Kundenmagazin

03/2017 REWE.DE/FRISCHUNDGUT

FRISCH & GUT

REZEPTE UND IDEEN RUND UMS KOCHEN.

GRATIS MIT 41 REZEPTEN

90 JAHRE REWE

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Zeitreise

LIEBLINGSREZEPTE

Stöbern Sie durch die Rezepte unserer Kaufleute

FLAMMKUCHEN

Köstlich belegt und blitzschnell fertig

SO SCHMECKT DER HERBST

Jetzt entfalten Äpfel, Kürbisse und späte Tomaten ihr ganzes Aroma. Lassen Sie sich inspirieren.

REWE DEINE KÜCHE

Ab Montag, den 02.10.2017:

AUS DEM OFEN, AUF DEN TISCH!

Bis zum **03.02.2018 Treuepunkte sammeln** und feuerfestes Ofengeschirr von ZWILLING sichern!

ZWILLING J.A.HENCKELS

REWE DEIN MARKT

SIE SPAREN BIS ZU 80%*

*Im Vergleich zum jeweiligen Preis ohne Treuepunkte.

UNSERE TREUEPUNKT-AKTION

EDITORIAL

liebe Leserinnen,
liebe Leser,

danke, Herbst! Du verwöhnst uns mit reifen Tomaten, Kürbissen, Nüssen, Äpfeln + vielem mehr. Wir haben die richtigen Rezepte dazu. Und auch sonst haben wir eine Menge zu feiern: REWE wird 90 Jahre alt. Kommen Sie mit uns auf eine kulinarische Zeitreise. Und freuen Sie sich zum Jubiläum auf die Lieblingsrezepte unserer Kaufleute!

Die REWE FRISCH & GUT Redaktion wünscht guten Appetit

IMPRESSUM

Fotograf (Titel)
Andrea Thode
Foodstyling (Titel)
Raik Holst
Propstyling (Titel)
Ina Erdmann

HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.) REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel: +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe.de, www.rewe.de **Gesamtverantwortung** Elke Wilgmann **Projektverantwortung** Julia Eßer **Projektleitung** Julia Kell **REALISATION UND PRODUKTION** loved GmbH, Vorsetzen 32, 20459 Hamburg **Chefredaktion** Sabine Cole **Chefin vom Dienst** Valerie Voß **Redaktion** Laura Hamdorf, Christina Hofmann **Creative Direction** Mieke Haase **Art Direction** Marie-Therese Humer, Julia Kerschbaum, Jonas Götz, Felix Hackmann **Geschäftsführung** Michael Jacobs, Peter Matz **Objektkoordination** Katharina Herzog **Schlussredaktion** Timo Ahrens **Bildredaktion** Marc Huth **Contributors** Markus Abele, Markus Altmann, Fabio Baseda, Frank Bauer, Ina Erdmann, Meike Graf, Lukas Grossmann, Raik Holst, Christian Lord Otto, Robin Kranz, Tim Möller-Kaya, Sandra Schollmeyer, Andrea Thode, Stefan Thurmann **Druck** Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau, www.weiss-druck.de

INHALT

FILET WELLINGTON MIT SCHWARZWURZELN S. 8

FOCACCIA MIT KIRSCHTOMATEN S. 33

90 JAHRE REWE

KÜCHENGESCHICHTE(N) ..... S. 8

REZEPTE Fast ein Jahrhundert REWE. Grund genug für uns, Sie mitzunehmen auf eine kulinarische Zeitreise.

KAUFMANNSKOST ..... S. 16

REZEPTE Die Lieblingsrezepte von wahren Zutaten- und Zubereitungsspezialisten: unseren REWE Kaufleuten.

DAS HAT JETZT SAISON

DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM STAMM ..... S. 26

BESUCH BEIM ERZEUGER Apfelbauer Alexander Krings schreibt Nachhaltigkeit groß. Ein Ausflug zu den Apfelbäumen des Familienunternehmens zwischen Sommerwiesen und Insektenhotels.

APFEL-MUSS ..... S. 28

SAISONAL Ob zu Reibekuchen, Sauerbraten oder solo, ob fein oder mit Stücken – Apfelmus aus regionalen Äpfeln ist ein klassisches Multitalent.

TOMATENALARM ..... S. 32

SAISONAL Alles steht auf Rot. Tomaten sind aus unserer Küche nicht wegzudenken. Entdecken Sie tolle Rezepte für Tomaten-Focaccia, die beste Tomatensauce, Carpaccio & Co.

KÜRBISZEIT ..... S. 56

SAISONAL Kürbissuppe ist im Herbst in aller Munde. Mit unseren Toppings verpassen Sie Ihrer Lieblingssuppe den letzten Kick.

COUSCOUSPFANNE MIT CURRY-KOKOS-HUHN S. 51

NEUE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

ACHTUNG, KNUSPRIG! ..... S. 38

KINDER KOCHEN SELBST Außen knusprige Cornflakes, innen zart und saftig. Unser Rezept für Chicken Nuggets kommt bei den Kleinen ganz groß raus.

VOLL NUSSIG ..... S. 44

REZEPTE Ein Snack für zwischendurch? Oder ein fruchtig-nussiges Frühstück? Kernige Rezepte mit Biss.

FLAMMKUCHEN VERSUCHEN ..... S. 48

SCHNELLE KÜCHE Es muss nicht immer traditionell sein. Unsere Rezeptvariationen zeigen den Elsässer Klassiker mal anders.

DER KLEINE EINKAUF ..... S. 50

REZEPTE Frisch ist nicht aufwendig. Sie brauchen nur wenige Zutaten, um ein tolles Gericht auf den Tisch zu zaubern.

WÜRZIG, FRUCHTIG, SCHARF ..... S. 59

3 MAL 3 Drei Chutneys aus drei Zutaten als aromatische Begleiter.

GUT ZU WISSEN

IM MARKT GIBT ES WAS ZU ENTDECKEN ..... S. 6

NEUES AUS DER REWE WELT Entdecken Sie die REWE Produkte und spannende Kooperationen.

TOMATENALARM ..... S. 30

WARENKUNDE Im Sortenregister befinden sich über 3.800 verschiedene Tomatensorten. Welche ist Ihr Liebling?

LASS WACHSEN ..... S. 42

NACHHALTIGKEIT Frühlingszwiebel, Salat und Basilikum in der eigenen Küche ziehen – und das aus Pflanzenresten. Das passende Tutorial für eine Pflanzenampel gibt's gleich dazu.

KÜRBISZEIT ..... S. 54

WARENKUNDE Endlich wieder Kürbiszeit. Wir stellen die leckersten Sorten vor und verraten, wie sie verarbeitet werden.

UNSERE FRISCHE-EXPERTEN ..... S. 58

MITARBEITER-PORTRÄT Die Brüder Paul und Jakob Dederichs leiten gemeinsam und in 5. Generation einen REWE Markt.

EINFACH SCHNELL · EINFACH MIT ZEIT · ETWAS AUFWENDIGER

CHICKEN NUGGETS S. 38

GRANOLA S. 46

WEITERE REZEPTE & IDEEN

RUND UMS KOCHEN & BACKEN FINDEN SIE ...

auf **REWE.de/deine-kueche**

an jedem **REWE Servicepunkt** in Ihrem Markt. Einfach Rezepte auswählen und Inspirationen ausdrucken.

oder in den **sozialen Medien:**

facebook.com/Rewe

twitter.com/REWE_Supermarkt

instagram.com/rewe

youtube.com/REWEDeineKueche

pinterest.com/rewe

IM MARKT GIBT ES WAS ZU ENTDECKEN

Unser Angebot ist so vielseitig, dass man manchmal die neue Marmelade vor lauter Brotaufstrichen nicht findet. Oder dass man immer die gleichen Produkte kauft, statt mal andere zu probieren. Hier wollen wir Sie inspirieren, sich zu informieren. Und bei Gelegenheit bei diesen Produkten zuzugreifen.

SNACK DIE NUSS

Einen knackigen Kurztrip nach Italien bitte! Mediterran verfeinert mit Rosmarin, getrockneten Tomatenstücken, Pekannüssen oder kombiniert mit Pistazien und getrockneten Oliven sind die neuen Nussmischungen von REWE die idealen Snacks gegen leichtes Fernweh – sie schmecken aber auch in allen anderen Situationen. **Nuss Mix Tomate** und **Nuss Mix Olive & Pistazie** von **REWE Beste Wahl** finden Sie ab sofort in den Regalen. Welche Sorte ist Ihr Favorit?

ACH DU DICKE HEFE!

Hefe ist ein einzelliger Organismus, der mit bloßem Auge nicht sichtbar ist. Ein Hefewürfel im REWE Kühlregal besteht aus Milliarden einzelner Zellen. Dieser Zauberwürfel hat die Fähigkeit, aus Zucker Kohlenstoffdioxid (CO_2) zu bilden, wodurch der Teig durch die kleinen Gasblasen aufgeht, wenn man ihn hübsch warm hält (aber unter 40 Grad) und in Ruhe arbeiten lässt. Die Hefevermehrung ist zwar nicht wundersam, aber doch ein bisschen komplizierter. Dabei dient eine wässrige Lösung mit 8 bis 10 Prozent Melasse als Nährboden. Melasse enthält Zucker, den die Hefezellen als Nährstoff verwenden. Aber unter anderem auch Weizen und Weizenkeime. Alle diese Zutaten sind bei der REWE Bio-Hefe komplett auf Bio-Basis, das heißt gentechnikfrei und aus kontrolliert biologischem Anbau. Backen mit **REWE Bio frische Backhefe** ist also ein Zugewinn für die Natur, aber vor allem sorgt sie für tolle und wirklich leckere Backwaren. Natürlich nur, wenn man sie beim „Gehen" nicht stört!

LECKER TO GO

In vielen Märkten ab dem 4.10. erhältlich

Gesund und bewusst ernähren trotz Job und Familie – manchmal gar nicht so leicht. REWE to go ist deshalb genau das Richtige für alle, die es eilig haben und gleichzeitig Wert darauf legen, frisch, gesund und lecker zu essen. Probieren Sie zum Beispiel unsere vegetarische **REWE to go Süßkartoffelsuppe** – schonend verarbeitet, ohne Zusatz von Farbstoffen, Aromen, Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen und so köstlich wie selbst gemacht. Einfach kurz in die Mikrowelle stellen und nach wenigen Minuten genießen.

DAS GELBE VOM EI

Wir engagieren uns mit verschiedenen Projekten für eine artgerechtere Aufzucht von Nutztieren. Zum Beispiel mit unserem einzigartigen Projekt **Spitz & Bube** zur verbesserten Haltung von Legehennen. Die Tiere werden von ihren Landwirten intensiv betreut. Das bedeutet zum Beispiel auch, sie zu beschäftigen. Die Hühner erhalten Picksteine, damit sie artgerecht scharren und picken können und ihre langen Schnäbel nicht schmerzhaft gekürzt werden müssen wie es sonst üblich ist. Die männlichen Küken dürfen sich bei Spitz & Bube zu stolzen jungen Hähnen entwickeln. Sie werden nicht aussortiert, nur weil sie keine Eier legen. Apropos Ei, die Spitz & Bube-Eier erkennen Sie an der cremefarbenen Schale und dem PRO PLANET-Label. Das Label steht dabei für gentechnikfreie Fütterung der Legehennen.

ANZEIGE

GUCK MAL

Lassen Sie sich inspirieren, und genießen Sie Qualität und Design von ZWILLING – in der Küche und am Tisch. Ob Schmoren, Braten, Kochen oder Servieren – mit den ZWILLING Produkten werden alle Ansprüche an die moderne Küche erfüllt. Sammeln Sie Treuepunkte, und sichern Sie sich hochwertige ZWILLING Prämien zum vergünstigten Treuepreis. Die Treuepunkt-Aktion beginnt **am 2.10. in Ihrem REWE Markt.**

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. Bei Einsendungen von Texten, Fotos, Rezepten und ähnlichen Werken garantiert uns der/die Einsender/in, dass diese Werke von ihm/ihr geschaffen wurden und erteilt seine/ihre Einwilligung zur Veröffentlichung. Auch garantiert der/die Einsender/in, dass abgebildete Personen ihre Einwilligung zur Veröffentlichung ihres Bildes gegeben haben.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C011984

KÜCHEN GESCHICHTE(N)

REWE 90 JAHRE DEIN MARKT

Was schmeckte den Deutschen eigentlich vor 90, 60 oder 20 Jahren? Und heute? Finden Sie es heraus und begleiten Sie uns anlässlich des 90-jährigen Jubiläums auf eine kulinarische Zeitreise durch die REWE Historie. Als Beilagen servieren wir: allerlei Wissens- und Staunenswertes!

Fotos: Stefan Thurmann, Foodstyling: Lukas Grossmann, Propstyling: Sandra Schollmeyer

Fotos: REWE Group

FILET WELLINGTON MIT SCHWARZWURZEL

Zubereitungszeit: 90 Minuten
Ruhezeit: 35 Minuten
Backzeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
4 Schalotten
600 g braune Champignons
6 Zweige Thymian
4 EL Butter
2 Scheiben Toastbrot
3 Eier, Größe L
grobes Meersalz, Pfeffer
600 g Rinderfilet, Mittelstück
1 EL neutrales Öl
150 g Schinkenspeck
550 g REWE Beste Wahl Frischer Blätterteig
150 ml Rotwein
400 ml REWE Feine Welt Brasiliens Rind, Fond
1–2 EL REWE Beste Wahl Saucenbinder
1–2 TL grüner Pfeffer
1 Zitrone
500 g frische Schwarzwurzel

1. Knoblauchzehen und 2 Schalotten schälen. Für die Pilzmischung Champignons und 2 Thymianzweige grob zerhacken. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignons und Thymian zugeben und für 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit gehacktem Toastbrot und 1 Eigelb in einer Schüssel vermengen. Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen.

2. Rinderfilet salzen und rundherum in Öl für 3 bis 4 Minuten scharf anbraten. Zwei Stücke Klarsichtfolie überlappend ausbreiten. Schinkenspeck in einem Quadrat, groß genug, dass es um das Rinderfilet passt, überlappend darauflegen. Pilzmischung darauf verteilen und leicht andrücken. Rinderfilet mittig auf die Pilzmischung setzen und die Folie drumherum schlagen. Die Enden gut zusammendrehen und das Paket für 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Backofen vorheizen (180 °C, Umluft). Bätterteig ausrollen. Das Eiweiß mit den restlichen Eiern verquirlen und einen der Teige an der Längsseite auf einem Streifen von 2 cm einpinseln. Den zweiten Teig überlappend darüberlegen und festdrücken.

4. Rinderfilet-Roulade aus der Folie nehmen und in den Blätterteig einwickeln. Die Stellen, an denen der Blätterteig überlappt, mit Ei einpinseln. Die Seiten einfalten und mit einer Gabel festdrücken. Überschüssigen Teig wegschneiden und zu länglichen, 1 cm breiten Streifen schneiden. Die Oberfläche großzügig mit Ei bepinseln, die Blätterteigstreifen auflegen, erneut mit Ei bepinseln, mit grobem Meersalz und dem restlichen Thymian bestreuen. Filet Wellington auf Backpapier im Ofen für 40 Minuten backen. Nach Ende der Garzeit für 15 Minuten ruhen lassen.

5. In der Zwischenzeit 2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Rotwein ablöschen und diesen gänzlich verkochen lassen. Mit dem Rinderfond aufgießen und diesen erneut um die Hälfte reduzieren. Die Sauce mit Saucenbinder auf die gewünschte Konsistenz andicken. Grünen Pfeffer unterrühren. Bis zum Servieren warm halten.

6. Die Zitrone auspressen. Schwarzwurzel schälen, längs halbieren und in eine Wasserschüssel mit Zitronensaft legen. So werden sie nicht braun! Wer vermeiden möchte, dass sich die Finger verfärben, trägt am besten Küchenhandschuhe. Eine große Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzeln in der restlichen Butter für rund 5 bis 8 Minuten bissfest braten. Mit Meersalz würzen und mit dem Filet Wellington und der Pfeffersauce servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1012 kcal, Kohlenhydrate: 64 g
Eiweiß: 59,2 g, Fett: 51,8 g

Der erste Vorstand der REWE Organisation: Johann Heitkamp, Theodor Schumacher, Josef Brendgen (v. l.)

20ER: DIE GRÜNDUNG

1927 wird in Köln der „Revisionsverband der Westkauf-Genossenschaften" gegründet. Kurz: REWE. Der Verband vereinfacht die Warenbeschaffung für Einzelhändler. Insbesondere Kolonialwaren aus Übersee sind in den Zwanzigern heiß begehrt und können nun über die REWE-Genossenschaft leichter beschafft werden. So pompös wie der Lebensstil der damaligen Zeit war auch die Küche: Das Rezept „Filet Wellington" – zartes Rinderfilet, eingebacken in Teig – stammt ursprünglich aus Frankreich. Kein Wunder, dass es auch in Deutschland beliebt war: Die Franzosen waren damals ein großes Vorbild für ausschweifende Lebenslust.

WEINEMPFEHLUNG

Die perfekte Wahl zu Rindfleischgerichten: **Tuella Douro DOC.** Exklusiv bei REWE

1940-60: ERSTE EIGENMARKEN

REWE gründet erste Eigenmarken. Sie sind günstig und tragen Namen wie REWE Dreistern und REWE Kronjuwel. Auch neu: die Plastiktüte. Anfang der 60er-Jahre kommt sie in die Supermärkte und bleibt für Jahrzehnte das Behältnis für Einkäufe. 2016 verabschiedet REWE die letzte Tüte. Das spart in Deutschland pro Jahr 140 Millionen Plastiktüten und kommt der Umwelt zugute. Ein echtes kulinarisches Kulturgut der 50er-Jahre ist der Toast Hawaii. Clemens Wilmenrod, der erste deutsche Fernsehkoch, macht den Toast 1953 zu einer Berühmtheit. Bis heute begeistert das kinderleichte Rezept mit geschmolzenem Käse und fruchtiger Ananas Jung und Alt.

TOAST HAWAII

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

1 Ananas
1 EL neutrales Öl
4 Scheiben ja! Dreikorn-Toastbrot
2 EL gesalzene Butter
100 g REWE Feine Welt Prosciutto Cotto
4 Scheiben REWE Bio Bergkäse
4 Cocktailkirschen
1 Bund krause Petersilie, klein

1. Ananas schälen und vier etwa 2 cm dicke Scheiben abschneiden. Mit einem Messer den Strunk mittig kreisrund entfernen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Ananasscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Backofen vorheizen (200 °C, Grill oder 220 °C, Ober-/Unterhitze).

2. Vollkorntoast kross toasten, mit Butter bestreichen, den Prosciutto darauf verteilen und die gebratene Ananas darauflegen. Mit jeweils einer Scheibe Bergkäse belegen. Alles auf ein Backblech setzen und für 5 bis 10 Minuten grillen, sodass der Bergkäse zerläuft. Mit Cocktailkirschen und krauser Petersilie servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 258 kcal, Kohlenhydrate: 25 g
Eiweiß: 13,3 g, Fett: 11,2 g

Fotos: REWE Group

HÜHNERFRIKASSEE

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Kochzeit: 35 Minuten

Für 4 Personen

400 ml REWE Feine Welt Deutsches Geflügel, Fond
1 Bund Suppengemüse, frisch
320 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
300 g Langkornreis mit Wildreis
1 EL Butter
2 EL ja! Weizenmehl, Type 405
200 ml REWE Bio Schlagsahne
200 g REWE Bio Junge Erbsen, tiefgefroren

1. Geflügelfond mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen. Suppengemüse bis auf Petersilie und Lauch schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Suppengemüse mit den Hähnchenbrustfilets, dem Lorbeerblatt, einer Prise Salz und Pfeffer in den Topf geben. Alles für 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

2. Den Topf vom Herd nehmen und die Brühe etwas abkühlen lassen. Inzwischen den Reis nach Anleitung in einem weiteren Topf gar kochen. Hähnchenbrustfilets aus der Brühe nehmen und mithilfe zweier Gabeln in lange Stücke zupfen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, das Gemüse im Sieb aber nicht wegschmeißen!

3. Den gleichen Topf erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und die Butter darin schmelzen. Weizenmehl zugeben und miteinander vermengen. Unter Rühren die passierte Brühe zugießen und zum Kochen bringen. Vorsicht! Die Sauce kann schnell anbrennen, also schön weiterrühren.

4. Sobald die Sauce um die Hälfte reduziert und deutlich dicker geworden ist, Schlagsahne angießen und nun so lange kochen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz erreicht hat. Abschmecken. Hähnchenbrustfilets, Gemüse aus dem Sieb und (gefrorene) Erbsen in die Sauce geben. Ein letztes Mal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Reis servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 605 kcal, Kohlenhydrate: 77 g
Eiweiß: 31,9 g, Fett: 17,3 g

70ER: IN DIE FERNE SCHWEIFEN

Die 70er sind von exotischer Reiselust geprägt. Die heutige DER, kurz für Deutsches Reisebüro, bietet bereits seit 1917 Destinationen für Fernwehgeplagte an. DER Touristik wird Tochter der REWE Group, sodass REWE nun neben Lebensmitteln auch für Reisen steht. In die Ferne schweift man in den 70ern auch auf dem Teller: Mit Krabben, Sardellen oder Oliven holt man sich das Mittelmeer in die Küche. Ein Gegengewicht bildet die deutsche Küche mit echten Klassikern wie Hühnerfrikassee. Der Begriff „Frikassee“ kommt übrigens aus dem Französischen und bedeutet „Sammelsurium“ – sehr treffend, denn das Gericht besteht aus Hühnerragout, heller Sauce und allerlei Gemüse.

CHILI CON CARNE

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

1 rote Zwiebel, groß
1 EL neutrales Öl
200 g Wilhelm Brandenburg Hackfleisch, gemischt
3 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Paprikapulver, rosenscharf
400 ml REWE Feine Welt Brasiliens Rind, Fond
425 g REWE Bio Pizza-Tomaten
250 g Kartoffeln, festkochend
250 g REWE Beste Wahl Kidneybohnen
140 g Mais
Salz, Pfeffer
150 g REWE Bio Schmand

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf das Öl erhitzen und das Hack mit der Zwiebel anbraten. Sobald sämtliches Wasser verdampft ist und das Fleisch beginnt zu bräunen, Kreuzkümmel und Paprikapulver zugeben. Für 1 Minute mitrösten. Mit dem Rinderfond, 400 ml Wasser und den Pizza-Tomaten zum Kochen bringen.

2. Kartoffeln waschen, in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden und dazugeben. Sobald die Kartoffeln gar sind, die Kidneybohnen und den Mais zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Schmand servieren.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 378 kcal
Kohlenhydrate: 29 g
Eiweiß: 19,2 g, Fett: 19,4 g

80ER: REWE SAGT JA!

Der Grundgedanke der Eigenmarke ja! ist es, Qualität und Genuss zu einem kleinen Preis anzubieten. Ab 1982 ist ja! in den REWE Regalen zu finden, und dessen Produktanzahl wird immer größer. Weil günstige Lebensmittel so begehrt sind, gründet die REWE Group 1989 eine Discounterkette mit preiswerten Produkten. Der Name: PENNY. Gründe zum Feiern gibt es spätestens zum Mauerfall. Besonders angesagt: kalte Platte mit internationalem Flair. Antipasti wie Tomate-Mozzarella, Nudelsalat oder feurige Partysuppen werden zu den Standards der Gästebewirtung. Beliebter Mitternachtssnack: Chili con Carne.

90ER: NEUES TERRAIN

REWE erweitert seinen Horizont. Neben neuen Filialen in Deutschland gibt es mit Märkten in Großbritannien, Italien und Spanien die ersten Schritte ins Ausland. 1997 ein weiterer Meilenstein: REWE bekommt eine eigene Website. Internetaffine Kunden können sich ab sofort online über Angebote und Neuigkeiten informieren. Wer nicht im Internet surft, schwingt sein Tanzbein zu Roxette, DJ Bobo oder den Backstreet Boys. Dazu gibt es praktisches Fingerfood. In dieser Dekade haben Schichtsalate oder Melone mit Schinken ihren großen Auftritt. Ein toller Beitrag zum Buffet sind auch Blätterteigtaschen gefüllt mit Speck, Hack oder Spinat.

Fotos: REWE Group

BLÄTTERTEIG-TASCHEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

350 g Kartoffeln, festkochend
450 g REWE Beste Wahl Blätterteig, tiefgefroren
100 g Speckwürfel
1 Stange Lauch, klein
100 g REWE Bio Emmentaler, gerieben
Salz, Pfeffer
2 Eier, Größe M
2–3 EL Sesam

1. Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Blätterteig in der Packung antauen lassen.

2. In einer Pfanne die Speckwürfel bei mittlerer Hitze und ohne Fett goldbraun braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Lauch in der Zwischenzeit längs halbieren, von holzigen Enden befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. In der Speckpfanne auf mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten dünsten.

3. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und grob zerdrücken. Speckwürfel, Käse und Lauch zufügen, gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Ofen vorheizen (180 °C, Umluft). Die Blätterteigplatten quer halbieren. Die Ränder der Teigquadrate mit der Hälfte des Eis bepinseln. Von der Füllung 1 bis 2 EL mittig auf dem Teig verteilen. Jeweils eine Ecke auf die gegenüberliegende Ecke falten und die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Die Blätterteigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit dem restlichen Ei bepinseln, mit dem Sesam bestreuen und für 20 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 741 kcal, Kohlenhydrate: 48 g
Eiweiß: 23,1 g, Fett: 48,1 g

PRODUKT-TIPP

HEUTE: NACHHALTIGKEIT

In 90 Jahren ist REWE von einer kleinen Einkaufsgenossenschaft mit 17 Mitgliedern zu einem der führenden Handels- und Touristikkonzerne gewachsen. Die Verantwortung wächst mit. Biologische und regionale Erzeugnisse sind für REWE selbstverständlich. Seit 2008 baut REWE außerdem energiesparende Green Building-Märkte und forscht an alternativen, umweltschonenden Verpackungsmaterialien. Neben dem Engagement für die Umwelt unterstützt REWE viele Sponsoring-Aktivitäten mit Schwerpunkt auf Sport und Ernährung. Die beliebtesten Rezepte sind heute gesund und knackig frisch – wie der Avocado-Wrap mit Dill-Dip.

AVOCADO-WRAP MIT DILL-DIP

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

DIP:
1 Bund Dill
175 g REWE Bio Frischkäse, Doppelrahmstufe
125 g griechischer Joghurt
2 TL REWE Bio Currypulver
Salz, Pfeffer

AVOCADO-WRAP:
1 Avocado
6 REWE Beste Wahl Tortilla Wraps Weizen
100 g Salat, gemischt
100 g REWE Bio Räucherlachs
Salmo salar

1. Dill waschen, zupfen und grob hacken. Frischkäse und griechischen Joghurt in einer Schüssel cremig rühren. Dill, Currypulver, Salz und Pfeffer dazugeben.

2. Avocado halbieren, den Stein entfernen, mit einem Messer längs in 0,5 cm dünne Streifen schneiden und mit einem Löffel aus der Schale lösen.

3. Die Wraps ausbreiten und dünn mit der Hälfte des Dips bestreichen. Salat, Avocado und Räucherlachs in Bahnen darauf verteilen. Die Wraps bis zur Hälfte zusammenrollen. Dann die äußeren, offenen Enden einfalten und den Wrap fertig zuwickeln. Den Wrap auf beiden Seiten mit einer Kordel fixieren. Zum Servieren den Wrap schräg aufschneiden.

Rezept-Tipp: Den restlichen Dip zu frischer Rohkost servieren. Dafür Gurke, Bundmöhren, Mini-Paprika, Staudensellerie und Rettich sehr gründlich waschen. Schälen ist nicht zwingend nötig. Viele Vitamine befinden sich gleich unter der Schale.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 695 kcal, Kohlenhydrate: 69 g
Eiweiß: 24,8 g, Fett: 33,4 g

Fotos: REWE Group

SO SCHMECKT NATUR!

WARUM REWE BIO FRISCHMILCH?

Drei Haltbarkeitsverfahren im Vergleich.

FRISCHE VOLLMILCH
traditionell hergestellt

Sie wird pasteurisiert, also 15–30 Sekunden auf **72–75 °C** erhitzt. Frischmilch ist gekühlt etwa **8 Tage** haltbar und schmeckt besonders frisch – eben wie die REWE Bio Frische Vollmilch.

FRISCHE VOLLMILCH
länger frisch (ESL)

Sie wird im Verfahren der Mikrofiltration oder Hocherhitzung hergestellt. Bei der Hocherhitzung wird die Milch für drei Sekunden auf bis zu **127 °C** erhitzt. Im Kühlschrank ist die Milch maximal **24 Tage** haltbar.

H-MILCH

Sie wird für einige Sekunden auf bis zu **145 °C** ultrahocherhitzt. Deshalb hat H-Milch im Vergleich den geringsten Vitamingehalt und setzt sich außerdem durch seinen typischen Kochgeschmack von der frischen Vollmilch ab. Bei Raumtemperatur hält sich haltbare Milch ungeöffnet **3 bis 6 Monate**.

Über die Hälfte der REWE Bio Produkte sind Naturland-zertifiziert. Der Hof Oberlinner in Oberbayern ist einer der vielen Naturland Betriebe, der Milch für die frischen REWE Bio Milchprodukte liefert.

Foto: Frank Bauer

Auf ihrem idyllischen Milchhof sorgen Anja und Anton Kröll dafür, dass es ihren 36 Kühen an nichts fehlt. Gentechnik und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel findet man hier nicht. Den Naturland-Richtlinien gemäß kommen die Milchkühe dafür so oft es geht auf die weiten, sattgrünen Wiesen nach draußen. Auf dem Speiseplan steht neben dem nährstoffhaltigen frischen Gras noch etwas Bio-Kraftfutter – natürlich ebenfalls mit Naturland-Zeichen versehen. Zweimal täglich wird gemolken, und ein Transporter bringt die auf vier Grad gekühlte Milch zur Molkerei, wo sie unter anderem zu REWE Bio Frische Vollmilch verarbeitet wird. Die REWE Bio Milch wird pasteurisiert und homogenisiert und damit rein traditionell haltbar gemacht. Dieses Haltbarkeitsverfahren kommt mittlerweile relativ selten zum Einsatz, da es zwar sehr schonend ist, aber die Haltbarkeit nur 5 Tage gilt. Dafür schmeckt sie besonders natürlich und frisch. Testen Sie den Unterschied!

REWE BIO: VOLLER GESCHMACK MIT GUTEM GEWISSEN.

WAS IST HOMOGENISIEREN?

Bei diesem Verarbeitungsschritt werden die Fettkügelchen unter Druck reduziert und zerkleinert, damit die Milch nicht aufrahmt. Das bedeutet: Die Sahne setzt sich nicht ab. Homogenisiert wird Milch immer, abhängig vom Haltbarkeitsverfahren.

BIO IST NICHT GLEICH BIO

Das Siegel Naturland hat deutlich strengere Richtlinien als die EU-Bio-Verordnung. Am Ende wirkt sich das auf den natürlichen Geschmack und die Qualität des Produkts aus.

Naturland

2 ausgewachsene Kühe haben bis zu 1 Hektar, also 10.000 m², Platz auf der Weide. Zum Vergleich: Laut DFB müssen Fußballfelder auf internationalem Parkett 7.140 m² groß sein. Wenn die Tiere mal nicht draußen stehen, haben sie reichlich Platz im offenen Laufstall.

50 % der Fütterung müssen vom eigenen Hof stammen. Im Vergleich verlangt die EU-Bio-Verordnung, dass lediglich 20 Prozent des Futters vom eigenen Betrieb zu stammen brauchen.

100 % Naturland-Betriebe werden zu 100 Prozent biologisch bewirtschaftet. Bei EU Bio-Betrieben ist es möglich, auch nur einen Teil biologisch zu bewirtschaften.

LIEBLINGSREZEPTE

KAUFMANNS-KOST

REWE 90 JAHRE DEIN MARKT

Unsere Kaufleute sind Genuss-Spezialisten. Nicht nur bei ihrer täglichen Arbeit in ihrem REWE Markt, sondern auch privat. Zum 90. Geburtstag von REWE verraten sie ihre Lieblingsrezepte – und die passenden Erinnerungen und Anekdoten gleich mit.

Fotos: Robin Kranz, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Ina Erdmann, Illustration: Tim Möller-Kaya

REWE ist einer der größten Lebensmittelhändler Deutschlands. Sie ist organisiert als genossenschaftliche Handelsgruppe, deshalb werden viele der rund 3.300 Märkte von selbstständigen REWE Partnerkaufleuten betrieben. „Alle für einen – einer für alle“ ist ihr Leitspruch. Denn jeder Einzelne trägt entscheidend zum Erfolg von REWE bei. Nicht nur durch den erfolgreichen Betrieb ihres Marktes und hohe Kompetenz in der Beratung und im Lebensmittelbereich, sondern auch durch ihre Arbeit in der REWE Zentrale in Köln, wo sie ihren Einfluss im Aufsichtsrat oder in besonderen Gremien geltend machen können und die Verknüpfung regionaler und nationaler Interessen vorangetrieben wird. Die Kaufleute sind nicht nur wichtige Arbeitgeber und Impulsgeber im Handel, sie unterstützen auch tatkräftig die regionalen Erzeuger, indem sie deren Produkte ins Sortiment aufnehmen. Kundennähe wird stets großgeschrieben: Ziel aller Kaufleute und ihrer Mitarbeiter ist es, die Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kunden zu erkennen und passgenaue Angebote zu entwickeln. Mit einer breiten Produktpalette an hochwertigen, gesunden und frischen Lebensmitteln zu Top-Preisen.

JOCHEN WIDMANN

Ehingen/Donau, BW
Bei REWE seit 1999, **Kaufmann** seit 2013

„Ich habe früher fast nie gefrühstückt. Das tat mir zum einen nicht gut, weil ich schlapp war, außerdem fehlten mir morgens ein paar Momente der Ruhe. Dieses Omelette zuzubereiten ist mittlerweile zu einem richtigen Ritual geworden. Es schmeckt super, und ich kann mich beim Schnippeln und Braten gedanklich auf den Tag und die kommenden Aufgaben vorbereiten.“

HERZHAFTES FRÜHSTÜCK

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

1 Zucchini
1 Aubergine
4 Mini-Paprika
4 REWE Regional Champignons
4 Scheiben Wilhelm Brandenburg Salami
1 Zwiebel
50 g Butter
4 Eier, Größe L
Salz, Pfeffer
200 g Mozzarella, gerieben

1. Zucchini, Aubergine, Paprika, Champignons und Salami klein schneiden. Zwiebel schälen und die Hälfte fein hacken.

2. Die Butter in der Pfanne erhitzen und Zucchini, Aubergine, Pilze, Zwiebel, Salami und Paprika bei hoher Temperatur anbraten. Danach Eier verquirlen und mit den anderen Zutaten in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella dazugeben. Kräftig umrühren und schlemmen!

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 340 kcal
Kohlenhydrate: 8 g
Eiweiß: 21,4 g, Fett: 23,4 g

CHRISTIAN WINCIERZ

Ebeleben, TH
Bei REWE seit 2001, **Kaufmann** seit 2017

„Meine Urgroßoma machte wirklich die besten Schnitzel. Und mein Lieblingsreiseziel ist Afrika, das Land der Süßkartoffel. Deshalb passt beides für mich einfach traumhaft zusammen!“

KALBSSCHNITZEL MIT SÜSSKARTOFFELGRATIN

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Backzeit: 50 Minuten

Für 4 Personen

SÜSSKARTOFFELGRATIN:

1,5 kg Süßkartoffeln
6 Frühlingszwiebeln
80 g getrocknete Tomaten, im Glas
100 g REWE Beste Wahl Leichtschinken, gewürfelt
300 ml Schlagsahne
100 ml Gemüsebrühe
150 g Gouda, gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL Butter
½ Bund Thymian

KALBSSCHNITZEL:

100 g Semmelbrösel
Paprikapulver
4 Kalbsschnitzel à 150 g
2 Eier, Größe M
100 g Weizenmehl, Type 405
100 g Butterschmalz

1. Süßkartoffeln schälen und fächerartig einschneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Vom Öl der Tomaten 1 TL in einem Topf erhitzen. Leichtschinken darin anbraten, die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mit anschwitzen.

2. Backofen vorheizen (180 °C, Umluft). Schlagsahne und Gemüsebrühe mit 100 g Gouda mischen, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auflaufform oder tiefes Backblech mit Butter einfetten. Thymian zupfen. Kartoffeln mit der eingeschnittenen Seite nach oben in die Form legen, mit der Sahne-Käse-Mischung übergießen.

3. Nach 20 Minuten Leichtschinken, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Thymian und den restlichen Gouda auf den Süßkartoffeln verteilen. Danach für weitere 30 Minuten im Backofen garen.

4. In der Zwischenzeit Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Kalbsschnitzel plattieren und nacheinander in Ei, Weizenmehl und Semmelbrösel panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten.

Tipp: Dazu passt ein frischer Salat aus unserer Rezept-Datenbank **REWE.de/rezepte**

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1494 kcal, Kohlenhydrate: 143 g
Eiweiß: 62,4 g, Fett: 69,8 g

ALEXANDER LAAS

Hamburg, HH
Bei REWE seit 2014, **Kaufmann** seit 2014

„Es ist nicht einfach, in einer fünfköpfigen Familie ein Gericht zu finden, das allen schmeckt. Mit diesem Rezept haben wir das allerdings geschafft!“

LACHSFILET MIT SÜSSKARTOFFEL

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

800 g Süßkartoffeln
1 EL neutrales Öl
640 g Lachsfilet
250 g Blattspinat, frisch
Salz, Pfeffer
20 g Butter
250 g Sour Cream
1 REWE Bio Zitrone

1. Die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne erhitzen, Öl hineingeben. Das Lachsfilet von beiden Seiten braten. Achtung: Gräten vorher ziehen!

2. Blattspinat waschen und mit 50 ml Wasser, Salz und Butter im Topf schwenken, bis er leicht zusammenfällt. Mit Sour Cream, Lachs und Süßkartoffeln auf einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone aufschneiden und etwas Saft darübergeben.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 616 kcal,
Kohlenhydrate: 51 g
Eiweiß: 34,7 g, Fett: 28,1 g

SAUERBRATENGULASCH

Beizzeit: 2 bis 3 Tage
Zubereitungszeit: 35 Minuten
Kochzeit: 60 Minuten

Für 4 Personen

370 g REWE Beste Wahl Salz-Dillgurken
Sauerbraten-Gewürzmischung
500 ml Tafelessig (10-prozentig)
1 kg Wilhelm Brandenburg Rindergulasch
1 Gemüsezwiebel
60 g Kräuterprinten
Salz, Pfeffer
Zuckerrübensirup
Rosinen (optional)
200 g Bandnudeln

AUSSERDEM: **Teesieb**

1. Für die Beize Gurkenbrühe von den Dillgurken absieben. Gewürzmischung in einem Teesieb mit Essig, Gurkenbrühe und 1,5 l Wasser aufgießen. Rindergulasch würfeln und darin 2 bis 3 Tage einlegen.

2. Gemüsezwiebel schälen, in Scheiben schneiden und andünsten. Rindergulasch dazugeben und scharf anbraten. Das Teesieb aus der Beize nehmen und die Beize zum Rindergulasch gießen. Das Rindergulasch mit Printen abgedeckt 1 Stunde köcheln lassen. Sauce abbinden und mit Salz, Pfeffer und Zuckerrübensirup abschmecken. Nach Belieben können Rosinen dazugegeben werden.

3. Nudeln nach Packungsanleitung kochen und mit dem Sauerbratengulasch servieren. Als Beilage eignet sich prima selbst gemachtes Apfelmus (Seite 28/29).

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 786 kcal
Kohlenhydrate: 64 g
Eiweiß: 57,5 g, Fett: 31,1 g

URSULA & ANNA WINTGENS

Bensberg, NRW
Anna Wintgens bei REWE seit 2013,
Ursula Wintgens bei REWE seit 1993
Kauffrau seit 1999

„Einmal im Jahr veranstalten wir bei uns im REWE Markt ein Multikulti-Kochen: Jeder Mitarbeiter – wir vertreten immerhin zwölf Nationen – darf sein Lieblingsrezept aus seinem Land kochen. Unsere Kunden dürfen probieren und können sich das Rezept samt Zutaten mitnehmen. Meine Nichte Anna, die auch bei uns arbeitet, hat im letzten Jahr dieses deutsche Gericht gekocht, und die Kunden waren begeistert. So ist es auch mein Leibgericht geworden.“

ANDREA FLAMMUTH

Köln-Lövenich, NRW
Bei REWE seit 2001, **Kauffrau** seit 2013

„Ich ernähre mich seit acht Jahren vegetarisch, seit zwei Jahren sogar großteils vegan. Das klappt super mit den vielen tollen Produkten von REWE. Mit diesem Rezept halte ich regelmäßig Erinnerungen an meinen Ayurveda-Urlaub auf Sri Lanka wach.“

KICHERERBSENCURRY

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 2 Personen

40 g Ingwer
2 Stangen Zitronengras
2 rote Chili, klein
2 TL REWE Bio Kokosöl
2 TL Kurkuma
2 TL Garam Masala
2 TL Currypulver
800 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch
2 rote Paprika
500 g REWE Beste Wahl Kichererbsen, aus der Dose
Salz
3 Zweige Koriander
100 g Kokosflakes

1. Ingwer schälen und fein reiben. Zitronengras waschen, halbieren und mit dem Griff eines Messers kurz andrücken. Die Chili fein hacken.

2. Kokosöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Ingwer, Chili und Zitronengras mit den Gewürzen in der Pfanne unter Rühren anrösten. Wenn alles leicht braun geworden ist, mit der Kokosmilch ablöschen. Temperatur herunterdrehen, leicht aufkochen lassen und die Zutaten glatt rühren.

3. Inzwischen die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Mit Kichererbsen in die Kokossauce geben und 15 Minuten leicht kochen lassen, damit alles eindickt. Mit Salz abschmecken.

4. Zum Servieren mit angerösteten Kokosflakes und frischem Koriander garnieren. Zum Dippen dazu passt Naan-Brot. Einfach kurz toasten.

Tipp: Wer es sich leicht machen will und mit Knoblauch kein Problem hat, kann statt der Kräuter und Gewürze auch ein kleines Glas Currypaste nehmen.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 777 kcal
Kohlenhydrate: 82 g
Eiweiß: 25,6 g, Fett: 36,1 g

RALF LORENZ

Buchholz i. d. Nordheide, NI
Bei REWE seit 2012, **Kaufmann** seit 2014

„Das Rezept stammt von meiner Urgroßmutter und lockte jeden Sonntag die Verwandtschaft an einen großen gemeinsamen Tisch. Wir Kinder veranstalteten Klößchen-Wettessen, während die Großen über die perfekte Garzeit der Rouladen diskutierten.“

RINDERROULADEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Koch-/Schmorzeit: 50 Minuten

Für 4 Personen

6 Rinderrouladen à 180 g
4 EL Senf, mittelscharf
Salz, Pfeffer
6 Frühlingszwiebeln
3 REWE Beste Wahl Salz-Dillgurken
100 g ja! Delikatess-Bacon
6 Blätter Salbei
30 g Butterschmalz
4 Schalotten
Olivenöl (optional)
250 ml Rotwein
500 ml REWE Feine Welt Brasiliens Rind, Fond
1 Bouquet garni (Kräuterstrauß aus Petersilie, Thymian und 1 Lorbeerblatt)
1 EL Butter
1 EL Weizenmehl, Type 405
125 ml Milch

AUSSERDEM: **Garn**

1. Rinderrouladen trocken tupfen, dünn mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und längs halbieren. Danach in etwa 10 cm lange Stifte schneiden. Dillgurken längs vierteln. Beides mit Bacon und Salbeiblättern quer auf die mit Senf bestrichene Seite der Rinderrouladen legen. Alles der Länge nach aufrollen und mit Garn umwickeln, damit sie beim Anbraten nicht aufgehen.

2. In einem Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand in Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Geschälte und geviertelte Schalotten zugeben. Wenn sich beim Anbraten zu viel Flüssigkeit bildet, einfach abgießen und später wieder in die Pfanne geben, so können sich Röstaromen besser entwickeln. Wenn die Rouladen angebraten sind, eventuell noch etwas Olivenöl zugeben.

3. Mit Rotwein ablöschen, rund 5 Minuten einkochen lassen, dann den Rinderfond und das Bouquet garni mit in die Pfanne geben. Sie haben kein Bouquet garni bekommen? Nehmen Sie 1–2 Lorbeerblätter, Petersilie und Thymian je nach Geschmack. Jetzt einen Deckel auf die Pfanne und die nächsten 45 Minuten schmoren lassen.

4. Rinderrouladen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Sauce sieben. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, Mehl mit anschwitzen und Milch unter ständigem Rühren zugeben. Unter Rühren die Sauce zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Rinderrouladen in die Sauce geben.

Rezept-Tipp: Dazu schmecken selbst gemachte Kartoffelklöße und saisonales Gemüse am besten, zu finden unter: **REWE.de/rezepte**

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 560 kcal
Kohlenhydrate: 40 g
Eiweiß: 23,2 g, Fett: 27,6 g

KARL-HEINZ JANZEN

Oldenburg, NI
Bei REWE seit 1987, **Kaufmann** seit 2010

„Eigentlich ist das Rezept eine Gemüsebeilage zum Schnitzel. Seit ich aber aufgehört habe zu rauchen und fitter werden möchte, verkneife ich mir das Schnitzel, und die Beilage wird zum Hauptgericht. Schmeckt toll und macht auch satt!“

BLUMENKOHL MIT SEMMELBRÖSEL-EIER-TOPPING

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

1,5 kg Blumenkohl
1 kg Kartoffeln, festkochend
2 Eier, Größe M
60 g Semmelbrösel
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskat
30 g Petersilie

1. Blumenkohl waschen, putzen und im Ganzen etwa 25 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

2. Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Die Eier hart kochen und in kleine Würfel schneiden.

3. Semmelbrösel in einer beschichteten Pfanne mit Butter etwas anrösten. Die Eierwürfel dazugeben und über den Blumenkohl geben. Würzen, mit Petersilie garnieren und mit Kartoffeln servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 404 kcal
Kohlenhydrate: 63 g
Eiweiß: 19,7 g, Fett: 6,4 g

BIRGIT DEDERICHS

Kaarst, NRW
Bei REWE seit 1981, **Kauffrau** seit 1995

„Wir lieben dieses Rezept schon seit vier Generationen. Zu Zeiten meiner Eltern und Großeltern, als die REWE Märkte noch kleiner waren, wurden alle REWE Mitarbeiter zu uns nach Hause eingeladen, und dieser Eintopf kam auf den Tisch. Und heute schmeckt's uns immer noch."

BOHNENEINTOPF RHEINISCHER ART

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, mehligkochend
1 Zwiebel
1 EL neutrales Öl
500 g saure Bohnen
250 ml Gemüsebrühe
4 Mettwürstchen
Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und mit etwas Öl andünsten.

2. Saure Bohnen und die Kartoffeln hinzufügen. Brühe dazugeben, bis der Eintopf bedeckt ist. Die Mettwürstchen obenauf legen und das Gericht zum Kochen bringen. Etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen und mit Pfeffer abschmecken. Für einen frischen Kick sorgt etwas klein gehackte Frühlingszwiebel. Einfach drüberrieseln und genießen.

Rezept-Tipp:
Saure Bohnen selber machen? So geht's: Abgekochte Bohnen in ein steriles Weckglas mit Zwiebelringen schichten. Abgekochtes Wasser je Liter mit rund 25 g Salz verrühren. Bohnen mit einigen Senfkörnern und dem ausgekühlten Wasser übergießen, sie müssen komplett bedeckt sein. Einige EL Essig dazu und alles luftdicht verschließen. Die Bohnen brauchen etwa 6 Wochen zum Sauerwerden. Füllen Sie die Gläser aber nicht zu voll, die Bohnen sollen ja gären.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 328 kcal
Kohlenhydrate: 41 g
Eiweiß: 7,3 g, Fett: 13,8 g

JAN & KERSTIN RADKE MIT JENS IRRGANG

Senftenberg und Lübbenau, BB
Bei REWE seit 2003, **Kaufleute** seit 2009

„In unseren REWE-Märkten gibt es eine Showküche, in der unser Koch Jens seine Kreationen zaubert. Er kocht grundsätzlich mit regionalen und frischen Zutaten und inspiriert uns und unsere Kunden immer wieder mit tollen, aber unkomplizierten Rezepten. Der Gurken-Cappuccino ist eines davon."

KALTER GURKEN-CAPPUCCINO

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

1 Gurke
5 REWE Beste Wahl Salz-Dillgurken
1 Knoblauchzehe
500 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprikapulver
1 Bund Dill
200 g REWE Bio Räucherlachs
Salmo salar

AUSSERDEM: **Stabmixer, 4 Holzspieße**

1. Gurke schälen. Gurke und Dillgurken klein schneiden. Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Alles mit Naturjoghurt pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprikapulver und Dillgurken-Sud nach Belieben würzig abschmecken.

2. Etwas Dill für die Garnitur beiseitestellen. Den Rest waschen, fein hacken und in die Suppe rühren.

3. Die Gurkensuppe in eine Tasse oder eine Schüssel zu ⅔ einfüllen. Die restliche Suppe mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen und über die Suppe geben.

4. Etwas Räucherlachs auf den Holzspießen zur Rose drehen und quer über die Schüsseln legen. Mit Dill garnieren.

GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 184 kcal
Kohlenhydrate: 11,5 g
Eiweiß: 16 g, Fett: 7,6 g

DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM STAMM

Alexander Krings führt einen Apfelhof im Rheinland. Dabei kann er sich nicht nur auf die Erfahrung von Generationen verlassen, sondern auch auf 22 leckere regionale Apfelsorten und moderne Technik.

Fotos: Markus Altmann, Text: Laura Hamdorf

Er mag die Kontrollgänge durch die Apfelfelder. Dabei sieht Alexander Krings, was seine Familie in drei Generationen aufgebaut hat: ein hochprofessionelles Unternehmen mit einem tollen Produkt in vielen knackigen und fruchtigen Varianten. Beim täglichen „Apfelbesuch“ schätzt Krings die Ertragsmenge, berät sich mit seinen Angestellten, prüft die Qualität und begleitet die Äpfel, bis sie am Ende in der Obstabteilung im REWE Markt liegen. „Es macht Spaß, den Weg des Apfels nachzuverfolgen – von der Ernte bis in den Supermarkt“, sagt Krings, der den Obstbetrieb im Rheinland gemeinsam mit seinem Vater führt. Das Familienunternehmen reicht zurück bis hin zu Alexander Krings’ Großvater Wilhelm Krings. Dieser stellte den Betrieb 1955 von Acker- und Viehwirtschaft auf den Obstbau um – damals auf ungefähr 12 Hektar Land. Heute sind daraus 150 Hektar geworden. Viel Fläche für den Eigenanbau von Äpfeln. Im Sortiment hat der Krings Hof außerdem noch Birnen, Zwetschgen, Erdbeeren und Aprikosen – die werden von regionalen und auch überregionalen Erzeugern zugeliefert. „Wir verpacken das einwandfreie Obst“, sagt Krings, „dann gehen die Früchte mit unserer betriebseigenen Lkw-Flotte an die REWE Märkte in der Region.“

Alexander Krings fischt drei Äpfel aus einer großen Holzkiste am Rande der Fläche. Sein Obsthof verfolgt ein nachhaltiges Anbaukonzept, denn alle Obstflächen werden insekten- und vogelfreundlich bewirtschaftet. Was bedeutet das genau? „Zum Beispiel säen wir extragroße Blühflächen für die Bienen und installieren Nistkästen, Fledermauskästen und Insektenhotels“, erklärt Krings. Das ist wichtig für das ökologische Gleichgewicht und kommt letztendlich auch der Ertragsmenge zugute. Die Region tut ihr Übriges. „Wir haben hier im Rheinland sehr gute Böden, ausreichend Wasser durch Brunnenbewässerung und ein homogenes Klima. So können bei uns alle gängigen Apfelsorten wachsen.“ Da wären zum Beispiel der knackige Braeburn, der saftige Jonagold und der herb-säuerliche Boskop. „Ich bin ein Fan der Sorte Gala“, sagt Krings, „die hat eine ganz besonders leckere Balance von Süße und Säure.“

Krings stieg nicht direkt nach dem Abitur in den Familienbetrieb ein. Er machte eine Banklehre, absolvierte ein Studium, verbrachte ein Auslandssemester in Südafrika und jobbte in Unternehmensberatungen und Werbeagenturen. „Trotzdem wusste ich immer, dass ich eines Tages hier einsteigen würde. Ich habe, auch wenn ich andere Jobs hatte, immer auch parallel auf den Feldern und an der Packstation mitgeholfen. Außerdem war das Thema Obst am Esstisch meiner Eltern natürlich immer präsent“, sagt er.

Heute kann er all seine Erfahrungen aus der Wirtschaft auf dem Hof einbringen: „Im Grunde ist unser Obsthof ein kleines Unternehmen, es gibt alle Konzernstrukturen, die es auch in richtig großen Unternehmen gibt, nur eben in klein“, sagt er. Während sich sein Vater um Obstbau, neue Sorten und Erzeugermanagement kümmert, ist der Junior für Marketing, Produktentwicklung, Vertrieb und Logistik zuständig. Wie in einem Industrieunternehmen sind auch Alexander Krings und sein Vater an Innovation interessiert. So investieren sie ständig in Lagerung, Kühlung und moderne Sortieranlagen – damit die Äpfel noch effizienter geerntet und noch schonender sortiert werden und außerdem möglichst lange knackfrisch bleiben. Ein großes Plus für die Kunden liefert außerdem die Verpackung: „Wir schreiben nicht nur die Sorte auf die Verpackung, sondern beschreiben auch die Geschmacksrichtung und die Geschichte dahinter. Das hilft dem Kunden, sich bei der großen Produktvielfalt zu entscheiden und seinen Lieblingsapfel zu finden.“

AUS DEINER REGION...

Viele unserer Produkte kommen direkt aus der Region. So erhalten Sie nicht nur frische Produkte, sondern geben der Region mit jedem Einkauf auch etwas zurück: Arbeitsplätze werden gesichert, und die Umwelt wird durch kürzere Transportwege entlastet. Unsere regionalen Partner und Produkte erkennen Sie im gesamten Markt an der gelben Traktor-Kennzeichnung.

REWE Regional

Unsere Eigenmarke REWE Regional

- **regional** und **saisonal** wechselnde Produkte
- kontrollierte Herkunft frisch **aus der Region**

Weitere Informationen finden Sie unter **REWE.de/regional**

APFEL-MUSS

Frisch gepflückt und schon ab in den Kochtopf. Mit unseren Apfelmus-Variationen haben Sie stets einen fruchtigen Begleiter am Start.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Fabio Baseda, Propstyling: Meike Graf

1.

2.

3.

1. DER KLASSIKER

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kochzeit: 15–20 Minuten

Für 5 Gläser à 250 ml

1,5 kg REWE Regional Äpfel
150 g REWE Bio Vollrohrzucker
300 ml REWE Bio Apfelsaft, naturtrüb

AUSSERDEM: **5 Einmachgläser à 250 ml**

1. Äpfel schälen, entkernen und in grobe Würfel oder Spalten schneiden. Vollrohrzucker mit 3 EL Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Sobald das Wasser verdampft ist und der Vollrohrzucker anfängt zu karamellisieren, die Apfelstücke und den Apfelsaft hineingeben.

2. Für etwa 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und anschließend in saubere Einmachgläser/Schraubgläser füllen.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 368 kcal,
Kohlenhydrate: 87 g
Eiweiß: 1,1 g, Fett: 0,1 g

REWE DEINE KÜCHE
Infos rund um unser Lieblingsobst finden Sie im REWE Lebensmittel-Lexikon unter **REWE.de/lexikon**

REZEPT-TIPP

Experimentieren Sie mit verschiedenen Apfelsorten – gut eignen sich mürbe Sorten wie Boskop oder Jonagold. Besonders fein wird das Apfelmus außerdem mit Vanille oder Zimt – die perfekte Apfel-Tarte-Füllung oder als Leckerei zu knusprigen Kartoffelpuffern.

2. NUSS-APFELMUS

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kochzeit: 15–20 Minuten

Für 5 Gläser à 250 ml

1,5 kg REWE Regional Äpfel
200 g REWE Bio Vollrohrzucker
300 ml REWE Bio Apfelsaft, naturtrüb
1 Prise Salz
20 g Walnüsse
20 g REWE Bio Pinienkerne
20 g Pekannüsse
20 g Cashewkerne

AUSSERDEM: **5 Einmachgläser à 250 ml**

1. Die Äpfel schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den Vollrohrzucker mit 3 EL Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Sobald das Wasser verdampft und der Vollrohrzucker anfängt zu karamellisieren, die Apfelstücke, den Apfelsaft sowie das Salz hineingeben.

2. Die Nüsse auf einem Backblech verteilen und für 10 Minuten bei 165 °C goldbraun rösten. Grob hacken und unter die Äpfel mischen. **Tipp:** Die perfekte Füllung für den Lieblings-Apfelstrudel.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 451 kcal,
Kohlenhydrate: 89 g
Eiweiß: 3,8 g, Fett: 7,7 g

3. APFEL-BIRNE-INGWER-MUS

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kochzeit: 15–20 Minuten

Für 5 Gläser à 250 ml

1 kg REWE Regional Äpfel
500 g Birnen
2 Zwiebeln
15 g Ingwer
150 g REWE Bio Vollrohrzucker
300 ml REWE Bio Apfelsaft, naturtrüb
1 Prise Zimt
1 Zitrone
1 Prise Salz

AUSSERDEM: **5 Einmachgläser à 250 ml**

1. Äpfel, Birnen, Zwiebeln und Ingwer schälen und klein schneiden. Mit Vollrohrzucker, Apfelsaft, Zimt sowie dem Saft einer Zitrone und einer guten Prise Salz in einen Topf geben. Aufkochen und für 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Abermals aufkochen und in ausgekochte Einmachgläser füllen. Besonders lecker zu Fleischgerichten wie Kräuter-Koteletts.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 395 kcal,
Kohlenhydrate: 83 g
Eiweiß: 2,5 g, Fett: 1,1 g

AUFBEWAHRUNGS-TIPP

Die Gläser verschließen und in einer hohen Auflaufform in den Backofen stellen. Vorsicht, sie dürfen sich nicht berühren! Die Auflaufform zu gut einem Drittel mit kochendem Wasser füllen und bei 100 °C für 45 Minuten backen. Kühl und trocken lagern, dann ist der Apfelmus bis zu drei Monate haltbar.

TOMATEN ALARM

Stopp! Ohne Tomaten geht in der Küche gar nichts. 25 Kilo Tomaten isst jeder Deutsche pro Jahr. Und die Zahl der verfügbaren Sorten wird immer üppiger. Das ist gut so, denn sie variieren im Geschmack, was am unterschiedlichen Gehalt von Fruchtsäure und Zucker liegt. So eignet sich jede Tomate für andere Gerichte. Wir geben einen Überblick über die wichtigsten Mitspieler in der Obst- und Gemüseabteilung.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Fabio Baseda, Propstyling: Meike Graf

REWE Feine Welt Süße Versuchung Cherrytomaten in vielen Märkten erhältlich

1. STRAUCHTOMATEN

Grundsätzlich wird bei Tomaten zwischen Strauch- und Stabtomaten unterschieden. Stabtomaten wachsen sehr hoch und werden mit Stäben oder Schnüren gestützt. Strauchtomaten wachsen eher buschig. Auch bei Ertrag und Ernte unterscheiden sie sich: Während bei Stabtomaten der Fokus auf einem hohen Ertrag liegt und die Früchte einzeln geerntet werden, bleibt bei Strauchtomaten die Rispe komplett. Die Früchte sind kleiner, der Ertrag ist geringer, sie sind aber aromatisch. Strauchtomaten haben festes Fruchtfleisch. Sie eignen sich für den Ofen. Zum Beispiel auf Pizzen, gefüllt oder geschmort.

2. OCHSENHERZTOMATEN

Die Ochsenherztomate hat besonders viel Fruchtfleisch, das aufgrund des geringen Säuregehalts mild und leicht süßlich schmeckt. Äußerlich sind die Früchte stark gerippt und hellrot. Die bis zu 500 Gramm schwere Frucht in Herzform kommt vor allem aus Italien, Spanien oder Frankreich. Dort genießt man die Ochsenherztomate traditionell ganz pur – dünn aufgeschnitten und mit ein paar Tropfen Olivenöl verfeinert. Denn das Öl arbeitet den Geschmack noch mehr heraus. In Italien werden Ochsenherzen übrigens besonders geschätzt, wenn sie noch ein wenig grün sind. Das Verhältnis zwischen Säure und Zucker soll in diesem Reifestadium nämlich ideal sein.

3. ROMATOMATEN

Sie sind fest, haben dunkelrotes Fruchtfleisch und wenig Kerne. Dank ihrer aromatischen Würze gelten sie als klassische Tomaten für Pastagerichte, eignen sich also prima für Saucen auf Tomatenbasis. Mit ihrem festen Fleisch lassen sich Romatomaten mühelos schneiden, ohne dass die Samen herausfallen – sie sind somit ebenfalls die perfekte Tomate für einen frischen Salat oder Caprese. Bei REWE gibt es Romatomaten auch an der Rispe. Sie bleiben länger frisch und duften besonders gut.

4. CHERRYTOMATEN

Cherrytomaten (oder auch Kirschtomaten) sind, wie der Name schon sagt, kirschgroß und damit der ideale Snack für unterwegs, weil man sie mit einem Happs verputzen kann. Die echte Cherrytomate ist eine eigene, besonders süße Züchtung. Aufgrund ihrer Beliebtheit entstanden verschiedene Züchtungen und Ausprägungen, weshalb Sie bei REWE runde und ovale Kirschtomaten finden. Die süßen Kleinen machen sich gut in Salaten, aber auch als Gemüse, kurz mitgegart in Pastagerichten. Um den süßen Geschmack noch zu unterstützen, kann man die halbierten Winzlinge in der Pfanne kurz karamellisieren. Das passende Rezept finden Sie auf Seite 34.

5. REWE FEINE WELT CHERRYTOMATEN

Für die Cherrytomate mit dem Namen „Süße Versuchung“ von REWE Feine Welt werden nur die Spitzen der Rispe mit den obersten vier bis fünf Tomaten per Hand geerntet. Sie bekommen am meisten Sonne und schmecken besonders aromatisch, sodass man sie am besten unverarbeitet genießt, also im Salat oder mariniert als Antipasti.

TOMATEN-CARPACCIO

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

4 Ochsenherztomaten
Salz, Pfeffer
250 g REWE Bio Mozzarella
4 EL REWE Bio natives Olivenöl extra
2 EL Balsamico
2 TL REWE Feine Welt Burgenland Tracht, Blütenhonig
1 TL Senf
5 Zweige Basilikum

1. Ochsenherztomaten in feine Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vier Tellern verteilen.

2. Mozzarella in Würfel schneiden oder grob zupfen. Das Olivenöl mit Balsamico, Blütenhonig und Senf in einer Rührschüssel miteinander verquirlen. Das Dressing über dem Salat verteilen. Den Basilikum waschen und zupfen, dann beides auf den Tomaten verteilen.

Rezept-Tipp: Statt Mozzarella passt auch Pecorino mit Walnüssen dazu.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 347 kcal
Kohlenhydrate: 13 g
Eiweiß: 13,2 g, Fett: 25,6 g

Schon etwas nachgekocht? Zeigen Sie Ihre Kochkünste und liebsten Tomatenrezepte unter **#DeineKüche**

FOCACCIA MIT KIRSCHTOMATEN

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Backzeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
4 EL REWE Bio Olivenöl
20 g REWE Bio frische Backhefe
1 TL Zucker
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Basilikum
Salz, Pfeffer
500 g Weizenmehl, Type 550
200 g Kirschtomaten

1. Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem Olivenöl pürieren. Hefe und Zucker in 300 ml warmem Wasser auflösen. Kräuter waschen, zupfen und fein hacken. Eine gute Prise Salz, die Kräuter sowie das Weizenmehl hineingeben, grob miteinander vermengen und abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann den Teig mit Käse wie Mozzarella oder Parmesan verfeinern.

2. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche 5 Minuten glatt kneten, zu drei rund 0,5 cm dicken Fladen ausrollen und auf ein Backblech legen.

3. Mit den Fingern in gleichmäßigen Abständen Löcher in den Fladen drücken und für weitere 10 Minuten gehen lassen. Backofen vorheizen (200 °C, Ober-/Unterhitze). Kirschtomaten halbieren und auf den Fladen verteilen. Die Focaccia auf der mittleren Schiene rund 15 Minuten goldbraun backen. Nach 10 Minuten mit Knoblauchöl bepinseln und fertig backen. Zuletzt mit der Pfeffermühle würzen.

LAKTOSEFREI VEGAN VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 598 kcal
Kohlenhydrate: 94 g
Eiweiß: 14,8 g, Fett: 16,5 g

PRODUKT-TIPP

Wir machen den Sommer haltbar mit getrockneten und eingelegten Tomaten. Außerdem finden Sie hier Tipps, wie Sie Tomaten lecker kombinieren können:
REWE.de/frischundgut

KARAMELLISIERTE CHERRYTOMATEN

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

2 TL Rapsöl
100 g REWE Feine Welt Morgenrot, Cherrytomate
200 g Kirschtomaten
2 TL Waldhonig
2 TL REWE Bio Aceto Balsamico
1 Bund Rucola
60 g Parmesan
Salz, Pfeffer

1. In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen. Die Tomaten von Stielen befreien und in die heiße Pfanne geben. Für 3 bis 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren anrösten und den Waldhonig hineingeben. Mit Balsamico ablöschen und aufkochen. Auf einem Teller oder Blech anrichten.

2. Den Rucola waschen, trocken schleudern, grob hacken und über den Tomaten verteilen. Den Parmesan über den Rucola hobeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 126 kcal
Kohlenhydrate: 9 g
Eiweiß: 7,7 g, Fett: 6,3 g

ROTBARSCH MIT ROMATOMATEN UND GNOCCHI

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

6 Romatomaten
300 g REWE Bio Gnocchi
4 Rotbarschfilets à 150 g
3 EL Weizenmehl, Type 405
1 TL Rapsöl
1 EL Butter
8 Zweige Basilikum
Salz, Pfeffer
1 Zitrone
20 g Pinienkerne
40 g REWE Bio Pesto Verde

1. Romatomaten abspülen, vierteln und zur Seite stellen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben. Für 6 Minuten kochen und in ein Sieb geben.

2. Rotbarschfilets abspülen, abtupfen, gegebenenfalls von Gräten befreien. In Weizenmehl wenden. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Rotbarschfilets von beiden Seiten für 3 bis 4 Minuten anbraten.

3. In einer zweiten Pfanne die Butter zerlassen und die Gnocchi hineingeben. Ebenfalls für 3 bis 4 Minuten anrösten und die Tomaten dazugeben. Basilikum grob hacken und zu den Gnocchi und Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronesaft abschmecken. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten und über den angerichteten Teller geben. Beim Servieren mit dem Pesto toppen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 553 kcal, Kohlenhydrate: 33 g
Eiweiß: 11,1 g, Fett: 40,1 g

WEINEMPFEHLUNG

Perfekt zum Rezept passt der exklusiv bei REWE erhältliche aromatische **Steitz & Beck Silvaner Weißburgunder** mit cremiger Struktur und fruchtig-zarter Note von grünem Apfel und Birne. Viele weitere passende Weine finden Sie im Markt oder online unter **weinfreunde.de**

REWE Feine Welt Knoblauchzopf in vielen Märkten erhältlich

REZEPT-TIPP

Wer die Sauce ganz fein am liebsten mag, kann die Tomaten vor dem Kochen von ihrer Haut befreien. Dafür die Haut mit einem Messer einritzen, heiß überbrühen, abschrecken und pellen. Schritt für Schritt erklärt auch in unserem Video unter **REWE.de/tomatenvideo**

KLASSISCHE TOMATENSAUCE

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Backzeit: 45 Minuten

Für 8 Gläser à 250 ml

4 kg Roma- oder Strauchtomaten
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 ml REWE Bio natives Olivenöl, extra
Salz, Pfeffer
1 EL REWE Feine Welt Burgenland Tracht Blütenhonig
3 Sardellen (optional)

AUSSERDEM: **8 Einmachgläser à 250 ml**

1. Tomaten vom Strunk befreien und grob würfeln. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Gewürfelte Tomaten sowie eine Messerspitze Salz und Blütenhonig dazugeben. Wer mag, kann auch, ganz traditionell, Sardellen verwenden. Für rund 20 Minuten köcheln lassen, grob pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Tomatensauce in ausgekochte Einmachgläser füllen, verschließen und in einer hohen Auflaufform in den Backofen stellen. Vorsicht, die Gläser dürfen sich nicht berühren! Die Auflaufform zu einem Drittel mit kochendem Wasser füllen und bei 100 °C für 45 Minuten backen. Kühl und trocken lagern. So sollte sich die Tomatensauce bis zu 6 Monate halten.

Rezept-Tipp: Egal ob zu Pasta oder auf einer Pizza – diese Sauce ist ein echtes Multitalent. Mit Rinderhack oder Salsiccia-Würstchen für eine Bolognese oder mit Chili und Basilikum als Arrabiata. Zusätzliche Gewürze wie Basilikum oder Thymian verleihen eine aromatische Note.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Einmachglas:
Kalorien: 253 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Eiweiß: 6,4 g, Fett: 7,9 g

STRAUCHTOMATEN GEFÜLLT MIT RICOTTA

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: 15 Minuten

Für 2 Personen

4 Strauchtomaten, groß
6 EL Ricotta
2 EL REWE Bio natives Olivenöl, extra
Salz, Pfeffer
5 Scheiben ja! Dreikorn-Toastbrot
6 Scheiben Wilhelm Brandenburg Schinkenspeck
½ Bund Petersilie
2 EL Sonnenblumenkerne

1. Die Strauchtomaten putzen, den Deckel abschneiden, entkernen und auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben. Backofen vorheizen (200 °C, Umluft).

2. Den Ricotta mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Toastbrot und Schinkenspeck klein schneiden. Petersilie waschen, fein hacken und mit dem Toastbrot und den Schinkenwürfeln mischen.

3. Die Strauchtomaten zur Hälfte mit der Ricotta-Masse und zur anderen Hälfte mit den Brot-Schinken-Würfeln füllen. Sollte Füllung übrig bleiben, eine weitere Strauchtomate füllen oder in die Auflaufform geben.

4. Strauchtomaten-Deckel auflegen und für 15 Minuten auf der mittleren Schiene überbacken. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 317 kcal, Kohlenhydrate: 25 g
Eiweiß: 12,4 g, Fett: 17,9 g

ZWILLING J.A.HENCKELS

QUALITÄT FÜR IHRE TREUE

Kennen Sie schon unsere ZWILLING Treuepunkt-Aktion? Wer ab dem 02. 10. 2017 fleißig Punkte sammelt, sichert sich tolle Produkte zum vergünstigten Treuepreis. Erfahren Sie mehr auf Seite 7.

ACHTUNG, KNUSPRIG!

Fotos: Markus Abele, Propstyling: Sandra Schollmeyer

Chicken Nuggets sind ja wohl das Allereinfachste! Fritzi (12) und Oskar (5) teilen sich die Arbeit. Fritzi ist fürs Feine zuständig. Schneiden und Marinade würzen. Und Oskar haut die Cornflakes zu Staub, äh, Panade. Das ist nämlich der ultimative Knuspertrick. Nur beim Essen sind beide gleich: total schnell und total begeistert.

CHICKEN NUGGETS

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 15–18 Minuten

Für 4 Personen

4 EL REWE Bio Ahornsirup
3 TL Paprikapulver
1 ½ TL Cayennepfeffer
1 TL Salz
½ TL Pfeffer, gemahlen
1 Knoblauchzehe
600 g Hähnchenbrustfilets
150 g ja! Cornflakes

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 375 kcal
Kohlenhydrate: 42 g
Eiweiß: 37,7 g, Fett: 5,1 g

1. Ahornsirup, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer in einer Schale richtig gut vermischen.

2. Die Knoblauchzehe schälen. **Tipp:** Ganz einfach geht das mit einer Untertasse (für Kinder, die noch nicht mit einem Messer umgehen können). Einfach die Knoblauchzehe zerdrücken, schälen und klein schneiden. Wer mag, kann aber auch eine Knoblauchpresse nehmen. Die gehackte Knoblauchzehe in die Marinade mischen.

PRODUKT-TIPP

3. Die Hähnchenbrustfilets abtupfen, in kleine Stücke schneiden, etwa so groß wie ein Erwachsenen-Daumen. Die Stücke mit der Marinade übergießen und vorsichtig einmassieren.

4. Den Backofen vorheizen (200 °C, Ober-/Unterhitze). Cornflakes in eine Plastiktüte geben und mit einem Nudelholz, der Faust oder einem dicken Kochlöffel richtig klein klopfen.

5. Jedes marinierte Fleischstück in den Cornflakesbröseln wälzen. Dann auf ein Backblech mit Backpapier legen.

6. Im Backofen 15 bis 18 Minuten goldbraun backen. Nach etwa 10 Minuten die Chicken Nuggets mit einer Grillzange wenden.
Tipp: Als Dip 2 EL ja! Chili Sauce und 2 EL ja! Ketchup verrühren.

REZEPT-TIPP

Richtig gut passt zu den saftigen Chicken Nuggets ein frischer Salat. Zum Beispiel der Gurkensalat aus der FRISCH & GUT Ausgabe 3/2016. Inklusive Anleitung für die eigenen Salatlöffel. Das Rezept ist auch zu finden unter **REWE.de/rezepte**

Erster Probierer! Nach der Arbeit kommt das Vergnügen. Die Chicken Nuggets kommen frisch und knusprig aus dem Ofen. Lasst es euch schmecken!

LASS WACHSEN

Pflanzliche Reste, die beim Kochen anfallen, müssen nicht zwangsläufig im Müll landen. Für die meisten Gemüse braucht man nicht einmal einen Garten, sondern lediglich Gemüsereste und eine sonnige Fensterbank. Gemüse auf diese Art selber zu ziehen spart nicht nur Geld, sondern reduziert auch Lebensmittelverschwendung.

Fotos: Markus Abele, Idee + Anleitung: Valerie Voß

MIT UNSERER GEMÜSEAMPEL KÖNNEN SIE SALAT UND KRÄUTER TÄGLICH FRISCH ERNTEN.

DIY

MATERIAL FÜR ZWEI GEMÜSEAMPELN:

4 Konservendosen, gleich groß
Korkplatten, 0,1 mm stark
Montagekleber
12 Schrauben + Muttern
6 x 0,75 m lange Gliederketten
2 Karabinerhaken

WERKZEUG:

Dosenöffner, Edding, Bohrmaschine/ Akkubohrer, Metallbohrer, Rundholz, Maßband, Bleistift, Geodreieck, Schere, Klammern

1. Deckel der Konservendosen mit dem Dosenöffner entfernen und jeweils gut auswaschen. Etwa 1,5 cm unter dem Rand der Dosen im gleichen Abstand drei Löcher mit dem Edding anzeichnen.

2. Mit dem Akkubohrer an den markierten Stellen Löcher bohren. **Tipp:** Damit die Dose nicht verbiegt, beim Bohren ein 5 cm dickes Rundholz von innen gegenhalten.

3. Den Umfang und die Höhe der Dose mit dem Maßband ausmessen und die Maße mit Bleistift und Geodreieck auf die Korkplatte übertragen. Mit der Schere ausschneiden. Achtung: Je nach Plattenstärke ein paar Millimeter hinzugeben, damit keine Lücke entsteht. Lieber etwas großzügiger abmessen, an der Dose probieren und dann nachbessern.

4. Gleichmäßig Montagekleber auf der Dose verteilen, die Korkplatte herumlegen und fest andrücken. Mit Klammern fixieren. Über Nacht durchtrocknen lassen.

5. Mit dem Bleistift die Bohrlöcher auch durch die Korkplatte stechen. Die Gliederketten jeweils auf gleicher Höhe mit den Schrauben und Muttern an den Dosen fixieren. Die Gliederketten oben mit einem Karabiner zusammenbringen.

BASILIKUM: An dem italienischen Kraut führt kein Weg mehr vorbei. Rund 27 Millionen Töpfchen haben die Deutschen nach Schätzungen im vergangenen Jahr erworben. Für einen fortwährenden Basilikumgenuss einfach die kleinen Triebe abschneiden (1), in ein Glas Wasser stellen (2) und warten. Ein warmes, trockenes Plätzchen mögen sie am liebsten. Wenn die Wurzeln etwa 5 cm lang sind, ist der Basilikum-Ableger bereit, umgetopft zu werden (3). Der Pflanzkreislauf kann beliebig fortgesetzt werden. Obacht: Regelmäßig die Triebspitzen kappen – das verhindert nicht nur die Blütenbildung, sondern sorgt für einen buschigeren Wuchs. Die Spitzen lassen sich dann wunderbar zu neuen Pflänzchen heranziehen.

FRÜHLINGSZWIEBELN & LAUCH: Geschmacklich sind Frühlingszwiebeln fein würzig und dabei weniger intensiv als gewöhnliche Zwiebeln. Gerade deshalb dienen sie als idealer Begleiter in Salaten, als Garnitur auf Broten oder in Cremes und Dips. Und aus den vermeintlichen Abfällen von Frühlingszwiebeln lassen sich neue Pflanzen züchten. Dazu einfach die Enden (10 cm), die man vor dem Kochen normalerweise abschneidet (1), in ein Glas Wasser stellen (2). An einem warmen, sonnigen Platz sprießen innerhalb von 3 bis 5 Tagen neue Triebe (3), die Sie zum Kochen verwenden können. Übrigens: Mit gewöhnlichem Lauch funktioniert das heimische Nachziehen ebenfalls.

SALAT: Von Romana bis Eisberg – wir lieben Salat. Und das Beste: Er eignet sich perfekt für den nachhaltigen Anbau auf dem eigenen Balkon. Einfach den Strunk abschneiden (1) und an den Seiten zwei Zahnstocher hineinpiksen, sodass nur ein kleiner Teil permanent im Wasser steht. Der Zögling könnte sonst schimmeln. So präpariert an einen warmen, sonnigen Ort stellen (2). In den kommenden Tagen immer wieder mit etwas Wasser besprühen. Nach zwei Wochen sprießt der Salat neu und kann verpflanzt werden (3). Nach einem Monat ist er pflückreif.

VOLL NUSSIG

Ob als knuspriger Start in den Tag oder als reichhaltiger Snack zwischendurch – Nüsse und Kerne sind tolle Energielieferanten.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Ina Erdmann

WÜRZIGER NUSS-SNACK

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 4 Personen

1 Knoblauchknolle, im Ganzen
1 Chili, frisch
50 ml Olivenöl
100 g Pecannüsse, geschält
100 g Walnüsse, geschält
100 g Cashewkerne, geschält
100 g Mandeln, geschält
100 g Haselnusskerne, geschält
1 Zweig Rosmarin
1 TL Meersalz

Die Knoblauchknolle und Chili halbieren. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Nüsse mit der Knoblauchknolle, dem Rosmarinzweig und der Chilischote etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Öfter durchschwenken. Zum Schluss die Nüsse mit Meersalz würzen und noch warm servieren. Aber keine Sorge, kalt schmeckt der Snack genauso gut.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI VEGAN

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 979 kcal
Kohlenhydrate: 21 g
Eiweiß: 19,8 g, Fett: 87,2 g

Schon nachgekocht? Zeigen Sie Ihre Kochkünste unter **#DeineKüche**

THERMOMIX®

Granola, Müsli und Co. lassen sich auch mit dem Thermomix® zubereiten. Inspiration finden Sie unter **REWE.de/thermomix**

KERNIGE MÜSLIRIEGEL

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 25 Minuten

Für 16 Riegel

50 g Ingwer
120 g Aprikosen, getrocknet
120 g Feigen, getrocknet
60 g Datteln, getrocknet
50 g Haselnüsse, geschält
100 g Cashewkerne, geschält
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne
30 g Sesam
500 g Haferflocken, kernig
1 REWE Bio Limette
200 g REWE Bio Vielblütenhonig
3 Eier

1. Backofen vorheizen (190 °C, Ober- und Unterhitze). Ingwer schälen und mit Aprikosen, Feigen und Datteln in feine Würfel schneiden. Haselnüsse und Cashewkerne grob hacken und mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Sesam, Haferflocken, Datteln, Feigen, Aprikosen, Ingwer, Limettenabrieb und Blütenhonig vermengen.

2. Die Eier trennen. Das Eiweiß halb fest aufschlagen und mit der Nussmasse vermengen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig dick verteilen und kräftig andrücken. Auf der unteren Schiene des Ofens rund 25 Minuten backen.

3. Das Blech auskühlen lassen. Dann aus der Masse gleich große Riegel schneiden. Trocken zwischen Backpapier lagern. In den nächsten Tagen verzehren oder einfach einfrieren.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Riegel:
Kalorien: 258 kcal
Kohlenhydrate: 26 g
Eiweiß: 9,2 g, Fett: 12,5 g

FRUCHTIGES GRANOLA

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Backzeit: 25 Minuten

Für 6 Personen

100 g Mandeln, geschält
100 g Haselnüsse, geschält
100 g Walnüsse, geschält
100 g Aprikosen, getrocknet
100 g Feigen, getrocknet
250 g Haferflocken, kernig
3 EL Olivenöl
150 g REWE Bio Agavendicksaft
1 Prise Meersalz
1 TL Zimt
100 g Cranberrys, getrocknet

1. Backofen vorheizen (180 °C, Ober- und Unterhitze). Mandeln, Haselnüsse und Walnüsse grob hacken. Aprikosen und Feigen in Streifen schneiden. Haferflocken, Mandeln, Haselnüsse und Walnüsse mit Olivenöl, Agavendicksaft, Meersalz und Zimt so lange vermengen, bis sich der Agavendicksaft und das Olivenöl gleichmäßig verteilt haben.

2. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen. Rund 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Zwischendurch öfter wenden.

3. Granola aus dem Ofen nehmen und noch warm mit den Aprikosen, Feigen und Cranberrys vermengen. Das Granola wird nach dem Auskühlen fest und knusprig. Am besten trocken im Einweckglas lagern. **Tipp:** Granola mit Joghurt, etwas Thymian und frischen Früchten genießen.

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 825 kcal
Kohlenhydrate: 48 g
Eiweiß: 28,9 g, Fett: 53,9 g

REZEPT-TIPP

Je nach Geschmack können Sie das Trockenobst natürlich variieren. Probieren sie zum Beispiel mal **REWE Beste Wahl Mangostreifen**.

PRODUKT-TIPP

ENERGY BALLS

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Kühlzeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

150 g Haferflocken, kernige
50 g REWE Bio Chiasamen
30 g Leinsamen
250 g REWE Bio Erdnussbutter
1 EL REWE Bio Vielblütenhonig
1 Prise Meersalz
50 g Pistazien
50 g Cranberrys, getrocknet
50 g Kokosraspeln

1. Haferflocken in einer Pfanne ohne Öl und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten rösten. Danach auskühlen lassen.

2. Haferflocken, Chiasamen, Leinsamen, Erdnussbutter, Blütenhonig und Meersalz in einer Schüssel gut vermengen und anschließend rund 10 Minuten kühl stellen. In der Zwischenzeit die Pistazien und Cranberrys separat sehr fein hacken.

3. Aus der Erdnussbutter-Masse jeweils 20 g schwere Bällchen formen. Jeweils ein Drittel der Bällchen in den Kokosraspeln, Pistazien und Cranberrys wenden. Die Bällchen noch einmal 10 Minuten kalt stellen. Danach genießen. **Tipp:** Lassen sich auch prima für später einfrieren!

LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 739 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Eiweiß: 15,2 g, Fett: 40,7 g

PRODUKT-TIPP

FLAMMKUCHEN VERSUCHEN

Ein hauchdünner Boden und ein toller Belag. Mehr braucht ein Elsässer Flammkuchen nicht. Immer nur Speck und Zwiebel muss aber nicht sein! Und auch der typische Flammkuchenteig darf gern variiert werden. Vielleicht stattdessen Pizza- oder Blätterteig? Probieren Sie unsere Varianten des köstlichen Klassikers.

Fotos: Stefan Thurmann, Foodstyling: Lukas Grossmann, Propstyling: Sandra Schollmeyer

FLAMMKUCHEN MIT HOKKAIDO UND FETA

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 10-15 Minuten

Für 2 Personen

300 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Olivenöl
400 g frischer Pizzateig
75 g REWE Bio Schmand
Salz, Pfeffer
100 g REWE Feine Welt Feta Lesbos
4 Zweige Rosmarin

1. Backofen mit dem Blech auf der untersten Schiene vorheizen (280 °C, Ober-/Unterhitze). Hokkaido von holzigen Enden sowie Kernen befreien und samt Schale in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Olivenöl für 5 bis 8 Minuten bissfest braten.

2. Pizzateig dünn ausrollen, mit Schmand bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hokkaido, zerbröselten Feta sowie gezupften Rosmarin darauf verteilen. Auf dem heißen Blech im Backofen für 10 bis 15 Minuten knusprig backen.

Tipp: Kürbis übrig? Dann probieren Sie unser Kürbissuppen-Rezept auf Seite 56 aus.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 896 kcal
Kohlenhydrate: 112 g
Eiweiß: 25,3 g, Fett: 35,9 g

REZEPT-TIPP

Lust auf den traditionellen Belag mit Zwiebel, Speck und Sauerrahm? Wir zeigen, wie es geht: im FRISCH & GUT Magazin 01/2017 auf Seite 16 oder online unter **REWE.de/rezepte**

FLAMMKUCHEN MIT SCHMAND, SALAMI UND ROTER ZWIEBEL

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 10-15 Minuten

Für 2 Personen

1 Fenchel
Salz, Pfeffer
1 Zitrone
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
260 g frischer Flammkuchenteig
75 g REWE Bio Schmand
40 g REWE Feine Welt
Salami mit Fenchel

1. Backofen mit dem Blech auf der untersten Schiene vorheizen (280 °C, Ober-/Unterhitze). Fenchel waschen, putzen und dünn hobeln. Die Hälfte mit einer Prise Salz sowie dem Saft einer Zitrone marinieren und bis zum Ende der Backzeit ziehen lassen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, dann mit dem restlichen Fenchel und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Teig dünn ausrollen. Mit Schmand bestreichen. Fenchel-Zwiebel-Mischung und Fenchel-Salami auf dem Teig verteilen. Auf dem heißen Blech für 10 bis 15 Minuten knusprig backen. Den roh marinierten Fenchel auf dem fertigen Flammkuchen anrichten.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 542 kcal, Kohlenhydrate: 69 g
Eiweiß: 19,3 g, Fett: 19,5 g

FLAMMKUCHEN MIT KIRSCHTOMATEN, RUCOLA UND MOZZARELLA

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Backzeit: 10-15 Minuten

Für 2 Personen

100 g Kirschtomaten
100 g gelbe Cocktailtomaten
5 Zweige Thymian
275 g REWE Beste Wahl
frischer Blätterteig
1 EL REWE Bio natives Olivenöl
Salz, Pfeffer
120 g Rucola
200 g Mozzarella

1. Backofen mit dem Blech auf der untersten Schiene vorheizen (280 °C, Ober-/Unterhitze). Tomaten waschen und halbieren. Thymian waschen und zupfen.

2. Blätterteig ausrollen, mit einer Gabel in 2-cm-Abständen einstechen und mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Thymian auf dem Teig verteilen.

3. Blätterteig samt Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im Backofen für 10 bis 15 Minuten goldbraun backen. Den fertigen Flammkuchen mit frischem Rucola und gezupftem Mozzarella servieren.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 884 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Eiweiß: 28,3 g, Fett: 60,1 g

REWE DEINE KÜCHE

Das Rezept für selbst gemachten Flammkuchenteig sowie weitere Flammkuchen-Variationen finden Sie unter **REWE.de/frischundgut**

DAS HAST DU IMMER ZU HAUSE

DER KLEINE EINKAUF

Für ein gelungenes Gericht braucht es nicht immer einen Großeinkauf. Unsere Speisekammer bietet eine herrliche Vielfalt an Basiszutaten. Ergänzt durch ein paar schlau gewählte frische und ausgefallenere Zutaten, kommt Abwechslung auf den Tisch. So lassen wir es uns schmecken.

Fotograf: Robin Kranz, Foodstyling: Fabio Baseda, Propstyling: Meike Graf

SPEISEKAMMER-BASICS

Mehl

Salz

Zwiebeln

Olivenöl

Essig

Nudeln

Knoblauch

Gemüsebrühe

Reis

Zucker

Couscous

Sonnenblumenöl

Currypulver

KÜHLSCHRANK-BASICS

Tomatenmark

Butter

Senf

Eier

COUSCOUS-PFANNE MIT CURRY-KOKOS-HUHN

REWE DEINE KÜCHE

Was darf in keiner Speisekammer fehlen? Die komplette Grundausstattung finden Sie unter **rewe.de/frischundgut**

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

DEINE BASICS

1 TL Tomatenmark
2 TL Olivenöl
1 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
200 g Couscous
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Currypulver

DER KLEINE EINKAUF

200 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
125 g Zuckerschoten
100 ml REWE Beste Wahl Kokosmilch
1 Limette

1. Tomatenmark mit Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gemüsebrühe mit 400 ml Wasser hineingeben und aufkochen. Den kochenden Fond mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Rührschüssel auf den Couscous geben und durchrühren. Abgedeckt quellen lassen, bis der Couscous die komplette Flüssigkeit aufgenommen hat.

2. Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne für 5 Minuten bei starker Hitze anbraten. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zuckerschoten halbieren und beides zum Hühnerbrustfilet geben. Knoblauchzehe dazupressen. Alles für 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren anrösten.

3. Mit Currypulver bestäuben und mit Kokosmilch ablöschen. Für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Den aufgequollenen Couscous ohne Zugabe von Fett anbraten. Mit dem Curry-Kokos-Huhn und der Limette anrichten.

LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 310 kcal
Kohlenhydrate: 44 g
Eiweiß: 17,4 g, Fett: 6 g

NUDELSALAT MIT APFEL, PETERSILIE UND PARMESAN

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

DEINE BASICS

350 g Nudeln
3 EL Olivenöl
2 EL Essig
1 TL Senf
1 TL Gemüsebrühe

AUSSERDEM: **Käsehobel**

DER KLEINE EINKAUF

2 Äpfel, Golden Delicious oder Granny Smith
½ Bund Petersilie
60 g Parmesan, am Stück

1. Die Nudeln nach der Verpackungsanleitung al dente kochen und abschrecken. Das Olivenöl mit Essig, Senf und der Gemüsebrühe zu einem Dressing verquirlen.

2. Äpfel abspülen, trocknen und in feine Stifte schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Den Parmesan mit dem Hobel in feine Streifen hobeln. Nudeln, Dressing, Äpfel, Petersilie und Parmesan miteinander vermengen und anrichten.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 506 kcal
Kohlenhydrate: 72 g
Eiweiß: 18,1 g, Fett: 14,8 g

REISPUFFER MIT RADIESCHENPESTO

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

DEINE BASICS

400 g Rundkornreis
1 Ei
1 TL ja! Weizenmehl
Salz, Pfeffer
4 EL Rapsöl

DER KLEINE EINKAUF

100 g Parmesan, gerieben
1 Zucchini
2 Karotten, klein
5 Radieschen mit Grün

1. Rundkornreis mit 800 ml Wasser in einen Topf mit Deckel geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen ist. In einem Sieb auskühlen lassen.

2. Ei, Weizenmehl, Parmesan, Salz und Pfeffer unter den Reis kneten und mit leicht angefeuchteten Händen rund 1 cm dicke Puffer formen und auf Backpapier legen.

3. Zucchini, Karotten und Radieschen samt Grün gründlich waschen. Alles in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Radieschengrün mit 2 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer pürieren. Reispuffer mit 2 EL Rapsöl beidseitig 5 Minuten goldbraun anbraten.

4. Das Radieschen-Pesto unter das gehobelte Gemüse geben und dieses über den Puffern anrichten.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 343 kcal
Kohlenhydrate: 26 g
Eiweiß: 14,3 g, Fett: 19,2 g

KÜRBISZEIT

Wussten Sie's? Kürbisse sind die größten Beeren der Welt. Botanisch gelten sie als Beerenfrüchte bzw. Panzerbeeren. Genau dieser Panzer wird mit zunehmender Reife immer härter und sorgt für ihre lange Haltbarkeit. Das gilt vor allem, wenn sie trocken und kühl gelagert werden, wie zum Beispiel in der Vorratskammer. Kein Wunder also, dass Kürbisse zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt zählen. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Speise- und Zierkürbissen. Die kleinen, vielfach so genannten „echten Zierkürbisse" sollten wegen ihres Gehalts an Cucurbitacin allerdings nicht verzehrt werden. Nicht weniger dekorativ und dazu noch verträglich sind hingegen die unzähligen Sorten der Speisekürbisse. Deshalb Bühne frei für unsere Kürbis-Favoriten.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Ina Erdmann

REZEPT-TIPP

Kürbiskerne nicht wegschmeißen! Einfach über Nacht in Salzwasser einlegen, um auch den letzten Rest Fruchtfleisch zu entfernen, durch ein Sieb abseien und trocknen lassen. Beliebig würzen, z. B. mit Currypulver, Cayennepfeffer oder Paprika für einen scharfen, herzhaften Geschmack. Dann bei 140 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15 bis 20 Minuten rösten. Übrigens: Die Schale können Sie mitessen. Ob mit oder ohne ist reine Geschmackssache!

1.

2.

1. BUTTERNUT

Der Butternut-Kürbis macht seinem Namen alle Ehre, denn sein Fruchtfleisch mit leicht nussigem Aroma zergeht auf der Zunge. Seine Schale ist zwar dünn und essbar, aber recht hart und wird beim Garen nicht so schnell weich. Je nach Rezept ist es also besser, wenn Sie die Schale entfernen. Ganz leicht geht das mit einem Kartoffelschäler. Bei der Zubereitung greifen Sie gern tief ins Gewürzregal. Das milde Fruchtfleisch verträgt kräftige Aromen wie Knoblauch, Chili, Currypulver oder frische Kräuter.

2. HOKKAIDO

Kräftiger Geschmack, festes Fleisch und eine ideale Größe für kleine Haushalte. Der Hokkaido-Kürbis muss nicht mal geschält werden, egal ob für Suppen, Saucen, Gemüsepfannen, gefüllt oder eingeölt im Ofen. Salbeiblätter oder Zimt verleihen ihm eine aromatische Note. Seinen Namen verdankt er seiner Heimat – einer gleichnamigen japanischen Insel. Deren Bewohner züchteten ihn gegen Ende des 19. Jahrhunderts. Bei uns gibt es ihn seit etwa 20 Jahren.

GUT ZU WISSEN

Zucchini gehören ebenfalls zu den Gemüse-Kürbissen. Das zeigt sich schon an ihrer Etymologie: Im Italienischen bedeutet zucchino nämlich so viel wie „kleiner Kürbis".

REWE DEINE KÜCHE

Noch mehr Kürbis-Know-how sowie viele leckere Rezepte rund um die vielseitige Frucht finden Sie unter **REWE.de/kuerbis**

BESONDERE SORTEN

Nicht in allen Märkten verfügbar

3. BISCHOFSMÜTZE

Dieser Kürbis zeichnet sich vor allem durch seine kuriose Form aus: Es scheint ganz so, als wüchse ein zweiter Kürbis aus ihm heraus. In seinem ursprünglichen Wildvorkommen war die Bischofsmütze, oder auch Türkenturban, so bitter, dass sie nicht genießbar war. Zahlreiche Züchtungen sorgten für den angenehm süßlich-würzigen Geschmack. Durch seinen Wuchs lässt sich die Bischofsmütze schwer schneiden. Höhlen Sie ihn einfach aus und verwenden Sie ihn als dekorative Terrine für unsere Kürbissuppe.

4. SPAGHETTIKÜRBIS

Die Schale ähnelt einer Honigmelone, das Fleisch erinnert an Pasta. Der Spaghettikürbis steckt voller kulinarischer Überraschungen. Für die spektakuläre Optik müssen Sie gar nicht viel tun. Einfach rundum mehrmals in die Schale piksen. Dann in Salzwasser oder Brühe kochen, bis die Schale weich ist. Halbieren, Kerne und harte Fasern entfernen, würzen und anrichten. Eine glutenfreie und kalorienarme Alternative zu Pasta aus Weizen.

DIE KLASSISCHE KÜRBISSUPPE

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Kochzeit: 25 Minuten

Für 6 Personen

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
50 g Ingwer
1,8 kg Hokkaido
100 g Butter
2 EL REWE Bio Vielblütenhonig
1 EL Currypulver
300 ml REWE Beste Wahl Orangensaft
2 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat

AUSSERDEM: **Stabmixer**

1. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und anschließend in feine Würfel schneiden. Hokkaido waschen und vom Stängel befreien. Anschließend halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

2. In einem großen Topf die Butter aufschäumen lassen und darin die Zwiebel-, Ingwer- und Knoblauchwürfel glasig andünsten. Nun den Hokkaido, Blütenhonig und Currypulver zugeben und kurz andünsten. Mit Orangensaft ablöschen und rund 5 Minuten einkochen lassen. Dann die Brühe angießen und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3. Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 380 kcal
Kohlenhydrate: 51 g
Eiweiß: 6,6 g, Fett: 15,2 g

GUT ZU WISSEN

Zu viel gekocht? Das Süppchen lässt sich ohne Probleme einfrieren. Beim Auftauen eventuell etwas nachwürzen.

PUMPERNICKEL-CRUMBLE

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 6 Personen

30 g Meersalzbutter
1 TL Honig
250 g REWE Bio Pumpernickel
1 Bund Petersilie, klein
1 Frühlingzwiebel
200 g REWE Feine Welt Feta Lesbos
Pfeffer

1. In einer Pfanne die Butter mit dem Honig aufschäumen lassen. Pumpernickel grob zerbröseln und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten braten.

2. In der Zwischenzeit Petersilie und Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. In den letzten 2 Minuten der Bratzeit beides in die Pfanne geben und mitbraten. Dann von der Hitze nehmen. Feta grob zerbröseln und dazugeben. Alles mit Pfeffer würzen und einmal durchschwenken.

VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 237 kcal
Kohlenhydrate: 22 g
Eiweiß: 9,5 g, Fett: 11,6 g

KÜRBISKERN-POPCORN

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Für 6 Personen

1 EL Pflanzenöl
30 g Popcornmais
1 rote Chili
30 g Butter
1 EL REWE Bio Vielblütenhonig
30 g Kürbiskerne
1 Prise Meersalz
1 Pck. REWE Bio Kresse

1. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und den Popcornmais zugeben. Die Körner sollten alle nebeneinander auf dem Topfboden verteilt sein. Deckel drauf und rund 5 Minuten bei mittlerer Hitze aufpoppen lassen. Dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

2. Chili in feine Ringe schneiden. Butter und Honig in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Die Kürbiskerne zugeben, 2 Minuten braten lassen. Danach die Chili und das Popcorn zugeben. Alles durchschwenken und mit Salz würzen.

3. Nachdem das Popcorn ausgekühlt und knusprig ist, kann es mit frischer Kresse auf der Suppe angerichtet werden.

GLUTENFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 109 kcal
Kohlenhydrate: 7 g
Eiweiß: 1,8 g, Fett: 8,1 g

REZEPT-TIPP

Lust zu experimentieren? Unsere Kürbissuppe kann mit allen möglichen Einlagen aufgemotzt werden. Geben Sie zum Beispiel Süßkartoffel oder Möhren beim Kochen dazu. Oder verfeinern Sie die Suppe mit Rote-Bete-Crème-fraîche. Dafür die Crème fraîche aufschlagen, mit hauchfein geriebener gekochter Rote Bete, Zitronensaft und Schnittlauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Köstlich!

UNSERE FRISCHE-EXPERTEN

Die beiden Brüder Paul und Jakob Dederichs leiten gemeinsam den REWE Markt in Büttgen. Die REWE Kaufleute in 5. Generation bringen die 130-jährige Erfahrung ihrer Familie in den Markt mit ein.

Foto: Christian Lord Otto, Text: Laura Hamdorf

Unsere erste Obst- und Gemüsetheke haben wir eingeräumt, als wir noch nicht einmal geboren waren“, sagt Paul Dederichs und lacht. Das Geschäftsgebäude des Supermarkts ihrer Mutter Birgit Dederichs, damals noch ein „Nahkauf“, war direkt an das Wohnhaus angegliedert. Der Übergang vom Familien- zum Berufsleben war also fließend, das prägt. Samstags saßen die Jungs hinter der Kassiererin und schauten ihr neugierig über die Schulter.

Langjährige Kunden kennen die beiden jungen Männer, die heute gemeinsam den REWE Markt in Büttgen (Nordrhein-Westfalen) leiten, schon lange. Der Markt ihrer Mutter am Sankt-Eustachius-Platz ist drei Kilometeter entfernt. „Sie erzählen immer gern kleine Szenerien unserer Kindheit, zum Beispiel als wir mal zankend am Obst- und Gemüseregal zur Belustigung des Geschäfts beigetragen haben“, sagt Paul Dederichs.

Heute ziehen die Brüder fest an einem Strang. Seit 2016 leiten sie gemeinsam den Markt am Berliner Platz. „Wir sind es gewohnt, sehr offen und entspannt miteinander umzugehen, teilen unsere Gedanken und treffen die Entscheidungen im Einvernehmen“, sagt Paul Dederichs, und sein Bruder Jakob ergänzt: „Gerade zu Beginn, wenn man ein neues Team aufbaut und die Weichen für einen erfolgreichen Markt stellt, ist es toll, wenn man jemanden an der Seite hat, auf den man sich verlassen kann.“

Selbstverständlich war es nicht, dass beide in die Fußstapfen ihrer Mutter traten. Jakob Dederichs besuchte zwar schon früh das REWE Unternehmer-Nachwuchsprogramm Junior Campus, sein Bruder Paul hingegen studierte zunächst Maschinenbau – entschied sich dann aber doch für den Lebensmitteleinzelhandel. „Mir ist klar geworden, was für eine Chance es ist, ein Unternehmen weiterzuführen, das seit fast 130 Jahren wirtschaftet und für die Kunden da ist“, erzählt er. 1888 begründete Carl Post, Ururgroßvater der Brüder, den Einzelhandel in Vorst, 1927 gründete dessen Sohn Jakob mit anderen Kaufleuten den Revisionsverband der Westkauf-Genossenschaften REWE.

Die Zusammenarbeit mit regionalen Zulieferern hat es immer gegeben. Heute, in Zeiten von Globalisierung und der selbstverständlichen Möglichkeit, Lebensmittel quer über den Globus zu transportieren, hat sie jedoch eine besondere Bedeutung erlangt. Die Brüder Dederichs arbeiten eng mit Erzeugern von Spargel, Kürbissen, Kartoffeln und Erdbeeren aus der Umgebung zusammen. „Viele Höfe befinden sich im Umkreis von fünf Kilometern. Unsere Kunden radeln oder spazieren also an den Feldern vorbei, auf denen die Produkte wachsen, die sie dann bei uns im Markt kaufen können“, sagt Jakob Dederichs. Das kommt gut an. Nicht nur, weil der Kunde genau weiß, wo das Obst und Gemüse herkommt, sondern weil es dank der kurzen Lieferwege auch besonders frisch ist.

Die Begeisterung für regionale Lebensmittel teilen die Brüder – auch privat. „Im Urlaub zieht es mich sofort auf die Märkte, weil ich neugierig bin, welche Lebensmittel an anderen Orten der Erde angeboten werden“, sagt Jakob Dederichs. Andererseits ist er ein Fan der deutschen Küche: Jeden zweiten Sonntag trifft sich die Familie in großer Runde und genießt eines der berühmten Schmorgerichte des Vaters. Tradition ist eben etwas Gutes.

3 MAL 3

3 ZUTATEN
3 CHUTNEYS

PFLAUMEN-CHUTNEY

GLUTENFREI · LAKTOSEFREI · VEGAN · VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 57 kcal
Kohlenhydrate: 12 g
Eiweiß: 1 g, Fett: 1 g

Für 4 Portionen

500 g Pflaumen
15 g Ingwer
1 EL REWE Beste Wahl Chili

1. Pflaumen waschen, entkernen, vierteln und in einem Topf mit 3 EL Wasser zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. **2.** Ingwer und Chili zu den Pflaumen geben und diese für weitere 5 Minuten köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch Pflaumen aus dem Glas verwenden. Dafür vor dem Kochen aber ordentlich abtropfen lassen.

MANGO-CHUTNEY MIT KAFFEE

GLUTENFREI · LAKTOSEFREI · VEGAN · VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 63 kcal
Kohlenhydrate: 13 g
Eiweiß: 0,6 g
Fett: 0,3 g

Für 4 Portionen

300 g REWE Beste Wahl Mango, tiefgefroren
2 EL REWE Feine Welt Helles Italien, Essig
3 Kaffeebohnen

1. Mango auftauen und den entstehenden Fond auffangen. Den Essig zusammen mit dem Fond in einem Topf aufkochen. Die Mango hineingeben und für 8 bis 10 Minuten einkochen. **2.** Die Kaffeebohnen hinzugeben und den Topf vom Herd nehmen. **3.** Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Nach Belieben mit Chili, Sternanis oder Kardamom ergänzen.

KIRSCH-CHUTNEY

GLUTENFREI · LAKTOSEFREI · VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 74 kcal
Kohlenhydrate: 16 g
Eiweiß: 0,9 g
Fett: 0,3 g

Für 4 Portionen

1 EL REWE Feine Welt Burgenland Tracht Blütenhonig
370 g REWE Beste Wahl Schattenmorellen
1 Zimtstange
Salz, Pfeffer

1. Blütenhonig in einem beschichteten Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis er anfängt Blasen zu werfen. **2.** Mit den abgetropften Schattenmorellen und der Zimtstange köcheln lassen. Der Blütenhonig muss sich auflösen. **3.** Mit Salz und Pfeffer würzen. Für 15 Minuten einkochen, bis das Chutney eine sämige Konsistenz hat. **Tipp:** Mit Sternanis oder Chili würzen!

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Fabio Baseda, Propstyling: Meike Graf

REWE.DE/REGIONAL
REWE
Regional
AUS DEINER REGION
✓ Kürzere Transportwege
✓ Unterstützung der heimischen Erzeuger
✓ Kontrollierte Herkunft und Frische
Thomas Giese produziert in seiner Region für seine Region und steht beispielhaft für unsere vielen regionalen Partner.
REWE
DEIN MARKT