



Gutes für alle.

Das e-Paper von ALDI SÜD
MAI-JUNI 2023

INSPIRIERT.



GRILL DICH
IN DEN
SOMMER.



DRAUSSEN GENIESSEN.

Freust du dich auch schon auf die ersten lauen Abende im Frühsommer? Darauf, den Tag gemütlich ausklingen zu lassen, vielleicht sogar im eigenen Garten oder auf dem Balkon? Dann haben wir etwas für dich: Mit unseren **Scandi-Ideen** wird dein Garten zum Hygge-Paradies. Und für entspannten Genuss sorgen unsere **Streetfood-**Highlights vom Grill direkt auf die Hand. Und weil Frühsommerzeit auch Erdbeerzeit ist, haben wir uns auf Mahls Obsthof umgesehen und uns die roten Früchte schmecken lassen.



IN DIESER AUSGABE



STREETFOOD VOM GRILL

Grillgenuss, wie wir ihn lieben – authentisch und international



SPARGEL & ERDBEERE

Egal ob weiß oder grün: Freu dich über Spargel in vielerlei Variationen



ZU BESUCH

Begleite uns auf den Erdbeerhof von Klaus Mahl, wo die rote Sommerkönigin wächst und gedeiht



OUTDOOR IM SCANDI-LOOK

Hole dir den beliebtesten Scandi-Trend in deinen Garten und auf den Balkon



TAUSEND FARBEN

Julia Lergenmüller
im Interview zu
ihrem neuen und
frischen Rosé



FIT MIT STYLE

Wir stellen euch die
neue Fitness-Kol-
lektion von Sylvie
Meis vor



MUTTER- UND VATERTAG

Liebevolle Food-
und Bastelideen für
die besten Eltern
der Welt!



GRILL-SPARGEL
MIT POCHIERTEM EI



SAUCE HOLLANDAISE
MIT 5 ZUTATEN



ALLE REZEPTE

Von herzhaft bis
süß: alle Rezepte
dieser Ausgabe
im Überblick

STREETFOOD

VON DER HAND IN DEN MUND!

Für alle Foodies: kreative grilled
Streetfood-Rezepte wie frisch
vom Marktstand



VEGETARISCH

MELONEN-SPIESSE
mit Honig-Erdnuss-Dip

MELONEN-SPIESSE

mit Honig-Erdnuss-Dip

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kleine Wassermelone (ca. 500 g)	2 EL Erdnusscreme
500 g Grillkäse	1 EL Honig
Olivenöl	Salz
2 TL Garam Masala	Chilisalز
1 Knoblauchzehe	4 Pitataschen
2 Limetten	1 Topf Minze
2 EL Erdnüsse (geröstet und gesalzen)	

AUSSERDEM

8 Grillspieße

UND SO GEHT'S

- 1 Die Wassermelone schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Grillkäse in gleich große Stücke schneiden.
- 2 Die Wassermelone, den Grillkäse, 4 EL Olivenöl und das Garam Masala in einer Schüssel vermengen. Die Käse- und die Melonenwürfel anschließend abwechselnd auf die Spieße stecken.
- 3 Den Knoblauch schälen und fein reiben. Die Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den

Saft auspressen. Die Erdnüsse grob hacken.

- 4** Die Erdnusscreme, den Honig, den Limettensaft und den Knoblauch in einer Schüssel vermischen. Nach und nach etwas Wasser einrühren, bis eine glatte Sauce entstanden ist. Mit Salz abschmecken.
- 5** 2 TL Chilisalز mit dem Limettenabrieb vermischen.
- 6** Die Spieße nun auf dem heißen Grillrost oder in einer Grillpfanne für ca. 2 Minuten von beiden Seiten grillen. Die Pitataschen erwärmen.
- 7** Die Spieße auf einer Platte anrichten, mit Minzblättern und Chili-Limetten-Salz bestreuen. Mit der Erdnussauce, der übrigen Limette und dem Pitabrot servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 788 / 3290	32,2 g	47,4 g	56,6 g



RAFFINIERT

LETTUCE-WRAPPS mit gegrilltem Hähnchen



LETTUCE WRAPS

mit gegrilltem Hähnchen

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

1 Apfel, rotschalig	Salz
1–2 rote Chilischoten	300 g Jasminreis
1 Stück Ingwer (5 cm)	4 Salatherzen Mini Romana
2 Knoblauchzehen	4 Frühlingszwiebeln
4 EL Tomatenmark	2 Limetten
2 EL Essig	8 EL Mayonnaise
4 TL Zucker	Chilisalz
1 Bund Radieschen	Koriander zum Garnieren
500 g Hähnchenbrust	
Pflanzenöl	

UND SO GEHT'S

- 1** Für die Kimchi-Radieschen den halben Apfel und die Chilischote waschen. Den Ingwer schälen. Den Knoblauch schälen. Den Apfel, die Chili, den Ingwer, den Knoblauch, das Tomatenmark, den Essig und den Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer sämigen Kimchi-Sauce verarbeiten.
- 2** Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Mit der Hälfte der Kimchi-Sauce vermischen und zur Seite stellen.

- 3** Die Hähnchenbrust mit etwas Öl bepinseln, mit Salz würzen und auf dem Grill bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten garen. Anschließend das Fleisch abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
- 4** In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Die Salatblätter abzupfen, waschen und schleudern. Die Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden.
- 5** Die Limetten heiß abwaschen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Mayonnaise mit dem Abrieb und dem Saft glatt rühren und mit Chilisalzwürzen.
- 6** Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Je 1 Salatblatt mit etwas Reis, Hähnchenbrust, Kimchi-Radieschen und Frühlingszwiebeln füllen. Mit der übrigen Kimchi-Sauce und der Limettenmayonnaise beträufeln. Mit frischem Koriander garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 506 / 2124	28,7 g	19,9 g	50,8 g

Sauce



BAO-BURGER mit Schweinefleisch

 MIT FLEISCH



BAO-BURGER

mit Schweinefleisch

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

½ Würfel Hefe (ca. 21 g)	1 EL Ketchup
30 g Zucker	1 TL Zimt
240 ml Milch	1 EL Speisestärke
420 g Weizenmehl	2 TL Chiliflocken
½ Päckchen Backpulver	250 g Schweine-Nackensteaks
2 ½ TL Salz	2 Möhren
2 Schalotten	50 g Erdnüsse (geröstet und gesalzen)
50 ml Essig	½ Eisbergsalat
1 Stück Ingwer (3 cm)	6 Zweige Koriander
1 Chilischote	
4 EL Sojasauce	

AUSSERDEM

3 Bambus-Dampfgarer (30 cm Ø)
Backpapier

UND SO GEHT'S

- 1 Die zerkrümelte Hefe und 1 TL Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Das Mehl, das Backpulver und das Salz vermischen. Die Hefe-Milch dazuge-

ben und alles für ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten

- 2** Den Teig in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie oder einem feuchten Küchentuch bedeckt 1 Stunde gehen lassen.
- 3** Die Schalotten schälen, in Ringe schneiden und mit Essig und dem restlichen Zucker (ca. 25 g) marinieren.
- 4** Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und in Ringe schneiden.
- 5** In einem Topf 200 ml Wasser zusammen mit der Sojasauce, dem Ketchup, dem Ingwer, dem Zimt und der Chilischote 10 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren, die Sauce damit abbinden und vom Herd nehmen.
- 6** Aus dem Teig 6 gleich große Kugeln formen. Jede Kugel etwas flach drücken. Die Buns mit einem Handtuch bedeckt noch mal 15 Minuten gehen lassen.
- 7** Drei Lagen Backpapier kreisrund ausschneiden, mit etwas Öl bestreichen und je eine Lage in die drei Bambus-Dampfgarer legen. Je 2 Burger-Buns in einen Dampfkorb setzen, mit etwas Wasser bepinseln und mit Chiliflocken bestreuen. Die Bambuskörbe übereinanderstapeln, den Deckel aufsetzen. In einem passenden Topf etwas Wasser aufkochen, den Dampfgarer aufsetzen und die Buns für 15 Minuten bei mittlerer Temperatur

dämpfen. Dafür sollte das Wasser leicht sieden.

- 8** Die Schweine-Nackensteaks salzen und von jeder Seite 4–5 Minuten grillen. Während des Grillens mit der Chili-Ingwer-Sauce bestreichen.
- 9** Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Die Erdnüsse grob hacken. Den Salat waschen.
- 10** Die fertigen Buns halbieren, mit Salatblättern belegen, das Fleisch darauf verteilen und mit Möhren, Erdnüssen, Koriander, eingelegten Schalotten und einem Klecks der Sauce servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 493 / 2069	23,3 g	17,7 g	57,1 g

SÜSSKARTOFFELN mit Koriander-Salsa



LOW BUDGET



SÜSSKARTOFFELN

mit Koriander-Salsa

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 mittlere Süßkartoffeln (je ca. 350 g)	1 TL Zimtpulver
Olivenöl	2 TL Paprikapulver
Salz	1 grüne Chilischote
1 Dose Kidneybohnen	1 Zwiebel
1 Dose Mais	1 Päckchen Koriander
2 Knoblauchzehen	1 Limette
2 Tomaten	125 g Mozzarella
2 TL Korianderpulver	

UND SO GEHT'S

- 1 Die Süßkartoffeln gründlich waschen, mit etwas Olivenöl bestreichen, salzen und mit einer Gabel rundherum einstechen. Die Süßkartoffeln in Alufolie einwickeln und auf dem vorgeheizten Grill über direkter Hitze ca. 60 Minuten backen. Zwischendurch wenden.
- 2 Die Kidneybohnen und den Mais abtropfen lassen und vermischen. Den Knoblauch schälen, pressen und zu den Bohnen geben. Die Tomaten waschen, würfeln und dazugeben. 2 EL Olivenöl, Koriander-, Zimt- und Paprikapulver untermischen. Kräftig mit Salz abschmecken.

- 3** Die Chilischote waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Koriander hacken. Die Limette auspressen und den Saft mit Chili, Zwiebel und Koriander vermischen und etwas ziehen lassen.
- 4** Mit einem Messer prüfen, ob die Süßkartoffeln weich sind. Die fertigen Süßkartoffeln einmal längs aufschneiden und etwas aufdrücken.
- 5** Den Mozzarella abtropfen lassen, mit den Fingern zerzupfen und in die heißen Süßkartoffeln geben. Die Bohnen-Mais-Mischung darauf verteilen und mit der Koriander-Salsa garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 590 / 2477	16,5 g	17,4 g	81,6 g



RAFFINIERT

CHEESE-STEAK
Sandwich mit Rumpsteak

CHEESE-STEAK

Sandwich mit Rumpsteak

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln	150 ml Milch
Olivenöl	1 TL Knoblauchpulver
Salz	1 TL Kurkuma
Zucker	150 g Cheddar (gerieben)
2 Steinofenbaguettes	600 g Rumpsteak
2 Töpfe Petersilie	1 gelbe Paprika
1 grüne Peperoni	Pfeffer
2 EL Essig	4 EL Butter (optional)
125 Schmelzkäse	

UND SO GEHT'S

- 1** Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl 10–15 Minuten schmoren. Mit jeweils 1 Prise Salz und Zucker würzen.
- 2** Die Baguettes nach Packungsbeschreibung aufbacken und mit einem Handtuch bedeckt abkühlen lassen.
- 3** Für die Chimichurri-Sauce die Petersilie waschen und grob hacken. Zusammen mit der Peperoni, dem Essig, 1 Prise Salz und 4 EL Öl im Mixer fein zerkleinern.
- 4** Für die Käsesauce den Schmelzkäse, die Milch, das Knoblauchpulver und Kurkuma in einem kleinen

Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Cheddar unterrühren, bis dieser geschmolzen ist. Sauce mit Salz abschmecken.

- 5** Die Steaks abtupfen, salzen und mit Öl bestreichen. Zunächst auf dem Rost bei direkter Hitze 2 Minuten von jeder Seite scharf angrillen. Anschließend das Fleisch am Rand des Grills platzieren und weitere 8–10 Minuten indirekt grillen. Am besten den Deckel des Grills dafür schließen. Nach dem Grillen 3 Minuten ziehen lassen und dann in Streifen schneiden.
- 6** Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Mit etwas Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikastreifen auf einer Grillplatte oder in einer Grillpfanne auf dem Rost 5–10 Minuten grillen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
- 7** Die Baguettes in der Mitte halbieren und aufschneiden (am besten nicht ganz durchschneiden). Wahlweise die Innenseiten mit etwas Butter bestreichen und auf dem Grill goldbraun toasten. Die Baguettes mit den Steak- und den Paprikastreifen sowie den Zwiebeln belegen. Die Käsesauce darübergabe und mit der Chimichurri beträufelt servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 872 / 3645	65,6 g	45,7 g	45,2 g

PIDE

mit Hackfleisch



MIT FLEISCH



PIDE

mit Hackfleisch

ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

½ Würfel frische Hefe (ca. 21 g)	400 g Rinderhackfleisch
1 TL Zucker	2 EL Tomatenmark
Salz	2 TL Koriander (gemahlen)
4 EL Olivenöl	Paprikapulver
300 g Joghurt	Pfeffer
600 g Weizenmehl	1 Topf Petersilie
2 Paprika (rot und grün)	10 g Dill
1 Zwiebel	250 g Joghurt
2 Zehen Knoblauch	100 g Semmelbrösel
300 g Tomaten	1 Ei

UND SO GEHT'S

- 1 Die Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser mit einem Schneebesen auflösen. Zusammen mit dem Zucker, 1,5 TL Salz, dem Öl und 50 Joghurt zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Küchenhandtuch bedeckt 1 Stunde gehen lassen.
- 2 Die Paprikaschoten waschen, putzen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Tomaten waschen und würfeln. Das Ge-

müse zusammen mit dem Hackfleisch, Tomatenmark, Koriander, 2 TL Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

- 3** Die Petersilie und den Dill waschen. Die Hälfte der Petersilie und den Dill fein hacken. Die Kräuter mit 250 g Joghurt und 1 TL Paprikapulver vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Den Teig in 6 gleich große Kugeln formen und mit einem Handtuch bedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
- 5** Den Grill (mit Deckel, z. B. einen Kugelgrill) entfachen, einen Pizzastein auf den Rost legen und langsam mit erhitzen lassen. Achtung: Die glühenden Kohlen (oder beim Gasgrill den Brenner) nicht direkt unter dem Pizzastein platzieren, sondern eher an seinen Rändern.
- 6** Zum Vorbereiten der Pide die Arbeitsfläche mit Semmelbröseln bestreuen, jeweils eine Teigkugel zu einem großen, dünnen Oval (ca. 20 x 30 cm) ausrollen. Den Fleisch-Gemüse-Mix darauf verteilen und dabei immer einen Rand von 2 cm lassen. Den Rand nun auf den beiden langen Seiten überschlagen und an den Enden zusammendrücken, sodass eine Art Schiffchen entsteht. Das Ei verquirlen und den Rand einstreichen.
- 7** Die Pide vorsichtig auf den Pizzastein ziehen. Den Deckel des Grills schließen und die Pide ca. 3 Minuten backen, bis der Teig knusprig gebacken ist.
- 8** Die fertig gebackenen Pide mit dem Joghurt und

der restlichen Petersilie servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ
ca. 696 / 2925

Eiweiß
27,8 g

Fett
26 g

Kohlenhydrate
84,3 g

INSPIRATION

STREETFOOD

Mach deine Küche zum Streetfood-Markt.
Diese ALDI SÜD Produkte helfen dir dabei.

VEGAN BBQ

Fleischloser Genuss ist garantiert mit den veganen THE WONDER-Produkten. Im Sommer besonders beliebt: alles, was auf den Grill passt!



MEIN VEGGIE TAG
The Wonder Burger
227 g



MEIN VEGGIE TAG
The Wonder Grill- & Flammenspieße
z. B. Flammenspieße BBQ,
160 g



BBQ Nudelsalat
Italienischer Art, 250 g
Kartoffelsalat
Steakhouse Art, 350 g
Krautsalat
Coleslaw, 350 g

IM MAI BEI ALDI SÜD

GRILL TO GO

Ob zum Picknick, im Garten oder auf der Terrasse: Dieser Holzkohlegrill ist ruck, zuck auf- und wieder abgebaut.

BBQ
Holzkohle Rundgrill
8,99 €²



BBQ
Grill-Holz-
kohle
3 kg



SEHR GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere Eigenmarkenprodukte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. Wir freuen uns, dass unsere umweltfreundliche **BBQ Grill-Holz Kohle** bei einem Test von Öko-Test mit „sehr gut“ bewertet wurde.

*Für ALDI SÜD im Test: „BBQ Grill-Holz Kohle 3 kg“, ermittelt am Produkt von DHG Vertriebs- u. Consultingges.mBH (veröffentlicht im ÖKO-Test Magazin 07/2022).

#KOCHSHOW

NEUE FOLGEN

#WieEinGourmet geht in die nächste Runde! Auch dieses Jahr kreierte und kocht **The Duc Ngo** exklusive Rezepte mit ALDI SÜD Produkten.



Bereits das dritte Jahr in Folge steht Gastronom und Koch The Duc Ngo für das YouTube-Format #WieEinGourmet vor der Kamera und liefert jede Menge Rezeptinspirationen – inklusive Tipps und Tricks, die dir das Nachkochen zu Hause erleichtern. Dabei ist für jeden etwas dabei: von leichten Fischgerichten über abwechslungsreiche Fleischspeisen bis hin zu veganem und vegetarischem Soulfood. Alle bisherigen Shows und Rezeptvideos mit dem Szenekoch kannst du dir [hier](#) anschauen.

Folge unserem [YouTube-Kanal](#), um im Sommer die neuen Folgen von #WieEinGourmet nicht zu verpassen.



RIND-
FLEISCH-
SHAWARMA MIT
HUMMUS

EINFACH GEMACHT

GIB MIR 5 ZUTATEN ...

... für die perfekte **Sauce Hollandaise**.
Mehr brauchst du nicht für diesen
cremigen **Küchenklassiker**.



LOW BUDGET

SAUCE HOLLANDAISE



NATUR
LIEBLINGE
Zitrone



MILSANI
Deutsche
Marken-
butter
250 g

SAUCE HOLLANDAISE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Butter

1 Prise Salz

1 EL Zitronensaft

3 Eigelb

½ TL Zucker

UND SO GEHT'S

- 1** Die Butter in einem Topf schmelzen, aber nicht bräunen. Zur Seite stellen und ein wenig abkühlen lassen.
- 2** Einen großen Topf zu ca. $\frac{1}{3}$ mit Wasser befüllen und auf niedriger Stufe auf dem Herd erwärmen.
- 3** Den Zitronensaft, 3 EL Wasser, den Zucker und das Salz in eine Schüssel geben und diese über das Wasserbad hängen (die Schüssel sollte das Wasser nicht berühren oder darin schwimmen).
- 4** Die Eigelbe in die Schüssel geben und so lange mit einem Schneebesen schlagen, bis eine cremige Masse entstanden ist.
- 5** Konstantiterrühren und dabei nach und nach die Butter einfließen lassen. So lange über dem Wasserbad rühren, bis die Sauce glatt und dicklich geworden ist.

- Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Sauce noch einmal durchrühren. Die fertige Sauce Hollandaise direkt servieren!

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 521 / 2145	2,7 g	56,2 g	1,3 g

SPARGEL & ERDBEERE

IT'S A MATCH!

Spargel und Erdbeere sind unsere Fröhsommerhelden – kombiniert wird es richtig spannend!



MIT FISCH



LACHS-BURGER
mit Rucola & Spargel

LACHS-BURGER

mit Rucola & Spargel

ZUTATEN FÜR 4 BURGER

400 g Lachsfilet	½ Zitrone
Salz	50 g Rucola
Pfeffer	200 g grüner Spargel
4 EL Olivenöl	4 Burger-Brötchen
½ Topf Petersilie	Etwas Dill zum Dekorieren
15 g Dill	
100 g Mayonnaise	

UND SO GEHT'S

- 1** Den Lachs in 4 Stücke schneiden, salzen und pfeffern und in 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten, wenden und kurz fertig braten.
- 2** Die Petersilie und den Dill waschen, hacken und mit der Mayonnaise verrühren. Die Zitrone auspressen und den Saft unter die Kräuter-Mayo rühren. Den Rucola waschen.
- 3** Den grünen Spargel waschen und die Enden abschneiden. Die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und 50 ml Wasser bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten garen.
- 4** Die Burger-Brötchen aufschneiden und die Schnittseiten in einer trockenen Pfanne rösten.

- Die Brötchen mit Kräuter-Mayonnaise bestreichen, den gebratenen Lachs, den Spargel und Rucola darauf verteilen. Mit etwas Dill garnieren, den Burger zuklappen und genießen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 845 / 3512	33,3 g	62,2 g	36,9 g



 20 MIN.



BROTZEIT mit Spargel & Erdbeere



BROTZEIT

mit Spargel & Erdbeere

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Avocado	100 g Ziegenkäse
1 Limette	100 g Mascarpone
Salz	50 g Kräuter-Frischkäse
Pfeffer	80 g geräucherter Schinken
150 g grüner Spargel	5–6 Scheiben Sauerteigbrot
100 g Erdbeeren	
150 g Kirschtomaten	

UND SO GEHT'S

- 1** Für die Avocadocreme die Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Avocado mit dem Limettensaft, dem Schalenabrieb, etwas Salz und Pfeffer pürieren, bis die Masse glatt ist.
- 2** Den grünen Spargel waschen, die harten Enden kürzen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6–8 Minuten bissfest garen.
- 3** Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. In einer Grillpfanne kurz anbraten, bis sich leichte Grillspuren zeigen.
- 4** Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Den Ziegenkäse, den Mascarpone, den Kräuter-Frischkäse und den Schinken bereitstellen. Das Brot in Scheiben schneiden.

5 Die Brote kreativ zusammenstellen. Hier sind mögliche Variationen:

- Gegrillte Erdbeere – Mascarpone – grüner Spargel
- Avocado-creme – Ziegenkäse – grüner Spargel
- Kräuter-Frischkäse – Schinken – grüner Spargel
- Avocado-creme – Kirschtomaten – Ziegenkäse

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 450 / 2083	17,3 g	28,1 g	39,7 g



SPARGEL-SALAT mit Erdbeeren & Spinat



RAFFINIERT

SPARGEL-SALAT

mit Erdbeeren & Spinat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g grüner Spargel	1 EL Honig
Salz	Pfeffer
100 g Pflücksalat	
200 g Babyspinat	
150 g Erdbeeren	
50 g gehobelte Mandeln	
Saft von ½ Zitrone	
2 EL Olivenöl	

UND SO GEHT'S

- 1** Den grünen Spargel waschen und die Enden etwas kürzen. Einen großen Topf mit Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen. Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen.
- 2** Den Spargel 2–3 Minuten kochen lassen, herausnehmen und ins Eiswasser geben. Anschließend abtropfen lassen und nach Wunsch in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3** Den Pflücksalat und den Babyspinat waschen. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren.
- 4** Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In einer kleinen Schüssel den Zitronen-

saft, das Olivenöl, den Honig, etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

- 5 Den Spargel, den Salat, den Spinat und die Erdbeeren mischen. Das Dressing unterheben. Den Salat mit den Mandeln garnieren und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 231 / 959	7,3 g	16,1 g	12 g



RAFFINIERT

GRILL-SPARGEL mit pochiertem Ei



GRILL-SPARGEL

mit pochiertem Ei

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1,5 kg weißer Spargel	3 Eigelb
250 g Butter	Pfeffer
1 EL Zitronensaft	4 Eier
½ TL Zucker	1 EL Olivenöl
1 Prise Salz	

ZUM GARNIEREN

2 Zweige Petersilie
Essbare Blüten

UND SO GEHT'S

- 1** Den Spargel schälen und die holzigen Enden kürzen. In kochendem Wasser 3–4 Minuten vorkochen, herausnehmen und abtropfen lassen.
- 2** Für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen, aber nicht bräunen. Zur Seite stellen und ein wenig abkühlen lassen.
- 3** Einen großen Topf zu ca. $\frac{1}{3}$ mit Wasser befüllen und auf niedriger Stufe auf dem Herd erwärmen.
- 4** Den Zitronensaft, 3 EL Wasser, den Zucker und das Salz in eine Schüssel geben und diese über das Wasserbad hängen (die Schüssel sollte das Wasser nicht

berühren oder darin schwimmen).

- 5 Die Eigelbe in die Schüssel geben und so lange mit einem Schneebesen schlagen, bis eine cremige Masse entstanden ist.
- 6 Konstant weiterrühren und dabei nach und nach die Butter einfließen lassen. So lange über dem Wasserbad rühren, bis die Sauce glatt und dicklich geworden ist.
- 7 Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen. Die fertige Sauce Hollandaise mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.
- 8 In einem großen Topf ungesalzenes Wasser mit 2 EL Essig mischen und zum Sieden bringen (nicht sprudelnd kochen lassen). Die 4 Eier in 4 einzelne Tassen schlagen. Nacheinander vorsichtig ins Essigwasser geben und 3–4 Minuten im heißen Wasser gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
- 9 Den Spargel in einer Grillpfanne in 1 EL Olivenöl 3–4 Minuten lang grillen und mit den pochierten Eiern und der Sauce Hollandaise servieren. Gegebenenfalls mit Petersilie und essbaren Blüten garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 698 / 2883	14,4 g	65,8 g	9,7 g

SCHWEINEFILET mit Erdbeer-Avocado-Salsa



MIT FLEISCH



SCHWEINEFILET

mit Erdbeer-Avocado-Salsa

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Topf Petersilie	150 g Erdbeeren
1 TL Paprikapulver	1 rote Zwiebel
Salz	1 Avocado
Pfeffer	1 Mango
2 Schweinefilets (ca. 500 g)	1 rote Chilischote
Olivenöl	2 TL Honig
1 Limette	

UND SO GEHT'S

- 1** Die Petersilie waschen und fein hacken. 2 EL gehackte Petersilie mit dem Paprikapulver, 1 TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer vermischen. Die Schweinefilets mit etwas Olivenöl und 1–2 EL Limettensaft einstreichen und mit der Gewürzmischung bestreuen.
- 2** Die Schweinefilets in 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten, etwa 2–3 Minuten pro Seite. Die Filets auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 10–15 Minuten garen. Die Garzeit hängt von der Größe der Filetstücke ab. Verwende am besten ein Fleischthermometer. Das Schweinefleisch ist gar, wenn die Kerntemperatur 62 °C beträgt. Anschließend etwas ruhen lassen.

- 3** Für die Salsa die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Avocado und die Mango schälen, jeweils den Stein entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Chilischote waschen, entkernen und hacken.
- 4** Alle Zutaten mit der restlichen gehackten Petersilie vermischen. 1 EL Limettensaft, den Honig und 2 TL Olivenöl untermischen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Die Schweinefilets in Medaillons schneiden und mit der Erdbeersalsa servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 499 / 2075	29,8 g	33,8 g	15,2 g



VEGAN

ERDBEER-SEMIFREDDO

mit Kokos und Pistazien



ERDBEER-SEMIFREDDO

mit Kokos und Pistazien

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

2 Dosen Kokosmilch
160 ml Kichererbsen-Wasser
(aus 1 Dose Kichererbsen
à 425 ml)
400 g Erdbeeren

100 g Puderzucker
80 g gehackte Pistazien

UND SO GEHT'S

- 1** Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2** Eine gefrierfeste Form oder einen Behälter mit Frischhaltefolie auslegen.
- 3** Die Kichererbsen-Dose über einem Gefäß abtropfen lassen, dabei das Kichererbsen-Wasser auffangen. Die Kichererbsen beiseitestellen und später für etwas anderes verwenden, z. B. für Hummus oder geröstete Kichererbsen.
- 4** Das Kichererbsen-Wasser (Aquafaba) mit einem Handrührgerät ca. 10 Minuten zu einem Schnee aufschlagen: Auf niedriger Stufe beginnen und langsam die Geschwindigkeit steigern.
- 5** Die Erdbeeren waschen, putzen und 300 g davon pürieren. 2–3 EL Püree abnehmen und für die Deko aufheben.

- 6** Aus den gekühlten Kokosmilch-Dosen die oben abgesetzte Kokossahne herauslöffeln (ca. 200 g).
- 7** Die Kokossahne, das Erdbeerpüree und den Puderzucker vermischen und vorsichtig unter den Aquafaba-Schnee heben. 50 g der gehackten Pistazien untermischen.
- 8** Die Mischung in den ausgekleideten Behälter gießen. Für 4–6 Stunden in den Gefrierschrank stellen, bis sie fest ist.
- 9** Vor dem Servieren das Semifreddo aus dem Gefrierfach nehmen und auf einen Teller stürzen. Die Frischhaltefolie abziehen. Vor dem Anschneiden ein paar Minuten antauen lassen.
- 10** Das vegane Semifreddo mit gehackten Pistazien, Erdbeerpüree und den restlichen Erdbeeren servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 268 / 1116	4,6 g	17 g	22,4 g

INSPIRATION

KÜCHENLIEBE

Hast du schon mal über eine **Outdoorküche** nachgedacht? Dann haben wir was für dich!

IM MAI
BEI ALDI SÜD

POWER

Schränke, Spüle,
Arbeitsfläche – alles
da bei dieser Outdoor-
küche. Der Grill
punktet mit sechs (!)
Edelstahlbrennern.

BRISTOL Outdoorküche von BUSCHBECK

Edelstahl,
ca. 60 x 214 x 119 cm
(T x B x H)
1969,00 €³

IM MAI
BEI ALDI SÜD

SPIEGELAU
Gin-Gläser
12,99 €²



IM MAI
BEI ALDI SÜD



Salz- und
Pfeffermöhlen
elektrisch,
im Skandi Look
19,99 €²



ALDI ONLINESHOP



UNSERE
WEINSCHMECKER
AUSWAHL

WEINTIPP

FRUCHTIG & FRISCH

88 Falstaff Punkte Tasting
2022 für den Grauburgun-
der von Julia Lergenmüller

Mit steigenden Temperaturen sinkt die Lust auf schwere Weine. Jetzt ist Zeit für Leichtgewichte wie den TAUSENDFARBEN, einen trockenen Grauburgunder, der sich durch Frische und eine schöne Frucht auszeichnet. Feine Nuancen von Aprikose, Pfirsich und Zitrone verbinden sich zu einem gut ausbalancierten Weißwein, der perfekt zu Grillgerichten passt.



88
Punkte
falstaff
TASTING 2022
falstaff.com

TAUSENDFARBEN
2022 Grauer
Burgunder QbA
Pfalz, trocken,
0,75 l



**WEINE
PASSEND
ZUR SAISON
IN UNSERER
WEINWELT**

37%

aller Weine
in Deutsch-
land wurden
2020/2021
im Discounter
gekauft.

Quelle: Nielsen Homescan, Wein (kundenindividuelle Kategorie), MAT April 2022, Absatz Pack, LEH+DM im ALDI SÜD Vertriebsgebiet Deutschland



TAUSENDFARBEN
2022 Cuvée
Rosé QbA
Pfalz,
feinherb,
0,75 l

ROSÉ IST BUNT

Die Pfälzer Winemakerin Julia Lergenmüller ist das Gesicht hinter den TAUSENDFARBEN Weinen

Sie haben für ALDI SÜD die Cuvée Rosé 2022 kreiert? Was ist das für ein Tropfen?

Das ist ein sehr junger, frecher und fruchtbetonter Sommerwein mit gutem Trinkfluss. Er schmeckt nach roten Beeren mit einem zart-sauren Spritzer von Grapefruit. Als Speisebegleiter zu Salaten, Pasta oder hellem Grillfleisch entwickelt er eine feine Cremigkeit.

Wie und wo trinken Sie ihn selbst am liebsten?

Er ist mein Feierabend-Ritual nach einem langen Tag im Weinberg. Als Aperitif trinke ich ihn eiskalt, garniert mit einem Minzblättchen und einer Erdbeere. Dabei schaue ich von meiner Terrasse weit übers Rebenmeer.

”

*Mein Rosé ist wie eine
fruchtig-frische
Sommerparty am Gaumen.*

Warum der Name „Tausendfarben“?

Der steht dafür, offen und neugierig durchs Leben zu gehen. Und das ist für mich so vielfältig wie ein Wein, der gleich einem Kaleidoskop aus Trauben, Sonne, Regen, Bodenbeschaffenheit oder Zeit seine Farben bekommt. Jeder Wein ist anders und so bunt wie das Leben selbst.

Wollten Sie schon als Kind Wein machen?

Wir sind eine Winzerfamilie in 15. Generation. Ich war mit Papa und Opa im Weinberg und Keller immer dabei. Es war herrlich, den Most zu riechen und den Traubensaft zu kosten. In meine Berufung bin ich hineingewachsen.

Was ändert sich gerade in Ihrer Generation?

Auch bei uns an der südlichen Weinstraße gibt es immer mehr Power-Frauen, die den Beruf ebenso pragmatisch wie leidenschaftlich ausüben. Wir achten auf naturnahen und umweltfreundlichen Weinanbau, um die ökologische Vielfalt und Bodenfruchtbarkeit zu erhalten und verbessern. Die Generation meiner Kinder möchte ja auch noch die tausend lebensbunten Farben im Wein tanzen sehen.

GELIEBTE ERDBEERE



Süß und frisch – ein Biss in die rote Powerfrucht und der Tag kann beginnen

GROSSE FAMILIE

Mehr als **1000 Sorten** gehören zur Familie der Erdbeeren. Sie tragen so schöne Namen wie Lady Emma, Elegance oder Sweet Eve's Delight.



Letztes Jahr wurden durchschnittlich

3,6

KILOGRAMM

Erdbeeren pro Kopf in Deutschland gegessen.



BESTES AUS DER REGION

Erdbeeren in der offenen Kartonschale

HERKUNFT

Walderdbeeren wurden in Europa bereits in der Steinzeit verzehrt. Die Gartenerdbeeren mit den großen Früchten brachten französische Siedler jedoch erst im 18. Jahrhundert aus **Nordamerika** mit.

ROMANTISCH

Sie gehört offiziell zur Familie der **Rosengewächse** – also wieso nicht beim nächsten Rendezvous einen Strauß Erdbeeren mitbringen?



COOLE SACHE

Erdbeeren am besten bei **7 bis 10 Grad** im Gemüsefach des Kühlschranks lagern – dann halten sie ca. 1 bis 2 Tage.



IM MAI
BEI ALDI SÜD

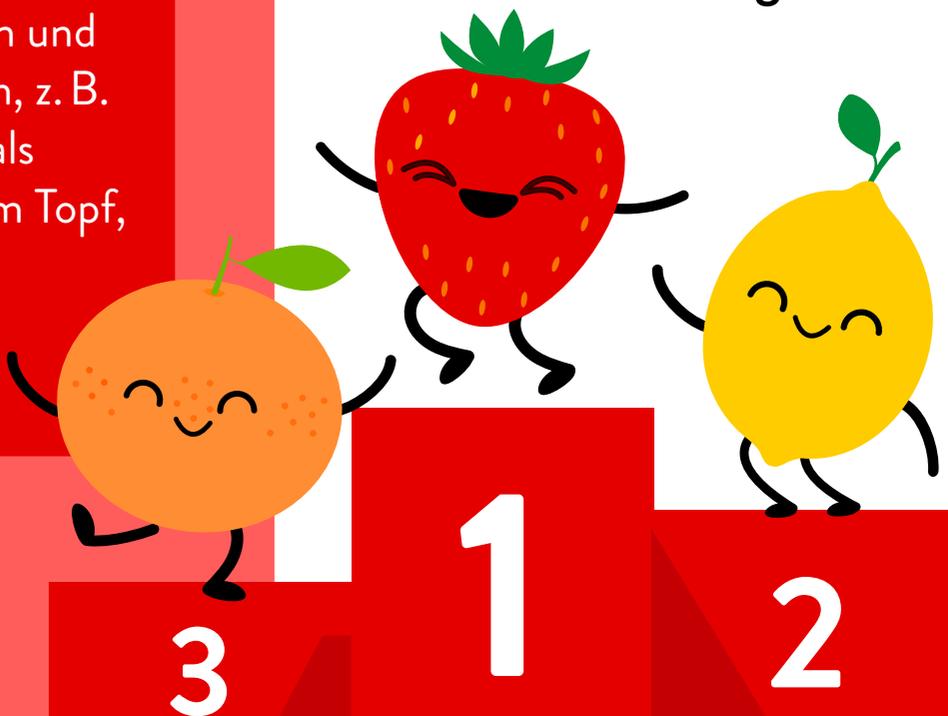


Erdbeerpflanzen

versch. Sorten und Ausführungen, z. B. im 6er-Tray, als Ampel oder im Topf, ab 1,59 €²

PLATZ 1!

Unsere kleinen roten Freunde sind einfach Siegertypen – Erdbeeren enthalten tatsächlich **mehr Vitamin C** als z. B. Zitronen oder Orangen.



WIR LIEBEN UNSERE FRÜCHTE

Landwirt **Klaus Mahl** baut in Bayern **Erdbeeren für ALDI SÜD** an. Auf seinem Traditionshof mit jahrhundertelanger Geschichte setzt er auf Qualität und Nachhaltigkeit.





Auf Mahl's Obsthof reifen die ersten Erdbeeren des Jahres unter riesigen Folientunneln heran.

In Haunsried im schwäbischen Landkreis Aichach-Friedberg wachsen Erdbeeren, so weit das Auge reicht. Denn auf Mahl's Obsthof werden jährlich auf 30 Hektar Erdbeerpflanzen angebaut. Das entspricht rund 42 Fußballfeldern und 600.000 Kilo Erdbeeren. Geführt wird das Familienunternehmen von Klaus Mahl, einem Landwirt mit Leidenschaft für Obst.

VON DER TIERHALTUNG ZUM OBSTANBAU

Sein Obsthof ist eine Institution. Bereits 1411 wurde er urkundlich erwähnt, seither ist er im Besitz der Familie. Jahrhundertlang war der Hof auf Schweinehaltung spezialisiert. Erst die Eltern von Klaus Mahl versuchten es 1981 erstmals mit Erdbeeren. Ein Wendepunkt: „Damals durften wir Kinder unsere ersten eigenen Erdbeeren am Stand verkaufen. Da

habe ich meine Begeisterung für den Obstanbau entdeckt“, erinnert sich der Landwirt. Seit 2011 baut die Familie nur noch Obst und Gemüse an. Klaus Mahl übernahm den Betrieb dann 2012 in der 18. Generation. Auch seine Kinder helfen schon beim Pflücken, und wenn nicht, dann genießen sie den Hof-Spielplatz und die frischen Leckereien im Hofcafé.

DIE MAHL-ERDBEERE!

„Wir Mahls wissen, dass den Kunden Qualität wichtiger ist als Quantität“, sagt der Landwirt. Daher pflanzt er Erdbeersorten wie etwa Clery oder



„
*Jede der 500.000
Erdbeerpflanzen wird per
Hand gesteckt. Da kann
uns keine Maschine
helfen, aber diese Arbeit
machen wir gerne.*

KLAUS MAHL

Murano. Diese Sorten sind nicht ganz so ertragreich wie andere, haben aber einen besonders süßen Geschmack. Die ersten Pflanzen kommen im August in die Erde und werden später in Folientunneln vor dem Frost geschützt. Mahl und sein Team kümmern sich jeden Tag bis zur Erntezeit im April um die



Pflanzen, im Sommer kommen bis zu 150 Erntehelfer:innen dazu. Im Frühjahr sind es acht und im Sommer sechs Wochen von der Blüte bis zur Beere. Dabei muss sich die Erdbeere wohlfühlen. Dafür steuern die Mitarbeitenden sogar das Klima: Im Winter wärmen die Folientunnel die Pflanzen und im Sommer werden sie häufiger gelüftet, um die perfekte Balance zwischen Feuchtigkeit und Wärme zu finden. Der Landwirt setzt zudem auf natürliche Nützlinge auf seinen Feldern. Milben, Würmer und kleine Käfer bekämpfen pflanzenschädliche Insekten.

HERAUSFORDERUNGEN EINES LANDWIRTS

Zwei- bis dreimal wöchentlich laufen Klaus Mahl und seine Erntehelfer:innen durch alle Kulturen. Diese

Kontrollgänge sind wichtig, gerade auch im Winter, erzählt der Landwirt: „Der letzte Winter war mild und die Pflanzen haben bereits geblüht. Als es wieder kälter wurde, sind wir aus Sorge sogar nachts aufs Feld, um Frostkerzen anzuzünden.“ Hunderte Frostkerzen zwischen den Pflanzenreihen heben durch ihre Flammen die Umgebungstemperatur wenige Grad an und retten die Pflanzen so vor dem Erfrieren. Aber auch der Sommer ist tückisch. Wasserknappheit wird zu einem wachsenden Problem. Daher testet Klaus Mahl auf einem Feld dieses Jahr ein Auffangsystem, welches nicht gebrauchtes Regenwasser für den Betrieb speichert. Denn auch auf Nachhaltigkeit legt der Betrieb großen Wert. Trotz seiner eigenen Packstation foliert er seine Erdbeeren bereits seit drei Jahren nicht mehr. Die süßen Früchte kommen frisch vom Feld in Pappschalen und sind 24 Stunden nach der Ernte bei ALDI SÜD in den Filialen.



Süß, saftig und genussvoll – so kommen die Erdbeeren von Klaus Mahl in die Filialen.

“

Mein Anspruch an meine neue Sportkollektion ist es, dass sich Frauen darin wohl, schön und ungezwungen fühlen.

CHIC INS GYM MIT SYLVIE MEIS

Bequem und stylisch: Erstmals hat **Sylvie Meis** für ALDI eine eigene **Sportkollektion** entworfen. Ideal für dein Workout zu Hause oder im Gym.

IMMER GUT ANGEZOGEN

Die Kollektion „**Sport-Styles by Sylvie Meis**“ kommt am 2. Mai in die Filialen. Sie besteht aus Shirts, Leggings, Sport-BHs und Shorts in verschiedenen Farben und beweist, dass funktionale Sportswear nicht nur komfortabel ist, sondern auch richtig gut aussehen kann. Toll: In den Designprozess von Sylvie ist auch das Feedback ihrer Kund:innen und Fans mit eingeflossen. So macht das Sporteln Spaß!

IM MAI
BEI ALDI SÜD

—
**SYLVIE
MEIS**
Top¹
—



—
**SYLVIE
MEIS**
Leggings¹
—



DEN GIBT'S

NUR BEI ALDI!

UND DU BESTIMMST, WIE ER HEISST.



Gutes für alle.

ICH BRAUCHE
NOCH EINEN
NAMEN.

UNSERE ERSTE EIGENE APFELSORTE IST DA!

Jetzt für deinen Wunschnamen
abstimmen & attraktive Preise ernten*!

Gleich hier abstimmen: apfel.aldi-gewinnspiele.de

*Teilnahmebedingungen: Teilnahmezeitraum: 23.04. - 14.05.2023. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Personen mit Wohnsitz in Deutschland. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfordert die Registrierung für den ALDI SÜD Newsletter. Gewinner werden per Los ermittelt. Veranstalter der Aktion ist die ALDI SÜD Dienstleistungs- SE & Co. oHG, Burgstraße 37, 45476 Mülheim. Die vollständigen Teilnahmebedingungen wie auch Informationen zum Datenschutz und deinen Betroffenenrechten findest du auf apfel.aldi-gewinnspiele.de. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

**Obst und Gemüse Händler Nr. 1: Nielsen Homescan, Obst & Gemüse, MAT Oktober 2019, Absatz Pack, LEH+DM im Aldi Süd-Vertriebsgebiet Deutschland.





#HALTUNGSWECHSEL UNSERE TIERWOHL- STRATEGIE

Seit 2021 setzen wir uns mit dem #Haltungswechsel für noch mehr Tierwohl bei der Produktion von Fleisch und Milch ein.

Ca. **90%***
des Frischfleisches bezieht ALDI
bereits heute aus deutscher
Landwirtschaft.



UNSER ZIEL BIS 2030:

100%

unserer Trinkmilch, unseres Frisch-
fleisches und unserer gekühlten Fleisch-
und Wurstwaren werden aus den
Haltungsformen 3 und 4 stammen*.

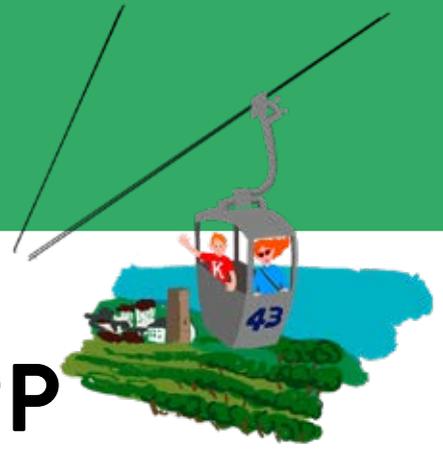
**MEHR ZU
UNSERER
TIERWOHL-
INITIATIVE**

* Bezogen auf den Umsatz (Durchschnitt ALDI Nord und ALDI SÜD) in Deutschland mit a) Frischfleisch der größten Nutztiergruppen Rind, Schwein, Hähnchen und Pute; ausgenommen (internationale) Spezialitäten und Tiefkühlartikel; mit b) Trinkmilch der Eigenmarken; ausgenommen sind Markenartikel bzw. mit c) unseren Eigenmarken aus den Bereichen gekühlte Fleisch-, Wurst- und Schinkenwaren sowie Frikadellen der größten Nutztiergruppen Rind, Schwein, Hähnchen und Pute. Ausgenommen sind internationale Spezialitäten sowie Convenience- und Fertiggerichte.

VOR DEINER TÜR

Das Gute liegt oft näher, als du denkst: Vor deiner Haustür warten spannende Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten. Entdecke abenteuerliche, lehrreiche und schöne Ausflugsziele in deiner Region.

UNSER EXTRATIPP



1 DER WALD RUFT

Düsseldorf Wandern, frische Waldluft atmen und Tiere bestaunen – das alles kann man im Wildpark Grafenberg. Dort tummeln sich Rotfüchse, Wildkatzen, Fasane, Frettchen und oben-drein noch Rot-, Schwarz- und Damwild. wildpark-duesseldorf.de



2 HIER GEHT'S BERGAB

Nonnweiler-Braunshausen Im Freizeitzentrum Peterberg lockt eine der längsten Sommerrodelbahnen Deutschlands. 1000 Meter geht es bergab, daneben gibt es auch noch tolle Rutschen. freizeitzentrum-peterberg.de



3 BÄUERLICHES LEBEN

Diepolz Vom historischen Sattler-Hof über den „begehbaren Kuhmagen“ bis zum Imker-Haus: Wer sich für das harte Leben auf dem Land interessiert, wird im Bergbauernmuseum reich belohnt. bergbauernmuseum.de



4 TOTAL VERRÜCKT

Sankt Englmar Ein Haus, das auf dem Kopf steht? Das gibt es hier tatsächlich! Außerdem kann man den Waldwipfelweg samt Waldturm, Tieren und Spielplätzen entdecken. waldwipfelweg.de



Christian Jansch, 38 Jahre,
Filialleiter,
ALDI SÜD Mönchengladbach



MIT FLEISCH



MEIN REZEPT

SOMMER- WRAPS

MEIN PRODUKTTIPP



**GOLDÄHREN
Wraps**

versch. Sorten,
320 g und 372 g

“

Die veganen **Weizen Wraps** von **ALDI SÜD** fülle ich am liebsten im Asia-Style mit viel frischen Kräutern.

SOMMER WRAPS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für die Marinade:

4 EL Sojasauce

1 Limette

1 EL Honig

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote aus Chili-Mix

Frische Kräuter nach Wahl:
Koriander, Basilikum,
Petersilie, Schnittlauch

Für die Wraps:

250 g Hähnchengeschnetzeltes

1 Eisbergsalat

2 Möhren

2 EL Olivenöl

4 Wraps (Weizen)

40 g Frischkäse
(mit Kräutern)

UND SO GEHT'S

- 1** Die Sojasauce, den Limettensaft, den Honig und das Tomatenmark zu einer Marinade rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchengeschnetzelte waschen, gut abtupfen und rundherum mit der Marinade bestreichen. 15 Minuten marinieren lassen.
- 2** Den Eisbergsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Möhren und Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln und in Streifen schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Chilischote waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Kräuter waschen und hacken.

- 3** Das Öl in der Pfanne erhitzen. Das marinierte Hähnchengeschnetzelte darin 5 Minuten anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und 2 Minuten weiterbraten. Paprika und Möhren untermischen und 5 Minuten schwenken (oder roh servieren). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Die Wraps in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz erhitzen und herausnehmen. Auf einer Seite mit Frischkäse bestreichen. Den Eisbergsalat, die frischen Kräuter und die Gemüse-Hähnchen-Mischung darauf verteilen. Die Wraps aufrollen und in der Mitte schräg durchschneiden. Mit Kräuterblättchen garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 430 / 1805	23,2 g	15,6 g	44,7 g



Paula May, 22 Jahre,
Auszubildende,
ALDI SÜD Kirchheim



VEGETARISCH



MEIN REZEPT

OVERNIGHT OATS

MEIN PRODUKTTIPP



**FARMER
NATURALS**
Cashewkerne
naturbelassen,
200 g

“

Die **ALDI SÜD** Cashewkerne landen immer in meinem Einkaufswagen. Am liebsten esse ich sie abends auf dem Sofa.

OVERNIGHT OATS

ZUTATEN FÜR 1 PORTIONEN

50 g Haferflocken

150 ml Milch (alternativ
Haferdrink)

50 g griechischer Joghurt
(alternativ Sojaghurt)

5 g Chia Samen

Für das Topping:

10 g geröstete Cashews

Himbeeren (tiefgekühlt)

Zimt

UND SO GEHT'S

- 1 Die Haferflocken, die Milch den Joghurt und die Chia Samen in ein Gefäß, z.B. in eine Schüssel oder in ein Einmachglas, geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2 Vor dem Verzehr mit den Nüssen, Obst und etwas Zimt toppen. Tipp: Auch perfekt zum Mitnehmen für unterwegs, als Frühstück oder als Lunch.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 407 / 1707	16,2 g	15,9 g	44,8 g

MAMA IST DIE BESTE ...

... so wie Papa!
Lasst uns gemein-
sam feiern, mit
kleinen Überra-
schungen für die
besten Eltern der
Welt! Natürlich
mit ganz viel
Liebe – gebacken
und gebastelt.



BLÄTTERTEIG- HERZEN

HERZ- ALLER- LIEBST

Beschenke deine
Herzblätter mit diesen
leckeren Herzchen
aus Blätterteig und
Konfitüre. Perfekt
zum Frühstück oder
Kaffeetrinken.

BLÄTTERTEIGHERZEN

ZUTATEN FÜR 25 STÜCK

1 Rolle frischer Blätterteig (275 g)

150 g Himbeer-Konfitüre

UND SO GEHT'S

- 1** Alles, außer einem ca. 3 Zentimeter dicken Streifen in der Mitte, dünn mit der Himbeer-Konfitüre bestreichen. In der Mitte entstehen die Spitzen der Herzen, welche zusammenkleben müssen.
- 2** Die bestrichenen Teile zur blanken Mitte hin einrollen, sodass die zwei Rollen sich dort treffen.
- 3** Die Rolle 15–20 Minuten in den Tiefkühler legen, sodass sie sich besser schneiden lässt.
- 4** Die Rolle in ca. 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Stücke dabei nicht platt drücken. Die Blätterteigscheiben nun auf ein Backblech mit Backpapier legen und zu Herzen formen. Die Spitzen dabei gut zusammendrücken, sodass sie beim Backen nicht wieder aufgehen.
- 5** Die Blätterteigherzen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze)

12–15 Minuten backen. In den letzten Minuten kontrollieren, ob die Herzen knusprig sind, denn nur dann ist die Mitte durchgebacken. Nun mit einem Extralecks Konfitüre servieren und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 55 / 231	0,5 g	2,6 g	7,4 g

FEINE KUNST- WERKE

Dip-Dye heißt so viel wie „in Farbe tunken“. Und viel mehr musst du auch nicht tun, damit aus einfarbigen Kerzen diese wunderhübschen Unikate werden.



DIP-DYE- KERZEN



ALDI BLUMEN

BLÜHENDER DANK

Gibt es ein schöneres Zeichen der Zuneigung als frische Blumen? Unser farbenfroher Premiumstrauß lässt Herzen höherschlagen.

Premiumstrauß, online erhältlich
20,99 €²
(zzgl. 6,49 € Versandkosten)

DIP-DYE-KERZEN

DAS BRAUCHST DU

- Weiße Kerzen
- Stearin- oder Paraffinwachs
- Ölkreide in verschiedenen Farben (statt Stearin/ Paraffin und Kreidestiften eignen sich auch einfache Wachsmalstifte zum Dippen)
- 1 Topf mit Wasser
- Alte Gläser oder Dosen
- Holzstäbchen zum Umrühren

SO GEHT'S



- 1** Das Wasser im Topf erhitzen. Die alten Gläser oder Dosen mit dem Stearin- oder Paraffinwachs befüllen.



- 2** Pro Glas eine andere Kreidefarbe hinzugeben und im Wasserbad schmelzen lassen. Wenn du auf Stearin- oder Paraffingranulat und Ölkreide verzichtest und stattdessen Wachsmalstifte verwendest, solltest du diese vorher fein raspeln, damit sie sich im Wasserbad schneller lösen.



3 Gelegentlich mit dem Holzstäbchen umrühren. Ist das Wachs komplett flüssig und eingefärbt, so kann schon mit dem Dippen begonnen werden.



4 Die Kerze für ca. 3–5 Sekunden in das flüssige Wachs halten und wieder herausnehmen. Das Wachs trocknet sehr schnell, weswegen die Kerze schon nach ca. 10 Sekunden in die nächste Wachsfarbe gehalten werden kann. So lange bis zum gewünschten Ergebnis dippen und fertig!

Tipps:

Am besten nimmst du die einzelnen Gläser zum Dippen immer kurz aus dem Wasserbad heraus und hältst sie leicht schräg, sodass du die Kerze möglichst tief in das Wachs tunken kannst. Achte beim Herausnehmen der Gläser darauf, dass kein Wasser ins Wachs tropft.

GESCHENKIDEEN

ALDI REISEN

UND WEG!

Ein Geschenk für die ganze Familie: mit ALDI Reisen in die **Therme Erding** oder zur **Bundesgartenschau**.



ALDI FOTO

MEMORIES

Halte die schönsten Momente von Mama, Papa und dir in einem Fotobuch fest.



ALDI GESCHENKE

SO SWEET

Hier steht dein lieber Gruß gleich auf der Holzkiste. Drinnen locken feine Trüffel-Pralinen zum Naschen.





”

Ich habe durch Fairtrade viel Selbstbewusstsein gewonnen. Aber Fairtrade hat nicht nur mich, sondern auch meinen Arbeitgeber und meine ganze Gemeinde stärker gemacht.

Grace Mwangi, Beschäftigte auf der Blumenfarm Karen Roses in Kenia



ZUM MUTTERTAG: FAIRTRADE-BLUMEN.

Sag #DankeMama mit einem Blumenstrauß aus fairem Anbau. Damit schenkst du gleich doppelt Freude, denn du stärkst auch die Frauen und Mütter in den Blumenanbaugebieten des globalen Südens. Die Fairtrade-Rosen stammen beispielsweise aus Kenia. Knapp die Hälfte der Beschäftigten auf den dortigen Blumenfarmen ist weiblich. Hier sind Mutterschutz, feste Arbeitsverträge und -zeiten verpflichtend. Zudem erhalten die Arbeiterinnen höhere Löhne und haben bessere Arbeitsbedingungen. Darüber hinaus fördern gezielte Projekte die Arbeiterinnen, um mehr gesellschaftliche Mitbestimmung und finanzielle Unabhängigkeit zu erreichen. Aber auch von den mit Fairtrade einhergehenden Investitionen in Schulbildung oder Gemeinschaftsprojekte wie Wasser-, Gesundheits- und Schulinfrastruktur profitieren Frauen ganz besonders.

DEIN GARTEN

NATÜRLICH SCANDI!

Jeden Tag Sommerferien in deinem typisch
skandinavischen **Garten** oder auf dem **Balkon**



1

MINIMAL GENIAL

Es sind die Kleinigkeiten, die für den skandinavischen Look in deinem Garten oder auf dem Balkon sorgen: Holz- oder Rattan-Möbel mit viel Raum zum Atmen, natürlicher Blumenschmuck, helle Farben und schlichtes Glas bringen Leichtigkeit wie im Schweden-Urlaub. Dazu passt unsere selbst gebastelte, aber hochwertige Deko wie aus Bullerbü.



**IM MAI
BEI ALDI SÜD**

Sonnenliege
aus Holz,
in Blau oder
Grau
24,99 €²



**DEKO
DIY**

SCHNELLE STOFFGIRLANDE

DAS BRAUCHST DU

- Stoffreste
- Schere
- Schnur

SO GEHT'S

- 1** Stelle dir farblich passende Stoffreste zusammen und schneide sie in gleichmäßige Streifen (z.B. 5 cm Breite, 30 cm Länge). Ob du einfarbige oder gemusterte Designs nimmst, ist reine Geschmackssache. Für den Scandi-Style verwende am besten ruhige und helle Farben, zum Beispiel Grau, Rosa oder helles Blau.
- 2** Knote die einzelnen Streifen jetzt nacheinander an der Schnur fest. Wenn du die gewünschte Länge erreicht hast, kannst du deine Stoff-Girlande im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon aufhängen.

2

FLOWERFUL

Grüne Wiesen, frische Beeren, bunte Blumen: So schön wie Skandinavien sind auch die Mittsommer-Gärten. Verspielt und leicht wild werden Sitzecken durch blühende Rosen, Hortensien und Lavendel in zartem Rosa, Pink und Lila eingerahmt. Leuchtend gelbe Blütentupfer in ihrer Pracht sorgen für gute Laune im Garten oder auf dem Balkon.



IM JUNI BEI ALDI SÜD



GARDENLINE
Lavendel
im Kulturtopf (ca. 5 l),
mit mind. 4 Pflanzen
pro Topf,
5,99 €²

3

HARMONISCH

Der skandinavische Garten ist nicht nur gemütlich, er ist hyggelig, wie man in Dänemark sagt. Für die heimelige Atmosphäre sorgen der sanfte Blumenduft sowie knisternde Lichter in der lauen Sommernacht. Jetzt noch ein oder zwei deiner Lieblingsmenschen und es ist in deinem Garten oder auf deinem Balkon jeden Tag Mittsommer.



IM JUNI BEI ALDI SÜD



LED-Solarglas
erhältlich in
2 Varianten:
einzeln oder
im 2er-Set
4,99 €²



DANKE FÜR EUER FEEDBACK



KATHARINA G. ZUR AUSGABE 01/23

LIEBES TEAM,

ich finde euer „ALDI INSPIRIERT“ klasse! Als Mama von drei Kindern fände ich eine dauerhafte Rubrik „Familienrezepte“ mit Zutaten, die man meist daheim hat, sehr gut. Durch die erhöhten Lebensmittelpreise finde ich es immer schwieriger, meine Familie gesund und passend zum Budget zu ernähren. Eine Inspiration wären „günstige und gesunde Rezepte“, Spartipps oder Aufklärung über saisonales Einkaufen.

*Liebe Katharina, vielen Dank für deine Mail. Wir bei ALDI möchten, dass sich wirklich jeder gute und gesunde Lebensmittel leisten kann, auch deshalb lautet unser Motto: „Gutes für alle“! Abwechslungsreiche Rezepte zu günstigen Preisen bekommst du z. B. in unserer „Kochwoche“ – inklusive praktischer Einkaufsliste. Du findest „**Frisch durch die Woche**“ auf unserer website unter dem Rezepte-Reiter.*

IMPRESSUM

Herausgeber: ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG,
Unternehmensgruppe ALDI SÜD, Burgstraße 37, 45476 Mülheim an der Ruhr

V.i.S.d.P.: Christoph Hauser

Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.

E-Mail an die Redaktion: inspiriert@aldi-sued.de
Interessierte für Anzeigenschaltungen wenden sich bitte an die E-Mail:
inspiriert@aldi-sued.de

Möchtest du regelmäßig über unser aktuelles Angebot informiert werden?
Dann nutze unseren E-Mail-Service und erhalte kostenlos unseren Newsletter:
aldi-sued.de/newsletter

Produktion: Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43,
10999 Berlin

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten macht sich die ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG deren Inhalt nicht zu eigen. Die ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG haftet für die Inhalte dieser Internetseiten nicht. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim jeweiligen Anbieter.

Bildnachweise: Titelfoto: Meike Bergmann/raufeld; Intro: Meike Bergmann/raufeld; Register/Inhalt: Meike Bergmann/raufeld (1,2), Viviane Wild/raufeld (3), Getty Images (4,7); Julia Lergenmüller (5), ALDI Süd (6), Streetfood: Meike Bergmann/raufeld; #Kochshow: Marcus Windus (1), ALDI Süd (2); Einfach gemacht: Meike Bergmann/raufeld; Spargel & Erdbeere: Meike Bergmann/raufeld; Wein von hier: Julia Lergenmüller; Food-Facts: Getty Images; Reportage: Viviane Wild/raufeld; Sportswear: ALDI Süd; #Haltungswechsel: raufeld; Deine Region: raufeld (Illustrationen), guiskard studio/Max Groenert (1,3), Line Holler/ raufeld (2,4); Mutter- und Vatertag: Getty Images (1), Line Holler/raufeld (2), raufeld (3), Christoph Köstlin (4); Dein Garten: Getty Images (1,2,4,7,8), Taverne-Agency/Habben (3); living4media/Strauss Friedrich (5,6); Rezeptregister: Line Holler/ raufeld (1,6,13,15); Meike Bergmann/raufeld (2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,14,16), Produktabbildungen: ALDI Süd

FOLGE UNS



facebook.com/ALDI.SUED



youtube.com/ALDISUEDDE



instagram.com/ALDISUEDDE



xing.com/companies/aldisued



de.linkedin.com/company/aldi-sued



tiktok.com/@aldisuedde

AUFLÖSUNG DER FUSSNOTEN

- 1 Bei Redaktionsschluss stand der Preis noch nicht fest. Preise sind unserer Website unter aldi-sued.de zu entnehmen.
- 2 Wir bitten um Beachtung, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu unserem ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Sie können daher schon am Vormittag des ersten Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein. Aufgrund der aktuellen Situation in der internationalen Seefracht sind einzelne Artikel zeitweise nicht verfügbar. Bekleidung ist teilweise nicht in allen Größen verfügbar. Alle Artikel ohne Dekoration.
- 3 Bitte beachte, dass der Onlineverkauf zum jeweils beworbenen Werbetermin um 7 Uhr startet. Alle Preise inkl. MwSt. und Versandkosten. 90 Tage Rückgaberecht. Artikel sind nicht in der Filiale vorrätig bzw. lagernd. In ALDI SÜD Filialen kannst du jedoch einen Guthaben-Bon über einen bestimmten Artikel erwerben und diesen anschließend im ALDI ONLINESHOP einlösen. Ein Guthaben-Bon-Erwerb in ALDI Nord Filialen ist nicht möglich. Wir planen unsere Angebote im ALDI ONLINE-SHOP stets gewissenhaft. In Ausnahmefällen kann es jedoch vorkommen, dass die Nachfrage nach einem Artikel unsere Einschätzung noch übertrifft und er mehr nachgefragt wird, als wir erwartet haben. Wir bedauern es, falls ein Artikel schnell – womöglich unmittelbar nach Aktionsbeginn – nicht mehr verfügbar sein sollte. Die Artikel werden zum Teil in baugleicher Ausführung unter verschiedenen Marken ausgeliefert. Alle Artikel ohne Dekoration. Der Verfügbarkeitszeitraum, die Zahlungsmöglichkeiten und die Lieferart eines Artikels (Paketware oder Speditionsware) werden dir auf der jeweiligen Artikelseite mitgeteilt. Es gelten die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen ALDI ONLINESHOP“. Diese sind auf aldi-onlineshop.de/agb abrufbar und liegen in den ALDI SÜD Filialen aus. Wir liefern die erworbene Ware nur innerhalb Deutschlands aus. Bei Lieferung von Speditionsware (frei Bordsteinkante und frei Verwendungsstelle): keine Lieferung auf Inseln, in Postfilialen, Packstationen und Paketshops, keine Lieferung an ALDI Filialen. Bei Lieferung von Paketware (frei Haustür): Ob eine Lieferung an Paketshops, Packstationen oder Postfilialen möglich ist, ist abhängig vom Versandunternehmen und wird dir im Kauf- bzw. Einlöseprozess mitgeteilt. Keine Lieferung an ALDI Filialen. Vertragspartner: ALDI E-Commerce GmbH & Co. KG, Prinzenallee 7, 40549 Düsseldorf.
- 4 Alle Preise in Euro inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten von max. 4,95 €. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht. Vertragspartner ist die beyounic GmbH, Ruhrtalstraße 52–60, 45239 Essen.
- 5 Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (4,99 € pro Bestellung, bei Versand auf eine deutsche Insel 15 €). Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht. Vertragspartner ist die Picanova GmbH, Hohenzollernring 25, 50672 Köln.

NACHKOCHEN?

Hier findest du **alle Rezepte dieser Ausgabe** im Überblick. Wenn du eines davon nachkochen willst, gelangst du von hier direkt zur Anleitung.



REZEPTE MIT FLEISCH



SCHWEINEFILET MIT ERD-
BEER-AVOCADO-SALSA



BAO-BURGER
MIT SCHWEINEFLEISCH



LETTUCE-WRAPS MIT
GEGRILTEM HÄHNCHEN



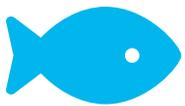
CHEESE-STEAK
MIT RUMPSTEAK



HACKFLEISCH-PIDE MIT
KRÄUTERJOGHURT



SOMMER-WRAPS
IM ASIA-STYLE



REZEPTE MIT FISCH



LACHS-BURGER
MIT RUCOLA & SPARGEL



REZEPTE VEGETARISCH



SÜSSKARTOFFELN MIT
KORIANDER-SALSA



MELONENSPIESSE
MIT HONEY-ERDNUSS-DIP



SPARGELSALAT MIT
ERDBEEREN & SPINAT



**GRILL-SPARGEL
MIT POCHIERTEM EI**



**SAUCE HOLLANDAISE
MIT 5 ZUTATEN**



**OVERNIGHT OATS
MIT CASHEWKERNEN**



**BROTZEIT MIT SPARGEL
UND ERDBEERE**



**REZEPTE
VEGAN**



**BLÄTTERTEIG-HERZEN
ZUM MUTTERTAG**



**ERDBEER-SEMIFREDDO
MIT PISTAZIEN**