

WÄRMENDE BLITZGERICHTE

Einfach genießen mit
Familie und Freunden

REWE
Dein Markt

**Unsere
Bayerischen
Bauern**

unsere-bauern.de

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. Besonders 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 Gründungsmitgliedern 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
2 EL Dijon-Senf
1 EL Honig
Salz und Pfeffer
1 EL Butter oder Öl zum Anbraten
1 TL Thymian, getrocknet oder frisch
3 EL Paniermehl zur Bindung
Zahnstocher oder Küchengarn
2 EL Dijon-Senf
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.





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
- 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 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.

Genuss auch zur Pasta

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

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 Fleischmitte vor. Das macht es schwer, den idealen Garpunkt abzuspannen.

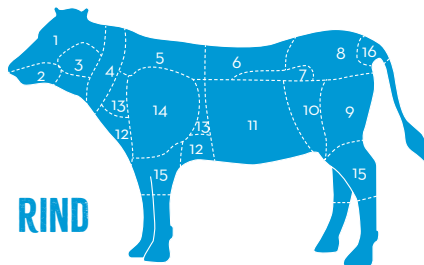
Wichtig: die richtige Vorbereitung

Steaks benötigen Raumtemperatur. Deshalb 30 bis 60 Minuten vor der Zubereitung aus der Kühlung nehmen. Vor dem Anbraten Fleisch mit Küchenkrepp trocken tupfen. Dicke Fettschneiden 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 langsamen 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

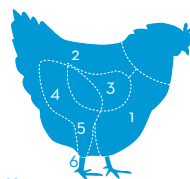
10 KUGEL

zum Schmoren (als Roulade)

11 BAUCH

zum Grillen oder Braten

WELCHES TEIL EIGNET SICH WOFÜR?



HÄHNCHEN

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

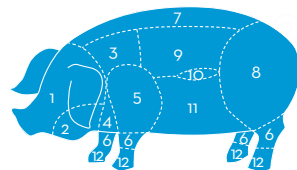
zum Backen, Garen oder Grillen

5 KEULE

zum Backen, Braten oder Grillen

6 FÜSSE

frittiert in Asien sehr beliebt



SCHWEIN

1 KOPF

für Sülze oder Tellerfleisch

2 BACKEN

zum Schmoren

3 NACKEN

als Nackensteaks

4 DICKE RIPPE

für Eintöpfe oder Schmorbraten

5 SCHULTER

für Schweinebraten

6 EISBEIN

als klassisches Eisbein

7 RÜCKENSPECK

zum Grillen oder kross braten

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 einrühren, 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

Kartoffelrösti 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 gehackter Schnittlauch 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 Olivenöl, 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 und mischen.

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

Olivenöl 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 Rapsöl 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





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**

- 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
- 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 dünsten. 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: EINKAUFEN MIT GUTEM GEFÜHL

Fleisch ist Vertrauenssache. Regionalität, Tierwohl und Genuss gehören für REWE Süd zusammen. Deshalb beziehen wir das Fleisch für unsere Bedientheken zu fast 100 Prozent von bayerischen Landwirt:innen in Haltungsform 3. Das ist „unser Landbauern-Versprechen.“

Regionalität und Tierwohl

Was aus unserer Region stammt, unterliegt hohen Standards, legt kurze Wege zurück und kommt frisch in die Regale und in die Auslagen unserer Bedientheken. Seit vielen Jahren baut REWE Süd das Angebot an regionalen Produkten konsequent aus - in allen Warengruppen. Dabei setzen die bayerischen Märkte auf das Siegel „Geprüfte Qualität - Bayern“ (siehe Infokasten). Für REWE Süd ist dieses Engagement für regionale Produkte auch ein klares Bekenntnis zur heimischen Landwirtschaft.



Zukunftsfähigkeit stärken

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 Landwirt:innen. Ob Schwein, Rind, Ochse oder Hähnchen: In allen Bereichen können wir Fleisch aus Bayern und aus Haltungsstufe 3 anbieten.

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.

Die Schritte in Richtung höheres Tierwohl gehen wir gemeinsam mit den Landwirtinnen 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 Landwirt:innen. Sie sind verlässlicher Partner in der Mitte der Lieferkette zwischen Landwirtschaft und REWE Süd.

REWE
Dein Markt

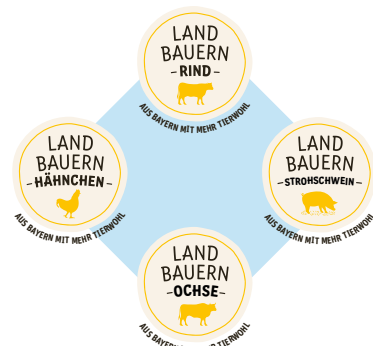
Hier geht's zum Film über das HF3-Rinderprogramm der REWE Süd.



Haltungsform 3

Rinder, die in Haltungsform 3 gehalten werden, haben zwischen 40 und 50 Prozent mehr Platz, Laufstallhaltung mit ganzjährig nutzbarem Laufhof bzw. Weidegang oder Haltung im Offenfrontstall.

Für Schweine bedeutet die höhere Haltungsform: 40 Prozent mehr Platz, Stroh im Liegebereich und zur Beschäftigung sowie Tageslichtgarantie durch Fenster oder Offenstall.



Das Siegel für heimische Qualität

Das Programm „Geprüfte Qualität – Bayern“ (GQB) verfolgt die Qualitätssicherung regionaler Lebensmittel in der gesamten Lebensmittelkette. Es schreibt Anforderungen an die Produktqualität sowie klare Auflagen an Produktion und Verarbeitung vor, deren Einhaltung von zugelassenen, privatwirtschaftlichen Zertifizierungsstellen und unter staatlicher Aufsicht kontrolliert wird. Fleisch, das dieses Siegel trägt, stammt von Tieren, die zu 100 Prozent durchgängig in Bayern geboren, gehalten, geschlachtet sowie zerlegt und verarbeitet wurden.

SCHWEINELENDE MIT APFEL-ZWETSCHGEN-CHUTNEY

Zutaten für 4 Personen

- 600 g** Schweineleende (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 unterrühren, 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 **Schweineleende** 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 Schweineleendenscheiben mit Beilage anrichten und das Chutney dazu servieren.

Süßkartoffelpommes

Als Beilage eignen sich ideal schmackhafte Süßkartoffelpommes. 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

Oliveöl 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.

Knödel-Kroketten

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





LEBENSMITTEL AUS DER HEIMAT: DAS SOLLTEN SIE WISSEN!

Wann haben Rosenkohl oder Mirabeln Saison? Wie sieht es in einem Milchviehbetrieb aus? Und wie bestellt man eigentlich einen Kartoffelacker? Nur wenige Menschen, die nicht selbst in der Landwirtschaft arbeiten, kennen die Antworten. Obwohl uns Lebensmittel 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 zahlreiche landwirtschaftliche Betriebe und Verbände aus Bayern angehören, möchte die Erfahrungen, das Wissen und das Engagement bayerischer Bäuerinnen 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:

