 g

Mamma mia, von diesem Traumpaar werden Sie nicht genug bekommen. Tagliatelle und Spargel sind eine tolle Kombination. Die Radieschen sorgen für eine frische Schärfe.

Spargel-Erdbeer-Couscous

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

350 g REWE Bio Couscous
1 kg grüner Spargel
250 g Erdbeeren
1 Bund Minze

AUS DEM VORRAT

Meersalz
8 EL REWE Bio Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer
2–3 EL Weißweinessig

DAZU BRAUCHT MAN: **Grillpfanne**

1. Couscous nach Packungsanweisung mit etwas Salz und 1 EL Olivenöl zubereiten.

2. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Grillpfanne erhitzen und mit 2 EL Öl ausstreichen. Spargel darin rundherum ca. 8 Minuten bissfest grillen.

3. Erdbeeren waschen, Stiele entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Minze waschen, trocken schütteln und hacken.

4. Restliches Olivenöl mit Essig, Salz und Pfeffer verschlagen. Couscous mit der Vinaigrette, bis auf 2 EL, mischen. Gegrillten Spargel und Erdbeeren darauf anrichten und mit restlicher Vinaigrette beträufeln.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 497 kcal
Kohlenhydrate: 67,8 g
Eiweiß: 14,5 g, Fett: 15,8 g

UNSER TIPP

Sie sind experimentierfreudig? Dann kombinieren Sie doch einmal gegrillten Spargel mit Erdbeeren. Mehr Frühling geht nicht!

ZWEI, DIE SICH VERSTEHEN

Es gibt Geschmackskombinationen, die sind unübertroffen gut: Erdbeere und Rhabarber etwa. Süß und sauer bilden ein perfektes Duo – ganz gleich, was man draus macht. **Aber schmecken Sie selbst!**

Erdbeer-Rhabarber-Eis am Stiel

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 8 Stück

250 g Erdbeeren
2 Stangen Rhabarber
100 ml Orangensaft
½ Vanilleschote
3 EL ja! Raffinade Zucker
150 g griechischer Joghurt

DAZU BRAUCHT MAN: **Eisförmchen, Eisstiele**

1. Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Erdbeeren, Rhabarber und Saft in einen Topf geben. Vanillemark aus der Schote kratzen und mit dem Zucker in den Topf geben. Alles aufkochen und 3–5 Minuten köcheln lassen. Kompott abkühlen lassen, dann fein pürieren.

2. Joghurt und Fruchtpüree im Wechsel in Eisförmchen füllen. Die Stiele einstecken und Eis mindestens 4 Stunden gefrieren.

3. Eis ca. 5 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierschrank nehmen und aus den Förmchen lösen.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 58 kcal
Kohlenhydrate: 7,7 g
Eiweiß: 1,0 g, Fett: 2,1 g

Nichts schmeckt mehr nach Sommer und unbeschwerter Zeit als Eis am Stiel. Diese süß-säuerliche Köstlichkeit lässt sich binnen Minuten bereiten – und zwar ohne Eismaschine.

Die Schätze des Frühsommers – vereint in einem locker-leichten Hefekuchen. Ein Klecks Sahne dazu! Vermisst da noch jemand Torte?

Erdbeer-Rhabarber-Butterkuchen

Zubereitungszeit:
2 Stunden 15 Minuten

Für 20 Stücke

300 ml REWE Bio Frische Vollmilch
1 Würfel frische Hefe
125 g Zucker
650 g ja! Weizenmehl Type 405
3 Eier
200 g weiche Butter
500 g Erdbeeren
500 g Rhabarber
100 g gehobelte Mandeln
100 g REWE Bio Rohrohrzucker

DAZU BRAUCHT MAN: **Handrührgerät, Backpapier**

1. Für den Hefeteig Milch lauwarm erwärmen. 3–4 EL Milch abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit der zerbröselten Hefe und dem Zucker vermengen.

2. Mehl, Eier, übrige Milch und Hefemischung mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. 3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Butter zugeben und ca. 3 Minuten kneten.

3. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

4. In der Zwischenzeit die Erdbeeren und den Rhabarber putzen und waschen. Den Rhabarber in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.

5. Teig erneut verkneten und ausrollen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Blech damit belegen und ca. 15 Minuten gehen lassen.

6. Erdbeeren und Rhabarber gleichmäßig auf dem Teig verteilen, mit Mandeln und braunem Zucker bestreuen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20–25 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 301 kcal, Kohlenhydrate: 37,7 g, Eiweiß: 6,7 g, Fett: 12,8 g

Dieser süß-sämige Aufstrich veredelt fast alles auf dem Frühstückstisch: Croissants, Brötchen, Quark.

Erdbeer-Rhabarber-Curd

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 4 Personen

250 g Rhabarber
100 g Erdbeeren
100 g ja! Raffinade Zucker
4 Eigelbe
1 Prise Salz
100 g ja! Butter mild gesäuert
1 EL Zitronensaft

DAZU BRAUCHT MAN: **Pürierstab, Einmachgläser**

1. Rhabarber und Erdbeeren putzen und waschen. Rhabarber in Scheiben, Erdbeeren in Würfel schneiden. Beides zusammen mit der Hälfte des Zuckers in einen kleinen Topf geben, mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2. 20 ml Wasser in den Topf geben, alles aufkochen und weitere 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Die eingekochte Masse anschließend fein pürieren.

3. Eigelbe, übrigen Zucker und Salz verrühren und über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen.

4. Butter würfeln. Das Erdbeer-Rhabarber-Püree unter die Eimasse heben und die Butterwürfel nach und nach unterrühren. Den Zitronensaft unterrühren.

5. Die Masse noch heiß in sterilisierte Gläser füllen, fest verschließen und auf dem Kopf mind. 4 Stunden auskühlen lassen.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 372 kcal
Kohlenhydrate: 27,3 g
Eiweiß: 3,7 g, Fett: 27 g

Erdbeer-Cheesecake im Glas

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

125 g REWE Bio Hafer Cookies
500 g Erdbeeren
6 EL brauner Zucker
½ Bio-Zitrone
175 g Frischkäse
450 g REWE Bio Naturjoghurt (3,8 % Fett)
1 Msp. REWE Feine Welt Tonkabohne
50 g weiße Schokolade

DAZU BRAUCHT MAN: **Gefrierbeutel, Teigrolle, Sparschäler, Dessertgläser**

1. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle grob zerbröseln. Keksbrösel auf 4 Gläser verteilen.

2. Erdbeeren waschen und putzen. Etwa 8 Erdbeeren beiseitelegen. Die übrigen Erdbeeren würfeln und zusammen mit 3 EL Zucker und ca. 3 EL Wasser aufkochen. Auf niedrigster Hitze solange köcheln, bis die Erdbeeren zu Kompott eingekocht sind. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abraspeln. Kompott mit Zitronenschale abschmecken.

3. Frischkäse mit Joghurt glatt rühren. Tonkabohne fein reiben und mit übrigem Zucker unterrühren. Die Schokolade mit einem Sparschäler in Späne hobeln.

4. Die Creme vorsichtig auf die Gläser verteilen. Erdbeerkompott darauf schichten und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Die restlichen Erdbeeren würfeln und mit den Schokospänen auf die Erdbeersauce geben.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 544 kcal, Kohlenhydrate: 49,6 g, Eiweiß: 13,5 g, Fett: 30,9 g

Kuchen to go: Unser Cheesecake im Glas ist ein perfektes Picknick-Mitbringsel und ein erfrischender Sommernachtisch.

UNSER TIPP

STATT WORTE: TORTE!

Gibt es eine geschmackvollere Art zu gratulieren – etwa zum Muttertag? Unsere Festtagstorte, zubereitet mit dem Besten der Saison und ganz viel Liebe.

Unsere Torte ist ein Herzensgeschenk – und ein Highlight auf jeder Kaffeetafel. Zwischen den Lagen luftigen Biskuits verbirgt sich eine fruchtig-spritzige Creme, der niemand widerstehen kann.

Rosé Ombre Torte

Zubereitungszeit:
3 Stunden

Für 16 Stücke

300 g TK-REWE Bio Himbeeren
500 g Rhabarber
300 g Zucker
50 g Speisestärke
4 REWE Bio Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Bio-Zitrone
200 ml Rapsöl
200 ml Rosé Prosecco
300 g ja! Weizenmehl Type 405
½ EL Backpulver
500 g weiche Butter
400 g ja! Puderzucker
500 g Frischkäse
evtl. essbare Blüten zum Verzieren

DAZU BRAUCHT MAN:

Backpapier, Springform 22 cm, Handrührgerät, Tortenmesser, Winkelpalette, Sieb, 3 Spritzbeutel

1. Himbeeren auftauen lassen. Rhabarber in Stücke schneiden. Rhabarber, 100 g Zucker und 5 EL Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 5 EL kaltem Wasser glatt rühren und in den Kompott rühren. Nochmals ca. 1 Minute köcheln lassen.

2. 200 g Zucker, Eier, Vanillezucker und Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts ca. 10 Minuten schaumig schlagen. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Abrieb und Saft, Öl und Prosecco unter die Eimasse rühren. Mehl und Backpulver unter die Eimasse heben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (22 cm) füllen und im heißen Ofen bei 170 °C Umluft ca. 45 Minuten backen.

3. Butter aufschlagen und nacheinander Puderzucker und kalten Frischkäse so kurz wie möglich unter die Butter rühren. Ein Drittel der Creme kühl stellen.

4. Biskuit mit Hilfe eines großen Messers in drei Böden schneiden. Untersten Boden auf eine Tortenplatte legen und dünn mit etwas Buttercreme bestreichen. Hälfte Rhabarberkompott daraufstreichen. Mittleren Boden auflegen und ebenfalls erst mit Creme, dann mit Kompott bestreichen. Zuletzt den oberen Boden auflegen, leicht andrücken und die Torte komplett mit Buttercreme mit Hilfe einer Winkelpalette einstreichen. Torte ca. 30 Minuten kalt stellen.

5. Restliche Creme aus der Kühlung nehmen. Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Creme mit einem Drittel Beeren mischen. Ein Drittel der Creme entnehmen und in einen Spritzbeutel füllen. Übrige Creme mit der Hälfte der Beeren mischen, die Hälfte davon entnehmen und in einen Spritzbeutel füllen. Restliche Creme mit restlichen Himbeeren mischen und in einen dritten Spritzbeutel füllen.

6. Die dunkelste Creme um das untere Drittel der Torte spritzen. Mittlere und hellste Creme ebenso aufspritzen. Den Rest der hellsten Creme auf der Oberfläche verteilen. Die 3 Cremes mit der Winkelpalette so verstreichen, dass ein Farbverlauf entsteht. Die Torte nach Belieben mit Blüten verzieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 750 kcal, Kohlenhydrate: 64 g, Eiweiß: 7,9 g, Fett: 50 g

REWE DEINE KÜCHE

Welche Blüten dürfen auf die Torte? Finden Sie es heraus unter **REWE.de/blüten**

FEINKOST VON FRÄULEIN FINE

„Ein perfektes Dessert braucht etwas Gebackenes, etwas Fruchtiges und etwas Cremiges,“ sagt Maike Riedel. Wenn man ihre süßen Törtchen probiert, ist sofort klar: Sie hält, was sie verspricht! Man mag dahinter eine gelernte Konditorin vermuten – umso überraschender, dass sie sich ihre Fertigkeiten selbst beigebracht hat. Vor einigen Jahren nahm die zweifache Mutter all ihren Mut zusammen und tauschte Schreibtisch-Job gegen Konditoren-Handwerk. Die erste Anfrage für eine Hochzeitstorte ließ nicht lange auf sich warten. Und schon bald führte Riedel ein erfolgreiches Hochzeits-Catering →

Die cremige Mitte: Maike Riedel füllt die Erdbeersahne auf die Limettencreme. Als fruchtige Krönung kommt zum Schluss Erdbeerragout obenauf.

LESER-KÖCHE GESUCHT!

Sie möchten den Lesern des DEINE KÜCHE-Magazins auch Ihre Küche und Lieblingsrezepte zeigen? Dann bewerben Sie sich bei uns! Weitere Infos finden Sie auf **REWE.de/leserköche**

So wird's ein Törtchen: Limettencreme in Eiswürfelförmchen einfrieren. Dünnen Bisquit ausstechen. Limettenwürfel darauf, Dessertring umlegen und die Erdbeersahne einfüllen. Kühl stellen, fertig!

Erdbeermousse mit Limetten-Basilikumcreme

Zubereitungszeit:
2 Stunden

Für 16 Personen

250 g Butter
40 g Basilikumblätter
175 ml Limettensaft
12 Blatt Gelatine
1 Bio-Limette
4 sehr frische Eier
4 sehr frische Eigelb
310 g Zucker
500 g Erdbeeren
15 ml Obstbrand
600 g Sahne

DAZU BRAUCHT MAN: **Pürierstab, Spritzbeutel, Gläser**

1. Butter klein würfeln, tiefgefrieren. 30 g Basilikum mit 150 ml Limettensaft pürieren. 3 Blätter Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Limette heiß waschen, Schale abreiben. 4 Eier mit 210 g Zucker und Limettenschale über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Creme leicht stockt. Gelatine ausdrücken, in der Creme auflösen. Abwechselnd Basilikumpüree und die gefrorene Butter unter die Creme mixen. Die Creme in Sekt- oder Weingläser füllen.

2. 9 Blätter Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. 250 g Erdbeeren putzen, pürieren und kurz aufkochen. Gelatine ausdrücken und im Püree auflösen. Obstbrand und 25 ml Limettensaft zufügen, auskühlen lassen. Eigelbe mit 100 g Zucker schaumig schlagen. 600 g Sahne halbsteif schlagen. Eigelb unter die Erdbeermousse rühren, zum Schluss die Sahne unterheben. Erdbeersahne mit Hilfe eines Spritzbeutels auf die Limettencreme spritzen. Ca. 1 Stunde kühl stellen.

3. Die Hälfte der übrigen Erdbeeren pürieren, die andere Hälfte fein würfeln. Mit einigen Basilikumblättern auf die Creme geben.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 398 kcal
Kohlenhydrate: 30,4 g
Eiweiß: 5,04 g, Fett: 28,4 g

mit eigenem Foodtruck – Knutschkugel getauft – sowie ein Café. Seit Anfang des Jahres konzentriert sie sich wieder mehr auf ihre beiden Kinder Josh und Josefine – und ihren Blog „Fräulein Fine“. Benannt ist er nach der siebenjährigen Tochter, ihrer wohl tatkräftigsten Unterstützerin. Ganz die Mama – rollt auch Fine lieber Hefeteig aus, als Hausaufgaben am Schreibtisch zu machen. Nur bei der Frage, welcher der weltbeste Kuchen ist, gehen die Meinungen auseinander. Schokoladenkuchen, meint Josefine; Hefegebäck, findet Mama Maike. Für uns haben die beiden einen gefüllten Hefekranz gebacken. Und Maikes Spezialität gezaubert: ein frühlingsfrisches Dessert aus Limettencreme und Erdbeermousse.

Füllen, rollen, zwirbeln – fertig! Um den Hefeteig zu bereiten, braucht es Geduld. Ihn zu befüllen und in Form zu bringen ist hingegen schnell gemacht. Und das Ergebnis: ein Hingucker!

Streifenlook: Maike Riedel hat die Teigrolle von der Mitte her in beide Richtungen aufgeschnitten, die Enden jeweils verdreht und das Teigstück zum Kranz geformt.

Backen Sie doch mal wieder einen Hefezopf – locker-luftig und unkompliziert.

Hefekranz

Zubereitungszeit:
120 Minuten

Für 20 Stücke

300 ml Milch
750 g REWE Bio Mehl Typ 550
220 g Zucker
1 Würfel Hefe (42 g)
150 g Butter
2 Eier (M)
¼ TL Kardamom
1 Prise Salz
200 g gemahlene Haselnusskerne
¼ Tonkabohne
100 g Marzipanrohmasse
30 g Semmelbrösel
200 g REWE Beste Wahl Schlagsahne
1 TL Zimt
2-3 EL Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN: **Backpapier**

1. 300 ml Milch lauwarm erwärmen. Mehl mit 120 g Zucker mischen und mittig eine Kuhle formen. Hefe hineinbröckeln, die Hälfte der Milch zufügen und alles mit etwas Mehl verrühren. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

2. Butter schmelzen und mit 1 Ei, Kardamom sowie Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3. Haselnüsse in einer Pfanne leicht anrösten, mit 100 g Zucker und geriebener Tonkabohne mischen. Marzipan, Semmelbrösel, Sahne und Zimt verkneten, Haselnussmischung unterkneten.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 40 × 60 cm ausrollen, mit der Füllung bestreichen und von der langen Seite her aufrollen. Von der Mitte an in beide Richtungen die Rolle aufschneiden und die beiden Seiten jeweils verzwirbeln. Auf ein Blech setzen, die Enden miteinander verbinden und einen Kranz formen.

5. Kranz abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ei trennen, Eigelb und 20 ml Milch verrühren. Kranz damit bestreichen und ca. 35 Minuten backen. Kalten Kranz mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 399 kcal, Kohlenhydrate: 45,3 g, Eiweiß: 8,8 g, Fett: 19,7 g

JETZT SIND SIE DRAN!

Was würden Sie ändern, wenn Sie Chefredakteur/in des DEINE KÜCHE-Magazins wären?

Wir möchten gern Ihre Meinung zu unserem Magazin erfahren. Per QR-Code oder Shortlink gelangen Sie zu unserer Umfrage auf **REWE.de**. Unter allen Teilnehmern verlosen wir übrigens zehn Einkaufsgutscheine vom REWE-Lieferservice im Wert von 25 Euro*.

Machen Sie mit und sagen Sie uns Ihre Meinung!

REWE.de/ihre-meinung

*Mindestrechnungswert: 50 Euro. Teilnehmer, die nicht im REWE-Liefergebiet wohnen, erhalten einen REWE-Markt-Gutschein im Wert von 25 Euro.

UNSERE TOP-MODELS? UNSERE REZEPTE!

Das Auge isst mit. Deshalb sehen unsere Rezepte auch immer toll aus. Dass es sich dabei um natürliche Schönheiten handelt, erlebten nun auch acht Leserinnen und Leser in unserem Fotostudio.

Kochen, stylen – Klick: Bei uns in Köln, im Fotostudio REWE „Deine Küche“, entstehen sämtliche Rezeptbilder für Magazin und Webauftritt: von Kartoffelsalat bis Schokotorte. Ein Team aus Food-Experten arbeitet dafür zwischen Büro und Backofen, Tellerfundus und Fototisch eng zusammen.

Wie genau unsere Küche aussieht, haben Sie vielleicht schon mal auf Youtube gesehen: Denn sie ist zugleich auch Drehort unserer Koch-Videos. (Und weil so viele immer wieder fragen: Natürlich probieren auch wir von allen Rezepten, die wir später fotografieren!)

Von alldem konnten sich nun acht unserer Leserinnen und Leser selbst überzeugen, die einen Besuch in unser Fotostudio gewonnen hatten. „Ich dachte immer, das Essen im Magazin sei künstlich!“, gab Natalie aus Heßheim unumwunden zu. Und sie ist damit nicht allein. Hartnäckig halten sich die Gerüchte, dass professionelles Foodstyling nicht ohne Haarspray und Farblack auskomme. Wir lieferten den Gegenbeweis. Und unsere geladenen Gäste durften gar selbst ran, schnippelten Gemüse für den Kumpir, pürierten Himbeeren für die Sauce zur Crème brûlée.

Kochen im Team, Stylen mit den Profis, und dann mit Fotograf Eike die richtige Kamera-Einstellung finden. Noch ein Blick durch die Linse: Liegt die Serviette wirklich gut? Klick! Am Ende des Nachmittags waren tolle Bilder im Kasten – ein guter Grund anzustoßen und vom Selbstgekochten zu probieren. Zum Schluss waren sich alle einig: Die Speisen sehen nicht nur lecker aus, sie schmecken auch. Und sind kein bisschen künstlich.

Sie finden die Fotos auch zum Anbeißen? Die Rezepte finden Sie im Web: **REWE.de/creme-brulee** und **REWE.de/kumpir**. Passenden Wein empfehlen wir unter **weinfreunde.de** – und unsere Youtube-Kochvideos finden Sie unter **REWE.de/videos**

WIESE, DECK DICH!

Wenn die Tage länger und wärmer werden, ist es höchste Zeit, das Esszimmer ins Freie zu verlegen. Das bedeutet vielleicht weniger Komfort, doch viel Freiheit – auch bei der Zusammenstellung der Speisen. **Unsere Ideen für einen kunterbunten, köstlichen Mix!**

Stulle, ade! Brot-Burger sind herrlich unkompliziert zuzubereiten und ein Gaumenschmaus dazu.

Picknickbrot

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeitt: 12 Stunden

Für 6–8 Personen

1 rundes Weißbrot
1 Knoblauchzehe
4 EL REWE Bio Olivenöl
3 Tomaten
3 EL grünes Pesto
2 Kugeln ja! Mozzarella (à 125 g)
2 Handvoll Rauke
½ Topf Basilikum
100 g gegrillte rote Paprikaschoten (Glas)
50 g REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano

DAZU BRAUCHT MAN: **Frischhaltefolie**

1. Von dem Brot einen flachen Deckel abschneiden. Das weiche Innere herausnehmen, sodass ein ca. 1 cm dicker Rand übrig bleibt. Knoblauch schälen, hacken und mit Olivenöl mischen. Diese Mischung auf den inneren Brotrand träufeln.

2. Tomaten waschen, vierteln, Kerne entfernen und Tomaten fein würfeln. Würfel mit 1 EL Pesto mischen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Rauke und Basilikum waschen. Paprika trocken tupfen. Parmesan hobeln.

3. Die Pestotomaten, Hälfte Mozzarella, Rauke, den übrigen Mozzarella, Paprika, Basilikum und Parmesan nacheinander in das Brot schichten. Den Deckel von innen mit 2 EL Pesto bestreichen.

4. Dann den Deckel auf das Brot setzen und das Brot fest in Frischhaltefolie wickeln. Über Nacht kühl stellen.

Tipp: Das übrige Brot kann gewürfelt zu Croûtons verarbeitet werden.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 296 kcal, Kohlenhydrate: 23,7 g, Eiweiß: 12,3 g, Fett: 16,3 g

Schneller Aprikosen-Dip

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 6 Personen

8 getrocknete Aprikosen fein hacken. **½ Bund Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. **300 g ja! Frischkäse natur** und **100 g ja! Speisequark mager** mit **2 EL Olivenöl** glatt rühren. Frischkäse-Masse mit den Aprikosen und dem Schnittlauch verrühren. Mit **Currypulver**, **Salz** und **Pfeffer** würzen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 181 kcal
Kohlenhydrate: 9,3 g
Eiweiß: 9,3 g, Fett: 11 g

Erbsen-Hummus

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 6 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: **Pürierstab**

500 g ja! junge Erbsen (TK) in Salzwasser aufkochen, ca. 2 Minuten kochen. **2 Knoblauchzehen** schälen, hacken. **½ Bund Petersilie** hacken. Den Saft von **1 Zitrone** auspressen. Die Erbsen mit Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, **3 EL kaltem Wasser**, **3 EL Tahin (Sesampaste)**, **1 TL Salz** und **1 TL Kreuzkümmel** pürieren. Den Dip mit **3 EL Olivenöl** beträufeln.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 168 kcal
Kohlenhydrate: 13,3 g
Eiweiß: 7,5 g, Fett: 8,1 g

Paprika-Feta-Dip

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 6 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: **Mixer**

1 Knoblauchzehe schälen und hacken. **200 g REWE Feine Welt Feta Lesbos** grob zerkrümeln. Mit **3 gegrillten, roten Paprikaschoten** (aus dem Glas) und **150 g griechischem Joghurt** in den Mixer geben und glatt pürieren. **2 EL Olivenöl** und **1 TL Honig** unterrühren und noch mit **Oregano** und **Cayennepfeffer** abschmecken.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 179 kcal
Kohlenhydrate: 5,3 g
Eiweiß: 6,7 g, Fett: 14,1 g

Ganz gleich ob zu Brot, Gemüse oder Fleisch: Unsere Dips geben dem Picknick den richtigen Pep. Von süßlich bis scharf – hier ist für jeden etwas dabei.

Bratwurst-Gemüse-Spieße

Welches Kind verschmäht noch Gemüse, wenn es solche Würstchen-Spieße serviert bekommt? Und in der Pute sind clever Spinat und Käse versteckt.

Zubereitungszeit:
90 Minuten

Für 6 Personen

4 Stangen grüner Spargel
1 Zucchini
1 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
6 EL Öl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin
300 g mittelgrobe Bratwurst (glutenfrei)

DAZU BRAUCHT MAN: **Knoblauchpresse, Grill, Holzspieße**

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Zucchini putzen, waschen und längs vierteln. Paprika waschen, längs aufschneiden, Kerngehäuse entfernen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.

2. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in das Öl drücken. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Rosmarinnadeln mischen. Gemüse in einer Auflaufform verteilen, mit dem Öl mischen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

3. Bratwurst und Gemüse längs abwechselnd so auf Holzspieße stecken, dass in jeder Wurst bzw. jedem Gemüsestück 6 Spieße stecken. Gut verpacken und mitnehmen.

4. Auf dem Grill von beiden Seiten grillen, bis die Bratwurst gar ist. Anschließend mit einem scharfen Messer so schneiden, dass 6 einzelne Spieße entstehen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 284 kcal
Kohlenhydrate: 3,9 g
Eiweiß: 10,2 g, Fett: 25,1 g

Gefüllte Pute

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 6 Personen

2 Handvoll Blattspinat
1 rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone
150 g Halloumi Natur
6 Wilhelm Brandenburg Putenbrust-Steaks mariniert, Kräuter
ca. 6 EL Knoblauch-Grillsauce

DAZU BRAUCHT MAN: **Grill, Holzspieße**

Die frische Alternative zum Klassiker mit Fleischwurst und Mayonnaise: Kartoffelsalat mit leichter Brühe und jungem Gemüse. Na, schmeckt's?

Frühlings-Kartoffelsalat

Zubereitungszeit:
100 Minuten

Für 6 Personen

1 kg neue Kartoffeln
100 g Zuckerschoten
100 g Radieschen
1 Handvoll Dill
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Senf
1 TL REWE Bio Ahornsirup
6 EL Rotweinessig (nach Belieben vegan)
100 ml Gemüsebrühe
5 EL REWE Bio Olivenöl

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und ca. 20 Minuten gar kochen. Dann abgießen und in Stücke schneiden.

2. Zuckerschoten putzen, halbieren und ca. 7 Minuten garen. Danach in Eiswasser abschrecken. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Dill hacken.

3. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Senf, Ahornsirup, Essig und Brühe aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Öl unterrühren.

4. Alle Salatzutaten vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Der Salat schmeckt am besten, wenn er 1–2 Stunden durchzieht.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 227 kcal
Kohlenhydrate: 29,3 g
Eiweiß: 4,5 g, Fett: 8,8 g

1. Spinat waschen und gut trocken schütteln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben. Halloumi in dünne Scheiben schneiden.

2. Putenbrust-Steaks mit der Knoblauchsauce bestreichen und zur Hälfte mit Spinat, Zwiebel, Zitronenzesten und Halloumi belegen, dabei einen Rand freilassen. Fleisch umklappen und die Ränder mit Holzspießchen feststecken. Gut verpackt mitnehmen.

3. Das Fleisch von beiden Seiten auf dem Grill garen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 272 kcal, Kohlenhydrate: 3,3 g
Eiweiß: 43,6 g, Fett: 9 g

So viel besser als die Konkurrenz von den Fast-Food-Ketten: unser Grillburger, fein gewürzt und aufgefrischt mit viel Salat und Gemüse.

Grill-Burger

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 6 Personen

1 gelbe Paprika
1 kleine Zucchini
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
6 Salatblätter
6 Wilhelm Brandenburg Rinder-Hamburger
1 Avocado
6 REWE Beste Wahl Burger Buns Brioche
Ketchup

DAZU BRAUCHT MAN: **Grill**

1. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zucchini darin ca. 4 Minuten braten. Knoblauch zugeben und ca. 6 Minuten mitbraten. Salat waschen. Avocado halbieren, Kern herauslösen und Fruchtfleisch in der Schale in Spalten schneiden. Alles gut verpacken und mitnehmen.

2. Die Rinder-Hamburger von beiden Seiten auf dem Grill garen.Burger Buns halbieren, mit Ketchup bestreichen und mit Patties, Salat, Avocado und dem Gemüse belegen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 468 kcal, Kohlenhydrate: 30,3 g
Eiweiß: 31,5 g, Fett: 23,8 g

Picknick-Salat

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 6 Personen

½ Kopf Brokkoli
½ Bund grüner Spargel
1 EL Öl
2 Möhren
3 Tomaten
1 gelbe Paprika
½ Salatgurke
3 Lauchzwiebeln
2 Handvoll Blattspinat
1 Knoblauchzehe
2 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
1 TL REWE Bio Vielblütenhonig
Salz, Pfeffer
2–3 EL Sonnenblumenkerne

1. Gemüse waschen und putzen. Brokkoli in Röschen trennen. Holzige Enden vom Spargel abschneiden und Spargel in Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Brokkoli darin 2–3 Minuten anbraten.

2. Möhren schälen und raspeln. Tomaten, Paprika und Gurke in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Spinat gut trocken schütteln. Knoblauch schälen und hacken. Knoblauch mit Tahin, Olivenöl, Zitronensaft und Honig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Alle Salatzutaten mit Sonnenblumenkernen mischen und verpacken. Dressing in eine separate Flasche füllen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat mischen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 154 kcal
Kohlenhydrate: 10,9 g
Eiweiß: 5,7 g, Fett: 8,4 g

Da haben wir den Salat: ein Mix aus knackigem Sommergemüse, perfekt fürs Picknick. Denn er bleibt lecker, auch wenn er lange herumsteht.

10FACH °P
auf Limonaden, Cola, Schorlen & Eistee!*
So funktioniert's: Coupon zusammen mit Ihrer (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. Von der Bepunktung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.
REWE
PAYBACK
2277000000000000210496
Gültig vom 01.04. bis 31.07.2019

Mais-Gazpacho

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 6 Personen

3 Dosen (à 425 ml) Mais
1 Dose (425 ml) weiße Bohnen
3 Tomaten (gelb oder rot)
1 ½ gelbe Paprika
1 Limette
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote
150 g griechischer Joghurt
1 EL Weißweinessig
3 EL REWE Bio Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ Salatgurke
4 EL ja! Cashewkerne natur
1 EL Sojasauce
¼ Bund Koriander

DAZU BRAUCHT MAN: **Pürierstab**

1. Mais und Bohnen abgießen. Tomaten waschen und würfeln. Paprika putzen und würfeln. Limettensaft auspressen. Schalotten sowie Knoblauch schälen und würfeln. Chili entkernen und fein schneiden.

2. Vorbereitete Zutaten zusammen mit dem Joghurt und 150 ml Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren. Essig und Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in ein dichtes Gefäß füllen und kalt stellen.

3. Gurke waschen und fein würfeln. Cashewkerne hacken, ohne Fett in einer Pfanne rösten und mit Sojasauce ablöschen. Korianderblättchen abzupfen. Mischen und gut verpacken. Suppe beim Picknick mit Topping servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 383 kcal
Kohlenhydrate: 42 g
Eiweiß: 14,3 g, Fett: 14,5 g

Für diese Suppe bleibt der Herd kalt: Einfach alles pürieren und in eine Flasche füllen. Allein für die krossen Croûtons braucht es ein wenig Hitze.

Das Beste kommt zum Schluss? Geschmackssache! Sicher ist: Nicht nur Kinder lieben unsere aufgespießten Süßigkeiten.

Süße Wrap-Röllchen

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 6 Personen

100 g Himbeeren
200 g Crème fraîche
1 Päckchen Vanillezucker
600 g Erdbeeren
6 Schoko-Cookies
6 Weizen Tortillas

DAZU BRAUCHT MAN:

Gefrierbeutel, Teigrolle, Holzstäbchen

1. Himbeeren verlesen und mit einer Gabel zerdrücken. Himbeeren, Crème fraîche und Vanillezucker verrühren. Erdbeeren putzen und waschen. Etwa ⅔ der Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Cookies in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle grob zerbröseln.

3. Tortillas mit der Himbeercreme bestreichen. Creme mit Cookies bestreuen und mit einer breiten Reihe Erdbeeren belegen. Wraps vorsichtig aufrollen und anschließend in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden.

4. Zum Schluss je ein Holzstäbchen in jedes Röllchen stecken und eine Erdbeere daraufstecken.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 418 kcal, Kohlenhydrate: 50 g, Eiweiß: 8 g, Fett: 19,2 g

Marmor-Waffel-Pops

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 20 Stück

150 g ja! Weizenmehl Type 405
4 TL Zucker
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 EL Butter
2 Eier
140 ml Milch
2 EL Kakaopulver
200 g weiße Schokolade
Öl für das Waffeleisen

DAZU BRAUCHT MAN:

Rührschüssel, Waffeleisen, Cake-Pop-Stäbchen

1. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, mit Eiern und 120 ml Milch verquirlen. Mehl-Mischung unter die Butter-Mischung heben.

2. Den Teig halbieren. Unter die eine Hälfte Kakao und 20 ml Milch einrühren.

3. Das Waffeleisen vorheizen und mit Öl einfetten. In jedes Herz einen Klecks hellen und dunklen Teig geben und mit einem Holzstäbchen marmorieren. Die Waffeln ca. 2 Minuten backen.

4. Die fertigen Waffeln in die einzelnen Herzen aufteilen und je ein Cake-Pop-Stäbchen hineinstecken.

5. Schokolade grob hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Fertige Waffel-Pops mit der Schokolade besprenkeln.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 101 kcal
Kohlenhydrate: 13,9 g
Eiweiß: 2,3 g, Fett: 4 g

PICKNICK FÜR PROFIS

Die Must-haves für ein gelungenes Mahl im Freien.
Damit das lauschige Outdoor-Erlebnis von Anfang an perfekt gelingt.

CHECKLISTE: DAS SOLLTEN SIE NICHT VERGESSEN!

- *Essen und Getränke*
- *Kühltasche*
- *Picknickdecke(n)*
- *Gläser und/oder Becher*
- *Teller*
- *Besteck & Flaschenöffner*
- *kleiner Grill plus Kohle*
- *Servietten*
- *Salz und Pfeffer*
- *Mückenspray und Sonnenschutz*
- *Mülltüten fürs spätere Aufräumen*
- *Spiele (für Klein & Groß)*

7 PROFI-TIPPS FÜR IHR FESTMAHL IM GRAS

- **Grill-Erlaubnis** Erkundigen Sie sich vorher, auf welchen Picknickplätzen Sie in Ihrer Stadt grillen dürfen und ob es dort die Möglichkeit gibt, gebrauchte Kohle zu entsorgen.
- **Wespen-Schutz** Papierstrohhalme durch Muffinförmchen stecken und diese umgekehrt als Deckel auf die Getränkegläser setzen.
- **Eiskalte Erfrischung** Flaschen mit Leitungswasser füllen, einfrieren und zunächst als Kühlakkus nutzen. Wenn das Wasser aufgetaut ist, können Sie es mit Zitronen- oder Gurkenscheiben aufpeppen und eiskalt genießen.
- **Saucen und Dips in der Muffinform** Praktisch, übersichtlich und im Anschluss leicht zu reinigen.
- **Salat clever schichten** Zuerst kommt das Dressing in das Schraubglas oder die Schüssel, danach einzelne Salatzutaten darüberstreuen: unten die festen (z. B. Möhre), weiter oben die weicheren (Salatblätter). Vor dem Servieren schütteln.
- **Gesund snacken** Dips wie Hummus oder Kräuterquark in ein Glas geben, Gemüsesticks hineinstecken, verschließen und mitnehmen.
- **Besserer Beat** Smartphone aufrecht in ein sauberes Glas stellen – der Sound wird verstärkt, ganz ohne teures Equipment. Wichtig: Bei der Lautstärke auf Picknick-Nachbarn achten.

OHNE KORB KEIN PICKNICK?

Entdecken Sie auf REWE.de, was Sie für ein gelungenes Picknick benötigen! Jetzt stöbern unter: **REWE.de/korb**

Hier kommt der große THOMY Ketchup:

THOMY SEIT 1954

... hier kommt der Genuss

Der Neue auf Pommes, Steak oder Bratwurst.

Für den vollen Ketchup-Genuss: Sonnengereifte spanische Tomaten, ausgewählte Zutaten und fein abgestimmte Gewürze.

Auch mit weniger Zucker erhältlich!

DIE GRILL-VEREDLER

Gegrilltes Fleisch und Gemüse mögen frische Grillsaucen. Sie selbst zu machen ist ganz leicht. Außerdem sind sie ein prima Party-Mitbringsel. **Hier kommen fünf Saucen-Rezepte, mit denen Sie von sich reden machen.**

Knoblauch-Joghurt-Sauce

Zubereitungszeit: 130 Minuten

150 g REWE Bio Joghurt mild, **100 g Crème fraîche** und **1 EL Mayonnaise** verrühren. **2 Knoblauchzehen** schälen, hacken und unterrühren. **1 EL Dill**, **2 EL Schnittlauch** und **1 EL Zitronensaft** untermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Soße in eine saubere Flasche füllen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

DAZU PASST: **Wilhelm Brandenburg Schweinefleisch-Spieße mit Paprika, gegrillte Zucchini**

VEGETARISCH

Nährwerte pro Flasche: Kalorien: 485 kcal, Kohlenhydrate: 17,1 g,

Saftige Steaks und aromatisches Gemüse haben Besseres verdient als Fertigsaucen. Unsere frischen Dips verwandeln jede Grillparty in ein Festessen.

Feurige Salsa

Zubereitungszeit: 50 Minuten

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGETARISCH

1 Zwiebel und **2 Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln. Von **2 Chilischoten** (Jalapeños) die Kerne entfernen und Schoten würfeln. **1 EL Öl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten.

Chilischoten, **425 ml REWE Beste Wahl stückige Tomaten**, **4 EL Apfelessig** und **2 EL braunen Rohrzucker** zufügen und die Sauce 30–40 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Apfelessig** abschmecken. Heiß in eine saubere Flasche füllen.

DAZU PASST: **Wilhelm Brandenburg Jungbullen-T-Bonesteak, gegrillter Feta**

Nährwerte pro Flasche: Kalorien: 315 kcal, Kohlenhydrate: 41,3 g, Eiweiß: 6,4 g, Fett: 11,5 g

Mango-Ananas-Sauce

Zubereitungszeit:
50 Minuten

LAKTOSEFREI

2 Mangos schälen, entkernen und würfeln. **200 g Ananas** (frisch oder aus der Dose), **2 Schalotten** und **1 Knoblauchzehe** schälen und würfeln. **1 rote Chilischote** fein würfeln. **1 EL Öl** erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Chili, Mangos, Ananas, **2 EL REWE Beste Wahl brauner Roh-Rohrzucker** und **1 TL Currypulver** unterrühren. **150 ml Apfelsaft**, **1 EL Worcestersauce** und **80 ml Apfelessig** zugeben. 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Heiß in eine saubere Flasche füllen.

DAZU PASST: **Wilhelm Brandenburg Hähnchenbruststeak, mariniert, Knoblauch-Joghurt, gegrillte Süßkartoffeln**

Nährwerte pro Flasche: Kalorien: 430 kcal, Kohlenhydrate: 88,6 g, Eiweiß: 4 g, Fett: 1,76 g

BBQ-Grillsauce

Zubereitungszeit:
60 Minuten

1 Zwiebel, **2 Knoblauchzehen** und **1 Apfel** schälen und fein würfeln. **300 g Tomaten** würfeln. **1 EL Rapsöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Nach ca. 1 Minute Knoblauch, Apfel und Tomaten zufügen.

Nach weiteren 2 Minuten **100 g REWE Bio Tomatenmark**, **200 g Rohrzucker**, **150 ml Apfelessig**, **50 ml Worcestersauce** und **50 ml Whisky** (rauchig) zufügen und gut verrühren. Dann **½ TL Chilipulver, 2 TL Paprikapulver** rosenscharf, **½ TL schwarzen Pfeffer** und **1 TL Meersalz** zugeben. Die Sauce ca. 30–40 Min. bei schwacher Hitze köcheln. Sauce pürieren und sofort in eine saubere Flasche füllen.

DAZU PASST: **Wilhelm Brandenburg Schweine-Nackensteaks in Paprikamarinade, Grillkartoffeln**

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Flasche:
Kalorien: 1360 kcal, Kohlenhydrate: 250 g, Eiweiß: 10,4 g, Fett: 12,9 g

Kräuter-Sauce

Zubereitungszeit:
10 Minuten

1 Bund Petersilie und **½ Bund Koriander** hacken. **1 Knoblauchzehe** schälen und **1 rote Chilischote** entkernen. Knoblauch und Chili gründlich hacken.

Saft von ½ Zitrone auspressen und mit **1 EL REWE Bio Ahornsirup**, **2 TL Tahin** (Sesampaste) und **1 ½ EL REWE Bio Olivenöl** vermischen. Die Kräuter unterheben. Evtl. etwas Wasser zugeben. Mit **1 Msp. Kardamompulver, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. In eine saubere Flasche oder in ein Schraubglas füllen.

DAZU PASST: **Grillgemüse und Wilhelm Brandenburg Puten-Brustspieß Joghurt-Italien**

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Flasche:
Kalorien: 373 kcal, Kohlenhydrate: 23,6 g, Eiweiß: 3,9 g, Fett: 24,8 g

SO SCHMECKT SOMMER

Sommerzeit ist Melonenzeit! Dabei taugen die erfrischenden, fruchtigen Kürbisgewächse (jawohl!) zu weit mehr, als immer nur Durstlöscher, Pausensnack oder Vorspeisenklassiker zu sein. Hier kommt unser Beweis.

Vergurkter Melonensalat: Die beiden botanischen Verwandten bilden auch im Salat ein geschmackvolles Duo. Lecker als Vor- oder Nachspeise!

Wassermelonen-Salat

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

½ rote Wassermelone
1 Gurke
200 g REWE Feine Welt Feta Lesbos
½ REWE Bio Zitrone
2 EL REWE Bio Agavendicksaft
1 EL REWE Bio Natives Olivenöl
Pfeffer, Fleur de Sel
2 Zweige Minze

DAZU BRAUCHT MAN: **Zestenreißer**

1. Wassermelone schälen und würfeln. Die Gurke waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Feta würfeln.

2. Zitrone waschen, die Schale mit einem Zestenreißer in Streifen abziehen und den Saft auspressen. Zitronenschale, -saft, Agavendicksaft und Olivenöl vermischen. Mit Pfeffer und Fleur de Sel würzen.

3. Minzblätter von den Stielen zupfen. Melone, Gurke und Feta in einer großen Schüssel mischen, mit dem Dressing beträufeln und mit Minze garnieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 329 kcal
Kohlenhydrate: 34,2 g
Eiweiß: 10,6 g, Fett: 15,5 g

Garnelen-Melonen-Spieße

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

320 g REWE Bio Black Tiger Garnelen
6 Knoblauchzehen
½ Galia Melone
½ Bund Koriander
1 Bio-Limette
3 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra
1 TL Sambal Oelek
Pfeffer, Salz, Zucker
2 EL Rapsöl
1 Zitrone

DAZU BRAUCHT MAN: **Holzspieße**

1. Die Garnelen auftauen lassen.

2. Knoblauchzehen ungeschält für ca. 8–10 Minuten in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kerne der Melone entfernen, Melone schälen und in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden.

3. Knoblauch kurz abkühlen lassen, pellen und zerstampfen. Koriander fein hacken. Limette waschen und 1 gestrichenen TL Schale abreiben sowie Saft auspressen. Knoblauch, Koriander, Limettensaft, Olivenöl und Sambal Oelek vermischen und mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.

4. Limettenabrieb mit Rapsöl vermischen. Melonenwürfel und Garnelen abwechselnd auf gewässerte Holzspieße stecken und mit dem Limetten-Öl einstreichen.

5. Zitrone in Spalten schneiden. Die Grillpfanne erhitzen und die Spieße für 2–3 Minuten von jeder Seite grillen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Limetten-Dip und den Zitronenspalten servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 222 kcal
Kohlenhydrate: 12,1 g
Eiweiß: 16,8 g, Fett: 10,4 g

UNSER TIPP

Würzig, lecker, erfrischend: Gibt es eine bessere Geschmackskombi für die warme Jahreszeit? Unsere Spieße sind deshalb das perfekte Sommergericht.

MELONE

Melonen-Bruschetta

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

1 REWE Feine Welt Italiens Backkunst Ciabatta
¼ Honigmelone
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
80 g Parmaschinken
2 TL REWE Feine Welt Aceto Balsamico di Modena I.G.P.

1. Ciabatta nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken.

2. Melonenviertel schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Ciabatta in 2 cm dicke Scheiben schneiden. die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Eine beschichtete Pfanne mit der Knoblauchzehe ausreiben, dann erhitzen und die Brotscheiben darin goldbraun rösten. Mit Olivenöl beträufeln.

4. Thymianblättchen abzupfen. Brotscheiben mit Melone und Schinken belegen. Mit Balsamico beträufeln und mit Thymian garnieren.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 410 kcal
Kohlenhydrate: 46,5 g
Eiweiß: 13,2 g, Fett: 18,3 g

Melone mit Schinken – schmeckt gut. Unsere Melonen-Schinken-Bruschettas sind aber noch besser: Der süß-pikante Klassiker mit Biss!

Geeiste Melonensuppe

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

2 Cantaloupe-Melonen
2 Bio-Limetten
1 EL ja! Puderzucker
½ l trockener Weißwein
Eiswürfel
3 Stiele Minze

DAZU BRAUCHT MAN:

Kugelausstecher, Zestenreißer, Pürierstab

1. Melonen halbieren und die Kerne entfernen. Von einer Hälfte kleine Kugeln mit einem Kugelausstecher ausstechen. Den Rest schälen und grob würfeln.

2. Limetten waschen, die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Saft auspressen. Dann den Saft mit Melonen sowie Puderzucker gründlich pürieren und den Wein hinzugeben. Solange weiterpürieren, bis die Suppe schön schaumig ist.

3. Eiswürfel grob zerkleinern. Minzblättchen abzupfen. Suppe auf 4 Tellern verteilen, Eiswürfel hinzugeben und unterrühren. Mit Melonenbällchen, Minzblättern und Limettenschale garnieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 220 kcal
Kohlenhydrate: 27,6 g
Eiweiß: 2 g, Fett: 0,5 g

Wer hat schon Lust zu essen, geschweige denn zu kochen, wenn es richtig schön warm ist? Darum schnell Zutaten pürieren – und rasch wieder raus, genießen!

10FACH °P
auf Obst & Gemüse!*

So funktioniert's: Coupon zusammen mit Ihrer (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. Von der Bepunktung ausgenommen sind Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.

REWE PAYBACK

2277000000000000210497

Gültig vom 01.04. bis 31.07.2019

AUF FRISCHER TAT

Farbenfroh und knackig: Sevastoula Papadopoulou, REWE-Obst-und-Gemüse-Expertin, macht aus der Frischkost-Abteilung jeden Tag einen Hingucker.

Sie hat den Durchblick: Sevastoula Papadopoulou weiß, wie man frisches Obst und Gemüse so präsentiert, dass es zum Anbeißen aussieht.

Der Tag im REWE-Center Weinheim beginnt früh. Es ist gerade erst sechs Uhr, draußen dämmert der Morgen, als Sevastoula Papadopoulou die ersten Möhren und Kohlrabis überprüft: Sind sie noch frisch oder haben sie bereits Druckstellen? Als Expertin für Obst und Gemüse sorgt sie dafür, dass ihre Abteilung jeden Tag – und am besten jederzeit – einen perfekten Eindruck macht.

Für sie heißt das, nicht nur genau hinzugucken, sondern vor allem anzupacken: Ist die Möhrenkiste leer, füllt sie diese mit frischer Lagerware auf. Neben die Tomaten setzt sie gern einen Topf Basilikum. Die Kombi passt!

Kunden, die Inspirationen fürs nächste Kochen suchen, bekommen von Papadopoulou auch mal ein passendes REWE-Rezept in den Einkaufswagen gelegt. Ein Herz für die Kunden und der Blick fürs Detail – beides zeichnet die junge Frau aus. Obst-und-Gemüse-Experte kann jeder Marktmitarbeiter werden: Für Sevastoula Papadopoulou eine Möglichkeit, Neues zu lernen und Verantwortung zu übernehmen.

Und für den Kunden? Mehr Vielfalt und Qualität bei frischen Produkten. Damit das gelingt, muss auch im Hintergrund alles stimmen: Obst-und-Gemüse-Experten überprüfen per Mausklick, wie viele Bananen und Möhren täglich übers Kassenband gezogen werden. Nur so wissen sie, wie viel sie für den nächsten Tag bestellen müssen.

Besonders gern ordert Papadopoulou bei Erzeugern aus der Region. Denn Weinheim, ein Städtchen an der badischen Bergstraße zwischen Oberrhein und Odenwald, ist erste Sonnenlage. Und das schmeckt man den Produkten an, die in nächster Umgebung heranreifen: Obst, Gemüse, Wein. Kurze Wege sparen Zeit, Kosten, Energie – Nachhaltigkeit, die jedem nützt.

In Baden-Württemberg geht REWE dieses Jahr noch einen Schritt weiter: Bei Obst und Gemüse der Eigenmarke REWE Bio wird erstmalig weitestgehend auf Plastikverpackungen verzichtet bzw. auf umweltfreundlichere Verpackungen gesetzt. Nur noch kleine Aufkleber oder Banderolen weisen die Bio-Zertifizierung aus.

Weniger Plastik – das wünschen sich viele Kunden. Doch auch für sie ist „unverpackt" eine Herausforderung: Lose Kartoffeln im Rucksack transportieren? Dafür hat REWE das Mehrweg-Frischenetz eingeführt, das einen nachhaltigeren und zugleich sicheren Transport ermöglicht.

Obst-und-Gemüse-Expertin Sevastoula Papadopoulou gibt für Feldsalat und Spinat noch einen Extratipp: „Die Blätter zu Hause sofort in eine verschließbare Box packen – und dann ab in die Kühlung! So hält sich Blattgemüse bis zu einer Woche."

LIEBE DEINE REGION UND IHRE REZEPTE!
Von den Alpen bis zur Nordsee, vom Saarland bis nach Brandenburg: Jede Region hat ihre Spezialitäten. Sich durchzuprobieren – ein einziger Genuss!

Wann, wenn nicht jetzt? Im Spätsommer überzeugen heimisches Obst und Gemüse auf ganzer Linie, sodass wir ihnen ein ganzes **DEINE KÜCHE** Magazin widmen. Mit dabei: *regionale Zutaten und eine große Prise Liebe!*

Das Heft erscheint am 12. August 2019.

Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Tobias Rauschenberger
Propstyling: Claudia Neu

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

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C115081

REWE DEINE KÜCHE

Barilla

BIST DU DER PASTA MASTER?

REWE und Barilla suchen Deutschlands besten Pasta-Koch.
#REWEpastamaster

Der Gewinn:
4-tägige kulinarische Reise nach Parma in Italien inkl. Flug & 5*-Hotel

Bewirb dich jetzt auf facebook.de/rewe

Weitere Infos auf
rewe.de/pastamaster