

A close-up photograph of a dark grey ceramic plate containing a dish of cold-smoked salmon. The salmon is sliced into thick, overlapping pieces, showing a vibrant pink color. It is garnished with several slices of green pickles, finely chopped fresh herbs (likely dill and chives), and small pieces of red onion. The background is softly blurred, showing a wooden surface and a dark bowl.

KALTER

BRATEN

Internationale Klassiker,
regional interpretiert

REWE
Dein Markt

Unsere
Bayerischen
Bauern

LUST AUF BRATEN MAL ANDERS?

Dann haben wir hier genau das Richtige für Sie. Diese Broschüre zeigt, wie aus einem guten Braten mit wenigen Handgriffen und cleveren Zutaten etwas Neues entsteht: Die Gerichte erinnern an internationale Klassiker – regional interpretiert, modern und alltagstauglich.

Ob Vitello „Bavarese“, Roastbeef „Niçoise-Style“ oder Putenbrust „Taco-Bowl-Style“: Alles beginnt mit einem saftig gegarten Bratenstück. Wie Braten von Schwein, Rind oder Geflügel zuverlässig gelingt, erfahren Sie ebenfalls in diesem Heft. Besonders praktisch: Alle Gerichte werden kalt serviert, lassen sich wunderbar vorbereiten und genau dann fertigstellen, wenn Gäste am Tisch sitzen. Perfekt auch als Mitbringsel für den Biergarten.



**Giuseppe Messina,
Profikoch**

Alle Rezepte in diesem Heft hat Giuseppe Messina für Sie entwickelt. Der Profikoch mit italienischen Wurzeln kocht mit Leidenschaft – und mit heimischen Zutaten. Auch die REWE Süd arbeitet eng mit bayerischen Bäuerinnen und Bauern zusammen. So kommt Fleisch auf den Tisch, bei dem Tierwohl und Qualität stimmen.

**Viel Freude beim Entdecken,
Nachkochen und Genießen!**

TIPPS FÜR IHREN FLEISCHEINKAUF

Immer mehr Menschen legen Wert darauf, dass ihr Fleisch von Rindern, Schweinen oder Hähnchen aus Bayern 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 an 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

Die Haltung der Tiere entspricht vollständig den gesetzlichen Vorgaben und erfüllt alle behördlichen Anforderungen.



Stufe 2

Diese Tiere genießen mehr Platz und haben Zugang zu vielfältigen Beschäftigungsmaterialien, die ihr Wohlbefinden fördern.



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.

VITELLO „BAVARESE“



Zutaten für 4 Portionen:

400 g Schweinerücken, rosa gegart
und dünn aufgeschnitten (2–3 mm)

Für die Räucherfisch-Creme:

80 g Räucherfisch-Filet

120 g Basissauce (siehe Seite 24)

80 g Sauerrahm

60 g Mayonnaise

1 TL Dijon-Senf

1 TL Zitronensaft

1 Essiggurke

Salz nach Geschmack

Weißer Pfeffer nach Geschmack

Für die Garnitur:

40 g Räucherfisch-Filet

2 Essiggurken

½ rote Zwiebel

Zitronenzeste

Frische Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch)

Etwas Rapsöl

Zubereitung:

Einen Teil des Räucherfischs (ca. 80 g) mit Basissauce, Sauerrahm, Mayonnaise, Senf, Gurke und Zitronensaft fein pürieren, bis eine glatte, streichfähige Creme entsteht. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Den restlichen Räucherfisch in grobe Stücke zupfen und beiseitelegen. Den Schweinerücken flächig auf einem Teller oder einer Platte auslegen. Die Creme darüber träufeln. Die Zwiebel in Ringe, die Essiggurken in kleine Würfel schneiden und beides zusammen mit den Räucherfischstücken über dem Fleisch verteilen. Die frischen Kräuter locker auflegen und mit etwas Zitronenzeste sowie wenigen Tropfen Rapsöl finalisieren.

Giuseppes Tipp:

Alle Rezepte in dieser Broschüre eignen sich auch ideal als Sandwich-Füllung – perfekt zum Mitnehmen!



ROASTBEEF „BAVARIAN NIÇOISE“



Zutaten für 4 Portionen:

480 g Roastbeef, gegart und dünn aufgeschnitten (120 g pro Portion)
Passt auch: Kalbsbraten, Putenbrust, Hähnchenbrust, Schweinelende

Für den Niçoise-Salat:

200 g festkochende Kartoffeln
120 g grüne Bohnen
6 Kirschtomaten
2 Eier
1 kleine rote Zwiebel
Frische Petersilie oder
gemischte Kräuter

Für das Dressing:

120 g Basissauce (siehe Seite 24)
20 ml Weißweinessig oder Apfelessig
1 EL Senf
1 TL Honig
Salz nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Für die Garnitur:

Etwas Rapsöl
Frische Kräuter (Basilikum, Petersilie)

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und klein schneiden. Die Eier hart kochen und vierteln. Die Kirschtomaten halbieren und die rote Zwiebel fein hobeln.

Die Basissauce mit Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Kartoffeln, Bohnen, Tomaten und Zwiebel vorsichtig damit vermengen. Die Kräuter grob hacken und unterheben.

Die Roastbeefscheiben locker auf einem Teller oder einer Platte anrichten. Den Niçoise-Salat in eine Schüssel geben, die geviertelten Eier dazulegen. Zum Abschluss etwas Rapsöl darüber träufeln und mit frischen Kräutern garnieren.



MIT DIESEN PROFITIPPS GELINGT IHR BRATEN

Rind, Schwein oder Geflügel: Trauen Sie sich an den Braten! Denn er gelingt leichter, als Sie vielleicht denken. Mit ein paar einfachen Regeln und dem richtigen Fleisch – am besten aus der Heimat – wird er saftig und aromatisch.

Gute Qualität wählen

Regional einkaufen lohnt sich. Und es muss nicht immer das teuerste Stück sein: Für Roastbeef eignen sich auch Semmerrolle oder Hüfte – aromatisch, günstig und perfekt für die Niedertemperaturmethode.

Kurz vorher salzen

Salzen Sie das Fleisch direkt vor dem Anbraten. So bleibt die Oberfläche trocken und der Braten brät, statt zu kochen. Im Ofen holt sich das Fleisch die Feuchtigkeit über das Backklima zurück.

Erst anbraten, dann in den Ofen

Kurz scharf anbraten gibt dem Braten Farbe und eine aromatische Kruste. Übrigens: Dass Anbraten „die Poren schließt“, ist ein Mythos – Fleisch hat gar keine Poren. Es geht allein um die leckeren Röstaromen.

Niedrig und langsam garen

Die Niedertemperaturmethode ist das Geheimnis für zartes, saftiges Fleisch. So geht's: Ofen auf **200 °C** vorheizen, dann auf **115 °C** Umluft zurückschalten. Den Braten auf dem Gitter garen (nicht auf dem Blech!) – so zirkuliert die Luft gleichmäßig. Position: eine Schiene unter der Mitte.

Kerntemperatur messen

Ein Bratenthermometer ist unverzichtbar – denn von außen sieht man nicht, wie weit das Fleisch innen ist. Richtwerte: **Rind/Kalb 54–58 °C (medium), Schwein 68–72 °C, Pute mindestens 72 °C.**

Ruhen lassen

Nach dem Garen den Braten **10–15 Minuten** ruhen lassen. So verteilen sich die Säfte gleichmäßig – das Fleisch bleibt beim Anschneiden saftig.



SCHWEINEBRATEN „BIER, SENF & KRAUT“



Zutaten für 4 Portionen:

480 g Schweinebraten, gegart und dünn aufgeschnitten (120 g pro Portion)
Passt auch: Roastbeef, Kalbsbraten, Putenbrust, Hähnchenbrust

Für den Blaukraut-Apfel-Salat:

¼ Kopf Blaukraut
1 Apfel
1 kleine rote Zwiebel
20 g frischer Meerrettich

Für das Dressing:

60 ml helles Bier
2 EL Honig
2 EL grober Senf
2 TL Apfelessig
Salz nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Für die Garnitur:

120 g Basissauce (siehe Seite 24)
Frischer Schnittlauch

Zubereitung:

Das Blaukraut sehr fein hobeln, in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Etwa **20 Sekunden** ziehen lassen, dann abgießen und leicht ausdrücken. So wird das Kraut weicher und angenehmer im Biss.

Den Apfel in feine Stifte schneiden, die rote Zwiebel fein hobeln und beides zum Kraut geben. Bier, Honig, Senf, Apfelessig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und unter den Salat mischen. Den Meerrettich fein reiben und vorsichtig unterheben.

Den Schweinebraten auf einem Teller oder einer Platte auslegen. Den Blaukraut-Apfel-Salat darauf verteilen. Zum Abschluss die Basissauce locker darüber träufeln und mit etwas gehacktem Schnittlauch garnieren.



PUTENBRATEN

„BAYERISCHER CAESAR“



Zutaten für 4 Portionen:

480 g Putenbrust, gegart und dünn aufgeschnitten (120 g pro Portion)

Passt auch: Hähnchenbrust, Kalbsbraten, Roastbeef, Schweinelende

Für die Caesar-Creme:

120 g Basissauce (siehe Seite 24)

2 TL Zitronensaft

1 TL Senf

1 TL Worcestersauce

1 TL Honig

Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Für die Garnitur:

6 Kirschtomaten

2 Essiggurken

2 Frühlingszwiebeln

60 g Bergkäse

Frische Petersilie

Optional: etwas Kräuteröl

Für den Brotcrunch:

120 g Weißbrot

Etwas Rapsöl

Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Für den Brotcrunch das Weißbrot grob reißen, mit Rapsöl und Salz vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech bei **180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft)** im vorgeheizten Ofen ca. **8–10 Minuten** goldbraun rösten. Beiseitestellen.

Für die Caesar-Creme die Basissauce mit Zitronensaft, Senf, Worcestersauce, Honig und Pfeffer glatt rühren.

Die Kirschtomaten halbieren, die Essiggurken fein würfeln, die Frühlingszwiebeln fein schneiden, die Petersilie grob zupfen und den Bergkäse fein hobeln.

Den Brotcrunch auf dem Teller verteilen und die Putenbrust darauf platzieren. Die Garnitur locker drauf verteilen und die Caesar-Creme darüber träufeln. Wer möchte, kann das Gericht zum Schluss mit etwas Kräuteröl abrunden.



KALBSBRATEN MIT KRÄUTERQUARK



Zutaten für 4 Portionen:

Ca. 500–600 g Kalbsbraten, gegart und dünn aufgeschnitten (2–3 mm)

Passt auch: Putenbrust, Hähnchenbrust, Schweinerücken

Für die Kräuterquark-Creme:

200 g Basissauce (siehe Seite 24)

60 g Quark

Frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill)

Optional: etwas Kerbel

Für die Garnitur:

2 Radieschen

1 kleine Karotte

½ rote Zwiebel (idealerweise in Essig mariniert)

Einige Blätter Radicchio

1–2 Frühlingszwiebeln

Frische Kresse oder junge Kräuter
Zitronenzeste

Zubereitung:

Für die Kräuterquark-Creme den Quark mit der Basissauce glatt verrühren. Die Kräuter fein hacken und unterheben. Wer möchte, gibt noch etwas Kerbel dazu.

Die Radicchio-Blätter waschen, trocken tupfen und als Untergrund auf einem Teller oder einer Platte auslegen. Den Kalbsbraten dünn und leicht überlappend darauf anrichten.

Radieschen und Karotte sehr fein hobeln und locker über dem Gericht verteilen. Die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden und zusammen mit den Frühlingszwiebel-Ringen dekorativ darüberstreuen.

Mit frischen Kräutern garnieren und etwas Zitronenzeste darüber reiben. Die Kräuterquark-Creme separat in einer kleinen Schüssel dazu servieren.

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



**QR-Code scannen
und mehr erfahren!**

Aus deiner
Region



**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.

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.



**Florian Steiner
aus Kirchweidach**



**Josef und Wolfgang Steiner
aus Kirchweidach**

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. Jüngstes Highlight ist die Erweiterung um Pflücksalate aus dem Hydroponikanbau, einer besonders nachhaltigen Anbaumethode. Der Familienbetrieb setzt auf CO₂-freie Energie und verzichtet komplett auf fossile Brennstoffe. Statt Chemie sorgen Nützlinge für gesunde Pflanzen, bewässert wird mit Regenwasser.

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 Spartipp: 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 Melonen und Ingwer.



Saisonkalender

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

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 der 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, Zuckermais

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

RINDERBRATEN „SÜSSSAUER“



Zutaten für 4 Portionen:

400 g Rinderbraten, gegart und dünn aufgeschnitten (2–3 mm)

Für die süßsaure Würzsauce:

80 g Ketchup

3 EL Reissessig oder Apfelessig

2 EL brauner Zucker

1 EL Sojasauce

1 TL frischer Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 TL Sesamöl

1–2 EL Wasser

Für die Garnitur:

½ rote Paprika

½ Gurke

2 Essiggurken

2 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Feldsalat

Frische Kräuter (Dill, Petersilie)

120 g Basissauce (siehe Seite 24)

Zubereitung:

Den Ingwer und die Knoblauchzehe fein reiben. Die restlichen Zutaten für die süßsaure Würzsauce hinzugeben und alles verrühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Die Paprika und die Essiggurken fein würfeln, die Gurke in dünne Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die frischen Kräuter grob hacken. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Den Rinderbraten locker auf einem Teller oder einer Platte auslegen. Das Gemüse, den Feldsalat und die Kräuter gleichmäßig darüber verteilen und die süßsaure Würzsauce leicht darüber geben. Zum Abschluss die Basissauce über das Gericht träufeln.

Giuseppes Tipp:

Die Servierlogik ist entscheidend: Die süßsaure Würzsauce sorgt für Frische, Säure und aromatische Tiefe. Die Basissauce wird zum Schluss darüber geträufelt, für die perfekte Balance aus Säure, Süße und Cremigkeit.



PUTENBRUSTBRATEN „CITRUS-STYLE“



Zutaten für 4 Portionen:

480 g Putenbrust, gegart und dünn aufgeschnitten (120 g pro Portion)
Passt auch: Kalbsbraten, Hähnchenbrust, Schweinelende, Roastbeef

Für den Citrus-Fenchel-Salat:

2 Orangen
½ Fenchelknolle
1 Frühlingszwiebel

Für das Dressing:

1 EL Orangensaft
1 TL Zitronensaft
1 TL Rapsöl
½ TL Senf
½ TL Honig
Salz nach Geschmack
Weißer Pfeffer nach Geschmack

Für die Garnitur:

120 g Basissauce (siehe Seite 24)
Frischer Schnittlauch

Zubereitung:

Die Orangen schälen, in dünne Scheiben schneiden und den Fenchel sehr fein hobeln. Die Frühlingszwiebel fein schneiden. Orangensaft, Zitronensaft, Rapsöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Fenchel, Orangenscheiben und Frühlingszwiebel vorsichtig mit dem Dressing mischen.

Den Citrus-Fenchel-Salat auf einem Teller oder einer Platte auslegen. Die Putenbrust auf den Salat setzen. Die Basissauce leicht darüber träufeln und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.





GIUSEPPES

BAUKASTENPRINZIP

Einmal zubereitet, vielfach verwendet

Sanft gegarter Braten bildet die Basis aller Gerichte in dieser Broschüre – dünn aufgeschnitten, kalt serviert, mit regionalen Zutaten immer wieder neu kombiniert. Fast jede Garnitur passt dabei zu jedem Braten, sodass Sie nach eigenem Geschmack variieren können.

Das verbindende Element: die Basissauce. Sie kommt bei allen Rezepten zum Einsatz und lässt sich je nach Gericht mit wenigen Zutaten abwandeln. Die Sauce hält sich bei sauberer Zubereitung **3–4 Tage** im Kühlschrank (**2–4 °C**), also ideal zum Vorbereiten.

GRUNDREZEPT BASISSAUCE

Zutaten:

200 g Mayonnaise

100 g Sauerrahm

50 g Naturjoghurt

15 g Senf

10 g Zitronensaft

8 g Honig

10 g Apfelessig

50 ml Gurkenwasser

4 g Salz

1 g schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Mayonnaise, Sauerrahm und Naturjoghurt in eine Schüssel geben und gut verrühren. Senf, Zitronensaft, Honig, Apfelessig und das Gurkenwasser zugeben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und alles glatt rühren, bis eine cremige, leicht frische Sauce entsteht. Mit etwas mehr Essig oder Zitronensaft und einem Schuss Öl wird sie außerdem zum Salatdressing.

REWE: FLEISCH IST VERTRAUENSACHE

Regionalität, Tierwohl und Genuss gehören für die 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 Landbauernversprechen

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 oder Hähnchen: Bei uns gibt es Fleisch aus Bayern und Haltungsstufe 3. Das ist „unser Landbauernversprechen“.



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

Gemeinsam zu mehr Tierwohl

Die Schritte in Richtung mehr 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 Bäuerinnen und Bauern. Sie sind verlässliches Bindeglied in der Mitte der Lieferkette zwischen Landwirtschaft und der REWE Süd.

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.



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.



Haltungsform 3

Die Tiere erhalten mindestens 40 Prozent mehr Platz im Vergleich zur gesetzlichen Mindestanforderung sowie einen Zugang zum Außenklimabereich. Dadurch können sie Frischluft aufnehmen und ihr Verhalten natürlicher ausleben. Zusätzlich profitieren sie von erweiterten Beschäftigungsmöglichkeiten.



Tierwohlprogramm „Landbauern“

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

ROASTBEEF „DELI-STYLE“



Zutaten für 4 Portionen:

480 g Roastbeef, gegart und dünn aufgeschnitten (120 g pro Portion)

Passt auch: Putenbrust, Hähnchenbrust, Kalbsbraten, Schweinelende

Für die Garnitur:

3-4 mittelgroße Essiggurken

6 Radieschen

1 kleine rote Zwiebel

120 g Basissauce (siehe Seite 24)

Frische Kresse

Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Essiggurken der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, die Radieschen fein hobeln und die rote Zwiebel sehr fein würfeln.

Das Roastbeef locker auf einem Teller oder einer Platte auslegen. Gurkenscheiben, Radieschen und Zwiebel gleichmäßig darüber verteilen. Zum Abschluss die Basis-sauce locker über die Portionen ziehen, mit frischer Kresse bestreuen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abrunden.



PUTENBRATEN „TACO-BOWL-STYLE“



Zutaten für 4 Portionen:

480 g Putenbrust, gegart und gewürfelt (120 g pro Portion)

Passt auch: Hähnchenbrust, Kalbsbraten, Roastbeef, Schweinelende

Für den Taco-Salat:

1 rote Paprika

2 Tomaten

100 g Mais (gekocht oder aus der Dose)

3 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Rucola

Frischer Koriander

Für das Dressing:

2 EL Limettensaft

2 EL Rapsöl

1 TL Honig oder Agavendicksaft

Salz nach Geschmack

Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Für die Garnitur:

4 Scheiben Weißbrot

Etwas Rapsöl

120 g Basissauce (siehe Seite 24)

Zubereitung:

Das Weißbrot mit etwas Rapsöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei **180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft)** auf mittlerer Schiene ca. **8–10 Minuten** goldbraun rösten. Beisestellen.

Die Paprika und Tomaten fein würfeln, die Frühlingszwiebeln fein schneiden und den Koriander grob hacken. Alles zusammen mit dem Mais in eine Schüssel geben. Limettensaft, Rapsöl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und das Dressing unter das Gemüse mischen. Die gewürfelte Putenbrust unter den Salat heben. Den Rucola erst kurz vor dem Anrichten grob schneiden und unterheben, damit er frisch und knackig bleibt.

Den Salat in einer Schüssel anrichten und die Basissauce darüber träufeln. Das geröstete Weißbrot dazu servieren.



KALBSBRATEN „APFEL & MEERRETTICH“



Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kalbsbraten, gegart und dünn aufgeschnitten (2–3 mm)

Für die Apfel-Meerrettich-Creme:

120 g Basissauce (siehe Seite 24)

1 kleiner säuerlicher Apfel
(z. B. Elstar oder Boskoop)

1–2 TL frischer Meerrettich

1 TL Apfelessig

1 Prise Zucker

Salz nach Geschmack

Für die Garnitur:

1 säuerlicher Apfel

4–5 Radieschen

¼ Sellerieknolle

Einige Blätter Lollo rosso und Frisée (oder gemischter Blattsalat)
Frische Kräuter (Schnittlauch, Dill)
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Den Apfel für die Creme fein würfeln oder grob raspeln. Mit Apfelessig und einer Prise Zucker leicht marinieren. Die Apfelmasse in die Basissauce einarbeiten und den Meerrettich frisch reiben und unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur den Apfel fein würfeln, die Sellerieknolle in feine Streifen hobeln oder raspeln und die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Alles zusammen mit Schnittlauchröllchen und etwas Dill dekorativ über den Braten verteilen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abrunden.

Giuseppes Tipp:

Frisch geriebener Meerrettich ist deutlich aromatischer als die Variante aus dem Glas. Wer ihn mag, kann die Menge ruhig etwas erhöhen.





LEBENSMITTEL AUS DER HEIMAT

Das sollten Sie wissen!

Wann haben Rosenkohl oder Mirabellen Saison? Wie sieht es in einem Milchviehbetrieb aus? Und wie bestellt man 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. allenfalls Randthemen. Sie wollen mehr erfahren?

Unsere Bayerischen Bauern sind für Sie da! Der gleichnamige Verein, dem zahlreiche landwirtschaftliche Betriebe und Verbände aus Bayern angehören, teilt das Wissen und Engagement bayerischer Bäuerinnen und Bauern mit möglichst vielen Menschen. Auf der Internetseite und in den sozialen Medien finden Sie spannende Porträts, Videos und Hintergrundberichte aus der bayerischen Landwirtschaft sowie nütz-

liche Tipps fürs Einkaufen, Kochen, Backen und Genießen mit Lebensmitteln aus der Heimat. Und vielleicht die ein oder andere Überraschung: Wussten Sie, dass es auch Wasserbüffel-Steaks, Quinoa oder Melonen aus Bayern gibt?

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/gewinnspiel



NOCH MEHR GENUSS GEFÄLLIG?

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.



Hier finden
Sie unsere
Lieblingsrezepte!
[unsere-bauern.de/
rezepte](https://unsere-bauern.de/rezepte)



In Kooperation mit:

