

GRATIS!

04/2022 [rewe.de/rezepte-ernaehrung](https://www.rewe.de/rezepte-ernaehrung)

Deine Küche

MAGAZIN

Tomatenzeit
Jetzt genießen!

TOMATEN-GALETTE
knusprig gebacken,
Seite 24

Bratwurst
Mal ganz anders

Kalt aufgetischt
Für heiße Tage

Eis-Liebe
Cool & cremig

42

sommerliche
Rezepte

Ab in die Sonne!

REWE
Dein Markt



REWE
Dein Markt



Schmeckt nach mehr, schmeckt nach hier.

Obst und Gemüse – jetzt frisch aus deiner Region 

Liebe Leserinnen & liebe Leser,

Wir können nicht genug davon bekommen: Die Sonne scheint, und jetzt ist genau der richtige Moment, um die vielen Früchte und Gemüsesorten des Sommers zu verarbeiten. Tomaten haben es uns besonders angetan.

Zum Beispiel als Salat mit Melone oder knusprige Galette (ab Seite 20). Die Früchte haben wir eingekocht, zu Konfitüre, Sirup und Gelee (ab Seite 34). Und für Erfrischung zwischendurch sorgen kalte Getränke (ab Seite 48) und selbst gemachtes Eis (ab Seite 52).

Viel Spaß beim Nachkochen und Abkühlen!

Eure „Deine Küche“-Redaktion

INHALT

Vertraut & modern

8 Fast wie im Urlaub

Was uns auf Reisen am besten schmeckt, haben wir mit heimischen Zutaten ausprobiert.

14 Bratwurst ...

... geht auch mal anders: Mit Käse gefüllt, in Teig gebacken oder auch im Salat richtig lecker!

Leicht & sommerlich

20 Unsere Lieblinge: Tomaten

Jetzt ist genau die richtige Zeit. Sonnengereift und voller Geschmack machen Tomaten jedes Gericht zum Highlight.

26 Heißes Waffeleisen

Wir backen süße und herzhafte Snacks – ganz ohne Ofen.

34 Aroma in Gläsern

Du möchtest die Früchte der Saison länger genießen und sie haltbar machen? Wir zeigen dir, wie's geht.

Frisch & kalt

40 Cool bleiben

Keine Lust auf großes Kochen? Dann servier einfach mal Carpaccio, Salat-Pizza oder Linsensalat!

46 Infografik: Wohin mit den Resten?

Ein offenes Glas Pesto, ein Rest Mayonnaise: Wir verraten dir, was du mit übrig gebliebenen Lebensmitteln noch alles machen kannst.

48 Wir haben Durst!

Eisgekühlter Kaffee, Smoothie und Lassi sorgen für Erfrischung.

52 Eiscreme

Du hast keine Eismaschine? Prima! Dann sind unsere Rezepte perfekt für dich.

Und sonst ...

Rezeptregister (4), Marktgeflüster (6), Reportage (18 + 32), Mitarbeiterporträt (58), Vorschau/Impressum (59)

Was koche ich heute?

Jeden Tag frische Ideen: 42 sommerliche Gerichte zum Genießen! Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns im Web oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lerne von unseren Koch- und Ernährungsexperten.



Matjes-Dog
Seite 8



Gerösteter
Blumenkohl,
Seite 9



Club-
Sandwich,
Seite 10



Sushi-
Bowl,
Seite 11



Gemüse-
Döner,
Seite 12



Pilz-
Kartoffel-Tortilla,
Seite 13



Bratwurst-
Salat,
Seite 14



Bratwurst
im Schlafrock,
Seite 15



Bratwurst
am Spieß,
Seite 16



Gefüllte
Bratwurst,
Seite 17



Fruchtiger
Tomatensalat,
Seite 20



Tomaten-
Bohnen-Eintopf,
Seite 21



Zucchini-
Tomaten-Pasta,
Seite 22



Fisch auf
geschmorten Tomaten,
Seite 23



Tomaten-
Galette,
Seite 24



Schoko-Waffeln
mit Erdbeereis,
Seite 26



Croffles,
Seite 27



Bubble-
Waffles,
Seite 28



Vegane
Ingwer-Waffeln,
Seite 29



Rösti-
Waffeln,
Seite 30



Mais-Waffeln
mit Salsa,
Seite 31



Beeren-
Basilikum-Sirup,
Seite 35



Heidelbeer-
Limetten-Konfitüre,
Seite 36



Pfirsich-
Himbeer-Aufstrich,
Seite 37



Johannisbeer-
Gelee,
Seite 38



Aprikosen-
Kompott,
Seite 39



Grüne
Gazpacho,
Seite 40



Salat mit
Himbeerdressing,
Seite 41



Carpaccio
mit Pfirsich,
Seite 42



Salat-Pizza,
Seite 43



Gurken-
Linsen-Salat,
Seite 44



Forellen-Tomaten-
Stulle,
Seite 45



Beeren-
Eisshake,
Seite 48



Golden-
Pfirsich-Lassi,
Seite 49



Iced
Chai-Coffee,
Seite 50



Melonen-Smoothie,
Seite 51



Erdbeer-
Minz-Eis,
Seite 52



Bananen-
Softeis,
Seite 53



Smoothie-Bowl,
Seite 54



Aprikosen-Eis,
Seite 55



Himbeer-
Erdnuss-Eis,
Seite 56



Mocca-
Eiskonfekt,
Seite 57

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich!



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



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



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



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



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



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



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



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

Glutenfrei Laktosefrei Vegan Vegetarisch*

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

Marktgeflüster



Unser Service für einen entspannten Sommer

Damit dich an heißen Tagen nur die Sonne ins Schwitzen bringt: Bestell deinen Einkauf ganz entspannt im **REWE Onlineshop**! Dein **REWE Abholservice** stellt alles fertig gepackt an einer Abholmöglichkeit deiner Wahl bereit – und dein **REWE Lieferservice** bringt's frisch bis zur Eingangstür. Egal, ob Frisches, Tiefgekühltes, Haltbares, Bio oder Regionales! Jetzt ausprobieren auf [rewede/sommereinkauf](https://www.rewe.de/sommereinkauf)

Aus undenkbar wird

#UM DENK BAR

Wenn es um das Thema Nachhaltigkeit und Klimaschutz geht, möchten wir dich einladen, mit uns zusammen umzudenken und scheinbar Unmögliches wahr werden zu lassen. Wie wäre es z. B., eine leckere Fleischalternative zu finden, um CO₂ zu sparen? Undenkbar? Nö! Umdenkbar! Wenn wir das schaffen, ist es gut für uns alle – und für unseren Planeten. Einige unserer Ideen findest du auf [rewede/umdenkbar](https://www.rewe.de/umdenkbar)

Kennst du schon die REWE Lokal-Partnerschaft?

Durch die kurzen Transportwege sind regionale Produkte besonders frisch. Und sie schmecken sogar noch besser, wenn man weiß, dass REWE vertrauensvoll und fair mit den lokalen Lieferanten und Landwirten zusammenarbeitet. Um das sicherzustellen, wurden dafür mit der **REWE Lokal-Partnerschaft** gemeinsame Werte und Prinzipien definiert. Wir nutzen gemeinsame Netzwerke zur Vermarktung und unterstützen Innovationen zum Schutz von Tier und Umwelt! 

Genau nach deinem Geschmack?

Dann unterstütze mit uns die Partner aus deiner Region.



Wenn du mehr dazu wissen möchtest, besuche [rewede/lokal-partnerschaft](https://www.rewe.de/lokal-partnerschaft)



Dein Frühstück für unterwegs

Auf ein Frühstück solltest du nicht verzichten. Das High-Protein-Frühstücksmüsli von **REWE to go** liefert dir wertvolles Eiweiß für deinen aktiven Tag. Die Frischkäsecreme mit Honig-Knuspermüsli gibt es mit einem Topping aus Beerenfrüchten oder Ananas. Einfach beides mal probieren!

Einstieg mit echten Perspektiven.

Als **Azubi bei REWE** kannst du echt was erreichen.



Mehr Infos unter rewe.de/ausbildung



Du weißt noch nicht, welche Ausbildung zu dir passt? Scanne den QR-Code und finde es heraus!



Lachs dich inspirieren!

Besonders saftig und aromatisch, heiß geräuchert über Buchenholz: Der **REWE Bio Stremellachs Natur** ist ein echter Leckerbissen. Für die Portion Extraschärfe gibt es das Bio-Lachsfilet auch mit Pfeffer verfeinert. Die beliebte Fischspezialität stammt aus biologischer Aquakultur und ist ganz nebenbei auch noch Naturland zertifiziert. Damit hat sie eine noch bessere Bio-Qualität, als die EU-Öko-Verordnung vorschreibt.

DIY-Spülschwämmchen

Leere Gemüse- und Kartoffelnetze solltest du unbedingt aufbewahren: Mit ein paar einfachen Nadelstichen wird daraus ein praktisches Spülschwämmchen! Die genaue Anleitung dazu bekommst du unter rewe.de/diy-schwammchen



Kennst du das: Im Urlaub schmeckt alles am besten? Aber zu Hause findest du nicht die richtigen Zutaten? Wir haben mit regionalen Produkten von nebenan tolle Rezepte gezaubert.

Urlaubs-Gefühle

Matjes-Dog



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

**4 Baguettebrötchen
zum Aufbacken**
2 reife Pfirsiche
1 rote Zwiebel
**1 REWE Beste Wahl
Romana Salatherz**
15 g Dill
**200 g REWE Beste Wahl
Rote Bete Würfel**
200 g ja! Schmand
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
8 Matjesfilets

1. Brötchen nach Packungsanweisung aufbacken und abkühlen lassen. Pfirsiche waschen, vierteln, entsteinen und in Spalten schneiden. Zwiebel pellen und in Ringe hobeln. Mit den Fingern leicht kneten. Salatherz waschen und trocken schütteln. Blätter in dünne Streifen schneiden. Dill abzupfen und grob hacken.

2. Rote Bete abtropfen lassen, mit Schmand mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3. Brötchen von oben einschneiden, dabei nicht durchschneiden. Mit Salat, Rote-Bete-Schmand, Matjes, Pfirsichen und Zwiebeln füllen und mit Dill bestreuen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 850 kcal
Kohlenhydrate: 60,4 g
Eiweiß: 36,4 g, Fett: 52,8 g



Statt des traditionellen dänischen Würstchens haben Matjes und Rote Bete im Brötchen Platz genommen.



Gerösteter Blumenkohl



Aus Hülsenfrüchten lassen sich ganz tolle Dips zaubern, z. B. aus grünen Erbsen – einfach cremig-lecker!



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| Salz, Pfeffer | 400 g ja! junge Erbsen (TK) |
| 1 TL Paprikapulver (edelsüß) | 1 Salatgurke |
| 1 TL Currypulver | 15 g Minze |
| 6 EL Rapsöl | 1 Zitrone |
| 1 Blumenkohl | 2 TL Honig |
| 2 Zehen Knoblauch | 150 g REWE Bio Joghurt mild |
| 1 Zwiebel | 1 Baguette |

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Salz, Paprikapulver und Currypulver mit 3 EL Öl verrühren. Blumenkohl putzen, den dicken Stiel abschneiden. Kopf in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Blech mit dem Gewürzöl einpinseln. Knoblauch mit Schale zugeben und alles im heißen Ofen 30 Minuten backen.

2. Zwiebel abziehen und würfeln. In einem Topf mit 1 EL Öl andünsten. Erbsen kurz mitdünsten. 100 ml Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten garen.

3. Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Gurke nochmals längs halbieren und in Stücke schneiden. Minzblätter abzupfen und grob schneiden. Zitrone halbieren und 4 EL Saft auspressen. Mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren und mit Gurke, Minze und 2 EL Öl mischen.

4. Erbsen vom Herd ziehen. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen. Knoblauch aus der Schale drücken und zu den Erbsen geben. Joghurt zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Blumenkohl, Gurkensalat und Baguette servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 336 kcal
Kohlenhydrate: 37,3 g
Eiweiß: 14,7 g, Fett: 16,8 g



Unser Tipp

Kräuterige und mineralische Geschmacksnoten ergänzen exotische Fruchtaromen. Der ausgewogene **Sauvignon Blanc „Bravourstück“** aus Rheinhessen rundet die Gewürze in diesem Rezept perfekt ab.



10FACH °P

REWE

auf Gemüse!*

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

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



2277000000000371317

Gültig vom 25.07. bis 25.09.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

PAYBACK

Club-Sandwich



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

4 REWE Regional Möhren
5 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
1 Paprika (rot)
1 Schweinefilet (300 g)
125 g REWE Bio Rucola
1 EL REWE Bio Apfelessig
4 Eier
6 große Scheiben Weizenmischbrot
8 EL Mayonnaise

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier, Holzspieße

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Möhren schälen, quer halbieren, dann längs vierteln. Mit 1 EL Öl und Salz mischen und auf einem Blech mit Backpapier im heißen Ofen 10 Minuten rösten.

2. Inzwischen Paprika waschen, vierteln, Stiel und Kerne entfernen und die Viertel längs halbieren. Schweinefilet trocken tupfen und salzen. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl rundum ca. 5 Minuten anbraten. Dann pfeffern und mit der Paprika zu den Möhren geben. Alles zusammen 5 Minuten im Ofen garen.

3. Inzwischen Rucola waschen und trocken schütteln. Mit Essig, 1 EL Öl und 1 Prise Salz vermischen.

4. Gemüse und Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Eier in einer Pfanne mit 1 EL Öl zu Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern. Brotscheiben im Toaster oder in der Pfanne rösten.

5. Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden. Brotscheiben halbieren, 4 davon mit Mayonnaise bestreichen, dann 2 mit Rucola und Fleisch, 2 mit Gemüse und Eiern belegen. Je 2 unterschiedlich belegte Scheiben übereinandersetzen und eine unbelegte daraufgeben. Am besten mit einem Holzspieß fixieren und servieren.



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 604 kcal
Kohlenhydrate: 42,7 g
Eiweiß: 30,6 g, Fett: 36,2 g



ErnährWert

Sushi-Bowl



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund Radieschen **2 ½ TL Himbeer-**
10 EL Reissessig **Fruchtaufstrich**
40 g Zucker **ohne Kerne**
Salz, Pfeffer **200 g Roastbeef-**
250 g Sushireis **aufschnitt**
300 g Rotkohl **1 Beet Rettich-**
3 EL Rapsöl **sprossen oder**
5 EL Mayonnaise **Kresse**
4 EL REWE Beste
Wahl Röstzwiebeln



LAKTOSEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 479 kcal
Kohlenhydrate: 69,2 g
Eiweiß: 18 g, Fett: 14,8 g



1. Die Radieschen waschen, putzen, in Scheiben hobeln und in eine hitzebeständige Schüssel geben. 100 ml Wasser, 7 EL Essig, 20 g Zucker und ¼ TL Salz in einem Topf aufkochen, über die Radieschen gießen und abkühlen lassen.

2. Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das ablaufende Wasser klar wird. Reis mit 500 ml kaltem Wasser in einem halb geöffneten Topf aufkochen und 4 Minuten kochen lassen. Zugedeckt bei niedrigster Temperatur 15 Minuten quellen lassen, bis der Reis gar ist. Topf vom Herd nehmen, Deckel entfernen und ein Geschirrtuch über den Topf legen. 20 Minuten ruhen lassen. 3 EL Essig, 20 g Zucker und 1 TL Salz in einem Topf erhitzen und abkühlen lassen.

3. Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. ½ TL Salz zugeben und den Kohl weich kneten. 4 EL vom Radieschensud, Pfeffer und Öl untermischen und salzen.

4. Mayonnaise mit Fruchtaufstrich glatt rühren und salzen. Reis in eine Schüssel geben und die abgekühlte Essig-Mischung mit einem Kochlöffel unterarbeiten. In 4 Schalen füllen.

5. Radieschen aus dem Sud nehmen. Mit Rotkohl, Roastbeef und Frucht-Mayonnaise auf den Reis geben. Sprossen vom Beet schneiden und mit den Röstzwiebeln darüberstreuen.

Süßsaure Radieschen ersetzen den Ingwer, der bei Sushi-Gerichten nicht fehlen darf. Röstzwiebeln knuspern obendrauf.

Gemüse-Döner



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Personen

1 Zehe Knoblauch
300 g REWE Bio Joghurt mild
Salz, Pfeffer
1 Kohlrabi
2 Möhren
1 Prise Zucker
1–2 TL Weißweinessig
3 EL Sonnenblumenöl
2 rote Zwiebeln
¼ Kopfsalat
15 g Petersilie (glatt)
8 Cherrytomaten
1 Zucchini
250 g Champignons
1 REWE Beste Wahl
Fladenbrot

1. Knoblauch abziehen, reiben und mit Joghurt verrühren, salzen und pfeffern.

2. Kohlrabi und Möhren schälen, Kohlrabi halbieren. Beides in dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel leicht salzen und mit den Händen etwas weich kneten. Mit 1 Prise Zucker, Pfeffer, Essig und 1 EL Öl mischen.

3. Zwiebeln abziehen und in Ringe hobeln. Kopfsalat und Petersilie waschen und trocken schütteln. Den Salat in grobe Streifen schneiden. Petersilie abzupfen. Die Cherrytomaten abspülen und vierteln.

4. Zucchini waschen, putzen und längs vierteln. Das weiche Innere abschneiden, dann die Zucchini in 2 cm breite Stücke schneiden.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini und Champignons darin hellbraun braten, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und die Pfanne auswaschen.

5. Fladenbrot in der Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten rösten. Dann vierteln und waagrecht einschneiden. Mit allen Zutaten füllen und diese mit der Joghurtsoße beträufeln. Nach Belieben mit einem Topping ergänzen.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 510 kcal
Kohlenhydrate: 84,8 g
Eiweiß: 19,5 g, Fett: 11,7 g



ErnährWert



Lust auf Toppings auf dem Döner?

Soll der Döner vegetarisch bleiben? Dann ergänze ihn mit 150 g Ziegenkäserolle in Scheiben (wie auf dem Bild).

Oder willst du lieber veganen Döner? Hier passen vegane Fleisch- und Joghurtalternativen super als Topping.

Du bist Fleischfan? Schneide eine Hähnchenbrust in Streifen, brate sie hellbraun an und würze sie mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.

Döner ohne Fleisch? Das geht wunderbar, vor allem wenn die Saison so viel regionales Gemüse für uns bereithält.

Pilz-Kartoffel-Tortilla



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln
(festkochend)
6 EL Sonnen-
blumenöl
250 g gemischte
Pilze
2 Schalotten
15 g Petersilie
(kraus)
6 Eier

Salz, Pfeffer
½ TL Paprika-
pulver (edelsüß)
100 g Erbsen (TK)
4 Feigen
200 g REWE Bio
Schmand
2–3 TL Sahne-
Meerrettich

1. Kartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. 3 EL Öl in einer beschichteten, ofenfesten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen und die Kartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten weich dünsten. Leicht salzen.

2. Inzwischen Pilze putzen und halbieren. Schalotten abziehen, in Ringe schneiden. Petersilie abzupfen und hacken. Eier in einer großen Schüssel kräftig verschlagen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln unter die Eier mischen. Pilze in die Pfanne geben und bei starker Hitze braten bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. 1 EL Öl und Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Erbsen kurz mitdünsten. Leicht salzen und mit der Petersilie unter die Kartoffeln mischen.

4. Pfanne auswaschen. 2 EL Öl darin erhitzen. Kartoffel-Mischung zugeben und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. 1 Minute stocken lassen. Im heißen Ofen auf einem Rost auf der unteren Schiene 20–25 Minuten durchgaren.

5. Feigen waschen und den Stiel abschneiden. Feigen in Spalten scheiden. Schmand und Meerrettich verrühren, salzen und pfeffern.

6. Tortilla aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Pfanne auf eine Platte gleiten lassen. Vollständig abkühlen lassen. Dann in Stücke schneiden und mit Feigen und Meerrettich-Schmand servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 538 kcal
Kohlenhydrate: 32,1 g
Eiweiß: 19,1 g, Fett: 38,2 g



Wir haben die traditionelle spanische Tortilla mit Pilzen und Erbsen ergänzt, Meerrettich und Feigen sind das i-Tüpfelchen.

Die Extra-Bratwurst

Bratwurst auf den Grill legen kann doch jeder!

Wir haben unseren Bratwürsten mal etwas mehr zugetraut und sie in Teig gewickelt und mit Käse veredelt. Welche Extras verdient die Bratwurst bei dir?

Bratwurstsalat



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

5 REWE Beste Wahl Rostbratwürste
5 EL Rapsöl
3 EL Weißweinessig
1 EL grober Senf
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker
3 Frühlingszwiebeln
300 g Spitzkohl
2 Spitzpaprika
30 g Petersilie

1. Bratwürste auf dem Grill (ohne Öl) oder in einer Pfanne mit 1 EL Öl rundum hellbraun braten. Lauwarm abkühlen lassen. Essig, Senf, etwas Salz, ½ TL Zucker und 4 EL Öl in einer Schüssel verrühren. Bratwürste schräg in Scheiben schneiden und untermischen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und zugeben.

2. Spitzkohl und Spitzpaprika waschen und putzen. Den Spitzkohl in 1 cm breite Streifen schneiden, dann ½ TL Salz und ½ TL Zucker zugeben und den Kohl leicht durchkneten.

3. Paprika würfeln, Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit dem Spitzkohl und den Bratwürsten vermischen.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 573 kcal
Kohlenhydrate: 13,3 g
Eiweiß: 23,5 g, Fett: 48,8 g



ErnährWert

Du hast nach dem Grillen schon mal Würstchen übrig?
Dann ist dieser Salat genau das Richtige für dich.



Auf [rewe.de/bratwurst-sammlung](https://www.rewe.de/bratwurst-sammlung) findest du viele weitere Bratwurst-Rezepte!

DEINE KÜCHE VERTRAUT & MODERN

Die gebackenen Würste schmecken auch kalt und eignen sich super für unterwegs – zum Beispiel für dein nächstes Picknick.

Bratwurst im Schlafrock



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 70 Minuten

Für 4 Personen

15 g Schnittlauch
100 g Roggenmehl
100 g Weizenmehl
½ Päckchen Trockenhefe
½ TL Salz, ½ TL Zucker
4 EL Öl
8 REWE Bio Bratwürste grob (rohe Bratwürste)
200 g Schmand
1 TL REWE Beste Wahl Dijon Senf
Prise Salz, Prise Pfeffer
1 TL Honig

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier

1. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Mehl, Hefe, Salz und Zucker mischen. 2 EL Öl und 100 ml lauwarmes Wasser zufügen und ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Bratwürste rundherum mit einer Gabel einstechen. In einer Pfanne mit 2 EL Öl rundum hellbraun braten. Lauwarm abkühlen lassen.

3. Den Hefeteig durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (40 x 12 cm). Dann längs in 8 gleich breite Streifen schneiden. Hefe-

teigstreifen um die Bratwürstchen wickeln. Rollen mit den Teigenden nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Weitere 10 Minuten gehen lassen.

4. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Würste ca. 15 Minuten goldbraun backen.

5. Währenddessen Schmand, Senf, Salz, Pfeffer und Honig zu einem Dip verrühren. Zu den Würsten servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 844 kcal
Kohlenhydrate: 42,7 g
Eiweiß: 29 g, Fett: 63,1 g





Koriandergrün und Limettensaft machen aus der Joghurtmischung einen würzigen Dip.

Bratwurst am Spieß



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

6 REWE Bio Geflügelbratwurst (160 g)
1 Zehe Knoblauch
3 EL Sonnenblumenöl
½ TL Currypulver
1 Paprika (rot)
1 Paprika (gelb)
1 Zucchini
Salz, Pfeffer
150 g ja! Sahnejoghurt
200 g Mayonnaise
15 g Koriander
1 Limette

DAZU BRAUCHT MAN:
Holzspieße



Du ernährst dich vegan? Dann haben wir hier die richtige Spießalternative für dich: [rewe.de/vegane-bratwurstspiesse](https://www.rewe.de/vegane-bratwurstspiesse)

1. Grill vorheizen. Bratwürste in 3–4 cm lange Stücke schneiden.
2. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. In einer Schüssel mit dem Öl und Currypulver verrühren. Paprika und Zucchini waschen, küchenfertig machen und ebenfalls in Stücke schneiden. Mit dem Gewürz-Öl mischen, salzen und pfeffern.
3. Gemüse- und Bratwurststücke abwechselnd auf Holzspieße stecken. Joghurt und Mayonnaise verrühren. ⅔ vom Koriander

fein hacken und unterrühren. ½ Limette auspressen. Koriander-Mayonnaise mit etwas Limettensaft und Salz würzen. Bratwurstspieße auf dem heißen Grill ca. 12–15 Minuten grillen. Dabei mehrmals wenden.

4. Die Spieße mit der Koriander-Mayo anrichten und mit einigen Korianderblättchen bestreut servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 596 kcal
Kohlenhydrate: 13,1 g
Eiweiß: 17,3 g, Fett: 54 g



ErnährWert

Gefüllte Bratwurst



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

4 Scheiben Cheddar
8 etwas dickere gebrühte Bratwürste (à ca. 100 g), z. B. von ja!
8 Scheiben REWE Bio Bacon
2 Gläser REWE Beste Wahl Mixed Pickles (à 190 g)
6 EL Sweet Chili Soße

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier, Holzspieße

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Cheddarscheiben in je 4 Streifen schneiden. Bratwürste flach auf die Arbeitsfläche legen und auf der Oberseite längs ca. 2 cm tief einschneiden, aber nicht durchschneiden.
2. Je 2 Cheddarstreifen in eine Bratwurst legen. Bratwürste mit den Speckscheiben umwickeln, evtl. mit Holzspießen feststecken. Auf ein Blech mit Backpapier legen (mit Einschnitt nach oben). Im Ofen ca. 20 Minuten backen.
3. Inzwischen die Mixed Pickles abgießen und fein hacken. Sweet Chili Soße unterrühren. Zu den Bratwürsten servieren. Dazu passt Baguette.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 784 kcal
Kohlenhydrate: 7,97 g
Eiweiß: 41,9 g, Fett: 65,5 g



Unser Tipp



Lieber grillen statt backen?
Kein Problem auf Gas- und Elektrogrill.
Auf dem Kohlegrill die Würstchen am besten in Grillschalen legen.



Hier summt die Musik!

Ein neu geschaffener Lebensraum Wenn du aufmerksam durch die Landschaft spazierst und ein leises Summen hörst, dann fallen dir bunte Wildblumenwiesen auf. Darin tummeln sich zahlreiche Insekten. Sie freuen sich über die Blühstreifen am Feldrand, die extra für sie angelegt wurden.

Hast du sie auch schon mal verstreut? Samen aus den kleinen Tütchen, auf denen „Bienenwiese“, „Bienenfutter“ oder Ähnliches steht. Damit möchten wir den Bienen und anderen Insekten etwas Gutes tun. Wir versuchen, bunte Wildblumen dort sprießen zu lassen, wo nur noch wenige grüne Ecken zu finden sind. So sorgen wir für neue Nektarquellen. Schließlich brauchen auch Insekten Nahrung zum Überleben.

Sicher hast du auch davon gehört, dass in den letzten Jahren die Anzahl der Insekten abgenommen hat, oder hast sogar selbst festgestellt, dass gerade im Sommer weniger Insekten unterwegs sind als früher? Durch einige unserer modernen Bauweisen, bestimmte Formen der Landwirtschaft und weitere Faktoren wurden die Insekten immer mehr verdrängt. Deshalb ist es wichtig, dass wir auch auf unseren Balkonen und in den

Gärten den emsigen Tierchen wieder mehr Futterquellen anbieten. Vielleicht hast du auch schon ein Insektenhotel platziert, um einen attraktiven Nistplatz anzubieten?

Solche kleinen Maßnahmen schaffen wertvolle Lebensräume und Rückzugsorte für Insekten. Jeder Beitrag ist hilfreich, um

nen. Gemeinsam haben diese Partner Maßnahmen erarbeitet, die die biologische Vielfalt in den Anbaubereichen erhalten und verbessern. Auf diese Weise wird das Nahrungsangebot für Bienen und andere Insekten vergrößert – nur in größerem Stil als in unseren Gärten.

„Engagement für Biodiversität bedeutet, die Artenvielfalt zu erhalten und zu fördern.“

Saida Hamza, REWE Nachhaltigkeitsexpertin

die Artenvielfalt zu schützen. Richtig effektiv wird es, wenn sich gleich mehrere Partner zusammentun. Genau das macht die REWE Group seit über zehn Jahren im Rahmen des PRO PLANET-Biodiversitätsprojekts. Und zwar mit Obst- und Gemüselandwirt:innen, dem Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU), der Stiftung Rheinische Kulturlandschaft und weiteren Naturschutzorganisatio-

Wie sieht das im Detail aus? Die Landwirt:innen des Projekts legen z. B. Blühflächen und blühende Hecken an, stellen Nisthilfen für Wildbienen und andere Insekten, aber auch für Vögel auf. Die Bewirtschaftung von Wiesen wird insgesamt naturfreundlicher ge-



staltet. Für Vögel werden zudem Schutzbereiche und für Kleinsäuger Versteckmöglichkeiten eingerichtet.

Warum ist die Schaffung neuer, attraktiver Lebensräume so nötig? Konventionell angebautes Obst und Gemüse wächst meist in Reih und Glied. Für viele von uns sieht das zwar erst mal schön ordentlich aus und ist natürlich auch viel einfacher zu bewirtschaften. Aber wild wachsende Blumen, wie sie auf traditionellen Streuobstwiesen zu finden sind, fehlen im konventionellen Anbau normalerweise. Sie sind jedoch wichtige Nahrungsquellen für Bienen, Schmetterlinge, Hummeln und viele andere Insekten, die für die Bestäubung sorgen. Diese wiederum sind die Nahrungsgrundlage für viele Vogelarten und Fledermäuse.

Die Maßnahmen dieses Projekts nützen nicht nur Insekten, Vögeln und Fledermäusen, sondern sind auch für die Landwirtschaft von großem Vorteil: Denn Bienen und einige andere Insekten sorgen auf ihrem Weg von Blüte zu Blüte für die Bestäubung von Pflanzen, z. B. Obstbäumen. Viele weitere Nützlinge wie Käfer und Vögel können auf natürliche Weise Schädlinge auf den Nutzpflanzen minimieren. Nur solch ein buntes Miteinander von Tieren und Pflanzen macht ein ge-



sundes Ökosystem möglich – und dieses benötigen wir dringend für den Anbau von unseren Nahrungsmitteln.

Obst und Gemüse aus solchen Biodiversitätsprojekten erhält deshalb das PRO PLANET-Label „Für mehr Artenvielfalt“. Und zwar immer dann, wenn es von deutschen Obst- und Gemüsebetrieben stammt, die sich beim Anbau um den Erhalt und Ausbau der biologischen Vielfalt kümmern.

Das PRO PLANET-Label „Für mehr Artenvielfalt“ hilft dir, Produkte, die Biodiversität fördern und nachhaltiges Wirtschaften unterstützen, schneller zu erkennen. Viele Obst-, Gemüse- und Salatsorten mit dem PRO PLANET-Label kannst du in unseren REWE Märkten kaufen. Wir alle gemeinsam können also dazu beitragen, dass das fröhliche und bunte Konzert der Tiere weitergeht. Weitere Infos bekommst du auf rewe.de/artenschutz

Ein gefundenes Fressen Landwirt:innen des PRO PLANET-Biodiversitätsprojekts haben bereits 8,88 Millionen Quadratmeter Blühstreifen angelegt und 6500 Insektennisthilfen aufgestellt. Wichtige Nahrungsquellen und Lebensräume für Insekten. Wie du selbst ein Insektenhotel bauen kannst, erfährst du unter rewe.de/insektenhotel-bauen



Fruchtiger Tomatensalat



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

600 g Tomaten (bunt) **Sonnenblumenkerne**
½ Salatgurke **1 Bio-Limette**
½ Zuckermelone **3 EL Olivenöl**
4 Frühlingszwiebeln **1 TL Honig**
30 g REWE Bio **Salz, Pfeffer**

1. Die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke schälen, längs vierteln und die Kerne entfernen. Gurke vierteln und in Scheiben schneiden. Melone entkernen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

2. Die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten und abkühlen lassen.

3. Limette heiß abwaschen, trocknen und ½ TL Schale fein abreiben. 2 EL Saft auspressen. Aus Olivenöl, Limettensaft, Limettenschale und Honig ein Dressing rühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing unter den Salat mischen und mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.



LAKTOSEFREI VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 202 kcal
Kohlenhydrate: 26,1 g
Eiweiß: 4,59 g, Fett: 9,32 g



Sommerliches Kribbeln im Bauch? Das passiert, wenn man Tomaten, Melone und Gurke miteinander vereint.



Jedes Jahr verlieben wir uns neu:

in sonnengereifte Tomaten, deren Aroma uns einfach umhaut! Kein Wunder, dass sie die Hauptrolle in unseren Rezepten spielen.

Rote Sommerliebe

Tomaten- Bohnen-Eintopf



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel	4 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch	2 EL Tomatenmark
500 g Tomaten	200 ml Gemüsebrühe
1 Aubergine (groß)	Rosmarinnadeln
20 g Petersilie	1 TL REWE Beste Wahl Bohnenkraut (gerebelt)
200 g grüne Bohnen	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer	20 g Petersilie
1 Dose Weiße Bohnen (400 g)	1 Baguette

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Stiele fein hacken und die Blättchen beiseitelegen.

2. Die grünen Bohnen waschen, Enden abschneiden und die Bohnen in 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Weiße Bohnen in einem Sieb abgießen. Grüne Bohnen über den weißen abgießen und kalt abschrecken.

3. 3 EL Olivenöl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilienstiele darin 3 Minuten andünsten. Tomatenmark 1 Minute mitdünsten.

4. Tomaten, Aubergine, Bohnen und Gemüsebrühe zugeben. Die Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin zupfen, fein hacken. Mit dem Bohnenkraut zum Gemüse geben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten schmoren.

5. Inzwischen Petersilienblätter hacken. Den fertigen Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Mit Baguette servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 399 kcal
Kohlenhydrate: 64,6 g
Eiweiß: 13,8 g, Fett: 11,3 g



Von diesem Eintopf kannst du wunderbar die doppelte Menge kochen: Er schmeckt am zweiten Tag sogar noch besser.

Noch nicht genug von Tomaten?

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und lass dich von weiteren leckeren Rezepten inspirieren!

Zucchini-Tomaten-Pasta



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

500 g Tomaten
160 g REWE Beste Wahl
Artischockenherzen (Glas)
6 EL Olivenöl
3 EL Rotweinessig
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer
1 Prise Chiliflocken
2 Zucchini
400 g Nudeln (Spirelli)
2 Zehen Knoblauch
30 g ja! Pinienkerne
20 g Basilikum

1. Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln. Beides in eine große Schüssel geben. 4 EL Olivenöl, Rotweinessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Chiliflocken untermischen.

2. Für die Nudeln reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zucchini waschen, putzen und längs vierteln. Kerne heraus schneiden, Rest schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. In einer heißen Grillpfanne mit 2 EL Öl rundum hellbraun braten, salzen, pfeffern und zu den Tomaten geben.

3. Knoblauch abziehen. Nudeln und Knoblauch ins kochende Wasser geben, salzen und nach Packungsanweisung al dente garen. Inzwischen Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

4. Nudeln abgießen und tropfnass zum Gemüse geben. Knoblauch herausnehmen, mit einer Gabel zerdrücken und wieder zugeben. Alles vorsichtig mischen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 594 kcal
Kohlenhydrate: 91,1 g
Eiweiß: 18,7 g, Fett: 19,4 g



Eine Mischung aus warmer Pasta und Salat – genau das Richtige für einen lauen Sommerabend.

Wenn Tomaten im Spiel sind, dann ist auch Basilikum nicht weit. Gib die Blättchen am besten erst kurz vorm Servieren über heiße Gerichte!

Fisch auf geschmorten Tomaten



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

800 g Tomaten
2 Zwiebeln
4 Zehen Knoblauch
70 g schwarze Oliven (entsteint)
1 Dose REWE Bio Kichererbsen (330 g)
25 g Basilikum
5 EL Olivenöl
200 ml Weißwein (trocken)
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer
4 Seelachsfilets (frisch, à 200 g)
1 Bio-Zitrone
1 REWE Beste Wahl Ciabatta

1. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Oliven halbieren, Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, Stiele fein hacken, Blätter beiseitelegen.

2. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Basilikumstiele darin 4 Minuten andünsten. Wein zugießen, aufkochen und zur Hälfte verkochen lassen. Tomaten, Oliven, Kichererbsen und Zucker zugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Erneut aufkochen und zugedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren.

3. Inzwischen den Fisch abspülen und trocken tupfen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 2 TL Schale fein abreiben. ½ Zitrone auspressen. Die Fischfilets von beiden Seiten

salzen und pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Auf den Tomaten in der Pfanne verteilen. Zugedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch durchgegart ist.

4. Inzwischen die Basilikumblätter grob hacken. Ciabatta in Scheiben schneiden und im Toaster goldgelb rösten. 2 Knoblauchzehen abziehen und die Brotscheiben damit einreiben. Mit 2 EL Öl beträufeln.

5. Die Tomaten-Fisch-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken, mit Basilikum bestreuen und mit dem gerösteten Knoblauchbrot servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 783 kcal
Kohlenhydrate: 76,6 g
Eiweiß: 55,2 g, Fett: 26,4 g

LAKTOSEFREI



ErnährWert

Bei der Galette kommst du ganz ohne Backform aus. Sie wird einfach frei geformt und auf dem Blech gebacken.



Tomaten-Galette



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 75 Minuten

Für 4 Personen

½ Würfel REWE Bio frische Hefe
1 Prise Zucker
500 g Weizenmehl (Type 550)
Salz
6 EL Olivenöl
4 EL ja! Griechischer Joghurt
150 g Schmand
2 TL Oregano (gerebelt)
½ TL Paprikapulver (rosenscharf)
Pfeffer
500 g Tomaten
150 g Kerrygold Pizzakäse
2 EL Sesam (hell und dunkel)
10 g Basilikum
Mehl für die Arbeitsfläche

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier

1. Hefe zerbröckeln und mit Zucker in 200 ml lauwarmes Wasser rühren. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefewasser, 4 EL Olivenöl und Joghurt zugeben und 5–10 Minuten erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

2. Schmand, Oregano und Paprikapulver verrühren, salzen und pfeffern. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen, dabei ein Backblech mit aufheizen.

3. Teig kurz durchkneten und auf einem Stück Backpapier rund ausrollen (ca. 45 cm Ø). Gewürzschmand auf dem Teig verteilen, dabei

rundherum ca. 4 cm Rand frei lassen. ¾ vom Käse darüberstreuen, Tomaten fächerartig darauf verteilen, salzen und pfeffern. Den Teigrand locker nach innen über die Tomaten einschlagen und alles mit Sesam und restlichem Käse bestreuen. Galette mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im Ofen 15–20 Minuten backen.

4. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Die Galette kurz abkühlen lassen, dann mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Basilikum bestreut servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 907 kcal
Kohlenhydrate: 107 g
Eiweiß: 28,5 g, Fett: 41,9 g



6/10
ErnährWert

Kleines Basilikum-1x1

Das frische Aroma der grünen Blättchen hat es uns angetan, ganz besonders auf Salaten, Pasta, in Soßen und Suppen! Aber wie bleibt Basilikum länger frisch? Und an welchem Ort fühlt es sich am wohlsten?

Wir haben die wichtigsten Tipps für dich zusammengestellt.

Wie pflege ich Basilikum? Nach dem Kauf solltest du die Verpackung entfernen und abgefallene Blätter von der Erde nehmen. Am besten pflanzt du dein neues Basilikum sogar in einen größeren Topf um, damit die Wurzeln mehr Platz haben. Basilikum ist durstig: Gieße es alle zwei Tage mit wenig Wasser. Am besten gibst du das Wasser nicht auf die Erde, sondern in den Übertopf oder Untersetzer. So kommt es am schnellsten zu den Wurzeln.

Wie ernte ich Basilikum? Du solltest immer erst die oberen, größten Blätter abtrennen. Schneide dafür die oberen Triebe bis zur nächsten Blattachse ab. So können neue Triebe nachwachsen.

Wo ist der perfekte Standort? Die Pflanze aus dem Süden bevorzugt warme, sonnige Standorte. Ein halbschattiges Plätzchen auf der Fensterbank ist deshalb perfekt – dann hast du besonders lange Freude an deinem Basilikum.

Tipp: Im Sommer gedeiht Basilikum auch im Freien, z. B. auf der Terrasse oder auf dem Balkon.

Wann gebe ich das Basilikum beim Kochen ins Essen? Frisches Basilikum ist ein zartes Kraut. Gib es daher erst kurz vor dem Servieren zum Essen. So bleiben das Aroma und die frische grüne Farbe erhalten. Am besten zupfst du die Blättchen auch erst kurz vorher in grobe Stückchen – und zwar nur mit den Fingern.

Kann man Basilikum haltbar machen? Du kannst aus Basilikum eine Paste herstellen, mit der sich ganz schnell eine Pastasauce oder Suppe würzen lässt. Dafür wäschst und trocknest du zunächst die Blätter und pürierst sie dann zusammen mit etwas Rapsöl. Zum Schluss die Paste in einem Eiswürfelbehälter einfrieren – so kannst du sie ganz einfach portionieren.

Wozu passt Basilikum noch? Basilikum schmeckt nicht nur in herzhaften Gerichten, sondern kann auch süße Rezepte wie z. B. Erdbeerkuchen, Obstsalate oder Smoothies geschmacklich aufwerten. Experimentieren erlaubt!



Weitere Infos zu Basilikum und anderen Kräutern findest du unter [rewe.de/kuechenkraeuter](https://www.rewe.de/kuechenkraeuter)

Ran an die Waffeln!

Eine für alle Fälle: Egal ob zu Kaffeepause, Frühstück oder für unterwegs – Waffeln gehen immer. Und du musst dafür nicht mal den Ofen anheizen.

Schoko-Waffeln mit Erdbeereis



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Portionen

150 g Zartbitterschokolade
250 g ja! Weizenmehl Typ 405
½ TL Backpulver
1 EL Backkakao
3 Eier (M)
1 Prise Salz
125 g REWE Bio Süßrahmbutter (weich)
75 g ja! Zucker
1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
150 ml Milch
1 EL Öl fürs Waffeleisen
100 ml Sahne
50 g Mandeln, gestiftelt
4 Kugeln Erdbeer-Eis (S. 52)

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät, Waffeleisen

Echte Schoko-Schocker!
Diese Waffeln werden dir alle kleinen und großen Kinder garantiert aus den Händen reißen.

1. Schokolade klein hacken. Mehl, Backpulver und Kakao mischen. Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eigelb 2 Minuten unterrühren. Mehlmischung und Milch abwechselnd unterrühren. 50 g Schokolade und den Eischnee unterheben.

2. Waffeleisen vorheizen, fetten und nacheinander 4 Waffeln knusprig ausbacken.

3. Inzwischen die Sahne erhitzen, aber nicht kochen. Restliche Schokolade darin schmelzen.

4. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Waffeln mit dem Eis, der Schokosoße und den Mandeln servieren.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 1027 kcal
Kohlenhydrate: 102 g
Eiweiß: 21,7 g, Fett: 61,5 g



Croffles



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Portionen

**4 REWE Beste Wahl
Buttercroissants (TK)**

1 Bio-Limette

300 g ja! Sahnejoghurt griechischer Art

8 EL Erdbeerkonfitüre

30 g REWE Bio Cashewkerne

2 TL Puderzucker

**DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät,
Belgisches Waffeleisen**

1. Tiefgekühlte Croissants auftauen lassen.
2. Limette heiß abspülen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettenabrieb mit dem Joghurt verrühren. Konfitüre mit Limettensaft glatt rühren.
3. Ein Waffeleisen für belgische Waffeln vorheizen. Jeweils zwei Croissants ins Waffeleisen legen. Ca. 5 Minuten goldbraun backen. Übrige Croissants ebenso backen. Lauwarm abkühlen lassen.
4. In dieser Zeit die Cashewkerne grob hacken. Croffles mit Puderzucker bestreuen. Joghurt und Konfitüre daraufgeben und mit den Cashewkernen bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 476 kcal
Kohlenhydrate: 50,9 g
Eiweiß: 8,04 g, Fett: 26,8 g



Croissants aus dem Waffeleisen? Das funktioniert super und eignet sich perfekt für das Sonntagsfrühstück.

Unser Tipp



Bubble-waffles



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 6 Portionen

4 Eier (M)	2 reife Nektarinen
Salz	oder Pfirsiche
80 g Zucker	2 kleine Bananen
250 g Mehl	125 g Himbeeren
50 g Speisestärke	200 g Schlagsahne
2 TL REWE Bio	6 Kugeln Eis
Reinweinstein-	(z.B. Himbeer-Erd-
Backpulver	nuss-Eis, Seite 56)
125 g weiche Butter	6 EL REWE Beste
1 Pk. Vanillezucker	Wahl Schokoraspel
300 ml Mineralwas-	edelherb
ser mit Kohlensäure	

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät,
Waffeleisen für Bubble Waffles

1. Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. 40 g Zucker nach und nach einrieseln lassen und 2 Minuten weiterschlagen.

2. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Butter, 40 g Zucker, Vanillezucker und Eigelb ca. 4 Minuten weißcremig rühren. Mehlmischung abwechselnd mit Mineralwasser unterrühren. $\frac{1}{3}$ vom Eischnee unterrühren, Rest mit einem Spatel vorsichtig unterheben.

3. Ein Bubble-Waffle-Eisen erhitzen, leicht fetten und $\frac{1}{6}$ des Teiges hineingeben und verstreichen. Das Waffeleisen schließen und wenden. Die Waffel ca. 4 Minuten goldbraun backen.

4. Die Waffel aus dem Eisen nehmen und sofort zu einer Tüte formen. Dann in ein Glas stellen und abkühlen lassen. Aus dem restlichen Teig 5 weitere Waffeln backen.

5. Inzwischen Nektarinen waschen, entsteinen und in Spalten oder Würfel schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Himbeeren verlesen. Sahne steif schlagen. Bubble Waffles mit Früchten, Eis und Sahne füllen. Mit Schokoraspeln bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 796 kcal
Kohlenhydrate: 89,9 g
Eiweiß: 13,5 g, Fett: 43,4 g



Du kannst den Teig auch in einem normalen Waffeleisen backen. Eis und Früchte servierst du einfach dazu.

10FACH °P**REWE****auf Milchalternativen!**

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

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



2277000000000550349

Gültig vom 25.07. bis 25.09.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN**°PAYBACK**

Vegane Ingwer-Waffeln



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 6 Portionen

4 Pfirsiche	1 Pk. Bourbon-
1 Bio-Zitrone	Vanillezucker
60 g Ahornsirup	1 Prise Salz
100 g kandierter	50 g Apfelmus
Ingwer	250 ml REWE
200 g Weizen-	Bio + vegan
mehl Type 405	Haferdrink
½ TL Back-	250 g REWE
pulver	Bio + vegan
150 g Margarine	Soja Natur
(vegan)	50 g gehackte
80 g Zucker	Pistazien

DAZU BRAUCHT MAN:
Handrührgerät, Waffeleisen

Kandierter Ingwer
aromatisiert und süßt
die Waffeln. Apfelmus
ersetzt die Eier und sorgt
für Saftigkeit.

1. Pfirsiche waschen, Stein entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ahornsirup mit Zitronensaft verrühren, über die Pfirsichspalten gießen und 30 Minuten marinieren.
2. Kandierten Ingwer klein hacken. Mehl, Backpulver und die Hälfte des Ingwers mischen. 125 g Margarine, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handmixers schaumig rühren. Mehlmischung abwechselnd mit Apfelmus und Haferdrink unterrühren.
3. Das Waffeleisen vorheizen, mit restlicher Margarine einfetten und aus dem Teig nacheinander 6 Waffeln goldbraun ausbacken.
4. Inzwischen die Zitronenschale mit dem restlichen Ingwer und den Pistazien unter den Sojajoghurt rühren. Joghurt und Pfirsiche zu den Waffeln servieren.



LAKTOSEFREI



VEGAN

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 548 kcal
Kohlenhydrate: 71,6 g
Eiweiß: 8,68 g, Fett: 25,9 g



ErnährWert



Du willst wissen, wie man die Röstmasse für die Waffeln selbst herstellt? Hier findest du das Video dazu: rewe.de/roesti-waffeln

Rösti-Waffeln



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten

Für 4 Portionen

750 g ja! Rösti-Ecken
15 g Schnittlauch
15 g Petersilie (kraus)
1 Bund Radieschen
500 g Speisequark (20 % Fett)
200 g REWE Bio Saure Sahne
Salz, Pfeffer
½ TL Kümmelpulver

DAZU BRAUCHT MAN:
Belgisches Waffeleisen

Während die Röstis im Waffeleisen brutzeln, kannst du ganz entspannt den Radieschenquark zubereiten.

1. Rösti-Ecken vollständig auftauen lassen. Inzwischen Kräuter und Radieschen waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie abpfeifen und hacken. Radieschen putzen und klein hacken.
2. Waffeleisen vorheizen. Quark und saure Sahne glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Kräuter und Radieschen bis auf 3 EL unterrühren.
3. Jeweils 4 Röstiecken in das Waffeleisen geben, verschließen und ca. 5 Minuten goldgelb backen. Zwischen zwei Tellern warmhalten. Übrige Rösti-Ecken ebenso backen. Mit dem Radieschenquark anrichten und mit restlichen Kräutern und Radieschen bestreut servieren.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 569 kcal
Kohlenhydrate: 50,1 g
Eiweiß: 23,8 g, Fett: 30,9 g



ErnährWert

Unser Tipp



Mais-Waffeln mit Salsa



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Für 4 Portionen

100 g Margarine
50 g REWE Feine Welt Vintage Cheddar
250 g REWE Bio Polenta
50 g Maismehl
50 g REWE frei von Mehlmischung glutenfrei
3 Eier (M)

350 ml REWE Bio + vegan Soja Drink
Salz, Pfeffer
1 Dose REWE Beste Wahl Sonnenmais (140 g)
1 Limette
300 g Tomaten
1 Chilischote (rot)
15 g Koriander

DAZU BRAUCHT MAN: Handrührgerät, Belgisches Waffeleisen

1. Margarine schmelzen, Cheddar reiben. Polenta, Maismehl und Mehlmischung verrühren. Eier nacheinander unterrühren. 75 g Margarine und Sojadrink unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mais abtropfen lassen und mit dem Cheddar unterheben. 15 Minuten ruhen lassen.

2. Limette auspressen. Tomaten und Chili waschen und putzen, Chili entkernen. Beides fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und untermischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3. Waffeleisen vorheizen, mit Margarine fetten und nacheinander kleine Teigportionen ausbacken. Mit der Salsa servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 533 kcal
Kohlenhydrate: 45,5 g
Eiweiß: 16,3 g, Fett: 32,9 g



ErnährWert
5/10

Die kleinen Häppchen sind ein toller Snack zu Wein oder Aperitiv, lassen sich aber auch prima zum Picknick mitnehmen.

Wie funktioniert unser Mehrwegsystem?

Wir kaufen Getränke in Pfandflaschen. Wenn wir die Flaschen zurückbringen, bekommen wir das Pfand wieder, die leeren Flaschen werden zurück zu den Abfüllern gebracht, gereinigt und neu befüllt. Je häufiger eine Flasche befüllt wird, desto besser für unser Klima.

Damit dieses System gut funktioniert, solltest du Folgendes beachten:

- Je pfleglicher du die Flaschen behandelst, desto häufiger können sie benutzt werden.
- Gib die Flaschen immer mit dem Verschluss zurück, er schützt das Flaschengewinde.
- Kaufe deine Getränke am besten im Kasten, darin sind sie noch besser geschützt.
- Entscheide dich für Getränke in „Standardflaschen“. Diese können ohne lange Transportwege wieder eingesetzt werden.
- Bringe leere Flaschen schnell wieder in den Handel zurück, denn dann sind immer genügend Flaschen im Umlauf, und es müssen weniger neue Flaschen produziert werden.

Wieso sind Mehrwegflaschen besser fürs Klima?

Das Reinigen von Mehrwegflaschen verbraucht zwar Energie, aber es ist trotzdem umweltfreundlicher als der Gebrauch von Einwegflaschen. Dank der Reinigung können die PET-Flaschen bis zu 25-mal und Glasflaschen sogar bis zu 50-mal wieder befüllt werden.

Einwegflaschen dagegen werden nach einmaligem Gebrauch zerkleinert und im besten Fall energieintensiv recycelt. Außerdem müssen dann auch immer wieder neue Flaschen produziert werden. Und das verbraucht weitere Energie und Rohstoffe.

Je mehr Faktoren du beim Kauf von Getränken in Mehrwegflaschen beachtest, desto größer wird der positive Klimaeffekt.

Macht Mehrweg mehr Sinn?

Bereits die alten Römer transportierten Wein und Wasser in Tongefäßen, welche sie immer wieder befüllten. Heute ist unser Mehrwegsystem natürlich noch ausgereifter. **Aber können wir damit Müll vermeiden und die Umwelt schonen?**

PET oder Glas?

Grundsätzlich sind PET-Mehrwegflaschen im Vergleich zu Glas-Mehrwegflaschen die umweltfreundlichere Getränkeverpackung, da sie wegen ihres geringeren Gewichts beim Transport weniger Energie verbrauchen. Glas-Mehrwegflaschen können dafür aber häufiger wieder befüllt werden. Bei ihnen sollte man besonders auf kurze Transportwege achten und regionale Produkte bevorzugen.

Achte auf eine regionale Herkunft der Getränke!

Gerade bei Mineralwasser gibt es viele regionale Abfüller. Je weiter die Getränke und auch die leeren Flaschen transportiert werden müssen, desto höher die Umweltbelastung.

Wie erkenne ich Mehrweg und Einweg?

Manchmal ist es schwierig, Mehrwegflaschen von Einwegflaschen zu unterscheiden. Egal ob aus Glas oder Kunststoff – nicht jede Pfandflasche ist eine Mehrwegflasche.



An diesen Logos kannst du **Mehrwegflaschen** erkennen.

Aber nicht alle Mehrwegflaschen sind mit den Logos gekennzeichnet. Manchmal steht auch einfach nur „Mehrweg“ auf dem Etikett oder auf der Flasche.



Das Logo der DPG (Deutsche Pfandsystem GmbH) weist zwar auf ein Pfandsystem hin, aber es handelt sich hierbei um **Einwegflaschen**.



Einige Einwegflaschen werden sogar in Mehrwegkästen verkauft, was etwas irreführend ist. Sie tragen oft das Symbol PET-Cycle. Das Zeichen steht für **Einwegflaschen, die recycelt werden**.

Eine weitere Möglichkeit zur Unterscheidung ist das Pfand: Das Einwegpfand beträgt 25 Cent. Das Mehrwegpfand dagegen nur 8 Cent oder 15 Cent.

Was ist ein „Flaschenpool“?

Nein, es handelt sich dabei nicht um ein Schwimmbecken für leere Flaschen. Damit ist eine große Menge an Flaschen gemeint, die von verschiedenen Abfüllern gemeinsam genutzt werden. Einige Getränkeabfüller verwenden allerdings speziell geformte Mehrwegflaschen. Die sehen zwar schick aus, müssen aber immer wieder genau zu diesen Abfüllern zurücktransportiert werden, da kein anderer sie gebrauchen kann.

Standardflaschen sehen einheitlich aus und bilden einen gemeinsam genutzten Flaschenpool. Das spart Transportwege und ist daher ökologisch sinnvoller. Sicher kennst du die sogenannte Perlenflasche und die grüne Einheitsflasche für Mineralwasser. Auch Bier wird größtenteils in Standardflaschen wie z. B. den „Longnecks“ abgefüllt.

Mehr Mehrweg für andere Produkte?

Viele Molkereien verwenden bereits Mehrweggläser und -flaschen. Auch unser REWE Bio Joghurt wird – unter anderen – in Mehrweggläsern angeboten. Genauso wie bei den Mehrwegflaschen ist dabei wichtig, dass sich die Hersteller auf Standardgefäße einigen, die gemeinschaftlich gesammelt und auf kurzen Wegen transportiert werden können.

REWE bietet auch in anderen Bereichen bereits Mehrweglösungen an: So kannst du z. B. unsere REWE Mehrwegnetze für den Einkauf von Obst- und Gemüse nutzen, und selbstverständlich bekommst du in den Märkten auch Mehrwegtragetaschen. In einigen Märkten werden inzwischen sogar Mehrwegbehälter an den Salattheben angeboten.



Weitere Informationen
bekommst du hier:
[rewede.de/muell-vermeiden](https://www.rewe.de/muell-vermeiden)



Gut zu wissen

Entsaften: Für einen klaren Fruchtsaft legst du zusätzlich ein feines Tuch ins Sieb. Besonders gut eignen sich dafür Mulltücher oder einfache Baumwolltücher. Die kannst du nach dem Gebrauch waschen und mehrmals verwenden.

Früchte im Glas:

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und entdecke viele weitere Ideen!

Sommer im Glas

Wir lieben selbst gemachte Marmelade, Sirup und Gelee! An den Geschmack von frisch eingekochten Früchten kommt einfach nichts heran. Wie gut, dass das Kochen, Abfüllen und Etikettenschreiben so viel Spaß machen. Und für das perfekte Ergebnis haben wir unseren fünf Rezepten gleich die wichtigsten Tipps zur Seite gestellt.

Für alle fünf Rezepte gilt:

 Glutenfrei  Laktosefrei  Vegan  Vegetarisch

Beeren-Basilikum-Sirup



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 8 Stunden

Für 500 ml

150 g Himbeeren
150 g Heidelbeeren
200 g Erdbeeren
15 g Basilikum
1 Zitrone
150 g Zucker

DAZU BRAUCHT MAN: Passiertuch, Sieb, Trichter, Glasflaschen

1. Beeren waschen, die Erdbeeren putzen und vierteln. Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln. Zitrone auspressen.

2. Beeren, Zucker, Zitronensaft und 150 ml Wasser in einem Topf mischen und aufkochen. 5 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen. Vom Herd nehmen, Basilikum untermischen und alles zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

3. Die Masse durch ein sauberes Tuch gießen, dabei gut ausdrücken. Den aufgefangenen Saft noch einmal aufkochen und heiß in sterile Glasflaschen füllen. Dann verschließen und kühl und dunkel lagern.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 835 kcal
Kohlenhydrate: 198 g
Eiweiß: 5,21 g, Fett: 2,46 g





Gut zu wissen

Abfüllen: Ein Einfülltrichter eignet sich gut für stückige Konfitüre. Durch seine größere Öffnung verstopft er nicht, und alles landet in den Gläsern, ohne dass der Rand bekleckert wird.

Heidelbeer-Limetten-Konfitüre



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Gläser à 250 g

3 Bio-Limetten
1 kg Heidelbeeren
½ Vanilleschote
500 g ja! Gelierzucker 2:1

DAZU BRAUCHT MAN:
Schraubgläser

1. Limetten heiß waschen und trocknen. 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Heidelbeeren waschen. Vanilleschote längs einschneiden, das Mark herauskratzen.

2. Heidelbeeren, Vanillemark und -schote, Limettensaft und -abrieb mit Gelierzucker in einem Topf mischen und aufkochen. Unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen.

3. Schote entfernen. Konfitüre heiß in sterile Schraubgläser füllen, sofort verschließen und vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 646 kcal
Kohlenhydrate: 157 g
Eiweiß: 1,67 g, Fett: 2,02 g



Unser Tipp



Pfirsich-Himbeer-Aufstrich



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Gläser à 150 g

1 Zitrone
600 g Pfirsiche
250 g Himbeeren
3 Pk. REWE Bio
Bourbon-Vanillezucker
14 g Apfelpektin

DAZU BRAUCHT MAN: Schraubgläser

1. Zitrone auspressen. Pfirsiche waschen, Stein entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Himbeeren verlesen. Beides mit 2 Päckchen Vanillezucker und Zitronensaft in einem Topf mischen und aufkochen. Unter Rühren 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.
2. Apfelpektin mit 1 Päckchen Vanillezucker mischen, langsam in die Konfitüre rühren. 1 Minute kochen.
3. Konfitüre heiß in sterile Schraubgläser füllen, sofort verschließen und vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 128 kcal
Kohlenhydrate: 31,1 g
Eiweiß: 2,17 g, Fett: 0,45 g



Gut zu wissen

Haltbarkeit: Unser Fruchtaufstrich enthält nur wenig Zucker. Deshalb hat er auch eine kürzere Haltbarkeit, vor allem sobald ein Glas geöffnet wird. Fülle den Fruchtaufstrich deshalb in mehrere kleine Gläser ab und lagere ihn im Kühlschrank.

Johannisbeer-Gelee



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 45 Minuten

Für 4 Gläser à 250 g

600 g Johannisbeeren (rot)
600 g Johannisbeeren (schwarz)
500 g Gelierzucker 2:1

DAZU BRAUCHT MAN: feines
Sieb, Schraubgläser

1. Die Beeren waschen, verlesen und von den Rispen streifen. Mit 250 ml Wasser aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte aufplatzen.

2. Dann die Beeren durch ein feines Sieb passieren, gut ausdrücken. Den Saft ggf. mit Wasser auf 900 ml Flüssigkeit auffüllen und lauwarm abkühlen lassen. Saft in einem Topf mit Gelierzucker verrühren und aufkochen. Unter Rühren 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

3. Randvoll in sterile Gläser füllen, gut verschließen und abkühlen lassen.

Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 634 kcal
Kohlenhydrate: 151 g
Eiweiß: 3,67 g, Fett: 0,65 g



Gut zu wissen

Gelierprobe: Kühle einen Teller 10 Minuten im Gefrierfach. Nach dem Kochen gibst du etwas Gelee oder Konfitüre darauf. Beginnt die Masse, fest zu werden, ist alles gut. Falls nicht, kochst du sie einfach weitere 1–2 Minuten.



Du brauchst noch mehr Tipps?
Dann schau doch mal hier vorbei:
[rewe.de/marmelade-kochen](https://www.rewe.de/marmelade-kochen)



Gut zu wissen

Abschäumen: Beim Kochen der Früchte solltest du vorsichtig mit einem Kochlöffel rühren, damit sie nicht anbrennen. Wenn etwas Schaum entsteht, schöpfe ihn ab, da er die Haltbarkeit verringert.

Aprikosen-Kompott



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden

Für 4 Gläser à 200 g

600 g feste Aprikosen
1 Bio-Zitrone
200 ml REWE Beste Wahl
Orangensaft
½ TL Muskatnuss (gerieben)
250 g Gelierzucker 3:1

DAZU BRAUCHT MAN:
Schraubgläser

1. Aprikosen waschen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Früchte halbieren, den Kern entfernen. Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen.

2. Aprikosen in einen Topf geben, Orangensaft, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Schalenabrieb, Muskat und Gelierzucker untermischen. 2 Stunden ziehen lassen.

3. Früchte aufkochen und unter ständigem Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen. Randvoll in sterile Gläser füllen, gut verschließen, abkühlen lassen.

Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 349 kcal
Kohlenhydrate: 83,5 g
Eiweiß: 1,81 g, Fett: 0,33 g



Kalt aufgetischt!

Entspannt bleiben: Wenn's draußen warm ist und der Balkon ruft, will niemand lange in der Küche stehen. Und dass wir den Herd ausgelassen haben, hat diesen schnellen Sommergerichten einfach gutgetan.

Grüne Gazpacho



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

1 Salatgurke
200 g Staudensellerie
30 g Petersilie (glatt)
1 kleine Fenchelknolle
1 Paprika (grün)
1 Paprika (gelb)
1 Pfefferschote (grün)
1 Zehe Knoblauch
5 EL REWE Bio natives Olivenöl
4–5 EL REWE Bio Apfelessig
200 ml REWE Beste Wahl Apfelsaft (kalt)
Salz, Pfeffer, Zucker
200 g ja! Tortilla Chips mit Salz

DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab/Küchenmaschine

Wenn du deine Gäste beeindrucken möchtest, dann serviere die kalte Suppe auf Crushed Ice.

1. Die Gurke waschen, schälen, ¼ davon entkernen und fein würfeln. Staudensellerie waschen, putzen, 1 Selleriestiel fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Selleriegrün, Fenchelgrün und die Blättchen von ⅓ der Petersilie grob hacken. Dann alles vermischen und beiseitestellen.
2. Paprika und Pfefferschote entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Fenchel waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Alles zusammen mit restlicher Gurke und Staudensellerie in grobe Stücke schneiden. Knoblauch pellen, restliche Petersilie abzupfen. Mit Öl, Essig und Apfelsaft in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gegebenenfalls 1 Stunde kalt stellen.
3. Gazpacho in tiefe Teller füllen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, pfeffern und mit dem gewürfelten Gemüse bestreuen. Mit Tortilla-Chips servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 427 kcal
Kohlenhydrate: 52,9 g
Eiweiß: 5,73 g, Fett: 22,8 g



ErnährWert

Salat mit Himbeerdressing



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

250 g Himbeeren
1 TL ja! mittelscharfer Senf
3 EL REWE Bio Balsamico Essig
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
4 EL Rapsöl
1 Kopfsalat
100 g Zuckerschoten
2 Schalotten
100 g REWE Beste Wahl
Haselnüsse geröstet und gehackt
4 Ziegenfrischkäsetaler (à 60 g)
15 g Petersilie
Vollkornbrot zum Servieren

1. Himbeeren verlesen. Die Hälfte davon mit Senf, Balsamico, Honig, Salz, Pfeffer und Rapsöl in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

2. Salat putzen, waschen und trocken schütteln. Grob zerzupfen. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in dünne Streifen schneiden. Schalotten abziehen und in dünne Ringe schneiden. Alles in eine große Salatschüssel geben.

3. Haselnüsse auf einen Teller geben. Ziegenkäsetaler vierteln und in den Haselnüssen wälzen, dabei leicht andrücken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

4. Dressing über den Salat geben und locker untermischen. Auf 4 Teller geben. Ziegenkäseecken, die übrigen Himbeeren und Petersilie darüber verteilen und sofort servieren. Dazu passt Vollkornbrot.



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 482 kcal
 Kohlenhydrate: 33,5 g
 Eiweiß: 14,2 g, Fett: 34,3 g



Wusstest du, dass Zuckerschoten
 die Schoten der Zuckererbsen sind?
 Manchmal werden sie
 auch Kaiserschoten genannt.

DEINE KÜCHE FRISCH & KALT

Für dieses Carpaccio sind Pfirsiche ideal, die schon reif und süß, aber noch schnittfest sind.

Unser Tipp

Zarte Himbeer- und Johannisbeernoten vereinen sich mit mineralischen Aromen.

Der **Spätburgunder Rosé „Mandelhöhe“** ist ein erfrischender Sommerwein aus der Pfalz und passt ideal zum Rinder-carpaccio.



Carpaccio mit Pfirsich



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

2 Pfirsiche
4 Zweige Minze
4 Zweige Petersilie
1 Zitrone
1 TL REWE Bio Blütenhonig
2 TL REWE Beste Wahl Dijonsenf
240 g REWE Feine Welt Rinder-carpaccio (2 Packungen)
Salz, Pfeffer
1 Ciabatta

1. Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
2. Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Kräuterblättchen abzupfen und grob hacken. Die Zitrone auspressen.
3. Für das Dressing 4 EL Zitronensaft mit dem Honig und Senf verschlagen. 20 ml Olivenöl (aus der Carpaccio-Packung) unterrühren, salzen und pfeffern.
4. Carpaccio auf 4 Tellern verteilen, Pfirsichspalten darauflegen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Parmesan (aus der Carpaccio-Packung) und Kräutern bestreuen. Mit Ciabatta servieren.



LANTOSCEFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 376 kcal
Kohlenhydrate: 54,5 g
Eiweiß: 19,9 g, Fett: 9,12 g



ErnährWert

Salat- Pizza



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

**1 REWE Regional
Romana-Salatherz**
2 Spitzpaprika (rot)
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
3 Kugeln REWE Bio Mozzarella
**70 g REWE Bio Schwarz-
wälder Schinken**
4 REWE Beste Wahl
Pita Brottaschen
130 g Pesto rosso

1. Salatherzen putzen, waschen und trocken schütteln, dann in grobe Stücke schneiden. Von den Paprika das Ende mit dem Stiel abschneiden, Kerne aus den Schoten entfernen und Paprika waschen. Schoten in Ringe schneiden. 1/2 Zitrone auspressen. 3 EL Saft und das Olivenöl mit Salat und Paprika mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

2. Mozzarella abtropfen lassen, die Schinkenscheiben halbieren.

3. Die Pita-Brottaschen nacheinander im Toaster aufbacken, dann waagrecht halbieren und mit dem Tomatenpesto bestreichen. Mit Salat und Paprika belegen. Mozzarella in Stücke zupfen und mit dem Schinken auf dem Salat verteilen. Mit Pfeffer würzen und servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 722 kcal
Kohlenhydrate: 50,9 g
Eiweiß: 27,6 g, Fett: 46,7 g



Pesto kennst du nur
mit Pasta? Auch als Belag
für getoastetes Brot
oder Pizza macht es sich
hervorragend.

Unser Tipp



Nur die Ruhe:
Der Salat wird noch
besser, wenn du
ihm etwas Zeit zum
Ziehen gibst.

Gurken- Linsen-Salat



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln (rot)
15 g Koriandergrün
2-3 Bio-Limetten
**1 Dose REWE Beste Wahl
Braune Linsen (400 g)**
4-5 EL Sojasoße (ggf. glutenfrei)
1 Prise Zucker
1/4-1/2 TL Chiliflocken
4 EL Rapsöl
300 g Soja-Joghurtalternative
1 Salatgurke
**50 g ja! Cashewkerne
pikant gewürzt**

1. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Korianderstiele fein hacken. Limetten waschen und trocknen. 2 TL Schale fein abreiben. 4-5 EL Saft auspressen. Linsen abgießen, in einem Sieb kalt abwaschen und abtropfen lassen. Linsen in einer Schüssel mit Zwiebeln, Korianderstielen, 3-4 EL Limettensaft, 4 EL Sojasoße, Zucker, Chiliflocken und Öl mischen. 10 Minuten durchziehen lassen.

2. Joghurt-Alternative mit Limettenschale und 1 EL Limettensaft verrühren und mit Salz würzen. Gurke waschen, streifig schälen und längs halbieren. Schräg in Scheiben schneiden. Cashewkerne grob hacken.

3. Linsensalat mit Sojasoße abschmecken. Mit Gurken, Cashewkernen und Joghurt-Alternative anrichten. Mit Chiliflocken und Korianderblättchen bestreut servieren



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 303 kcal
Kohlenhydrate: 28 g
Eiweiß: 12,5 g, Fett: 17 g



ErnährWert

Forellen-Tomaten-Stulle



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Personen

4 Scheiben Bauernbrot (dick)
2 EL REWE Bio natives Olivenöl
50 g Rucola
150 g Kirschtomaten
90 g REWE Bio Kalamata Oliven ohne Stein (Abtropfgewicht)
125 g Ricotta
Salz, Pfeffer
250 g ja! Forellenfilet natur geräuchert

DAZU BRAUCHT MAN: Toaster

1. Brotscheiben im Toaster rösten und mit Olivenöl beträufeln.
2. Rucola und Kirschtomaten waschen. Rucola trocken schüttern und grob hacken, die Tomaten halbieren. Die Oliven in Scheiben schneiden.
3. Die Brotscheiben mit dem Ricotta bestreichen und leicht salzen. Rucola darauf verteilen. Die Forellenfilets grob zerzupfen und mit Tomaten und Oliven auf den Broten verteilen. Mit Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 298 kcal
Kohlenhydrate: 23,2 g
Eiweiß: 19,7 g, Fett: 14,9 g



10FACH °P

REWE

auf Brot & Backwaren in Selbstbedienung!

Coupon zusammen mit der (mobilen) PAYBACK Karte an der Kasse vorlegen oder Couponcode auf [rewе.de](https://www.rewe.de) bei Bestellung eingeben.

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



2277000000000266627

Gültig vom 25.07. bis 25.09.2022

PAPIERCOUPON NUTZEN

°PAYBACK

Forelle und Oliven sind schön würzig – und die perfekte Ergänzung zum milden Ricotta.

Gib den Resten eine Chance!

Pesto

Egal ob rot oder grün: Mit 1–2 TL übrigem Pesto kannst du dein Salatdressing oder eine Tomatensoße würzen. Genauso gut passt es in Kräuterquark oder auf Pizza und Flammkuchen.

Schmand, Sahne & Crème fraîche

Reste dieser Milchprodukte kannst du sowohl in eine Gemüsecremesuppe als auch in dein Müsli geben. Rührst du sie unter Quark, wird dieser schön cremig. Und sogar unters Rührei kannst du 2–3 EL davon mischen.

Senf

1–2 TL Senf mit 200 g Schmand, Salz und Pfeffer verrührt, ergeben einen leckeren Dip zu Bratkartoffeln und Fisch oder weich gekochten Eiern. Auch in Buletten macht sich etwas Senf als Würzung gut.



Hast du auch manchmal geöffnete Gläser und Becher mit kleinen Resten im Kühlschrank stehen? Zu viel, um es schon zu entsorgen, aber zu wenig, um wirklich noch etwas damit zu machen? Bevor solche „Überbleibsel“ irgendwann schlecht werden: **Wir haben ein paar Tipps für dich, wie du sie noch lecker verwerten kannst!**



Ketchup & Steaksoße

Beides passt gut in Bolognesesoße oder deren vegetarische Varianten. Auch Gulasch kannst du mit einem kleinen Rest der Soßen würzen.

Mayonnaise

Mayo eignet sich besonders gut für Salatdressings – tausche einfach das Öl durch Mayonnaise aus. Und ob du es glaubst oder nicht: Mit Mayonnaise kann man sogar backen! Bei einem Rührteig kannst du Butter oder Margarine 1:1 durch Mayonnaise ersetzen. Probiere mal dieses Rezept aus: [rewe.de/kuchen-mit-mayo](https://www.rewe.de/kuchen-mit-mayo)

Fruchtaufstrich, Konfitüre & Gelee

Du hast nur noch einen kleinen Rest Konfitüre im Glas, den du kaum noch herausbekommst? Dann hilft nur Omas Trick: Fülle das Glas mit kalter Milch, verschließe es und schüttle es kräftig – heraus kommt ein wunderbarer Fruchtschake! Ist noch etwas mehr vom Fruchtaufstrich im Glas, dann kannst du damit prima Naturjoghurt oder Obstsalat süßen.



Was tun, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem das Lebensmittel **mindestens** haltbar ist. Ist es abgelaufen, heißt das nicht, dass das Lebensmittel ein oder zwei Tage später schon verdorben ist und du es wegwerfen musst. Das ist erst der Fall, **wenn sich Farbe, Geruch oder Geschmack schon verändert haben oder sogar Schimmel zu erkennen ist**. Alle Infos zum Mindesthaltbarkeitsdatum findest du unter [rewe.de/MHD](https://www.rewe.de/MHD)

Erfrischend gut!

So lässt es sich aushalten: Eine kleine Pause in der Sonne, ein Treffen mit Freunden oder der gemütliche Tagesausklang. Unsere kühlen Drinks passen zu jeder Gelegenheit und sind ganz einfach gemacht.

Drink oder eisgekühltes Dessert? Unser Eissshake ist gleich beides – und dabei einfach nur erfrischend und lecker!

Beeren-Eissshake



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 15 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN: Mixer oder Pürierstab, 4 Trinkhalme

400 ml Vanilleeis und **350 g Waldfrüchte (TK)** bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten antauen lassen. Waldfrüchte und **300 ml Milch** in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Das Vanilleeis in mehreren Portionen unterpürieren, sodass ein cremig-eisiger Shake entsteht. Eissshake auf 4 Gläser verteilen und mit **frischen Beeren** garnieren. Sofort mit Trinkhalmen servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 432 kcal
Kohlenhydrate: 31,2 g
Eiweiß: 6,66 g, Fett: 31,6 g



ErnährWert

Golden-Pfirsich-Lassi



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN:
Mixer oder Pürierstab

1. 4 Pfirsiche waschen. 3 davon unterseits kreuzartig einschneiden, in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 30 Sekunden darin ziehen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Pfirsichshaut mit kleinem Küchenmesser abziehen. Pfirsiche halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch würfeln. In einen Mixer oder hohes Gefäß geben.

2. ¼ TL REWE Bio Kurkumapulver, 1 Prise Pfeffer, 500 g REWE Bio Joghurt mild (3,5 % Fett) und 250 ml Orangensaft zu den Pfirsichstücken geben. Im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. Übrigen Pfirsich in Spalten schneiden. Den Lassi auf 4 Gläser verteilen und mit den Pfirsichspalten dekoriert servieren.



GLUTENFREI



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 183 kcal
Kohlenhydrate: 27,5 g
Eiweiß: 6,47 g, Fett: 5,02 g



ErnährWert

Unser Tipp



Kurkumapulver wird aus der Wurzel eines Ingwergewächses hergestellt und sorgt für die schöne, goldige Farbe.



Weitere erfrischende
Eiskaffee-Rezepte
warten hier auf dich:
rewe.de/eiskaffee

Kardamom, Anis und Zimt
kennst du nur zur Winterzeit?
Du wirst überrascht sein,
wie gut dich diese Kombi im
Eiskaffee abkühlen kann.

Iced Chai-Coffee



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 90 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN:
Kaffeefilter oder feines Sieb

1. 2 Kardamomkapseln aufbrechen und mit **1–2 Zacken Sternanis**, **¼ TL Chiliflocken**, **1 TL Zimtpulver**, **30 g Kaffeepulver** und **1 EL REWE Beste Wahl braunem Rohrzucker** in ein hitzebeständiges Gefäß füllen. Alles mit **500 ml kochendem Wasser** übergießen, dann komplett abkühlen lassen und 1 Stunde kalt stellen. Gewürzkaffee durch einen Kaffeefilter oder feines Sieb gießen.

2. 12 Eiswürfel auf 4 Gläser verteilen und den Kaffee darübergießen. Mit **600 ml kaltem REWE Bio+vegan Haferdrink** (ggf. glutenfrei) auffüllen und sofort servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 102 kcal
Kohlenhydrate: 13,2 g
Eiweiß: 6,08 g, Fett: 3,94 g



ErnährWert

Melonen-Smoothie



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 120 Minuten

Für 4 Personen

DAZU BRAUCHT MAN:
Backpapier, Mixer oder Pürierstab

1. ½ Honigmelone entkernen, schälen und in 2,5 cm große Würfel schneiden. Auf einem Teller mit Backpapier mindestens 2 Stunden einfrieren.

2. 2 Bananen schälen. **300 g Wassermelonenfruchtfleisch (entkernt)** und Bananen in Stücke schneiden. **200 g Himbeeren** verlesen. **15 g frische Minze** waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und zu den Früchten geben.

3. Früchte, Minze und **200 ml Wasser** im Mixer oder mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß fein pürieren. Honigmelonen-Eiswürfel in 4 Gläser geben und den Smoothie hineingießen. **Einige Melonenstücke als Dekoration** auf die Glasränder stecken und den Smoothie servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN



VEGETARISCH

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 189 kcal

Kohlenhydrate: 43,2 g

Eiweiß: 3,21 g, Fett: 0,61 g



Zuerst kühlen die gefrorenen Melonenwürfel deinen Drink – und zum Schluss kannst du sie dann aus dem Glas naschen.

Du willst mehr?

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und entdecke weitere erfrischende Drinks!

Eiskalt erwischt!

Hier muss man einfach naschen: Selbst gemachtes Eis ist eben unwiderstehlich. Und wenn es sich dann noch so leicht ohne Eismaschine zubereiten lässt, gibt es keinen Grund mehr für Verzicht.



Erdbeer-Minz-Eis



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 25 Minuten

Für 4 Portionen

500 g REWE Beste Wahl Erdbeeren (TK)
½ Vanilleschote
15 g Minze
350 g REWE Beste Wahl Soja-Joghurt-alternative ohne Zucker
4 EL Agavendicksaft

**DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab/
Küchenmaschine**

1. Erdbeeren auf einen Teller geben und 15–20 Minuten antauen lassen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark auskratzen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Hälfte beiseitelegen. Restliche Blätter abzupfen und fein hacken.

2. Minze, Vanillemark, Erdbeeren, Soja-joghurt und Agavendicksaft in der Küchenmaschine oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zu einem cremigen Eis pürieren. Das Eis in eine Schale geben und ca. 15 Minuten einfrieren. Dann zu Kugeln portionieren und mit Minze garniert servieren.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



VEGAN

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 102 kcal
Kohlenhydrate: 19,2 g
Eiweiß: 4,24 g, Fett: 1,18 g



ErnährWert

Du hast Basilikum auf der Fensterbank stehen? Diese Eiskombination schmeckt genauso köstlich wie mit Minze.

Bananen-Softeis



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 6 Stunden

Für 4 Portionen

3 Bananen (sehr reif, ca. 350 g)
1 Bio-Zitrone
100 g REWE Bio Saure Sahne
3 EL Zucker

DAZU BRAUCHT MAN: Backpapier, Pürierstab/Küchenmaschine

1. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und nebeneinander auf einem Teller mit Backpapier mindestens 6 Stunden einfrieren.

2. Gefrorene Bananenscheiben ca. 10 Minuten antauen lassen. Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Saft, saure Sahne, Zucker und 1 TL Zitronenabrieb verrühren.

3. Bananen mit Saurer-Sahne-Mischung in der Küchenmaschine oder einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zu einem cremigen Eis pürieren. Sofort mit restlichem Zitronenabrieb bestreut anrichten.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 163 kcal
Kohlenhydrate: 28,2 g
Eiweiß: 1,79 g, Fett: 4,71 g



Die Bananenscheiben kannst du gut auf Vorrat im Tiefkühlfach lagern – und so das Eis auch mal spontan zubereiten.

Eis, Eis, Baby:

Scan die PIN mit der Pinterest-Kamera und entdecke weitere Eisrezepte!

Dieses cremige Fruchteis mit seinem Knusper-Topping eignet sich an heißen Tagen sogar als erfrischendes Frühstück.

Smoothie-Bowl



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Portionen

1 Pfirsich
100 g Himbeeren
100 g Heidelbeeren
300 g REWE Beste Wahl
Himbeer-Heidelbeer-Mix (TK)
100 g REWE Bio Mandeln
2 EL Honig
1 TL Sonnenblumenöl
50 g Haferflocken (kernig,
ggf. glutenfrei)
1 Bio-Limette
250 g Joghurt

**DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab/
Küchenmaschine**

1. Die Pfirsiche waschen und in Spalten von den Steinen schneiden. Die Himbeeren und Heidelbeeren verlesen.

2. TK-Beeren ca. 10 Minuten antauen lassen. Inzwischen Mandeln in kochendem Wasser 2 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und häuten. Honig mit 2 EL Wasser und Sonnenblumenöl erhitzen. Mandeln und Haferflocken zugeben und rösten.

3. Limette heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. TK-Beeren, Joghurt sowie Limettensaft und -abrieb in der Küchenmaschine oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zu einem cremigen Eis pürieren. Dann auf 4 Schalen verteilen und mit den Pfirsichscheiben, Himbeeren, Heidelbeeren sowie dem Honig-Mandel-Topping darauf anrichten. Sofort servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 352 kcal
Kohlenhydrate: 38 g
Eiweiß: 11,6 g, Fett: 18,5 g



8/10

ErnährWert

Aprikosen- Eis



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 8 Stunden

Für 10 Portionen

650 g Aprikosen
200 g REWE Bio Schlagsahne
300 g REWE Bio Naturjoghurt
1 Pk. Vanillinzucker
75 g Zucker
200 g Zartbitterschokolade
50 g Schokoraspel

DAZU BRAUCHT MAN: Pürierstab,
Backpapier, Kastenkuchenform (26 cm)

1. 2 Aprikosen beiseitelegen. Restliche Aprikosen waschen, entsteinen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Sahne, Joghurt, Vanillezucker und Zucker fein pürieren. In einer Schale 3 Stunden einfrieren und gelegentlich umrühren.

2. Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen. Dünn auf Backpapier zu 5 Rechtecken (ca. 24 x 7 cm) aufstreichen. Trocknen lassen.

3. Aprikoseneis gut durchrühren und ca. $\frac{1}{6}$ davon auf dem Boden einer Kastenkuchenform (26 cm) verstreichen. Mit einer Schokoladenplatte belegen und immer so weiterschichten. Die letzte Schicht sollte Aprikoseneis sein. Abgedeckt mindestens 5 Stunden (am besten über Nacht) einfrieren.

4. Durchgefrorenes Eis aus dem Tiefkühler nehmen und ca. 15 Minuten antauen lassen. Übrige Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Eis auf eine Platte stürzen. Mit den Schokoraspeln und Aprikosenspalten dekoriert servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 274 kcal
Kohlenhydrate: 30,7 g
Eiweiß: 4,22 g, Fett: 15,4 g



ErnährWert



Auch wenn es manchmal schwer fällt zu teilen: Das Aprikoseneis mit seinen knackigen Schokoschichten wird deine Gäste begeistern.



Kühl dich ab! Noch mehr
Eisrezepte findest du
auf rewe.de/eis-sammlung

Himbeer-Erdnuss-Eis



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 70 Minuten

Für 4 Portionen

**500 g REWE Beste Wahl
Himbeeren (TK)
50 g REWE Bio Creamy
Erdnussbutter
400 g Kondensmilch (gezuckert)
1 Pk. Vanillezucker
20 g Erdnüsse (ungesalzen)**

**DAZU BRAUCHT MAN:
Pürierstab/Küchenmaschine**

1. Gefrorene Himbeeren 5–10 Minuten antauen lassen. 100 g davon beiseite stellen und auftauen lassen. Den Rest mit Erdnussbutter und Kondensmilch in der Küchenmaschine oder einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. In einer Schale ca. 1 Stunde einfrieren.

2. Die restlichen Himbeeren mit 50 ml Wasser und Vanillezucker fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Erdnüsse hacken.

3. Eis zu Kugeln portionieren und mit Himbeersoße und Erdnüssen servieren.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 492 kcal
Kohlenhydrate: 69,6 g
Eiweiß: 14,7 g, Fett: 17,7 g



ErnährWert



Unser Tipp



Hier bekommst du alles doppelt: Himbeeren und Erdnüsse überzeugen in und auf dem Eis.



Mocca- Eiskonfekt



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden

Für 20 Stück

70 g Amarettini
250 g Mascarpone
150 g REWE Bio Schmand
1 Pk. Vanillinzucker
2 TL löslicher Espresso
400 g Kuvertüre (Zartbitter)
1 EL Sonnenblumenöl

DAZU BRAUCHT MAN: Auflauf-
form (20 x 16 cm), Backpapier

Die kleinen Eishappen sind perfekt
für den Eis-Jeeper zwischendurch oder
für einen Kino-Abend zu Hause.

1. Amarettini grob zerbröseln. Mascarpone, Schmand, Vanillin-Zucker und Espresso-
pulver verrühren. Amaretti unterrühren. Eine Auflaufform (20 x 16 cm) mit
Backpapier auslegen. Die Mascarponemasse darin verstreichen und mindestens
3 Stunden einfrieren (am besten über Nacht).

2. Am nächsten Tag die Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen
Wasserbad schmelzen. Öl zugeben, Kuvertüre etwas auskühlen lassen. Eismasse
aus der Form stürzen und 4 cm groß würfeln. Eiswürfel in die Kuvertüre tauchen,
abtropfen lassen und auf einem Stück Backpapier 1 Stunde einfrieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 194 kcal
Kohlenhydrate: 15 g
Eiweiß: 2,86 g, Fett: 14,3 g



Genau das Richtige

Paul Makarski wusste nicht, wohin es für ihn beruflich gehen sollte.

Ein Praktikum bei REWE half ihm bei seiner Entscheidung.

Endlich mit der Schule fertig, aber keine Ahnung, was jetzt kommt? Zuerst – na klar – das Glücksgefühl, wenn man den Abschluss in der Tasche hat. Aber schon bald darauf stellt sich die Frage, wie es jetzt wohl weitergehen mag? Es gibt heute so viele berufliche Möglichkeiten – was jedoch zu einem passt, muss man manchmal erst herausfinden. So wie Paul Makarski.

Paul ist heute 22 Jahre alt, nach seinem Schulabschluss vor vier Jahren hatte er zunächst kein konkretes Berufsziel. „Irgendwas mit Medien“ hätte er sich vorstellen können. Andererseits wäre es auch schön, gleich richtig zu arbeiten und Geld zu verdienen, statt fürs Studium quasi zurück auf die Schulbank zu gehen.

Nur, welcher Beruf sollte das sein? Paul hat für sich eine Antwort gefunden. Diesen Sommer hat er seine Ausbildung zum Verkäufer beendet. Was ihm dabei geholfen hat, die richtige Wahl zu treffen? Seine Offenheit, Verschiedenes auszuprobieren, und sein Wille, einfach mal zu machen und anzupacken.

Paul entschied sich, erst mal ein Praktikum in einem REWE Markt zu machen. Während des Praktikums konnte er in unterschiedliche Abteilungen reinschnuppern und herausfinden, was ihm am meisten liegt: Der Verkauf, die Fleischerei oder doch die Logistik im Lager? Ein REWE Markt bietet so viele verschiedene Bereiche – und für alles gibt es einen eigenen Ausbildungsberuf.

Das Team im REWE Markt Schneider in Schönow bei Berlin hat ihm den Start ins Praktikum leicht gemacht und ihn von Anfang an in alle Arbeitsabläufe integriert. Sein Interesse an Lebensmitteln wuchs immer mehr, und für Paul war schnell klar: „Hier möchte ich auch meine Ausbildung machen!“ Er entschied sich für eine Ausbildung zum Verkäufer – einfach weil ihm die abwechslungsreichen, kommunikativen Aufgaben in diesem Berufsbild am meisten Spaß machen.



In der Obst- und Gemüseabteilung gefällt es Paul am besten. Besonders die Vielfalt der wechselnden Sorten fasziniert ihn, denn der Anspruch an Qualität und Frische erfordert viel Sorgfalt.



Seine Lieblingsabteilung? Die Obst- und Gemüseabteilung, in der Paul die Vielfalt und Eigenschaften der Produkte kennenlernen konnte. Besonders spannend findet er die Präsentation der frischen Waren. Für seine erste eigene Warenpräsentation dachte er sich etwas Besonderes aus: Erntefrischer Spargel mit einer von ihm selbst kreierten Rezeptidee. Das kam sowohl bei den Kund:innen als auch bei den Kolleg:innen gut an – Motivation pur!

Und was kommt nach der Ausbildung? Natürlich bleibt Paul erst mal in seinem REWE Markt, um noch mehr Berufspraxis und Fachwissen zu erwerben. Der nächste Schritt ist dann die Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann. Dazu hat sich Paul fest entschlos-

sen, denn er möchte seine beruflichen Perspektiven weiter ausbauen. Wenn nicht gleich als selbständiger Kaufmann, so doch vermutlich irgendwann in einer anderen Führungsposition in einem REWE Markt.

Vielleicht ist eine Ausbildung bei REWE ja auch für dich oder deine Kinder genau das Richtige: Unter [rewede.de/ausbildung](https://www.rewe.de/ausbildung) erfährst du, welche Möglichkeiten es bei REWE gibt.



SO BUNT WIRD DER HERBST!

Passend zur Jahreszeit wird's auch in der Küche bunt: Der Star ist natürlich der Kürbis, aber auch süße Birnen-Desserts und neue Ideen mit Hülsenfrüchten bringen Abwechslung in den Rezept-Alltag. Für den Gruselfaktor sorgen unsere Last-minute-Halloween-Ideen.

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 26. September in deinem REWE Markt.



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

IMPRESSUM

HERAUSGEBER (V.i.S.d.P.) REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel. +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe-group.com, www.rewe.de **Gesamtverantwortung** Clemens Bauer **Projektverantwortung** Bastian Tassew **Projektleitung** Marion Heidegger **Leitung REWE Deine Küche** Svenja Kilzer **Realisation & Koproduktion** www.talla.hamburg **Chefredaktion** Svenja Kilzer, Christian Talla **Creative Direction & Layout** Christian Talla **Redaktion** Diane Buckstegge, Anja Corvin, Marion Heidegger, Anne Lippert, Sofia Popovidi, Leonie Vogel **Schlussredaktion** Dr. Stefanie Marschke **Online-Projektmanagement** Laura Fischer **Food-Fotografie** Andreas Hirsch, Eike Klein-Luyten **Propstyling** Claudia Neu, Susanne Schanz-Kropp, Meike Stüber **Foodstyling** Stephan Krauth, Anne Lippert, Tobias Rauschenberger, Lea Krommen **Bildbearbeitung** Andreas Boock **Druck** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf, www.eversfrank.com **Anzeigen** retailmedia@rewe-group.com **HAFTUNG** Eine Haftung für die Inhalte der Beiträge und die Rezepte wird nicht übernommen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet. Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Bei direkten oder indirekten Verweisungen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.





REWE
Dein Markt

- KARTOFFELN
- BROT
- PAPRIKA
- WAS FÜRS KLIMA TUN!



Aus undenkbar wird

Jetzt gemeinsam umdenken,
dann wird Klimaschutz alltäglich.

Erfahre mehr unter [rewe.de/umdenkbar](https://www.rewe.de/umdenkbar)

**#UM
DENK
BAR**