Kundenmagazin

02/2018 REWE.DE/FRISCHUNDGUT

FRISCH & GUT

REZEPTE UND IDEEN RUND UMS KOCHEN.

GRATIS MIT 37 REZEPTEN

SPARGELZEIT
Grün-weißer Genuss mit Köpfchen

SO GEHT SCHARF!
Rezepte und Tipps zum Umgang mit Chili & Co.

GRILL-WELTMEISTER

Der Fußballsommer ist da! Wir feiern ihn mit russisch inspirierten Grill-Ideen, Mitbringseln für die nächste WM-Party und vegetarischem Grillgut, das kickt.

QUALITÄTS-METZGEREI
WILHELM BRANDENBURG SEIT 1885
FEINE FLEISCH- UND WURSTWAREN + CO

GRILL FEST

FEUER UND FLAMME FÜR FLEISCH.

Frisches Fleisch und knackige Grillwürstchen von der Qualitätsmetzgerei Wilhelm Brandenburg. Exklusiv bei REWE.

REWE DEIN MARKT

REWE DEINE KÜCHE

EDITORIAL

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Sommer, wir kommen!
Unsere Nationalmannschaft
verteidigt in Russland den
Fußball-Weltmeistertitel,
und WIR feuern sie an:
die Grills unserer Nation.
Bei uns finden Sie tolle Rezepte
mit und ohne Fleisch für
die WM-Party oder den
gemütlichen Grillabend. Zum
Mitbringen oder Selberwegputzen.
Dazu vielleicht ein Bier?
Wir erklären, welches am
besten wozu passt. Oder
ein frischer, schneller Salat?

Viel Vergnügen beim
Grillen und Mitfiebern
wünscht Ihre
REWE FRISCH & GUT Redaktion

IMPRESSUM

Foto (Titel)
Andrea Thode,
Foodstyling (Titel)
Raik Holst,
Propstyling (Titel)
Maria Grossmann

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** Julia Eßer **Projektleitung** Julia Kell **REALISATION UND PRODUKTION** loved GmbH, Vorsetzen 32, 20459 Hamburg **Chefredaktion** Sabine Cole **Chefin vom Dienst** Valerie Bachert **Redaktion** Nadine Kaminski **Creative Direction** Mieke Haase, Marie-Therese Humer **Art Direction** Dennis Jozef Chroscinski, Jonas Götz, Felix Hackmann **Geschäftsführung** Michael Jacobs, Peter Matz **Objektkoordination** Jessica Kremser **Schlussredaktion** Timo Ahrens **Bildredaktion** Marc Huth **Contributors** Max Brunnert, Meike Graf, Maria Grossmann, Volker Hobl, Raik Holst, Benne Ochs, Andrea Thode **Druck** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com

INHALT

WM-SPECIAL

RUSSISCH GRILLEN ..... S. 8
DEUTSCHLAND ISST BUNT Die Fußball-WM findet dieses Jahr in Russland statt. Wir verlegen das Barbecue kulinarisch in den Osten und freuen uns auf leckere Grillspezialitäten.

SOLL ICH WAS MITBRINGEN? ..... S. 20
REZEPTE Immer die gleiche Frage, wenn die ersten Grillparty-Einladungen ins Haus flattern. Unsere Rezepte liefern die passenden Antworten.

ERSATZSPIELER ..... S. 40
REZEPTE Diese Veggie-Ideen beweisen, dass sie in die Startelf gehören.

NEUE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

KÖNIGLICHES GEMÜSE ..... S. 26
VIP DER SAISON Für manche ist es die schönste Zeit des Jahres: Spargel hat endlich wieder Saison.

FRISCHFLEISCH FÜR GRILL-FANS ..... S. 32
REZEPTE Saftiges, zartes Steak direkt vom Grill? Neben der Qualität des Fleisches ist die richtige Zubereitung entscheidend. Mit unseren einfachen Tipps und Rezepten werden Sie zum Grill-Meister.

DER KLEINE EINKAUF ..... S. 44
REZEPTE Diese Grillsalate füllen den Teller mit kunterbunter Vielfalt, egal ob daheim oder bei der nächsten WM-Party. Klassisch cremig oder asiatisch leicht – was darf es heute sein?

CHRISTELS KÜCHE ..... S. 48
DEINE KÜCHE Unweit vom Alten Land wohnt REWE Kundin Christel mit ihrem Mann. Für uns kocht sie ihre Lieblingsrezepte.

MANCHE MÖGEN'S HEISS ..... S. 56
REZEPTE Nichts für schwache Gaumen: Bei diesen Gerichten werden Schärfe und Aroma raffiniert kombiniert.

BUTTER DRAUF ..... S. 59
3 MAL 3 Butter mit würziger Note: Petersilie, Curry oder getrocknete Tomate – welche ist Ihr Liebling?

EINFACH SCHNELL · EINFACH MIT ZEIT · ETWAS AUFWENDIGER

Ernährungspartner
Deutscher Fußball-Bund

GUT ZU WISSEN

IM MARKT GIBT ES WAS ZU ENTDECKEN ..... S. 6
NEUES AUS DER REWE WELT Wir präsentieren Ihnen neue REWE Produkte und spannende Kooperationen.

PRAKTISCHE HELFERLEIN ..... S. 17
WARENKUNDE Mit dem richtigen Zubehör kann auf der nächsten Grillparty nichts schiefgehen.

PROST MAHLZEIT! ..... S. 18
WARENKUNDE Was wäre ein Grillabend ohne ein kühles Blondes? Aber welches Bier passt eigentlich wozu?

FRISCHFLEISCH FÜR GRILL-FANS ..... S. 30
WARENKUNDE Entrecôte oder Rib-Eye-Steak – zwei Begriffe, die das Gleiche meinen? Wir erklären die gebräuchlichsten „Cuts".

DER LETZTE SCHLIFF ..... S. 36
BESUCH BEIM HERSTELLER Ein hochwertiges Messerset ist das Herzstück jeder Küche. Ein Blick hinter die Kulissen der Zwilling J. A. Henckels Messer-Manufaktur.

MANCHE MÖGEN'S HEISS ..... S. 54
WARENKUNDE Scharf ist keine Geschmacksrichtung wie süß oder sauer. Erfahren Sie mehr über Pfeffer, Ingwer und Chilis.

UNSERE FRISCHE-EXPERTIN ..... S. 58
MITARBEITER-PORTRÄT Von grün bis bunt. Nadine Michael gewährt uns einen Einblick in ihr Reich: die Salatbar.

WEITERE REZEPTE & IDEEN
RUND UMS KOCHEN & BACKEN FINDEN SIE ...

auf **REWE.de/deine-kueche**

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

oder in den **sozialen Medien:**

facebook.com/Rewe

twitter.com/REWE_Supermarkt

instagram.com/rewe

youtube.com/c/REWEDeineKueche

IM MARKT GIBT ES WAS ZU ENTDECKEN

Herzlich willkommen! Ständig landen leckere Neuzugänge in unseren Märkten. Vielleicht zieht der ein oder andere ja auch in Ihre Küche ein? Aber lernen Sie sich doch erst mal kennen …

GESCHMACKSSIEGER

Wir haben einen Gewinner! Der neue **REWE Beste Wahl Schoko-Pudding** war Teil der großen REWE Kampagne zur Zuckerreduzierung der Eigenmarken. Sie haben den Geschmackstest gemacht und aus dem Probierpack mit vier verschiedenen Zuckerstufen einen Favoriten bestimmt. 30 Prozent weniger Zucker ist für Sie süß genug! Deshalb steht der **REWE Beste Wahl Schoko-Pudding** mit 30 Prozent reduziertem Zuckergehalt ab Mitte Mai im Kühlregal.

DOPPELTES GLÜCK

Seit dem 12. März 2018 bietet REWE exklusiv als einziger Lebensmittelhändler in Deutschland die Produkte der sozialen Marke **share** an. Für jedes verkaufte **share**-Produkt wird einem Menschen in Not mit einem gleichwertigen Produkt oder Service geholfen. Denn natürliches Mineralwasser (medium und still), Bio-Nussriegel (drei Sorten) und vegane Handseife (drei Düfte) von **share** widmen sich jeweils einem anderen Grundbedürfnis. Mit dem Kauf dieser Produkte unterstützen REWE Kunden Not leidende Menschen – einfach und transparent. Denn: Durch einen individuellen Tracking- und QR-Code können Sie gezielt nachverfolgen, wo das **share**-Produkt herkommt und wo die Hilfe ankommt.

VOLLTREFFER!

Grillen wie die Weltmeister? Kein Problem mit den **Wilhelm Brandenburg GRILLFEST**-Produkten – in einem heißen neuen Look und mit viel Auswahl jenseits der einfachen Bratwurst. Lassen Sie sich von unserem Sortiment in leckeren Marinaden inspirieren – und von den vielen Barbecue-Ideen in diesem Heft!

POWER SHOT

Den neuen **REWE to go Ingwer Shot mit Apfel & Zitrone** sollten Sie wirklich nicht nur nach seiner Größe beurteilen – lieber probieren und die Power spüren, die scharfer Ingwer in Verbindung mit leckeren Früchten bringt. Unser Tipp: Genießen Sie ihn morgens direkt nach dem Aufstehen und starten schwungvoll in den Tag!

IHR LIEBLINGSREZEPT AUS DER FRISCH & GUT

Sie haben wieder fleißig gekocht – und fleißig fotografiert! Hier sind die Gewinner-Instagram-Posts der letzten Ausgabe:

Wir wollen sehen, was in Ihrer Küche passiert! Zeigen Sie uns Ihre nachgekochten Gerichte aus der neuen FRISCH & GUT Ausgabe. Teilen Sie ein Foto des Gerichts auf **Instagram** mit dem Hashtag **#DeineKüche**. Mit etwas Glück schaffen Sie es mit Ihrem Bild in die nächste Ausgabe von FRISCH & GUT.

REWE Bio

NEUES DESIGN. GLEICHER PREIS.

Haben Sie jetzt, wo es warm wird, wieder richtig Lust auf Salat? Passt ja auch super zu frisch Gegrilltem. Wie wäre es, wenn Sie beim klassischen Honig-Senf-Dressing den Honig einfach mal durch Agavendicksaft ersetzen? Das ist nicht nur feiner im Geschmack, sondern auch für vegane Esser ein Fest! Das Design des **REWE Bio Agavendicksafts** – hergestellt aus mexikanischer Bio-Agave – haben wir übrigens auch verfeinert. Muy bonito …

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

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

WM-SPECIAL

RUSSISCH GRILLEN

Diesen Sommer verteidigen wir den WM-Titel in Russland. Wir haben schon mal ein wenig geübt, und zwar mit der gut gelaunten russischen Tanzgruppe Koletschko aus Hamburg. Unsere russisch inspirierten Grillrezepte machen jeden sommerlichen Abend, mit oder ohne Fußballgucken, zum „Kasatschok" – das ist ein russischer Tanz. Dazu gibt es Rote-Bete-Salat, Zupfbrot und Co.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Maria Grossmann

SCHASCHLIK-GRILLSPIESSE

Zubereiten: 35 Min.
Marinieren: 5 Std.
Grillen: 6–8 Min.

Für 4 Personen

4 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver
1 TL REWE Bio Oregano
1 TL Senfkörner
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Meersalz
250 g Wilhelm Brandenburg Putenbrustfilet
250 g REWE Bio Schweinenacken
250 g Roastbeef
150 ml REWE Beste Wahl Mineralwasser
60 ml Weinessig
150 g ja! Bauchspeck
200 g bunte Paprika
60 ml neutrales Öl
½ Bund Dill
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwei Zwiebeln in Ringe, die restlichen zwei in Spalten schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

2. Die Gewürze vermischen und das Fleisch in etwa 2,5 cm große Würfel schneiden. Fleischwürfel mit der Gewürzmischung gut vermengen. Dann mit den Zwiebelringen und Knoblauchscheiben in eine Schüssel geben. Mit Mineralwasser und 30 ml Weinessig auffüllen und alles etwa 5 Stunden marinieren.

3. Den Grill für direktes Grillen vorheizen (s. Seite 12) und den Bauchspeck in 2 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die restlichen Fleischwürfel aus der Marinade nehmen, mit dem Speck und den Paprikastücken abwechselnd auf die Metallspieße stecken. Die Spieße bei direkter Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 6 bis 8 Minuten grillen. Gelegentlich wenden.

4. Den restlichen Weinessig mit dem neutralen Öl verrühren. Mit gehacktem Dill und der Petersilie zu den Zwiebelspalten geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die marinierten Zwiebeln über die gegarten Spieße geben.

Tipp: Die Spieße zusätzlich mit halbierten Pilzen verfeinern. Köstlich!

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 757 kcal
Kohlenhydrate: 16,3 g
Eiweiß: 39,5 g, Fett: 56,7 g

10FACH °P
auf das Wilhelm Brandenburg GRILLFEST-Sortiment in Selbstbedienung!
So funktioniert's: Coupon zusammen mit Ihrer (digitalen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen.
REWE PAYBACK
Gültig bis 30.06.2018
22770000000000205975
GRILL FEST

PRODUKT-TIPP

Wenn's schneller gehen soll: Schweine-Fleisch-Spieße von Wilhelm Brandenburg GRILLFEST

REWE DEINE KÜCHE
Weitere russisch inspirierte Rezepte finden Sie unter **REWE.de/russischgrillen**

PRODUKT-TIPP

CHRENOVINA ODER AUCH SCHASCHLIK-SAUCE

Zubereiten:
20 Min.

Für 4 Personen

150 g rote Paprika
250 g Tomaten
1 rote Peperoni
2 Knoblauchzehen
1 EL Sahne-Meerrettich
2 EL REWE Beste Wahl Condimento Rosato, Weinessig
2 EL REWE Bio Akazienhonig
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM: **Pürierstab**

1. Paprika, Tomaten und eine halbe Peperoni waschen, das Kerngehäuse entfernen und alles in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden.

2. Alles zusammen mit Sahne-Meerrettich, Weinessig und Akazienhonig mit einem Pürierstab fein pürieren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 78 kcal
Kohlenhydrate: 14 g
Eiweiß: 1,6 g, Fett: 1,4 g

GUT ZU WISSEN

Direktes Grillen ist die geläufigste Grillmethode. Vor allem kleineres Grillgut wie Nackensteaks, Würstchen oder Fisch wird auf einem gleichmäßigen Kohlebett bei starker Hitze in kurzer Zeit direkt über der Glut bzw. bei großer Hitze gegart. Beim **indirekten Grillen** wird die Glut im Grill nicht gleichmäßig verteilt, sondern an die Seiten gelegt, sodass das Grillgut nicht direkt darüberliegt. Beim Gasgrill wird eine der Flammen nicht entfacht, sodass die Hitze insgesamt geringer ist. Wird der Deckel des Grills geschlossen, gart das Fleisch im zirkulierenden heißen Luftstrom. Der Vorteil bei dieser Grillart: Das Grillgut kann nicht so leicht anbrennen.

PRODUKT-TIPP

GUT ZU WISSEN

Weißkohl spielt in der russischen Küche eine wichtige Rolle. Kein Wunder – das Gemüse hält niedrigen Temperaturen stand und kann in frostfreien Räumen monatelang gelagert werden.

ROTE-BETE-SALAT

Zubereiten:
35 Min.

Für 4 Personen

700 g REWE Bio Rote Bete, vorgekocht
2 REWE Beste Wahl Salz-Dillgurken
100 g REWE Bio Junge Erbsen, tiefgefroren
1 EL Sahne-Meerrettich
1 TL Kümmel
150 g REWE Bio Saure Sahne
Salz, Pfeffer
2 Eier (Größe M)
1 Stange Frühlingszwiebeln
½ Bund Radieschen
1 Pck. REWE Bio Gartenkresse

1. Rote Bete und Salz-Dillgurken in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Gurken-Fond aufheben. Die noch gefrorenen Erbsen für etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Erbsen zu dem Rest in die Schüssel geben.

2. Sahne-Meerrettich, Kümmel und Saure Sahne mit 50 ml vom Salz-Dillgurken-Fond verrühren. In die Schüssel geben, alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Eier hart kochen, schälen und der Länge nach vierteln. Frühlingszwiebeln und Radieschen waschen, klein schneiden und beides vorsichtig unter den Rote-Bete-Salat heben. Abschließend mit den Ei-Vierteln und der Kresse garnieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 204 kcal
Kohlenhydrate: 21,4 g
Eiweiß: 9,7 g, Fett: 8,1 g

SPASIBO!

Die russische Tanzgruppe Koletschko („Ringlein“) trainiert fast täglich in der Hamburger Bornheide. Geleitet wird die Gruppe von der Tanzlehrerin Valentina Holz. Wir sagen Danke fürs Mitmachen!

WILDLACHS IM KOHLBLATT

Zubereiten: 45 Min.
Grillen: 6–8 Min.

Für 4 Personen

1 Weißkohl
4 Lachsfilets à 125 g
Salz, Pfeffer
1 Bund Dill
2 Zimtstangen
2 REWE Bio Zitronen
4 Strauchtomaten
100 ml REWE Bio Natives Olivenöl extra

AUSSERDEM: **Zahnstocher**

1. Den Grill für direktes Grillen vorheizen (s. Seite 12). Den Strunk des Weißkohls keilförmig herausschneiden. Den Kohlkopf in kochendem Salzwasser so lange garen, bis sich 4 äußere Blätter ablösen lassen. Die Blätter in kaltem Wasser abschrecken.

2. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Kohlblätter setzen. Mit dem gezupften Dill und je einer längs halbierten Zimtstange belegen und anschließend straff einschlagen, sodass ein Päckchen entsteht. Dann eine Zitrone in Scheiben schneiden. Päckchen mit je einer Zitronenscheibe belegen. Mit je einem Zahnstocher fixieren.

3. Strauchtomaten waschen, Strunk herausschneiden und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachspäckchen zusammen mit den Tomaten für etwa 6 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel grillen. Zwischendurch wenden.

4. Die gegarten Strauchtomaten grob hacken, mit Olivenöl verrühren und mit dem Saft einer Zitrone würzen. Den Lachs anrichten und die Tomatensalsa darübergeben. Alles mit Dill garnieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 532 kcal
Kohlenhydrate: 23,5 g
Eiweiß: 29,5 g, Fett: 33,7 g

VEGETARISCHE GRILLPLATTE

Zubereiten: 35 Min.
Grillen: 8–10 Min.

Für 4 Personen

300 g Champignons
250 g bunte Paprika
1 Blumenkohl, klein
4 Strauchtomaten
1 EL Paprikapulver
2 EL neutrales Öl
Salz, Pfeffer
3 Essiggurken
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Bund Dill
80 ml Essig
2 EL REWE Bio Akazienhonig
100 ml Olivenöl
150 g REWE Beste Wahl Walnüsse
350 g REWE Bio Feta

1. Den Grill für direktes Grillen vorbereiten (s. Seite 12). Champignons putzen. Paprika waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Blumenkohl putzen und danach in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Strauchtomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren. Alles auf ein Blech legen, mit Paprikapulver bestreuen, mit neutralem Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Alles gut vermengen und bei direkter niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 8 bis 10 Minuten grillen. Dabei gelegentlich wenden.

3. In der Zwischenzeit Essiggurken und Zwiebeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Knoblauchzehen schälen und fein pressen. Dill waschen, grob hacken. Beides gemeinsam mit Essig, Akazienhonig und Olivenöl zugeben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Essiggurken-Knoblauch-Dressing über das fertig gegrillte Gemüse geben. Alles mit grob gehackten Walnüssen und zerbröseltem Feta bestreuen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 883 kcal
Kohlenhydrate: 26,8 g
Eiweiß: 27,3 g, Fett: 70,9 g

PRODUKT-TIPP

GUT ZU WISSEN

Der im Ausland so bekannte Toast „Na sdorówje!“ ist eigentlich gar kein Trinkspruch. So antwortet man nämlich in Russland, wenn sich jemand fürs Essen oder Trinken bedankt. Es kann als „Wohl bekomm's!“ übersetzt werden.

PRODUKT-TIPP

HERZHAFTES KRÄUTER-ZUPFBROT

Zubereiten: 30 Min.
Backen: 25 Min.
Ruhen: 60 Min.

Für 6 Personen

220 ml REWE Bio H-Vollmilch
1 TL Zucker
½ Würfel REWE Bio frische Backhefe
500 g REWE Bio Weizenmehl, Type 550
1 Ei (Größe M)
40 g Butter
1 TL Salz
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
100 ml REWE Bio Natives Olivenöl extra
Meersalz

AUSSERDEM: **Pürierstab, Backpinsel, Tarte- oder Springform (20–25 cm Durchmesser)**

1. Die Vollmilch mit Zucker lauwarm erwärmen. Die Backhefe darin auflösen. Weizenmehl mit Vollmilch, Ei, weicher Butter und Salz zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in eine Schüssel legen, mit etwas Mehl bestäuben. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen fein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Beides mit Olivenöl und einer Prise Meersalz mit einem Pürierstab zu Pesto verarbeiten.

3. Den Teig etwa 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen und dünn mit dem Pesto einstreichen. In etwa 10 × 4 cm große Stücke schneiden. Die Tarte- oder Springform mit Backpapier auslegen oder mit Butter einfetten. Nun die Teigstreifen von außen nach innen kreisförmig aneinanderlegen, bis die Form gefüllt ist. Erneut 30 Minuten gehen lassen.

4. Backofen vorheizen (190 °C, Ober-/Unterhitze). Dann das Zupfbrot mit Meersalz bestreuen und auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen. Das Brot mit dem restlichen Pesto einstreichen und servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 564 kcal
Kohlenhydrate: 62,8 g
Eiweiß: 2,7 g, Fett: 31,6 g

RUSSISCHE EIER

Zubereiten:
30 Min.

Für 4 Personen

6 Eier (Größe M)
2 Sardellenfilets
1 TL REWE Beste Wahl Kapern Surfines
1 TL Senf
2 EL ja! Delikatess-Mayonnaise
Tabasco, Salz, Pfeffer
½ Bund Dill
½ Bund Schnittlauch
2 EL Lachs-Kaviar
2 EL REWE Beste Wahl Röstzwiebeln

AUSSERDEM: **Spritzbeutel**

1. Die Eier hart kochen und der Länge nach halbieren. Das Eigelb herausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend in eine Schüssel geben.

2. Die Sardellenfilets und Kapern sehr fein hacken und zusammen mit dem Senf und der Mayonnaise zu dem Eigelb geben. Kräftig verrühren und mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Eigelb-Masse mit einem Spritzbeutel in die Eier füllen. Mit Dill, Schnittlauch, Lachs-Kaviar oder Röstzwiebeln garnieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 147 kcal, Kohlenhydrate: 2,2 g
Eiweiß: 10,4 g, Fett: 10,2 g

GUT ZU WISSEN

In Russland wird Tee jederzeit getrunken. Auch im Sommer. Traditionell gehören zu einer echten russischen Teezeremonie Samowar (eine Art Teekocher), Warenije (Konfitüre zum Süßen des Tees) und gute Gespräche.

PRODUKT-TIPP

NEUES DESIGN. GLEICHER PREIS.

HÄHNCHENBRUSTFILET MIT GEGRILLTER ROTER BETE

Zubereiten: 25 Min.
Grillen: 8–12 Min.

Für 4 Personen

700 g REWE Bio Rote Bete, vorgekocht
3 rote Zwiebeln
2 Zweige Rosmarin
2 EL neutrales Öl
1 TL Kümmel
1 EL Paprikapulver
Salz, Pfeffer
4 Wilhelm Brandenburg Hähnchenbrustfilets
1 Bund krause Petersilie
1 Zitrone
2 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra

1. Den Grill für direktes Grillen vorheizen (s. Seite 12). Die Rote Bete in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in dicke Scheiben schneiden. Rosmarin zupfen. Rote Bete und Zwiebeln zusammen mit neutralem Öl, Rosmarin, Kümmel und Paprikapulver vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Grillrost mit etwas neutralem Öl einreiben und Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 8 bis 12 Minuten grillen, bis das Fleisch ganz durchgegart ist. Dabei öfter wenden. In den letzten 4 Minuten der Garzeit die Rote Bete und die Zwiebelscheiben dazugeben und ebenfalls grillen. Zwischendurch wenden.

3. Die Petersilie waschen und zupfen. Den Saft einer halben Zitrone und das Olivenöl zugeben und mit etwas Salz abschmecken. Die fertig gegarten Hähnchenbrustfilets zusammen mit Roter Bete und Zwiebelscheiben anrichten. Mit Petersilie garnieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 738 kcal
Kohlenhydrate: 38 g
Eiweiß: 83 g, Fett: 26 g

PRAKTISCHE HELFERLEIN

Mit dem richtigen Zubehör kann auf dem Grillfest nichts schiefgehen. Zum Selbernutzen oder als Mitbringsel.

Foto: Andrea Thode, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Maria Grossmann

EINFACH LIEFERN LASSEN

Mit dem **REWE Paketservice** bestellen Sie haltbare Lebensmittel und ein großes Non-Food-Sortiment von ausgewählten Partnern im Paket. Eine Auswahl an praktischem Grillzubehör finden Sie unter **REWE.de/grillzubehör**.

1. Kohleschaufel: Den Grill befüllen, ohne schmutzige Hände zu bekommen? Verwenden Sie eine verzinkte Kohleschaufel.
2. Grillbürste: Damit wird der Grill nach dem Fest wieder blitzblank. Welche Bürste Sie brauchen, hängt von Ihrem Rost ab. Je nach Beschichtung und Material fällt auch die Wahl anders aus.
3. Grillzange: Rippchen wenden, mit großen Braten hantieren oder Würstchen über den Rost schubsen: Die Grillzange ist neben dem Grill Ihr wichtigstes Handwerkszeug. Am besten eignen sich lange Zangen, denn ist die Grillzange zu kurz, verbrennt man sich schnell die Finger. Holzzangen aber nicht direkt in die Flamme halten!
4. Spieße: Egal ob Holz oder Metall, köstliche Rezepte wie unsere Russischen Schaschlikspieße gelingen nur mit den richtigen Tools. Für den Grill eignet sich am besten Metall. Bei Holzspießen: Das Grillgut nicht direkt über die Flamme legen.
5. Messer: Für den echten Fleischgenuss braucht es zum Durchtrennen der faserigen Strukturen hochwertige Klingen. Sammeln Sie mit und erhalten in der Zwilling-Treuepunkt-Aktion exklusive Messer made in Germany.
6. Grillplanken: Plank Grilling ist die schonende Art, Fisch, Fleisch oder Gemüse zu garen. Das Grillgut ruht auf einem Holzbrett und erhält ein tolles Raucharoma.

PROST MAHLZEIT!

Jede dritte Brauerei der Welt steht in Deutschland. Kein Wunder also, dass ein kühles Blondes zu jedem Fußball- oder Grillabend gehört. Aber was kann Bier eigentlich? Und welches Bier passt zu welchem Rezept am besten?

Illustration: Felix Hackmann, Text: Valerie Bachert

PILS

Heute werden rund zwei Drittel der deutschen Biere nach Pilsener Brauart gebraut. Sie sind zumeist hellgelb bis goldgelb, herb mit feinen bis kräftigen Bitternoten und Hopfenaromen. Bei einer Trinktemperatur von 8 Grad Celsius schmeckt Pils zu allen Fleischgerichten. Bei Fisch kommt es auf die Zubereitung an – Gerbstoffe, die vermehrt in hopfenbetonten Bieren enthalten sind, harmonieren nicht mit allen Fischfetten und können einen metallischen Beigeschmack erzeugen. Zu Scampi und Garnelen passt ein Pils allerdings hervorragend.

HELLES

Helles oder auch Lager ist ein Allrounder unter den Bieren. Durch den Einsatz von hellen Malzsorten schmeckt es etwas süßer, malziger und weicher als das dunkle Pendant. Egal ob Fisch, Geflügel, Gemüse oder Nachtisch – Helles passt zu allem. Im Durchschnitt hat es einen Alkoholgehalt zwischen 4,5 und 5,6 Prozent. Früher lagerte es nach der Hauptgärung monatelang (daher sein Name), heute nur noch wenige Wochen.

ALKOHOLFREI

Wer den Geschmack von Bier mag, aber auf die Prozente verzichten will, greift zu alkoholfreiem Bier. Ganz frei von Alkohol ist es zwar nicht, die Menge ist allerdings sehr gering: unter 0,5 Prozent. Ähnlich geringe Mengen entstehen durch Vergärungsprozesse auch in manchen Fruchtsäften. Betrunken wird man nicht. Was bleibt, ist eine bessere Kalorienbilanz: Ein halber Liter alkoholfreies Pils bringt es durchschnittlich auf 120 Kalorien – die Hälfte der alkoholhaltigen Variante.

WEIZENBIER

Ein sanft malziger Geschmack, eine cremige Schaumkrone, Bananenaromen und ein Alkoholgehalt von 5 Prozent: Egal ob kristallklar oder naturtrüb – Weizenbier (oder auch Weißbier/Hefeweizen) ist der Star im Biergarten. Ein Bier, für das man ein bisschen Zeit mitbringen sollte. Eines, das man aus dem Glas genießt, nicht aus der Flasche. Allerdings ist es auch recht nahrhaft, passt also besser zu leichteren Gerichten. Beim Einschenken das Glas schräg halten und zu ¾ füllen, mit kreisenden Bewegungen den Hefesatz in der Flasche lösen und den Rest einschenken.

CRAFT BEER

Als Craft Beer gelten im Allgemeinen Biere, die von einer unabhängigen Brauerei erzeugt wurden. Im Fokus steht handwerklich gebrautes Bier aus hochwertigen Zutaten mit unkonventionellen Aromen. Craft-Beer-Brauereien experimentieren oftmals mit neuen Geschmacksideen und halten dabei ganz bewusst das Reinheitsgebot nicht immer ein – für eine kreativere Braukultur. Hier heißt es: Probieren geht über Studieren. Von ganz süßen bis hin zu Sorten mit viel Säure ist für jedes Gericht und jeden Geschmack etwas dabei.

DEUTSCHES REINHEITSGEBOT

Jedes Bier, dass in der Bundesrepublik gebraut wird unterliegt einem ehernen Reinheitsgebot, der ältesten heute noch gültigen lebensmittelrechtlichen Vorschrift der Welt. Dieses Reinheitsgebot wurde 1516 durch Herzog Wilhelm IV. von Bayern erlassen. Demzufolge darf Bier ausschließlich aus Gerste, Hopfen und Wasser gebraut werden. Änderungen im Reinheitsgebot gab es seitdem kaum: Die gezüchtete Bierhefe, die man zu Herzog Wilhelms Zeiten noch nicht kannte, wurde später als vierte Zutat ins Reinheitsgebot aufgenommen. Außerdem wurde aus Gerste Gerstenmalz.

REWE DEINE KÜCHE

Mehr zum Thema Biersorten und Brauwesen finden Sie unter **REWE.de/lexikon/bier**

WM-SPECIAL

SOLL ICH WAS MITBRINGEN?

Bei der Einladung zur Grillparty steht immer eine Frage im Raum: Was bringe ich mit? Dank dieser Rezepte müssen Sie nicht lange grübeln. Testen, kosten, mitbringen und beim Fußball (hoffentlich) mitjubeln!

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Raik Holst

SPICY-MANGO-SAUCE

Zubereiten: 25 Min.
Kochen: 15 Min.

Für etwa 400 g Sauce

1 Zwiebel
2 Mangos
2 EL REWE Bio Akazienhonig
80 ml Weinessig
1 EL grober Senf
1 EL ja! Currypulver
1 rote Chili
2 Zweige Estragon
Salz

AUSSERDEM:
Pürierstab, Einmachglas

1. Die Zwiebel und die Mangos schälen und würfeln. Akazienhonig in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Mangowürfel darin andünsten. Mit Weinessig ablöschen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

2. Danach mit einem Pürierstab pürieren. Senf und Currypulver einrühren. Chili und Estragon fein schneiden, zur Sauce geben und vermengen. Alles mit Salz abschmecken und abfüllen. Gekühlt hält die Sauce zwei bis drei Tage.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 508 kcal
Kohlenhydrate: 105 g
Eiweiß: 8 g, Fett: 5 g

PRODUKT-TIPP

HACKBÄLLCHEN-SALAT MIT GRÜNEM PESTO

Zubereiten: 45 Min.
Braten & Backen: 35 Min.

Für 4 Personen

300 g REWE Feine Welt Italiens Backkunst, Ciabatta
500 g Wilhelm Brandenburg Hackfleisch, gemischt
1 Ei (Größe M)
1 EL Paprikapulver
Salz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln
200 g Kirschtomaten
2 EL neutrales Öl
60 g Rucola
150 ml REWE Bio natives Olivenöl extra
80 ml REWE Feine Welt Helles Italien, Essig

AUSSERDEM: **Pürierstab**

1. Ciabatta in große Würfel schneiden. Im vorgeheizten Ofen (200 °C, Ober-/Unterhitze) etwa 20 Minuten aufbacken.

2. Hackfleisch mit Ei und Paprikapulver vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bälle formen. Die Zwiebeln schälen und anschließend klein schneiden. Kirschtomaten waschen und vom Strunk befreien.

3. Eine große Pfanne mit neutralem Öl erhitzen und die Hackbällchen rund 8 Minuten darin anbraten. Danach die Zwiebeln und Kirschtomaten zugeben und weitere 2 Minuten braten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Brotwürfeln geben.

4. Rucola waschen und grob hacken. Mit dem Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Pesto mixen. Das Pesto mit dem Essig zu den Brotwürfeln und den Hackbällchen geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rucola garnieren.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 935 kcal
Kohlenhydrate: 45 g
Eiweiß: 34 g, Fett: 66 g

GURKEN-INGWER-SIRUP

Zubereiten: 35 Min.
Ziehen lassen: 3 Std.

Für 600 ml Sirup

300 g Zucker
650 g REWE Bio Salatgurke
30 g Ingwer
1 Bund Basilikum
½ Bund Minze

AUSSERDEM: **Kastenreibe, Weckflasche(n)**

1. Zucker und 300 ml Leitungswasser zusammen aufkochen. In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Ingwer schälen. Beides mit der feinen Seite der Kastenreibe in eine Schüssel reiben.

2. Basilikum und Minze waschen, zupfen, schneiden und zu der geriebenen Gurke geben. Nun den noch warmen Sirup darübergießen. Etwa 3 Stunden ziehen lassen.

3. Den Sirup durch ein feines Sieb passieren – dabei gut ausdrücken – und abfüllen. Dann hält er im Kühlschrank 2 bis 3 Tage. Zum Verzehr nach Belieben mit einfachem Mineralwasser mischen. Ein paar Eiswürfel dazu. Erfrischend!

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion (ca. 2 EL):
Kalorien: 93 kcal, Kohlenhydrate: 22 g
Eiweiß: 0,5 g, Fett: 0,1 g

REZEPT-TIPP

Servieren Sie doch auf Ihrer nächsten WM-Party mal eine Sommer-Bowle! Hinein kommen frische Erdbeeren der Saison, Bio-Zitronen, Tonic Water, Gurke – und vielleicht ein Schlückchen Gin?

HIMBEERDRESSING

Zubereiten:
25 Min.

Für 600 ml Dressing

2 Schalotten
2 EL REWE Bio Vielblütenhonig
300 g REWE Bio Himbeeren, tiefgefroren
1 TL Senf
100 ml REWE Bio Natives Olivenöl extra
100 ml Essig
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM:
Einweckflasche(n)

1. Schalotten schälen und würfeln. Mit Honig in einem Topf erhitzen und 2 Minuten karamellisieren. Die noch gefrorenen Himbeeren hinzugeben und bei niedriger Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht zerfallen.

2. Alles mit einer Gabel zerdrücken und Senf, Olivenöl und Essig einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb passieren, dabei das Himbeermark kräftig durchdrücken. In eine Flasche füllen. Hält gekühlt etwa 3 Tage. Passt perfekt zu einem frischen grünen Blattsalat.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion à 30 ml:
Kalorien: 58 kcal
Kohlenhydrate: 2 g
Eiweiß: 0,3 g, Fett: 5 g

PRODUKT-TIPP

REZEPT-TIPP

Himbeerzeit? Perfekt! Mit frischen Himbeeren der Saison klappt das Rezept genauso gut. Ein paar lose Beeren auf jungem Blattspinat und etwas Parmesan, dazu das Himbeerdressing – köstlich!

REZEPT-TIPP

Für Abkühlung an heißen Sommertagen sorgt eine Kugel Vanilleeis: Sie ergänzt perfekt die fruchtigen Aromen aus dem Pudding.

RHABARBER-BRIOCHE-PUDDING

Zubereiten: 25 Min.
Backen: 60 Min.

Für 1 Kastenform à 6 Portionen

1 REWE Beste Wahl Vanilleschote
4 Eier (Größe M)
3 EL REWE Bio Vielblütenhonig
200 ml Schlagsahne
200 ml Vollmilch
180 g Brioche
250 g Rhabarber
50 g REWE Bio Himbeeren, tiefgefroren
1 EL Rohrzucker

AUSSERDEM:
Kastenform (25 × 12 cm, 6 cm hoch)

1. Den Backofen vorheizen (200 °C, Ober-/Unterhitze). Die Vanilleschote auskratzen. Backform mit Backpapier auslegen. Eier, Honig, Schlagsahne, Vollmilch und Vanillemark kräftig verrühren. Brioche in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Rhabarber waschen, putzen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

2. Die noch gefrorenen Himbeeren, Rhabarber, Brioche und Rohrzucker vorsichtig vermengen. In die Backform geben. Alles mit der Ei-Sahne auffüllen und für etwa 60 Minuten backen.

Tipp: Falls der Pudding zwischendurch zu dunkel wird, einfach mit etwas Backpapier abdecken.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 309 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Eiweiß: 10 g, Fett: 12 g

PRODUKT-TIPP

REWE DEINE KÜCHE

Tipps zur Vorbereitung für Ihre nächste WM-Party finden Sie unter **REWE.de/grillparty**

FUSSBALL-BLECHKUCHEN

Zubereiten: 30 Min.
Backen: 35 Min.

Für 1 Blechkuchen à 16 Stücke

2 REWE Bio Zitronen
1 Vanilleschote
400 g Butter
350 g Puderzucker
8 Eier (Größe M)
250 g Weizenmehl (Type 405)
200 g ja! Mandeln, gemahlen
½ Päckchen Backpulver
1 Päckchen grüne Lebensmittelfarbe

AUSSERDEM: **Backform (25 × 35 cm, 4 cm hoch), Backpinsel, Spritzbeutel**

1. Backofen vorheizen (200 °C, Ober-/Unterhitze). Backform mit Backpapier auslegen. Zitronen waschen und die Schale reiben. Vanillemark auskratzen.

2. Weiche Butter, Vanillemark, Zitronenschale und 150 g Puderzucker schaumig aufschlagen. Eier nach und nach zugeben und unterrühren. Weizenmehl, Mandeln und Backpulver vermischen und zu der Ei-Butter-Masse geben. Alles vorsichtig vermengen, in die Backform geben und glatt streichen.

3. Den Kuchen etwa 35 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Restlichen Puderzucker mit dem Saft von 1,5 Zitronen verrühren. 2 EL abnehmen und den Rest mit grüner Lebensmittelfarbe einfärben.

4. Den ausgekühlten Kuchen mit der grünen Glasur bestreichen. Die weiße Glasur in einen Spritzbeutel füllen, je nach gewünschter Linienstärke aufschneiden und drauflosmalen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 76 kcal
Kohlenhydrate: 6 g
Eiweiß: 1 g, Fett: 5 g

KÖNIGLICHES GEMÜSE

Spargel hat ab Mai wieder Saison. Und egal ob weiß oder grün: Er ist der Gaumenschmaus des Frühsommers und damit unser VIP der Saison.

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann,
Foodstyling: Raik Holst

FRISCH AUFGETISCHT

Spargel am besten ganz frisch am Tag der Zubereitung kaufen. Wenn das nicht geht: in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

PUTZKRAFT

Frischer Spargel mit festen Köpfen muss vor dem Schälen nicht gewaschen werden. Sind die Spargelköpfe jedoch etwas geöffnet, kann sich Sand oder Erde darin verfangen, und der Spargel sollte kurz abgespült werden. Zum Schälen eignet sich am besten ein spezieller Spargelschäler, der nur das Nötigste entfernt.

LASS QUIETSCHEN

Frischer Spargel gibt quietschende Geräusche von sich, wenn die Stangen aneinander reiben. Weiche Stiele, bräunliche Verfärbungen und trockene Schnittstellen weisen hingegen darauf hin, dass die Ernte schon etwas länger zurückliegt. Schief darf der Spargel ruhig sein. Er lässt sich dann zwar schwieriger schälen, schmeckt aber genauso gut.

ERNTEZEIT

In Deutschland dauert die Saison traditionell bis zum 24. Juni, dem Johannistag. Dann wird die Ernte beendet, damit sich die Spargelpflanzen bis zum nächsten Jahr regenerieren können.

WARTESCHLEIFE

Wenn der Spargel schon ein paar Tage alt ist: Angebraten und gewürzt schmeckt er trotzdem. Und auch die Schalen lassen sich weiterverwenden. Den passenden Rezept-Tipp finden Sie auf Seite 28.

REZEPT-TIPP

Weißer Spargel schmeckt besonders mild. Der Klassiker wird in Erdwällen oder Spargeldämmen kultiviert und gestochen, kurz bevor sein Kopf die Erdoberfläche durchdringt. Seine vornehme Blässe behält er nur unter der Erde. Wird der Spargel erst über Tage geerntet, verfärbt er sich lila. Bei der Zubereitung sorgen ein paar Spritzer Zitrone für weiße Stangen und einen frischen Geschmack.

SOMMERLICHER SPARGELSALAT

Zubereiten: 25 Min.
Kochen: 15-20 Min.

Für 2 Personen

2 Bund weißer Spargel (je ca. 500 g)
2 Eier (Größe M)
1 Frühlingszwiebel
4 Radieschen
50 ml Olivenöl
50 ml REWE Feine Welt Helles Italien, Essig
1 EL REWE Bio Akazienhonig
Salz, Pfeffer
1 Bund Basilikum

1. Spargel schälen und das untere Ende abschneiden. Dann kochendes Salzwasser geben und bei niedriger Temperatur 15 bis 20 Minuten garen.

2. Die Eier etwa 6 Minuten wachsweich kochen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Radieschen waschen, putzen und in Stäbchen schneiden.

3. Olivenöl, Essig und Akazienhonig verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel mit dem Dressing übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Spargel anrichten und mit Dressing beträufeln. Frühlingszwiebeln und Radieschen darüberstreuen.

4. Eier pellen, halbieren und auf dem Spargelsalat anrichten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter zupfen und den Salat damit garnieren.

VEGETARISCH GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 435 kcal
Kohlenhydrate: 21 g
Eiweiß: 16 g, Fett: 31 g

GEGRILLTER BUNTER SPARGEL

Zubereiten:
45 Min.

Für 2 Personen

1 Bund grüner Spargel (ca. 500 g)
1 Bund weißer Spargel (ca. 500 g)
2 Bund Rosmarin
150 g ja! Delikatess-Bacon
2 Nektarinen
Salz, Pfeffer
2 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra
1 Zitrone

1. Grill für indirektes Grillen vorheizen (s. Seite 12). Grünen Spargel putzen und das untere Ende abschneiden. Weißen Spargel schälen und das untere Ende abschneiden.

2. Den Weißen Spargel etwa 10 Minuten, grünen für etwa 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Auskühlen lassen. Je eine Spargelstange und einen Rosmarinzweig mit einem Streifen Bacon umwickeln und straff einrollen.

3. Die Nektarinen waschen, halbieren und den Kern herauslösen. Anschließend vierteln. Die Spargelwickel zusammen mit den Nektarinenspalten bei indirekter Hitze und mit geschlossenem Deckel etwa 6 bis 8 Minuten grillen. Dabei einmal wenden.

4. Spargelstangen und Nektarinen anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln.

Tipp: Passt super zu gebratenem Geflügel und Fisch.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 476 kcal
Kohlenhydrate: 23 g
Eiweiß: 20 g, Fett: 31 g

REZEPT-TIPP

Spargelschalen nicht wegschmeißen! Die Enden und Schalen in einem Topf mit Wasser bedecken. Salz, eine Prise Zucker und 1 Esslöffel Butter dazugeben, alles 20 Minuten köcheln lassen – fertig ist der Suppenansatz. Jetzt noch die Schalen komplett entfernen, sonst wird er zu bitter. Übrigens: Schalen für die nächste Suppe kann man in einer Frischhaltedose einfrieren.

PRODUKT-TIPP

REWE DEINE KÜCHE

Die Spargelsaison ist kurz! Nutzen Sie die Chance und sorgen mit unseren Inspirationen und Rezepten für Abwechslung auf dem Teller. Zu finden unter **REWE.de/spargelwelt**

GUT ZU WISSEN

Grüner Spargel ist eine andere Sorte als weißer Spargel, er hat eine geringere Dicke und eine meist essbare Schale. Dadurch, dass er weitgehend über der Erde wächst, entwickelt er seine schöne hellgrüne Farbe. Der Geschmack der besonders zarten Stangen ist herzhafter, kräftiger und würziger.

GEBRATENER GRÜNER SPARGEL MIT GARNELEN

Zubereiten:
30 Min.

Für 2 Personen

1 Zwiebel, klein
200 g Kirschtomaten
125 g Rucola
1 Bund grüner Spargel (ca. 500 g)
1 REWE Bio Zitrone
1 Vanilleschote
1 EL neutrales Öl
160 g King Prawns, Garnelen
25 g Butter
REWE Feine Welt Rosa Salzkristall Pfeffer

1. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren. Rucola waschen und gut trocken schütteln.

2. Den Spargel putzen (das untere Ende abschneiden) und für etwa 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Danach unter kaltem Wasser abschrecken und in Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Vanilleschote auskratzen.

3. Neutrales Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen und Zwiebelspalten darin 2 Minuten kräftig von allen Seiten anbraten. Danach Butter, Spargel, Kirschtomaten, Zitronenschale, Vanilleschote und -mark zugeben, weitere 3 bis 4 Minuten kräftig braten.

4. Zwischendurch alles mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronensaft abschmecken. Vanilleschote entfernen und anschließend auf dem Rucolasalat anrichten.

Tipp: Auch ohne Garnelen köstlich – einfach zum Ende etwas Feta darüberstreuen.

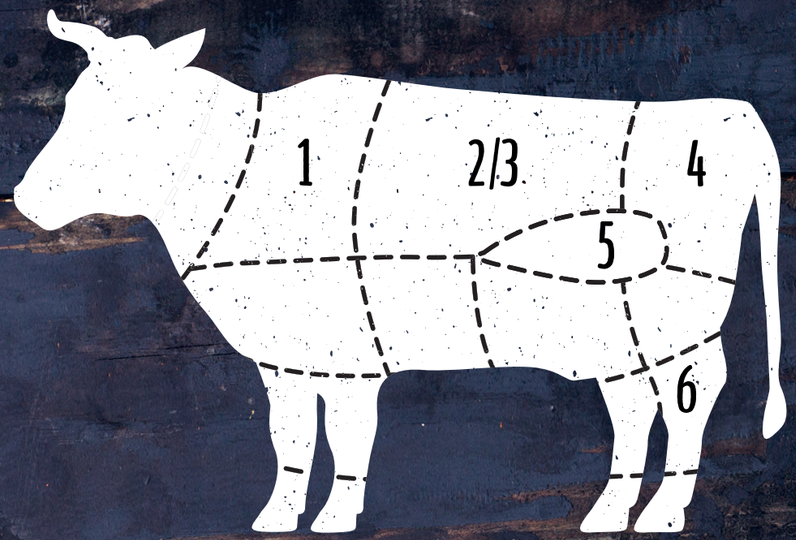
GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 328 kcal
Kohlenhydrate: 17 g
Eiweiß: 23 g, Fett: 18 g

FRISCHFLEISCH FÜR GRILL-FANS

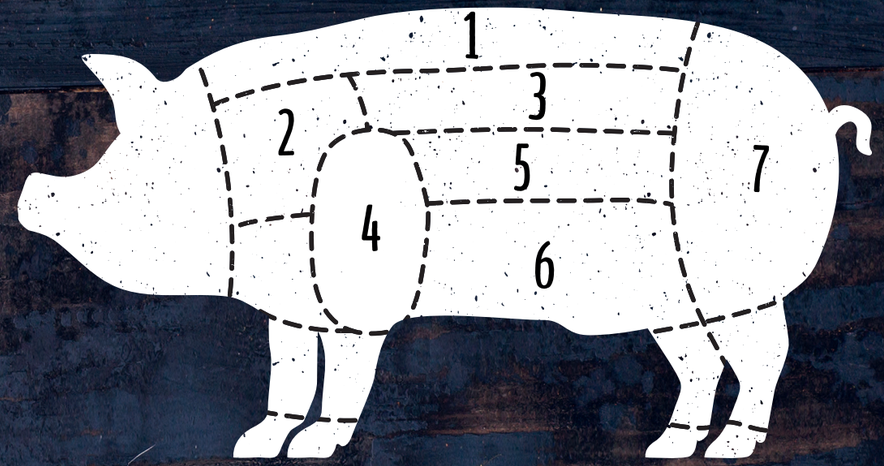
Was wäre ein WM-Sommer ohne Grillen? Kaum eine Wiese oder ein Balkon, von dem es nicht nach frisch Gebrutzeltem duftet. Wir sind Feuer und Flamme für Steaks, Filets & Co. Doch nicht jedes Stück Fleisch gleicht dem anderen, jedes verlangt seine eigene Vor- und Zubereitung. Wir erklären die wichtigsten Teile von Rind und Schwein, zeigen, welche Stücke sich am besten zum Grillen eignen, und geben würzige Rezept-Tipps gleich dazu.

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Raik Holst, Text: Valerie Bachert



RIND

1. Entrecôte wird auch Rib-Eye-Steak oder Zwischenrippenstück genannt. Es stammt aus dem mittleren Roastbeef des Rindes, ist fettdurchwachsener als Rumpsteak und daher ganz besonders saftig. **2. T-Bone-Steak** wird aus dem vorderen Rücken geschnitten und besteht aus dem Roastbeef und einem kleinen Stück Filet. Beide werden durch den namensgebenden Knochen voneinander getrennt. T-Bone-Steaks sind stark marmoriert. Das Fett schmilzt beim Grillen und verleiht dem T-Bone eine einmalige Saftigkeit. **3. Striploin** oder auch Rumpsteak wird aus dem hinteren Rücken geschnitten. Der Steakklassiker ist saftig und besitzt einseitig einen Fettrand, der beim Braten und Grillen nicht entfernt werden sollte. **4. Hüftsteak** wird, wie der Name schon sagt, aus der Rinderhüfte geschnitten. Die sehr intensive Fettmarmorierung verleiht ihm einen kräftigen, würzigen und sehr charakteristischen Geschmack. **5. Tenderloin,** Filetsteak, Lungenbraten – so heißt das edelste Teilstück des Rindes. Es stammt aus der inneren Lendenmuskulatur. Der Filetmuskel aus dem Rücken wird kaum beansprucht, dadurch ist das Fleisch besonders zart, mager, feinfaserig und eignet sich besonders gut zum Kurzbraten. **6. Beinscheibe** ist zwar kein typisches Grillfleisch, aber köstlich: Die gut durchwachsene Beinscheibe wird meist nur für Suppen oder (vom Kalb) als Basis für das klassisch italienische Ossobuco genommen. Gegrillte Beinscheibe ist etwas für Liebhaber des kräftigen Rindergeschmacks. **Tipp:** Das Fleisch auf beiden Seiten heiß angrillen, dann den Rost höher stellen, sodass man bei weniger Hitze zu Ende grillen kann.



SCHWEIN

1. Rückenspeck (Kernstück oder Fetter Speck) ist bei der Verfeinerung von Fleischgerichten, Eintöpfen und Suppen ein guter Geschmacksträger. In dünne Streifen geschnitten, eignet es sich zum Umwickeln von magerem Fleisch und Gemüse. **2. Nackensteak** ist gut durchwachsenes Fleisch aus dem Schweinenacken und eignet sich hervorragend zum Grillen oder für Pulled Pork. Das lange Garen macht das Fleisch so zart, dass es anschließend in kleine Stücke gezupft (englisch to pull: ziehen, zupfen) werden kann. **3. Koteletts,** Rippchen oder Karrees sind Scheiben aus dem Rippenstück mit Knochen. Beim Schwein reicht der Kotelettstrang von der Vorder- bis zur Hinterkeule. **4. Schulter-/Holzfällersteak** stammt aus der Schulter des Schweins. Die Scheiben enthalten Innenknochen und Schwarte, was den Fettanteil erhöht. So trocknet das Fleisch während des Bratens nicht aus und eignet sich super als Grillgut. **5. Filet** oder auch Lende gehört zum Rücken und ist eines der begehrtesten und magersten Stücke am Schwein. Es eignet sich zum Grillen oder Kurzbraten. **6. Bauch** Den oberen Teil des Bauchs finden Sie als Spareribs oder Leiterchen im Handel, der untere heißt Bauchspeck. Für saftiges Fleisch, welches lange gegart wird, ist Schweinebauch die erste Wahl. Spareribs werden normalerweise gesmokt, also warm geräuchert, und gehören zu den Klassikern des amerikanischen Barbecues. **7. Ober-/Unterschale** Aus dem Schinken lassen sich vier Teilstücke schneiden: Oberschale, Unterschale, Nussschinken und Schinkenspeck. Schinken ist zum Kochen, Braten, Schmoren und Grillen geeignet. Dieses Stück wird auch für Fleischerzeugnisse wie rohen und gekochten Schinken verwendet.

GRILL-TIPPS

Fleisch immer etwa eine halbe Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen. Dadurch wird es gleichmäßiger gegart, und man hat eine bessere Kontrolle über die Garzeit. Der Grill sollte, wenn möglich, einen Deckel haben (Kugelgrill). So können verschiedene Gartechniken eingesetzt werden (s. S. 12). Das Fleisch nicht zu oft wenden: immer erst, wenn sich eine Kruste auf der Oberfläche gebildet hat und das Steak sich leicht vom Grillrost lösen lässt. Anschließend noch etwa 2 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. So entspannt sich das Fleisch ein wenig, und es läuft beim Anschneiden nicht so viel Fleischsaft aus.

PRODUKT-TIPP

TENDERLOIN VOM RIND

Rinderfilet ist mager und sollte sehr schonend gegrillt werden. Filetscheiben erst von allen Seiten kurz bei direkter Hitze grillen und danach bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel bis zu einer Kerntemperatur von etwa 52 °C garen. Durch das Umwickeln mit einem Küchenfaden behält das Filet beim Grillen seine typische Form. Rinderfilet eignet sich auch, um es im Ganzen zu grillen. Hierfür etwa 15 Minuten bei direkter Hitze von allen Seiten grillen und danach bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 20 bis 30 Minuten garen (Kerntemperatur ebenfalls 52 °C).

Tipp: Zum Ende der Garzeit mit der Orangen-Gremolata (s. S. 34) bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dazu passen gegrillte junge Karotten und Frühlingslauch.

ENTRECÔTE VOM RIND

Entrecôte sollte kräftig und bei direkter Hitze gegrillt werden, bis sich eine Kruste bildet. Die Garzeit hängt von der Dicke des Steaks ab – und von der Temperatur auf dem Grill. Achtung: Der Fettanteil ist etwas höher. Da kann beim Grillen schon mal etwas in die Glut tropfen, sodass kleine Stichflammen entstehen. Dann einfach den Deckel schließen und dem Feuer somit den Sauerstoff entziehen. Das fertig gegrillte Steak noch etwa 2 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, dann aufschneiden und servieren. Übrigens: Medium rare wird es bei etwa 52–55 °C, medium bei 55–59 °C, well done bei 60–62 °C.

Tipp: Die Steaks mit dem Dry Rub (s. S. 35) bestreuen und gut einmassieren. Anschließend kräftig von beiden Seiten grillen. Dazu passt das Spargelrezept auf Seite 28.

NACKENSTEAK VOM SCHWEIN

Nackensteaks eignen sich perfekt zum Grillen, da sie schön durchwachsen sind und dadurch saftig bleiben. Hier erreicht man durch das Einlegen in Marinaden tolle Aromen. Oder man verwendet eine Gremolata, bestreut das fertig gegrillte Fleisch damit und wendet es noch ein- bis zweimal auf dem heißen Grill. Schweinefleisch sollte immer etwas länger gegrillt werden, also zum Verzehr nicht medium, sondern gut durchgegart sein.

Tipp: Die Steaks grillen und anschließend mit der Zitronen-Gremolata (s. S. 34) bestreuen. Danach die Steaks noch mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt gegrilltes Paprikagemüse mit frischen Kräutern auf Seite 14.

KOTELETT VOM SCHWEIN

Kotelett sollte bei einer Dicke von 2 cm bei starker Hitze und mit geschlossenem Deckel etwa 6 bis 8 Minuten gegrillt werden, damit es auch direkt um den Knochen herum gar wird. Das gegarte Fleisch sollte beim Anschneiden nur einen Hauch von Rosa zeigen – also nicht zu durch und nicht zu medium sein.

Tipp: Kotelett eignet sich perfekt für Marinaden. Dafür das Fleisch zum Beispiel für 2 Stunden in Petersilien-Marinade (s. S. 35) einlegen. Dazu passt ein Kräuter-Couscoussalat.

GREMOLATA

Ursprünglich stammt Gremolata aus der lombardischen Küche. In ihrer klassischen Form besteht die Kräuter-Würzmischung aus glatter Petersilie, Zitronenzesten und Knoblauch. Die Zutaten werden vermengt und gegen Ende der Garzeit auf das Fleisch gegeben. So bleiben die frischen Aromen erhalten.

DIE KLASSISCHE: ZITRONEN-GREMOLATA

Für 4 bis 6 Steaks **3 REWE Bio Zitronen** heiß waschen und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Anschließend die weiße Haut an der Innenseite der Schale mit einem Messer ablösen. Die Schale in feine Würfel schneiden. **3 Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **1 Bund Petersilie** waschen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Tipp: Das fast fertig gegrillte Fleisch damit bestreuen und noch ein- bis zweimal wenden.

DIE INTENSIVE: ORANGEN-GREMOLATA

Für 4 Steaks **2 REWE Bio Orangen** heiß waschen und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Anschließend die weiße Haut an der Innenseite der Schale mit einem Messer ablösen und die Schale in feine Würfel schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **1 Bund Estragon** waschen und fein schneiden. **1 EL roter Pfeffer** und **5 Pimentkörner** grob zerstoßen und mit Knoblauch, Estragon und Orangenschale vermischen.

Tipp: Das fast fertig gegrillte Fleisch damit bestreuen und noch einmal wenden.

DRY RUB

Im Gegensatz zu klassischen Marinaden sind Rubs trocken. Die Gewürze werden grob zermahlen, das Fleisch mit Öl eingepinselt und das Rub (liebevoll!) einmassiert. Je länger das Fleisch danach zieht, desto intensiver der Geschmack. Vorsicht: „Gerubtes“ Fleisch wird schneller gar, da im Gegensatz zu Mariniertem keine Flüssigkeit verdunsten muss.

WACHOLDERBEEREN-RUB

20 Wacholderbeeren vorsichtig grob hacken. Je **1 EL Pfeffer** und **Meersalz** sowie **1 TL Kaffeebohnen** im Mörser grob zermahlen. Die Wacholderbeeren sowie je **1 EL Rohrzucker**, **Knoblauchpulver** und **Paprikapulver** zugeben. Alles vermengen. **2 Zweige Rosmarin** zupfen, grob hacken und untermischen.

Tipp: Das Fleisch mit der Gewürzmischung bestreuen und kräftig einmassieren. Danach etwa 1 bis 2 Stunden marinieren und dann grillen.

MARINADE

Das Wort marinieren kommt ursprünglich aus dem Französischen und bedeutet „in Salzwasser einlegen“. So wurden Speisen haltbar gemacht. Heutzutage wird Fleisch vor allem zur Aromatisierung eingelegt. Außerdem sorgt Marinade dafür, dass das Grillgut nicht zu schnell anbrennt oder austrocknet. Die Basis bilden stets Öl und Säure. Hinzu kommen variable Gewürze und Kräuter.

PETERSILIEN-MARINADE

3 Knoblauchzehen schälen und grob hacken. **1 REWE Bio Zitrone** waschen und die Schale abreiben. **1 Bund Petersilie** waschen und zupfen. Knoblauch, Petersilie und Zitronenschale mit **1 EL Senf**, **1 EL REWE Bio Akazienhonig** und **150 ml neutralem Öl** in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Marinade mit **REWE Feine Welt Mexikos Jalapeño** und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Das Fleisch zusammen mit **1 Bund Thymian** und der Marinade einlegen und etwa 2 bis 3 Stunden marinieren.

Während eine Maschine die Stahlstücke zuschneidet, prüft ein Mitarbeiter immer wieder akribisch, ob die späteren Messerrücken auch wirklich schnurgerade sind und die Breite stimmt.

In einem von zwei Härteöfen werden die Rohlinge für die Weiterverarbeitung stabilisiert. Werkseigene Ingenieure entwickeln die ausgeklügelten Prozesse stetig weiter.

DER LETZTE SCHLIFF

Kochen braucht Qualität. Und das gilt nicht nur für die Zutaten, sondern auch für das Handwerkszeug. Deshalb können Sie sich mithilfe der REWE Treuepunkt-Aktion ein exklusives Zwilling-Messerset zusammenstellen. Wir durften hinter die Kulissen von Zwilling J. A. Henckels schauen – übrigens eine der ältesten eingetragenen Marken der Welt.

Fotos: Max Brunnert, Text: Nadine Kaminski

Bei klarem Himmel erkennt man das Firmenlogo auf dem Dach schon aus der Ferne. Die kantige Solinger Backsteinfassade strahlt es förmlich aus: Zwilling ist nicht einfach irgendein deutsches Unternehmen, Solingen nicht irgendein Produktionsstandort. Nein, hier geht's um Tradition! Im Fall von Zwilling eine über fast drei Jahrhunderte gewachsene.

„Das Messerhandwerk fasziniert mich, seit ich mit der Schule zum allerersten Mal einen sogenannten Schleifkotten besuchte, einen Museumsbetrieb für die Klingenfertigung", erzählt Martin Löhndorf. „Die altertümlichen Schleifsteine, angetrieben von riesigen Wasserrädern: beeindruckend." Damals entschied sich der gebürtige Solinger für seinen Beruf. Löhndorf ist Abzieher, das heißt, er beherrscht die Kunst der Messeranfertigung von A bis Z. Seit über 30 Jahren übt er sie inzwischen aus, davon bereits 24 Jahre bei Zwilling.

Während er geduldig unsere Fragen beantwortet, sitzt Löhndorf vor seiner Schleifmaschine und poliert eine frische Ladung ***** Five Star-Kochmesser aus der exklusiven Treuepunkt-Aktion für REWE Kunden. Zwar ist kein Wasserrad in Sicht, doch sein Augenmaß, seine Handfertigkeit und Erfahrung sind hier und heute genauso wichtig für die Klingenproduktion wie vor 300 Jahren. „Wie lange man jedes einzelne Exemplar schleifen und polieren muss und wann ein Messer perfekt gelungen ist, merke ich allein an der Art, wie es sich anfühlt. Diese Erfahrungswerte kann keine Maschine errechnen."

Die Firma Zwilling wurde 1731 gegründet. Seit Ende des 19. Jahrhunderts sitzen Verwaltung und Produktion auf dem Gelände, das heute Martin Löhndorf und seine Kollegen täglich bevölkern. Wenn die ***** Five Star-Messer, denen Löhndorf ihren buchstäblich letzten Schliff verpasst, bei ihm ankommen, haben sie bereits eine spannende Reise durch verschiedene Fertigungsräume hinter sich: Zuerst wird der rollenweise angelieferte Stahl in handliche Stücke geschnitten. Die so entstandene „Rute" wird dann leicht gestaucht, da, wo Schneide und Griff später ineinander übergehen. Als Nächstes folgt das eigentliche Schmieden.

Abzieher Martin Löhndorf liebt seinen Beruf – als gebürtiger Solinger führt er die jahrhundertealte Tradition seiner Heimat fort.

Vorfertigungsleiter Ulrich Nieweg (r.) kennt jeden Mitarbeiter persönlich. Hier schaut er Koudayah Deadwood beim Schleifen über die Schulter.

Stabilität, Balance, Ergonomie – die exakte Form, die der Rohling per Laserschnitt erhält, hängt von vielen Faktoren ab. Wie entsteht also die Schablone für ein neues Messer? Per bloßer theoretischer Berechnung am Computer? Vorfertigungsleiter Ulrich Nieweg winkt ab: „Wir tüfteln, probieren aus, verwerfen. So arbeiten wir uns Millimeter um Millimeter zur perfekten Lösung vor." Alle Maschinen und Roboter lassen sich von Hand bis ins kleinste Detail justieren. Denn kein Produktionsschritt geschieht nur maschinell; an jeder Station dirigiert mindestens ein Mensch den Prozess.

Überall in den Fertigungshallen greifen Mitarbeiter einzelne Klingen vom Band und kneifen prüfend die Augen zusammen. An manchen Maschinen wird sogar alle paar Sekunden eine Stichprobe entnommen und muss dann die Gnade des Prüfers finden. Weist das Stück auch nur den geringsten Fehler auf, wird es sofort in die Nachbearbeitung gegeben, die natürlich komplett von Hand geschieht.

Sind die Rohlinge zurechtgeschnitten und geprüft, wandern sie nacheinander in zwei riesige Härteöfen. Die Kombination aus großer Hitze und klirrender Kälte sorgt dafür, dass der Stahl nicht zu spröde wird, nicht zu weich, nicht zu unflexibel … eine Wissenschaft für sich. „Hauseigene Ingenieure entwickeln den Vorgang ständig weiter. Besonders stolz sind wir auf unser aktuelles Härtungsverfahren, bei dem Stickstoff eine wichtige Rolle spielt. Er wird innerhalb des Prozesses zweifach genutzt", erzählt Ulrich Nieweg. Ganz klar: Bei aller Nostalgie, die von den trutzigen Backsteingebäuden ausgeht – innovative Technik ist selbstverständlich für das weltweit erfolgreiche Unternehmen.

Ohne das Qualität versprechende Firmenlogo verlässt kein Produkt das Werk. „Das bekommen wir sogar auf einer Pinzette unter", erklärt Nieweg.

SO FUNKTIONIERT DIE ZWILLING-TREUEPUNKT-AKTION:

ZWILLING
J.A.HENCKELS

Noch bis zum 9.6.2018 erhalten Sie bei Ihrem Einkauf einen Treuepunkt je 5 € Einkaufswert. Schon für 30 Treuepunkte können Sie eines der exklusiven Zwilling-Messer zum Treuepreis erwerben und dabei bis zu 79 Prozent sparen! Einlösen dürfen Sie Ihre Punkte bis zum 23.6.2018 sowohl im REWE Markt als auch unter **shop.REWE.de**

So werden nämlich nicht nur immer bessere Produkte gewährleistet, sondern auch die steigende Lebensqualität der Mitarbeiter. „Früher war der Boden zwischen den Öfen noch voller Ruß – kein Vergleich zu heute", erinnert sich Nieweg, der seit 17 Jahren zur Zwilling-Familie gehört.

Die Reise der Rohlinge geht weiter – zur Arbeitsstation von Annett Grieger, die in einer fließenden Choreografie den Stahl mit seinem Griff zusammenbringt. Den Kunststoff erhitzen, die richtige Menge Harz einfüllen, Klinge anstecken, Druck zuführen und alles wieder von vorn. Leiter Nieweg hebt anerkennend die Hände. „Ein Mann würde nach einer Viertelstunde aufgeben. Achten Sie auf ihre perfekte Koordination – wie linker und rechter Arm zeitgleich völlig unterschiedliche Bewegungen ausführen. Das packen die männlichen Mitarbeiter nicht, ist einfach so. Wir haben es probiert." Nun sehen die Messer langsam so aus, wie wir es von zu Hause gewohnt sind. Doch die wichtigste Zutat fehlt bisher: Schärfe. Hier kommt Martin Löhndorf ins Spiel.

„Wenn ich ein fertiges Messer in den Händen halte, freue ich mich jedes Mal aufs Neue."

Sorgfältig bereitet er die Schleifmaschine auf den jeweiligen Auftrag vor und nimmt die dem Modell entsprechende Polierscheibe von ihrer Aufhängung und setzt sie ein, ebenso ein frisches Schleifband. „Das gleichbleibend hohe Konzentrationslevel zu halten, ist der anspruchsvollste Teil meines Jobs. Jedes noch so kleine Detail zählt." Umso befriedigender sei dann das Ergebnis. „Wenn ich ein fertiges Messer in den Händen halte, freue ich mich jedes Mal aufs Neue", erzählt Löhndorf.

Welche Messer solch ein Klingenexperte wohl selbst in der Küche hat? „Ich habe mir vor zehn Jahren ein hochwertiges Zwilling-Set zusammengestellt, das mich seitdem begleitet. Natürlich ist die richtige Pflege wichtig." Ein Hobbykoch, findet Löhndorf, braucht mindestens ein klassisches Koch- sowie ein Spickmesser. Damit man lange Freude daran hat, gilt: „Achten Sie beim Schneiden auf die richtige Unterlage. Am besten eignet sich Holz. Keramik, Marmor oder ähnlich harte Materialien ruinieren die beste Klinge." Und: „Gute Messer gehören nicht in die Spülmaschine! Waschen Sie sie nach jedem Arbeitsschritt unter warmem, fließendem Wasser und wischen mit einem weichen Tuch nach. Dann sofort abtrocknen – immer vom Klingenrücken zur Schneide." Warum letzteres so wichtig ist, zeigt Löhndorf uns nach der Politur. Sie ist der letzte Arbeitsschritt nach dem eigentlichen Schleifen. Und macht das Messer rasierklingenscharf. Löhndorf fährt mit dem frisch polierten ***** Five Star-Kochmesser probehalber durch ein Blatt Papier, das sich ohne jeglichen Widerstand teilt. Ein stolzes Lächeln kann er sich dabei nicht verkneifen – auch wenn es an diesem Tag schon sein 30. Messer ist. „Perfekt!"

Im Reich von Martin Löhndorf herrscht absolute Konzentration. In millimetergenauer Schleifarbeit und mit speziellen Polieraufsätzen (s. u.) bringt er jedes Messer zum perfekten Abschluss.

WM-SPECIAL

ERSATZSPIELER

Grillen ohne Fleisch ist nur was für Vegetarier? Gar nicht wahr! Unsere Rostspezialitäten kicken genauso gut und bringen selbst „eingefleischte“ Fans ins Wanken.

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Raik Holst

GEGRILLTER TOFU-ANANAS-SPINAT-SALAT

Zubereiten:
30 Min.

Für 4 Personen

1 Ananas
600 g REWE Bio Tofu
100 g Babyspinat
1 Zitrone
3 EL ja! Natives Olivenöl extra
2 EL REWE Bio Akazienhonig
1 Chilischote
Salz

1. Ananas schälen und halbieren. Den Strunk herausschneiden. Anschließend die Ananashälften sowie den Tofu in Scheiben schneiden. Den Babyspinat waschen und trocken schütteln.

2. Zitronensaft, Olivenöl und Akazienhonig verrühren. Chilischote halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Danach fein schneiden und dazugeben. Das Dressing mit Salz würzen.

3. Ananasscheiben mit dem Tofu bei direkter mittlerer Hitze etwa 6 Minuten grillen und dabei einmal wenden. Die Ananas- und Tofuscheiben auf dem Spinatsalat anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 332 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 13 g, Fett: 18 g

RHABARBER-ZUCCHINI-SPIESSE

Zubereiten:
35 Min.

Für 4 Personen

3 Zucchini
Salz, Pfeffer
2 Stangen Rhabarber
500 g REWE Bio Feta
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
3 EL REWE Bio Ahornsirup
4 EL Olivenöl
50 g Mandeln
1 Bund Basilikum

AUSSERDEM:
Holz- oder Metallspieße

1. Die Zucchini mit einem scharfen Messer längs in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Blech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Sie lassen sich anschließend besser wickeln.

2. Rhabarber in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 2 Minuten kochen. Danach herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

3. Den Feta in etwa 5 × 3 cm große Stücke schneiden. Mit den Zucchinischeiben umwickeln. Rhabarber und Zucchini-Feta-Rollen abwechselnd auf die Spieße stecken.

4. Knoblauchzehen schälen und pressen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln zupfen. Knoblauch, Ahornsirup, Olivenöl und Rosmarinnadeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Spieße gießen. Etwa 30 Minuten marinieren.

5. Spieße aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und von jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten bei mittlerer direkter Hitze grillen. Die Spieße beim Anrichten mit gehackten Mandeln und Basilikum bestreuen und mit etwas Marinade beträufeln.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 589 kcal
Kohlenhydrate: 13 g
Eiweiß: 26 g, Fett: 46 g

PRODUKT-TIPP

GRILL-TIPP

Maiskolben, Gemüsespieße und Co. reagieren empfindlicher auf Grillhitze als Fleisch. Legen Sie diese Zutaten deshalb lieber an den Rand des Rosts.

PRODUKT-TIPP

GEGRILLTE QUESADILLAS

Zubereiten:
25 Min.

Für 4 Personen

2 Strauchtomaten
3 Frühlingszwiebeln
1 gelbe Paprika
1 rote Chili
1 Bund Koriander
80 g REWE Beste Wahl Sonnenmais
Salz, Pfeffer
1 Avocado (sehr reif)
1 Limette
2 EL Olivenöl
6 REWE Beste Wahl Tortillas
300 g REWE Beste Wahl Gouda, gerieben

AUSSERDEM: **Pürierstab**

1. Die Strauchtomaten, Frühlingszwiebeln, Paprika, Chili und Koriander waschen. Die Strauchtomaten und die Paprika vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln und Chili in feine Ringe schneiden. Halbes Bund Koriander grob hacken. Das Gemüse mit dem gut abgetropften Mais vermengen und mit Salz abschmecken.

2. Avocado schälen, Kern herauslösen und in Stücke schneiden. Avocado mit Limettensaft und Olivenöl fein pürieren. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Tortilla auf den Grill legen und von beiden Seiten etwa 1 Minuten grillen. Dann mit Käse und dem vorbereiteten Gemüse gleichmäßig belegen und vorsichtig zusammenklappen. Die Quesadillas gut andrücken und noch etwa 2 bis 3 Minuten weitergrillen. Dabei einmal vorsichtig wenden und darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Die Quesadillas aufschneiden, mit der Avocadocreme und dem restlichen Koriander servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 783 kcal
Kohlenhydrate: 77 g
Eiweiß: 31 g, Fett: 37 g

REWE DEINE KÜCHE

Lust auf gegrillten Spitzkohlsalat? Oder geschmorte Süßkartoffeln? Diese und weitere vegetarische Grill-Inspirationen finden Sie unter **REWE.de/veggie-grillen**

PRODUKT-TIPP

COUSCOUS-BURGER

Zubereiten:
40 Min.

Für 4 Personen

100 g REWE Bio Couscous
1 Knolle REWE Bio Rote Bete, vorgekocht
125 g REWE Beste Wahl Weiße Riesenbohnen
60 g ja! Walnüsse, ganze Kerne
Salz, Pfeffer
2 EL neutrales Öl
160 g Cheddar (Scheiben)
4 REWE Beste Wahl Hamburger-Brötchen
200 ml REWE Bio Vegane Salat-Mayonnaise
½ Bund Schnittlauch
2 rote Zwiebeln
2 Avocados
125 g Rucola
125 g Süßkartoffelchips

AUSSERDEM: **Pürierstab**

1. Couscous nach Packungsanweisung kochen. Rote Bete mit der feinen Kastenreibe reiben und dazugeben. Bohnen abgießen, fein pürieren und ebenfalls dazugeben. Walnüsse hacken und beimischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.

2. Aus der Masse etwa vier Patties formen. Die Patties mit neutralem Öl einreiben und von jeder Seite etwa 3 bis 4 Minuten bei niedriger direkter Hitze grillen. In der letzten Minute der Grillzeit die Patties mit den Cheddar-Scheiben belegen.

3. Die Mayonnaise mit gehacktem Schnittlauch verrühren. Zwiebeln und Avocados schälen und schneiden. Burger mit Rucola, Süßkartoffelchips, Zwiebeln, Avocado und Mayonnaise zusammensetzen.

Tipp: Schon mal Burger-Brötchen selbst gemacht? Das passende Rezept finden Sie in der FRISCH & GUT 03/2016 oder unter **REWE.de/deine-kueche**.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1383 kcal
Kohlenhydrate: 95 g
Eiweiß: 31 g, Fett: 93 g

EIN GUTES TEAM

Seit 2008 pflegen REWE und der DFB eine vertrauensvolle Partnerschaft. Als „Offizieller Ernährungspartner des DFB“ geht es dabei nicht nur um Spitzenfußball. Vielmehr wollen die über 3.500 REWE Märkte ihre Kunden bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung im Alltag mit Rezepten, Ernährungstipps und -tricks und natürlich einem breiten Sortiment an Lebensmitteln unterstützen. Unter **REWE.de/deine-kueche** geben unsere Ernährungsexperten wertvolle Tipps und Informationen rund um das Thema Lebensmittel & Ernährung – schauen Sie einfach mal rein.

REWE ERNÄHRUNGSPARTNER

Ernährungspartner
Deutscher Fußball-Bund

DAS HAST DU IMMER ZU HAUSE

DER KLEINE EINKAUF

Für einen Salat braucht es keinen Großeinkauf. Unsere Speisekammer bietet eine herrliche Vielfalt an Basiszutaten. Ergänzt durch ein paar schlau gewählte frische und ausgefallenere Zutaten, kommt Abwechslung auf den Tisch. So lassen wir es uns schmecken!

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Raik Holst

ASIATISCHER REISSALAT MIT RINDFLEISCH

Zubereiten:
35 Min.

Für 4 Personen

DEINE BASICS

400 g ja! Langkorn-Spitzenreis
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
4 EL neutrales Öl
80 ml Sojasauce
Salz
4 Eier (Größe M)
1–2 TL Chilipulver
60 ml REWE Beste Wahl Condimento Italiano Rosato, Weinessig
2 EL REWE Beste Wahl Curry, gemahlen

DER KLEINE EINKAUF

1 rote Paprika
3 Bundmöhren
350 g Roastbeef
1 Bund Koriander

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und klein schneiden. Paprika und Bundmöhren putzen und in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden. Roastbeef in breite Streifen schneiden.

2. Das Roastbeef in einer großen Pfanne mit 2 EL neutralem Öl kurz (aber kräftig) anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und zu dem Reis geben. Die Pfanne erneut aufstellen und das restliche Öl darin erhitzen. Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Paprika etwa 3 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz abschmecken. Dann die verrührten Eier zugeben und alles so lange braten, bis Rührei entsteht.

3. Das Gemüse und Ei zum Reis geben. Gezupften Koriander, Chilipulver, Weinessig und Currypulver hinzufügen, gut vermengen. Kräftig mit Salz abschmecken.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 476 kcal
Kohlenhydrate: 57 g
Eiweiß: 25 g, Fett: 15 g

WEISSER BOHNEN-SALAT

Zubereiten:
35 Min.

Für 4 Personen

DEINE BASICS

500 g REWE Beste Wahl Weiße Riesenbohnen
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml REWE Bio Natives Olivenöl extra
50 ml REWE Beste Wahl Condimento Rosato, Weinessig
1 TL Paprikapulver
1 TL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer

DER KLEINE EINKAUF

80 g ja! Mandeln ganze Kerne
1 REWE Bio Gurke
½ Bund Radieschen
1 Topf Basilikum
150 g REWE Bio Ziegenkäse

1. Riesenbohnen in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Mandeln, Knoblauch und Zwiebeln mit 2 EL Olivenöl etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Alles zu den Bohnen geben und verrühren.

2. Eine halbe Gurke und Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Gurken, Radieschen, Weinessig, restliches Olivenöl, Paprikapulver und Kräuter der Provence zu den Riesenbohnen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter vorsichtig unter den Salat mischen und den Ziegenkäse darüber verteilen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 435 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 21 g, Fett: 26 g

FRISCHER NUDELSALAT

Zubereiten:
35 Min.

Für 4 Personen

DEINE BASICS

350 g REWE Bio Original italienische Fusilli, Nudeln
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2 rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl
140 g REWE Beste Wahl Sonnenmais
1 EL Paprikapulver
REWE Feine Welt Helles Italien, Essig

DER KLEINE EINKAUF

2 Bund grüner Spargel
250 g Rispentomaten
1 Bund Schnittlauch
200 ml REWE Bio Vegane Salat-Mayonnaise

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Spargel putzen und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten garen. Abschrecken und in Stücke schneiden. Knoblauchzehe und Zwiebeln schälen und klein schneiden. Rispentomaten waschen und halbieren. Schnittlauch hacken.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Rispentomaten darin etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Alles zu den Nudeln geben. Anschließend Mais, Spargel, Schnittlauch, Mayonnaise und Paprikapulver zugeben. Gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 453 kcal
Kohlenhydrate: 36 g
Eiweiß: 9 g, Fett: 29 g

REZEPT-TIPP

Im Frühsommer ist Spargelzeit. Erfahren Sie mehr über das königliche Gemüse ab Seite 26.

CHRISTELS KÜCHE

Wedel in Schleswig-Holstein liegt direkt an der Elbe. In Christels Garten hört man die großen Kähne auf dem Fluss tuten. Auf der anderen Uferseite erstreckt sich das Alte Land, das Obstanbaugebiet mit den „besten Äpfeln der Welt“, und zum Meer ist es auch nicht weit. Wir haben Christel gefragt, ob sie für uns ein paar Lieblingsrezepte zubereiten würde. Zu Besuch bei einer FRISCH & GUT-Leserin.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Volker Hobl, Propstyling: Meike Graf

Christel entscheidet sich vornweg für eine Hühnersuppe mit Grießklößchen, dann gibt es Pannfisch und zum Nachtisch den Apfelkuchen. Klar. Nicht nur Christels Mann liebt diese Gerichte. Der Teenager-Enkel wohnt gegenüber, wächst und wächst und isst manchmal bei Oma. Zum Beispiel ein Brötchen mit Frischkäse und dem Hühnerfleisch, das er aus der Suppe stibitzt. Aber ganz schnell, dann muss er weiter. Später kommen die Nachbarn auf einen „Schnack“ und eine Tasse Kaffee vorbei. Schön hier in Christels Küche. Das findet auch Katze Messi, die „aber niiiiiemals auf den Tisch hüpfen würde“. Sie ist nämlich eine durch und durch wohlerzogene Hofkatze. Eigentlich kocht Christel für zwei. Aber da es immer jemanden gibt, der unangemeldet an die große grüne Eingangstür klopft, sind die Rezepte großzügig bemessen.

Immer die Hände ein bisschen nass machen, damit die Klöße nicht kleben.

HÜHNERSUPPE MIT GRIESSKLÖSSCHEN

Zubereiten: 30 Min.
Kochen: 90 Min.

Für 6 Portionen

1 Suppenhuhn (etwa 1,5 kg)
2 Zwiebeln
2 große Karotten
2 Stangensellerie
5 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Salz, Muskat
2 EL REWE Bio Butter
100 g Grieß
250 ml REWE Bio H-Vollmilch
4 Eier (Größe M)
REWE Bio Schnittlauch, tiefgefroren

1. Das Suppenhuhn gründlich abspülen. Den Bürzel am Schwanz abschneiden. Das Suppenhuhn in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Die geschälten ganzen Zwiebeln, die geschälten Karotten, den Stangensellerie, Pfefferkörner und die Lorbeerblätter dazugeben. Salzen, aufkochen lassen und etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, dabei den Schaum von Zeit zu Zeit mit einer Schaumkelle abschöpfen.

2. Suppenhuhn, Gemüse und Gewürze aus der Suppe nehmen. Die Karotten und den Sellerie in nicht zu kleine Stücke schneiden. Das Suppenhuhn kurz abkühlen lassen und dann mit einer Gabel oder den Fingern das Fleisch grob abzupfen. Die Brühe durch ein Sieb passieren. Gemüse und Fleisch wieder hineingeben. Wieder heiß machen, Herd ausstellen, den Topf auf der Herdplatte stehen lassen und mit einem Deckel abdecken.

3. In einem Topf die Butter zergehen lassen und den Grieß einrühren, bis er krümelig wird. Mit Milch aufgießen, Salz und Muskat dazu und schnell zu einer festen Masse verrühren. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Die Eier trennen und mit der Masse verkneten. Daraus kleine Klöße formen. Die Klöße in gut gesalzenem Wasser rund 10 Minuten garen. Die Suppe aufwärmen, in einen Teller geben, die Grießklöße dazugeben und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 882 kcal, Kohlenhydrate: 22 g
Eiweiß: 57 g, Fett: 59 g

Dazu passt grüner Salat oder Gurkensalat!

PRODUKT-TIPP

Im Mehl wenden macht den Fisch knuspriger.

PANNFISCH MIT BRATKARTOFFELN

Zubereiten:
30 Min.

Für 2 Personen

BRATKARTOFFELN:

400 g Kartoffeln (festkochend)
Salz, Pfeffer
½ TL Kümmel
40 g Wilhelm Brandenburg Schinkenspeck
3–4 EL neutrales Öl
1 Frühlingszwiebel

PANNFISCH:

400 g Seelachsfilet mit Haut
3 EL REWE Bio Weizenmehl (Type 550)
1 EL Butter
75 ml Schlagsahne
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL körniger Senf

1. Kartoffeln mit kaltem Wasser bedecken, großzügig salzen, den Kümmel dazugeben und bissfest garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

2. Eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Kartoffeln in der Pfanne langsam braten, bis sie goldgelb sind. Warm stellen. Erst zuletzt salzen, sonst ziehen die Kartoffeln Wasser und werden nicht mehr so knusprig.

3. Gleichzeitig das Seelachsfilet waschen, trocken tupfen, salzen, in größere Stücke schneiden und in 2 EL Weizenmehl locker wenden. In einer zweiten Pfanne 1 bis 2 EL Öl und die Butter erhitzen. Seelachsfilet darin von jeder Seite rund 3 Minuten goldbraun braten.

4. Das Seelachsfilet aus der Pfanne nehmen, Sahne in die Pfanne gießen, den Senf dazugeben und 1 Minute blubbernd einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratkartoffeln mit Speck, der gehackten Frühlingszwiebel, Pannfisch und Sauce anrichten.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 865 kcal, Kohlenhydrate: 50 g
Eiweiß: 46 g, Fett: 50 g

APFELTARTE

Zubereiten: 30 Min.
Backen: 50–60 Min.

Für 1 Apfeltarte

150 g REWE Bio Dinkelmehl (Type 630)
2 EL REWE Bio 5-Korn-Müsli
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
1 REWE Bio Ei
55 g Zucker
75 g weiche Butter
1,5 kg Äpfel (z. B. Jonagold, Elstar)
20 g Speisestärke
250 ml Sahne
3 EL REWE Bio Aprikose, Marmelade

AUSSERDEM: **Tarteform (28 cm Durchmesser)**

1. Dinkelmehl, Müsli, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen und in der Mitte eine Mulde bilden. Das zerschlagene Ei und 25 g Zucker dazugeben und verrühren. Nach und nach die Butter mit den Händen unterkneten. Dann den Teig etwa 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Tarteform einfetten. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, erst in große Stücke teilen, dann oben mehrfach einschneiden.

3. Den Backofen vorheizen (160 °C, Ober-/Unterhitze). Den Teig wie im Back-Tipp beschrieben in die Form bringen und die Äpfel darauf verteilen. Den restlichen Zucker, Speisestärke und die Sahne in einer Schüssel kurz aufschlagen, dann über die Äpfel auf den Teig gießen und goldgelb backen. Die Zeit kann je nach Teigstärke und Apfelsorte variieren.

4. Inzwischen die Marmelade mit etwas Wasser aufkochen. Wenn die Tarte fertig gebacken ist, Marmelade mit einem Pinsel über die Äpfel streichen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion bei 12 Stücken:
Kalorien: 218 kcal, Kohlenhydrate: 34 g
Eiweiß: 2 g, Fett: 6 g

BACK-TIPP

Nachdem der Teig geruht hat, auf ein bemehltes Stück Backpapier geben. Das Backpapier darüberlegen und auf die Größe der Tarteform ausrollen. Die Tarteform kopfüber darüberstellen, alles auf ein großes Brett ziehen. Festhalten und den Teig in die Form stürzen. Den Rand mit den Händen etwas hochziehen.

mit der Marmelade bringt man die Äpfel so richtig schön zum Glänzen.

„MANCHE MÖGEN'S HEISS

REWE DEINE KÜCHE

Echt scharf dieses Gemüse! Wie scharf genau zeigen wir in der Scoville-Skala unter **REWE.de/scoville**

Schon gewusst? „Scharf" ist, wenn man's genau nimmt, gar kein Geschmack. So nennen wir zwar die Empfindung, die beim Verzehr von Chili und Co. auftritt. Doch die Geschmackspapillen sind daran nicht beteiligt. Die englische Übersetzung „hot" trifft's da schon eher. Denn beim „Schmecken" von Schärfe sind Zellen am Zug, die sonst eigentlich Hitzereize weitergeben. Ay, Caramba! Hier kommen noch mehr heiße Infos – und natürlich Rezepte zum Ausprobieren.

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Raik Holst, Text: Valerie Bachert

1. ECHTER PFEFFER

Die Beeren der Pfefferpflanze gibt es in unterschiedlichen Farben zu kaufen: **Schwarzer Pfeffer** wird aus den unreifen oder kurz vor der Reife stehenden Beeren hergestellt und durch die Trocknung schwarz und runzlig. Als **weißen Pfeffer** bezeichnet man geschälte vollreife, als **roten Pfeffer** ungeschälte reife Früchte. Die Schärfe stammt bei allen Farbvarianten aus dem Alkaloid Piperin. Beim Kochen mit echtem Pfeffer geht es aber außer der Schärfe auch um die feinen Aromen. Mit weißem Pfeffer während des Kochens, mit schwarzem erst danach würzen, am besten frisch aus der Mühle direkt am Tisch. Pfeffer ergänzt perfekt salzige, süße und auch bittere Gerichte.

2. INGWER

Die schilfartig aussehende Ingwerpflanze wächst in den subtropischen Klimazonen Indiens, Afrikas, Südamerikas und Chinas. 160 verschiedene Inhaltsstoffe stecken in der Knolle. Ihr interessantester Wirkstoff ist Gingerol, denn der sorgt für die Schärfe. Je nach Herkunftsland und Erntezeitpunkt kann diese anders ausfallen. Bei einer frühen Ernte hat die Knolle einen milden Geschmack. Je später der Ingwer geerntet wird, desto schärfer wird er. Mit Knoblauch und Sojasauce bildet er die Grundlage für viele asiatische Gerichte. In Essig eingelegt, werden die dünnen Ingwerscheibchen zu Sushi gereicht. Am besten im Kühlschrank aufbewahren.

ERSTE HILFE

Tränen schießen in die Augen, der Rachen brennt, der Mund speit Feuer – wer die Würzung bestimmter Speisen unterschätzt hat, sucht etwas, um den Brand zu löschen. Für **schnelle Hilfe** sorgen öl- und fetthaltige Emulsionen wie **Joghurt, Milch und Käse.** Bei zu scharfen Chilis können auch Tomatensaft oder hochprozentige alkoholische Getränke für Linderung sorgen, denn Capsaicin löst sich in Ethanol. Ist die Haut gereizt, kann Speiseöl helfen. **Übrigens: Einmal zu scharf gewürzt, lässt sich die Schärfe nur noch durch Strecken reduzieren – und dabei gehen reichlich Aromen verloren. Deshalb immer mit Bedacht würzen!**

3.–6. PEPERONI UND CHILIS

Sie sehen sich ähnlich und werden öfter mal verwechselt: Peperoni und Chilis. Bei beiden ist der Stoff Capsaicin verantwortlich für die Schärfe. Je mehr Capsaicin sie enthalten, desto schärfer die Schote. Auf unserer Zunge verursacht der Stoff eine Reizwirkung – wir empfinden Hitze und Schmerz. Am meisten steckt in den Samenscheidewänden der Schoten. Ein Richtwert für die Schärfe ist die Scoville-Skala, die von 0 bis 16.000.000 reicht. Aber keine Sorge, die Maximalmarke erreicht nur reines Capsaicin-Pulver. Übrigens: Capsaicin wird beim Kochen und Einfrieren nicht zersetzt. Mit Bedacht würzen!

Peperoni (3) ähneln in ihrer Form den Spitzpaprikas und weisen ein breiteres Spektrum an Geschmacksnoten auf. Sie können zu würzigem Paprikapulver – von edelsüß bis Rosenpaprika – verarbeitet werden.

Chilis sind deutlich schärfer als Peperoni. Sie verleihen Würzpasten und Saucen wie Sambal Oelek, Harissa und Tabasco die Schärfe. Geschmacklich gleicht keine Sorte der anderen. Um die feinen Aromen wahrnehmen zu können, ist zunächst etwas Übung nötig. Denn sonst überdeckt die Schärfe den Geschmack. Die einzelnen Chilisorten unterscheiden sich in Schärfegrad, Geschmack und Form:

Die zum Teil mörderisch scharfen **Habaneros (4)** sehen aus wie faltige Mini-Paprikas. Mit ihrem fruchtigen Geschmack machen sie sich am besten in Chili con carne.

Grüne **Jalapeños (5)** schmecken etwas bitter und erdig. Die Früchte sind meist bis zu 7,5 cm lang und bleiben lange grün, werden zur Reife allerdings rot.

Thai-Chilis (6) passen aromatisch am besten in die asiatische Küche. Es gibt sie in Grün (unreif) und leuchtend Rot (reif). Rein äußerlich ähneln sie Peperoni, sind aber viel kleiner, etwa 3 bis 4 cm lang, und deutlich schärfer – 100.000 bis 225.000 Scoville. Achtung: Besonders scharfe Chilis nur einige Minuten mit ins Essen geben. Am leichtesten dosieren lässt sich Chilipulver.

Doch egal ob Chili oder Peperoni: Bei der Zubereitung frischer Schoten immer Handschuhe tragen und auf keinen Fall währenddessen die Schleimhäute berühren!

HERZHAFTER THAILÄNDISCHER MANGOSALAT

Zubereiten:
35 Min.

SEHR SCHARF

Für 2 Personen

1 Mango
1 Möhre
1 Salatgurke
1 Frühlingszwiebel
1 Bund Koriander
1 Strauchtomate
2 rote Chilis
1 REWE Bio Limette
1 EL Fischsauce
2 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
Meersalz
60 g Erdnüsse, geröstet

1. Mango und Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Eine halbe Salatgurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen und anschließend in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und zupfen. Strauchtomate waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Chilis in sehr feine Ringe schneiden. Limette waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.

2. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen. Den Salat mit Fischsauce, Sojasauce und Meersalz abschmecken und mit gerösteten Erdnüssen bestreuen.

Tipp: Der Salat funktioniert auch mit einer nicht zu reifen Papaya. Er kann entweder als Vorspeise oder auch zu gegrilltem Geflügel serviert werden.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 340 kcal
Kohlenhydrate: 33 g
Eiweiß: 11 g, Fett: 17 g

INGWER-ZITRONEN-HUHN

Zubereiten: 15 Min.
Braten: 45 Min.

Für 2 Personen

1,2 kg REWE Bio Hähnchenschenkel
1 Knoblauchknolle
90 g Ingwer
2 Stängel Zitronengras
1 REWE Bio Zitrone
3 EL neutrales Öl
Salz

1. Den Backofen vorheizen (200 °C, Ober-/Unterhitze). Hähnchenschenkel im Gelenk zerteilen und in eine Auflaufform geben. Knoblauchknolle halbieren und dazugeben. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras längs halbieren. Zitrone in dicke Scheiben schneiden.

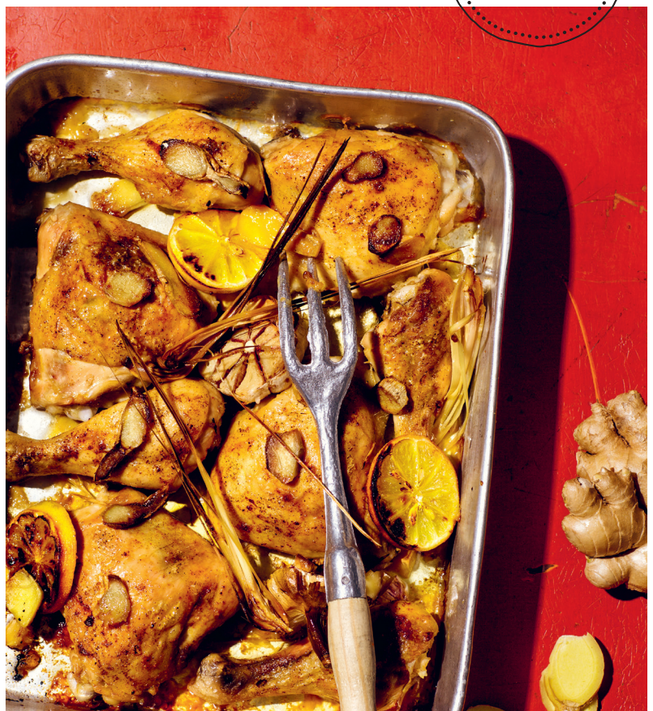
2. Knoblauchknolle, Ingwer, Zitronengras und Zitronenscheiben zu den Hähnchenschenkeln geben. Alles mit neutralem Öl beträufeln, mit Salz würzen und noch einmal vermengen.

3. Die Auflaufform mit Backpapier abdecken und etwa 45 Minuten backen. Nach der Hälfte der Garzeit das Backpapier abnehmen und fertig garen lassen. Dazu passt der Mangosalat.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1478 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 170 g, Fett: 76 g

SCHARF



SPICY PFEFFER-LACHS

Zubereiten:
25 Min.

SCHARF

Für 2 Personen

1 EL Pfefferkörner, schwarz
1 TL Meersalz
250 g Kirschtomaten
1 Zitrone
1 EL REWE Bio Akazienhonig
2 Lachsfilets (je 160 g)
2 Knoblauchzehen
2 EL REWE Feine Welt Italiens Trilogie, Olivenöl
4 Zweige Thymian

AUSSERDEM: **Mörser**

1. Pfefferkörner im Mörser mit dem Meersalz grob zerstoßen. Den Pfeffer nicht zu fein mahlen! Kirschtomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren.

2. Den Saft einer halben Zitrone und Akazienhonig verrühren. Die Lachsfilets damit bestreichen und in der Pfeffer-Meersalz-Mischung wenden, sodass sie mit dem Pfeffer ummantelt sind.

3. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Lachsfilets mit ganzen geschälten Knoblauchzehen, etwas gehacktem Thymian und Kirschtomaten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Nach der Hälfte der Bratzeit die Lachsfilets wenden. Kirschtomaten mit Salz abschmecken. Die Lachsfilets mit den Kirschtomaten, Thymian und Knoblauch anrichten.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 443 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 32 g, Fett: 26 g

UNSERE FRISCHE-EXPERTIN

Nadine Michael (37) und ihr Team von Power-Frauen sind die Herrinnen der Salatbar im Hamburger REWE Markt an der Walddörferstraße. Mit viel Liebe zum Detail und einem strengen Blick auf Hygiene und Frische.

Text: Valerie Bachert, Foto: Benne Ochs

Es ist 4.30 Uhr. Für Nadine Michael Zeit zum Aufstehen. Hunger hat sie nicht, dafür ist es noch viel zu früh. Um 6 Uhr beginnt ihre Schicht. Ihr REWE Arbeitsplatz hat Wochenmarkt-Flair. Gleich am Eingang ein Blumenmeer. Dahinter breitet sich die Obst- und Gemüseabteilung aus. Aromatische Orangen, feurige Jalapeños und dazwischen die Salatbar: das Reich von Nadine und ihrem Team.

Morgens werden als Erstes die Zutaten für die Salatbar geprüft. Das macht der Kollege in der Obst- und Gemüseabteilung. Alle bestellten Posten schiebt er dann rüber in Nadines Küche. Denn egal ob Salat, Gemüse, Obst oder Saft – in diesem REWE Markt wird alles frisch zubereitet in der eigens dafür eingerichteten Convenience-Küche direkt im Markt. Das kostet natürlich Zeit. Allein für den Eiersalat müssen am Tag 180 Eier geschält werden. Das geht den geübten Damen zwar fix von der Hand, dennoch brauchen zwei Mitarbeiterinnen dafür immerhin 40 Minuten. Während die Zutaten auf Frische geprüft werden, bereiten Nadine und ihr Team die Salatbar vor. Schalen und Verstrebungen werden entfernt und alles gründlich gesäubert. Insgesamt 50 Schalen mit Salat und Gemüse werden einzeln von Hand gereinigt. „Das hält ganz schön auf, aber danach ist alles blitzeblank." Auch über den ganzen Tag verteilt wischt Nadine immer wieder nach und kontrolliert die Temperatur. Sie prüft die Qualität der Ware. Hygiene und Frische werden hier großgeschrieben.

„Der Austausch mit den Kunden macht mir am meisten Spaß."

Vor allem Berufstätige nutzen das Angebot der REWE Salatbar – schnell und dennoch gesund. „Mich hat am Anfang überrascht, dass auch viele Kinder und Jugendliche zum Salat greifen. In dem Alter hätte ich mich eher beim Bäcker angestellt." Das freut Nadine ganz besonders. „Mit unserem frischen Angebot inspirieren wir auch die nächste Generation, sich gesund zu ernähren." Aber auch für Süßmäuler ist in diesem Markt was dabei: schokolierte Früchte, natürlich ebenfalls frisch zubereitet. Banane, Erdbeere und Ananas, mit zusätzlichen Kokosflocken oder purem Schokoüberzug.

Welche Salate und Obstsorten in die Theke kommen, legt die REWE Zentrale fest. Auch die Rezepte werden zentral entwickelt. Neben einer Auswahl beliebter Klassiker spielen Saisonalität, Regionalität und die Nachfrage eine Rolle. So haben Kunden indirekt Einfluss auf das Angebot. Nadine notiert am Ende jedes Tages, welches Rezept am besten lief, und gibt die Informationen weiter. Aktueller Renner: ein griechischer Salat mit Oliven und Feta, dicht gefolgt vom Nudelsalat mit Würstchen. Alle Zutaten sind für den Kunden einsehbar, ebenso die Infos über Allergene und Zusatzstoffe. „Diese Transparenz ist uns wichtig, schließlich soll der Kunde wissen, was genau auf seinem Teller landet." Bei Rückfragen hilft Nadine gern weiter: „Der Austausch mit den Kunden macht mir am meisten Spaß."

In der Convenience-Küche ist auch Raum für Kreativität: Ganz aktuell nimmt das Team an einem Frische-Wettbewerb teil. Die Salatbar, die Obsttheke, die Auslagen – alles ist gespickt mit liebevoll gestalteten Paprika-Fröschen und Wassermelonen-Pandas. Wir drücken die Daumen!

REWE.DE/FAN

BIST DU EIN FAN, SIND WIR DEIN MARKT.

Pro 10 € Einkaufswert eine Sammelkarte GRATIS.*

REWE
Ernährungspartner
Deutscher Fußball-Bund

Thomas Müller
Fußball-Nationalspieler

REWE
DEIN MARKT

* In allen teilnehmenden Märkten. Bis zum 30.06.2018. Für alle Artikel gilt: Nur solange der Vorrat reicht!

© 2018 DFB

FRISCH & GUT 3 MAL 3

3 MAL 3
BUTTER DRAUF

CURRY-BUTTER

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 249 kcal
Kohlenhydrate: 2 g
Eiweiß: 1 g, Fett: 26 g

Für 8 Portionen

250 g REWE Bio Süßrahmbutter
2 EL REWE Bio Currypulver
2 rote Chili
Salz, Pfeffer

1. Butter temperieren lassen und schaumig aufschlagen. Currypulver einrühren. **2.** Chili halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in feine Würfel schneiden. Chili zu der Butter geben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. **3.** Butter auf Backpapier geben, eine Walze formen und etwa 1 Stunde kalt stellen.

ZITRONEN-PETERSILIEN-BUTTER

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 242 kcal
Kohlenhydrate: 1 g
Eiweiß: 0,5 g, Fett: 25 g

Für 8 Portionen

250 g REWE Bio Süßrahmbutter
1 REWE Bio Zitrone
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

1. Butter temperieren lassen und schaumig aufschlagen. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Petersilie waschen und fein hacken. **2.** Zitronenabrieb und Saft von der halben Zitrone mit Petersilie zu der Butter geben. Alles verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. **3.** Butter auf Backpapier geben, eine Walze formen und etwa 1 Stunde kalt stellen.

TOMATEN-BUTTER

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 258 kcal
Kohlenhydrate: 3 g
Eiweiß: 1 g, Fett: 26 g

Für 8 Portionen

250 g REWE Bio Süßrahmbutter
2 EL REWE Bio Tomatenmark
100 g getrocknete Tomaten
Salz, Pfeffer

1. Butter temperieren lassen und schaumig aufschlagen. **2.** Tomatenmark zu der Butter geben. Getrocknete Tomaten fein hacken und mit der Butter verrühren. Alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. **3.** Butter auf Backpapier geben, eine Walze formen und etwa 1 Stunde kalt stellen.

Fotos + Propstyling: Maria Grossmann, Foodstyling: Raik Holst