

GRATIS!

05/2021 rewe.de/rezpte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Für die Liebsten
Weihnachtsbraten

Plätzchen & Co.
Adventsbackerei

Meister-Burger
Üppig trifft edel

Warm ums Herz
Deftige Eintöpfe

43

winterliche
Rezepte

**Festlich
genießen**

DAS GROSSE DINNER
Gänsebraten mit Rotkohl
und Salzkartoffeln,
Seite 48

REWE
Dein Markt



biorebe
Bio-logisch!

biorebe
Merlot
ITALIA
Vino Rosso

biorebe
Chardonnay
ITALIA
Vino Bianco



Liebe Leserinnen & liebe Leser,
 zwischen Weihnachtsfeiern und Geschenke-Shopping
 sorgt eines für die ersehnte Ruhepause: ein gutes
 selbst gekochtes Essen.
 Mit dieser Ausgabe möchten wir euch so viele Wohlfühl-
 Momente wie möglich bescheren. Zum Beispiel mit
 selbst gerollten Knödeln (ab S. 36) und warmen den Eintöpfen (S. 16).
 Die Highlights dieser besonderen Jahreszeit sind natürlich
 kunstvolle Plätzchen (ab S. 28) und ein opulentes
 Festessen (ab S. 48).
 Eine schöne Weihnachtszeit wünscht eure
 „Deine Küche“-Redaktion

INHALT

Warm werden

- 8 De-luxe-Burger**
 Viel besser als Fast Food: Edle Zutaten,
 neue Kombinationen, unverschämt gut!
- 16 Deftige Eintöpfe**
 Warmmacher für den hektischen
 Alltag. Hier gilt das „Einmal kochen,
 dreimal essen“-Prinzip.
- 22 Selbst gemachte Brühen**
 Wissen, was drinsteckt: Für Suppen-
 liebhaber sind die ein Muss!
- 24 Zeit zum Durchatmen**
 Weil zwischen Lebkuchen, Glühwein
 und Gänsebraten ein bisschen Gemüse
 ganz schön guttut ...

Freude schenken

- 28 Wir backen Plätzchen!**
 Ob zum Verschenken oder Selberknu-
 pern: Was wäre Weihnachten ohne sie?
- 36 Kleine Knödel-Kochschule**
 So ein runder, weicher Knödel
 ist echtes Essen für die Seele, oder?
 Jetzt im Winter besonders gut.
- 40 Oh du süßer Advent ...**
 Mit jedem Kerzchen eine tolle Leckerei.
 So lässt sich die Zeit bis zum
 Fest doch wunderbar überbrücken.

Feste feiern

- 48 Was für ein Festessen!**
 Für unsere Lieben legen wir uns
 besonders ins Zeug. Das Ergebnis
 macht alle satt und seelig.
- 54 Mitternachtssnacks für Silvester**
 Köstliche Kleinigkeiten für den
 kleinen Hunger nach zwölf.
 Kann das Jahr besser starten?

Und sonst ...

Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6),
 REWE Tafelaktion (44), Mitarbeiterporträt
 (58), Vorschau/Impressum (59)

Was koche ich heute?

Einfach wohlfühlen: 43 köstliche Rezepte, die die Weihnachtszeit noch ein bisschen schöner machen



Fruchtiger Entenbrust-Burger, Seite 9



Burger mit Rinderhüfte und Speck, Seite 10



Veganer Burger mit Pulled Austernpilzen, Seite 11



Saftiger Spiegelei-Burger, Seite 12



Brioche Bun mit Sesam, Seite 13



Vollkorn-Nuss Bun, Seite 14



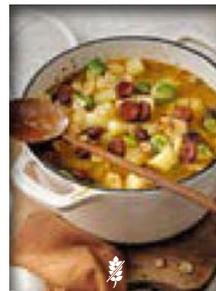
Winterliche Minestrone, Seite 16



Veggie-Bolo mit Pasta, Seite 17



Minestrone mit Tofu-Topping, Seite 17



Rosenkohl-Kartoffel-Topf mit Chorizo, Seite 18



Püree mit Feta und Spiegelei, Seite 19



Rosenkohl-Kartoffel-Topf im Blätterteig, Seite 19



Erbsen-Kokos-Risotto, Seite 20



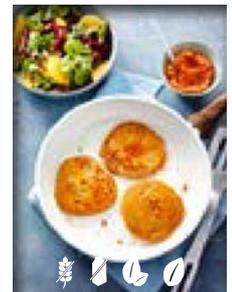
Reisküchlein mit Salat, Seite 21



Erbsen-Reis mit Frucht-Nuss-Topping, Seite 21



Selbst gemachte Brühen, Seite 22–23



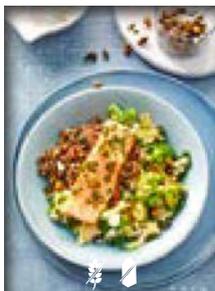
Linsen-Pancakes an Wintersalat, Seite 24



Harissa-Hähnchen auf Ofengemüse, Seite 25



Dinkel-Pizza mit Grünkohl, Seite 26



Süß-salziges Gemüse mit Lachs, Seite 27



Haselnuss-Spekulatius Kekse, Seite 28



Linzer Plätzchen, Seite 29



Vegane Schokocreme Plätzchen, Seite 30



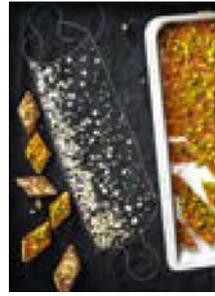
Rugelach mit Cranberry-Füllung, Seite 31



Schoko-Tannenbaum-Doppeldecker, Seite 32



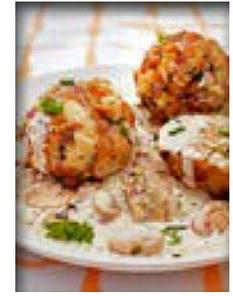
Marmor-Heidesand, Seite 33



Plätzchen vom Blech mit zweierlei Topping, Seite 34-35



Spinatknödel mit Parmesan, Seite 37



Brezknödel in Pilzrahm, Seite 38



Kartoffelknödel mit Veggie-Gulasch, Seite 39



Früchtebrot, Seite 40



Glühweinkuchen, Seite 41



Lebkuchentorte, Seite 42



Spekulatius-Pralinen, Seite 43



Gänsebraten mit Sherry & Trockenfrüchten, Seite 48-49



Hokkaidokürbis-Braten, Seite 50-51



Schweinerollbraten mit Nussfüllung, Seite 52-53



Gebratener Römersalat mit Bröselbutter, Seite 54



Blätterteig-Stern mit Salami, Seite 55



Mini-Brote mit Lachs und Dill-Mayo, Seite 56



Ziegenkäsetaler auf Couscous-Salat, Seite 57

Weitere Rezepte & Ideen

rund ums Kochen & Backen findest du hier:

Genuss auf ganzer Linie

Falls wir dich durch unser „Deine Küche“-Magazin auf den Geschmack bringen konnten, würden wir uns freuen, dich auch auf unseren anderen Kanälen begrüßen zu dürfen. Lass dich inspirieren, entdecke Neues oder lerne von unseren Ernährungsexperten. Dein REWE „Deine Küche“-Team wünscht viel Spaß beim Durchstöbern und Ausprobieren. Guten Appetit!



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



Angebote, Coupons, Payback Vorteile und Online einkaufen dank der REWE App für Android und iOS. Mehr auf rewe.de/app



Inspizieren lassen, Lieblingsrezepte auswählen und sogar drucken – ganz einfach am **REWE-Servicepunkt** in deinem Markt.



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



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



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



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



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



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

Marktgeflüster



Egal ob du Zutaten fürs Festessen und zum Backen brauchst oder ob du auf der Suche nach Geschenken bist – im **REWE Onlineshop** kannst du deine Einkäufe ganz entspannt erledigen. Einfach bestellen und direkt am Markt abholen oder bis an die Haustür liefern lassen. Schau auf [rewede.de/besinnlich](https://www.rewe.de/besinnlich) vorbei und finde alles, was du für die Weihnachtsfeiertage mit deinen Liebsten brauchst.

Für eine entspannte Weihnachtszeit

Das Beste zum Schluss

Für ein kleines, feines Dessert bleibt immer Platz, oder? Unsere Empfehlung kommt fix und fertig aus dem Kühlregal: Ein sahniges Zimtmouse nach klassischem Patisseriezept, verfeinert mit süß-säuerlicher Pflaumengrütze. Jetzt von **REWE Feine Welt** erhältlich.



Appvent, Appvent, Coupons geschenkt!

Mit der REWE App gibt's für dich jetzt jeden Tag etwas zu feiern! Unser Appventskalender ist randvoll gepackt mit täglich wechselnden Geschenk Coupons, die dir die Vorweihnachtszeit versüßen werden.

Tipp: Scanne einfach den QR-Code mit deinem Handy und entdecke die REWE App mit all ihren Vorteilen!





Wenn's mal flott gehen muss ...

... und du keine Lust auf die schnelle Schnitte hast. Die neue **REWE to go** Thai-Suppe mit Kokos und Curry kommt mit einer angenehm milden Schärfe daher. Damit sorgt sie für das wohlige Gefühl, das an grauen Wintertagen so guttut. Auf den Zusatz von künstlichen Aromen, Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern wurde selbstverständlich verzichtet. **Unser Tipp:** Mit Glasnudeln, mehr Gemüse oder Tofu kannst du die Suppe ruck, zuck nach eigenem Geschmack verfeinern.

Nikolaus-Stiefelaktion

Gestalte deinen eigenen Nikolausstiefel und freu dich auf eine süße Belohnung!

Malen. Basteln. Naschen.

Für alle Kinder bis 12 Jahre

REWE
Dein Markt

So geht's: Nikolausstiefel mitnehmen, nach Lust und Laune gestalten und fertiggebastelt zwischen Montag, den 29.11., und Mittwoch, den 1.12., zu uns zurückbringen. Die Kreativität wird belohnt, denn am 6.12. warten die Stiefel gefüllt mit bunten und gesunden Leckereien darauf, wieder von den kleinen Künstlern abgeholt zu werden.



Genießen fürs Klima

Als Vorreiterin unserer Eigenmarken ist **REWE Bio + vegan** nun klimaneutral. Was das bedeutet? Die Treibhausgase, die bei der Rohstoff-erzeugung und Herstellung von Mozzarisella, Frischecreme & Co. entstehen, kompensieren wir durch ein Klimaschutzprojekt für Waldschutz in Peru. Zudem unterstützen wir Aufforstungsinitiativen in Deutschland. Wir wünschen umweltfreundlichen Appetit!

Energiekick gefällig?

Ein Hoch auf Datteln, Rosinen & Co. Warum? Sie befriedigen augenblicklich unsere Lust auf Süßes. Durch den niedrigen Wassergehalt – im Vergleich zum frischen Obst – snacken wir die geballte Menge natürliche Süße. Außerdem sind sie eine großartige Quelle für Ballaststoffe. Übrigens: Nicht nur für den kleinen Hunger zwischendurch, sondern auch als Zuckerersatz beim Backen super geeignet. Erfahre mehr auf [rewe.de/trockenfruechte](https://www.rewe.de/trockenfruechte)



De-luxe-Burger

Fast-Food-Klassiker im Festtags-Look! Hier zählen die inneren Werte. Und so schaffen es feinste Zutaten zwischen zwei selbst gebackenen Brötchenhälften ganz lässig, sich unter die typischen Weihnachtsliebliche zu schmuggeln.

Fruchtiger Entenbrust-Burger



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln
1 EL Rapsöl
50 ml REWE Bio Ahornsirup
50 ml Rotwein
Salz
REWE Feine Welt Tellicherry Pfeffer
100 g Feldsalat
150 g Camembert
400 g Entenbrust
4 Vollkorn-Nuss Buns (siehe S. 14)
4 EL REWE Bio Walnusskerne
8 EL Preiselbeeren

DAZU BRAUCHT MAN:
Bratenthermometer, Burgerspieße

1. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Nach ca. 2 Minuten Ahornsirup zugeben, karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Feldsalat waschen, trocken schleudern. Camembert in Scheiben schneiden.

3. Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer kreuzförmig einschneiden. Buns halbieren, Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Walnüsse grob hacken, ebenfalls rösten. Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Sobald sie goldbraun ist, wenden. Andere Seite scharf anbraten. Thermometer in die Mitte

der Entenbrust stecken und so lange bei geringer Hitze weiterbraten, bis eine Kerntemperatur von 62 °C erreicht ist. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern.

4. Die unteren Hälften der Buns mit je 1 EL Preiselbeeren bestreichen. Darauf etwas Feldsalat geben, dann ¼ der Rotweinzwiebeln und ¼ der Entenbruststreifen. Mit je 3 Scheiben Camembert belegen. Nochmals 1 EL Preiselbeeren und zuletzt die Walnüsse daraufgeben. Die oberen Bun-Hälften aufsetzen und mit Spießen fixieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 868 kcal
Kohlenhydrate: 72,4 g
Eiweiß: 45 g, Fett: 45,1 g





Hier kommen Weihnachts-
gefühle auf: Die Kombi aus
Camembert und Preisel-
beeren passt perfekt zur
Ente.



Dank fertiger Brötchen eine echt schnelle Nummer. Der Burger ist übrigens auch mit Nuss-Bun superlecker!



Burger mit Rinderhüfte und Speck



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

½ Bioorange
100 g Mayonnaise
Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel
2 REWE Beste Wahl Chef-Tomaten
100 g Salat
1 Apfel
1 EL Butterschmalz
1 Päckchen Vanillezucker
4 REWE Beste Wahl Steinofen Burger Buns Classic
8 Streifen Bacon
2 Rinderhüftsteaks
4 Scheiben Cheddar

DAZU BRAUCHT MAN:
Bratenthermometer, Burgerspieße

1. 1 TL Orangenschale abreiben, den Saft auspressen. Orangensaft und -schale mit der Mayonnaise verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

2. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schleudern.

3. Den Apfel waschen, entkernen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Apfelscheiben darin 2–3 Minuten braten. Mit Vanillezucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen.

4. Die Burger Buns aufschneiden und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

5. Bacon in einer heißen Pfanne auslassen. Die Steaks in die Pfanne geben, von beiden Seiten scharf anbraten und bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis eine Kerntemperatur von 57 °C erreicht ist. Kurz ruhen lassen, dann die Steaks in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen.

6. Untere Bun-Hälften mit Orangenmayo bestreichen. Zuerst den Salat, dann jeweils 1 Tomatenscheibe, ¼ der Rindfleischstreifen, 1 Scheibe Cheddar, 2 Streifen Bacon, 1–2 Apfelscheiben legen. Darauf die Zwiebeln verteilen. Die oberen Bun-Hälften aufsetzen, mit Spießen fixieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 899 kcal
Kohlenhydrate: 58,9 g
Eiweiß: 39,2 g, Fett: 58,2 g



Veganer Burger mit Pulled Austernpilzen



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
50 g REWE Bio Tomatenmark
150 g passierte Tomaten
60 g Rohrzucker
½ TL Chilipulver
1 TL Paprikapulver, geräuchert
30 ml Whisky
50 ml Weißweinessig
50 ml Worcestersauce (ggf. vegan)
Salz, Pfeffer
400 g Austernpilze
100 g Blattsalat
1 rote Zwiebel
2 Möhren
2 EL Zitronensaft
4 Sesam-Burger-Buns (ggf. vegan)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Beides in 2 EL Öl anbraten. Tomatenmark, passierte Tomaten, Zucker, Chilipulver, Paprikapulver, Whisky, Weißweinessig und Worcestersauce zugeben. Alles ca. 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren reduzieren lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

2. Austernpilze in Streifen zupfen, in 1 EL Öl scharf anbraten. $\frac{2}{3}$ der BBQ-Sauce zugeben, ca. 10 Minuten braten, bis die Sauce komplett eingezogen bzw. verdampft ist.

3. Salat waschen, in Stückchen zupfen. Rote Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Möhren schälen, raspeln und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Brötchen halbieren, die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann mit der restlichen BBQ-Sauce bestreichen. Darauf Salat, Möhren, Austernpilze und Zwiebelringe schichten. Die oberen Brötchenhälften aufsetzen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 511 kcal
Kohlenhydrate: 78,1 g
Eiweiß: 14,3 g, Fett: 15,9 g



ErnährWert



Ist das wirklich vegan? Der herz hafte Geschmack der Austernpilze lässt sogar Fleischliebhaber zweifeln.

Burger in allen Variationen

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera für weitere Kreationen!

Die wohl niedlichsten Spiegeleier! Schmeckt aber auch mit Hühnerei klasse.



Saftiger Spiegelei-Burger



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 70 Minuten

Für 4 Personen

- 1/2 Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 2 EL Butterschmalz
- 2 EL Rohrzucker
- 100 ml Rotwein
- 50 ml REWE Bio Apfelessig
- 3 Nelken, 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Beste Wahl Zimt
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer
- 100 g Lollo rosso
- 1 Schalotte
- 1/2 Bund Petersilie
- 600 g Rinderhackfleisch
- 4 Brioche Buns (Rezept rechts)
- 2 EL Öl
- 12 Wachteleier
- 4 Scheiben Appenzeller

1. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen, Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Apfel fein würfeln. Butterschmalz in einem Topf zerlassen. Zwiebel anbraten, mit Zucker karamellisieren. Rotkohl und Äpfel zugeben, kurz anrösten, mit Rotwein ablöschen. Apfelessig, Nelken, Lorbeer, Zimt und Muskatnuss hinzufügen, ca. 1 Stunde köcheln. Gelegentlich umrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, Nelken und Lorbeerblatt entfernen.
2. Salat waschen, kleiner zupfen. Schalotte schälen, fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Schalotte und Petersilie mit Hack vermengen, salzen und pfeffern. 4 Burgerpatties daraus formen.

3. Brioche Buns halbieren, die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Dann 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Patties von beiden Seiten scharf anbraten.
5. In einer zweiten Pfanne die Wachteleier in 1 EL Öl als Spiegeleier braten.
6. Untere Bun-Hälften mit Rotkohl belegen. Darauf das Fleisch, je 1 Scheibe Appenzeller, je 3 Spiegeleier und den Salat geben. Die oberen Brötchenhälften aufsetzen und sofort servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1057 kcal
Kohlenhydrate: 81,4 g
Eiweiß: 59 g, Fett: 55 g



Brioche Bun mit Sesam



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 130 Minuten

Für 4 Stück

60 ml Milch

¼ Würfel REWE Bio frische Hefe

1½ EL Zucker

50 g Butter

300 g Mehl

½ TL Salz

3 Eier (M)

2 EL Sesamsaat

DAZU BRAUCHT MAN:

Handrührgerät, Backpapier

1. Milch lauwarm erwärmen, Hefe darin auflösen. ½ EL Zucker untermischen, ca. 10 Minuten beiseitestellen.

2. Butter zerlassen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Hefe zum Mehl geben, die Butter und 2 Eier hinzufügen und alles ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt für ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Aus dem Teig 4 Buns formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nochmals ca. 60 Minuten gehen lassen.

4. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übriges Ei trennen, das Eigelb verquirlen. Dann die Buns mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen.

5. Die Buns etwa 15 Minuten backen und kurz abkühlen lassen – lauwarm schmecken sie am besten!



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 493 kcal

Kohlenhydrate: 64,5 g

Eiweiß: 15,9 g, Fett: 19,7 g



ErnährWert

Fluffig, fluffiger, Brioche:
Die buttrig-zarten Brötchen
machen schon das
Reinbeißen zum Fest.



Unser Tipp



Vollkorn-Nuss Bun



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 140 Minuten

Für 4 Stück

- 80 ml Milch**
- 220 g REWE Bio Dinkel Vollkornmehl**
- 1/2 EL Zucker**
- 1/4 Würfel Hefe**
- 25 g REWE Bio Süßrahmbutter**
- 1/2 TL Salz**
- 2 Eier**
- 50 g REWE Bio Walnusskerne**

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät, Backpapier

1. Milch lauwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden. Zucker zugeben, Hefe hineinbröseln. Die Hälfte der Milch hineingeben, ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann Butter, Salz, 1 Ei und übrige Milch zugeben. Zum glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
2. Aus dem Teig 4 Buns formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übriges Ei verquirlen, Walnüsse hacken. Die Buns mit Ei bestreichen und mit den Nüssen bestreuen.
4. Die Buns ca. 15 Minuten backen und auf einem Rost auskühlen lassen.



Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 400 kcal
Kohlenhydrate: 44,9 g
Eiweiß: 14,1 g, Fett: 19,5 g

VEGETARISCH



Tipp: Gleich die doppelte Menge backen und fürs nächste Burgeressen einfrieren.

#MISSIONFISH
DENN FISCH IST
VERTRAUENSACHE!

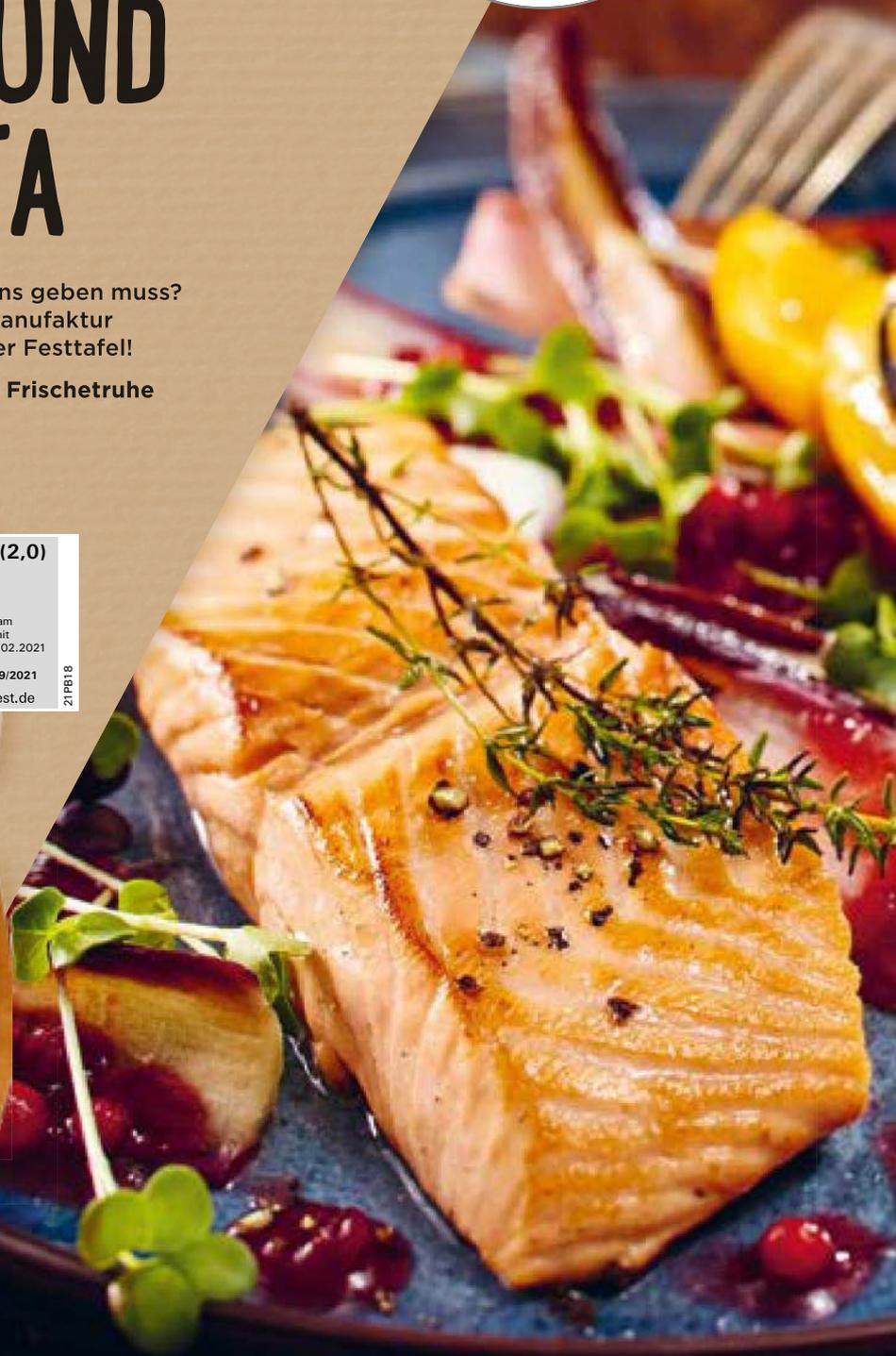
FABELHAFTE FEIERTAGE:

MIT LACHS, LICHTERN UND LAMETTA



Wer sagt, dass es an Weihnachten immer Gans geben muss?
Feiner Fisch & Meeresfrüchte aus der Fischmanufaktur
Bremerhaven sorgen für Abwechslung auf der Festtafel!

Jetzt die ganze Vielfalt aus dem Meer in der Frischetruhe
im REWE-Markt entdecken!



Infos zu Produkten, Tipps
und Videos unter
www.deutschesee.de

Aus 1 mach 3!

Eine Rechnung, die einfacher nicht sein könnte: Wir kochen einen großen Topf und zaubern aus den Resten zwei leckere Varianten. Easy peasy, oder?

Winterliche Minestrone



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 12 Personen

4 Möhren **2,5 l Knorr**
3 Pastinaken **Gemüse Bouillon**
6 Kartoffeln **salzfrei**
1 Staudensellerie **2 Dosen stückige**
1 Bund Petersilie **Tomaten (à 400 g)**
4 Zwiebeln **2 Gläser REWE**
3 Knoblauchzehen **Beste Wahl Weiße**
3 EL Olivenöl **Bohnen (à 420 g)**
3 EL ja! Tomaten- **Salz, Pfeffer**
mark 3-fach **2 TL Zucker**
konzentriert **1 TL Oregano**
 (getrocknet)
 100 g Parmesan

DAZU BRAUCHT MAN:

Käsehobel/Reibe

1. Möhren, Pastinaken und Kartoffeln schälen, würfeln. Staudensellerie waschen, Stangen in dünne Scheiben schneiden, das Grün hacken. Petersilie hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Öl erhitzen, Zwiebeln und Tomatenmark anschwitzen. Knoblauch, Gemüse und Kartoffeln zugeben, anschwitzen und mit Gemüse Bouillon ablöschen. Stückige Tomaten und abgetropfte Bohnen zugeben, ca. 20 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. Ein Drittel mit Petersilie und Parmesan bestreut servieren. Zwei Drittel für die nächsten Tage beiseitestellen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 168 kcal
Kohlenhydrate: 23,4 g
Eiweiß: 7,4 g, Fett: 5,8 g



Auch mit Wintergemüse schmeckt der italienische Klassiker ein bisschen nach Sommer, Sonne und entspannter Auszeit.

Unser Tipp



Veggie-Bolo mit Pasta



DEINE KÜCHE WARM WERDEN



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

500 g ja! Spaghetti
Salz
1/3 der Minestrone
1 Dose REWE Beste Wahl Kichererbsen (130 g)
50 g Parmesan

DAZU BRAUCHT MAN:
Käsehobel/Reibe, Pürierstab

1. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Minestrone erwärmen, pürieren und die Kichererbsen zufügen. Die Spaghetti mit Veggie-Bolo und Parmesan anrichten.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 675 kcal
Kohlenhydrate: 120 g
Eiweiß: 27,6 g, Fett: 11,2 g

VEGETARISCH



Mit Speck für Veggies:
Knuspriger Räucher Tofu
peppt die Suppenreste
richtig deftig auf.

Minestrone mit Tofu-Topping



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

1/3 der Minestrone
200 g REWE Bio Räucher Tofu
2 EL Rapsöl
50 g ja! Cashewkerne natur

1. Minestrone erwärmen.
2. Tofu würfeln und im Öl knusprig braten. Die Cashews grob hacken und mit dem Tofu über die Minestrone streuen.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 350 kcal
Kohlenhydrate: 28,7 g
Eiweiß: 17,8 g, Fett: 19,5 g



Rosenkohl-Kartoffel- Topf mit Chorizo



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 12 Personen

2 kg Kartoffeln
3 Zwiebeln
1,5 kg Rosenkohl
200 g Chorizo
2 l Gemüsebrühe
(ggf. glutenfrei)
Salz, Pfeffer
Majoran
4 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl

1. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, würfeln. Rosenkohl waschen, putzen und unten kreuzförmig einschneiden. Chorizo in Scheiben schneiden.

2. Chorizoscheiben in einem heißen Topf kross anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln im Bratfett anschwitzen. Kartoffeln und Rosenkohl dazugeben, mit Brühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Zwei Drittel des Eintopfs beiseitestellen.

3. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, in Öl goldgelb braten und auf Küchenpapier abtropfen. Als Topping zusammen mit den Chorizoscheiben auf das Drittel Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf geben.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 262 kcal
Kohlenhydrate: 38,3 g
Eiweiß: 12,6 g, Fett: 7,7 g



Hola! Dank Paprika und Knoblauch sorgt die spanische Wurst für ein kleines Geschmacksfeuerwerk.



Auf [rewe.de/ernaehrwert](https://www.rewe.de/ernaehrwert) erfährst du, was die einzelnen Werte bedeuten, du findest Informationen zur Berechnung und mehr.

Püree mit Feta und Spiegelei



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

1/3 Kartoffel-Rosenkohl-Topf
100 g Feta
4 Eier
2 EL Rapsöl

1. Eintopf erwärmen, den Rosenkohl herausnehmen und die Kartoffeln stampfen, ggf. noch etwas Flüssigkeit zufügen. Feta würfeln und mit dem Rosenkohl unter den Kartoffelstampf heben.
2. 4 Spiegeleier im Rapsöl braten und mit dem Stampf servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 460 kcal
Kohlenhydrate: 39,4 g
Eiweiß: 23,6 g, Fett: 24,3 g



ErnährWert

Rosenkohl-Kartoffel-Topf im Blätterteig



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

125 g REWE Bio Bacon-Würfel
1 Packung Frischer Blätterteig
(ca. 275 g)
150 g Schmand
1/3 Kartoffel-Rosenkohl-Topf
1 Ei

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schinkenwürfel in einer Pfanne knusprig auslassen.

2. Den Blätterteig ausrollen und mit Schmand bestreichen. Eintopf durch ein Sieb gießen, die festen Bestandteile aufbewahren und etwas zerdrücken. Diese mit den Schinkenwürfeln auf dem Blätterteig verteilen, dabei überall einen Rand lassen. Vorsichtig aufrollen, mit verquirltem Ei bestreichen und 15–20 Minuten backen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 620 kcal
Kohlenhydrate: 59,1 g
Eiweiß: 23,6 g, Fett: 33,8 g



ErnährWert

Mit dem knusprigen Mantel aus Blätterteig ist unser Eintopf vom ersten Tag kaum noch wiederzuerkennen. Aber: steht ihm!

Unser Tipp



Verzeiht uns, liebe Italiener.
Dieses Risotto ist nicht klassisch, aber
dank Kokosmilch trotzdem wunderbar
cremig und so lecker!

Erbсен- Kokos-Risotto



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 12 Personen

450 g REWE Bio TK-Erbsen
3 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
15 g Ingwerknolle
ca. 600 g Grünkohl
400 g REWE Beste Wahl
Risotto Reis
2 EL Kokosöl
2 EL Misopaste
2 l Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
400 ml REWE Beste Wahl
Kokosnussmilch Creme
70 g Kokosraspel
Salz, Pfeffer
1 Biozitrone
1 TL Chiliflocken

1. Die Erbsen auftauen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Grünkohl waschen und grob hacken. Den Reis in ein Sieb geben und gründlich waschen.

2. Kokosöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Misopaste und Reis zugeben, ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze gut 20 Minuten unter regelmäßigem Rühren garen. Nach und nach die Brühe und die Kokosmilch zugießen. Ca. 5 Minuten vor Garzeitende die Erbsen, Kokosraspel und Grünkohl zufügen.

3. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Mit den Chiliflocken bestreut servieren. Zwei Drittel für die nächsten Tage beiseitestellen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 304 kcal

Kohlenhydrate: 42 g

Eiweiß: 9,3 g, Fett: 12,6 g



ErnährWert

Reisküchlein mit Salat



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

1/3 Erbsen-Kokos-Reis-Eintopf

40 g Semmelbrösel

1/4 TL Sriracha-Sauce

2 EL Rapsöl

DAZU BRAUCHT MAN: Küchengeräte

1. Eintopf mit Semmelbröseln und Sriracha-Sauce vermengen. Die Masse sollte klebrig und fest sein, ggf. mehr Semmelbrösel bzw. Flüssigkeit zufügen.

2. Mit feuchten Händen erst zu Kugeln, dann zu flachen Puffern formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Reispuffer von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Dazu nach Belieben Salat servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 382 kcal

Kohlenhydrate: 49,5 g

Eiweiß: 10,2 g, Fett: 17,7 g



Erbsen-Reis mit Frucht-Nuss-Topping



Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

1/3 Erbsen-Kokos-Reis-Eintopf

50 g Pistazien

15 g frischer Koriander

80 g REWE to go Granatapfelkerne

DAZU BRAUCHT MAN: Küchengeräte

1. Den Eintopf erwärmen und ggf. etwas Brühe hinzufügen.

2. Pistazien grob hacken. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Den Eintopf mit den Granatapfelkernen, Pistazien und Koriander bestreuen und servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 407 kcal

Kohlenhydrate: 50,1 g

Eiweiß: 12,4 g, Fett: 19,8 g



Das Beste an Resten ist doch, dass sie schnell auf dem Tisch stehen können: Freu dich auf Reis mit Raffinesse in nur 15 Minuten!



Selbst gemacht von A - Z

A wie abwaschen, Z wie zerkleinern. Die Basis für eine gute Suppe ist und bleibt eine geschmackvolle Brühe. Dafür braucht es zwar etwas Zeit und Muße, doch beides lohnt sich – versprochen!

Umami-Paste



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 6 Portionen à 250 ml

25 g getrocknete Steinpilze
50 g Walnüsse
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
60 g getrocknete Tomaten in Öl
40 g Tomatenmark
50 g schwarze Oliven (entsteint)
20 g Kapern
2 EL Salz
1 1/2 EL Rauchsatz
1 TL Kräuter der Provence
3-4 EL Hefeflocken
50 g Reisessig
100 ml Sojasauce
30 g Ketjap Manis
(süße Sojasoße)

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab, Schraubgläser

Gemüsebrühe



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 6 Portionen à 250 ml

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Möhren
150 g Knollensellerie
100 g Petersilienwurzel
oder Pastinake
1 Stange Lauch
2 EL REWE Bio Rapsöl
1 Bund Petersilie
4 Stiele Thymian
2 Lorbeerblätter
1-2 TL REWE Beste Wahl Jodsalz
1 TL schwarze Pfefferkörner

DAZU BRAUCHT MAN:
Sieb, Schraubgläser

- Steinpilze mit 70 ml kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Walnüsse hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauchzehen und Schalotte schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten hacken und 2 EL von dem Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Steinpilze ausdrücken und mit Knoblauch, Schalotte, Tomaten, Tomatenmark, Oliven und Kapern in dem Öl anbraten. Nüsse, Salz, Rauchsatz, Kräuter der Provence und Hefeflocken unterrühren, ca. 5 Minuten anschwitzen.
- Dann mit Reisessig, Sojasauce und Ketjap Manis ablöschen, 30-35 Minuten bei geringer Hitze einköcheln. Danach fein pürieren. Ist die Paste zu dünnflüssig, nochmals einköcheln, sodass eine dickcremige Paste entsteht.
- Die Paste noch heiß in saubere Schraubgläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.



Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 82 kcal
Kohlenhydrate: 7 g
Eiweiß: 3,3 g, Fett: 5,2 g



Du hast Platz im Gefrierschrank? Perfekt! Eingefroren ist die Brühe Monate haltbar. Alternativ kannst du sie einkochen. Infos dazu auf rewe.de/einkochen

DEINE KÜCHE WARM WERDEN

Fleischbrühe



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 180 Minuten

Für 8 Portionen à 250 ml

1 kg Rinderbeinscheibe
300 g Markknochen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
¼ Sellerieknolle
1 Stange Lauch
2 Möhren
½ Bund Petersilie
3 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
5 Pimentkörner
10 schwarze Pfefferkörner
Salz, Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN: Schaumlöffel, Sieb, Schraubgläser

1. Das Fleisch und den Knochen in einem großen Topf mit 3 l kaltem Wasser aufkochen. Den aufsteigenden Schaum abnehmen.

2. Das Gemüse putzen, ggf. schälen, würfeln und in einem Topf ohne Fett rösten. Petersilie hacken. Alles zusammen mit den Gewürzen zum Fleisch geben. Ca. 3 Stunden bei geringer Hitze offen simmern lassen.

3. Die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken, durch ein Sieb in saubere Schraubgläser füllen oder sofort für Suppen verwenden.



GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 60 kcal
Kohlenhydrate: 7,5 g
Eiweiß: 7,3 g, Fett: 0,7 g



ErnährWert

1. Gemüse putzen, ggf. schälen und grob würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin 5–10 Minuten goldbraun braten.

2. 2 l Wasser in den Topf gießen, die Kräuter im Ganzen dazugeben. Alles zugedeckt ca. 90 Minuten köcheln.

3. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken, durch ein Sieb in saubere Schraubgläser füllen. Kalt stellen oder sofort für Suppen verwenden.



GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 104 kcal
Kohlenhydrate: 13,9 g
Eiweiß: 2,9 g, Fett: 5,5 g



ErnährWert

Kurz durchatmen

... und für Leichtigkeit sorgen.

Denn deftiges Essen, Glühwein & Co. lassen in der Vorweihnachtszeit schnell Trägheit aufkommen. Voilà: ein buntes, frisches Kontrastprogramm.

Linsen-Pancakes an Wintersalat



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 400 g REWE Bio rote Linsen | 4 EL Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | 125 g REWE Bio Feldsalat |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Rote Bete |
| 2 TL Kreuzkümmel | 1 Schalotte |
| 1 Glas geröstete Paprika | 1 Orange |
| 80 g Walnüsse | 1 TL Ahornsirup |
| 2 ½ EL Balsamico | 1 TL Senf |
| Chilipulver | 2 EL Rapsöl |

1. Die Linsen abspülen. Mit 500 ml Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe und Kreuzkümmel in einem leistungsstarken Mixer pürieren.

2. Für das Muhammara geröstete Paprika abtropfen lassen. Mit 1 Knoblauchzehe, Walnüssen, 1 ½ TL Balsamico, Chilipulver und 2 EL Olivenöl pürieren.

3. Feldsalat waschen und trocken schütteln. Rote Bete schälen, in sehr feine Stifte schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln. Orange schälen und filetieren.

4. Für das Dressing 1 EL Balsamico, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Senf verrühren. 2 EL Olivenöl unterschlagen. Das Dressing unter den Salat heben.

5. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Linsenteig nacheinander ca. 12 Pancakes ausbacken. Mit Salat und Dip servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 511 kcal
Kohlenhydrate: 48,1 g
Eiweiß: 17,5 g, Fett: 30,3 g



Hättest du gedacht,
dass die Linsen-Pancakes
so schnell fertig sind?
Ein Hoch auf den Mixer!



10FACH °P REWE

auf Gemüse!*

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf rewe.de bei Bestellung eingeben.

* Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2 € in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000371313

Gültig von 29.11.-16.01.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK

One-Blech statt One-Pot: Hier ist alles drauf, was du für eine gesunde Mahlzeit brauchst. Macht satt und glücklich!

Harissa-Hähnchen auf Ofengemüse



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Harissa
640 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
1 Dose REWE Beste Wahl Kichererbsen
1 große Süßkartoffel
½ Spitzkohl
1 rote Zwiebel
1 Steckrübe
1 Knoblauchzehe
300 g Joghurt (3,5 % Fett)
3 Stiele Minze
Saft von ½ Zitrone

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. 2 EL Öl mit Salz, Pfeffer und Harissa mischen, Hähnchenfilets darin wenden.

3. Kichererbsen abgießen, abspülen. Süßkartoffel schälen, würfeln. Spitzkohl putzen, waschen, in Spalten schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Steckrübe schälen und würfeln.

4. Gemüse und Kichererbsen mit 3 EL Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Knoblauch schälen, andrücken, auf das Gemüse legen. Hähnchenfilets daneben auf das Blech legen,

alles 20–25 Minuten backen, bis die Hähnchen gar sind.

5. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Minzblättchen fein hacken und unterrühren. Den gebackenen Knoblauch zum Joghurt pressen.

6. Zitronensaft über fertiges Gemüse und Hähnchen träufeln. Hähnchen in Scheiben schneiden, mit Gemüse und Joghurt anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 591 kcal
Kohlenhydrate: 59,4 g
Eiweiß: 49,3 g, Fett: 19,1 g



ErnährWert

Unser Tipp



Pizza für Veggies: Der knusprig gebackene Hefeteig trägt das Superfood des Nordens gaanz locker.

Dinkelpizza mit Grünkohl



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 4 Personen

50 g Haselnusskerne
550 g REWE Bio Dinkelmehl
Salz
1 Päckchen Trockenhefe
5 EL REWE Feine Welt Olivenöl Lesvos
3 rote Zwiebeln
200 g frischer Grünkohl
Muskatnuss
1 Knoblauchzehe
15 g Majoran
250 g REWE Bio Ziegenfrischkäse

1. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken.
2. Mehl, 1 TL Salz, Hefe und Haselnüsse mischen. Unter Rühren 260 ml lauwarmes Wasser nach und nach zugießen. 1 EL Olivenöl zugeben, alles 10–15 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
3. Den Teig in 12 Portionen teilen, jeweils zu Kugeln formen. Mit einem sauberen, feuchten Küchenhandtuch abdecken, nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Inzwischen Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, bei schwacher Hitze in 1 EL Olivenöl ca. 15 Minuten anbraten.
5. Den Grünkohl waschen, zerzupfen und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Muskat würzen.
6. Knoblauch schälen, fein hacken. Majoran waschen und Blättchen abzupfen. Beides mit 3 EL Öl verrühren.
7. Den Backofen auf der höchsten Stufe Umluft vorheizen.
8. Teigkugeln zu Kreisen ausrollen. Mit Kräuteröl bestreichen, Grünkohlmix darauf verteilen. Ziegenkäse auf Pizzen verteilen. Im heißen Ofen 8–10 Minuten backen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 871 kcal
Kohlenhydrate: 113 g
Eiweiß: 28,4 g, Fett: 36 g



ErnährWert

Süß-salziges Gemüse mit Lachs



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

400 g REWE Bio Lachsfilet
4 EL Kürbiskerne
4 EL REWE Beste Wahl Pistazienkerne
3 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
1 Biozitrone
1 EL Tahin
5 EL REWE Beste Wahl Olivenöl
200 g Quinoa
1 TL Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
1 Brokkoli
¼ Wirsingkohl
1 Stange Lauch
15 g Petersilie

1. Lachs auftauen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Die Kerne mit 1 EL Ahornsirup vermengen, kräftig salzen und pfeffern. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, ca. 10 Minuten im Ofen rösten und dann beiseitestellen.

3. Zitrone heiß waschen, 1–2 TL Schale in Zesten abziehen, Saft auspressen. Für das Dressing Zitronensaft, Tahin, 1 EL Olivenöl und 2 EL Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Quinoa nach Packungsanweisung kochen, dabei die Brühe und Zitronenzesten ins Kochwasser geben.

5. Brokkoli putzen, in Röschen teilen. Wirsing putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen.

6. Lachs auf dem Backblech verteilen. Mit 1 EL Öl bestreichen, salzen, pfeffern und im noch heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

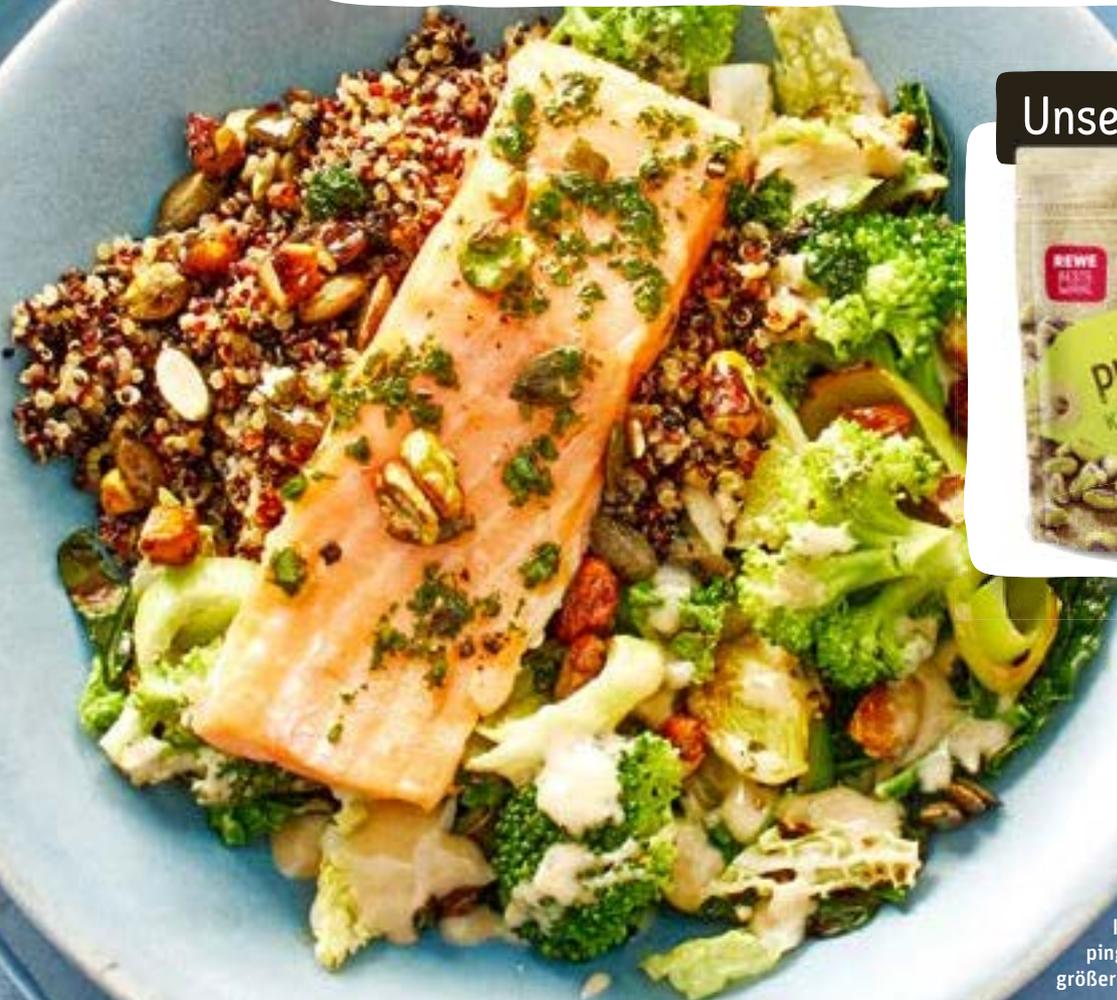
7. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Brokkoli ca. 5 Minuten braten. Dann Wirsing und Lauch zugeben, ca. 5 Minuten anbraten.

8. Petersilie waschen, fein hacken und mit 2 EL Öl vermengen. Das Gemüse mit dem Dressing vermischen. Dazu Lachs und Quinoa servieren. Alles mit gerösteten Kernen bestreuen, mit dem Petersilienöl beträufeln.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 799 kcal
Kohlenhydrate: 61 g
Eiweiß: 43,1 g, Fett: 45,7 g



Unser Tipp



Das i-Tüpfelchen auf Suppen, Salat und Eintöpfen: Vom knusprigen Kerne-Topping kannst du gleich eine größere Portion herstellen!

Mach Plätzchen!

Das ist noch echte Handarbeit: Beim Kneten, Backen und Verzieren entstehen kleine, leckere Kunstwerke. Ob die Optik wohl vor Naschlust schützt? Wir stellen euch auf die Probe ...

Haselnuss-Spekulativus-Kekse



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für ca. 35 Stück

150 g Speisestärke
100 g REWE Beste Wahl Weizenmehl
1 TL Weinstein-Backpulver
50 g Haselnüsse (gemahlen)
2 TL Spekulativusgewürz
1 Prise Salz
100 g Rohrohrzucker
1 REWE Beste Wahl Bourbon-Vanilleschote
100 g Butter (zimmerwarm)
1 Ei (zimmerwarm)
200 g Zartbitter-Kuvertüre
35 Haselnüsse

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, Herz-Ausstechformen

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Speisestärke, Mehl, Backpulver, gemahlene Nüsse, Spekulativusgewürz, Salz und Zucker verrühren. Vanilleschote auskratzen, das Mark mit Butter und Ei unter den Teig kneten.
2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, Plätzchen in Herzform ausstechen und im Backofen ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.
3. Kuvertüre schmelzen, Plätzchen halb oder ganz in die Kuvertüre tauchen und mit je 1 Haselnuss verzieren.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 74 kcal
Kohlenhydrate: 8,6 g
Eiweiß: 1 g, Fett: 4,1 g



Dass diese Plätzchen mit ganz viel Liebe gebacken wurden, sieht man auf den ersten Blick, oder?

Linzer Plätzchen



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 50 Minuten

Für ca. 25 Stück

75 g Butter
75 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei
100 g REWE Beste Wahl Haselnusskerne gemahlen
1 TL REWE Bio Zimt
150 g Mehl
100 g Himbeerkonfitüre
1 Eigelb

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät, Frischhaltefolie, Teigrolle, eckiger Ausstecher

1. Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Ei schaumig rühren. Haselnüsse und Zimt unterrühren. Mehl langsam zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen.
3. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ca. 25 quadratische Plätzchen ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Konfitüre bestreichen und dabei rundherum einen kleinen Rand freilassen.
4. Aus dem übrigen Teig mit einem Wellenmesser Streifen ausschneiden und auf die Marmelade legen. Am Rand vorsichtig festdrücken.
5. Eigelb mit 1 TL Wasser verquirlen. Das Teiggitter damit einstreichen und die Plätzchen 10–12 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 100 kcal
Kohlenhydrate: 10,9 g
Eiweiß: 1,7 g, Fett: 5,6 g



Unser Tipp



Dürfen wir vorstellen: Die süßen, kleinen Geschwisterchen der österreichischen Traditionstorte.

Vegane Schokocreme-Plätzchen



Ganz ohne Butter, Milch und Eier kommen diese kleinen Schoko-Happen aus. Das macht nicht nur Veganer glücklich!



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für ca. 20 Stück

150 g REWE Beste Wahl Weizenmehl
110 g vegane Margarine
50 g Zucker
3 EL Kakaopulver
1 Päckchen Vanillezucker
200 g Zartbitterschokolade (ggf. vegan)
150 ml REWE Bio Sojacreme Cuisine
Meersalzflocken

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, Teigroller, runde Ausstecher, Spritzbeutel

1. Mehl, Margarine, Zucker, Kakao-pulver und Vanillezucker zu einem glatten Teig verkneten. Im Kühl-schrank ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Schokolade grob hacken und mit der Sojacreme über einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und ca. 20 Kreise ausstechen. Die Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.
4. Die Schokocreme glatt rühren, in einen Spritzbeutel füllen und auf die Kekse spritzen. Zum Schluss mit Meersalz bestreuen. Die Plätzchen möglichst zügig verzehren, ansonsten im Kühlschrank lagern.



LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 146 kcal
Kohlenhydrate: 14,9 g
Eiweiß: 2,1 g, Fett: 9,2 g



Rugelach mit Cranberry-Walnuss-Füllung



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für ca. 32 Stück

160 g Dinkelmehl
1 Prise Salz
120 g Butter (kalt)
120 g REWE Bio Frischkäse Doppelrahmstufe (kalt)
80 g Walnusskerne
160 g ja! Cranberries gezuckert
1 TL Zimt
2 EL Zucker
2 EL gemahlene Haselnüsse
1 Eiweiß

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät, Frischhaltefolie, Teigrolle, Küchenmaschine

1. Mehl, Salz und Butter in kleinen Stücken mit den Händen grob verkneten. Frischkäse zugeben, alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Teig halbieren, jeweils flach drücken, mind. 2 Stunden in Frischhaltefolie gewickelt kalt stellen.

2. Walnusskerne in der Küchenmaschine fein hacken. Herausnehmen, Cranberries ebenfalls fein hacken. Beides mit Zimt vermengen.

3. Zucker und gemahlene Haselnüsse mischen. Hälfte davon auf die Arbeitsfläche streuen. Kalte Teige je zu einem ca. 2 mm dicken Kreis von etwa 24 cm Durchmesser rollen. Teige dünn mit Eiweiß bestreichen.

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

5. Cranberry-Nuss-Füllung gleichmäßig auf die beiden Kreise verteilen. Dann die Kreise wie eine Torte in 16 gleich große Stücke schneiden. Teigstücke von der dicken Seite beginnend fest zu Hörnchen aufrollen. Mit der Naht nach unten auf mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. Etwa 20–25 Minuten backen

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 101 kcal
Kohlenhydrate: 8,8 g
Eiweiß: 1,7 g, Fett: 6,8 g



Oh wie süß! So klein diese Hörnchen auch sind, eine köstliche Füllung passt trotzdem hinein.

Lieblingsplätzchen gesucht?

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera für noch mehr Inspiration!

10FACH °P **REWE**

auf Butter!

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf rewe.de bei Bestellung eingeben.

* Gültig bei Artikelabgaben in haushaltsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2 € in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000450157

Gültig von 29.11.-16.01.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK

Schokoladige Tannenbaum-Doppeldecker



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für ca. 40 Stück

200 g weiche Butter
100 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei
100 g gemahlene Mandeln
200 g Mehl
100 g REWE Feine Welt
Dunkle Kakao Creme
100 g REWE Feine Welt
Mandel Creme
Puderzucker zum Verzieren

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, Frischhaltefolie, Teigrolle, Ausstecher „Tannenbaum“ und „Stern“ (klein)

1. Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Eischäumig rühren. Mandeln und Mehl zugeben, alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, mit den Tannenbaum-Ausstechern Kekse ausstechen. Für die Oberseiten bei der Hälfte der Kekse mit einem kleinen Stern-Ausstecher Sternchen aus der Mitte stechen.

3. Alle Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 8–10 Minuten backen und auskühlen. Oberseiten mit den ausgestochenen Sternchen mit Puderzucker bestäuben.

4. Die Hälfte der Kekse für die Unterseiten mit der Kakao-Creme, die andere Hälfte mit Mandel-Creme dick bestreichen und sofort die Oberseiten (mit Sternchen) daraufsetzen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 112 kcal
Kohlenhydrate: 9,2 g
Eiweiß: 1,8 g, Fett: 7,8 g



Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum,
wer kann dir widerstehen ...?

Marmor-Heidesand



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

Für ca. 35 Stück

50 g Marzipanrohmasse
200 g Butter (zimmerwarm)
1 REWE Beste Wahl Bourbon-Vanilleschote
80 g Puderzucker
1 Prise Salz
250 g Weizenmehl Type 405
2 EL Backkakao
3 EL Milch

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät

1. Marzipan raspeln, mit 1 EL weicher Butter zu einer cremigen Masse kneten. Mark der Vanilleschote auskratzen. Übrige Butter, Puderzucker, Vanillemark und Salz unterkneten. Masse halbieren. Hälfte Mehl, Kakao und Milch zur ersten Teighälfte geben und verkneten. Andere Hälfte Mehl mit anderer Teighälfte verkneten.

2. Vorsichtig beide Teige miteinander verkneten, sodass eine Marmorierung entsteht. Den Teig zu Rollen mit ca. 5 cm Durchmesser formen und 1–2 Stunden kalt stellen.

3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rollen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 87 kcal
Kohlenhydrate: 8,6 g
Eiweiß: 1,1 g, Fett: 5,5 g



Du möchtest die hübschen Stickereien nachmachen? Vorlagen für alle Motive findest du auf rewe.de/vorlage

DEINE KÜCHE FREUDE SCHENKEN



Plätzchen vom Blech mit zweierlei Topping



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für ca. 65 Stück

| | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 170 g Butter | 2 ½ EL Aprikosenkonfitüre |
| 80 g Zucker | 150 g getrocknete Aprikosen |
| 1 TL Vanillezucker | 2 ½ EL Orangemarmelade |
| 1 Prise Salz | ½ TL Zimt |
| 1 Ei | 40 g Pistazienkerne |
| ½ TL Backpulver | 60 g Walnusskerne |
| 250 g Mehl | 2 EL Ahornsirup |
| 1 Biozitrone | |
| 25 g Cashewkerne | |
| 150 g getrocknete Feigen | |

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, Mixer

1. 150 g Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz, Ei, Backpulver und Mehl zu einem glatten Teig kneten und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitrone heiß waschen, 1 TL Schale abreiben und Saft auspressen. Für den 1. Belag die Hälfte Cashewkerne, die Feigen, Aprikosenkonfitüre und je ½ TL Zitronenschale und -saft im Mixer grob zerkleinern. Für den 2. Belag die Aprikosen, übrige Cashewkerne, je ½ TL Zitronenschale und -saft, Orangemarmelade und Zimt ebenso zerkleinern.
3. Teig auf dem Backblech in gleicher Größe ausrollen und zur Hälfte mit der Feigenmasse bestreichen, andere Hälfte mit Aprikosenmasse. Im Ofen ca. 20 Minuten backen.
4. Pistazien und Walnüsse grob hacken. 20 g Butter schmelzen, Ahornsirup einrühren. Guss auf das Gebäck streichen und gleich die Feigenmasse mit Walnüssen und die Aprikosenmasse mit Pistazien bestreuen. Etwas trocknen lassen und z. B. in Rauten schneiden.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 67 kcal
Kohlenhydrate: 8,3 g
Eiweiß: 1,1 g, Fett: 3,5 g



Plätzchen mal anders: Hier backst du einen riesigen „Blech-Keks“ und schneidest ihn anschließend in kleine Stücke und Formate deiner Wahl.

Eine runde Sache

Willkommen in der
kleinen Knödel-Kochschule:
Unsere drei Lieblinge
Schritt für Schritt erklärt.



Perfekt für graue Tage:
Nimm dir die Zeit und
zelebriere das Selberkochen
mal wieder ausgiebig!



Im wohlig warmen Butterbad fühlt sich unser Spinatknödel sichtlich wohl. Ob man das schmeckt? Du kannst es sicherlich schon ahnen ...

Spinatknödel mit Parmesan



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

4 altbackene Brötchen
(ca. 220 g)
150 ml Milch
600 g frischer Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
70 g Butter
3 REWE Bio Eier
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
3 EL Mehl
2 EL Paniermehl
50 g Parmesan

1. Die Brötchen in Würfel schneiden (etwa 2 x 2 cm). Die Milch lauwarm erwärmen, Brötchen damit übergießen.
2. Spinat putzen, waschen, fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.
3. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Danach herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Abkühlen lassen.
4. Eier und Spinat zu den Brötchen geben, Mit Gewürzen, Mehl und Paniermehl zügig zu einem Teig kneten.

5. Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen. Mit feuchten Händen aus der Masse ca. 12 Knödel formen. Bei reduzierter Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln.
6. Übrige Butter in einer Pfanne schmelzen, leicht bräunen lassen, dabei ständig rühren. Parmesan reiben.
7. Die Knödel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen. Mit der braunen Butter und dem Parmesan servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 507 kcal
Kohlenhydrate: 49,4 g
Eiweiß: 21,8 g, Fett: 25,6 g



DEINE KÜCHE FREUDE SCHENKEN

Aus der Alpenküche: Mit jedem Bissen träumen wir uns in urige Hütten – umgeben von verschneiter Landschaft ...



Breznknödel mit Pilzrahm



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

5 Brezeln (ca. 400 g)
2 Schalotten
250 ml Milch
3 Stiele Petersilie
5 Stiele Schnittlauch
50 g Schinkenwürfel
2 EL Butter
2 Eier
3 EL Mehl
Salz, Pfeffer
750 g Champignons
2 EL Öl
100 ml REWE Bio Gemüsebrühe
50 ml Weißwein
300 ml REWE Beste Wahl Schlagsahne
1 TL Speisestärke

1. Brezeln in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Milch im Topf lauwarm erwärmen und in einer großen Schüssel über die Brezelscheiben gießen, ca. 30 Minuten quellen lassen.
2. Petersilie und Schnittlauch hacken bzw. in feine Röllchen schneiden.
3. Schinkenwürfel in heißer Butter anbraten. Die Hälfte der Schalotten mitbraten. Kräuter – bis auf einen Rest zum Garnieren – zugeben, dann vom Herd nehmen, abkühlen lassen.
4. Eier, Mehl und den Pfanneninhalt zu den eingeweichten Brezeln geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Wasser mit etwas Salz im großen Topf zum Kochen bringen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen zunächst einen kleinen Knödel formen und zur Probe ins siedende, nicht kochende Wasser geben. Sollte der Knödel nicht halten und auseinanderfallen, noch 2 EL Mehl in die Teigmasse geben.

6. Nun aus der Masse ca. 8 Knödel formen. Die Hitze reduzieren und die Knödel im Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen lassen.

7. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in heißem Öl anbraten. Übrige Hälfte der Schalottenwürfel mitbraten. Mit Brühe, Wein und Sahne ablöschen, aufkochen und mit Stärke andicken. Zum Schluss abschmecken.

8. Die Knödel auf dem Pilzrahm servieren und mit den übrigen Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 801 kcal
Kohlenhydrate: 76,6 g
Eiweiß: 28 g, Fett: 43,6 g



Kartoffelknödel mit Veggie-Gulasch



Wer den klassischen Kartoffelknödel einmal selbst gemacht hat, möchte ihn nie wieder fertig kaufen.



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
400 g Räuchertofu
3 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
2 Zwiebeln
2 Paprika
1 kleiner Hokkaido
200 g Champignons
1 EL Butter
2 Eigelb
50–100 g Kartoffelstärke
Salz, Pfeffer
Muskat
2 EL Öl
500 ml Gemüsebrühe
150 ml Weißwein
1 EL Senf
1 EL Paprikapulver

DAZU BRAUCHT MAN:
Kartoffelpresse

1. Die Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen.
2. Tofu würfeln und in 2 EL Tomatenmark, Sojasauce und Ahornsirup marinieren. Zwiebeln schälen, hacken. Paprika putzen, würfeln. Das Hokkaidofruchtfleisch würfeln, die Pilze putzen und vierteln.
3. Die Kartoffeln abkühlen lassen, pellen und im heißen Ofen bei 120 °C 10–15 Minuten ausdampfen lassen.
4. Butter schmelzen. Die Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken und Eigelb unterrühren. 50 g Kartoffelstärke unterheben, ggf. mehr nehmen, falls der Teig zu klebrig ist. Den Teig mit Salz und Muskat würzen.
5. Öl im großen Topf erhitzen. Zwiebel und Tofu anbraten, 1 EL Tomatenmark zugeben. Mit Brühe und Wein ablöschen. Senf und Paprikapulver zugeben, ca. 5 Minuten köcheln. Gemüse zugeben, ca. 10 Minuten köcheln.
6. Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen. Auf Kartoffelstärke aus der Masse 6 Knödel formen. Knödel im siedenden Wasser 10–15 Minuten ziehen lassen, bis sie aufsteigen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Knödel mit Gulasch servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 592 kcal
Kohlenhydrate: 77,7 g
Eiweiß: 27,9 g, Fett: 17,3



Adventsstimmung

Noch vier Sonntage, dann ist endlich
Weihnachten. Und die machen
wir uns besonders schön – mit saftigen
Kuchen, feinen Pralinen und
heißer Schokolade. So gemütlich!

Früchtebrot



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für ca. 12 Stücke

| | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 2 große säuerliche Äpfel | 2 EL Zimt |
| 400 g getrocknete Feigen | 1 TL Nelken (gemahlen) |
| 200 g getrocknete Aprikosen | 2 EL Kakaopulver |
| 400 g Rosinen | 1 1/2 EL Piment |
| 250 ml Orangensaft | 150 g Rohrzucker |
| 150 g Haselnüsse | 1 kg Mehl |
| 150 g Walnüsse | 2 Päckchen Backpulver |
| 1 TL Kardamom (gemahlen) | 1 TL Salz |

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Äpfel schälen, entkernen, fein würfeln. Feigen und Aprikosen grob hacken, zusammen mit den Rosinen im Orangensaft einweichen. Nüsse hacken.
2. Gewürze und die trockenen Zutaten vermischen. Obst und Nüsse zugeben, alles mit den Händen auf der Arbeitsfläche verkneten. Die Masse ca. 2 Stunden ruhen lassen.
3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus der Masse 4 Laibe formen, dann auf ein Backblech mit Backpapier legen und ca. 60 Minuten backen.
4. Das Früchtebrot auskühlen lassen. In Folie gewickelt mindestens 2 Tage liegen lassen. So entfaltet es sein Aroma am besten.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 198 kcal
Kohlenhydrate: 35,8 g
Eiweiß: 4 g, Fett: 4,7 g



Den lieben die Kids! Das Rezept für den süßen Schneemann-Kakao findest du auf rewe.de/schneemann-kakao



Glühwein- kuchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 80 Minuten

Für ca. 15 Stücke

**250 g REWE Bio Süßrahm-
butter (weich)**
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
4 REWE Bio Eier
100 g Zartbitterschokolade
1 TL REWE Beste Wahl Zimt
1 Prise Nelken (gemahlen)
1 Prise Muskat (gemahlen)
1 Prise Salz
200 g Weizenmehl
1 Päckchen Backpulver
100 g REWE Beste Wahl
Haselnüsse (gemahlen)
20 g Backkakao
180 ml Glühwein
200 g Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN: Hand-
rührgerät, Gugelhupfform oder
Springform mit Rohrboden

Der weltbeste Punsch mit vielen Früchten und weihnachtlichen Gewürzen. Das Rezept findest du auf rewe.de/beer-punsch

1. Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Eier einzeln zufügen. Schokolade hacken.
2. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Gugelhupfform oder Springform mit Rohrboden fetten und mit Mehl ausstäuben.
3. Gewürze, Salz, Mehl, Backpulver, Haselnüsse, Kakao und Schokolade mischen. Abwechselnd mit 150 ml Glühwein zügig unter die Buttermasse rühren. Den Teig in die Form füllen und ca. 60 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

4. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, ca. 20 Minuten abkühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

5. Aus Puderzucker und übrigem Glühwein einen Zuckerguss anrühren und auf dem Kuchen verteilen. Trocknen lassen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 386 kcal
Kohlenhydrate: 41,6 g
Eiweiß: 5,3 g, Fett: 21,9 g





Wenn selbst der Kaffee weihnachtlich aussieht: So machst du die opulente Festtags-Variante selbst: rewe.de/weihnachts-kaffee

Lebkuchentorte



Zubereitungszeit: 75 Minuten
Wartezeit: 240 Minuten

Für ca. 10 Stücke

- | | |
|---------------------------------|---|
| 4 Eier | 400 g weiße Kuvertüre |
| 1 Prise Salz | 300 g REWE Bio Schlagsahne |
| 140 g Zucker | 1 Vanilleschote |
| 1 Päckchen Vanillezucker | 350 g Frischkäse Doppelrahmstufe |
| 1 Bioorange | 4 EL Orangemarmelade |
| 100 g Mehl | 12 Zimtsterne |
| ½ Päckchen Backpulver | Goldene Zuckersternchen |
| 50 g Speisestärke | |
| 3 TL Lebkuchengewürz | |
| 1 EL Backkakao | |

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, 18er-Springform, Backpapier, Spritzbeutel mit Sterntülle

1. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Springform (18 cm) mit Backpapier auslegen.

2. Eier trennen. Eiweiß mit Salz, Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Eigelbe einzeln unterrühren. Orange waschen, Hälfte der Schale abreiben. Mehl, Backpulver, Stärke, Lebkuchengewürz und Kakao verrühren. Zusammen mit der Orangenschale unter die Eiermasse heben. Den Teig in die Form füllen und 25–30 Minuten backen. Danach aus der Form lösen und auskühlen lassen.

3. Für die Ganache die Kuvertüre hacken. Sahne aufkochen, Schokolade damit übergießen, ohne Rühren 5–10 Minuten schmelzen lassen. Vanillemark auskratzen, unterrühren, bis die Ganache glänzt. Etwa 30 Minuten abkühlen lassen, dann mindestens 2 Stunden kühlen.

4. Tortenboden zweimal horizontal durchschneiden. Ganache mit dem Handrührgerät aufschlagen. Frischkäse cremig rühren, unter die Ganache heben. Unteren Boden auf die Tortenplatte legen, mit 2 EL Marmelade, dann mit ¼ Ganache bestreichen. 2. Boden auflegen und ebenso verfahren. 3. Boden auflegen und die Torte rundherum mit Ganache bestreichen. Böden dürfen wie bei einem Naked Cake noch sichtbar bleiben. Übrige Ganache in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte mit Cremetupfen, Zimtsternen und Goldsternchen dekorieren. Etwa 2 Stunden kalt stellen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 656 kcal
Kohlenhydrate: 62,8 g
Eiweiß: 11,8 g, Fett: 40,1 g





Pralinen selber machen –
step by step: Das Video findest
du auf [rewe.de/pralinen](https://www.rewe.de/pralinen)

Auf [rewe.de/chai-sirup](https://www.rewe.de/chai-sirup) findest du
ein Rezept, mit dem du gleich eine große
Portion Sirup kochen kannst.

Spekulatius -Pralinen



Zubereitungszeit: 75 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für ca. 35 Stück

**200 g REWE Beste Wahl
weiße Kuvertüre**
**200 g REWE Beste Wahl
Zartbitter-Kuvertüre**
150 ml REWE Bio Schlagsahne
300 g Spekulatiuskekse
1 ½ TL Zimt
1 TL Spekulatiusgewürz
1 Vanilleschote
2 EL REWE Bio Roh-Rohrzucker
2 EL Schokoladenstreusel
Glitzerpuder (essbar)
2 EL Kokosraspeln

1. Kuvertüren getrennt voneinander hacken und getrennt mit je 75 ml Sahne über einem Wasserbad schmelzen.

2. Spekulatius fein zerkleinern, 50 g für die Deko zur Seite stellen. Hälfte Keksbrösel mit 1 TL Zimt, ½ TL Spekulatiusgewürz und flüssiger, dunkler Kuvertüre mischen. Vanilleschote aufschneiden, Mark auskratzen, mit den anderen Keksbröseln, ½ TL Spekulatiusgewürz und der weißen, flüssigen Kuvertüre vermischen. Beide Massen ca. 1 Stunde kalt stellen.

3. Zucker mit ½ TL Zimt mischen. Aus den beiden Pralinenmassen mit einem Teelöffel Stücke von ca. 20 g abstechen. Mit feuchten Händen zu Kugeln formen. Nach Belieben in Zimt-Zucker, Glitzer, Keksbröseln oder Kokosraspeln wälzen. Nochmals kalt stellen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 126 kcal
Kohlenhydrate: 13,2 g
Eiweiß: 1,7 g, Fett: 7,6 g



ErnährWert

Zeit für **Mitgefühl**

Viele verbinden den Advent und das Weihnachtsfest mit Gemütlichkeit, Wärme und Geborgenheit. **Doch auch bei uns in Deutschland gibt es viele Menschen, denen es anders geht.**



Nach ihren Erfahrungen bei der Tafel stellen die REWE Kolleg:innen fest, dass ehrenamtliche Arbeit noch mehr wertgeschätzt werden müsste.

DEINE KÜCHE UND SONST ...



Ein sonniger Winterspaziergang durch Berlin. Das helle Mittagslicht spiegelt sich im Kanal. Schön ist es, in kuscheliger Winterjacke und mit warmen Schuhen durch die Straßen zu flanieren – Ausschau haltend nach einem Café zum Aufwärmen. Denn bei Temperaturen um den Gefrierpunkt wird es selbst in der Sonne bald frisch, die Kälte zieht zuerst in Finger und Zehen.

Neben dem Eingang zur U-Bahn sitzt ein alter Mann, vor ihm ein abgenutzter Coffee-to-go-Becher mit ein paar Münzen. Unter ihm ein Stück Pappkarton, der die Kälte des Betons nur minimal abmildern kann. Diesen Blick in traurige Augen, in denen man vergeblich nach Hoffnung und schon gar nicht nach Freude auf Weihnachten sucht, findet man in Großstädten wie Berlin und Hamburg an vielen Ecken.

Armut – ein Problem, das nicht nur weit weg in Teilen Afrikas oder Südamerikas verbreitet ist. Auch vor unserer eigenen Haustür leben Menschen am Existenzminimum, wachen tagtäglich mit der Sorge auf, ob es für sie und ihre Familie heute eine warme Mahlzeit geben wird.

Selbstverständlich sind diese Missstände 365 Tage im Jahr relevant. Doch besonders in den kalten Wintermonaten leiden die Men-

schen am meisten. Es fehlt nicht nur an Geld für Bildung und Miete, auch warme Kleidung und Lebensmittel sind Mangelware.

Seit genau 25 Jahren engagiert sich REWE für die Tafel und spendet Lebensmittel, die nicht mehr verkauft, aber noch bedenkenlos verzehrt werden können.

2009 wurde die Tafel-Aktion ins Leben gerufen: Unter dem Slogan „Gemeinsam Teller füllen“ konnten die Kund:innen in einem zweiwöchigen Aktionszeitraum Spenden-tüten für je fünf Euro kaufen. Enthalten sind lange haltbare Lebensmittel wie Reis, Nudeln oder Tomaten-Cremesuppe, die nicht so oft an die Tafel gespendet werden. Ehrenamtliche Helfer:innen der lokalen Tafeln sorgen dafür, dass die Spenden dort ankommen, wo sie am dringendsten gebraucht werden.

Dass eine vermeintlich kleine Spende viel bewirken kann, veranschaulicht die positive Bilanz der letzten 25 Jahre: Lebensmittel im Wert von über 21 Millionen Euro wurden gespendet, womit rund 4,25 Millionen Tafel-Kund:innen geholfen werden konnte.

Ein weiterer großer Unterstützer der Tafel ist das soziale Unternehmen share. Das Prinzip ist denkbar einfach: Beim täglichen Einkauf Gutes tun, denn jedes verkaufte Produkt von share unterstützt automatisch ein soziales Projekt: Der Kauf von Müsli-Riegeln spendet eine Mahlzeit, mit dem Erwerb von Pflegemitteln wie Duschgels können Hygiene-Produkte verteilt werden. Aber auch Reparaturen sowie der Bau von Brunnen und damit der Zugang zu sauberem Trinkwasser werden mit von share gekauften Getränken möglich. „Jetzt in der Winter- und Weihnachtszeit möchten wir die Wärme, die wir



Ganz neu: Dieses Jahr kannst du neben Münzen auch tolle bunte Socken von share kaufen und somit spenden.

Der Inhalt der Spendentüten wird im Vorfeld der Tafel-Aktion mit der Tafel Deutschland abgestimmt.



an unsere Konsument:innen verkaufen, auch an bedürftige Menschen spenden“, erzählt Isabell Heimberger, Produktmarketing-Managerin bei share. Das Besondere an der Aktion, die dieses Jahr zum zweiten Mal stattfindet: Es wird nicht nur ein gleichwertiges Produkt gestellt, sondern genau das gleiche. Das bedeutet konkret: Unter der Marke share werden nachhaltig hergestellte Mützen und Socken verkauft. Kaufst du einen solchen Warmmacher, weißt du, dass du jemand anderem, dem es weniger gut geht, ebenfalls etwas Wärme geschenkt hast.

„In diesem Winter – wie schon im vergangenen – ist die Not der Menschen sehr groß. Ereignisse wie die Corona-Pandemie treffen die Schwächsten der Gesellschaft oft am härtesten“, sagt Isabell Heimberger. Der Andrang bei den Tafeln war viel größer als ohnehin schon. Besonders für ältere Menschen, die vom Virus stärker betroffen sein können, wurde die Nahrungsmittelversorgung zu einem großen Thema.

Die share Produkte sind natürlich in jedem REWE Markt erhältlich. Und der geschäftliche Austausch beider Unternehmen wird mit

jedem Jahr beim Ehrenamtstag der Berliner Tafel persönlicher: So besuchten die REWE Kolleg:innen auch im Herbst 2021 gemeinsam mit den „Sharies“ die Tafeln der Hauptstadt.

„Da durch Corona keine Reisen zu unseren weltweiten Projekten möglich sind, ist es um so schöner zu sehen, wie die Hilfe vor Ort ankommt“, berichtet Heimberger. Bei der Verteilung der gespendeten Lebensmittel an die Berliner Tafel packten alle mit an. Ein

Tag, der sich nicht nur durch die körperliche Arbeit vom üblichen Büroalltag unterscheidet, sondern der zur Herzensangelegenheit geworden ist.

Angesichts der langen Schlangen vor den Essensausgaben wird uns das Privileg, beim Einkauf unbekümmert den Wagen füllen zu können, schlagartig bewusst und löst Dankbarkeit aus – dafür, dass wir selbst das Gefühl von echtem Hunger nicht kennenlernen mussten, aber auch für die vielen Ehrenamtlichen, die bei dieser wichtigen Arbeit immer wieder tatkräftige Hilfe leisten. „Diesen

Teamspirit habe ich als total inspirierend erlebt. Jeder packt mit an und denkt für andere mit. Beeindruckend!“, lobt Carina Rogalski, Managerin im digitalen REWE Brand Marketing die tolle Community der Helfer:innen.

Weihnachten, das Fest der Liebe, findet nicht nur im engen Kreis der Familie statt, sondern weitet unseren Blickwinkel und schärft ihn für die Notlagen unserer Mitmenschen: Ihnen zu helfen oder sie zu beschenken macht uns oft viel glücklicher, als selbst beschert zu werden. 🛒



Die Mützen und Socken von share werden natürlich fair und nachhaltig hergestellt.



2021 fand die Tafel-Aktion im Oktober statt. Ganz neu: Du kannst das ganze Jahr über virtuelle Tafel-Tüten kaufen, indem du einen Betrag ab 5 € spendest. Mehr Infos: [rewe.de/tafel](https://www.rewe.de/tafel)

DEINE KÜCHE FESTE FEIERN

Opulent!

Zu Weihnachten darf es gern von allem etwas mehr sein – auch mehr Aufwand bei der Zubereitung. Damit wir aus gutem Fleisch und feinem Gemüse Gerichte zaubern können, an die wir uns noch lange erinnern.

Dazu passen der leicht fruchtige **REWE Bio** Apfelrotkohl und einfache Salzkartoffeln oder unsere Knödel von S. 39 am besten.

Gänsebraten gefüllt mit Sherry & Trockenfrüchten



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 240 Minuten

Für 6 Personen

1 küchenfertige Gans
1 Zwiebel
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
200 g Backpflaumen
100 g getrocknete Aprikosen
1 Orange
1 Bund Petersilie
100 ml Sherry
Salz
REWE Feine Welt Tellicherry Pfeffer
1 Bund Suppengemüse
800 ml Gänsefond
(alternativ Geflügelbrühe)
1 EL Speisestärke

1. Gans waschen, trocken tupfen. Federkiele, Bürzel und Flomen (Bauchfett) entfernen. Zwiebel schälen, würfeln. Apfel, Backpflaumen und Aprikosen würfeln. Saft der Orange auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken. Zwiebel, Trockenobst, Apfel, Petersilie, Orange und 50 ml Sherry mischen, mit Pfeffer und Salz würzen. Füllung in die Gans geben, Beine zusammenbinden. Haut der Gans mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Backofen auf 130 °C vorheizen. Suppengemüse schälen, grob würfeln, in einen großen Bräter geben. Fond zugeben, Gans mit der Brust nach unten in den Bräter legen. Für ca. 4 Stunden in den Ofen schieben, alle ca. 20 Minuten mit Brühe übergießen. Nach etwa 1,5–2 Stunden die Gans wenden.

3. Dann die Gans aus dem Bräter nehmen, mit der Brustseite nach oben auf ein Backofenrost legen und ca. 5 Minuten im Ofen knusprig grillen. Dabei ein Backblech als Tropfschutz unterschieben.

4. Für die Sauce die Flüssigkeit aus dem Bräter durch ein Sieb in einen Topf gießen. 50 ml Sherry zugeben. 2–3 EL Flüssigkeit abnehmen und mit Speisestärke verrühren. Stärke in die Sauce einrühren, aufkochen und abschmecken. Die Gans mit Sauce servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 974 kcal
Kohlenhydrate: 48,6 g
Eiweiß: 41,6 g, Fett: 68,8 g



ErnährWert



Schau dir an, wie die perfekte Weihnachtsgans gelingt. Das Video gibt's auf [rew.de/weihnachtsgans](https://www.rewe.de/weihnachtsgans)

Hokkaido- kürbis-Braten



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

| | |
|---------------------------------|---|
| 1 großer Hokkaido Kürbis | 50 g REWE Bio Walnusskerne |
| 50 ml Rapsöl | 100 g REWE Beste Wahl Preiselbeeren aus dem Glas |
| 1 rote Zwiebel | 15 g Thymian |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Schalotte |
| 1 Bund Suppengrün | 1 Möhre |
| 200 g braune Champignons | 2 EL REWE Bio Ahornsirup |
| 4 EL Sojasauce | 300 ml Rotwein |
| Pfeffer | Piment |
| 100 g Beluga-Linsen | |
| 500 ml Gemüsebrühe | |

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Deckel vom Kürbis abschneiden, Kerne und Fasern entfernen. Den Kürbis rundum mit Öl bepinseln.

2. Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse schälen, klein würfeln. Pilze putzen, würfeln. Alles in einer Auflaufform mit etwas Öl vermischen. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen. 15–20 Minuten im Ofen garen.

3. Die Linsen in Brühe nach Packungsanweisung kochen. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

4. Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Linsen und Walnüssen in einer Schüssel vermengen. Den Kürbis damit und mit Preiselbeeren füllen, dann in eine Auflaufform setzen. 300 ml Gemüsebrühe angießen und 35–40 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

5. Für die Sauce Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Schalotte und Möhre schälen und fein würfeln.

6. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhre und Schalotte rösten. Ahornsirup zugeben, karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Einige Minuten köcheln, dann pürieren. Mit Sojasauce, Pfeffer und Piment abschmecken.

7. Den Kürbis mit der Sauce servieren und mit Thymian bestreuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 559 kcal
Kohlenhydrate: 70,2 g
Eiweiß: 17,1 g, Fett: 22,1 g





Wärmste Empfehlung: Dazu ein frisch aufgebackenes REWE Feine Welt Italiens Ringbrot, Sorte Walnuss, servieren.



Schnell und einfach, aber nicht minder
fein und lecker: Dazu schmecken
REWE Beste Wahl Herzogin Kartoffeln.

Schweinerollbraten mit Nussfüllung



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

| | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 500 g Schweinefilet | 1 EL Crème fraîche |
| REWE Bio schwarzer Pfeffer | 1 EL geriebener Parmesan |
| Salz | 2 EL Vollkorn-Semmelbrösel |
| 200 g Shiitake | 12 Scheiben Bacon |
| 1 kleine Zwiebel | 2 EL Rapsöl |
| 30 g Haselnusskerne | 1 Schalotte |
| 30 g REWE Bio Walnusskerne | 200 ml Rotwein |
| 2 EL Butter | 2 EL Balsamico |
| 1 Ei (M) | 400 ml Gemüsebrühe |

DAZU BRAUCHT MAN: Rouladennadeln

1. Filet der Länge nach flach aufschneiden (nicht durchschneiden!), von beiden Seiten pfeffern und salzen. Pilze putzen, würfeln. Zwiebel schälen, würfeln. Nüsse grob hacken.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen. Pilze, Zwiebel und Nüsse darin goldbraun rösten. Kurz abkühlen lassen. Alles mit Ei, Crème fraîche, Parmesan und Semmelbröseln verkneten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Das Schweinefilet mit der Nuss-Pilzmasse bestreichen und fest zusammenrollen. Mit den Baconscheiben umwickeln und mit Rouladennadeln feststecken.
4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch rundherum scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weiterbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne heben, abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne lassen.
5. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein würfeln, im Bratensatz anschwitzen. Mit Wein ablöschen, Balsamico und Brühe zugeben. Bei starker Hitze ca. 10 Minuten einreduzieren lassen. Abschmecken und den Braten mit der Sauce servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 819 kcal
Kohlenhydrate: 17,2 g
Eiweiß: 39,9 g, Fett: 64,5 g



Unser Tipp

Würzige Aromen, reife Kirsche, schwarze Johannisbeere und Vanillenoten: Der „14 Homes“ ist der ideale Begleiter zum Festtagsbraten.



2022 wird toll!

Und das wird gefeiert: mit spritzigen Drinks und feinen, aber schnellen Snacks und Kleinigkeiten. Denn schließlich wollen wir heute Abend lieber tanzen statt kochen.

Gebratener Römersalat mit Bröselbutter



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

4 REWE Feine Welt Römersalat Köpfe
4 Stiele Petersilie
50 g Parmesan
1 Granatapfel
2 EL Rapsöl
50 g Butter
5 EL Vollkorn-Semmelbrösel
2 EL REWE Feine Welt Rosa Italien Salz, Pfeffer

1. Salat waschen und längs halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Parmesan hobeln, Granatapfel entkernen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Salatherzen mit der Schnittfläche nach unten leicht anbraten. Salat aus der Pfanne nehmen. Butter in der gleichen Pfanne zerlassen. Semmelbrösel dazugeben und goldbraun rösten.
3. Je zwei Salathälften auf Teller legen. Darüber Bröselbutter, Parmesan, Granatapfelkerne verteilen. Etwas Essig darüberträufeln, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 287 kcal
Kohlenhydrate: 21,8 g
Eiweiß: 6,4 g, Fett: 19,9 g



ErnährWert

Blätterteig- Stern mit Salami



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 8 Personen

**1 Packung REWE Feine Welt
Salami mit Fenchel**
2 Rollen Blätterteig
(ca. 550 g, ggf. laktosefrei)
100 g Passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
Basilikum (getrocknet)
2 Eier

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Salami in kleine Stücke schneiden. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Blätterteige ausrollen, aus beiden Teigen einen möglichst großen Kreis ausschneiden. Einen Teigkreis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit den passierten Tomaten bestreichen, dann mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die Salamistücke darauf verteilen und den zweiten Teig darüberlegen.
3. Teigreis 16-mal kuchenförmig einschneiden: Dabei darauf achten, dass die Kreismitte nicht durchgeschnitten wird (s. Foto). Die Teigstreifen ineinander verzwirbeln.
4. Die Eier aufschlagen und die Masse mit einem Pinsel auf den Stern streichen. Im Backofen etwa 12–15 Minuten backen.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 367 kcal
Kohlenhydrate: 23 g
Eiweiß: 7,6 g, Fett: 27,8 g



ErnährWert

Schön würzig und buttrig: Genau die Kombi, die bei ausgelassener Feierei besonders gut schmeckt.

Unser Tipp

Chin-chin!
Der prickelnde Champagner von Charles Bach vereint die Aromen von getrockneten Früchten und zartem Brioche.





Wie macht man Mayonnaise selber? Das zeigen wir dir auf [rewede/mayonnaise](https://www.rewe.de/mayonnaise)

Schnittchen de luxe:
Perfekt für den kleinen Hunger nach zwölf, wenn die Korken ordentlich geknallt haben.

Mini-Brote mit Lachs & Dill-Mayo



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

15 g Dill
1 Biozitrone
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
200 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 Avocados
4 REWE Feine Welt Krosse Krüstchen
200 g REWE Feine Welt Räucherlachs

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab

1. Backofen nach Packungsanweisung der Krüstchen vorheizen.
2. Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken. Etwas zum Garnieren beiseitelegen. Zitrone halbieren, auspressen.
3. Ei trennen. Eigelb mit Senf, 1 EL Zitronensaft und Öl in einen Becher geben und mit dem Pürierstab zu einer Mayonnaise pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackten Dill unterrühren.
4. Avocados halbieren, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
5. Krüstchen nach Packungsanweisung aufbacken, halbieren. Schnittflächen mit Dill-Mayo bestreichen, mit Räucherlachs und Avocado belegen. Mit Dill garnieren und mit Pfeffer würzen.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 748 kcal
Kohlenhydrate: 26,9 g
Eiweiß: 17 g, Fett: 65,5 g



ErnährWert

Ziegenkäsetaler auf Couscous- Salat



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

200 g Couscous
Salz, Pfeffer
1 TL Ras-el-Hanout
140 g getrocknete Tomaten in Öl
80 g Mandeln (geröstet, ohne Salz)
2 Frühlingszwiebeln
1 Biozitrone
300 g REWE Feine Welt
Würzige Ziege (12 Stück)
1 Handvoll Rucola
2 TL Honig

DAZU BRAUCHT MAN:
Zestenreißer

1. Couscous nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Mit Ras-el-Hanout und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel auflockern und mit 2 EL Öl von den getrockneten Tomaten mischen. Tomaten in Streifen schneiden. Mandeln grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen, in dünne Ringe schneiden. Mit Tomaten und Mandeln zum Couscous geben. Zitrone waschen, mit einem Zestenreißer die Schale abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen. Schale und 2 EL Zitronensaft zum Couscous geben, gut verrühren.

2. Die Ziegenkäsetaler in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten etwa 2 Minuten braten. Rucolablätter waschen.

3. Rucola und Couscoussalat auf Tellern verteilen und je 3 Ziegenkäsetaler darauflegen. Zum Schluss mit Honig beträufeln.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 637 kcal
Kohlenhydrate: 48,8 g
Eiweiß: 18 g, Fett: 42,6 g



10FACH °P

REWE

auf Wein, Sekt, Schaumwein!*

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf rewe.de bei Bestellung eingeben.

* Gültig bei Artikelabgaben in handelsüblichen Mengen und ab einem Umsatz von 2 € in der angebotenen Kategorie, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Gilt in teilnehmenden REWE Märkten und beim Lieferservice; gilt nicht bei Versand per Paket und in Aral/REWE To Go Shops.



2277000000000290620

Gültig von 29.11.-16.01.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK

Dass die kleinen Taler direkt aus der Packung in die Pfanne gewandert sind, musst du ja niemandem verraten ...

Nach sechs Jahren kennt Jens Müller die Getränkeabteilung fast in- und auswendig.

Ich geb dir die Chance!

Manchmal muss man Schwächen akzeptieren, um die wahren Stärken zu erkennen. Alen Mujanovic vom REWE Rahmati kann das nur bestätigen.

Akribisch liest Jens Müller das Etikett der Orangensaftflasche. Moment mal: Die Adresse des Abfüllers hat sich geändert! Ein scheinbar klitzekleines Detail, das in den vollen Getränkeregalen des REWE Markts von Kaufmann Marcel Rahmati in Köln so schnell niemandem aufgefallen wäre.

„Sowohl die Sorgfalt als auch die Motivation, mit der Herr Müller jeden Tag zur Arbeit kommt, begeistern mich immer wieder“, beschreibt Alen Mujanovic seinen Mitarbeiter. Er ist seit etwa vier Jahren Marktleiter und kennt Jens Müller seit dessen erstem Arbeitstag. Im Gegensatz zu vielen anderen neuen Mitarbeiter:innen, kam er nicht frisch von der Schule oder aus der Ausbildung. Aufgrund seiner Lernbehinderung war er zuvor in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung in Bergisch Gladbach tätig. Probleme beim Lesen und Rechnen schränken ihn ein.

In seinem zunächst auf vier Monate angelegten Praktikum im REWE Markt wollte er Neues kennenlernen und Abwechslung zu den teils monotonen Werkstatt-Aufgaben bekommen. „Meine Bedenken waren damals,

dass wir Herrn Müller vielleicht zu viel zutrauen. Oder dass er kleine Rückschläge nicht so gut verkraftet, wenn er einige Aufgaben nicht auf Anhieb bewältigen kann“, erinnert sich Mujanovic.

Zum Glück erwiesen sich alle Sorgen als unbegründet. Schnell stellte sich heraus, dass die Getränkeabteilung Jens Müller am meisten interessiert: Sein Arbeitsplatz war also gefunden. Das Sortieren von Kisten erwies sich für den starken, jungen Mann als guter Einstieg. Alen Mujanovic ist dabei bis heute sehr wichtig, sich Zeit für ihn zu nehmen – viel mit ihm zu reden, sich kennenzulernen und eventuelle Ängste abzubauen. Doch ebenso wichtig ist natürlich die Kommunikation im Team: „Herr Müller sollte von Anfang an gut integriert sein und sich als Teil von uns fühlen.“

An Müllers ersten Arbeitstag erinnert sich Mujanovic noch heute. Das typische Erste-Tag-Gefühl machte zwar auch nicht vor Jens Müller Halt, aber er signalisierte trotz Nervosität schnell, dass er in den kommenden vier Monaten möglichst viel lernen

wollte. Und sein Wille war trotz der Einschränkungen stark. Für den kurzen Zeitraum war eigentlich nur geplant, dass er kleine Aufgaben erledigt und den anderen zuarbeitet. Doch von Tag zu Tag wurde allen klar: Unser Praktikant kann viel mehr! „Für das Einarbeiten und Erklären aller Tätigkeiten haben wir uns gern etwas mehr Zeit genommen. Und das auch sehr gern“, sagt Mujanovic. Dank dieser guten Erfahrungen kommen nun immer wieder Praktikanten der Werkstatt in den Markt.

Inzwischen füllt Jens Müller nicht nur Leergutbons aus – eine für ihn sehr herausfordernde Tätigkeit –, sondern er hat auch schon lange seinen Praktikanten-Status hinter sich gelassen: Aus den ursprünglich geplanten vier Monaten wurden mittlerweile fast sechs Jahre.

Jens Müller ist jetzt bei REWE Rahmati festangestellt und sorgt mit seinem Lächeln und freundlichen Wesen stets für gute Laune. „Und die lässt er sich selbst an stressigen Tagen nicht nehmen“, bestätigt Mujanovic – durchaus mit Bewunderung. ☺

INSPIRIERT INS NEUE JAHR!

Gute Vorsätze sind noch wirkungsvoller, wenn sie das große Ganze ein Stückchen besser machen. Deshalb widmen wir uns in der nächsten Ausgabe vielen nachhaltigen Ideen. Besonders grün und wie immer extralecker!

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 17. Januar in deinem REWE Markt.



Fotograf: Andreas Hirsch
Foodstyling: Tobias Rauschenberger
Propstyling: Claudia Neu

IMPRESSUM

HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.) REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel. +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe-group.com, www.rewe.de **Gesamtverantwortung** Clemens Bauer **Projektverantwortung und -leitung** Svenja Kilzer **Leiter REWE Deine Küche** Bastian Tassew **Realisation & Koproduktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Jana Maiworm, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Svenja Kilzer, Anne Lippert, Jana Maiworm, Dörthe Meyer, Sofia Popovidi **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Food-Fotografie** Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten **Propstyling** Claudia Neu, Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber **Foodstyling** Stephan Krauth, Lea Krommen, Anne Lippert, Tobias Rauschenberger, Susanne Schanz-Kropp **Bildbearbeitung** Andreas Boock **Druck** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com **Anzeigen** retailmedia@rewe-group.com

HAFTUNG Eine Haftung für die Inhalte der Beiträge und die Rezepte wird nicht übernommen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet. Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Bei direkten oder indirekten Verweisungen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.



DE-ÖKO-00 6



„Das ist **mein Markt**, weil
ich Weihnachten besonders
genießen kann.“

Entdecke die große Vielfalt von REWE Feine Welt.



REWE
Dein Markt