



Das Kundenmagazin von ALDI SÜD
Ausgabe Januar/Februar 2019

inspiriert

Freude am Winter

5 tolle Touren durch verschneite Landschaften – von einfach bis anspruchsvoll

Zum
Mitnehmen

Vive la France

Leicht, frisch und regional, so ist die junge französische Küche

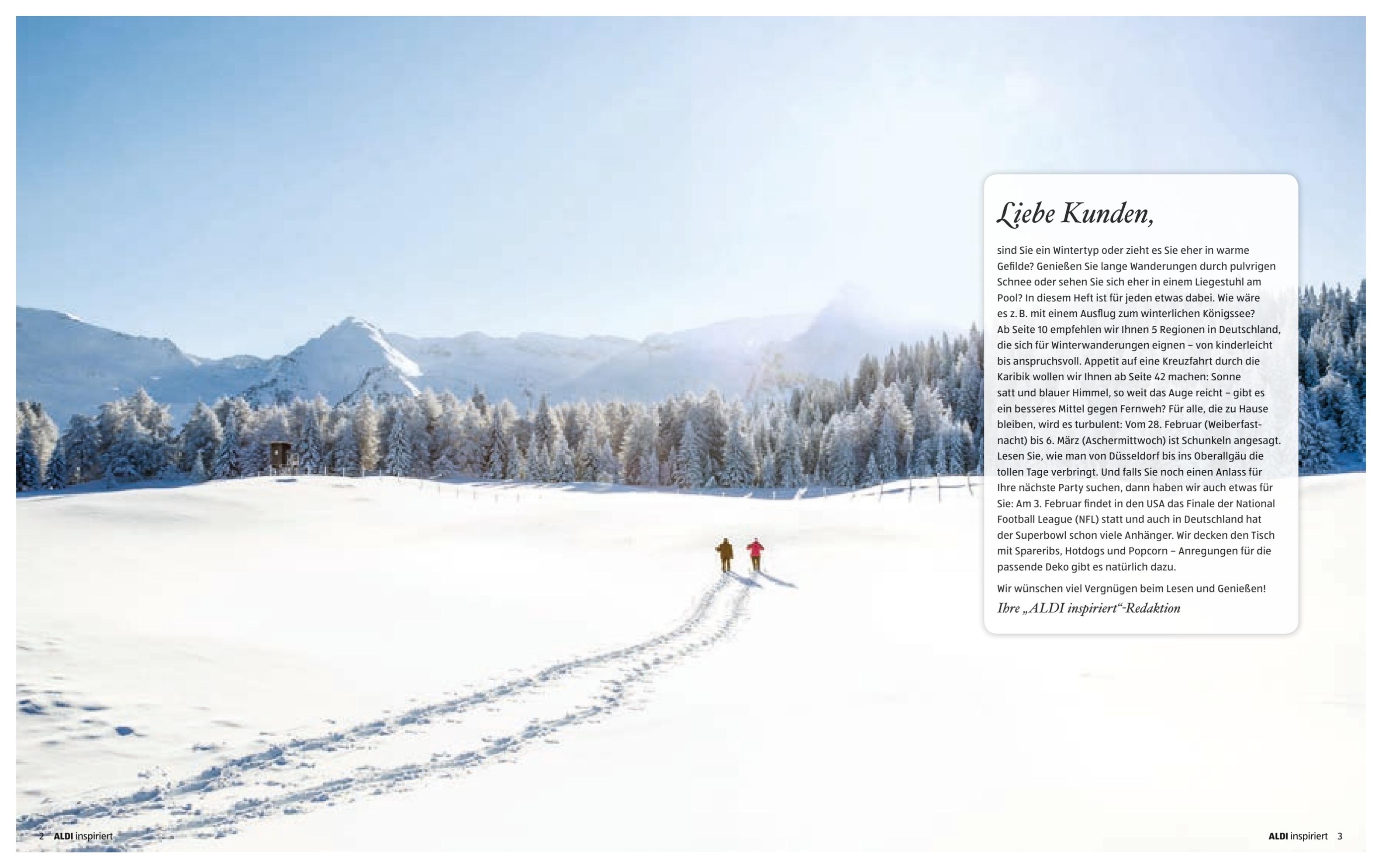
Gute Nacht

Beautyrituale und Entspannung für einen erholsamen Schlaf

Superbowl

Leckere Snacks und die passende Deko für Ihre Football-Party





Liebe Kunden,

sind Sie ein Wintertyp oder zieht es Sie eher in warme Gefilde? Genießen Sie lange Wanderungen durch pulvrigen Schnee oder sehen Sie sich eher in einem Liegestuhl am Pool? In diesem Heft ist für jeden etwas dabei. Wie wäre es z. B. mit einem Ausflug zum winterlichen Königssee? Ab Seite 10 empfehlen wir Ihnen 5 Regionen in Deutschland, die sich für Winterwanderungen eignen – von kinderleicht bis anspruchsvoll. Appetit auf eine Kreuzfahrt durch die Karibik wollen wir Ihnen ab Seite 42 machen: Sonne satt und blauer Himmel, so weit das Auge reicht – gibt es ein besseres Mittel gegen Fernweh? Für alle, die zu Hause bleiben, wird es turbulent: Vom 28. Februar (Weiberfastnacht) bis 6. März (Aschermittwoch) ist Schunkeln angesagt. Lesen Sie, wie man von Düsseldorf bis ins Oberallgäu die tollen Tage verbringt. Und falls Sie noch einen Anlass für Ihre nächste Party suchen, dann haben wir auch etwas für Sie: Am 3. Februar findet in den USA das Finale der National Football League (NFL) statt und auch in Deutschland hat der Superbowl schon viele Anhänger. Wir decken den Tisch mit Spareribs, Hotdogs und Popcorn – Anregungen für die passende Deko gibt es natürlich dazu.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion

Inhalt

Ausgabe Januar/Februar 2019



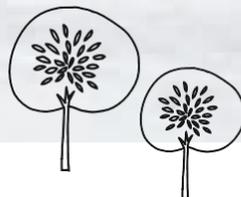
24



26



10



14



42



28



34

4 ALDI inspiriert

Genussvoll leben

Winterwandern 10
Auch der Hund darf mit: richtig ausgerüstet auf die Schneeschuh- und Wandertour

Spezial: 14
Junge französische Küche
Ein Ausflug ins französische Bistro und was die junge moderne Küche von der klassischen unterscheidet

Paris, Paris 24
Valentinstag in Paris: sechs romantische Ausflugstipps – nicht nur für frisch Verliebte

Inspiziert einkaufen

Superbowl-Party 28
Am 3. Februar blickt das sportbegeisterte Amerika nach Atlanta. Dort findet der Superbowl statt. Feiern Sie mit, mit Deko, Snacks und Getränken

Karneval kurios 34
Entdecken Sie einige skurrile Bräuche zum Fasching, Karneval und zur Fastnacht

Hofbesuch 38
Winter ist Kohlzeit! Zu Besuch beim Erzeuger auf dem Land und ein Rezept für Kohl mal anders zubereitet

Schönes entdecken

Karibik-Kreuzfahrt 42
Gibt es einen schöneren Ort, dem Winter zu entfliehen, als das Deck eines Luxusliners? Wohl kaum.

Gute Nacht 46
Einfache Beautyrituale und Entspannungsübungen für eine schöne Haut und einen erholsamen Schlaf



Gut informiert

ALDI SÜD im Netz 50
Kurzweilig, anregend und informativ, so präsentiert sich aldi-inspiriert.de. Schauen Sie doch mal vorbei!

Bewusst leben 52
Sich gut und gesund zu ernähren, muss nicht teuer sein. Wir geben Tipps damit Sie „gut essen, besser leben“

Für uns, von uns 58
Die „ALDI inspiriert“-Redaktion freut sich über Ihre Meinung und beantwortet Ihre Fragen

Alle Rezepte

- 7 **Kartoffelsuppe** mit Lachs
- 17 **Salade Lyonnaise** mit Speck, Ei und Brot
- 17 **Miesmuscheln** in Weißweinsud
- 18 **Linseneintopf** mit Speck und Rotkohl
- 19 **Steak frites** mit Rucola und Kräuterbutter
- 21 **Kartoffelgratin** ohne Käse
- 21 **Französische Erbsen** mit Salat und Schalotten
- 22 **Beschwipste Birnen** auf Vanillecreme
- 26 **Süße Geschenke** zum Valentinstag
- 27 **Biskuitteig** Grundrezept
- 28 **Superbowl** Coole Snacks für die Football-Party
- 41 **Kohl-Lachs-Sushi** mit Meerrettich-Dip
- 49 **Regionale Spezialität**
- 53 **Bananenbrot** ohne Zucker und Butter
- 55 **Brokkoli-Omelett** in Sternchenform
- 59 **Orangensuppe** mit Fenchel und Curry

ALDI inspiriert 5

Inspiriert ins neue Jahr



UNSER Tipp

Äpfel sind echtes Lagerobst. In einer dunklen, kühlen Umgebung sind sie mehrere Monate haltbar. Sie reifen dank des Pflanzenhormons Ethylen sogar nach dem Pflücken noch weiter und gewinnen an Geschmack. Allerdings lässt dieser Stoff auch anderes Obst und Gemüse schneller reifen und verderben. Bewahren Sie Ihre Äpfel daher am besten in einem Gefrierbeutel verschlossen im Kühlschrank auf.

TAG DES DEUTSCHEN APFELS

Kein Obst ist so populär wie der Apfel. Durchschnittlich isst jeder Deutsche etwa 20 Kilogramm pro Jahr. Beliebt ist das Naturprodukt vor allem wegen seines frischen Geschmacks. Aber das knackige Kernobst gilt auch als wichtiger Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung. Warum das Obst, das seit Jahrtausenden unseren Speiseplan ergänzt, auch ein wichtiges Kulturgut ist, zeigt sich besonders deutlich am 11. Januar, dem Tag des deutschen Apfels. Möchten Sie mehr erfahren? Auf aldi-inspiriert.de verraten wir Ihnen, wie vielseitig Sie Äpfel zubereiten können, wodurch sich verschiedene Apfelsorten auszeichnen und wie der Alltag eines Apfelbauern aussieht.

► Website aldi-inspiriert.de/hofbesuch



IM FEBRUAR BEI
ALDI SÜD



Dampfmaschine

Moderne Funktionalität trifft auf schmuckes Retrodesign

Retro-Wasserkocher

Snack des Monats

Leckere Sandwiches, frische Salate und viele weitere Snacks. Im **Snack-Regal** finden Sie monatlich wechselnde Fertiggerichte für den Hunger zwischendurch.

IM JANUAR
BEI ALDI SÜD

Quarkcreme
Mandarine
250g



Erfolgreiches Jahr 2018

Renommierete Auszeichnungen für ALDI SÜD

In den vergangenen zwei Jahren hat sich ALDI SÜD mit immer neuen Strategien den veränderten Anforderungen der Kunden und des Marktes angepasst. Im letzten Jahr haben wir mehrere renommierte Branchenauszeichnungen erhalten, die zeigen, dass sowohl Kunden als auch Branchenexperten unsere Arbeit schätzen:

Im November 2018 nahm Stefan Kopp, Sprecher des Verwaltungsrats, für ALDI SÜD den „**Goldenen Zuckerhut**“ entgegen. Mit dem Preis ehrt die Lebensmittel Zeitung Unternehmen und Persönlichkeiten, die sich nachhaltig um die Gesamtentwicklung des Handels verdient gemacht haben. Weitere Infos unter: stiftung-goldener-zuckerhut.de.

Im gleichen Monat erhielten wir gemeinsam mit ALDI Nord den „**Deutschen Handelspreis**“. Der Preis ist die höchste Branchenauszeichnung des deutschen Handels und wird jährlich vom Handelsverband (HDE) für herausragende Managementleistungen verliehen. Mit dem Preis würdigte der HDE insbesondere die Etablierung des ALDI Discounter-Konzeptes und die Internationalisierung. Weitere Infos unter: handelskongress.de.

ALDI SÜD ist der **Discounter mit der höchsten Kundenzufriedenheit** – das bestätigte der Kundenmonitor Deutschland im September. In der unabhängigen Studie von ServiceBarometer haben wir in der Kategorie „Lebensmittel-Discounter“ von unseren Kunden mehrmals Bestnoten erhalten. ALDI SÜD belegt beim **Kundenmonitor 2018** unter anderem in folgenden Kategorien Platz 1:



- **Globalzufriedenheit in der Branche Lebensmittelmärkte**
- **Freundlichkeit der Mitarbeiter**
- **Verfügbarkeit der Mitarbeiter**
- **Übersichtlichkeit des Warenangebotes**
- **Warenangebot insgesamt**
- **Gestaltung des Marktes**



GEMÜSE DER SAISON

Kartoffel

So paradox es klingt: Ohne dieses Andengewächs wäre unsere heimische Küche eine andere. Seefahrer brachten die Kartoffel im 16. Jahrhundert nach Europa, wirklich durchgesetzt hat sie sich in Deutschland aber erst im 18. Jahrhundert. Von da an eroberte sich die nahrhafte und gut verträgliche Knolle, die auch in kühlen Regionen und auf kargen Böden wächst, einen festen Platz auf den Tellern. Sie schmeckt gekocht, gebraten, gebacken und gedünstet oder wird als cremiges Püree zu zahlreichen Gerichten gereicht.

Für **4**
Portionen



Kartoffelsuppe mit Lachs

2 Möhren, 1/2 Sellerieknolle und 800 g mehligkochende **Kartoffeln** schälen und würfeln. 1/2 Stange **Lauch** waschen und klein schneiden. Das Gemüse in einem großen Topf mit 3 EL **Öl** kurz anbraten. 1,5 l **Brühe** angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren, 200 g **Crème fraîche** einrühren und mit **Salz und Pfeffer** und etwas **Muskat** abschmecken. Mit 150 g **Räucherlachs**, frischer **Kresse** und **Crème fraîche** garniert servieren.

ca. 337 kcal/1396 kJ, 7,1 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 39,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Inspiriert ins neue Jahr

WINTERFIT

Draußen ist es zu kalt und ungemütlich, um Sport zu treiben? Dann machen Sie doch einfach Ihr Zuhause zum Fitnessstudio. Dafür brauchen Sie gar nicht viel Platz und die tägliche Trainingseinheit von 10 bis 20 Minuten ist schnell absolviert. Mit den richtigen Trainingsgeräten bleibt Ihr Körper in Schwung, Sie stärken Ihre Muskulatur und tun etwas für Ihre Linie.



WEITERE TIPPS FÜR IHR
WORKOUT ZU HAUSE UNTER
ALDI-INSPIRIERT.DE/
WORKOUT-ZUHAUSE



Luftnummer

Der als Sport- oder Sitzgerät einsetzbare Ball fördert gezielt die Balance und schont den Rücken

Gymnastikball
zum Aufpumpen

IM JANUAR BEI
ALDI SÜD



Kilometerfresser

Schon vor dem Frühstück in die Pedale treten? Das Cardiobike von Crane ist immer bereit

Heimtrainer
in Studioqualität



IM JANUAR BEI
ALDI SÜD

Kraftmeier

Kettlebell-Training ist ein echter Fitnesstrend und ideal als gezieltes Krafttraining

Kugelhantel
4, 6 und 8 kg



IM JANUAR BEI
ALDI SÜD

ALDI Grünstrom: Jetzt auch Ökogas

Günstige Energie für unsere Kunden:

Seit November 2018 hat die erfolgreiche Strommarke ihr Angebot um klimaneutrales Ökogas erweitert. Aber das ist längst nicht alles. Je zwei neue Strom- und Gas Tarife zu besonders günstigen Konditionen stehen Ihnen dabei ebenfalls zur Auswahl: entweder die flexible Vertragslaufzeit oder ein attraktiver Neukundenbonus. Für alle Tarife gewährt der Anbieter Ihnen eine 12-monatige volle Preisgarantie. Der günstige Wechsel ist dabei ganz einfach über die Webseite möglich.

Alle Infos unter:
► Website aldi-gruenstrom.de



Fair & Gut

Neue Tierwohlmarke

ALDI SÜD setzt gemeinsam mit ALDI Nord Maßstäbe für eine tiergerechtere Haltung von Nutztieren. Verbraucher finden die Tierwohlmarke Fair & Gut bei Schweinefleisch- oder Geflügelfleisch sowie bei Eiern. Fair & Gut steht unter anderem für mehr Platz, Einstreu im Stall und Zugang zu frischer Luft.

Mehr Infos unter:
► Website fairundgut.aldi.de

ALDI SÜD informiert

Steffen Henssler

Den Hamburger TV-Koch

kennen die meisten Deutschen aus Sendungen wie „Schlag den Henssler“ oder „Grill den Henssler“, in denen er neben seinem kulinarischen auch sein Entertainment-Talent gezeigt hat. Henssler ist aber auch ein echter Sushi-Experte! Seine Ausbildung zum Sushi-Meister hat er an der Sushi Academy Los Angeles absolviert. Gemeinsam mit ALDI SÜD hat Steffen Henssler eine Asia-Kollektion herausgebracht. Sie wird verschiedene Utensilien umfassen und Ende Januar erhältlich sein. Ab dem 14. Januar finden Sie im Internet viele Tipps und Tricks rund um die asiatische Küche und einige von Steffen Hensslers Lieblingsrezepten.

Alle Infos unter:
► Website aldi-inspiert.de/steffenhenssler



Sushi-Kit

Santoku-Messer
Japanisches Allzweck-
küchenmesser

IM JANUAR BEI
ALDI SÜD

SOS-Kinderdörfer unterstützt

Erfolgreiche Charity-Aktion bei ALDI SÜD

In der Vorweihnachtszeit konnten ALDI SÜD Kunden ganz einfach Gutes tun! Beim Kauf einer schön gestalteten Grußkarte plus Kuvert kamen jeweils 30 Cent den SOS-Kinderdörfern weltweit zugute. ALDI SÜD unterstützt zwei Familienstärkungsprogramme in Bangladesch, die an die SOS-Kinderdörfer in Rajshahi und Khulna angekoppelt sind. Dort finden bedürftige Familien Hilfe und Beratung. Die Kinder erhalten Gesundheitsversorgung und Zugang zum Bildungssystem. Darüber hinaus gibt es Schulungen und Ausbildungsmöglichkeiten für die Eltern.

Mehr Infos unter:
► Website sos-kinderdoerfer.de

Gut bewertet

ALDI SÜD Artikel ausgezeichnet
Immer wieder werden zahlreiche Waren aus dem Sortiment von ALDI SÜD durch unabhängige Verbraucherschutzorganisationen und Stiftungen geprüft – und schneiden hervorragend ab. So wurde das **Aqua Culinaris Mineralwasser Classic** Testsieger in seiner Kategorie bei Stiftung Warentest. Bei Öko-Test schnitt z. B. die **Lacura naturals Gesichtspflege „Wunderblume“** mit „sehr gut“ ab. Eine Übersicht über diese und viele weitere getestete Produkte finden Sie im Internet.

Mehr Infos unter:
► Website aldi-sued.de/testergebnisse



Unsere Filialen werden von unterschiedlichen Lieferanten beliefert, daher kann es vorkommen, dass in den Filialen Ware vorhanden ist, die nicht getestet wurde. Für ALDI SÜD im Test Seltina Mineralbrunnen GmbH



EIN WOCHENENDE IM SCHNEE

Waren Sie schon einmal im Schnee wandern?
Falls nicht, dann wird es Zeit! Kaum ein Land
in Europa bietet so viele gut gepflegte und
landschaftlich reizvolle **Winterwanderwege**
wie Deutschland.



IM JANUAR BEI
ALDI SÜD

Lippenpflege-
creme Urea
10 ml
Augenpflege-
creme 2% Urea
15 ml



Handcreme
Urea
je 150 ml

DIE SCHROFFE EIFELLANDSCHAFT WURDE DURCH VULKANISMUS GEPRÄGT

EIFEL



Wandern zwischen Fluss und Burg

Spätestens beim Anblick der nächsten Burgruine ist man dann doch froh, sich für diese **anspruchsvolle** Route entschieden zu haben. Hoch über dem Lauf des Eifelflüsschens Lieser entfaltet der Vulkamaarpfad seinen Zauber. Eis und Vulkane haben die Region geprägt und ein eigenwilliges, faszinierendes Landschaftsbild geschaffen. Wunderbare Einblicke in das verschneite Kerbtal der Lieser und zahlreiche Weitblicke belohnen für steile Auf- und Abstiege auf der etwa 27 Kilometer langen Strecke, die aus zwei Etappen von Manderscheid nach Meerfeld (ca. 12 Kilometer) und in Gegenrichtung (ca. 15 Kilometer) besteht. Die beiden Streckenabschnitte können Winterwanderer natürlich auch als Einzeletappen absolvieren.

Mehr Infos unter:
[Website eifel.info](http://www.eifel.info)

SCHWARZWALD



Hinauf auf den Gipfel des Feldbergs

Der Schwarzwald ist ein Eldorado für Winterwanderer und bietet für jeden Anspruch das Passende. Eine besonders schöne, **mittelschwere** Tour bietet der Feldberg-Panoramaweg, den Geübte in etwa drei Stunden bewältigen. Er führt von Feldberg-Ort, wo ein schöner Rodelhang für Familien zu finden ist, zunächst bis zur Todtnauer Hütte auf etwa 1320 Metern. Auch hier oben auf dem Todtnauer Hüttenweg kann wieder nach Herzenslust gerodelt werden. Als nächste Sehenswürdigkeit wird die Kapelle St. Laurentius passiert, und am Endpunkt, der St. Wilhelmer Hütte, wartet bei Bedarf ein deftiger Eintopf auf die Wanderer. Die St. Wilhelmer Hütte ist die höchstgelegene Almhütte in Baden-Württemberg. Von dort erfolgt der Rückweg nach Feldberg-Ort.

Mehr Infos unter:
[Website schwarzwald-tourismus.info](http://www.schwarzwald-tourismus.info)

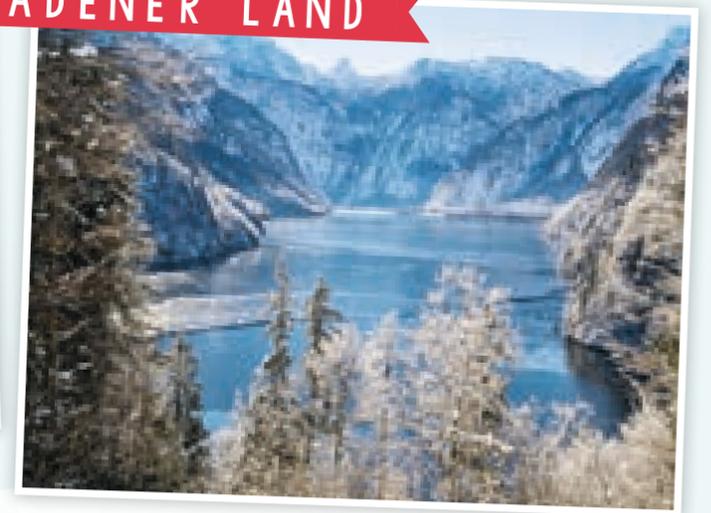
BERCHTESGADENER LAND



Wanderung zur Wildfütterung

Am Hintersee beginnt ein etwa vier Kilometer langer Rundweg, der **Kinder und Jugendliche** wegen seines Höhepunkts begeistert: Es geht zur Wildfütterung! Bei der Wanderung durch den Nationalpark ragen rechts und links die Gebirgsstöcke Reiter Alm und Hochkalter in die Höhe. An der Futterstelle angelangt, kann Rotwild auf einer Lichtung beobachtet werden. Dann geht es auf einem kleineren Forstweg durch den Wald zurück. Familien mit kleinen Kindern oder romantische Winterfreunde können zur Wildfütterung auch mit einem Pferdeschlitten fahren. Bis zu zehn Personen passen auf so einen Schlitten. Die Fahrt beginnt an der Nationalpark-Infostelle Klausbachhaus, nach etwa 30 Minuten ist die Futterstelle erreicht.

Mehr Infos unter:
[Website berchtesgaden.de](http://www.berchtesgaden.de)



Blick auf den Königssee

Eine traumhaft schöne Naturkulisse genießen Wanderer, die im Winter dem Malerwinkelrundweg folgen. Der Königssee bietet zwischen verschneiten Bergen einen noch majestätischeren Anblick als zu jeder anderen Jahreszeit. Auch wenn sich alljährlich Eisplatten auf der Wasseroberfläche bilden, sorgt unter anderem seine Tiefe von bis zu 190 Metern dafür, dass der Königssee nicht häufiger als alle sieben bis zehn Jahre komplett zufriert. Wie es in diesem Jahr um die Eisflächen bestellt ist, lässt sich vom Aussichtspunkt Malerwinkel feststellen, von dem aus die Wanderer bei klarem Wetter über den See bis nach St. Bartholomä blicken können. Der auch für **Familien mit kleinen Kindern** geeignete, knapp vier Kilometer lange Rundweg führt durch ein Waldgebiet zurück zum Ausgangspunkt, dem Parkplatz Königssee.

Mehr Infos unter:
[Website berchtesgaden.de](http://www.berchtesgaden.de)

Schneeschuhwandern

Abseits des Skigetümmels zeigt die Allgäuer Winterwelt eine sanfte und stille Schönheit. Bei einer Schneeschuhtour schweben die Wanderer förmlich über frischen Neuschnee ihrem Ziel entgegen. Zum Schneeschuhlaufen braucht es nicht viel: warme, hoch geschnittene Wanderschuhe und ein paar Teleskopstöcke mit großen Tiefschneetellern. In Alpsee-Grünten kann das Equipment ausgeliehen werden, und es gibt gleich mehrere reizvolle Routen im Umkreis. Der Rundweg am Fuße des Mittagbergs ist mit einer Länge von rund fünf Kilometern gut für **Anfänger und Familien** geeignet. Sogar noch leichter zu bewältigen ist der Kuhnigundenweg bei Immenstadt. **Geübte Schneeschuhwanderer** entscheiden sich wegen der grandiosen Ausblicke eher für die knapp elf Kilometer lange Panoramarunde Nagelfluhkette.

Mehr Infos unter:
[Website allgaeu.de](http://www.allgaeu.de)

ALLGÄU



Kräuterli
 Kräuterbonbons
 ohne Zucker, 125 g

Kokett Balsam-
Taschentücher
 15 Päckchen



SAVOIR vivre

Die neue französische Esskultur verbindet raffinierte Küche mit bodenständiger Bistro-Atmosphäre



Den Rahmen für die französische Gourmetküche bildeten lange Zeit weiße Tischdecken, Silberbesteck und elegante Kellner im Frack. Dem gegenüber stand die einfache französische Küche der Bistros und kleinen Brasserien, bodenständiges Essen in gemütlicher Atmosphäre, preiswert und lässig. Doch die starren Grenzen zwischen gehobener Haute Cuisine und einfacher Küche wurden in den vergangenen Jahren von einer jungen Generation von Köchen und Gastronomen aufgebrochen. Sie verabschiedeten sich vom Entweder-oder. Unter dem neu erfundenen Begriff „Bistronomie“ feiern junge Küchenchefs heute die Verschmelzung von lockerer Bistro-Kultur und raffinierter Feinschmeckerküche. Ausgehend von Paris hielt das Konzept Einzug in viele Großstädte, auch außerhalb Frankreichs. Die Speisen dieses Trends sind regional und kommen leicht und frisch daher. Statt schwerer Buttersaucen werden traditionelle Zutaten mit viel Gemüse kombiniert. Saisonale Spezialitäten, wie Muscheln, und bodenständige Klassiker, wie z. B. Steak frites oder goldgelb gebackenes Gratin, treffen auf raffinierte Desserts. An die Stelle starrer Menü-Abfolgen sind kleinere Snacks und vollwertige Hauptgerichte getreten. Der Einrichtungsstil ist bewusst locker gewählt, neben klassischen französischen Bistro-Elementen, wie gekachelten Fußböden, finden sich kleine Beistelltische, Barhocker und die obligatorische mit Kreide beschriebene Tafel. Die Hauptrolle aber spielt nach wie vor das Essen: Lassen Sie sich von der einfach guten Bistro-Küche inspirieren.

Genussvoll leben

BISTRO.

Suggestions
Sauce de légumes
et grillés
Lambon de Parme
à la coupe
Salade fraîche de
Pied de porc
Pain de Sandwich au
Cibou

DIE TAGESGERICHTE
WERDEN EINFACH AUF EINE
TAFEL GESCHRIEBEN



SALADE LYONNAISE

mit Speck, Ei und Brot



Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten. Das Brot dazugeben und goldbraun rösten. Speck und Brot auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, alternativ das Brot im Toaster rösten. In einem mittelgroßen Topf gesalzenes Wasser aufkochen und 1 TL Essig hinzufügen. Die Temperatur so weit reduzieren, dass das Wasser nur schwach simmert. Ein Ei in einer Tasse aufschlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Circa 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Nach und nach mit allen Eiern so verfahren. Den Friséesalat und den Rucola waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und pressen. Mit dem Senf, dem Zitronensaft und dem Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck, etwas zerpfücktes Brot und die pochierten Eier auf dem Salat anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

ca. 521 kcal/2181 kJ, 8 g Eiweiß, 41,5 g Fett, 24,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben durchwachsener Speck, 4 dünne Scheiben Brot, Salz und Pfeffer, 1 TL Essig, 4 Eier, 3 Handvoll Friséesalat, 3 Handvoll Rucola, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl

MIESMUSCHELN

in Weißweinsud gegart



Die Muscheln unter fließendem, kaltem Wasser abwaschen – dabei mit einem Messer die bewachsenen Stellen säubern – und abtropfen lassen. Beschädigte und geöffnete Muscheln aussortieren. Die Muscheln ca. 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Salzwasser legen, damit sie evtl. vorhandenen Sand abgeben. Danach noch einmal abspülen und abtropfen lassen. Die Rettichsprossen und die Petersilie waschen, die Petersilie hacken. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Zwiebeln schälen, grob würfeln oder in Ringe schneiden und in einem großen Topf im Olivenöl andünsten. Den Knoblauch dazugeben und anschwitzen. Mit dem Weißwein und 700 ml warmem Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Die Muscheln dazugeben und bei starker Hitze abgedeckt kochen, bis sie sich geöffnet haben. Alle noch geschlossenen Muscheln aussortieren. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Rettichsprossen garniert servieren. Dazu frisches Baguette reichen.

ca. 702 kcal/2912 kJ, 35,3 g Eiweiß, 31,2 g Fett, 33,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

4 kg Miesmuscheln, 50 g Rettichsprossen, 1 Bund Petersilie, 4 Knoblauchzehen, 3 Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 750 ml Weißwein, Salz und Pfeffer



WEITERE MIESMUSCHEL-
REZEPTE UNTER
ALDI-INSPIRIERT.DE/
MIESMUSCHELN



Genussvoll leben

LINSENEINTOPF

mit Speck und Rotkohl



Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren und den Sellerie schälen und würfeln. Den Lauch waschen und klein schneiden. Die Zwiebeln im Öl glasig andünsten, die Linsen, die Möhren, den Sellerie, den Lauch und das Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten. Die Brühe angießen, aufkochen und den Eintopf ca. 40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Rotkohl putzen und sehr fein hobeln und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck grob würfeln, ohne Zugabe von Fett anbraten und in den Eintopf geben. Die Petersilie waschen, grob zupfen und über die Suppe geben.

⚖ ca. 387 kcal/1606 kJ, 28,5 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 55 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 Möhren, 1/2 Sellerieknolle, 1 Stange Lauch, 1 EL Öl, 300 g Linsen (Tafel- oder Berglinsen), 1 EL Tomatenmark, 1 l Brühe, 1/4 Rotkohl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer, 70 g Speck, 1/2 Bund Petersilie

AN SONNIGEN TAGEN
WIRD VOR DEM
BISTRO GESPEIST



Berglinsen
500 g



STEAK FRITES



mit Rucola und Kräuterbutter

Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. Die Kräuter waschen, trocknen und ohne Stängel grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, grob hacken und mit den Tomaten und dem Olivenöl pürieren. Das Püree und die Kräuter unter die weiche Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben und anschließend in schmale Stifte schneiden und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Das Pflanzenöl in einem mittelgroßen Topf auf ca. 180 Grad erhitzen. Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, vorsichtig einen Holzspieß hineinhalten. Wenn Bläschen daran aufsteigen, ist die Temperatur erreicht. Die Kartoffelstifte portionsweise mit einer Schaumkelle ins Öl geben und 3 Minuten frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und den Fettrand mehrmals einschneiden. Die Steaks in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl bei starker Hitze auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten kross anbraten, dann bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten pro Seite weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Pommes frites ein zweites Mal ca. 5 Minuten goldbraun frittieren und erneut abtropfen lassen. Nach Geschmack salzen und gut durchmischen. Die Steaks mit der Kräuterbutter, den Pommes frites und dem Rucola servieren.

⚖ ca. 918 kcal/3789 kJ, 63,3 g Eiweiß, 64,2 g Fett, 37,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Butter, je 1 Zweig Rosmarin, Majoran und Thymian, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 getrocknete Tomaten, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 200 g Rucola, 1 kg Kartoffeln, 2 l Pflanzenöl, 4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)



Kräuterbutter
6 x 20 g



FRISCHE, GUTE
ZUTATEN

Gewürzmühlen
Grobes Meersalz,
Schwarzer Pfeffer



KARTOFFELGRATIN

Klassisch ohne Käse

Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine Gratinform oder eine ofenfeste Pfanne mit Butter einfetten und die Kartoffelscheiben hineinschichten. Die Schlagsahne mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und über die Kartoffeln geben. Das Gratin im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 45 Minuten goldgelb backen. Vor dem Servieren mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

⌚ ca. 299 kcal/1239 kJ, 5,6 g Eiweiß, 12 g Fett, 40 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln, 1 TL Butter, 200 g Schlagsahne, Salz und Pfeffer

JUNGE GASTRONOMEN
KOMBINIEREN DIE TRADITIONELLE
BISTROKÜCHE MIT DER
FRANZÖSISCHEN GOURMETKÜCHE



FRANZÖSISCHE ERBSEN

mit Salat und Schalotten

Zutaten für 4 Portionen:

**150 g Schalotten,
200 g Romanasalat,
4 TL Butter,
300 g Erbsen (tiefge-
kühlt), 100 ml Weiß-
wein, 1 Prise Zucker,
Salz und Pfeffer,
1/2 Bund Petersilie,
1/2 Bund Basilikum,
Thymian**

Die Schalotten schälen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Den Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten in 1 TL Butter kurz anbraten. Die Erbsen, den Wein, den Zucker, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Salat hinzufügen und 5 Minuten mitgaren. Die Kräuter waschen und trocknen. Die Petersilie hacken, das Basilikum grob zupfen. Die restliche Butter auf dem Gemüse schmelzen, die Petersilie und das Basilikum unterheben. Mit Thymianzweigen garniert servieren.

⌚ ca. 129 kcal/536 kJ, 6,8 g Eiweiß, 3,8 g Fett, 11,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

**Chardonnay
Pays d'Oc IGP
0,75 l**





BESCHWIPSTE BIRNEN

auf Vanillecreme

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 ml Weißwein
- 4 EL Zitronensaft
- 75 g Zucker
- 4 Birnen
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- 2 Eier
- 1 TL Speisestärke

250 ml Wasser, 250 ml Wein und 2 EL Zitronensaft mit 75 g Zucker vermischen und aufkochen. Die Birnen waschen und schälen, dabei den Stiel nicht entfernen. Im Weinsud 15 bis 20 Minuten dünsten, herausheben und abkühlen lassen. Den restlichen Wein, den Vanillinzucker, die Eier, die Stärke und den restlichen Zitronensaft verrühren, aufkochen, leicht eindicken und anschließend abkühlen lassen. Die Birnen auf der Creme anrichten. Tipp: Wer möchte kann die Birnen noch mit Zesten einer unbehandelten Orange und Vanilleschoten garnieren.

ca. 311 kcal/1292 kJ, 0,2 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 45 g Kohlenhydrate (pro Portion)



MARQUIS DE BEAUCEL
Crémant de Loire AC Brut
0,75l

AUCH BEI DER EINRICHTUNG
MISCHEN SICH TRADITION
UND INNOVATION



DU FROMAGE, S'IL VOUS PLAÎT

Nach dem Essen ist vor dem Käse:
Beenden Sie Ihr Mahl mit einem
traditionellen „plateau de fromages“



SCHNITTKÄSE
Geschmeidige bis feste Konsistenz. Er reift länger als Weichkäse aber kürzer als Hartkäse

SCHAFSKÄSE
Würziges und leicht säuerliches Aroma. Er lässt sich vielseitig verwenden, von frisch bis ausgereift

WEICHKÄSE
Je reifer, desto cremiger und würziger werden Camembert, Brie & Co. Oft sind sie mit Edelschimmel überzogen

SCHEIBENKÄSE
Die zarten französischen Schnittkäsescheiben gibt es auch mit Kräutern der Provence und Chili umhüllt

ZIEGENKÄSE
Er passt perfekt zu Wein, Baguette und Pasta. Die Auswahl reicht von mild bis würzig.

EIN KRÄFTIGER BORDEAUX
IST DER IDEALE BEGLEITER
ZU AROMATISCHEN
KÄSESORTEN



Französischer Käse
verschiedene Sorten



FRANCOIS NOBLECOURS
Bordeaux Supérieur
Barrique AOP
0,75l

Paris ZU ZWEIT

Die Stadt der Liebe ist das perfekte Ziel für ein **romantisches Wochenende**. Traumhaft schön ist der Valentinstag am Seineufer!

Warum Paris als Stadt der Liebe gilt? Nun, das finden Sie am besten selbst heraus! Erkunden Sie Hand in Hand die belebten Gassen des verwinkelten Maraisviertels oder flanieren Sie staunend über den funkelnden Prachtboulevard Champs-Élysées. Kehren Sie in einem der kleinen, gemütlichen Bistros zum „petit rouge“ (kleines Glas einfacher Rotwein) ein oder genießen Sie vor dem Vier-Gänge-Menü im eleganten Restaurant einen Champagner-Aperitif. Sie werden schnell feststellen: Auch wenn die Liebe durch den Magen geht, ist Paris die erste Wahl! Aber nicht zuletzt sind es die magischen Orte der Stadt, die ihre Besucher bezaubern. Beim Blick auf das rätselhafte Lächeln der Mona Lisa im Musée du Louvre ist dieses Gefühl ebenso spürbar wie beim Gang durch den winterlichen Tuileriengarten, in dem sich einst königliche Hoheiten vergnügten. Dann entdecken Sie das Geheimnis: In Paris geht ein zärtliches „Je t'aime!“ ganz leicht über die Lippen.



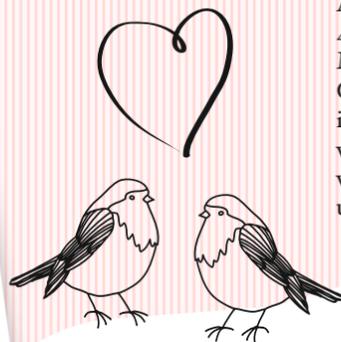
1 DER EIFFELTUM

Ein Muss für jedes Pärchen ist der Kuss unter dem Eiffelturm! Aber auch der etwa halbstündige Aufstieg auf die zweite Ebene des Eiffelturms und die Aufzugfahrt bis zur obersten Etage in 276 Meter Höhe lohnen sich. Eine Erfrischung vom Treppenmarathon gibt es in einem der Bistros und Restaurants direkt im Eiffelturm.



6 CAFÉ LES DEUX MAGOTS

Der Philosoph Jean-Paul Sartre und die Schriftstellerin Simone de Beauvoir waren über Jahrzehnte hinweg Stammgäste und eines der berühmtesten Liebespaare im Café Les Deux Magots. Bis heute treffen sich Schriftsteller, Schauspieler und Musiker gern auf einen Plausch in dem ebenso schönen wie geschichtsträchtigen Etablissement. Das Umschauen lohnt sich!

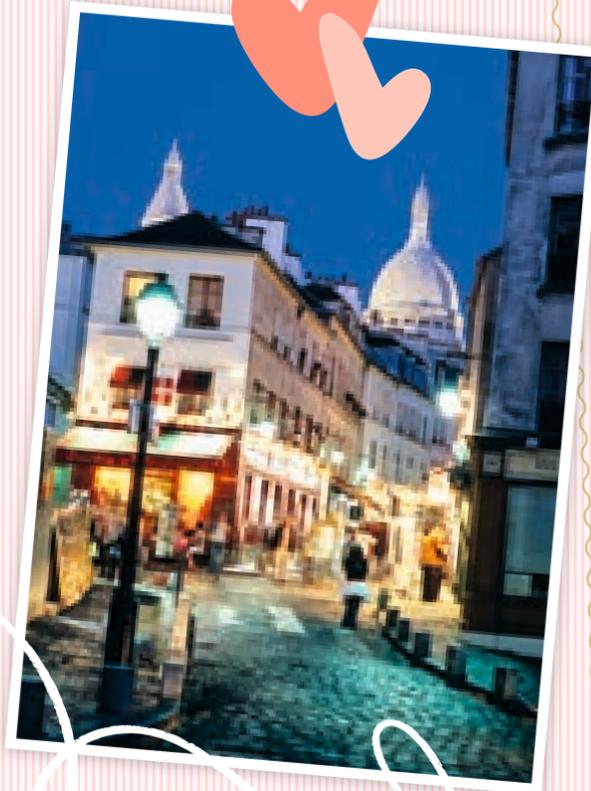


2 LE MUR DES JE T'AIME

Auf den Emaille-Kacheln an der 40 m² großen Mauer im Quartier Montmartre steht das wunderbare Geständnis „Ich liebe dich“ 311 mal in mehr als 250 Sprachen. Gestaltet wurde das Denkmal für Verliebte von den Künstlern Frédéric Baron und Claire Kito.

3 SACRÉ-CŒUR / MONTMARTRE

Stolz thront die strahlend weiße Kirche auf dem 130 Meter hohen Hügel des legendären Künstlerviertels Montmartre. Auf den Treppen vor Sacré-Cœur genießen verliebte Paare den einzigartigen Panoramablick über ganz Paris.



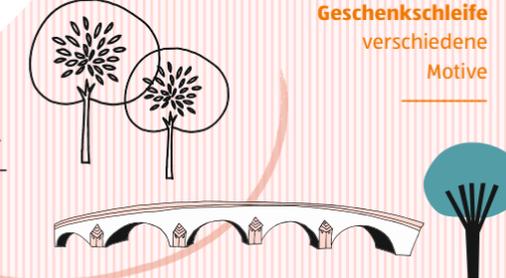
4 MARCHÉ SAINT-QUENTIN

Paris ist die Stadt der kulinarischen Genüsse. Ein Bummel durch die auch im Winter sehr belebte Markthalle Saint-Quentin regt aber nicht nur den Appetit an: Tauchen Sie ein in die bunte und quicklebendige Welt der Händler.



5 ENTLANG DER SEINE

Die Seine ist die Seele von Paris. Geschmückt wird der Fluss von Booten und unzähligen historischen Brücken. Wie wäre es mit einem Spaziergang auf der Uferpromenade? Oder Sie genießen den Blick aufs Wasser von einer der berühmten Brücken aus, die die Seine überspannen.



IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

Gutscheinbuch mit
Geschenkschleife
verschiedene
Motive



MY SWEET Valentine

Süße Valentinsgrüße wie aus der **französischen Patisserie**: Aus einem einfachen Grundteig und wenigen Zutaten können Sie zauberhafte Petits Fours herstellen. Bon appétit!

 DIE ANLEITUNG FÜR MACARONS FINDEN SIE AUF ALDI-INSPIRERT.DE/MACARONS

Schokogeschenke

3 bis 4 cm große Quadrate aus **Biskuit** ausstechen. Je 2 Quadrate mit **Nuss-Nougat-Creme** bestreichen und zusammendrücken. Mit geschmolzener **Schokolade** überziehen und abkühlen lassen. Aus dünn ausgerolltem **Marzipan** ca. 5 mm breite Streifen ausschneiden und wie Geschenkband um die Kuchenwürfel drapieren.

Rosa Würfel

3 bis 4 cm große Quadrate aus **Biskuit** ausstechen. **Marzipan**, **Himbeermarmelade** und **Likör** zu einer glatten Masse verrühren. Je 1 Quadrat damit bestreichen und ein zweites sanft daraufdrücken. Die Kuchenwürfel mindestens 1 Stunde kalt stellen. Mit rosa **Zuckerguss** überziehen. Auf einem Kuchengitter fest werden lassen.

Schokopralinen

Aus zerbröseltem **Biskuit**, weicher **Butter**, **Pudersucker**, geschmolzener **Schokolade** und etwas **Rum** eine zähe Masse herstellen. Mit den Händen kleine Kugeln rollen und mindestens 1 Stunde kalt stellen. Die Schokopralinen in **Backkakao** oder **gebackten Nüssen** wälzen.

Cake-Pop-Herzen

Biskuit zerbröseln und mit wenigen Löffeln **Konfitüre** zu einer zähen Masse verrühren. Die Masse platt ausrollen (ca. 2,5 cm dick) und kleine Herzchen ausstechen. Pfeilförmige **Cake-Pop-Stiele** seitlich einstecken und die Herzchen mindestens 1 Stunde kalt stellen. Die Pops in farbigen Guss oder flüssige **Schokolade** tauchen und ruben lassen.

Mini-Cupcakes

Aus **Biskuit** Teigkreise mit 4 bis 5 cm Durchmesser ausstechen, mit **Aprikosenkonfitüre** bestreichen und in Mini-Muffinformen übereinanderschichten. **Frischkäse**, **Pudersucker** und **Vanillinzucker** zu einer Creme verrühren und mit einer Spritztülle auf die Törtchen geben.

GRUNDREZEPT BISKUITTEIG

Basis für die Petits Fours

Die Eier trennen, das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. 100 g Zucker und den Vanillinzucker einstreuen und schlagen, bis eine feste, glänzende Masse entstanden ist. Das Eigelb mit dem restlichen Zucker aufschlagen und vorsichtig unter den Eischnee heben (nicht mit dem Handrührgerät arbeiten). Das Mehl, das Backpulver und die Stärke mischen und ebenfalls vorsichtig unterheben. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 15 bis 20 Minuten backen. Testen Sie mit einem Holzstäbchen, ob der Teig fertig ist. Auf ein kaltes Blech stürzen, gut abkühlen lassen und weiterverarbeiten.

ca. 332 kcal/1389 kJ, 5,4 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 68,8 g Kohlenhydrate (pro 100 g)

Zutaten für 1 Blech Biskuit:
6 Eier, 1 Prise Salz, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 150 g Mehl, 1 TL Backpulver, 50 g Speisestärke

Moser Roth Edelbitter 70 %
5 feine Tafeln
à 25 g



 ANLEITUNG FÜR EINE VERPACKUNG ZUM SELBER-BASTELN FINDEN SIE AUF: ALDI-INSPIRERT.DE/MACARONS-VERPACKUNG

Inspiriert einkaufen

Am 3. Februar findet mit dem Endspiel der US-amerikanischen Football-Liga eines der größten Sportevents der Welt statt. Feiern Sie Ihre eigene **Superbowl-Party** mit typischen Snacks und kreativer Deko. Lasset die Spiele beginnen!

ROTKOHL-
COLESLAW
S. 30

CHICKENWINGS
S. 32

MINI-BURGER
S. 30

GUACAMOLE
S. 31

BLUMENKOHL-
WINGS
S. 32

SPARERIBS
S. 31

KARAMELL-POPCORN
S. 33

BROWNIES
S. 33

ANLEITUNGEN FÜR
DIE TISCHDEKO FINDEN SIE
ONLINE AUF
[ALDI-INSPIRIERT.DE/
KUNDENMAGAZIN](https://www.aldi-inspiriert.de/kundenmagazin)

Inspiriert einkaufen



MIT ROTKOHLE

COLESLAW

Den Kohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Den Kohl in schmale Streifen schneiden. Die Möhre und den Apfel schälen, fein raspeln und zum Kohl geben. Mit 1 Prise Salz und Zucker würzen und alles gut durchrühren. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, die Hälfte untermengen. Die saure Sahne, die Mayonnaise, den Essig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Durchrühren und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

ca. 137 kcal/570 kJ, 3,1 g Eiweiß, 7,4 g Fett, 13,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

1/2 Rotkohl, 1 Möhre, 1 Apfel, Salz, Zucker, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 100 g saure Sahne, 2 EL Mayonnaise, 1 EL Essig, Pfeffer

MINI-BURGER

Die Butter schmelzen. Das Mehl, die Hefe, den Zucker und das Salz vermischen. Die Eier trennen. Die Eigelbe, 240 ml lauwarmes Wasser und die Butter mit der Mehlmischung zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen. 12 bis 15 Teigkugeln formen und auf einem mit Backpapier belegten Blech platzieren. Mit Mehl bestäuben und abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Die Kugeln mit dem verquirlten Eiweiß bestreichen, mit dem Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft)

SELBST GEBACKENE MINI-BRÖTCHEN



ca. 12 Minuten backen. Das Fleisch mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und zu 12 bis 15 kleinen Patties formen. In etwas Öl von beiden Seiten braten. Die Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Die Mini-Brötchen aufschneiden, mit den Patties, einem Klecks Coleslaw (siehe links) und den Tomatenscheiben belegen und mit einem Zahnstocher fixiert servieren.

ca. 179 kcal/743 kJ, 6,2 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 18,5 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten für 12 bis 15 Stück: **100 g Butter, 450 g Mehl, 2 EL Trockenhefe, 40 g Zucker, 2 TL Salz, 2 Eier (Größe M), 2 EL Sesam, 750 g Hackfleisch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer, Öl, 4 Tomaten**

SPARERIBS



Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit dem Ketchup, der Sojasauce, dem Essig, dem Honig und dem Ingwerpulver verrühren. Die Rippchen in eine Auflaufform legen, die Marinade darübergeben und gleichmäßig verteilen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 8 Stunden im Kühlschrank marinieren. Die Rippchen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und die Marinade beiseitestellen. Die Rippchen mit der Fleischseite nach unten auf ein geöltes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 125 Grad) ca. 2 Stunden unter gelegentlichem Wenden garen. Das Fleisch wenden und mit der Marinade beträufeln. Weitere 25 Minuten backen. Die Spareribs zwischen den Knochen zerteilen und servieren.

ca. 791 kcal/3281 kJ, 76,7 g Eiweiß, 35,2 g Fett, 36,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Tipp: Die übrige Marinade kann auch in einem Topf zu einer Barbecuesauce eingekocht werden.

Zutaten für 4 Portionen: **2 Knoblauchzehen, 150 g Ketchup, 150 ml Sojasauce, 6 EL Essig, 100 g Honig, 1/2 TL Ingwerpulver, 1,5 kg Spareribs, Öl**

SUPERBOWL



Football ist DER Sport in den USA. Fast jede größere Stadt hat ein eigenes Team, dem die Fans stolz die Treue halten. Wenn sich die besten Mannschaften zum Finale der National Football League (NFL) treffen, dem Superbowl, kommt das Alltagsleben in den USA zum Erliegen. Man versammelt sich mit Freunden und Bekannten vor dem Fernseher und freut sich auf ein spannendes Duell. Und auf eine tolle Show, denn die Stars, die in der gigantischen Halbzeitshow auftreten, sind hochkarätig: Die Rolling Stones waren dort, Michael Jackson, Madonna und Justin Timberlake. Seien wir gespannt auf 2019!

EINFACH NACHOS MIT KÄSE IM OFEN ÜBERBACKEN UND NACH BELIEBEN TOPPEN



GUACAMOLE

Die Avocados längs halbieren, den Kern entnehmen und das Fruchtfleisch herauslöfen. Die Limetten auspressen und über die Avocados geben. Alles mit einer Gabel zu einer Creme zerdrücken. Die Zwiebel schälen und halbieren. Eine Zwiebelhälfte wird nicht weiter benötigt. Den Knoblauch schälen. Die Zwiebelhälfte und den Knoblauch fein hacken und unter die Avocados mischen. Die Guacamole mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

ca. 217 kcal/900 kJ, 2,7 g Eiweiß, 16,8 g Fett, 11,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Tipp: Um ein schnelles Braunwerden der Guacamole zu verhindern, hilft es, den Kern in die Mitte der Creme zu stecken.

Zutaten für 6 Portionen: **3 Avocados, 1-2 Limetten, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer**

ZUM DIPPEN



WEITERE DIPS FÜR DEN PERFEKTEN SUPERBOWL-ABEND AUCH UNTER ALDI-INSPIRIERT.DE/SUPERBOWL-SNACKS



Inspiziert einkaufen



Topstar Cola
koffeinhaltig,
1,5 l



HOTDOGS

Die weißen Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebeln im Öl glasig andünsten, den Knoblauch dazugeben und goldbraun anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und anrösten. Mit dem Essig und 150 ml Wasser ablöschen. Mit dem Zucker, dem Zimt und Salz und Pfeffer würzen, 10 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit der Butter leicht andünsten, nach und nach den Puderzucker hinzufügen und ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurken in Scheiben oder Streifen schneiden. Die Hotdogwürstchen brühen. Die Brötchen im Ofen erwärmen, aufschneiden und mit den Würstchen, den Gurken, der Sauce und den karamellisierten Zwiebeln belegen und genießen.

Tipp: Die Hotdogs kann man zusätzlich mit Sauerkraut füllen.

■ ca. 492 kcal/2040 kJ, 15,9 g Eiweiß, 23,9 g Fett, 49,6 g Kohlenhydrate (pro Hotdog)

Zutaten für 6 Hotdogs: **2 weiße Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Öl, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Essig, 1 TL brauner Zucker, jeweils 1 Msp. Zimt, Salz und Pfeffer, 4 rote Zwiebeln, 1 EL Butter, 2 EL Puderzucker, 1 TL Cayennepfeffer, 8 saure Gurken, 6 Hotdogwürstchen, 6 Hotdogbrötchen**



CHICKENWINGS

Die Hähnchenflügel abspülen und trocken tupfen. Das Salz, das Knoblauchpulver, das Paprikapulver und den Cayennepfeffer mischen. Die Hähnchenflügel mit dem Gewürzpulver einreiben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Ober- und Unterhitze (170 Grad Umluft) ca. 40 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Barbecue-sauce, den Honig und den Ketchup verrühren. Die vorgebackenen Wings mit der Marinade von allen Seiten bestreichen und weitere 5 bis 10 Minuten backen, bis sie kross sind.

■ ca. 505 kcal/2097 kJ, 41,6 g Eiweiß, 25,3 g Fett, 24,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen: **16 Hähnchenflügel, 1 TL Salz, 2 TL Knoblauchpulver, 2 TL Paprikapulver, 2 Prisen Cayennepfeffer, 200 ml Barbecue-sauce, 50 g Honig, 1 EL Ketchup**



BROWNIES

Die Schokolade zerkleinern und zusammen mit der Butter über einem Wasserbad schmelzen lassen. Die Eier mit dem Zucker cremig schlagen, die Haselnüsse und die Schokolade-Butter-Mischung hinzugeben und unterrühren. Das Mehl und das Backpulver einstreuen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen und glatt streichen. Die abgetropften Kirschen in den Teig drücken, sodass sie bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 25 Minuten backen. Gut abkühlen lassen und mit einem Messer ca. 40 Stücke ausschneiden. Wer mag kann zusätzlich mit weißer Dekoschrift die Nähte eines Footballs aufzeichnen – diese trocknen lassen, dann die Brownies servieren.

■ ca. 357 kcal/1482 kJ, 0,06 g Eiweiß, 20,8 g Fett, 36,5 g Kohlenhydrate (pro Brownie)

Zutaten für ca. 40 Brownies:

200 g Zartbitterschokolade, 200 g Butter, 4 Eier, 300 g Zucker, 200 g gehackte Haselnüsse, 250 g Mehl, 2 TL Backpulver, 1 Glas Kirschen, weiße Dekoschrift



KARAMELL-POPCORN

Das Öl in einem großen Topf erwärmen. Den Popcornmais dazugeben, den Topf mit einem Deckel verschließen und den Mais bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rütteln des Topfes so lange erwärmen, bis die Körner gepoppt sind. In eine Schüssel geben. Die Butter, den Zucker und den Honig in einem ähnlich großen oder demselben Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und karamellisieren lassen. Den Topf vom Herd nehmen, das Popcorn hineingeben und alles verrühren, bis das Popcorn gleichmäßig mit Karamell benetzt ist. Das Popcorn auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, nach Geschmack mit Salz bestreuen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

■ ca. 321 kcal/1331 kJ, 0,3 g Eiweiß, 26,2 g Fett, 18,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 1 Blech (6 Portionen): **100 ml Pflanzenöl, 50 g Popcornmais, 80 g Butter, 90 g Zucker, 1 EL Honig, Salz**



VEGETARISCH VERSUS FLEISCH

BLUMENKOHL-WINGS

Den Blumenkohl waschen, putzen und in mundgerechte Röschen zerteilen. Das Mehl, den Sojadrink und 60 ml Wasser mit dem Knoblauchpulver, dem Paprikapulver, dem Cayennepfeffer und dem Salz zu einem dünnen Teig verrühren. Die Röschen in den Teig tunken. Im Paniermehl wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 25 Minuten backen. Die Barbecue-sauce und den Ketchup verrühren, die gebackenen Röschen damit bestreichen und weitere 25 Minuten backen.

■ ca. 278 kcal/1155 kJ, 6,5 g Eiweiß, 4,2 g Fett, 51,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen: **1 Kopf Blumenkohl, 100 g Weizenmehl, 180 ml Sojadrink, 2 TL Knoblauchpulver, 2 TL Paprikapulver, 2 Prisen Cayennepfeffer, 1 TL Salz, 75 g Paniermehl, 200 ml Barbecue-sauce, 2 EL Ketchup**



Bunter Karneval

Surrile Bräuche zum **Fasching, Karneval und zur Fastnacht** gibt es in vielen Regionen. Eine Sammlung der kuriosesten Traditionen

GUT ZU wissen

Als Karneval, Fasching oder Fastnacht werden die Tage vor der christlichen Fastenzeit bezeichnet. Vorläufer des Karnevals mit seinen turbulenten Umzügen wurden bereits vor ca. 5000 Jahren in Mesopotamien gefeiert. Erstmals schriftlich erwähnt wurde das Brauchtum in Deutschland im Mittelalter.

IN DÜSSELDORF SPIELT DER SENF EINE WICHTIGE ROLLE BEI DEN NARREN

1



KÖLN

2



3



4



DÜSSELDORF

MAINZ

1 Schuld ist der Nubbel

Schuld ist immer der Nubbel, zumindest im Kölner Karneval wird diesem Sündenbock jede Verfehlung der Feiernden in die Schuhe geschoben. Dienstagabend wird die lebensgroße Puppe, die während der närrischen Zeit vorzugsweise über Gaststätteneingänge hängt, dann feierlich verbrannt. Während des vorausgehenden Trauerzugs bestätigt die Gemeinde mehrfach lautstark: „Dä Nubbel es et schuld!“ Dieser Sündenbock-Brauch reicht im Kölner Raum bis ins späte Mittelalter zurück. Die Freude an den tollen Tagen ist in der rheinischen Karnevalshochburg

bis heute ungebrochen. Sobald „Kölle alaaf!“ ertönt, ist Frohsinn angesagt. An Weiberfastnacht haben die Frauen das Sagen und versammeln sich auf dem Alten Markt. Wer es gruselig mag, kann am Karnevalssamstag Teil des Geisterzugs werden, der durch die Stadt zieht. Hier sind besonders ausgefallene Kostüme und bunte Sambagruppen zu sehen. Am Sonntag ziehen traditionell die Kölner Schulen und Stadtviertelvereine durch die Straßen. Höhepunkt des Kölner Karnevals ist aber der Rosenmontagszug, der in der Kölner Südstadt beginnt.

2 Aufrührer aus dem Senftopf

In **Düsseldorf** ist das „Hoppeditzerwachen“ das Startzeichen für die heimischen Narren: Auf dem Marktplatz vor dem dortigen Rathaus erwachte der Legende nach nämlich vor Urzeiten der Erzschemel Hoppe-ditz und stieg aus einem Senftopf auf. Mit einer frechen Rede fordert der Wiedergänger dieses Schelms Jahr für Jahr den Oberbürgermeister zum närrischen Wortgefecht heraus und läutet die Düsseldorfer Karnevalszeit ein. Am Aschermittwoch wird der Anführer der Düsseldorfer Jecken dann

unter Wehklagen symbolisch eingäschert. Die fünfte Jahreszeit wird in Düsseldorf mit Enthusiasmus gefeiert. Am Karnevalssonntag treffen sich Tausende Besucher auf der Düsseldorfer Königsallee und in der Altstadt. Zudem haben sich auch viele kleinere „Veedelszoch“-Umzüge in einzelnen Stadtteilen etabliert. Der traditionsreichste ist das Tonnenrennen im Stadtteil Niederkassel.

3 Rabiote Waschfrauenprinzessin

Aus einer legendären Karnevalsrevolte der Beueler Waschfrauen 1824 entstand der Brauch der Frauen, am Donnerstag vor Karneval nicht die Wäsche, sondern die Männer „in die Mangel zu nehmen“. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts stürmt außerdem die „Wäscherprinzessin“, die seit 1958 jedes Jahr gewählt wird, zusammen mit den Frauenkomitees der Stadt an Weiberfastnacht das Rathaus des Bonner Stadtteils Beuel.

BONN-BEUEL

4 Frech wie Eulenspiegel

In **Mainz** wird die Erinnerung an den pffigen Till Eulenspiegel hochgehalten. Die Figur des geistreichen Narren, der Politiker und Offizielle humorvoll aufs Korn nimmt, ist ein Markenzeichen der Karnevalshochburg. Bei Saalveranstaltungen steht der scharfsinnige Schelm mit Narrenkappe immer wieder auf der Bühne und hält den Oberen den Spiegel vor. Neben der Parade der närrischen Garden ist der „Tanz auf der Lu“ – der Mainzer Ludwigsstraße – eine weitere Besonderheit der Mainzer Fastnacht. Und Hunderttausende Besucher bestaunen die satirischen Themenwagen des legendären Rosenmontagszugs.

EULENSPIEGELS SCHARFSINNIGER WITZ IST IN MAINZ DAS VORBILD

5 Narrensprung

ROTTWEIL

Die Fasnacht in Rottweil ist von mysteriösen Gestalten geprägt. Beim Narrensprung tragen die Teilnehmer kunstvoll gefertigte „Kleidle“, die Gesichter sind durch Larven genannte Masken verhüllt. Ihre Umzüge werden durch Reiter und eine Kapelle angeführt. Die springenden und tanzenden Narren bieten am Fasnachtsmontag und Fasnachtsdienstag ein farbenfrohes Spektakel. Der Brauch entstammt wahrscheinlich der Sitte, vor Beginn der Fastenzeit noch einmal richtig zu feiern.



7 Strohären jagen

ÜBERREGIONAL

Der Strohär ist vor allem in der schwäbisch-alemannischen und der fränkischen Fasnacht eine beliebte Figur. Bekannt ist vor allem das „Strohären-treiben“, bei dem ein in Stroh gehüllter Dorfbewohner symbolisch durch die Straßen getrieben wird. In einigen Orten spaziert zur Freude der Zuschauer gleich eine ganze Kolonne von Strohären oder Strohännern durchs Dorf und wird bestaunt.



DER STROHÄR WIRD SYMBOLISCH DURCHS DORF GETRIEBEN



6 Kurioses Narrengericht

STOCKACH

Es gehört zu den Höhepunkten der schwäbisch-alemannischen Fasnacht, zahlreiche Angeklagte wurden dort bereits verurteilt, und es ist eines der ältesten seiner Art: Die Anfänge des Stockacher Narrengerichts reichen bis ins 14. Jahrhundert zurück. Die Angeklagten sind immer Prominente aus der Landes- und Bundespolitik, die traditionell schuldig gesprochen werden. Fast immer müssen die Strafen gemäß der Satzung des Narrengerichts in „Eimern Wein“ entrichtet werden.



Schoko Toffees
400 g
Toffee Melange
600 g



Flying Power
X-treme Sour
koffeinhaltig,
taurinhaltig

Maoam Kracher
mit prickelnder
Brausefüllung



8 Hexenfeuer nach dem Karneval

ALLGÄU

In vielen Ortschaften des Allgäus gibt es ein feuriges Nachspiel zum Fasnachtstreiben. Am sogenannten Funkensonntag, dem Sonntag nach Karnevalsende, findet ein besonderes Spektakel statt: Trockenes Holz wird auf einer Wiese vor dem Dorf zu einem hohen Haufen geschichtet. Oben auf den Stapel kommt die „Funkenhex“, eine Strohpuppe, die manchmal sogar mit Schießpulver gefüllt wird und krachend explodiert.

Inspiziert einkaufen

ZU BESUCH

AUF DEM GEMÜSEACKER

Kohl & Co. vom Gemüsebauern bei ALDI SÜD: Auf den Feldern von Kockerols Gemüse herrscht Vielfalt, um die Böden zu schonen

ALDI SÜD arbeitet mit vielen zuverlässigen Partnern zusammen. In unserer Serie „Zu Besuch“ stellen wir einige von ihnen vor. Diesmal sind wir auf den Feldern von Johannes Kockerols bei Willich unterwegs.

Rund um Willich – auf den fruchtbaren Böden im Umkreis von Mönchengladbach, Neuss und Erkelenz – hat der Gemüseanbau Tradition. „Wir haben hier für jede Feldfrucht die passende Erde“, erklärt Gemüsebauer Johannes Kockerols. „So können wir beispielsweise Kohlrabi auf den eher sandigen Böden und Kohl auf den schweren, lehmigen Böden anbauen, genau so, wie die Pflanzen es lieben.“ Seit drei Generationen baut die Familie Kockerols hier am Niederrhein Gemüse an. Der Betrieb



KOCKEROLS GEMÜSE FAMILIENBETRIEB SEIT 1927

Inhaber: Johannes Kockerols

Ort: Willich, Niederrhein

Produkte: Suppengemüse, verschiedene Salatsorten, Porree, Kohlrabi, Sellerie, Weißkohl, Rotkohl und Wirsing

Art der Bewirtschaftung: bodenschonender Fruchtfolgewechsel

Besonderheit: regional und frisch für die Kunden

beschäftigt rund 100 Mitarbeiter, denn der sorgsame Umgang mit den Lebensmitteln kann nicht nur Maschinen überlassen werden. Sooft er Zeit findet, steigt Johannes Kockerols auch selbst in die Gummistiefel, um über seine Äcker zu streifen. „Dann schaue ich nach der Qualität unserer Produkte oder kontrolliere, ob die Schutznetze, die Wild und Vögel abhalten, ihren Zweck erfüllen.“

Seit Jahrzehnten liefert der Gemüsebauer seine Produkte an die ALDI SÜD Filialen in der Region. „Das ist eine vertrauensvolle Zusammenarbeit“, sagt Kockerols. „Ich finde immer ein offenes Ohr für neue Ideen.“ Die Suppenkombinationen zum Beispiel, die Kockerols seit geraumer Zeit auf seinem Hof zusammenstellt, erleichtern den Kunden den

Einkauf, „weil man das Gemüse, das man für eine anständige Suppe benötigt, schon in der richtigen Menge beieinander hat“, sagt Johannes Kockerols.

Umweltbewusstsein und eine nachhaltige Landwirtschaft, die auch an künftige Generationen denkt, sind für Johannes Kockerols wichtiger als kurzfristiger Profit. Seine Strategie für langfristigen Erfolg ist der Fruchtfolgewechsel. Auf Kohl folgt Getreide, auf dem Kartoffelacker wachsen anschließend Rüben. „Das laugt die Böden nicht aus und stärkt die darauf wachsenden Pflanzen.“ Um diese wichtigen Anbauwechsel zu gewährleisten, tauscht Kockerols auch mal seine Ackerflächen mit den umliegenden Bauern. Und natürlich, so der Gemüsebauer, richtet sich sein Anbau auch nach der saisonalen Fruchtfolge. „Wir bauen das Jahr über verschiedene

Salat- und Gemüsesorten an – und zwar in den Monaten, in denen sie von Natur aus am besten gedeihen.“ Im Sommer dominieren verschiedenste Salate auf dem Acker, in der kalten Jahreszeit hat der Kohl in den Läden Hochsaison. Dieses Gemüse hat die Besonderheit, dass es sich ohne Qualitätsverlust gut lagern lässt. „Unseren Kohl haben wir vor dem ersten Frost abgeerntet, damit er qualitativ hochwertig in die Filialen kommt. Der ist nämlich ganz schön frostempfindlich“, erklärt Kockerols.

Die Kunden von ALDI SÜD wissen die Qualität seines Gemüses zu jeder Jahreszeit zu schätzen. Und Johannes Kockerols tut viel, um diese Zufriedenheit zu erhalten. „Stillstand ist Rückstand. Wir reagieren mit unserem Gemüseangebot direkt, wenn sich die Ansprüche oder Vorlieben unserer Kunden ändern.“



Herr Kockerols, Ihre Familie betreibt Ackerbau in der dritten Generation. Kommt auch bei Ihnen zu Hause oft Gemüse auf den Tisch?

Und ob! Wir legen nämlich Wert auf eine bewusste Ernährung. Am liebsten essen wir Gemüse, das in die Jahreszeit passt. Jetzt im Winter sind das geschmorter Rotkohl oder ein leckerer Wirsingtopf. Ein Familienrezept haben wir für den würzigen Weißkrautsalat, den meine Frau und ich aus unserem eigenen Kohl zubereiten.

„Regional – frisch für die Kunden“ ist Ihr Motto. Was verstehen Sie darunter?

Nun, damit sind gleich zwei Dinge gemeint: Zum einen liefern wir regionale Produkte, die sehr kurze Lieferwege haben und den Kunden extrem frisch erreichen. Außerdem sind wir als Betrieb äußerst flexibel und können uns den aktuellen Kundenwünschen sehr schnell anpassen. Wenn also die Nachfrage nach einem Gemüse in den ALDI SÜD Filialen besonders groß ist und ein anderes Produkt gerade etwas weniger Anklang findet, bestücken wir die Lieferkisten entsprechend der aktuellen Nachfrage. Auch das garantiert Frische.

Was macht Ihnen in Ihrem Beruf am meisten Spaß?

Die Vielfalt, die man in der Landwirtschaft erlebt. Kein Tag gleicht dem anderen, weil man immer mit neuen Aufgaben oder Herausforderungen zu tun hat. Und ich entwickle gerne neue Produkte, mit denen ich versuche, den Kunden das Kochen und Wirtschaften zu erleichtern.



Geschick und Schnelligkeit sind beim Gemüsesortieren gefragt.

HEUTE ERLEICHTERN
MASCHINEN DIE MÜHEVOLLE
ARBEIT AUF DEN FELDERN





KOHL-SUSHI

Wer denkt, dass Kohl ein typisch deutsches Gemüse wäre, der irrt. Rund um den Erdball werden nur Tomaten noch öfter angebaut. Also warum den Kohl nicht mal japanisch verarbeiten? Er schmeckt auch als leckeres Sushi.



EINE FALTANLEITUNG FÜR EINEN HÜBSCHEN PAPIERSCHWAN FINDEN SIE UNTER ALDI-INSPIRIERT.DE/PAPIERSCHWAN

KOHL-LACHS-SUSHI

mit Meerrettich-Dip

Den Reis waschen und in 200 ml Salzwasser ca. 12 Minuten gar kochen. 8 große Weißkohlblätter blanchieren, in Eiswasser abschrecken, mit Küchenkrepp trocken tupfen und beiseitelegen. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem mittelgroßen Topf schmelzen, die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig anbraten. Den Reis dazugeben, alles gut vermischen und 1 bis 2 Minuten weiterbraten. Mit der Brühe ablöschen. Bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist, dabei hin und wieder umrühren. Mit Cayennepfeffer, etwas Salz und Zucker abschmecken. 1 Kohlblatt auf eine Sushi-Matte legen und mit saurer Sahne bestreichen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, den Reis ca. 1 cm hoch darauf verteilen. Den Lachs in kleine Stücke schneiden, darauf verteilen und vorsichtig aufrollen. Mit allen Kohlblättern so verfahren. Für den Dip den Meerrettich mit dem Honig cremig rühren.

ca. 217 kcal/900 kJ, 2,7 g Eiweiß, 16,8 g Fett, 11,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten (für 4 Portionen):

- 100 g Basmatireis, 1 Weißkohl (oder Wirsing), 1 Zwiebel, 50 g Butter, 200 ml Gemüsebrühe, Cayennepfeffer, Salz, Zucker, 150 g saure Sahne, 1 Packung Pfefferlachs, 3 EL Meerrettich (Glas), 3 EL Honig

TYPISCH KOHL?

Dieses Gemüse kann viel mehr als nur Eintopf: Kohl ist nicht nur der Star in der deftigen Hausmannskost, er spielt auch in der modernen Küche wieder eine zentrale Rolle.

Alleskönner

Rot, grün oder weiß, kleine Röschen oder große Köpfe: Kohl ist vielseitig in der Gestalt und vor allem abwechslungsreich in der Zubereitung. Er lässt sich dünsten, braten oder roh genießen. Und auch fernab von Küchenklassikern wie Eintopf oder Rahmgemüse ist das nahrhafte, aber kalorienarme Wintergemüse vielseitig einsetzbar. Wie wäre es z. B. mit einem würzigen Rotkohl-Pesto, einer mit Spitzkohl und Speck herzhaft belegten Pizza oder aber einem leichten Sushi-Snack? Blanchierte Kohlblätter halten hierbei anstelle von Algen alles zusammen. Auch in grünen Smoothies oder kross gebacken, als leichte Alternative zu Kartoffelchips, können Kohlsorten wie Wirsing oder Grünkohl punkten. Und koreanisch fermentiert, als feuriges Kimchi, erlebt auch der Weißkohl dank des Korea-Trends in der Küche derzeit eine kleine Renaissance.

kohl, sind so zart, dass sie nicht viel länger als 15 Minuten brauchen, bis sie gar sind – klein geschnitten sogar noch weniger. Bereiten Sie Ihren Kohl am besten al dente zu, also mit leichtem Biss, so bleibt besonders viel vom Geschmack und von den guten Inhaltsstoffen erhalten. Auch roh zubereitet schmecken Rotkohl, Grünkohl und Co. hervorragend.

Der Ur-Kohl

Auch wenn bei vielen das schmackhafte Wintergemüse als typisch deutsche Zutat gilt, kommt es ursprünglich aus den wärmeren Regionen der europäischen Atlantikküste und des Mittelmeerraumes. Der Ur-Kohl sah etwas anders aus als die uns heute bekannten Sorten. Statt aus einem festen Kopfes bestand die Wildform aus eher locker platzierten, dickeren Blättern.

Zart besaitet

Vorbei sind auch die Zeiten, in denen Kohl rigoros zerkoht auf den Tisch kam. Viele Kohlsorten, wie etwa Wirsing oder China-



Traumziel KARIBIK

Gibt es einen besseren Aussichtspunkt in der Karibik als das Deck eines **Luxusliners**? Begleiten Sie uns an Bord und entdecken Sie die schönsten Traumstrände der Welt.



MIAMI

„Welcome to Miami, **bienvenido a Miami**“ – die bekannte Rap-Hymne über Miami von Will Smith preist den Ausgangspunkt für Karibik-Kreuzfahrten ganz selbstverständlich zweisprachig an. Denn Miami ist ein echter Schmelztiegel, in dem vor allem Einwanderer aus Kuba zum kosmopolitischen Flair beitragen. Der Stadtteil Little Havana verdankt seinen Namen den unzähligen Cafés und Zigarrengeschäften im karibischen Stil. Längst hat sich die sonnenverwöhnte Stadt im Südosten Floridas auch als mehrmaliger Austragungsort für den Superbowl bewährt und zieht sonnenhungrige Urlauber aus der ganzen Welt an. Auf einer der Stadt vorgelagerten Barriere-Insel liegt das berühmte Miami



MSC SEASIDE



Beach. Hier können Besucher den Anblick von pastellfarbenen Art-déco-Gebäuden und kilometerlangen Stränden genießen, bevor sie sich in die Fluten des Atlantiks stürzen.

Eine Kreuzfahrt, die in Miami beginnt, garantiert das entspannte Karibikfeeling schon vom ersten Tag an. Ein Landausflug in die Metropole lohnt sich sowohl tags als auch nachts – schließlich sind die Nightclubs von Miami legendär. Nach einer durchtanzten Nacht ist der Wellnessbereich eines Luxusliners genau der richtige Ort zur Erholung. Oder man genießt gleich den Anfang seiner Traumkreuzfahrt durch die Karibik auf dem Sonnendeck. Mit etwas Glück sind schon direkt vor der Küste Floridas, in den Gewässern der Florida Keys, Delfine zu entdecken.

ALDI Reisen

Eine große Auswahl an Familien- und Städtereisen, Kreuzfahrten sowie viele weitere Urlaubsangebote finden Sie unter: aldi-reisen.de

Schönes entdecken



OCHO RIOS



PARADISE ISLAND

Mit einer Fülle von Natureindrücken empfängt die Inselgruppe der Bahamas die Kreuzfahrer. Der Archipel besteht aus rund 700 Inseln, von denen nur rund 30 bewohnt sind. Wer an Deck eines Schiffes steht und den Blick schweifen lässt, entdeckt sicher schnell eine der kleinen Bahamas-Inseln, die wie grüne oder gelbe Kiesel im blauen Atlantik auftauchen. Auf den Bahamas sind seltene Leguane ebenso beheimatet wie ganze Kolonien rosafarbener Flamingos. Und in den Korallenriffen, die viele Inseln umsäumen, sorgen exotische Tropenfische für ein unvergleichliches Farbenspiel.

Eine der schönsten Bahamas-Inseln ist Paradise Island. Das Gefilde mit dem einladenden Namen ist der Hauptinsel New Providence mit ihrer Hafenstadt Nassau vorgelagert. Während es in Nassau oft sehr trubelig zugeht, entspricht Paradise Island allen Vorstellungen eines Karibiktraums. Wer nicht tauchen oder schnorcheln möchte, kann die Schönheit der Unterwasserwelt auf der Trauminsel auch im größten Open-Air-Meeresaquarium der Welt erkunden. Aber die meisten Besucher zieht es direkt in das türkis schimmernde „flache Meer“, das „baja mar“, dem die Bahamas ihren Namen verdanken. Hier ist der Atlantik nicht nur meist spiegelglatt, sondern mit 23 bis 28 Grad auch angenehm warm. Die Puderzuckerstrände von Paradise Island sind bei so viel Wohlfühlatmosphäre nur noch das i-Tüpfelchen für Karibik-Fans.

Ocho Rios auf Jamaika ist ebenfalls ein lohnender Hafen für Kreuzfahrer. Die kleine Hafenstadt im Norden der Karibikinsel bietet einen spannenden Einblick in die Vielfalt der jamaikanischen Kultur. Nur wenige Gehminuten vom Hafen entfernt gibt es jede Menge Restaurants, in denen Sie lokale Spezialitäten wie das würzige Jerk Chicken essen können. Die Stadt lädt ein, die jamaikanische Lebensart kennenzulernen. Auf den Straßen erklingen Steel Pans, aus dem Radio Reggae. Der White River und der Dunn's River münden hier ins Meer. Ob Wildwasser-Rafting, Flusswanderungen oder ausgedehnte Strandtage am klaren Wasser: Hier ist alles möglich. Ein echtes Highlight bietet der Mystic Mountain: Mit dem Sessellift geht es durch die Baumgipfel auf den Berg hinauf – hinab kommen Wagemutige auf der Bobbahn.



REISEN MIT LEICHTEM GEPÄCK!
SO PACKEN SIE IHREN KOFFER FÜR DEN URLAUB:
ALDI-INSPIRIERT.DE/
MIT-LEICHTEM-GEPAECK

EINSENDESCHLUSS:
20. JANUAR 2019

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Reise-Gutschein für zwei Personen für eine 9-tägige Karibik-Kreuzfahrt an Bord des Premium-Schiffs MSC Seaside (Ein- und Ausschiffungshafen Miami) inklusive Flug, Vollpension an Bord und Unterbringung in einer Balkonkabine. Reisezeitraum April bis Oktober 2019. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Gesponsort vom Reiseveranstalter Berge & Meer.

berge & meer

Beantworten Sie dafür folgende Frage:
Was erwarten Sie von einer Kreuzfahrt durch die Karibik?*

* Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel bis zum 20. Januar 2019, 23.59 Uhr, im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag #aldisüdreiseglück auf der Fanseite von ALDI SÜD ([facebook.com/ALDI.SUED](https://www.facebook.com/ALDI.SUED)) posten oder per E-Mail an die unter aldi-sued.de/karibikkreuzfahrt angegebene E-Mail-Adresse senden. Dort erhalten Sie jeweils auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und je nach Teilnahmeart per E-Mail oder über Facebook benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf Facebook und auf aldi-sued.de.

ABENTEUER Kreuzfahrt



Leinen los, Paradies in Sicht!

Die Karibik lässt sich wohl kaum passender bereisen als auf einem Kreuzfahrtschiff. Während der Seereise stößt das tiefe Blau des Meeres am Horizont auf das strahlende Azur des Himmels. Dieser Anblick vermittelt ein einzigartiges Gefühl von Freiheit und Weite. Wird die nächste Insel angesteuert, birgt bereits die Ankunft im exotischen Hafen einen Hauch von Abenteuer – und spannende Landausflüge sorgen für viel Abwechslung. Doch nicht zuletzt unterscheiden der hochwertige Komfort an Bord eines Luxusliners und eine Fülle von Angeboten die Kreuzfahrt von einer gewöhnlichen Urlaubsreise.

Luxuswelt an Bord

Auf einem Kreuzfahrtschiff existiert eine ganz eigene Welt der Eleganz und Exklusivität. Es gibt eine breite Palette von Restaurants, Bars und Cafés für jeden Geschmack. Ob Kinderbetreuung, Badespaß an Bord oder Sport- und Wellnessangebote: Fast jeder Urlaubswunsch wird hier erfüllt. Besonders beliebt bei erfahrenen Kreuzfahrern ist das hochkarätige und abwechslungsreiche Unterhaltungsprogramm mit Spitzenstars.



EINE KREUZFAHRT DURCH DIE KARIBIK BEDEUTET LUXUS, UNTERHALTUNG UND ERHOLUNG



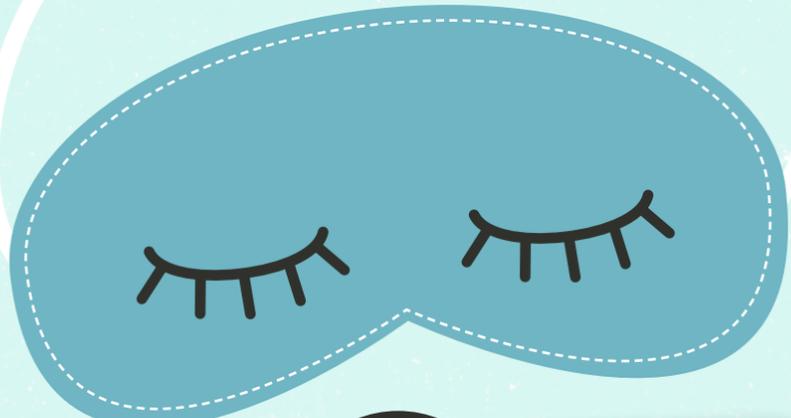
Schlafen Sie (sich) schön!



TIPPS FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF AUCH UNTER ALDI-INSPIRIERT.DE/SCHLAFEN

Der Schönheitsschlaf ist kein Mythos. Tipps für das nächtliche Beautyprogramm

Guter Schlaf ist eines der wirkungsvollsten Schönheitselexiere, der sogenannte Schönheitsschlaf kein Mythos. Denn während wir schlafen, spult der Körper ein komplexes Regenerationsprogramm ab, das nicht zuletzt auch der Haut zugutekommt. Dabei können wir ihn aktiv unterstützen: Wichtig ist, das Gesicht vor dem Zubettgehen gut zu reinigen, damit die Haut aufnahmefähiger wird. Seren und reichhaltige Nachtcremes können jetzt besonders gut wirken. Aber es gibt noch andere Tricks: Wer zu geschwollenen Augen am Morgen neigt, sollte mit einem zusätzlichen Kissen den Kopf über Nacht etwas höher lagern. Wechseln Sie auch Ihr Bettzeug regelmäßig, ca. alle 14 Tage, um Hautreizungen durch Nachtschweiß, Schmutz oder Hautschüppchen zu vermeiden. Wählen Sie als Kopfkissenbezug glatte Materialien wie Seide oder feine Baumwolle. Je weniger Reibung, desto besser für Haut und Haar. Und wenn der Trubel des Tages Sie mal nicht einschlafen lässt, dann können einfache Yogaübungen helfen, zur Ruhe zu kommen. Und wer genügend schläft, ist frischer, erholter und gesünder. Haben Sie eine gute Nacht!



Selber machen

Nachtcreme

50 ml zimmerwarme **Vollmilch** in einem hohen Becher ca. 2 Minuten mit einem Pürierstab schaumig schlagen. Nach und nach 100 ml **Pflanzenöl** dazugeben unditerrühren, bis eine dickliche Creme entstanden ist. 1/2 TL **Honig** und für den Duft 15 Tropfen **ätherisches Öl** (z. B. Grapefruit oder Lavendel) einrühren. Die Nachtcreme in einen sterilen Tiegel füllen und im Kühlschrank lagern. So hält sie sich etwa 4 bis 6 Tage.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Fitness- und Yoga-DVDs



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Raum- und Bettspray verschiedene Düfte



6 Yogaübungen

FÜR BESSEREN SCHLAF

FÜHREN SIE DIE ÜBUNGEN NACHEINANDER AUS ODER WÄHLEN SIE EINE, DIE SIE BESONDERS ENTSPANNT

1 SCHNEIDERSITZ
In den Schneidersitz begeben, die Knie so weit anziehen, dass die Beine möglichst nah am Körper gekreuzt sind. Die Schultern zurücknehmen, Rücken und Bauch gerade halten und bewusst atmen, ohne die Schultern zu heben. Die Hände locker auf den Knien ablegen.

2 KNIE ZUR BRUST
Auf den Rücken legen, die Knie mit beiden Armen zum Körper heranziehen. Den Kopf anheben, ruhig atmen und ca. 10 Sekunden lang langsam vor- und zurückschaukeln.

3 DIE BRÜCKE
Auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln, die Füße stehen hüftbreit. Das Becken anheben, bis die Oberschenkel eine Linie mit dem Oberkörper bilden. Bein- und Gesäßmuskulatur anspannen, 10 Sekunden halten und langsam absenken.

4 TOTENSTELLUNG
Auf den Rücken legen, die Beine sind leicht gespreizt, die Arme liegen locker neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Mit geschlossenen Augen langsam und bewusst atmen. Die Position ca. 3 Minuten halten.

5 LIEGENDE DREHUNG
Das rechte Knie im Liegen in Richtung Brust ziehen und vorsichtig in einer Drehung zur linken Seite legen. Nach 10 Sekunden in die Ausgangsposition zurückkehren und die Seite wechseln.

6 DAS KIND
Auf die Fersen setzen, die Knie sind hüftbreit auseinander. Den Oberkörper langsam nach vorne beugen, die Stirn ablegen und die Arme seitlich am Körper nach vorne führen. Die Position ca. 10 Sekunden lang halten, langsam atmen und wieder aufrichten.

Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp

1 Naturgewalten verstehen

Interaktive Ausstellung „Die starken Vier“ im Duisburger Explorado

Erdbeben selbst auslösen, Vulkanausbrüche simulieren, Gravitation testen, Fossilien ausgraben – das alles können kleine Entdecker in der Sonderausstellung des Explorado-Kindermuseums, die sich den vier Naturkräften Erde, Feuer, Wasser und Luft widmet. Spielerisch wird erklärt, wie diese Elemente unsere Welt prägen. Anfassen und mitmachen ist ausdrücklich erwünscht.

Mehr Infos unter:

► Website explorado-duisburg.de

Hier muss man hin

2 Eislaufen in der Natur

Am Lago Beach bei Zülpich

Am Zülpicher See gibt es keine Winterpause für Freizeitsportler. Auf der 400 Quadratmeter großen Eislauffläche am Lago Beach tummeln sich Anfänger und Fortgeschrittene und genießen den Blick über den See. Für alle, die noch nicht sicher auf dem Eis sind, stehen Plastikroboter mit Haltegriffen bereit.

Mehr Infos unter:

► Website nordeifel-tourismus.de

3 Klostertour bei Königswinter

Wandern im Rhein-Sieg-Kreis

Verträumte Waldpfade, anspruchsvolle Anstiege und weite Ausblicke über den Rhein zeichnen diese Winterwanderung aus, die durch die Klosterlandschaft oberhalb von Königswinter im Rhein-Sieg-Kreis führt. Auf der knapp elf Kilometer langen Strecke wird das ehemalige Zisterzienserkloster Heisterbach passiert. Auch der geschichtsträchtige Petersberg liegt am Wegesrand.

Mehr Infos unter:

► Website siebengebirge.com

4 Niederrheinisches Leben

Ausstellung in Grevenbroich

In der Villa Erckens in Grevenbroich können Besucher auf 370 Quadratmeter Ausstellungsfläche der niederrheinischen Seele nachspüren. In farbenfrohen Themenräumen, mit interaktiven Angeboten und viel Humor lotet die Ausstellung Mentalitäten und Lebenswelten der Menschen am Niederrhein aus.

Mehr Infos unter:

► Website museum-villa-erckens.de



FOTOS: Explorado, Marienborn GmbH, Lucie Eisenmann für Raufeld, Raufeld, ALDI SÜD



Für **4** Portionen

Mitarbeiterrezept

Manuel Klotz' Garnelen-Nudel-Pfanne

Der Filialleiter aus Mönchengladbach kocht gern und verleiht seinen Gerichten mit kleinen Extras einen besonderen Pfiff

Zutaten:

2 EL Olivenöl
250 g Riesengarnelenschwänze
 (gewürzt à la Provençal,
 tiefgekühlt)
1 Zwiebel
200 g passierte Tomaten
1 TL Kräuter der Provence
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
500 g Tagliatelle
1 Handvoll Basilikum
50 g Parmesan (gerieben)

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen kurz anbraten. Die Zwiebel schälen und würfeln, dazugeben und glasig werden lassen. Die Tomaten mit Kräutern, gehacktem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer abschmecken und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Tagliatelle nach Packungsangabe zubereiten und kurz vor dem Servieren unterrühren. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Garnelen-Nudel-Pfanne mit Basilikum und geriebenem Parmesan garniert servieren.

ca. 450 kcal/1858 kJ, 27 g Eiweiß, 13,1 g Fett, 52,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Meine Empfehlung

„Die tiefgefrorenen Garnelen von ALDI SÜD sind schon raffiniert mit Kräutern gewürzt. Mit dieser Zutat verwandele ich eine einfache Nudelpfanne in ein Festgericht.“

Manuel Klotz,
 28 Jahre, Filialleiter
 (Regionalgesellschaft Mönchengladbach)



Riesengarnelenschwänze
 gewürzt à la Provençal

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.

► Website aldi-inspiriert.de/kundenmagazin

Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp



1 Burggewölbe erforschen

Auch ferne Ruinen können in Saarbrücken virtuell erkundet werden

Durch eine Vielzahl von Visualisierungen und Rekonstruktionen können die Besucher dieser Ausstellung im Historischen Museum Saar ganz unterschiedliche Burgen, Festungen und Schlösser aus mehreren Teilen Europas entdecken. Mitmachstationen erklären die Besonderheiten der Ruinen. Ritterführungen und Workshops vermitteln die Geschichte des Mittelalters auf unterhaltsame Weise.

Mehr Infos unter:

► Website historisches-museum.org

Hier muss man hin

2 Zug um Zug im Odenwald Modellbahnwelt in Fürth

Hier kommen erwachsene Eisenbahnfans genauso auf ihre Kosten wie der Nachwuchs. Eine Kamera erlaubt, die Strecke auch aus der Lokführerperspektive zu erkunden. Außerdem unternehmen die Modellbahnkonditionen Thomas und Percy erlebnisreiche Touren.



Mehr Infos unter:

► Website modellbahnwelt-odenwald.de

3 Langlaufen in Hessen

Schöne Loipen bei Wiesbaden

Einige Kilometer Langlaufvergnügen bietet die Loipe Kellerskopf, die ebenso für Anfänger geeignet ist wie der rund zwei Kilometer lange Skiwanderweg Platte, der am Jagdschloss Platte beginnt. Anspruchsvollere Steigungen gilt es hingegen auf der Loipe Hohe Kanzel zu bewältigen. Der neun Kilometer lange Pfad führt von knapp 470 Meter Höhe auf den Gipfel der Hohen Kanzel in knapp 600 Meter Höhe.

Mehr Infos unter:

► Website wiesbaden.de

4 Im Diamantenfieber

Edelsteine in Idar-Oberstein

Lange galt die Region Idar-Oberstein als bedeutende Fundstätte und ist bis heute ein internationales Zentrum der Edelsteinverarbeitung. Dort ist das Deutsche Edelsteinmuseum ansässig und zeigt in einer imposanten Gründerzeitvilla mehr als 10.000 Exponate aus aller Welt. Auch kunstvoll gearbeitete Gravuren und Skulpturen beeindrucken.

Mehr Infos unter:

► Website edelsteinmuseum.de

FOTOS: Nico Schütz/Historisches Museum Saar, Modellbahnwelt Odenwald, Lucie Eisenmann für Raufeld, ALDI SÜD



Für 2 Flaschen à 300 ml

Mitarbeiterrezept

Thomas Uentzes Eierlikör

Zu besonderen Gelegenheiten verschenkt Thomas Uentze gern eine Flasche seines selbst gemachten Eierlikörs an seine Mitarbeiter

Zutaten:
200 g Zucker
250 g Schlagsahne
250 ml Doppelkorn
8 Eigelb
1 TL Vanillinzucker

Alle Zutaten zusammen in den Topf der Küchenmaschine schütten und die Temperatur auf 70 Grad einstellen. Die Eimasse 15 Minuten verarbeiten lassen. Den Eierlikör in zwei sorgfältig gereinigte und sterilisierte Flaschen abfüllen. Im Kühlschrank ist der selbst gemachte Eierlikör ca. 14 Tage haltbar.

Thomas Uentzes Tipp: Statt Vanillinzucker kann man auch selbst gemachten Vanillezucker verwenden: dafür einfach eine Vanilleschote und 4 bis 5 TL Zucker zusammen in der Küchenmaschine fein häckseln.

■ ca. 1330 kcal/5516 kJ, 16 g Eiweiß, 63 g Fett, 113,5 g Kohlenhydrate (pro Flasche)

Meine Empfehlung

„Ich habe lange experimentiert, um den perfekten Eierlikör mit meiner Küchenmaschine zu kreieren. Ganz wichtig ist dafür die frische Sahne von ALDI SÜD.“

Thomas Uentze,
 33 Jahre, Filialleiter
 (Regionalgesellschaft Bous)



Schlagsahne
 200 g

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.
 ► Website aldi-inspiriert.de/kundenmagazin

Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp

1 Technikgeschichte für Entdecker

Im Technoseum in Mannheim gibt es viel zu lernen und zu experimentieren

200 Jahre Technik- und Sozialgeschichte und über 100 Experimentierstationen bietet das Technoseum in Mannheim. Die Geschichte des Mobiltelefons wird ebenso anschaulich gemacht wie die Papierherstellung an der Bütte. Funktionsfähige Exponate sowie historische Nachbildungen aus dem Leben im deutschen Südwesten machen den Besuch zu einem Erlebnis für alle Altersklassen.

Mehr Infos unter:

► Website technoseum.de

Hier muss man hin

2 Stadtgeschichte bestaunen Ausflugziel Wiernsheim

Vom Kaffeemühlenmuseum mit originellem Café und vielen interessanten Ausstellungsstücken bis zur ehemaligen Waldenserkirche, die das Wirken dieser im Mittelalter als Ketzer verfolgten Glaubensgruppe veranschaulicht, bietet der kleine Ort Wiernsheim in Baden-Württemberg viele Sehenswürdigkeiten für einen entspannten Familienausflug.



Mehr Infos unter:

► Website wiernsheimerleben.de

3 Abenteuerwelt für Kinder Sensapolis in Sindelfingen

Auf mehr als 10.000 Quadratmetern können sich Kinder in der Abenteuerwelt auch bei schlechtem Wetter austoben. 16 Rutschen mit verschiedenen Längen, Formen und Geschwindigkeiten sorgen ebenso für Action wie das Hangeln im Hochseilklettergarten.

Mehr Infos unter:

► Website sensapolis.de

4 Naturerlebnis Schwarzwald Schneeschuhwandern am Feldberg

Das Haus der Natur am Feldberg bietet bei geeigneter Schneelage jeden Sonntag von Ende Dezember bis Ende März um 12 Uhr eine geführte Schneeschuhtour an. In der Region gibt es Winterwanderpfade mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Mit den geliehenen Tretern können sich Naturfreunde auch selbstständig in die Winterlandschaft wagen.

Mehr Infos unter:

► Website hochschwarzwald.de

FOTOS: Technoseum/Klaus Luginzland, C. Bauer/Gemeinde Wiernsheim, Lucie Eisenmann für Raufeld, Raufeld, ALDI SÜD



Für 4 Portionen

Regionale Küche

Badische Zwiebelsuppe mit Haube

Diese wärmende Suppe ist in Baden besonders in der kalten Jahreszeit beliebt

Zutaten:
4 Zwiebeln
2 Scheiben Blätterteig
25 g Butter
1/2 TL Zucker
1 TL Mehl
500 ml Brühe
200 ml Weißwein
Salz und Pfeffer
80 g Käse (gerieben)

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Blätterteig ausrollen, vier feuerfeste Suppentassen mit der offenen Seite nach unten auf den Teig stellen und als Schablonen nutzen, um vier Teigkreise auszuschneiden. Die Teigkreise ruhen lassen. Ca. 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebelringe hinzugeben und glasig dünsten. Mit Zucker und Mehl bestreuen. Die Brühe und den Wein angießen. Etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Suppentassen füllen. Den Rand der Tassen mit der restlichen Butter einstreichen und die Teigkreise auflegen. Den Käse darüberstreuen und die Suppe auf einem Blech im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 15 Minuten erhitzen. Sobald der Blätterteig sich gehoben hat, ist die Suppe fertig. Die heißen Suppenschalen zum Servieren auf Unterteller setzen.

■ ca. 341 kcal/1414 kJ, 8,9 g Eiweiß, 19,5 g Fett, 21,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Meine Empfehlung

„Ich trinke die frische Weidemilch von ALDI SÜD sehr gern. Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, dass bei diesem Produkt auf das Wohl der Kühe geachtet wird!“

Vivien Graeff,
21 Jahre, DHBW-Studentin
(Regionalgesellschaft Aichtal)



Weidemilch
3,5% Fett, 11

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.
 ► Website aldi-inspiriert.de/kundenmagazin

Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp

1 Rodeln mit und ohne Schnee

Geschwindigkeitserlebnis auf der Ganzjahresrodelbahn bei Immenstadt

Mit fast drei Kilometer Länge und einer Höchstgeschwindigkeit von 40 km/h verspricht der Alpsee Coaster pures Rodelvergnügen unabhängig vom Wetter. Die kurvenreiche Strecke liegt unweit von Immenstadt und Oberstaufen. Die Schlitten sind durch eine Schienenführung gesichert. Kinder ab 3 Jahren dürfen mitfahren, ab 8 Jahren dürfen sie alleine fahren, wenn sie mindestens 1,40 Meter groß sind.

Mehr Infos unter:

Website alpsee-bergwelt.de

Hier muss man hin

2 Alles rund ums Wandern

Nationalmuseum in Nürnberg

Warum wandern wir? Und welchen Bedeutungswandel hat diese Freizeitbeschäftigung im Laufe der Jahrhunderte bereits erlebt? Eine aufwendige Sonderausstellung im Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg liefert mit rund 400 Exponaten und Mitmachangeboten einen unterhaltsamen Überblick über mehr als 200 Jahre Kulturgeschichte.

Mehr Infos unter:

Website gnm.de



3 Winterlandschaft erkunden

Schneewanderungen bei Bad Tölz

Bei klarer kalter Luft eine abwechslungsreiche Landschaft durchwandern macht auch im Winter Spaß. Im Tölzer Land stehen für Winterwanderer viele Routen zur Auswahl, die auch bei Schnee begehbar sind. Um den Blomberg erstreckt sich ein Wegenetz von rund 25 Kilometer Länge. Besonders beliebt sind der Aufstieg zum Blomberg-Gipfel und die Touren zum Zwiesel und Heiglkopf.

Mehr Infos unter:

Website bad-toelz.de

4 Alle Tassen im Schrank

Keramik-Museum in Weiden

Von einfacher Irdenware über Fayence, Steinzeug und Steingut bis zum Porzellan – im Keramik-Museum in Weiden in der Oberpfalz wird Vielfalt präsentiert. Das Museum ist im Waldsassener Kasten untergebracht, einer eigens zu diesem Zweck umfassend sanierten barocken Klosteranlage.

Mehr Infos unter:

Website dnstdm.de/weiden

FOTOS: Alpsee Coaster, Germanisches Nationalmuseum Nürnberg, Lucie Eisenmann für Raufeld, ALDI SÜD



Für ca. 60 Kekse

Mitarbeiterrezept

Tatyana Rerichs Karamell-Kaffee-Küsse

Die selbst gemachten Kekse sind ein echter Hingucker auf jeder Kaffeetafel und zudem ein schönes Mitbringsel für die Kollegen

Zutaten:

200 g Mehl

75 g Puderzucker

1 Prise Salz

1 Ei

100 g Butter

3 EL Karamellsauce

100 g Mandeln oder

Haselnüsse (gemahlen)

60 ganze Kaffeebohnen

(Tizio Caffè Crema)

100 g Kuvertüre

Aus allen Zutaten außer den Kaffeebohnen und der Kuvertüre einen Mürbeteig herstellen. Sollte der Teig zu weich sein, noch gemahlene Haselnüsse oder Mandeln unterkneten. Den Teig in Folie wickeln und mindestens zwei Stunden kühl stellen. Aus dem Teig ca. 60 Kügelchen formen. Besonders einfach gelingt das mit dem Spritzbeutel und einer glatten Lochtülle. In die Mitte der Kügelchen eine Kaffeebohne drücken. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Ober- und Unterhitze (150 Grad Umluft) 10 bis 12 Minuten backen und gut auskühlen lassen. Die Kuvertüre in einem kleinen Topf schmelzen und jeweils einen Tupfen auf jede Bohne setzen.

ca. 57,9 kcal/242 kJ, 0,7 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 6,1 g Kohlenhydrate (pro Keks)

Meine Empfehlung

„Der Tag beginnt und endet für mich mit einer Tasse Kaffee. Meine Lieblingssorte ist ‚Caffè Crema Ganze Bohne‘. Die verleiht auch meinen Keksen den besonderen Pfiff.“

Tatyana Rerich,
31 Jahre, Teamleiterin Logistik
(Regionalgesellschaft Helmstadt)



Tizio Caffè Crema
ganze Kaffeebohnen, 1000 g



Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.

Website aldi-inspiriert.de/kundenmagazin

22 Achtsamkeits-
übungen



300
Deko-Ideen



27
Kartoffel-
Rezepte



1 Klick auf

aldi-inspiriert.de

Suchen Sie noch mehr Inspiration?

Entdecken Sie auf aldi-inspiriert.de über 1000 Tipps, Ideen und Inspirationen, die Ihr Leben bunter machen. Individuell auf Sie zugeschnitten – jederzeit und überall verfügbar.



Jetzt bis 31.01.2019 zum Newsletter anmelden und gewinnen!*

* Teilnahme ab 18 Jahren. Gewinner werden per Los ermittelt. Mehr Infos in den Teilnahmebedingungen unter www.aldi-inspiriert.de/gewinnspiel

105
Baby-
Geschichten



281
Gärtner-Tricks



7500
Südsee-
Träume

GUT ESSEN, BESSER LEBEN



Hier ist Ihr Geschmack gefragt. Machen Sie mit!
ALDI SÜD entwickelt laufend neue Produkte, die eine bewusste Ernährung fördern. Und Sie dürfen vor allen anderen schon einmal probieren! Bewerben Sie sich für die Teilnahme an unserer Kundenverkostung, **testen Sie 3 verschiedene Produkte ohne zugesetzten Zucker** und geben Sie Ihre Meinung ab. Alle Informationen zur Verkostungsaktion und den Teilnahme-möglichkeiten finden Sie auf der ALDI SÜD Fanseite von Facebook und auf aldi-inspiriert.de.

Bewusste Ernährung muss weder kompliziert noch teuer sein. Mit ALDI SÜD ist ein aktiver und gewissenhafter Lebensstil ganz einfach möglich.

Immer mehr Menschen möchten sich bewusst ernähren. Sie achten auf Ausgewogenheit und versuchen, ihren Salz- und Zuckerkonsum zu reduzieren. Mit unserer großen Kampagne „Einfach besser leben“ unterstützen wir unsere Kunden dabei. Wir setzen uns mit unserem breiten Sortiment, nützlichen Informationen und vielfältigen Inspirationen für einen aktiven und bewussten Lebensstil ein.

Einfach gut und günstig

Je unkomplizierter bewusste Ernährung in den Alltag passt, desto einfacher ist es, dranzubleiben. So kann, z. B. für die Arbeit, eine gute Planung helfen – etwa das Vorkochen oder die Mitnahme von leckeren Snacks wie Gemüsesticks oder Müsliriegeln ohne Zuckerzusatz. Oder informieren Sie sich schon am Morgen, was es mittags in der Kantine gibt. So wählen Sie vielleicht eher den Gemüseeintopf statt aus Heißhunger das Schnitzel mit Pommes. Auch zu Hause können Sie sich mit unserer großen Auswahl an Obst und Gemüse sowie weiteren guten Zutaten schnell und einfach

vielseitige Gerichte zubereiten – und das zum ALDI Preis. Sie essen gerne vegetarisch? Dank unseres vielseitigen Produktangebots finden alle Ernährungstypen das Passende. So können Sie aus einer Vielzahl an saisonalen, vegetarischen, veganen und Bio-Produkten wählen. Auch Chia-Samen oder Quinoa gehören zum Sortiment. Wie wäre es also mit einer würzigen Gemüsepfanne mit knusprig angebratenem Tofu zum Abendbrot? Die Zubereitung dauert nicht länger, als eine Tiefkühlpizza aufzubacken.



Das steckt drin

Mit der Nährwert-Tabelle, die Sie auf der Rückseite der ALDI SÜD Produkte finden, lassen sich alle Nährstoffe auf einen Blick erkennen und hinsichtlich ihres Gehalts vergleichen. Viele vegetarische und vegane Lebensmittel tragen zusätzlich das V-Label. Bei verarbeiteten Produkten, die Ei enthalten, finden Sie Informationen zu den Haltebedingungen der Tiere. Lebensmittel, wie Fisch-, Fleisch- und Eiprodukte, lassen sich anhand von Tracking-Codes zurückverfolgen. Aus welchem Fanggebiet stammt mein Seelachs? Wo lebt die Henne, die mein Frühstücksei gelegt hat? Dank der Rückverfolgungsplattform von ALDI SÜD erhalten Sie Antworten auf diese Fragen.

Mehr Infos unter:
► Website herkunft.aldi-sued.de

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE ZEIGT, WELCHE NAHRUNGSMITTEL IN WELCHEN MENGEN GEGESSEN UND GETRUNKEN WERDEN SOLLTEN

Weniger Salz und Zucker

Rund 35 Kilogramm Zucker essen die Deutschen pro Kopf im Jahr – das entspricht ca. 24 Teelöffeln Zucker täglich. 6 Teelöffel sollten es laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aber nur sein. Und auch beim Salz werden die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen 6 Gramm pro Tag oft deutlich überschritten. ALDI SÜD hat seit 2014 viele Rezepturen der Eigenmarken optimiert und den Zucker- und Salzgehalt deutlich reduziert. Auf diese Weise konnten wir ca. 420 Rezeptopti-

mierungen durchführen, darunter Backwaren, Müslis, Getränke, Milchprodukte und Produkte für Kinder. Seit 2014 wurden so rund 1600 Tonnen Zucker und Salz im ALDI SÜD Gebiet eingespart. Aber auch beim Selberkochen lässt sich der Zucker- und Salzverbrauch einschränken: Wer seinen Gerichten etwas Süße verleihen möchte, sollte idealerweise zu natürlichen Alternativen wie Obst, Trockenobst oder Dicksäften greifen. Aber auch diesen natürlichen Zucker sollte man in Maßen genießen. Wer Kräuter und Gewürze kreativ einsetzt, wird Salz nicht vermissen.

Wissen vermitteln

Sich gut und ausgewogen zu ernähren, muss nicht schwer sein. Es kann hilfreich sein, wenn man weiß, wie Obst und Gemüse angebaut und gelagert werden oder wann ihre Saison ist. Viele Kinder und auch Eltern müssen erst über das Thema aufgeklärt und informiert werden. Daher fördern wir das Bildungsprogramm GemüseAckerdemie, das Schulkinder, z. B. durch die Betreuung eines eigenen Gemüsebeets, an den Ursprung gesunder Produkte heranführt. So wird mit Spaß und eigenen Erfolgen das Interesse für frische Lebensmittel und eine bewusste Ernährung geweckt.

Viele Infos rund um das Thema **bewusste Ernährung** finden Sie auf unserer informativen Website zur Kampagne. Neben interessantem Basiswissen zu gesunder Ernährung gibt es dort zahlreiche Tipps, Inspirationen und Auskünfte über Produkte sowie unsere Qualitätskriterien.
Mehr Infos unter ► Website nachhaltigkeit.aldi-sued.de

Günstig und bewusst genießen



Bananenbrot

ohne weißen Zucker und Butter

Den Apfel schälen, entkernen und fein reiben. 3 Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Apfel, den Bananenbrei und die Eier miteinander verrühren und schaumig schlagen. Das Mehl, das Backpulver und den Zimt dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. Die Walnüsse hacken und untermischen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Die 4. Banane schälen, längs halbieren und die 2 Hälften nebeneinander auf den Teig legen. Leicht andrücken. Das Brot im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 45 Minuten backen.
ca. 136 kcal/563 kJ, 2,2 g Eiweiß, 5,3 g Fett, 18,7 g Kohlenhydrate (pro Scheibe/ ca. 12 Scheiben)

Zutaten:
1 Apfel, 4 sehr reife Bananen, 2 Eier, 300 g Vollkornmehl, 1 Päckchen Backpulver, 1 TL Zimt, 50 g Walnüsse



Mama inspiriert

Mit Sack und Pack



Kofferpacken kann lästig sein – es sei denn, man macht ein lustiges **Gedächtnisspiel** draus

Es gibt doch nichts Schöneres, als mit den Kindern in den Urlaub zu fahren. Sobald die Koffer aus der Kammer geholt sind, steigt die Vorfreude. Wer die Kleinen schon in die Vorbereitung miteinbeziehen möchte, stellt ihnen einen eigenen kleinen Ziehkoffer ins Kinderzimmer. Denn den meisten Kindern im Vorschulalter macht das Packen des Koffers riesigen Spaß. Warum also nicht mal ein Spiel draus machen? Das Gedächtnisspiel „Ich packe meinen Koffer“ wird hierbei wortwörtlich auf den Teppich geholt: Zuerst packt das Kind ein Spielzeug in den Koffer und der Erwachsene sagt, was drin ist. Dann wird der Koffer geöffnet – und beide sehen nach, ob es richtig war. Danach legen Mutter, Vater oder Oma etwas dazu und die Kleinen sind dran. Nun müssen sie aufzählen, was alles im Koffer ist. So geht es abwechselnd weiter. In welcher Reihenfolge die Gegenstände in den Koffer gelegt werden, ist bei diesem Spiel egal. Hauptsache, die Spieler können sich an alle Dinge im Koffer erinnern. Probieren Sie es doch auch einmal! Sie werden staunen, wie viel sich schon die Kleinsten merken können.

Viele weitere Geschichten aus dem Leben unserer kleinen und großen Abenteurer finden Sie im Internet unter:

Website aldi-inspiriert.de

IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD



Hüftier verschiedene Modelle

AB 1 JAHR



BROKKOLI-OMELETT-STERNCHEN

Einen **Brokkoli** putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 3 **Eier** mit 3 EL **Milch** oder Wasser verquirlen, optional 1 Prise **Salz** untermischen. Die Brokkoliröschen in einer beschichteten Pfanne mit 2 TL **Rapsöl** kurz anrösten, dann die Temperatur reduzieren. Die Eimasse in die Pfanne gießen und bei schwacher Hitze langsam stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller stürzen. Mit einer Plätzchenform kleine Sterne ausstechen. Je nach Pfannengröße erhalten Sie so ca. 8 Sterne. Nach dem Essen übrig gebliebene Sterne lassen sich in einen Gefrierbeutel verpackt einfrieren.

ca. 48 kcal/200 kJ, 3,7 g Eiweiß, 3,3 g Fett, 1,1 g Kohlenhydrate (pro Stern)

Weitere Rezepte unter: Website aldi-sued.de/babynahrung

BEWEGUNG IM FREIEN MACHT AUCH IM WINTER GROßEN SPAß



IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD



Play-Doh Softknete 8er-Pack

UNSER Tipp

Alle Kinder lieben Schnee! Besonders für die Größeren gibt es im Winter nichts Lustigeres als eine tolle Schneeballschlacht. Aber können auch schon die Kleinsten Schneebälle werfen? Warum nicht? Nur wird jetzt aus der Schneeballschlacht ein fröhliches Schneeballkegeln: einfach eine „Kegelbahn“ in den Schnee klopfen. 3 bis 5 leere Plastikflaschen ans Ende stellen, Kugeln formen – und schon geht es los mit dem winterlichen Kegelvergnügen.



Winterspaß-Wunderland

Wusstet ihr schon, wie rätselhaft Schneeflocken sind? Im Winter könnt ihr viel **Spannendes und Lustiges** entdecken!

GANZ SCHÖN LANGSAM: IN EINER SEKUNDE FÄLLT EINE SCHNEEFLOCKE UNGEFÄHR 1 METER. WENN DIE WOLKE ALSO (A. 300 METER ÜBER DER ERDE SCHWEBT, BRAUCHT DIE FLOCKE 5 MINUTEN BIS ZUM BODEN.

SCHNEEMURMELN

Hast du Murmeln

im Haus? Dann kannst du dir eine tolle Schneemurmelnbahn bauen.

Einfach einen Schneehügel aufschippen und festklopfen, dann mit einem Löffel eine Rille in den Berg schaben. Die Rille sollte rundherum abwärts verlaufen. Wenn dir dieser Weg für die Murmeln zu einfach ist, kannst du auch Brücken und Tunnel auf der Murmelnbahn bauen. Mal schauen, wie viele Murmeln die Hindernisse überwinden und dabei in der Bahn bleiben. Viel Spaß!

FINDE DEN RICHTIGEN SCHATTEN

SCHON gewusst?

Schneeflocken sind kleine Eiskristalle und sehen unter der Lupe so aus, wie wir uns Sterne vorstellen. Dabei gleicht keine Schneeflocke der anderen. Ihre einzigartige Form entwickeln sie auf ihrem langen Weg aus den Wolken auf die Erde. Es entstehen symmetrische Formen – die Verästelungen gleichen denen auf der Gegenseite des Kristalls.



Auflösung: 1d, 2a, 3b, 4c, 5e



MEISENKNÖDEL SELBER MACHEN UNTER ALDI-INSPIRIERT.DE/MEISENKNÖDEL



WETTEN, DASS VIELE VÖGEL DIESE MILCHPACKUNG MÖGEN?



SELBER MACHEN

VOGELFUTTERHAUS

Hilf den Vögeln im Winter

Du brauchst: Farbe und Pinsel oder Buntpapier und Kleber, einen ausgespülten und getrockneten Saft- oder Milchkarton, Lineal, Stift, Cuttermesser, 2 Essstäbchen, Schnur, Schere, Vogelfutter

- 1** Bemale oder beklebe den Karton so, wie du es gerne möchtest.
- 2** Miss von unten an jeder der vier Ecken des Kartons 3 cm nach oben und markiere die Stelle mit einem Stift. Verbinde die Punkte mithilfe eines Lineals.
- 3** Lass dir von einem Erwachsenen an jeder der vier Ecken in der markierten Höhe zwei Schlitzlöcher von ca. 3 cm Länge einschneiden.
- 4** Drücke nun die Ecken vorsichtig nach innen ein. In die so entstandenen Kammern kommt später das Vogelfutter.
- 5** Lass an zwei gegenüberliegenden Seiten kurz über dem Boden des Kartons auf gleicher Höhe je ein Loch stechen. Auch in die anderen zwei gegenüberliegenden Seiten kommt wenige Millimeter höher je ein Loch. Schiebe 2 Essstäbchen so durch den Karton hindurch, dass sie sich innen kreuzen. Hier können die Vögel sitzen.
- 6** Bringe am oberen Ende des Kartons eine Schnur an. Fülle das Häuschen mit Vogelfutter und hänge es draußen auf.

Impressum

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

V. i. S. d. P.: Kirsten Geß

E-Mail an die Redaktion:
inspiriert@aldi-sued.de

Möchten Sie regelmäßig über unser aktuelles Angebot informiert werden? Dann nutzen Sie unseren E-Mail-Service und Sie erhalten

kostenlos unseren Newsletter:
aldi-sued.de/newsletter

Folgen Sie uns auf Facebook:
facebook.com/ALDI.SUED

ALDI SÜD auf YouTube:
youtube.com/ALDISUEDDE

Instagram
instagram.com/ALDISUEDDE

Pinterest
pinterest.com/aldisued

XING
xing.com/companies/aldisued

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

Druck:
Prinovis GmbH & Co. KG
Betrieb Dresden
Meinholdstraße 2
01129 Dresden

Um Ihnen den Lesefluss zu erleichtern, verwenden wir im Textlauf ausschließlich männliche Bezeichnungen.

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

Diese Kundenzeitschrift wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.



Bildnachweise

Titelfoto: plainpicture/Willing-Holtz
Allgäu GmbH: S. 12, ALDI SÜD: S. 6, 8, 9, 11, 18, 25, 27, 32, 46, 54, 55, 59, Berchtesgadener Land Tourismus GmbH (2): S. 13, Eiffel Tourismus GmbH, Dominik Ketz: S. 12, freepic: S. 7, 45, 45, get hungry mit Raufeld: S. 7, Getty Images: S. 2-3, 4, 10-11, 24, 50, 54, 60, guiskard studio für Raufeld: S. 19, 21, 22, 23, 36, 37, 38, 39, 57, 59, Hochschwarzwald Tourismus GmbH: S. 12, iStockphoto: S. 18, 42, 44, 45, 46, Karo Rigaud für Raufeld: S. 35-37, Kockerols Gemüse: S. 38, 39, Lucie Eisenmann für Raufeld: S. 28-33, Philipp Rathmer: S. 9, Raufeld: S. 4, 5, 6, 7, 8, 24, 25, 26-27, 41, 46, 53, 56, 57, Shutterstock: S. 22, 24-25, 47, Stockfood: S. 5, 14-15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 40, 50, 53, 55, 59, Stocksy: S. 21

**Für uns,
von uns**



Liebes ALDI SÜD Team,
am Mittwoch habe ich mir das neue „ALDI inspiriert“-Heft gebolt und gleich mit dem Basteln für die Silvester-Party angefangen. Ihr habt immer wieder so schöne Ideen im Heft. Lieben Dank und weiterhin viele tolle Anregungen!

Liebe „ALDI inspiriert“-Redaktion,

das letzte Heft hat uns wieder sehr gut gefallen. Besonders haben wir uns gefreut, dass Sie beim Weihnachtsmenü auch Rezepte für Vegetarier vorgestellt haben. Unsere Tochter isst seit einigen Monaten kein Fleisch mehr und wir haben uns gefragt, was wir Weihnachten für sie zubereiten könnten. Nun wissen wir es. Vielen Dank dafür!!!

Hallo, liebes Team,

zuerst mal DANKE für alle diese tollen Inspirationen zu den verschiedenen Jahreszeiten. Ich sammle die Magazine mit Begeisterung und gucke auch immer mal wieder rein. Leider ist mir nun das Sommerheft 2018 abhandelkommen. Gibt es eine Möglichkeit, diese Ausgabe nachzubestellen? Ich würde mich sehr freuen.
Herzliche Grüße

Liebe „ALDI inspiriert“-Redaktion,

zum Kundenmagazin „ALDI inspiriert“ kann ich mich nur positiv äußern. Es finden sich immer wieder tolle Anregungen darin. Aus diesem Grunde werden die Hefte auch gesammelt, um immer mal wieder reinzuschnuppern. Leider fehlt mir die Frühlingsausgabe von 2017. Ich habe gehört, dass darin schöne Spargelrezepte zu finden sind. Könnten Sie mir eine Ausgabe zusenden? Das wäre toll! Besten Dank!

Wir freuen uns sehr, dass Ihnen unser Kundenmagazin „ALDI inspiriert“ gefällt – und zwar so gut, dass die Hefte immer schnell vergriffen sind. Allen Kunden, die noch einmal in älteren Ausgaben blättern möchten, empfehlen wir folgende Seite:
aldi-inspiriert.de/kundenmagazin
Dort finden Sie die letzten sechs Ausgaben. Wer gezielt nach einem Text oder Thema sucht oder einfach etwas stöbern möchte, ist auf unserer Internetseite richtig:
aldi-inspiriert.de

SCHREIBEN SIE UNS!

Haben auch Sie Anregungen, Tipps oder Fragen zu „ALDI inspiriert“, dann senden Sie uns eine E-Mail an **inspiriert@aldi-sued.de**, Stichwort „Leserbrief“. Eine Auswahl aus allen Zusendungen wird auf dieser Seite veröffentlicht. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!*

*Die Redaktion behält sich vor, Briefe zu kürzen.

MEIN REZEPT

Orangensuppe
mit Fenchel und Curry

für 4 Portionen



„Ich ernähre mich gesundheitsbewusst und interessiere mich sehr für das Thema. Neulich habe ich gelesen, dass im Rahmen einer Studie an der Uni Kiel der Genuss von einem Glas purem Orangensaft am Tag empfohlen wird. Ich habe mich darüber gefreut, denn ich liebe den Geschmack und die fruchtige Säure von Orangen – und meine leckere Orangensuppe passt nun umso besser in mein Ernährungskonzept.“

Julia Tarakanova, 41 Jahre,
Floristin, Düsseldorf

Den Strunk des Fenchels und das Fenchelkraut abschneiden, das Kraut waschen und beiseitelegen. Den Fenchel waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Orangen auspressen, den Ingwer schälen und würfeln. Den Fenchel und den Ingwer in der Butter andünsten. Mit dem Orangensaft und der Brühe ablöschen. Das Currypulver einstreuen und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und die Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Fenchelkraut garniert servieren.

■ ca. 230 kcal/954 kJ, 3,3 g Eiweiß, 19,3 g Fett, 8,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)



- 1 Fenchelknolle
- 3 Orangen oder 240ml Orangensaft
- 1 Ingwer (ca. 4cm)
- 1 EL Butter
- 600 ml Brühe
- 1 TL Currypulver
- 200 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

Orangensaft
aus Orangensaft-
konzentrat, 1l



Sonnige Aussichten

**Gewinnen Sie
eine Kreuzfahrt
für 2 Personen durch
die Karibik!**

Weitere Infos finden Sie auf
Seite 45 und unter:

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

Veranstalter der Gewinnreise ist
Berge & Meer

