



Gutes für alle.

Das e-Paper von ALDI SÜD
NOVEMBER 2023

INSPIRIERT.



**KOHL,
KÜRBIS,
KÖSTLICH.**

DEN HERBST GENIESSSEN.

Wer sagt, dass er den Herbst nicht mag? Dabei hält gerade diese Jahreszeit so viel bunte Vielfalt für uns bereit: im Haus, in der Natur und auch auf dem Teller. Jetzt haben **Kohl und Kürbis** Saison. Wir zeigen dir, wie du mit wenig Aufwand überraschende Herbstgerichte auf den Tisch bringst. Freund:innen und Familie zu bekochen, macht Spaß. Es tut aber auch gut, sich von Zeit zu Zeit eine Pause zu gönnen. **Healthy Hobbys** sind gerade ziemlich angesagt. Sie bringen Ruhe in den hektischen Alltag, sie erden uns. Wir geben dir einen kleinen Einblick in die neue Freizeitgestaltung.



SAISON-KÜCHE

HERBST- FREUNDE.

Großer Auftritt
für **Kohl und Kürbis**:
So raffiniert habt
ihr das herbstliche
Gemüse noch
nie gegessen!



RAFFINIERT

OFEN-WEISSKOHL
mit Linsen

OFEN-WEISSKOHL

mit Linsen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 großer Weißkohl	30 g Petersilie
70 ml Olivenöl	30 g Schnittlauch
1 EL Garam Masala	200 g Schlagsahne
Salz	40 g Cranberrys
Pfeffer	
400 g braune Linsen (vorgekocht)	
1 große Zwiebel	
3 Knoblauchzehen	

UND SO GEHT'S

- 1** Den Kohl waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden – den Strunk dabei nicht entfernen. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- 2** Das Olivenöl mit Garam Masala, Salz und Pfeffer mischen und den Kohl großzügig damit einstreichen. Im unteren Drittel des vorgeheizten Ofens bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 50 Minuten schmoren. Den Kohl etwas abdecken, falls er an den Rändern zu dunkel wird.
- 3** In der Zwischenzeit die Linsen abgießen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den

Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.

- 4 Etwa 15 Minuten bevor der Kohl fertig ist, die Zwiebel im restlichen Gewürz-Öl auf mittlerer Hitze goldbraun anschmoren, den Knoblauch dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Die Linsen, die Sahne, die Hälfte der Kräuter und die Cranberrys dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Den gebackenen Kohl mit dem Linsengemüse und den restlichen Kräutern servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 481 / 2000	11,7 g	31,3 g	32,7 g

STEAK-SANDWICH mit Rotkohl und Camembert



MIT FLEISCH

STEAK-SANDWICH

mit Rotkohl und Camembert

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Rindersteaks (Hüftsteaks)	Pfeffer
250 g Rotkohl	Salz
½ Bio-Zitrone	8 Salatblätter (Mini-Romana oder Frisee)
1 TL Essig	4 Scheiben Bauernbrot
1 TL Agavendicksaft	4 EL Schmand
Chilipulver	200 g Würziger Camembert
3 EL Öl	

UND SO GEHT'S

- 1** Die Hüftsteaks ca. 30 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Den Rotkohl waschen und raspeln. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den geriebenen Kohl mit dem Zitronensaft und dem Schalenabrieb, dem Essig, dem Agavendicksaft, dem Chilipulver (nach Geschmack), 1 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz vermengen und kurz durchkneten.
- 3** Den Salat waschen und trocken tupfen.
- 4** 2 EL Öl in der Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die Steaks von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Die Hitze stark reduzieren und das Fleisch je nach

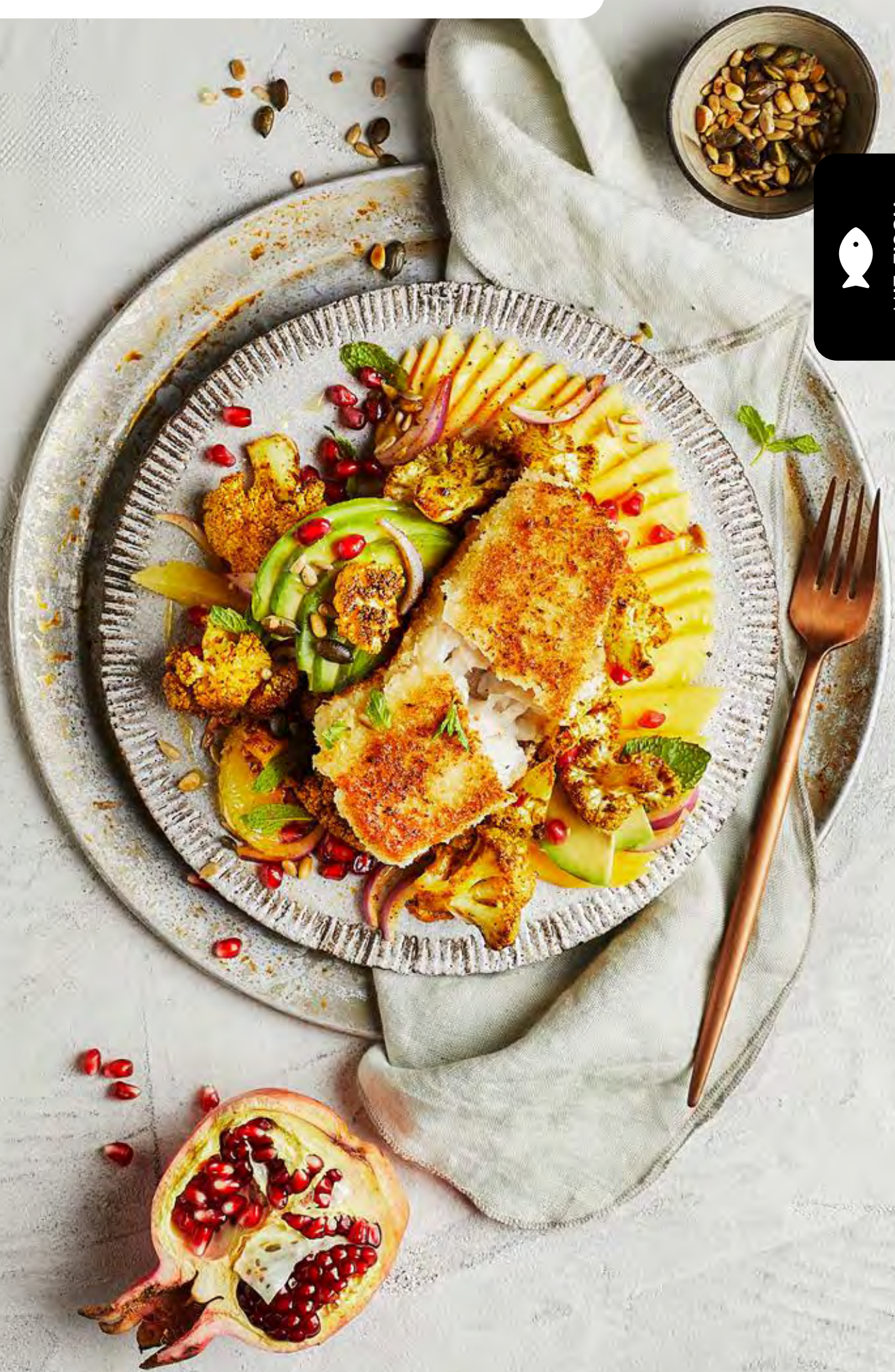
Dicke von beiden Seiten weitere 2–4 Minuten braten. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und kurz ruhen lassen.


- 5** Die Brotscheiben in der Pfanne rösten, kurz abkühlen lassen und mit Schmand bestreichen. Den Camembert in Scheiben schneiden und auf zwei der Brotscheiben legen.
- 6** Das Fleisch dünn aufschneiden und zusammen mit dem Salat und dem Rotkohl (vorher etwas abtropfen lassen) auf dem Käse verteilen. Die belegten Brote mit einer Brotscheibe abdecken, halbieren und genießen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 560 / 2344	50,0 g	28,6 g	23,6 g

KOKOSFISCH mit Blumenkohlsalat



 MIT FISCH

KOKOSFISCH

mit Blumenkohlsalat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Blumenkohl	4 Stängel Minze
5 EL Olivenöl	4 EL Kern- und Saatenmischung
1 EL Baharat-Gewürzmischung	1 Granatapfel
Chilipulver	4 Kabeljau-Rückenfilets
Salz	4 EL Mehl
Pfeffer	1 Ei
1 Mango	3 EL Paniermehl
1 Avocado	3 EL Kokosraspeln
1 rote Zwiebel	1 EL Balsamico
1 Orange	½ Zitrone (Saft und -abrieb)

UND SO GEHT'S

- 1 Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. 3 EL Öl mit Baharat, Chili, Salz und Pfeffer mischen und die Röschen darin schwenken und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20–30 Minuten rösten, bis sie schön gebräunt sind.
- 2 In der Zwischenzeit die Mango und die Avocado entsteinen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten

schneiden. Die Orange schälen und filetieren. Die Minze waschen und von den Stängeln zupfen. Die Saatenmischung ohne Fett anrösten. Die Kerne vom Granatapfel herauslösen.

- 3** Den Fisch abspülen und trocken tupfen. Eine Panierstraße bauen: Auf einen tiefen Teller das Mehl geben, in einem zweiten das Ei verquirlen, in einem dritten Paniermehl und Kokosraspeln vermengen. Den Fisch erst im Mehl, dann im Ei, dann in der Panade wälzen und in 2 EL Öl knusprig braten.
- 4** Die Mango, die Avocado und die Orangen zusammen anrichten. Den gebackenen Blumenkohl, die Kerne, die Minze, die Zwiebel und die Granatapfelkerne darübergerben.
- 5** Den Balsamico, den Zitronensaft und Schalenabrieb, Pfeffer und Salz vermengen und über den Salat geben. Den Knusperfisch obenauf legen und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 661 / 2751	39,2 g	41,4 g	27,5 g



 MIT FLEISCH

GEFÜLLTER KÜRBIS

mit Bratwurst und Fenchel

GEFÜLLTER KÜRBIS

mit Bratwurst und Fenchel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Butternut-Kürbisse	1 EL Olivenöl
Salz	100 ml Rinderbrühe
2 Bratwürste	100 g Crème fraîche
1 Zwiebel	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	150 g Bergkäse
1 Fenchelknolle	4 Zweige Petersilie

UND SO GEHT'S

- 1** Die Kürbisse waschen, abtrocknen und längs halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Dann das Kürbisfleisch mit einem Löffel bis auf einen ca. 1 cm dicken Rand herauskratzen und kleinschneiden. Die Kürbishälften salzen.
- 2** Die Bratwürste pellen und das Wurstbrät kleinhacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Den Fenchel waschen, putzen und kleinschneiden.
- 3** Das Wurstbrät im Olivenöl ca. 5 Minuten anbraten – dann herausnehmen. Die Zwiebeln und das herausgekratzte Kürbisfleisch in die Pfanne geben (falls nötig noch einen Schuss Öl dazu geben) und 5 Minuten braten. Den Knoblauch und den Fenchel dazugeben, weitere 2–3 Minuten braten,

gelegentlich umrühren.

- 4** Die Brühe angießen und die Crème fraîche unterrühren und noch ein paar weitere Minuten auf niedriger bis mittlerer Stufe köcheln lassen. Das Wurstbrät dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Die vorbereiteten Kürbisse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die Füllung in den Hälften verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) auf unterer Schiene ca. 30 Minuten backen.
- 6** In der Zwischenzeit den Käse reiben. Die Kürbishälften herausnehmen, den Käse darüber streuen. Für weitere 15 Minuten backen.
- 7** Die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Sobald die Kürbisse fertig sind, mit Petersilie bestreuen und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 658 / 2730	25,5 g	42,6 g	50,0 g

KÜRBISPASTA mit Haselnüssen



VEGETARISCH

KÜRBISPASTA

mit Haselnüssen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

50 g Haselnüsse	4 Zweige Rosmarin
2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	100 g Gorgonzola
1 rote Zwiebel	4 EL Gemüsebrühe
500 g Hokkaido	Salz
600 g frische Tagliatelle	Pfeffer

UND SO GEHT'S

- 1** Die Haselnüsse halbieren und ohne Fett in einer Pfanne rösten.
- 2** Die weißen Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden.
- 3** Den Hokkaido-Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse herauskratzen und den Kürbis mit einem Sparschäler in dünne, bandnudelartige Streifen hobeln.
- 4** Die Tagliatelle nach Packungsangabe zubereiten und gut abtropfen lassen.
- 5** Den Rosmarin in dem Öl braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die hellen Zwiebeln, den Knoblauch und die Kürbisstreifen in die Pfanne geben und

1–2 Minuten leicht anbraten.

- 6 Die abgetropften Nudeln und die roten Zwiebeln dazugeben und weitere 2 Minuten schwenken. Den Gorgonzola zerkrümeln und untermengen. Mit etwas Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Die Kürbispasta mit Rosmarin und Nüssen servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 676 / 2829	19,1 g	32,0 g	74,5 g

ALDI INSPIRIERT CHALLENGE



Jana H. aus **Nürnberg** hat uns dieses Rezeptfoto geschickt. Ihre **Mini-Apfel-taschen** sind ein "leckeres **Dessert** und mit Fertig-Blätterteig schnell gemacht."

#ALDI INSPIRIERT MICH

Mach mit bei der ALDI INSPIRIERT Challenge!
Koche dein Rezept zum Thema „Kohl & Kürbis“
aus ALDI SÜD Zutaten.

Maile bis **23.11.2023** ein Foto davon an 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.

INSPIRATION

BESSER ESSEN

Wir genießen in vollen Zügen, was der Herbst zu bieten hat. Diese Produkte helfen dir dabei.

IM NOVEMBER BEI ALDI SÜD



CROFTON
Weindeganter/
-karaffe aus Glas
versch. Varianten¹



CROFTON
Besteckset 16-tlg.
versch. Farben, z. B.
Gold, Schwarz, Kupfer¹

AMBIANO
Glühwein-
automat
49,99 €²



Glühwein muss sein im Advent. Du kannst ihn dir kaufen. Du kannst aber auch kreativ werden und ihn ganz nach deinem Geschmack kreieren.

CROFTON
Etagere
New Bone China
oder Steinzeug,
versch. Modelle,
9,99 €²



NEU IM SORTIMENT

ZIEGENKÄSE

Mit seinem fein-säuerlichen Geschmack und der zarten Textur ist dieser Hartkäse aus Ziegenmilch eine schöne Alternative für alle, die Käse lieben.

MEINE KÄSETHEKE

Ziegenkäse

in Scheiben, versch. Sorten



SEHR GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere Eigenmarkenprodukte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. Wir freuen uns, dass Stiftung Warentest unsere FAIR & GUT Tierwohl Weidemilch* mit dem Gesamturteil „sehr gut“ bewertet hat.

FAIR & GUT Tierwohl Weidemilch

1 |

*Für ALDI SÜD im Test Vollmilch: „FAIR & GUT Tierwohl Weidemilch“, ermittelt am Produkt von NordseeMilch eG. (Stiftung Warentest, Ausgabe 03/2023).

SCHNELL GEMACHT

GIB MIR 5 MINUTEN ...

Dieser **Rote-Bete-Smoothie** mit **Chili, Apfel und Ingwer** bringt Schwung in den Tag!



LOW BUDGET



SMOOTHIE mit Rote Bete



—
Rote Bete
vorgekocht,
500 g
—



—
GUT BIO
Bio-Honig
im Dosier-
spender,
340 g
—

SMOOTHIE

mit Rote Bete

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN (JE 250ML)

4 Rote Bete (vorgekocht)	400 ml Wasser
2 Äpfel	200 ml Apfelsaft
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	
1 Chilischote	
1 EL Honig	

UND SO GEHT'S

- 1 Die Rote Bete grob würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen und kleinschneiden.
- 2 Den Ingwer schälen und hacken. Die Chilischote waschen und zerkleinern.
- 3 Die Rote Bete, die Äpfel, den Ingwer und die Chilischote zusammen mit dem Honig, dem Wasser und dem Apfelsaft cremig pürieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 153 / 649	2,0 g	0,4 g	32,3 g



UNSERE
WEINSCHMECKER
AUSWAHL



Bio-Glühwein
0,75 l

WEINTIPP

WARM UND WÜRZIG.

Mit unserem **Bio-Glühwein** holst du dir Adventsstimmung nach Hause

Aromen von winterlichen Gewürzen treffen auf einen fruchtbetonten Rotwein: Der Bio-Glühwein auf der Basis von Tempranillo ist gut ausbalanciert und nicht zu süß im Geschmack. Genieße ihn garniert mit frischen Orangenscheiben zu Gebäck oder Stollen, zu herzhaftem Finger-Food oder deftigen Wintergerichten wie Gulasch.



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

WEINE
PASSEND
ZUR SAISON
IN UNSERER
WEINWELT

70°C

beträgt die optimale Temperatur von Glühwein.



Gutes für alle.

UNSERE SCHÖNSTE AUSZEICHNUNG: EUER VERTRAUEN.

ALDI SÜD SAGT DANKE FÜR DIE VIELEN
ERSTEN PLÄTZE BEIM KUNDENMONITOR®
DEUTSCHLAND 2023.*



Und in 18 weiteren Kategorien belegen wir ebenfalls den 1. Platz!** Mehr Infos unter aldi-sued.de/kundenmonitor

*Auszeichnungen beziehen sich auf die Branche „Lebensmittelmärkte – Discounter“.

**Auswahl an Eigenmarken: Platz 1 zusammen mit ALDI Nord und Lidl. Auswahl an Drogerieartikeln: Platz 1 gemeinsam mit ALDI Nord.

Quelle: Kundenmonitor® Deutschland 2023 (www.kundenmonitor.de/23-026-2); ServiceBarometer AG, München

ALDImania



DEIN NEUER X-MAS-STYLE.

Die ALDImania X-MAS-Edition überzeugt mit angesagtem Farb-, Stripes- und Patternmix

Wenn du dieses Jahr mit deinem X-Mas-Outfit ganz vorn dabei sein willst, solltest du schon im November mit dem Einkauf starten. Dann kommt unsere neue **ALDImania X-Mas-Edition** in die Filialen. Superstylish, von der Mütze bis zu den Pantoletten.

ALDIMANIA X-MAS.

Bist du schon ALDImania Fan? Noch nicht?

Dann wird dich unsere **X-Mas-Edition** garantiert zu einem machen. Unser unverwechselbares Label zeigt sich als echter Eyecatcher: vom Streifenmuster über grafische Pattern bis zu angesagten Farbkombis. Die Winteredition bietet dir kuschelig warme Schals, Mützen, Pyjamas und Pullover im perfekten X-Mas-Style. Zu Hause kannst du es dir in lässigen



Schlappen aus Plüsch in unterschiedlichen Farben gemütlich machen. Alle Produkte sind pflegeleicht und teils aus 100 % recyceltem Material. Typisch ALDImania eben – und alles zum Original ALDI Preis.

IM NOVEMBER
BEI ALDI SÜD

ALDImania
Weihnachtsaccessoires
versch. Modelle¹,
Mützen und Schals aus
100% recyceltem Polyester



NACHHALTIG

GUTES KLIMA ZU WEIHNACHTEN!

Ein Weihnachtsbaum, **der das Klima schützt?**
Den gibt es wirklich! Für jede verkaufte Nordmanntanne forsten wir neuen Wald auf.

IM NOVEMBER
BEI ALDI SÜD

KLIMA-
NORDMANN
Nordmanntanne

je nach Größe
14,99 € (klein),
19,99 € (groß)²



ALDI
FORSTET
AUF: MEHR
INFOS ZUM
PROJEKT

Bereits seit 2021 bieten wir dir ausschließlich Weihnachtsbäume aus kontrollierter, zertifizierter Forstwirtschaft an. Die Nordmanntanne ist in zwei Größen erhältlich und immer eine **Klima-Nordmanntanne**. Pro Verkauf wird ein Quadratmeter Mischwald in Deutschland angepflanzt, der mindestens 100 Jahre lang nicht gefällt wird. Da macht das Schmücken doppelt Spaß!



#HALTUNGSWECHSEL TIERWOHLSTRATEGIE

Mit dem #Haltungswechsel treiben wir die Transformation der Nutztierhaltung weiter voran. So sorgen wir für mehr Tierwohl in der Breite.

UNSER ZIEL
FÜR DEN
#HALTUNGS-
WECHSEL
BIS 2030

100%

unserer **Trinkmilch**, unseres **Frischfleisches** und unserer gekühlten **Fleisch- und Wurstwaren** werden aus den Haltungsformen **3 und 4** stammen.¹



- ✓ Mehr Platz
- ✓ Frischluft oder Auslauf
- ✓ Futter ohne Gentechnik

**MEHR
ZUM THEMA
TIERWOHL
BEI ALDI SÜD**

¹ 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.

² Betrifft Frischmilch der Eigenmarken; ausgenommen sind Markenartikel und internationale Spezialitäten.

INSPIRATION

HERBSTGLÜCK

Jetzt ist es zu Hause am schönsten. Flauschige Accessoires sorgen für Gemütlichkeit und dein neues Hobby verspricht Ruhe und Entspannung.

IM NOVEMBER BEI ALDI SÜD



Großes Duftglas mit Deckel
versch. Sorten,
3,49 €²



MEHR ZUM
WOHNTREND
COSY LIVING



Kordkissen
versch. Modelle,
ca. 50 x 50 cm,
100 % Polyester,
4,99 €²

HOME CREATION
Luxusdecke

versch. Farben
150 x 200 cm,
17,99 €²





HEILSAME HOBBYS

WELLNESS FÜR DIE SINNE

Brauchst du auch ab und zu ein Reset für die Sinne? Willst du einfach mal abschalten? Dann sind **healthy Hobbys** das Richtige für dich. So nennt man sanfte Tätigkeiten wie z. B. Puzzeln oder Rätseln, die Entspannung bringen und dein emotionales oder körperliches Wohlbefinden positiv beeinflussen.

HEALTHY HOBBYS

JOURNALING

Dass man durch das Führen eines Tagebuchs Klarheit in seinem Kopf schaffen und Lösungen für persönliche Probleme finden kann, wissen alle, die das **Notieren von Gedanken** in ihre tägliche Routine eingebaut haben. Als Journaling lebt diese Tradition gerade wieder auf. Dabei geht es weniger darum, das täglich Erlebte zu dokumentieren, sondern aufzuschreiben, was einen gerade beschäftigt, worüber man sich geärgert oder gefreut hat. Nur regelmäßig sollte es sein. Probiere es aus!



TIPPS ZUM JOURNALING

IM NOVEMBER BEI ALDI SÜD

Kreide-/ Metallic-Marker

2er- oder
3er-Set
3,49 €²



Malstifte- Sortiment

24 Holzbunt-
stifte im Blech-
Etui, 4,99 €²



JOURNALING FÜR ANFÄNGER:INNEN: TIPPS

Beim Journaling geht es – anders als beim klassischen Tagebucheintrag – nicht darum, deine täglichen Erlebnisse chronologisch niederzuschreiben. Im Vordergrund steht vielmehr, dass du dich mit deinen Gedanken und Gefühlen auseinandersetzt und sie in Worte fasst. Das kann dir dabei helfen, Stress abzubauen und Emotionen zu verarbeiten.

1 Wie starte ich?

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, dein Journal zu führen. Viele Menschen mögen es, mit der Hand auf einem weißen Blatt Papier zu schreiben, etwa in ein Notizbuch. Erhältlich sind auch Journaling-Tagebücher mit entsprechenden Fragen und Checklisten zum Ausfüllen. Aber vielleicht fällt es dir leichter, deine Gedanken auf dem Handy oder dem Notebook in Worte zu fassen? Inzwischen gibt es viele Journaling-Apps mit Features, die dir den Prozess des Aufschreibens erleichtern.

2 Hilfreiche Fragen

Wenn du keine Vorlage hast, die du ausfüllst, kannst du zum Beispiel folgende Fragen beantworten:

- Wie verlief mein Tag/meine Woche?
- Was hat mich besonders stark beschäftigt?
- Wofür bin ich dankbar?

- Worauf bin ich stolz?
- Was habe ich Neues gelernt?
- Was sind meine Ziele und Aufgaben für die kommenden Tage?

Dieser Fragenkatalog lässt sich natürlich beliebig erweitern.

3 Wie oft?

Journaling nimmt nicht viel Zeit in Anspruch. Ob du täglich, jeden zweiten Tag oder einmal die Woche deine Gedanken notierst, entscheidest du. Wichtig ist, dass du eine gewisse Routine aufbaust und regelmäßig zu deinem Journal greifst. Journaling lässt sich beispielsweise wunderbar in die Morgen- oder Abendroutine integrieren. Du kannst dir angewöhnen, kurz nach dem Aufstehen oder kurz vor dem Schlafen gehen aufzuschreiben, wie es dir geht.



MALEN

Jeder kann malen, heißt es. Ob auf Pappe, Papier oder Leinwand – immer geht es darum, mit Farben und Formen spielerisch umzugehen. Nimm Pinsel, Stifte oder Wachsmalkreiden in die Hand und leg einfach los. Du wirst staunen, was da entsteht.



IM NOVEMBER
BEI ALDI SÜD



Künstler-Set

Sketching-Set oder
Aquarell-Mal-Set,
6,99 €²

ZENTANGLE

Bei dieser meditativen Kunstform zeichnest du sich wiederholende Muster, Striche und Linien auf Papier. Wichtig ist der kreative Prozess, nicht das Endergebnis. Die Technik fördert Achtsamkeit und Entspannung.

HANDARBEIT

Häkeln, Sticken oder Stricken sind gerade angesagt und gelten aus gutem Grund als healthy Hobbys. Die Hände sind beschäftigt, der Kopf hat mal Pause. Nicht nur wer den ganzen Tag geistig arbeitet, kann sich gut bei Handarbeiten entspannen.



Internet oder Kurse in der Volkshochschule zeigen Anfänger:innen, wie es geht. Mit etwas Übung ist ein erster Schal schnell fertig, das positive Erfolgserlebnis garantiert. Trage ihn stolz durch den Winter, schließlich hast du ihn gemacht!

IM NOVEMBER BEI ALDI SÜD



Häkelgarn,
versch. Sets, z. B.
3 x 25 g Topflappengarn, 4,99 €
(66,53 €/kg)²



Kreativbuch
versch. Titel,
80 S.,
2,99 €²

BIS ZUM 20.12.

ALDI FOTO

INDIVIDUELLE FOTO-GESCHENKE FÜR DEINE LIEBEN.

Jetzt deine persönlichen Foto-Produkte gestalten und Rabatt sichern.

Nur auf aldi-foto.de

**20%
RABATT¹**

AUF DEN GESAMTEN
WARENKORB OHNE
MINDESTBESTELLWERT

GUTSCHEINCODE¹:

DEKO23



Unser Bestseller: Fotobuch

Verewige deine schönsten Momente des Jahres, z.B. im Fotobuch A4 mit Hardcover-Bindung inkl. 32 Seiten im hochwertigen Digitaldruck oder auf Echtfoto-Papier

Wandkalender

Gestalte deinen persönlichen Wandkalender voller Lieblingsmomente, im Hoch- oder Querformat, Digitaldruck oder auf Echtfoto-Papier, verschiedene Formate wählbar



Acrylglas-Bild

Dein Lieblingsbild auf einer 3 mm starken Acrylglasplatte, federleicht und bruchsicher, besonders farbtintensive Darstellung, verschiedene Formate, z.B. 30x20 cm oder 40x30 cm



Foto-Leinwand

Deinen schönsten Moment auf Leinwand festhalten, erstklassiges, handgespanntes Leinwandgewebe, 2 cm starker Keilrahmen aus Fichtenholz, verschiedene Formate, z.B. 40x30 cm, 40x60 cm, 60x80 cm

¹ Laufzeit 05.10.-11.12.2023 auf das gesamte Sortiment ohne Mindestbestellwert. Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (4,99 € pro Bestellung, bei Versand auf eine deutsche Insel 15 €). Kein Rabatt auf Versandkosten. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Gutscheincode bitte an entsprechender Stelle im Warenkorb eingeben. Einmal pro Nutzer einlösbar, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nur solange der Vorrat reicht. Vertragspartner ist die Picanova GmbH, Hohenzollernring 25, 50672 Köln.

INSPIRATION

LET'S BAKE

Ob Kuchen, Kekse oder schon die ersten Weihnachtsplätzchen: Backen hat jetzt Hochsaison

IM NOVEMBER BEI ALDI SÜD

ZERO EGG

100 % pflanzlicher Ei-Ersatz und damit eine super Backzutat für alle, die auf tierische Produkte verzichten möchten.



GUT BIO
Bio-Back-
zutaten
Ei-Ersatz,
15 g

BACK FAMILY

Zuckersterne

Winter

60 g

Streusel-Mix Blau

80 g

Buntes Konfetti

65 g



KAISER-
NATRON

50 g

BACK FAMILY

Sternchen Mix

50 g



BACK FAMILY

Schoko Tröpfchen

100 g





Yvonne Schmitt, 54 Jahre,
Tagesvertretung
ALDI SÜD Höchst

MEIN REZEPT

KÄSEKUCHEN



LOW BUDGET



MEIN PRODUKTTIPP

GUT BIO
Bio-Eier
10 Stück



Bei Eiern lege ich Wert auf Bio-Qualität, auch wegen des Tierwohls.

KÄSEKUCHEN

nach Tante Gudrun

FÜR DEN MÜRBEITEIG

330 g Mehl

1 Ei

130 g Zucker

1 ½ TL Backpulver

130 g Butter (kalt)

FÜR DIE FÜLLUNG

4 Bio-Eier

400 g Schmand

10 EL Zucker

300 g Joghurt Natur

500 g Quark (Magerstufe)

2 Pck. Vanillepudding

400 g Schlagsahne

Form: Ø 28 cm

UND SO GEHT'S

- 1** Die Zutaten für den Mürbeteig zu einem homogenen Teig verkneten. ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2** Die Eier und den Zucker schaumig schlagen. Danach nacheinander den Quark, die Sahne, den Schmand, den Joghurt und das Vanillepudding-Pulver dazugeben und so lange verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
- 3** Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen und

ausrollen. Den Teig in eine Springform (Ø 28 cm) legen und einen Rand hochziehen.

- 4 Die Käsekuchenfüllung gleichmäßig auf den Boden verteilen.
- 5 Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) etwa 70 Minuten backen.
- 6 Danach den Kuchen im Herd auskühlen lassen (am besten über Nacht).

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 355 / 1483	8,3 g	19,6 g	36 g

AUSFLUGSTIPPS

Raus bei jedem Wetter: Im November werden die Tage schon mal mürrisch grau. Kein Grund, zu Hause Trübsal zu blasen!

1 MINIGOLFEN IM DUNKELN

Bensheim: Gewappnet mit einer 3-D-Brille geht's in die Schwarzlicht-Welt leuchtender Fabelwesen und finsterner Unholde. Mit 600 Quadratmetern und 18 Bahnen ist „Glowgolf“ eine der größten Indoor-Minigolfanlagen Deutschlands.
glowgolf.de/bensheim



2 WILDE HEIMAT

Mehlmeisel: Entdecke den Wildtierpark über Hochstege drei Meter über den Gehegen. Beobachte Luchs, Reh, Dachs und andere heimische Waldtiere aus nächster Nähe. Täglich findet eine öffentliche Fütterung statt!
waldhaus-mehlmeisel.de



3 RÖMISCH BADEN

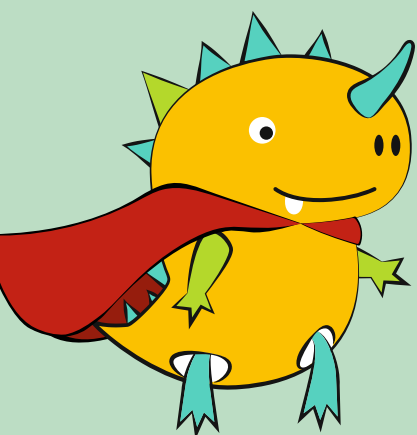
Baden-Baden: Schon seit 145 Jahren wird unter der prachtvollen Renaissance-Kuppel des römisch-irischen Friedrichsbads in reinem Thermalwasser geplätscht. Siebzehn Wellness-Stationen lassen dich Zeit und Raum vergessen.
carasana.de/de/friedrichsbad



FÜREINANDER DA SEIN.

DREI GUTE TATEN ZUM MARTINSTAG

- Am 11. November ist Martinstag. Wir nehmen uns Sankt Martin als Vorbild und vollbringen lauter gute Taten. Beispiel 1: **Du kannst im Haushalt mithelfen** und so den gemeinsamen Alltag mit der Familie schöner machen.



LATERNE, LATERNE ...

Genial einfach und supersüß:
Mit unserer **Last-minute-Laterne** aus Papptellern und
Tonpapier bist du für den
Martinsumzug bestens
vorbereitet



DIY-MAUS- LATERNE

IM NOVEMBER BEI ALDI SÜD



**UHU Klebemix
Herbst/Winter**
versch. Varianten,
2,99 €²

**CASALUX
Nachtlicht**
versch. Modelle
12,99 €²



**MARABU
Fenstermalfarbe**
10 x 25 ml
9,99 € (39,96 €/l)²

MAUS-LATERNE

DIY

DAS BRAUCHST DU

Schere

Kleber

2 weiße Pappteller

Graues Krepppapier

Farbe

Pinsel

Graues Tonpapier

Schwarze Schnur

Nadel

Schwarzer Filzstift
(permanent)

UND SO GEHT'S



- 1** Die Pappteller kreisrund ausschneiden, sodass nur noch die Tellerränder übrigbleiben. Aus dem grauen Tonpapier gleichgroße Kreise für die Ohren ausschneiden. Die Kreise beiseitelegen. Aus dem Tonpapier einen Mausschwanz schneiden.



- 2** Beide Tellerränder grau anmalen. Aus den ausgeschnittenen Pappstellerkreisen zwei kleine Augen (als Kreise) ausschneiden und mit dem schwarzen Filzstift anmalen. Zwei etwas größere Ovale aus dem anderen weißen Kreis

ausschneiden. Sie dienen als Hintergrund für die schwarzen Augen. Außerdem noch einen kleinen weißen Kreis für die Nase ausschneiden.



- 3** Aus dem grauen Krepppapier zwei Kreise schneiden und auf die Innenseiten der Tellerränder kleben. Tipp: Die Kreise sollten größer als das Tellerloch sein, damit sie sich gut mit Kleber fixieren lassen.



- 4** Auf die Vorderseite eines Papp-tellers die Augen und die Nase kleben. Die Nasenhaare zeichnen. Auf der Rückseite desselben Tellers die Ohren kleben. Auf die Rückseite des zweiten Tellerrands den Schwanz kleben.



- 5** Den zweiten Tellerand auf die Rückseite der Maus-Laterne kleben. Oben noch eine kleine Öffnung für das Licht (zum Beispiel ein Leuchtstab) lassen. Mit einer Nadel oder Schere zwei kleine Löcher stechen und die Schnur durchfädeln, damit die Laterne an einem Stab aufgehängt werden kann.

FAMILIENREZEPT

MÖHRENSUPPE

Aus Möhren, Kartoffeln und etwas Brühe kochst du ruckzuck die fröhlichste Suppe aller Zeiten



ZUSAMMEN GEHT ES SO EINFACH



Erster Schritt

500 g Kartoffeln, 500 g Möhren und 1 Zwiebel schälen. $\frac{1}{2}$ Möhre für die Augen beiseitelegen. Das restliche Gemüse würfeln.

MÖHRENSUPPE

mit Kartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Kartoffeln	4 Haselnüsse
500 g Möhren	4 Mandeln (gehobelt oder gehackt)
1 Zwiebel	2 TL Sonnenblumenkerne
1 EL Pflanzenöl	4 EL Crème fraîche
1 ½ l Gemüsebrühe	½ Topf Petersilie
Salz und Pfeffer	

UND SO GEHT'S

- 1** Die Kartoffeln, die Möhren und 1 Zwiebel schälen. ½ Möhre für die Augen beiseitelegen. Das restliche Gemüse würfeln.
- 2** Die Zwiebel in dem Pflanzenöl glasig anschwitzen, das restliche Gemüse hinzugeben und kurz anrösten. Die Brühe eingießen, aufkochen und 25 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 3** Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf 4 Suppenschalen aufteilen.
- 4** Für die Deko die restliche Möhre in Scheiben schneiden und jeweils zwei Scheiben als Augen in die Suppenschale legen. Die Haselnüsse halbieren und als Pupillen auf die Möhrenscheiben legen. Aus

einem Mandelstück wird die Nase und aus gehackten Sonnenblumen ein paar lustige Sommersprossen. Je einen Klecks Crème fraîche hineingeben und mit einem Löffel zu einem lächelnden Mund langziehen. Zum Schluss noch ein paar „Petersilienhaare“ und „Schnittlauchwimpern“ ergänzen – und fertig ist das lustige Suppengesicht.

NÄHRWERTE PRO PORTION

kcal / kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
ca. 265 / 1109	6,4 g	11,4 g	30,3 g

VORSCHAU

UNSERE THEMEN IM DEZEMBER



X-MAS- BRUNCH

Entdecke leckere
Rezepte für ein
ausgedehntes
Frühstück an den
Weihnachtstagen.



SYLVIE MEIS

Die neue Kollektion
von Sylvie Meis
kommt in die Filialen!
Freu dich auf
tolle Wäsche und
Loungewear.



REISEN

Gönn dir doch ein
paar schöne Tage
über den Jahres-
wechsel. Wir sagen
dir, wohin der Kurz-
trip gehen könnte.

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 und Intro: Meike Bergmann/raufeld; Kohl & Kürbis: Meike Bergmann/raufeld; ALDI inspiriert Challenge: Getty Images; Gib mir fünf: raufeld; ALDI-mania: ALDI SÜD; Nachhaltig: Oliver Kratz; Haltungswechsel: raufeld (Illustrationen); Inspiration Herbstglück: Adobe Stock; Healthy Hobbys: Getty Images (1, 2, 3, 4), Adobe Stock (5, 6); Mitarbeiterrezept: raufeld; Ausflugstipps: raufeld (Illustrationen); Familienrezept: Line Holler/raufeld, raufeld (Illustrationen); Vorschau: Meike Bergmann/raufeld (1, 2), ALDI SÜD (3), Getty Images (4); 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](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.