01/2019 REWE.DE/DEINE-KUECHE

GRATIS!

DEINE KÜCHE MAGAZIN

Weniger Zucker
Mehr Genuss

Low Carb
Volle Energie

Fast Food
Aber frisch!

Clean Baking
Natürlich süß

42 winterliche WOHLFÜHL-REZEPTE

WINTER-VITAMINE
Linsen-Rote-Bete-Salat mit Sesam-Putenspießen,
Seite 11

REWE DEINE KÜCHE

REWE.de/glückslos

GLÜCKSLOS-AKTION

VOM 14.01.2019 BIS 09.02.2019!

Ein Glückslos GRATIS pro 15 € Einkaufswert.**

Über 10 Mio. REWE Sofortgewinne!

So geht´s

1.

Pro 15 € Einkaufswert bei REWE oder online auf REWE.de erhältst du ein Glückslos.

2.

Mit jedem Los erhältst du entweder einen Sofortgewinn oder die Chance auf einen der attraktiven Hauptgewinne.

3.

Glückscode auf **REWE.de/glückslos** registrieren oder Sofortgewinn direkt im Markt oder online einlösen.

REWE DEIN MARKT

**Bis 09.02.2019. Nur solange der Vorrat reicht!

Liebe Leserinnen & liebe Leser,

neues Jahr – alte Vorsätze: weniger Fett, weniger Zucker, weniger Naschen vor dem Fernseher... Kein Wunder, dass so viele Neujahrsvorhaben bereits nach wenigen Wochen versanden.

Machen Sie es diesmal doch anders. Nehmen Sie sich nicht viel „weniger" vor, sondern viel „mehr": mehr Zeit zum Einkaufen, Kochen, Genießen. Mehr Geduld auch mit eigenen Schwächen.

„REWE Deine Küche" liefert Ihnen Ideen, um althergebrachte (Ess-)Gewohnheiten abzuschütteln – ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen. Wie wäre es etwa mit Schokokuchen, bei dem edler Kakao und Mandelmus die Hauptrolle spielen? Weitere Vorschläge sind unten aufgelistet. Lesen, kochen und backen Sie los!

Und in unserem Rezeptregister auf den Folgeseiten finden Sie zudem 42 geschmackvolle Antworten auf die Frage: „Was koche ich heute?"

Ihre „Deine Küche"-Redaktion

INHALT

Wintervitamine

8 Mehr vom Weniger
Auf unseren Tellern wird es bunt! In den Hauptrollen: saisonales Obst & Gemüse, zartes Fleisch und knackige Nüsse.

Low Carb

14 Bunte Energiebomben
Diese Rezepte machen satt und sehr glücklich – ohne viele Kohlenhydrate.

Weniger Zucker

20 Zucker Facts
Spannend, informativ und lustig: Fakten über die süßen Kristalle.

22 Direkt vom Erzeuger
Honig, Agavendicksaft und Ahornsirup: Genauso süß, doch woher stammen die exotischen Geschwister des Zuckers?

26 Süße Versuchung
Das Verlangen nach Süßem sitzt tief in uns drin – und ist oft anerzogen. Was Sie dagegen tun können.

30 Schnelles Gute-Laune-Frühstück
Wir liefern Frühstücksideen, die wenig Zucker enthalten, doch viel Power für den Tag bringen.

34 Gesunde Süße für die Süßen
Mmh, wie lecker! Ideen für den Kindergeburtstag – und das mit nur ganz wenig Zucker.

36 Bunt ist gesund ...
Von Anna Apfel bis Klara Karotte: Hier lernen Kita-Kinder, was gute Ernährung bedeutet.

38 Drei Tage zuckerfrei
Wer zeitweilig auf Süßes verzichtet, gewinnt die Erkenntnis: Es schmeckt trotzdem!

44 Wie funktioniert eigentlich Geschmack?
Wie nehmen wir unterschiedliche Geschmäcker wahr und warum gefällt uns Süßes so unwiderstehlich gut?

Clean Baking

46 Neue Besetzung
Weißmehl ade: Wir tauschen Klassiker gegen cleane Backzutaten.

Fun Food

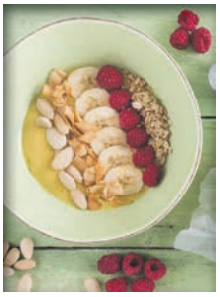
50 Genuss macht Spaß
Manchmal muss man auch einmal über die Stränge schlagen – dann aber auf schöne und gesunde Weise.

Und sonst ...

Rezeptregister (4), Zu Besuch bei ... (54), Mitarbeiterporträt (58), Vorschau/ Impressum (59)

WAS KOCHE ICH HEUTE?

Jeden Tag frische Ideen: 42 alltagstaugliche Rezepte für einen gesunden Start in das neue Jahr!



Frühstücks-Bowl mit frischem Obst & Müsli, *Seite 6*

Grüne Winter Bowl mit Cheddar, *Seite 9*

Zitronensuppe mit Hähnchen & Lauch, *Seite 10*

Rote-Bete-Linsen-Salat mit Sesam-Putenspießen, *Seite 11*

Gebackene Süßkartoffeln mit Rotkohl-Birnen-Salat, *Seite 12*

Wirsing-Hirse-Salat mit Pastinaken, *Seite 13*

Rosenkohl-Salat mit Salami-Chips, *Seite 14*

Low-Carb-Pizza mit Rote Bete & Kürbis, *Seite 15*

Sesam-Hähnchenschenkel mit Feldsalat, *Seite 16*

Möhren-Lauch-Suppe mit Chili, *Seite 17*

Chicorée-Gratin, *Seite 18*

Winter Bowl, *Seite 19*

Fruchtleder, *Seite 27*

Smoothie-Gummiherzen, *Seite 28*

Frozen-Yoghurt-Bites, *Seite 29*

Haferflocken-Pancakes mit Frischkäse & Kiwi, *Seite 30*

Frühstücks-Burrito, *Seite 31*

Overnight Oats mit Obstsalat, *Seite 32*

Vollkornbrot mit Kokos-Bananen-Aufstrich, *Seite 33*

Bunte Obstspieße, *Seite 34*

Apfel-Lollis, *Seite 34–35*

Möhren-Muffins, *Seite 35*

Kartoffel-Lauch-Suppe, *Seite 38*

Feldsalat mit Hähnchenbrust, *Seite 39*

Lachs-Rührei-Stulle, *Seite 39*

Kartoffel-Hafer-Rösti mit Gambas, *Seite 40*

Wraps mit Falafel & Gemüse, *Seite 41*

Arme Ritter mit Himbeer-Bananen-Shake, *Seite 41*

Pasta mit Feldsalat-Pesto, *Seite 42*

Bananen-Himbeer-Joghurt, *Seite 43*

Ofen-Gemüse mit Joghurt-Dip, *Seite 43*

Cleanes Bananenbrot, *Seite 46*

Schokokuchen mit kandierten Orangen, *Seite 47*

Kleine Birnen-Gugelhupfe, *Seite 48*

Vegane Schoko-Doppelkekse, *Seite 49*

Gemüse-Poutine, *Seite 50*

Waffel-Antipasti-Tower, *Seite 51*

Cremige Schoko-Porridge Bowl, *Seite 52*

Very-Berry-Cheesecake, *Seite 53*

Quark-Spätzle mit Champignons & Feta-Salat, *Seite 55*

Fächerkartoffeln mit Guacamole & Quarkdip, *Seite 56*

Bananen-Shake, *Seite 57*

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

KICKSTART IN DEN TAG

Nichts motiviert mehr zum Aufstehen als die Aussicht auf ein leckeres Frühstück! Unsere neuen REWE Bio-Produkte sorgen hier für Abwechslung und einen Superstart in den Tag. Aus z. B. REWE Bio Joghurt, Früchtemix für Smoothies und dem gebackenen Müsli Kokos-Kakao lässt sich ruck, zuck eine köstliche Frühstücks-Bowl kredenzen.

Frühstücks-Bowl

150 g REWE Bio Joghurt mild
1 Beutel REWE Bio Früchtemix für Smoothies
Obst und Nüsse nach Wahl
2 EL REWE Bio gebackenes Müsli Kokos-Kakao

Pürieren Sie den Joghurt mit dem Früchtemix und füllen Sie alles in eine Schale. Obst in Stücke oder Scheiben schneiden. Mit dem Müsli und den Nüssen oder Kokosflocken auf dem Smoothie-Joghurt anrichten.

Frühstücks-Fun-Fact
Das Eigelb enthält mehr Eiweiß (oder Protein) als das Eiweiß selbst.

LEVANTE-KÜCHE LEICHT GEMACHT

Kulinarische Einflüsse aus dem Nahen Osten, auch Levante-Küche genannt, sind bei echten Foodies zurzeit schwer angesagt. Holen Sie die köstlichen Aromen auch in Ihre Küche – ganz schnell und unkompliziert mit unseren neuen REWE Bio-Mischungen für z. B. köstliche, vegetarische Falafel-Bällchen. Weitere Produkte mit Orientflair zum Entdecken: REWE Bio Couscous, REWE Bio Rote Linsen und das REWE Bio Taboulé.

*Der Teilnahmecode ist in der Verpackung. Abstimmungszeitraum: 11.2.2019 bis 4.3.2019. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter **wenigerzucker.rewe.de/deinewahl**

MIT KLEINEN DINGEN GROSSES LEISTEN

Papiertüte statt Plastik. Den kleinen, unperfekten Apfel, der im Sommer den Regen ganz besonders vermisst hat, im Obstregal nach vorn rücken statt aussortieren. Und Aha-Momente schaffen – Fruchtjoghurt schmeckt auch ganz ohne Zuckerzusatz. Wir bei REWE möchten etwas verändern. Dass Sie als Konsumenten so offen sind und uns unterstützen, finden wir großartig! Dank Ihnen haben wir es beim Vertrauensranking 2018 der Wirtschaftswoche auf Platz 1 geschafft. Vielen Dank – so möchten wir weitermachen!

BYE-BYE ZUCKER!

Manche Abschiede fallen überhaupt nicht schwer. Darunter auch der von überflüssigem Zucker in unseren REWE Produkten. So haben wir beispielsweise dem REWE Beste Wahl Joghurt Vanille ganze 15 % Zucker abgeluchst. Und wissen Sie was? Er schmeckt mindestens genauso gut wie vorher. Weitere zuckerreduzierte Produkte können Sie hier entdecken: **wenigerzucker.rewe.de/produkte**

HOLY BOWLY!

Auch wir bei REWE to go lieben den aktuellen Bowl-Trend – und zwar nicht nur zum Frühstück. Auch mittags oder abends überzeugen diese Schüsseln voller frischer Lieblingszutaten! Entdecken Sie unsere neuen Bowls im REWE to go-Sortiment: Hier haben Sie die Wahl zwischen der Japan-, Asia- und der bunten Bowl. Alle drei lecker, superfrisch und bereit, sofort verspeist zu werden. Wir sind gespannt, welche Ihr Favorit sein wird!

MACH MIT! DEINE STIMME ZÄHLT!

Der REWE Deine Wahl Geschmackstest geht in die zweite Runde! Vom 11.2. bis zum 04.3.2019 heißt es wieder: probieren, genießen und abstimmen! Wir haben für Sie beim REWE Triple Choc Knuspermüsli die Originalrezeptur sowohl um 15 % als auch um 30 % zuckerreduziert. Welches ist Ihr Favorit? Stimmen Sie ab unter **wenigerzucker.rewe.de/deinewahl***. Der Gewinner wird das Originalrezept zukünftig ersetzen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2)

MEHR VOM WENIGER!

Verzicht bedeutet bei uns Vielfalt. Wir machen Gemüse zum Hauptdarsteller und starten voller Lebensfreude ins neue Jahr.

Den Trubel rund um Weihnachten und den Jahreswechsel haben wir hinter uns gelassen. Was bleibt, ist oft der Ballast von ausgiebigen Weihnachtsmenüs und leckeren Plätzchen. Darum steht uns jetzt der Sinn nach Frische. Wir sehnen uns nach knackigem Gemüse, nach Leichtigkeit – und verzichten bewusst auf Süßes und Schweres. Das Weniger wird zum Mehr. Verzicht wird zum Genuss, und das fängt schon beim Einkaufen an …

Statt wie in der Weihnachtszeit hektisch durch überfüllte Gänge zu eilen, nehmen wir uns jetzt Zeit. Wir lassen uns vom Obst- und Gemüseregal inspirieren, schauen mal rechts und links, probieren Neues aus, statt mechanisch zu den immer gleichen Produkten zu greifen. In unserem Einkaufskorb wird's bunt – und das macht gleich doppelt gute Laune, denn es gilt: Je mehr Farben auf unserem Teller landen, desto mehr unterschiedliche Vitamine und Mineralstoffe schenken wir unserem Körper. Heimische Gemüsesorten wie aromatische Rote Bete, süßliche Pastinaken und knackiger Feldsalat nähren uns jetzt besonders gut, schließlich bekommen wir sie gerade frisch vom Feld.

Auch das Kochen macht mehr Spaß, wenn wir es achtsam tun: Dankbar sein für die Fülle an Lebensmitteln, die uns die Natur bereitstellt. Bewusst schälen, schneiden, braten. Gerüche wahrnehmen, Texturen ertasten, hören wie das Fett in der Pfanne zischt. Zwischendurch probieren: Vielleicht noch einen Hauch mehr Salz? Ein Spritzer frischer Zitronensaft? Dann richten wir alles mit Liebe an, sitzen am Tisch und stellen fest: Unsere Wohlfühl-Gerichte machen ziemlich glücklich. Denn sie schenken uns nicht nur wertvolle Winter-Vitamine, sondern stecken auch voll gesunder Fette, satt machender Proteine und guter Kohlenhydrate. Von leicht herben Walnüssen über pikanten Cheddar bis hin zu butterweich gebackenen Süßkartoffeln. – Gesund ins neue Jahr zu starten hat also so gar nichts mit Verzicht zu tun. Und nach dem Essen fühlen wir uns gesättigt und trotzdem leicht. Zufrieden mit der Gewissheit, Körper, Geist und Seele etwas richtig Gutes gegönnt zu haben. Zelebrieren Sie mit uns das Weniger und einen frischen Start ins neue Jahr.

Grüne Winter Bowl mit Cheddar

Zubereiten:
30 Min.

Für 4 Portionen

200 g REWE Feine Welt Vintage Cheddar
75 g REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse
150 g frischer Spinat
2 Fenchelknollen
1 REWE Bio Zitrone
2 rote Äpfel
4 EL Weißweinessig
1 TL REWE Beste Wahl Dijon Senf
1 TL flüssiger Honig
4 EL Walnussöl
Salz, Pfeffer

1. Cheddar in Würfel schneiden. Walnusskerne grob hacken. Spinat gründlich waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Fenchel waschen, Strunk abschneiden und das Grün entfernen. Zitrone auspressen. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Viertel in dünne Spalten schneiden und mit der Hälfte des Zitronensaftes mischen.

2. Essig mit restlichem Zitronensaft, Senf und Honig gut verrühren, Walnussöl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Spinat, Fenchel, Apfelscheiben und Cheddar in einer Schale anrichten. Mit Walnussstücken bestreuen und mit Vinaigrette beträufeln.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 506 kcal
Eiweiß: 19 g, Fett: 40 g
Kohlenhydrate: 20,8 g

Grünzeug macht nicht zufrieden? Über dieses Vorurteil kann die Winter-Bowl nur schmunzeln. Zusammen mit Cheddar und Nüssen hinterlassen Spinat und Fenchel uns satt und sehr glücklich.

Zitronensuppe mit Hähnchen & Lauch

Zubereiten:
60 Min.

Für 4 Portionen

1 REWE Bio Halbes Hähnchen
1 kleines Bund Suppengrün
2 Zwiebeln
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
1 Stange Lauch
1 REWE Bio Zitrone
1 Bund Schnittlauch
100 g REWE Bio Feta

DAZU BRAUCHT MAN: **Zestenreißer**

1. Das Hähnchen waschen und mit 1,5 bis 2 Liter kaltem Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den dabei entstehenden Schaum regelmäßig abschöpfen.

2. Suppengrün schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Suppengrün, Zwiebeln, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und 1 TL Salz zum Hähnchen geben. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln.

3. Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen und die Schale in dünnen Zesten abziehen. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen, fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

4. Fleisch aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein feines Sieb gießen und in einem Topf auffangen. Lauch zur Suppe geben und ca. 5 Minuten leicht köcheln. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen, in kleine Stücke zupfen und zurück in die Suppe geben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

5. Käse zerbröseln. Suppe auf Teller verteilen und Käse, Zitronenzesten und Schnittlauch auf die Suppe geben.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:
Energie: 621 kcal
Eiweiß: 43,7 g, Fett: 45,1 g
Kohlenhydrate: 12 g

Erlauchtes Süppchen: Wir kredenzen das zwiebelige Gemüse nicht als klassische Creme-, sondern als feine Suppe mit leichter Zitronennote.

Was für ein Farbspektakel! Unsere Augen freuen sich über so viel Vielfalt, unsere Zunge genießt Aromen von erdiger Roter Bete, cremiger Erdnussbutter und zarter Pute.

Linsen-Rote-Bete-Salat mit Sesam-Putenspießen

Zubereiten:
40 Min.

Für 4 Portionen

250 g REWE Bio Berglinsen
2 Knollen Rote Bete (frisch)
100 g Feldsalat
400 g REWE Bio Puten-Medaillons
2 EL Erdnussbutter
1 EL Sesamsaat
6 EL Olivenöl
5 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN: **Holzspieße**

1. Linsen nach Packungsanweisung bissfest gar kochen. Rote Bete schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Feldsalat gründlich waschen, trocken schütteln und verlesen.

2. Puten-Medaillons waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Je 4 Würfel auf 1 Holzspieß stecken. Erdnussbutter mit Sesam verrühren, eventuell 1–2 TL Wasser unterrühren, damit es flüssiger wird. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spieße darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Spieße dünn mit der Erdnussbutter-Sesam-Mischung bestreichen.

3. Linsen abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit Roter Bete und Feldsalat mischen. Essig und 5 EL Öl verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette über den Salat geben, mit Putenspießen anrichten.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Portion:
Energie: 583 kcal
Eiweiß: 51,6 g, Fett: 22,2 g
Kohlenhydrate: 48,4 g

UNSER TIPP

Gebackene Süßkartoffeln mit Rotkohl-Birnen-Salat

Zubereiten:
45 Min.

Für 4 Portionen

½ Kopf Rotkohl
Meersalz
4 gr. Süßkartoffeln
1 Zweig Rosmarin
6 EL Olivenöl
200 g Saure Sahne
125 g Joghurt
2 EL REWE Bio 6-Kräuter (tiefgefroren)
Pfeffer
1 Birne
1 REWE Bio Zitrone
50 g Kürbiskerne

1. Rotkohl putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Streifen waschen, mit 1 TL Salz verkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, Nadeln hacken. Spalten mit Rosmarin, 3 EL Olivenöl und Meersalz mischen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.

3. Saure Sahne, Joghurt und Kräuter verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Birne waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Birne längs in dünne Scheiben hobeln. Zitrone auspressen, Saft mit 3 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rotkohl mit Birne, Kürbiskernen und Dressing mischen. Süßkartoffelspalten mit Rotkohlsalat und Kräuter-Joghurt servieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 754 kcal
Eiweiß: 15,1 g, Fett: 32,8 g
Kohlenhydrate: 106 g

Manchmal muss man nur die richtigen Dinge kombinieren, um ein ungewöhnlich gutes neues Gericht zu schaffen. Hier treffen sich Süßkartoffeln, Birne und Rotkohl zu einem schmackhaften Tête-à-Tête.

Wirsing-Hirse-Salat mit Pastinaken

Zubereiten:
50 Min.

Für 4 Portionen

400 g Pastinaken
6 EL Olivenöl
4 EL Ahornsirup
Meersalz, Pfeffer
250 g REWE Bio Goldhirse
½ Kopf Wirsing
2 EL Weißweinessig
2 REWE Bio Orangen
50 g getrock. Cranberrys

1. Pastinaken schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. In einer Schüssel mit Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 30–40 Minuten backen.

2. Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Wirsing in Streifen schneiden, waschen und mit Essig und 1 TL Salz ca. 3 Minuten verkneten.

3. Orangen so schälen, dass das Weiße vollständig entfernt wird, und Orangen in Scheiben schneiden. Austretenden Saft auffangen.

4. Warme Hirse mit dem Wirsing und den Cranberrys mischen. Hirsesalat mit Pastinaken und Orangenscheiben belegen. Sirupöl vom Backblech mit dem restlichen Orangensaft mischen und über die Hirse träufeln.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 588 kcal
Eiweiß: 11,6 g, Fett: 18,4 g
Kohlenhydrate: 97,8 g

Die fast vergessene Pastinake feiert seit ein paar Jahren ihr Comeback. Zu Recht! Das Wurzelgemüse ist vielseitig und harmoniert hier perfekt und sehr modern mit Cranberrys und Wirsing.

UNSER TIPP

BUNTE ENERGIE-

Heute mal anders: Entblättert als Salat schenkt der Rosenkohl in Kombination mit knuspriger Salami und fruchtigem Apfel ein neues Geschmackserlebnis.

Rosenkohl-Salat mit Salami-Chips

Zubereiten: 15 Min.
Warten: 25 Min.

Für 4 Portionen

1 kg Rosenkohl
100 g ja! Mandeln ganze Kerne
2 Knoblauchzehen
4 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
Salz, Pfeffer
70 g REWE Bio Salami
1 roter Apfel
40 g Parmesan

DAZU BRAUCHT MAN: **Küchenreibe**

1. Rosenkohl waschen, von äußeren Blättern befreien und halbieren. Von einigen Rosenkohlköpfen alle Blätter abschälen. Die restlichen auf einer Küchenreibe hobeln.

2. Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und zur Seite stellen.

3. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl leicht erhitzen und Knoblauch und Kreuzkümmel in die Pfanne geben und 1 Minute anbraten. Nach und nach den Rosenkohl hinzugeben und andünsten. Dabei die ersten Blätter an den Rand schieben und die nächsten in die Mitte geben. Rosenkohl ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze weiter dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen und Salami-Scheiben darin nach und nach von beiden Seiten anbraten, bis sie knusprig sind.

5. Apfel waschen, vierteln und die Viertel dünn hobeln. Rosenkohl, Mandeln und Apfelscheiben in einer Schüssel mischen.

6. Salat mit Salami-Chips in kleinen Schüsseln anrichten. Parmesan hobeln und darüberstreuen.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:
Energie: 506 kcal
Eiweiß: 24,2 g, Fett: 33,2 g
Kohlenhydrate: 20,0 g

-BOMBEN

Tschüss Kohlenhydrate, hallo Power. Von wegen langweilig! Auch ohne Kartoffeln, Pasta & Co zaubern wir eine schmackhafte Vielfalt auf den Teller, die uns durch die grauen Wintertage bringt. Ein Hoch auf die Low-Carb-Küche!

Mehl? Wer hat gesagt, dass man Mehl für einen Teig braucht? Hier erledigen Blumenkohl, Parmesan und Eier den Job. Und zwar vorzüglich!

Low-Carb-Pizza mit Rote Bete & Kürbis

Zubereiten: 30 Min.
Warten: 10 Min.

Für 4 Portionen

2 Köpfe Blumenkohl
50 g REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano
2 REWE Bio Eier
Salz, Pfeffer
200 g REWE Beste Wahl Crème fraîche
10 Thymianzweige
¼ Hokkaido-Kürbis
1 Knolle Rote Bete (frisch)
100 g Wirsing
1 kleine rote Zwiebel
1 EL REWE Bio Natives Olivenöl

DAZU BRAUCHT MAN: **Mixer, Backpapier**

1. Blumenkohl waschen, Blätter und Strunk entfernen. Die Röschen grob zerteilen und im Mixer krümelig häckseln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Minuten backen. Blumenkohl abkühlen lassen und in einem Küchentuch auspressen.

2. Parmesan reiben. Eier verquirlen und mit dem Parmesan zum Blumenkohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermischen.

3. Blumenkohl-Teig halbieren, auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und rund formen. Die Böden nacheinander 10 Minuten bei gleicher Temperatur ausbacken.

4. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Blättchen unter die Creme mischen.

5. Kürbis in dünne Streifen und Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Wirsing waschen, dicke Blattrippe entfernen und Blätter klein zupfen. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

6. Pizzaboden mit Crème fraîche bestreichen. Mit Kürbis, Rote Bete, Wirsing und Zwiebeln belegen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 10 Minuten backen. Mit dem restlichen Thymian bestreuen und servieren.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:
Energie: 408 kcal
Eiweiß: 20,4 g, Fett: 24,0 g
Kohlenhydrate: 19,9 g

Der wohl edelste Wintersalat trifft auf Hähnchenschenkel im Asia-Style. Was für eine Liaison! Zugreifen ist hier explizit erlaubt.

Sesam-Hähnchenschenkel mit Feldsalat

Zubereiten: 30 Min.
Warten: 20 Min.

Für 4 Portionen

8 EL Rapsöl + Öl für das Blech
2 EL REWE Bio Vielblütenhonig
6 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
2 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
Salz, Pfeffer
12 Wilhelm Brandenburg Hähnchen-Unterschenkel (à 100 g)
25 g Sesamsaat
150 g Feldsalat
5 ja! Soft-Aprikosen
40 g ja! Walnüsse ganze Kerne
1 rote Zwiebel
3 EL Balsamico-Essig
1 TL Senf

1. In einer Schüssel 4 EL Rapsöl, Honig und Sojasauce vermischen. Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben und beides unterrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Hähnchenschenkel von beiden Seiten mit der Marinade einreiben. Schenkel auf einem geölten Blech verteilen und mit Sesamsaat bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 40 Minuten backen.

3. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Aprikosen würfeln. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften. Zwiebel schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden.

4. Für das Dressing 4 EL Rapsöl mit 3 EL Balsamico-Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. In einer Schüssel Feldsalat, Aprikosenwürfel, Walnüsse und Zwiebeln mischen und das Dressing unterheben. Hähnchenschenkel mit dem Salat anrichten.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Portion:
Energie: 873 kcal
Eiweiß: 60,2 g, Fett: 64,9 g
Kohlenhydrate: 11,1 g

UNSER TIPP

Ganz sanft und harmlos schaut sie aus, die Möhren-Lauch-Suppe. Bis sich die Chili-Schote dazugesellt und dem ganzen ein feuriges Aroma verleiht.

Möhren-Lauch-Suppe mit Chili

Zubereiten:
30 Min.

Für 4 Portionen

2 rote Äpfel
1 Zwiebel
10 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote
800 g Möhren
3 EL REWE Bio Rapsöl nativ
1 L Gemüsebrühe
1 Lauchstange
15 g Petersilie
Salz, Pfeffer
Saft von ½ Zitrone

DAZU BRAUCHT MAN: **Pürierstab**

1. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel in Stücke schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote putzen und hacken. Möhren schälen und grob würfeln.

2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und die Hälfte der Chilischote dazugeben und kurz anbraten. Möhren und Äpfel hinzugeben und 1 weitere Minute anbraten. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

3. Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauch darin ca. 2 Minuten braten.

4. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und fein pürieren. Mit Lauch, Petersilie und dem restlichen Chili garnieren.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 296 kcal
Eiweiß: 5,27 g, Fett: 12,4 g
Kohlenhydrate: 33,8 g

Hungrig, aber keine Zeit für eine lange Koch-Session? Kein Problem, dieses Chicorée-Gratin ist ruck, zuck im Ofen. Und wärmt perfekt an kalten Tagen.

Chicorée-Gratin

Zubereiten: 20 Min.
Warten: 20 Min.

Für 4 Portionen

8 Chicoréestauden
½ Zitrone
1 Knoblauchzehe
75 g REWE Beste Wahl getrocknete Tomaten in Öl
200 g REWE Beste Wahl H-Sahne zum Kochen
Salz, Pfeffer
150 g Wilhelm Brandenburg Schinkenspeck
3 EL Parmesan gerieben

1. Chicorée waschen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Zitronenhälfte auspressen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Zitronensaft hinzufügen und Chicorée darin ca. 5 Minuten kochen.

2. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen lassen und würfeln. In einem Topf 2 EL Öl von den Tomaten erhitzen. Knoblauch darin ca. 2 Minuten anbraten. Getrocknete Tomaten und Sahne zugeben, ca. 2 Minuten einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Auflaufform mit 1 EL Tomatenöl einpinseln. Je eine Scheibe Schinken um die Chicorée-Hälften wickeln und in die Auflaufform legen. Die Sauce darübergießen, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:
Energie: 323 kcal
Eiweiß: 15,2 g, Fett: 23,4 g
Kohlenhydrate: 10,2 g

Weitere Low-Carb-Rezepte und viel Wissenswertes über eine kohlenhydratarme Ernährung finden Sie unter: **REWE.de/low-carb**

Winterblues ade! Bowls sind nach wie vor absolut im Trend. Hier tummeln sich knackige Salate und Nüsse in der Schüssel. Für einen Extrafrischekick sorgen Granatapfelkerne.

Winter-Bowl

Zubereiten:
30 Min.

Für 4 Bowls

4 REWE Bio Eier
400 g Rotkohl
4 Möhren
2 Äpfel
200 g REWE Beste Wahl Gouda mittelalt am Stück
100 g Feldsalat
160 g ja! Cashewkerne natur
300 g REWE Bio Joghurt mild 3,8 %
1 TL REWE Beste Wahl Delikatess-Senf mittelscharf
2 EL Weißwein-Essig
2 EL REWE Bio Rapsöl nativ
4 EL REWE Beste Wahl Orangensaft
Salz, Pfeffer
2 Packungen REWE to go Granatapfelkerne

1. Eier wachsweich kochen. Rotkohl waschen, äußere Blätter entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in dünnen Streifen abziehen. Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und Viertel in Spalten schneiden.

2. Gouda würfeln. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften und leicht Farbe annehmen. Eier schälen und halbieren.

3. Für das Dressing Joghurt mit Senf, Essig, Rapsöl und Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. In vier Schüsseln Rotkohl, Möhren, Äpfel, Gouda und Feldsalat anrichten. Granatapfel- und Cashewkerne darübergeben, die Eier darauflegen und das Dressing darüberträufeln.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Bowl:
Energie: 807 kcal
Eiweiß: 37,8 g, Fett: 49,1 g
Kohlenhydrate: 53,7 g-

ZUCKER-FACTS

SÜSSE SÜNDE ODER EIN LÖFFELCHEN VOLL GLÜCK?

Zucker bewegt die Gemüter – weltweit! Wir haben die spannendsten Fakten zum Thema Zucker aus aller Welt für Sie gesammelt.

Täglicher Konsum

Nicht mehr als 25 Gramm Zucker täglich werden empfohlen. Der Durchschnitt der tatsächlich aufgenommenen Menge Zucker liegt bei 100 Gramm.

Pro-Kopf-Verbrauch im Jahr an Süßigkeiten & Co

10,11 kg
Schokolade

2,08 kg
Kakaopulver

5,68 kg
Zuckerwaren
(Weingummi & Co)

7,14 kg
Feine Backwaren

3,41 kg
Knabberartikel
(Chips & Cracker)

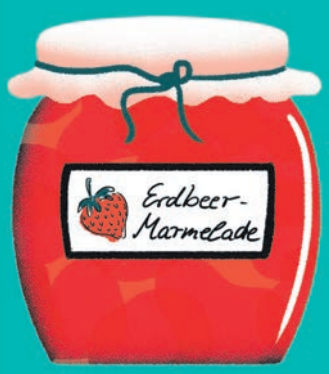
3,41 kg
Speiseeis

ILLUSTRATION: JENNI BECKER

Leichtgewicht

1 Portion Zuckerwatte wiegt nur 6 – 8 Gramm.

Die Zuckerwatte-Maschine wurde übrigens 1897 von William James Morrison erfunden, einem amerikanischen Zahnarzt.



PRAKTISCH

Zucker kann eigentlich nicht verderben. Seine Wasserbindungskraft ist so stark, dass er jedem Bakterium oder Schimmelpilz sofort das Wasser entzieht, wodurch diese sterben.

Der Pro-Kopf-Zuckerkonsum ...

... lag 1874 bei 6,2 Kilogramm pro Jahr, heute verzehren wir satte 48 Kilogramm pro Jahr. Wäre die durchschnittliche Körpergröße seitdem im gleichen Verhältnis gewachsen, wäre ein deutscher Mann heute unglaubliche 9,39 Meter groß.

Tierisch süß?

Auch Hunde lieben den Geschmack von Zucker & Co. Katzen wiederum haben keine Geschmacksrezeptoren für Süßes.

Moin, Moin!

Mehr als 40 Prozent des Kandiszuckers werden hierzulande in der Teetrinkerregion schlechthin, in Ostfriesland, verkauft.

Süß & teuer

350 Gramm Gold war 1 Kilo Zucker im Mittelalter wert. Übersetzt in die heutigen Zeiten würde 1 Kilo Zucker 12 000 Euro kosten.

Zuckerrübe

Der Zuckergehalt der Zuckerrübe wurde über die Jahrhunderte von 1,6 Prozent auf heutige 15 – 20 Prozent heraufgezüchtet.

Sharkara

Das Wort Zucker stammt wahrscheinlich vom altindischen Wort „sharkara“ ab, was so viel wie „granulares Material“ bedeutet.

300000

-mal süßer als Zucker ist der Süßstoff Lugdunam, der von Chemikern in Lyon entwickelt wurde.

1802

entstand die erste Zuckerrübenfabrik im unterschlesischen Cunern. Der erste richtige Zuckerboom folgte, als Napoleon kurze Zeit später im großen Stil weitere Fabriken bauen ließ.

Nicht nur der berühmteste Berg Brasiliens, der Zuckerhut, ist nach ihm benannt – das Land ist außerdem der größte Zuckerproduzent der Welt.

GESCHMACKVOLLE ALTERNATIVEN

Nicht nur der weiße Zucker zaubert eine Prise süßen Glücks in unser Essen – und Leben. Es lohnt sich, Alternativen zu entdecken und auszuprobieren. Wie wäre es etwa mit diesen drei weit gereisten Produkten aus dem REWE Bio-Sortiment, die wir Ihnen im Folgenden wahrhaft schmackhaft machen möchten.

VIELBLÜTENHONIG

Wussten Sie, dass Mexiko zwischen 60 und 70 Prozent der weltweiten Artenvielfalt beherbergt? So groß ist das Land, so vielfältig sind die Landschaften, Klimazonen und deren Bewuchs, dass der südamerikanische Staat einem Garten Eden gleicht. Einem Paradies – auch für Bienen.

Das schmeckt man ihrem Honig an. Wer sich morgens den REWE Bio Vielblütenhonig aus Mexiko aufs Brot streicht, wird eine wahre Aromenexplosion erleben.

Unsere langjährigen Naturland-Partner für den cremig-kräftigen Honig arbeiten vor allem in Gebieten, in denen die Natur noch Natur sein darf, wild und unberührt – etwa auf der Halbinsel Yucatán und im Bergland von Oaxaca.

Die weitläufige Urwaldregion Yucatáns ist von Abermillionen Blüten in den verschiedensten Formen und Farben betupft. Oaxaca, dieses bergige Gebiet rund um die Stadt Putla, bedeckt ein grüner Teppich, zusammengesetzt aus zig Baum- und Pflanzenarten. Bananen, Mangos und Zitrusfrüchte werden hier geerntet – und eben Honig.

Nur etwa 20 Prozent des süßen Goldes, das bei uns verzehrt wird, stammt aus Deutschland. Die größten Mengen werden aus Mexiko geliefert – etwa von Importeuren wie Karin und Gerrit Lang von der Walter Lang GmbH in Bremen, dem größten Bio-Honig Abfüller in Deutschland. Regelmäßig machen sie sich selbst ein Bild davon, wie ihr Honig produziert wird. Gemeinsam mit ihren heimischen Arbeitern holpern sie dann auf der Ladefläche eines Transporters über die Schotterstraßen – Dutzende von Kilometern, manchmal stundenlang, bis hin zu den Bienenstöcken.

Fast verloren wirken die 50 Kilo schweren Holzkisten mit den Bienenvölkern in den Weiten der Urwälder. Für Karin Lang lohnt sich die Mühe. „Es sitzt jeder Handgriff“, freut sie sich, als sie ihre mexikanischen Kollegen beobachtet. Sie halten sich dabei an strenge Bio-Richtlinien.

Die Imker des deutschen Importeurs arbeiten überwiegend mit afrikanisierten Bienen – sogenannten Killer-Bees –, die deutlich angriffslustiger, aber auch emsiger sind als die europäischen Honigbienen. „Im Vergleich produzieren die afrikanisierten Artgenossen deutlich mehr Honig“, erklärt einer der Imker vor Ort.

So gut wie mit den Bienen gehen die Imker auch miteinander um, in der Kooperative hilft man sich gegenseitig. Zugleich garantiert ihnen die Walter Lang GmbH hohe Sozialstandards, zahlt faire Löhne, begrenzt die Zahl der Arbeitsstunden.

Dabei gibt es immer viel zu tun. Denn dadurch, dass in Mexiko immer etwas blüht, lässt sich ganzjährig Honig ernten. Die Einheimischen lieben diesen aber längst nicht so wie die Deutschen: Mexikaner verspeisen durchschnittlich 300 Gramm Honig im Jahr, wir hingegen ein Kilogramm.

FOTOS: GERRIT LANG

Nur den Honigüberschuss eines Bienenvolkes erntet der Imker – bis zu 70 Kilogramm jährlich. Den Großteil verbrauchen die Bienen selbst.

Betreuung: Nicht nur zur Ernte besuchen die Imker ihre Völker. Bienen benötigen Aufmerksamkeit und Pflege. Bei Krankheiten und Parasiten gilt es rasch zu handeln.

AGAVENDICKSAFT

Neben Honig liefert uns die sprießende Natur Mexikos auch köstlichen Agavendicksaft, der ebenfalls im REWE Bio-Sortiment zu finden ist. Dessen Quelle, die blaue Agave, wird im Bundesstaat Jalisco angebaut – ebenfalls nach strengen Naturland-Richtlinien, um Umwelt und Klima zu schützen. Gedüngt wird etwa mit dem Mulch der Beikräuter, auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichten die Arbeiter vollkommen.

Bis zu sieben Jahre muss die Pflanze mit ihren fleischigen Blättern gedeihen, ehe man ihren Saft gewinnen kann. „Jimadores“ – Erntearbeiter – schlagen mit scharfen Rundmessern zunächst die Blätter ab und dann das Herz heraus. Stets tragen sie dabei den „Coa“, einen Beinschutz; denn neben Umwelt- wird auch Arbeitsschutz in den Plantagen der REWE-Partner großgeschrieben. Aus den runden, großen Herzen der Agave wird schließlich der Saft gewonnen und bei möglichst niedrigen Temperaturen weiterverarbeitet. Die wertvollen Inhaltsstoffe bleiben dadurch erhalten.

Schon ein Teelöffel Agavendicksaft veredelt eine Portion Naturjoghurt und versüßt ihn ganz nach Ihrem Geschmack.

Die Agavenernte ist noch immer Handarbeit: Mit scharfen Rundmessern schlagen die Arbeiter das runde, saftige Herz aus der Pflanze. Eines wiegt bis zu 50 Kilogramm.

FOTOS: ISTOCK; FERNIG; ISTOCK; LURN; SHUTTERSTOCK; KONSTANTIN

Manche Ahornfarmer gewinnen den Saft längst per Schlauchsystem. So fließt das süße Gold aus den Stämmen direkt in einen Sammelbehälter.

In großen Bottichen köchelt der Ahornsaft über dem Holzfeuer – bis ein zähflüssiger, geschmackvoller Sirup zurückbleibt, mit einem Zuckergehalt um die 66 Prozent.

AHORNSIRUP

Ein weiteres Süßungsmittel, das auf keinen Fall im REWE Bio-Sortiment fehlen darf, stammt aus Kanada. Die Landesflagge lässt erahnen, woraus dieses gewonnen wird: den Ahornbäumen, die weite Teile der kanadischen Wildnis bedecken. Und die Spender eines aromatisch-süßen Saftes sind: des Ahornsirups.

Endet der Winter, beginnt die Ahornsirup-Saison. Zwischen Januar und April wird der Saft gewonnen. Maximal fünf Löcher (was ökologische Richtlinien vorschreiben) bohren Arbeiter in die Bäume und zapfen so deren Saft an, der bald herausfließt. Meist hat der einen Zuckergehalt von zwei Prozent. Der Erntezeitpunkt ist entscheidend für den Geschmack, der sich bei der Verarbeitung noch ausprägt. REWE Bio Ahornsirup Grad A ist besonders sanft und mild und typisch bernsteinfarben. Er wird in den ersten zwei Wochen der Ernteperiode gewonnen. Der später geerntete Saft des Grades C kommt mit kräftigeren, karamellartigen Aromen und einer dunklen Farbe daher.

Um aus Saft Sirup zu gewinnen, wird der zunächst gefiltert und anschließend eingekocht. Viel enthaltenes Wasser verdampft dabei, ein Teil des Zuckers karamellisiert, und es entsteht der dickflüssige, süße Ahornsirup, der laut gesetzlichen Vorgaben einen Zuckergehalt zwischen 66 und 68 Prozent aufweisen muss. Dieser ist für die Haltbarkeit wichtig. Aus 40 Litern Ahornsaft gewinnt man übrigens einen Liter Sirup.

Viel mehr sollte man auch nicht aus einem Baum zapfen, sonst schwächt man diesen zu sehr. REWE ist es wichtig, respektvoll mit der Natur umzugehen. Mindestens 15 Prozent des Bewuchses eines Bio-Ahornwaldes bestehen daher aus anderen Pflanzen und Gehölzen – so bleibt das Ökosystem stabil. Eine Grundvoraussetzung für die Ernte im nächsten Jahr, die sich geschmacklich immer wieder von vorherigen unterscheidet, aber garantiert besonders ist.

Frage der Etikette

Neben einer angenehmen Süße und tollen Aromen haben die drei REWE Bio-Alternativen Agavendicksaft, Ahornsirup und Vielblütenhonig die Produktion nach strengen Bio-Richtlinien gemeinsam, was auch die Etiketten ausweisen. Die Produkte werden unabhängig vom Bioverband Naturland zertifiziert und unterliegen damit strengeren Bio-Richtlinien als den gesetzlich vorgegebenen. Zusätzlich werden Sozialstandards in den Produktionsländern garantiert.

SÜSSE VERSUCHUNG

Woher stammt eigentlich unsere Gier nach Gezuckertem? Und wie können wir beim Naschen Zucker einsparen, ohne auf Süßes verzichten zu müssen? Wir liefern ausgewogene Antworten.

Diese unbändige Lust auf Zuckriges überfällt uns bisweilen wie ein wildes Tier. Hilflos fühlen wir uns ihr ausgeliefert – dieser Gier nach Schokolade, Kuchen, Lollis oder Limonade.

Warum ist das so?

Die Zuckerliebe sitzt tief in uns drin – schließlich bringt Süße schnelle Energie, Lust und Genuss ins Leben. Sie ist uns damit angeboren, doch auch antrainiert. Denn noch immer werden Kinder häufig mit bestimmten Lebensmitteln, meistens mit Süßem, für besondere Leistungen oder gutes Benehmen belohnt. Das lässt sich später nur schwer wieder entkoppeln. Viele von uns sind es schlicht gewöhnt, sich ihre Erfolge zu versüßen – und belohnen sich darum beinahe automatisch etwa nach einem anstrengenden Arbeitstag mit Schokolade.

Manchmal aber verlangen wir auch einfach nach Süßem, weil wir zu wenig gegessen haben. Gab es mittags nur Salat, geht dem Körper gegen Nachmittag die Energie aus und er verlangt nach schnell verfügbaren Energien, was wir als Heißhunger auf Süßes spüren. Denn anders als komplexe Kohlenhydrate, die sich etwa im Brot befinden, gelangt der Zucker aus der Schokolade schnell und ohne Umwandlung über den Darm ins Blut.

Die Folge: Der Blutzuckerspiegel schnellt in die Höhe und die Bauchspeicheldrüse reagiert, indem sie viel Insulin ausschüttet. Das Hormon sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen geschleust wird. Hat das Insulin besonders viel Zucker fortgeschafft, fällt der Blutzuckerspiegel daraufhin manchmal sogar unter den Ausgangswert. Die neuerliche Unterzuckerung lässt wieder ein Heißhungergefühl aufsteigen, und alles beginnt von vorn. Auch gesellschaftliche Gepflogenheiten lassen uns immer wieder in die Zuckerfalle tappen. Denn Süßes ist ein sozialer Schmierstoff. Es gibt Geburtstagskuchen im Büro, Kekse beim Kaffee-Date mit der Freundin … Nein zu sagen, wenn alle um einen herum genüsslich speisen, ist nicht leicht – und zudem auch nicht gern gesehen.

Gezuckertem zu widerstehen ist also immer wieder eine Herausforderung. Die folgenden fünf Tricks aber können helfen, diese beim nächsten Mal zu bestehen:

1. *Zähneputzen, Pfefferminz-Bonbon lutschen oder Kaugummi kauen: Der frische Geschmack killt den Appetit auf Süßes wirkungsvoll.*
2. *Aus den Augen, aus dem Sinn: Sind keine Süßigkeiten in Reichweite, besteht auch keine Versuchung mehr, sie zu essen.*
3. *Alternativen statt Verzicht: Genießen Sie einen würzigen Chai zum Nachtisch oder gönnen Sie sich eine Runde an der frischen Luft, um noch mal Energie für den Nachmittag zu tanken. Garantiert wirksam – und zuckerfrei.*
4. *Naschen Sie lieber süß UND nährstoffreich, z. B. frisches Obst, Trockenfrüchte oder Nüsse. Oder probieren Sie unsere drei köstlichen Rezepte aus, die nicht nur den Appetit auf Süßes stillen, sondern auch gesund und geschmackvoll sind.*
5. *Hilft nicht im Ernstfall, aber auf die Dauer: Essen Sie regelmäßig, ausreichend und ausgewogen, damit der Blutzuckerspiegel nicht bedrohlich sinkt. Gönnen Sie sich genügend Schlaf – der nämlich ist ebenfalls wichtig für die Hormonbalance und auch für das Hunger- und Sättigungsgefühl.*

FOTO: SHUTTERSTOCK

Naschen mit gutem Gewissen: Fruchtleder und Co sind tolle Alternativen zu Schokolade, Plätzchen und Weingummi – und zudem ein echtes Geschmacks-erlebnis.

Fruchtleder

Zubereiten: 20 Min.
Trocknen lassen: 360 Min.

Für 20 Stück

300 g REWE Beste Wahl Mango tiefgefroren
500 g REWE Beste Wahl Erdbeeren tiefgefroren

DAZU BRAUCHT MAN: **Backpapier oder Frischhaltefolie, Mixer**

1. Früchte auftauen lassen. Zwei tiefe Backbleche mit Backpapier oder Frischhaltefolie auslegen, sodass Papier oder Folie am Rand ein wenig hochstehen.

2. Früchte getrennt voneinander fein pürieren. Die Fruchtmasse getrennt auf den Blechen verstreichen (ca. 0,3 cm hoch).

3. Die Fruchtmasse im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft) ca. 6 Stunden trocknen lassen. Wenn das Fruchtleder nach der Backzeit noch nicht trocken ist, weitere 30–60 Minuten trocknen lassen.

4. Fruchtleder in je 10 Streifen schneiden und aufrollen. Luftdicht verpackt aufbewahren. Das Fruchtleder hält mindestens 4 Wochen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Energie: 64 kcal
Eiweiß: 1,03 g, Fett: 0,58 g
Kohlenhydrate: 11,3 g

Smoothie-Gummiherzen

Zubereiten: 30 Min.
Warten: 1 Stunde

Für 20 Stück

2 Packungen (à 240 g)
REWE Bio Früchtemix Smoothie rot
6 EL gemahlene Gelatine
1 Zitrone

DAZU BRAUCHT MAN: **Mixer, Silikonform für Herzen (oder andere Formen)**

1. Früchte auftauen lassen, im Mixer pürieren. Durch ein Sieb in einen Topf streichen. Gelatine zugeben, mit einem Schneebesen verrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Zitrone auspressen. Saft in den Mix rühren und alles im Topf unter Rühren kurz erhitzen (aber nicht kochen). Rühren, bis sich alles gut vermischt und aufgelöst hat, die Masse dann leicht abkühlen lassen. Entstandenen Schaum mit einem Löffel abschöpfen.

3. Masse in die Form gießen und komplett auskühlen lassen. Herzen herauslösen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Stück:
Energie: 19 kcal
Eiweiß: 2,61 g, Fett: 0,75 g
Kohlenhydrate: 1,91 g

Herzliches Naschwerk: Unser köstliches Smoothiegummi birgt weit weniger Zucker als herkömmliches Fruchtgummi – doch beinahe dasselbe Glückspotenzial.

Frozen Yoghurt Bites

Zubereiten: 15 Min.
Gefrieren: 2 Stunden

Für 20 Stück

100 g REWE Beste Wahl Himbeeren tiefgefroren
1 Becher (250 g) REWE Beste Wahl Joghurt mild Vanille

DAZU BRAUCHT MAN: **Pürierstab, Spritzbeutel, Silikonform für Blüten oder Sterne**

1. Die Himbeeren auftauen lassen und mit einem Pürierstab fein pürieren.

2. Pürierte Himbeeren kurz schlierenartig unter den Joghurt rühren und alles in einen Spritzbeutel füllen.

3. Die Silikonform mit dem Joghurt füllen und die Oberfläche glatt streichen.

4. Die Masse mindestens 2 Stunden im Gefrierschrank durchfrieren lassen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Energie: 17 kcal
Eiweiß: 0,5 g, Fett: 0,43 g
Kohlenhydrate: 2,45 g

Lecker, leicht zuzubereiten und fast zuckerfrei: Unser Frozen Yoghurt-Happen erfüllt gleich drei Bedürfnisse auf einmal.

UNSER TIPP

Haferflocken machen diese Pancakes zu runden Kraftprotzen, die uns garantiert satt durch den Vormittag bringen. Statt Zuckersirup gibt's Kiwi und Frischkäse obendrauf.

Haferflocken-Pancakes mit Frischkäse & Kiwi

Zubereiten:
25 Min.

Für 4 Portionen

100 g ja! Zarte Haferflocken
150 g REWE Bio Weizen-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
2 Eier
250 ml REWE Bio H-Vollmilch
1 Prise Zimt
2 EL Rapsöl
200 g Frischkäse
60 g gehackte Pistazien
5 Kiwis

1. Für die Pancakes Haferflocken, Mehl und Backpulver verrühren. Eier und Milch zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mit etwas Zimt würzen. Gegebenenfalls noch etwas Milch zufügen, falls der Teig zu fest ist bzw. etwas Mehl, wenn er zu flüssig ist.

2. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, kleine Teigportionen mit einem Löffel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze die Pancakes ausbacken.

3. Die Pancakes entweder sofort genießen oder portionsweise einfrieren. (Am Morgen vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach nehmen und im Toaster aufbacken.)

4. Frischkäse mit Pistazien vermengen. Die Hälfte der Pancakes mit Frischkäse bestreichen. Kiwis schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Frischkäse anrichten. Mit jeweils einem zweiten Pancake belegen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 467 kcal
Eiweiß: 15,8 g, Fett: 24,7 g
Kohlenhydrate: 38,9 g

SCHNELL GEMACHTES GUTE-LAUNE-FRÜHSTÜCK

Guten Morgen, Welt! Die Kinder trödeln, die Arbeit ruft, der Bus wartet nicht. Morgens ist die Zeit meist knapp. Wie gut, dass wir mit diesen Fix-fertig-Frühstücksideen gesunde und leckere Alternativen zu den üblichen Zuckerbomben haben.

Frühstücks-Burrito

Zubereiten:
25 Min.

Für 4 Portionen

8 Eier
100 ml Milch
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
1 EL Rapsöl
150 g Kirschtomaten
4 REWE Beste Wahl Tortilla Wraps Weizen mit Leinsamen
100 g ja! Saure Sahne
100 g Blattspinat

1. Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen. Öl in der Pfanne erhitzen, die Eimasse zugeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Sanft rühren für ein lockeres Rührei.

2. Tomaten halbieren und unter das Rührei geben.

3. Die Tortillafladen mit je 25 g Saure Sahne bestreichen und mit je ¼ Spinat belegen. Rührei mit Tomaten darauf verteilen - am unteren Ende etwas Platz frei lassen. Burritos aufrollen: Dafür das untere Ende hochklappen und die Tortillafladen dann aufrollen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 486 kcal
Eiweiß: 23,4 g, Fett: 24,2 g
Kohlenhydrate: 42,6 g

Viva Mexiko! Der Burrito mit Blattspinat und Rührei ist perfekt für alle, die es morgens herzhaft lieben. Der Spinat versorgt uns mit Vitaminen, Cayennepfeffer gibt Schwung für den Tag.

10FACH °P
auf REWE Frei von!*
REWE Frei von
So funktioniert's: Coupon zusammen mit Ihrer (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen.
*Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen 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, Tchibo- und Eduscho-Artikel sowie Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.
REWE
°PAYBACK
22770000000000210202
Gültig bis 06.04.2019

Schneller geht's nicht! In nur 5 Minuten stehen diese gesunden Oats morgens auf dem Tisch, füllen die Proteinspeicher und sorgen für gute Laune.

Overnight Oats mit Obstsalat

Zubereiten: 5 Min.
Warten: 8 Stunden

Für 4 Portionen

200 g ja! Zarte Haferflocken
750 ml REWE Frei von H-Vollmilch
1 TL Backkakao
250 g Obst-Mix tiefgefroren
50 g Walnüsse

1. Haferflocken mit der Milch und dem Kakao verrühren, auf 4 Gläser verteilen und abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. TK-Obst aus dem Gefrierfach nehmen und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

3. Am Morgen Walnüsse hacken. Die Overnight Oats mit den Früchten anrichten und mit den Walnüssen bestreuen.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 461 kcal
Eiweiß: 15,7 g, Fett: 19,2 g
Kohlenhydrate: 52,2 g

Vollkornbrot mit Kokos-Bananen-Aufstrich

Zubereiten:
10 Min.

Für 4 Portionen

3 reife Bananen
20 ml Sonnenblumenöl
100 g Kokosraspel
1 EL Zitronensaft
1 Msp. Zimt
8 Scheiben Vollkornbrot

DAZU BRAUCHT MAN:

Standmixer

1. 2 Bananen schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Öl, 75 g Kokosraspeln und dem Zitronensaft in einen Standmixer geben und fein pürieren. Mit etwas Zimt abschmecken.

2. Vollkornbrot nach Belieben etwas toasten und mit dem Kokos-Bananen-Aufstrich bestreichen.

3. 1 Banane schälen. In feine Scheiben schneiden und auf den Broten anrichten. Brote mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 420 kcal
Eiweiß: 6,53 g, Fett: 22,0 g
Kohlenhydrate: 44,0 g

Wir verleihen unserem Frühstücksbrot einen Hauch Exotik mit Kokos und Bananen. Zaubert Urlaubsgefühle und hält richtig lange satt.

REWE DEINE KÜCHE
So ist das Frühstück nicht nur lecker, sondern auch stylisch unterwegs! Unter **REWE.de/brotdose** finden Sie eine Auswahl an To-go-Behältern.

GESUNDE SÜSSE FÜR DIE SÜSSEN

Ein Kindergeburtstag ganz ohne Zucker – ist wie Suppe ohne Salz: fad und lieblos. Ein bisschen Süße sollten Sie Kindern schon gönnen. Drei Rezepte für eine gesündere, doch deshalb nicht minder geschmackvolle Feier.

Bunte Obst-Spieße

Zubereiten:
20 Min.

Für 10 Stück

300 g REWE Beste Wahl Mango gewürfelt (tiefgefroren)
1 Zitrone
3 Birnen
300 g dunkle Weintrauben
50 g Schaumzucker-Erdbeeren

DAZU BRAUCHT MAN: **Holzspieße**

1. Mangowürfel kurz auftauen lassen. Zitrone auspressen. Birnen waschen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen. Trauben waschen, abzupfen.

2. Das Obst abwechselnd auf Holzspieße aufspießen, je eine Schaum-Erdbeere oben aufspießen und Spieße anrichten.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Stück:
Energie: 65 kcal
Eiweiß: 1,16 g, Fett: 0,29 g
Kohlenhydrate: 12,9 g

Apfel-Lollis

Zubereiten:
20 Min.

Für 10 Stück

3 rote Äpfel
3 grüne Äpfel
1 Zitrone
100 g Vollmilch-Kuvertüre
100 g Zartbitter-Kuvertüre
50 g Zuckerstreusel
50 g REWE Beste Wahl Mandeln gehackt

DAZU BRAUCHT MAN:
Plätzchenausstecher, Holzspieße

Möhren-Muffins

Zubereiten: 25 Min.
Warten: 35 Min.

Für 24 Stück

400 g Möhren
100 g ja! Haselnusskerne ganz
3 REWE Bio Eier
1 Prise Salz
150 g ja! Raffinade-Zucker
100 ml REWE Bio Rapsöl nativ
200 g REWE Bio Weizenmehl Type 550
3 TL Backpulver
100 g ja! Mandeln gemahlen
1 TL Zimt
300 g REWE Bio Frischkäse Doppelrahmstufe
100 g Puderzucker
1 Zitrone
3 EL Zuckerstreusel
3 EL Pistazien gehackt

DAZU BRAUCHT MAN:

Küchenreibe, Mini-Muffinblech mit Papierförmchen

1. Möhren schälen und fein reiben. Haselnüsse hacken. Eier, Salz und Zucker aufschlagen, Öl unterrühren. Mehl mit Backpulver, Mandeln, Haselnüssen und Zimt vermischen und unterrühren. Möhren unterheben.

2. Mini-Muffinförmchen zu ⅔ mit dem Teig füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Ober-/Unterhitze; 150 Grad Umluft) ca. 35 Minuten backen. Abkühlen lassen.

3. Frischkäse mit Puderzucker verrühren. Zitrone halbieren und auspressen. 2 EL Zitronensaft unter die Frischkäsemasse rühren. Die Muffins mit der Creme bestreichen und mit Zuckerstreuseln und Pistazien verzieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Energie: 234 kcal
Eiweiß: 5,26 g, Fett: 14,4 g
Kohlenhydrate: 20,1 g

Am besten bereiten Eltern und Kinder das Geburtstagsbuffet zusammen vor: Durchs Selbermachen entwickeln die Kleinen ein ganz persönliches Gefühl für Süße und Süßen.

1. Äpfel waschen, quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und das Gehäuse mit kleinen Ausstechformen (z. B. Herz und Stern) ausstechen. Zitrone auspressen und die Apfelscheiben von beiden Seiten mit dem Saft beträufeln.

2. Kuvertüren getrennt voneinander schmelzen. Apfelscheiben einzeln auf je einen Holzspieß aufspießen.

3. Die obere Hälfte der Äpfel in die flüssige Kuvertüre tunken und mit Zuckerstreuseln und Mandeln verzieren. Trocknen lassen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Energie: 205 kcal
Eiweiß: 3,22 g, Fett: 8,97 g
Kohlenhydrate: 25,9 g

REWE DEINE KÜCHE
Neben den Zutaten für unsere Top Kindergeburtstagsrezepte finden Sie alles, was Sie sonst noch für die Party brauchen, unter: **REWE.de/kindergeburtstag**

Was ist gesund und warum? Workshop-Leiterin Franziska Bischoff begeistert die Kleinen für bunte Vielfalt.

HÄNDLER-TIPP

Sie möchten Ernährungs-Workshops in Ihrer Region unterstützen? Dann melden Sie sich beim Team Nachhaltigkeit (nachhaltigkeitskommunikation@rewe-group.com). Bitte geben Sie in der Betreffzeile Ihrer E-Mail „Kita-WS“ sowie Ihre Region an.

„BUNT IST GESUND UND DAS GEFÄLLT DEM MUND!“

Welche Lebensmittel fit und fröhlich machen, verstehen schon die Kleinsten: Warum einige Dinge lieber im Supermarktregal bleiben sollten, Paprika und Apfel aber getrost in den Einkaufswagen wandern dürfen, zum Beispiel. Ein Bericht über einen lehrreichen Besuch beim Ernährungsworkshop „5 Zwerge“ in der Kita Zipfelmütze.

Was müsst ihr essen, damit ihr gesund bleibt?“, möchte Workshop-Leiterin Franziska Bischoff wissen. „Hustenbonbons!“, ruft eines der Kids. „Nein, bevor ihr krank seid“, hakt sie nach. „Obst, Tee, Gemüse“, antworten die Kleinen durcheinander. Dass Äpfel und Salat gesund sind, wissen Soe, Marco und die anderen Vorschulkinder aus Willebadessen bereits. Aber wie oft am Tag ist genug und wie groß ist eine Portion? Das lernen sie im Workshop „5 Zwerge“, der schon zum zweiten Mal in der Kita Zipfelmütze stattfindet.

Von Anna Apfel bis Klara Karotte: Die fünf Zwerge vermitteln den Kindern spielerisch, was gute Ernährung bedeutet.

Die 14 Jungs und Mädchen schauen neugierig auf die Beamer-Präsentation und die Frau im grünen Shirt. Doch Franziska Bischoff von der Bildungseinrichtung Expika ist nicht allein gekommen: Von der Wand grinsen Klara Karotte, Anna Apfel, Gustav Gurke, Pepe Paprika und Bodo Banane den Kindern frech entgegen. „Die 5 Zwerge nehmen euch heute mit in die bunte Obst- und Gemüsewelt“, erzählt sie.

Mit Erklärvideos, Bewegungsliedern und interaktiven Spielen erkunden die Kids, was es heißt, gesund zu essen. Sie probieren Obst und Gemüse aus der Region, das nicht nur voller Nährstoffe steckt, sondern auch richtig lecker schmeckt. Eine Hand ist übrigens das perfekte Maß für eine Portion. Der Kohlrabi ist etwas groß, aber von den Pflaumen passen sogar ganze zwei rein. Bei einem virtuellen Einkauf können die Sprösslinge zeigen, was sie gelernt haben. Was kommt in den Einkaufswagen und was bleibt im Regal? „Auf keinen Fall Cola mitnehmen“, ruft jemand. „Da ist ganz viel Zucker drin“. Die Fünf- bis Sechsjährigen wissen schon gut Bescheid und helfen sogar in der Küche mit. „Wir bereiten unser Frühstück zusammen zu“, erzählt Kita-Leiterin Kerstin Schlitt.

Auch das Mittagessen kommt in der Kita frisch gekocht auf den Tisch. Die Kinder bestimmen mit, was es gibt – Linseneintopf zum Beispiel. „Sie wollen nicht nur Pommes und Nudeln, wie viele glauben“, so Schlitt. „Heute gibt’s Bratkartoffeln mit Rührei.“ Gesunde Ernährung ist in der Zipfelmütze bereits ein wichtiges Thema. Und die Kinder sollen noch mehr darüber lernen. Die Kosten für einen Workshop pro Jahr übernehmen die REWE Region und der lokale REWE Markt. Marktleiter Daniel Rössing bringt das Obst und Gemüse vorbei, tanzt und singt sogar mit. Es liegt ihm am Herzen, nicht nur Geld zu spenden, sondern auch dabei zu sein.

Am Ende des Workshops darf jedes Kind fünf „Zwerge“ in die eigene Einkaufstüte packen und mitnehmen: drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Für Mama und Papa liegt ein Flyer über den Workshop in der Tüte. Schließlich ist es wichtig, dass auch die Eltern miteinbezogen werden. Noch ein Gruppenfoto, dann stürmen die Kleinen in den Flur – dort duftet es schon nach Bratkartoffeln.

DREI TAGE ZUCKERFREI

Zucker eine Zeit lang vom Speiseplan zu streichen klingt zunächst nach einer bitteren Angelegenheit. Unsere Anleitung für einen dreitägigen Zuckerverzicht aber lehrt anderes: Auch ohne den kristallinen Leckermacher lässt sich genussvoll speisen.

Die Einkaufsliste für drei Tage zuckerfreien Genuss finden Sie auf **REWE.de/einkaufsliste-zuckerfrei**

Kartoffel-Lauch-Suppe

Zubereiten:
30 Min.

Für 4 Portionen

300 g Kartoffeln
250 g Möhren
250 g Lauch
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 L Gemüsebrühe
Thymian gerebelt
2 Lorbeerblätter
½ TL Kurkuma
1 REWE Bio Zitrone
30 g REWE Beste Wahl Mandeln gehobelt
Salz, Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN: **Zestenreißer, Pürierstab**

1. Kartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, in Ringe schneiden und waschen. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Kartoffeln, Möhren und Lauch darin ca. 3 Minuten anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Thymian, Lorbeerblätter und Kurkuma dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale als Zesten abziehen. Eine Zitronenhälfte auspressen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten, bis sie anfangen zu duften.

4. Lorbeerblätter entfernen, die Suppe pürieren, Zitronensaft unterrühren und Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Mandelblättchen und Zitronenzesten auf der Suppe verteilen.

LAKTOSEFREI VEGAN

Nährwerte pro Portion:
Energie: 220 kcal
Eiweiß: 6,71 g, Fett: 10,1 g
Kohlenhydrate: 21,7 g

31 Kilogramm puren Zucker verspeist jeder Deutsche pro Jahr. Diese Gerichte zahlen jedoch nicht aufs persönliche Zuckerkonto ein. Null Prozent Zusatzsüße bei 100-prozentigem Genuss.

Feldsalat mit Hähnchenbrust

Zubereiten:
25 Min.

Für 4 Portionen

125 g Feldsalat
30 g REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse
320 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer
3 EL Rapsöl
½ TL Senf mittelscharf
2 EL Weißwein-Essig
3 EL Olivenöl
250 g REWE Bio Cherry Rispentomaten
40 g Parmesan

1. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

2. Hähnchenbrust waschen, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen und die Streifen darin rundherum ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.

3. Für das Dressing Senf mit Essig und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Tomaten waschen, halbieren, zum Feldsalat geben. Dressing darüberträufeln und Parmesan darüberhobeln.

Nährwerte pro Portion:
Energie: 328 kcal
Eiweiß: 24,4 g, Fett: 24,2 g
Kohlenhydrate: 2,48 g

TAG 1

Lachs-Rührei-Stulle

Zubereiten:
10 Min.

Für 4 Portionen

8 REWE Bio Eier
3 EL REWE Bio fettarme Milch
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl
½ Bund Schnittlauch
4 Scheiben Vollkornbrot
200 g REWE Bio Räucherlachs

1. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Eier in die Pfanne geben, ca. 15 Sekunden stocken lassen und dann verrühren. So lange braten, bis sie den gewünschten Garpunkt erreicht haben. Dabei immer wieder umrühren.

2. Schnittlauch waschen und in dünne Röllchen schneiden. Die Hälfte unter das Rührei mischen.

3. Die Brotscheiben mit Rührei und Räucherlachs belegen und mit Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion:
Energie: 372 kcal
Eiweiß: 27,3 g, Fett: 22,6 g
Kohlenhydrate: 13,9 g

Kartoffel-Hafer-Rösti mit Gambas

Zubereiten:
30 Min.

Für 4 Portionen

160 g REWE Bio Black Tiger Garnelen
800 g Kartoffeln
1 REWE Bio Zitrone
1 Zwiebel
3 EL REWE Bio zarte Haferflocken
2 REWE Bio Eier
Salz, Pfeffer
100 ml Rapsöl
1 Bund Schnittlauch
200 g REWE Beste Wahl Crème fraîche

1. Garnelen auftauen lassen. Kartoffeln schälen, grob reiben und gut ausdrücken. Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes mit den Kartoffeln mischen. Zwiebel schälen, reiben und mit Haferflocken, Eiern, Salz und Pfeffer unter die Kartoffeln heben.

2. 80 ml Rapsöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Den Kartoffelteig portionsweise in die Pfanne geben und von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldgelb braten. Nach Bedarf Rapsöl nachgießen. Die Kartoffelrösti auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Garnelen darin 2-3 Minuten von jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln.

4. Kartoffelrösti mit Crème fraîche bestreichen, vierteln und je eine Garnele darauflegen. Mit Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion:
Energie: 603 kcal
Eiweiß: 15,7 g, Fett: 41,0 g
Kohlenhydrate: 40,5 g

Auch wenn man keinen weißen Zucker hinzufügt, ohne Süße sind auch diese Gerichte nicht. Zutaten wie Bananen oder Crème fraîche enthalten natürlichen Frucht- oder Milchzucker.

TAG 2

Arme Ritter mit Bananen-Himbeer-Shake

Zubereiten:
15 Min.

Für 4 Portionen

300 g Beeren-Mischung tiefgefroren
4 REWE Bio Eier
400 ml REWE Bio fettarme Milch
1 Prise Salz
4 EL Rapsöl
4 Scheiben Vollkornbrot
2 Bananen
2 EL Minzblätter

DAZU BRAUCHT MAN: **Mixer**

1. Beeren antauen lassen. Eier mit 4 EL Milch verquirlen und mit Salz würzen.

2. Rapsöl esslöffelweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotscheiben nacheinander durch die Eiermischung ziehen und von beiden Seiten je 2-3 Minuten goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit ein paar Beeren anrichten.

3. In einem Mixer Bananen, die restlichen Beeren und übrige Milch pürieren und auf 4 Gläser verteilen. Mit Minzblättern dekorieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 412 kcal
Eiweiß: 15,6 g, Fett: 18,2 g
Kohlenhydrate: 42,0 g

Wraps mit Falafel & Gemüse

Zubereiten:
15 Min.

Für 4 Portionen

250 g REWE Bio Cherry Rispentomaten
2 große Möhren
¼ Kopf Rotkohl
175 g REWE Bio Falafel Mix
2 EL Öl
4 REWE Beste Wahl Tortilla Wraps
200 g REWE Beste Wahl Crème fraîche
Salz, Pfeffer
15 g Dill

1. Tomaten waschen und vierteln. Möhren schälen und grob reiben. Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Falafel nach Packungsanleitung zubereiten. Öl in einer Pfanne erhitzen und Falafel darin braten.

2. Tortilla-Wraps nach Packungsanweisung erwärmen. Mit Crème fraîche bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen, trocken tupfen, hacken und darüberstreuen.

3. Wraps mit Tomaten, Möhren, Rotkohl und je 4 Falafel belegen und aufrollen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 387 kcal
Eiweiß: 13,5 g, Fett: 7,38 g
Kohlenhydrate: 57,3 g

Für den kleinen Hunger zwischendurch:

PARMESAN-MANDEL-CHIPS Für einen zuckerfreien Snack zwischendurch reiben Sie 110 Gramm Parmesan und mischen diese mit 70 Gramm REWE Beste Wahl Mandeln gehobelt. Die Masse zu Plätzchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Etwa 5 Minuten bei 180 Grad backen. Alternativ können Sie auch ein hart gekochtes Ei essen.

APFELSPALTEN MIT ERDNUSSBUTTER Schneiden Sie einen Apfel in Spalten und bestreichen diese mit 1 bis 2 EL Erdnussbutter. Alternativ schmeckt eine Handvoll Cherry-Tomaten oder andere Rohkost.

MÖHREN MIT MANDELMUS Kleines Nachmittagstief? Vermengen Sie 1 EL gehackte Walnüsse mit 2 EL Mandelmus und dippen Sie Möhren-Sticks in diese Mischung. Alternativ können Sie auch einfach eine Handvoll Walnüsse snacken.

Pasta mit Feldsalat-Pesto

Zubereiten:
20 Min.

Für 4 Portionen

150 g Feldsalat
2 Knoblauchzehen
50 g Walnusskerne
100 g Parmesan
10 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
400 g REWE Beste Wahl Spaghetti al bronzo

DAZU BRAUCHT MAN: **Pürierstab**

1. Feldsalat waschen, trocken schleudern. Knoblauch schälen und halbieren. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, grob hacken. 80 g Parmesan in Stücke schneiden.

2. Hälfte vom Feldsalat in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch, fast alle Walnüsse, Parmesanstücke und Öl zugeben. Mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Feldsalat, bis auf ein paar Bätter, zugeben und erneut pürieren.

3. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Mit dem Pesto verrühren. Rest Parmesan reiben. Spaghetti mit übrigem Feldsalat, Walnüssen und Parmesan garnieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 777 kcal
Eiweiß: 23,0 g, Fett: 42,8 g
Kohlenhydrate: 72,1 g

Wer auf Zucker verzichtet, gewinnt zweierlei Erkenntnis: Viele Gerichte kommen ganz ohne aus. Und: Bereits nach kurzem Verzicht nehmen wir Süßes intensiver wahr.

10FACH °P
auf Tiefkühlobst!*

So funktioniert's: Coupon zusammen mit Ihrer (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen.

*Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen 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, Tchibo- und Eduscho-Artikel sowie Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.

REWE PAYBACK

22770000000000210203

Gültig bis 06.04.2019

Bananen-Himbeer-Joghurt

Zubereiten:
10 Min.

Für 4 Portionen

2 Bananen
500 g REWE Bio Joghurt mild 3,8 %
200 g REWE Beste Wahl Himbeeren tiefgefroren
60 g Walnüsse

1. Bananen schälen, in Würfel schneiden. Joghurt auf 4 Schälchen verteilen. Banane und Himbeeren dazugeben und verrühren.

2. Die Walnüsse grob hacken und darauf verteilen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 258 kcal
Eiweiß: 8,44 g, Fett: 15,5 g
Kohlenhydrate: 17,6 g

TAG 3

Ofengemüse mit Joghurt-Dip

Zubereiten: 15 Min.
Warten: 35 Min.

Für 4 Portionen

400 g Kartoffeln
2 Möhren
2 Pastinaken
2 Knollen Rote Bete (frisch)
3 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
5 Thymianzweige
500 g REWE Bio Joghurt mild 3,8%
15 g Petersilie

1. Kartoffeln, Möhren, Pastinaken und Rote Bete schälen. Kartoffeln längs vierteln, Möhren und Pastinaken je nach Dicke und Länge längs und quer halbieren. Rote Bete in dünne Spalten schneiden. Knoblauchzehen mit Schale mit einem Messerrücken andrücken.

2. Alles in einer Schüssel mit 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

3. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen. Thymianzweige darauflegen und im Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 40 Minuten backen.

4. Joghurt mit 1 EL Olivenöl verrühren. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zum Joghurt geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das fertige Gemüse mit dem Joghurt-Dip servieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 352 kcal
Eiweiß: 9,34 g, Fett: 17,6 g
Kohlenhydrate: 34,5 g

WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH GESCHMACK?

Schon der Duft eines frisch gebackenen Kuchens lässt uns erahnen: Uns erwartet etwas ziemlich Leckeres! Uns läuft sprichwörtlich das Wasser im Mund zusammen. Wir beißen in das fluffige, bestenfalls noch lauwarme Gebäck und dann … mmmh … süß, weich und einfach köstlich. Und sind wir erst einmal auf den Geschmack gekommen, geben wir uns mit einem einzelnen Bissen meistens nicht zufrieden. Doch wie kommt es überhaupt dazu, dass wir verschiedene Geschmäcker wahrnehmen? Und dass uns gerade das Süße so unwiderstehlich gut gefällt?

Geschmack überall
Unsere Zunge kann fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen. Diese liegen nicht, wie vor einigen Jahren noch angenommen, in verschiedenen Zonen auf der Zunge verteilt. Sondern alle Geschmäcker können in allen Bereichen wahrgenommen werden.

- Süß
- Sauer
- Salzig
- Bitter
- Umami

Gut geschützt
Die Empfindung „bitter" wird im hinteren Bereich der Zunge besonders empfindlich wahrgenommen. Diese Schutzfunktion sorgt dafür, dass wir giftige oder verdorbene Lebensmittel nicht schlucken, sondern rechtzeitig ausspucken.

Empfindlich
Die seitlichen Bereiche der Zunge sind empfindlicher als die mittleren.

Was genau passiert auf der Zunge?

Die Wahrnehmung von Geschmack findet durch die Papillen auf der Zunge statt. Das sind Erhebungen, die jeweils fünf bis zehn Geschmacksknospen tragen. Diese sind wiederum aus bis zu 100 Sinneszellen aufgebaut, die wie Orangenschnitze angeordnet sind. Moleküle aus der Nahrung lösen sich im Speichel und treffen auf die Geschmacksknospen. Sie docken an einem für sie zuständigen Rezeptor an. Die Sinneszelle schickt dann im Anschluss ein Nervensignal an das Gehirn, wodurch die Geschmackseindrücke entstehen.

ILLUSTRATION: JENNI BECKER

Übrigens schmecken wir längst nicht nur mit der Zunge …

Ein Drittel der Geschmacksfühler sitzen am Gaumen, im Rachen und am Kehldeckel.

Geruch spielt ebenfalls eine wichtige Rolle: Die Nase unterscheidet zwischen Hunderten von Aromen.

Wir riechen auch über den Rachen. Moleküle gelangen über ihn in die Nasenhöhle, man nennt das retronasales Riechen. Dieses ist verantwortlich für die Aroma-Wahrnehmung im Mund, was man spätestens bei einer Erkältung zu spüren bekommt, wenn der Geschmackssinn kaum oder gar nicht mehr funktioniert.

Unser Gehirn ist ebenfalls maßgeblich am Schmecken beteiligt. Dort werden alle Sinneseindrücke, so auch die Temperatur und Konsistenz der Lebensmittel, zusammengesetzt. Auch Geräusche, wie z. B. das Krachen beim Zerbeißen von Chips, fließen mit ein.

Und warum lieben wir gerade den süßen Geschmack so sehr?

Die Vorliebe für Süßes wird uns quasi in die Wiege gelegt – süß ist der einzige Geschmack, der angeboren ist. Schon Säuglinge nehmen süß als angenehm wahr. Außerdem ist das erste Lebensmittel, das wir zu uns nehmen, ebenfalls süß: Muttermilch besteht fast nur aus Zucker und Fett. Die liebliche Geschmacksrichtung ist mit Sicherheit und angenehmem Gefühl verbunden.
Auch evolutionär lässt sich diese Präferenz erklären: Kohlenhydrate, die uns wichtige Energie liefern, schmecken süß. Bitteres und Saures kommt häufig in giftigen Pflanzen vor, verdorbene Lebensmittel schmecken vornehmlich sauer. Die Unterscheidung der verschiedenen Geschmäcker war für unsere Vorfahren demnach überlebenswichtig.

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm

Der Geschmack kleiner Kinder ähnelt häufig dem der Mutter. Denn schon in der 7. Schwangerschaftswoche macht der Fötus differenzierte Geschmackserfahrungen. Der Fötus passt sich sehr früh der Umwelt an und mag später eher Dinge, die die Mutter auch in der Schwangerschaft gegessen hat.

ÜBRIGENS

Essen ist beim Menschen wenig instinktiv. Es muss erst gelernt bzw. abgeschaut werden. Bestimmte Lebensmittel schmecken uns, eben weil wir sie essen. Je mehr man ihnen ausgesetzt ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man sie mag. So ist es beispielsweise in Teilen Asiens ganz normal, Insekten zu essen, wohingegen sich hierzulande die meisten davor ekeln. Man spricht auch vom sogenannten Mere-Exposure-Effekt.

FUN FACT

Europäer schmecken Süßes besser als Menschen aus Asien oder Afrika. Sie verfügen nämlich über mehr Rezeptoren für süße Kohlenhydrate. Die Ursache dafür ist vermutlich, dass Menschen in wärmeren Gebieten sowieso mehr süße, energiereiche Lebensmittel zur Verfügung haben und die Bewohner der kalten Regionen einen feineren Geschmackssinn brauchen, um eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten sicherzustellen.

NEUE BESETZUNG

Bühne frei für die frischen Stars der Backszene. Wir tauschen Klassiker gegen cleane Zutaten und geben Altbekanntem so einen neuen Kick. Das geht ganz einfach: Vollkorn- statt Weizenmehl, Ahornsirup ersetzt Zucker, Mandelmus macht Butter zur Zweitbesetzung. Und das Beste: Die gesunde Alternative hat Suchtpotenzial!

Supersaftig und herrlich nussig kommt das Bananenbrot daher. Dank Dinkelmehl und Haferdrink legt es noch dazu einen ziemlich sauberen Auftritt hin.

Cleanes Bananenbrot

Zubereiten: 20 Min.
Backen: 40 Min.

Für 12 Scheiben

6 reife Bananen
1 Vanilleschote
100 g REWE Beste Wahl Speisequark Magerstufe
240 ml REWE Bio Hafer-Sojadrink
6 EL Honig
1 TL Zimt
40 g REWE Beste Wahl Walnusskerne
400 g REWE Bio Dinkel-Vollkornmehl
100 g gemahlene Haselnüsse
4 TL Backpulver (Weinstein oder herkömmliches Backpulver)
2 Eier
1 Prise Salz

DAZU BRAUCHT MAN:

Pürierstab, Kastenform, Backpapier

1. Bananen schälen und das Mark der Vanilleschote auskratzen. 5 Bananen mit Vanillemark, Magerquark, Hafer-Sojadrink, Honig und Zimt in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

2. Walnusskerne hacken. Dinkelmehl, gemahlene Haselnüsse, Walnüsse und Backpulver in einer Rührschüssel mischen.

3. Eier in einer zweiten Schüssel mit einer Prise Salz sehr hell schaumig schlagen, bis sie fast weiß sind. Pürierte Bananenmasse zum Mehl geben und alles gut vermischen. Dann die Eier unterheben.

4. Kastenform sorgfältig mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Die letzte Banane der Länge nach halbieren und die Hälften dekorativ auf den Teig legen. Bananenbrot 40–50 Minuten bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) backen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Scheibe:
Energie: 338 kcal
Eiweiß: 10,8 g, Fett: 13,6 g
Kohlenhydrate: 40,2 g

Schokokuchen mit kandierten Orangen

Zeit insgesamt:
60 Min.

Für 12 Stücke

200 g REWE Bio Vollkorn-Weizenmehl
100 g REWE Beste Wahl gemahlene Mandeln
80 g + 3 EL Kakao
2 TL Backpulver (Weinstein oder herkömmliches Backpulver)
½ TL Salz
260 ml + 3 EL REWE Bio Ahornsirup
8 Eier
240 g REWE Bio Mandelmus
100 g gehackte Haselnüsse
1 Bio Orange

DAZU BRAUCHT MAN:

Springform, Backpapier

1. Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auskleiden. Mehl, gemahlene Mandeln, 80 g Kakao, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.

2. 260 ml Ahornsirup und die Eier in einer zweiten Schüssel aufschlagen. Dann das Mandelmus und die trockenen Zutaten aus der ersten Schüssel dazugeben und unterheben. Nicht zu lange rühren, sonst wird der Kuchen zu trocken. Die gehackten Haselnüsse ebenfalls vorsichtig unterheben.

3. Teig in die Form geben und 45–50 Minuten bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) backen.

4. Währenddessen Orange gründlich abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin kandieren. Kurz auf einem Kuchengitter trocknen lassen.

5. Kuchen etwas abkühlen lassen und dann dünn mit dem restlichen Kakaopulver bestäuben und mit den Orangen belegen.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Energie: 458 kcal
Eiweiß: 15,3 g
Fett: 27,5 g
Kohlenhydrate: 34,6 g

Eine köstliche Alternative zu raffiniertem Zucker sind Mandelmus und Ahornsirup. Die natürliche Karamellnote des Ahornsirups gibt einen extra Aroma-Kick.

Kleine Birnen-Gugel

Zubereiten:
35 Min.

Für 12 Stück

250 g reife Birnen
½ Bio-Zitrone
2 Eier
3 TL Honig
½ TL Zimt
1 Prise Salz
100 g Dinkel-Vollkornmehl
1 TL Backpulver (z. B. Weinstein-Backpulver)
40 g ja! gemahlene Mandeln
1 TL Rapsöl
50 g ja! gehackte Mandeln

DAZU BRAUCHT MAN:

Pürierstab, Minigugelform

1. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel grob pürieren.

2. Zitrone waschen, Schale abreiben. Eier schaumig schlagen und Zitronenschale, Honig, Zimt und Salz unterrühren.

3. Anschließend Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln mischen und unter den Teig heben.

4. Förmchen mit Rapsöl einfetten und ein paar gehackte Mandeln in jedes Förmchen streuen. Dann den Teig einfüllen.

5. Die Minigugelhupfe auf mittlerer Schiene ca. 20–25 Minuten bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) backen.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Energie: 107 kcal
Eiweiß: 4,17g, Fett: 5,69 g
Kohlenhydrate: 8,80 g

Ohh, sind die süß! Fast zu niedlich zum Vernaschen, diese Birnen-Gugel. Aber dann doch schlicht zu lecker. Leider kein Happy End für die Minikuchen …

Vegane Schoko-Doppelkekse

Zubereiten: 30 Min.
Warten: 60 Min.

Für 20 Stück

300 g ja! Cashewkerne naturell
80 g REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse
100 g ja! zarte Haferflocken
100 g ja! Soft-Datteln
30 g Backkakao
50 g + 1 EL REWE Bio Mandelmus
1 Prise Salz
½ Vanilleschote
50 g Kokosraspel
1 TL REWE Bio Ahornsirup
150 ml Wasser

DAZU BRAUCHT MAN:

Mixer, Backpapier

1. Cashewkerne 60 Minuten in Wasser einweichen. Walnüsse, Haferflocken, Datteln, Kakao, 50 g Mandelmus und Salz in einem Mixer zu einer glatten Masse pürieren.

2. Die Masse auf ein Stück Backpapier geben, ein zweites Backpapier darüberlegen und 0,5 cm dick ausrollen. Die ausgerollte Masse 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

3. Cashewkerne abgießen. Das Mark der halben Vanilleschote auskratzen und mit Cashewkernen, Kokosraspeln, 1 EL Mandelmus und Ahornsirup fein pürieren. Wasser dazugeben, bis die Masse schön cremig ist. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen.

4. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem runden Ausstecher ca. 4–5 cm große Kreise ausstechen. Die Masse wieder neu ausrollen, bis sie aufgebraucht ist.

5. Die Masse ca. 0,5 cm dick mit der hellen Masse auf die Hälfte der Kekse spritzen und je einen zweiten Kreis darauf andrücken.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Energie: 195 kcal
Eiweiß: 5,53 g, Fett: 13,9 g
Kohlenhydrate: 11,1 g

REWE DEINE KÜCHE

Diese Kuchen und Kekse sehen zum Anbeißen aus! Es fehlt eine Backform? Schauen Sie mal unter **REWE.de/backform** vorbei.

UNSER TIPP

Doppelt hält besser. Darum müssen wir auch immer gleich zwei dieser Schoko-Kekse essen. Mindestens! Natürlich guter Knabbergenuss mit Cashew und Kokos.

Statt mit triefenden Pommes dippen und stippen wir nach Herzenslust mit Möhren, Pastinaken und Roter Bete in Avocadocreme und Quark.

Gemüse-Poutine

Zubereiten:
40 Min.

Für 4 Portionen

4 große Möhren
4 Pastinaken
2 Knollen Rote Bete (frisch)
2 EL REWE Bio Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver
2 Avocados
1 Knoblauchzehe
2 Lauchzwiebeln
4 Tomaten
250 g REWE Bio Speisequark
5 Stiele frische Petersilie

1. Möhren, Pastinaken und Rote Bete schälen und alles in pommesförmige Stifte schneiden. Olivenöl untermischen. Ca. 1 TL Salz und Paprikapulver mischen und Gemüse damit würzen. Gemüse auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.

2. Avocados von Schale und Stein lösen und das Fruchtfleisch zerdrücken. Knoblauch schälen, fein hacken und unter das Avocadomus heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Quark glatt rühren, Lauchzwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und hacken.

4. Gemüsepommes auf 4 Pommesschalen verteilen. Nebeneinander je einen großen Klecks Avocadocreme und Quark geben. Tomatenwürfel darübergeben und mit Petersilie bestreut servieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 376 kcal
Eiweiß: 14,8 g, Fett: 12,3 g
Kohlenhydrate: 42,8 g

FUN FOOD

Pommes, Waffeln und cremiger Cheesecake haben nicht den besten Ruf: verdammt lecker, ja, aber auch super aufwendig und kalorienreich. Probieren Sie darum doch einmal unsere „erleichterten" Varianten aus. Sie bringen – versprochen – jede Menge Spaß: nicht nur dem Gaumen, auch den Augen!

Waffel-Antipasti-Tower

Zubereiten:
60 Min.

Für 4 Portionen

250 g REWE Bio Dinkelmehl
1 ½ Päckchen Trockenhefe
250 ml Milch
Salz, Pfeffer
5 EL REWE Feine Welt Lesvos g.g.A. Olivenöl
80 g REWE Beste Wahl Halbgetrocknete Kirschtomaten
3 Lauchzwiebeln
1 rote Paprika
6 Champignons
1 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen
125 g Rauke
½ Bund Basilikum
50 g Ajvar
100 g REWE Bio Frischkäse Doppelrahmstufe
50 g REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano
Fett für das Waffeleisen

DAZU BRAUCHT MAN: **Pürierstab, Waffeleisen**

1. Für den Waffelteig Mehl und Hefe vermischen. Milch, ca. 0,5 TL Salz und 3 EL Öl zugeben, alles verrühren. Halbgetrocknete Tomaten würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Beides unter den Teig rühren. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen.

2. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Gemüse und Knoblauch mit 2 EL Öl und etwas Salz und Pfeffer mischen und in einer Auflaufform bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen.

3. Rauke waschen und gut trocken schleudern. Basilikumblättchen waschen und in Streifen schneiden. Ajvar zusammen mit Frischkäse und Parmesan zu einer Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Waffeleisen (ideal: Waffeleisen für Belgische Waffeln) leicht fetten. Etwas Waffelteig (nicht zu viel, die Waffeln sollten nicht allzu dick werden) hineingeben und ausbacken. Die fertigen Waffeln mit Antipasti-Gemüse, Basilikum, Rauke und der Ajvar-Sauce zu einem oder mehreren Türmchen schichten.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 619 kcal
Eiweiß: 22,4 g, Fett: 31,3 g
Kohlenhydrate: 55,7 g

Der Waffelteig sucht sich heute mit getrockneten Tomaten und Lauchzwiebeln einmal herzhafte Begleiter. Aufgetürmt mit Antipasti ein echter Hingucker.

Cremige Schoko-Porridge Bowl

Zubereiten:
30 Min.

Für 4 Bowls

200 g gefrorene Himbeeren
1 L REWE Bio Haferdrink
200 g REWE Bio Haferflocken
14 EL Backkakao
1 Prise Salz
4 EL Kokoschips
2 EL Rapsöl
2 Bananen
4 EL Honig
2 kleine Orangen
80 g Zartbitterschokolade
8 ja! Soft-Datteln

DAZU BRAUCHT MAN:

Pürierstab oder Blender

1. Beeren antauen lassen. Haferdrink, bis auf 6 EL, Haferflocken, 6 EL Kakao und Salz in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten köcheln lassen.

2. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Bananen schälen und rundherum anbraten. Honig darüberträufeln und karamellisieren. Bananen anschließend in Scheiben schneiden.

3. Orangen schälen und filetieren. Schokolade hacken. Für die Schokosauce die Datteln entkernen und zusammen mit 8 EL Kakao und 6 EL Haferdrink zu einer feinen Sauce pürieren.

4. Porridge in vier Schalen geben. Die Orangenfilets darauf anrichten und mit Schokolade bestreuen. Die Bananenscheiben, Kokoschips und Himbeeren ebenfalls darauf anrichten. Mit Schokosauce beträufeln.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Bowl:
Energie: 645 kcal
Eiweiß: 12,8 g, Fett: 22,3 g
Kohlenhydrate: 88,4 g

Der Himmel auf Erden für Schlemmermäuler! Zartbitter und Kakao machen die Bowl herrlich schokoladig, das Obst sorgt für den Frische-Kick.

UNSER TIPP

Dieser Cheesecake muss auf Mehl und Butter verzichten. Eine bodenlose Frechheit? Von wegen. Die Grundlage bilden Nüsse und Kokosraspeln. Und Beeren sind eine wunderbar farbenfrohe Auflage.

Very-Berry-Cheesecake

Zubereiten: 40 Min.
Warten: 8 Std.

Für 12 Stücke

75 g Mandeln ohne Haut
3 EL REWE Bio Mandelmus
60 g ja! Mandeln ganze Kerne
60 g ja! Cashewkerne naturell
80 g ja! Kokosraspel
6,5 EL REWE Bio Agavendicksaft
1 Prise Salz
250 g Magerquark
100 ml REWE Bio Kokosmilch
1 Bio-Limette
300 g REWE Beste Wahl Himbeeren, tiefgefroren
200 g REWE Bio Heidelbeeren, tiefgefroren
4 EL gehackte Pistazien

DAZU BRAUCHT MAN:

Mixer, Frischhaltefolie

1. Die Mandeln (ohne Haut) mindestens 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen.

2. 1,5 EL Mandelmus, Mandeln (ganze Kerne), Cashewkerne, 30 g Kokosraspel, 1,5 EL Agavendicksaft und Salz im Mixer stückig hacken.

3. Eine Springform (20–22 cm Durchmesser) mit Frischhaltefolie auslegen und die Nussmischung als Boden darin festdrücken.

4. Quark abtropfen lassen. 1,5 EL Mandelmus, Quark, Kokosmilch (fester Anteil), die abgegossenen Mandeln, 3 EL Agavendicksaft und 30 g Kokosraspel in den Mixer geben. Die Limette heiß waschen, Zesten abziehen, dazugeben und alles cremig pürieren.

5. Die Masse in die Springform geben, glatt streichen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kalt stellen. 200 g Himbeeren über Nacht auftauen lassen.

6. Die aufgetauten Himbeeren pürieren, durch ein feines Sieb passieren und mit 2 EL Agavendicksaft süßen. Fruchtsauce auf dem Kuchen verteilen, sodass die Sauce an den Seiten heruntertropft. Kuchen mit restlichen Himbeeren, Heidelbeeren, 20 g Kokosraspeln und Pistazien verzieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Energie: 233 kcal
Eiweiß: 8,65 g, Fett: 16,2 g
Kohlenhydrate: 10,3 g

TEAMPLAYER IM SPORT UND AM HERD

Viele Köche verderben den Brei? Kann sein, nicht aber die Spätzle-Pfanne. Die gelingt Jenny und Manuel gerade als Gemeinschaftswerk vorzüglich.

Das Zusammenspiel gelingt wie immer glänzend. Nur, dass sie diesmal nicht Fußbälle im Tor, sondern Pilze in der Pfanne versenken. Jenny und Manuel aus Fulda sind geübte Teamplayer – auf dem Fußballplatz, aber auch in der heimischen Küche. Ihre Lieblingsrezepte sind stets einfach, doch raffiniert. Wie die selbst gemachten *Quarkspätzle mit Champignons und Feta-Salat*. Als eingespieltes Duo haben sie diese ruck, zuck zubereitet. Alles läuft rund, auch beim zweiten Gericht – *Fächerkartoffeln mit Dips*. Beide sind begeisterte Sportler: →

Quark-Spätzle mit Champignons & Feta-Salat

Zubereiten:
30 Min.

Für 2 Personen

150 g Instant Weizenmehl
125 g Magerquark
2 Eier
50 ml Milch
Salz, Pfeffer
250 g braune Champignons
250 g REWE Bio Rispentomaten
2 EL REWE Bio Natives Olivenöl
125 g gemischter Blattsalat
150 g REWE Bio Feta
1 Zitrone
½ Bund Schnittlauch
2 Zweige Dill
100 g Naturjoghurt
1 TL Honig

DAZU BRAUCHT MAN:

Handrührgerät, Spätzlereibe oder -presse

1. Mehl, Quark, Eier, Milch und ½ TL Salz in eine Schüssel geben und so lange mit dem Handrührgerät verrühren, bis Luftblasen entstehen. 10 Minuten ruhen lassen und erneut aufschlagen. Der Teig ist perfekt, wenn er sich ziehen lässt, dabei aber nicht reißt.

2. Champignons und Tomaten waschen, vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides, bis auf 100 g Tomaten, darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Salat waschen, klein zupfen. Feta würfeln und mit den restlichen Tomaten dazugeben. Ca. 2 EL Zitronensaft auspressen. Schnittlauch und Dill waschen, hacken. Zitronensaft mit Joghurt, Honig und Kräutern vermischen und über den Salat geben.

4. Wasser mit Salz im Topf aufkochen und die Spätzlereibe auf den Topf legen. Den Teig nach und nach durch die Löcher streichen. Die Spätzle aufkochen lassen und, sobald sie oben schwimmen, herausnehmen. Mit Tomaten und Champignons mischen und mit dem Salat servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 826 kcal
Eiweiß: 45,1 g, Fett: 38,2 g
Kohlenhydrate: 69,6 g

Fetter Fitmacher: Avocados sind reich an Vitaminen und gesunden, ungesättigten Fettsäuren, die die Guacamole wunderbar cremig machen.

Fächerkartoffeln mit Guacamole & Quarkdip

Zubereiten:
60 Min.

Für 2 Portionen

6 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
15 g Schnittlauch
10 g Dill
2 Knoblauchzehen
2 Zitronen
50 g weiche REWE Bio Süßrahmbutter
Salz, Pfeffer
30 Parmesan gehobelt
50 g Gouda gerieben
½ Bund Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
150 g REWE Beste Wahl Kräuterquark
1 reife REWE Bio Avocado
1 Tomate
1 EL Naturjoghurt
1 TL REWE Bio Natives Olivenöl

1. Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in 0,4 cm breiten Abständen einschneiden (Achtung: Kartoffeln nicht durchschneiden).

2. Für die Kräuterbutter Schnittlauch und Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Zitronen auspressen. Ca. 2 EL Saft, die Hälfte der Kräuter und Knoblauch mit der Butter verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kräuterbutter sowie Parmesan in die Kartoffelspalten geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Kartoffeln in eine Auflaufform legen, geriebenen Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft) etwa 30–40 Minuten goldbraun backen.

4. Für den Quarkdip Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. 1 Schalotte schälen und fein würfeln. Beides mit dem restlichen Schnittlauch und Dill zum Quark geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Für die Guacamole Avocado halbieren, Stein entfernen. Fruchtfleisch herauslösen und in eine Schale geben, mit einer Gabel zerdrücken und mit restlichem Zitronensaft beträufeln. 1 Knoblauchzehe und 1 Schalotte schälen und fein hacken. Tomate würfeln. Alles zur Avocado geben und Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit Guacamole und Quarkdip servieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 814 kcal
Eiweiß: 26,5 g, Fett: 49,9 g
Kohlenhydrate: 58,3 g

Bananen-Shake

Zubereiten:
5 Min.

Für 2 Portionen

2 Bananen
300 ml REWE Bio fettarme H-Milch
250 g REWE Bio Joghurt mild (1,8 %)
1 EL Honig
1 Prise Zimt
Eiswürfel

DAZU BRAUCHT MAN: **Mixer**

Bananen schälen, mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und mixen. Auf zwei Gläser verteilen und kühl genießen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Energie: 266 kcal
Eiweiß: 11,0 g, Fett: 4,64 g
Kohlenhydrate: 41,9 g

Hier kommen die Bananen unters Messer: Manuel bereitet die Früchte für den Shake vor. Ein ideales Sportlergetränk, das reich an Kohlenhydraten und Magnesium ist.

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**

Jenny spielt seit zehn Jahren Fußball, Manuel kickt bereits seit zwei Jahrzehnten. Kürzlich aber wechselte er Fußball- gegen Laufschuhe und absolvierte sogar einen Halbmarathon. Proteinpulver oder Iso-Drinks sucht man in ihrer gemütlichen Wohnküche dennoch vergebens. Jenny schwört vor dem Training stattdessen auf *Bananenshakes mit Zimt*. Das Fuldaer Pärchen ist somit der beste Beweis dafür, dass sich Gesundheit und Genuss nicht ausschließen, sondern wunderbar zusammenpassen.

UNSERE NACHWUCHS-EXPERTEN

Sabrina Curto, Luisa Otto und Gabriele Antonio Fois absolvieren derzeit ihre Ausbildungen bei REWE – **mit voller Kraft und Leidenschaft**

Wenn Sabrina, Gabriele und Luisa von ihrer Ausbildung schwärmen, merkt man schnell, dass es für die drei mehr als nur ein Job ist. „REWE ist wie eine große Familie: meine neue Familie in Deutschland“, sagt der gebürtige Italiener Gabriele Antonio Fois – und strahlt dabei übers ganze Gesicht.

„Im Markt ist kein Tag wie der andere. Das kenne ich aus meiner Familie, das gefällt mir sehr“, sagt Sabrina Curto. Und Luisa Otto ist sich längst sicher: „Ich möchte später selbstständige Kauffrau werden – und einen Markt leiten.“

Gabriele, Sabrina, Luisa: drei von Tausenden jungen Menschen, die derzeit bei REWE eine Ausbildung absolvieren, in unterschiedlichen Abteilungen, auf unterschiedliche Weise, geeint aber in der Überzeugung, am richtigen Ort das Richtige zu tun.

Gabriele, der erst vor vier Jahren aus Sardinien nach Deutschland kam, erfuhr durch einen Facebook-Post von den Ausbildungsmöglichkeiten bei REWE. Der 28-Jährige zögerte nicht lange, bewarb sich, bekam die Stelle. Ein Glück, für beide Seiten. Denn Gabriele, der gelernte Koch, liebt Lebensmittel. Das sieht man, wenn er morgens die Fleischtheke herrichtet; er lässt sich zum Fachverkäufer im Lebensmittelhandwerk Fleischerei ausbilden. Zugleich mag er Menschen. Stets gut gelaunt empfängt er die Kunden, bringt sie zum Lachen, wenn er versucht, ihre morgendliche Bestellung zu wiederholen: Hackepeter. Noch habe es keinen Tag gegeben, sagt der Auszubildende im ersten Lehrjahr, an dem er nicht gern zur Arbeit gekommen sei. Das liege an seinem tollen Team – und an den Kunden.

Auch Sabrina (24) schätzt den engen Kundenkontakt, den kurzen Small Talk zwischendurch, die dankbaren Gesichter, wenn sie ihnen weiterhelfen kann, etwa das richtige Produkt zu finden. „Das ist für mich extrem wertvoll.“ Und genauso bewertet sie auch die Möglichkeit, eine Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel bei REWE absolvieren zu können – in Teilzeit. Dadurch vor allem gelinge es ihr, eine gute Balance hinzubekommen zwischen Beruf und Mama-Sein.

Zwischen zwei Welten zu pendeln gelingt auch Luisa Otto. Denn die 28-Jährige ist duale Studentin bei REWE. So wechselt sie alle drei Monate zwischen Uni und REWE-Markt – für Luisa die perfekte Verbindung. „Das Tolle ist, dass ich mein Wissen aus Statistik- oder Wirtschaftsvorlesungen dann direkt im Markt anwenden kann. Das Gelernte setzt sich so besser und macht viel mehr Sinn“, sagt Luisa. Ein netter Nebeneffekt sei außerdem: Im Gegensatz zu einem normalen Studium habe sie Anspruch auf Urlaub und ein geregeltes Einkommen.

Gabriele, Sabrina und Luisa stecken noch allesamt in ihrer Ausbildung, sind teils erst am Anfang – und denken doch schon weiter. Sie wollen gern bei REWE bleiben, Abteilungs- oder Marktleiter werden. Die Chancen stehen gut. Schließlich bietet REWE nicht nur jede Menge Aus-, sondern auch Weiterbildungsmöglichkeiten an.

Mehr Informationen, wie du mit REWE echt was erreichen kannst, gibt’s unter rewe.de/ausbildung und in den sozialen Medien (**facebook.de/rewe-karriere**, **instagram.com/rewekarriere**).

EI, EI, EI, OSTERN STEHT BALD SCHON WIEDER VOR DER TÜR!

Laden Sie Ihre Lieben zu sich ein – das Fest ist die beste Gelegenheit, wieder frische, farbenfrohe Frühlingsboten aufzutischen: junges Gemüse, erster Rhabarber, hellgrüne Kräuter.

Wir liefern Ihnen in der nächsten Ausgabe von **REWE DEINE KÜCHE** jede Menge Ideen, um Frühlingsfrische leicht und lecker auf Ihre Teller zu zaubern.

Das Heft erscheint am 8. April 2019.

Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Tobias Rauschenberger
Propstyling: Susanne Schanz

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** Markus Heuchemer **Projektleitung** Svenja Kilzer **REALISATION & PRODUKTION** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja Kilzer, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Textchefs** Nina Ruhland, Katharina von Ruschkowski **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Nadine Kaminski, Svenja Kilzer, Jana Maiworm, Dörthe Meyer **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Bildredaktion** Katrin Harmat **Fotografie** Oliver Eltinger, Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten **Propstyling** Susanne Schanz **Foodstyling** Stephan Krauth, Anne Lippert, Tobias Rauschenberger **Bildbearbeitung** Andreas Boock
Druck Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com

REWE.de/wenigerzucker

DAS LEBEN SCHMECKT.

AUCH MIT WENIGER ZUCKER.

REWE hat schon heute bei 100 Eigenmarken-Produkten den Zuckergehalt reduziert! Alles zu diesem Thema im Heft, auf **REWE.de/wenigerzucker** und in deinem **REWE Markt.**

REWE
DEIN MARKT