02/2023 rewe.de/rezepte-ernaehrung

GRATIS!

Deine Küche

MAGAZIN

Festtagsbraten
Mit Familie & Freunden

Osterbrunch
Freude teilen

Muffins
Einfach für alle

Nudeln
Jeder liebt sie!

Wir feiern Ostern

43 Frühlings-Rezepte

REWE Dein Markt

AUS DEM OFEN
Curry-Hähnchen, *Seite 34*

#MISSIONFISH
DENN FISCH IST VERTRAUENSSACHE!

deutschesee®
Fischmanufaktur

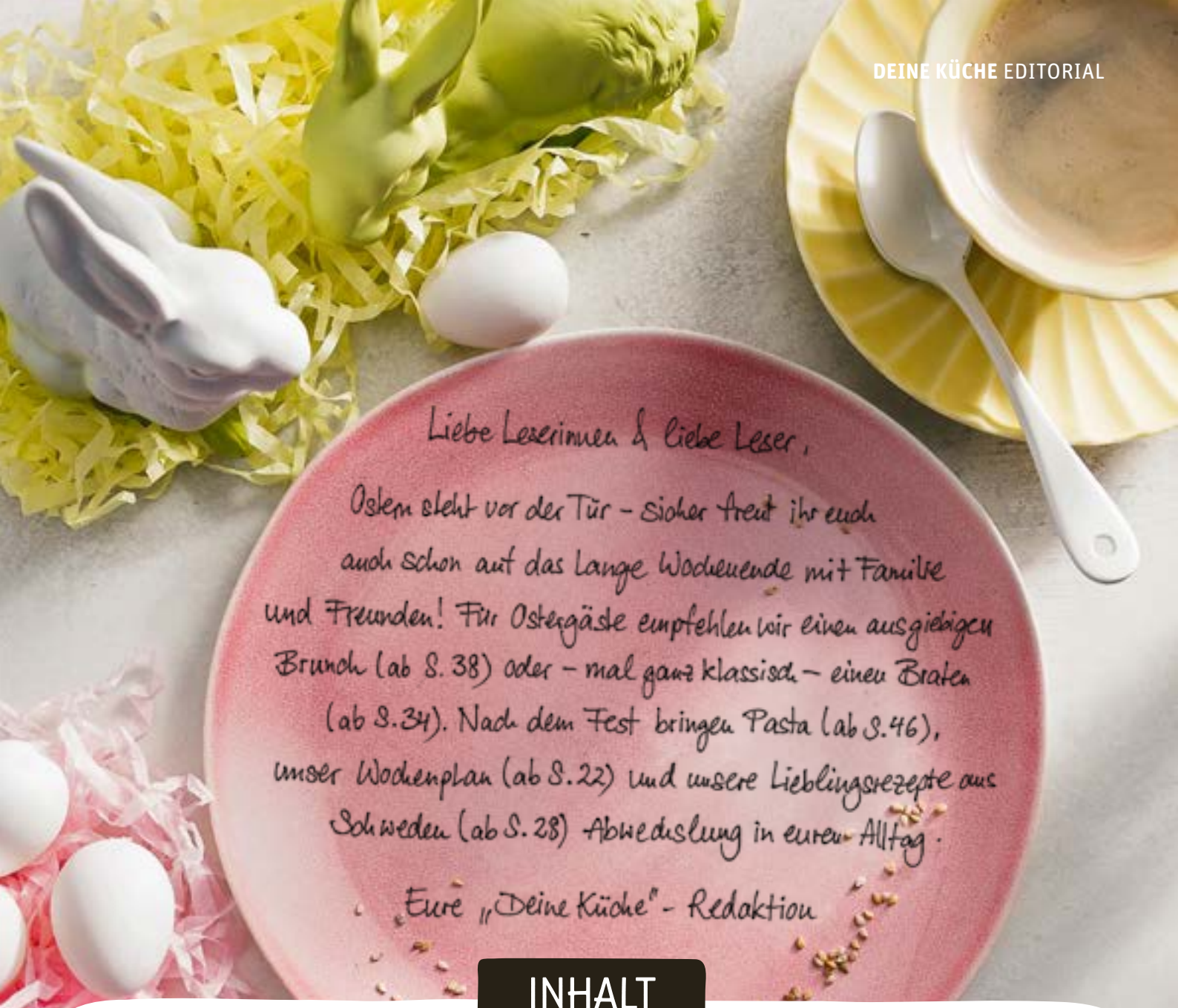
Oster-Highlight gesucht?

WIE WÄR'S MIT LACHS, HASE?

Feinschmecker wissen, wie der Hase läuft: Mit frischen oder tiefgekühlten Lachsfilets, geräucherten Stremeln oder Räucherlachs in Markenqualität triffst du immer die richtige Wahl!

Entdecke die ganze Lachs-Vielfalt von Deutsche See in deinem REWE-Markt!

Mehr Inspiration unter:
www.deutschesee.de



INHALT

Deine grüne Küche

6 Green News
Energiesparend Kaffee kochen? Wie das geht, erfährst du u. a. hier.

8 Noch Gemüse übrig?
Verarbeite die Reste einfach zu Schokokuchen, Rösti oder Hummus.

14 Star der Saison: Chicorée
Der leuchtend helle Salat ist das i-Tüpfelchen auf unserem Flammkuchen.

16 Reportage: Soja-Anbau
Wie wird Soja angebaut? Landwirtin Anna Hefele hat es uns erklärt.

Dein REWE

18 Marktgeflüster
Verpasse keine Neuigkeiten zu REWE Produkten und digitalen Angeboten!

20 Trend: Burrata
Du bist Mozzarella-Fan? Dann wirst du auch unseren Salat mit Burrata lieben.

Deine Küche für jeden Tag

22 Wir machen's dir leicht
Freu dich auf 5 günstige Rezepte, für die du nur einmal einkaufen musst.

28 Ab nach Skandinavien!
Von Knäckebrot bis Kardamomknoten: Wir haben euch unsere Lieblinge aus Schweden mitgebracht.

34 Wochenende: Für die ganze Familie
Falscher Hase, Hähnchen oder vegan – für jeden gibt's den passenden Braten.

38 Gemeinsame Ostern
Trefft euch zum Brunch: Es gibt Laugennester, Müsli, Quiche und Möhren-Drink.

44 Fast fertig!
Aus den Frühlingsrollen von REWE wird ganz fix ein toller Salat.

46 Alle lieben Nudeln – wir auch!
Arrabiata oder in Kokossoße: Mit Pasta lockst du jeden an den Tisch.

50 Vielfalt in Weiß
Mit Quark gelingen dir günstig und schnell Desserts für mehrere Gäste.

54 Muffins für jeden Geschmack
Variationen für das kleine Gebäck: Finde deine Lieblings-Kombi!

58 Los geht's!
Für unser Endspurt-Rezept brauchst du garantiert weniger als 15 Minuten.

Und sonst … Rezeptregister (4), Vorschau/Impressum (59)

Was koche ich heute?

Jeden Tag frische Ideen: 43 Rezepte, um den Frühling zu feiern! Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns im Web oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lerne von unseren Koch- und Ernährungsexperten.

Möhren-Schoko-Kuchen, *Seite 8*

Kartoffel-Eintopf, *Seite 9*

Gemüse-Rösti, *Seite 10*

Möhren-Hummus und Rote-Bete-Hummus, *Seite 11*

Würzpaste, *Seite 12*

Gemüsebrühe, *Seite 13*

Chicorée-Flammkuchen, *Seite 15*

Spinatsalat mit Burrata, *Seite 21*

Chili con Chicken, *Seite 23*

Senfeier, *Seite 24*

Reisplätzchen, *Seite 25*

Kürbis-Gröstl, *Seite 26*

Fisch-Pasta, *Seite 27*

Blaubeersuppe, *Seite 28*

Fächerkartoffeln, *Seite 29*

Veganes „Lachs"-Knäcke, *Seite 30*

Avocado-Knäcke, *Seite 31*

Stremel-Lachs, *Seite 31*

Matjes-Knäcke, *Seite 31*

Kardamom-Knoten, *Seite 32*

Curry-Hähnchen, *Seite 34*

Falscher Hase, *Seite 35*

Linsenbraten, *Seite 36*

Gefülltes Kasseler, *Seite 37*

Oster-Mimosa,
Seite 38

Overnight-Müsli,
Seite 39

Rührei-Muffins,
Seite 40

Vegane Möhren-Spinat-Quiche,
Seite 41

Laugen-Nester,
Seite 42

Veganer Curry-„Eier"-Salat,
Seite 43

Asia-Salat mit Frühlingsrollen,
Seite 45

Zitronen-Ricotta-Pasta,
Seite 46

Tortiglioni Arrabiata,
Seite 47

Mie-Nudeln in Kokossoße,
Seite 48

Überbackene Spinatpasta,
Seite 49

Quarkhäschen,
Seite 50

Pfirsich-Quark-Creme,
Seite 51

Cheesecakes im Glas,
Seite 52

Geeiste Quarkmousse,
Seite 53

Grundrezept Vanille-Muffins,
Seite 55

Frischkäsetopping,
Seite 57

Burger Hawaii,
Seite 58

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich!

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

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

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

facebook.com/rewe
Aktionen in deinem REWE Markt, Rezepte, Gewinnspiele und vieles mehr.

rewe.de/app
Angebote, Coupons, Payback-Vorteile und online einkaufen dank der REWE App.

tiktok.com/@rewe_de
Coole Rezepte, die neuesten Trends und unterhaltsame Videos aus der REWE Welt.

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

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

Glutenfrei Laktosefrei Vegan Vegetarisch*

*Wir verwenden in einigen Rezepten Käsesorten, die tierisches Lab enthalten können und dadurch ggf. nicht vegetarisch sind. Nähere Informationen dazu findest du unter **rewe.de/parmesan-vegetarisch**

Green News

Insektenfreundliche Pflanzen sind eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen, Hummeln und andere Bestäuber.

Mit PRO PLANET für mehr Biodiversität

Die Arbeit der Insekten ist für uns Menschen überlebenswichtig. Deshalb engagiert sich **REWE** schon seit 2010 für den Schutz der Artenvielfalt. Das PRO PLANET-Label steht für Produkte, die gut für Mensch, Tier und Umwelt sind. Am Zusatz **„Für mehr Artenvielfalt“** erkennst du Lebensmittel, die so angebaut wurden, dass der Erhalt der Artenvielfalt gefördert wird. So kannst du bereits bei deinem Einkauf eine gute Sache unterstützen. Alle Infos bekommst du unter **rewe.de/artenschutz**

Mit eurer Hilfe wurden schon über 26.000 insektenfreundliche Bäume, Hecken und Sträucher gepflanzt!

Fairer Kaffeegenuss

Der **REWE Bio Röstkaffee** besteht aus feinen Arabica-Bohnen, welche von Bauern aus Mittel- und Südamerika angebaut werden. Durch den Kauf des Fairtrade-zertifizierten Kaffees aus nachhaltigem ökologischen Anbau hilfst du den Produzenten und ihren Familien, ihre Lebenssituation zu verbessern.

30 Jahre faire Partnerschaft

Wenn es um nachhaltigeren und fairen Konsum geht, beginnt Verantwortung nicht erst beim Einkauf, sondern schon bei der Erzeugung der Produkte. Deshalb setzt sich **REWE** in enger Partnerschaft mit FAIRTRADE seit inzwischen 30 Jahren gezielt für eine Verbesserung der Umwelt-, Lebens- und Arbeitsbedingungen in den Anbauländern ein. Mehr dazu erfährst du unter **rewe.de/fairtrade**

Schon gewusst?

Mit der richtigen Zubereitung von Kaffee kannst du Energie sparen. Am besten geht das, wenn du für deinen Kaffee das Wasser im Wasserkocher erhitzt. Und zwar immer nur so viel, wie du benötigst. Mit dem heißen Wasser brühst du deinen Kaffee im Handfilter oder in einer sogenannten French-Press-Kanne auf. Bevorzugst du doch eine Kaffeemaschine? Dann verwende an Stelle der Warmhalteplatte eine Thermoskanne, um den Kaffee warm zu halten. Egal, wofür du dich entscheidest: Achte beim Kauf auf energiesparende Geräte und vergiss nicht, sie regelmäßig zu entkalken. Durch Kalkbelag dauert das Aufheizen länger.

Schluss mit Langeweile!

Probiere den **REWE Bio + vegan Tofu Sesam-Mandel,** denn er ist nicht nur ein Highlight in Gemüsegerichten. Der aromatische Tofu mit Sesam und knackigen Mandelstücken ist vielseitig einsetzbar. Verwende ihn auch mal fein geschnitten als Brotbelag oder knusprig gebraten als Topping auf deinem Salat!

Kreative Resteküche: Rezepte & Tipps

Zwei Möhren, eine Paprika und eine Handvoll Nudeln: Im Kühlschrank tummeln sich noch verschiedene Reste? Kein Problem – daraus lässt sich noch was machen, z. B. eine Gemüsepfanne oder Rösti. Keine Lebensmittel wegzuwerfen ist gut für die Umwelt und für deinen Geldbeutel. Zu diesem Thema gibt es auf **rewe.de/reste-verwerten** genau die richtigen Tipps für dich.

Da geht noch was!

Dein Gemüse ist nicht mehr ganz knackfrisch? Macht nichts! Auch aus schrumpeligen Möhren, Äpfeln und Co. lässt sich einiges zaubern.

Keine Walnüsse zu Hause? Kein Problem: Du kannst stattdessen auch Haselnüsse oder Mandeln verwenden.

Möhren-Schoko-Kuchen

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 10 Stücke

250 g Möhren
150 g REWE Bio Walnusskerne
180 g Mehl
2 TL REWE Bio Reinweinstein Backpulver
3 EL Backkakao
125 g Butter (weich)
Salz
120 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
3 Eier (M)
3 EL Milch
1 EL Rapsöl
1 EL Puderzucker

DAZU BRAUCHT MAN: Springform (24 cm), Handmixer

1. Möhren waschen und fein raspeln. 150 g Walnusskerne grob hacken. Mehl, Backpulver, Kakao und Walnusskerne mischen.

2. Butter, 1 Prise Salz, Zucker und Vanillezucker ca. 5 Minuten weißcremig rühren. Eier nacheinander zugeben, jeweils ½ Minute unterrühren. Mehlmischung und Milch unterrühren. Möhren unterheben.

3. Den Teig in eine gefettete Springform füllen (24 cm). Im Backofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) 35–40 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

4. Kuchen lauwarm abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 377 kcal
Kohlenhydrate: 33,6 g
Eiweiß: 7,48 g, Fett: 24,5 g

ErnährWert

Unser Tipp

14 Homes Cabernet Merlot: Ein trockener Rotwein aus den Rebsorten Cabernet Sauvignon und Merlot, der mit seinen würzigen Noten gut zu deftigen Gerichten wie unseren Eintopf passt. Der Name des Weins steht für die 14 Wohnhäuser, die das südafrikanische Weingut zur Unterstützung der Mitarbeiter und deren Familien errichtet hat.

Kasseler macht den Eintopf schön würzig. Deine Kinder mögen lieber Wiener Würstchen? Die schmecken genauso gut dazu.

Kartoffel-Eintopf

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
3 Möhren
1 Stange Lauch
200 g Weißkohl
3 EL REWE Beste Wahl Sonnenblumenöl
½ TL Kümmel (ganz)
2 Lorbeerblätter
1,5 l Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
Salz, Pfeffer
200 g Kasseler

Wie du einen Eintopf aus schrumpeligem Gemüse im Schnellkochtopf zubereiten kannst, erfährst du hier: rewe.de/schrumpelgemuese

1. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Vom Lauch die Wurzeln und den dunkelgrünen Teil entfernen. Stangen längs halbieren, gründlich waschen und in halbe Ringe schneiden. Kohl waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Lauch mit den Zwiebeln andünsten. Nacheinander Kartoffeln, Möhren und Kohl zugeben und mitdünsten. Kümmel, Lorbeerblätter und Gemüsebrühe hinzufügen und zugedeckt aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kasseler in Würfel schneiden und zugeben. Alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 393 kcal
Kohlenhydrate: 56,9 g
Eiweiß: 19,2 g, Fett: 11,2 g

4/10
ErnährWert

Gemüse-Rösti

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

400 g Kartoffeln
400 g Gemüsereste (z. B. Möhren, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel)
Salz, Pfeffer
1 kg Äpfel
3 EL Zucker
1 Stange Lauch
2 Eier (M)
2 EL REWE Bio Zarte Haferflocken (ggf. glutenfrei)
REWE Beste Wahl Muskatnuss ganz
4 EL Sonnenblumenöl

DAZU BRAUCHT MAN:

Geschirrtuch

1. Kartoffeln und Gemüsereste schälen und grob raspeln, in einer Schüssel mit 1 TL Salz verkneten und 20 Minuten durchziehen lassen.

2. Inzwischen Äpfel schälen, vierteln und entkernen. In grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Zucker und 150 ml Wasser zugedeckt aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, dann beiseitestellen.

3. Vom Lauch die Wurzeln und den dunkelgrünen Teil entfernen. Die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Kartoffel-Gemüse-Mischung auf ein sauberes Geschirrtuch geben, daraus einen Sack formen und alles kräftig ausdrücken. Dann die Mischung mit Eiern, Haferflocken und dem Lauch verrühren und mit Pfeffer und Muskat würzen.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röstis portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Apfelkompott servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 471 kcal
Kohlenhydrate: 83,6 g
Eiweiß: 10,2 g, Fett: 12,8 g

5/10
ErnährWert

Statt Haferflocken kannst du auch Semmelbrösel aus altbackenem Brot in den Teig geben.

Du hast noch Reste im Kühlschrank und keine Idee, wie du sie aufbrauchen sollst? Kein Problem! Schau einfach auf rewe.de/reste-verwerten vorbei und entdecke unsere Tipps zur Resteverwertung.

Möhren-Hummus

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 2 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: Stabmixer

400 g Möhren waschen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit **2 EL Öl** andünsten. **100 ml Wasser** zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten weich dünsten. **1 Glas REWE Bio Kichererbsen (220 g)** abgießen. Kichererbsen und **75 g Tahin** zu den Möhren geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit **Salz,** dem ausgepressten **Saft von ½ Zitrone** und **REWE Beste Wahl Cayennepfeffer** würzen. **15 g Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Hummus mit **2 EL Öl** beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu passt Bauernbrot (ggf. glutenfrei).

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 612 kcal
Kohlenhydrate: 55,9 g
Eiweiß:16,7 g, Fett: 39,4 g

9/10 **ErnährWert**

Tahin ist eine Paste aus fein gemahlenem Sesam, die besonders in der orientalischen Küche häufig verwendet wird.

Rote-Bete-Hummus

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 2 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: Stabmixer

400 g Rote Bete schälen, würfeln und in einem Topf mit **2 EL Öl** andünsten. **100 ml Wasser** zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten. **1 Glas REWE Bio Kichererbsen (220 g)** abgießen. Kichererbsen und **75 g Tahin** zur Roten Bete geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit **Salz, Pfeffer,** ausgepresstem **Saft von ½ Zitrone** und **¼ TL REWE Beste Wahl Kreuzkümmel (gemahlen)** würzen. **15 g Korianderblättchen** waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Hummus mit **2 EL Öl** beträufeln und mit Koriander bestreut servieren. Dazu passt Baguette (ggf. glutenfrei).

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 632 kcal
Kohlenhydrate: 58,5 g
Eiweiß: 18,2 g, Fett: 39,2 g

8/10 **ErnährWert**

Unser Tipp

Mit der Paste kannst du Suppen, Eintöpfe und Soßen würzen. Im Kühlschrank ist sie mehrere Wochen haltbar.

Würzpaste

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für ca. 700 g

1 Zehe Knoblauch
750 g gemischte Gemüsereste (z. B. Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch)
75 g Salz
½ TL Liebstöckel (gerebelt)
½ TL REWE Beste Wahl Majoran (gerebelt)
1 EL Olivenöl

DAZU BRAUCHT MAN:
Universalzerkleinerer, Schraubgläser

1. Universalzerkleinerer und Schraubgläser gründlich sterilisieren (z. B. mit Vodka oder Essig auswischen).

2. Knoblauchzehe pellen. Restliches Gemüse gründlich waschen und in Stücke schneiden.

3. Gemüse mit Gewürzen in mehreren Portionen sehr fein hacken. Salz und Olivenöl untermischen und alles nochmals durchhacken. Sofort in die sterilen Gläser füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 324 kcal
Kohlenhydrate: 56,3 g
Eiweiß: 12,8 g, Fett: 11,1 g

6/10
ErnährWert

Gemüse-brühe

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 4 Gläser à 400 ml (1,6 l)

2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
½ Stange Lauch
5 EL REWE Beste Wahl Sonnenblumenöl
500 g gemischte Gemüsereste (z. B. Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake)
1 Tomate
1 TL REWE Bio Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Salz

DAZU BRAUCHT MAN:
ca. 4 Schraubgläser (à 400 ml)

1. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen mit Schale halbieren. Vom Lauch die Wurzeln entfernen. Stange längs halbieren, gründlich waschen und in Stücke schneiden.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Lauch hellbraun anbraten. Inzwischen das restliche Gemüse gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden. Alles außer der Tomate im Topf kurz mitrösten. Dann 2,5 l Wasser zugießen. Tomate, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten köcheln, dann im geschlossenen Topf lauwarm abkühlen lassen.

3. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, salzen und erneut aufkochen, dann heiß in sterile Schraubgläser füllen, dabei 2 cm Rand frei lassen. Gläser sofort verschließen. Die Fettpfanne im Ofen mit kochendem Wasser füllen. Gläser darin so verteilen, dass sie sich nicht berühren. 30 Minuten bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) erhitzen. Im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 40 kcal
Kohlenhydrate: 3,2 g
Eiweiß: 4,96 g, Fett: 1,16 g

3/10 ErnährWert

Schon gewusst? Zwiebelschalen geben der Gemüsebrühe die leuchtende Farbe.

Schick, schicker, **Chicorée!**

Du glaubst uns nicht? Auf knusprig-feinem Flammkuchen-Boden haben wir die Chicorée-Blätter neben Schwarzwälder Schinken und Apfel köstlich in Szene gesetzt.

Gewusst? Klassischer Flammkuchen kommt ursprünglich aus dem französischen Elsass.

Chicorée-Flammkuchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten

Für 4 Personen

1 Ei (M)
300 g Weizenmehl Type 405
Salz
8 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
1 Chicorée (150 g)
1 Apfel (200 g)
200 g Schmand
Pfeffer
3 EL Rotweinessig
2 EL Honig
70 g Schwarzwälder Schinken

DAZU BRAUCHT MAN:

Handmixer

1. Ei trennen, das Eiweiß anderweitig nutzen. Eigelb, Mehl, 1 Prise Salz, 100 ml warmes Wasser und 3 EL Öl zu einem glatten Teig kneten. Teig mit 1 EL Öl einstreichen und 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Chicorée putzen, waschen und das weiße Ende 2 cm breit abschneiden. Kolben längs halbieren und längs in Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden.

3. Den Backofen mit 1 Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Den Teig in 4 Portionen teilen und diese dünn ausrollen. Je zwei Flammkuchen auf ein Stück Backpapier geben. Mit Schmand bestreichen, dann Apfelspalten und Zwiebelringe darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Flammkuchen mit dem Backpapier vorsichtig auf das heiße Blech ziehen. Nacheinander je ca. 10 Minuten backen, bis die Flammkuchen goldbraun sind.

5. 4 EL Olivenöl mit Essig und Honig verschlagen. Chicorée mit dem Dressing mischen. Zusammen mit dem Schinken auf die Flammkuchen verteilen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 700 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Eiweiß: 16,1 g, Fett: 39,1 g

4/10
ErnährWert

Die Heldin vom Feld

Im beschaulichen Ainhofen in Süddeutschland pflanzt, pflegt und erntet Landwirtin Anna Hefele mit viel Hingabe ihr Bio-Soja. **Jede Bohne macht die Welt ein bisschen besser …**

Landwirtin aus Leidenschaft Anna Hefele hat auf ihrem Naturland-Hof ihren Traumjob gefunden.

Eisige fünf Grad minus zeigte das Thermometer an, als wir uns im Dezember mit Anna Hefele (27) zum digitalen Interview am Laptop trafen. Für ihre Soja-Pflanzen war es da noch viel zu kalt: Erst im April oder Mai, wenn der Boden mindestens zehn Grad hat, kommen die Bohnen in die Erde. Nach der Ernte im September werden die Früchte abtransportiert und zu REWE Bio + vegan Natur- und Räuchertofu weiterverarbeitet.

Bis dahin ist aber noch eine ganze Menge zu tun: Sechs- bis achtmal rücken Anna und ihre Eltern – Konrad und Susanne – mit Hacke, Striegel und Häufelgerät aus, um den Soja-Acker von Unkraut zu befreien – Pestizide kommen nicht infrage! Mit ihrem Naturland-Hof erfüllt die Familie strengere Auflagen, als von der EU-Öko-Verordnung vorgeschrieben wird. Dazu gehören die Begrenzung der Düngermenge, der Verzicht auf Kunstdünger, ein besonderer Fokus auf die Bodengesundheit und ein zu 100 Prozent ökologisch geführter Betrieb. Viel Arbeit für Anna Hefele, aber vor allem ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz – und eine echte Herzensangelegenheit: „Wir sind Bio-Landwirte aus Überzeugung. Es gibt einfach keine ressourcenschonendere, nachhaltigere Methode.“

Tofu passt – das überrascht vielleicht – wunderbar zu dieser Philosophie: Wie alle Leguminosen (Hülsenfrüchte) kann Soja Stickstoff aus der Luft aufnehmen und mithilfe von Knöllchenbakterien in den Wurzeln speichern. Ein Teil des Stickstoffs verbleibt später im Feld und dient der nächsten Pflanze – zum Beispiel Weizen – als natürlicher Dünger. Das unterstützt eine humusaufbauende Fruchtfolge und ein lebendiges Erdreich – ganz ohne Gentechnik, chemische Pflanzenschutzmittel oder die Abholzung kostbarer Regenwaldflächen. Ein weiterer Öko-Pluspunkt für Soja ist seine CO_2-Bilanz: Die Herstellung erzeugt um ein Vielfaches weniger Treibhausgase als die von Fleisch.

Ein gutes Beispiel dafür, dass eine pflanzenbetonte Ernährung ein wichtiger Hebel für den Klimaschutz ist, die auch noch der Gesundheit schmeckt. Tofu liefert gut verwertbare Proteine, alle essenziellen Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine, Magnesium und Eisen. Toll für alle, die an Unverträglichkeiten leiden: Soja ist von Natur aus laktose- und glutenfrei.

Das Beste an Tofu? Er ist lecker und vielseitig. Anna Hefele hat in ihrer Küche schon oft damit experimentiert: „Am liebsten essen wir Räuchertofu in Gemüsepfannen oder als Bratlinge – einfach mal ausprobieren! Man sollte nur nicht unbedingt ein Schnitzel erwarten, wenn man reinbeißt“, rät die junge Landwirtin lachend.

Das wäre auch zu schade. Tofu ist so viel mehr als Fleischersatz: eine Nährstoffbombe, ein Tausendsassa in der Küche – und frisch vom heimischen Bio-Feld sogar ein echter Klima-Held.

Gemeinsam zu einem besseren Bio

Für die Erzeugung und Verarbeitung von Bio-Lebensmitteln arbeitet REWE seit über 10 Jahren eng mit Naturland zusammen. Naturland ist der weltweit größte Öko-Verband und steht für eine zukunftsfähige Landwirtschaft, die Tierwohl, Umweltschutz, soziale Arbeitsbedingungen und die gesellschaftliche Anerkennung des Öko-Landbaus fördert: ganzheitlich, fair, biologisch. Bereits über 300 REWE Produkte – darunter auch der REWE Bio + vegan Natur- und Räuchertofu – sind unabhängig von Naturland zertifiziert.

Speisesoja, wie ihn Familie Hefele anbaut, erkennt man am weißen Nabel an der Bohne. Wäre er dunkel wie bei Futtersoja, würde auch der Tofu braun.

Vom Feld werden die Bohnen direkt zur Weiterverarbeitung transportiert. Papa Konrad Hefele startete 2015 mit dem Soja-Anbau.

Marktgeflüster

3 Schritte, um bei deinem **Einkauf** Geld zu sparen:

In der **REWE App** bekommst du regelmäßig Coupons, mit denen du bei deinem Einkauf sparen kannst. Wir erklären dir, wie das geht:

Was sind REWE App Coupons?
REWE App Coupons sind tolle Rabatt-Optionen, die du regelmäßig in der **REWE App** angezeigt bekommst. Du musst kein REWE Kundenkonto anlegen, um diese Coupons bei deinem Einkauf einzulösen und zu sparen.

Wo kann ich die REWE Coupons einlösen?
Die Coupons kannst du in allen teilnehmenden REWE Märkten an den Kassen oder alternativ direkt bei deinem Lieferservice-Einkauf über die App einlösen.

Wie löst man die Coupons ein?
Wenn dich ein **REWE Coupon** interessiert, tippe auf den Button „Coupon aktivieren". Vor dem Bezahlen im REWE Markt rufst du den **REWE Couponcode** auf. Dann hältst du dein Smartphone zum Scannen vor den Kundenscanner an der Kasse. Beim Einkauf im Lieferservice klickst du in der App „im Onlineshop einlösen".

Ein Muss!

Der Hummus von **ja!** sollte auf deinem Osterbuffet nicht fehlen. Zu Frühstück und Brunch ist er ein perfekter veganer Brotaufstrich oder Dip für Gemüsesticks. Puristen lieben den **Hummus natur,** nur mit etwas Tahin verfeinert. Wenn du auf etwas Schärfe stehst, ist der **Hummus pikant** genau richtig für dich.

Veganes **Häppchen**

Du willst dich vegan ernähren, aber es fällt dir schwer, beim Brunch auf geräucherten Lachs zu verzichten? Dann gibt's jetzt genau die richtige Alternative für dich. Die Räucherlaxxs-Scheiben von **REWE Beste Wahl** schmecken auf Brot zum Frühstück und Brunch, aber auch in Sushi oder Wraps.

Exotische Ostern!

Damit kannst du deine Ostergäste überraschen: Der **REWE Feine Welt Eierlikör** mit Mangogeschmack bringt Fruchtigkeit ins Glas. Probiere ihn auch mal über Eis oder Kuchen.

Perfekt für deinen Osterbrunch: die neuen Produkte von **REWE.**

10 € sparen?

App in deinen Markt

Mit dem Knaller-Coupon in deiner REWE App zahlst du jetzt 10 Euro weniger bei deinem nächsten Einkauf ab 100 Euro. Lad dir einfach die App herunter, aktiviere den Knaller-Coupon und entdecke viele weitere Vorteile. Zum Beispiel aktuelle Wochenangebote, exklusive REWE App Coupons, PAYBACK und Treuepunktaktionen.

Jetzt REWE App herunterladen

App Store | Google Play

*Gültig ab einem Einkaufswert von 100 € im Zeitraum vom 13.03.2023 – 09.04.2023

Unverschämt **cremig!**

Und besser als Mozzarella? Probier es aus … Burrata ist gerade voll im Trend. Und wir sind sicher: Auf unserem Spinatsalat wirst du ihr nicht widerstehen können.

Trend-Check

- Die **Burrata** ist eine Sonderform des **Mozzarella** und zeichnet sich durch ihren cremigen Kern aus. Mozzarella wird dafür mit einer Mischung aus Sahne und Mozzarella-Stückchen gefüllt und zu einem Säckchen geformt. Die Cremigkeit und der buttrige Geschmack der Füllung geben der Burrata (deutsch: „gebuttert“) ihren Namen und lassen so manches Genießer-Herz höherschlagen.
- **Fun Fact** Die Burrata wurde 1956 in Andria zur Konservierung von Sahne erfunden. Schneefall verhinderte den Transport von Milchprodukten zum Markt. Ein Bauer füllte deswegen die Sahne in Mozzarella-Säckchen. Heute ist der italienische Frischkäse ein beliebtes Trend-Produkt.

Bekommst du auch nicht genug von Burrata? Dann entdecke weitere Rezeptideen unter rewe.de/burrata

So simpel und doch so gut: Serviere die Burrata einfach im Ganzen. Aufgeschnitten zerfließt der cremige Kern dann über dem Salat.

Spinatsalat mit Burrata

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten

Für 4 Personen

3 Scheiben rustikales Sauerteigbrot
2 Zehen Knoblauch
1 Bund Radieschen
100 g Baby-Spinat
6 Stiele Basilikum
4 EL heller Balsamico-Essig
1 TL grober Senf
1 EL Honig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 REWE Feine Welt Burrata

1. Die Brotscheiben im Toaster hellbraun rösten. Knoblauch schälen und die gerösteten Scheiben damit leicht einreiben. Brot in grobe Stücke zupfen.

2. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Spinat waschen und trocken schleudern. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.

3. Für das Dressing Balsamico-Essig mit Senf, Honig und Olivenöl verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

4. Radieschen, Spinat, Basilikum und Brot mischen und auf eine Platte geben. Burrata halbieren, auf den Salat geben und das Dressing darüber verteilen.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 515 kcal
Kohlenhydrate: 25,3 g
Eiweiß: 24,9 g, Fett: 35,8 g

5/10
ErnährWert

Eine komplette Einkaufsliste für unseren Wochenplan findest du unter **rewe.de/einkaufsliste**

5 x Essen
mit je 4 Portionen

für unter 60 Euro!

Der REWE-Wochenplan:

1 x einkaufen 5 x genießen

Mit unserem Wochenplan kannst du entspannt in den Montag starten: Wir haben die ganze Woche mit einfachen Rezepten für dich und deine Familie vorgeplant. Und das Beste daran? Du musst nur 1 x einkaufen gehen!

Den Reis für Mittwoch kochst du heute gleich mit. Das spart Zeit und Energie.

Montag: Chili con Chicken

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

500 g Basmatireis
Salz
2 Zwiebeln
300 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Öl
2 Dosen REWE Beste Wahl Geschälte Tomaten (à 400 g)
150 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
Chiliflocken
1 TL Zucker
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Oregano (gerebelt)
½ TL Pfeffer
1 Dose Kidneybohnen rot (255 g)
½ Paprikaschote (rot)
½ Paprikaschote (grün)
250 g ja! Hirtenkäse

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebeln schälen und würfeln. Hähnchenfleisch so klein wie möglich würfeln. In einem heißen Topf mit dem Öl hellbraun anbraten, dabei salzen. Die Zwiebeln kurz mitbraten. Tomaten und Brühe zugeben und mit Salz, Chiliflocken, Zucker und den Gewürzen abschmecken. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten schmoren.

2. Inzwischen die Kidneybohnen abgießen, kalt abspülen und zum Chili geben. Paprikaschoten waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Feta grob zerbröseln.

3. Paprikastreifen unter das Chili mischen. Reis abgießen, **die Hälfte davon für Mittwoch beiseitestellen**. Chili mit restlichem Reis und Hirtenkäse anrichten und servieren.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 633 kcal
Kohlenhydrate: 81,9 g
Eiweiß: 40,3 g, Fett: 18,1 g

6/10
ErnährWert

*Die Preisangabe bezieht sich auf die tagesaktuellen Lebensmittelpreise bei Redaktionsschluss.

10FACH °P
REWE
auf Eier!*
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 in Aral/REWE To Go Shops.
22770000000000399236
Gültig vom 20.03. bis 21.05.2023
PAPIERCOUPON NUTZEN
PAYBACK

Kennst du diesen Klassiker auch von deiner Oma? Wir lieben es, die Kartoffeln in die Soße zu stippen ...

Dienstag: Senfeier

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln (festkochend)
Salz
8 Eier (M)
30 g Butter
2 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
300 ml ja! Vollmilch
15 g Petersilie (kraus)
4–6 TL mittelscharfer Senf
Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser 15–20 Minuten weich garen. Die Eier in kochendem Wasser ca. 6–7 Minuten wachsweich kochen.

2. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren darin andünsten. Brühe und Milch unter Rühren nach und nach zugießen. Bei milder Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Senf in die Soße einrühren, diese danach nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kartoffeln abgießen, **die Hälfte für Donnerstag beiseitestellen**. Eier pellen und mit der Soße und den Kartoffeln anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 430 kcal
Kohlenhydrate: 40,4 g
Eiweiß: 21,6 g, Fett: 20,5 g

5/10
ErnährWert

Für die Plätzchen benötigst du den gekochten Reis von Montag.

Mittwoch: Reisplätzchen

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Paprikaschote (gelb)
¼ kleiner Hokkaidokürbis (ca. 200 g)
7 EL Öl
500 g gekochter Basmatireis (von Montag)
2 Eier (M)
3 EL Mehl
Salz, Pfeffer
4 ja! Gurkentopf Gewürzgurken
6 EL Gewürzgurkensud
2 TL mittelscharfer Senf
3 Romanasalatherzen
½ Paprikaschote (rot)
½ Paprikaschote (grün)

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenreibe

1. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Gelbe Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Kürbis waschen, entkernen und raspeln.

2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, gelbe Paprika und Kürbis darin 4 Minuten dünsten, dann in eine Schüssel geben. Reis, Eier und Mehl untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Je 2 EL Öl in zwei Pfannen erhitzen und die Reismischung in kleinen Portionen (je ca. 2 EL Masse) hineingeben. Bei mittlerer Hitze zu hellbraunen Plätzchen braten.

4. Inzwischen die Gurken fein hacken. Gurkensud mit Senf, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Gurken zugeben. Salat waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Alles unter das Gurken-Dressing mischen.

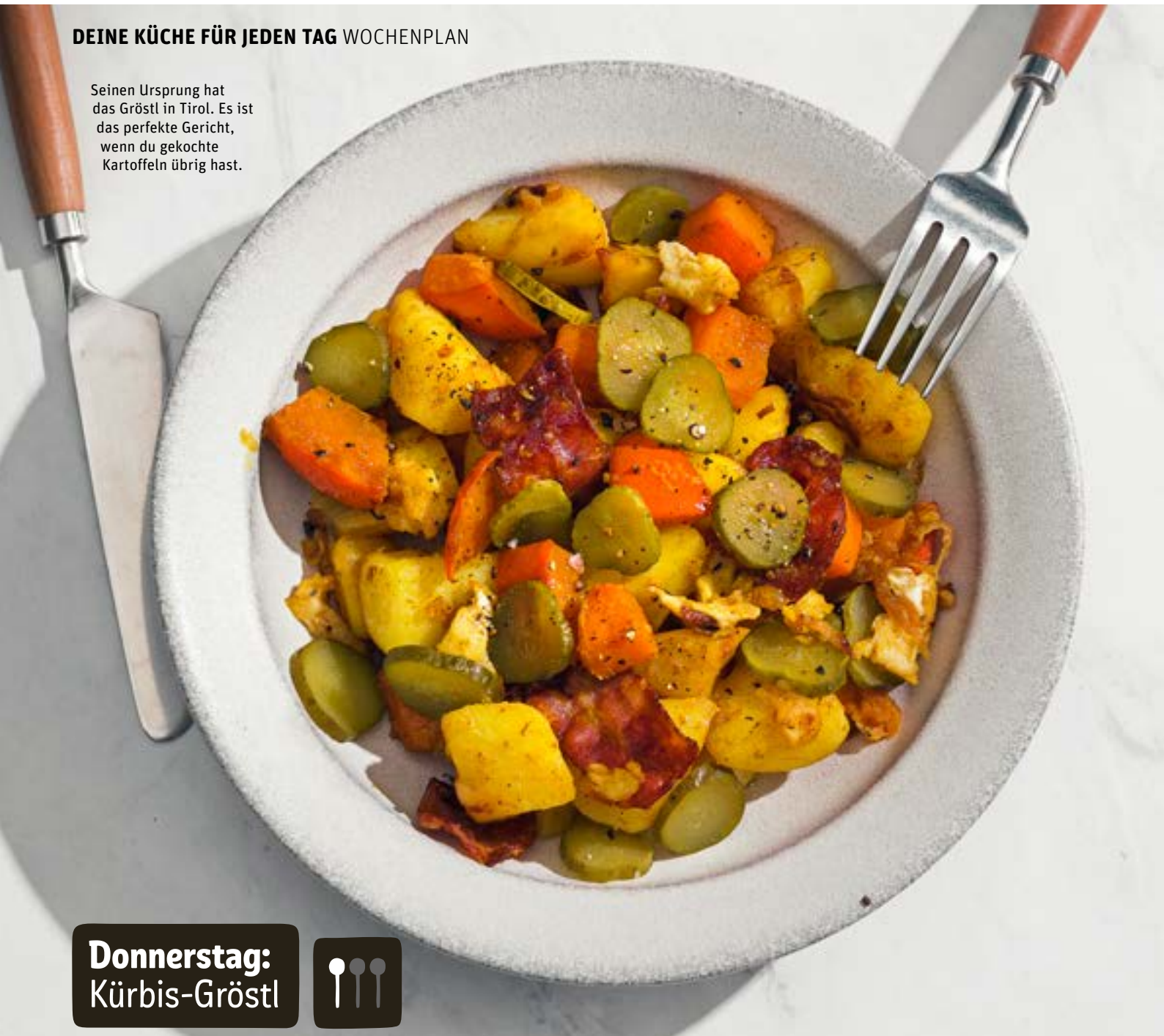
5. Reisplätzchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat servieren.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 512 kcal
Kohlenhydrate: 68,7 g
Eiweiß: 13,8 g, Fett: 21,1 g

7/10
ErnährWert

Seinen Ursprung hat das Gröstl in Tirol. Es ist das perfekte Gericht, wenn du gekochte Kartoffeln übrig hast.



Donnerstag: Kürbis-Gröstl

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
¾ kleiner Hokkaido (ca. 500 g)
100 g ja! Delikatess-Bacon
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
ca. 600 g gekochte Kartoffeln von Dienstag
5 ja! Gurkentopf Gewürzgurken
2 Eier (M)

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Kürbis waschen, entkernen und 2 cm groß würfeln.

2. Baconscheiben vierteln und in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten, dann herausnehmen und ausgetretenes Fett in der Pfanne lassen.

3. 1 EL Öl zum Bratfett geben und die Kürbiswürfel darin rundum anbraten, Zwiebeln kurz mitbraten. Alles salzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 7 Minuten weich garen.

4. Inzwischen die Kartoffelstücke halbieren und die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Die Eier in einer Schale verquirlen und salzen.

5. Kürbis auf einen Teller geben. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln rundum hellbraun anbraten. Kürbis und Speck untermischen. Eier darüber verteilen und unter gelegentlichem Rühren stocken lassen. Alles pfeffern und mit den Gurken bestreut servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 330 kcal
Kohlenhydrate: 36,7 g
Eiweiß: 12,6 g, Fett: 15,3 g

6/10
ErnährWert

Unser Tipp

Freitag: Fisch-Pasta

Nicht vergessen: Den Fisch solltest du schon am Donnerstag zum Auftauen in den Kühlschrank geben.

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

400 g ja! Penne Rigate
Salz, Pfeffer
30 g Butter
2 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
300 ml Vollmilch
400 g REWE Beste Wahl Alaska Seelachs-Filets (TK, aufgetaut)
2 EL Öl
15 g Petersilie (kraus)

DAZU BRAUCHT MAN:
Stabmixer

1. Penne in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl unter Rühren darin andünsten. Brühe und Milch unter Rühren nach und nach zugießen. Bei milder Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen.

3. Fisch trocken tupfen und ca. 3 cm groß würfeln. Salzen und in einer heißen Pfanne in dem Öl rundum 3 Minuten hellbraun braten.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Stiele und Blättchen hacken. 3 EL gehackte Blättchen beiseitelegen. Den Rest mit den Stielen in die Soße geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Penne abgießen, abtropfen lassen und in einer Servierschüssel mit der Soße mischen. Fisch darüber verteilen und mit restlicher Petersilie und Pfeffer bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 623 kcal
Kohlenhydrate: 83,7 g
Eiweiß: 35,3 g, Fett: 17,1 g

ErnährWert

Ab nach Bullerbü!

Kindheitsträume geweckt? Wolltest du früher auch nach Schweden und mit Michel, Pippi und Co. Blaubeersuppe löffeln? Mach den Traum wahr ...

Blaubeer-suppe

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 4 Personen

900 g REWE Bio Wildheidelbeeren (TK)
1 Biozitrone
40 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
400 ml Apfelsaft
1 Zweig Rosmarin
1 EL Maisstärke
50 g weiße Schokolade
200 g ja! Sahnejoghurt

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenreibe, Stabmixer

1. TK-Beeren antauen lassen. Zitrone heiß waschen, trocknen und 2 TL Schale fein abreiben. Saft auspressen. Heidelbeeren mit Zitronenabrieb und -saft, Zucker, Vanillezucker, 300 ml Apfelsaft und Rosmarin in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren einige Minuten köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

2. Speisestärke mit 100 ml Apfelsaft glatt rühren und in die Suppe rühren. Dann aufkochen, bis die Suppe andickt. Rosmarinzweig entfernen. Suppe lauwarm abkühlen lassen. Mit dem Stabmixer leicht anpürieren.

3. Schokolade raspeln. Lauwarme Suppe mit einem Klecks Joghurt und geraspelter Schokolade servieren.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 344 kcal
Kohlenhydrate: 61,1 g
Eiweiß: 3,8 g, Fett: 10,3 g

3/10 ErnährWert

Für unsere Blaubeersuppe hätte der kleine Michel bestimmt auch den Kopf in die Suppenschüssel gesteckt.

Fächer-kartoffeln

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

50 g Butter
50 g Weizenmehl Type 405
400 ml REWE Feine Welt Rinderfond
50 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
8 mittelgroße Kartoffeln (à ca. 150 g)
2 Stiele Petersilie (kraus)
80 g REWE Bio Bacon-Würfel
75 g gepulte Nordseekrabben

DAZU BRAUCHT MAN:

Auflaufform

1. Butter schmelzen, Mehl zugeben und unter Rühren aufschäumen. Fond unter Rühren zugießen. Bei milder Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Sahne einrühren, salzen und pfeffern. Die Hälfte der Soße auf dem Boden einer Auflaufform verteilen.

2. Die Kartoffeln waschen und mit einem Abstand von ca. 2 mm mehrmals einschneiden, dabei nicht durchschneiden. In die Auflaufform setzen und mit der restlichen Soße übergießen. Im Backofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) 40–45 Minuten backen.

3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Kurz vor Ende der Garzeit die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Die fertigen Fächerkartoffeln mit Petersilie bestreuen und mit Speck und Krabben als Topping servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 507 kcal
Kohlenhydrate: 38,3 g
Eiweiß: 10,2 g, Fett: 35,5 g

3/10
ErnährWert

Für ein vegetarisches Topping kannst du 200 Gramm Räuchertofu würfeln und knusprig braten.

Mit diesem Trick gelingen deine Fächerkartoffeln garantiert. Alles, was du brauchst, sind zwei Holzlöffel, ein Messer und unser Video auf rewe.de/faecherkartoffeln

Veganes „Lachs"-Knäcke

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde

Für 4 Personen

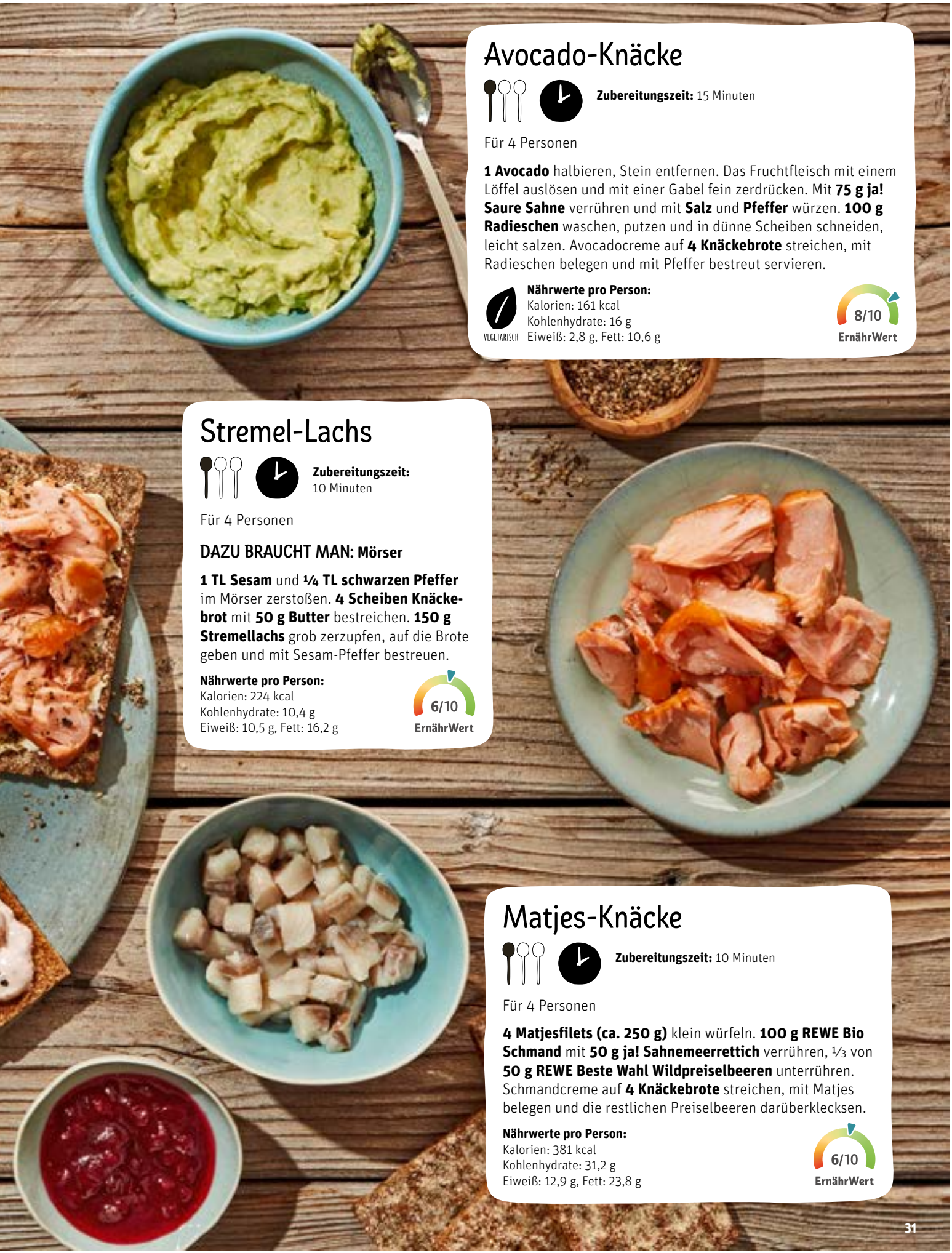
½ Nori-Blatt in kleine Stücke schneiden und mit 50 ml kochendem Wasser übergießen. **2 Möhren** schälen und mit dem Sparschäler längs in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit **1 EL Öl** andünsten. **½ TL Zucker** und **¼ TL geräuchertes Paprikapulver** kurz mitdünsten. Mit **2 EL Sojasoße** und **1 TL Zitronensaft** ablöschen. Nori-Sud zugießen, aufkochen und alles zugedeckt 2 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen und 1 Stunde durchziehen lassen. **4 Scheiben Knäckebrot** mit **50 g REWE Bio + vegan Frischcreme Schnittlauch** bestreichen. Veganen Räucherlachs darauf verteilen und mit **50 g REWE Feine Welt Feigen-Senfsauce** beträufeln. Zum Schluss etwas **Dill** darüberstreuen.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 141 kcal
Kohlenhydrate: 21,5 g
Eiweiß: 2,5 g, Fett: 5,7 g

8/10
ErnährWert

Knusper, knusper... Das schwedische „hårt bröd" ist die perfekte Basis für jedes Topping.



Avocado-Knäcke

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

1 Avocado halbieren, Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit **75 g ja! Saure Sahne** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **100 g Radieschen** waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen. Avocadocreme auf **4 Knäckebrote** streichen, mit Radieschen belegen und mit Pfeffer bestreut servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 161 kcal
Kohlenhydrate: 16 g
Eiweiß: 2,8 g, Fett: 10,6 g

8/10
ErnährWert

Stremel-Lachs

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: Mörser

1 TL Sesam und **¼ TL schwarzen Pfeffer** im Mörser zerstoßen. **4 Scheiben Knäckebrot** mit **50 g Butter** bestreichen. **150 g Stremellachs** grob zerzupfen, auf die Brote geben und mit Sesam-Pfeffer bestreuen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 224 kcal
Kohlenhydrate: 10,4 g
Eiweiß: 10,5 g, Fett: 16,2 g

6/10
ErnährWert

Matjes-Knäcke

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

4 Matjesfilets (ca. 250 g) klein würfeln. **100 g REWE Bio Schmand** mit **50 g ja! Sahnemeerrettich** verrühren, ⅓ von **50 g REWE Beste Wahl Wildpreiselbeeren** unterrühren. Schmandcreme auf **4 Knäckebrote** streichen, mit Matjes belegen und die restlichen Preiselbeeren darüberklecksen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 381 kcal
Kohlenhydrate: 31,2 g
Eiweiß: 12,9 g, Fett: 23,8 g

6/10
ErnährWert

Kardamom-Knoten

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 10 Stück

1 Ei (M)
30 g REWE Bio Frische Backhefe
230 ml Milch (lauwarm)
400 g Mehl
30 g Zucker
Salz
1 ½ TL Kardamom (gemahlen)
150 g Butter (weich)
100 g REWE Beste Wahl Brauner Rohrzucker

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Nudelholz, Backpapier

1. Ei verquirlen. Hefe zerbröseln und in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl, Zucker, ¼ TL Salz und ½ TL Kardamom im Topf verrühren. 75 g Butter, 2 EL vom Ei und die Hefemilch zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort mind. 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen 75 g Butter mit Rohrzucker und 1 TL Kardamom schaumig rühren. Den Teig zu einem Rechteck (60 x 30 cm) ausrollen und mit der Kardamom-Butter – am besten mit einem Löffelrücken – bestreichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen.

3. Eine kurze Seite bis zur Teigmitte falten, die andere kurze Seite komplett darüberlegen. Teig noch mal ausrollen (ca. 50 x 20 cm) und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.

4. Zeige- und Mittelfinger der linken Hand spreizen und die Teigstreifen nacheinander zweimal um die gespreizten Finger wickeln. Das Teigende einmal quer rund um den entstandenen Ring wickeln.

5. Teigknoten mit ausreichend Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen und 45 Minuten gehen lassen, bis sie deutlich aufgegangen sind.

6. Die Knoten mit restlichem Ei bestreichen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 335 kcal
Kohlenhydrate: 45,6 g
Eiweiß: 6,7 g, Fett: 14,3 g

4/10
ErnährWert

Unser Tipp

Mach's dir hyggelig: Mit einer Tasse heißem Kakao schmecken die Hefeknoten gleich noch besser.

Zu Gast bei Königen – mit **REWE Reisen**

Unsere Lieblingsrezepte aus Schweden haben dich überzeugt? Dann pack die Koffer und lerne auch Land und Leute kennen: **REWE Reisen** bringt dich zu den Königshäusern in Stockholm, Oslo und Kopenhagen.

Deine **Königsstädte-Tour:**

- Bei der 8-tägigen Rundreise verbringst du 7 Nächte im Doppelzimmer in Mittelklassehotels – inklusive Frühstück.
- Es erwartet dich eine Stadtrundfahrt durch Stockholm.
- Du fliegst mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy-Class nach Stockholm und zurück.
- Mit Rail&Fly gelangst du zum Flughafen, 2. Klasse inklusive ICE-Nutzung.
- Transfer und Rundreise im Reisebus finden mit einer deutschsprachigen Reisebegleitung statt.

Das Zentrum Stockholms überzeugt mit historischen Häusern und verwinkelten Gassen.

Deine Reiseroute

Die Reise beginnt in Schwedens Hauptstadt **Stockholm.** Von dort geht es mit dem Reisebus in den Süden Norwegens. In **Oslo** hast du Zeit, um Königspalast, Oper, Rathaus und vieles mehr zu erkunden. Entlang des Oslofjords und der Westküste Schwedens bringt dich der Bus über Göteborg nach **Kopenhagen**. In der dänischen Hafenstadt gibt es neben der berühmten Meerjungfrau viele weitere Highlights zu sehen, z. B. Schloss Amalienburg. Am Ende deiner Reise verbringst du noch einen Tag in der schwedischen Metropole Malmö, bevor es durch Südschweden zurück nach Stockholm geht. Wusstest du, dass die schwedische Hauptstadt auch Venedig des Nordens genannt wird? Warum? Finde es einfach selbst heraus!

Preise 2023: 7 Nächte pro Person ab 799 Euro
Termine 2023: 16.5., 30.5., 20.6., 4.7., 18.7., 1.8., 22.8.
Weitere Infos findest du unter **rewe-reisen.de/koenigsstaedte**
Buchungscode: STO99870X

Die Skyline von Oslo ist besonders vom Wasser ein Blickfang.

In Nyhavn, dem berühmten Hafenviertel von Kopenhagen, findest du viele kleine Restaurants.

REWE Reisen

Festtags-braten

Lange keinen Braten mehr gemacht?
Ostern mit der Familie ist perfekt
für ein Comeback von Hackbraten & Co.

Macht was her
und geht ganz einfach:
Alle Komponenten
brutzeln zusammen
im Ofen.

Curry-Hähnchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 65 Minuten

Für 4 Personen

500 g REWE Beste Wahl Drillinge
1 kleiner Hokkaido-Kürbis
3 Rote-Bete-Knollen
7 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Currypulver
1 REWE Feine Welt Mais-Hähnchen (ca. 1300 g)

1. Das Gemüse waschen, die Drillinge halbieren. Hokkaido halbieren, entkernen und den Stiel entfernen. Fruchtfleisch in 2 cm breite Spalten schneiden. Rote Bete schälen, halbieren und in 2 cm breite Spalten schneiden.

2. Erst die Kartoffelhälften, dann die Kürbisspalten in einer Schüssel mit 3 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Blech geben. Rote Bete in der Schüssel mit 2 EL Öl vermischen, salzen, pfeffern und ebenfalls auf das Blech geben.

3. 2 EL Öl mit Salz, dem Paprika- und Currypulver vermischen und das Hähnchen rundum damit einreiben. Dann zum Gemüse auf das Blech setzen. Im Backofen auf der unteren Schiene bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) 50 Minuten braten. Danach die Ofentemperatur auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) erhöhen und 15 Minuten goldbraun braten. Das Mais-Hähnchen mit dem Gemüse servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 673 kcal
Kohlenhydrate: 35,5 g
Eiweiß: 54,7 g, Fett: 35,8 g

6/10
ErnährWert

War das der Osterhase?
In unserem Hackbraten sind
gleich mehrere Eier versteckt.

Unser Tipp

Falscher Hase

Zubereitungszeit: 55 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 6 Personen

5 Eier (M)
2 Zwiebeln
9 EL Rapsöl
800 g REWE Bio Hackfleisch (gemischt)
150 g REWE Beste Wahl Panko Paniermehl
2 TL Senf
2 TL Majoran (gerebelt)
Salz, Pfeffer
1 Bund Möhren (mit Grün)
3 Romana-salatherzen
200 ml REWE Feine Welt Parmesan Dressing

1. 4 Eier in kochendem Wasser 8 Minuten kochen, kalt abschrecken und pellen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Öl glasig dünsten. Abkühlen lassen.

2. Hackfleisch, 1 Ei, 80 g Pankobrösel, Senf, Majoran, Zwiebeln, Salz und Pfeffer gründlich mischen und verkneten. Hackmasse mit feuchten Händen zu einem ovalen Laib formen und die gekochten Eier längs hineindrücken. Die Hackmasse über den Eiern schließen und in den restlichen Pankobröseln wälzen.

3. Braten auf ein Backblech setzen, mit 2 EL Öl beträufeln und im Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) 40 Minuten braten.

4. Inzwischen die Möhren und das Möhrengrün waschen. Möhrengrün abschneiden und trocken schütteln. Die Möhren schälen und in einer Schale mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Nach 10 Minuten neben den Braten auf das Backblech legen.

5. 30 g vom Möhrengrün sehr fein hacken und mit 4 EL Öl verrühren, leicht salzen und pfeffern. 10 g Möhrengrün grob hacken. Romanasalat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

6. Braten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit den Möhren anrichten. Möhren mit dem Öl beträufeln und alles mit Möhrengrün bestreuen. Salat mit dem Parmesan-Dressing mischen und zum Braten servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 764 kcal
Kohlenhydrate: 31,7 g
Eiweiß: 39,4 g, Fett: 54,9 g

5/10
ErnährWert

Linsen-braten

Zubereitungszeit: 55 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

200 g REWE Bio Rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
70 g Haferflocken (kernig, ggf. glutenfrei)
20 g Leinsamen (geschrotet)
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
500 g Champignons braun
2 Möhren
30 g Sonnenblumenkerne
4 EL Rapsöl
30 g italienische Kräuter (TK)
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
4 EL Sojasoße (ggf. glutenfrei)
1 Bund Radieschen
2 EL Essig
150 g REWE Beste Wahl Vegane Creme

DAZU BRAUCHT MAN:

Universalzerkleinerer, Kastenform (24 cm), Auflaufform, Backpapier, Küchenreibe, Stabmixer

1. Die Linsen nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten weich kochen, dann die übrige Brühe abgießen.

2. 20 g Haferflocken im Universalzerkleinerer mahlen und mit übrigen Haferflocken und Leinsamen mischen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden und im Universalzerkleinerer hacken. 100 g Champignons säubern, vierteln und ebenfalls hacken. Die Möhren schälen und raspeln.

3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten und herausnehmen. 2 EL Öl darin erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Möhren glasig braten. Gehackte Pilze 3 Minuten mitbraten. Kräuter, Paprikapulver, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und 2 EL Sojasoße unterrühren.

4. Linsen mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit der Gemüsemischung, Sonnenblumenkernen und Haferflockenmischung zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Die Kastenform (24 cm) mit Backpapier auslegen und die Masse hineinfüllen. Im Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) auf der mittleren Schiene 50 Minuten backen.

5. Übrige Champignons säubern, halbieren und in einer Auflaufform mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Nach 20 Minuten neben den Braten in den Ofen geben.

6. Radieschen waschen, trocknen und die Blätter abschneiden. Einige kleinere Blätter fein hacken. Radieschen in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Essig, 1 EL Öl und den Blättern vermischen.

7. Vegane Creme und 2 EL Sojasoße unter die Pilze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten aus der Form heben und mit den Champignons und Radieschen servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 550 kcal
Kohlenhydrate: 60,6 g
Eiweiß: 24,8 g, Fett: 26,9 g

7/10 ErnährWert

Übrig gebliebene Bratenscheiben kannst du am nächsten Tag einfach in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Gefülltes Kasseler

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten

Für 6 Personen

35 g Petersilie (glatt)
80 g Doppelrahmfrischkäse
2 TL Senf (mittelscharf)
2 TL Akazienhonig
30 g Paniermehl
Salz, Pfeffer
1 kg Kasselerrücken (ohne Knochen)
2 Zwiebeln
1 kleiner Spitzkohl
1 Dose REWE Beste Wahl Ananas ganze Scheiben (142 g)
50 g Haselnusskerne (ganz)
2 EL Rapsöl
200 ml REWE Feine Welt Gemüsefond

DAZU BRAUCHT MAN:
Bräter, Küchengarn

1. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie mit dem Frischkäse, Senf, 1 TL Honig und Paniermehl glatt rühren. Salzen und pfeffern.

2. Kasselerrücken waagerecht einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Dann aufklappen und die Frischkäsecreme hineinstreichen, dabei am Rand 2 cm frei lassen. Kasseler zuklappen, mit Küchengarn umwickeln und fest verschließen.

3. Zwiebeln schälen und in dicke Ringe schneiden. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen. Dann den Kohl halbieren und den dicken Strunk keilförmig herausschneiden, sodass die Blätter noch zusammengehalten werden. Kohl in ca. 3 cm breite Spalten schneiden. Die Ananasscheiben halbieren und den Sud aufbewahren.

4. Haselnüsse grob hacken. In einem Bräter ohne Fett hellbraun rösten und herausnehmen. Öl in dem Bräter erhitzen und das Kasseler rundum hellbraun anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln im Bratsatz kurz anbraten, Spitzkohlspalten und Ananas zugeben, salzen und pfeffern. Mit Ananassud und Gemüsefond ablöschen. Kasseler wieder dazugeben, mit 1 TL Honig beträufeln und alles im Ofen auf der unteren Schiene bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) für 50 Minuten braten.

5. Kasselerrücken aus dem Bräter nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann vom Küchengarn befreien und in Scheiben schneiden. Mit dem Kohl anrichten und mit Haselnüssen und Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 472 kcal
Kohlenhydrate: 22,3 g
Eiweiß: 42,3 g, Fett: 24,8 g

4/10
ErnährWert

Unser Tipp

Riesling von Vollmer: Trocken, fruchtig und frisch. Mit seinen Aromen von Apfel, Aprikose und Litschi ist der Riesling aus der Pfalz genau das richtige Getränk zu unserem gefüllten Kasseler.

Dir fehlt noch ein Stück Fleisch beim Brunch? Das Kasseler passt perfekt dazu und lässt sich prima vorbereiten.

Deine Mimosas kannst du auch mit einem Stängel Möhrengrün dekorieren. So ist der Möhren-Look komplett.

Oster-Mimosa

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 6 Gläser

1 Limette
300 ml Möhrensaft (kalt)
300 ml REWE Beste Wahl Fairtrade Orangensaft (kalt)
REWE Feine Welt Tonkabohne
750 ml Prosecco (kalt)

1. Die Limette halbieren und auspressen. Möhren- und Orangensaft sowie 2 EL Limettensaft mischen und mit 1 Prise geriebener Tonkabohne würzen.

2. Kurz vor dem Servieren die Saftmischung in Gläser füllen und mit Prosecco aufgießen.

Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 141 kcal
Kohlenhydrate: 14 g
Eiweiß: 0,9 g, Fett: 0,2 g

2/10
ErnährWert

Du suchst noch nach einer hübschen Tischdeko für deinen Brunch? Schau doch mal auf rewe.de/oster-tischdeko vorbei.

Ein Brunch ist immer eine gute Idee, besonders am langen Oster-Wochenende. Denn dann hat man noch ein bisschen mehr Zeit, um alles zu probieren und Zeit mit der Familie zu verbringen.

Frohe Ostern!

Overnight-Müsli

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 12 Stunden

Für 4 Personen

120 g kernige Haferflocken (ggf. glutenfrei)
200 ml Haferdrink (ggf. glutenfrei)
150 g REWE Beste Wahl Himbeer-Heidelbeer-Mix
40 g Haselnusskerne
1 Zitrone
2 Bananen (150 g)
1 Apfel
250 g REWE Bio + vegan Soja natur (Joghurtalternative)
2 EL Agavendicksaft
100 g REWE Feine Welt Fruchtaufstrich Kanadische Heidelbeere

1. Haferflocken mit Haferdrink mischen und abgedeckt über Nacht kalt stellen. Beerenmix auftauen lassen. Haselnüsse hacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen.

2. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Bananen schälen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Beides in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

3. REWE Bio + vegan Soja natur und Agavendicksaft unter die Haferflocken rühren. Ausgetretenen Beerensaft mit dem Fruchtaufstrich verrühren und unter die Beeren mischen. Müsli und Früchte in 4 Gläser verteilen und servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 371 kcal
Kohlenhydrate: 63,6 g
Eiweiß: 10,5 g, Fett: 9,5 g

7/10
ErnährWert

Rührei-Muffins

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 12 Stück

100 g Kirschtomaten
10 g Schnittlauch
10 Eier (M)
Salz, Pfeffer
Paprikapulver (edelsüß)
2 EL Butter (weich)
50 g Grieß
100 g REWE Bio Bacon-Würfel
150 g Erbsen (TK, aufgetaut)
75 g Gouda (gerieben)

DAZU BRAUCHT MAN:

Muffinblech

1. Die Tomaten waschen und halbieren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2. Eier mit einer Gabel kräftig verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit der Butter fetten und mit Grieß ausstreuen. Bacon, Erbsen, Schnittlauch, Käse und Tomaten in die Mulden verteilen. Die Eier darübergießen und bei 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) ca. 20–25 Minuten backen.

4. Die Muffins 5 Minuten im Blech auskühlen lassen, dann vorsichtig aus dem Blech stürzen und noch warm servieren.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 164 kcal
Kohlenhydrate: 6,6 g
Eiweiß: 10 g, Fett: 11,1 g

4/10
ErnährWert

Unsere Rühreі-Muffins schmecken auch kalt am nächsten Tag und sind ein toller Snack zum Mitnehmen.

10 € sparen?*
App in deinen Markt
*Gültig ab einem Einkaufswert von 100 € im Zeitraum vom 13.03.2023 – 09.04.2023

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 in Aral/REWE To Go Shops.
22770000000000371320
Gültig vom 20.03. bis 21.05.2023
PAPIERCOUPON NUTZEN
PAYBACK

Vegane Möhren-Spinat-Quiche

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten

Für 8 Stücke

200 g Weizenmehl Type 405
100 g Margarine (vegan, kalt)
Salz
200 g REWE Beste Wahl Junger Spinat gehackt (TK, aufgetaut)
300 g kleine Bundmöhren
2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
Pfeffer
Muskat
350 g Seidentofu
¼ TL Kurkuma
200 g veganer Gratinkäse

DAZU BRAUCHT MAN: **Handmixer, Stabmixer, Nudelholz, Quicheform (eckig, 20 x 28 cm)**

Du hast keine eckige Quicheform zu Hause? Mit einer 26er-Springform klappt es genauso gut.

1. Mehl, Margarine, ¼ TL Salz und 30 ml Wasser zu einem glatten Teig kneten. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Inzwischen den Spinat kräftig ausdrücken. Das Grün der Möhren entfernen und aufbewahren. Möhren schälen und längs halbieren. Zwiebeln schälen und würfeln.

3. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Spinat kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Vom Herd ziehen. Tofu mit Salz, Pfeffer und Kurkuma in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Dann unter den Spinat rühren.

4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 32 x 24 cm groß ausrollen. Vorsichtig in eine gefettete, eckige Quicheform (28 x 20 cm) legen und leicht andrücken. Die Spinat-Tofu-Mischung darauf verteilen, mit den halbierten Möhren belegen. Mit dem Käse bestreuen und bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) auf der unteren Ofenschiene ca. 40 Minuten backen.

5. 1–2 Stängel vom Möhrengrün waschen, trocken schütteln, hacken und vor dem Servieren über die Quiche streuen.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 294 kcal
Kohlenhydrate: 28,5 g
Eiweiß: 6,2 g, Fett: 17,9 g

6/10
ErnährWert

Zu Laugenkringeln und Ei passt kalter Braten ganz hervorragend. Vielleicht ist ja noch etwas vom Kasseler (S. 37) übrig?

Laugen-Nester

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 80 Minuten

Für 6 Stück

20 g REWE Bio Frische Backhefe
1 TL Honig
350 g Weizenmehl Type 405
Salz
35 g Butter (zimmerwarm)
3 EL Natron
30 g REWE Bio Sesam
REWE Feine Welt Fleur de Sel
6 gekochte und gefärbte Eier (M)

DAZU BRAUCHT MAN:

Handmixer, Backpapier

1. Die Hefe mit Honig in 180 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 TL Salz und die weiche Butter in einer Rührschüssel vermischen. Hefewasser zugeben und alles 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

2. Den Teig in 12 gleich große Portionen teilen und diese zu langen Strängen formen. Je zwei Stränge locker zu einer Kordel verdrehen. Die Enden gut zusammendrücken, sodass kleine Nester entstehen, in die ein Ei passt.

3. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Natron und 1,5 l Wasser in einem Topf verrühren und aufkochen. Die Nester für jeweils 1 Minute in das leicht köchelnde Wasser geben, danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. 3 Nester mit Sesam und 3 Nester mit Fleur de Sel bestreuen. 15–20 Minuten backen.

4. Die Laugennester auf dem Backblech abkühlen lassen. Je 1 gefärbtes Ei hineinsetzen und servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 381 kcal
Kohlenhydrate: 50,2 g
Eiweiß: 15,6 g, Fett: 13,6 g

5/10 **ErnährWert**

Lieber doch ein klassisches Oster-Hefenest? Dann entdecke unser einfaches Rezept mit Videoanleitung auf rewe.de/oster-hefenest

Veganer Curry-„Eier"-Salat

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 6 Personen

120 g kurze Nudeln
(z. B. Maccheroni oder Fusilli)
Salz, Pfeffer
1 Glas REWE Bio Kichererbsen
(220 g Abtropfgewicht)
150 g REWE Bio + vegan Salat-Mayo
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 ½ TL Currypulver
1 Apfel
1 Beet Kresse

DAZU BRAUCHT MAN:
Universalzerkleinerer

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen. Im Universalzerkleinerer grob hacken. ⅔ davon herausnehmen und ⅓ mit der Salat-Mayo fein pürieren.

3. Die Zwiebel pellen, würfeln und im Öl glasig dünsten, Currypulver kurz mitdünsten. Mit der Kichererbsen-Mayo vermischen.

4. Nudeln mit einem großen Messer grob hacken. Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen, klein würfeln. Alles mit den gehackten Kichererbsen und der Mayo mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Kresse vom Beet schneiden, über den Salat streuen und servieren.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 266 kcal
Kohlenhydrate: 28,8 g
Eiweiß: 5,6 g, Fett: 15,4 g

7/10 ErnährWert

Unser Tipp

Der Salat schmeckt pur oder auch als Aufstrich für Brot und Brötchen. Du kannst ihn schon am Vortag zubereiten.

Mal **schnell** gekocht

Fast schon fertig: Die Frühlingsrollen müssen nur noch in den Ofen. Inzwischen schnippelst du den Salat und mixt das Asia-Dressing.

Die Knusperröllchen werden traditionell zum chinesischen Neujahrsfest im Januar gegessen. An diesem Tag wird in China bereits der Frühling eingeleitet.

Asia-Salat mit Frühlingsrollen

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

2 Packungen REWE Beste Wahl 10 Mini Frühlingsrollen
2 Romanasalatherzen
2 Möhren
½ Gurke
4 Frühlingszwiebeln
2 Limetten
4 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
2 EL Sonnenblumenöl
Chiliflocken
4 EL ja! Erdnüsse geröstet und gesalzen

1. Frühlingsrollen nach Packungsanweisung zubereiten. Abkühlen lassen.

2. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Gurke waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und dunkelgrünen Teil entfernen, den Rest in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

3. Für das Dressing die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die in der Frühlingsrollenpackung enthaltene süßsaure Soße, 3 EL Limettensaft, Sojasoße und Öl verrühren. Mit Chiliflocken würzen.

4. Dressing unter den Salat mischen. Erdnüsse grob hacken. Die Frühlingsrollen schräg in grobe Stücke schneiden und auf den Salat legen. Mit den Erdnüssen bestreut servieren.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 447 kcal
Kohlenhydrate: 36,5 g
Eiweiß: 15,5 g, Fett: 27,9 g

8/10
ErnährWert

Pastalicious!

Da sind sich alle einig: Nudeln schmecken einfach köstlich! Bleibt nur die schwierige Entscheidung, ob mit Ricotta und Zitrone, in Kokossoße oder mit Mozzarella überbacken …

Ricotta kennst du nur als Tortellini-Füllung? Dabei überzeugt der italienische Frischkäse auch in der Pasta-Soße.

Zitronen-Ricotta-Pasta

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

500 g Linguine
Salz
2 REWE Bio Zitronen
100 g Rucola
150 g ja! Junge Erbsen (TK)
3 EL Olivenöl
250 g Ricotta
Pfeffer
50 g Grana Padano

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenreibe

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen.

2. Inzwischen die Zitronen heiß waschen, trocknen und 2 TL Schale abreiben. Den Saft auspressen. Rucola waschen und trocken schütteln.

3. Erbsen zu den Nudeln geben und 1 Minute mitgaren. Abgießen und 150 ml Nudelwasser auffangen. Olivenöl, Zitronenabrieb und Zitronensaft im Topf erhitzen. 100–150 ml Nudelwasser, Linguine und Erbsen zugeben. Ricotta untermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd ziehen. Rucola untermischen und die Pasta sofort mit frisch geriebenem Grana Padano bestreut servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 679 kcal
Kohlenhydrate: 106 g
Eiweiß: 30,4 g, Fett: 15,7 g

8/10
ErnährWert

Tortiglioni Arrabiata

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 5 Minuten

Für 4 Personen

1 Beutel ja! Fenchel Anis Kümmel Tee
200 g grobe Bratwürste (roh)
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
1 rote Chilischote
3 EL Olivenöl
3 EL ja! Tomatenmark
1 TL Zucker
100 ml Rotwein
2 Dosen ja! Tomaten fein gehackt (à 400 g)
1 l Gemüsebrühe
1 EL Oregano (gerebelt)
Salz, Pfeffer
500 g REWE Beste Wahl Tortiglioni
50 g Grana Padano

1. Gewürzmischung aus dem Teebeutel lösen. Bratwurstfüllung aus der Haut lösen, mit 1 TL Gewürzmischung verkneten und zu kleinen Bällchen formen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen und in Ringe schneiden.

3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin glasig dünsten. Tomatenmark und Zucker kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten, Brühe und Oregano zugeben und aufkochen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Nudeln und Bratwurstbällchen in die Soße geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln, bis die Nudeln al dente sind.

5. Inzwischen den Grana Padano reiben. Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Grana Padano bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 789 kcal
Kohlenhydrate: 110 g
Eiweiß: 29,3 g, Fett: 25,7 g

5/10
ErnährWer

Unser Tipp

Dass Tee hier als Gewürzmischung dient, hättest du nicht gedacht, oder? Probier es mal aus!

Geht ganz fix: Mie-Nudeln werden nur mit kochendem Wasser übergossen und sind in wenigen Minuten gar.

Mie-Nudeln in Kokossoße

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

400 g Hähnchenbrust
2 Zehen Knoblauch
6 EL REWE Beste Wahl Sojasauce
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL ja! Cashewkerne, geröstet und gesalzen
250 g Mie-Nudeln
3 EL Rapsöl
400 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch (400 ml)
Chiliflocken

1. Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Hähnchen mit Knoblauch und 4 EL Sojasoße in einer Schüssel 30 Minuten marinieren. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und dunkles Grün abschneiden, den Rest in Ringe schneiden. Die Cashewkerne grob hacken.

2. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin anbraten. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln kurz anbraten. Die übrige Hähnchenmarinade und die Kokosmilch zugießen. Mit Chiliflocken würzen, ggf. mit Sojasoße abschmecken.

3. Die Nudeln untermischen und mit übrigen Frühlingszwiebelringen und Cashewkernen bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 629 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Eiweiß: 37 g, Fett: 31,3 g

4/10 **ErnährWert**

Überbackene Spinatpasta

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

500 g ja! Penne Rigate
Salz
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 EL Rapsöl
2 EL ja! Sultaninen
450 g ja! Rahmspinat (aufgetaut)
Pfeffer
2 Kugeln ja! Mozzarella
100 g REWE Beste Wahl Mandeln gestiftelt

DAZU BRAUCHT MAN: **Auflaufform (25 x 20 cm)**

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Beides in einem Topf mit dem Öl glasig dünsten, Sultaninen kurz mitdünsten. Spinat zugeben und erhitzen, mit Pfeffer würzen.

3. Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in eine Auflaufform schütten (25 x 20 cm). Spinat darüber verteilen und vorsichtig untermischen. Mit Mozzarella und Mandeln bestreuen und im Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze, vorgeheizt) 10–15 Minuten goldbraun überbacken.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 938 kcal
Kohlenhydrate: 108 g
Eiweiß: 36,1 g, Fett: 42,5 g

7/10 ErnährWert

Gut vorbereitet: Schichte einfach schon mal alles in die Form. In den Ofen muss sie erst, wenn alle zu Hause sind.

Alles Quark!

Und das ist gut so, denn es gibt geeiste Quarkmousse, Cheesecake und süße Quarkhäschen. Das klingt doch nach den perfekten Rezepten fürs Frühlingsfest.

Statt Zuckerschrift kannst du auch Schokocreme für das Hasenschnäuzchen verwenden.

Quarkhäschen

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

1 Biozitrone
500 g ja! Speisequark Magerstufe
300 g ja! Vollmilchjoghurt
2 Päckchen Vanillinzucker
2–4 EL Zucker
Zuckerschrift (schwarz)
8 Zuckeraugen
8 Löffelbiskuits

1. Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Quark, Joghurt, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Vanillezucker und Zucker verrühren.

2. Mit der Zuckerschrift Hasenbart-Haare und Mund auf die Außenseite der Dessertgläser malen. Mit etwas Zuckerschrift die Zuckeraugen ankleben.

3. Quarkcreme vorsichtig in die Gläschen füllen und je zwei Löffelbiskuits als Ohren hineinstecken.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 287 kcal
Kohlenhydrate: 36,8 g
Eiweiß: 22,2 g, Fett: 4,6 g

2/10
ErnährWert

Pfirsich-Quark-Creme

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 6 Personen

1 Dose REWE Beste Wahl Pfirsiche Halbe Frucht (250 g)
500 g Speisequark Magerstufe
400 g ja! Schmand
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Sahnesteif
200 g Wildpreiselbeeren
100 g ja! Cashewkerne natur
50 g Brauner Rohrohrzucker

1. Pfirsichhälften abgießen. Quark und Schmand verrühren. Vanillezucker und Sahnesteif mischen und unter den Quark rühren.

2. Pfirsichhälften ca. 1 cm groß würfeln. ½ davon in eine große Dessertschale geben, ½ der Preiselbeeren darüberklecksen und mit ½ der Quarkcreme bedecken. Restliche Pfirsiche, Preiselbeeren und Creme genauso darüberschichten. Danach 30 Minuten kalt stellen.

3. Inzwischen die Cashewkerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Abkühlen lassen und mit dem braunen Zucker mischen. Kurz vor dem Servieren über die Creme streuen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 509 kcal
Kohlenhydrate: 46,8 g
Eiweiß: 16,6 g, Fett: 28,1 g

2/10 ErnährWert

Nachschlag erlaubt:
Sogar Dessert-Muffel möchten hiervon sicher eine zweite Portion löffeln.

10FACH °P

REWE

auf Molkereiprodukte!*

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 in Aral/REWE To Go Shops.

22770000000000282585

PAYBACK

Gültig vom 20.03. bis 21.05.2023

PAPIERCOUPON NUTZEN

Cheesecakes im Glas

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 4:35 Stunden

Für 6 Personen

30 g Butter
100 g Kokos-Zwieback
2 Biolimetten
300 g ja! Frischkäse Natur Doppelrahmstufe
250 g Speisequark 20 % Fett
2 Eier (M)
90 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
10 g Mehl
250 g REWE Beste Wahl Mango in Würfeln (TK, aufgetaut)
300 g ja! Sahnejoghurt

DAZU BRAUCHT MAN:

Gefrierbeutel, Nudelholz, 6 hitzebeständige Gläser, Auflaufform (ca. 25 x 15 cm), Stabmixer

1. Butter zerlassen. Zwieback in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Topf oder Nudelholz fein zerklopfen. Brösel mit flüssiger Butter mischen und in 6 hitzebeständige Gläser (200 ml Inhalt) füllen. Mit den Fingern am Boden andrücken.

2. 1 Limette heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Limettenabrieb, Frischkäse, Quark und Eier verrühren. Zucker, Vanillinzucker und Mehl mischen und unter die Frischkäsemasse rühren.

3. Masse in die vorbereiteten Gläser füllen und diese in eine Auflaufform stellen (ca. 25 x 15 cm). Auf einen Rost im Ofen stellen und die Auflaufform ¾ hoch mit kochendem Wasser füllen. Im Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) 15 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 140 °C Umluft (160 °C Ober-/Unterhitze) reduzieren und weitere 20 Minuten backen.

4. Ofen ausschalten und die Cheesecakes 15 Minuten im leicht geöffneten Ofen abkühlen lassen. Dann aus dem Ofen und aus der Auflaufform nehmen und vollständig abkühlen lassen.

5. Inzwischen die Limetten auspressen und mit 150 g Mango in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. 100 g Mango klein würfeln und untermischen. Kurz vor dem Servieren den Joghurt auf die Cheesecakes streichen und die Mangosoße darauf verteilen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 483 kcal
Kohlenhydrate: 42,9 g
Eiweiß: 16,3 g, Fett: 27,3 g

3/10
ErnährWert

Cheesecake-Challenge: Für das perfekte Geschmackserlebnis musst du alle Schichten gleichzeitig auf den Löffel bekommen.

Cheesecake-Lover aufgepasst: Über 90 weitere Käsekuchen-Rezepte findest du auf rewe.de/kaesekuchen

Unser Tipp

Geeiste Quarkmousse

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 5 Stunden

Für 6 Personen

4 Blätter weiße Gelatine	**1 Päckchen Vanillezucker**
1 REWE Bio Zitrone	**200 ml ja! Schlagsahne**
500 g ja! Speisequark 20 %	**½ Ananas**
100 g ja! Puderzucker	**1 TL rosa Pfeffer**
	3 Stiele Minze

DAZU BRAUCHT MAN:
Handmixer, Mörser

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß waschen, trocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Quark, 70 g Puderzucker, Zitronenabrieb und Vanillezucker mit dem Handmixer 5 Minuten cremig schlagen.

2. Die Zitrone auspressen. 3 EL Zitronensaft in einem Topf lauwarm erhitzen, Gelatine gut ausdrücken und im Zitronensaft auflösen. 4 EL Quarkmasse in den Topf rühren. Dann die Gelatinemischung unter ständigem Rühren in die restliche Quarkcreme gießen. Alles gut durchrühren und 20 Minuten kalt stellen.

3. Sahne steif schlagen. Die Quarkmasse mit einem Schneebesen gut durchrühren und die Sahne mit einem Spatel vorsichtig unterheben. Mousse mindestens 4 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

4. Die Mousse 1 Stunde vorm Servieren in den Tiefkühler stellen und anfrieren lassen.

5. Inzwischen die Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und die Ananas in halbe Ringe schneiden.

6. 30 g Puderzucker in einer Pfanne hellgelb schmelzen. Ananasscheiben zugeben und bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit 1 EL Zitronensaft ablöschen.

7. Rosa Pfeffer im Mörser zerstoßen. Ananas auf Dessertellern anrichten. Mousse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel zu Nocken abstechen und auf die Ananas geben. Mit etwas rosa Pfeffer bestreut servieren.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 330 kcal
Kohlenhydrate: 31 g
Eiweiß: 17,2 g, Fett: 15 g

1/10 ErnährWert

Eigentlich sind die Rosa Beeren gar kein Pfeffer. Den Namen tragen sie nur wegen ihres fruchtig-pfeffrigen Geschmacks.

Schoko-Muffins

Bereite 1 Grundrezept Vanille-Muffins zu und rühre zusätzlich 40 g Backkakao mit 50 ml Buttermilch unter den Teig.

Werde Muffin-Designer

Wie isst du deinen Muffin am liebsten? Als Kombi aus Himbeere und Schoko? Oder lieber mit Mandel und Pfirsich? Mit unserem Grundrezept und deinem Lieblings-Topping ist alles möglich.

Grundrezept Vanille-Muffins

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 12 Stück

350 g Mehl
3 TL REWE Bio Reinweinstein Backpulver
Salz
130 g Zucker
2 Päckchen REWE Bio Bourbon Vanillezucker
100 ml Sonnenblumenöl
230 ml ja! Buttermilch
2 Eier

DAZU BRAUCHT MAN:
Handmixer, Muffinblech, ggf. Papierförmchen

1. Die 12 Mulden eines Muffinblechs einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Die Füllungen vorbereiten (siehe Seite 56).

2. Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz, Zucker und Vanillezucker mischen. Öl, Buttermilch und Eier mit dem Handmixer verrühren, dann die Mehlmischung zügig unterrühren. Den Teig ggf. vierteln und die Füllungen je nach Geschmack unterheben.

3. Den Teig in die Muffinmulden füllen und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) 25–30 Minuten backen. Die Muffins in der Form abkühlen lassen und nach Belieben verzieren (siehe Seite 57).

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 241 kcal
Kohlenhydrate: 35,5 g
Eiweiß: 4,9 g, Fett: 8,9 g

3/10
ErnährWert

Füllungen

Kombiniere pro Grundrezept eine Portion Frucht mit einer Portion Nüsse oder Schokolade:

FRÜCHTE

- 150 g Birne, Apfel (gewürfelt)
- 150 g Mandarinen, Beerenfrüchte oder Sauerkirschen (frisch, Konserve oder TK/aufgetaut)
- 150 g Aprikosen, (frisch oder Konserve, gewürfelt)

NÜSSE/SCHOKOLADE

- 100 g Schokolade (gehackt oder Drops)
- 100 g Haselnüsse
- 100 g Mandeln (gehackt)

Wenn du keine Früchte im Muffin magst, kombiniere doch einfach Nüsse und Schokolade!

Welches ist dein Lieblingstopping? Entscheide selbst, womit du deine Muffins krönst …

Frischkäse-topping

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 12 Muffins

200 g ja! Doppelrahm-frischkäse
20 g Puderzucker
200 g Schlagsahne
1 Päckchen Sahnesteif

DAZU BRAUCHT MAN:

Handmixer, Spritzbeutel mit Sterntülle

Frischkäse mit dem Puderzucker glatt rühren. Schlagsahne mit dem Sahnefestiger steif schlagen. ⅓ davon unter den Frischkäse rühren, den Rest vorsichtig unterheben. Mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle auf die Muffins spritzen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 102 kcal
Kohlenhydrate: 2,7 g
Eiweiß: 2,2 g, Fett: 9,3 g

2/10
ErnährWert

Weitere Toppings

SCHOKOGUSS

- **150 g REWE Beste Wahl Kuchenglasur (Dunkel oder Vollmilch)** nach Packungsanweisung schmelzen und mit einem Löffel oder Pinsel auf den Muffins verteilen.

ZITRONENGUSS

- **100 g Puderzucker** sieben und mit **2–3 EL Zitronensaft** glatt rühren. Anschließend mit einem Löffel oder Pinsel auf den Muffins verteilen.

FÜR DEKO-FANS

- Wenn du magst, kannst du passend zur Füllung noch auf dem Topping **Nüsse, Schokostücke, Früchte** usw. verteilen.

Wir zeigen dir, wie du ganz einfach und ohne Kleckerei einen Spritzbeutel befüllen kannst. Schau dir das Video unter rewe.de/spritzbeutel-befuellen an.

Zum Schluss noch mal was **Schnelles** – lasst es euch schmecken!

Toast Hawaii ist dir zu retro? Dann probiere mal unsere hippe Variante …

Burger Hawaii

Zubereitungszeit:
13 Minuten

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln
4 EL Rapsöl
1 Dose REWE Beste Wahl Ananas in Scheiben (142 g)
4 Schweineminutensteaks (400 g)
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Cheddar
4 Kaiserbrötchen
4 EL ja! Chilisauce mit Paprika

1. Zwiebeln schälen und in dicke Ringe schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Öl hellbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen. Ananas mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. Die Minutensteaks salzen, pfeffern und in der Pfanne mit 3 EL Öl 1 Minute anbraten und wenden. Ananasscheiben und Käse darüberlegen und zugedeckt bei mittlerer bis milder Hitze weiterbraten, bis der Käse geschmolzen ist.

3. Die Brötchenunterseiten jeweils mit 1 Minutensteak belegen. Zwiebelringe darauflegen, mit Chilisauce beträufeln und mit den oberen Brötchenhälften bedecken.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 505 kcal
Kohlenhydrate: 36,5 g
Eiweiß: 31,1 g, Fett: 26,4 g

4/10
ErnährWert

Entdecke unsere 10 schnellsten Frühlingsrezepte auf rewe.de/schnelle-fruehlingsrezepte

SO SCHMECKT DIE SONNE!

Mmh … Die ersten Erdbeeren der Saison stecken wir uns direkt in den Mund. Alle anderen landen auf Kuchen, Desserts oder im Salat. Die Sonne lockt uns nach draußen, und dafür haben wir genau die richtigen Rezepte – fürs Picknick und für die Grill-Party.

Das nächste „Deine Küche"-Magazin liegt ab dem 22. Mai in deinem REWE Markt.

IMPRESSUM

Fotograf: Eike Klein-Luyten
Foodstyling: Stephan Krauth
Propstyling: Meike Stüber

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 Bastian Tassew
Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer
Projektleitung Marion Heidegger
Realisation & Koproduktion www.talla.hamburg
Chefredaktion Svenja Kilzer, Christian Talla
Creative Direction & Layout Christian Talla
Redaktion Diane Buckstegge, Anja Corvin, Marion Heidegger, Dörthe Meyer, Leonie Vogel
Schlussredaktion Dr. Stefanie Marschke
Online-Projektmanagement Laura Fischer
Leitung REWE Studio Pierre Marcel Karge
Food-Fotografie Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten
Propstyling Claudia Neu, Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber
Foodstyling Stephan Krauth, Anne Abassi, Tobias Rauschenberger, Lea Krommen
Bildbearbeitung Andreas Boock
Druck Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com
Anzeigen retailmedia@rewe-group.com

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

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

DE-ÖKO-00 6

Deine Treuepunkt-Aktion mit SIGG.

Bis zum 27.05.2023 Treuepunkte sammeln
und danach viele Kilometer auf dem Rad.

Mehr Informationen zur Treuepunkt-Aktion unter **rewe.de/treuepunkte**

Spare 1 €
je Prämie mit der REWE App!**

SIGG™

Sichere dir exklusive Treuepreise in deiner REWE App!

Deine Vorteile:

- Sammle Treuepunkte mit der REWE App***
  und spare bei digitaler Einlösung zusätzlich 1 € auf den regulären Treuepreis
- Digitales Sammeln wird belohnt: Nutzt du die REWE App, ist
  das erste digitale Sammelheft bereits vollständig befüllt
- Automatische Erinnerung, damit keine Treuepunkte verfallen
- Kein Verlieren der Treuepunkte
- Kein aufwendiges Kleben

Treuepunkte und PAYBACK Punkte sammeln sowie REWE Coupons nutzen – alles in der REWE App mit nur einem Scan an der Kasse!

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Handyhalterung

Dein Preisvorteil 66 %*

4.99

Mit der REWE App nur 3.99 €**

+ 30 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 14.99 €

Multitool 16-in-1

Dein Preisvorteil 50 %*

9.99

Mit der REWE App nur 8.99 €**

+ 30 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 19.99 €

Fahrradcomputer

Dein Preisvorteil 48 %*

12.99

Mit der REWE App nur 11.99 €**

+ 30 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 24.99 €

Traveller Flasche 0,6 l

Dein Preisvorteil 31 %*

12.99

Mit der REWE App nur 11.99 €**

+ 30 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 18.99 €

Tagesrucksack City 12 l

Dein Preisvorteil 56 %*

12.99

Mit der REWE App nur 11.99 €**

+ 30 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 29.99 €

Standfußpumpe

Dein Preisvorteil 48 %*

12.99

Mit der REWE App nur 11.99 €**

+ 30 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 24.99 €

Beleuchtungsset LED

Dein Preisvorteil 50 %*

14.99

Mit der REWE App nur 13.99 €**

+ 30 Treuepunkte

Preis ohne Treuepunkte 29.99 €

***Im Vergleich zum jeweiligen Preis ohne Treuepunkte.**
****Gilt nur für in der REWE App gesammelte und eingelöste Treuepunkte.**
*****Nicht möglich beim REWE Lieferservice.**

REWE behält sich vor, einzelne Treueprämien bei unerwarteter Nichtverfügbarkeit von der Aktion auszuschließen oder erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen sowie die Aktion bei unerwartetem Ausverkauf der Treueprämien vorzeitig zu beenden. Treuepunkte gelten nur für diese Treuepunkt-Aktion und können nicht bar vergütet werden. Gültig ab 27.02.2023.