

GRATIS

AUSGABE
03-2025

Deine Küche

MAGAZIN

Himbeer-Cupcakes mit
Frischkäsecreme und
weißer Schokolade, S. 53.

40

**bunte Rezepte
für den Frühling**

**Pretty in Pink:
Süßes mit Beeren**

Erdbeeren, Himbeeren und
Rhabarber zeigen sich in Bestform.

**Grillen mit
Kräutern**

Klassiker vom Rost mit grünem
Twist: immer gut, so noch besser!

**Frisches aus der
Gemüseküche**

Weil Blumenkohl, Kohlrabi und Co.
jetzt am leckersten schmecken.

REWE
Dein Markt

TEILEN ↓ MACHT glücklich!



NEU: LA MIA FAMILIA PIZZABRÖTCHEN

Die sind perfekt zum Teilen – für gesellige Abende mit Familie und Freunden und ideal als spontane Beilage zu Salat, Suppe oder zum Grillen. 19 knusprige Pizzabrötchen aus fluffigem Pizzateig, im Steinofen vorgebacken und lecker gefüllt mit einer Käse- oder Tomaten-Paprika-Creme. Einfach aufbacken und genießen. Neu in der TK-Pizza-Truhe. Jetzt probieren!



Liebe Leserinnen & liebe Leser,

nicht nur wettertechnisch, auch kulinarisch liegen die schönsten Wochen des Jahres vor uns. Zeit, um besonders bunt und frisch mit der Fülle an saisonalen und regionalen Zutaten zu kochen. Wir denken an Grillabende mit jeder Menge Kräutern (ab S. 16). Süßes mit Erdbeeren, Himbeeren und Rhabarber (ab S. 52). Unserem Frühlingshelden, dem Spargel, haben wir gleich ein ganzes Menü gewidmet (ab S. 38). Was probiert ihr zuerst?

Eure "Deine Küche"-Redaktion

Inhalt

Deine grüne Küche

06 Green News

Wie du beim Einkauf ganz einfach ein paar Nachhaltigkeits-Pluspunkte sammelst, erfährst du hier.

08 Frühlingsgemüse in Bestform

Kohlrabi, Gurke, Blumenkohl und Co. könnten jetzt nicht besser schmecken.

14 Applaus für den Rettich

Er hat es in dieser Ausgabe zu unserem Star der Saison geschafft. Warum? Das probierst du am besten selbst.

16 Geschmackswunder Kräuter

Bereit für neue Aromen? Wir haben Salat, Frikadellen und Hummus ein grünes Update gegeben.

20 Gut zu wissen – Kräuter-Edition

Worauf achten? Wie aufbewahren? Was tun, wenn noch Grünzeug übrig ist? Die wichtigsten W-'s beantworten wir hier.

Dein REWE

22 Marktgeflüster

Hier erfährst du mehr zu unseren aktuellen Projekten und Produkten, die du unbedingt mal probieren solltest.

24 Kennst du schon Thangulu?

Wir haben den süßen Streetfood-Trend aus Asien für dich getestet.

Deine Küche für jeden Tag

26 Genießen in großer Runde

Fünf Frühlingsrezepte, die sich super auch für viele Personen zubereiten lassen.

32 Mit Chips mach Fisch

Denn in knuspriger Knoblauch-Brotchips-Panade schmeckt der Kabeljau mindestens doppelt so gut.

34 Bestes vom Blech

Je Rezept 25 Stücke pures Kuchenglück. Da hat sich das Backen mehr als gelohnt.

38 Einladung zum Spargelessen

Drei Spargel-Gänge werden von einem cremigen Erdbeer-Dessert gekrönt. Wer möchte da nicht am Tisch sitzen?

42 Dein Wochenplan

Rezepte geplant, Einkauf erledigt – wenn das Essen von Montag bis Freitag steht, ist schon viel gewonnen.

48 Riecht das gut!

Für Foodies besser als jedes Parfum: der Duft von frischem Brot und Brötchen. Bald auch in deiner Küche?

52 Darf's noch etwas Süßes sein?

Denn Erdbeeren, Rhabarber und Himbeeren sollten aktuell in keinem Einkaufskorb fehlen.

58 Einer geht noch

Tofu, Reis, Pak Choi. Schnell, einfach, lecker. Sechs Schlagworte, die genauso fix überzeugen, wie dieses Rezept gemacht ist.



Und sonst? **Rezeptregister (04), Vorschau/Impressum (59)**

Was koche ich heute?

Jeden Tag neue Ideen: Wir lassen es uns gut gehen mit **40 Rezepten** für draußen und drinnen. Noch viele weitere Rezepte und Ideen findest du auch bei uns auf [REWE.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte) oder auf Facebook, TikTok, Instagram & Co. Entdecke dort neue Trends und lass dich von unseren Koch- und Ernährungsexpert:innen inspirieren.



Gemüse-Tacos mit Halloumi, Seite 9



Apfel-Gurken-Salat mit Käse-Scones, Seite 10



Blumenkohl-Taler, Seite 11



Gegrillter Fenchel mit Steak, Seite 12



Kohlrabi-Gemüse mit Ei, Seite 13



Gebratene Rettich-Taler, Seite 15



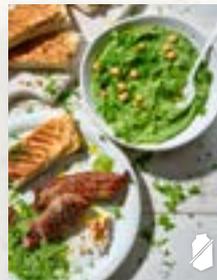
Gegrillte Frikadellen mit Chimichurri, Seite 16



Spargel mit Kräuter-Salat, Seite 17



Kräuter-Pasta-Salat, Seite 18



Kräuter-Hummus mit Lamm, Seite 19



Thangulu (glasierte Früchte), Seite 25



Lachs vom Blech, Seite 26



Spargel-Quiche, Seite 27



Hähnchen in Parmesansoße, Seite 28



Frühlingsgemüse-Frikassee, Seite 29



Cannelloni mit Brokkoli, Seite 30



Fischnuggets mit Chipspanade, Seite 33



Schoko-Erdbeer-Kuchen, Seite 34



Pfirsich-Quark-Kuchen, Seite 35



Beeren-Baiser-Schnitten, Seite 36



Mohn-Preiselbeer-Streusel, Seite 37



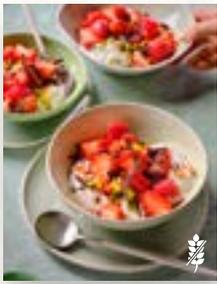
Spargel-Zitronen-Suppe, Seite 38



Spargel-Crostini, Seite 39



Spargel mit Radieschen und Steak, Seite 40



Erdbeeren mit Mascarpone, Seite 41



Gyros-Brokkoli-Pfanne, Seite 43



Riesen-Rösti, Seite 44



Minestrone mit Röstzwiebeln, Seite 45



Käsespätzle mit Spinat, Seite 46



Kohlrabi mit Bratwurst, Seite 47



Brötchen über Nacht, Seite 48-49



Wurzelbrot, Seite 50



Joghurtbrötchen, Seite 51



Rhabarber-Kokos-Trifle, Seite 52



Himbeer-Cupcakes, Seite 53



Erdbeer-Sirup, Seite 54



Erdbeer-Basilikum-Gelee, Seite 55



Erdbeer-Wackelpudding, Seite 56



Himbeer-Joghurt-Mousse, Seite 57



Pak-Choi-Tofu-Pfanne, Seite 58

Hier warten viele weitere Rezepte & Ideen auf dich:



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



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



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



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



instagram.com/rewe



pinterest.com/rewe



tiktok.com/@rewe_de



facebook.com/rewe



youtube.com/c/REWEdeineKueche

Was ist das genau?



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



Laktosefrei



Vegetarisch*



Vegan



Glutenfrei**

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

Unsere Green News

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



Bist du eine:r von sechs?



Unter rewe.de/nachhaltigkeit findest du interessante Infos und viele Tipps für deinen Einkauf.

Sechs von zehn Menschen in Deutschland würden gerne nachhaltiger einkaufen. Und weil wir wissen, dass jeder Beitrag zum großen Ganzen wichtig ist, **kannst du bei deinem REWE Einkauf mit nur kleinen Anpassungen etwas Gutes für die Umwelt und das Klima tun.** Zum Beispiel, indem du auf Mehrweg, statt Einweg setzt: Für loses Obst und Gemüse haben wir Frische-Netze für dich, an der Salatbar gibt es wiederverwendbare Behälter. Warum der Kauf von Bio-Produkten sinnvoll ist und viele weitere Infos findest du online.

Vegane Wurst 2.0



High Protein



Achtung! Jetzt wird's ganz schön futuristisch. Denn bei der Produktion dieser veganen Schinken-Variationen kommt eine neue Technologie zum Einsatz: Pflanzenproteine aus Weizen, Erbsen und Ackerbohnen werden in ultradünne Fasern verwandelt und im Anschluss zu vollwertigen Fleischstücken verwebt. Dadurch wird die Struktur von Fleisch ganz ohne chemische Zusatzstoffe und Aromen nachgebaut. Klingt verrückt, schmeckt aber verblüffend „echt“. Falls du dich selbst überzeugen möchtest: **Den Lekka Land-, Kräuter- und Kochschinken findest du jetzt in deinem REWE Markt.**

» GREEN-TIPP

Aus „Müll“ mach Mhhh

Bitte nicht wegwerfen! Spargelschalen stecken voller Aroma und dürfen gern eine Extra-Runde im kochenden Wasser drehen, bevor sie schlussendlich in der Tonne landen. So geht's: Die Schalen von rund 500 g Spargel mit 500 ml Wasser aufkochen, etwas Salz, Zucker und einen Stich Butter zugeben. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, durch ein Sieb abgießen und fertig ist ein wunderbar aromatischer Spargelsud. Perfekt als Basis für Spargelcremesuppen, aber auch für Risotto, Soßen oder Eintöpfe. Wenn du nicht direkt Verwendung dafür findest, kannst du den Sud auch ca. 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

Schon mehr als
3,6 Mio. €

1 Packung
= 1 Spende*

Diese unglaubliche Spendensumme konnten wir bereits mit unserer Initiative „Stück zum Glück“ sammeln! Gemeinsam mit Procter & Gamble und der Aktion Mensch setzen wir uns für mehr Inklusion ein und fördern den Bau inklusiver Spielplätze, auf denen alle Kinder gemeinsam spielen können. Mit jedem Kauf eines Procter & Gamble Produkts hilfst du uns, den Bau dieser Orte für mehr Gemeinschaft zu finanzieren. So konnten bereits 55 Spielplatzprojekte realisiert werden. Mehr unter: rewe.de/glück



* Mit jedem Kauf eines Procter & Gamble Produktes seit Aktionsstart im Juli 2022 unterstützen Procter & Gamble und REWE die Aktion Mensch bei der Ericherichtung von inklusiven Spiel- und Sportplätzen in Deutschland mit 0,01€ bis zum Erreichen der erneuten Spendensumme von 1 Million Euro. Die Aktion Mensch bevorzugt keine Marken oder Produkte.

Frischer geht's nicht.



Was gibt es Besseres als **frisches Obst und Gemüse direkt von nebenan?**

In deiner Region kannst du jetzt im Frühling die bunte Vielfalt entdecken. Natürlich dreht sich alles um regionale Erdbeeren – doch auch frischer Salat, Kräuter und Kohlrabi haben jetzt Saison. Einfach einpacken und schon hat man den perfekten Snack für unterwegs oder zum Grillen im Freien!

Finde heraus, welche leckeren Überraschungen der heimische Anbau noch für dich bereithält und was du jetzt feldfrisch genießen kannst: **mit dem REWE Saisonkalender.**



Unter rewe.de/regional erfährst du mehr über regionale Vielfalt und die Frische deiner Region. Und das Beste: Du unterstützt damit die lokale Landwirtschaft!

Gefüllte Tortillaladen werden in Mexico Tacos genannt und sind dort ein typisches Streetfood-Gericht.

Oh, wie gut Gemüse schmeckt!

Ob goldbraun gebraten, roh und knackig oder zart gekocht – **Kohlrabi, Radieschen und Co.** präsentieren sich hier von ihren leckersten Seiten.

Gemüse-Tacos mit Halloumi



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

2 Bund Radieschen	1 Chili (rot)
2 EL Weißweinessig	1 Päckchen Halloumi (225 g)
1 TL Zucker	25 g Koriander
Salz, Pfeffer	500 g Joghurt (3,5 %)
4 EL Sonnenblumenöl	4 REWE Beste Wahl Weizen Tortillas mit Leinsamen
500 g REWE Regional Kohlrabi	
1 Bund Frühlingszwiebeln	

Dazu braucht man: Gemüsehobel

1. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln. Mit Essig, Zucker und Salz mischen, 2 EL Öl unterheben. Ca. 10 Minuten marinieren.
2. Kohlrabi waschen, schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und welke Enden entfernen. Stangen in Ringe schneiden. Chili waschen, ggf. entkernen und fein hacken. Halloumi trocken tupfen und würfeln. Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, die Hälfte davon fein hacken und unter den Joghurt rühren. Salzen und pfeffern.
3. Kohlrabi in einer Pfanne mit 2 EL Öl ca. 3 Minuten anbraten, salzen. Halloumi 2–3 Minuten mitbraten. Frühlingszwiebeln und Chili untermischen.
4. Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen. Mit Kohlrabi-Mix belegen. Radieschen, Koriander und Joghurt darübergeben. Tortillas nach Belieben falten.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 620 kcal
Kohlenhydrate: 56,7 g
Eiweiß: 23,5 g / Fett: 33,7 g



ErnährWert



Der mindestens 20 Monate gereifte Cheddar von **REWE Feine Welt** verleiht den Scones ein würziges Aroma.



Apfel-Gurken-Salat mit Käse-Scones



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

- 100 g REWE Feine Welt Vintage Cheddar
- 450 g Mehl (405)
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- Salz, Pfeffer
- 120 g Butter (kalt)
- 200 ml Milch
- 2 REWE Regional Salatgurken

- 1 Apfel
- 2 Zwiebeln (rot)
- 25 g Dill
- 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- 2 EL Rapsöl

Dazu braucht man: Küchenreibe, Sparschäler, Backpapier

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Cheddar reiben. Mehl, Backpulver, 1 TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Kalte Butter in kleinen Stückchen zugeben und alles mit den Händen zu einem bröseligen Teig kneten. Milch und Käse zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.
2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2,5 cm dick ausrollen. Mit einem bemehlten Glas oder Ausstecher 8 Taler (5 cm Durchmesser) ausstechen. Mit Abstand auf ein Backblech mit Backpapier setzen und ca. 12 Minuten backen.
3. Gurken waschen und längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone auspressen und 3 EL Saft mit 1 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Honig verrühren, Öl unterschlagen.
4. Apfelscheiben, Gurken und Zwiebeln anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Dill bestreuen. Mit den lauwarmen Scones servieren.



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 854 kcal
Kohlenhydrate: 102 g
Eiweiß: 21,2 g / Fett: 40,8 g



Zwischen zwei Brötchenhälften können sich Taler und Dip auch als Veggie-Burger blicken lassen.

Blumenkohl-Taler



Zubereitungszeit: 40 Minuten

Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

600 g REWE Regional Blumenkohl	1 Limette
3 Zehen Knoblauch	1 EL Paprikapulver (edelsüß)
Salz, Pfeffer	1 TL Kreuzkümmel
500 g TK-Erbsen	2 Eier (M)
2 Tomaten	50 g Mehl (405)
1 Zwiebel	3 EL REWE Beste Wahl Sonnenblumenöl
15 g Petersilie (glatt)	

Dazu braucht man: Blitzhacker oder Küchenmaschine

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Strunk schälen und würfeln. Knoblauch schälen. Blumenkohl und 1 Knoblauchzehe in mehreren Portionen im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit 1 TL Salz mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen 2 Knoblauchzehen mit den Erbsen in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Fruchtfleisch vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen hacken.
4. Limette auspressen. Erbsen, Knoblauch und Limettensaft im Blitzhacker fein zerkleinern. Eventuell etwas Wasser zugeben. Salzen, pfeffern, Tomaten- und Zwiebelwürfel untermischen.
5. Blumenkohl auf ein sauberes Geschirrtuch geben, dieses zu einem Sack eindrehen und den Blumenkohl kräftig ausdrücken. In einer Schüssel mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer, Eiern und Mehl mischen. Masse zu kleinen Talern formen und in einer heißen Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Mit Erbsencreme anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 343 kcal

Kohlenhydrate: 46,6 g

Eiweiß: 18,8 g / Fett: 11,6 g



ErnährWert



Blumenkohl-Taler aus der Heißluftfritteuse: 180 °C, 20 Min./nach 10 Min. wenden.

Gegrillter Fenchel mit Steak



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

4 Rumpsteaks
(à 200 g)

4 Knollen Fenchel
Salz

2 REWE Bio Zitronen

2 Zehen Knoblauch

1 Chilischote (rot)

4 EL Sonnenblumenöl

1 TL REWE Beste Wahl

Oregano (gerebelt)

Pfeffer

Dazu braucht man: Küchenreibe, Grill/Grillpfanne

1. Steaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen. Fenchelknollen waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Knollen halbieren und in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren. Abgießen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Zitronen heiß waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen und ebenfalls fein hacken. Zitronensaft, -schale, Knoblauch, Chili und Öl verrühren, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und die Fenchelhälften damit einreiben. Mindestens 10 Minuten marinieren.

3. Fenchelhälften auf einem heißen Grill oder in einer Pfanne von jeder Seite 5–7 Minuten grillen, bis sie weich sind. Die Steaks trocken tupfen und salzen. Auf den Grill legen und von beiden Seiten scharf angrillen, dann bei geringerer Temperatur fertig garen. Die Steaks vor dem Servieren etwas ruhen lassen, pfeffern und mit dem Fenchel anrichten. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 418 kcal

Kohlenhydrate: 9,2 g

Eiweiß: 46,4 g / Fett: 22,4 g



ErnährWert

In einem feuchten Küchentuch bleiben Fenchelknollen im Kühlschrank mindestens eine Woche frisch.

Kohlrabi-Gemüse mit Ei



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

800 g kleine neue Kartoffeln
Salz
Pfeffer
8 Eier (M)
800 g Kohlrabi
2 Zwiebeln

1 Bio-Zitrone
20 g Schnittlauch
1 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe (ggf. glutenfrei)
250 ml REWE Beste Wahl Feine Kochcreme

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Eier ca. 5 Minuten wachsw weich kochen und kalt abschrecken.
2. Kohlrabi schälen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Zitrone heiß waschen, trocknen und 1 TL Schale fein abreiben.
3. ½ Zitrone auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
4. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, Kohlrabi ca. 2 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen und alles 5–10 Minuten weich garen. Kochcreme zugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, 2–3 TL Zitronensaft und Zitronenschale würzen.
5. Eier pellen und halbieren. Kohlrabi mit Kartoffeln und Eiern anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 512 kcal
Kohlenhydrate: 49,1 g
Eiweiß: 24,2 g / Fett: 24,9 g



ErnährWert

Warum wir neue Kartoffeln lieben? Die dünne Schale kannst du in der Regel dran lassen. Gut waschen reicht.



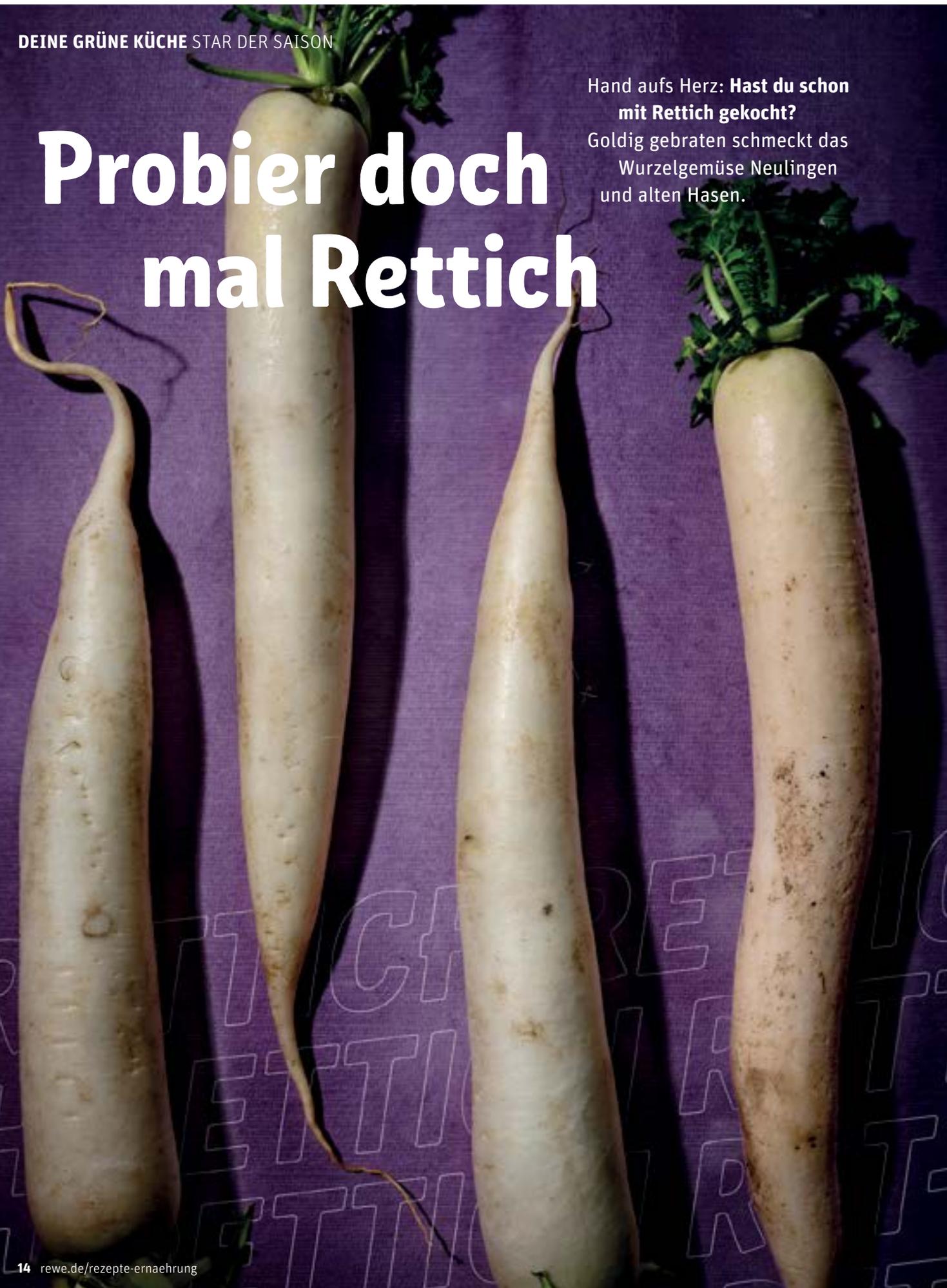
Wie du das perfekte wachsw eiche Ei zum Gemüse kochst, erfährst du unter rewe.de/eier-kochen

DEINE GRÜNE KÜCHE STAR DER SAISON

Probier doch mal Rettich

Hand aufs Herz: **Hast du schon
mit Rettich gekocht?**

Goldig gebraten schmeckt das
Wurzelgemüse Neulingen
und alten Hasen.



Gebratene Rettich-Taler



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

2 Laugenstangen
7 EL Rapsöl
1 Dose REWE Beste Wahl Braune Linsen
1 Kopfsalat
20 g Petersilie (glatt)

1 Zwiebel (rot)
1 Rettich (ca. 800 g)
4 EL Weißweinessig
1 EL Senf (grob)
3 TL Zucker
Salz, Pfeffer

Dazu braucht man: Sieb

1. Laugenstangen würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Öl rundum goldbraun rösten, dann auf einen Teller geben.

2. Linsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Vom Kopfsalat den Strunk keilförmig herausschneiden, ggf. welke Blätter entfernen. Blätter waschen, trocken schleudern und in grobe Stücke zupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rettich schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Für das Dressing Essig, 4 EL Wasser, Senf, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel kräftig verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Zwiebel und Linsen untermischen.

4. 2 EL Öl in der Pfanne leicht erhitzen, Rettichtaler darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten hellbraun anbraten. Mit 2 TL Zucker bestreuen, wenden und karamellisieren lassen, bis der Zucker schmilzt und goldgelb wird. Rettichscheiben salzen und pfeffern.

5. Salat und Laugencroûtons unter das Dressing mischen und auf Tellern verteilen. Rettichtaler darauflegen und mit Petersilie bestreut servieren.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 373 kcal
Kohlenhydrate: 45,3 g
Eiweiß: 10,6 g, Fett: 18 g



8/10
ErnährWert

Statt Laugenstangen kannst du auch andere Brot- oder Brötchenreste für die Croûtons verwenden.



Auf den Geschmack gekommen? Wissenswertes und mehr Rezepte mit Rettich findest du unter rewe.de/rettich-lexikon

Manchmal braucht es eine kleine Erinnerung, dass **frische Kräuter** so gut wie jedes Gericht von „lecker“ zu „superköstlich“ katapultieren.

Also bitte: Ran ans Grün – es lohnt sich!

Bereit für ein echtes Aromen-Feuerwerk?

Gegrillte Frikadellen mit Chimichurri



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 4 Personen

30 g Petersilie (glatt) **6 Datteln**
25 g Koriander **1 Zwiebel**
½ Chili (rot) **2 EL REWE Beste Wahl**
2 Zehen Knoblauch **Ajvar mild**
3 EL Rotweinessig **1 Ei (M)**
5 EL REWE Bio **50 g Semmelbrösel**
Olivenöl **1 TL Paprikapulver**
½ TL REWE Beste Wahl **(edelsüß)**
Oregano (gerebelt) **2 EL Rapsöl**
Salz, Pfeffer

500 g Rinderhackfleisch

Dazu braucht man: Blitzhacker

1. Für die Chimichurri-Soße Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Chilischote waschen und entkernen, 1 Knoblauchzehe schälen. Alles zusammen mit Essig, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer in einen Blitzhacker geben und zu einer groben Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Datteln ggf. entsteinen und hacken. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Beides mit Hack, Datteln, Ajvar, Ei und Semmelbröseln vermischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gut verkneten.

3. Aus der Masse tischtennisballgroße Bällchen formen und auf dem heißen Grill oder in einer Pfanne mit Öl ca. 10 Minuten rundherum braten. Mit der Soße servieren.



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 578 kcal
Kohlenhydrate: 36,6 g
Eiweiß: 30,5 g / Fett: 35,4 g



ErnährWert

Anstelle von Buchweizen kannst du auch Pinienkerne für ein wenig Crunch verwenden.

Spargel mit Kräuter-Salat



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

50 g Buchweizen
1 Bio-Zitrone
1 kg REWE Regional Spargel (grün)
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
100 g gemischte Kräuter (z. B. Dill,

Petersilie, Basilikum, Koriander, Kresse)
100 g Rucola
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 TL Dijon-Senf
2 REWE Feine Welt Burrata (à 250 g)

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Buchweizen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, bis er goldbraun ist. Abkühlen lassen.
2. Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Mit 2 EL Olivenöl, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.
3. Kräuter und Rucola waschen und trocken schütteln. Kräuterblättchen von den Stielen zupfen. Für die Vinaigrette 3 EL Zitronensaft, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl kräftig unterrühren.
4. Burrata abtropfen lassen. Spargel auf dem heißen Grill oder in einer Pfanne rundum 5 Minuten braten. Mit Rucola und Kräutern anrichten. Burrata grob zerzupfen und daraufsetzen. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit Buchweizen und Pfeffer bestreuen.



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 577 kcal
Kohlenhydrate: 25,1 g
Eiweiß: 29,3 g / Fett: 41 g



5/10

ErnährWert

Der **Steitz & Beck Weißburgunder Edition trocken** passt mit seinen Holunderblütenaromen perfekt in die frühlingsfrische Kräuterküche. **Online und exklusiv bei Weinfreunde.de**



Kräuter- Pasta-Salat



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

400 g Penne
Salz
30 g Petersilie (kraus)
25 g Dill
25 g Schnittlauch
1 Beet Gartenkresse
1 REWE Bio Zitrone

400 g REWE Bio Saure Sahne
1 TL Senf (mittelscharf)
Pfeffer
Cayennepfeffer
½ TL Zucker

Dazu braucht man: Küchenreibe, Pürierstab

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen
2. Für die Kräutersoße Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen, trocken tupfen und die Blättchen grob hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kresse vom Bett schneiden.
3. Zitrone waschen, trocknen und 2 TL Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen. ¼ der Kräuter beiseitestellen. Den Rest mit Saurer Sahne, Senf, Zitronenschale und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Soße pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.
4. Soße mit den Nudeln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit restlichen Kräutern bestreut servieren. Dazu schmecken gegrillte Wurst, Steak oder Fisch.

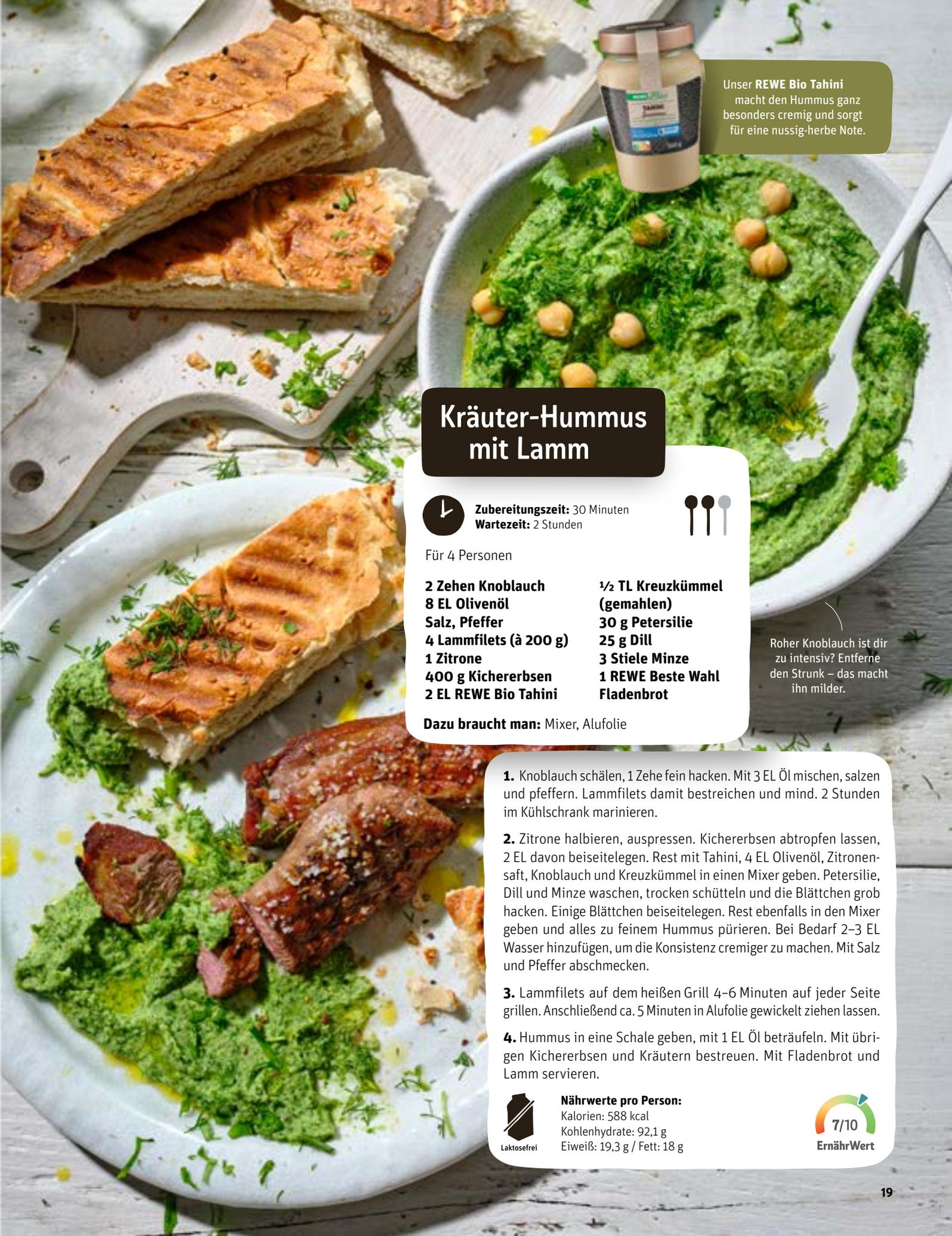


Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 550 kcal
Kohlenhydrate: 79,8 g
Eiweiß: 16 g / Fett: 19,4 g





Unser **REWE Bio Tahini** macht den Hummus ganz besonders cremig und sorgt für eine nussig-herbe Note.

Kräuter-Hummus mit Lamm



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 4 Personen

2 Zehen Knoblauch
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
4 Lammfilets (à 200 g)
1 Zitrone
400 g Kichererbsen
2 EL REWE Bio Tahini

½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
30 g Petersilie
25 g Dill
3 Stiele Minze
1 REWE Beste Wahl Fladenbrot

Dazu braucht man: Mixer, Alufolie

Roher Knoblauch ist dir zu intensiv? Entferne den Strunk – das macht ihn milder.

1. Knoblauch schälen, 1 Zehe fein hacken. Mit 3 EL Öl mischen, salzen und pfeffern. Lammfilets damit bestreichen und mind. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
2. Zitrone halbieren, auspressen. Kichererbsen abtropfen lassen, 2 EL davon beiseitelegen. Rest mit Tahini, 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Kreuzkümmel in einen Mixer geben. Petersilie, Dill und Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Einige Blättchen beiseitelegen. Rest ebenfalls in den Mixer geben und alles zu feinem Hummus pürieren. Bei Bedarf 2–3 EL Wasser hinzufügen, um die Konsistenz cremiger zu machen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Lammfilets auf dem heißen Grill 4–6 Minuten auf jeder Seite grillen. Anschließend ca. 5 Minuten in Alufolie gewickelt ziehen lassen.
4. Hummus in eine Schale geben, mit 1 EL Öl beträufeln. Mit übrigen Kichererbsen und Kräutern bestreuen. Mit Fladenbrot und Lamm servieren.



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 588 kcal
Kohlenhydrate: 92,1 g
Eiweiß: 19,3 g / Fett: 18 g



ErnährWert

Dill, Basilikum und Co. verpassen deinem Essen den letzten Feinschliff. Wie du die zarten Blättchen am besten hegst, pflegst und verarbeitest, erfährst du hier.

Her mit dem Kräuter-Kick

Basis-Wissen für Kräuterfreunde

Was haben wir denn da? Sie duften, sie schmecken und beim daran Reiben geht der jeweilig charakteristische Geruch des Krauts auf unsere Finger über. Das verdanken wir den enthaltenen ätherischen Ölen, die Kräuter zu echten Aroma-Wundern machen.

Frisch gekauft und nun? Je eher du deine Kräuter nach dem Einkauf verarbeitest, desto besser. Die bereits abgeschnittenen, abgepackten Sorten kannst du im Kühlschrank bis zu einer Woche lagern. Entweder in einem feuchten Tuch, leicht angefeuchtet in einer luftdicht verschlossenen Dose oder in einem Glas mit Wasser.

An Kräutern im Topf hast du mit der richtigen Pflege lange Freude. Informiere dich am besten, welches Kraut wie viel Wasser und Licht benötigt. Das Umtopfen und verteilen der Pflanzen in mehrere Töpfe verleiht ihnen mehr Kraft zum Gedeihen. Pflegetipp: Welche Blätter regelmäßig entfernen.

Glatte Petersilie schmeckt etwas feiner und aromatischer als ihre krause würzig-herbe Schwester.



Ran an die Blättchen

Bitte schön feinfühlig! Kräuter sind empfindlich und mögen keinen groben Umgang. Schneide sie aus dem Topf mit einer Schere ab, anstatt beim Zupfen womöglich die Wurzel mit rauszureißen. Zum Waschen fühlen sie sich in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser am wohlsten. Anschließend sanft trocken schütteln oder -tupfen. Mit einem Wiegemesser kannst du Petersilie, Schnittlauch und Co. am besten zerkleinern. Denn wichtig ist, dass sie nicht gequetscht werden und somit ihr Aroma schon an das Schneidebrett abgeben.

Roh oder gekocht? Damit Aromen und Inhaltsstoffe nicht auf der Strecke bleiben, solltest du die meisten Kräuter erst ganz am Schluss zum Essen geben. Eine Ausnahme bilden Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin und Oregano.

Da geht noch was

Frier mich ein! Bis auf Oregano, Rosmarin und Thymian – die lassen sich besser trocknen – kannst du prinzipiell alle Kräuter einfrieren. Und zwar am besten möglichst schnell nach der Ernte oder dem Einkauf. Verlese, wasche und trockne die Kräuter zuerst. In Eiswürfelbehältern kannst du sie praktisch portionieren: Mulden zu $\frac{2}{3}$ mit den küchenfertigen Blättchen befüllen und mit einem Schluck Wasser oder Olivenöl auffüllen. Bei Bedarf einfach gefroren zum Essen geben und mitgaren, bis sie aufgetaut sind.

Schöner Strauß Mediterrane Kräuter wie Rosmarin oder Salbei kannst du zu kleinen Sträußchen zusammenbinden und kopfüber zum Trocknen aufhängen. Je schneller sie trocknen (optimal zwischen 24 und 48 Stunden), desto besser.

Restlos glücklich Übrige Kräuter bloß nicht wegwerfen. Denn ...

... mit Spinat, Karottengrün oder anderem Grünzeug kannst du sie zu Pesto mixen.

... gemischt mit Quark oder püriert mit Kichererbsen werden sie zum aromatischen Dip.

... in Suppen sorgen auch kleine Mengen für das gewisse Extra.

... Basilikum oder Koriander schmecken sogar im Smoothie.

Die einen lieben Koriander, für andere schmeckt er wie Seife. Welcher Typ du bist, liegt tatsächlich in den Genen.

Neues aus dem Markt!

? 3 Fragen an Niko Kappel



Seit Herbst 2024 besucht das Inklusionsmobil Sportvereine, Schulen und öffentliche Veranstaltungen, um mehr Teilhabe im Sport für Menschen mit Behinderung zu erreichen. REWE Botschafter und Paralympics-Star Niko Kappel hat unsere Fragen beantwortet:

1. Was ist das Inklusionsmobil? Ein gemeinsames Projekt von REWE, der Aktion Mensch und dem Deutschen Behindertensportverband. Wir möchten nicht nur über inklusiven Sport informieren, sondern auch gemeinsam Sport machen, z. B. Rollstuhlbasketball.

2. Wieso ist das Projekt so wichtig? Laut einer Studie¹ treiben 55 Prozent der Menschen mit Behinderung keinen Sport – und häufig liegt das daran, dass sie gar nicht teilhaben können. Ich finde, es ist längst Zeit, das zu ändern! Mit dem Inklusionsmobil möchten wir zeigen, wie vielfältig inklusiver Sport ist und wie er sich in bestehende Strukturen integrieren lässt.

3. Wie kann ich teilnehmen? Kommt vorbei, wenn das Inklusionsmobil in eurer Stadt ist! Die aktuellen Termine findet ihr online unter: rewe.de/inklusionsmobil – Ihr könnt euch aber auch für einen Besuch bewerben, ganz einfach per E-Mail an: inklusionsmobil@dbs-npc.de

¹ Laut drittem Teilhabebericht der Bundesregierung über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen, April 2021.



Pasta-Liebe für alle



Manchmal geht doch nichts über einen großen Teller Nudeln! Damit dieser auch all diejenigen glücklich macht, die auf Gluten verzichten müssen oder möchten, haben wir von **REWE frei von** eine tolle Auswahl an beliebten und leckeren, glutenfreien Pastavarianten. Unsere Empfehlung: Fusilli passen ideal zu Ragouts mit Gemüse und/oder Fleisch, Spaghetti harmonieren am besten mit feinen Soßen. Und hast du schon mal knusprige Gnocchi aus der Heißluftfritteuse probiert?

So schmeckt ein „Gewinner“

Von „gutem Olivenöl“ ist oft die Rede, aber woran erkennt man eigentlich ein Qualitätsprodukt? Nicht unbedingt am Preis, das haben die neusten Ergebnisse der Stiftung Warentest ergeben. Testsieger beim Vergleich von 25 Olivenölen der Güteklasse nativ extra ist unser Italienisches Natives Olivenöl Extra von REWE Beste Wahl. Es überzeugt durch sein ausgewogenes Aroma mit typischer Bitterkeit und Schärfe und läuft selbst Feinkost-Produkten den Rang ab. Für das volle Geschmackserlebnis: Olivenöl auf einen Teller gießen, mit etwas Meersalz bestreuen und dann frisches Ciabatta eintunken. **Sorgt direkt für Urlaubsfeeling!**



GUT (2,1)

Ermittelt am Produkt mit MHD: 29.03.2025
Ausgabe 02/2025
www.test.de

25YV64





NEU! Frischekick für die Geschmacksknospen

Ein Schluck, der es in sich hat. Von **REWE to go** gibt es jetzt eine Erweiterung zu den beliebten Ingwershots – den Apfelessig Shot. Gemixt mit Apfel-, Zitronen- und Ingwersaft harmonisiert der Obstessig erstaunlich gut.



Unser Fazit: Kickt anders als Kaffee, funktioniert aber ebenso gut als kleiner Wachmacher.

Sport vereint – Jetzt wieder Vereinsheine sammeln!

Jeder Vereinsheine zählt: **vom 19.05. – 22.06.2025** kannst du beim Einkauf in deinem REWE Markt oder bei Bestellung über den REWE Onlineshop Vereinsheine sammeln und **bis zum 06.07.2025 in der REWE App oder unter [rewe.de/scheinefürvereine](https://www.rewe.de/scheinefürvereine)** einem Sportverein zuordnen. Diese können dann für tolle Gratisprämien eingelöst werden.



Pro 15 € Einkaufswert 1 Vereinsheine gratis*



*Ausgabe der Vereinsheine bis **22.06.2025**, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten sowie bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Vollständige Teilnahmebedingungen unter [rewe.de/scheinefürvereine](https://www.rewe.de/scheinefürvereine)

Geht's noch etwas süßer?

Diese Frage haben die Erfinder von **Thangulu**, dem angesagten **Streetfood aus Asien**, ganz klar mit Ja beantwortet.

REWE Trend-Check

Wer denkt, dass Erdbeeren süß genug sind, hat Thangulu noch nicht probiert. Ursprünglich stammt die Idee, frische Früchte mit einer Zuckerlösung zu überziehen, aus China. Dort verwendet man traditionell die Früchte des chinesischen Weißdorns. Auf TikTok ist vor dem Kandier-Hype kein Obst mehr sicher. Von Erdbeeren über Ananas bis zu Äpfeln wird alles versüßt, was die Märkte zu bieten haben. Auch wenn wir finden, dass insbesondere saisonale Früchte lecker genug sind: Diese crunchy Knisterschicht ist den kleinen Zuckerschock wert!



Gut zu wissen:



Den restlichen Sirup musst du nicht wegwerfen. Koche ihn noch ein wenig ein und gib ihn dann auf ein Blech mit Backpapier. Den ausgehärteten Karamell kannst du in Stücke brechen und zum Süßen von Getränken oder Verziern von Desserts verwenden.

Thangulu (glasierte Früchte)



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten



Für 6 Spieße

500 g Erdbeeren
300 g ja! Zucker
1 Päckchen
Vanillezucker

2 TL REWE Feine Welt
Fleur de Sel
1 TL Chiliflocken

Dazu braucht man:

6 Holzspieße, Backpapier



Laktosefrei



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Spieß:

Kalorien: 238 kcal
Kohlenhydrate: 57,4 g
Eiweiß: 0,7 g, Fett: 0,3 g



ErnährWert

1. Erdbeeren waschen und gründlich trocken tupfen. Das Grün entfernen und jeweils 3–4 Erdbeeren auf einen Holzspieß stecken.

2. Für die Glasur Zucker, Vanillezucker und 150 ml Wasser in eine kleine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe ohne Rühren erhitzen und aufkochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann ohne zu Rühren unter Beobachtung weitere ca. 10 Minuten zu einem zähflüssigen Sirup einkochen lassen.

3. Zum Test 1 Erbeere kurz in den Sirup tauchen, abtropfen und abkühlen lassen. Wird die Glasur nach wenigen Minuten fest, ist der Sirup fertig. Hitze reduzieren.

4. Erdbeer-Spieße vorsichtig in die heiße Glasur tauchen und drehen, damit die Erdbeeren gleichmäßig überzogen werden. Spieße auf Backpapier legen und bei Raumtemperatur vollständig aushärten lassen.

5. Fleur de Sel und Chiliflocken mischen und die glasierten Erdbeeren, am besten vor dem vollständigen Aushärten, mit dem Chili-Salz bestreuen.

Egal ob eine Familienfeier wie Kommunion oder Firmung auf dem Programm steht oder ihr einfach das Beisammensein bei schönem Wetter und Sonnenschein zelebrieren möchtet: **Mit den Liebsten zu essen, ist immer ein Fest!**

Wir feiern den Frühling

Falls du gefrorenen Lachs verwendest, lässt du ihn am besten vorher im Kühlschrank auftauen.

Lachs vom Blech



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten



Für 6 Personen

1 kg kleine Kartoffeln (festkochend)

Salz, Pfeffer

600 g Brechbohnen

2 EL Olivenöl

2 Bio-Zitronen

100 g REWE Beste Wahl

Weidebutter (weich)

30 g Petersilie (glatt)

1 Zehe Knoblauch

REWE Beste Wahl

Chiliflocken

6 Stücke Lachsfilet

(à ca. 180 g)

2 TL Zucker

Dazu braucht man:

Backpapier, Küchenreibe, Knoblauchpresse

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, dann halbieren. Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 9 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Kartoffeln mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten rösten.

3. Zitronen waschen, trocknen und 2 TL Schale fein abreiben. Früchte in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 3 Stielen fein hacken. 80 g Butter, Zitronenschale und gehackte Petersilie in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Chiliflocken und Salz würzen und gründlich verrühren. Lachsfilets auf der Oberseite mit der Butter bestreichen. Lachs und Zitronenscheiben zu den Kartoffeln auf das Blech geben. Zitronenscheiben mit Zucker bestreuen. Alles weitere 15–20 Minuten im Ofen garen.

4. 20 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Bohnen darin erwärmen. Übrige Petersilienblätter abzupfen. Lachs mit Gemüse und Zitronen anrichten, mit Petersilie bestreut servieren.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 645 kcal

Kohlenhydrate: 38,6 g

Eiweiß: 41,8 g / Fett: 37,3 g



ErnährWert

Spargel-Quiche



Zubereitungszeit: 1 Stunde
Wartezeit: 1 Stunde 40 Minuten



Für 6 Personen

250 g Mehl (405)	100 g Parmesan
50 g ja! Mandeln gemahlen	300 g ja! Schmand
150 g Butter	1 Topf Basilikum
Salz, Pfeffer	1 Eichblattsalat
3 Eier (M)	25 g Schnittlauch
1 kg Spargel (weiß)	4 EL heller Balsamico
2 EL Zucker	5 EL Olivenöl

Dazu braucht man:

Handmixer, Quicheform mit herausnehmbarem Boden (31x21 cm), Backpapier, Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Backpinsel, Reibe, Pürierstab

1. Für den Teig Mehl, Mandeln, Butter, 1 Prise Salz, 1 Ei und 2 EL Wasser mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem Ziegel formen, flach drücken und verpackt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Spargel schälen, Enden abschneiden. Dicke Stangen längs halbieren. Spargel mit 1 EL Zucker und Salz in kochendes Wasser geben, aufkochen, vom Herd nehmen. 5 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausheben, kalt abschrecken. Auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.

3. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (35 x 25 cm) ausrollen. Eine Quicheform (31x21 cm) fetten, mit dem Teig auslegen, am Rand gut andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Boden mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchte daraufgeben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten vorbacken. 1 Ei trennen. Form aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Boden sofort dünn mit Eiweiß einpinseln. Weitere 5 Minuten backen.

4. Käse fein reiben. Mit Schmand, Eigelb, übrigem Eiweiß und Ei, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Basilikumbättchen grob hacken und zur Ei-Mischung geben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Spargel auf dem Teigboden verteilen, Ei-Guss darübergeben. Im heißen Ofen, auf der untersten Schiene 35–45 Minuten goldbraun backen.

5. Salat und Schnittlauch waschen und trocken schleudern. Salatblätter grob zerzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Essig mit Öl, Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker verschlagen.

6. Quiche aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann aus der Form nehmen und in Stücke schneiden. Salat mit Vinaigrette und Schnittlauch mischen und zur Quiche servieren.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 765 kcal
Kohlenhydrate: 47 g
Eiweiß: 20,5 g / Fett: 53,5 g



ErnährWert

Du kannst die Quiche auch im Voraus zubereiten und dann bei 160 °C im Ofen ca. 15 Minuten wieder aufwärmen.

Hähnchen in Parmesansoße



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 6 Personen

500 g Cherrytomaten
1 Glas REWE Beste Wahl
Getrocknete Tomaten
2 Zwiebeln
6 Hähnchenbrust-
filets
Salz, Pfeffer
2 TL Paprikapulver
(edelsüß)
600 ml Hühnerbrühe

200 g ja! Crème
fraîche mit Kräutern
200 g ja! Crème leicht
1 EL Dijon-Senf
Cayennepfeffer
4 TL Mehl (405)
500 g kurze
Bandnudeln
1 Topf Basilikum
100 g Parmesan

Dazu braucht man: Küchenreibe

1. Cherrytomaten waschen und halbieren. Getrocknete Tomaten abgießen, Öl dabei auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, mit Salz und Paprikapulver rundum würzen.
2. 4 EL vom Tomatenöl in 2 Pfannen erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite 4 Minuten braten, dann aus der Pfanne nehmen. 2 EL Tomatenöl in die Pfanne geben, Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Beide Crème-fraîche-Sorten, Senf, Cayennepfeffer und Mehl verrühren und in die Brühe geben. Bei mittlerer Hitze leicht aufkochen. Getrocknete Tomaten und Fleisch zugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.
3. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Basilikumblättchen abzupfen. Parmesan fein reiben.
4. Parmesan in die Soße rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cherrytomaten zugeben, kurz erwärmen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit Hähnchen und Soße anrichten. Mit Basilikum bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 936 kcal
Kohlenhydrate: 79,3 g
Eiweiß: 61,9 g / Fett: 42,6 g



Unser **Alta Corte Lugana DOC** ist ein italienischer Weißwein, der perfekt zu mediterranen Gerichten, wie dieser Hähnchen-Parmesan-Pasta harmoniert.
Online und exklusiv bei [Weinfreunde.de](https://www.weinfreunde.de)

Frühlingsgemüse- Frikassee



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 6 Personen

80 g Butter	2 Zwiebeln
40 g Mehl (405)	2 Schweinefilets
1 l Milch	(à 450 g)
200 ml REWE Beste Wahl Schlagsahne	300 ml Gemüsebrühe
35 g Petersilie (glatt)	3 EL Rapsöl
900 g Kartoffeln (festkochend)	Cayennepfeffer
Salz	Muskatnuss (gerieben)
1 Bund Möhren	200 g Erbsen (TK)
2 REWE Regional Kohlrabi	200 g Zuckerschoten Pfeffer

1. Für die Soße 40 g Butter in einem Topf schmelzen. Mehl darin andünsten. Milch und Sahne unter Rühren mit einem Schneebesen zugeben. Ca. 15 Minuten köcheln.
2. Petersilie fein hacken. Kartoffeln schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Möhren schälen, evtl. längs halbieren, schräg dritteln. Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Stifte schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln.
3. Filets in 12 Medaillons schneiden, salzen. 40 g Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin andünsten, mit Brühe ablöschen. Möhren zugeben, salzen, ca. 8 Minuten kochen. Kohlrabi zugeben, weitere ca. 5 Minuten garen.
4. Medaillons in einer Pfanne mit Öl beidseitig braten. Béchamelsoße mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen. Erbsen, Zuckerschoten und Kartoffeln zum Gemüse geben und erhitzen. Soße mit 3/4 der Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fleisch und Frikassee mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 774 kcal / Kohlenhydrate: 66,6 g
Eiweiß: 50,2 g / Fett: 35,9 g



Für Vegetarier kannst du schnell ein pflanzliches Schnitzel dazu braten.

REWE Bonus 

Sammle Euros mit dem Wunsch-Coupon für REWE Regional!*

Genieße die Vielfalt deiner Region und nutze den Coupon vom 01.06. bis zum 21.06.2025




* Weitere Infos unter rewe.de/wunsch-coupon oder in der REWE App.

Cannelloni mit Brokkoli



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 6 Personen

**100 g ja! Mandeln
gehackt**

750 g Brokkoli

4 Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

500 g Ricotta

**200 g Doppelrahm-
frischkäse**

Salz, Pfeffer

4 EL Rapsöl

**3 Dosen ja! Tomaten
gehackt (à 400 g)**

300 ml Gemüsebrühe

2 TL Zucker

2 TL REWE Beste Wahl

Oregano

(gerebelt)

18 Cannelloni

200 g Schmand

400 g Gratinkäse

Dazu braucht man: Auflaufform (ca. 40 x 22 cm)

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Brokkoli waschen, in Röschen teilen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Ricotta, Frischkäse und Mandeln in einer Schüssel verrühren, salzen und pfeffern.
2. Brokkoli und die Hälfte der Zwiebeln in 2 EL Öl ca. 10 Minuten weich dünsten, salzen und pfeffern.
3. In einem Topf die übrige Zwiebeln und den Knoblauch mit 2 EL Öl andünsten. Tomaten und Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen, aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.
4. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Brokkoli unter die Ricotta-Mischung heben. Masse mit einem Teelöffel in die Nudeln füllen und diese in eine große Auflaufform legen. Tomatensoße darübergießen, Schmand in Klecksen darauf verteilen. Mit Käse bestreut im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 909 kcal
Kohlenhydrate: 52,8 g
Eiweiß: 40 g / Fett: 61,8 g



ErnährWert

Die REWE Beste Wahl
Cannelloni werden
traditionell in
Italien hergestellt.



MAYBACH[®]

REBSORTEN- SECCO



DEINE KÜCHE FÜR JEDEN TAG DREI, ZWEI, EINS, FERTIG!

01

ZACK

03

02

Fisch in Chips!

Kross, krosser, Brotchips –
so lecker hast du Fisch-
nuggets noch nie gegessen!

Fischnuggets mit Chipspanade



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	Brotchips Knoblauch
200 g Mayonnaise	125 g Mehl (405)
2 Zehen Knoblauch	2 Eier (M)
Salz	475 g REWE Beste Wahl
Pfeffer	Atlantisches Kabeljau-
10 g Petersilie (kraus)	filet (TK, aufgetaut)
1 Packung ja! Mini	4 EL Butterschmalz

Dazu braucht man: Küchenreibe, Knoblauchpresse, Gefrierbeutel, Nudelholz

1. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. 2 TL Saft auspressen. Beides mit der Mayonnaise verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Hälfte davon unter die Mayonnaise rühren.
3. Brotchips in einen Gefrierbeutel geben und mithilfe eines Nudelholzes zerbröseln. Mehl, Eier und Chipsbrösel getrennt in je einen tiefen Teller geben. Eier salzen, pfeffern und mit einer Gabel verquirlen.
4. Kabeljaufilets trocken tupfen, in ca. 4 cm große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Fischstücke erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Chipsbröseln wenden. Die Chipsbrösel gut andrücken.
5. Butterschmalz in zwei Pfannen erhitzen. Die Fischnuggets darin bei mittlerer Hitze rundum 6–8 Minuten goldbraun braten. Fertige Nuggets auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Mayonnaise anrichten. Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.



Fischnuggets aus der
Heißluftfritteuse:
200 °C, 12–15 Min./ nach
6 Min. wenden.



Laktosefrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 979 kcal
Kohlenhydrate: 66,9 g
Eiweiß: 33,7 g / Fett: 65,1 g



ErnährWert

An die Bleche, fertig, los!

Schokoladig, fruchtig oder lieber knusprig getopt?
Unsere Blechkuchen haben für jeden Geschmack das
passende Stück parat.

Schoko-Erdbeer- Blechkuchen



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde



Für 25 Stücke

400 g Dinkelmehl (630)	1 kg REWE Regional Erdbeeren
60 g Backkakao	2 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Weinsteinbackpulver	600 g Schlagsahne
250 g Butter (weich)	2 Päckchen Sahnesteif
250 g Zucker	200 ml REWE Feine Welt Eierlikör (für Kinder Vanillesoße)
Salz	
5 Eier (M)	
300 ml Buttermilch	

Dazu braucht man: Handmixer

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen. Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handmixers schaumig schlagen. Eier nacheinander gründlich unterrühren. Mehlmischung löffelweise abwechselnd mit der Buttermilch unterrühren.

2. Den Teig auf ein gefettetes Backblech (40 x 30 cm) streichen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen. Dann vollständig auf dem Blech abkühlen lassen.

3. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Schüssel vorsichtig mit Vanillezucker mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4. Schlagsahne mit Sahnesteif steif schlagen. Sahne wellenartig auf dem Kuchen verstreichen. Erdbeeren und ausgetretenen Saft darüber verteilen. Kuchen in Stücke schneiden und kurz vor dem Servieren mit Eierlikör beträufeln.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 317 kcal
Kohlenhydrate: 30,9 g
Eiweiß: 5,7 g / Fett: 18,5 g



Pfirsich-Quark-Kuchen



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 25 Stücke

400 g Mehl (405)

20 g Hefe (frisch)

200 ml Milch (lauwarm)

360 g Zucker

5 Eier (M)

Salz

180 g Butter (weich)

1 Dose

REWE Beste Wahl

Pfirsiche Halbe Frucht

750 g Speisequark (20%)

6 EL Schlagsahne

2 EL Honig

200 g ja! Mandeln gehobelt

Dazu braucht man: Handmixer, kleine Teigrolle

1. Für den Hefeteig 375 g Mehl in eine Schüssel geben. Hefe zerkrümeln, mit der Milch und 60 g Zucker verrühren. Mit 1 Ei und $\frac{1}{4}$ TL Salz zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. 60 g Butter zugeben, weitere ca. 3 Minuten verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Pfirsiche abgießen und in Spalten schneiden. Quark, 150 g Zucker, 4 Eier, 25 g Mehl und 3 EL Sahne mit den Quirlen des Handmixers verrühren. Ein Backblech (40 x 30 cm) mit 20 g Butter fetten. Den Teig auf bemehlter Fläche gut durchkneten und auf dem Blech bis in die Ecken rollen, am besten mit einer kleinen Teigrolle.

3. Quarkmasse auf den Hefeteig streichen und mit den Pfirsichspalten belegen. Im heißen Ofen bei 190 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 170 °C) auf der untersten Schiene ca. 20 Minuten backen.

4. Für die Kruste 100 g Butter, 150 g Zucker, Honig und 3 EL Sahne aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mandeln unterrühren. Kuchen aus dem Ofen nehmen, Mandelmasse mit einem Esslöffel gleichmäßig darauf verteilen. Weitere 17–20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Abkühlen lassen.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 314 kcal

Kohlenhydrate: 37,9 g

Eiweiß: 9,4 g / Fett: 14,1 g



ErnährWert

Durch den Quark bleibt der Kuchen auch am nächsten Tag saftig.

Beeren-Baiser-Schnitten



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 30 Minuten



Für 25 Stücke

500 g Beerenfrüchte (z. B. Himbeeren, Johannisbeeren)	Salz
7 Eier (M)	250 g Mehl (405)
200 g Butter (weich)	100 g ja! Haselnüsse gemahlen
370 g Zucker	1 Päckchen REWE Bio Weinsteinbackpulver
1 Päckchen Vanillezucker	150 ml Milch
	4 EL Puderzucker

Dazu braucht man: Handmixer

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Beeren ggf. putzen, waschen und gut abtropfen lassen. 4 Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Butter, 170 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handmixers ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Eigelbe und 3 ganze Eier nacheinander je ½ Minute unterrühren. Mehl, Nüsse und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Eimasse rühren.

2. Teig auf ein gefettetes Backblech (40 x 30 cm) streichen. ⅔ der Beeren darüberstreuen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.

3. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. 200 g Zucker nach und nach unter Rühren einrieseln lassen, ca. 2 Minuten weiterschlagen. Masse auf dem vorgebackenen Teig locker verteilen. Mit 2 EL Puderzucker bestäuben und im heißen Ofen 15–20 Minuten weiterbacken. Vollständig abkühlen lassen, mit 2 EL Puderzucker bestäuben und mit restlichen Beeren verzieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 224 kcal
Kohlenhydrate: 27,3 g
Eiweiß: 4,1 g / Fett: 11,1 g



Für perfekten Eischnee ist es wichtig, dass die Schüssel und die Quirle des Handmixers sauber und fettfrei sind.



Der REWE Beste Wahl Blaumohn gemahlen entfaltet hier sein leicht nussiges und süßliches Aroma besonders gut.



1. Mehl, 200 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mischen. 250 g Margarine und 2–3 EL Wasser zugeben und alles mit den Händen zu Streuseln verkneten. Die Hälfte des Teigs auf einem gefetteten Backblech (40 x 30 cm) verteilen und mit einem Löffelrücken bis in die Ecken gut festdrücken.

2. Haferdrink und 1 Prise Salz im Topf unter Rühren aufkochen. Grieß nach und nach einrieseln lassen und unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen. Mohn und 200 g Zucker unterrühren, nochmals aufkochen. Dann vom Herd ziehen und 100 g Margarine unterrühren, bis sie geschmolzen ist. Masse ca. 15 Minuten abkühlen lassen.

3. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Mohnmasse gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Preiselbeeren mit einem Teelöffel in Klecksen daraufgeben. Übrige Teigstreusel dazwischenstreuen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. Vollständig auf dem Blech abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Mohn-Preiselbeer-Streusel



Zubereitungszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 25 Stücke

- 500 g Mehl (405)**
- 400 g Zucker**
- 1 Päckchen Vanillezucker**
- Salz**
- 350 g Margarine**
- 1 l Haferdrink**

- 150 g Weichweizengrieß**
- 375 g REWE Beste Wahl Blaumohn gemahlen**
- 225 g REWE Beste Wahl Wildpreiselbeeren**
- 2 EL Puderzucker**



Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 371 kcal
Kohlenhydrate: 46,6 g
Eiweiß: 7,7 g / Fett: 18,1 g



Die Saison ist kurz – wir kosten sie voll aus. Mit einem **Menü, das den grünen und weißen Stangen alle Ehre macht:** Vier Gänge, richtig lecker und leicht gemacht.

Die Spargelzeit, die nutzen wir!

In den Green News auf S.7 erfährst du, wie du deinen eigenen Spargelfond kochen kannst.

Spargel-Zitronen-Suppe



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: hier wartest du nicht



Für 4 Personen

1 Zwiebel
100 g Kartoffeln
500 g REWE Regional Spargel (weiß)
2 EL Rapsöl
600 ml Gemüse- oder Spargelfond (ggf. glutenfrei)

200 g REWE Beste Wahl Schlagsahne
1 Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer
Zucker
Cayennepfeffer
1 Beet
Radieschenkresse

Dazu braucht man:

Küchenreibe, Handmixer, Pürierstab

1. Zwiebel schälen, fein würfeln. Kartoffeln schälen, würfeln. Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargelspitzen ca. 3 cm lang abschneiden, abgedeckt beiseitestellen. Spargelstangen in Stücke schneiden.

2. Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Öl glasig dünsten. Kartoffeln und Spargel ca. 4 Minuten mitdünsten. Fond und 100 ml Sahne zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

3. Zitrone waschen, 2 TL Schale abreiben. 2 EL Saft auspressen. 100 ml Sahne halbsteif schlagen. Spargelspitzen längs halbieren, in 1 EL Öl hellbraun braten. Mit Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer und 1 TL Zitronenschale würzen.

4. Suppe sehr fein pürieren, ggf. durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker, 1 TL Zitronenschale und 1–2 EL Zitronensaft würzen. Kresse vom Beet schneiden. Suppe mit 1 Klecks Sahne, Spargelspitzen und Kresse bestreut servieren.



Vegetarisch



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 246 kcal
Kohlenhydrate: 11,8 g
Eiweiß: 4,7 g / Fett: 20,5 g



ErnährWert

Spargel-Crostini



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

300 g Ciabatta	Fleur de Sel
4 EL Rapsöl	150 g Gorgonzola
25 g REWE Beste Wahl Pinienkerne	2 EL Honig
250 g Spargel (grün)	REWE Feine Welt Tellicherry Pfeffer

Dazu braucht man: Backpapier

1. Ciabatta in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein Backofengitter mit Backpapier legen, mit 2 EL Öl beträufeln und im Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) 5–8 Minuten backen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spargel waschen, die Enden abschneiden. Stangen quer und längs halbieren. In der Pfanne mit 2 EL Öl rundherum hellbraun braten. Mit Fleur de Sel würzen.
3. Gorgonzola zerzupfen und auf den Ciabattascheiben verteilen. Spargel darauflegen und mit Honig beträufeln. Mit Pinienkernen und Pfeffer bestreut servieren.



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 497 kcal
Kohlenhydrate: 51,4 g
Eiweiß: 17,6 g / Fett: 25,3 g



Für extra Aroma kannst du eine halbierte Knoblauchzehe über das geröstete Brot reiben.

Spargel mit Radieschen und Steak



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

Salz, Pfeffer
2 TL Zucker
1 kg REWE Regional Spargel (weiß)
800 g Kartoffeln
6 EL Rapsöl

1 Bund Radieschen
2 EL REWE Beste Wahl Weißweinessig
8 Schweine-Minutensteaks (à 80 g)

Wer mag, gibt noch etwas zerlassene Butter über den Spargel.



Spargel kochen will gelernt sein. Mit dem Video unter rewe.de/spargelkochen wirst du zum Spargelexperten.



1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. In einem weiten Topf Wasser mit Salz und 1 ½ TL Zucker aufkochen. Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel ins kochende Wasser geben. Nochmals aufkochen, Topf vom Herd ziehen und Spargel ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

2. Kartoffeln schälen, klein würfeln und mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Blech mit Backpapier geben. Im heißen Ofen 20–25 Minuten hellbraun rösten.

3. Radieschen waschen. Wurzeln und Blätter abschneiden. Blätter trocken schütteln, Stiele abschneiden. Große Blätter halbieren. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Mit Essig, Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker und 1 EL Öl mischen.

4. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Minutensteaks salzen und von beiden Seiten hellbraun braten. Mit Pfeffer würzen. Spargel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Mit Radieschen, Radieschengrün, Kartoffeln und Minutensteaks servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 670 kcal
Kohlenhydrate: 44,9 g
Eiweiß: 63,1 g / Fett: 27,1 g



ErnährWert

Erdbeeren mit Mascarpone



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

- 1 Bio-Zitrone
- 500 g Erdbeeren
- 1 EL Honig
- 125 g ja! Pistazien geröstet & ungesalzen
- 50 g REWE Bio Edelbitter Schokolade
- 250 g Mascarpone
- 450 g griechischer Sahnejoghurt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 ½ EL Zucker

Dazu braucht man:
Küchenreibe

Mascarpone wird aus Sahne hergestellt und ist daher besonders cremig und reichhaltig.



ja! Kalifornische Pistazien kannst du auch für die Verfeinerung von Süßspeisen nehmen, da sie geröstet sind, aber kein Salz enthalten.

1. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Früchte je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Honig, 2 EL Zitronensaft und Zitronenschale mischen und marinieren.

2. Pistazien schälen und grob hacken. Schokolade hacken. Mascarpone mit Joghurt, Vanillezucker und Zucker in einer Schüssel verrühren. Mascarponecreme mit den Erdbeeren anrichten und mit Pistazien und Schokolade bestreut servieren.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 619 kcal
Kohlenhydrate: 32,8 g
Eiweiß: 11,6 g / Fett: 50,4 g



ErnährWert



**5 Rezepte
zum Sparen!**

Pro Portion ca.

3,00 €*

Der REWE Wochenplan:

1 x einkaufen, 5 x genießen

Unsere Antwort auf die Frage, wie du im stressigen Alltag auch noch frisch kochen sollst. So steht mit wenig Aufwand in kurzer Zeit Leckeres auf dem Tisch.



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



Hierzu passt ein Klecks Sour Cream oder Kräuterquark.



Montag: Gyros-Brokkoli-Pfanne



Kartoffelspalten aus der Heißluftfritteuse: 180 °C, 20–25 Min./nach 10 Min. wenden.



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln (festkochend)

5 EL Öl

1 TL

REWE Beste Wahl Paprikapulver (edelsüß)

Salz, Pfeffer

1 Brokkoli

2 Zwiebeln

250 g Cherrytomaten

500 g ja! Schweinegeschnetzeltes nach Gyros Art

Dazu braucht man: Backpapier

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, trocknen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 3 EL Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

2. Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Stiel schälen und klein würfeln. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli ca. 1 Minute anbraten. Zwiebeln zugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Fleisch in die heiße Pfanne geben und rundum ca. 5 Minuten hellbraun braten. Brokkolimischung und Tomaten zugeben und kurz mitbraten. Mit den Kartoffelecken servieren.



Laktosefrei



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 536 kcal

Kohlenhydrate: 48,7 g

Eiweiß: 31,8 g, Fett: 24,5 g





Wusstest du, dass du Rösti auch im Waffeleisen backen kannst? Schau's dir an unter [rewe.de/roesti](https://www.rewe.de/roesti)



Für die Veggie-Variante kannst du den Bacon weglassen und die Masse mit etwas Rauchsatz abschmecken.

Dienstag: Riesen-Rösti



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln (festkochend)
250 g Möhren
1 Zwiebel
Salz
100 g Bacon
50 g Parmesan
1 EL ja!
Feine Speisestärke

50 g ja! Gratinkäse
Pfeffer
Muskatnuss
3 EL Butterschmalz
50 g Schmand
3 EL Essig
1 EL Zucker
1 Kopfsalat
1 Bund Radieschen

Dazu braucht man: Küchenreibe, Sieb



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 594 kcal
Kohlenhydrate: 56,3 g
Eiweiß: 15,7 g, Fett: 34,9 g

Glutenfrei



4/10

ErnährWert

Wer möchte, kann in Schritt 1 noch 200 g kurze Nudeln zur Suppe geben. Die Kochzeit dann evtl. anpassen.



Mittwoch: Minestrone mit Röstzwiebeln



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

500 g Möhren
2 Zwiebeln
2 EL Öl
1 Dose ja!
Tomaten gehackt
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
**125 g Baby-
Blattspinat**

100 g Parmesan
1 Dose
REWE Beste Wahl
Baked Beans in
Tomatensoße
50 g
REWE Beste Wahl
Röstzwiebeln

Dazu braucht man: Küchenreibe

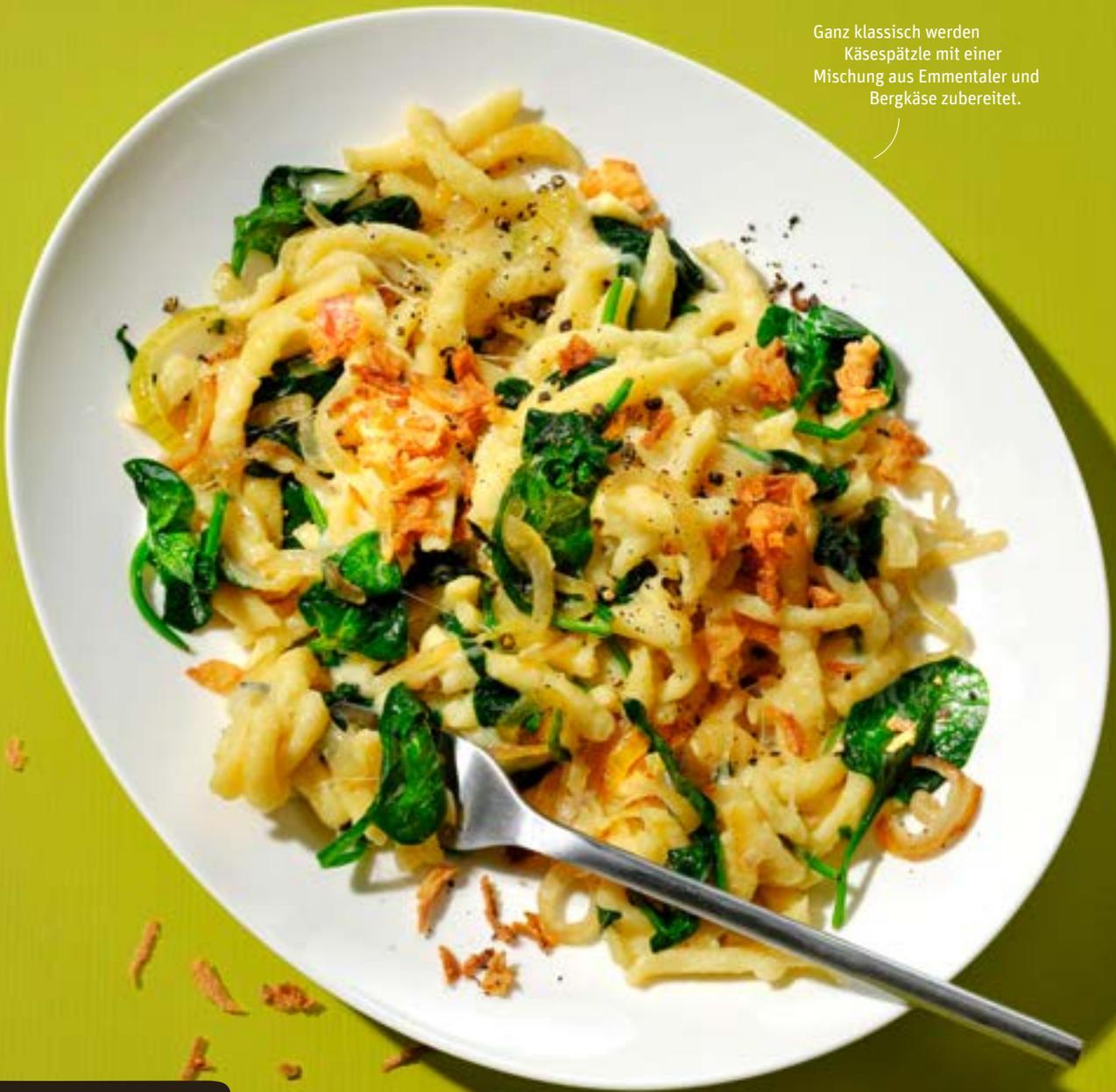


Nährwerte pro Person:
Kalorien: 415 kcal
Kohlenhydrate: 47,6 g
Eiweiß: 17,7 g, Fett: 18,4 g

Vegetarisch



Ganz klassisch werden Käsespätzle mit einer Mischung aus Emmentaler und Bergkäse zubereitet.



Donnerstag: Käsespätzle mit Spinat



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz
500 g ja! Frische Eierspätzle
125 g Baby-Blattspinat

Salz
Pfeffer
200 g ja! Gratinkäse
100 g REWE Beste Wahl Röstzwiebeln



Vegetarisch

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 683 kcal
Kohlenhydrate: 69,1 g
Eiweiß: 24 g, Fett: 36,7 g



Warum die Bratwurst erst in Wasser garen?
So stellst du sicher, dass das
Schweinefleisch nach dem Braten
auch wirklich durch ist.



Freitag: Kohlrabi mit Bratwurst



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten

Für 4 Personen

1 ja!
Steinofenbaguette
Salz
800 g ja! Schweine-
bratwurst grob
2 Kohlrabi
300 g Möhren
1 Zwiebel

1 EL Butterschmalz
Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe
150 g Schmand
½ TL Speisestärke
2 TL Senf
(mittelscharf)

1. Baguette nach Packungsanweisung im Ofen aufbacken. Einen Topf voll Wasser zugedeckt aufkochen und leicht salzen. Hitze reduzieren, Bratwürste ins Wasser geben und bei milder Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

2. Inzwischen Kohlrabi und Möhren schälen, dabei die zarten Kohlrabiblätter beiseitelegen. Kohlrabi vierteln. Kohlrabi und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles in einem weiten Topf mit ½ EL Butterschmalz andünsten, salzen und pfeffern. Brühe zugießen und zugedeckt ca. 7 Minuten weich garen.

3. Bratwurst abgießen, trocken tupfen und leicht einschneiden. In einer Pfanne mit ½ EL Butterschmalz rundum braten.

4. Schmand mit Speisestärke verrühren und unter das Gemüse mischen. Leicht aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Kohlrabiblättchen waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Gemüse mit Bratwurst anrichten, mit Kohlrabiblättchen bestreuen und mit dem Baguette servieren.

Nährwerte pro Person:
Kalorien: 909 kcal
Kohlenhydrate: 63,9 g
Eiweiß: 34,3 g, Fett: 59,1 g



Das kriegst du gebacken!

Selber backen liegt im Trend! Hier weißt du nicht nur was drin ist, du wirst auch erstaunt sein, wie einfach die Rezepte gelingen. Und spätestens beim Probieren wird klar: **Frisch gebacken schmecken Brot und Brötchen am besten!**

Brötchen über Nacht



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 8–10 Stunden



Für 8 Stück

20 g Hefe (frisch)	+ Mehl zum Arbeiten
1 TL Zucker	1 ½ TL Salz
350 g REWE Bio Weizen-Vollkornmehl	1 TL Öl
150 g REWE Bio Roggenmehl	50 g Haferflocken
	50 g Sonnenblumenkerne

Dazu braucht man: Backpapier, verschließbare Kunststoffbox, Teigkarte

Der Teig schlummert im Kühlschrank und entwickelt über Nacht köstliche Aromen.

1. Hefe in 400 ml Wasser bröseln, Zucker zugeben, verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist. Beide Mehlsorten und Salz in einer Schüssel mischen. Hefemix zugeben, mit dem Kochlöffel gut unterrühren.
2. Eine Kunststoffbox (ca. 30 x 20 cm) mit Öl ausstreichen. Teig hineingeben, Box verschließen. Teig im Kühlschrank 8–10 Stunden gehen lassen.
3. Backofen mit einem Blech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Teig daraufstürzen (nicht kneten!), mit etwas Mehl bestäuben und mit der Teigkarte in 8 gleich große Stücke teilen. Die jeweils gegenüberliegenden Ecken der Teigstücke etwas nach außen ziehen und mittig wieder über die Teigstücke legen, sodass sie sich überkreuzen. Brötchen auf Backpapier setzen. Die eine Hälfte mit Haferflocken, die andere Hälfte mit Sonnenblumenkernen bestreuen.



Brötchen aus der Heißluftfritteuse: 200 °C, 15–20 Min.

4. Das heiße Blech aus dem Ofen nehmen, Brötchen mit Backpapier daraufziehen und in den Ofen auf die mittlere Schiene geben. 50 ml Wasser auf den Ofenboden schütten, Ofen sofort schließen. Temperatur auf 220 °C reduzieren und die Brötchen ca. 25 Minuten hellbraun backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 277 kcal
Kohlenhydrate: 53,8 g
Eiweiß: 9,6 g / Fett: 4 g



8/10
ErnährWert

Für dieses rustikale Wurzelbrot brauchst du nur vier Zutaten – einfacher geht es kaum!



Alle verwendeten Zutaten bekommst du in deinem REWE Markt, z. B. das **ja! Dinkelmehl**.

Wurzelbrot



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 3 Stunden



Für 8 Scheiben

15 g Hefe (frisch)
1 TL Zucker
1 ½ TL Salz

**400 g ja!
Dinkelmehl (630)**
+ Mehl zum Arbeiten

Dazu braucht man: Backpapier

1. 250 ml lauwarmes Wasser abmessen. Hefe hineinbröseln, Zucker zugeben und alles verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefemischung zugeben und mit dem Kochlöffel gründlich zu einem Teig vermischen. Abgedeckt ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2. Backofen mit einem Blech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Den weichen Teig aus der Schüssel auf das Mehl stürzen und auch die Oberfläche mit Mehl bestreuen. Den Teig vorsichtig zu einer Rolle formen und dabei im Mehl hin und her rollen. Dabei nicht kneten. Die Teigrolle auf ein Stück Backpapier geben und in sich leicht verdrehen.

3. Ca. 50 ml Wasser abmessen. Das heiße Blech aus dem Ofen nehmen, das Brot mit dem Backpapier daraufziehen und in den Ofen auf die mittlere Schiene geben. Wasser vorsichtig auf den Ofenboden schütten, den Ofen sofort schließen. Temperatur auf 220 °C reduzieren und das Brot ca. 25 Minuten hellbraun backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan

Nährwerte pro Scheibe:

Kalorien: 256 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Eiweiß: 9,6 g / Fett: 1 g



ErnährWert

1. 280 ml Wasser abmessen. Hefe hineinbröseln, Zucker zugeben und alles verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefemischung und Joghurt zugeben und mit dem Kochlöffel gründlich zu einem Teig vermischen.

2. Eine Kunststoffbox (ca. 30 x 20 cm) mit Öl austreichen. Teig hineingeben und die Box verschließen. Im Kühlschrank ca. 16 Stunden gehen lassen.

3. Backofen mit einem Blech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Den sehr weichen Teig aus der Schüssel auf die bemehlte Fläche stürzen (nicht kneten!), mit etwas Mehl bestäuben und mit einer Teigkarte in 8 gleich große Stücke teilen. Teigstücke von der kurzen Seite aus vorsichtig zu länglichen Brötchen aufrollen, mit der Öffnung nach unten auf ein Stück Backpapier setzen. Die Oberfläche mit einem scharfen Messer längs einschneiden.

4. Ca. 50 ml Wasser abmessen. Das heiße Blech aus dem Ofen nehmen, Brötchen mit dem Backpapier daraufziehen und in den Ofen auf die mittlere Schiene geben. Wasser vorsichtig auf den Ofenboden gießen, Ofen sofort schließen. Temperatur auf 220 °C reduzieren und die Brötchen ca. 25 Minuten hellbraun backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.



Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 249 kcal
Kohlenhydrate: 50 g
Eiweiß: 8,2 g / Fett: 2,1 g



Joghurtbrötchen



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 17 Stunden



Für 8 Stück

20 g Hefe (frisch)

1 TL Zucker

500 g REWE Bio

Weizenmehl (550)

+ Mehl zum Arbeiten

1 ½ TL Salz

150 g ja! Joghurt mild

(3,5 %)

1 TL Öl



Gelingt auch
in der Heißluft-
fritteuse: 200 °C,
15–20 Min.

Dazu braucht man:

Backpapier, verschließbare
Kunststoffbox, Teigkarte



Vorm Backen mit Hefe haben viele Respekt. Du auch? Hier findest du Tipps und Tricks, damit deine Hefe-Kreationen bestimmt gelingen: [rew.de/hefe](https://www.rewe.de/hefe)

Außen hui, innen ... auch hui! Diese sechs süßen Frühlingsgrüße schmecken mindestens so gut, wie sie aussehen.

Pretty in Pink!

Zebra trifft Flamingo – das kann nur gut werden!

Rhabarber-Kokos-Trifle



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden



Für 4 Personen

500 g Rhabarber (rotstielig)
1 Zitrone
2 Päckchen Vanillezucker
120 g Zucker
200 g Himbeeren (TK, aufgetaut)
30 g Ingwer (kandiert)
50 g ja! Kokosraspel
1 TL ja! Speisestärke
800 g REWE Bio + vegan Kokos natur (Joghurt-alternative)

Dazu braucht man: Pürierstab, Sieb

1. Rhabarber putzen, waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Zitrone auspressen. Rhabarber, Vanillezucker, 80 g Zucker und Zitronensaft in einem Topf mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Himbeeren pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Zum Rhabarber geben.

2. Ingwer fein hacken. Kokosraspel mit 20 g Zucker in einer Pfanne mischen und bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Stärke mit 2 EL Wasser verrühren. Rhabarbermischung unter Rühren aufkochen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Ingwer und Stärkemischung unterrühren, alles nochmals aufkochen lassen. Dann das Kompott umfüllen und vollständig abkühlen lassen.

4. Kokosjoghurt mit 20 g Zucker verrühren. Abwechselnd mit dem Kompott in 4 Gläser schichten. Mit den Kokosraspeln bestreut servieren.



Laktosefrei



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 474 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Eiweiß: 4,8 g / Fett: 26,8 g



ErnährWert

1. Schokolade hacken. 100 g davon mit Butter über dem heißen Wasserbad schmelzen. Lauwarm abkühlen lassen. Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Mehl und Backpulver mischen.
2. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handmixers ca. 5 Minuten weiß-cremig rühren. Schoko-Butter-Mischung kurz unterrühren. Buttermilch und Mehlmix unterrühren. 50 g Schokolade unterheben. Teig in die Mulden geben und ca. 25 Minuten backen. Abkühlen lassen, aus der Form heben.
3. Himbeeren verlesen. 100 g pürieren, durch ein Sieb streichen. Püree und Sahnesteif verrühren. Frischkäse, Quark und Puderzucker glatt rühren, Püree unterrühren. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Creme auf die Muffins spritzen und mit übrigen Beeren und Schokolade verzieren.

Nährwerte pro Stück:

Kalorien: 397 kcal
 Kohlenhydrate: 39,1 g
 Eiweiß: 11,3 g / Fett: 21,7 g



Himbeer-Cupcakes



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde 25 Minuten



Für 12 Stück

200 g ja! Weiße Schokolade
100 g Butter
200 g ja! Mehl (405)
3 TL Weinsteinbackpulver
3 Eier (M)
100 g Zucker
Salz

150 ml Buttermilch
150 g Himbeeren
1 Päckchen Sahnesteif
400 g Doppelrahmfrischkäse
250 g Magerquark
40 g Puderzucker

Dazu braucht man: Muffinblech, Papierförmchen, Handmixer, Pürierstab, Sieb, Spritzbeutel mit großer Sterntülle

Damit auch der Teig rosa wird, kannst du die Hälfte der Buttermilch durch Rote- Bete-Saft ersetzen.



Erdbeer-Sirup



Zubereitungszeit: 40 Minuten
Wartezeit: 12 Stunden



Für ca. 700 ml

1 ½ kg Erdbeeren
300 g Zucker

3 REWE Bio Zitronen

Dazu braucht man: Küchenreibe, Mulltuch, Sieb, Flaschen mit Schraubverschluss

1. Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit 100 g Zucker mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
2. Zitronen waschen, trocknen, 3 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft zu den Erdbeeren geben und alles aufkochen. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen.
3. Erdbeeren durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in eine Schüssel gießen.
4. Mit einem Teller und einer Konservendose beschweren und am besten über Nacht abtropfen lassen.
5. Erdbeersaft mit 200 g Zucker aufkochen. Mit einem Esslöffel abschäumen, den Sirup heiß in saubere Flaschen füllen. Sofort verschließen. Abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren. Der Sirup hält sich ungeöffnet mind. 8 Wochen, geöffnet ca. 2 Wochen.



Laktosefrei



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte für 700 ml:

Kalorien: 1521 kcal
Kohlenhydrate: 351 g
Eiweiß: 6,3 g / Fett: 3 g



Perfekt auf Eis, zu Joghurt, in Cocktails oder zum Backen.

Erdbeer- Basilikum-Gelee



Zubereitungszeit: 50 Minuten
Wartezeit: 12 Stunden



Für 6 Gläser à 200 ml

2 ½ kg Erdbeeren
4 Zitronen

1 Topf Basilikum
500 g ja! Gelierzucker 2:1

Dazu braucht man:

Mulltuch, Sieb, 6 Schraubgläser à 200 ml

1. Erdbeeren waschen, putzen und in einen Topf geben. Zitronen auspressen. Basilikum mit Stielen abschneiden, waschen und mit dem Zitronensaft unter die Erdbeeren mischen. 100 ml Wasser zugeben. Alles bei mittlerer Hitze aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Erdbeeren durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in eine Schüssel gießen. Mit einem Teller und einer Konservendose beschweren und am besten über Nacht abtropfen lassen.

2. 900 ml kalten Erdbeersaft abmessen und in einen großen Topf gießen. Gelierzucker untermischen, unter Rühren aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Dann eine Gelierprobe machen.

3. Gelee abschäumen und sofort randvoll in saubere Schraubgläser füllen. Die Gläser verschließen und vollständig abkühlen lassen.

Macht sich nicht nur auf dem
Frühstücksbrötchen gut –
probier's mal zu gegrilltem
Ziegenkäse!



Laktosefrei



Vegan



Glutenfrei

Nährwerte pro Glas:

Kalorien: 404 kcal
Kohlenhydrate: 94,9 g
Eiweiß: 1,5 g / Fett: 0,7 g



ErnährWert



Die Gelatine im Wackelpudding und in der Mousse kannst du jeweils durch 2 Beutel veganes Geliermittel von **REWE Bio + vegan** ersetzen.

Erdbeer-Holunder-Wackelpudding



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden



Für 8 Personen

8 Blätter Gelatine (rot) **100 ml Holunderblütensirup**
1 kg Erdbeeren **400 ml Vanillesoße**
2 REWE Bio Limetten **80 g Zucker**

Dazu braucht man:

Pürierstab, Küchenreibe, Puddingform (ca. 1 l Inhalt, oder mehrere kleine Formen)

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen. Von 800 g Erdbeeren das Grün entfernen. Früchte halbieren und fein pürieren. Limetten waschen, 2 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Schale, Saft und Zucker zu den Erdbeeren geben und gründlich verrühren. Holundersirup in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen. Topf vom Herd ziehen, Gelatine ausdrücken und im heißen Sirup schmelzen. 5 EL vom Erdbeerpüree unterrühren, dann die Mischung unter das restliche Erdbeerpüree rühren.

2. Erdbeerpüree in eine Puddingform oder Schüssel geben. Mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

3. Übrige Erdbeeren halbieren oder vierteln. Pudding mit einem spitzen Messer vom Rand lösen und die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Dann vorsichtig auf eine Platte stürzen. Mit Erdbeeren verzieren und mit Vanillesoße servieren.



Nährwerte pro Person:

Kalorien: 211 kcal
Kohlenhydrate: 35,9 g
Eiweiß: 11 g / Fett: 2,4 g



Himbeer- Joghurt-Mousse



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Wartezeit: 4 Stunden



Für 4 Personen

375 g Himbeeren
2 Beutel ja!
Sofortgelatine
1 Päckchen
Vanillezucker

300 g REWE Beste Wahl
Joghurt mild
(3,5 %)
100 g Zucker
200 g Schlagsahne

Dazu braucht man: Pürierstab, Sieb

1. Himbeeren verlesen. 250 g in einem hohen Gefäß fein pürieren. Dann durch ein Sieb streichen. 2 TL Sofortgelatine mit Vanillezucker mischen und unterrühren.

2. Joghurt gründlich mit Zucker und restlicher Sofortgelatine verrühren und ca. 10 Minuten kalt stellen.

3. Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Himbeerpüree zugeben und nur leicht unterheben, sodass eine leichte Marmorierung entsteht. Creme in 4 Dessertschälchen füllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen. Nach Belieben 30 Minuten vorm Servieren in den Tiefkühler stellen. Mousse zum Servieren mit übrigen Himbeeren dekorieren.



Glutenfrei

Nährwerte pro Person:

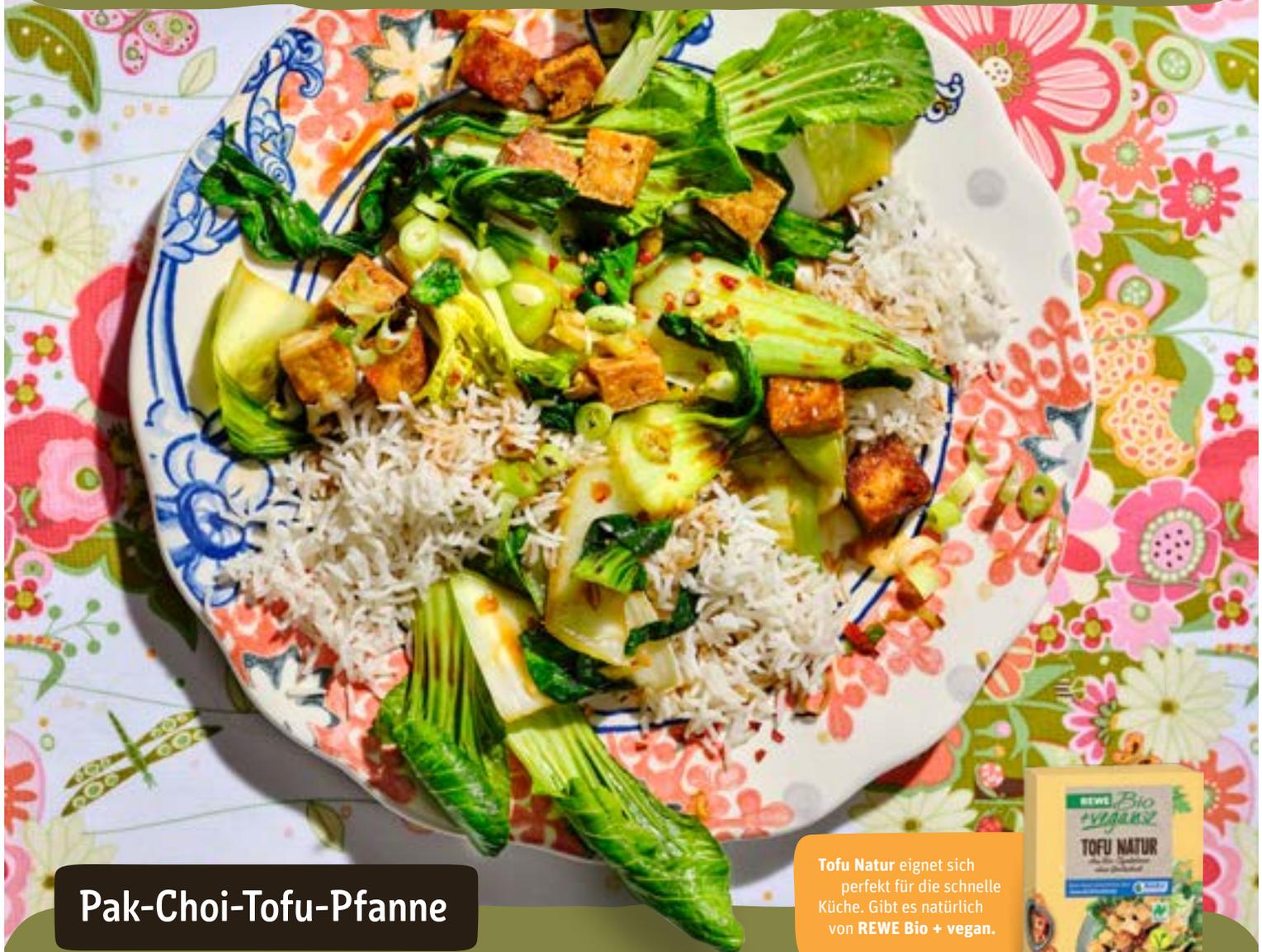
Kalorien: 404 kcal
Kohlenhydrate: 40,8 g
Eiweiß: 17,9 g / Fett: 19 g



ErnährWert

Wusstest du das? Himbeeren sind botanisch gesehen keine Beeren, sondern Rosengewächse.

Zum Schluss: **unser asiatischer Turbogang**



Pak-Choi-Tofu-Pfanne



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: hier musst du nicht warten



Für 4 Personen

**250 g REWE Beste Wahl
Basmatireis
Salz
2 Zehen Knoblauch
400 g Mini Pak Choi
1 Bund Frühlingszwiebeln**

**400 g REWE Bio + vegan
Tofu Natur
6 EL Rapsöl
8 EL Sojasoße (ggf. glutenfrei)
4 EL Ahornsirup
Chiliflocken**



Nährwerte pro Person:
Kalorien: 498 kcal
Kohlenhydrate: 63,7 g
Eiweiß: 22,8 g / Fett: 17,6 g



Tofu Natur eignet sich
perfekt für die schnelle
Küche. Gibt es natürlich
von **REWE Bio + vegan**.



1. Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Knoblauch schälen und fein hacken. Pak Choi putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und welke Enden entfernen. Stangen in Ringe schneiden.
2. Tofu trocken tupfen, 2 cm groß würfeln und in einer heißen Pfanne mit 3 EL Rapsöl rundum hellbraun anbraten. 4 EL Sojasoße und Ahornsirup zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten glasieren. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. 3 EL Rapsöl in die Pfanne geben. Pak Choi, Knoblauch und die Hälfte der Frühlingszwiebeln darin anbraten. Mit 4 EL Sojasoße und Chiliflocken würzen. Tofu untermischen und kurz erwärmen.
4. Mit Reis anrichten und mit übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen.



DIE GRILLSAISON IST ERÖFFNET!

Draußen schmeckt alles noch mal besser. Wir haben uns neue Grillideen für dich überlegt, kochen uns in den Urlaub nach Italien und sorgen mit easy Eisrezepten für schnelle Abkühlung.

Das nächste „Deine Küche“-Magazin liegt ab dem 14. Juli in deinem REWE Markt.

Impressum



Fotograf Matthias Haupt
Foodstyling Daniel Brodt
Propstyling Meike Stüber

HERAUSGEBER (V. i. S. d. P.)

REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln
Tel. +49 (0)221/177 397 77
kundenmanagement@rewe-group.com
www.rewe.de

Gesamtverantwortung Elke Wilgmann Projektverantwortung

Leonie Baecker, Julia Schröder

Leitung REWE Deine Küche Svenja Kilzer

Chefredaktion Marion Heidegger

Creative Direction Myriam Michele

Art Direction Marco Freund, Jens Hagedorn

Layout, Bildbearbeitung & Illustration

Marco Freund / Illustrationsfreund.de

Redaktion Diane Buckstegge, Anja Corvin,

Marion Heidegger, Jana Maiworm,

Dörthe Meyer, Anna Paki, Antonino Scopelliti,

Hanna Ve Wandschneider

Lektorat Julia Voigtländer

Leitung REWE Studio Nina Faulhaber,

Pierre Marcel Karge

Food-Fotografie

Matthias Haupt, Andreas Hirsch

Propstyling Claudia Neu, Meike Stüber

Foodstyling Daniel Brodt,

Tobias Rauschenberger, Alina Wohldorf

Foodstyling-Assistenz

Leentje Brings, Carolin Eilers, Melanie Socha

Druck Stark-Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9,
75181 Pforzheim/www.stark-gruppe.de

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 Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung.



DE-ÖKO-006



REWE
Dein Markt



Scheine für Vereine ist zurück!



Jetzt pro 15€ Einkaufswert
einen Vereinschein sichern.*
Mehr Infos findest du unter
rewe.de/scheinefürvereine



*Ausgabe der Vereinscheine bis 22.06.2025, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten sowie bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Zuordnung der Vereinscheine bis 06.07.2025, Sportvereinregistrierung und Prämienbestellung bis 20.07.2025. Eine neue Registrierung der Sportvereine ist zur Teilnahme erforderlich. Veranstalter ist die REWE Markt GmbH. Vollständige Teilnahmebedingungen unter rewe.de/scheinefürvereine