

GRATIS

AUSGABE
05-2025

Deine Küche

MAGAZIN

Flammkuchen mit
Kürbis und Feta, S. 37

41

**tolle Rezepte
für den Herbst**

Küchen-Star Kürbis

Perfekt für Wohlgefühl-Gerichte
wie Flammkuchen und Risotto

Süßes für Herz & Seele

Damit machen wir es uns
jetzt richtig gemütlich

NEU Kunterbunte Kinderküche

Schnell, gesund und lecker: 4 neue
Lieblingsessen für Klein und Groß

REWE
Dein Markt

Stück zum Glück



Spielplätze für alle!

Gemeinsam mit Procter & Gamble und der Aktion Mensch setzen wir uns mit der

Initiative „Stück zum Glück“ für eine inklusive Gesellschaft ein – und schaffen Orte, an denen alle Kinder gemeinsam spielen, entdecken und einfach Kind sein dürfen. So konnten bereits 56 inklusive Spielplatzprojekte in ganz Deutschland verwirklicht werden.

Diese Orte sind weit mehr als Spielplätze: Sie sind Räume der Begegnung, Vielfalt und Gemeinschaft, in denen Kinder – unabhängig von körperlichen oder geistigen Voraussetzungen – gemeinsam lachen, spielen und wachsen können.

Bereits über 3,7 Mio. € Spenden konnten durch die Initiative gesammelt werden. Und so einfach kannst auch Du mitmachen:



Eine Initiative für mehr inklusive Spielplätze.

*Mehr Infos unter rewe.de/glück **PODS® außer Reichweite von Kindern aufbewahren. © A.I.S.E. Mehr erfahren unter: www.keepcapsfromkids.eu.



Liebe Leserinnen & liebe Leser,
wir starten mit großer Vorfreude in den Herbst! Jetzt feiern leuchtend orange Kürbisse (ab S. 14), wärmende Eintöpfe (ab S. 42) und Comfort Food mit Kartoffeln (ab S. 28) ihren großen Auftritt. Die Zeit, in der man zum Abendessen wieder eine Kerze anzündet, weil es so gemütlich ist. Und anschließend kuscheln wir uns mit heißer Schoki (S. 56) und Decke aufs Sofa. Macht es euch schön!

Eure „Deine Küche“-Redaktion

Inhalt

Deine grüne Küche

06 Green News

Von nachhaltigen REWE Neuheiten bis zu selbst gemachtem Zitronenzucker.

08 Einfach Eingemacht

Wie bei Oma werden hier die Einmachgläser befüllt – für den Herbstgenuss übers ganze Jahr.

12 Ein würziger Star

Unser Knoblauchdip hält dir garantiert Vampire vom Leib, alle anderen können davon nicht genug kriegen.

14 Mehr als nur Deko

Noch Kürbisfleisch vom Schnitzen übrig? Dann haben wir zwei tolle Rezepte für dich!

Dein REWE

18 Marktgeflüster

Über unsere neusten Projekte, Aktionen und Produkte wirst du hier bestens informiert.

20 Trend-Alarm! Frosted Cookies

Soft, rot und unwiderstehlich. Dieser amerikanische Keks-Trend ist wie gemacht für kalte Tage und süße Pausen.

Deine Küche für jeden Tag

22 Halloween-Dinner: gruselig gut

Wenn's in der Küche spukt und auf dem Teller schaurig schön wird: perfekte Rezepte für ein spannendes Krimidinner.

26 Lasagne mal anders

Schnell geschichtet, heiß serviert. Dieses Fusions-Gericht bringt Abwechslung in den Nudelalltag.

28 Mehr als nur Pellkartoffeln

Braten, stampfen, backen: Mit Kartoffeln kann man alles machen!

32 Dein Wochenplan

Fünf Gerichte mit nur einem Einkauf. So einfach kann gute Alltagsküche sein.

38 Kinderküche – einfach mitkochen

Essen, das Spaß macht. Mit kreativen Rezepten und kleinen Helferhänden wird das Kochen zum Abenteuer.

42 Ein Topf genügt

Wenig Abwasch, viel Geschmack – für das perfekte Feierabendessen brauchst du nicht mehr als einen Topf.

46 Bedient euch!

Dieses Charcuterie-Board hat alles, was du für einen gemütlichen Abend mit Freunden brauchst.

52 Herzchen von Herzen

Dass die mit Liebe zubereitet sind, wird schon vor dem ersten Kosten klar.

58 Mit Vollgas auf die Wiesen

Weißwurst, süßer Senf und Laugenstange: Ein Klassiker ganz neu gedacht bringt Oktoberfest-Feeling nach Hause.



Und sonst? **Rezeptregister (4)**, **Vorschau/Impressum (59)**

Was koche ich heute?

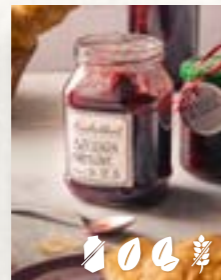
Jeden Tag neue Ideen: Wir starten mit **41 Wohlfühl-Rezepten in den Herbst!** Viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns auf REWE.de/rezepte oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



Kürbispüree, Seite 8



Eingelegter Kürbis, Seite 9



Zwetschgenmarmelade, Seite 10



Birnenhälften mit Vanille, Seite 11



Knoblauch-Ricotta-Dip, Seite 13



Kürbis-Risotto, Seite 16



Nudel-Muffins mit Erbsen, Seite 40



Pfannkuchenspaghetti, Seite 41



One-Pot-Udon-Nudeln, Seite 42



Kürbis-Schupfnudelpfanne, Seite 43



Burrito Bowl, Seite 44



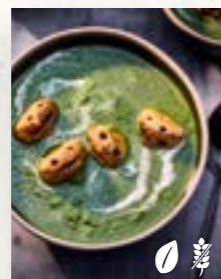
Vanille-Milchreis, Seite 45



Saftiges Kürbisbrot, Seite 17



Frosted Cookies, Seite 21



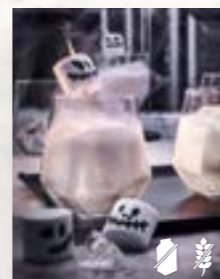
Pilzköpfe im grünen Moor, Seite 22



Spinnen-Quiche, Seite 23



Fledermaus-Schmaus, Seite 24



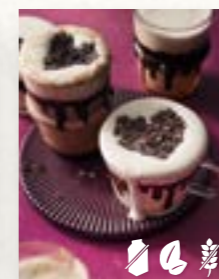
Drunken Ghost Cocktail, Seite 25



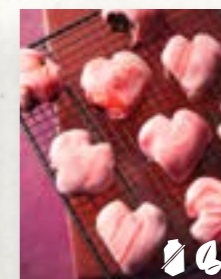
Herz-Churros, Seite 54



Linzer Herzchenschnitten, Seite 55



Vegane heiße Orangen-Schokolade, Seite 56



Herzige Muffins, Seite 57



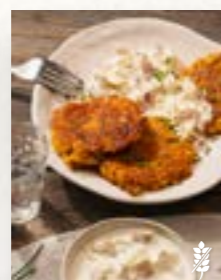
Bayerischer Hotdog, Seite 58



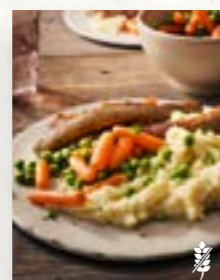
Mienudel-Lasagne, Seite 27



Die besten Bratkartoffeln, Seite 28



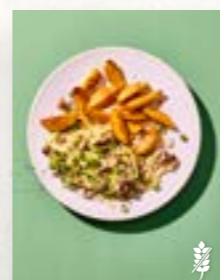
Süßkartoffel-Puffer, Seite 29



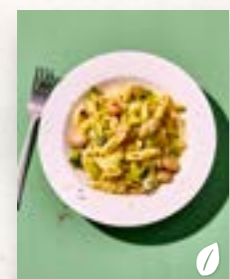
Kartoffelstampf mit Bratwurst, Seite 30



Kartoffel-Gratin, Seite 31



Spitzkohl-Hack-Pfanne, Seite 33



Zitronige Bohnen-Pasta, Seite 34



Herbstliches Ofengemüse, Seite 35



Finnischer Lachseintopf, Seite 36



Flammkuchen mit Kürbis, Seite 37



Konfetti-Waffeln mit Tomatendip, Seite 38



Hackbällchen Toscana, Seite 39

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich:



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



rewe.info/whatsapp-kanal
Neue Rezepte, Angebote und exklusive Einblicke in die REWE Welt.



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



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



instagram.com/rewe



pinterest.com/rewe



tiktok.com/@rewe_de



facebook.com/rewe



youtube.com/c/REWEdeineKueche



Was ist das genau?



Er zeigt an, wie ausgewogen ein Rezept ist. Was die einzelnen Werte bedeuten, wird hier erklärt: rewe.de/ernaehrwert



Laktosefrei



Vegetarisch*



Vegan



Glutenfrei**

* Wir verwenden teilweise Käsesorten, die tierisches Lab enthalten können und dadurch ggf. nicht vegetarisch sind. Mehr Informationen dazu findest du unter: rewe.de/parmesan-vegetarisch
** Durch die Fülle an verschiedenen Produkten und Herstellern können wir nicht garantieren, dass alle von uns gekennzeichneten glutenfreien Rezepte tatsächlich keine Spuren von Gluten enthalten.

Unsere Green News

Gemeinsam mit REWE kannst du etwas für die Umwelt tun! Hier kommen alle „grünen“ Infos und Produkte.



» GREEN-TIPP Zitrusfrische im Glas

Wenn du gerne Bio-Zitronen kaufst, aber nur den Saft benötigst, haben wir hier eine Idee für dich, was du aus der Schale noch rausholen kannst! Wasche und trockne die Schale sorgfältig ab. Danach reibst du sie fein mit einer Küchenreibe und schichtest sie abwechselnd mit Zucker in Schraubgläser. Lass den Zitronenzucker ein paar Tage durchziehen, dann verteilt sich das feine Zitrusaroma überall im Zucker. Mit dem Zitronenzucker kannst du dann Kuchen, Desserts oder deine Salatdressings aufpeppen. Das klappt übrigens auch mit unbehandelten Limetten oder Orangen.



« Upgrade für dein Frühstück

Skyr erobert seit einigen Jahren unsere Kühlschränke. Zu Recht – denn der Frischkäse, der seinen Ursprung in Island hat, ist wunderbar cremig, dazu fettarm und proteinreich. Frischkäse ist übrigens die lebensmittelrechtlich korrekte Bezeichnung. Praktisch gesehen ähnelt Skyr eher einem dickflüssigen Joghurt. Die neue Sorte **REWE Bio Skyr Vanille** enthält neben Biomilch von deutschen Höfen nur wenige Zutaten. Sie schmeckt zart süß und dank Bourbon-Vanille schön natürlich nach Vanille. Perfekt zu Obst, im Müsli oder als Zwischenmahlzeit.

Wir sehen uns im nächsten Jahr



Hast du dich beim Aushöhlen von Kürbis auch schon gefragt, ob man die Kürbiskerne nicht essen kann? Ja! Sie sind zwar essbar, aber meist sind sie relativ klein und noch nicht ganz ausgereift. Du musst die Kürbiskerne aber trotzdem nicht wegwerfen. Befreie sie zunächst von den Fasern und spüle sie unter klarem Wasser ab. Anschließend gut trocknen lassen und in Papiertütchen oder Schraubgläsern aufbewahren.

Im nächsten Frühjahr kannst du sie dann aussähen und deine Kürbisernte für den Herbst sichern.



Inspiration gefällig?

Backen ist bei Gluten-Unverträglichkeit nicht ganz einfach – wir zeigen dir, wie es gelingt.

Kennst du schon die REWE frei von Mehlmischung und unsere **Rezeptsammlung mit den REWE frei von Produkten?** Hier gibt es tolle Rezepte, die du auch bei Unverträglichkeiten kochen und backen kannst, z. B. den gluten- und laktosefreien Schoko-Mandelkuchen. Mhhhhhh!



Hier geht's zur REWE frei von Rezeptsammlung: rewe.de/frei-von



Schnell mal eben weggek nuspert

NEU

Wenn spontan Gäste kommen oder du einen kleinen Snack zum Aperitif brauchst, liegst du mit den neuen **veganen Mini-Pizzen Pomodori von REWE Beste Wahl** genau richtig, denn sie sind perfekt zum Teilen. Die kleinen Leckerbissen aus Steinofen-Pizzateig, belegt mit frischen Tomaten und zart-schmelzendem veganem Käse sind tiefgefroren, sodass du sie immer im Haus haben kannst. Bei Bedarf sind sie dann in 10 Minuten schnell fertig gebacken.



Was für unsere Großeltern Alltag war, wird heute zum kleinen Küchenabenteuer: **Wir kochen die Schätze von Spätsommer und Herbst ein** und zelebrieren die alten Küchentraditionen in unserer modernen Welt.

Jetzt geht's ans Eingemachte

Kürbispüree

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden 20 Minuten



Für 4–6 Gläser

2 kg Kürbis (Butternut)

Dazu braucht man:
Schraubgläser, Pürierstab

1. Gläser und Deckel in kochendem Wasser sterilisieren.
2. Schale und Kerne vom Kürbis entfernen, Kürbis in grobe Würfel schneiden. Mit 220 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Mit einem Pürierstab glatt mixen.
3. Das noch heiße Püree in die Gläser füllen. Dabei darauf achten, dass die Ränder der Gläser sauber bleiben. Gläser gut verschließen, ca. 5 Minuten auf den Kopf stellen und vollständig erkalten lassen.
4. Im Kühlschrank aufbewahrt hält das Kürbismus mindestens 3–4 Wochen.



Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 116 kcal
Kohlenhydrate: 26,7 g
Eiweiß: 4,3 g / Fett: 0,5 g



Lecker z. B. im Pumpkin Spice Latte. So machst du ihn:
rewe.de/pumpkinspicelatte

Süß-sauer eingelegter Kürbis

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Stunden



Für 6–8 Gläser

4 kg Kürbis (Butternut, ca. 2 Stück)
1 REWE Bio Zitrone
20 g frischer Ingwer
2 Stangen Zimt
1 EL Gewürznelken

1 EL Pimentkörner
2 Lorbeerblätter
500 ml REWE Beste Wahl Weißweinessig
1,5 kg ja! Raffinade-Zucker

Dazu braucht man: Einmachgläser, Schöpfkelle, Fettpfanne

1. Kürbis schälen, halbieren, Kerne entfernen und Kürbis in Würfel schneiden. Zitrone waschen, Schale abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Kürbis mit Zitronensaft und -schale, Zimtstangen, Ingwer, Gewürznelken, Piment, Lorbeer, 125 ml Weißweinessig und 125 ml Wasser vermischen und zugedeckt über Nacht an einem kühlen Ort ziehen lassen.
3. In einem weiten Topf 380 ml Wasser mit 375 ml Essig und Zucker aufkochen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
4. Durchgezogenen Kürbis samt Flüssigkeit und Gewürzen in den Topf zum Essig-Sud geben. Alles aufkochen und kurz köcheln lassen, bis der Kürbis leicht glasig ist. Kürbis mit einer Schöpfkelle herausnehmen und auf die sterilisierten Gläser verteilen. Anschließend den Sud etwas abkühlen lassen und die Gläser damit auffüllen.
5. Gläser verschließen und mit etwas Abstand in eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne stellen. 60 Minuten im Backofen einkochen. Danach mindestens 30 Minuten im ausgeschalteten, geschlossenen Ofen stehen lassen.



Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 569 kcal
Kohlenhydrate: 136 g
Eiweiß: 6 g / Fett: 0,7 g



Gut zu wissen





Damit dein Eingemachtes lange haltbar bleibt, sind sterilisierte Gläser das A und O. Gläser in einen großen Topf stellen und vollständig mit Wasser bedecken. Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Gläser herausnehmen und auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.



Wie du das genau machst, erfährst du hier:
rewe.de/einmachglaser-sterilisieren

Zwetschgen- marmelade mit Rotwein und Zimt

 **Zubereitungszeit:** 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten 

Für 4–5 Gläser

1 kg Zwetschgen
150 ml Rotwein
1 TL REWE Bio Zimt
1 REWE Beste Wahl Bourbon Vanilleschote
650 g Gelierzucker (2:1)

Dazu braucht man: Schraubgläser

1. Zwetschgen waschen, entkernen und möglichst klein würfeln.

2. Zwetschgen, Rotwein, Zimt und das Mark der Vanilleschote in einen Topf geben. Kurz aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen. Gelierzucker zugeben und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, dann die Gelierprobe machen.

3. Marmelade in sterile Gläser füllen, mit Deckel verschließen und für ca. 5 Minuten mit dem Deckel nach unten stehen lassen. Anschließend vollständig abkühlen lassen.




Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 811 kcal
Kohlenhydrate: 194 g
Eiweiß: 1,8 g / Fett: 0,5 g



Für den **REWE Bio Zimt** verwenden wir hochwertigen Ceylon Zimt. Natürlich Naturland zertifiziert.



Birnenhälften mit Vanille

 **Zubereitungszeit:** 20 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten 

Für 4 Gläser

2 kg Birnen (z. B. Conference)
2 REWE Beste Wahl Bourbon Vanilleschoten
1 Zitrone
500 g ja! Raffinade-Zucker

Dazu braucht man: Einmachgläser



1. Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

2. Zucker mit 1 l Wasser aufkochen. Vanilleschoten und -mark sowie den Zitronensaft zufügen und so lange köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3. Birnenhälften hochkant in sterile Gläser stellen und mit dem heißen Zuckersirup auffüllen. Mit einem Deckel gut verschließen.

4. Die Gläser in einen großen Topf stellen und so viel Wasser zufügen, dass die Gläser zu zwei Dritteln im Wasser stehen. Wasser aufkochen, dann die Temperatur etwas reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Die Birnen ca. 30 Minuten einkochen, dann die Gläser aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.



Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 618 kcal
Kohlenhydrate: 156 g
Eiweiß: 2,3 g / Fett: 1,5 g




Die eingekochten Birnen sind ein köstliches Topping auf Porridge, Milchreis oder Joghurt.

Kleine Knolle, großer Auftritt

Ja, richtig gelesen. In diesem Dip steckt nicht nur eine Zehe – nein, wir gehen aufs Ganze. Denn im Ofen gebacken entfaltet sich das ganz besondere süßlich-milde Aroma wunderbar.

Gerösteter Knoblauch- Ricotta-Dip

 **Zubereitungszeit:** 25 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 4 Personen

2 EL Olivenöl	1 Kohlrabi
1 Knolle Knoblauch	1 REWE Bio Zitrone
20 g REWE Feine Welt Kalamata Oliven ohne Stein	50 g REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano
1 Paprika (gelb)	250 g Ricotta
1 Paprika (rot)	Salz
½ Salatgurke	1 EL REWE Beste Wahl Oregano gerebelt
2 REWE Regional Möhren	

Dazu braucht man: ofenfeste Form, Küchenreibe

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 EL Olivenöl in einer backofenfesten Form verteilen.
2. Äußere Schale der Knoblauchknolle entfernen, Knolle quer halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen. 1 EL Öl über die Knolle geben, ca. 35 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Oliven mitbacken.
3. Paprikas waschen, entkernen und in fingerbreite Streifen schneiden. Gurke waschen und in längliche Streifen schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen und in längliche Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben. Parmesan fein reiben.
4. Die gebackenen Knoblauchzehen aus der Schale in eine Schüssel quetschen und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch, Ricotta, Parmesan und ½ TL Zitronenschale vermengen. Mit Salz und Oregano würzen. Oliven hacken und untermischen. Den Dip weitere 15 Minuten in der ofenfesten Form backen. Mit den Gemüsesticks lauwarm servieren.



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 296 kcal
Kohlenhydrate: 23,5 g
Eiweiß: 13,1 g / Fett: 17,8 g



ErnährWert

Der **REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano** harmoniert perfekt zum süßlichen Knoblauch.

Bei diesem Anblick bekommst du Gänsehaut? Keine Sorge,
dein nächster Halloween-Kürbis kann mehr als nur gut aussehen.
Für zweimal Fruchtfleisch-Recycling vom Allerfeinsten einfach umblättern.

Ein Kürbis gibt alles!



Das Fleisch von einem geschnitzten Kürbis kann man wunderbar weiterverarbeiten. Aber wie schnitzt man einen Kürbis eigentlich am besten? Das erfährst du unter rewe.de/schnitzen



Cremig und trotzdem bissfest:
Mit dem **REWE Beste Wahl Risotto-Reis** gelingt dir die perfekte Konsistenz.



Kürbis-Risotto

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



- Für 4 Personen
- | | |
|---|---------------------------------------|
| 800 g Kürbisfleisch | 700 ml Gemüsebrühe |
| 1 REWE Regional Zwiebel | (ggf. glutenfrei) |
| 2 Zehen Knoblauch | 225 g ja! King Prawns Garnelen |
| 2 EL ja! Rapsöl | (TK, aufgetaut) |
| 250 g REWE Beste Wahl Risotto-Reis | Salz, Pfeffer |
| 100 ml Weißwein | 50 g Parmesan |
| | 20 g Butter |
| | 2 Stiele Thymian |

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Kürbisfleisch fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Kürbis darin 3 Minuten andünsten. Reis zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach Brühe zugeben, dabei regelmäßig rühren. Ca. 20 Minuten köcheln, bis der Reis cremig, aber noch bissfest ist.
2. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Parmesan reiben und mit Butter unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Risotto mit Garnelen anrichten, mit Thymian bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 488 kcal
Kohlenhydrate: 65,9 g
Eiweiß: 21,9 g / Fett: 14,1 g



Für eine vegetarische Variante kannst du das Risotto mit Feta statt mit Garnelen toppen.

Kurkuma verleiht dem Brot eine tolle goldgelbe Farbe.

Saftiges Kürbisbrot

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde 50 Minuten



Für 1 Brot (ca. 15 Scheiben)

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 300 g Kürbisfleisch | 1 TL Zimt |
| 520 g ja! Dinkelmehl (630) | 1 TL Kurkuma |
| 1 Päckchen ja! Trockenhefe | 2 EL ja! Rapsöl |
| 1 TL Salz | + etwas Öl für die Form |
| 1 TL Zucker | 40 g Kürbiskerne |

Dazu braucht man: Blitzhacker, Kastenform (25 cm), Ofengitter

1. Kürbisfleisch im Blitzhacker zerkleinern.
2. In einer Schüssel Mehl, Hefe, Salz, Zucker, Zimt und Kurkuma mischen. Kürbisfleisch, 250 ml lauwarmes Wasser und Öl zugeben und mindestens 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen.
3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Kastenform fetten, Teig hineinfüllen, mit Kürbiskernen bestreuen und leicht andrücken. Brot in den Ofen geben und ca. 50 Minuten backen. Danach aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Nährwerte pro Scheibe:
Kalorien: 159 kcal
Kohlenhydrate: 28 g
Eiweiß: 5,7 g / Fett: 2,9 g



Neues aus dem Markt!



3 Fragen an die Tafel Deutschland

„Unsere Tafel-Aktion ist zurück!“ Seit 1996 engagieren sich REWE und die Tafel Deutschland Seite an Seite für mehr Menschlichkeit. Durch die Kooperation konnten bereits **über 5 Millionen Spendentüten** gesammelt und direkt an Menschen in Not weitergegeben werden.

1. Wer sind die Tafeln? Seit über 30 Jahren setzen sich die Tafeln in ganz Deutschland gegen Lebensmittelverschwendung und Armut ein. Heute unterstützen sie 1,5 Millionen armutsbetroffene Menschen – mit Herz, Engagement und der Hilfe von über 970 Tafeln.

2. Wie kannst du helfen? Mit 5 Euro kannst du Großes bewirken: in deinem REWE Markt oder online eine Spendentüte oder Spendenkarte kaufen und so die Tafeln mit Lebensmittelspenden unterstützen. In den gespendeten Tüten sind lang haltbare Lebensmittel. Da diese eher selten zur Verfügung stehen, werden sie dringend benötigt. Mit deinem Kauf hilfst du mit, leere Teller zu füllen. Als kleines Dankeschön erhältst du einen 10 % REWE Bonus Coupon*, den du beim nächsten Einkauf einlösen kannst.

3. Wo kommen die Spenden an? Ehrenamtliche Helfer:innen der Tafeln nehmen die Lebensmittelspenden direkt an den lokalen Standorten entgegen. Von dort aus werden sie ohne Umwege an armutsbetroffene Menschen ausgegeben. So kommt deine Spende genau dort an, wo sie am dringendsten benötigt wird.



Du willst noch mehr wissen? Scanne den Code und hol dir alle Infos zur Aktion!

Unterstütze die Tafeln vor Ort!

„Unsere Tafel-Aktion ist zurück!“ Unter diesem Motto unterstützt du zusammen mit REWE die Tafeln. Wie das geht? **Kaufe vom 08.09. bis zum 20.09.2025 in deinem Markt oder auf rewe.de für 5 € eine Spendentüte oder -karte.** Wir übergeben dann alle Lebensmittelspenden gesammelt deiner Tafel vor Ort.

Samle **10 % Bonus** auf deine Spende.*

REWE Bonus

*Der Bonus-Coupon ist vom 08.09.–20.09.25 gültig, einmalig einlösbar und ist unabhängig von der Anzahl gekaufter Spendentüten und -karten. Für weitere Bedingungen und Einschränkungen siehe Information auf dem Coupon in der REWE App. Voraussetzung ist eine Registrierung im REWE Kundenkonto sowie die Anmeldung zu REWE Bonus. **Nutzungsbedingungen siehe rewe.de/service/nutzungsbedingungen.**



DEIN REWE MARKTGEFLÜSTER



Der perfekte Begleiter

Gehörst du auch zu den Menschen, die zum Kaffee oder Tee immer eine kleine Süßigkeit brauchen? Dann notier dir das **REWE Beste Wahl Karamell-Gebäck** definitiv auf deiner nächsten Einkaufsliste. Nicht zu groß, nicht zu klein. Wunderbar knusprig und mit feiner Karamellnote. Übrigens: Wusstest du, dass du mit jedem Kauf eines REWE Beste Wahl oder REWE Bio Produkts den NABU-Klimafond unterstützt? Damit trägt REWE dazu bei, dass wichtige Ökosysteme, wie z. B. Moore, geschützt werden.

Matcha boomt



Zen-Momente für zu Hause: deine kleine Tee-Zeremonie



In den Großstädten sprießen hippe Matcha-Cafés gerade förmlich aus der Erde. Mit dem **Japanischen Matcha von REWE Feine Welt** kannst du die fast meditative Zubereitung ganz einfach zu Hause ausprobieren: Der fein vermahlene Grüntee wird mit einem Matchabesen (oder einem elektrischen Milchaufschäumer) und etwas Wasser in einer Schale in achtförmigen Bewegungen schaumig geschlagen. Anschließend mit geschäumter Milch aufgießen und den fertigen Matcha-Latte ganz entspannt genießen. Die genaue Anleitung und mehr Rezepte gib't online unter rewe.de/matcha



NEU!

Bitte zugreifen! Ein paar nehm ich noch.

Wenn es abends wieder früher dunkel wird, machen wir es uns drinnen schön. Egal, ob beim gemütlichen Serienmarathon oder beim geselligen Spieleabend mit Freunden: der **REWE Beste Wahl Paprika Style Erdnuss Mix** passt perfekt. Die knackig gerösteten Erdnusskerne, Ackerbohnen und Erbsen sind von einer dünnen Hülle aus knusprigem Teig umgeben und kommen herzhaft gewürzt zusammen mit Reiskräckern in die Tüte. **Vierfach crunchy, extra lecker!**



Gekrönte Kekskunst

Frosted Cookies sind die neuen Stars am Keks-Himmel – und im Red-Velvet-Style der absolute Hingucker

REWE Trend-Check

Erst kommt der Keks, dann kommt das Frosting – und dann kommt der Wow-Effekt!

Frosted Cookies sind kleine Kunstwerke zum Reinbeißen und gerade voll im Trend. Der dicke Keksboden trifft auf ein cremiges Topping – oft liebevoll aufgespritzt und mit kleinen Deko-Details verziert. Kein Wunder, dass sie auf Social Media gerade überall auftauchen. Unser Highlight: die rote Teigbasis, inspiriert vom sogenannten Red Velvet Cake. Übersetzt bedeutet das „roter Samt“, denn neben der knalligen Farbe erwartet dich eine samtig weiche Keks-Konsistenz.

Der Red-Velvet-Kuchen stand übrigens im Waldorf Astoria Hotel in New York City auf der Speisekarte und wurde dadurch weltweit populär. Funfact: Die rote Farbe entstand ursprünglich durch die Reaktion von Kakaopulver mit Essig und Buttermilch. Heute wird gern mit ein wenig Lebensmittelfarbe geschummelt...



Frosted Cookies aus der Heißluftfritteuse:
160 °C / 8–10 Min.
Wichtig: Backpapier verwenden

Fast zu schade zum Anbeißen – aber eben nur fast.

Frosted Cookies im Red-Velvet-Style



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde 20 Minuten



Für 20 Stück

270 g Butter (Zimmertemperatur)	240 g Mehl
70 g Zucker	½ TL Natron
70 g brauner Zucker	½ TL Backpulver
1 Ei	½ TL Salz
(M, Zimmertemperatur)	150 g
2 ½ TL REWE Beste Wahl	Puderzucker
Bourbon Vanille Paste	400 g
1–2 TL REWE Beste Wahl	Frischkäse
Lebensmittel Farbpasten	(Zimmer-
(rot)	temperatur)

Dazu braucht man: Handmixer, Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø), Backpapier

1. 120 g Butter, Zucker und braunen Zucker mit den Quirlen des Handmixers schaumig schlagen. Ei, 1 TL Vanillepaste und Lebensmittelfarbe dazugeben und unterrühren.

2. In einer anderen Schüssel Mehl, Natron, Backpulver und Salz mischen. Mehlmischung zur Buttermischung geben und alles zu einem Teig kneten. Bei Bedarf noch 1–2 EL Wasser zufügen. Teig 1 Stunde zugedeckt kalt stellen.

3. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Teig zu 20 gleich großen Kugeln formen und mit Abstand zueinander auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Cookies 10–12 Minuten backen, dann vollständig abkühlen lassen.

4. Inzwischen 150 g Butter klein schneiden, zusammen mit Puderzucker und 1 ½ TL Vanillepaste auf höchster Stufe mit den Quirlen des Handmixers hell und schaumig schlagen. Frischkäse zugeben und kurz weiterschlagen. Das Frosting in einen Spritzbeutel füllen und in Kreisen auf die Cookies spritzen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 258 kcal
Kohlenhydrate: 24,2 g
Eiweiß: 3,8 g / Fett: 16,4 g



1/10

ErnährWert

Dieses Halloween tischst du richtig auf: Denn zu deinem erschreckend leckeren Grusel-Menü können du und deine Gäste ein spannendes Krimidinner erleben. Blättere um und erfahre mehr.

Schaurig schöne Schlemmerei

Pilzköpfe im grünen Moor

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 6 Personen

400 g Champignons
2 EL Rapsöl
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
400 g ja! Junge Erbsen (TK)
400 g ja! Blattspinat (TK)

1 l Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
1 EL Zitronensaft
1 TL Muskatnuss
Salz, Pfeffer
200 g Schlagsahne

Dazu braucht man: Pürierstab

1. Champignons abreiben und die Stiele entfernen. Mit einem Messer vorsichtig gruselige Gesichter in die Pilze ritzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf in 1 EL Öl glasig dünsten. Dann Erbsen und Spinat zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Suppe in Schalen füllen. Jeweils einen Schuss Sahne daraufgeben und mit einer Gabel leicht verwirbeln. Die Champignonköpfe in die Suppe setzen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 235 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 11,2 g / Fett: 14,5 g



Spinnen-Quiche

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde 10 Minuten



Für 12 Stücke

250 g Mehl (1050)
130 g REWE Beste Wahl Weidebutter
3 Eier (M)
Salz
200 g REWE Regional Butternutkürbis
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch

100 g Babyspinat (frisch)
1 EL Rapsöl
200 g Schlagsahne
Pfeffer
1 TL Thymian (frisch)
8 schwarze Oliven (ohne Stein)
REWE Beste Wahl Chiliflocken

Dazu braucht man:

Küchenreibe, Salatschleuder, Quicheform (Ø 24 cm)

1. Mehl, Butter in Stückchen, 1 Ei, etwas Salz und 1–2 EL Wasser zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, abgedeckt im Kühlschrank 30 Minuten kalt stellen.

2. Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel, Knoblauch und Kürbis in einer Pfanne mit Öl ca. 5 Minuten scharf anbraten. Spinat zugeben und dünsten, bis er zusammenfällt. Etwas abkühlen lassen.

3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Quicheform mit Butter fetten und mit etwas Wasser leicht benetzen, damit der Teig besser haftet.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die gefettete Form legen. Mit den Fingern andrücken und mehrfach mit einer Gabel einstechen. Teig ca. 10 Minuten vorbacken.

5. 2 Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer und Thymian in einer Schüssel verrühren. Butternut-Spinat-Mischung unterrühren. Masse in die Quicheform füllen und glatt streichen. Quiche 25–30 Minuten backen, bis die Füllung fest ist.


6. Für die Spinnen jede Olive halbieren und die Hälften als Spinnenkörper auf die fertige Quiche setzen. Aus den restlichen Hälften kleine Beine schneiden und an die Olivenhälften setzen. Quiche mit Chiliflocken bestreut servieren.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 243 kcal
Kohlenhydrate: 17,8 g
Eiweiß: 5,3 g / Fett: 17,2 g



Fledermaus-Schmaus

 **Zubereitungszeit:** 45 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 6 Personen

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1 l Milch | 2 Gläser ja! |
| 1 Prise Salz | Sauerkirschen (à 350 g) |
| 110 g Zucker | 1 EL Speisestärke |
| 1 TL REWE Bio Vanillezucker | 1 EL Zitronensaft |
| 100 g ja! Hartweizengrieß | ½ Päckchen REWE Bio Vanillepuddingpulver |
| 1 Eigelb (M) | 1 EL Butter |
| | 2 EL Rapsöl |

Dazu braucht man: Fledermaus-Ausstecher

- 500 ml Milch mit Salz, 50 g Zucker und Vanillezucker aufkochen. Grieß einrieseln lassen und unter Rühren 5 Minuten köcheln, bis die Masse eindickt. Vom Herd nehmen, Eigelb unterrühren und auf einem Backblech glatt streichen (ca. 1 cm dick). Mindestens 2 Stunden auskühlen lassen.
- Kirschen samt Saft mit 30 g Zucker in einem Topf erhitzen. Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren, zu den Kirschen geben und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.
- Puddingpulver mit 30 g Zucker mischen, mit 50 ml kalter Milch glatt rühren. 450 ml Milch aufkochen, dann die Mischung einrühren und unter Rühren einmal aufkochen. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.
- Die feste Grießmasse mit einem Messer oder einer Fledermaus-Ausstechform in Fledermaus-Form schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Fledermäuse von beiden Seiten goldbraun braten.
- Kirschkompott in Schalen geben, Vanillesoße darüberträufeln und die Fledermäuse daraufsetzen.



Vegetarisch




ErnährWert

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 407 kcal
Kohlenhydrate: 65,2 g
Eiweiß: 8,6 g / Fett: 12,3 g

Perfekt für Desserts oder zum Backen: die **Sauerkirschen von ja!** – entsteint und nur leicht gezuckert.



Drunken Ghost Cocktail

 **Zubereitungszeit:** 10 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 6 Personen

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 12 Eiswürfel | 120 ml weißer Rum |
| 500 ml REWE Beste Wahl Kokosnussmilch Creme | 500 ml Zitronenlimonade |
| 3 TL Vanilleextrakt | 6 REWE Beste Wahl Marshmallows |
| 120 ml Wodka | schwarze Zuckerschrift |

Dazu braucht man: Holzspieße

- Eiswürfel in sechs Gläser verteilen. In einer Karaffe Kokosmilch, Vanilleextrakt, Wodka und Rum mischen und mit einem Löffel verrühren. Drink auf die Gläser verteilen und mit Zitronenlimonade auffüllen.
- Marshmallows auf Holzspieße stecken. Mit Zuckerschrift gruselige Gesichter aufzeichnen.
- Die Marshmallow-Geister auf die Gläser setzen und sofort servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 305 kcal
Kohlenhydrate: 25,3 g
Eiweiß: 1,8 g / Fett: 12,2 g



ErnährWert

Dein Halloween-Krimi-Dinner




Wer dem Halloween-Menü den passenden Rahmen geben will, findet hier unsere Spielanleitung zum vollständigen Krimidinner für 6–8 Mitspieler. Einfach unter www.rewe.de/krimidinner downloaden, gemeinsam spielen und genießen!

Hier verbinden sich Asia-Nudeln mit italienischen Tomaten zu einer fixen **Asia-Lasagne für deinen Alltag**, bei der du nicht mal die Soße kochen musst.

Schichten, backen, = fertig!

Mienudel-Lasagne

 **Zubereitungszeit:** 10 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten



Für 4 Personen

500 g REWE Beste Wahl Mienudeln
3 Pckg. REWE Beste Wahl Tomatensauce Basilikum (à 380 ml)

200 g Schmand
250 g ja! Geriebener Mozzarella

Dazu braucht man: Auflaufform (ca. 25 x 20 x 5 cm)

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Mienudeln in der Mitte auseinanderbrechen.

2. 1/3 der Tomatensoße auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Die Hälfte der Mienudeln darauflegen, wieder 1/3 der Tomatensoße darauf verteilen und die Hälfte des Schmands in Klecksen auf die Soße geben. Die restlichen Zutaten ebenso einschichten. Am Ende mit Käse bestreuen und auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 874 kcal
Kohlenhydrate: 111 g
Eiweiß: 30,7 g / Fett: 35,7 g



ErnährWert

Vier absolute Klassiker in Bestform.

Denn ein ehrliches Kartoffelgericht ist an manchen Tagen einfach alles, was man braucht.

Tolle Knolle: so vielseitig, so gut!

Die besten Bratkartoffeln

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

1,5 kg Pellkartoffeln vom Vortag (Drillinge)
2 Zwiebeln
10 g Petersilie (kraus)
3 EL Öl oder Butterschmalz
125 g ja! Schinkenwürfel

Salz
Pfeffer
Paprikapulver
4 REWE Bio Eier
4 REWE Beste Wahl Delikatess-Gewürz Gurken

1. Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Petersilie waschen und klein hacken.
2. 2 EL Öl in einer großen gusseisernen Pfanne sehr heiß werden lassen. Kartoffeln dazugeben und bei hoher Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten, zwischendurch wenden. Nach 5 Minuten Zwiebeln und Speck mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Eier nebeneinander hineinschlagen und bei mittlerer Hitze braten, salzen. Spiegeleier mit Kartoffeln und Essiggurke anrichten. Die Petersilie darüberstreuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 526 kcal
Kohlenhydrate: 63,7 g
Eiweiß: 19,7 g / Fett: 21,5 g



Süßkartoffel-Puffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht

Für 4 Personen

300 g Süßkartoffeln	300 g ja! Schmand
200 g REWE Regional Kartoffeln	Pfeffer
Salz	3 EL Speisestärke
1 Apfel	3 Eier
125 g REWE Bio Forellenfilets geräuchert	1 TL Muskatnuss
1/2 Zitrone	1/4 TL Kurkuma (gemahlen)
	3 EL Öl

Dazu braucht man: Küchenreibe, Geschirrtuch

1. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, waschen und auf der Küchenreibe reiben. Kartoffelraspeln mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Apfel fein würfeln. Forellenfilet fein hacken. Die Zitronenhälfte auspressen. Schmand, Apfel, Forelle und Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern.
3. Kartoffelraspeln in ein sauberes Geschirrtuch geben, Tuch eindrehen und so die Flüssigkeit aus den Kartoffeln drücken. Dann mit Stärke, Eiern, Muskatnuss und Kurkuma mischen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je Puffer 1 EL Kartoffelmasse in die Pfanne geben, flach drücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten knusprig braten. Mit dem Dip servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 487 kcal
Kohlenhydrate: 42,9 g
Eiweiß: 10,7 g / Fett: 30,7 g



Süßkartoffel-Puffer aus der Heißluftfritteuse: **180 °C / 10-12 Min.**, nach der Hälfte wenden
Wichtig: Backpapier verwenden

Kartoffelstampf mit Bratwurst

 **Zubereitungszeit:** 40 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

800 g Kartoffeln (mehligkochend)	90 g Butter
Salz	Pfeffer
15 g Petersilie (glatt)	4 REWE Bio Rostbratwürste
500 g REWE Beste Wahl Erbsen mit Möhrchen (TK)	2 EL Öl
	200 ml Milch (3,5 %)
	Muskatnuss

Dazu braucht man: Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten weich kochen. Inzwischen Petersilie waschen und fein hacken.

2. Erbsen und Möhren in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt sind. 10 g Butter zugeben, schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt auf niedriger Stufe warm halten.

3. Bratwürste in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze rundum 10–15 Minuten goldbraun braten, dann zugedeckt warm halten.

4. Kartoffeln abgießen. Milch und 80 g Butter dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

5. Kartoffelstampf mit Bratwürsten und Gemüse anrichten. Mit Petersilie bestreuen.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 703 kcal
Kohlenhydrate: 46,2 g
Eiweiß: 22,6 g / Fett: 49,1 g



5/10
ErnährWert

Wichtig: stampfen, nicht pürieren. Mit einem Mixer würde das Püree klebrig statt cremig.

Kartoffel-Gratin an Feldsalat

 **Zubereitungszeit:** 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 4 Personen

20 g REWE Beste Wahl Steinpilze getrocknet	5 EL Öl
1,5 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	180 g REWE Feine Welt Tiroler Bergkäse
Salz, Pfeffer	150 g Feldsalat
Muskatnuss	1 Schalotte
450 g Schlagsahne	3 EL Balsamico-Essig
1 Zehe Knoblauch	1 TL Senf (körnig)
	1 TL REWE Bio Blütenhonig

Dazu braucht man: Hobel, Küchenreibe, Auflaufform (ca. 25 x 20 x 5 cm)

1. Pilze in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser bedecken und 15–20 Minuten einweichen lassen.

2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne darübergießen. Knoblauch schälen, hacken und zufügen. Alles gut vermengen. Pilze abgießen, leicht ausdrücken und in Streifen schneiden. Unter die Kartoffeln mischen.

3. Auflaufform mit 2 EL Öl einfetten, die Kartoffeln hineingeben und etwas andrücken. Im heißen Ofen 40–45 Minuten backen. Käse reiben und ca. 15 Minuten vor Ende der Backzeit über das Gratin streuen.

4. Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Schalotte schälen und fein hacken. Zusammen mit Essig, 3 EL Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. 3 EL Öl zugeben und kräftigiterrühren. Vinaigrette kurz vor dem Servieren mit dem Salat mischen. Kartoffelgratin mit Feldsalat servieren.



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 911 kcal
Kohlenhydrate: 68,8 g
Eiweiß: 24 g / Fett: 60,7 g



6/10
ErnährWert

Der REWE Bio Blütenhonig eignet sich durch seine flüssige Konsistenz perfekt, um Dressings abzurunden.

**5 Rezepte
zum Sparen!**
Pro Portion ca.
3,00 €*

Der REWE Wochenplan:

1 x einkaufen, 5 x genießen

Der Herbst hat einiges an frischem Gemüse zu bieten. Jetzt stehen Kürbis, Lauch und Spitzkohl hoch im Kurs – und das zu günstigen Preisen. **Mach es dir mit dem Wochenplan einfach und lecker!**



Deine komplette Einkaufsliste für unseren Wochenplan findest du unter [rewede/einkaufsliste](https://www.rewe.de/einkaufsliste)

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



Kartoffeln aus der Heißluftfritteuse:
180 °C / 15–20 Min.
zwischendurch gut durchschütteln



Montag: Spitzkohl- Hack-Pfanne



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 kg REWE Regional Kartoffeln (festkochend)
3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
1 Spitzkohl
½ Bund Frühlingszwiebeln
500 g Hackfleisch (gemischt)
200 g ja! Schlagsahne
Muskatnuss



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 749 kcal
Kohlenhydrate: 52,4 g
Eiweiß: 34,4 g / Fett: 46 g

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL Öl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Kartoffeln auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 25–35 Minuten goldbraun backen.
3. Spitzkohl der Länge nach halbieren, Strunk herausschneiden. Spitzkohl in feine Streifen schneiden und waschen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
4. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Spitzkohl zugeben und ca. 5 Minuten braten, bis er weich ist. Dann Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.
5. Kohl-Hack-Pfanne mit Sahne ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffeln dazu servieren.



ErnährWert

Weißer Bohnen aus der Dose sind ein schnelles Powerfood. Sie müssen nur erwärmt werden.



Dienstag: Zitronige Bohnen-Pasta



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht

Für 4 Personen

2 Stangen REWE Regional Lauch
2 Zehen Knoblauch
500 g REWE Bio Mezza Penne
Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl
1 Dose REWE Beste Wahl Weiße Riesenbohnen (250 g)
1 Bio Zitrone
50 g ja! Crème fraîche mit Kräutern

Dazu braucht man:
Küchenreibe, Zitruspresse

1. Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch 3–4 Minuten anbraten. Knoblauch zugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Salzen und pfeffern.
3. Bohnen abgießen und abspülen. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, von einer Hälfte ca. 1 EL Saft auspressen. (Übrige Hälfte für Donnerstag aufbewahren.)
4. Pasta abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen, und zusammen mit den Bohnen zum Lauch in die Pfanne geben. Mit Nudelwasser ablöschen, Zitronenschale und Crème fraîche zugeben. Kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 563 kcal
Kohlenhydrate: 111 g
Eiweiß: 22,7 g / Fett: 5,5 g



ErnährWert



Mittwoch: Herbstliches Ofengemüse



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

800 g Möhren
3 Knollen Rote Bete
2 EL REWE Beste Wahl Reines Rapsöl
Salz, Pfeffer
15 g Schnittlauch (frisch)
300 g ja! Joghurt Griechischer Art Natur
300 g REWE Bio Couscous



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 506 kcal
Kohlenhydrate: 86,8 g
Eiweiß: 14 g / Fett: 13,7 g

Vegetarisch



ErnährWert

1. Möhren schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Rote Bete schälen, in Spalten schneiden. Gemüse mit Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 25 Minuten backen.
2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Couscous nach Packungsanweisung garen. Ofengemüse mit Couscous und Schnittlauch-Joghurt anrichten.



ja! Joghurt Griechischer Art Natur macht den Dip besonders cremig. Guten Appetit!



Schmeckt auch mit anderem Gemüse richtig gut – perfekt zum Resteverwerten!

Donnerstag: Finnischer Lachseintopf



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

200 g Kartoffeln
200 g Möhren
½ Butternut Kürbis
2 Stangen Lauch
2 EL REWE Beste Wahl Reines Rapsöl
Salz, Pfeffer
700 ml Gemüsebrühe
1 ja! Kräuterbutter Baguette (175 g)
250 g REWE Beste Wahl Wildlachsfilet (TK, aufgetaut)
½ Zitrone
10 g Schnittlauch (frisch)
200 g ja! Schlagsahne

Dazu braucht man: Zitruspresse

1. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Butternut schälen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Lauch putzen, aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse und Kartoffeln darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Brühe ablöschen. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.
3. Inzwischen das Baguette nach Packungsangabe aufbacken. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, Zitronensaft auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden.
4. Sahne und Zitronensaft zur Suppe geben, aufkochen. Lachs zufügen, Herd ausschalten und den Lachs 5–8 Minuten gar ziehen lassen. Suppe mit Schnittlauch bestreuen und mit Baguette servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 541 kcal
Kohlenhydrate: 53,4 g
Eiweiß: 21,2 g / Fett: 29 g



Freitag: Flammkuchen mit Kürbis



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

½ REWE Regional Butternut Kürbis
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Packung frischer Flammkuchenteig (260 g)
150 g ja! Crème fraîche mit Kräutern
250 g ja! Hirtenkäse
Pfeffer

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis schälen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. Flammkuchenteig auf einem Blech ausbreiten. Crème fraîche darauf verstreichen. Mit Kürbis und Frühlingszwiebeln belegen.
4. Hirtenkäse mit den Händen zerbröseln und auf dem Gemüse verteilen. Flammkuchen im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 478 kcal
Kohlenhydrate: 54,7 g
Eiweiß: 16,8 g / Fett: 22,1 g



neu!

Ab jetzt findest du in jeder „Deine Küche“-Ausgabe vier kunterbunte Rezepte, die den Kids besonders gut schmecken. Frisch, vielseitig, nicht zu aufwendig und sogar ziemlich gesund. Denn wir alle wissen:

Gutes Essen macht gute Laune

Konfetti-Waffeln mit Tomatendip

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

- 150 g REWE Bio Tomatenmark
- 2 EL Honig (flüssig)
- REWE Beste Wahl Italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- 2 TL heller Balsamico
- 200 g REWE Regional Möhren
- 1 Paprika (grün)
- 1 Dose Mais (140 g)
- 350 g Dinkelmehl (1050)
- 3 Eier (M)
- 8 EL Rapsöl
- 200 ml Mineralwasser
- 100 g Emmentaler (gerieben)

Dazu braucht man: Küchenreibe, Schneebesen, Waffeleisen

1. Tomatenmark mit Honig und 100 ml Wasser glatt rühren. Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und beiseitestellen.
2. Möhren schälen und grob raspeln. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Mais abtropfen lassen.
3. Mehl mit den Eiern, 6 EL Öl und Mineralwasser mit einem Schneebesen verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Gemüse und Käse einrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.
4. Inzwischen Waffeleisen mit 1 EL Öl einpinseln und erhitzen. 2 EL Teig hineingeben, Waffeleisen schließen und Waffel hellbraun backen. Vorsichtig herausnehmen und auf einem Gitter etwas abkühlen lassen. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Den Tomatendip dazu servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 705 kcal
Kohlenhydrate: 85,4 g
Eiweiß: 24,4 g / Fett: 31 g



Hackbällchen Toscana

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten



Für 4 Personen

- 2 REWE Regional Möhren
- 1 Zucchini
- 1 REWE Regional Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 500 g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Oregano (getrocknet)
- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 4 EL Paniermehl
- 250 g REWE Bio Mini-Mozzarella
- 750 g ja! Krokette (TK)
- 15 g Basilikum (frisch)

Dazu braucht man: Blitzhacker, Auflaufform (20 x 30 cm), Pürierstab, Backpapier

1. Möhren schälen, Zucchini waschen. Beides im Blitzhacker zerkleinern. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Zwiebel im Öl andünsten. Die Hälfte der Möhren und Zucchini mit anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die andere Hälfte gehacktes Gemüse mit Hackfleisch und Paniermehl verkneten, salzen und pfeffern. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
4. Tomatensoße pürieren und über die Hackbällchen gießen. Mini-Mozzarella evtl. halbieren und zwischen den Hackbällchen verteilen. Im Ofen ca. 25 Minuten backen.
5. Krokette auf einem Backblech mit Backpapier gleichzeitig im Backofen 20–25 Minuten garen. Basilikumblättchen waschen. Auflauf mit Basilikum bestreuen und mit Krokette servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 791 kcal
Kohlenhydrate: 53,1 g
Eiweiß: 40,8 g / Fett: 47,3 g



DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG KINDERKÜCHE



Nudel-Muffins aus der Heißluftfritteuse:
160 °C / 10–15 Min.

Wichtig: hitzefeste
Silikon-Muffin-
formen

Nudel-Muffins mit Erbsen



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 4 Personen

200 g Makkaroni

Salz

200 g ja! Junge Erbsen (TK)

25 g Schnittlauch (frisch)

4 Eier (M)

4 EL Milch (3,5 %)

Pfeffer

Muskatnuss

20 g Butter

100 g REWE Bio

Gouda gerieben

Dazu braucht man:

Muffinblech oder Förmchen aus Silikon

1. Makkaroni nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. In den letzten 3 Minuten die Erbsen mitkochen. Alles abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.
2. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Eier mit Milch verquirlen, Schnittlauch zufügen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Muffinblech mit Butter ausstreichen. Nudel-Erbsen-Mix auf die Mulden verteilen, mit der Eiermasse übergießen und mit Käse bestreuen.
4. Im Backofen ca. 20 Minuten backen, bis das Ei gestockt und der Käse gebräunt ist.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 415 kcal
Kohlenhydrate: 42,9 g
Eiweiß: 21 g / Fett: 18,6 g



ErnährWert

Pfannkuchen-Spaghetti mit lila Soße



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

260 ml Milch (3,5 %)

2 Eier (M)

200 g REWE Bio

Dinkelmehl (1050)

1 Päckchen

Vanillezucker

300 g REWE Bio

Wildheidelbeeren (TK)

1 EL Honig

2 EL Rapsöl

optional: Puderzucker zum Bestäuben

Dazu braucht man: Handmixer, Pürierstab, Dosierflasche oder Spritzbeutel mit feiner Tülle

SCHLECK

1. Aus Milch, Eiern, Mehl und Vanillezucker mit den Quirlen des Handmixers einen nicht zu dünnen Pfannkuchenteig rühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Heidelbeeren mit 50 ml Wasser aufkochen. 3–4 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd ziehen. Honig zufügen und nach Wunsch mit dem Pürierstab pürieren.
3. Pfannkuchenteig in die Dosierflasche oder den Spritzbeutel füllen. Eine breite beschichtete Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Teig in feinen Linien auf den Pfannenboden spritzen. Sobald der Teig durchgebacken ist, aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel mit Deckel warm halten. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
4. Pfannkuchen-Spaghetti mit der Soße auf Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 349 kcal
Kohlenhydrate: 52,3 g
Eiweiß: 12,4 g / Fett: 10,7 g



ErnährWert

Tausche Küchenchaos gegen Serienabend. Ein Deal, der mit diesen vier fixen Feierabendgerichten nicht verhandelt werden muss: **Pasta, Schupfnudeln und Co. sind nicht nur ruckzuck zubereitet, das Geschirr ist sogar noch schneller abgewaschen.**

Ein Topf, kein Stress

One-Pot-Udon-Nudeln

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

- | | |
|---|--|
| 1 Zwiebel (rot) | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 Zucchini | 2 EL Öl |
| 250 g REWE Beste Wahl Champignons (weiß) | 2 TL Currypaste (rot) |
| 140 g REWE Beste Wahl Kichererbsen | 400 ml Kokosmilch |
| | 500 ml Gemüsebrühe |
| | 300 g REWE Beste Wahl Udon Nudeln |

1. Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini waschen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Zwiebelwürfel in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Zucchini, Champignons und Kichererbsen mitbraten. Currypaste zugeben, kurz mit anbraten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten die Nudeln zugeben und gar kochen. Frühlingszwiebeln zum Schluss über die Nudeln streuen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 451 kcal
Kohlenhydrate: 44,6 g
Eiweiß: 13 g / Fett: 27,2 g



Udon sind besonders dicke Nudeln aus der japanischen Küche, die aus Weizenmehl hergestellt werden.

Kürbis-Schupfnudelpfanne

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

- 1/2 REWE Regional Hokkaido Kürbis (600 g)**
- 1 REWE Regional Apfel**
- 200 g Kasseler**
- 4 EL Rapsöl**
- 500 g ja! Schupfnudeln**
- 1/2 Bund Petersilie (glatt)**
- Salz, Pfeffer**

1. Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Apfel waschen, entkernen, in Spalten schneiden und die Spalten in Scheiben schneiden. Kasseler würfeln.
2. In einer Pfanne den Kürbis mit 2 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rundum goldbraun braten. Schupfnudeln, Apfel und Kasseler mit 2 EL Öl zugeben und weitere ca. 10 Minuten braten.
3. Petersilie waschen, Blättchen hacken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 396 kcal
Kohlenhydrate: 48,3 g
Eiweiß: 18,7 g / Fett: 15,1 g



Pfannenfertig und richtig praktisch: unsere leckeren ja! Schupfnudeln.

Richtig sättigend wird's mit Vollkornreis. Die Kochzeit verdoppelt sich dann.

Vanille-Milchreis

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten



Für 4 Personen

1 l Milch (3,5 %)
250 g REWE Bio Milchreis
1 Prise Salz
50 g REWE Beste Wahl Kalifornische Mandeln

gehobelt
2 Beutel REWE Bio Bourbon Vanillezucker
1 Glas Birnenhälften mit Vanille (s. S.11)

1. Milch in einem Topf aufkochen, Milchreis und Salz einrühren. Zugedeckt ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren quellen lassen.

2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Vanille-zucker unter den fertigen Milchreis rühren. Milchreis mit Birnenhälften und Mandeln bestreut servieren. Schmeckt z. B. auch mit heißen Kirschen oder Roter Grütze.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 628 kcal
Kohlenhydrate: 106 g
Eiweiß: 16,6 g / Fett: 16,3 g



4/10
ErnährWert

Burrito Bowl

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten



Für 4 Personen

1 REWE Regional Zwiebel
500 g Hähnchenbrust
2 EL Olivenöl
600 ml Hühnerbrühe (ggf. glutenfrei)
1 Dose REWE Beste Wahl stückige Tomaten (400 g)
1 Dose REWE Beste Wahl Sonnenmais Supersweet (285 g)

1 Dose REWE Beste Wahl Kidney-Bohnen (285 g)
REWE Beste Wahl Mexican Style (Gewürzmischung)
200 g Reis
Salz
Pfeffer
150 g ja! Geriebener Gouda

1. Zwiebel schälen und würfeln. Hähnchenbrust würfeln. Beides in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Brühe, stückige Tomaten, Mais und Kidneybohnen hinzugeben und mit Gewürzmischung würzen. Reis hinzugeben, sodass er komplett mit der Brühe bedeckt ist. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Zwischendurch öfter umrühren.

2. Topf vom Herd nehmen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gouda bestreuen. Den Deckel auflegen und warten, bis der Käse zerlaufen ist.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 764 kcal
Kohlenhydrate: 73,8 g
Eiweiß: 61 g / Fett: 27,6 g



7/10
ErnährWert

Klappt auch mit einer pflanzlichen Milchalternative wie Haferdrink wunderbar.

Uns geht's gut!

Dieses wohlig-warme Gefühl, wenn alle zusammensitzen, an einem Tisch voller Köstlichkeiten. Hier eine Olive, da ein Stück Käse, noch ein Schluck Wein: Diese kleinen Oasen im Alltag dürfen wir feiern. Denn für den Moment reichen sie zum Glückhsein.



Walnuss-Honig-Blauschimmelkäse

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht

Für 6 Personen

200 g Blauschimmelkäse **1 Zweig Thymian**
50 g REWE Beste Wahl aromatische Walnüsse **Salz**
3 EL REWE Bio Blütenhonig **Pfeffer**

- Den Blauschimmelkäse in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Walnüsse darin 2–3 Minuten rösten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
- Honig in die Pfanne geben und bei geringer Hitze erwärmen, bis er flüssig ist. Die gerösteten Walnüsse unterrühren.
- Thymian waschen, Blättchen abzupfen, unter die Honig-Nuss-Mischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Blauschimmelkäse verteilen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 458 kcal
Kohlenhydrate: 19,6 g
Eiweiß: 13 g / Fett: 37,2 g



Vegetarisch Glutenfrei

Laugenkonfekt mit Saaten

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 6 Personen

1 Packung REWE Beste Wahl Laugenstangen (TK, 700 g) **2 EL REWE Bio Sesam ungeschält**
2 EL REWE Bio Kürbiskerne **2 EL REWE Bio Sonnenblumenkerne**
1 Eigelb (M) **Salz**
2 EL Milch (3,5%)

- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.
- Laugenstangen aus der Verpackung nehmen, kurz antauen lassen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
- Eigelb und Milch verrühren. Die Laugenstücke damit dünn bestreichen. Nach Belieben mit Sesam, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen bestreuen.
- Im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten backen, bis das Konfekt goldbraun ist. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 377 kcal
Kohlenhydrate: 62,2 g
Eiweiß: 12,6 g / Fett: 9,5 g



Vegetarisch



Laugenkonfekt aus der Heißluftfritteuse:
180 °C / 10–12 Min.
Wichtig: Backpapier verwenden



Gepickelte rote Zwiebeln

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 12 Stunden

Für 6 Personen

250 g REWE Bio Zwiebeln (rot)
125 ml REWE Beste Wahl Apfelessig
1 TL Salz
1 TL Zucker

Dazu braucht man: Schraubglas

- Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In ein gut verschließbares Glas füllen.
- Essig, 125 ml Wasser, Salz und Zucker aufkochen. Mischung über die Zwiebeln gießen, sodass sie gut bedeckt sind. Abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Laktosefrei Vegetarisch Vegan Glutenfrei

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 18 kcal
Kohlenhydrate: 3,5 g
Eiweiß: 0,5 g / Fett: 0,1 g



Traditioneller Obazda

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht

Für 6 Personen

200 g ja! Camembert **1 TL Paprikapulver (edelsüß)**
100 g ja! Frischkäse (Doppelrahmstufe) **1 TL Paprikapulver (rosenscharf)**
1 REWE Regional Zwiebel (rot) **1 TL Kümmel (gemahlen)**
1 Zehe Knoblauch **10 g Schnittlauch (frisch)**
1 EL Butter (Zimmertemperatur) **Salz, Pfeffer**

- Camembert in kleine Stücke schneiden und mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben. Die Masse mit einer Gabel zu einer glatten Paste verarbeiten.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides zur Käsemasse geben. Butter einrühren, bis die Mischung cremig ist.
- Paprikapulver und Kümmel zugeben und gut vermengen. Schnittlauch waschen, fein schneiden, einen kleinen Teil beiseitelegen, den Rest unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Obazda in eine Schale füllen und mit übrigem Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 160 kcal
Kohlenhydrate: 1,9 g
Eiweiß: 9,1 g / Fett: 13,1 g



Vegetarisch

Glutenfrei



Charcuterie Board

So der klangvolle Name einer solchen gemischten Platte mit Stil. Wie du sie ganz nach deinem Geschmack zusammenstellst, zeigen wir dir hier.

Charcu – was?

Der Begriff Charcuterie bzw. die danach benannte Anrichteweise stammt aus dem Französischen. Ursprünglich war damit die Kunst der Zubereitung von gepökeltem und verarbeitetem Fleisch wie Schinken, Würstchen und Salami gemeint. In unserem heutigen modernen Verständnis von Kulinarik gesellen sich auf ein solches Board gern auch verschiedene Käsesorten, Gebäck, Obst, Gemüse und weitere Kleinigkeiten. Sprich, der perfekte Snack, um einen geselligen, ausgedehnten Abend mit guten Freunden oder der Familie zu verbringen.

Wie stelle ich mein perfektes Board zusammen?

Zuerst einmal: Du kannst kaum etwas falsch machen. Achte beim Einkauf darauf, dass du verschiedene Geschmäcker und Texturen bedenkst. Intensiver Käse, ein cremig-milder Dip, knackig-süße Trauben – so bringst du Abwechslung auf dein Board. Natürlich sollten alle Leckereien frisch und bestenfalls saisonal sein. Für die Ästhetik solltest du die Zutaten aus den Verpackungen nehmen und z. B. in Schälchen füllen. Kleine Spieße erleichtern das Bedienen.

Passgenau einkaufen in deinem REWE Markt

Die richtigen Mengen zu kalkulieren, kann tricky sein. Grundsätzlich gilt: lieber etwas zu viel haben und die Reste anschließend weiterverwerten, anstatt zu wenig. Bei Wurst und Käse kannst du mit 60–100 g pro Person kalkulieren. Dazu etwa 5 Scheiben Baguette/Ciabatta und je eine Handvoll Obst und Gemüse sind eine grobe Richtlinie. **Wurst und Käse kannst du an der Frischetheke in deinem REWE Markt genau nach deinen Bedürfnissen kaufen.** Unsere Frische-Expert:innen beraten dich gern.

Weitere Zutaten für dein Board

Dips

200 g ja! Hummus
180 g REWE Bio Streichcreme Süßkartoffel
Dattel Curry

Käse (von der Frischetheke)

100 g Manchego
100 g Käse mit Kräutern (z. B. La Buchette Fleurs)
150 g Großblockkäse (Schweizer Emmentaler)
100 g REWE Feine Welt Tête de Moine

Wurst (von der Frischetheke)

80 g Fenchelsalami
70 g Parmaschinken

Brot & Cracker

1 REWE Feine Welt Ciabatta
Italiens Backkunst (300 g)
1 Packung REWE Bio Naturland Knusperknäcke Käse & Kürbiskern

Nüsse & Trockenfrüchte

75 g ja! Pistazien gesalzen
75 g REWE Beste Wahl geröstete Mandeln
75 g REWE Beste Wahl getrocknete Aprikosen

Obst & Gemüse

500 g Trauben (grün und rot)
50 g Rucola
150 g Möhrensticks

Antipasti

150 g REWE Beste Wahl Getrocknete Snacktomaten mit Kräutern
135 g REWE Feine Welt Nocellara Oliven
135 g REWE Feine Welt Kalamata Oliven

Veggie-Board: so geht's



Bei einem vegetarischen Board bleibt mehr Platz für verschiedene Käsesorten und andere Snacks wie Antipasti. Auf einem veganen Board kannst du besondere pflanzliche Käsesorten platzieren, wie z. B. veganen Camembert oder Feta. **Ergänzt durch verschiedene Tofusorten, leckere Dips oder Snacks wie geröstete Kichererbsen wird daraus eine runde Sache.**



Wein?

Darf sein!

Wenn ein gemütlicher Charcuterie-Abend in die Zeit der Weinlese fällt, gibt es wohl kaum einen besseren Grund, um potenzielle Lieblingsweine zu verkosten.

Die mineralisch geprägten Böden der Pfalz verleihen den Trauben für unseren **Grauen Burgunder vom Kalkstein** ihr unvergleichliches Aroma. Der hellgelbe Weißwein duftet bereits nach reifen Birnen, Äpfeln, Quitten und Zitrusfrüchten. Sein Geschmack: voll, saftig und elegant – dazu eine frische Säure und feine Mineralität. Bei 8–10 °C Trinktemperatur genießen.

Der ideale Begleiter zu Fenchelsalami und Paramschinken: **Les Pins Bordeaux AOP von Edmond de Rothschild** ist ein kräftiger Rotwein aus Frankreich mit den Aromen reifer, frischer Früchte. AOP ist übrigens eine europäische Kennzeichnung, die die Herkunft und Qualität eines Weins garantiert. Der Bordeaux mit unschlagbarem Preis-Genuss-Verhältnis ist exklusiv nur bei REWE und Weinfreunde erhältlich.

Wenn zwei Winzer die gleiche Weinsprache sprechen, entstehen gelungene Kollaborationen wie diese: der **H&D Weißburgunder**, ein trockener Weißburgunder. Geschmacklich haben wir eine harmonische Komposition aus moderatem Säureeindruck und dezenter Süße im Glas. Ein zitrischer Eindruck im Hintergrund sorgt für ein fruchtig-frisches Mundgefühl.

Hier haben wir es mit einem echten Gewinner zu tun: Der **Famiglia Rocca Primitivo Susumaniello** wurde 2023 zum Wein des Jahres gekrönt. Der halbtrockene Rotwein stammt aus Apulien, einer Region in Südost-Italien. Dich erwartet ein Duft von roten Früchten: Sauerkirschen, Brombeeren und Himbeeren. Mit seinem dezenten Süßeindruck harmonisiert er besonders gut zu unserer Käseauswahl auf dem Board.

Grauburgunder? Immer eine sichere Bank! Der **Grauburgunder Samtmuschel** eignet sich perfekt für die letzten warmen Herbsttage. Dank Fruchtigkeit und gut dosierter Säure bekommt er eine angenehme Spritzigkeit. Ideal für gesellige Abende, die gern mal länger dauern dürfen.





Herzallerliebste!

Süßes für die Seele – so sieht es aus, wenn Foodies sagen: „Ich mag dich!

Und zwar richtig gern!“ Unsere Herzstücke – oder, die liebevollste Art, Butter, Zucker und Mehl zu verarbeiten.

Lebkuchenherz-Torte

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 6 Stunden



Für 12 Stücke

150 g Kuvertüre	80 g Speisestärke
2 TL Lebkuchengewürz	½ TL Backpulver
600 g Schlagsahne	1 Dose
4 REWE Bio Eier (M)	Ananasstücke (272 g)
Salz	1 EL Puderzucker
100 g Zucker	2 Päckchen Sahnesteif
1 Päck. Vanillezucker	Zuckerherzen
80 g Mehl (405)	

Dazu braucht man: Herzform 25 cm, Backpapier, Handmixer, Spritzbeutel mit Sterntülle

1. Kuvertüre hacken, mit 1 TL Lebkuchengewürz mischen. 250 g Sahne kurz aufkochen, Kuvertüre darin auflösen. 2 Stunden kühl stellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eischnee unterheben. Mehl, Stärke, Backpulver und 1 TL Lebkuchengewürz mischen. Zum Eischnee sieben und unterrühren. Herzform fetten, Boden und Rand mit Backpapier auslegen. Teig in die Form füllen, 30–40 Minuten backen. Aus der Form lösen, auskühlen lassen, waagrecht durchschneiden.

3. Ananas abtropfen lassen, sehr klein schneiden. 250 g Sahne steif schlagen, Puderzucker und Sahnesteif dabei einrieseln lassen. Ananas unterheben, Mischung auf dem unteren Tortenboden verteilen. Oberen Boden aufsetzen, leicht andrücken. Torte ca. 1 Stunde kühl stellen.

4. Schokosahne 2–3 Minuten aufschlagen, bis die Creme etwas fester und heller wird. Herztorte damit einstreichen, ca. 2 Stunden kühl stellen.

5. 100 g Sahne steif schlagen, mit einem Spritzbeutel Tupfen auf den Tortenrand spritzen. Mit Zuckerherzen verzieren.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 343 kcal
Kohlenhydrate: 38,2 g
Eiweiß: 5,7 g / Fett: 19 g



Herz-Cake-Pops

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde



Für 20 Stück

**400 g REWE Beste Wahl
Rührkuchen Schokolade**
250 g Mascarpone
**300 g REWE Beste Wahl
Weiße Kuvertüre**
Lebensmittelfarbe (rosa)
essbarer Glitzer (rosa)

Dazu braucht man: 20 Lolli-Stiele

1. Rührkuchen fein zerbröseln und mit Mascarpone verrühren. 20 gleich große Portionen abtrennen und mit angefeuchteten Händen zu Herzchen formen. 1 Stunde kalt stellen.

2. Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. Mit rosa Lebensmittelfarbe einfärben. Lolli-Stiele etwas eintauchen, dann von unten in die Herzen stechen. Kurz trocknen lassen, dann die Herzen komplett mit der Glasur überziehen. Mit etwas Glitzer verzieren und trocknen lassen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 193 kcal
Kohlenhydrate: 21,7 g
Eiweiß: 3,8 g / Fett: 10,5 g



**REWE Beste Wahl
Rührkuchen Schokolade:**
mit Schokoguss und
Schokostückchen.

Herz-Churros

 **Zubereitungszeit:** 45 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 30 Stück

150 g REWE Bio Süßrahmbutter Salz
400 g Mehl (405)
8 Eier (M)
150 g REWE Beste Wahl Zartbitter-Kuvertüre

75 ml Milch (3,5%)
100 g REWE Bio Schlagsahne
1 l Pflanzenöl zum Frittieren
50 g Zucker

Dazu braucht man: Spritzbeutel mit Sterntülle, Backpapier, Küchenpapier

1. Butter mit 500 ml Wasser sowie 1 Prise Salz aufkochen. Mehl zugeben, kräftig umrühren und bei mittlerer Hitze rühren, bis sich der Teig als Klumpen vom Topfboden löst.

2. Teig in eine Schüssel geben, lauwarm abkühlen lassen, dann die Eier einzeln unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und 30 Herzen auf Backpapier spritzen. Die Herzen ca. 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

3. Für die Schokosoße die Kuvertüre klein hacken. Milch und Sahne aufkochen, vom Herd nehmen, Kuvertüre einrühren, unter Rühren schmelzen.

4. Öl in einem Topf erhitzen, die Churro-Herzen portionsweise ins heiße Öl geben und goldbraun frittieren. Mit Küchenpapier etwas abtupfen, dann von allen Seiten in Zucker wälzen. Mit der Schokosoße warm servieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 205 kcal
Kohlenhydrate: 15,8 g
Eiweiß: 4 g / Fett: 14,3 g



Das Frittieröl sollte nicht heißer als 175 °C erhitzt werden.



Herz-Churros aus der Heißluftfritteuse:
180 °C / 10–12 Min.
Wichtig: Backpapier verwenden

DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG SÜSSES

Linzer Herzchen-schnitten

 **Zubereitungszeit:** 40 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten



Für 20 Stücke

400 g Mehl (405)
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
200 g ja! Mandeln gemahlen
200 g Zucker
1 Päckchen Bourbon Vanillezucker

200 g REWE Bio Süßrahmbutter (weich)
3 REWE Bio Eier (M)
350 g REWE Beste Wahl Sanft & Fruchtig Himbeere-Rote Johannisbeere (Konfitüre)
1 EL Milch (3,5%)

Dazu braucht man: Handmixer, Backpapier, Herzchenausstecher

1. Mehl, Backpulver, Salz, Mandeln, Zucker und Vanillezucker mischen. Die weiche Butter sowie 2 Eier zufügen und alles zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. 1/3 des Teiges abnehmen und bis zur weiteren Verarbeitung kühl stellen. Den restlichen Teig auf einem Blech mit Backpapier (40 x 30 cm) ausrollen. Mit der Konfitüre bestreichen.

3. Übrigen Teig ausrollen und unterschiedlich große Herzen ausstechen. Herzchen auf der Konfitüre verteilen. 1 Ei trennen, das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Herzchen damit bestreichen. Kuchen ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 305 kcal
Kohlenhydrate: 38,4 g
Eiweiß: 5,7 g / Fett: 14,7 g



Statt veganer Schlagcreme kannst du auch geschäumten Barista-Haferdrink auf den Kakao geben.

Vegane heiße Orangen-Schokolade

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

1 l REWE Bio + vegan Haferdrink glutenfrei
1 REWE Bio Orange
1 EL brauner Zucker
1 EL Kardamom (gemahlen)
1 Prise Salz

150 g REWE Bio Orange Schokolade (vegan)
250 ml vegane Schlagcreme
50 g Zartbitter-Raspel-schokolade (vegan)

Dazu braucht man: Küchenreibe, Handmixer

1. Haferdrink erhitzen. Orange heiß waschen und 1 TL Schale abreiben. Den Abrieb mit Zucker, Kardamom und Salz zufügen.
2. Schokolade grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Schlagcreme aufschlagen.
3. Haferdrink auf 4 Gläser verteilen, Schokolade in die Gläser gießen. Schlagcreme als Sahnehäubchen auf die heiße Schokolade setzen. Mit Schokoraseln ein Herz auf die Sahne streuen und heiß servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 452 kcal
Kohlenhydrate: 40,2 g
Eiweiß: 14,2 g / Fett: 28,1 g



Herzige Muffins

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 60 Minuten



Für 12 Stück

150 g Weizenmehl (405)
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
40 g REWE Bio Kakao
120 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
80 ml Öl

250 ml Haferdrink
280 g Schattenmorellen (Glas)
100 g REWE Beste Wahl Zartbitterschokolade 50 % Kakao
250 g Puderzucker
Lebensmittelfarbe (rot)

Dazu braucht man: Handmixer, Sieb, Muffinform, Muffinförmchen aus Papier, Alufolie, Zahnstocher

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz, Kakao, Zucker, Vanillezucker, Öl und Haferdrink rasch zu einem glatten Teig rühren. Ggf. noch etwas Flüssigkeit zufügen.
2. Schattenmorellen in einem Sieb gut abtropfen lassen und unter den Teig heben. Zartbitterschokolade hacken und ebenfalls unter den Teig heben.
3. Papierförmchen in dem Muffinblech verteilen. Aus der Alufolie 12 kleine Kugeln formen. Teig in die Förmchen geben, Alukugel so zwischen Förmchen und Muffinform setzen, dass eine Herzform entsteht. Muffins im Ofen 20–25 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen.
4. Puderzucker mit etwas Wasser glatt rühren. Etwas Lebensmittelfarbe zugeben und mit einem Zahnstocher leicht verrühren, bis ein Marmoreffekt entsteht. Die Herz-Muffins in die Glasur tunken und trocknen lassen.



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 406 kcal
Kohlenhydrate: 63,3 g
Eiweiß: 5,8 g / Fett: 14,8 g



Herz-Muffins aus der Heißblutfritteuse:
160 °C / 15–20 Min.

Wichtig: hitzefeste Silikon-Muffinformen

Für noch schönere Herzen einfach eine Herz-Muffinform verwenden.

Zum Schluss ein kleiner **Wiesn-Gruß!**



So schnell gemacht!
Da bleibt mehr Zeit für die
(bayerische) Gemütlichkeit!

Bayerischer Hotdog



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht

Für 4 Personen

4 Weißwürste
1 REWE Regional Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 TL Zucker
Salz
4 Laugenstangen

100 g Obazda
(S. 49 oder Fertigprodukt)
½ Bund Schnittlauch
100 g REWE Beste Wahl
Delikatess-Gewürz Gurken
2 EL süßer Senf

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 643 kcal
Kohlenhydrate: 59 g
Eiweiß: 21,7 g / Fett: 36,5 g



1. Wasser in einem Topf aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch siedet. Die Weißwürste ins Wasser legen und ca. 10 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Dann mit Olivenöl und Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Anschließend leicht salzen.
3. Laugenstangen der Länge nach zu ca. ¾ aufschneiden und mit Obazda bestreichen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Essig Gurken hacken und mit dem süßen Senf verrühren.
4. Die Haut der Weißwürste vorsichtig einritzen und abziehen. Würste schräg in Scheiben schneiden und in die Laugenstangen legen. Zwiebeln darauf verteilen und mit Senf-Gurken-Relish beträufeln. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



ES WEIHNACHTET SEHR ...

... und ehrlich gesagt, freuen wir uns jetzt schon auf gemütliche Back-Nachmittage im Advent und das Weihnachtsessen mit den Liebsten. Die passenden Rezepte dafür plus bunte Wintersalate, unseren Wochenplan und mehr findest du in der folgenden Ausgabe.

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

Impressum



Fotograf Andreas Hirsch
Foodstyling Tobias Rauschenberger
Propstyling Claudia Neu

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 Elke Wilgmann
Projektverantwortung

Leonie Baecker, Julia Schröder

Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer

Chefredaktion Jana Maiworm, Anna Paki

Creative Direction Myriam Michele

Art Direction Marco Freund, Jens Hagedorn

Layout, Bildbearbeitung & Illustration
Marco Freund / Illustrationsfreund.de

Redaktion Diane Buckstegge, Anja Corvin,
Valentina Kempers, Jana Maiworm, Dörthe Meyer,
Anna Paki, Antonino Scopelliti, Tim Schumacher,
Hanna Ve Wandschneider

Lektorat Julia Voigtländer

Leitung REWE Studio

Nina Faulhaber, Pierre Marcel Karge

Food-Fotografie

Eike Klein-Luyten, Andreas Hirsch

Propstyling Claudia Neu, Meike Stüber

Foodstyling Daniel Brodt,

Tobias Rauschenberger, Alina Wohldorf

Foodstyling-Assistenz Melanie Socha

Druck Quad/Graphics Europe Sp. z o.o. ul. Pultuska
120, 07-200 Wyszow, Polen/ www.quad.eu

Anzeigen retailmedia@rewe-group.com

HAFTUNG

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



DE-ÖKO-006



Heiße Schokolade? **BAILEYS!**

Rezept:

- 40 ml Baileys deiner Wahl
- 1 EL Kakaopulver
- 80 ml Milch
- 1 Klacks Schlagsahne

Optional zum Garnieren:
Schokostreusel, Schokokekse,
Schokokuchen, Schokosauce
Ein Drink enthält 5,4 g Alkohol.



NEU



**BAILEYS
SCHOKOLADE
HASELNUSS -
NEUE LIMITED EDITION
AB OKTOBER BEI REWE**