



FRISCH & GUT

REZEPTE UND IDEEN RUND UMS KOCHEN.

GRATIS FÜR SIE
mit vielen tollen REZEPTE!

DÄNISCHER-ADVENTSBRUNCH

So richtig hyggelig

ENDLICH WINTER

Saisonales zwischen Erntedank und Weihnachten

PLÄTZCHEN MIT BISS

Nicht schon wieder süß, sondern richtig herzhaft



Aufwärmen

VOM FEINSTEN

REWE
DEIN MARKT

JETZT WIRD'S FESTLICH

Wunderbares Gemüse, spätes Obst und feine Braten: inspirierende Rezepte zum Aufwärmen, Vorfreuen und Feiern.

REWE
DEINE KÜCHE

EDITORIAL

LIEBE LESER,
LIEBE KUNDEN!

Was verbinden Sie mit der Weihnachtszeit? Das Vergnügen, von einem kalten Winterspaziergang nach Hause zu kommen, sich dicke Socken überzuziehen und an der heißen Schokolade zu nippen? Die schönen Traditionen – vom Adventskalender über das Singen von Weihnachtsliedern bis hin zum blank geputzten Schuh in der Nikolausnacht? Oder die festliche Tafel an den Feiertagen, an der Sie es sich, gemeinsam mit Freunden und Familie, schmecken lassen?

In einem sind wir uns wohl alle einig: Winter und Advent bedeuten Gemütlichkeit und Genuss. Wir liefern Ihnen mit dieser Ausgabe allerlei Inspirationen dafür. Ob Wintergemüse (S. 4), süße Geschenke (S. 16), Kekse mit Biss (S. 20) oder schnelle Eintöpfe (S. 46). Für die Feiertage möchten wir Ihnen zudem Lust auf einen großen Klassiker machen: den Festtagsbraten (S. 26). Hier zeigen wir Ihnen, wie er einfach gelingt und was man noch dazu erfinden und servieren kann.

Natürlich wollen wir Ihnen auch in dieser Ausgabe einen unserer Zulieferer vorstellen: Die Fischräucherei Wechsler Feinfisch sorgt stets für tollen REWE Bio Räucherlachs und geräucherte Forellenfilets in den Kühlregalen (S. 40).

Zu guter Letzt wollen wir Sie ermuntern, die „Reste vom Fest“ liebevoll zu behandeln (S. 54). Übrig gebliebene Lebensmittel sind etwas Herrliches und warten nur darauf, weiterverwertet zu werden. Wir wollen unseren Lebensmitteln Respekt zollen. Indem wir sie gut einkaufen, lecker zubereiten und leidenschaftlich essen.

Dabei wünschen wir Ihnen viel Vergnügen.
Ihre REWE FRISCH & GUT Redaktion

INHALT

REIN IN DEN WINTER.....	S. 4
ADVENTSBRUNCH AUF DÄNISCH.....	S. 10
AUF SÜSSER TAT ERTAPPT.....	S. 16
MANCHE MÖGEN'S HERZHAFT.....	S. 20
RAN AN DEN FESTTAGSBRATEN.....	S. 26
SCHARFE SACHE.....	S. 36
BOTSCHAFTER IN SACHEN FISCH.....	S. 40
ALLE JAHRE WIEDER.....	S. 46
EIN TOAST AUF'S NEUE JAHR.....	S. 50
DAS BESTE SIND DIE RESTE.....	S. 54
3 MAL 3.....	S. 58

VON WEGEN SÜSS S. 20



EIN BRATEN KOMMT SELTEN ALLEIN S. 26

TOLLER FANG S. 40



DER WINTER WIRD HEISS S. 46

REIN IN DEN WINTER

Die Natur hat vorgesorgt. Wenn es in die kalte Jahreszeit geht, haben ein paar besonders leckere und vitaminreiche Obst- und Gemüsesorten Saison, die nun auf ihren Einsatz in unserer Küche warten: als frische Beilage, süßes Dessert oder ganz prominent in knackig-bunter Hauptrolle.

Fotos: Andrea Thode, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Sandra Lindner

1.

1. HOKKAIDO-KÜRBIS

Zu Recht ist der Hokkaido eine der beliebtesten Kürbissorten. Aus dem kleinen japanischen Kürbis mit nussig-aromatischem Geschmack lassen sich cremige Suppen oder würzige Chutneys zaubern. Er macht sich auch gut gebacken und in Spaltenform, so wird er zur herzhaften Beilage zu Fleisch oder Salat. Sein Vorteil gegenüber anderen Kürbis-Kollegen: Der Hokkaido braucht nicht geschält zu werden. Und die Kerne? Nicht wegwerfen, sondern trocknen und rösten – schon haben Sie einen knusprigen und gesunden Snack.

2. ROSENKOHL

Von September bis Februar ist Rosenkohlzeit. Es lohnt sich, den ersten Frost abzuwarten, denn danach hat sich der Zuckergehalt der kleinen Köpfe erhöht, und sie schmecken milder. Wer aber nicht warten will, muss sich nicht grämen: Wem der typische kräftig-aromatische Kohlgeschmack vorher zu intensiv ist, kann etwas Zucker oder Gemüsebrühe beim Kochen ins Wasser geben. Rosenkohl ist ein idealer Begleiter von Fleisch, Geflügel und Wild, passt aber auch gut auf selbst gemachte Pizza, in den Salat oder Gemüseeintopf.

3. BIRNE

2500 Birnensorten gibt es heute weltweit. Sie werden unterteilt in Tafelbirnen, Kochbirnen und Mostbirnen – daran lässt sich schon die Vielfalt in ihrer Zubereitung ablesen: Denn Birnen kann man längst nicht nur roh genießen. Man kauft sie, wie im norddeutschen Traditionsgericht „Birnen, Bohnen & Speck“, oder verarbeitet sie zu Getränken, wie zu der hochprozentigen Williams-Birne. Wenn Sie übrigens eine unreife Birne gekauft haben, können Sie den Reifungsprozess durch das Abdecken mit einer Plastikfolie beschleunigen – die Frucht produziert das Reifungsgas Ethylen und macht sich somit ganz selbstständig verzehrfertig.

4. GRANATAPFEL

Er galt schon in der Antike als Symbol für Fruchtbarkeit und Reichtum, bis heute hat er seinen edlen Charakter nicht verloren: Die Kerne des Granatapfels sind mit ihrem süß-säuerlichen Geschmack das raffinierte Highlight bei Wild- und Geflügelgerichten, verfeinern aber auch Obstsalate und Desserts. Auch der Saft schmeckt, eine Frucht ergibt ungefähr eine halbe Tasse. Kleiner Tipp am Rande: Beim Entfernen der Granatapfelkerne spritzt nicht selten der rote Saft durch die Küche und hinterlässt hartnäckige Flecken. Um das zu vermeiden, füllen Sie eine Schale mit nicht zu kaltem Wasser, schneiden die Frucht auf und lösen die Kerne unter Wasser heraus. So spritzt nichts – und außerdem schwimmt die weiße Haut an die Wasseroberfläche und trennt sich so automatisch von Kernen und rotem Fruchtfleisch.

5. PASTINAKE

Mit dem Siegeszug der Kartoffel im 18. Jahrhundert wurde die Pastinake zum großen Teil aus unserer Küche verdrängt. Zu Unrecht, denn sie ist genauso vielseitig und schmackhaft. Mit ihrem leicht süßlichen und würzigen Aroma macht sie sich besonders gut als Püree, sie verfeinert Suppen und Aufläufe, aus ihr kann man Gnocchi oder Fritten machen, und sie lässt sich sogar roh und geraspelt zum Salat essen.

LACHSFILETS IM SESAMMANTEL



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 2 Personen

200 g Pastinake, 2 Stück
600 ml Frittieröl
Meersalz, Pfeffer, Zimt
1 Bund Koriander
1 Bund Minze
1 Granatapfel
2 Lachsfilets o. Haut, je ca. 90 g
20 g Sesam, weiß
2 EL Olivenöl
1 Mango
1 Limette
1 Flasche Mangosauce,
REWE Feine Welt Mango Feuer

1. Die Pastinaken längs mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf oder einer Fritteuse das Öl auf etwa 165 °C erhitzen und die Pastinaken darin knusprig ausbacken. Die Pastinakenchips gut abtropfen lassen, mit Meersalz, Pfeffer und etwas Zimt nach Geschmack würzen.

2. Koriander und ein halbes Bund Minze grob zupfen. Granatapfelkerne vorsichtig herauslösen. Die Lachsfilets im Sesam wenden und leicht andrücken. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Lachsfilets von jeder Seite etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Der Lachs

sollte im Kern noch leicht glasig sein und die Sesampanade gebräunt.

3. Feine Scheiben einer halben Mango mit Koriander, Minze und der Hälfte der Granatapfelkerne vermengen. Mit dem Saft einer halben Limette, Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Mango-Koriandersalat und die Chips anrichten. Den Lachs daraufsetzen. Alles mit der Sauce nach Belieben leicht beträufeln.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 463 kcal,
Kohlenhydrate: 29 g,
Eiweiß: 21,1 g, Fett: 27,7 g

REZEPT-TIPP

Aus Pastinaken lässt sich im Handumdrehen ein tolles Püree machen: Zwiebelwürfel mit Butter und Honig glasig dünsten. Pastinaken in grobe Stücke schneiden und dazugeben. Alles mit Meersalz würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, schmoren, bis die Pastinaken weich sind, zerstampfen. Lecker!

HÄHNCHENBRUST MIT WINTERLICHEM GEMÜSE



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Garzeit: 30 bis 40 Minuten

Für 2 Personen

GEMÜSE:

450 g REWE Bio Hokkaido-Kürbis
1 Knoblauchknolle
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
1 rote Zwiebel
250 g Rosenkohl, frisch
2 Sternanis

HÄHNCHENBRUST:

2 Hähnchenbrustfilets mit Haut,
ausgelöst aus 1,2 kg Hähnchen
1 Bund Petersilie
1 EL Pflanzenöl
50 g Butter
2 Zweige Thymian
200 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer

1. Hokkaido-Kürbis in gleich große Spalten schneiden. Knoblauchknolle längs halbieren und die Hälfte zusammen mit dem Kürbis auf ein Backblech legen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Auf der mittleren Schiene des Ofens (180 °C, Ober-/Unterhitze) etwa 20 bis 25 Minuten garen.

2. Rote Zwiebel in Spalten schneiden. Den Rosenkohl putzen, am Strunk kreuzweise einschneiden und in Salzwasser etwa 5 bis 8 Minuten vorkochen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Das restliche Olivenöl erhitzen. Rote Zwiebeln, halbierten Rosenkohl und Sternanis etwa 5 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Hähnchen auf den Rücken drehen und die Brustfilets vorsichtig am Knochen ablösen, sodass die Haut ganz bleibt. Den Rest vom Hähnchen einfach für später einfrieren. Die Haut der Hühnerbrustfilets vorsichtig mit dem Zeigefinger lösen und die gezupften Petersilienblätter darunter schieben. Von beiden Seiten in Pflanzenöl kurz anbraten. Anschließend auf der

Hautseite in der Pfanne etwa 10 bis 15 Minuten im Ofen (180 °C, Ober-/Unterhitze) weitergaren. Nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, bei niedriger Hitze etwa 2 Minuten auf der Fleischseite weiterbraten lassen und danach warm stellen.

4. In die noch heiße Pfanne Butter, Thymianzweige und Orangensaft hineingeben und einkochen lassen. Die Sauce sollte eine leichte Bindung haben. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Thymianzweige wieder entfernen.

5. Das Rosenkohlgemüse zusammen mit dem Ofen-Kürbis anrichten und die aufgeschnittenen Hühnerbrustfilets daraufsetzen. Alles mit der Sauce beträufeln.



GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 1066 kcal,
Kohlenhydrate: 67 g,
Eiweiß: 60,4 g, Fett: 58,2 g

GRENADINE-BIRNE & PEKANNUSS-CRUMBLE



Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 2 Personen

BIRNEN:

2 Birnen, fest, je etwa 220 g
1 Vanilleschote
1 REWE Bio Zitrone
60 g Zucker
1 Prise Salz
1 Lorbeerblatt
1 Zimtstange
2 Sternanis
2 REWE Bio Kardamomkapseln
150 ml Grenadine
100 ml Rotwein, trocken
500 ml Weißwein
50 g Butter

PEKANNUSS-CRUMBLE:

35 g Pekannüsse
25 g Amarettini
15 g Pistazien

DAZU: Bourbon-Vanilleeis

1. Geschälte Birnen halbieren. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen. Vanillemark und Schote, den Abrieb einer halben Zitrone und alle weiteren Zutaten bis auf die Butter und die Birnen in einen Topf geben. Alles aufkochen lassen. Dann die Birnen zugeben und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Danach ist der Alkohol vollständig verkocht. Die Birnen sollten komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein.

2. Nach der Garzeit die Birnen vorsichtig herausnehmen und die Butter in den Topf zu der Flüssigkeit geben. Die Flüssigkeit auf 200 ml sirupartig einkochen lassen. Vanilleschote entfernen. Danach den Sirup über die Birnen gießen und auskühlen lassen.

3. Für den Pekannuss-Crumble die Pekannüsse anrösten. Nach dem Auskühlen zusammen mit den Amarettini und Pistazien grob zerhacken.

4. Die Birnen anrichten und das Vanilleeis danebensetzen. Anschließend alles mit dem Pekannuss-Crumble bestreuen.



Nährwerte pro Person ohne Eis:

Kalorien: 1148 kcal,
Kohlenhydrate: 138 g,
Eiweiß: 5,3 g, Fett: 38,4 g

REZEPT-TIPP

Grenadine lässt sich ganz einfach selber machen. Einfach eine Vanilleschote, Granatapfelsaft und Zucker (1:1) aufkochen und noch heiß in Flaschen abfüllen. Der Saft sollte frisch aus den Kernen gepresst sein. Wenn es schneller gehen muss, klappt's aber auch mit einem gekauften Granatapfeldirektsaft.



EXKLUSIV AUS DEM WINTER KOCHBUCH!

Diese Winterrezepte waren erst der Anfang! In diesem neuen Kochbuch reisen wir mit Ihnen durch die kalte Jahreszeit. Über 150 Rezepte von Suppen, Salaten, Nachspeisen, Braten über Nudelgerichte, kleine Snacks in 10 Minuten bis hin zu Getränken und vielem mehr. Egal ob für Anfänger oder Fortgeschrittene – für jeden gibt's was auf den Teller. Das perfekte Geschenk. „Deine Küche – eine Reise durch den Winter“ finden Sie exklusiv bei REWE*, im Markt und online unter rewe.de/deinekueche. Lassen Sie's sich schmecken!

*Nur solange der Vorrat reicht

WINTERLICHE ANTI PASTI



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Kochzeit: 45 bis 50 Minuten

Für 4 Personen

ANTI PASTI:

4 Karotten
1 Sellerieknolle (ca. 500 g)
3 Rote Beten
1 Hokkaidokürbis, klein
4 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
2 Zweig Thymian
3 Lorbeerblätter
1 Zimtstange
Salz, Pfeffer

ORANGENMARINADE:

1 EL Ahornsirup
3 EL Essig, z. B. REWE Feine Welt Rosa Italien
50 ml Orangensaft
1 Orange, unbehandelt
1 rote Zwiebel
1 EL Kapern
50 g Pekannüsse oder Walnüsse
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
30 g Petersilie
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM: Grillpfanne



1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Karotten schälen und längs halbieren. Sellerieknolle und Rote Beten schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Hokkaidokürbis in breite Spalten schneiden.

2. Das vorbereitete Gemüse mit Rosmarin- und Thymianzweigen, Lorbeerblättern und Zimtstange auf ein tiefes Backblech legen und mit 4 EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Alles mit Alufolie abdecken und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 45–50 Minuten garen.

3. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Kapern jeweils grob hacken. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebelwürfel, Knoblauchwürfel, Nüsse, Kapern und Orangenabrieb darin rund 2 Minuten anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und Ahornsirup, Essig und Petersilie zugeben. Alles einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

4. Die Grillpfanne erhitzen und das fertig gegarte Gemüse darin kurz von beiden Seiten angrillen. Die Marinade darübergießen und servieren.

FRISCH & GUT REZEPTE



Ab dem **26.11.16**
für nur **9,95 €**
nur bei **REWE**



Gourmet-Metropole Kopenhagen: Für den weihnachtlichen Kurztrip machen wir Appetit auf mehr dänische Rezepte und stellen skandinavische Traditionen rund ums Essen und Weihnachten vor. Alles unter [rewe.de/frischundgut](https://www.rewe.de/frischundgut)



Wo fängt man da an? Beim dänischen Brunch von Kirstine (links unten) darf es ruhig deftig zugehen. Einen geschmacklichen Ausgleich zum Blauschimmelkäse auf der Käseplatte schafft die Rote Bete. Mit dem süßen Geschmack und der cremigen Konsistenz ist das Püree ein leckerer Aufstrich.

ADVENTSBRUNCH AUF DÄNISCH

Wenn die Tage kürzer werden, wird es „hyggelig“ in Dänemark – gemütlich, gesellig und genießerisch. In Kopenhagen lädt Köchin und Stylistin Kirstine Meier Carlsen zum Brunch und serviert allerlei typisch dänische Spezialitäten zur Vorweihnachtszeit.

Fotos: Marvin Zilm, Foodstyling: Kirstine Meier Carlsen

„Ich lasse mir Zeit für die Zubereitung der Gerichte. Nehme ganz bewusst den Geruch der einzelnen Zutaten wahr – die fruchtigen Heidelbeeren oder den aromatischen Käse.“

Kirstine



REZEPT-TIPP
Die Zubereitung von frischer Rote Bete ist ganz leicht: Die Knollen bei 200°C für eine Stunde im Ofen backen, bis sich die Haut leicht ablösen lässt. Sobald die Rote Bete abgekühlt ist, schälen und vierteln.

ROTE-BETE-PÜREE MIT ZIEGENKÄSE

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kochzeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

- 900 g REWE Bio Rote Bete, gegart**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 Chili, klein**
- 250 g griechischer Naturjoghurt (10%)**
- 1½ EL Ahornsirup**
- 3 EL Olivenöl**
- Salz**
- 15 g Haselnusskerne, ganz**
- 60 g REWE Bio Ziegenfrischkäse**

AUSSERDEM: Mixer

- 1.** Rote Bete, Knoblauchzehen, Chili und Naturjoghurt in einen Mixer geben und so lange mixen, bis alles zu Püree geworden ist.
- 2.** Das Püree in eine Schüssel geben und Ahornsirup sowie Olivenöl zugeben. Anschließend mit Salz abschmecken.
- 3.** Das Ganze auf einem Teller anrichten. Haselnüsse in der Pfanne kurz anrösten, hacken und mit Ziegenfrischkäse über dem Püree verteilen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 222 kcal,
Kohlenhydrate: 20 g,
Eiweiß: 7,1 g, Fett: 12 g



APFEL-ZIMT-ROLLEN



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Gehzeit: 180 Minuten
Backzeit: 15 bis 20 Minuten

Für 6 Personen

ZIMTROLLEN:

12,5 g frische Hefe
100 ml Milch
250 g Mehl
90 g Butter
25 g Rohrzucker
½ Prise Salz
1 TL Kardamom, gemahlen
3 Eier

ZIMTFÜLLUNG:

½ EL Zimt
50 g Butter, weich
50 ml Rohrzucker
50 ml REWE Beste Wahl Apfelkompott

1. Frische Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Mehl, Butter, Rohrzucker, Salz, Kardamom und 2 Eier zugeben und verkneten. Danach 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Der Teig sollte sich gut von der Schüssel lösen lassen und weich sein. Eventuell etwas Mehl beimengen.

2. In der Zwischenzeit die Zimtfüllung vorbereiten. Zimt, Butter, Rohrzucker und Apfelkompott vermischen und draußen stehen lassen, damit sie nicht fest wird.

3. Den Teig ½ cm dick ausrollen und mit der Zimtfüllung bestreichen. Anschließend zu einer langen Rolle formen und in 12 Stücke schneiden.

4. Stücke auf ein Backblech mit Backpapier legen, leicht andrücken und für eine Stunde gehen lassen.

5. Mit einem Backpinsel die Stücke mit einem verquirlten Ei bestreichen und danach für 15 bis 25 Minuten (200 °C, Ober-/Unterhitze) im Ofen backen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 450 kcal,
Kohlenhydrate: 46 g,
Eiweiß: 5,9 g, Fett: 25,3 g



HAUSGEMACHTE BRÖTCHEN MIT MOHNSAMEN



Zubereitungszeit: 20 Minuten am Vorabend, 5 Minuten Zubereitung
Backzeit: 25 Minuten

Für 6 Personen

5 g frische Hefe
1 kg Mehl
4 EL Olivenöl
1½ EL Salz, grob
Mohnsamen
1 Ei

AUSSERDEM: Handrührgerät

Ein Topf mit Heidelbeeren köchelt auf dem Herd, frisch gebackene Brötchen stapeln sich dampfend auf der Arbeitsplatte, ein Duft von aromatischem Käse und Zimt schwebt über allem, vermischt mit Nelken. Kirstine bereitet einen Adventsbrunch vor, mit traditionellen Gerichten, die es schon zu Großmutterns Zeiten gab, zum Teil verfeinert mit frischen Ideen und neuen Zutaten. So gesellt sich Ziegenkäse zur Rote Bete, Ahornsirup zum Brie und Apfelkompott zum Zimtteig.

Die Gäste nehmen Platz und los geht's: Inga freut sich am meisten auf die Apfel-Zimt-Rollen und zupft mit den Fingern ein mundgerechtes Stück des weichen Teigs ab. Meike greift zum Rote-Bete-Püree mit Ziegenkäse. „Mild, fruchtig und schön würzig – ich mag den Geschmacksmix“, sagt sie. Philipp lässt währenddessen Haselnüsse in Ahornsirup auf ein Stück Blauschimmelkäse tropfen. Und Kirstine? Die fängt gleich mit dem Nachtisch an, dem Mandelmilchreis. Denn beim Brunch gibt es keine Reihenfolge, hier ist alles erlaubt.

REZEPT-TIPP

Für duftendes Apfelkompott die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Mit etwas Zitronensaft verrühren, damit sie nicht braun werden. Zucker nach Belieben mit 1 EL Butter bei mäßiger Hitze karamellisieren. Die gewürfelten Äpfel dazugeben und nach ein paar Minuten mit Apfelsaft ablöschen. Nach Belieben mit Rosinen und Zimt verfeinern und 20 Minuten einkochen.

1. Hefe, Mehl, Öl und Salz mit 900 ml kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Das Ganze 8 bis 10 Minuten mit einem Handrührgerät vermengen. Dann mit einem Tuch abdecken und über Nacht stehen lassen.

2. Die Mohnsamen auf einen Teller schütten. Die Hände mit kaltem Wasser anfeuchten und aus einer Handvoll Teig ein Brötchen formen. Den oberen Teil in den Mohnsamen rollen. Das Ganze so lange wiederholen, bis kein Teig mehr übrig ist.

3. Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit einem verquirltem Ei bestreichen und 25 Minuten (220 °C, Ober-/Unterhitze) auf der mittleren Schiene backen. Tipp: Die Oberfläche sollte leicht angebräunt sein.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 680 kcal,
Kohlenhydrate: 118 g,
Eiweiß: 2,1 g, Fett: 20 g

RIS À L'AMANDE MIT HEIDELBEERSAUCE

 **Zubereitungszeit:** 80 Minuten
Vorbereitungszeit: 1 Tag

Für 6 Personen

RIS À L'AMANDE:
120 g ja! Milchreis
1 l Milch, evtl. 200 bis 300 ml mehr
1 Vanilleschote
1 Prise Salz
50 g Zucker
400 ml Schlagsahne
200 g Mandeln, gestiftet

HEIDELBEERSAUCE:
250 g REWE Bio Heidelbeeren, TK
150 g Rohrzucker

1. Am Vorabend Milchreis in Milch unter Zugabe der Vanilleschote kochen. Wichtig: auf niedriger Temperatur kochen und ständig umrühren, sodass die Milch nicht anbrennt. Anschließend mit Salz abschmecken und Zucker unterrühren.

2. Sahne schlagen und mit den gestifteten Mandeln nach und nach in den Reis einrühren. Anschließend bis zum Servieren kalt stellen.

3. Heidelbeeren unter Zugabe von Rohrzucker langsam kochen. So lange rühren, bis der Zucker geschmolzen ist, die Flüssigkeit reduziert und die Sauce dick ist.

4. Den Milchreis in einer großen Schüssel servieren und die Heidelbeersauce dazu reichen.

 **Nährwerte pro Person:**
 Kalorien: 450 kcal,
 Kohlenhydrate: 46 g,
 Eiweiß: 5,9 g, Fett: 25,3 g



Fruchtig, sauer und dazu eine leichte Schärfe. Für die Dänen gehört Hering fest zum Brunch dazu. Passende Rezepte zum Nachkochen finden Sie unter [rewe.de/frischundgut](https://www.rewe.de/frischundgut). Und wenn es mal schnell gehen muss: In den Kühlregalen Ihres REWE Marktes finden Sie bereits fertig eingelegte Heringsfilets.



„In Dänemark lieben wir Bräuche und Traditionen zur Weihnachtszeit. An Heiligabend stellen wir eine Schüssel Ris à l'amande vor die Tür. Ein Geschenk für die Wichtel, damit sie uns weiter Glück bringen.“ Simon



KÄSEMIX MIT NÜSSEN & SIRUP

 **Zubereitungszeit:**
10 Minuten

Für 6 Personen

200 g Haselnusskerne, ganz
100 ml Ahornsirup
250 g Parmesan Grana Padano, Pecorino oder Manchego
250 g Brie-Käse
250 g Blauschimmelkäse

1. Haselnüsse in einer Pfanne oder im Ofen rösten, bis sie gut gebräunt sind und die Haut sich leicht lösen lässt.

2. Ein Glas mit den Nüssen befüllen und so viel Ahornsirup zugeben, bis sie komplett bedeckt sind. Bei kühler und trockener Lagerung sind sie so einige Wochen haltbar.

3. Die verschiedenen Käsesorten auf einem großen Teller anrichten und die Nuss-Sirup-Mischung dazu reichen. Tipp: Schmeckt auch gut zu Eiscreme oder als Topping für Joghurt und Beeren.

 **Nährwerte pro Person:**
 Kalorien: 450 kcal,
 Kohlenhydrate: 46 g,
 Eiweiß: 5,9 g, Fett: 25,3 g



DEIN TIPP

Für so eine Käseplatte eignen sich natürlich besonders die eigenen Lieblingsorten. Für die Geschmacksexplosion mit Ahornsirup sollten Sie jedoch vor allem auf würzige Sorten zurückgreifen.



AUF SÜSSER TAT ERTAPPT

Am besten verschenkt man Dinge, die man auch gern selbst bekommen würde. Im Familienbetrieb, einer alten Backstube der Großeltern, machen deshalb Ferdinand, Alice und Patricia ganz uneigennützig Bruchschokolade für ihre Lieben.

Fotos: Markus Abele, Foodstyling: Susanne Schanz, Lukas Baseda

PRODUKT-TIPP

Nachhaltiger Schokoladengenuss: REWE Beste Wahl Vollmilch und REWE Beste Wahl Weiße Schokolade Kuvertüre mit PRO PLANET-Label und UTZ-Siegel.

Schokogenuss für die Tasse samt Anleitung für eure eigene Gießform und die passende Verpackung findet ihr online unter rewe.de/frischundgut

Die Geschwister Alice (13) und Ferdinand (11) mögen es süß. Ab jetzt machen sie ihre Schokolade selbst!

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Kühlzeit: 30 bis 50 Minuten

VOLLMILCHSCHOKOLADE

Für 200 g Schokolade

170 g REWE Beste Wahl Vollmilch Kuvertüre
20 g ungesalzene Erdnüsse
20 g weiche Karamellbonbons (3 Stück)
2 Prisen Meersalz

Nährwerte pro Portion à 20 g:
Kalorien: 117 kcal,
Kohlenhydrate: 10 g,
Eiweiß: 1,1 g, Fett: 7,7 g

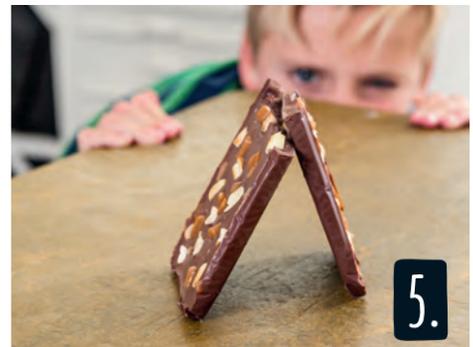
WEISSE SCHOKOLADE

Für 200 g Schokolade

170 g REWE Beste Wahl Weiße Schokoladen-Kuvertüre
20 g Pistazien
20 g ja! Cranberries, getrocknet

Nährwerte pro Portion à 20 g:
Kalorien: 112 kcal,
Kohlenhydrate: 10 g,
Eiweiß: 3,3 g, Fett: 11,4 g

AUSSERDEM FÜR BEIDE:
Kastenform oder Backblech



1. Die Vollmilch Kuvertüre hacken und bis auf 4 EL in einem Wasserbad langsam schmelzen. Achtung! Das Wasser sollte nicht kochen. Damit euch kein Wasser in die Schokolade gerät, die Schüssel möglichst groß wählen.

2. Nehmt die geschmolzene Schokolade aus dem Wasserbad, gebt die übrige Kuvertüre dazu und rührt ordentlich, während die Schokolade schmilzt.

3. Erdnüsse grob hacken und ohne Fett goldgelb rösten. Die Karamellbonbons in kleine Stücke schneiden.

4. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden und die süße Masse einfüllen. Jetzt alles mit den gerösteten Erdnüssen, Karamellbonbonstücken und Meersalz bestreuen. Gut abkühlen lassen. Erst dann für etwa 30 bis 50 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5. Für die weiße Schokolade gilt das Gleiche. Anstatt Erdnüssen und Karamellbonbons eignen sich prima Pistazien und Cranberries.



Das PRO PLANET-Label kennzeichnet nachhaltigere Produkte und dient damit als Orientierung für einen umwelt- und sozialverträglicheren Einkauf bei REWE. Die PRO PLANET-Kuvertüren tragen das UTZ-Siegel für nachhaltigeren Kakaoanbau. Durch das UTZ-Programm verbessern die Bauern ihre Ernte, ihr Einkommen und ihre Perspektive, während sie die Umwelt schonen.

REZEPT-TIPP

Weitere tolle Topping-Alternativen sind Quinoa, Kürbiskerne, Gojibeeren, Kokospäne, getrocknete Mango, Smarties, Zuckerperlen oder Cornflakes. Es gilt: einfach ausprobieren!





Die Enkel setzen die Familientradition fort. Nicht aber ohne einen modernen Kniff: Patricia (15) freut sich auf die vegane Schokolade mit Orangenschale und Cashewkernen.

Zubereitungszeit:
30 bis 40 Minuten

VEGANE SCHOKOLADE

Für 570 g Schokolade

- 300 g Kokosfett
- 7 EL Agavendicksaft
- 150 g entöltes Kakao-pulver (Backkakao)
- 1 kleine Prise Salz

VERSCHIEDENE TOPPINGS

getrocknete Cranberries oder Gojibeeren, Cashewkerne, Abrieb einer REWE Bio Orange

AUSSERDEM:
Backblech

Nährwerte pro Portion à 20 g:
Kalorien: 125 kcal,
Kohlenhydrate: 2,27 g,
Eiweiß: 1,65 g, Fett: 12,3 g



DEIN TIPP

Diese vegane Schokolade am besten frisch gekühlt genießen, da sie wegen des Kokosfetts besonders schnell weich wird.

AB INS GESCHENKTÜTCHEN

Selbst gestaltete Geschenke sind die persönlichsten. Und günstiger sind sie oft auch. Ganz zu schweigen von dem Spaß, den man hat, wenn man gemeinsam bastelt.

Fotos: Markus Abele, Idee + Anleitung: Valerie Voß



WERKZEUG:

Bleistift, Geodreieck, Schere, Nagelschere, Tesafilm, Klebestift, Locher, Buchstabenstempel oder Edding

MATERIAL:

Packpapier, Folie, einfarbiger Karton, Maskingtape, Tortenspitze, Klammern

1. Mit Bleistift und Geodreieck auf das Packpapier ein Rechteck aufzeichnen und ausschneiden. Das Rechteck wie einen Altar falten, sodass es in der Mitte leicht überlappt.

2. Mit einem Bleistift Kreise aufzeichnen und mit der Nagelschere ausschneiden. Als Schablone eignet sich ein Teelicht.

3. Das Rechteck entlang der bereits vorhandenen Kanten falten und der Länge nach mit Tesafilm zukleben. An einer Öffnung einen Streifen hochklappen. Je breiter der Streifen ist, desto tiefer wird die Tüte, und es passt mehr Schokolade rein.

4. Den Streifen auffalten, sodass die Ecken parallel aufeinanderliegen. An beiden Seiten bis zur mittleren Falz knicken und mit Tesafilm fixieren.

5. Schritte 1 bis 6 mit Folie wiederholen. Beim Zuschnitt darauf achten, dass die Rechtecke etwas kleiner sind.

Zum Abschluss: Die Packpapiertüte nach Lust und Laune verzieren. Bunte Punkte aus hübschen Papierresten ausschneiden, für Opa eine Fliege aus einfarbigem Tonpapier basteln und mit Maskingtape verzieren. Die Perlenkette von Mama aus Locherschnipseln kleben. Zuletzt die Namen mit Buchstaben stempeln oder mit Filzern beschriften. Schokolade einfüllen, Kante umklappen und mit einer bunten Klammer verschließen. (Abb. 6–8)



MANCHE MÖGEN'S HERZHAFT

Irgendwann vor Weihnachten hat jeder mal genug von süßen Keksen. Hier sind ein paar herzhaftere Rezepte, mit denen Sie beim Adventskaffee sicher punkten.

Fotos: Stefan Thurmman, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Meike Graf

PUMPERNICKEL-PLÄTZCHEN

Eine runde Sache ist auch Pumpernickel rund ausgestochen, mit Frischkäse bestrichen und verschieden belegt.

Zum Beispiel mit Radieschen + Schnittlauch + Pfeffer, Rote Bete + Meerrettich + Dill + Meersalz, Salami + Schnittlauch, Gurke + Kresse + Pfeffer.



Sie mögen's doch lieber süß? Unter [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte) gibt es auch klassische süße Plätzchenrezepte.

PIKANTES PEKAN-SHORTBREAD



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kühlzeit: 30 Minuten
Backzeit: 20 Minuten

Für ca. 20 Kekse

70 g Pekannüsse
30 g Parmesan, REWE Feine Welt Parmigiano Reggiano DOP
1 TL rosa Pfeffer
100 g Butter
150 g Mehl (Type 405)

AUSSERDEM: Handrührgerät, Reibe, Nudelholz, runde Ausstechformen

1. Von den Pekannüssen 50 g hacken, Parmesan fein reiben. Beides mit Pfeffer, Butter und Mehl in einer Schüssel mit Knethaken des Handrührgeräts rasch zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Mit den Händen zu einem Teig zusammenfügen.

2. Auf bemehlter Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen und Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen. Auf ein Blech mit Backpapier setzen und 30 Minuten kalt stellen.

3. Auf jedes Plätzchen eine Pekannuss setzen, etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen (150 °C, Umluft) goldbraun backen und auf einem Rost auskühlen lassen.



Nährwerte pro Keks:
Kalorien: 95 kcal,
Kohlenhydrate: 6 g,
Eiweiß: 1,7 g, Fett: 6,9 g

PFEFFER-NUSS-MAKRONEN



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 25 Minuten

Für ca. 20 Makronen

400 g Haselnüsse, gemahlen
80 g REWE Bio Vollkorn-Semmelbrösel
1 gute Prise Muskat
½ TL REWE Feine Welt Tellicherry Pfeffer
1 TL Meersalz
3 Eier
250 g Puderzucker
½ TL Currypulver
20 Backblaten (50 mm)
1 EL Kürbiskerne

AUSSERDEM: Handrührgerät

1. Die Haselnüsse mit Semmelbröseln, Muskat, Pfeffer und Meersalz mischen. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Nach und nach Puderzucker unterrühren, dabei ständig weiterschlagen. Currypulver mit 2 EL der Eiweiß-Masse verrühren, Nüsse unter die restliche Masse heben und auf Backblaten verteilen.

2. Mit Curry-Baisermasse und Kürbiskernen verzieren und etwa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen (125 °C, Ober-/Unterhitze) backen.



Nährwerte pro Keks:
Kalorien: 209 kcal,
Kohlenhydrate: 19 g,
Eiweiß: 3,9 g, Fett: 12,4 g



Schon nachgekocht?
Zeigen Sie Ihre Kochkünste
unter [#DeineKüche](#)

KÄSEDOPPELDECKER MIT APRIKOSE



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kühlzeit: 30 Minuten
Backzeit: 15 Minuten

Für ca. 20 Kekse

100 g REWE Bio Bergkäse
100 g Mehl (Type 405)
75 g weiche Butter
1 Ei
½ TL Meersalz
3 EL REWE Bio Aprikosen Fruchtaufstrich
1 TL Sesam

AUSSERDEM: Mittelfeine Reibe,
Handrührgerät, Nudelholz,
runde Ausstecher (3 und 5 cm)



Nährwerte pro Keks:
Kalorien: 74 kcal,
Kohlenhydrate: 4 g,
Eiweiß: 1,7 g, Fett: 5,5 g

1. Bergkäse mittelfein reiben. Eier trennen. Mehl, Butter, Eigelb und Meersalz zugeben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Einmal kurz mit den Händen durchkneten und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn ausrollen und ausstechen. Für jeden Doppeldecker zwei Kreise mit 5 cm Durchmesser. In die Hälfte der Kreise als Keksdeckel mit der 3-cm-Ausstechform ein Loch ausstanzen.

3. Keksboden und Deckel auf ein Backblech mit Backpapier legen. Etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen (175 °C, Umluft) goldbraun backen und auf einem Rost auskühlen lassen.

4. Die Böden großzügig mit Konfitüre bestreichen, Sesam gleichmäßig verteilen und die Keksdeckel daraufsetzen.

DEVIL'S EYE MIT BACON JAM



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kühlzeit: 30 Minuten
Backzeit: 25 Minuten

Für ca. 20 Kekse

MÜRBETEIG:

250 g Mehl (Type 405)
150 g weiche Butter
1 TL Meersalz
1 EL Zucker
1 Ei
1 EL Milch
½ TL Chiliflocken,
REWE Feine Welt Mexikos Jalapeño

BACON JAM:

100 g Bacon am Stück
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
2 EL Balsamico-Essig
50 g Rohrzucker
1 Prise Zimt
½ TL Pfeffer

AUSSERDEM: Handrührgerät

1. Alle Zutaten für den Mürbeteig mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Kurz mit den Händen durchkneten. Eine Rolle mit etwa 3 cm Durchmesser formen. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2. Bacon in Streifen schneiden. Rote Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Alle Zutaten für Bacon Jam in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. 15 Minuten mit Deckel leise köcheln und etwas abkühlen lassen.

3. Von der Teigrolle 20 Scheiben abschneiden, mit den Händen nachformen. Jeweils eine großzügige Mulde eindrücken und mit Bacon Jam füllen. Etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen (175°C, Umluft) goldbraun backen.

Nährwerte pro Keks:

Kalorien: 140 kcal,
Kohlenhydrate: 13 g,
Eiweiß: 1,6 g, Fett: 8,6 g

SESAM-WASABI- CRACKER



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Ziehzeit: 20 Minuten
Backzeit: 15 Minuten

Für ca. 25 Cracker

3 Eier
30 g Puderzucker
40 ml Rapsöl
1 EL Wasabipaste
25 g Mehl (Type 405)
100 g Sesamsaat
½ TL Meersalz

AUSSERDEM: Handrührgerät, Spritzbeutel

1. Eier trennen. Eiweiß mit Puderzucker steif schlagen. Rapsöl und Wasabipaste einrühren. Mehl, Sesam und Meersalz unterheben und 20 Minuten ziehen lassen.

2. Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf ein Blech mit Backpapier möglichst dünne Kreise von rund 6 cm Durchmesser spritzen.

3. Im vorgeheizten Backofen (175°C, Umluft) etwa 15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.



Nährwerte pro Cracker:

Kalorien: 63 kcal,
Kohlenhydrate: 0,8 g,
Eiweiß: 1,8 g, Fett: 4,5 g

DEIN TIPP

Damit die Cracker schön knusprig werden, muss die Masse möglichst dünn auf dem Papier verteilt werden. Eventuell mit einem Teelöffel nachhelfen, wenn sie nicht ganz rund werden wollen. Wer keinen Spritzbeutel hat, nimmt einen Gefrierbeutel und schneidet eine Ecke ab.

RAN AN DEN FESTTAGS- BRATEN

Keine Angst vorm Braten: Wir erklären die wichtigsten Schritte. Und was dazu richtig gut schmeckt.

Fotos: Robin Kranz, Foodstyling: Volker Hobl, Propstyling: Ina Erdmann



Weitere Tipps für den perfekten Braten, finden Sie online in unseren Braten-Videos unter [rewe.de/frischundgut](https://www.rewe.de/frischundgut)



DEIN TIPP

Um den Bratensaft über die Gans zu gießen, verwendet man am besten eine kleine Kelle und gibt die Mischung aus Bratensaft und Fett durch ein feines Teesieb. Das Sieb hält eventuell austretende Eiweißflocken zurück, die sonst auf der Gans verbrennen und schwarze Flecken hinterlassen.

GÄNSEBRATEN



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 3–4 Stunden
Tauzeit: über Nacht

Für 6 Personen

6 kg Gans, tiefgekühlt
3 Äpfel
3 Zwiebeln
1 TL Majoran, getrocknet
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM: 1 große Nadel (Bridiernadel), Küchengarn, Bräter

1. Tiefgekühlte Gans über Nacht abgedeckt auf einem Backblech auftauen.
2. Äpfel und Zwiebeln samt Schale vierteln, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen und in die Gans füllen. Anschließend mit Küchengarn zunähen.
3. Die Gans in einen Bräter setzen und den Bräter drei Zentimeter hoch mit kochendem Wasser füllen. Die Gans auf die Brustseite drehen und in den vorgeheizten Ofen (160 °C, Ober-/Unterhitze) schieben.
4. Nach 30 Minuten die Gans auf den Rücken drehen. Alle 20 Minuten mit der Flüssigkeit aus dem Bräter übergießen. Darauf achten, dass sich unter dem See aus Gänseschmalz immer noch Wasser befindet, damit der Bratenfond nicht anbrennt.
5. Die Gans so lange braten, bis sie goldbraun und weich ist bzw. wenn sich das Fleisch an den Keulen leicht bewegen lässt. Das dauert etwa 3 bis 4 Stunden. Wichtig ist: das Fleisch lange genug im Ofen lassen! Im Gegensatz zu anderem Fleisch wird die Gans durch langes Braten nicht trocken, sondern weich.
6. Zum Ende der Garzeit die Haut immer wieder mit etwas Salzwasser einstreichen. Die Flüssigkeit aus dem Bräter durch ein Sieb passieren, mit einer Kelle das Fett abschöpfen und zur Gans als Sauce reichen.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1795 kcal,
Kohlenhydrate: 10 g,
Eiweiß: 75,7 g, Fett: 155 g

ROASTBEEF



Zubereitungszeit: 90 Minuten

Ruhezeit: 20 Minuten

Garzeit: 60 Minuten

Für 6 Personen

1,5 kg Roastbeef

1 EL Salz

2 EL schwarze Pfefferkörner

Öl

2 Zweige Rosmarin

AUSSERDEM: Mörser, Fleischthermometer

1. Das Roastbeef etwa 2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und auf Raumtemperatur bringen. Salz und Pfeffer im Mörser grob mahlen und das Roastbeef von allen Seiten gut damit einreiben.

2. Das Roastbeef auf der Seite mit der Fettschicht etwa 3 Minuten in Öl scharf anbraten.

3. Fleisch mit der angebratenen Seite nach oben auf ein Blech legen, Rosmarinnadeln darüberstreuen und in den vorgeheizten Ofen (95°C, Ober-/Unterhitze) schieben. Mit Öl übergießen und braten, bis die Kerntemperatur 58°C erreicht ist. Das dauert etwa eine Stunde. Im Anschluss 20 Minuten ruhen lassen. (Bratenthermometer verwenden siehe S. 35)



LAKTOSEFREI GLUTENFREI

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 371 kcal,

Kohlenhydrate: 0 g,

Eiweiß: 56 g, Fett: 15,2 g



SO WIRD
ES EIN ERFOLGS-
REZEPT:

Salz

VOM FEINSTEN





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

SCHWEINE- BRATEN



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: 2 Stunden

Für 6 Personen

BRATEN:

2,5 kg Schweinebraten mit Schwarten (Schulter oder Keule)
Salz, Pfeffer
½ Sellerieknolle
1 Karotte
1 Zwiebel
3 Lorbeerblätter
3 Nelken
1 TL Kümmel
15 Pfefferkörner

GLASUR:

1 EL Honig
3 EL Essig

AUSSERDEM: **Bräter, Mörser**

1. Schweinebraten mit der Haut nach oben in einen Bräter legen und mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Auf die Schwartenseite drehen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen. Darauf achten, dass der Bräterboden mit Flüssigkeit bedeckt ist.

2. Bräter von der Platte nehmen, Braten umdrehen, abkühlen lassen und die Schwarte mit einem Cuttermesser rautenförmig einschneiden. Wichtig: nicht bis ins Fleisch schneiden.

3. Je 1 TL Salz und Kümmel, sowie die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Das Gemüse schälen, in grobe Stücke schneiden und mit den Gewürzen zum Fleisch in den Bräter geben.

4. Den Braten etwa 2 Stunden (200 °C, Ober-/Unterhitze) garen, bis er goldbraun und knusprig ist. Dabei darauf achten, dass der Bräterboden mit Flüssigkeit bedeckt ist.

5. In der Zwischenzeit Honig mit Essig mischen und rühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Den Braten 5–10 Minuten vor Ende der Garzeit damit einstreichen und so lange weiterbacken, bis die Kruste einen schönen Karamellton hat.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 361 kcal,
Kohlenhydrate: 37 g,
Eiweiß: 19,5 g, Fett: 13,9 g

BANDNUDELN MIT GEMÜSE

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 6 Personen

3 Karotten
3 Zucchini
Salz, Pfeffer
750 g Bandnudeln,
REWE Feine Welt Elsässer Sonntag
35 g Butter

1. Die Karotten und Zucchini schälen und mit einem Gemüsehobel oder Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen hobeln.
2. Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Karottenscheiben darin 30 Sekunden blanchieren. Zucchinischnitten dazugeben und weitere 30 Sekunden kochen. Danach sofort abgießen und in eiskaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.
3. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Zum Servieren zusammen mit dem Gemüse in der Butter heiß schwenken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 537 kcal,
Kohlenhydrate: 93 g,
Eiweiß: 18 g, Fett: 8,9 g

VEGETARISCH

POCHIERTE BIRNE

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Kochzeit: 15 Minuten
Abkühlzeit: 30 Minuten

Für 6 Personen

3 reife Birnen
1 Glas Papayas, REWE Feine Welt
Perus Papaya
150 ml Weißwein
3 EL Weißweinessig
1 1/2 TL Senfkörner

1. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
2. Die Einlegeflüssigkeit der Papaya mit Weißwein, Weißweinessig und den Senfkörnern mischen und darin die Birnen bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln.
3. Vollkommen abkühlen lassen und die Papayas zu den Birnen geben.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 67 kcal,
Kohlenhydrate: 11 g,
Eiweiß: 0 g, Fett: 0 g

LAKTOSEFREI GLUTENFREI VEGETARISCH

KitchenAid

KITCHENAID FÜR IHRE TREUE

Sammeln Sie Treuepunkte bei REWE, und sparen Sie bis zu 71 Prozent beim Kauf von Pfannen und Töpfen aus der neuen KitchenAid Kollektion – hochwertige Küchenhelfer, die sich durch modernes Design und Funktionalität auszeichnen. Sie sind für alle Herdarten, auch Induktionsherde, geeignet sowie spülmaschinenfest. Die Aktion läuft bis zum 28.1.2017 und lohnt sich doppelt: Unter allen, die einen KitchenAid Topf oder eine Pfanne erworben haben, verlost REWE 2.000 KitchenAid ARTISAN Küchenmaschinen im Wert von je 649 €. Mehr Infos unter rewe.de/kitchenaid

SERVIETTENKNÖDEL AUS BRIOCHE

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ziehzeit: 40 Minuten
Kühlzeit: 60 Minuten

Für 6 Personen

400 g Brioche
250 ml Milch
2 Eier
50 g Butter

1. Brioche in 3 cm große Würfel schneiden und im vorgeheizten Ofen etwa 4 Minuten (200 °C, Ober-/Unterhitze) goldgelb backen. In eine Schüssel geben, mit aufgekochter Milch übergießen, abdecken und 10 Minuten ziehen lassen. Eier dazugeben und alles gut vermengen.
2. Zwei etwa 35 cm lange Bögen Aluminiumfolie mit der langen Seite aneinanderlegen und die sich berührenden Seiten mehrmals ineinanderfalten, sodass ein großer Bogen entsteht.
3. Darüber Klarsichtfolie decken und darauf einen langen Streifen von der Briochemasse geben. Die Klarsichtfolie mit der Masse so aufrollen, dass eine etwa 30 cm lange Rolle entsteht. Luftblasen mit einer Gabel aufstechen. Enden wie einen Bonbon verdrehen. Überschüssige Folie abschneiden.

4. Die Briochebonbons in siedendem, nicht kochendem Wasser 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und zum Abkühlen in den Kühlschrank legen.

5. Vor dem Servieren in etwa 3 bis 4 cm dicke Scheiben schneiden und in Butter goldgelb braten.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 362 kcal,
Kohlenhydrate: 36 g,
Eiweiß: 8,6 g, Fett: 19,7 g

VEGETARISCH

PREISELBEER-SAUCE

Zubereitungszeit:
5 Minuten

Für 6 Personen

100 ml Bratenfond vom Schweine- oder Gänsebraten
4 EL Wildpreiselbeeren
Salz, Pfeffer

Den Bratenfond aufkochen, die Preiselbeeren einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 14 kcal,
Kohlenhydrate: 3 g,
Eiweiß: 0 g, Fett: 0 g

LAKTOSEFREI GLUTENFREI

PRODUKT-TIPP

REWE Beste Wahl Wildpreiselbeeren



JUNGE KAROTTEN MIT HONIG



Zubereitungszeit: 5 Minuten
Garzeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 kg junge Karotten
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
ca. 100 ml Gemüsebrühe
1 Zitrone
3–4 Zweige Thymian
2 EL Honig

1. Die Karotten waschen, schälen und putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. In einer heißen Pfanne im Olivenöl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Brühe mit dem Zitronensaft angießen und zugedeckt etwa 5 Minuten mit Biss garen.

2. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln, grob zupfen und dann über die Möhren streuen.

3. Den Honig darüberträufeln und offen fertig garen. Dabei die Flüssigkeit einkochen lassen und die Karotten glasieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und als Beilage servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 196 kcal,
Kohlenhydrate: 23 g,
Eiweiß: 2,2 g, Fett: 8 g



GUTES GELINGEN

SO KANN BEIM FESTMAHL EIGENTLICH NICHTS SCHIEF GEHEN.



EIGENTLICH KLAR: SCHON GAR?

Wenn man den Braten aufschneidet, um den Garzustand herauszufinden, verliert er Saft und auch einen Teil seiner schönen Optik. Um das zu vermeiden, nutzt man ein Bratenthermometer. Es misst die Kerntemperatur des Fleisches während der Garzeit, sodass man genau weiß, wann es perfekt durch oder eben nicht durch ist. Dazu steckt man den langen Dorn genau in die Mitte des Fleisches und richtet Backzeit- und Temperatur danach aus. Ein medium gegartes Roastbeef sollte eine Kerntemperatur von 58°C haben, ein Schweinebraten braucht 85°C und eine Gans von etwa 6 kg ungefähr 90°C, um durch, aber noch schön saftig zu sein. Sobald die jeweilige Kerntemperatur erreicht ist, ist der Braten fertig.

SPICK MAL

Spicken hat hier nichts mit abgucken zu tun, sondern ist ein Hilfsmittel, dank dem mageres Fleisch wie Wild, Lamm oder Rind im Ofen nicht austrocknet. Dazu werden mit einer speziellen Spicknadel kleine Taschen oder Löcher in das Fleisch gestochen und gesondert gekaufte Speckstreifen hineingeschoben. Beim Garen wird das Fett langsam flüssig, der Braten trocknet nicht aus und bekommt gleichzeitig ein noch besseres Aroma. Auch Rosmarinnadeln und Knoblauchzehen können auf diese Weise an Bratenstücken befestigt werden.

COOL DOWN

Den Braten, nachdem er fertig gegart ist, mit Alufolie abdecken und 15 bis 20 Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen. Dabei die ersten fünf Minuten die Ofentür offen halten, damit die Hitze entweicht. Auf diese Weise entspannt sich das Fleisch und der Fleischsaft tritt beim Anschneiden nicht sofort aus. Und jedes Stück ist schön saftig.

UND OHNE BRATEN- THERMOMETER?

Hier führen Sie den Fingerdrucktest durch: Dazu einen Finger auf das gebratene Fleisch drücken und den Weichheitsgrad einschätzen. Ist der Braten ungefähr so weich wie Ihr Daumenansatz, dann ist er blutig. Ist das Fleisch härter, eher wie die Hügel unter den Fingern, ist es medium und rosa. Wenn der Braten noch fester ist, so wie Ihre Handinnenfläche, ist er durchgebraten.

SAUCE À LA ANDERS

Möhren, Zwiebeln und Knollensellerie würfeln, anbraten und karamellisieren. Mit dem Bratensud und der Gemüsebrühe ablöschen und würzen. Mehrere Minuten einkochen und durch ein Sieb pressen. Wer mag, kocht die Sauce am Ende nochmal mit TK-Himbeeren auf und gibt frischen Ingwer dazu. Das ergibt einen fruchtig-frischen Geschmack. Wer es weihnachtlicher mag, kombiniert am besten Nelken und Rosmarin.

GEHT'S NOCH DICKER?

Saucen kann man auf verschiedene Weise binden. Zum Beispiel mit gekochten Kartoffeln, die man in die heiße Sauce reibt. Alternativ können Sie auch Kartoffelpüreeflocken verwenden. Oder aber Sie verrühren 1 bis 2 TL Mehl mit Wasser, Brühe oder Portwein, geben die Mischung in die Sauce und kochen alles noch mehrere Minuten auf. So wird die Sauce schön sämig. Ein Gaumenschmaus.



SCHARFE SACHE

Senf schmeckt nicht nur gut zu Würstchen. Je nachdem, ob er körnig oder cremig, pikant oder fruchtig ist, lässt er sich mit verschiedenen Gerichten kombinieren und sorgt für das richtig dosierte Kitzeln am Gaumen. Schon seit über 3000 Jahren spielt Senf eine wichtige Rolle in der Küche. Lange war er zusammen mit Meerrettich sogar das einzige scharfe Gewürz im europäischen Raum. Erst später kamen Pfeffer und Chili dazu. Abhängig von der Pflanzensorte gibt es weiße, schwarze und braune Senfkörner. Wobei die schwarzen Körner am schärfsten sind. Die typische Schärfe haben sie aber nicht von sich aus. Sie entwickelt sich erst, wenn die gemahlene Körner mit Flüssigkeit, zum Beispiel mit Speichel, in Berührung kommen. Grund dafür ist eine chemische Reaktion: Das Sinigrin in den ätherischen Ölen spaltet sich bei Kontakt mit Flüssigkeit in Traubenzucker, Schwefelsäure und scharfe Isothiocyanate.

Fotos: Stefan Thurmman, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Meike Graf

1. FEIGENSENF

Die ausgewogene Balance zwischen Schärfe und Fruchtsüße macht diesen Senf zum optimalen Begleiter für Käsesorten wie Ziegenkäse, Camembert und Blauschimmelkäse. Bei der Herstellung werden zum Senfmus aus brauner Senfsaat pürierte Feigen, Zucker und Honig zugegeben, außerdem je nach Sorte Zitronen, Orangenöl, Kräuter und Gewürze.

2. SENF À L'ANCIENNE

Der Senf „nach alter Art“ wird nach französischem Originalrezept mit ganzen Körnern und einem Schuss Weißwein hergestellt und schmeckt herzhaft-säuerlich. Das gibt Saucen und Eintöpfen eine feine Note. Da die groben Körner weniger hitzeempfindlich als die gemahlene sind, eignet sich Senf à l'Ancienne besonders für Krusten und Panaden.

3. SÜSSER SENF

Die weißen und braunen Senfkörner werden für ein besonderes Aroma vor dem Mahlen noch leicht geröstet. Apfelmus, Honig oder brauner Zucker verleihen dem Senf seine charakteristische Süße, außerdem sorgen Wacholderbeeren und Meerrettich für eine würzig-pikante Note. Süßer Senf wird auch Bayerischer Senf oder Weißwurstsenf genannt. Der nussig-süße Geschmack passt hervorragend zu Fleisch, Weißwurst und Leberkäse, eignet sich aber auch zum Verfeinern von Salatdressings, Kartoffelsalaten oder eingelegtem Gemüse.

4. DIJON-SENF

Dieser scharfe Senf stammt ursprünglich aus der gleichnamigen Stadt im Osten Frankreichs. Dijon wurde schon im 13. Jahrhundert zum alleinigen Senfhersteller des Landes ernannt. Beim Dijon-Verfahren werden braune und schwarze Samenkörner ohne Schale und nicht entölt fein gemahlen und verarbeitet. Das führt zu einem intensiven Aroma und einem hohen Schärfegrad. Statt Essig wird der Saft von unreifen Trauben verwendet, was dem Geschmack eine würzig-fruchtige Note verleiht. Die Franzosen nutzen Dijon-Senf für fast alles – von Vinaigrettes bis hin zu Gemüse, Fisch, Fleisch und Geflügel.

5. MITTELSCHARFER SENF

Keine Brat- oder Bockwurst ohne mittelscharfen Senf! So sieht man das zumindest in Deutschland, wo diese Sorte am häufigsten gekauft wird. Dank seiner mäßigen Schärfe und seines ausgewogenen Geschmacks kann er vielseitig eingesetzt werden und nimmt insbesondere fetthaltigen Speisen die Schwere. Mittelscharfer Senf wird aus dem gleichen Anteil weißer und brauner Senfsamen hergestellt. Die Steigerung, der scharfe Senf, hat im Vergleich zum mittelscharfen einen höheren Anteil an dunklen Körnern.

Senf lässt sich auch ganz leicht selbst machen. Und ist ein tolles Mitbringsel.



ORANGE-INGWER-SENF



1.

DEIN TIPP

Sobald die gemahlene Senfkörner mit einer Flüssigkeit in Verbindung kommen, werden die ätherischen Öle freigesetzt. Man kann eventuell den Senf auch sofort nach der Zubereitung essen, allerdings ist er dann SEHR scharf. Durch die Reifung baut sich etwas Schärfe ab, und der Geschmack wird harmonischer.



2.

DO IT YOURSELF

ORANGE-INGWER-SENF

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Für 4 Gläser à 220 ml

80 g Ingwer
300 ml Orangensaft
320 ml weißer Balsamico-Essig
1 Bund Thymian
300 g gelbe Senfkörner
8 EL Orangenmarmelade
1 REWE Bio Orange
Salz

AUSSERDEM: Mörser o. Kaffeemühle, Stabmixer, Schraubgläser

1. Ingwer schälen und fein würfeln. Orangensaft und Essig mit Ingwer und Thymianzweige aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb geben.

2. Senfkörner fein mahlen.

3. Fein gemahlene Senfkörner, Orangenmarmelade und 6 EL geriebene Orangenschale zum Orangensud geben und mit einem Stabmixer gut vermengen.

4. Anschließend mit Salz abschmecken und in saubere Schraubgläser umfüllen. Im Kühlschrank etwa 3 Wochen reifen lassen.



Nährwerte pro Glas:
 Kalorien: 482 kcal,
 Kohlenhydrate: 49 g,
 Eiweiß: 20,2 g,
 Fett: 22,05 g

HONIG-WHISKY-SENF

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kühlzeit: 24 Stunden

Für 4 Gläser à 220 ml

50 ml Apfelsaft
250 g gelbe Senfkörner
300 ml REWE Bio Apfelessig
160 ml Whisky
175 ml Honig
20 g Salz
2 TL Kurkuma
2 TL Paprikapulver
4 TL Rosmarin, gemahlen

AUSSERDEM: Mörser o. Kaffeemühle, Stabmixer, Schraubgläser

1. Apfelsaft aufkochen, mit den gemahlene Senfkörnern vermengen und 30 Minuten quellen lassen. Anschließend die restlichen Zutaten zugeben und mit einem Stabmixer vermengen.

2. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen und am nächsten Tag den Senf nochmals abschmecken. Achtung, das ist scharf! In Schraubgläser umfüllen und an einem kühlen Ort etwa 3 Wochen reifen lassen.



Nährwerte pro Glas:
 Kalorien: 501 kcal,
 Kohlenhydrate: 38 g,
 Eiweiß: 18,9 g,
 Fett: 16,8 g

MAJORAN-KÜMMEL-SENF

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kühlzeit: 24 Stunden

Für 4 Gläser à 220 ml

200 ml REWE Bio Apfelessig
300 ml Apfelsaft
300 g Senfkörner
20 g Salz
40 g brauner Zucker
6 TL Majoran, gerebelt
4 TL Kümmel, gemahlen

AUSSERDEM: Mörser o. Kaffeemühle, Stabmixer, Schraubgläser

1. Apfelessig und Apfelsaft aufkochen und mit den gemahlene Senfkörnern vermengen. 30 Minuten quellen lassen. Sämtliche Zutaten zugeben und mit einem Stabmixer gut durchmischen.

2. Über Nacht an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Am nächsten Tag nochmals abschmecken und in Schraubgläser umfüllen. An einem kühlen Ort 3 bis 4 Wochen reifen lassen.



Nährwerte pro Glas:
 Kalorien: 472 kcal,
 Kohlenhydrate: 38 g,
 Eiweiß: 18,9 g, Fett: 16,8 g



3.

DEIN TIPP

Damit die Körner beim Mahlen nicht zu heiß werden, einfach eine halbe Stunde einfrieren. So verduften auch die ätherischen Öle nicht so leicht. Da Senf auch antibakteriell wirkt, ist er übrigens ziemlich lange haltbar. Wenn man die Gläser gut auskocht und im Kühlschrank lagert mindestens ein halbes Jahr.

HONIG-WHISKY-SENF



ORANGE-INGWER-SENF

MAJORAN-KÜMMEL-SENF



4.

BOTSCHAFTER IN SACHEN FISCH

REWE Bio Forellen und REWE Bio Lachs werden in der Fischräucherei bei Wechsler Feinfisch geräuchert. Hier wird Bio großgeschrieben. Genau wie Handarbeit, Tradition und Leidenschaft.

Foto: Ramon Haindl, Text: Laura Hamdorf



Produkte mit dem Naturland-Zeichen wurden nach den strengen Naturland-Richtlinien hergestellt. Diese gehen weit über den gesetzlichen EU-Standard hinaus. So wurden beispielsweise gesonderte Richtlinien für ökologische Aquakultur und nachhaltige Fischerei entwickelt. Neben Ökologie und Umweltschutz zielt Naturland auch darauf, Lebens- und Arbeitsbedingungen der Kleinproduzenten zu verbessern. Mit über 38.000 Produktionsbetrieben weltweit zählt Naturland zu den größten Öko-Verbänden.

Riechen Sie das?“, Theo Jansen atmet die kalte Luft tief durch die Nase ein. „Genau. Nichts. Sie riechen nichts. So riecht frischer Fisch.“ Er steht neben Paletten mit Lachs-Lieferungen aus Irland, gerade eingetroffen. Hier im Kühlraum bei 2°C wird der Bio-Fisch bis zur Verarbeitung gelagert.

Theo Jansen friert nicht. Er ist ein hochgewachsener, kerniger Mann, 52 Jahre alt, mit rheinländischem Temperament und herzlichem Lachen. Er liebt, womit er sich beschäftigt – und das ist erstklassig geräucherter Bio-Fisch sowie dessen Vermarktung und Vertrieb. Jansen ist einer von vier Geschäftsführern der Fischräucherei Wechsler Feinfisch in Ertstadt bei Köln. Ein Familienunternehmen mit zwei Standorten, das REWE Märkte aus den Regionen Nord, Ost und West mit REWE Bio Forellen und REWE Bio Lachs beliefert.

Erste Station des Räucherei-Rundgangs: Filetieren der Lachse. Eine lange Maschine entfernt die Köpfe, zerteilt die Fische in zwei Hälften und schickt sie am Ende durch den „Pinboner“ – eine Maschine, die dem Fisch die Gräten entzieht. „Funktioniert genau wie ein Epilierer“, sagt Jansen und lacht. Zuletzt wird der filetierte Lachs hier per Hand großzügig mit Meersalz bestreut, um ihm einen Teil der Feuchtigkeit zu entziehen.

Nächste Station: Räucherofen – erst mal für die Lachse. Hier ist es wärmer, und es duftet nach Lagerfeuer. Der Ofen, ein massiver Quader, reicht fast bis zur Decke und hat schmale Stahltüren an der Seite. „In den Kalträucherofen, wo der Lachs bei 22 bis 26°C geräuchert wird, kann man sogar hineingehen“, sagt Jansen und ist schon in dem gekachelten Gang im Inneren des Quaders verschwunden. Lange mag man sich hier nicht aufhalten. Schwerer würziger Rauch hüllt die hohen Rollwagen mit dem Lachs ein und kitzelt im Rachen.

Draußen quietschen die Scharniere. Hier dreht's sich um die Forellen. Chefräucherer Hans Anton schaufelt Buchenholzspäne und Wacholderbeeren in einen der Heißräucheröfen, in denen es mit 80 bis 100°C deutlich heißer zugeht. Der Späne-Beeren-Mix gibt dem Rauch das bitterharzig-süße Aroma und dem Fisch den besonderen Geschmack. Gerade ist eine Ladung Forellen fertig. Anton öffnet die großen Stahl-

türen, dabei verschwindet er fast in der Rauchwolke. Die aufgehängten Forellen haben einen goldbraunen Schimmer und duften köstlich. Theo Jansen nimmt eine Forelle vom Haken, zerteilt sie vorsichtig mit den Händen und schiebt die Haut zur Seite. „Probieren Sie, ich finde, es gibt kaum etwas Besseres“, schwärmt er. Mit der Hand kann man kleine Stücke des Fleisches herauslösen. Es hat eine feste Konsistenz, ist warm und ausgewogen würzig. Ob er überhaupt noch Fisch essen kann, der nicht in seinem Ofen geräuchert wurde? „Eigentlich nicht“, sagt er. Das hänge aber auch damit zusammen, dass sie nur mit Naturland-zertifizierten Fischzüchtern zusammenarbeiten. Das Label Naturland hat noch höhere Maßstäbe als die EU-Bioverordnung – die Fische werden besonders artgerecht in Aquakulturen gehalten, die Fütterung wird strenger geregelt, die Zuchten folgen nicht nur Öko-, sondern auch Sozialrichtlinien. „Das alles macht die Fischzucht natürlich wesentlich aufwendiger, aber die Produktqualität ist auch viel höher, und die Kunden schätzen das“, sagt Jansen.

FRISCH & GUT ORTSTERMIN

Links: Theo Jansen probiert eine frisch geräucherte Forelle: „Es gibt nichts Besseres“, findet er.
Unten: Der Lachs wird nach dem Filetieren großzügig mit Meersalz eingerieben, das entzieht Feuchtigkeit und macht das Fleisch fester.



Goldbraun und duftend kommen die Forellen aus dem Ofen. Im Gegensatz zu den größeren Lachsen werden sie erst nach dem Räuchervorgang filetiert.

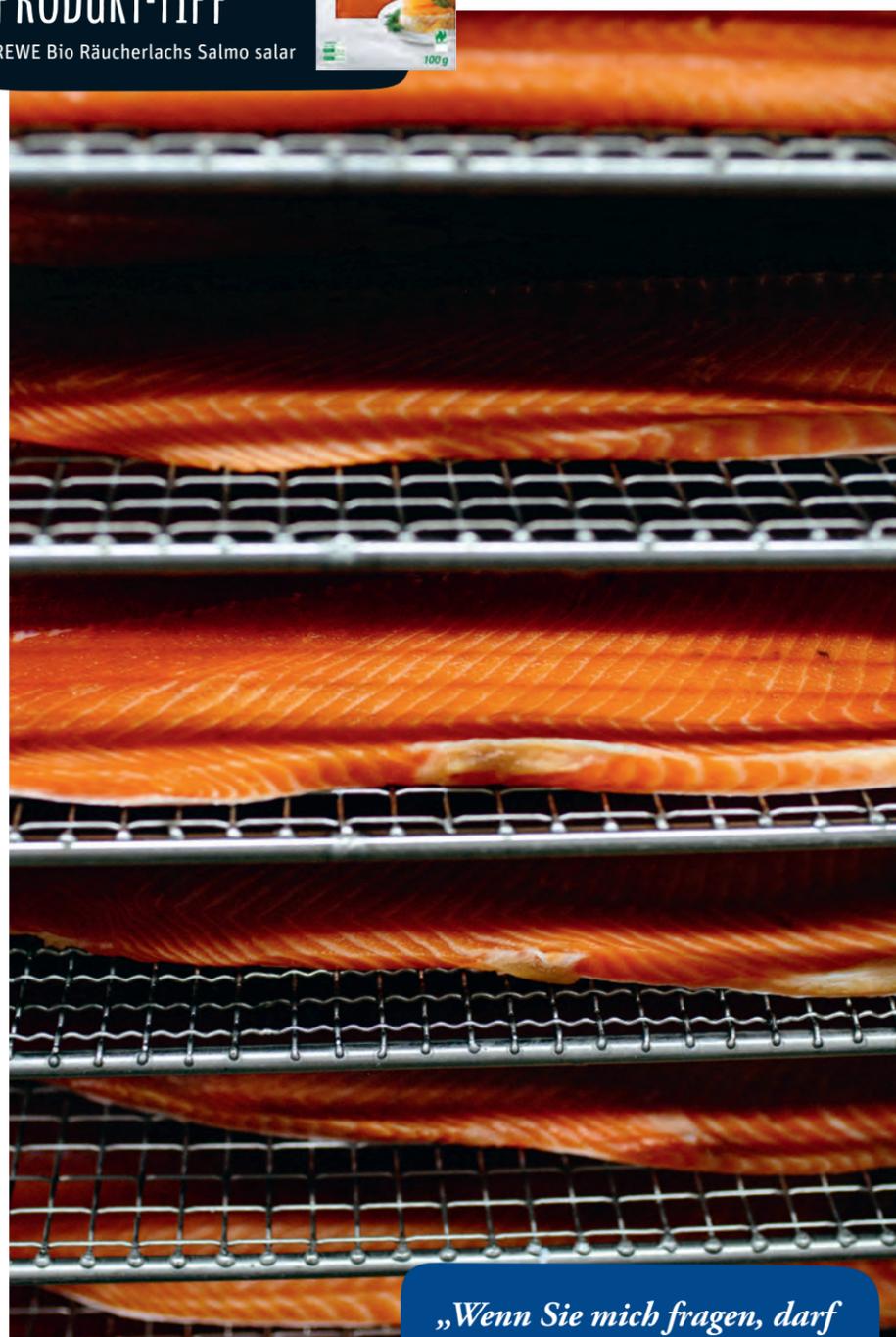


PRODUKT-TIPP

REWE Bio Forellenfilet geräuchert

PRODUKT-TIPP

REWE Bio Räucherlachs Salmo salar



„Wenn Sie mich fragen, darf es in der Produktion rubig traditionell hergehen.“

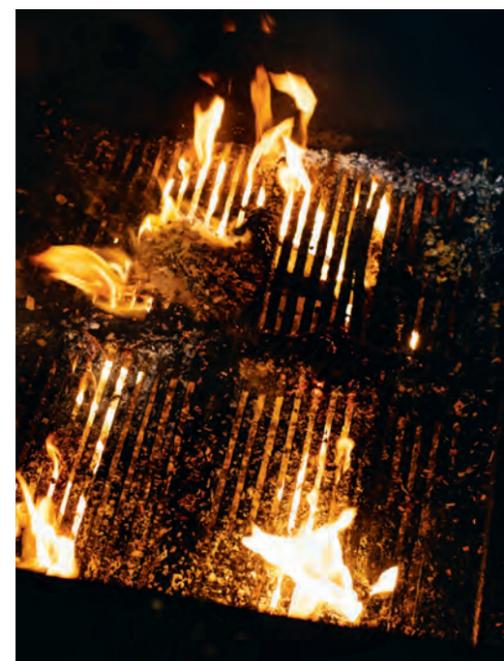
Theo Jansen



Chefräucherer Hans Anton holt eine Ladung frisch geräucherter Forellen aus dem alten Steinofen. Der ganze Raum duftet nach Lagerfeuer und der würzigen Note von Buchenholzspänen und Wacholderbeeren.



Sie heißt wirklich so: Andrea Fisch arbeitet seit knapp 30 Jahren in der Räucherei. Mit ihren Kolleginnen ist sie für das Abwiegen und Verpacken zuständig.



Der Lachs wird kalt geräuchert, die Forellen dafür heiß. Beides kann der große Steinofen der Räucherei.



Per Hand wird der REWE Bio Lachs abgewogen und auf Plastikschaalen gelegt. Danach tritt die innovative Verpackungsmaschine in Aktion: Dank spezieller Technik bleibt der Fisch besonders lange haltbar und frisch.

Wechsler Feinfisch ist die einzige Räucherei deutschlandweit, die noch im Steinofen über offenem Buchenfeuer räuchert. Heute wird anderswo im elektrischen Ofen geräuchert, zum Teil sogar mit Flüssigrauch. Das spart zwar Zeit, führt aber zu keinem so intensiven Geschmacksergebnis, findet Jansen: „Wenn Sie mich fragen, darf es in der Produktion ruhig traditionell hergehen – und dafür bei der Verpackung innovativer.“

Wie er das meint, klärt sich an der nächsten Station. Neben an stehen ein paar Mitarbeiterinnen an unterschiedlichen Tischen, wiegen den Fisch ab und legen ihn in Plastikschaalen – das geschieht alles in Handarbeit, genau wie das Filetieren der Forellen. Die gefüllten Plastikschaalen werden von einer vollautomatischen Verpackungsanlage auf besonders schonende und haltbare Weise verschlossen, in einem Karton verpackt und beschriftet. 1991 hat Wechsler die sogenannten MAP-Verpackungsstandards als Erster eingeführt.

Letzte Station ist das Büro von Theo Jansen. Im dunklen Holzregal stehen Fotos seines Schwiegervaters, dem Räuchereigründer Josef Wechsler, und seiner Kinder. Wie lebt und arbeitet es sich denn so in einem Familienunternehmen? „Ich mache meinen Job mit Leib und Seele. Kundenwünsche können ohne große Abstimmungsprozesse erfüllt werden, das macht großen Spaß. Die Emotionen kochen aber auch mal hoch. Ist wohl normal, wenn man mit seiner Familie zusammenarbeitet.“

Theo Jansens Ziel ist es, im Bio-Bereich mengenmäßig die Nummer eins zu werden. „Ich sehe mich als Botschafter in Sachen Fisch“, sagt er. Und dabei ist REWE ein wichtiger Partner: Die REWE Bio Forelle und der REWE Bio Räucherlachs gehören zu insgesamt 450 REWE Bio Produkten im Sortiment, die für Qualität, Natürlichkeit und Nachhaltigkeit stehen. Und natürlich für besonders frischen Genuss.



Ihr Appetit auf geräucherten Fisch ist noch nicht gestillt? Auf [rewede.de/frischundgut](https://www.rewe.de/frischundgut) finden Sie weitere inspirierende Rezepte.



PISTAZIEN-PASTA MIT RÄUCHERLACHS

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Bund Petersilie**
- 60 g Parmesan, gerieben**
- 120 g Pistazien, geschält**
- 60 ml Olivenöl**
- 20 ml Kürbiskernöl**
- Salz, Pfeffer**
- 500 g Nudeln,**
- REWE Beste Wahl Penne**
- 200 g REWE Bio Räucherlachs**

AUSSERDEM: Elektrischer Zerkleinerer

- 1.** Die geschälte Knoblauchzehe, grob gehackte Petersilie, den Parmesan und die Pistazien in einen elektrischen Zerkleinerer geben. Beide Ölsorten, Salz und Pfeffer zugeben und zu einem Pesto häckseln.
- 2.** Die Nudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser al dente kochen. Beim Abgießen 5 bis 6 EL Kochwasser zurückhalten und die Penne mit Kochwasser und Pesto verrühren.
- 3.** Räucherlachs in breite Streifen schneiden und auf den Nudeln verteilen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 1010 kcal,
Kohlenhydrate: 97 g,
Eiweiß: 28,4 g, Fett: 53,5 g



VOLLKORNSTULLE FRITTATA RÄUCHERLACHS

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Zucchini**
- 2 Eier**
- 2 EL Parmesan, gerieben**
- Salz, Pfeffer**
- 2 EL Öl**
- 4 Scheiben Vollkornbrot**
- 200 g REWE Bio Räucherlachs**
- 2 EL Crème fraîche**
- 1 Bund Schnittlauch**

- 1.** Zucchini grob raspeln. Mit den Eiern und Parmesan mischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.** In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und aus dem Zucchini-Eier-Parmesan-Gemisch 4 goldgelbe Frittatas backen. Diese sollten jeweils etwa der Größe einer Scheibe Vollkornbrot entsprechen.
- 3.** Die Vollkornbrote mit je einer Frittata, Räucherlachs, einem Klecks Crème fraîche und geschnittenem Schnittlauch belegen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 392 kcal,
Kohlenhydrate: 28 g,
Eiweiß: 13,0 g, Fett: 23,9 g



KARTOFFELSATLAT MIT GURKE UND RÄUCHERFORELLE

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Für 4 Personen

- 500 g kleine Kartoffeln**
- 1 Salatgurke**
- 2 EL REWE Bio Holundersirup**
- 4 EL Essig**
- 1 Avocado**
- 1 Bund Dill**
- 100 g REWE Bio Forellenfilet geräuchert**
- 8 EL Sylter Dressing**
- Salz, Pfeffer**

1. Kartoffeln ungeschält kochen und der Länge nach halbieren. Die Kochzeit hängt von der Größe der Kartoffeln ab. Zum Testen einfach mal mit der Gabel reinpiksen.

2. Eine halbe Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Anschließend die Gurkenscheiben und die Kartoffeln mit Holundersirup und Essig anmachen.

3. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Dill grob hacken, Forellenfilets zupfen und alles mit Sylter Dressing mischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 290 kcal,
Kohlenhydrate: 34 g,
Eiweiß: 9,1 g, Fett: 46 g



Fotos: Robin Kranz, Foodstyling: Volker Hohl, Propstyling: Sandra Schollmeyer

ALLE JAHRE WIEDER...

... kämpfen wir uns in den Wintermonaten dick eingepackt durch die Kälte, um danach mit roten Wangen in die warme Stube zu treten. Dann ist es Zeit für diese Eintöpfe und Suppen. Sie heizen ein, schmecken würzig und fruchtig und lassen sich ganz einfach in einem Topf zubereiten.

Fotos: Oliver Schwarzwald, Foodstyling: Torsten Schmidt, Propstyling: Ina Erdmann

TOPPINGS FÜR ALLE

Damit es auf den Eintöpfen schön knuspert, haben wir vier Toppings, die zu allen Rezepten passen.

KARAMELLISIERTE KÜRBISKERNE Kürbiskerne in einer heißen Pfanne mit etwas Öl vorsichtig braten. Zucker zugeben und so lange schwenken, bis der Zucker karamellisiert.

BACON-CHIPS Den Bacon in einer Pfanne mit heißem Öl knusprig braten. Zum Entfetten auf Küchenpapier legen.

CROÛTONS Ciabatta in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten. Dabei die Pfanne regelmäßig schwenken, damit die Croûtons gleichmäßig bräunen. Anschließend auf Küchenpapier legen.

SÜSSKARTOFFELCHIPS Süßkartoffeln schälen und mit einem Sparschäler lange Streifen abschälen. Öl in einem Topf auf etwa 170 °C erhitzen und die Streifen darin goldbraun frittieren. Dann mit gemahlenem Koriander und Meersalz würzen.

Suppen und Eintöpfe lassen sich auch mit dem Thermomix zubereiten. Rezepte finden Sie auf rewe.de/thermomix



SÜSSKARTOFFEL- SPITZKOHL-EINTOPF

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kochzeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen
350 g REWE Regional Spitzkohl
650 g Süßkartoffeln
2 rote Zwiebeln
1 REWE Bio Zitrone
1 EL Pflanzenöl
80 g schwarze Kalamata-Oliven, REWE Feine Welt Edler Peloponnes
1,5 l Gemüsefond
6 Wacholderbeeren
2 TL Kümmel
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL Curry, REWE Feine Welt Orient Curry
1 kleines Bund Petersilie
Roter Essig

AUSSERDEM: **Kartoffelstampfer**

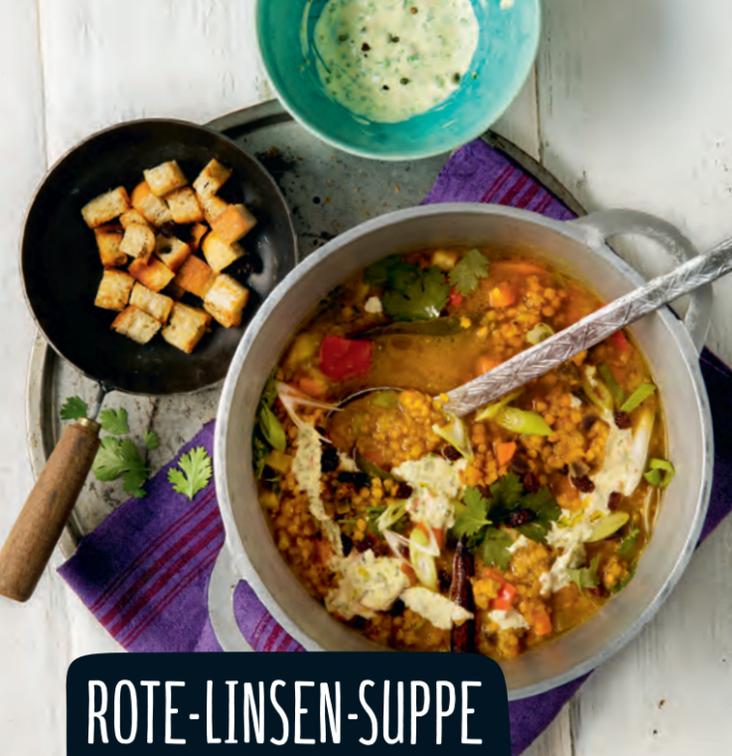
1. Knoblauchzehen fein hacken. Süßkartoffeln und Spitzkohl in walnussgroße Stücke und die roten Zwiebeln in Ringe schneiden.

2. Rote Zwiebeln, Knoblauch und Zitronenabrieb in Öl leicht anschwitzen. Spitzkohl Süßkartoffeln, und halbierte Kalamata-Oliven hinzugeben und mit Gemüsefond auffüllen. Wacholderbeeren, Kümmel, Lorbeerblätter und Rosmarinnadeln zugeben. Alles etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Curry abschmecken. Petersilie hacken und in den Topf geben.

3. Mit einem Kartoffelstampfer den Eintopf zum Binden grob stampfen und mit einem Schuss roten Essig abschmecken.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 330 kcal,
Kohlenhydrate: 48 g,
Eiweiß: 6,5 g, Fett: 11,3 g



ROTE-LINSEN-SUPPE MIT FRISCHEM KORIANDER

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kochzeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

SUPPE:

2 rote Zwiebeln
300 g Karotten
150 g Sellerie
Pflanzenöl
300 g REWE Bio rote Linsen
70 g rote Paprika
1,2 l Gemüsfond,
REWE Feine Welt
Französisches Gemüse
2 Lorbeerblätter

2 Zimtstangen
2-3 TL Currypulver
1 Zitrone
3 Stangen Frühlingslauch
10 Zweige Koriander

DIP:

1 Bund Schnittlauch
4 EL Joghurt
2 EL Crème fraîche
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer

1. Rote Zwiebeln, Karotten und Sellerie würfeln und im Topf mit Öl anschwitzen. Rote Linsen und gewürfelte Paprika zugeben. Mit Fond auffüllen. Lorbeerblätter und Zimtstangen zugeben. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten kochen lassen.

2. Mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den in feine Ringe geschnittenen Frühlingslauch und fein gehackten Koriander dazugeben.

3. Schnittlauch fein hacken. Für den Dip alle Zutaten verrühren und in die angerichtete Suppe geben. Als Topping eignen sich auch super Rosinen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 403 kcal,
Kohlenhydrate: 64 g,
Eiweiß: 23,4 g, Fett: 4,7 g



MÖHREN-FENCHEL-POT MIT FRIKADELLEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kochzeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

SUPPE:

450 g Karotten
2 rote Zwiebeln
2 Fenchelknollen
Pflanzenöl
3 Lorbeerblätter
3 TL Paprikapulver
Salz, Kümmel, Pfeffer
2 Paprika, rot und gelb

700 ml Rinderfond,
REWE Feine Welt
Brasilien Rind
600 g Hackfleisch
2 TL Kreuzkümmel
1 Ei

TOPPINGS:

1 Zweig Basilikum
1 REWE Bio Zitrone
3 Knoblauchzehen

1. Karotten, rote Zwiebeln und Fenchelknollen klein schneiden und im Topf mit Öl anschwitzen. Lorbeerblätter und Paprikapulver zugeben. Mit Salz, Kümmel und Pfeffer abschmecken. Klein geschnittene Paprika zugeben, mit Rinderfond und 300 ml Wasser auffüllen. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen.

2. Hackfleisch mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ei zugeben und gut durchmengen. Etwa 40 bis 50 g schwere Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten goldbraun braten.

3. Kurz vor Garzeitende die Frikadellen in die Suppe geben und ein paar Minuten mitköcheln lassen. Basilikumblätter, Zitronenabrieb und fein gehackten Knoblauch mischen und über die angerichtete Suppe verteilen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 538 kcal,
Kohlenhydrate: 26 g,
Eiweiß: 37,1 g, Fett: 30,1 g

LAKTOSEFREI GLUTENFREI



KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE MIT KABELJAU

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kochzeit: 20 Minuten

Für 4 Personen

1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch
30 g Rettich
600 g REWE Regional Kartoffeln,
mehlig
2 Zwiebeln
2 Stangen Porree
Pflanzenöl
1 EL Zucker
Apfelessig
Salz, Pfeffer, Muskat
3 Lorbeerblätter
0,75 l Fischfond
500 ml Sahne
300 g Kabeljau

1. Glatte Petersilie und Schnittlauch klein hacken und mit frisch geriebenem Rettich vermengen. Kartoffeln, Zwiebeln und Porree schälen bzw. putzen und klein schneiden.

2. Zwiebeln im Topf mit Öl anschwitzen. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit einem Schuss Apfelessig ablöschen. Kartoffeln und Porree zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lorbeerblätter zugeben. Mit Fischfond und 350 ml Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten kochen lassen. Wenige Minuten vor Garzeitende Sahne zugeben und fein pürieren.

3. Den Kabeljau in grobe Würfel schneiden, würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten knusprig braten.

4. Den Fisch als Einlage in die fertig angerichtete Suppe geben. Rettich-Kräuter-Mischung darüber verteilen.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 627 kcal,
Kohlenhydrate: 43 g,
Eiweiß: 11,1 g, Fett: 43,2 g

GLUTENFREI

PRODUKT-TIPP

Wenn es mal schnell gehen soll, probieren Sie doch die neuen, leckeren REWE to go Suppen: Karotten Ingwer, Tomaten oder Kürbis Mais – in vielen REWE Märkten erhältlich.



EIN TOAST AUFS NEUE JAHR

Statt Brot toasten wir jetzt Süßkartoffelscheiben. Dieser Trend passt mit seiner süß-herzhaften Note perfekt in die Vorweihnachtszeit. Ob frisch, herzhaft oder süß belegt, wird der Kartoffeltoast zum gesunden Snack – und das im Handumdrehen.

Das Blitztoast-Grundrezept: Vier fingerdicke Scheiben Süßkartoffel dünn mit Öl einpinseln. Auf höchster Stufe zwei- bis dreimal toasten, bis sie leicht bräunen. Anschließend von unseren Rezepten inspirieren lassen und nach Herzenslust belegen.

Fotos: Stefan Thurmman, Foodstyling: Eliane Neubert, Propstyling: Meike Graf

BLITZTOAST

PEANUT JELLY BANANA

 **Zubereitungszeit:**
15 Minuten

Für 4 Scheiben

1 Banane
1 EL Zitronensaft
1 EL Butter
4 EL REWE Bio Erdnussbutter
4 TL REWE Beste Wahl Preiselbeeren
2 EL Pistazien
Meersalz

1. Banane in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend in Butter drei Minuten braun braten.

2. Getoastete Süßkartoffeln (siehe **Blitztoast** oben) mit Erdnussbutter bestreichen. Preiselbeeren und Bananenscheiben darauf verteilen. Mit gehackten Pistazien und Meersalzflocken garnieren.



Nährwerte pro Scheibe:
Kalorien: 160 kcal,
Kohlenhydrate: 12 g,
Eiweiß: 3,8 g, Fett: 10,3 g

BLITZTOAST

RAUCHZEICHEN

 **Zubereitungszeit:**
10 Minuten

Für 4 Scheiben

1 REWE Bio Zitrone
4 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige Dill
4 EL Frischkäse
4 Scheiben Lachs
1 TL Olivenöl
Pfeffer

1. Zitronenschale fein abreiben oder dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die Blättchen der Petersilie und den Dill von den Stielen streifen. Aus der Zitrone 1 TL Saft auspressen.

2. Die getoasteten Kartoffelscheiben (siehe **Blitztoast** links) mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs belegen. Dill, Petersilie und Zitronenschale mit Olivenöl und Zitronensaft mischen, pfeffern und dazu servieren.



Nährwerte pro Scheibe:
Kalorien: 120 kcal,
Kohlenhydrate: 2 g,
Eiweiß: 9,6 g, Fett: 7,7 g

BLITZTOAST

BIFTEKI



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Scheiben

1 Knoblauchzehe
8 Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel
1/3 Salatgurke
200 g REWE Bio Rinderhackfleisch
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
100 g Feta,
REWE Feine Welt Feta Lesbos
4 Zweige Minze

1. Knoblauchzehe würfeln und Cocktailtomaten halbieren. Zwiebel und Salatgurke in feine Scheiben schneiden. Beides in einer Schüssel salzen, vermengen und beiseitestellen.

2. Rinderhackfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl zehn Minuten knusprig braun braten. Nach fünf Minuten Knoblauchwürfel, Cocktailtomaten und Tomatenmark zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Hackfleisch auf getoasteten Kartoffelscheiben (siehe **Blitztoast** S. 50) verteilen. Mit Gurke, Zwiebeln und zerbröseltem Feta belegen und mit gezupften Minzblättchen garnieren.



Nährwerte pro Scheibe:
Kalorien: 265 kcal,
Kohlenhydrate: 6 g,
Eiweiß: 15,5 g, Fett: 19,2 g

BLITZTOAST

SURF & TURF



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Für 4 Scheiben

8 Tiefseescallops, TK
1 Avocado, reif
1 Limette, unbehandelt
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Bacon
1 milde rote Chilischote, klein
4 Zweige Koriander
2 EL Mango-Chutney

1. Tiefseescallops zum Auftauen rausnehmen. Avocado halbieren und Fruchtfleisch mit 1 EL Limettensaft und Olivenöl zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze langsam kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Chili in Ringe schneiden. Tiefseescallops trocken tupfen und im Baconfett von beiden Seiten fünf Minuten braten. In der letzten Minute Chili und 2 dünne halbierte Limettenscheiben mitbraten.

3. Die getoasteten Kartoffelscheiben (siehe **Blitztoast** S. 50) mit Avocado, Bacon und Tiefseescallops belegen. Mit gezupften Korianderblättchen und Mango-Chutney garnieren.



Nährwerte pro Scheibe:
Kalorien: 361 kcal,
Kohlenhydrate: 14 g,
Eiweiß: 17,5 g, Fett: 25,0 g

PRODUKT-TIPP

REWE Feine Welt Tiefseescallops
Erhältlich ab Ende November in
Ihrem REWE Markt.



DAS BESTE SIND DIE RESTE

REIN IN DEN WINTER

GEMÜSE GEHT IMMER

Ach, Gemüse ist etwas Herrliches. Und für das hervorragend schmeckendes Ofengemüse mit den leckeren Grillaromen und dem feinen Biss eignen sich besonders die Gemüsesorten, die bis zum oder im späten Herbst geerntet werden. Und die man bis weit in den Winter hinein lagern kann. Darunter Pastinaken, Kürbis, Rosenkohl, Knollensellerie, Zwiebel, Rote Bete, Süßkartoffel, aber auch Lauch, Paprika, Fenchel. Eigentlich macht sich im Ofen alles gut.

Ein besonderes Plädoyer an dieser Stelle möchten wir für das leicht schrumpelige, angedellte, vergessene Gemüse halten, das sich manchmal im Kühlschrank in der Gemüseschublade versteckt. Es enthält weniger Wasser als frisches Gemüse und wird leichter knusprig beim Backen. Als Ofengemüse entfaltet es außerdem seine satten Aromen. Also nicht wegschmeißen, nur weil die Rübe ein paar braune Flecken hat. Aufschneiden und in den Ofen damit!

PRINZIP OFENGEMÜSE: ALLES IST ERLAUBT

Gemüsereste in grobe Würfel oder in Scheiben schneiden. Wichtig ist nur, dass die Stücke gleich groß sind, damit sie gleichzeitig gar sind. Ein Blech oder eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Grobes Meersalz daraufgeben. Ein paar gemahlene Chili-Flocken und ein bis zwei Knoblauchzehen, ganz oder halb, sind auch gut. Gemüse darüberlegen und dann alles mit Öl und Salz würzen. So kann das Gemüse in den Ofen. Etwa 30 bis 40 Minuten (200 bis 220 °C, Ober-/Unterhitze). Herausnehmen, wenn es so braun ist, wie man es mag.

Auch lecker: Schafskäse darüberkrümeln (so viel man will und hat). Der gibt sein ganzes Fett ans Gemüse ab und ist hinterher herrlich knusprig und würzig.

Noch mehr Reste? Bleibt Ofengemüse übrig, in Scheiben schneiden, mit Balsamico-Creme beträufeln und kalt als Antipasti essen.

Das kennt wohl jeder in der Weihnachtszeit: Vom großen Braten bleibt etwas übrig, die Suppe war einfach zu viel, und solche Mengen Schokolade kann doch kein Mensch essen! Wir haben ein paar Küchentricks für Sie zusammengestellt und verraten, was man aus den Resten zaubern kann oder wie man sie für den nächsten kleinen oder großen Hunger aufbewahrt. Dabei haben wir uns an den Rezepten dieser Ausgabe orientiert. Aber die Tipps gelten natürlich für das ganze Jahr. Nicht nur für die Zeit während und nach der festlichen Völlerei.

Text: Sabine Cole

AUF SÜSSER TAT ERTAPPT

BESTER SCHOKO-NUSS-KUCHEN

Nach dem Weihnachtsfest verstecken sich überall angeknackste Schoko-Weihnachtsmänner, einsame Pralinenreste oder letzte Nüsse im vergessenen Nikolausstiefel. Sammeln Sie alles zusammen, und backen Sie einen saftigen Kuchen daraus. Welche Schokolade Sie nehmen, ist völlig egal. Nikoläuse, Tafelchokolade, feinerb, weiß, Crunch, Pralinen, alles geht. Genauso bei den Nüssen: Walnüsse, Haselnüsse, Macadamia, Mandeln (gern auch die salzigen!), sogar Pinienkerne können Sie verwenden. Nur bei den Mengen müssen Sie pingelig bleiben. Denn Backen ist Chemie und duldet daher keine Abweichungen. Wir empfehlen, die Schokolade ein Weilchen ins Eisfach zu legen, bevor man sie mit der Küchenmaschine zerkleinert, damit es kein großes Gematsche gibt. Oder man hackt Nüsse und Schokolade zusammen. Wenn man die Nüsse vorher in der Pfanne kurz anröstet, schmeckt's NOCH besser. Den nächsten Restekuchen gibt's dann nach Ostern. Oder nach dem Kindergeburtstag...

REZEPT

250 g weiche Butter
250 g Zucker
5 Eier (Zimmertemperatur)
150 g Nüsse
150 g Schokolade
75 g Mehl
2 gestrichene TL Backpulver
Puderzucker



1. Butter mit dem Zucker cremig rühren und die Eier nacheinander hinzufügen.

2. Nüsse und Schokolade hacken, Mehl und Backpulver untermischen und alles unter die Buttermasse rühren.

3. Den Teig in einer gefetteten Springform glatt streichen und im vorgeheizten Backofen (175 °C, Umluft) auf der mittleren Schiene etwa 60 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

FRISCH & GUT REZEPTE

ALLE JAHRE WIEDER ...

EINTOPF EINFRIEREN. UND WIEDER AUFTAUEN

Eintöpfe warten geradezu darauf, sich im Eisfach für den nächsten Hunger bereitzuhalten. Also gern eine Portion mehr kochen als nötig. Anders als pürierte Suppen, die nach dem Auftauen nicht mehr so hübsch aussehen, sind Eintöpfe absolut unkompliziert. Wenn man im Eisfach nicht genug Platz für Tupperdosen hat, einfach in große Gefrierbeutel (zum Beispiel mit Zip-Verschluss) füllen und flach hinlegen. Beim Auftauen unter Zeitdruck (etwa bei knurrendem Magen) den Beutel in warmes Wasser legen. Da ja alle Ingredienzien in einem Eintopf schon zerkleinert sind und die Portionstüte flach gelegen hat, geht das recht schnell.

EIN TOAST AUF'S NEUE JAHR

SÜSSKARTOFFEL-SUPPE MIT LACHS (ODER OHNE)

Süßkartoffeln sind große Knollen. Wer genug getoastet hat, aber von der Knolle noch was übrig hat (pro Person mindestens 200 Gramm), der macht sich eine schnelle Suppe. Lachs und Frischkäse, beides auch im Rezept, kommen ebenfalls mit auf den Teller.

Neben Karotte kann man auch Sellerie, Lauch oder Pastinake verwenden. Wer noch eine „normale“ Kartoffel übrig hat, ruhig auch rein damit. Suppen sind nicht empfindlich, wenn es darum geht, die Zutaten nach Lust und Laune auszuwechseln.

REZEPT

Für 1 Person

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Süßkartoffel
1 Karotte, klein
2 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 EL Frischkäse oder Schmand
50 g Lachs
Dill

MANCHE MÖGEN'S HERZHAFT PLÄTZCHEN FOREVER

Der Advent ist lang. Wenn man Plätzchen sortenrein in einer Dose luftdicht aufbewahrt, halten sie aber mindestens einen Monat. Doch jetzt kommt's: Wenn man sie einfriert, bleiben sie sogar mindestens drei Monate frisch! Unsere herzhaften Plätzchen machen übrigens Silvester als Hors d'œuvres (Vorspeisen) auch noch was her. Oder zur nächsten Einladung. Also, wenn überhaupt was übrig bleibt, dann einfrieren und bei der nächsten und allerbesten Gelegenheit wieder hervorzaubern. Nur die knusprigen Sesam-Wasabi-Cracker mögen keine Wiedergeburt. Die muss man einfach sofort verputzen.



1. Eine halbe Zwiebel und eine halbe Knoblauchzehe fein hacken, Süßkartoffel und Karotte grob würfeln, dann alles in Öl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

2. Suppe fein pürieren und noch mal kurz aufkochen. Zum Schluss den Frischkäse mit einem Löffel heißer Suppe glatt rühren und dann als Klecks auf die Suppe geben. Kräuterfrischkäse ist dafür auch sehr gut geeignet.

3. Den Lachs in Streifen schneiden, in der heißen Suppe kurz ziehen lassen, gehackten Dill darüber, fertig.

RAN AN DEN FESTTAGSBRATEN

LUXUS-STULLEN

Es ist ja fast eine Enttäuschung, wenn vom Braten nix übrig bleibt. Die Fleischreste schmecken zum Beispiel sensationell kalt aufs Brot. Dabei gelten die gleichen Kombinationsregeln wie bei warmen Gerichten.

Als Basis ist Frischkäse toll. Der ist nicht so fett wie Mayonnaise und verstärkt den Eigengeschmack des Fleisches. Wir schlagen für unsere Bratenstullen Roggenbrot vor. Es geht aber auch alles andere. Frischkäse drauf und dazu eine frische, knackige und würzende Komponente: Schweinebraten mit süßem Senf und Krautsalat. Rind mit scharfem Senf und sauren Gurken. Gans mit kaltem Rotkraut und Senf oder Feigenmarmelade. In Scheiben geschnittenes Ofengemüse passt auch zu allem (siehe S. 54).

ADVENTSBRUNCH AUF DÄNISCH

EINE ODE AN DAS BROT

„Wir hatten ja nichts.“ Was Oma so beiläufig dahersagt, hört sich für uns heute ziemlich verrückt an. Wo doch immer alles sofort und frisch verfügbar ist. Aber das war nicht immer so (und ist es übrigens auch heute nicht). Deswegen gibt es unzählige, seit Generationen beliebte Rezepte, die ganz simpel sind, aus ganz wenigen und vor allem günstigen Zutaten bestehen und die man abwandeln kann – je nachdem, was man gerade zu Hause hat.

Die Basis vieler Gerichte ist altes Brot. Brot ist einfach toll, auch wenn es ein bisschen pappig, dröge oder ganz trocken ist. Mit Butter, Eiern und Milch kann man aus altem Brot viele köstliche Sachen machen. Kommen noch Kräuter und Gewürze dazu, wird's noch besser.

Z. B. CROÛTONS ALS TOPPING FÜR SUPPEN ODER SALAT

Ein Rezept finden Sie auf S. 46 bei den Eintöpfen. Für Croûtons darf das Brot noch nicht ganz trocken sein. Einfach Butter in eine Pfanne, oder Olivenöl, vielleicht Knoblauch dazu (für Caesar Salad) oder Zimt (das schmeckt dann herrlich auf Erbsensuppe) und langsam das gewürfelte Brot darin anrösten, bis es megaknusprig ist. Die Brotwürfel dürfen klein oder groß sein, mit Rinde oder ohne. Roggenbrot schmeckt auch super. Und probieren Sie das mal mit Pumpernickel! Und mit salziger Butter!

Z. B. „ARME RITTER“ ZUM FRÜHSTÜCK

In Amerika heißt das gleiche Gericht „French Toast“. Wir finden aber, dass „Arme Ritter“ fast noch besser klingen, weil das Brot nämlich schon dröge (oder drüsch) sein muss. Dadurch, dass weniger Feuchtigkeit im Brot ist, nimmt es die Milch-Ei-Masse besser auf und wird knuspriger.

Und das geht so: Für zwei Brötchen (jeweils halbiert oder geviertelt) verquirlt man ein Ei und 250 ml Milch. Vom Brötchen die Kruste abreiben und die Semmelbrösel auffangen. Die Brötchenteile in der Milch-Ei-Masse einweichen, bis sich alles vollgesogen hat. Dann die Teile locker in den Semmelbröseln wenden und in der Pfanne in Butter ausbacken. Noch heiß in Zucker und Zimt wenden. Klappt übrigens auch super mit unseren dänischen Apfel-Zimt-Rollen (siehe S. 12).

Z. B. KNÖDEL ALS BEILAGE ODER ZUM SALAT

Knödel sind ein wunderbares Experimentierfeld. Semmelknödel kann man, wie der Name schon sagt, aus alten Semmeln machen, aber auch aus Laugenweck, Brioche, Hefezopf und eigentlich allem, was an luftigem Gebäck ohne Rinde übrig bleibt. Vollkornbrot eignet sich dafür nicht.

Einfach das Brot in nicht zu kleine Stücke schneiden. Mit gesalzener Eiermilch übergießen (bei 4 Brötchen etwa 250 ml Milch, 1 Ei und 1 TL Salz) und eine Weile ziehen lassen. Dann nach Lust und Laune zu Knödeln formen. Das geht am besten mit nassen Händen. Wir empfehlen am Anfang nicht zu große Knödel, weil sie sonst leichter zerfallen. Tischtennisball-plus-Size klappt bestimmt. Die Knödel in einem Kochtopf mit siedendem Wasser und 1 EL Speisestärke etwa 15 Minuten ganz leicht köcheln lassen. Fertig. Aufschneiden, in Butter braten und mit gehackter Petersilie überstreuen – schmeckt extragut.

LEBENSMITTEL
RETTEN

Jeden Tag werden in Deutschland tonnenweise Lebensmittel entsorgt – einwandfreie Produkte, frisch, nahrhaft, lecker. Ihr Makel: eine beschädigte Verpackung, kleine Schönheitsfehler oder ein bald ablaufendes Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD).

Die Tafel sorgt dafür, dass solche aussortierten Lebensmittel an Bedürftige gehen. 1993 wurde die Organisation gegründet. Heute gibt es über 900 Tafeln mit 2000 Ausgabestellen, die mit 60.000 ehrenamtlichen Helfern etwa 1,5 Millionen Bedürftige unterstützen.

REWE ist seit 1996 einer der größten und ältesten Förderer der lokalen Tafeln. Alleine 2015 wurden 1.430 Tonnen Lebensmittel im Wert von 2,1 Mio. € an die Tafeln abgegeben. Das sind seit 2009 nun schon Lebensmittel im Wert von 8,7 Mio €! Die Märkte stellen jeden Tag Lebensmittel zur Verfügung, die nicht mehr verkauft, aber bedenkenlos verzehrt werden können.

ANZEIGE

GEMEINSAM
TELLER FÜLLEN!

Jetzt vom 07. bis zum 19. November 2016.

Mit dem Kauf einer Spendentüte ganz einfach mithelfen und die lokalen Tafeln unterstützen. Eine Spendentüte ist mit lang haltbaren Lebensmitteln gefüllt und kostet 5 €. Alle gekauften Tüten werden im REWE Markt gesammelt und anschließend an die Tafeln vor Ort gegeben, um die Lebensmittel direkt an sozial benachteiligte Menschen zu verteilen. REWE spendet zusätzlich 40.000 Tüten.

REWE und die Tafeln danken für Ihre Unterstützung.

Weitere Informationen: nachhaltig.rewe.de



REWE
DEIN MARKT



HOT HOT CHOCOLATE



Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 482 kcal,
Kohlenhydrate: 49 g,
Eiweiß: 20,2 g,
Fett: 22,05 g

Für 1 Becher à 200 ml

200 ml Milch
1 EL REWE Bio Kakao
1 Prise Chiliflocken,
REWE Feine Welt Mexikos Jalapeño

3 GETRÄNKE
3 REZEPTE



1. Milch erhitzen und Kakao einrühren. **2.** Nach Geschmack mit Chiliflocken würzen. **TIPP:** Weihnachtlich wird's mit etwas Zimtpulver. Und für Erwachsene: Ein Schuss Rum wärmt ordentlich auf.

INGWER-CASSIS-PUNSCH



Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 114 kcal,
Kohlenhydrate: 26 g,
Eiweiß: 0,6 g, Fett: 0,5 g

Für 1 Becher à 200 ml

10 g Ingwer
25 ml REWE Bio Cassis Sirup
1 Zitrone, unbehandelt



1. Vom Ingwer 3 Scheiben abschneiden und mit REWE Bio Cassis Sirup in einen Topf geben. **2.** Von der Zitronenschale 2 Streifen abschälen, zugeben und mit 175 ml Wasser erhitzen. **TIPP:** Für eine Extraportion Vitamin C den Zitronensaft auspressen und nach dem Erhitzen zugeben. Süßegrad individuell durch Sirupmenge anpassen.

CHAI MIT MILCHSCHAUM



Nährwerte pro Glas:
Kalorien: 99 kcal,
Kohlenhydrate: 13 g,
Eiweiß: 3,3 g, Fett: 3,5 g

Für 1 Becher à 200 ml

1 Beutel REWE Feine Welt Chocolate Chai Tee
100 ml Milch
1 TL REWE Bio Vielblütenhonig



1. 200 ml Wasser aufkochen und Tee acht Minuten ziehen lassen. **2.** Milch erwärmen und aufschäumen. **3.** Chai mit Milchschaum und Honig servieren. **TIPP:** Wer keinen Milchaufschäumer hat, nimmt einfach einen kleinen Schneebesen.

Nur 9,95 €

Jetzt notieren:
Erhältlich ab dem
26.11.2016

EXKLUSIV bei REWE*

DEINE KÜCHE

ÜBER 150 EINFACH RAFFINIERTER REZEPTE UND IDEEN

Über 150 Rezepte.

Suppen, Salate, Nachspeisen,
Braten, Nudelgerichte, kleine
Snacks in 10 Minuten, Getränke
und vieles mehr.

Ideal zum Verschenken.

WAS KOCHTE ICH IM WINTER SCHÖNES?

Gehen Sie mit dem neuen DEINE KÜCHE Kochbuch auf eine kulinarische Reise durch den Winter. Noch mehr Inspiration finden Sie jederzeit auf rewe.de/deinekueche



EINE REISE
DURCH DEN
WINTER

*Nur solange der Vorrat reicht.

IMPRESSUM



Fotograf (Titel)
Andrea Thode
Foodstyling (Titel)
Raik Holst
Propstyling (Titel)
Sandra Lindner

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

Realisation und Produktion

loved gmbh
Vorsetzen 32
20459 Hamburg

Chefredaktion

Sabine Cole

Chef vom Dienst

Valerie Voß

Redaktion

Laura Hamdorf

Creative Direction

Mieke Haase

Art Direction

Marie-Therese Humer

Layout

Jonas Götz

Geschäftsführung

Peter Matz

Objektkoordination

Meike Wingenroth

Schlussredaktion

Timo Ahrens

Bildredaktion

Marc Huth
Anja Kneller (Ltg.)

Contributors

Markus Abele
Lukas Baseda
Ina Erdmann
Meike Graf
Ramon Haindl
Volker Hobl
Raik Holst
Robin Kranz
Sandra Lindner

Kirstine Meier Carlsen

Eliane Neubert

Tim Hansen

Torsten Schmidt

Sandra Schollmeyer

Susanne Schranz

Oliver Schwarzwald

Andrea Thode

Stefan Thurmann

Marvin Zilm

Druck

Weiss-Druck GmbH & Co. KG
Hans-Georg-Weiss-Straße 7
52156 Monschau
www.weiss-druck.de



WEITERE REZEPTE & IDEEN RUND UMS KOCHEN & BACKEN FINDEN SIE ...



auf rewe.de/deinekueche



an jedem **REWE Servicepunkt**
im Eingangsbereich Ihres Marktes

oder in den **sozialen Medien:**



facebook.com/Rewe



twitter.com/REWE_Supermarkt



instagram.com/rewe



youtube.com/user/REWEDeutschland



plus.google.com/+REWE_DE

KÜCHENAKROBATEN AUFGEPASST!

Wer beim „Genial Regional“-REWE Gewinnspiel gewonnen hat, kann sich freuen, denn zusätzlich zum Hauptpreis gibt es noch ein ganz besonderes Schmankerl: **Das beste Rezept erscheint im nächsten Magazin.**

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.