

WÄRMENDE GERICHTE

Klassiker für Leib und Seele.

Einfach genießen mit Familie und Freunden.

REWE
Dein Markt

Unsere
Bayerischen
Bauern



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn es draußen kalt, nass und grau ist, sinkt oft die Stimmung. Jetzt ist es besonders wichtig, sich selbst etwas Gutes zu tun. Gutes Essen und gemeinsame Genussmomente mit Familie und Freunden helfen garantiert gegen das Wintertief.

Unsere Rezeptklassiker für Leib und Seele wärmen von innen und lassen sich einfach zubereiten. Während also der Braten im Ofen schmort oder das Gulasch im Topf köchelt, bleibt Ihnen Zeit für das Wesentliche: Gespräche mit Ihren Lieben.

Neben bewährten Rezepten finden Sie in diesem Heft viele hilfreiche Tipps für Ihren Einkauf und die Verarbeitung von Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch. So gelingt Ihnen wirklich alles. Am besten mit Fleisch aus Ihrer Region.

REWE Süd und Bayerns Bäuerinnen und Bauern bieten Qualität, auf die Sie sich verlassen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen!

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 4 Kategorien eingeteilt. Für jede Haltungsf orm gibt es klare Vorgaben – und ein entsprechendes Siegel, das sich auf den Waren im Handel wiederfindet. Die Einhaltung der Vorgaben wird streng kontrolliert. So können Sie sicher sein, dass Ihr Fleisch das Siegel zu Recht trägt.

Bei REWE stammt schon heute die Hälfte des Frischfleisches in der Bedienungstheke aus den Haltungsf ormen 2 und höher. Bis 2030 soll das gesamte Frischfleisch der REWE-Metzgereien aus den Haltungsf ormen 3 und 4 kommen.



Stufe 1
Haltung entspricht gesetzlichen Vorgaben.



Stufe 2
Mehr Platz und Beschäftigungsmaterialien.



Stufe 3
Wie 2. Außerdem Zugang zu frischer Luft und ausschließlich gentechnikfreies Futter.



Stufe 4
Haltung entspricht Bio-Standards. U. a. deutlich mehr Platz, Einstreu und ständiger Zugang zu Auslauf im Freien.



RINDSROULADEN MIT SPÄTZLE

Zutaten für 4 Portionen:

4 Rindsrouladen
Salz, Pfeffer, Senf

Füllung:

8 Scheiben roh
geräuchertes Wammerl,
dünn geschnitten

1-2 Zwiebeln

1 EL Rapsöl

4-6 Essiggurken

1 Gelbe Rübe

Zum Garen:

2 EL Rapsöl

300 ml Gemüsebrühe

100 ml Essiggurkensud

1 EL Mehl

Spätzle:

500 g Mehl

1 TL Salz

6 Eier

150-250 ml Mineralwasser

30 g Butter

Zubereitung:

Für die Füllung Zwiebeln schälen, klein schneiden. Im heißen Öl andünsten und etwas abkühlen lassen. Gurken in Streifen schneiden. Gelbe Rüben schälen, halbieren, längs vierteln bzw. achteln. Rouladen beidseits würzen, je eine Seite mit Senf bestreichen. Rouladen mit je **2 Scheiben** Wammerl belegen. Zwiebel-, Gurken- und Rübenstreifen darauf verteilen. Rouladen aufrollen, mit Zahnstochern feststecken. Im heißen Öl rundum kräftig anbraten. Mit Brühe und Gurkensud aufgießen, **40 bis 50 Min.** zugedeckt schmoren.

Für die Spätzle aus Mehl, Salz, Eiern, Mineralwasser mit Knethaken Teig herstellen. Er sollte zäh reißend sein. Kurz ruhen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Teig mit Spätzlehobel portionsweise in das kochende Wasser hobeln. Kommen die Spätzle an die Wasseroberfläche, sind sie fertig. Abtropfen lassen, in heißer Butter schwenken.

Rouladen entnehmen. Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, Soße damit binden. Einmal aufkochen. Rouladen in der Soße **10 Min.** ziehen lassen. Mit Spätzle servieren.



ZÜRCHER GESCHNETZELTES MIT CHAMPIGNONS UND NUDELN

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Schweine- oder Hähnchenschnitzel
- 3 EL Rapsöl
- 1 rote Zwiebel
- 300 g braune Champignons
- 1 EL Mehl
- 100 ml Weißwein
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer
- 500 g Nudeln
- Petersilie

Zubereitung:

Das Fleisch in Streifen schneiden und portionsweise in 2 EL heißem Öl kräftig anbraten. Dabei den Bratensatz immer mit etwas Wasser ablöschen. Das Fleisch mit dem Bratensatz beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Beides im restlichen heißen Öl anbraten. Das Mehl darübergeben und leicht anschwitzen. Den Wein mit dem Fleisch und dem Bratensatz dazugeben. Die Sahne unterrühren. Würzen und **5 Min.** bei schwacher Hitze kochen lassen.



Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen und abgießen. Mit dem Geschnetzelten anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

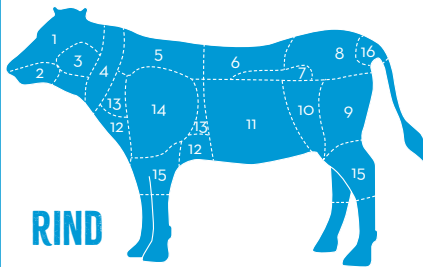
SCHMOREN: DIE 150-GRAD-REGEL

Schmoren ist eine Gartechnik, die für herrliche Röstaromen und zartes Fleisch sorgt. Garzeiten und -temperaturen variieren bei Schmorrezepten gewaltig. Ist es also egal, wie lange etwas bei welcher Temperatur schmort? Im Gegenteil!

Röstaromen bilden sich erst ab 150 Grad. Bedeutet auch: Liegt das Fleisch in zu viel Flüssigkeit, wird es gekocht und nicht geschmort. Denn Wasser kann nur max. 100 Grad heiß werden.

Mehr als 150 Grad bedeutet nicht mehr Genuss. Beim Schmoren gibt Fleisch Flüssigkeit ab, selbst wenn es in Flüssigkeit liegt. Je höher die Temperatur, desto schneller trocknet das Fleisch aus.

Je länger Fleisch schmort, desto zarter wird es. Beim Schmoren verwandelt sich das feste Kollagen im Fleisch mit der Zeit in weiche Gelatine. Je mehr Gelatine, desto zarter das Fleisch.



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

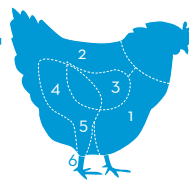
10 KUGEL

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

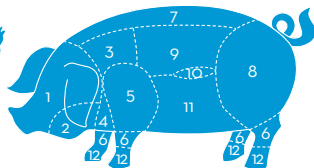
zum Backen, Garen oder Grillen

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 einen Schweinebraten

6 EISBEIN

als klassisches Eisbein

7 RÜCKENSPECK

zum Grillen oder Krossbraten

8 SCHINKEN

gepökelt oder gekocht als Schinken

9 KOTELETT

zum Panieren und Ausbacken oder zum Braten in der Pfanne

10 FILET

zum Kurzbraten, Füllen, Braten oder Grillen

11 BAUCH

zum Kochen und Übergrillen

12 FÜSSE

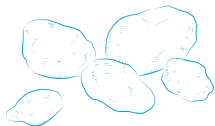
zum Einkochen von Soßen

KLASSISCHES BÖFFLAMOTT MIT KARTOFFELKNÖDEL

Zutaten für 4 Portionen:

Braten:

- 1 kg Rinderbraten, z. B. aus der Schulter
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Mehl



Marinade:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 600 ml Rotwein
- 100 ml Rotweinessig
- 5 Wacholderbeeren
- Salz, Pfeffer

Zum Aufgießen:

- 300 ml Gemüsebrühe

Kartoffelknödel:

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 1/2 Breze
- 1 EL Butter
- Salz

Zubereitung:

Für die Marinade die Zwiebel und den Knoblauch schälen und vierteln. Mit Rotwein, Essig, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer verrühren und einmal aufkochen. Abkühlen lassen. Das Fleisch in die Marinade legen und zugedeckt an einem kühlen Ort **1 bis 2 Tage** ziehen lassen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut trocken tupfen. Im heißen Öl rundum kräftig anbraten. Mit der Marinade und der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt **ca. 2 Std.** schmoren lassen.

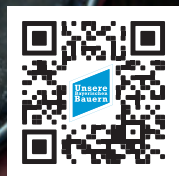
Für die Kartoffelknödel die Kartoffeln in der Schale weich kochen. Schälen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Ausdampfen und abkühlen lassen. Für die Füllung die Breze in Würfel schneiden und in der heißen Butter goldbraun braten. Ei, Mehl und etwas Salz zu den Kartoffeln geben und zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl zugeben. Mit



befeuchteten Händen daraus Knödel formen. Dabei in jeden Knödel in die Mitte ein Brezenstück geben. Die Knödel in leicht siedendem Salzwasser ca. **20 Min.** ziehen lassen.

Das Fleisch entnehmen. Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, Soße damit binden. Einmal aufkochen. Den Braten in Scheiben schneiden. Mit der Soße und den Knödeln servieren.

Unser liebstes Rezept für Rotkraut finden Sie hier:



Unser liebstes Rezept
für Krautsalat finden
Sie hier:



KLASSISCHER SCHWEINEBRATEN MIT SEMMELKNÖDEL

Zutaten für 4 Portionen: **Zubereitung:**

Schweinebraten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Gelbe Rüben
- 1 Wurzelpetersilie
- 1 kg Schweinebraten mit Kruste
- Salz, Pfeffer
- Majoran
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- 1-2 EL Mehl

Semmelknödel:

- ca. 300 ml Milch
- 400 g Knödelbrot oder
- 8 geschnittene Semmeln vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 4-5 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Majoran
- 1 EL frische Petersilie
- Semmelbrösel

Zwiebeln schälen und halbieren. Restliches Gemüse schälen, in grobe Stücke schneiden. Bratenschwarte rautenförmig einschneiden (am besten mit Teppichmesser, das nur zum Kochen benutzt wird). Fleisch würzen, ohne Fettbeigabe mit Gemüse im Bräter in den Ofen geben. **Garzeit: ca. 2 Std. bei 170 Grad Ober-/Unterhitze (150 Grad Umluft).** Nach halber Garzeit ca. Hälfte der Brühe angießen. Restliche Brühe nach und nach dazugeben.

Für die Knödel Milch leicht erwärmen, über das Knödelbrot geben. **20 Min.** ziehen lassen. Zwiebel schälen, klein schneiden. In heißer Butter andünsten, über das Knödelbrot geben. Eier und Gewürze unter Knödelmasse kneten. Ist der Teig zu weich, etwas Semmelbrösel untermengen. Aus dem Knödelteig mit feuchten Händen gleich große Knödel formen und ca. **20 Min.** in leicht siedendem Salzwasser ziehen lassen.

Bratensatz abgießen. Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, Soße damit binden. Braten in Scheiben schneiden. Mit Soße und Knödeln servieren.

REWE: EINKAUFEN MIT GUTEM GEFÜHL

Wir alle vertrauen den Dingen am meisten, deren Ursprung wir kennen. So ist es auch bei Lebensmitteln. Was aus unserer Region stammt, unterliegt hohen Standards, legt kurze Wege zurück und kommt frisch in die Regale. Seit Jahren baut REWE Süd ihr Angebot an regionalen Produkten konsequent aus – in allen Warengruppen. Dabei setzen die bayerischen Märkte auf das Siegel „Geprüfte Qualität – Bayern“ (siehe Infokasten).

Bei Obst und Gemüse erreicht REWE Süd eine Regionalquote von über 85%. Bei Tomaten, Gurken und Paprika liegt sie bei fast 100%. Für REWE Süd ist dieses Engagement für regionale Produkte auch ein klares Bekenntnis zur heimischen Landwirtschaft.

Fleisch ist Vertrauenssache. Regionalität ist hier umso wichtiger. Mittlerweile kommen 95% des Fleisches bei REWE Süd



von bayerischen Bauernhöfen. Das Rindfleisch zum Beispiel stammt zu 100% vom typisch bayerischen Fleckvieh, dem Simmentaler Rind.

Tierwohl und Fleischgenuss gehören für REWE zusammen. Bis 2030 will die REWE Group ausschließlich Fleisch von Tieren anbieten, die in den Haltungsformen 3 und 4 aufgezogen wurden.



„Bayerischer Ochse“

Auf dem Weg zu mehr Tierwohl ist REWE in Bayern ein gutes Stück weitergekommen – Hand in Hand mit Bäuerinnen und

Bauern. Gerade startete REWE Süd zusammen mit 30 Landwirt:innen das Programm „Bayerischer Ochse“. Das Ochsenfleisch aus Haltungsform 3 verbindet hervorragende Genussqualität, Tierwohl und Wertschätzung für die Arbeit der Landwirte, die für ihren Mehraufwand honoriert werden.

„Strohschwein“

Auch beim Schweinefleisch hat REWE Süd die Haltungsform 3 fest im Blick und entwickelt das bayerische „Strohschwein“-Programm massiv weiter. Das heißt für jedes Tier: 40% 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% durchgängig in Bayern geboren, gehalten, geschlachtet sowie zerlegt und verarbeitet wurden.

GULASCH SZEGEDINER ART MIT KARTOFFELSTAMPF

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Schweinehals (Nacken)
oder Rindergulasch
- 2-3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL gem. Kümmel
- Majoran
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Paprikapulver
- 1-2 EL Tomatenmark
- ca. 1 l Fleisch- oder
Gemüsebrühe
- 400 g Sauerkraut

Kartoffelstampf:

- 800 g mehlig. Kartoffeln
- ca. 200 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Zum Anrichten:

- Crème fraîche
- Kräuter

Zubereitung:

Das Fleisch in Würfel schneiden, portionsweise im heißen Öl kräftig anbraten und würzen. Jeweils den Bratensatz mit etwas Wasser ablöschen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Beim letzten Bratvorgang beides zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Das Paprikapulver und das Tomatenmark unterrühren. Die Brühe zugießen und zugedeckt **60 Min.** bei schwacher Hitze kochen.

Das Sauerkraut zum Gulasch geben und **15 Min.** weiterkochen.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln in der Schale weich kochen. Schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch erwärmen. Unter die Kartoffeln rühren und würzen.

Das Szegediner Gulasch mit einem Klecks Crème fraîche, dem Kartoffelstampf und Kräutern bestreut servieren.



Tipp:

Nach Belieben zum Servieren den Kartoffelstampf mit geschmolzener Butter beträufeln. Schmeckt auch sehr gut mit Rindergulasch, dann die Garzeit um 45 Min. erhöhen.

Tafelspitz ...

heißt das auslaufende Schwanzstück von Rind oder Kalb, das an den Hüftdeckel angrenzt. Eine günstigere Alternative ist das „Falsche Filet“. Dabei handelt es sich um ein Teilstück der Rinderschulter. Auch die Blattschulter und das Schaufelstück eignen sich.

TELLERFLEISCH MIT SALZKARTOFFELN UND MEERRETTICH

Zutaten für 4 Portionen:

Tellerfleisch:

1-2 Zwiebeln

2 Gelbe Rüben

1 Stange Lauch

1 Stück Knollensellerie

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

1 EL körnige Gemüsebrühe

je 1 Stängel

Petersilie und Liebstöckel

800 g Tellerfleisch, z. B.

Tafelspitz oder Brust

2 EL Rapsöl

Salzkartoffeln:

1 kg festkochende Kartoffeln

Salz

Zum Anrichten:

2 EL geriebener Meerrettich

Zubereitung:

Von den Zwiebeln die äußerste braune Schale und die Wurzeln entfernen. Die Zwiebeln halbieren. Gelbe Rüben, Lauch und Sellerie waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln im heißen Öl kräftig anbraten. Das Gemüse dazugeben und mitbraten. Mit 2 l Wasser aufgießen. Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Kräuter zufügen und aufkochen. Das Fleisch im heißen Öl rundum kräftig anbraten. In die kochende Brühe geben und ca. 2 Std. bei schwacher Hitze kochen.

Für die Salzkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. In Salzwasser weich kochen. Abgießen und mit Kräutern bestreuen.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen und in Scheiben schneiden. Mit dem Meerrettich und den Salzkartoffeln anrichten.

HÄHNCHEN-CURRY MIT REIS

Zutaten für 4 Portionen:

Curry:

- 600 g Hähnchenfleisch
- Alternative: Schweineschitzel oder -lende
- 2 EL Rapsöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 400 g)
- 1 rote Paprikaschote
- gemahlener Koriander
- gemahlener Kreuzkümmel
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g Naturjoghurt (10 %)
- 1 Tomate
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Reis:

- 250 g Reis
- 500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und im heißen Öl portionsweise kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Zwiebel und den Ingwer schälen, fein würfeln und im Bratfett des Fleisches anbraten.

Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit der Schale in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Beides zur Zwiebel geben und kurz mitbraten. Das Fleisch zufügen und würzen. Mit der Brühe aufgießen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

Den Reis in der Brühe aufkochen und bei schwacher Hitze bissfest kochen.

Die Tomate waschen und sehr fein schneiden. Mit der Petersilie und dem Joghurt zum Curry geben und nochmals 5 Min. köcheln lassen.

Mit dem Reis anrichten.



Tipp:

Dieses Curry schmeckt auch wunderbar mit Schweineschnitzel oder -lende.



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
Bäuerinnen und Bauern mit möglichst

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

unsere-bauern.de



“ Wir verdanken der bayeri-
schen Landwirtschaft nicht
nur täglich frische,
hochwertige Erzeugnisse,
sondern auch eine einzig-
artige Kulturlandschaft. ”

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

Gewinnen Sie eine Kiste voll bayerischer Schmankerl!

Sie lieben regionale Lebensmittel?
Unsere Bayerischen Bauern verlos-
sen 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/rezpte

In Kooperation mit:

