

GRATIS!

01/2020 rewe.de/rezepte-ernaehrung

Deine Küche

MAGAZIN

Pflanzen-Power
Linsen, Erbsen & Co.

VEGANES LINSEN-
CURRY mit Süßkartoffel,
Möhre und Spinat,
Seite 20

Vitamine
Salate & Toppings

Zitrusfrüchte
Herrliche Kuchen

Müsli-Mix
Selbst gemacht

44

Rezepte zum
Jahresstart

**Bewusst
genießen**

REWE
DEIN MARKT

HEUTE GIBT ES
LACHS.
UND MORGEN WIEDER!



www.deutschesee.de

Liebe Leserinnen & Leser,

Hand aufs Herz: Wer hat sich vorgenommen, im neuen Jahr bewusster zu leben? Selber kochen ist dabei immer eine gute Idee – zum Beispiel mit Wintergemüse vom Feld nebenan. Oder mal wieder mit Linsen, Erbsen und Co.?

Wir finden das super! Und wir setzen diese Vorsätze genau jetzt um: Mit Rezepten, in denen Kohl schick in Szene gesetzt wird (Seite 14) oder Hülsenfrüchte die Hauptrolle spielen (Seite 18). Für alle, die wie unsere Kraftfahrerin Alexandra Kruse ständig auf Achse sind (Seite 58), haben wir uns Snacks für die eigene Brotdose ausgedacht – frisch und ausgewogen (Seite 28).

Wir wünschen einen bewussten Start ins Jahr 2020!

Eure "Deine Küche"-Redaktion

INHALT

Frisch im Winter

8 Salat satt

Das Salatbuffet für zu Hause: 4 Salate und 7 Toppings, die du kombinieren kannst, wie du möchtest.

14 Kohl mal edel

Wintergemüse macht sich schick: Entdecke Kohl in bester Begleitung!

18 In Hülle und Fülle

Klein, aber oho! Hülsenfrüchte sind vielseitig und liefern pflanzliche Proteine. Wir liefern die Rezepte dazu.

24 Rohkost für Kids

Spielpause: Mit Gemüsetieren und Dips geht der Spaß beim Essen weiter.

26 Infografik: Plastik sparen

Durch kleine Handgriffe lässt sich beim Einkaufen und im Haushalt Plastik einsparen. Wir zeigen dir, wie es geht!

Gesund in den Tag

28 Helden für unterwegs

Messer und Gabel? Brauchst du nicht: Mit unseren Pausen-Snacks bist du für den Hunger unterwegs gewappnet.

32 Wir probieren was Neues!

Kochst du immer dasselbe und willst das ändern? Oder möchtest du deinen CO₂-Abdruck verringern? Wir haben es für dich ausprobiert.

36 Besuch beim Erzeuger: Hafer

Der Hafer macht's! Und was beim Anbau besonders wichtig ist, weiß Bio-Experte Thomas Neumaier.

40 Infografik: Milch & Milchalternativen

Nicht nur Hafer – auch aus Mandel, Soja und Reis lassen sich pflanzliche Alternativen zu Kuhmilch herstellen. Wir klären über die Unterschiede auf.

42 Müsli am Morgen

Du kommst einfach nicht aus dem Bett? Für unsere Müslis lohnt es sich!

Warm ums Herz

46 Süßes und Saures

Knallige Kuchen mit Zitrusfrüchten bringen Farbe in die grauen Wintertage.

50 Mezze: Orientalische Tapas

Lade deine Freunde ein! Und vielleicht habt ihr Lust, unsere Mezze-Rezepte zusammen zu kochen?

54 Handwärmer

Durchgefroren? Unsere 4 heißen Getränke heizen dir so richtig ein!

Und sonst ...

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

Was koche ich heute?

Jeden Tag bewusst: 44 alltagstaugliche Rezepte für einen frischen Start in das neue Jahr!



Quinoasalat
mit Rotkohl,
Seite 8



Grüner Kartoffelsalat,
Seite 9



Winterlicher
Röstgemüse-Salat,
Seite 10



Feuriger
Kichererbsensalat,
Seite 11



Salat-Toppings,
Seite 12–13



Kleine Wirsing-
Lachs-Gratins,
Seite 14



Geschmorter Weißkohl
mit Schweinefilet,
Seite 15



Rosenkohl-
Maronen-Risotto,
Seite 16



Polenta mit Rotkohlsalat
& Hähnchen,
Seite 17



Erbsen-Fusilli mit
Zitronen-Carbonara,
Seite 18



Weiße Bohnen mit
Hackbällchen,
Seite 19



Veganes Linsen-Curry,
Seite 20



Herzhafter Kicher-
erbsen-Kastenkuchen,
Seite 21



Kichererbsen-Tzatziki,
Seite 25



Paprika-Dip,
Seite 25



Schneller Kräuter-Dip,
Seite 25



Puten-Pita mit Salat,
Seite 28



Herzhafte
Waffel-Rollen,
Seite 29



Stulle mit Käse
und Schinken,
Seite 30



Bunte Gemüse-
Quesadilla,
Seite 31



Bananen-
Nuss-Granola,
Seite 42



Kokos-
Mango-Granola,
Seite 43



Winterliches
Bircher Müsli,
Seite 44



Dunkles Schokoladen-Granola, Seite 45



Zitronen-Lava-Törtchen, Seite 46



Orangen-Gugelhupf, Seite 47



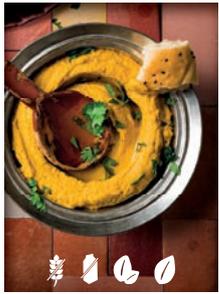
Grapefruit-Käsekuchen, Seite 48



Kumquat-Donuts, Seite 49



Fladenbrot, Seite 51



Kürbis-Hummus, Seite 51



Rote Bete & Schafskäse aus dem Ofen, Seite 50



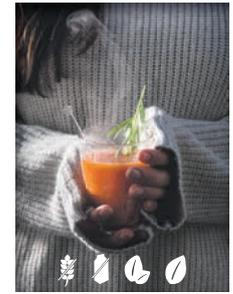
Petersiliensalat, Seite 52



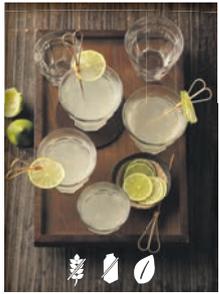
Yufkateigecken mit Hack & Minz-Joghurt, Seite 53



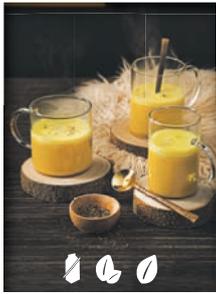
Rote Linsenfrikadellen, Seite 52



Heißer Blutorangensaft mit Rosmarin, Seite 54



Heiße Limette mit Ingwer & Honig, Seite 55



Goldene (Hafer-)Milch, Seite 56



Matcha mit Apfel-Birnen-Saft & Zimtstange, Seite 57

Wusstest du?

Statt beim Kochen den Blick ins **Deine Küche Magazin** zu werfen, kannst du dir unsere Rezepte jetzt auch vom REWE Voice Assistant vorlesen lassen. Erfahre mehr unter rewe.de/voice

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



Einkaufen und bequem liefern lassen von überall, dank der REWE App für Android und iOS. Mehr auf rewe.de/service/app



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



Virtuelles Futter für Foodies und tolle Angebote gib'ts im wöchentlichen Newsletter. Anmelden auf rewe.de/service/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

Noch mehr Auswahl beim REWE Paketservice ...

Zahlreiche Artikel aus deinem Markt findest du jetzt auch beim REWE Paketservice. Entdecke online unsere große Auswahl rund um die Artikel aus deinem Markt, Bestseller und Aktionsartikel und bestelle deine Lieblingsprodukte deutschlandweit bequem per Paket! Jetzt bestellen auf rewe.de/auswahl



Veggie? Cool!

Eine Kooperation, die das Herz aller Veggie-Lovers höher schlagen lässt: Garden Gourmet und Original Wagner beweisen mit der neuen Sorte Protein Lovers, wie lecker fleischloser Genuss sein kann! Ein luftiger Boden aus Leinsamen und Quinoa, belegt mit gegrillter Paprika, Mozzarella und Spinatsauce – was will man mehr?

Werde REWE Produkttester

Liebst du es auch, neue Produkte auszuprobieren? Dann solltest du unbedingt REWE Produkttester werden. Registriere dich gratis online auf rewe-produkttests.de und bewirb dich für jeden neuen Test. Mit ein bisschen Glück bist auch du beim nächsten Mal dabei!





Ruck, zuck verputzt...

... sind die neuen Linsenchips von REWE Beste Wahl. Mit ihrer krossen Textur und dem feinen Paprika-Aroma machen sie Kartoffelchips echte Konkurrenz. Einfach ausprobieren und lossnacken!



Der Neue im Kühlregal

Skyr – das isländische Multitalent – gibt's jetzt auch von REWE Bio. Das traditionelle Milchprodukt in Naturland-Qualität besticht durch seine Cremigkeit – und das bei nur 0,2% Fett.



Scharfe Sache

Die geballte Power von Ingwer, Kurkuma und Zitrone als scharfer Shot heizt dir in der kalten Jahreszeit richtig ein. Der Ingwer Shot von REWE to go – perfekt für unterwegs!

Bye, bye Frischhaltefolie

Stoffreste, Bienenwachs, Backpapier und ein Bügeleisen – viel mehr benötigst du nicht, um nachhaltige Wachstücher selber zu machen. Im Video zeigen wir dir, wie das geht: rewe.de/bienenwachstücher



Da haben wir den Salat!

Salat im Winter? Aber sicher!

Unsere vier Basic-Wintersalate bringen Vitamine und Farbe auf deinen Teller. Richtig satt wirst du, wenn du sie noch mit einem unserer sieben Tiptopp-Toppings kombinierst.

Lila-Laune-Kraut:
Rotkohl schmeckt nicht
nur zur Gans, sondern
auch als bunte Salatzutat.

Quinoasalat mit Rotkohl



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

**150 g REWE Bio
Quinoa Tricolore**
250 g Rotkohl
1 rote Zwiebel
1 Birne
150 g REWE Bio Feta 45%
100 g ja!
Haselnusskerne ganz
½ Bund glatte Petersilie
**3 EL REWE Bio
Natives Olivenöl extra**
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

DAZU BRAUCHT MAN:
Gemüsehobel

1. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Rotkohl von äußeren Blättern befreien, Kohl in handliche Stücke schneiden, waschen und mit einem Gemüsehobel in eine Schüssel raspeln. Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Ringe schneiden. Birne waschen, halbieren und entkernen. Die eine Hälfte in Stifte und die andere Hälfte in dünne Spalten schneiden. Feta in Würfel schneiden.

2. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

3. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Birnenstiften ein Dressing anrühren und mit allen Zutaten bis auf die Haselnüsse vermengen. Salat auf Tellern anrichten und mit Birnenspalten und Haselnüssen garnieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 496 kcal
Kohlenhydrate: 41,2 g
Eiweiß: 16,1 g, Fett: 30,6 g

Grüner Kartoffelsalat



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
1 große rote Zwiebel
180 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
½ TL Senf
1 Prise Zucker
3 EL REWE Bio Apfelessig
3 EL Walnussöl
Salz, Pfeffer
200 g Feldsalat
250 g grüne, kernlose Trauben
70 g REWE Bio Sonnenblumenkerne geschält

1. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen. Abschrecken und noch 15 Minuten stehen lassen. Dann pellen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit den Kartoffelscheiben mischen. Brühe erhitzen, Senf und Zucker einrühren. Essig und Brühe über die Kartoffeln gießen und mischen. Öl unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Feldsalat waschen, trocken schleudern. Trauben halbieren. Feldsalat, Trauben und Sonnenblumenkerne unter den Salat heben.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 413 kcal
Kohlenhydrate: 62,1 g
Eiweiß: 11,6 g, Fett: 13,6 g

Lässt uns schon ein bisschen von Grillpartys im Sommer träumen: Kartoffelsalat! Hier in der Kombi mit Trauben und Feldsalat.

10FACH °P
auf frisches Gemüse!*

REWE

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. Von der Punktzahlung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000224753

Gültig vom 13.01.2020 bis 11.05.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK



Unser Tipp



Winterlicher Röstgemüse-Salat



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

- 4 Pastinaken**
- 4 Rote Beten**
- 4 große Möhren**
- 2 REWE Bio Schalotten**
- ½ Hokkaido-Kürbis**
- 4 EL REWE Bio Rapsöl nativ**
- Salz, Pfeffer**
- 2 EL Kürbiskernöl**
- 2 EL Apfelessig**
- 1 EL REWE Bio Blütenhonig**

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Pastinaken, Rote Bete, Möhren und Schalotten schälen. Pastinaken und Möhren schräg in Stücke schneiden. Rote Bete und Schalotten in Spalten schneiden. Kürbis waschen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch würfeln.

2. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 3 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer vermengen. Das Gemüse für etwa 20 Minuten im Ofen rösten und gelegentlich wenden.

3. Aus Kürbiskernöl, 1 EL Rapsöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing anrühren. Das Gemüse nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech vermengen. Den Salat anrichten und mit Dressing beträufeln.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 393 kcal
Kohlenhydrate: 53,6 g
Eiweiß: 6,2 g, Fett: 18,4 g

Frisch aus der Villa Kunterbunt: Wintergemüse wird im Ofen geröstet und mit einer kernigen Vinaigrette zum Salat veredelt.

Die Chilischote wird auch aus dir
ein Kichern hervorkitzeln.
Ganz schön scharf, dieser Salat!



Feuriger Kicher- erbsensalat



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

**3 Dosen REWE Beste Wahl
Kichererbsen**
4 Tomaten
1 rote Paprika
1 kleine rote Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie
1 Chilischote
**5 EL REWE Bio Natives
Olivenöl extra**
3 EL Zitronensaft
3 TL REWE Bio Tomatenmark
2 EL Wasser
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

1. Kichererbsen abgießen, kurz abwaschen. Die Tomaten und Paprika waschen, von Kernen befreien und würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter grob hacken. Alles mit den Kichererbsen in eine Schüssel geben.

2. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Tomatenmark und Wasser ein Dressing anrühren und Knoblauch hineinpresse. Alle Zutaten mit Salat vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 459 kcal,
Kohlenhydrate: 61,9 g,
Eiweiß: 16,6 g, Fett: 19,3 g

Salatfan?

Einfach mit der Kamera
der Pinterest App diesen
Pin scannen und noch mehr
leckere Powersalate
entdecken.



Kräuter-Hähnchen

Zubereitungszeit: 50 Minuten Schwierigkeitsgrad: Einfach

Für 4 Personen

Backofen auf 220 Grad vorheizen. **Blätter von je 2 Stielen Thymian, Oregano und Basilikum** fein hacken. **2 Knoblauchzehen** schälen, hacken und mit **2 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer** und den Kräutern verrühren. **5 Wilhelm Brandenburg Frische Hähnchen Unterschenkel** mit der Marinade einreiben und in einer Auflaufform 40–45 Minuten backen.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 287 kcal
Kohlenhydrate: 1,2 g, Eiweiß: 17,8 g, Fett: 23,7 g



Feta mit Nusskruste

Zubereitungszeit: 40 Minuten Schwierigkeitsgrad: Mittel

Für 4 Personen

Backofen auf 200 Grad vorheizen. **2 REWE Bio Feta 45%** halbieren. **100 g Walnüsse** hacken, mit **8 EL REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln** gemahlen mischen. **4–5 EL REWE Bio Weizenmehl Type 550, Nuss-Mix** und **1 verquirltes Ei** in je 1 Teller geben. Fetastücke mit **Salz und Pfeffer** würzen und erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Nuss-Mix wenden. Feta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit **1 EL Öl** beträufeln. Feta ca. 20 Minuten grillen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 603 kcal
Kohlenhydrate: 15,6 g
Eiweiß: 23,6 g, Fett: 50,9 g



Zitronen-Pfeffer-Tofu

Zubereitungszeit: 140 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach

Für 4 Personen

1 REWE Bio Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb, **1 gepresste Knoblauchzehe** mit **1 EL REWE Bio Natives Olivenöl extra, 1 EL REWE Bio Ahornsirup** und **Salz** zu einer Marinade verrühren. **1 gehäuften EL schwarze Pfefferkörner** in einen Gefrierbeutel geben, mit einem Küchenholz grob zerkleinern und zur Marinade geben. **300 g REWE Bio Tofu Natur** in gleichmäßige Würfel (ca. 2x2 cm) schneiden, in die Marinade geben, rundum benetzen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Tofu aus der Marinade nehmen. **2 EL Sesamöl** in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel von allen Seiten goldbraun braten.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 204 kcal
Kohlenhydrate: 8,3 g, Eiweiß: 12,2 g, Fett: 13,5 g



Falafel-Spieße

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach

Für 6 Personen

1 Packung REWE Bio Falafel-Mix nach Packungsanweisung vorbereiten und kleine Bällchen formen. **50 ml REWE Bio Rapsöl nativ** erhitzen, Falafel darin 4–5 Minuten goldbraun backen. Falafel abtropfen lassen und auf Spieße stecken.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 160 kcal
Kohlenhydrate: 14 g, Eiweiß: 4,4 g, Fett: 9,7 g



Teriyaki-Rindfleisch

Zubereitungszeit: 70 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach

Für 4 Personen

400 g REWE Bio Rinder Rumpsteak in 3 cm breite Streifen schneiden. Mit **80 ml Teriyaki Sauce** mischen, ca. 1 Stunde marinieren lassen. Fleisch in **1 EL Sesamöl** von jeder Seite etwa 2 Minuten scharf anbraten. Übrige Marinade und **2 EL Sesamsamen** zugeben, mischen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 246 kcal
Kohlenhydrate: 8,5 g
Eiweiß: 21,9 g, Fett: 14,1 g



Panierte Eier

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach

Für 4 Personen

4 Eier hart kochen, pellen. **1 weiteres Ei** in einem tiefen Teller mit **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. **40 g REWE Bio Weizenmehl Type 550** und **60 g REWE Beste Wahl Panko Paniermehl** auf je 1 Teller geben. Hart gekochte Eier erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. **500 ml Sonnenblumenöl** in einem hohen Topf erhitzen und die Eier darin frittieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 332 kcal
Kohlenhydrate: 16,5 g
Eiweiß: 9,2 g, Fett: 25,9 g



Nuss-Trockenfrüchte-Crunch

Zubereitungszeit: 15 Minuten **Schwierigkeitsgrad:** Einfach

Für 4 Personen: Ofen auf 180 Grad vorheizen.

30 g Soft-Aprikosen, **30 g Soft-Datteln**, **50 g Seeberger Walnusskerne**, **50 g Seeberger Cranberries**, **30 g Cashewkerne natur** und **30 g Kürbiskerne ohne Schale** klein hacken und mit **1 EL Olivenöl** und **1 EL REWE Bio Ahornsirup** mischen. Mix auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 5 Minuten knusprig backen.

Nährwerte pro Person: Kalorien: 250 kcal, Kohlenhydrate: 13,8 g Eiweiß: 6,5 g, Fett: 18,9 g

Unser Tipp



Wer hat Kohldampf?

Jetzt sieht man sie überall in den Märkten: kleine Röschen, krause Köpfe, lila Kugeln... Es ist Kohlzeit – und in diesem Winter setzen wir das Gemüse als feines Familienessen in Szene.

Viel zu lecker zum Teilen?
Hier bekommt jeder
seine eigene, kleine
Gratin-Portion.

Kleine Wirsing-Lachs-Gratins



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

750 g Wirsing
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Stremellachs
1 EL REWE Bio Rapsöl
180 g REWE Feine Welt Tiroler Bergkäse
2 TL Senf
50 ml Weißwein

200 ml REWE Bio Schlagsahne
REWE Bio Muskatnuss
Pfeffer, Salz
1 EL REWE Bio Weizenmehl Type 550
50 g REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse

DAZU BRAUCHT MAN: 4 feuerfeste Ofenformen

1. Wirsing waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Den Lachs in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldbraun rösten. Den Wirsing dazugeben und etwas zusammenfallen lassen.
3. Käse reiben. Ofenformen fetten und mit Lachs und Wirsing füllen. Knoblauch, Senf, Weißwein und Sahne vermischen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Mehl unterrühren und kurz in der Pfanne aufkochen lassen. 100 g Bergkäse unterrühren und die Masse auf die Ofenformen verteilen und unterheben.
4. Walnusskerne hacken, mit dem restlichen Bergkäse vermischen und über die Gratins streuen. Die Gratins etwa 20 Minuten im Ofen garen. Für die letzten 2 Minuten kurz unter den Grill stellen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 699 kcal, Kohlenhydrate: 18,1 g
Eiweiß: 42,2 g, Fett: 51,7 g

Unser Tipp



Geschmorter Weißkohl mit Schweinefilet



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

½ Weißkohl (ca. 600 g)
4 EL REWE Bio Sonnenblumenöl
1 kg kleine Kartoffeln
1 TL REWE Feine Welt Fleur de Sel
50 g REWE Bio Cashewkerne
Knoblauch
1 TL Currypulver (glutenfrei)
600 g Schweinefilet
200 ml REWE Bio Gemüsebrühe (glutenfrei)
Pfeffer
1 EL REWE Bio Saure Sahne

1. Backofen auf 160 °C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kohl waschen, trocken tupfen, der Länge nach vierteln und mit 1 EL Öl bestreichen. Auf ein gefettetes Backblech legen und 40 Minuten backen. Kartoffeln waschen, halbieren, mit 1 EL Öl bestreichen und mit Fleur de Sel bestreuen. Nach 15 Minuten zum Kohl auf das Backblech geben.

2. Cashewkerne hacken. Knoblauch schälen und pressen. Knoblauch, 2 EL Öl, Curry und 1 Msp. Salz vermischen und das Schweinefleisch damit einpinseln. Das Fleisch in einer Pfanne kurz scharf anbraten. Nach 15 Minuten mit auf das Backblech legen. Erneut mit der Marinade bestreichen und dann mit den Cashewkernen bestreuen.

3. Bratensatz aus der Pfanne mit Gemüsebrühe ablöschen und etwas reduzieren lassen. Mit Pfeffer, Salz und Currypulver abschmecken. Saure Sahne unterziehen.

4. Nach der Garzeit Kohl aufschneiden, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Fleisch kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Kohl mit etwas Sauce, Kartoffeln und zwei Scheiben Fleisch servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 653 kcal
Kohlenhydrate: 53,3 g
Eiweiß: 40,8 g, Fett: 31,7 g

Im Ofen wird der Weißkohl langsam geschmort. So bleibt er bissfest und erhält eine kleine, aber feine süße Note.



Rosenkohl- Maronen-Risotto



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

200 g Rosenkohl
30 g ja! Haselnusskerne ganz
2 Schalotten
50 g Butter
250 g Risotto-Reis
3 Zweige Thymian
200 ml trockener Weißwein
750 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
50 g Parmesankäse
100 g REWE Bio Maronen
Saft von 1 Mandarine
2 EL rosa Pfeffer

1. Rosenkohlstrünke herausschneiden, Blätter ablösen, waschen und in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren, dann kalt abschrecken. Haselnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Bei schwacher Hitze darin die Schalotten glasig dünsten. Reis und Thymianblättchen zufügen, kurz mit anschwitzen. Nach und nach Wein und Brühe zugießen und ab und zu umrühren.

3. Flüssigkeit nachgießen, sobald der Reis alles aufgenommen hat. Insgesamt für 25–30 Minuten garen. Parmesan reiben und Maronen halbieren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Risotto heben und köcheln lassen. Sobald der Reis leicht bissfest ist, die blanchierten Rosenkohlblätter unterheben.

4. Die restliche Butter und den Parmesan einrühren, mit Pfeffer und Mandarinsaft abschmecken. Zum Anrichten mit Haselnüssen und rosa Pfeffer garnieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 546 kcal
Kohlenhydrate: 65 g
Eiweiß: 13,4 g, Fett: 23 g

Mit Mandarinsaft abgeschmeckt gewinnt Rosenkohl sicher jede Menge neuer Fans.



Vielschichtig

Scann mit der Kamera der Pinterest App diesen Pin und entdecke klassische und neue Kohlrezepte auf pinterest.de/rewe

Zugegeben, es ist das aufwendigste unserer Kohlrezepte. Aber es lohnt sich – denn es ist das perfekte Sonntagsessen!

Polenta mit Rotkohlsalat & Hähnchen



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Für 4 Personen

640 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
2 EL REWE Bio Blütenhonig
4 EL Senf (glutenfrei)
2 EL REWE Bio Rapsöl
½ Kopf Rotkohl
Salz, Pfeffer
1 EL REWE Bio Sonnenblumenöl nativ
50 g Pekannusskerne
4 Orangen
2 EL Apfelessig
1 EL REWE Bio Ahornsirup
750 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
150 g REWE Bio Polenta
50 g Parmesan
1 EL Butter
3 Zweige frischer Thymian

1. Hähnchen jeweils in zwei Stücke schneiden. Honig, 2 EL Senf und 1 EL Rapsöl vermischen und das Hähnchen mindestens 30 Minuten darin marinieren lassen.

2. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Salz und 1 EL Sonnenblumenöl ca. 3–4 Minuten durchkneten, damit er weicher wird.

3. Pekannusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen. Zwei Orangen schälen, filetieren und unter den Kohl heben. Apfelessig und Ahornsirup verrühren, mit Pfeffer würzen und unter den Salat heben.

4. Gemüsebrühe aufkochen und Polenta einrieseln lassen. Unter ständigem Rühren bei geringer Hitze etwa 20 Minuten

cremig rühren. Parmesan und Butter unterrühren und mit Thymian bestreuen.

5. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten bei geringer Hitze anbraten und gar ziehen lassen. Schale von 1/2 Orange in Zesten abziehen, Saft von 2 Orangen auspressen. Zesten im Bratensatz anbraten, mit dem Orangensaft ablöschen und aufkochen lassen. 2 EL Senf einrühren, leicht pfeffern und das Hähnchen mit der Sauce beträufeln. Hähnchen aufschneiden und sofort mit der Polenta und dem Rotkohlsalat servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 698 kcal
Kohlenhydrate: 31,6 g
Eiweiß: 49,9 g, Fett: 42,3 g

Diese Früchte haben Power

... und daran füttern wir uns richtig satt. In ihren Hülsen wachsen Kichererbsen & Co. zu kleinen Kraftpaketen heran. Und die sind so vielseitig wie lecker. Probier selbst!

Erbsen-Fusilli mit Zitronen-Carbonara



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

100 g Pancetta
1 REWE Beste Wahl Schalotte
500 g REWE Bio Grüne Erbsen Fussili
Salz
1 EL REWE Bio Olivenöl
1 REWE Bio Zitrone
4 REWE Bio Eier
100 g REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano
REWE Bio Pfeffer schwarz ganz

DAZU BRAUCHT MAN:
Zestenreißer

1. Speck in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig braten, Schalotte zugeben und mitbraten. Zitrone heiß waschen, die Schale in Zesten abziehen und den Saft auspressen.
3. Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen. 50 g Parmesan hineinreiben und mit Zitronensaft unterheben. Speck-Zwiebel-Mischung zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nudeln abgießen und direkt mit der Ei-Masse vermengen. Den übrigen Parmesan reiben. Die Pasta mit dem Parmesan und den Zitronenzesten anrichten.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 687 kcal
Kohlenhydrate: 71,5 g
Eiweiß: 43,6 g, Fett: 24,5 g

Ja, wo sind sie denn, die Erbsen? Die haben wir direkt in den Fusilli versteckt, die nicht aus Mehl, sondern Erbsen gemacht sind. Passt prima zur Carbonara!

Weißer Bohnen mit Hackbällchen



DEINE KÜCHE FRISCH IM WINTER



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
3 EL REWE Bio Rapsöl nativ
400 g REWE Bio Rinderhackfleisch
1 REWE Bio Frische Eier
2 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer
200 g Champignons
**2 Dosen REWE Beste Wahl
weiße Bohnen in Tomatensauce**
30 g glatte Petersilie
frisches Bauernbrot

DAZU BRAUCHT MAN:
Küchenreibe

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren schälen und raspeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Hälfte des Knoblauchs und Möhren darin anschwitzen. Kurz abkühlen lassen.

2. Hack, Ei und Paniermehl in eine Schüssel geben. Gebratenes Gemüse zugeben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackbällchen darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen.

3. Pilze putzen und vierteln. Dann die Pilze in 1 EL Öl anbraten, übrigen Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit den Bohnen ablöschen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen und erneut abschmecken. Hackbällchen in die Sauce geben und erwärmen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und die Hackbällchen damit bestreuen. Mit Brot und evtl. Butter servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 648 kcal, Kohlenhydrate: 71 g, Eiweiß: 37,5 g, Fett: 26,4 g



Du möchtest beim Kochen nicht ablesen?
Dann lass dir dieses Rezept vorlesen.
Mehr erfährst du auf [rewede/voice](https://www.rewe.de/voice)

Lust auf mehr?

Scann mit der Kamera
der Pinterest App diese
PIN und entdecke, was
Hülsenfrüchte geschmack-
lich noch so draufhaben.

So geht's einfach
schneller: Fertige Bohnen
aus der Dosen sorgen
dafür, dass hier alles fix
auf dem Tisch steht.

Veganes Linsen-Curry



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 daumengroßes Stück Ingwer
2 REWE Bio Möhren
1 EL REWE Bio Rapsöl nativ
½ EL rote Currypaste (glutenfrei)
300 g REWE Bio Belugalinsen
1 Dose REWE Beste Wahl
stückige Tomaten
1 Dose REWE Beste Wahl
Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
1 REWE Bio Süßkartoffel
250 g Blattspinat
15 g Koriander
1 Limette
Salz

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Möhren darin 1–2 Minuten braten. Currypaste zugeben, kurz anschwitzen lassen, Linsen zugeben.

2. Mit Tomaten, Kokosmilch und ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren, nach und nach die übrige Brühe nachgießen.

3. Die Süßkartoffel schälen, würfeln und nach ca. 10 Minuten zum Curry geben. Etwa 10 Minuten vor Kochzeitende den Spinat zugeben.

4. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Limette auspressen. Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken, mit Koriander servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 369 kcal
Kohlenhydrate: 57,8 g
Eiweiß: 23 g, Fett: 8,6 g

Zum Loslöfeln: Beluga-
linsen behalten auch nach
dem Kochen ihren Biss,
perfekt also für unseren
Winter-Eintopf!

Herzhafter Kichererbsen-Kastenkuchen



Zubereitungszeit:
75 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Dose REWE Beste Wahl Kichererbsen**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 Zucchini**
- 1 rote Paprikaschote**
- 100 g getrocknete Aprikosen**
- 250 g REWE Bio Dinkelmehl Type 630**
- 1 Päckchen Backpulver**
- 4 REWE Bio Eier**
- 50 ml REWE Bio Rapsöl nativ**
- 200 ml Wasser**
- Salz, Pfeffer**
- Kreuzkümmel**

DAZU BRAUCHT MAN: Kastenformen

1. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 175 °C, Umluft: 150 °C). Kichererbsen abgießen, abspülen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen.

2. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Zucchini und Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Aprikosen würfeln. Mehl und Backpulver vermischen. Eier, Öl, Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einem homogenen Teig verrühren. Kichererbsenmus, Gemüse und Aprikosen unterheben und mit Kreuzkümmel würzen.

3. Teig in eine große oder mehrere kleine, gefettete Kastenformen füllen, glatt streichen und ca. 55 Minuten backen. Eventuell zum Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 597 kcal
Kohlenhydrate: 84 g
Eiweiß: 22,2 g, Fett: 21 g

Ganz aufs Mehl haben wir für die Küchlein nicht verzichtet. Der Teig aus Kichererbsen und Dinkel ist supersaftig – und trotzdem schnittfest.

Unser Tipp



Wir präsentieren: Hülsenfrüchte

Sie gelten immer noch als Mauerblümchen im Markt: getrocknete Erbsen, Linsen & Co. Aber wir sind sicher, wenn du sie einmal kennengelernt hast, werden sie **die neuen Superstars in deiner Küche**.

WEIßE BOHNEN: 90-120 Minuten Kochzeit

GRÜNE ERBSEN: 90 Minuten Kochzeit*

GELBE LINSEN: 15 Minuten Kochzeit

KICHERERBSEN: 90 Minuten Kochzeit*

SCHWARZE BOHNEN: 60 Minuten Kochzeit*

TELLERLINSEN:
30 Minuten
Kochzeit

BELGALINSEN: 30 Minuten Kochzeit

BERGLINSEN: 20-40 Minuten Kochzeit

ROTE LINSEN: 15 Minuten Kochzeit

*Vor dem Kochen ca. 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen.

Wusstest du schon ...

... dass weltweit rund 20.000 Arten zur Familie der Hülsenfrüchte zählen?

... dass die Vereinten Nationen das Jahr 2016 zum Jahr der Hülsenfrüchte ausgerufen haben?

... dass der typische Schaum beim Kochen der Hülsenfrüchte durch bioaktive Substanzen, die sogenannten Saponine entsteht?

... dass der Körper die Proteine der Hülsenfrüchte besonders gut aufnehmen kann, wenn wir sie mit Getreide kombinieren?

... dass Erdnüsse auch zu den Hülsenfrüchten zählen?

... dass Hülsenfrüchte einen niedrigen glykämischen Index haben? Der Zucker geht demnach nur langsam ins Blut über und wir bleiben lange satt.

... dass unser Verdauungstrakt und Hülsenfrüchte nicht immer auf Anhieb die besten Freunde sind? Das liegt an den komplexen Kohlenhydratstrukturen. Die Zuckermoleküle werden erst im Dickdarm verarbeitet, dabei entstehen Gase. Was hilft: das Einweichen der Hülsenfrüchte, Gewürze wie Kümmelsamen und Cumin – und etwas Geduld. Der Verdauungstrakt gewöhnt sich nach einer Weile daran.

GENIESSSE DEN UNTERSCHIED

AUS 100% HÜLSENFRÜCHTEN
– WARM UND KALT ZU GENIESSSEN!



Leckeres aus
Hülsenfrüchten

- ✓ proteinreich
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ glutenfrei



1,00€
RABATT*

* Beim Kauf von einer Packung Barilla Pasta oder Risoni aus Hülsenfrüchten. Sofort-Rabatt an der Kasse.

Sie erhalten 1,00 € Sofort-Rabatt beim Kauf von einer Packung Barilla Pasta oder Risoni aus Hülsenfrüchten. Der Coupon ist im Aktionszeitraum 01.01.2020 – 31.12.2020 beim Kauf von einer Packung Barilla Pasta oder Risoni aus Hülsenfrüchten nur in Ihrem REWE einlösbar. Ihr Rabatt wird direkt an der Kasse von der Rechnungssumme abgezogen. Es kann ein Coupon pro Kassierergang eingelöst werden. Nach Abschluss des Kassierergangs vorgelegte Coupons können nicht mehr berücksichtigt werden. Jeder Coupon ist einmal pro Kunde und nur im Original (keine Kopien/Ausdrucke) einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nur solange der Vorrat reicht. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit und überall erhältlich. Nicht mit anderen Barilla Aktionen kombinierbar. Verbreitung über Internetportale verboten.



MASTERS OF PASTA



Tierisch lecker!

Raupen, Schlangen und Schnecken – wer hätte gedacht, dass kleine Krabbeltierchen mit Dips so gut schmecken?

Natürlich darf man mit Essen spielen, zumindest wenn es aus knackigem Gemüse besteht, das auch kleine Hände schon dippen können.

Gemüsetiere leicht gemacht

Gurkenschlange: Gurkenscheiben schlangenförmig auslegen. Zunge aus 1 Stück roter Paprika ausschneiden. Augen z. B. aus Frischkäse aufsetzen. **Möhrenschnecken:** In das schmale Ende geschälter Möhren mit einem spitzen Messer kleine Löcher schneiden und Schnittlauchstücke als Fühler einsetzen. Mit Kräuterdip als Haus verzieren. **Paprikatiere:** Tiere und Blumen mit Hilfe von Plätzchenausstechern aus bunter Paprika ausschneiden. **Tomatenraupen:** Bunte Cocktailtomaten und Mini-Mozzarellakugeln zu Raupen zusammensetzen. Augen z. B. mit Zuckerschrift aufmalen.

Kichererbsen-Tzatziki

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach

Für 4 Personen

1 Dose Kichererbsen (475 g) abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. **1 Gurke** halbieren, Kerne entfernen und Hälften raspeln. **400 g REWE Bio Joghurt mild**, Gurke und Kichererbsen vermengen. **1 Knoblauchzehe** dazupressen. Tzatziki mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 203 kcal, Kohlenhydrate: 34,6 g
Eiweiß: 11,7 g, Fett: 3,1 g



Paprika-Dip

Zubereitungszeit: 10 Minuten **Schwierigkeitsgrad:** Einfach

Für 4 Personen

1 rote Paprika fein würfeln. **200 g REWE Beste Wahl Frischkäse Frischella mit Joghurt**, **200 g REWE Bio Schmand**, **1 EL REWE Bio Tomatenmark und Paprika** verrühren. **1 Knoblauchzehe** dazupressen. Mit **Salz, Pfeffer** und **REWE Bio Paprikapulver edelsüß** abschmecken.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 279 kcal, Kohlenhydrate: 7,5 g, Eiweiß: 4,3 g, Fett: 26,3 g



Schneller Kräuter-Dip

Zubereitungszeit: 10 Minuten **Schwierigkeitsgrad:** Einfach

Für 4 Personen

20 g Schnittlauch und **20 g Petersilie** fein hacken. **200 g REWE Beste Wahl Frischkäse Frischella mit Joghurt** mit **150 g REWE Beste Wahl Speisequark Magerstufe**, **150 g REWE Bio Schmand** und Kräutern verrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 220 kcal, Kohlenhydrate: 4,7 g, Eiweiß: 8,5 g, Fett: 18,7 g



Geht immer: In unserem Rezeptvideo zeigen wir dir unser liebstes Rezept für Kräuterquark. rewe.de/kraeuterquark

Die große Mülleimer-Diät

Rund ums Einkaufen und Kochen kann jede Menge Plastik und anderer Verpackungsmüll anfallen – muss er aber nicht. So sparst du mit einfachen Tricks ziemlich viel Abfall.

Superleckeren **Joghurt** bekommst du auch im umweltfreundlicheren Mehrwegglas.

Getränke erhältst du in wiederverwendbaren **Glasflaschen**.

Selber kochen spart Verpackungsmüll, schmeckt besser und ist gesünder.

Füttere deine **Spülmaschine** mit Waschmittel in **Pulverform** statt mit einzeln verpackten Tabs.

Das **Leitungswasser** in Deutschland ist top! Füll es für unterwegs in deine **eigene Trinkflasche**.

Boxen aus Glas für den Kühlschrank: Sie sind spülmaschinenfest und halten Aufschnitt frisch.

Statt Alu- und Frischhaltefolie zu verwenden, kannst du **Essensreste & Co.** mit **Tellern** oder **Bienenwachstüchern** abdecken.

Manche **Einwegverpackungen** kannst du **clever weiterverwenden**, z. B. als **Müllbeutel**.

QUELLEN: BITTE NICHT VERGESSEN

Küchenhelfer aus Holz statt aus Plastik!

Verwende keine oder **wiederverwertbare Trinkhalme** aus **Edelstahl** oder **Glas**.

Kauf deine trockenen Lebensmittel direkt **in großen Verpackungen** – das spart Verpackung und meist auch Geld. **Nutze Einweggläser** von Rotkohl, Marmelade & Co. als Vorratsgläser. Vorräte am besten lichtgeschützt lagern.

Washbare Stofftücher sind eine super Alternative zur Küchenrolle.

2,8 Milliarden Wegwerfbecher nutzen wir Deutschen pro Jahr! Kontere mit deinem **eigenen Kaffee-to-go-Becher!**

Spülbürsten aus Holz sind robust, oft lassen sich die Köpfe einfach auswechseln. Auch **Stofflappen** kannst du lange nutzen, wenn du sie regelmäßig wäschst.

Stoffbeutel passen in jede Handtasche und sparen bei Spontan-Einkäufen die Plastik- oder Papiertüte.

Verpacke frisches **Brot und Brötchen** in deinem mitgebrachten **Stoffbeutel**.

Viele **Obst- und Gemüsesorten** kannst du lose einkaufen – am besten im **Mehrwegfrischenetz**.

Auf die Hand ...

... und ab in den Mund. Wer viel auf Achse ist, hat meist keine Zeit, Messer und Gabel auszuwickeln. Gut, dass es Snacks gibt, die man ganz ohne essen kann. Diese Leckerbissen sind für alle, die ihr Mittagessen aus der Box essen – egal ob hinter dem Brummi-Steuer oder vor dem Bildschirm.



Puten-Pita mit Salat



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

1 EL REWE Bio Rapsöl
400 g REWE Bio Putengeschnetzeltes Salz, Pfeffer
REWE Bio Paprikapulver edelsüß
1 rote Paprika
½ Gurke
50 g REWE Feine Welt Oliven Kalamata
100 g REWE Bio Feta 45%
4 Salatblätter
1 Knoblauchzehe
15 g glatte Petersilie
250 g griechischer Joghurt
4 REWE Beste Wahl Pita Brote

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten von allen Seiten braten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Paprika putzen, waschen und würfeln. Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Oliven grob hacken. Feta würfeln. Salat waschen, trocken schütteln. Knoblauch schälen, fein hacken. Petersilie waschen, fein hacken. Knoblauch, Petersilie und Joghurt mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Pita-Brote toasten, dann aufschneiden. Mit je einem Salatblatt auslegen. Brote mit Fleisch, Gemüse und Feta füllen. Die Sauce entweder direkt darüberträufeln oder in einer kleinen Dose mitnehmen und kurz vor dem Essen darübergeben.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 381 kcal
Kohlenhydrate: 35,2 g
Eiweiß: 16,3 g, Fett: 20,1 g

Snack im praktischen Taschenformat: Nur beim Füllen musst du aufpassen, dass das Brot nicht reißt oder durchweicht.

Herzhafte Waffel-Rollen



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

75 g REWE Bio Süßrahmbutter
2 REWE Bio Eier
170 ml Milch
150 g REWE Bio Dinkelmehl Type 630
½ TL Backpulver
Salz, Pfeffer
15 g Schnittlauch
2 Dosen REWE Beste Wahl Thunfischfilets
1 Dose REWE Beste Wahl Sonnenmais
100 g REWE Bio Saure Sahne
2 REWE Beste Wahl Delikatess-Gewürz Gurken
4 Salatblätter
Fett für das Waffeleisen

DAZU BRAUCHT MAN: Handmixer, Waffeleisen, Holzspieße

1. Butter mit den Schneebesen des Handmixers schaumig rühren. Nacheinander Eier und Milch unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Hälfte unter den Teig heben.

2. Thunfisch abgießen. Mit Mais und saurer Sahne in eine Schüssel geben. Gurken fein würfeln. Alles mit dem übrigen Schnittlauch vermengen, 1 EL Gurkenwasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

3. Waffeleisen vorheizen, fetten und nacheinander 4 Waffeln darin ausbacken. Waffeln kurz abkühlen lassen. Salat waschen, gut trocken tupfen. Je 1 Salatblatt auf die Waffeln legen, mit der Thunfischcreme bestreichen und fest einrollen. Mit Holzspießen feststecken.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 685 kcal
Kohlenhydrate: 45,3 g
Eiweiß: 31,2 g, Fett: 43 g

Take a break

Scann mit der Kamera der Pinterest App diese PIN und stöber durch unsere Pausenrezepte auf pinterest.de/rewe

Unsere Geheimwaffel für unterwegs: Mit Mais und Thunfisch gefüllt sind Waffelröllchen eine super Pausen-Abwechslung für zwischendurch.

Stulle mit Käse und Schinken



Zubereitungszeit:
5 Minuten

Für 4 Personen

8 dicke Scheiben Bauernbrot
ca. 4 EL ja! Remoulade
4 Scheiben Schwarzwälder Schinken
100 g REWE Beste Wahl Krautsalat
4 Scheiben REWE Bio Gouda
1 Möhre

1. Alle Brotscheiben mit Remoulade bestreichen. 4 Brotscheiben mit je einer Scheibe Schinken belegen. Krautsalat gut abtropfen lassen und auf den 4 Schinkenscheiben verteilen. Darüber je eine Scheibe Käse legen.

2. Möhre schälen. Dann mit dem Sparschäler in dünne, lange Scheiben schneiden und auf den 4 Käsescheiben verteilen. Jeweils mit einer 2. Brotscheibe bedecken.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 371 kcal, Kohlenhydrate: 51,7 g
Eiweiß: 13,1 g, Fett: 13,8 g



10FACH °P

REWE

auf Brot & Backwaren in Selbstbedienung!*

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. Von der Bezeichnung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000224752

Gültig vom 13.01.2020 bis 11.05.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN



Je mehr Belag, desto komplizierter das Mitnehmen! Tipp: Fixier die Brotscheiben mit zwei sauberen Gummis, dann hält das Sandwich tipptopp zusammen.

Bunte Gemüse- Quesadilla



DEINE KÜCHE GESUND IN DEN TAG



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

4 Frühlingszwiebeln
200 g Champignons
1 Zucchini
1 Möhre
1 Zwiebel
2 EL REWE Bio Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Dose REWE Beste Wahl Kidney-Bohnen
SAFT von 1 Limette
Kreuzkümmel
4 REWE Beste Wahl Tortilla-Wraps
200 g ja! Gouda gerieben

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab

Quesadilla heißt so viel wie Käse-Tortilla. Und Käse ist hier die wichtigste Zutat, denn sie hält Tortillas und Füllung zusammen.

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, fein würfeln. Möhre und Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, übriges Gemüse darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kidneybohnen abgießen und abspülen. Gebratene Zwiebeln und Kidneybohnen pürieren, evtl. etwas Wasser oder Öl dazugeben, falls die Masse zu fest ist. Mit Limettensaft, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

4. Eine Pfanne erhitzen, einen Wrap hineinlegen. Die Hälfte vom Bohnenmus darauf verstreichen, mit der Hälfte Gemüse und der Hälfte Käse belegen. Einen zweiten Wrap darauflegen und wenden, sobald der Käse beginnt zu schmelzen. Mit den übrigen Zutaten genauso verfahren. Fertige Quesadilla vierteln.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 458 kcal

Kohlenhydrate: 40,9 g

Eiweiß: 20,9 g, Fett: 24,6 g



Perfekt zum Mitnehmen!
Praktische Brotdosen findest du unter [rewede.de/brotbox](https://www.rewe.de/brotbox)



Unser Tipp

Ich mache etwas anders!

Es muss nicht immer die große Umstellung sein, manchmal reicht es, kleine Dinge im Alltag zu verändern und besser zu machen. Unsere vier Redakteurinnen haben sich eine Woche lang einer persönlichen Challenge gestellt – und dabei viel gekocht und ausprobiert.



„Ich möchte CO₂ einsparen“

Anja Corvin, Food Editor bei REWE

außer Feldsalat, Pastinaken und Kohl in Deutschland nur wenig wächst. Für etwas mehr Abwechslung hätte ich also im Sommer schon vorsorgen und Gemüse einfrieren müssen...?

Glücklicherweise kann man auch mit Feldsalat & Co. Abwechslung auf den Tisch bringen. Zum Beispiel in Kombination mit Ziegenkäse. Der ist zwar auch nicht CO₂-neutral, aber es ist ein guter Anfang. Zusammen mit roten Linsen mache ich daraus einen köstlichen Wintersalat. Und während ich ihn genüsslich kaue, wird mir klar: Klimafreundlich zu essen ist nicht immer einfach. Ich könnte noch viel mehr tun, etwa ganz auf tierische Produkte verzichten. Doch dann erzählt mir meine Schwester, dass sie – von mir inspiriert – ebenfalls weniger Fleisch essen möchte...

Mein Fazit: Ich muss gar nicht selbst alles richtig machen. Es reicht schon, eine Kleinigkeit zu verändern und damit dann andere zu motivieren.

Fünf Tonnen CO₂ habe ich in nur 18 Tagen in die Atmosphäre gejagt. Das ist viel mehr, als eine Person jährlich durch Autofahren verursacht. Dabei habe ich nicht mal ein Auto. Ich bin nur einmal nach Japan geflogen. Um das wiedergutzumachen, beschließe ich etwas zu ändern. **Meine Wochen-Challenge:** CO₂ sparen beim Essen.

Weniger zu fliegen ist natürlich sinnvoll. Doch ein Drittel der schädlichen Emissionen verursachen wir dadurch, was und wie wir essen. Laut Greenpeace erspart jeder, der weniger Fleisch isst, dem Klima rund 400 kg CO₂ im Jahr. Da Schnitzel und Schinken sowieso selten auf meinem Teller landen, verzichte ich ab jetzt komplett darauf. Paprika, Salat & Co. versuche ich aus der Region zu kaufen. Das spart unnötige Transportwege. Und ich plane, was und wie viel ich einkaufe. Denn das, was wir an Essen wegschmeißen, verbraucht bei der Produktion unnötig wertvolle Ressourcen.

Ich fühle mich wie eine Weltretterin, als ich statt Salami Gouda auf mein Brötchen lege. Bis ich später lese, dass Käse bei der Klimabilanz nicht viel besser abschneidet als Fleisch. Bringt es also nichts, Vegetarierin zu sein? Ein Leben ohne Bergkäse oder Butter kann ich mir noch nicht vorstellen. CO₂-Sparen beim Gemüse wird einfacher, denke ich. Und dann stehe ich in der Gemüseabteilung, und mir wird wieder bewusst, dass im Winter



Anjas Rezept für Feldsalat mit roten Linsen und Ziegenkäse findest du auf rewe.de/feldsalat



Feldsalat mit Linsen & Ziegenkäse



„Ich ernähre mich nur noch intuitiv“

Dörthe Meyer, Food Editor bei REWE

Du möchtest auch intuitiv essen? Diese Fragen helfen dir dabei:

Habe ich wirklich Hunger oder nur Appetit?

Esse ich eher aus emotionalen Gründen oder Langweile?

Wie hungrig bin ich? Und wann bin ich satt?

Genieße ich meine Mahlzeit achtsam oder esse ich nebenbei?

Ist mir die Mahlzeit gut bekommen oder liegt sie mir schwer im Magen?

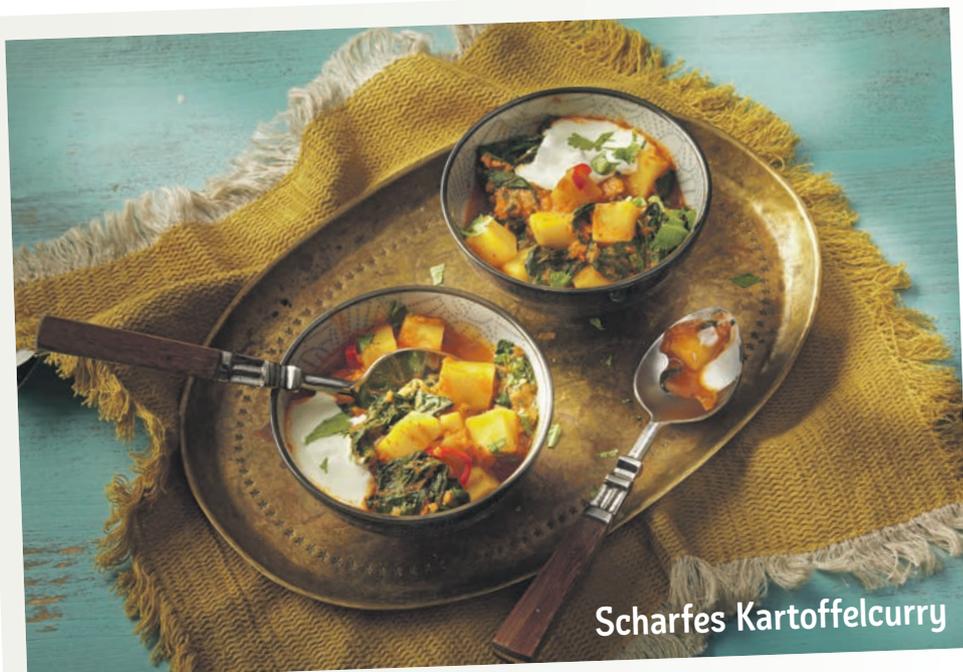
Es klingt verlockend: Ich darf alles essen, was ich will und muss nur auf meinen Körper hören – Challenge accepted! Beim intuitiven Essen geht es darum, nur mit Hunger zu essen. Frustessen ist also tabu. Und dafür ist jedes Lebensmittel erlaubt, bis man satt ist. Im stressigen Alltag esse ich zu festen Zeiten und möchte jetzt herausfinden, wann ich wirklich hungrig bin und was mir mein Bauch rät. Esse ich nur noch Chips und Fastfood? Oder verlangt mein Körper nach etwas Gesundem?

Tag 1: Ich warte gespannt, wann sich mein Magen sein Müsli wünscht. Erst mal – gar nicht. Und dann kam es, wie es kommen musste: Mitten im Meeting knurrt er lautstark und alle schauen mich an. Was nun? Sofort was essen? Wohl kaum. Also halte ich bis zur Mittagspause durch und verschlinge mein scharfes Curry. Das war nicht der Plan, denn auf mein Sättigungsgefühl habe ich nicht gehört! Am Abend habe ich Lust auf eine Gemüsequiche und genieße sie, bis ich satt bin. Diese Nacht schlafe ich ruhig und stelle fest, dass es mir guttut, abends weniger zu essen.

Tage 2–6: Die nächsten Tage läuft alles super, und ich bin selbst überrascht. Doch beim Abendessen am Tag 5 werde ich schwach: Es gibt Kartoffelgratin – eines meiner Lieblingsgerichte. Obwohl ich definitiv keinen Hunger mehr habe, kann ich dem Duft des Gratins nicht widerstehen, nehme also noch einen Nachschlag – und wälze mich die ganze Nacht hin und her ...

Tag 7: Den Sonntagabend hatte ich die ganze Woche gefürchtet. Für mich gehört es dazu, bei einem Film etwas Leckeres zu knabbern. Auf Abendessen hatte ich bisher keinen Hunger, aber jetzt auf der Couch grummelt mein Magen. Schmiere ich mir nun ein Brot? Oder gönne ich mir einen leckeren Snack? Es gibt schließlich keine Verbote – und wenn man Hunger hat, ist alles erlaubt. Also entscheide ich mich statt Abendbrot für Wasabi Nüsse und genieße den Abend in vollen Zügen.

Mein Fazit: Schon nach einer Woche habe ich gemerkt, wie gut es mir geht, wenn ich auf mein Bauchgefühl höre. Allerdings ist es im Alltag ziemlich schwer, immer nach den eigenen Bedürfnissen zu essen. Wer macht im Büro schon gern allein Pause? Trotzdem hat mir das Experiment geholfen, meine Gewohnheiten zu hinterfragen und viel bewusster zu essen. Und das Beste ist: Ich kann ganz ohne schlechtes Gewissen auch mal Knabbereien genießen!



Scharfes Kartoffelcurry



Dörthes Lieblingscurry ist scharf und köstlich. Zum Nachkochen findest du es auf rewe.de/scharfes-curry

Meine Aufgabe: Sieben Tage auf all das zu verzichten, was auf der Zutatenliste einer Verpackung steht. Stattdessen gehe ich selbst ans Werk – oder eben an den Herd.

10 zu 3 – die Challenge um die kürzere Zutatenliste hat mein Lieblings-Haferdrink aus dem Supermarkt verloren. Wasser, Haferflocken und ein Schuss Agavendicksaft: Mehr brauche ich nicht, um die Milchalternative im Mixer selbst herzustellen. Zufrieden gieße ich das Resultat in meine Müslischale. Und einen weiteren Schluck in die Kaffeetasse. Na gut... Die feinen Flöckchen, die sich auf der Oberfläche meines Espressos tummeln, trüben die Anfangseuphorie meines ersten DIY-Projekts (Do-it-yourself-Projekt) ein wenig. Die Kombination schmeckt außerdem sehr – sagen wir – natürlich.

Sieben Tage werden Herd, Mixer, Backofen und Co. zu meinen engsten Verbündeten: Ich möchte alles selbst machen – nichts wird fertig gekauft.

Die üblichen Verdächtigen wie Tiefkühl-Pizza oder Dosen-Ravioli kaufe ich sowieso selten. Vegetarische Aufstriche, Granola, Kekse oder Haferdrink dafür umso häufiger. Auch die sind industriell hergestellt und können es in sich haben: Die Gemüsecreme in meinem Kühlschrank besteht mehr aus Öl als aus Paprika oder Zucchini. Die leeren Haferdrink-Tüten produzieren jede Menge Müll. Und für den Preis meiner liebsten veganen Bio-Kekse kann ich mir mindestens drei Bleche selber backen.

Tomaten-Rucola-Aufstrich



„Ich mache alles selber“

Jana Maiworm, Food Editor bei REWE

Was ich für das Wissen um gute Zutaten, weniger Abfall und einen schmalen Taler in den Ring werfe, ist Zeit. Ich recherchiere Rezepte und schreibe akribisch meine Einkaufsliste, statt wie sonst eher spontan in den Supermarkt zu gehen.

Logisch, dass auch die Zubereitung länger dauert, als binnen Sekunden eine Packung aufzureißen. Dafür macht sie echt Spaß! In mein selbst gemachtes Schoko-Granola streue ich noch ein paar gehackte, gesalzene Erdnüsse und freu mich über meine neu entdeckte Lieblingskombi.

Nach knappen drei Stunden sind sämtliche Dosen und Gläschen gefüllt, in meiner Küche herrscht Chaos... Doch ich bin mir sicher: Die Challenge packe ich locker.

Zwei Tage später sitze ich im Zug und beiße mies gelaunt in ein plastikverpacktes Supermarkt-Sandwich mit welken Salatblättern. In all dem Stress habe ich meinen vorbereiteten Couscous-Salat zu Hause vergessen...

Mein Fazit: Ob mein Selbstversuch jetzt schon gescheitert ist? Ich finde nicht. Dank guter Vorbereitung konnte ich beim Einkaufen sogar meinem Lieblings-Granola zum Angebotspreis widerstehen. Ich habe mal wieder neue Rezepte ausprobiert und einen eigenen Tomaten-Rucola-Aufstrich kreiert. Und das Werkeln am Herd war tatsächlich ziemlich entspannend, fast schon meditativ. Dadurch konnte mich die Tatsache, dass letztendlich nicht immer alles nach Plan läuft, vielleicht ein bisschen weniger aus dem Konzept bringen.



Janas Rezept für selbst gemachten Tomaten-Rucola-Aufstrich findest du auf rewe.de/tomaten-aufstrich



Du möchtest die Rezepte nachkochen? Alle sieben Rezepte findest du auf rewe.de/7tage7rezepte

Was soll ich kochen? Diese Frage stelle ich mir täglich. Bei der Arbeit entwickle ich für euch ständig tolle, neue Rezepte. Aber zu Hause koche ich dann für meine Familie mein Standard-Repertoire, weil's schneller geht. Das nervt mich und schmeckt echt langweilig!

Meine Challenge: Ich teste eine Woche lang jeden Tag ein neues Rezept. Mit Zutaten, die ich noch nie verwendet habe, die ich nicht so gern mag oder einfach mal anders als sonst zubereite.

Tag 1 Buchweizen-Gemüse-Auflauf: Mit Buchweizen habe ich bisher noch nicht gekocht.

Fazit: Die Körner sind eine tolle Alternative zu Reis.

Tag 2 Hirse-Taler: Mit Hirse wollte ich mal was Neues testen.

Fazit: Die Taler schmecken warm und kalt klasse.

Tag 3 Gefüllte Avocado: Avocado gab's bei mir bislang nur als Guacamole oder im Salat.

Fazit: Gefüllt sind sie in dieser Woche mein Favorit.

Tag 4 Steckrüben-Wedges: Mit Rüben habe ich noch nie gekocht.

Fazit: Das Wintergemüse kommt ab jetzt öfter auf den Tisch!

Tag 5 Zucchinisalat: Zucchini gibt's bei mir sonst nur warm.

Fazit: Auch kalt schmecken Zucchini gut.

Tag 6 Kartoffelgratin mit Pastinaken: Pastinaken habe ich vorher nur im Babybrei gekocht.

Fazit: Im Auflauf sind sie ok, aber Pastinaken gehören nicht zu meinem Lieblingsgemüse.

Tag 7 Ofengemüse: Rote Bete habe ich bisher immer nur vakuumverpackt zubereitet.

Fazit: Ich bleibe bei der vakuumverpackten Variante, alles andere ist zu viel Arbeit.

Rezepte herausuchen, Einkaufslisten schreiben: Das alles stimmt mich positiv auf meine Woche voller neuer Geschmackserlebnisse ein. Der Montag klappt prima, aber ich merke: Es dauert viel länger als sonst. Dabei habe ich schon extra einfache, schnelle Rezepte herausgesucht. Aber im Alltag mit Job und Kind und Haushalt sorgen bereits kleine Mehraufwände für ein mittleres Küchen-Chaos. Richtig gut klappt es dann immer am Wochenende, wenn ich mehr Zeit zum Kochen habe.

Mein Fazit: Die Woche war anstrengend, aber die Rezepte haben nicht nur mir, sondern auch meiner Tochter geschmeckt. Jeden Tag etwas Neues ausprobieren – das war sehr ambitioniert. Ab jetzt werde ich jedes Wochenende ein neues Rezept testen. Und schon sonntags einen Speiseplan für die nächste Woche festlegen. Die leidige Koch-Frage gehört damit hoffentlich der Vergangenheit an!



„Ich koche jeden Tag etwas Neues und Anderes“

Diane Buckstegge, Food Editor bei REWE

Ein Herz für Hafer ...

... und für die Natur. Bio-Experte Thomas Neumaier hilft dabei,
die REWE Bio-Produkte noch besser zu machen.



Gedeiht der Hafer wie erwartet? Von der Qualität der Haferpflanzen überzeugt man sich am besten direkt vor Ort: mitten im Haferfeld!



Helen Holland vertraut dem Urteil von Thomas Neumaier – gemeinsam begutachten sie das Wachstum der Haferpflanzen.

Die letzten beiden Sommer waren heiß. Zu heiß, um bei den vielen Debatten, Artikeln und Aktionen rund um die Klimakrise einen kühlen Kopf zu bewahren. Aber statt in Schockstarre zu verfallen, darf – nein muss – jeder von uns aktiv werden, z. B. die eigenen Gewohnheiten und den täglichen Konsum kritisch hinterfragen und andere mit der Motivation zur Veränderung anstecken.

Das schafft Thomas Neumaier. Er ist Berater für Naturland, der seit 1982 bestehende Verband für ökologischen Landbau. Mit seiner Arbeit sorgt er dafür, dass die REWE Bio-Produkte den hohen Qualitätsstandards des Naturland-Siegels entsprechen und sich somit deutlich von dem EU-Bio-Siegel absetzen. Konkret hilft er beispielsweise der Haferbäuerin Helen Holland bei der Auswahl der Hafersorten, die sie auf ihren Feldern anbaut: Welche sind bei den aktuellen Witterungsbedingungen besonders gut geeignet? Oder gibt es neue Sorten, deren Inhaltsstoffe noch besser sind?

Man kann es sich so vorstellen: Statt einer Fußballmannschaft coacht Thomas Neumaier zahlreiche Landwirte in seiner Umgebung. Etwa 150, um genau zu sein. Dass das Stereotyp von sandalenträgenden Körneressern längst überholt ist und der Trend zu Bio-Lebensmitteln weit über die Grenzen von Hamburg, Berlin und Köln hinausgeht, spürt Thomas Neumaier an seinem Arbeitspensum. Rund 90 Prozent seiner Kunden kommen auf ihn zu: Bauern, die entweder ihren konventionellen Betrieb auf Ökolandbau umstellen möchten, oder solche, die bereits den Bio-Standards entsprechend arbeiten und weitere Tipps und Ratschläge suchen.

Die Umstellung auf bio ist nicht leicht und erfordert Geduld: Erst nach dem dritten Jahr ist der einstige konventionelle Hof anerkannt – für viele eine große Hürde. Doch der gesellschaftliche Druck nimmt zu. „Insbesondere Jüngere sind interessiert“, so Neumaier.

Für die Kunden reicht ein x-beliebiges Bio-Siegel nicht aus, um sicherzustellen, dass sie ein wirklich hochwertiges Produkt in den Händen halten: Hochwertig im Sinne der Umwelt und gut in Bezug auf die Qualität des Lebensmittels. Das EU-Bio-Siegel, das mittlerweile auch viele Produkte im Discounter tragen, erfüllt lediglich die Mindestkriterien, um den Bio-Stempel aufgedrückt zu bekommen. Denn Produkte, die ausschließlich das EU-Bio-Siegel tragen, können von Höfen stammen, die sowohl biologisch als auch konventionell

DEINE KÜCHE GESUND IN DEN TAG

arbeiten. Naturland-Höfe hingegen arbeiten zu 100 Prozent biologisch. Unser Maßstab für REWE Bio orientiert sich an dieser alles umfassenden Bio-Qualität. Auf vielen Produkten wie den Haferflocken und -drinks findest du das Naturland-Siegel. Die gesamte Produktionskette wird weitaus kritischer und strenger begutachtet. Der Hafer, der am Ende in unserer Mülschale landet – egal ob als Flocken oder Drink –, unterliegt einer extrem hohen Qualitätssicherung.

Dass der große Wocheneinkauf dann nicht mit 20 Euro zu begleichen ist, sollte klar sein. Doch gerade in diesem Denkfehler sieht Thomas Neumaier die Krux. „Um wirklich etwas zu verändern, müssen wir alle unser Konsumverhalten überdenken.“ Er selbst kauft seit 2013 fast ausschließlich bio und hat festgestellt, dass das den Geld-

beutel gar nicht so sehr strapazieren muss. Ein großer Topf Suppe aus regionalem und saisonalem Gemüse in Bio-Qualität reicht für mehrere Tage und schmeckt richtig gut. Und ist es nicht auch sinnvoller, mit gutem Gewissen in hochwertige Lebensmittel zu investieren, als das x-te Paar Schuhe zu kaufen, das wir eigentlich sowieso nicht mehr brauchen?

Thomas Neumaier appelliert, den Ökosamen auch bei anderen zu pflanzen: „Tu Gutes und sprich darüber, misch dich in Diskussionen ein!“ Und warum nicht auch beim Bäcker oder in der Kantine nach Bio-Lebensmitteln fragen? Je mehr Menschen den Wunsch danach äußern, desto schneller passt sich das Angebot hoffentlich auch an. Thomas Neumaier schaut positiv und wissbegierig auf die Zukunft unserer Umwelt. Wissensdurst ist eine wichtige Voraussetzung für seine Arbeit, denn längst nicht alles, was die heißen Sommer und trockenen Monate mit unserer Natur machen, ist in Lehrbüchern beschrieben. „Viel Potenzial kommt aus der Praxis“, sagt Neumaier.

Neben dem Austausch mit den Bauern zählen für ihn Gespräche mit Experten und das Durchforsten der neuesten Forschungsergebnisse zum Arbeitsalltag. Dass seine Arbeitswoche dadurch oft mehr als 40 Stunden hat, darüber kann er hinwegsehen: „Das Gefühl, jeden Tag etwas Gutes zu tun, ist für mich mein größter innerer Antrieb.“

Thomas Neumaier kommt viel rum: 150 Landwirte in seiner Umgebung unterstützt er beim Haferanbau.



Ob aus ihnen mal Flocken werden? Helen Holland und Thomas Neumaier prüfen die Kornqualität.

Unser Tipp



Viel frische Luft
und jeden Tag etwas
Gutes tun: Für
Thomas Neumaier
ist sein Beruf Arbeit
und Leidenschaft
zugleich.

Kuhmilch vs. Pflanzendrink – der große Check

Immer mehr Menschen greifen zum Pflanzendrink statt zur Kuhmilch – warum eigentlich?

Erfahre hier, warum Pflanzendrinks so beliebt sind und wie sie im Vergleich zur Kuhmilch wirklich abschneiden.

Facts rund um die Milch

Nur weil sie flüssig ist, gilt sie noch lange nicht als Getränk. Durch den **hohen Kaloriengehalt** fällt die Milch in die Kategorie der **Nahrungsmittel**.



Cappuccino-Fans liegen mit **fettarmer Milch** richtig – sie lässt sich am besten schäumen.

Doch kein Mythos: **Der hohe Gehalt der Aminosäure Tryptophan** sorgt dafür, dass **warme Milch** tatsächlich auch beim Einschlafen helfen kann.



Wir Deutschen essen pro Jahr das Gewicht eines **durchschnittlichen Mannes** in Frischmilcherzeugnissen (Milch, Joghurt, Käse usw.), nämlich gut **85 Kilogramm**.



Rock, Pop oder Klassik? Kühe geben angeblich **mehr Milch**, wenn sie **Musik hören**. Das behaupten zumindest britische Psychologen.

5 Gründe, warum Pflanzendrinks so gefragt sind

1 Verträglichkeit: Bei Kuhmilchallergie oder Laktoseintoleranz sind Pflanzendrinks eine echte Alternative.

2 Ernährungsstil: Immer mehr Menschen geben pflanzlicher Ernährung den Vorzug.

3 Trendbewusstsein: Pflanzendrinks sind gerade total angesagt und bieten Foodies neue Geschmackserlebnisse.

4 Tierliebe: Das Bewusstsein für Tierhaltung und Tierwohl gewinnt immer stärker an Bedeutung.

5 Umweltbewusstsein: Den persönlichen CO₂-Abdruck zu verringern verfolgen immer mehr Menschen als Ziel.

Alles pflanzlich oder was?



Echte Trendsetter: **In China** wird Sojadrink schon seit mehreren **1000 Jahren** getrunken.

(*chinesisch für „Soja-Milch“)

70%
 Unser Öko-Herz schlägt für **Haferdrink**. Im Vergleich zu Kuhmilch hat die Herstellung **70 % weniger Auswirkungen** auf die Umwelt. Und es wird nur etwa **40 % der Energie** benötigt.



Für Veganer liegen **Sojadrinks** auf der Beliebtheitskala ganz oben. Alleserler bevorzugen **Mandeldrinks**.



Was steckt in Milch – und was steckt in Pflanzendrinks?



Anteile an 100 ml ** Milch



Kalorien



Kuhmilch, 3,5 %

Soja-Drink

Hafer-Drink

Mandel-Drink

Reis-Drink

64 kcal

55 kcal

48 kcal

13 kcal

20 kcal

Kohlenhydrate

5 g

6 g

3,7 g

0,1 g

3 g

Fett

3,5 g

1,9 g

1,3 g

1 g

1 g

Eiweiß

3 g

3,3 g

0,6 g

0,4 g

0,1 g

laktosefrei

nein

ja

ja

ja

ja

glutenfrei

ja

ja

nein

ja

ja

(**ungesüßt, beispielhafte Zahlen)

Der große Milchschaum-Test



Soja-Drink:

Lässt sich nicht so gut aufschäumen, punktet aber mit mildem Geschmack.



Hafer-Drink:

Lässt sich gut aufschäumen, der Geschmack ist eher mild.



Mandel-Drink:

Für einen cremigen Schaum, aber der Geschmack ist leicht säuerlich.



Reis-Drink:

Von Natur aus leicht süßlich, dafür löst sich der Schaum schnell auf.



Dinkel-Drink:

Lässt sich sehr gut aufschäumen und schmeckt leicht nach Karamell.



Ab ins Schüsselchen!

Bircher oder lieber Knusper?
Egal, für welches Müsli dein Herz schlägt, mit unseren Rezeptideen bringen wir jeden Morgenmuffel an den Frühstückstisch.

Bananen-Nuss-Granola



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 6 Portionen

DAZU BRAUCHT MAN:

Backpapier

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. **2 Bananen** schälen und mit einer Gabel zerdrücken. **200 g ja! Nusskernmischung** grob hacken und mit **200 g ja! Kernige Haferflocken** und **1 TL Zimt zu den Bananen** geben. **2 EL REWE Bio Vielblütenhonig** dazugeben und vermischen. Das Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf verteilen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen und alle 10 Minuten umrühren. Auskühlen lassen und abfüllen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 554 kcal
Kohlenhydrate: 58,8 g
Eiweiß: 25,1 g, Fett: 26,6 g

Das Müsli für Bananen-Fans! Hier kommt die Süße hauptsächlich von den Bananen – je reifer sie sind, desto süßer wird das Müsli.

Kokos-Mango-Granola



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 6 Portionen

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. **100 g REWE Beste Wahl Mangostreifen** klein schneiden. **200 g Haferflocken**, **100 g REWE Beste Wahl Mandeln** gestiftet und eine Prise Zimt mischen. **2 EL REWE Bio Kokosöl** und **1 EL Honig** verrühren, zugeben und alles gut miteinander vermischen. Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf verteilen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren und Mangostücke sowie **50 g Kokoschips** hinzugeben. Fertiges Müsli mit Obst und Joghurt servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 365 kcal

Kohlenhydrate: 39,9 g

Eiweiß: 9,4 g, Fett: 19,9 g

Unser Granola bringt den Joghurt zum Knuspern! Apfelscheiben und Honig runden das Frühstück säuerlich-süß ab.



Unser Tipp



Zehn Punkte für das Frühstück! Das Müsli mit den Cranberry-Tüpfelchen ist Leckerbissen und Hingucker zugleich.



Winterliches Bircher Müsli



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 12 Stunden

Für 6 Portionen

200 g ja! Zarte Haferflocken mit **400 ml Milch** verrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. **3 EL ja! Haselnusskerne** ganz grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. **3 rote Äpfel** waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Achtel in Spalten schneiden. Gequollene Haferflocken mit **1 EL REWE Bio Vielblütenhonig** und $\frac{1}{2}$ TL **REWE Beste Wahl Zimt** gemahlen vermischen. Mischung auf 6 Schalen verteilen. Apfelspalten, **2 EL REWE Bio Sultaninen** und **2 EL ja! Cranberries** daraufgeben und mit etwas Zimt bestreuen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 395 kcal
Kohlenhydrate: 63 g
Eiweiß: 11,7 g, Fett: 11,8 g

VEGETARISCH

Unser Tipp



Dunkles Schokoladen-Granola



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 6 Portionen

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. **200 g ja! Kernige Haferflocken**, **50 g Kakao** zum Backen, **50 g REWE Bio Sonnenblumenkerne geschält**, **50 g REWE Bio Leinsamen geschrotet**, **80 g REWE Bio Kürbiskerne ohne Schale** in eine Schüssel geben. **5 EL Sonnenblumenöl** und **3 EL REWE Bio Agavendicksaft** darüberträufeln und gut durchmischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Etwa 20 Minuten im Ofen backen und nach der Hälfte der Zeit gut umrühren. Auskühlen lassen und **100 g gehackte REWE Bio Schweizer Edelbitter-Schokolade** unterrühren. Dann ganz auskühlen lassen und abfüllen.



LAKTOSEFREI

VEGAN

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 737 kcal
Kohlenhydrate: 70,9 g
Eiweiß: 24,7 g, Fett: 43,3 g

Süß, köstlich duftend und trotzdem gesund: Lass Schokoträume wahr werden und starte entspannt in den Tag!



Praktische Behälter zur Aufbewahrung
deines Lieblingsmüslis findest du unter
[rewe.de/behälter](https://www.rewe.de/behälter)

Hurra, es gibt Zitrusfrüchte!

Das Schöne an Orange & Co.? Sie sind genau jetzt reif. Grund genug, sie nicht nur pur zu essen, sondern zu Törtchen, Kuchen und Donuts zu veredeln. Welches wird dein neues Lieblingsrezept?



Du möchtest Lemon Curd selber machen? Hier geht's zum Rezept: rewe.de/lemoncurd

Zitronen-Lava-Törtchen



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 6 Stück

100 g ja! Weiße Schokolade
85 g REWE Bio Süßrahmbutter
1 REWE Bio Zitrone
4 Eier + 4 Eigelb
30 g ja! Puderzucker
2 Päckchen Vanillezucker
65 g REWE Beste Wahl Weizenmehl Type 405
Salz
85 g Lemon Curd
etwas Butter zum Einfetten

DAZU BRAUCHT MAN:
Muffinblech

Lavatörtchen kennst du bisher nur mit Schoko-Füllung? Dann wird dich diese spritzig-frische Variante mit Lemon Curd auch überzeugen.

1. Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen und gut verrühren. Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zitrone gut waschen und Schale abreiben. Eier und Eigelb mit Puderzucker und Vanillezucker schaumig rühren, dann die Zitronenschale unterrühren. Mehl, eine Prise Salz, Lemon Curd und die Schokoladen-Butter-Mischung mit einem Schneebesen unterrühren. Den Teig bis knapp unter den Rand in gebutterte Muffinformen füllen.
3. Die Törtchen für etwa 12–15 Minuten backen. Nach Ende der Backzeit 5 Minuten abkühlen lassen. Dann die Törtchen vorsichtig aus der Form lösen und auf einen Teller stürzen. Die Törtchen mit etwas Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 456 kcal, Kohlenhydrate: 37,9 g, Eiweiß: 9,37 g, Fett: 29,7 g

Orangen- Gugelhupf



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 12 Stücke

3 REWE Bio Orangen
200 g REWE Bio Süßrahmbutter
250 g ja! Raffinade Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
Salz
5 Eier
**200 g REWE Bio Weizen-
Vollkornmehl**
**250 g REWE Beste Wahl Weizen-
mehl Type 405**
2 TL Backpulver
125 ml REWE Bio
Frische Buttermilch
50 ml Wasser
200 g REWE Beste Wahl Weiße
Schokoladen-Kuvertüre
etwas Butter zum Einfetten

DAZU BRAUCHT MAN:
Gugelhupfform

DEINE KÜCHE WARM UMS HERZ

1. Die Orangen gründlich waschen, Schale von 2 Orangen fein abreiben. Die Schale von 1 Orange in Zesten abziehen. Saft auspressen (ca. 75 ml). Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Butter mit 200 g Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz aufschlagen und nacheinander die Eier einrühren. Orangenabrieb unterrühren. Mehle und Backpulver mischen und abwechselnd mit Buttermilch und Orangensaft unter Rühren dazugeben. Den Teig in die gefettete Form geben und den Kuchen ca. 45–50 Minuten backen.

3. 50 g Zucker mit 50 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Zucker schmelzen lassen. Orangenzesten dazugeben, alles gut vermischen und die Zesten 2–3 Minuten karamellisieren lassen.

4. Kuvertüre klein hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Flüssige Kuvertüre über den Kuchen geben und mit den kandierten Orangenzesten bestreuen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 501 kcal, Kohlenhydrate: 64,4 g
Eiweiß: 8,56 g, Fett: 23,7 g



Das Krönchen aus karamellisierter Orangenschale steht dem Klassiker hervorragend und macht ihn zum Augenschmaus.



Du findest das Orangenschälen lästig? In unserem Video zeigen wir dir, wie du die weiße Haut ohne Sauerei schnell entfernst. rewe.de/orangen-schalen

Grapefruit-Käsekuchen



Zubereitungszeit: 60 Minuten
Wartezeit: 80 Minuten

Für 12 Stücke

3 Grapefruits
etwas Butter zum Einfetten
300 g REWE Bio
Dinkel-Butterkekse
125 g REWE Bio Süßrahmbutter
700 g REWE Beste Wahl
Speisequark Magerstufe
450 ja! Frischkäse Natur
Doppelrahmstufe
200 g ja! Raffinade Zucker
1 Packung Vanillepuddingpulver
4 Eier
3 EL REWE Bio Roh-Rohrzucker
2 EL Pistazien, gehackt
1 Päckchen klarer Tortenguss

DAZU BRAUCHT MAN:
Springform (26 cm Ø), Nudelholz

1. Die Grapefruits gründlich waschen. Von einer Grapefruit die Schale abreiben und auspressen. Springform mit Butter einfetten.

2. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz fein zerbröseln. 100 g Butter schmelzen und mit 2 TL Grapefruitabrieb und Keksbröseln vermengen. Die Masse gleichmäßig auf dem Boden der Springform verteilen, dann andrücken und mindestens für 30 Minuten kalt stellen.

3. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Quark mit Frischkäse, 2 EL Grapefruitabrieb, 60 ml Grapefruitsaft und weißem Zucker zu einer glatten Creme verrühren. Puddingpulver und Eier unterrühren. Die Masse auf dem Keksboden verteilen. Den Kuchen ca. 60 Minuten backen, danach bei leicht geöffneter Tür ca. 30 Minuten im Ofen auskühlen lassen.

4. Die Schale der übrigen Grapefruits wegschneiden und die Früchte in Spalten filetieren. Den Rohrzucker in einer Pfanne zergehen lassen und mit 100 ml Grapefruitsaft ablöschen. Das Ganze reduzieren lassen, mit 25 g Butter abbinden und die Grapefruitscheiben kurz hineingeben.

5. Den Kuchen vorsichtig aus der Springform lösen und auf eine Kuchenplatte setzen. Die Grapefruitscheiben auf den Kuchen legen. Den Guss nach Packungsanweisung mit dem übrigen Saft anrühren und über den Kuchen gießen. Dann trocknen lassen und servieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 492 kcal
Kohlenhydrate: 43,8 g
Eiweiß: 17,2 g, Fett: 27,1 g

Du magst es lieber süß?
Probier mal Blutorangen
statt Grapefruits – die
sind süßer, machen aber
optisch genauso viel her!

10FACH °P
auf Zitrusfrüchte!*

REWE

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. Von der Bepunktung ausgenommen sind Pfand, Produkte selbstständiger Vertragspartner/Mieter und Konzessionsnehmer.



2277000000000224754

Gültig vom 13.01.2020 bis 11.05.2020

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK

Kumquat-Donuts



Kleine Kunstwerke, die uns vor Freude zum Kringlein bringen. Die leicht bittere Note der Kumquats stammt übrigens aus der Schale dieser kleinen Früchte.



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 35 Minuten

Für 8 Stück

1 Schale Kumquats
100 g REWE Beste Wahl Speisequark Magerstufe
40 ml Zitronensaft
40 ml Orangensaft
4 EL ja! Sonnenblumenöl
160 g ja! Raffinade Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
200 g REWE Beste Wahl Weizenmehl Type 405
3 TL Backpulver
50 ml Wasser
250 g ja! Puderzucker
gehackte Pistazien
etwas Butter zum Einfetten

DAZU BRAUCHT MAN: Donutblech, Spritzbeutel, Backpapier

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kumquats waschen, ca. 1 TL Kumquatschale abreiben. Quark, je 30 ml der Säfte, Kumquatschale, Öl, 110 g Zucker und Vanillezucker zu einer glatten Masse verrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und in den Teig sieben. Alles zu einem glatten Teig verrühren.

2. Den Teig mit Hilfe eines Spritzbeutels in gefettete Donutformen füllen. Jede Form sollte nur zur Hälfte gefüllt sein, da der Teig noch aufgeht. Die Donuts ca. 15–20 Minuten backen.

3. Die Kumquats in Scheiben schneiden. 50 g Zucker und 50 ml Wasser in einer Pfanne erhitzen und Kumquatscheiben darin kandieren. Auf Backpapier auskühlen lassen.

4. Den Puderzucker sieben und mit dem restlichen Saft zu einem zähen Guss vermischen. Die fertigen Donuts mit einer Seite darin eintauchen, herausnehmen und den Guss auf einem Kuchengitter antrocknen lassen. Mit den gehackten Pistazien und kandierten Kumquats verzieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 423 kcal
Kohlenhydrate: 78,5 g
Eiweiß: 5,36 g, Fett: 9,61 g

Zu Gast im Orient

Mezze sind kleine, orientalische Köstlichkeiten, die du am besten mit deiner Familie oder Freunden teilst. Oder ihr bereitet sie einfach alle zusammen zu ...

Rote Bete & Schafskäse aus dem Ofen



Zubereitungszeit: 5 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

500 g REWE Beste Wahl gekochte Rote Bete
1 gelbe Zwiebel
150 g REWE Bio Feta
50 g REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse
2 EL REWE Bio Rapsöl nativ
1 EL Honig
3 Zweige Thymian grober Pfeffer
REWE Feine Welt Fleur de Sel

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rote Bete in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Feta grob würfeln. Walnusskerne grob hacken.

2. Rote Bete und Zwiebeln in eine kleine Auflaufform geben und mit Öl bestreichen. Für 10 Minuten in den Ofen geben. Feta und Walnüsse zugeben und mit Honig beträufeln. Weitere 5–10 Minuten garen. Thymian waschen, Blättchen abzupfen.

3. Rote Bete aus dem Ofen nehmen und alles mit Thymian, Pfeffer und Salz bestreuen.



GLUTENFREI

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 316 kcal
Kohlenhydrate: 16,9 g
Eiweiß: 10 g, Fett: 23,5 g

Mmh, wie das duftet ...
Was probierst du zuerst?
Ein Stück frisches Fladenbrot
mit Kürbishummus oder
lieber die gebackene Rote Bete
mit Honig und Nüssen?

Fladenbrot



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

Für 4 Stück

1 Würfel REWE Bio frische Backhefe
1 TL ja! Raffinade Zucker
400 ml lauwarmes Wasser
800 g Weizenmehl
4 EL REWE Feine Welt Olivenöl
2,5 TL Salz
1 Ei
2 EL schwarzer Sesam
(alternativ: heller Sesam)

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier

1. Hefe zerbröseln und mit Zucker und lauwarmem Wasser mischen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. Hefe-Wasser, 3 EL Öl und 2 TL Salz zugeben und ca. 5 Minuten verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Den Teig kurz durchkneten und vierteln. Die Stücke rund ausrollen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. In jedes Brot ein Rautenmuster einritzen und 30–40 Minuten gehen lassen.

3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ei und 1 EL Olivenöl verquirlen. Brote damit bestreichen und mit etwas Salz und Sesam bestreuen. Ca. 20 Minuten backen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 848 kcal
Kohlenhydrate: 154 g
Eiweiß: 23 g, Fett: 16,4 g

Kürbis-Hummus



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

200 g Hokkaido-Kürbis
2 Knoblauchzehen
1 Dose REWE Bio Kichererbsen
40 g Tahin (Sesampaste)
60 ml REWE Bio Natives Olivenöl Extra
Salz
1,5 TL Kreuzkümmel
2 EL Zitronensaft
3 Stängel Koriander

DAZU BRAUCHT MAN: Mixer
oder Pürierstab, Backpapier



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 370 kcal
Kohlenhydrate: 34,3 g
Eiweiß: 9,75 g, Fett: 23,1 g

Petersiliensalat



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

- 2 Bund glatte Petersilie**
- 1 Bund Minze**
- 8 ja! Soft-Datteln**
- 200 g Cocktailtomaten**
- ½ REWE Bio Gurke**
- 1 REWE Bio Zitrone**
- 4 EL Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**
- 1 Handvoll REWE to go Granatapfelkerne**

1. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Datteln würfeln. Cocktailtomaten halbieren. Gurke waschen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln.

2. Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten vermischen und den Salat mit Granatapfelkernen garnieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 201 kcal
Kohlenhydrate: 21,5 g
Eiweiß: 2,01 g, Fett: 12,2 g



1001 Nacht

Haben dich unsere orientalischen Köstlichkeiten begeistert? Scann mit der Kamera der Pinterest App diese PIN und lass dich von weiteren Rezepten inspirieren!

Rote Linsenfrikadellen



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

- 200 g REWE Bio Rote Linsen**
- 650 ml Wasser**
- 250 g feiner Bulgur**
- 1 Zwiebel**
- 1 EL Öl**
- 1 EL Paprikamark**
- 1 EL REWE Bio Tomatenmark**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 1 Bund Petersilie**
- 1 TL Kreuzkümmel**
- 1 TL Pfeffer, Salz**
- 2 EL Olivenöl**
- ½ Kopfsalat**
- 1 REWE Bio Zitrone**

1. Rote Linsen waschen und in 600 ml Wasser ca. 15 Minuten gar kochen. Topf von der Hitze nehmen und Bulgur unterrühren. Abgedeckt ca. 30 Minuten ohne Hitze quellen lassen.

2. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Paprika- und Tomatenmark unterrühren und ca. 1 Minute weiter dünsten. Frühlingszwiebeln und Petersilie waschen und fein hacken.

3. Die Linsen-Bulgur-Mischung mit Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Gewürzen und Olivenöl verkneten und abschmecken. Salat waschen und trocken schleudern. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Aus dem Teig Köfte formen und auf Salatblättern servieren. Die Zitronenspalten dazureichen



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 481 kcal
Kohlenhydrate: 86,4 g
Eiweiß: 18,6 g, Fett: 9,43 g



Yufkateigecken mit Hack & Minz-Joghurt



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 25 Stück

- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 EL REWE Bio Rapsöl nativ**
- 300 g frischer Spinat**
- 1 EL ja! Pinienkerne**
- 2 EL REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln, gehackt**
- 500 g Rinderhack**
- Salz, Pfeffer**
- 1 Msp. Muskat**
- ½ TL Kreuzkümmel**
- 6 EL REWE Bio Süßrahmbutter**
- 1 Packung Yufka- oder Filoteig**
- ½ Zitrone**
- 3 Stiele frische Minze**
- 300 g REWE Bio Joghurt mild**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in 1 EL Öl glasig dünsten. Spinat waschen, dazugeben und zusammenfallen lassen. Pinienkerne hacken und mit den Mandeln unterheben.

2. 1 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Dann die Spinatmischung zum Hackfleisch geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel abschmecken.

3. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter zerlassen. Yufkateig mit der Butter bestreichen. Teig in ca. 8 cm breite Streifen schneiden. Etwas Füllung auf das untere Ende eines Streifens geben und die untere Kante zu einer Seite falten, sodass ein Dreieck entsteht. Die Teigstreifen weiter so um das Dreieck schlagen, dass die Form beibehalten wird. Restlichen Teig genauso verarbeiten. Mit der restlichen Butter bestreichen und ca. 15–20 Minuten backen.

4. Die Zitrone auspressen und mit dem Joghurt verrühren. Minze waschen, grob hacken und unter den Joghurt mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Ecken servieren.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 158 kcal
Kohlenhydrate: 6,69 g
Eiweiß: 6,84 g, Fett: 11,6 g

Unser Tipp



So machst du alle glücklich: Im Yufkateig steckt köstlich gewürztes Hackfleisch, die Linsenfrikadellen und der Salat schmecken allen, die sich pflanzlich ernähren.

DEINE KÜCHE WARM UMS HERZ

Kalte Hände? Ohne uns!

Frierst du auch schon den ganzen Tag? Dann ist es höchste Zeit, dass du einen unserer heißen Drinks in den Bauch bekommst. Da wird's direkt warm um Hand und Herz!



Blutorangen geben dem Drink seine tolle Farbe – aber auch mit normalen Orangen schmeckt er einfach köstlich.

Heißer Blutorangensaft mit Rosmarin



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Portionen

DAZU BRAUCHT MAN:
Feines Küchensieb, Saftpresse

1,5 kg Blutorangen auspressen. Saft in einem Topf langsam auf mittlere Temperatur erhitzen. **5 Zweige Rosmarin** waschen und einen Zweig zum Saft geben. **½ kleine Chili** waschen, längs aufschneiden und entkernen. Je nach persönlichem Geschmack und Chilischarfegrad ein Stück Chili mit in den Topf geben und mitkochen. Heißen Saft mit **1–2 EL Agavendicksaft** süßen und durch ein feines Sieb gießen, um Rosmarin und Chili herauszufiltern. Den Saft mit den übrigen Rosmarinzwiegen in vier Tassen oder Gläsern servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 198 kcal

Kohlenhydrate: 43,1 g

Eiweiß: 2,9 g, Fett: 0,3 g

Heiße Limette mit Ingwer & Honig



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Portionen

DAZU BRAUCHT MAN:
Schaschlikspieß, Saftpresse

Ein **3 cm breites Stück Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben vorsichtig auf die untere Hälfte eines Schaschlikspießes aufspießen. **4 von 5 Limetten** gut auspressen und den Saft mit **2 EL REWE Bio Akazienhonig** vermischen. Übrige Limette waschen und in Scheiben schneiden. Limetten-Honig-Mischung in einen Topf geben und mit **700 ml heißem Wasser** übergießen. Den Spieß mit den Ingwerstücken in den Topf stellen, sodass die Ingwerscheiben im Wasser sind. Das Getränk auf kleiner Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Schaschlikspieß herausholen und das Getränk mit Limettenscheiben in 4 Tassen oder Gläsern servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 76 kcal

Kohlenhydrate: 18 g

Eiweiß: 0,6 g, Fett: 0,1 g



Das Rezept gut aufheben:
Abgekühlt mit ein paar
Eiswürfeln ist der Limetten-Drink im Sommer eine
willkommene Erfrischung!



In schönen Tassen schmeckt alles
noch besser! Entdecke deine neue
Lieblingstasse auf rewe.de/tassen

Goldene (Hafer-)Milch



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Portionen

DAZU BRAUCHT MAN: Küchenreibe, feines Sieb

Ein **2 cm breites Stück Ingwer** schälen und auf einer feinen Küchenreibe zerreiben. **1 l REWE Bio Hafermilch**, den Ingwerabrieb, **1 TL Kurkuma gemahlen**, **½ TL Zimt gemahlen**, **4 TL REWE Bio Kokosöl nativ**, **2 EL REWE Bio Ahornsirup** und **1 Prise frisch gemahlene Pfeffer** in einen Topf geben, verrühren und langsam auf mittlere Temperatur erhitzen, ohne dass die Milch kocht. Danach die Milch vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb in Tassen oder Gläser füllen.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 167 kcal
Kohlenhydrate: 21,7 g
Eiweiß: 1 g, Fett: 8,5 g



Die Milch verdankt ihren goldenen Schimmer dem Kurkuma. Vorsicht, das Pulver kann auch Hände stark gelb färben.

Wärm dich auf!

Scann mit der Kamera der Pinterest App diese Pin und entdecke weitere Heißgetränke auf pinterest.de/rewe



Du möchtest bei der Zubereitung nicht ablesen? Dann lass dir dieses Rezept vorlesen. Mehr erfährst du auf [rewe.de/voice](https://www.rewe.de/voice)

DEINE KÜCHE WARM UMS HERZ

Zimtstangen sind getrocknete Rindenstücke des Zimtbaums. Alternativ kannst du auch 1–2 TL gemahlene Zimt nehmen!

Matcha mit Apfel-Birnen-Saft & Zimtstange



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Für 4 Portionen

2 Teebeutel REWE Feine Welt Kräuter Matcha mit **500 ml kochendem Wasser** aufbrühen und gemäß empfohlener Ziehzeit ziehen lassen. Tee mit **500 ml ja! Apfel-Birnen-Saft** in einen Topf geben, **2 Zimtstangen** und **1 EL REWE Bio Blütenhonig** hinzufügen und auf mittlere Temperatur erhitzen. Topf vom Herd nehmen und Getränk in Tassen oder Gläser füllen. Nach Belieben weitere Zimtstangen im Glas anrichten.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 72 kcal

Kohlenhydrate: 18 g

Eiweiß: 0,2 g, Fett: 0,1 g



Hinter dem Steuer ihres Fünfachser fühlt Berufskraftfahrerin Alexandra sich am wohlsten.

Eine, die Pferdestärken liebt

Mit dem Brummi durch Norddeutschland: Alexandra Kruse liefert für REWE Waren in die Märkte.

Alexandra Kruse ist Berufskraftfahrerin und liebt es, LKW zu fahren. In ihrem Fünfachser fährt sie seit fast drei Jahren Waren für REWE durch den Norden Deutschlands vom Lager in die Märkte. Damit hat sich die 34-Jährige ihren Kindheitstraum erfüllt – denn schon als kleines Mädchen fand sie große Autos toll.

Ihre Schicht beginnt um 2.15 Uhr nachts. Eine Stunde braucht sie, um die Waren einzuladen, dann fährt Alexandra los. Als Frau am Brummi-Steuer ist sie eine Ausnahme – in ihrer Region hat sie nur eine Kollegin. Deutschlandweit sind in der Branche nur siebzehn von tausend LKW-Fahrern weiblich. Doch wenn man hört, wie gern Alexandra mit ihrem 40-Tonner die Straße entlangkurvt, fragt man sich, warum es nicht viel mehr Fahrerinnen gibt.

Manche würden es vielleicht seltsam finden, fast nur mit Männern zusammenzuarbeiten. Alexandra macht das aber überhaupt

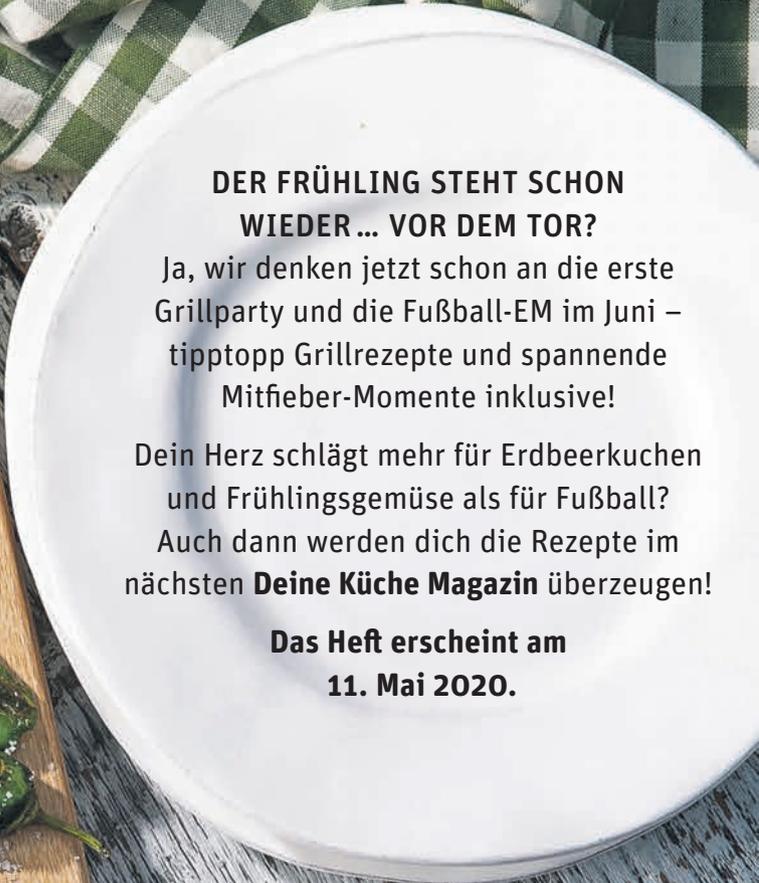
nichts aus, sie fühlt sich als Teil eines Teams. Spätestens nach sechs Stunden Fahrt macht sie eine Pause und fährt dann zurück zum Lager. Meistens gehen ihre Schichten ohne Zwischenfälle vorüber. Doch manchmal verlaufen die Tage auch kurios...

So wie im vergangenen Jahr, als ihr Navi sie über einen etwas ungewöhnlichen Weg zu einem neuen Kunden führte: Es war noch dunkel, und auf einmal stand Alexandra irgendwo in Schleswig am Wasser vor einer kleinen Fähre. Etwas klein und wackelig sah die Fähre aus, aber sie brachte Alexandra samt LKW sicher auf die andere Seite. Im Nachhinein erfuhr sie, dass das Gewässer

normalerweise umfahren wird. Die Geschichte sprach sich schnell rum und brachte einige Kollegen zum Schmunzeln. Zum Glück kann die Brummi-Fahrerin sehr gut über sich selbst lachen – und eigentlich war sie so ja auch viel schneller am Ziel angekommen.

Um kurz nach 12 Uhr ist ihre Schicht zu Ende. Erst dann meldet sich bei Alexandra der Hunger. Frisch und gesund muss es für sie sein – am liebsten etwas mit Brokkoli oder Blumenkohl und möglichst wenig Fleisch. Wenn nach dem Essen endlich ihre Freizeit beginnt, widmet sie sich dem Lieblingshobby: ihren beiden Pferden! Auch privat braucht sie eben ein paar Pferdestärken...

Echt was erreichen: Logistik ist nur einer der vielfältigen Bereiche, in denen du die Möglichkeit hast, den Lebensmitteleinzelhandel aktiv mitzugestalten. Entdecke jetzt deine Karrierechancen unter karriere.rewe.de



DER FRÜHLING STEHT SCHON WIEDER... VOR DEM TOR?

Ja, wir denken jetzt schon an die erste Grillparty und die Fußball-EM im Juni – tipptopp Grillrezepte und spannende Mitfieber-Momente inklusive!

Dein Herz schlägt mehr für Erdbeerkuchen und Frühlingsgemüse als für Fußball? Auch dann werden dich die Rezepte im nächsten **Deine Küche Magazin** überzeugen!

Das Heft erscheint am 11. Mai 2020.



Fotograf: Andreas Hirsch
Foodstyling: Anne Lippert
Propstyling: Claudia Neu

IMPRESSUM

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

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



REWE Glückslos

Bewusst einkaufen macht glücklich.
Jetzt öffnen und gewinnen!

- 3 x smart EQ fortwo*
- 4 x Urban Arrow E-Bike*
- 4 x Elby E-Bike*
- 4 x Niu E-Roller*
- 5 x BahnCard 100*
- 5 x Bio-Thermalurlaub*
- 25 x SMEG Slow Juicer
- 50 x EMSA SMART GARDEN Click & Grow™
- 111 x REWE Einkaufsgutschein*
- und über 10 Mio. REWE Sofortgewinne!



Abbildungen ähnlich

Bewusst einkaufen. Bewusst gewinnen!

Die REWE Glückslos Aktion vom 13.01. bis 09.02.2020.



1. Pro 15 € Einkaufswert erhältst du ein REWE Glückslos – im Markt oder online.*



2. Mit etwas Glück hast du die Chance auf einen der bewussten Hauptgewinne oder einen von über 10 Mio. REWE Sofortgewinne.



3. Glückscode für die Hauptgewinne auf rewe.de/glückslos eingeben und REWE Sofortgewinne im Markt oder online einlösen.