



Gutes für alle.

Das e-Paper von ALDI SÜD  
**SEPTEMBER 2023**

**INSPIRIERT.**



**KOMM UND  
GENIESSE.**

# WAS UNS JETZT GUTTUT.

So langsam verabschiedet sich der Sommer und Herbststimmung stellt sich ein. Was uns jetzt guttut, sind **Speisen**, die Leib und Seele streicheln, weil sie warm und nahrhaft sind. Vor allem nach einem aktiven Tag **im Garten oder auf der Terrasse**. Wir sagen dir, was dort vor dem Winter noch zu tun ist. Super, wenn deine Kinder mithelfen, z. B. beim Laubzusammenharken. Die schönsten Blätter legt ihr gleich zur Seite, denn daraus könnt ihr später lustige **Laubtiere basteln**. Auch bei einem Waldspaziergang lässt sich viel entdecken – ihr müsst nur die Augen offen halten.



COMFORT FOOD

# WOHLFÜHL- KÜCHE.

Sooo gut und dabei preisgünstig:  
Verwöhne dich mit köstlichen  
Rezepten für Körper  
und Seele



MIT FISCH

**OFENFISCH**  
mit Spinat



# OFENFISCH

## mit Spinat

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g Blattspinat (tiefgekühlt)	Pfeffer
60 g getrocknete Tomaten	Salz
2 Schalotten	Muskat
2 Knoblauchzehen	4 Kabeljau Rückenfilet- Portionen
2 EL Olivenöl	1 Bio-Zitrone
200 g Gorgonzola	50 g Walnusskerne
200 g Sahne	dazu passt: Baguette
30 ml Gemüsebrühe	

---

### UND SO GEHT'S

- 1** Den Spinat in einer Schüssel auftauen lassen.
- 2** Die getrockneten Tomaten grob zerschneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Zuerst die Schalotten in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten in Olivenöl anschwitzen, dann den Knoblauch und die Tomatenstücke dazugeben, weitere 2 Minuten anschwitzen.
- 3** Den aufgetauten Spinat gründlich ausdrücken und in die Pfanne geben. Den Gorgonzola hineinschneiden, die Sahne angießen und alles gut vermengen. Ggf. mit etwas Brühe für mehr Sämigkeit

sorgen. Einmal aufkochen lassen und alles mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

- 4 Die Sauce in eine Auflaufform gießen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und auf der Sauce verteilen. Die Zitrone in Scheiben oder Spalten schneiden und mit in die Form geben. Alles im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) 25 Minuten garen.
- 5 In der Zwischenzeit die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zum fertigen Fisch servieren. Dazu passt Baguette.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 639 / 2658	41,9 g	47,4 g	10 g

---



  
VEGETARISCH

# CHAMPIGNON-SUPPE mit Walnüssen

# CHAMPIGNON-SUPPE

mit Walnüssen

## ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

1 kg weiße Champignons	1 Bio-Zitrone
4 Schalotten	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1 Lorbeerblatt	Muskat
40 g Butter	1 TL Speisestärke
100 g Walnüsse	2 EL kalte Butter
150 ml trockener Weißwein	2 Zweige Petersilie
1 l Gemüsebrühe	Bauernbrot als Beilage
200 ml Sahne	

---

## UND SO GEHT'S

- 1** Die Champignons putzen, zwei Stück für die Deko beiseitelegen, und die übrigen in Scheiben schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
- 2** Die Pilze, den Knoblauch und die Schalotten zusammen mit dem Lorbeerblatt und 25 g Butter in einem großen Topf bei geringer Hitze 10 Minuten glasig anschwitzen, ohne es zu rösten.
- 3** Die Walnüsse auf ein Backblech geben und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) 10 bis 15 Minuten rösten.

- 4 Die angeschwitzten Pilze mit Weißwein ablöschen, mit der Brühe aufgießen und kurz aufkochen lassen. Langsam die Sahne zugießen und 20 Minuten sanft köcheln lassen.
- 5 Währenddessen die Bio-Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Die Zitronenschale und die gerösteten Walnüsse (ein paar für die Deko beiseitelegen) in die Suppe geben. Das Lorbeerblatt entfernen und alles gut pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und weitere 15 Minuten ziehen lassen.
- 6 Die Suppe durch ein feines Sieb passieren, in einem Topf aufkochen lassen und mit der Speisestärke binden.
- 7 Die restlichen Pilze in Scheiben schneiden und in den übrigen 15 g Butter kurz anrösten.
- 8 Die Suppe mit 2 EL kalter Butter schaumig aufmixen und mit Pilzen, Nüssen, gehackter Petersilie und etwas Bauernbrot servieren.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 347 / 1437	8,7 g	29 g	4,9 g

---



 VEGETARISCH

**SPÄTZLE**  
mit Spinat

# SPÄTZLE

## mit Spinat

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Blattspinat (tiefgekühlt)	150 g Bergkäse (gerieben)
2 große Zwiebeln	100 ml Vollmilch
3 EL Mehl	Salz
Sonnenblumenöl zum Frittieren	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	Muskat
500 g frische Spätzle	Paprikapulver
20 g Butter	

---

### UND SO GEHT'S

- 1** Den Spinat in einer Schüssel auftauen lassen.
- 2** Die Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und im Mehl wenden.
- 3** Das Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin knusprig ausbacken.
- 4** Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Spätzle in einer großen Pfanne in der Butter 5 Minuten anbraten, den Knoblauch hinzugeben und weitere 2 bis 3 Minuten braten.
- 5** Den aufgetauten Spinat mehrfach gut ausdrücken und zu den Spätzle geben. Den geriebenen Käse und

die Milch dazugeben und alles auf niedriger Stufe gut vermengen, bis eine sämige Sauce entstanden ist.

**6** Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen und servieren.

**Tipp:** Die Spätzle mit geröstetem Sesam bestreuen.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 529 / 2207	20,6 g	29,2 g	41,5 g

---

A top-down view of a roasted chicken in a terracotta dish. The chicken is golden brown and sits in a creamy sauce. It is surrounded by sliced potatoes, halved figs, and fresh thyme. The dish is set on a light-colored, textured surface with a brown cloth and a wooden knob nearby.

# HÄHNCHEN

in cremiger Senfsauce



MIT FLEISCH

# HÄHNCHEN

## in cremiger Senfsauce

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg Hähnchenschenkel	3 EL Senf
100 g Bacon	1 TL Paprikapulver (edelsüß)
2 rote Zwiebeln	2 TL Honig
2 Knoblauchzehen	2 TL Balsamico-Essig
600 g kleine Kartoffeln, z. B. Drillinge	250 ml Gemüsebrühe
Pflanzenöl	100 ml Sahne
Salz	1 TL Stärke
Pfeffer	6 frische Feigen
	3–4 Zweige Thymian

---

### UND SO GEHT'S

- 1** Die Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen.
- 2** Die Hälfte des Bacons kleinhacken und in einer Pfanne auf mittlerer Stufe auslassen. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in dem Baconfett kurz anschwitzen. Den Bacon und die Zwiebeln beiseitestellen.
- 3** Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kartoffeln schälen und ggf. halbieren.
- 4** In einem Bräter oder einer ofenfesten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hähnchenschenkel darin von

allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5** Währenddessen aus Senf, Paprikapulver, Honig, Balsamico-Essig, Brühe, Sahne, Stärke, Salz und Pfeffer eine Sauce quirlen und das Fleisch damit ablöschen.
- 6** Die Feigen waschen, aufschneiden und zusammen mit den Kartoffeln, dem Knoblauch, dem ausgelassenen Bacon, den Zwiebeln und dem Thymian in den Bräter geben.
- 7** Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30 Minuten backen.
- 8** Den restlichen Bacon in der kleinen Pfanne ohne Fett rösten und vor dem Servieren auf die Hähnchenschenkel legen.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 717 / 3005	53,6 g	36,6 g	41,2 g

---

# SKYR-AUFLAUF mit Heidelbeeren



RAFFINIERT



# SKYR-AUFLAUF

mit Heidelbeeren

## ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

375 g Heidelbeeren	1 Päckchen Vanillinzucker
100 g weiße Schokolade	50 g Mandeln
1 EL Butter	2 EL Honig
3 Eier	1 EL Zitronensaft
50 g Zucker	
1 kg Skyr	
1 Prise Salz	
50 g Weichweizengrieß	
2 TL Backpulver	

---

## UND SO GEHT'S

- 1** Die Beeren verlesen, waschen und zum Abtropfen in ein Sieb geben.
- 2** Die weiße Schokolade raspeln oder klein hacken. Die Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten.
- 3** Die Eier, den Zucker, 500 g vom Skyr, das Salz, den Grieß, das Backpulver, die Hälfte der Schokolade und den Vanillinzucker gründlich mischen. Die Hälfte der Beeren unterheben und den Teig in die Form füllen.
- 4** Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) ca. 45 Minuten backen.

Wenn der Auflauf zu dunkel wird, mit etwas Backpapier abdecken.

- 5** In der Zwischenzeit die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- 6** Die übrigen Beeren mit dem Honig und dem Zitronensaft pürieren. 500 g Skyr in einer Schüssel cremig rühren.
- 7** Den fertigen Auflauf etwas abkühlen lassen und mit dem Skyr, der Beerensauce, den Nüssen und den restlichen Schokoladenraspeln servieren.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 404 / 1700	24,6 g	14,6 g	43,1 g

---

INSPIRATION

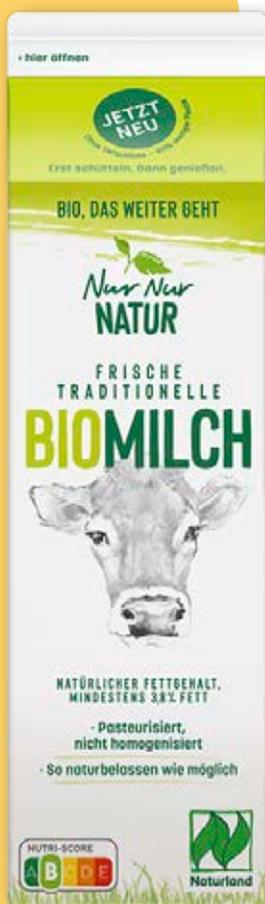
# COSY KOCHEN

Mit diesen Bio-Produkten von ALDI SÜD machst du deinen Kochabend komplett

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD

## TRINK MI(L)CH!

Unsere **NUR NUR NATUR Bio-Milch** wird nicht homogenisiert, so behält sie ihren natürlichen Geschmack.



**NUR NUR NATUR Bio-Frischmilch 3,8%**

1 l



**AFRIKA Bio-Cashewkerne**

150 g



## NACHHALTIGKEIT BEI ALDI SÜD

Nach 2021/2022 wurden wir erneut als GREEN BRAND Germany 2023/24 ausgezeichnet.



**GUT BIO Bio-Kokosblütenzucker**  
250 g

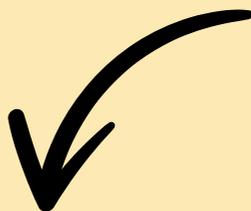
# UNSER EU-BIOTAG



Am 23. September sagt ganz Europa „Ja“ zu mehr Bio. Wir sind dabei – mit mehr als 550 Bio-Artikeln in unserem Standard-, Aktions- und Saisonsortiment über das Jahr verteilt.

**MEHR ZUM  
THEMA BIO  
BEI ALDI SÜD**

\* NielsenIQ Homescan, Food Bio inkl. Frische Bio, MAT Oktober 2021, Absatz Pack, LEH+DM im ALDI SÜD-Vertriebsgebiet Deutschland



## GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere Eigenmarkenprodukte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. Wir freuen uns, dass ÖKO-TEST das GUT BIO Bio-Apfelmus\* mit dem Gesamturteil „gut“ bewertet hat.



**GUT BIO  
Bio-Apfelmus**  
370 g

\* Für ALDI SÜD im Test: „Apfelmus“, ermittelt am Produkt von Dawtona Sp. Z O.O (veröffentlicht im ÖKO-Test Magazin 09/22).

ALDI INSPIRIERT CHALLENGE



# # ALDI INSPIRIERT MICH

Mach mit bei der ALDI INSPIRIERT Challenge!  
Koche dein **Rezept** zum Thema „Wohlfühlessen“  
aus **ALDI SÜD** Zutaten.

Maile bis **24.09.2023** ein Foto davon an [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de) oder  
poste es auf Instagram unter **#ALDIinspiriertmich**. Eine Auswahl der  
Einsendungen veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe.

**SO GELINGEN DEINE FOOD-FOTOS:  
3 TIPPS**

# SO GELINGEN DEINE FOOD-FOTOS

## SO GEHT'S



### 1 **Arbeite mit Tageslicht**

Blitzlicht kann unschöne Schatten und Überbelichtung entstehen lassen. Nutze daher am besten natürliches Tageslicht für deine Food-Fotos. Am besten ist es, wenn du dein Gericht in der Nähe eines Fensters fotografierst. Platziere dabei den Teller so, dass das Licht seitlich oder leicht von hinten auf das Essen fällt.



### 2 **Natürliche Kontraste nutzen**

Das schönste Essen kann auf einem Teller nahezu verschwinden oder unscheinbar erscheinen. Arbeite daher mit natürlichen Kontrasten, um ansprechende Bilder zu erzeugen. Platziere beispielsweise helle Lebensmittel auf dunklem Teller oder umgekehrt. Oder spiele mit gegensätzlichen Farben, etwa indem du rote Früchte in einer grünen Schüssel platzierst oder orange Möhren auf türkis-blauen Tellern.



### **3 Perspektive von oben**

Fotografiere dein Gericht am besten senkrecht von oben (Top Shot). Dabei lässt sich die Anordnung der Lebensmittel auf dem Teller gut erkennen. Du kannst dafür das Essen auf den Boden stellen oder du stellst dich zum Fotografieren auf einen Stuhl. Eine Aufnahme von schräg oben eignet sich hingegen gut, um ein Gericht mit vielen Schichten oder Ebenen abzubilden, etwa eine Torte, einen Burger oder ein Sandwich.

EINFACH GEMACHT

# GIB MIR 5 ZUTATEN ...

Dieser leckere  
**Pilzaufstrich** schmeckt  
toll zu Vollkornbrot und  
ist ideal, wenn es mal  
schnell gehen muss.



LOW BUDGET

## PILZAUFSTRICH auf Vollkornbrot



—  
**Champignons**  
braun,  
400 g  
—



—  
**NUR NUR**  
**NATUR**  
**Bio-Roggen-**  
**vollkornbrot**  
375 g  
—

# PILZAUFSTRICH

auf Vollkornbrot

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

50 g Cashewkerne

2 frische Feigen

300 g Champignons

Olivenöl

2 Zweige Petersilie

Gewürze: Salz, Pfeffer,  
Muskatnuss

Dazu: Vollkornbrot

---

## UND SO GEHT'S

- 1** Die Cashews ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Feigen waschen. Eine Feige würfeln.
- 2** Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In 2 EL Olivenöl leicht gebräunt anbraten.  $\frac{1}{3}$  der gebratenen Pilze beiseitenehmen.
- 3** Die restlichen Pilze mit den Cashews und der gewürfelten Feige cremig pürieren. Ggf. noch etwas Olivenöl untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Die Petersilie waschen und grob hacken und zur Hälfte unter die Champignoncreme mischen.

- 4 Die zweite Feige in Scheiben schneiden.
- 5 Die Creme auf eine Scheibe Vollkornbrot streichen und mit den übrigen gebratenen Pilzen, der Feige und gehackter Petersilie garnieren.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 134 / 559	4,1 g	9,8 g	6,3 g

---

WEIN DES MONATS



UNSERE  
WEINSCHMECKER  
AUSWAHL



**FRESCOBALDI  
1300 Toscana IGT**  
trocken, 0,75 l



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

# FRUCHT & TANNINE

**Der Frescobaldi 1300  
Toscana IGT ist der ideale  
Begleiter zu Fleischgerichten**

Das Familienunternehmen Frescobaldi hat mit dem 1300 Toscana IGT einen tanninreichen **trockenen Rotwein** erzeugt, der sich durch seine Aromen von Süßkirsche, Brombeere und Schokolade vor allem zu herzhaften Fleisch- und Wildgerichten empfiehlt. Die 1300 soll übrigens an das Jahr erinnern, in dem die Frescobaldis nach Florenz kamen.

**MEHR  
INFOS  
IN UNSERER  
WEINWELT**

20 l

Wein trinken  
wir in Deutsch-  
land pro Kopf  
pro Jahr

#WieEinGourmet



Die dritte Staffel unseres YouTube-Formats #WieEinGourmet ist in vollem Gange: Dieses Mal fährt der **Berliner Szenekoch The Duc Ngo** mit einer mobilen Küche durch die ALDI SÜD Region, trifft spannende Gäste und lässt sich von ungewöhnlichen Namen lokaler Rezepte inspirieren, ohne deren genaue Zubereitung zu kennen. Sei dabei, wenn The Duc „Schwäbische Laubfrösche“ und andere regionale Klassiker völlig neu interpretiert – und erfahre, was hinter den Original-Rezepten steckt.

Folge unserem [YouTube-Kanal](#), um die neue Staffel von #WieEinGourmet nicht zu verpassen.

THE DUC IM  
INTERVIEW  
UND MEHR  
INFOS





# TEUER?

# NEE, ALDI.



## SO GEHT EIGENMARKE.

## BESTE QUALITÄT ZUM GÜNSTIGEN PREIS.



Gutes für alle.

ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf [aldi-sued.de/filialen](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534. \*Die Marke ALDI steht nach Ansicht der von YouGov befragten Verbraucher für das beste Preis-Leistungs-Verhältnis in der Kategorie Lebensmittel. Mehr Informationen auf [www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis](http://www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis).

CHECK DEINEN FISCH

# NACHHALTIG GEFISCHT?

Wir unterstützen die **Fisch-Kampagne von MSC und ASC** auch in diesem Jahr. Und du?

MEHR  
INFOS ZU:  
CHECK  
DEINEN  
FISCH

Du isst gern Fisch und Meeresfrüchte – aber dir ist wichtig, dass Fischbestände und das Ökosystem Meer geschont werden? Dann bist du bei ALDI SÜD richtig. Wir bieten ein breites und vielfältiges Sortiment aus nachhaltiger Fischerei an. Der Großteil unseres Angebots ist mit Siegeln von Non-Profit-Organisationen gekennzeichnet, z. B. von MSC und ASC. Klar, dass wir auch bei den **Fischwochen von MSC und ASC** mitmachen: Zwischen dem 25. September und dem 7. Oktober informieren wir dich in unseren Filialen, auf Handzetteln und auf unseren Social Media Kanälen über nachhaltige Fischerei sowie über die Zertifikate von MSC und ASC und was sie bedeuten.

ACHTE BEIM EINKAUF U. A. AUF DIESE SIEGEL:



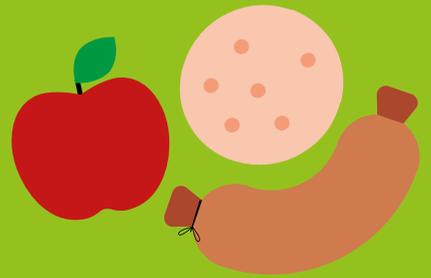


# HOLD DIR DEINE PORTION REGION.

Regionalität ist uns wichtig. In unseren Filialen findest du z. B. Obst- und Gemüseartikel, Eier, Fleisch- und Molkereiprodukte und einiges mehr aus deiner Heimat.

## BESTES AUS DER REGION:

- Unsere Eigenmarke **Bestes aus der Region** macht es dir einfach, regionale Produkte direkt zu erkennen.
- Die Rohstoffe stammen überwiegend – und die Hauptzutat vollständig – **aus der Region**. In der Regel hat auch die Verarbeitung innerhalb der Region stattgefunden.
- Über das aufgedruckte **Regionalfenster** erhältst du Infos zur Rohstoffherkunft und zum Verarbeitungsort.
- Mit **Bestes aus der Region** drücken wir unsere Wertschätzung für heimische Landwirt:innen und Verarbeiter:innen aus.



Wir führen über

# 350

Artikel, die mit dem **Regionalfenster** gekennzeichnet sind.\*

Zahlreiche **regionale Landwirt:innen** beliefern uns täglich mit frischem Obst und Gemüse.



**ENTDECKE  
PRODUKTE  
AUS DEINER  
REGION**

\* über das Jahr 2022 und die Regionen verteilt. Verfügbarkeit kann abweichen.

JETZT NEU

Nur Nur  
**NATUR**

BIO, DAS WEITER GEHT



Von Mutter Natur  
für dich.



NATURLAND  
ZERTIFIZIERT



ALDI-SUED.DE/  
NUR-NUR-NATUR

DEIN GARTEN



TOLLE  
GARTENARTIKEL  
FINDEST DU  
HIER  
ALDI **ONLINESHOP**

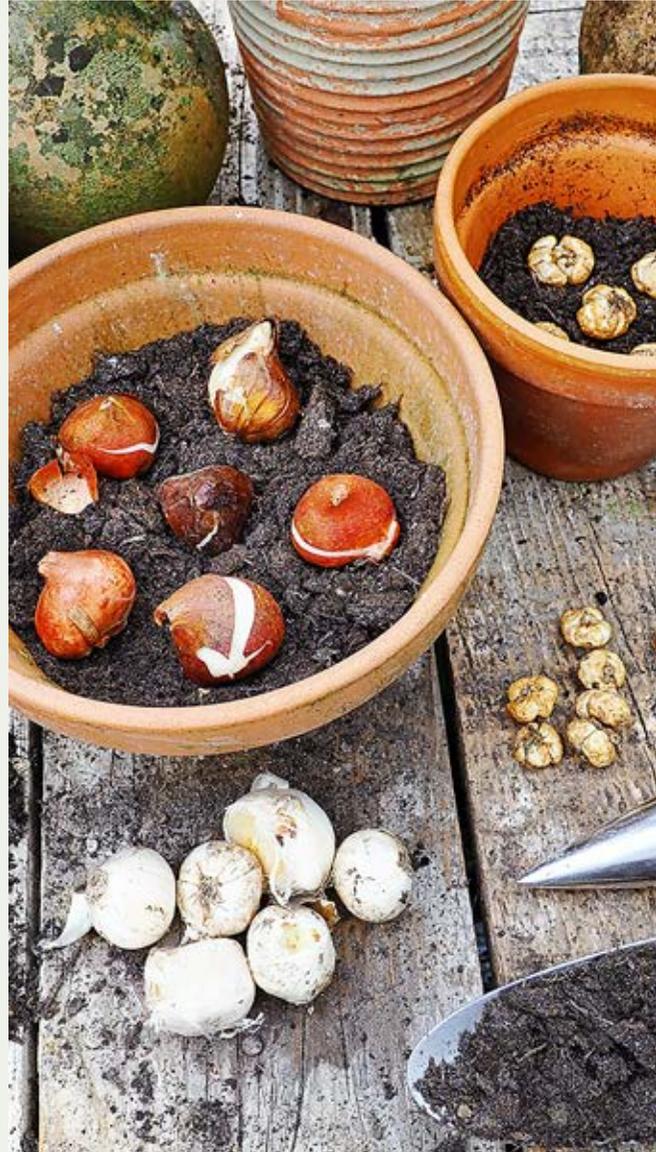
# GARTENARBEIT IM HERBST

Für Gartenbesitzer:innen gibt es jetzt einiges zu erledigen. Doch wer die **Zeit gut nutzt**, kann dem Frühling entspannt entgegensehen.

# 1

## JETZT NOCH PFLANZEN?

Der Herbst ist eine gute Zeit, um Frühlingsboten wie Krokusse, Tulpen und Narzissen in Blumentöpfe oder die noch warme Erde zu setzen. Auch für **Rosen und Stauden** bleibt bis zum ersten Frost genügend Zeit, neue Wurzeln zu bilden. Und wie wäre es mit Wintergemüse und -kräutern aus dem eigenen Garten? Rosenkohl, Knoblauch und Co. kannst du noch im Oktober aussäen und auch schon im Winter ernten.



### BAUM PFLANZEN IN 3 SCHRITTEN:

Grabe ein Pflanzloch in die noch frostfreie Erde. Es sollte  $1\frac{1}{2}$  Mal so groß wie der Wurzelballen sein.



# 2

## FROSTSCHUTZ FÜR DEINE OBSTBÄUME

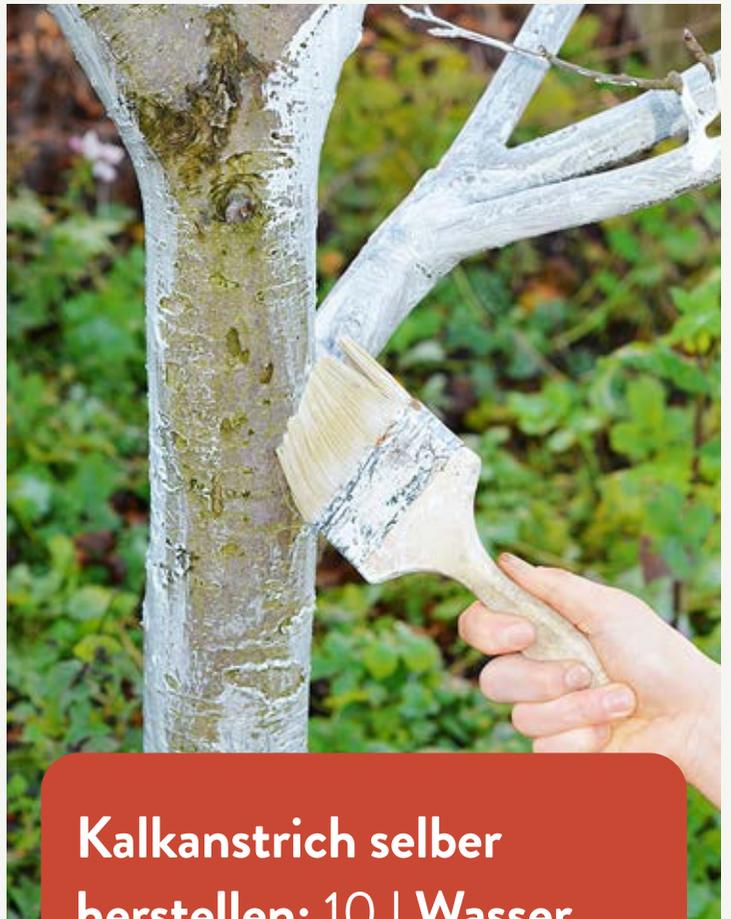
Auch Obstbäume freuen sich über Pflege. Halte die Baumscheiben unkrautfrei und wechsel ggf. regelmäßig deren Mulfschicht. Junge Baumstämme werden an festen Pfählen fixiert, damit sie im Wintersturm nicht abknicken. Ein **Kalkanstrich** oder weiße Kunststoff-Manschetten schützen die Obstbäume bei Frost: Die weiße Farbe reflektiert das Sonnenlicht und verhindert so, dass sich die Baumrinde zu schnell erwärmt und reißt.

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD

### WORKZONE

#### Aluminium- Teleskopleiter

stufenweise höhen-  
verstellbar, 3 Jahre  
Garantie,  
99,99 €<sup>2</sup>



**Kalkanstrich selber  
herstellen: 10 l Wasser,  
1,5 kg Branntkalk und  
500 g Tapetenkleister  
gut vermischen und mit  
einem Pinsel auf die  
Rinde auftragen.**

# 3

## NUTZE LAUB ALS WINTERSCHUTZ.



Laub lässt sich im Garten gut als natürlicher Dünger nutzen. Blätter von Ahorn, Eberesche oder Obstbäumen verrotten schnell und helfen Gehölzen oder Stauden beim Überwintern. Pflanzen wie Heidelbeere oder Rhododendron freuen sich über Eichenlaub und den hohen Gerbsäureanteil, der beim Zersetzen entsteht. **Tipp:** Herbstlaub lässt sich prima kompostieren: Klein häckseln, mit Rasenschnitt mischen und ab auf den Komposthaufen!

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



**GARDENLINE**  
**Abfallsack mit Kehrkante**  
inkl. Tragegriff,  
Fassungsvermögen ca. 150 l,  
5,99 €<sup>2</sup>



**FERREX**  
**Akku-Laubsauger**  
Blasen, Saugen, Zerkleinern,  
3 Jahre Garantie,  
39,99 €<sup>2</sup>

# 4

## WINTERHARTE KÜBELPFLANZEN

Auch winterharte Kübelpflanzen brauchen **Winterschutz**. Lege Bastmatten, Tannengrün oder Laub auf die Erde. Verhülle die ganze Pflanze mit hellem Vlies, dies verhindert, dass die Blätter zu viel Wasser verdunsten. Stelle deine Tongefäße auf Keramikfüße, Styropor- oder Holzplatten, so verhinderst du, dass sie platzen und/oder das Wasserloch einfriert. Und stelle deine Pflanzen nicht in die Sonne, der Warm-Kalt-Wechsel im Winter schadet ihnen.



IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



GARDENLINE  
Callunen Trio  
1,99 €<sup>2</sup>



GARDENLINE  
Premium Blumenzwiebeln  
1,89 €<sup>2</sup>  
Basic Blumenzwiebeln  
1,49 €<sup>2</sup>





IMMER EINE GUTE

**GESCHENKIDEE –**

**AUCH LAST MINUTE!**

Entdecke diese und viele weitere Geschenkkarten!

**JETZT  
IN DEINER  
ALDI SÜD  
FILIALE**



OKTOBERFEST

# AUF GEHT'S! WIESN FÜR ALLE

Bald startet das **Oktoberfest 2023**.

Wer nicht dabei sein kann, findet bei uns  
kulinarische und kulturelle Alternativen.

## WEISSWURST- SNACK



## *BROTZEIT*

Wenn vom 16.9. bis  
3.10. das größte Volks-  
fest Europas auf die  
Münchner Wiesn  
lädt, feiern wir unser  
eigenes Oktoberfest.  
Kulinarisch mit dabei  
und fix zubereitet ist  
der Weißwurst-Snack.

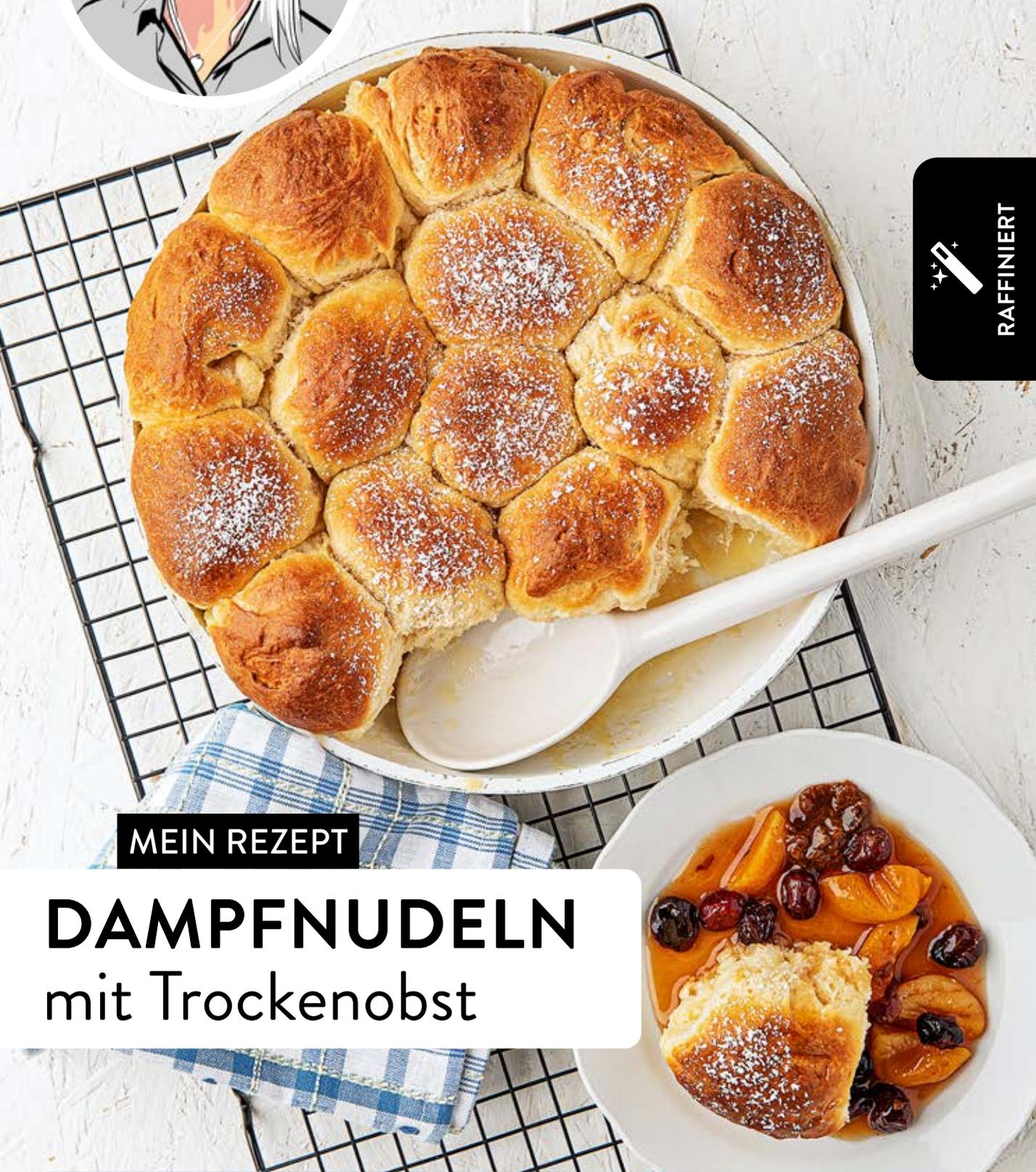
**GUT DREI  
EICHEN  
QS Münchner  
Weißwurst  
mit Senf**

300 g +  
45 ml Senf





**Sladana Tomanic,**  
47 Jahre, Tagesvertretung,  
ALDI SÜD München-Planegg



RAFFINIERT

MEIN REZEPT

# DAMPFNUDELN mit Trockenobst

MEIN PRODUKTTIPP



FARMER  
NATURALS  
Trocken-  
pflaumen  
500 g

”

Dampfnudeln lieben alle in der Familie – am liebsten mit Kompott. Das ist mit den **Trockenpflaumen** von ALDI SÜD fix gemacht.

# WEISSWURST-SNACK

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Weißwürste

4 GOLDÄHREN

Laugenbrezeln (tiefgekühlt)

Salz

1 Bund Radieschen

2 Zweige glatte Petersilie

4 EL süßer Senf

---

## UND SO GEHT'S

- 1** Die Weißwürste 15 Minuten vor dem Brühen aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Die Brezeln im vorgeheizten Ofen nach Packungsanweisung aufbacken.
- 3** In der Zwischenzeit 1,5 Liter Wasser aufkochen und 2 TL Salz hineingeben. Den Topf vom Herd nehmen. Die Weißwürste in das Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen.
- 4** Die gebrühten Würste häuten und in Scheiben schneiden. Die Brezeln in Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben

schneiden. Die Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen.

- 5 Die Brezel- und Wurststücke, die Radieschen und die Petersilie nach Belieben stapeln und zusammenstecken. Etwas süßen Senf dazu reichen.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 390 / 1638	12,2 g	16,8 g	46,6 g

---

# DAMPFNUDELN

## mit Trockenobst

### ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

Für den Teig:

200 ml Milch

75 g Zucker

20 g frische Hefe

500 g Mehl

2 Eigelbe

100 g Butter

1 Prise Salz

Zum Dämpfen:

250 ml Milch

50 g Butter

1 Päckchen Vanillinzucker

**Trockenobst-Kompott:**

400 g getrocknete Früchte (z. B. 200 g Aprikosen, 100 g Pflaumen, 100 g Cranberries)

1 Bio-Zitrone

500 ml Apfelsaft

2 Msp. Zimt (gemahlen)

---

### UND SO GEHT'S

- 1 Die Hälfte der Milch mit 1 TL Zucker lauwarm erwärmen (nicht über 40 Grad). Die Hefe hinein bröseln und darin auflösen lassen und ca. 15 Minuten quellen lassen.
- 2 Das Mehl und den restlichen Zucker mischen und die Hefemilch hineingießen. Die Eier, die weiche Butter, die restliche lauwarme Milch und das Salz dazugeben und alles mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen

Teig verarbeiten.

- 3** Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 4** Inzwischen 250 ml Milch, 50 g Butter und das Päckchen Vanillinzucker aufkochen. Ein Drittel davon in eine Auflaufform (ca. 28 cm Ø) geben und etwas abkühlen lassen
- 5** Den Teig in 16 bis 18 kleine Knödel formen und in der Form mit der Milch-Butter verteilen.
- 6** Die Dampfnudeln nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen. Die übrige Milchbutter umrühren, die Dampfnudeln damit einstreichen und den Rest und die Form geben. Die Dampfnudeln im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 30 bis 35 Minuten goldbraun backen.
- 7** Für das Kompott die Pflaumen und die Aprikosen in breite Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen. Mit einem Sparschäler 2 bis 3 Streifen der Schale abschneiden und zusammen mit dem Apfelsaft aufkochen. Die Trockenfrüchte in den Saft geben und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten darin quellen lassen. Die Zitrone auspressen. Das Kompott mit Zitronensaft und Zimt abschmecken.
- 8** Die Dampfnudeln mit dem Kompott servieren.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 746 / 3137	13,7 g	26,1 g	110 g

---

# AUSFLUGSTIPPS

Es muss ja nicht das Münchner Oktoberfest sein. Auch in deiner Region kannst du im September viel erleben.

## 1 RODELSPASS IM HERBST

**Immenstadt.** „Alpsee Coaster“ heißt die beliebte Rodelbahn am gleichnamigen See im Allgäu. Hinauf geht es zu Fuß oder mit dem Sessellift, bergab kurvst du rasant fast 3 km weit durch Wälder und über Wiesen. Ein Spaß für die ganze Familie!  
[alpsee-bergwelt.de](http://alpsee-bergwelt.de)



## 2 HANDARBEITEN

**Benediktbeuern.** Rund 150 Kunsthandwerker:innen zeigen am 16.9. und 17.9. im Maierhof von Benediktbeuern ihre Arbeiten. Außerdem: Workshops, ein Kinderprogramm und allerlei Kulinarisches.  
[textilmarkt-benediktbeuern.de](http://textilmarkt-benediktbeuern.de)



## 3 TOTAL REGIONAL

**Roggenburg.** Auf dem Öko-Markt im Kloster Roggenburg kommt man aus dem Staunen nicht heraus: An rund 80 Ständen gibt es am 16.9. von 10–17 Uhr zahlreiche regionale Produkte aus vielen Gewerken zu entdecken. Kinder erwartet ein buntes Programm.  
[neu-ulm.bund-naturschutz.de](http://neu-ulm.bund-naturschutz.de)



FAMILIENZEIT

# RAUS INS ABENTEUER!

*SO WIRD KINDERN  
BEIM WANDERN  
NICHT LANGWEILIG*

- Immer nur den Erwachsenen hinterherzulaufen, kann sich für Kinder endlos anfühlen. Warum nicht mal ihnen das Zepter übergeben?! Verantwortung zu tragen, macht Kindern Freude und ist ein spannendes Experiment für die ganze Familie.

IM SEPTEMBER  
BEI ALDI SÜD



**CRANE**  
Flugdrache,  
verschiedene Modelle<sup>1</sup>

# LUSTIGE

# BLÄTTERTIERE

Schöne Deko-Idee fürs Kinderzimmer oder als Geschenk: Bastel dir aus gesammelten Blättern ein tierisch-kreatives Herbstbild



Klebe die getrockneten und gepressten Blätter auf ein Papier mit einer selbst gemalten Landschaft. Erwecke die Blätter mit Tiergesichtern und Füßen zum Leben.

FAMILIENREZEPT

# GEMÜSE- NUGGETS.

So knabbern auch Grünzeug-Muffel gerne Gemüse. Serviere die goldbraun gebackenen **Kohlrabi-Nuggets** mit einem **frischen Apfel-Quark-Dip**. Perfekt für die Lunchbox oder das Familienpicknick.



LOW BUDGET

ZUSAMMEN GEHT ES SO EINFACH



## Vorbereiten

Schäle 4 Kohlrabi und schneide sie in mundgerechte Stücke. Die Stücke kochst du 2 Minuten vor. Schrecke sie danach kalt ab.

# GEMÜSE-NUGGETS

mit Apfel-Quark-Dip

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Nuggets:

4 Kohlrabi

2 Eier

150 g Paniermehl

Salz, Pfeffer, Curry,  
Paprikapulver

Pflanzenöl (zum Braten)

Apfel-Möhren-Quark:

250 g Quark

1 Möhre

½ Apfel

1 Zweig Petersilie

Salz

Pfeffer

---

## UND SO GEHT'S

- 1** Für die Nuggets die Kohlrabi schälen und in mundgerechte, Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten vorkochen, abgießen und kalt abschrecken.
- 2** Die Eier mit dem Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver verquirlen. Die Kohlrabi-Stücke durch das Ei ziehen und anschließend im Paniermehl wenden.
- 3** Die Nuggets im Pflanzenöl knusprig-goldbraun anbraten.
- 4** Für den Quark-Dip die Möhre und den Apfel schälen und anschließend fein raspeln. Die Petersilie

waschen und hacken. Die Möhren- und die Apfelraspeln sowie die Petersilie unter den Quarkmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 314 / 1322	14,9 g	11,2 g	36,5 g

---

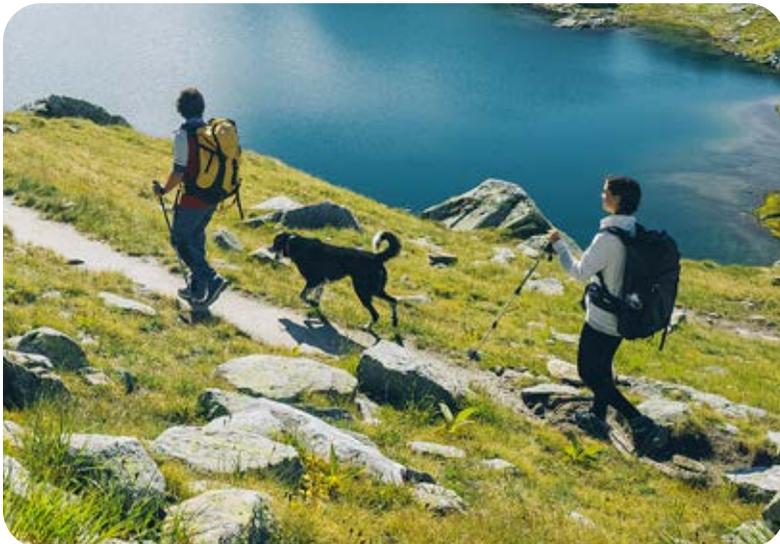
VORSCHAU

# UNSERE OKTOBER- THEMEN



## APFEL & BIRNE

Probiere unsere süßen und herzhaften Rezepte mit dem beliebten Winterobst.



## WANDERN MIT HUND

Worauf du achten solltest. Hundeprofi Martin Rütter gibt wertvolle Tipps.



## HALLOWEEN

Wir feiern das Gruselfest mit schönen Rezepten und DIY-Ideen.

# 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](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.

**E-Mail an die Redaktion:** [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de)  
Interessierte für Anzeigenschaltungen wenden sich bitte an die E-Mail:  
**[inspiriert@aldi-sued.de](mailto: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](http://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 und Intro: Meike Bergmann/raufeld; Comfort Food: Meike Bergmann/raufeld; Inspiration Cosy Kochen: raufeld (Illustrationen); Einfach gemacht: raufeld; Check deinen Fisch: Getty Images; Hol dir deine Portion Region: raufeld (Illustrationen); Dein Garten: Getty Images (1, 2, 3, 4, 5, 6); raufeld (Illustrationen), Oktoberfest: raufeld (1, 2), raufeld (Illustrationen), Familienzeit: Getty Images; raufeld (Illustrationen), Familienrezept: raufeld; raufeld (Illustrationen); Vorschau: Meike Bergmann/raufeld, Getty Images (1, 2); Produktabbildungen: ALDI SÜD

**FOLGE UNS**



[facebook.com/ALDI.SUED](https://facebook.com/ALDI.SUED)



[youtube.com/ALDISUEDDE](https://youtube.com/ALDISUEDDE)



[instagram.com/ALDISUEDDE](https://instagram.com/ALDISUEDDE)



[xing.com/companies/aldisued](https://xing.com/companies/aldisued)



[de.linkedin.com/company/aldi-sued](https://de.linkedin.com/company/aldi-sued)



[tiktok.com/@aldisuedde](https://tiktok.com/@aldisuedde)

# AUFLÖSUNG DER FUSSNOTEN

- 1 Bei Redaktionsschluss stand der Preis noch nicht fest. Preise sind unserer Website unter [aldi-sued.de](https://www.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. Wir planen unsere Angebote im ALDI ONLINESHOP 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](https://www.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.