

WÄRMENDE BLITZGERICHTE

Einfach genießen mit
Familie und Freunden



REWE
Dein Markt

Unsere
Bayerischen
Bauern

LUST AUF WÄRMENDEN GENUSS?

Dann geht es Ihnen genauso wie uns, liebe Leserinnen und Leser.

Dunkelheit und Schmuddelwetter drücken jetzt auf die Stimmung. Wir wissen, was gegen das Winter-Tief hilft: gutes Essen und gemeinsame Genuss-Momente mit lieben Menschen. Unsere Blitzgerichte wärmen von innen und lassen sich leicht zubereiten. So bleibt Ihnen Zeit für das Wesentliche: miteinander reden, lachen und genießen.

Alle Rezepte in diesem Heft hat Giuseppe Messina für Sie kreiert. Der bayerische Profikoch mit italienischen Wurzeln kombiniert Traditionen und Trends zu aromatischen Geschmackserlebnissen. Besonderen Wert legt er auf die Herkunft seiner Zutaten. Giuseppe kocht mit regionalen Lebensmitteln. Das gilt auch für Rind-, Geflügel- und Schweinefleisch. Denn: Fleisch aus der Heimat wird nach weit höheren Standards für Tierwohl, Umweltschutz



**Giuseppe Messina,
Profikoch**

Der Bayer mit italienischen Wurzeln verbindet am Herd Tradition mit Trends.

und Qualität erzeugt, als es bei Importware oft der Fall ist, erklärt der Koch. REWE Süd arbeitet eng mit Bäuerinnen und Bauern aus Bayern zusammen. Gemeinsam bieten Sie Ihnen Tierwohl und Qualität, auf die Sie sich verlassen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Einkaufen, Kochen und Genießen.

Kommen Sie gut durch den Winter!

TIPPS FÜR IHREN FLEISCHEINKAUF

Immer mehr Menschen legen Wert darauf, dass ihr Fleisch von Rindern, Schweinen oder Hähnchen stammt, die tiergerecht gehalten wurden. Doch woran erkennen Sie das beim Einkauf?

Die Initiative Tierwohl, zu deren Gründermitgliedern die REWE Group gehört, hat die Haltung von Nutztieren in fünf Kategorien eingeteilt. Für jede Haltungsform gibt es Vorgaben und ein Siegel, das sich auf den Waren im Handel wiederfindet. Die REWE-Märkte in Bayern bieten in ihren Bedientheken bereits 2025 fast ausschließlich Fleisch aus Bayern in Haltungsform 3 an. Bis 2030 soll das gesamte Frischfleisch der REWE-Metzgereien aus den Haltungsformen 3 und 4 kommen.



Stufe 1

Haltung entspricht gesetzlichen Vorgaben.



Stufe 2

Mehr Platz und Beschäftigungsmaterialien.



Stufe 3

Wie 2. Außerdem u. a. noch mehr Platz, Zugang zu Außenbereich für Rinder und Geflügel, für Schweine u. a. Außenklimareize und Stroh im Liegebereich.



Stufe 4

Wie 3. Aber deutlich mehr Platz, ständiger Zugang zu Auslauf im Freien für Rinder, Schweine und Geflügel.



Stufe 5

Haltung entspricht Bio-Standards. U. a. noch einmal deutlich mehr Platz, Einstreu und ständiger Zugang zu Auslauf im Freien für Rinder, Schweine und Geflügel.

BLITZ-ROULADE MIT MARONENCREME UND BLAUSCHIMMELKÄSE

Zutaten für 4 Personen

600 g Schweinelende
150 g Maronen, vorgekocht
100 g Blauschimmelkäse
100 ml Sahne
50 ml Sauerrahm
1 Ei
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Speck, durchwachsen und gewürfelt
Salz und Pfeffer
1 EL Butter oder Öl zum Anbraten
1 TL Thymian, getrocknet oder frisch
3 EL Paniermehl zur Bindung
Zahnstocher oder Küchengarn
Weißwein

Zubereitung

Die Schweinelende in **sechs Stücke** schneiden und flachklopfen bis die Stücke **etwa 0,5 cm** dick sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Für die Füllung** Zwiebel, Knoblauch und Maronen hacken. Speck in Butter oder Öl anbraten und dann Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. **Maronen** dazugeben und kurz anbraten. **Blauschimmelkäse** einrühren und schmelzen lassen. Danach das Paniermehl unterheben. Pfanne vom Herd nehmen, die Füllung abkühlen lassen und zum Schluss das Ei unterheben.

Zwei Esslöffel Füllung auf jedes Stück Lende geben. Die Enden einklappen und Rouladen einrollen. Mit Zahnstochern fixieren oder einem Küchengarn zubinden. **Die gefüllten Rouladen** in der Pfanne **goldbraun anbraten** und mit Weißwein oder Brühe ablöschen. Sahne hinzufügen und **10 bis 15 Minuten köcheln lassen**. Vor dem Servieren mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.





Genuss auch zur Pasta

Die Hackfleischbällchen lassen sich gegart gut einfrieren. Sie schmecken auch zu Pasta hervorragend, z. B. in einer Tomatensauce.

EINTOPF MIT HACKFLEISCHBÄLLCHEN UND SPITZKOHL

Zutaten für 4 Personen

- 500** g Hackfleisch, Rind oder gemischt
- 1** Zwiebel, fein gehackt
- 1** Ei
- 2** EL Semmelbrösel
- 1** Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1** TL Senf
- 1** TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer
- Etwas Öl zum Braten

Für den Spitzkohl

- 1** Spitzkohl, in grobe Rauten geschnitten
- 1** kleiner Kohlrabi, gewürfelt
- 2** Karotten, in Rauten geschnitten
- 2** EL Butter oder Öl
- 400** ml Gemüse- oder Rinderbrühe
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss
- 1** TL Kümmel (optional)

Zubereitung

Das **Hackfleisch** mit Zwiebel, Ei, Semmelbrösel, Knoblauch, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen, zu einer Wurst spritzen, ca. **3 cm** **große Stücke** abtrennen. Mit nassen Händen zu Kugeln formen. Alternativ Eisportionierer verwenden.

Für den Spitzkohl Öl in einem Topf erhitzen. Karotten, Kohlrabi und Spitzkohl andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen, die **Hackfleischbällchen** darin gar ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und optional Kümmel abschmecken.

SO GELINGT DAS PERFEKTE STEAK!

Für Ungeübte: besser dicker kaufen!

Je dicker das Fleisch, desto länger braucht es. Bei dünnen Steaks arbeitet sich die Hitze schnell zur Fleischschmelze vor. Das macht es schwer, den idealen Garpunkt abzupassen.

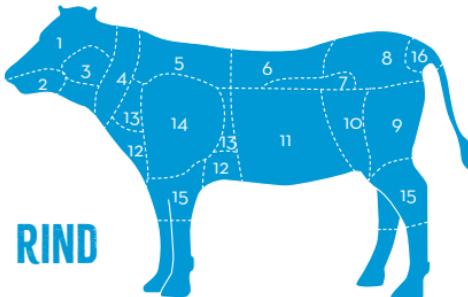
Wichtig: die richtige Vorbereitung

Steaks benötigen Raumtemperatur. Deshalb 30 bis 60 Minuten vor der Zubereitung aus der Kühlung nehmen. Vor dem Anbraten Fleisch mit Küchenkrepp trocken tupfen. Dicke Fettränder inkl. Sehne mit Messer einschneiden, damit sie sich nicht wellen.

Scharf anbraten und garen lassen

Für Röstaromen das Steak in einer sehr heißen Pfanne von beiden Seiten ca. **2 Minuten** scharf anbraten. Danach sollte es bei niedriger Temperatur bis zur gewünschten Garstufe weitergaren – am besten im Ofen, weil sich die Temperatur leichter kontrollieren lässt.

Mehr Tipps: www.rewe.de



RIND

1 KOPF
für Sülze oder
Tellerfleisch

2 ZUNGE
zum Pökeln
und als Aufschnitt

3 BACKEN
zum Schmoren

4 NACKEN
als Nackensteaks
zum Braten oder
Grillen

5 HOHE RIPPE
zum Schmoren
oder für Braten

6 ROASTBEEF
zum Braten oder
langsamem Garen

7 FILET
zum Grillen oder
Braten

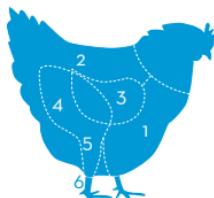
8 HÜFTE
für Steaks
oder Gulasch

9 UNTER-/OBERSCHALE
als Suppeneinlage,
zum Schmoren und
Braten, als Gulasch
oder für Rouladen

10 KUGEL
zum Schmoren
(als Roulade)

11 BAUCH
zum Grillen oder
Braten

WELCHES TEIL EIGNET SICH WOFÜR?



HÄHNCHEN

12 QUERRIPPE

zum Grillen oder Schmoren

13 BRUST

als Tellerfleisch oder Alternative zu Tafelspitz

14 SCHULTER

zum Schmoren und Braten, für Rouladen, als falsches Filet

15 VORDER-/HINTERHESSE

als Tellerfleisch, Klärfleisch oder für Hackfleisch

16 SCHWANZ

für Suppen und Soßen

1 BRUST

als Geschnetzeltes, am Stück als Schnitzel oder Cordon Bleu

2 KARKASSE

zum Einkochen für Suppen

3 FLÜGEL

mariniert als Chicken Wings

4 SCHENKEL

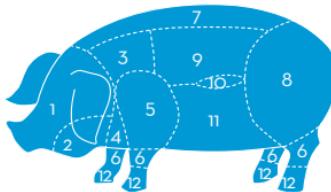
zum Backen, Garen oder Grillen

5 KEULE

zum Backen, Braten oder Grillen

6 FÜSSE

frittiert in Asien sehr beliebt



SCHWEIN

8 SCHINKEN

gepökelt oder gekocht als Schinken

9 KOTELETT

zum Panieren und Ausbacken oder zum Braten in der Pfanne

10 FILET

zum Füllen, Braten oder Grillen

11 BAUCH

zum Kochen und Übergrillen

12 FÜSSE

zum Einkochen von Soßen

SCHNELLES PAPRIKA-GULASCH MIT HÄHNCHEN

Zutaten für 4 Personen

- 4** Hähnchenunterkeulen
(entbeint und in 4 Stücke geschnitten)
- 2** rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 2** gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1** mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2** Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2** EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1** TL Paprikapulver (rosenscharf, optional)
- 2** EL Tomatenmark
- 400** ml Hühnerbrühe
- 200** ml Sahne oder Crème fraîche
- 2** EL Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Die **Hähnchenstücke** mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Topf erhitzen, die Hähnchenstücke **goldbraun anbraten** und beiseitestellen.

Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch im selben Topf glasig andünsten. Paprikastreifen hinzufügen. **5 Minuten** anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben, kurz mit rösten. Hühnerbrühe einröhren, dann Hähnchen zurück in den Topf geben. Abdecken und Gulasch bei mittlerer Hitze **15 Minuten köcheln lassen**, bis das Hähnchen durchgegart ist. Wer einen Schnellkochtopf besitzt: Bei einem Ring **8 Minuten** garen und den Druck entweichen lassen. Sahne oder Crème fraîche unterrühren, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gulasch auf Tellern anrichten, mit **frischer Petersilie** garnieren.



Besser verdaulich

Die Paprika vor dem Schneiden schälen. So wird sie besser verdaulich.



Knusprige Rösti

Kartofflerösti ergänzen das Geschmackserlebnis perfekt. Hier geht's zum Rezept:



RINDERSTEAK MIT OFENCHAMPIGNONS

Zutaten für 4 Personen

- 2** Rinderlendensteaks (je ca. 200 - 250 g)
- 2** EL Olivenöl
- 2** Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2** Zweige frischer Rosmarin
- 2** Zweige frischer Thymian
- 1** EL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Ofenchampignons

- 400** g Champignons, geputzt und halbiert
- 2** EL Rapsöl
- 2** Knoblauchzehen, fein gehackt
- 50** ml Sahne oder Sauerrahm
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1** TL getrockneter Thymian oder frischer Thymian
- 2** EL gehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Die **Rinderlendensteaks** bei Raumtemperatur etwa **30 Minuten vor dem Braten ruhen lassen**. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Für medium rare die Steaks **2 bis 3 Minuten pro Seite** braten. In der letzten Minute Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian hinzufügen, die Steaks mit der geschmolzenen Butter übergießen. Anschließend die Steaks aus der Pfanne nehmen. **Etwa 5 Minuten** ruhen lassen, bevor sie serviert werden.

Für die Ofenchampignons den Backofen auf **175 °C Umluft** vorheizen. Geputzte Pilze in einer Schüssel mit Rapsöl, gehacktem Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen. Marinierte Pilze auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Ca. **20 Minuten** im Ofen **goldbraun backen**, gelegentlich wenden. Anschließend mit Sahne ablöschen, mischen und mit frischer Petersilie garnieren.

RINDERHÜFTSTEAK MIT KÜRBIS-WIRSING-RAGOUT

Zutaten für 4 Personen

- 3** Rinderhüftsteaks (je 200 - 250 g)
- 2** EL Olivenöl
- 2** Zweige Rosmarin
- 2** Zweige Thymian
- 1** Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1** EL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für das Kürbis-Wirsing-Ragout

- 300** g Wirsing, geputzt und in Rauten geschnitten
- 300** g Hokkaido-Kürbis, in Würfel geschnitten (ca. 2 cm)
- 1** Zwiebel, fein gehackt
- 2** Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2** EL Rapsöl
- 100** ml Gemüsebrühe
- 50** ml Sahne (optional)
- 1** TL Dijon-Senf (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Wirsing und Kürbiswürfel **5 bis 7 Minuten** anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen. **10 bis 15 Minuten** schmoren lassen, bis das Gemüse weich, aber bissfest ist. Für einen exklusiveren Geschmack Sahne und Dijon-Senf unterrühren. Zum Schluss Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Die Rinderhüftsteaks bei Raumtemperatur etwa **30 Minuten vor dem Braten ruhen lassen**. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Für medium rare die Steaks **3 bis 4 Minuten pro Seite** braten. In der letzten Minute Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch hinzufügen und die Steaks mit der Butter übergießen. Steaks aus der Pfanne nehmen. Ca. **5 Minuten ruhen lassen**, bevor sie serviert werden.

Das Ragout auf Tellern anrichten, das Steak darauf oder daneben anrichten.



REWE LOKAL-PARTNERSCHAFT: FRISCHE AUS DER REGION

Verlässlich mit Erzeugern vor Ort zusammenarbeiten - darauf setzt die REWE Süd schon seit vielen Jahren. Dabei begleiten Lokalitätsbeauftragte die Produkte vom Feld bis ins Marktregal und sind Ansprechpartner für die Betriebe.

Seit vielen Jahren wächst das Angebot an regionalen Produkten in allen Warengruppen stetig weiter, ein klares Be-

kenntnis zur heimischen Landwirtschaft. Drei Partnerbetriebe stellen wir Ihnen hier vor:



Aus deiner
Region 

QR-Code scannen und
mehr erfahren!



Tanja Dworschak aus Nürnberg

Bioland KräuterGut

Mitten im Nürnberger Knoblauchsland kultiviert Familie Dworschak mehr als 240 Sorten duftender Gewürz-, Heil- und Wildkräuter. Ihr Geheimnis? Naturnahe Anbaumethoden, Nützlinge statt Chemie und nachhaltige Verpackungen. Zudem übernimmt der Bioland-Betrieb soziale Verantwortung und fördert die Integration von Menschen mit Behinderung.

Gemüsebau Steiner

In Kirchweidach bauen Josef Steiner und Sohn Wolfgang auf rund 198.000 Quadratmetern Tomaten, Paprika und Erdbeeren an, die schon 24 Stunden nach der Ernte im Markt liegen. Der Familienbetrieb setzt auf CO₂-freie Energie und verzichtet komplett auf fossile Brennstoffe. Statt Chemie sorgen Nützlinge für gesunde Pflanzen, bewässert wird mit Regenwasser.



Josef und Wolfgang Steiner aus Kirchweidach



Florian Steiner aus Kirchweidach

Biohof Kirchweidach

Florian Steiner, Bruder von Wolfgang Steiner, denkt Bio weiter: Hummeln übernehmen die Bestäubung, Nützlinge schützen die Pflanzen – alles ganz ohne Chemie. Hausgemachter Kompost macht den Boden lebendig und hält den Nährstoffkreislauf in Schwung. Im hochmodernen Gewächshaus gedeihen Gurken, Tomaten und Paprika in bester Bio-Qualität.

Fotos (3): REWE Süd



Saisonkalender

Welches Obst und Gemüse hat in Bayern gerade Saison? Einfach QR-Code scannen!



REGIONAL & SAISONAL KOCHEN

Besser für Klima, Geschmack und Geldbeutel

Wer beim Kochen auf regionale und saisonale Zutaten setzt, profitiert gleich mehrfach:

Saisonale Lebensmittel aus der Region legen kurze Wege zurück und werden reifer geerntet. Das schont das Klima und sorgt dafür, dass sie frischer und aromatischer schmecken als Importware.

Saisonale Erzeugnisse schonen auch den Geldbeutel. Wer kauft, was hier wächst,

bezahlt in der Regel weniger als für importierte Lebensmittel. Und noch ein Spar-Tipp: Saisonales Obst und Gemüse selbst zu verarbeiten, ist in der Regel deutlich günstiger als Fertiggerichte zu kaufen.

Regional und saisonal kochen bedeutet Abwechslung. Denn in Bayern ist die Vielfalt daheim. Hier gedeihen neben traditionellen Obst-, Gemüse- und Getreidesorten auch Exoten wie Auberginen und Ingwer.

SIEGEL FÜR HEIMISCHE QUALITÄT

Im Supermarkt erkennen Sie Lebensmittel aus Bayern ganz einfach an den Siegeln „Geprüfte Qualität Bayern“ und „Geprüfte Qualität Bio Bayern“. Diese garantieren: 100 Prozent bayerische Herkunft, höchste Standards und strenge Kontrollen weit über die gesetzlichen Vorgaben hinaus. Das Bio-Siegel erfüllt zusätzlich alle EU-Bio-Richtlinien. Kurz gesagt: Wo diese Zeichen drauf sind, steckt Bayern drin! Und das Beste daran? Bei REWE Süd finden Sie bei Obst, Gemüse und Co. fast immer eine regionale Alternative.

**Welche Produkte Sie bei REWE unter welchem der beiden Siegel finden,
zeigt Ihnen unsere praktische Übersicht:**



Erdbeeren, Mirabellen, Pflaumen,
Zwetschgen

Auberginen, Champignons, Chicorée, Ingwer,
Knoblauch, Kohl, Porree, Radieschen, Rettich,
Rote Bete, Sellerie, Zuckermanns

Gemüsekonserven, Gries, Haferdrinks,
Haferflocken, Kartoffelspezialitäten
(Kartoffelsalat, Knödelteig, Sonntagsknödel),
Mehl, Nudeln, Popcorn, Rapsöl, Wurst



Brombeeren, Honigmelonen,
Wassermelonen

Fenchel, Gurken, Hokkaidokürbis, Karotten,
Kartoffeln, Kräuter, Kresse, Paprika, Salat,
Suppengrün, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln

Eier, Joghurt, Kefir, Milch, Sauerrahm,
Schlagsahne, Speisequark



PASTA MIT RINDFLEISCHSTREIFEN, MEERRETTICH UND CRANBERRY-BLAUKRAUT

Zutaten für 4 Personen

300 g Pasta (Bandnudeln)

Salz zum Kochen der Pasta

400 g Rinderfilet oder Rinderlende,
in Streifen geschnitten

2 EL Rapsöl

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für das **geschmorte Blaukraut**

1 kleiner Kopf Blaukraut (Rotkohl),
in feine Streifen geschnitten

1 Zwiebel, fein gehackt

2 EL Butter oder Öl

1 Apfel, geschält, entkernt und in kleine
Würfel geschnitten

100 ml Apfelsaft oder Rotwein

4 EL Apfelessig

100 ml Sahne

2 EL Zucker oder Honig

40 g getrocknete Moosbeeren/

Cranberrys

1 Lorbeerblatt

1 Zimtstange (optional)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für das Blaukraut Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig düsten. Blaukraut und Apfelwürfel hinzufügen und **5 Minuten** anbraten. Zucker oder Honig zum Karamellisieren dazugeben, mit Apfelessig ablöschen. Apfelsaft oder Rotwein hinzufügen. Lorbeerblatt, **Cranberrys** und Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss **10 Minuten** schmoren lassen, gelegentlich umrühren. Bei Bedarf Wasser oder Brühe hinzufügen.

Bitte umblättern.



Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. **Rindfleischstreifen** mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Bei hoher Hitze **2 bis 3 Minuten** scharf anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Fleisch in einer Schüssel warmhalten.

Die **Pasta** in Salzwasser nach Packungsanweisung **al dente** kochen. Die Nudeln abgießen und etwas von dem Kochwasser auffangen.

Die gekochte Pasta zurück in den Topf geben, Rindfleischstreifen und etwas geschmortes Blaukraut untermischen. Bei Bedarf Kochwasser für mehr **Cremigkeit** hinzufügen. Die gemischte Pasta auf Tellern anrichten, nach Wunsch mit Cranberrys und frischen Kräutern garnieren.





REWE: FLEISCH IST VERTRAUENSSACHE

Regionalität, Tierwohl und Genuss gehören für REWE Süd zusammen. Deshalb setzen wir auf enge Partnerschaften mit bayerischen Betrieben – für frische Qualität aus der Heimat und volle Transparenz vom Hof bis zur Theke.

Unser Landbauern-Versprechen

Mit unserer bayerischen Fleischkultur verbinden wir Regionalität und Tierwohl. Wir wollen damit auch bewusst die Zukunftsfähigkeit unseres regionalen Lebensraums stärken. Denn immer mehr Kundinnen und Kunden wollen Fleisch aus Bayern und sie wollen wissen, wie die Tiere gehalten werden. Deshalb haben wir in den vergangenen Jahren konsequent unsere Tierprogramme auf eine höhere Haltungsform ausgerichtet – zusammen mit den bayerischen Landwirtinnen und Landwirten. Ob Schwein, Rind, Ochse oder Hähnchen: In allen Bereichen können wir Fleisch aus Bayern und aus Haltungsstufe 3 anbieten. Das ist unser Landbauern-Versprechen.

Mehr Tierwohl ist möglich, wenn alle Beteiligten Hand in Hand zusammenarbeiten und der Mehraufwand der Erzeuger:innen auch finanziell entlohnt wird. Wir pflegen eine faire Zusammenarbeit auf Augenhöhe innerhalb der gesamten Wertschöpfungskette.

Gemeinsam zu mehr Tierwohl

Die Schritte in Richtung zu mehr Tierwohl gehen wir gemeinsam mit den Landwirtin-

nen und Landwirten und in enger Zusammenarbeit mit den Erzeugergemeinschaften. Mit ihnen pflegen wir einen vertrauensvollen Kontakt. Das schafft Planungssicherheit für die Höfe. Auch die Schlacht- und Zerlegebetriebe, mit denen wir zusammenarbeiten, pflegen enge und jahrzehntelange Partnerschaften mit den Bäuerinnen und Bauern. Sie sind verlässlicher Partner in der Mitte der Lieferkette zwischen Landwirtschaft und REWE Süd.



REWE
Dein Markt

Hier geht's zum Film über
das HF3-Rinderprogramm
der REWE Süd.



EINKAUFEN MIT GUTEM GEFÜHL

Wer beim Fleischeinkauf auf diese Zeichen achtet, trifft eine gute Wahl: Sie kennzeichnen Tierwohl, regionale Herkunft aus Bayern und geprüfte Qualität. Klar erkennbar und zuverlässig kontrolliert, schaffen sie Orientierung – im Regal und an der Bedientheke.



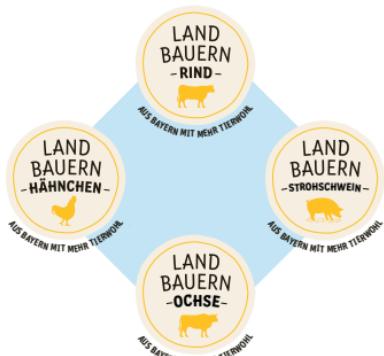
Haltungsform 3

Rinder haben zwischen 40 und 50 Prozent mehr Platz und leben in Laufstallhaltung mit ganzjährig nutzbarem Laufhof bzw. Weidegang oder im Offenfrontstall. Schweine haben 40 Prozent mehr Platz, Stroh im Liegebereich sowie Tageslichtgarantie durch Fenster oder Offenstall.



Geprüfte Qualität Bayern

Das Programm verfolgt die Qualitätssicherung regionaler Lebensmittel in der gesamten Lebensmittelkette. Fleisch, das dieses Siegel trägt, stammt von Tieren, die zu 100 Prozent durchgängig in Bayern geboren, gehalten, geschlachtet sowie zerlegt und verarbeitet wurden.



Tierwohl-Programm „Landbauern“

Das REWE „Landbauern“-Siegel steht für regionale Produkte mit Fokus auf mehr Tierwohl und Nachhaltigkeit. Ob Schwein, Rind, Ochse oder Hähnchen: Die Marke fasst verschiedene regionale Tierwohl-Programme unter einem Dach zusammen und garantiert mindestens Haltungsstufe 3.

SCHWEINELENDE MIT APFEL-ZWETSCHGEN-CHUTNEY

Zutaten für 4 Personen

- 600 g** Schweinelende (4 Scheiben à 150 g)
- 1 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL** Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe,** zerdrückt
- 2 Zweige** Rosmarin
- 2 Zweige** Thymian
- 1 EL** Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für das Apfel-Zwetschgen-Chutney

- 2 Äpfel,** geschält, entkernt und gewürfelt
- 200 g** Zwetschgen, entsteint und gewürfelt
- 1 Zwiebel,** fein gehackt
- 2 EL** brauner Zucker
- 1 EL** Apfelessig
- 1 TL** Ingwer, frisch gerieben
- 1 Zimtstange**
- 1 Prise** Nelkenpulver (optional)
- 50 ml** Apfelsaft
- 1 EL** Preiselbeermarmelade
- Salz nach Geschmack
- 1 EL** groben Senf (optional)

Zubereitung

Für das Chutney braunen Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren. Zwiebel, Ingwer und die Zimtstange hinzugeben, kurz anbraten. Apfel- und Zwetschgenwürfel untermischen, mit Apfelessig und Apfelsaft ablöschen. Nelkenpulver und Salz hinzufügen, **20 bis 30 Minuten** köcheln lassen, bis die Früchte weich sind. Marmelade einrühren, Zimtstange entfernen und das Chutney warmhalten.

Die **Schweinelende** mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben in die Pfanne von beiden Seiten **je 3 Minuten anbraten.** Nach **4 Minuten** noch Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Butter hinzufügen und regelmäßig mit geschmolzener Butter beträufeln. Fleisch vor dem Verzehr kurz ruhen lassen.

Die Schweinelendenscheiben mit Beilagen anrichten und das Chutney dazu servieren.

Süßkartoffelpommes

Als Beilage eignen sich ideal schmackhafte Süßkartoffelpommes. Hier geht's zum Rezept:





Knödel-Kroketten

Knödel-Kroketten passen perfekt zum Geschnetzelten. Hier geht's zum Rezept:



HERBSTLICHES GESCHNETZELTES VOM SCHWEIN MIT KNÖDEL-KROKETTEN

Zutaten für 4 Personen

500 g Schweinefilet oder Schweinelende, in Würfel geschnitten
2 EL Rapsöl
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
200 g Champignons, geviertelt
1 Apfel, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
200 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe oder Weißwein
1 TL Senf
1 TL Thymian, getrocknet oder frisch
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die **Schweinefleischwürfel** goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Champignons und Apfelwürfel dazugeben und anbraten. Mit Gemüsebrühe oder Weißwein ablöschen. Sahne, Senf, Thymian und Paprikapulver einrühren. Das Fleisch zurück in die Pfanne geben und **5 bis 10 Minuten köcheln** lassen, bis die Sauce dicker wird und das Fleisch zart ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das herbstliche Schweinegeschnetzelte anrichten und die Knödelkroketten dazu servieren.



LEBENSMITTEL AUS DER HEIMAT: DAS SOLLTEN SIE WISSEN!

Wann haben Rosenkohl oder Mirabel-
len Saison? Wie sieht es in einem Milch-
viehbetrieb aus? Und wie bestellt man
eigentlich einen Kartoffelacker? Nur
wenige Menschen, die nicht selbst in
der Landwirtschaft arbeiten, kennen
die Antworten. Obwohl uns Lebens-
mittel tatsächlich am Leben halten,
bleiben Erzeugung und Verarbeitung
von Fleisch, Gemüse, Obst und Co. al-

lenfalls Randthemen. Sie wollen mehr
erfahren? Unsere Bayerischen Bauern
sind für Sie da!

Der gleichnamige Verein, dem zahl-
reiche landwirtschaftliche Betriebe
und Verbände aus Bayern angehören,
möchte die Erfahrungen, das Wis-
sen und das Engagement bayerischer
Bauerinnen und Bauern mit möglichst

vielen Menschen teilen. Auf der Internetseite und in den sozialen Medien finden Sie viele spannende Porträts, Videos und Hintergrundberichte aus Bayerns Landwirtschaft. Und Sie erhalten jede Menge nützlicher Tipps fürs Einkaufen, Kochen, Backen und Genießen mit Lebensmitteln aus der Heimat. Hier erwarten Sie auch Überraschungen. Oder hätten Sie gewusst, dass Sie auch Wasserbüffel-Steaks, Quinoa oder Melonen aus Bayern bekommen?

unsere-bauern.de



**Eva-Maria Haas,
Geschäftsführerin
Unsere Bayerischen
Bauern e. V.**

„Wir verdanken der bayerischen Landwirtschaft nicht nur täglich frische, hochwertige Erzeugnisse, sondern auch eine einzigartige Kulturlandschaft.“

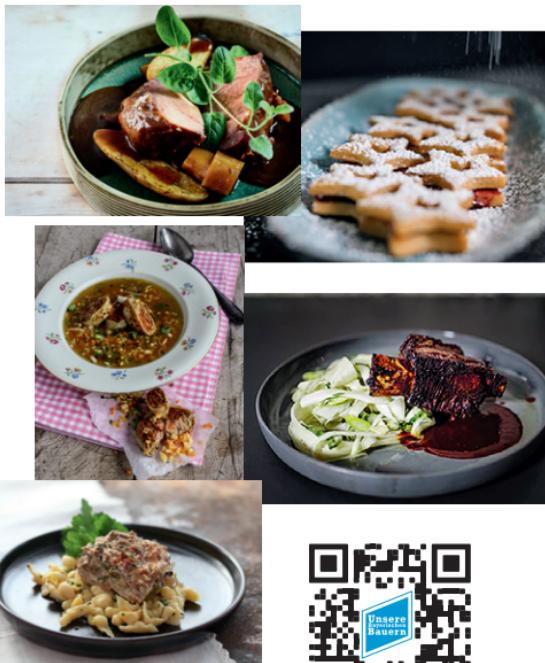
Gewinnen Sie eine Kiste voll bayerischer Schmankerl!

Sie lieben regionale Lebensmittel? Unsere Bayerischen Bauern verlosen regelmäßig **Bayernkisten** mit Produkten von „dahoam“. Einfach mitmachen und gewinnen unter:
unsere-bauern.de



LUST AUF NOCH MEHR GENUSS? HIER FINDEN SIE UNSERE LIEBLINGS- REZEPTE!

Typisch bayerische Schmankerl aus der Bauernküche, raffinierte Kreationen von Spitzenköchinnen und -köchen, verlockende Plätzchen von der Milchkönigin – Lieblingsrezepte für jeden Gang und jeden Anlass finden Sie in der Sammlung von Unsere Bayerischen Bauern.



www.pinterest.de/unserebayerischenbauern/rezepte

In Kooperation mit:

