



inspiriert

Zum
Mitnehmen

Jetzt draußen genießen

Freuen Sie sich auf den
Sommer mit einem traumhaften
Picknick in der Natur

Balkon & Terrasse

Eröffnen Sie die Saison
und bringen Sie Ihre kleine
private Oase zum Blühen

Hits & Zelte

Tolle Bands und super
Stimmung beim
Southside Festival

Kunst & Kulinarik

Eine Reise durch die
Toskana, die sich immer
wieder neu entdecken lässt



Liebe Kunden,

für viele Menschen ist der Mai der schönste Monat im Jahr. Nach einem langen Winter hat die Natur in den vergangenen Wochen ganze Arbeit geleistet und lädt nun endlich wieder zu Aktivitäten ins Freie. Ein ausgedehntes Picknick ist eine gute Möglichkeit, Freunde und Familie auf der Wiese zu einem einfachen Mahl zusammenzubringen. Dass „einfach“ alles andere als „einfallslos“ bedeutet, zeigen wir Ihnen ab Seite 10. Eine Packliste für Ihren Picknickkorb finden Sie dort ebenso wie viele kreative Rezepte für süße und herzhaftere Speisen. Damit auch die jüngeren Gäste beim Picknicken auf ihre Kosten kommen, empfehlen wir ein paar Spiele, an denen auch die Älteren ihren Spaß haben werden. Vielleicht wollen Sie aber erst mal Ihren Balkon oder Ihre Terrasse auf Vordermann bringen. Welche Pflanzen und Blumen in Ihrer Mini-Oase am besten gedeihen, lesen Sie ab Seite 28. Damit aber nicht genug der Natur: Auch auf dem Teller behauptet sich jetzt Frisches vom Feld. Die Spargelsaison hat begonnen (ab Seite 20), und ab Seite 32 finden Sie drei leckere Rezepte für den ganzen Tag – mit viel frischen Früchten und knackigem Gemüse. Besser geht's nicht!

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion

ALDI SÜD
SUPPORTET DAS
SOUTHSIDE FESTIVAL

Inhalt

Ausgabe Mai/Juni 2019



48

34



12

SCHÖNE STUNDEN
ZUM MUTTER- UND
VATERTAG



38

TIPPS FÜR DEN
BALKON, MIT POSTER
ZUM HERAUSTRENNEN IN
DER HEFTMITTE



21



28



56

4 ALDI inspiriert

Genussvoll leben

Sommer voraus 6
Tipps für die ersten warmen Tage des Jahres und wie man sie schön gestalten kann

Spezial Picknick: 10
Viele Tipps, mit denen das Essen im Freien perfekt gelingt und allen Gästen Spaß bringt

Jetzt ist Spargelzeit 20
Gekocht, gebraten oder gebacken: Unser Lieblingsgemüse schmeckt auf viele Arten zubereitet

Inspiziert einkaufen

Meine Mini-Oase 28
Ob Nord- oder Südbalkon: Erfahren Sie, welche Gemüsepflanzen und Blumen wo am besten gedeihen

Frisch vom Feld 32
Frisches Obst und Gemüse ist köstlich und preiswert – 3 Rezepte für jede Tageszeit

Zeit schenken 34
10 Anregungen, mit denen Sie Ihre Eltern zum Mutter- und Vatertag überraschen können

Schönes entdecken

Traumhafte Toskana 38
Entdecken Sie bei einer Rundreise eines der beliebtesten Reiseziele der Deutschen neu

Gut zu(m) Fuß 42
Bevor die Füße wieder an die frische Luft dürfen, gönnen wir ihnen eine Extraportion Pflege

Gut informiert

Unsere guten Marken 44
ALDI SÜD macht es den Kunden jetzt noch leichter, qualitativ hochwertige Produkte für jeden Tag zu finden

Southside Festival 48
Tolle Bands, super Stimmung und ALDI SÜD als Support Act mittendrin

Vom 1. Zahn an 54
Wie Sie Ihr Kind frühzeitig an eine regelmäßige Zahnpflege gewöhnen

Alle Rezepte

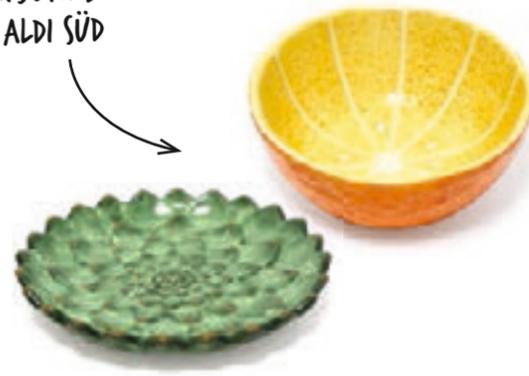
- 7 Erdbeerpüree mit frischen Kräutern
- 11 Cheesecake-Tarte mit Erdbeeren
- 12 Schichtsalat mit Erdbeeren und Pumpernickelcroûtons
- 12 Hähnchensandwich mit Bacon und Spinat
- 12 Veganes Sandwich mit Tofu, Aubergine, Avocado und Hummus
- 13 Kalte Buttermilchsuppe mit Gurke und Basilikum
- 15 Tartelettes mit Ziegenkäse und Tomaten
- 15 Mini-Pasteten mit würziger Füllung
- 15 Polenta-Taler mit getrockneten Tomaten und Parmesan
- 18 Pulled Pork mit Avocado-Mayonnaise und mariniertem Rotkraut
- 20 Spargel-Rezepte 5 frische Ideen
- 33 Beerenmüsli mit Beeren der Saison
- 33 Zoodles Carbonara mit Zucchini und Speck
- 33 Radieschensalat mit Räucherforelle
- 37 Gugelhupf Mini-Variante
- 47 Regionale Spezialität
- 53 Bunte Salatbowl mit Orangen und Avocados
- 55 Hirsebrei mit Apfelmus
- 59 Lachs-Garnelen-Spieße mit Bacon und Feta

ALDI inspiriert 5

Inspiriert im Frühsommer



IM JUNI BEI ALDI SÜD



Hingucker

Dekorative Servierteller geben einer schlichten Tafel sofort einen ganz besonderen Touch

Sommerliches Keramiksoriment verschiedene Designs

IM JUNI BEI ALDI SÜD



Perlwein

Leichte, fruchtige Seccos passen perfekt zu Picknick und Party

Fratellini Fruchtsecco mit Kronkorken in mehreren Geschmacksrichtungen, 0,75l



IM MAI BEI ALDI SÜD



Hautsache

Süße Düfte, die uns an Cupcake, Cakepop und Popcorn erinnern, gibt es jetzt auch für Gesicht und Körper

Pflegeserie Candy by Ombia

Lippen Zuckerpeeling, Lippenpflege Balm, Bodyjoghurt, Duschschaum

Snack des Monats

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

IM MAI BEI ALDI SÜD



Lunchwrap

In zwei Sorten: Hähnchen Teriyaki und Hähnchen-Curry-Ananas



FRUCHT DER SAISON

Erdbeere

Sie tragen Namen wie Mieze Schindler, Senga Sengana oder Elsanta und gehören zu den beliebtesten Früchten in Deutschland. Doch hätten Sie gewusst, dass die Erdbeere ursprünglich aus Amerika stammt? Ab dem 19. Jahrhundert verdrängte sie die europäische Walderdbeere aus den Küchen. Eigentlich ist die Erdbeere keine Beere. Botanisch gesehen handelt es sich um eine Sammelnussfrucht.



VIDEO

instagram.com/ALDISUEDDE

Zum Frühstück: Erdbeerpüree



300 g Erdbeeren waschen und pürieren, dabei nach und nach 40 g Zucker hinzufügen. Mit dem Saft einer halben Zitrone abschmecken und in ein Einmachglas geben. Je nach Geschmack können Sie weitere Zutaten hinzufügen. Etwas Pfefferminze sorgt für einen frischen Geschmack. Kräuter wie Thymian und Basilikum geben dem Erdbeerpüree eine mediterrane Note. Auch andere Früchte können beim Pürieren hinzugegeben werden, zum Beispiel Himbeeren, Kiwis oder natürlich Ananas.

ca. 127,3 kcal/535 kJ, 1,3 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 28,6 g Kohlenhydrate (pro Portion/2 Portionen)

SO FIT MIT SOPHIA

UND SO STYLISCH MIT IHRER NEUEN KOLLEKTION: SOPHIA THIEL BEI ALDI



WER SICH GUT FÜHLT,
TRAINIERT MOTIVIERTER

Sophia Thiel legt noch einmal nach. Exklusiv für ALDI hat der Fitness-Star eine neue Sport-Kollektion herausgebracht. Ihr Ziel: Die Kundinnen sollen sich beim Workout, egal ob im Studio, draußen oder daheim, wohlfühlen. Und dazu gehört auch gut sitzende und stylische Sportbekleidung. Die Kollektion umfasst Basics wie kurze Hosen, Leggings, T-Shirts, Bustiers und Yoga-Tops aber auch Sport-BHs, Bademode und ein Sweatdress. Neben coolen Looks in klassischem Schwarz oder Weiß finden sich auch Stücke in zartem Altrosa sowie stylish gemusterte und melierte Jerseystoffe.



Gewinnspiel

Gewinnen Sie ein dreiteiliges Fitness-Modell-Paket mit Sportoutfits von Sophia Thiel. Beantworten Sie dafür folgende Frage:
Was motiviert Sie bei Ihrem Training?*

* Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel vom 21. Mai 2019 um 12.00 Uhr (MEZ) bis zum 9. Mai 2019 um 23.59 Uhr (MEZ) per E-Mail mit dem Stichwort „Sophia Thiel“ an die unter ald-inspiriert.de/thiel-gewinnspiel angegebene E-Mail-Adresse senden. Dort erhalten Sie jeweils auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen und die Datenschutzbestimmungen finden Sie im Internet auf Facebook und auf aldi-sued.de.

IM MAI BEI
ALDI SÜD



Kurze Hosen
verschiedene
Farben

ALDI SÜD informiert

ALDI SÜD Team Style

Das Design der neuen Mitarbeiterbekleidung steht fest, jetzt durchlaufen die Outfits einen mehrwöchigen Tragetest in insgesamt 15 Filialen und in drei Regionalgesellschaften. Dort wird der Tragekomfort der neuen Kleidung von 341 Mitarbeitern in den verschiedenen Klimazonen und Arbeitssituationen getestet. Die Mitarbeiter können ihr Feedback per Online-Umfrage geben. Nach diesem Praxistest wird die Kleidung bei Bedarf noch angepasst, bis sie schließlich für alle 35.000 Filialmitarbeiter produziert wird.



Auf dem Weg zu weniger Plastik

ALDI SÜD konnte den Anteil von unverpacktem Obst und Gemüse in den vergangenen drei Jahren fast verdoppeln und so den Plastikabfall deutlich verringern. Wir werden weiter verstärkt loses Obst und Gemüse anbieten. So gibt es bei uns bereits jetzt nur noch unverpackte Gurken. Denn wir finden: Gurken, Äpfel und Co. sind auf natürliche Weise durch ihre Schalen gut geschützt.

Mehr Infos unter:
Website verpackungsmision.aldi.de

Wasser bewusst nutzen

ALDI SÜD handelt nachhaltig – machen Sie mit! Wasser ist ein wichtiger Rohstoff, der für die Produktion vieler unserer Waren benötigt wird. Uns ist ein verantwortungsvoller Umgang mit dieser Ressource wichtig – in Deutschland sowie weltweit entlang unserer Lieferketten. Möchten auch Sie als Kunde aktiv werden? Dann halten Sie Ausschau nach unseren wassersparenden oder wasserschonenden Produkten. So bieten wir torffreie Erde, deren Nutzung die Moore schont, ebenso als Aktionsartikel an wie wassersparend produzierte Textilien oder Armaturen, die es erleichtern, verantwortungsvoll mit dem Rohstoff Wasser umzugehen.

Mehr Infos unter:
Website aldi-sued.de/wasser



Tierwohlmarke Fair & Gut

Wir sind für eine tiergerechtere Haltung. ALDI SÜD setzt gemeinsam mit ALDI Nord Maßstäbe für eine tiergerechtere Haltung von Nutztieren. Unsere Tierwohlmarke Fair & Gut steht bei ALDI für „fair gehandelt“ und „gut behandelt“. Dabei vereint die Marke die Standards verschiedener Tierwohl-Label unter einem Dach. Fair & Gut steht unter anderem für mehr Platz, Einstreu im Stall und Zugang zu frischer Luft. Neben den besseren Haltungsbedingungen für die Tiere ist der faire Umgang mit den Landwirten fester Bestandteil der Zusammenarbeit. Mit Fair & Gut und den dafür geschlossenen langfristigen Verträgen werden die Landwirte unterstützt. Denn vielen von ihnen entsteht ein Mehraufwand, z. B. für neue oder größere Ställe und zusätzliche Auslauflächen. Verbraucher finden die Tierwohlmarke Fair & Gut bei Schweine- und Geflügelfrischfleisch sowie bei Eiern und Molkereiprodukten.

Mehr Infos unter:
Website fairundgut.aldi.de



GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie einen Tag mit der ganzen Familie in einem Freizeitpark Ihrer Wahl. Senden Sie für die Teilnahme am Gewinnspiel einfach ein Familienfoto ein, das Sie und Ihre Lieben mit der Family Smoothie Flasche zeigt!



Familienspaß im Freizeitpark

Mit Family Smoothies freien Eintritt gewinnen. In der Achterbahn jauchzen, im Tretboot über den See gleiten, durch Baumwipfel hüpfen oder Fahrgeschäfte testen: In einem Freizeitpark kommt die ganze Familie auf ihre Kosten. Haben Sie schon einen Lieblingspark oder möchten Sie den Freizeitpark in Ihrer Nähe endlich zum ersten Mal besuchen? Ein Gewinnspiel rund um die beliebten Family Smoothies macht diesen Kurzurlaub mit der ganzen Familie möglich. Der Hintergrund: Die cremig-fruchtigen Family Smoothies sind der perfekte Freizeitdrink für die ganze Familie. Egal, ob Sie und Ihre Familie schon Fans sind oder das erste Mal kosten: Halten Sie diesen Moment mit einem Schnappschuss, einer witzigen Bildidee oder einer aufwendigen Inszenierung fest! Mit dem eingesendeten Bild können Sie gewinnen.

Mehr Infos unter:
Website aldi-sued.de/wearefamily

* Sie können Ihr Familienfoto mit dem Family Smoothie der Molkerei Gropper für das Gewinnspiel vom 30. Mai 2019 um 12.00 Uhr (MEZ) bis zum 30. Juni 2019 um 23.59 Uhr (MEZ) per E-Mail mit dem Stichwort „Family Smoothie“ an die unter ald-inspiriert.de/wearefamily angegebene E-Mail-Adresse senden. Oder Sie nehmen im genannten Zeitraum auf Facebook durch einen Klick auf den Button „Gefällt mir“ des Gewinnspielposts und das Hochladen des Familienfotos in den Kommentaren & mit dem Hashtag #wearefamilyaldisued innerhalb dieses Posts teil. Auf Instagram finden Sie weitere Informationen zur Teilnahme am Gewinnspiel auf der Homepage (aldisued.de). Der Gewinner wird von einer Jury nach freiem Ermessen ausgewählt und per E-Mail benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen und die Datenschutzbestimmungen finden Sie im Internet auf Facebook und auf aldi-sued.de.

Picknick Time

KALTE BUTTERMILCHSUPPE
REZEPT AUF SEITE 13

SANDWICH-
REZEPTE
AUF SEITE 12

REZEPTE
AUF SEITE 15

SCHNELLE LIMONADE:
FRISCHE ERDBEEREN WASCHEN UND
MIT ZITRONENSAFT UND PUDERZUCKER
PÜRIEREN. DAS PÜREE DURCH EIN SIEB
STREICHEN UND MIT SPRUDELWASSER
AUFGIEßEN.

GRUNDTTEIG
AUF SEITE 14

CHEESECAKE-TARTE mit Erdbeeren

Den Teig dünn ausrollen und in eine gefettete Tarteform (24 cm Durchmesser) geben. Ein Blatt Backpapier auf den Teig legen, eine Handvoll **Hülsenfrüchte** zum Blindbacken darauf verteilen und den Boden im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 10 Minuten backen. Den Teig etwas abkühlen lassen. 450 g **Frischkäse** mit 140 g **Zucker**, 2 **Eiern**, dem Abrieb einer **Bio-Zitrone** und 30 g **Speisestärke** verrühren. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Die Masse in die vorgebackene Tarte füllen, glatt streichen und ca. 40 Minuten backen. Die Tarte abkühlen lassen. 500 g **Erdbeeren** putzen, waschen, halbieren und auf der Tarte verteilen.

ca. 236 kcal/988 kJ, 13,2 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 19,5 g Kohlenhydrate (pro Stück/12 Stücke)

Auf die Decke, fertig, los: Nirgends schmeckt es besser als **unter freiem Himmel**. Packen Sie ein paar herzhaft und süße Snacks ein, schnappen Sie sich Ihre Liebsten und genießen Sie die ersten Tage des Sommers!



SOMMERLICHE ETIKETTEN FINDEN SIE AUF:
ALDI-INSPIRIERT.DE/SOMMER-ETIKETTEN



SCHICHTSALAT

mit Erdbeeren und Pumpernickelcroûtons

Den Balsamicoessig mit dem Honig und dem Olivenöl verquirlen. Mit dem Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten und grob hacken. Den Pumpernickel in mundgerechte Würfel schneiden, in der Butter anrösten und den Cayennepeffer darübergeben. Kurz mitrösten und aus der Pfanne nehmen. Den Feta würfeln. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Die Zutaten in vier gut verschließbare Gläser schichten: ganz unten das Dressing, anschließend die Erdbeeren, dann nach und nach den Käse, den Salat, die Brotwürfel und die Walnusskerne.

⚡ ca. 499 kcal/2090 kJ, 15,1 g Eiweiß, 35,6 g Fett, 26 g Kohlenhydrate (pro Glas)

Zutaten für 4 Gläser:

4 TL Balsamicoessig, 1 TL Honig, 4 EL Olivenöl, 1 TL Currypulver, Salz und Pfeffer, 60 g Walnusskerne, 4 Scheiben Pumpernickel, 2 TL Butter, 2 Msp. Cayennepeffer, 200 g Feta, 160 g Salat, z. B. Rucola, 250 g Erdbeeren



JE 4 SANDWICHES

HÄHNCHENSANDWICH

mit Bacon und Spinat

200 g **Hähnchenbrustfilet** in einer Pfanne mit 1 TL **Öl** von beiden Seiten gut anbraten. Kräftig mit **Paprikapulver**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und in Scheiben schneiden. 10 Scheiben **Bacon** in der selben Pfanne kross braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. 3 EL **Pflaumenmus** und 100 g **Crème fraîche** zu einer Sauce verrühren und mit **Cayennepeffer** und **Salz** abschmecken. 2 **Mozzarella-kugeln** in Scheiben schneiden. 100 g **Salat** (z. B. frischer Blattspinat) waschen und trocknen. 1 **Ciabatta** aufschneiden, beide Seiten mit Sauce bestreichen, mit Hähnchenfleisch und Bacon belegen. Die restliche Sauce darübergeben. Den Mozzarella und den Spinat draufgeben und das Ciabatta zuklappen. Das Brot in 4 Sandwiches schneiden. ⚡ ca. 504 kcal/2109 kJ, 49,8 g Eiweiß, 28,5 g Fett, 8,5 g Kohlenhydrate (pro Sandwich)



VEGANES SANDWICH

mit Tofu, Aubergine, Avocado und Hummus

200 g **Räuchertofu** in Scheiben schneiden und in 1 EL **Olivenöl** kross anbraten. 1 **Aubergine** waschen, in dünne Scheiben schneiden und in 2 EL **Olivenöl** knusprig braten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit 1 EL **Zitronensaft** beträufeln. 2 **Tomaten** waschen und in Scheiben schneiden. 2 **Avocados** halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. 1 Handvoll **Basilikum** waschen und die Blätter abzupfen. 100 g **Salat** (z. B. frischer Blattspinat) waschen und trocknen. 1 **Ciabatta** aufschneiden. Beide Hälften mit **Hummus** bestreichen. Mit dem Tofu, der Aubergine, der Avocado, den Tomaten, dem Basilikum und dem Salat belegen, zuklappen und das Brot in 4 Sandwiches schneiden. ⚡ ca. 389 kcal/1628 kJ, 13,9 g Eiweiß, 28,6 g Fett, 16,2 g Kohlenhydrate (pro Sandwich)



GEMÜSESTICKS MIT DIP IM GLAS

SUPPE KÖNNEN SIE IN FLASCHEN ODER PORTIONSWEISE IN VERSCHLIEßBAREN GLÄSERN TRANSPORTIEREN

EINE VIDEO-ANLEITUNG FÜR SELBST HERGESTELLTES WACHSPAPIER FINDEN SIE UNTER: ALDI-INSPIRIERT.DE/WACHSPAPIER

KALTE BUTTERMILCHSUPPE

mit Gurke und Basilikum

Die Gurke waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Grob würfeln. Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und mit der Gurke, der Buttermilch und der Crème fraîche fein pürieren. Mit dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 5 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Die Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Suppe in einem gut verschließbaren Behälter, z. B. einer Flasche oder einem Glas mit Schraubverschluss, transportieren. Vor dem Servieren mit den Radieschenscheiben garnieren.

⚡ ca. 189 kcal/791 kJ, 8 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 10 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

1 Salatgurke, 1 Handvoll Basilikum, 750 ml Buttermilch, 150 g Crème fraîche, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer, 1/2 Bund Radieschen

EIN GRUNDTEIG,
zwei Varianten

Mehl, Salz, Butter und Eigelbe mit kaltem Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

300 g Mehl, 1 TL Salz,
120 g Butter, 2 Eigelb,
2 EL Wasser

MIT HACKFLEISCH
GEFÜLLTE PASTETEN

HERZHAFTE
TARTELETTES MIT
ZIEGENKÄSE UND
TOMATEN

TARTELETTES



mit Ziegenkäse und Tomaten

Den Grundteig zubereiten (S. 14). Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden. Den Parmesan reiben und mit dem Schmand und den Eiern verrühren. Vier Tarteletteformen (10–12 cm Durchmesser) mit Öl ausstreichen. Die Teigkreise einlegen, die Ränder hochziehen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Teig im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 10 Minuten vorbacken. Etwas abkühlen lassen. Die Schmand-Parmesan-Creme einfüllen, mit den Tomaten- und Ziegenkäse-scheiben belegen und die Tartelettes weitere 15 Minuten backen. Mit frischem Basilikum und Pfeffer bestreut servieren.

ca. 883 kcal/3694 kJ, 31,3 g Eiweiß, 54,9 g Fett, 59,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Schmand
200 g

ENTDECKEN SIE WEITERE
REZEPTIDEEN FÜR IHR
PICKNICK IM GRÜNEN AUF
PINTEREST



Die **Pinterest-App** öffnen, auf **tippen**. Abgebildeten Pincode mit dem Smartphone scannen und weitere Rezepte auf Pinterest finden.

POLENTA-TALER



mit getrockneten Tomaten und Parmesan

Den Parmesan fein reiben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, dann die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und zusammen mit dem Knoblauch im Olivenöl kurz anschwitzen lassen. Die Gemüsebrühe angießen, einmal aufkochen lassen und die Polenta einrühren. Erneut kurz aufkochen lassen, den Topf vom Herd nehmen und die Polenta ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Parmesan und die Petersilie unterrühren. Die Masse in einer großen Auflaufform glatt verstreichen und auskühlen lassen. Aus der abgekühlten Polenta kreisrunde Taler ausstechen und diese in reichlich Öl von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten knusprig braten. Die Taler auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und warm oder kalt servieren.

ca. 270 kcal/1131 kJ, 15,2 g Eiweiß, 8,8 g Fett, 30,7 g Kohlenhydrate (pro Taler)

Zutaten für 6–8 Portionen:

- 120 g Parmesan**
- 10 Zweige Petersilie**
- 2 Knoblauchzehen**
- 8 getrocknete Tomaten**
- 2 EL Olivenöl**
- Salz und Pfeffer**
- 900 ml Gemüsebrühe**
- 300 g Maisgrieß (Polenta)**
- Öl zum Braten**

TIPP: REICHEN SIE
DAZU EINE SAUCE ZUM
DIPPEN, ETWA EINE
FRUCHTIGE SALSA,
GUACAMOLE ODER HUMMUS

MINI-PASTETEN

mit Hackfleischfüllung

Den Grundteig zubereiten (S. 14). Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im Öl glasig dünsten. Die Milch erwärmen. Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in der Milch 2 Minuten einweichen. Ausdrücken und mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und der Sahne unter das Hackfleisch mengen. Mit Salz und Pfeffer, Chili und den Kräutern würzen. Den Teig ausrollen und vier größere (ca. 8 cm Durchmesser) und vier kleinere (ca. 6 cm Durchmesser) Teigkreise ausstechen. Die größeren Kreise in die mit Backpapier ausgelegten Mulden eines Muffinblechs legen und die Ränder hochziehen. Mit einer Gabel einstechen. Die Fleischmasse einfüllen und den Teigdeckel darauflegen. Die Ränder zusammendrücken und den Deckel mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Die Pasteten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 40 Minuten backen. Warm oder kalt genießen.

ca. 876 kcal/3666 kJ, 35,8 g Eiweiß, 35,8 g Fett, 64,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Pasteten:

- Grundteig**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 TL Öl**
- 125 ml Milch**
- 1 Brötchen (vom Vortag)**
- 5 EL Sahne**
- 500 g Schweinehack**
- Salz und Pfeffer**
- Chili**
- 1 TL italienische Kräuter (tiefgekühlt)**
- 1 Eigelb**

Ah ins Körbchen

ALLES AN SEINEM PLATZ:

SO PACKEN SIE IHREN PICKNICKORB RICHTIG

SCHWERE GEGENSTÄNDE WIE VOLLE THERMOSKANNEN SO IM KORB VERTEILEN, DASS KEIN UNGLEICHGEWICHT ENTSTEHT

WEICHKÄSE IST IN BUTTERBROTDOSEN GUT AUFGEHOBEN

LEGEN SIE ZWISCHEN DIE EINZELNEN TELLER EINE SERVIETTE



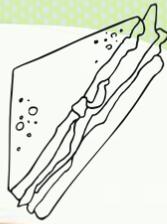
VERSTAUEN SIE GEKÜHLTE LEBENSMITTEL EHER UNTEN IM KORB UND LEGEN SIE KÜHLAKKUS OBENDRAUF – DIE KÄLTE SINKT NACH UNTEN



BUTTERBROTPAPIER HÄLT BROTE EBENSOWIE FRISCH WIE PLASTIKFOLIE UND IST UMWELTFREUNDLICHER



LOSES OBST UND GEMÜSE IST DRUCKEMPFINDLICH UND SOLLTE IM PICKNICKORB MÖGLICHT RUTSCHFEST OBEN LIEGEN



Es sind die Details, die aus einer einfachen Mahlzeit auf der Wiese ein Picknick machen. Hier ein paar praktische Tipps für das Essen im Freien:

Vermeiden Sie Abfall wie Plastikbecher, Pappteller & Co, denn schnell ist ein kompletter Müllbeutel voll. Bringen Sie stattdessen einfach Ihre alltäglichen Teller, Tassen und Messer von zu Hause mit. Sicher zwischen Küchenhandtüchern oder Servietten verpackt geht auch nichts kaputt. Mit einem richtigen Messer schneidet es sich zudem viel besser als mit der Plastikvariante. Wickeln Sie Ihre Sandwiches in Wachstücher. Und statt Strohhalmen aus Plastik bieten sich Varianten aus Glas oder Stroh an.

Spielen Sie mal wieder: Die Picknickwiese ist ein riesiges Spielfeld. Beliebte Freizeitbeschäftigungen sind zum Beispiel Boule, Wikingerschach oder das finnische Geschicklichkeitsspiel Mōlkkky. Oder Sie werden selbst kreativ. Wie wäre es mit einer Partie Dame im Großformat? Das Spielfeld ist eine karierte Picknickdecke und die Spielsteine sind runde Kekse in Weiß und Schwarz.



Mit einfachen Tricks wird Ihr Picknick noch komfortabler: Füllen Sie z. B. statt Eiswürfeln gefrorene Weintrauben in Ihren Drink. So verwässert er nicht während des Transports. Oder schützen Sie Ihr Getränk mithilfe von Muffinförmchen aus Papier vor Wespen. Und wer keine wasserabweisende Picknickdecke hat, legt einen Duschvorhang darunter.



FSC-zertifizierte Holzkohle 3 kg

Grillen mit gutem Gewissen: ALDI SÜD hat FSC-zertifizierte Holzkohle aus Namibia im Angebot, die besonders ökologisch ist. Sie wird aus Dornenbüschen hergestellt, die zu einer Verdrängung der Artenvielfalt an Pflanzen und an Wildtieren und zu einem Rückgang der Grundwasserverfügbarkeit führen. Zusätzlich werden Arbeitsplätze geschaffen und die Wertschöpfung bleibt fast gänzlich in Namibia.

IM MAI BEI ALDI SÜD

Kühltasche verschiedene Farben



IM MAI BEI ALDI SÜD

Kühlrucksack verschiedene Farben



Picknickdecke verschiedene Designs

Grillen mit Henssler!

Starkoch **Steffen Henssler** lässt sich nicht nur in seiner beliebten TV-Kochshow „grillen“ – er steht auch selbst gerne hinter dem Grill. Für ALDI SÜD hat er jetzt ein Rezept erstellt, gespickt mit vielen Tipps



Für **4** Portionen

PULLED PORK

mit Avocado-Mayonnaise und mariniertem Rotkraut

Den Schweinenacken mit Grillgewürz, dem Ketchup und dem Salz einreiben. Den Honig, den Apfelsaft und das Chilipulver gut verrühren und auf ein kleines Blech geben. Den Nacken daraufsetzen und bei 120 Grad indirekter Hitze mit geschlossenem Grilldeckel für 2 1/2 bis 3 Stunden auf dem Grill garen. **Um das Fleisch vor dem Austrocknen zu schützen, stellt man einen kleinen Topf mit Wasser direkt auf die Hitzequelle im Grill.** Wenn eine Kerntemperatur von 85 Grad erreicht ist, wird die Temperatur des Grills auf 100 Grad reduziert und das Fleisch mit Alufolie abgedeckt. **Damit das Fleisch richtig zart wird, muss die Kerntemperatur von 85 Grad für 1 weitere Stunde gehalten werden.** Der Nacken ist fertig, wenn das Fleisch butterweich ist.

TIPP

TIPP

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die Avocado mit dem Limettensaft, den Zwiebelwürfeln, dem Chilipulver, dem Wasser und dem Nussöl in einem Mixer zu einer cremigen Mayonnaise pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pulled Pork mit zwei Gabeln auseinanderzupfen und den entstandenen Fond vom Blech unter das Fleisch mischen. Das Fleisch auf dem Rotkraut anrichten, die Mayonnaise darübergeben und mit 1 Bund grob geschnittenem Koriander oder gehackter Petersilie aus der Tiefkühlung garnieren.

ca. 751 kcal/3143 kJ, 52,7 g Eiweiß, 51,4 g Fett, 13,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

ZUTATEN:

Pulled Pork
1 kg Schweinenacken am Stück,
1 EL ALDI Grillgewürz (oder Paprikapulver), 2 EL Ketchup,
1 EL Salz, 2 EL Honig,
8 EL Apfelsaft, 1 EL Chilipulver (getrocknet, gemahlen)

Mariniertes Rotkraut
200 g Rotkohl (fein geschnitten),
2 EL hellen Essig, 1 TL Zucker,
1/2 TL Salz, weißer Pfeffer

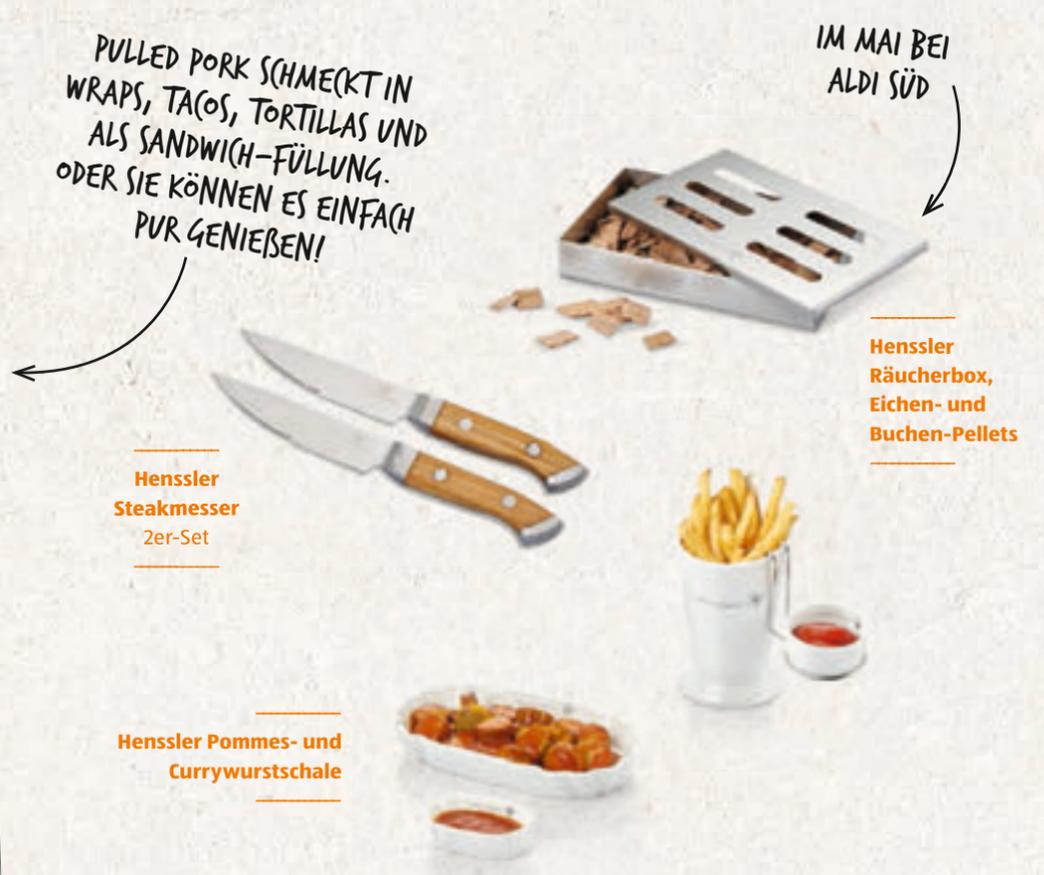
Avocado-Mayonnaise
1 Avocado, Saft von 1/2 Limette,
1 kleine weiße Zwiebel (fein gewürfelt), 1 EL Chilipulver (getrocknet, gemahlen),
80 ml Wasser, 4 EL Nussöl (alternativ Oliven- oder Pflanzenöl),
Salz und Pfeffer, 1 Bund Koriander oder Petersilie



WEITERE REZEPTE UND REZEPTVIDEOS AUF: ALDI-INSPIRIERT.DE



Inzwischen den Rotkohl mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel marinieren und beiseitestellen.



PULLED PORK SCHMECKT IN WRAPS, TACOS, TORTILLAS UND ALS SANDWICH-FÜLLUNG. ODER SIE KÖNNEN ES EINFACH PUR GENIEßEN!

IM MAI BEI ALDI SÜD

Henssler Steakmesser 2er-Set

Henssler Räucherbox, Eichen- und Buchen-Pellets

Henssler Pommes- und Currywurstschale

HENSSLERS HEIßE GRILLTIPPS:



1 Kräuter für die Glut

Kräuter wie Rosmarin, Thymian und frische Lorbeerblätter für 30 Minuten in Wasser einweichen und während des Grillens in die Glut geben. Das sorgt für einen appetitanregenden Geruch und tolles Aroma am Fleisch!

2 Richtig salzen

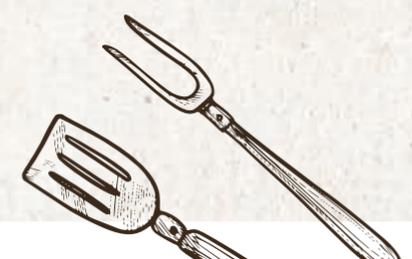
Grillgut immer 10 Minuten vor dem Garen salzen, das sorgt für ein besseres, geschmackvolleres Ergebnis. Langes Marinieren immer ohne Salz, da das Salz dem Produkt sonst Flüssigkeit entzieht und es austrocknet.

3 Spieße wässern

Schaschlikspieße für 30 Minuten in Wasser einweichen, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen. Generell: Gemüse für Spieße nur halb so groß schneiden wie Fleisch oder Fisch. Gemüse ist hart und nicht beweglich, das hat zur Folge, dass das Fleisch roh bleibt und das Gemüse verbrennt.

4 Nicht zu heiß

Garen bei niedrigen Temperaturen über einen längeren Zeitraum oder sogar bei indirekter Hitze erzielt oft ein zarteres und saftigeres Ergebnis.





Spargel-Kartoffel-Pizza

mit frischer Petersiliensauce

Die Kartoffeln schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Den Spargel waschen und die Enden kürzen. In mundgerechte Stücke schneiden. Den Teig mit dem Papier nach unten auf ein Blech legen und mit den Kartoffelscheiben belegen. Die Spargelstücke darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Pinienkerne darüberstreuen und die Pizza mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) ca. 20 Minuten backen. Die Petersilie waschen und grob hacken. Mit dem Zitronensaft und 4 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren über die Pizza geben.

⚡ ca. 382 kcal/1599 kJ, 6,4 g Eiweiß, 23,3 g Fett, 34 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Kartoffeln**
- 400 g grüner Spargel**
- 400 g Pizzateig**
- Salz und Pfeffer**
- 4 EL Pinienkerne**
- 7 EL Olivenöl**
- 1 Handvoll Petersilie**
- 1 TL Zitronensaft**

Jetzt ist Spargelzeit!

DAS AUGE ISST MIT:
DIESE FRISCHE
FARBKOMBINATION
MACHT APPETIT

Können Sie auch nicht genug von Spargel bekommen? Und wollen Sie mal **was Neues ausprobieren?** Dann sind Sie hier genau richtig: 5 kreative Rezepte, die unser Lieblingsgemüse einmal anders präsentieren

Nudelsuppe

mit Hähnchen, Spargel und Zitrone

Die Hähnchenkeulen abspülen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und mit den Lorbeerblättern und dem Pfeffer in die Brühe geben. Alles aufkochen. Das Hähnchen dazugeben und bei mittlerer Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Die Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen und nochmals aufkochen. Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen, grob zerzupfen und beiseite stellen. Den weißen Spargel schälen, die Enden kürzen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Pasta in der Brühe bei mittlerer Hitze 12 bis 15 Minuten kochen. Den grünen Spargel waschen und die Enden kürzen. Mit den Erbsen 4 Minuten in der Brühe mitgaren. Die Zitrone heiß waschen und halbieren. Den Saft einer halben Zitrone und ein paar Zitronenscheiben als Einlage in die Suppe geben. Das Fleisch dazugeben. Die Suppe mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie garniert servieren.

⚡ ca. 410 kcal/1715 kJ, 34 g Eiweiß, 17,9 g Fett, 25,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hähnchenkeulen**
- 2 Zwiebeln**
- 2 Lorbeerblätter**
- 5 Pfefferkörner**
- 2 l Brühe**
- 5 Stangen weißer Spargel**
- 250 g Nudeln (kleine Sorte)**
- 5 Stangen grünen Spargel**
- 50 g Erbsen**
- 1 Bio-Zitrone**
- Zucker**
- Salz und Pfeffer**
- Petersilie zum Garnieren**



Junge Erbsen
sehr fein, 280 g
Abtropfgewicht



Spargel-Crostini mit pochiertem Ei und Schinken

Den Spargel schälen, die Enden kürzen und in reichlich kochendem Salzwasser in 12 bis 14 Minuten bissfest kochen. Vom Herd nehmen und im Spargelwasser warm halten. Das Baguette halbieren und aufschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 10 Minuten rösten. In der Zwischenzeit in einem großen Topf ca. 2 l Wasser mit dem Essig aufkochen, dann vom Herd nehmen. Mit einem Holzlöffel im Wasser einen Wirbel erzeugen und nacheinander die vier Eier einzeln mit einer Kelle hineingeben. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Eier bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce hollandaise erwärmen. Zum Servieren die gerösteten Brotstücke mit je zwei Scheiben Schinken sowie Spargel belegen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und auf den Spargel setzen. Mit Sauce hollandaise übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

⌚ ca. 410 kcal/2836 kJ, 34 g Eiweiß, 17,9 g Fett, 25,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen: **500 g weißer Spargel, 1 Baguette, Olivenöl, 50 ml Essig, 4 Eier, 300 ml Sauce hollandaise, 8 Scheiben italienischer Schinken, Salz und Pfeffer**

Hollandaise Sauce
300 ml



Frische Eierspätzle
500 g



Spargel-Spätzle-Pfanne mit Speck-Gremolata und Mozzarella

Den Spargel waschen und die Enden kürzen. In mundgerechte Stücke schneiden. Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Den Speck, den Knoblauch, die Petersilie und die Zitronenschale mit 2 EL Olivenöl gut vermischen. Den Spargel in 1 EL Olivenöl ca. 6 bis 8 Minuten braten. Die Spätzle dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spargel-Spätzle-Pfanne mit der Speck-Gremolata anrichten und mit zerzupftem Mozzarella servieren.

⌚ ca. 399 kcal/1671 kJ, 30,3 g Eiweiß, 21,1 g Fett, 19,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen: **250 g grüner Spargel, 250 g Speckwürfel, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll Petersilie, 1 Bio-Zitrone, 3 EL Olivenöl, 500 g frische Spätzle, 1 Mozzarella**

Kabeljau

mit Spargel, Eiern und Semmelbröseln

Die Kabeljaufilets aus dem Kühlschrank nehmen. Die Eier ca. 8 Minuten kochen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln. Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel waschen und jeweils die Enden kürzen. Den weißen Spargel in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen, den grünen Spargel nach 5 Minuten dazugeben und mitgaren. In der Zwischenzeit die Kabeljaufilets abspülen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Fisch in reichlich Öl ca. 3 bis 4 Minuten von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne die Butter schmelzen und die Semmelbrösel goldbraun braten. Die Eier fein hacken. Den Spargel mit den Kabeljaufilets, den Semmelbröseln und dem gehackten Ei anrichten. Die Radieschen und die Kresse darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

ca. 599 kcal/2507 kJ, 51,5 g Eiweiß, 38,2 g Fett, 8,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

4 Kabeljaufilets, 4 Eier, 5 Radieschen, 500 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, 1 EL Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer, 150 g Butter, 6 EL Semmelbrösel, ggf. ½ Kästchen Kresse

 WEITERE TOLLE SPARGEL-REZEPTE FINDEN SIE AUF: [ALDI-INSPIRIERT.DE/SPARGEL](https://www.aldi-inspiriert.de/spargel)

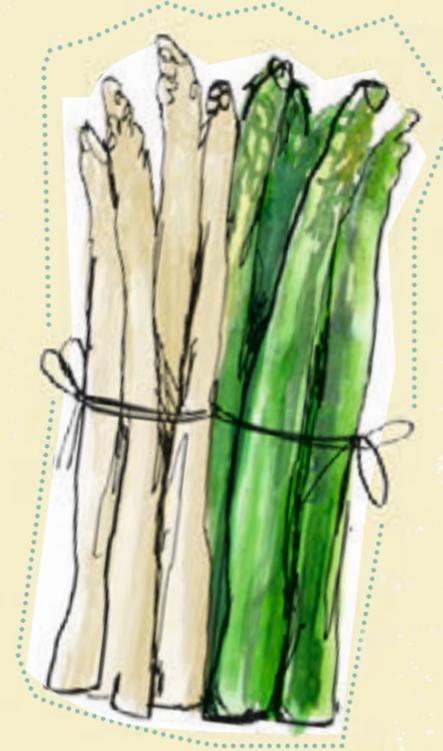


Kabeljaufilet
300 g

KLEINE SPARGELKUNDE

Weißer Spargel

Für den in Deutschland besonders beliebten weißen Spargel werden die unter aufgetürmten Erdwällen wachsenden Sprossen der Spargelpflanze geerntet, bevor sie mit Sonnenlicht in Kontakt kommen – so bleiben sie schön weiß. Geschmacklich kommt er etwas zarter und milder daher als sein grüner Verwandter.



Grüner Spargel

Der würzige grüne Spargel wächst über der Erde. Durch den Pflanzenfarbstoff Chlorophyll erhält er seine grüne Färbung. Weil er schneller wächst als weißer Spargel, ist seine Schale dünner und er muss nur grob gesäubert und im unteren Drittel geschält werden.



MIT EINEM KLEINEN SCHUSS ZITRONENSAFT ODER ESSEIG IM KOCHWASSER BLEIBT DER SPARGEL SCHÖN WEISS



SCHÄLEN

Weißer Spargel wird immer von oben nach unten geschält, begonnen wird unterhalb des Kopfes. Damit er nicht bricht, am besten den Kopf festhalten und die Stange mit dem Handballen stützen. Anschließend das holzige Ende abschneiden. Bei grünem Spargel reicht es in der Regel, nur die Enden um 1 bis 2 Zentimeter zu kürzen und das untere Drittel zu schälen.

AUFBEWAHREN

Ungeschälter Spargel lässt sich in ein feuchtes Geschirrtuch gewickelt etwa drei bis vier Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Geschälter Spargel hingegen wird in Folie gewickelt und sollte spätestens am Folgetag verarbeitet werden. Am längsten hält sich Spargel im Gefrierfach des Kühlschranks: einfach schälen und portionsweise einfrieren. Den gefrorenen Spargel dann später unaufgetaut ins kochende Wasser geben und garen.

RESTE VERWERTEN

In Spargelschalen und -abschnitten steckt viel Aroma. Daher lohnt es sich, sie auszukochen und den Sud als Ansatz für Suppen zu verwenden. Reste von gekochtem Spargel lassen sich gut zu Spargelsalat, Aufläufen oder Quiches verarbeiten.

PERFEKT ZU SPARGEL: EIN KÜHLER, FEINFRUCHTIGER RIESLING



WEINGUT JOHANNES LEITZ Riesling Rheingau QbA mit VDP-Siegel 0,75 l



Zwischen Mitte März und dem 24. Juni ist Spargelsaison. Trotz vieler Neuerungen ist auch heute noch bei der Ernte das meiste Handarbeit

KÖNIGS-GEMÜSE



Knackig und frisch aus der Region: Auf dem Hof der Familie Allofs wird seit vier Generationen Spargel angebaut

ALDI SÜD arbeitet mit regionalen Erzeugern zusammen. In unserer Serie „Zu Besuch“ stellen wir einige von ihnen vor. Die Allofs bauen in ihrem Familienbetrieb im idyllischen Walbeck am Niederrhein köstlichen Spargel an

Herr Allofs, Ihre Familie produziert seit mehr als 90 Jahren Spargel in Walbeck. Was macht den Walbecker Spargel besonders?

Dort wo der Walbecker Spargel wächst, verlief in der Eiszeit ein Gletscher. Die Endmoräne, die er hinterlassen hat, prägt bis heute die Beschaffenheit des Bodens und des Grundwassers. Die sandigen Böden, milden Temperaturen und satten Niederschläge in der Region sorgen dafür, dass der Spargel schnell wächst. Das ist ideal für die Struktur und den Geschmack. Denn wenn sich Spargelstangen schnell und ohne Mühe durch den Boden arbeiten können, bleiben sie fein in der Struktur und schmecken besonders nussig-süß.

Hat sich über die Jahrzehnte viel im Arbeitsalltag auf dem Hof verändert?

Oh ja, eine Menge. Heute wird der Spargel mit einer Spargelspinne geerntet, das ist eine Erntehilfe für den Spargelstecher. Wir haben eine Sortieranlage, in der der Spargel vollautomatisch nach Größe und Qualität sortiert wird. Um unseren Kunden das mühselige Schälen zu ersparen, bieten wir unseren Spargel zusätzlich geschält an. Außerdem wird unser Spargel heutzutage unter Folie angebaut.

Welche Vorteile hat die Folie?

Wenn im Februar, März die Spargelbeete aufgebaut werden, ziehen wir eine schwarz-weiße Folie über die Spargeldämme. Diese sorgt dafür, dass sich der

Boden darunter schneller erwärmt und der Spargel früher und zudem gleichmäßiger über die Spargelzeit verteilt wächst. So können die Kunden den Spargel über einen längeren Zeitraum genießen. Außerdem bleibt er unter der Folie länger weiß, was der Qualitätsverbesserung zugutekommt.

Wir befinden uns gerade mitten in der Spargelzeit: Wie sieht so ein Erntetag bei Ihnen aus?

Unsere Erntehelfer beginnen um 5 Uhr mit dem Spargelstechen, damit wir zeitig die ersten Stangen bei uns auf dem Hof haben. Für ALDI SÜD produzieren wir fertig geschälten Spargel. Nachdem diese Bestellung über die Fruchthansa bei uns eingegangen ist, wird der Spargel geschält und portionsweise in Schalen gelegt. Im gleichen Arbeitsgang wird er mit einer Siegel- folie versiegelt und noch am gleichen

Tag ins Zentrallager von ALDI SÜD geliefert. So ist also schon am nächsten Tag der frische Walbecker Spargel in den Filialen. Schneller und damit frischer geht's nicht!

Welche Zubereitungsmethode empfehlen Sie?

Wir essen unseren Spargel meistens klassisch – einfach 15 Minuten in Wasser köcheln lassen, sodass er noch bissfest ist. Serviert wird er dann mit frischen Kartoffeln, zerlassener Butter und gekochtem Schinken. Einfach nur lecker! Gerne bereiten wir unseren geschälten Walbecker Spargel aber auch mit einem Stich Butter und ein wenig Gemüsebrühe im Backofen oder auf dem Grill zu. Das sorgt für tolle Röstaromen. Dazu ein gutes Stück Steak, was will „Mann“ mehr?



Die Allofs betreiben auch einen Hofladen, mehrere Verkaufswagen für die Region und ein Hofcafé für Veranstaltungen



WALBECKER SPARGEL IST BEKANNT FÜR SEINEN BESONDERS LIEBLICHEN GESCHMACK



SPARGELHOF DER FAMILIE ALLOFS

Ort: Walbeck (Geldern)

Bewirtschaftet von: Michael Allofs, seiner Frau Tanja, seinen Eltern mit vier Festangestellten und vielen Saisonkräften.

Produkte: Neben Spargel werden Wurzelpetersilie, Rettich und Pastinake angebaut. Für ALDI SÜD produziert der Hof geschälten Spargel.

Besonderheit: Walbecker Spargel trägt das Gütesiegel „geschützte geografische Angabe“ (g. g. A.) der Europäischen Kommission.

MEINE MINI OASE

AUCH AUF DEM BALKON
IST PLATZ FÜR EINE BUNTE
MISCHUNG AUS BLÜH- UND
NUTZPFLANZEN - SO FUNK-
TIONIERT HOME GARDENING!



IM JUNI BEI
ALDI SÜD

Lavendel
mit lila oder
weißen Blüten

Erdbeerampel
verschiedene
Topffarben

IM MAI BEI
ALDI SÜD

Gemüsepflanzen
verschiedene Sorten

Sie möchten auf Ihrem Balkon Obst, Salat und Kräuter ernten? Oder sich in einem Meer von Blumen erholen? Mit etwas Kreativität und der richtigen Pflanzenauswahl ist beides möglich. Denn viele Gartenpflanzen gedeihen auch gut in Kübeln, Blumenampeln oder Pflanzkisten. Als Standorte lassen sich Geländer oder Balkonwände in die Planung einbeziehen, Pflanzgefäße wie z. B. Blumenampeln lassen sich auch gut an einer Wand befestigen. Hängende Blühpflanzen, aber auch (Mini-)Erdbeeren wirken darin besonders attraktiv.

Salate sind genügsam, sie entwickeln sich in der Holzkiste ebenso gut wie im Beet und fühlen sich im Halbschatten wohl. Ob Kirsche, Apfel oder Pfirsich: Mini-Obstbäume in Kübeln sind ein schöner Blickfang. Sie mögen es sonnig und können dekorativ mit Salaten, Erdbeeren oder Kohlrabi unterpflanzt werden. Auch Petunien, Ringelblumen oder Kapuzinerkresse geben sich mit einem Schattendasein als Unterpflanzung zufrieden.

Tomaten danken einen sonnigen, geschützten Platz im Hochbeet mit reicher Ernte. Sie vertragen sich gut mit Paprika, und wer sie mit Oregano unterpflanzt, hat für seine heimische Pastasauce schon fast alles beisammen. Wie wäre es mit einem Kräuterbeet in der Kiste? Auch Schnittlauch, Rosmarin & Co. fühlen sich im Hochbeet wohl.



GUT ZU WISSEN
Mediterrane Kräuter sind besonders pflegeleicht, gut zu kombinieren und wachsen in Kübeln oder Kisten ebenso gut wie im Garten. Wichtig ist es aber, die Gefäße zunächst mit einer Schicht Blähton zu füllen und große Abfluslöcher zu schaffen, damit keine Staunässe entsteht.

GUT
gehaut

DIY-BALKON-PFLANZEN-REGAL



TERRASSENFORMIGE FELDER EXISTIEREN ÜBERALL AUF DER WELT, DENN DURCH DIESE ANBAUFORM ERHALTEN NUTZPFLANZEN SO VIEL SONNE, WIE SIE BENÖTIGEN. MIT DEM DIY-PFLANZEN-REGAL BEWIRTSCHAFTEN SIE IHREN BALKON UND HABEN EINE TOLLE GRÜNE DEKO DAZU.

BAUANLEITUNG FÜR DAS REGAL AUF: ALDI-INSPIRIERT.DE/PFLANZEN-REGAL

EIN AKKU. VIELE MÖGLICHKEITEN.

Akku-System
Einfach, flexibel, erweiterbar

Nachhaltig arbeiten

Mit dem neuen, leistungsstarken ActivEnergy Akku-System sind alle akkubetriebenen Heimwerker- und Gartenwerkzeuge mit 20 und 40 Volt der ALDI Marke FERREX flexibel überall einsetzbar. Denn der 40-Volt-Akku ist sowohl für die 40-Volt- als auch für die 20-Volt-Geräte verwendbar, wodurch die Laufleistung der 20-Volt-Geräte verdoppelt wird! Dank der dualen Voltage-Technologie wechselt der Akku automatisch zur richtigen Volteinstellung, um die Leistung zu optimieren. Und das System wächst und wächst: Wir erweitern die Bandbreite der Geräte in unseren Aktionen stetig.



MEINE MINI OASE

WAS GEDEIHT WO: DIE RICHTIGE BEPFLANZUNG FÜR JEDEN BALKON

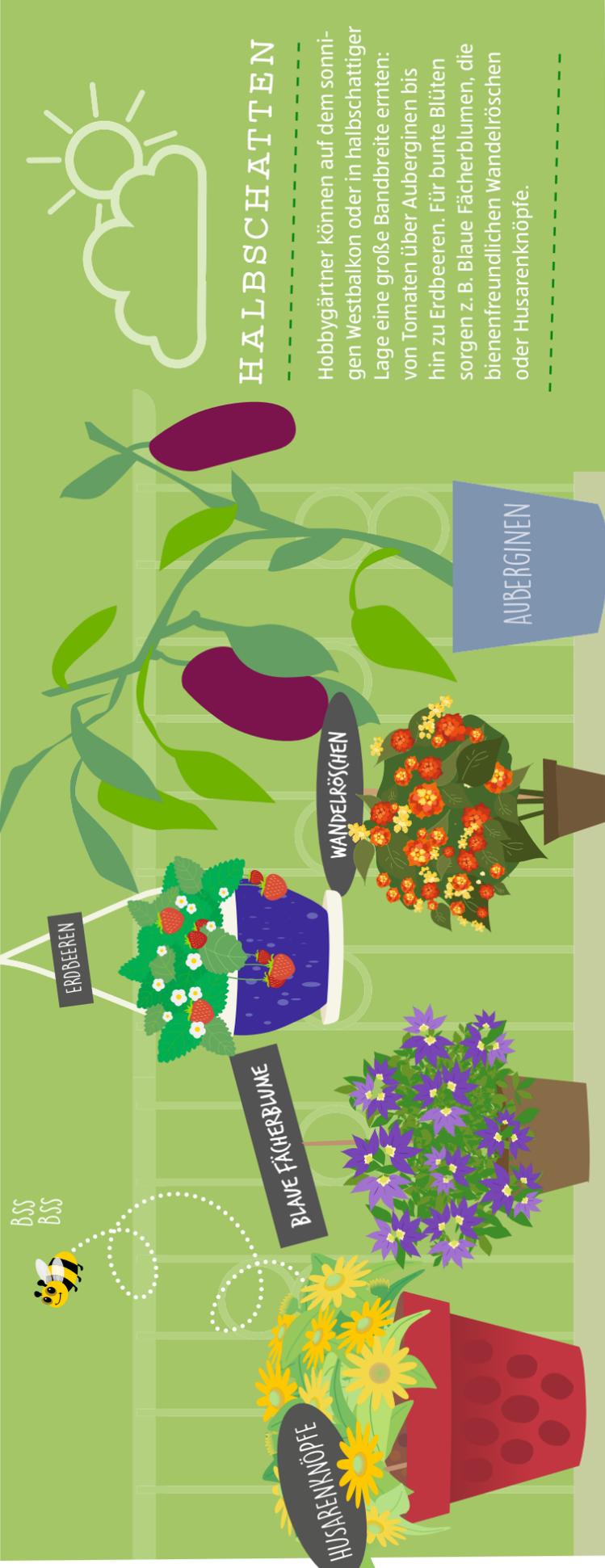
PRALLE SONNE

Obstbäume, Paprika und Tomaten bedanken sich für den sonnigen Standort. Verbena, Hibiskus und Zweifelhaken lassen sich genauso gern bescheiden wie duftender Lavendel oder würziger Salbei.

LAVENDEL + SALBEI SIND ECHTE BIENENLIEBLINGE



BSS BSS



HALBSCHATTEN

Hobbygärtner können auf dem sonnigen Westbalkon oder in halbschattiger Lage eine große Bandbreite ernten: von Tomaten über Auberginen bis hin zu Erdbeeren. Für bunte Blüten sorgen z. B. Blaue Fächerblumen, die bienenfreundlichen Wandelröschen oder Husarenknöpfe.



SCHATTIG

Sicher, nicht alle Pflanzen fühlen sich auf einem Nordbalkon wohl. Aber für den Gewürztopf kann einiges gezogen werden: Duftende Minze, Melisse und Petersilie kommen ohne direkte Sonne aus. Auch Pflücksalat und Schnittlauch sind mit ein wenig Morgensonne auf dem Ostbalkon schon zufrieden. Für Duft und Blüten im schattigen Bereich sorgen Hortensien, Begonien und Fuchsien. Auch Männertreu, Lobelien und Petunien halten es ohne direkte Sonne aus.



FRISCH VOM FELD

Heimisches Obst & Gemüse

Saison
Mai und Juni

Gemüse

SPARGEL
KOHLRABI
RADIESCHEN
LAUCH
MÖHREN
ZUCCHINI
GURKEN
TOMATEN
KARTOFFELN

Obst

ERDBEEREN
HIMBEEREN
HEIDELBEEREN



WAS SIE AUS OBST UND
GEMÜSE NOCH ZAUBERN KÖNNEN,
FINDEN SIE UNTER:
[ALDI-INSPIRIERT.DE/SMOOTHIES](https://www.aldi-inspiriert.de/smoothies)

Es schmeckt gut, und ein Leben ohne seine Frische können wir uns nicht vorstellen: **Obst und Gemüse** hat viele Vorteile. Und es ist lecker, egal ob morgens, mittags oder abends!



Alle Rezepte für 4 Portionen

Frühstück



BEERENMÜSLI

mit Früchten der Saison

120 g **Haferflocken**, 40 g gemischte **Nüsse**, 20 g **Sonnenblumenkerne**, ½ TL **Salz** und 1 TL **Zimt** mit 50 ml **Honig** und 20 ml **Olivenöl** in einer Schüssel verrühren. Die Masse bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) auf Backpapier im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten knusprig backen. Das Knuspermüsli abkühlen lassen und in ein Vorratsglas füllen. Das selbst gemachte **Knuspermüsli** mit 200 g **Joghurt** verrühren. 100 g frische **Beeren** waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. ½ **Banane** in Scheiben schneiden. Das Müsli mit den Bananenscheiben und den frischen Beeren garniert servieren.

■ ca. 820 kcal/3434 kJ, 38,4 g Eiweiß, 53,5 g Fett, 40,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Mittagessen



ZOODLES CARBONARA

mit Zucchini und Speck

100 g mageren **Speck** in lange dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Öl anbraten. 1 **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. 2 große **Zucchini** mit Hilfe eines Spiralschneiders in langen Streifen zu Zoodles schneiden. 3 **Eier** mit dem Knoblauch, 100 ml **Sahne**, 20 ml **Olivenöl** mit 100 g geriebenem **Parmesan** verrühren und zum Speck in die Pfanne geben. Kurz umrühren, die Zoodles in die Sauce geben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die Zoodles ca. 1 Minute in der Carbonarasauce schwenken. Mit frischer **Petersilie** servieren.

■ ca. 293 kcal/1228 kJ, 21,4 g Eiweiß, 20,3 g Fett, 4,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Abendessen



RADIESCHENSALAT

mit Räucherforelle

10 **Radishes** waschen und in feine Scheiben schneiden. ½ **Rettich** schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Mit ½ TL **Salz** vermengen und 5 Minuten ziehen lassen. 3 **Forellenfilets** in mundgerechte Stücke zerteilen und zum Salat geben. 2 EL **Zitronensaft** und 3 EL **Öl** für die Marinade verrühren, mit etwas **Pfeffer** würzen und mit frischen **Kräutern** garniert servieren.

■ ca. 247 kcal/1035 kJ, 27,3 g Eiweiß, 13,9 g Fett, 1,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zeit SCHENKEN



Am 12. Mai ist **Muttertag** – und am 30. Mai folgt der **Vatertag**. Der ideale Anlass, seine Eltern mit etwas Besonderem zu überraschen. 10 Tipps für tolle Aktivitäten mit Mutter oder Vater – oder mit beiden!



Gemeinsam aktiv

1. Fotografiert wird dank Digitalkameras und Smartphones zwar viel. Doch die schnell geschossenen Selfies druckt man sich viel zu selten aus. Wie wäre es also für das nächste Familienfoto mit einem professionellen Fotoshooting? Und: So ein Nachmittag im Fotostudio macht obendrein viel Spaß!
2. Verbringen Sie den Mutter- und den Vatertag bei einem gemeinsamen Ausflug. Das können Spaziergänge, Wanderungen oder auch ein Städtetrip sein.
3. Wie oft nimmt man sich vor, endlich mal wieder seinen Hobbys zu frönen? Auch Ihre Eltern freuen sich über Anreize. Verschenken Sie z. B. einen Maler- oder Töpferkurs oder auch Gesangsunterricht.
4. Abenteuerlustige Eltern schicken Sie am besten hoch in die Lüfte. Helikopterrundflüge, Fallschirmsprünge oder Paragliding bieten Nervenkitzel ohne Ende.
5. Ihre Mutter bevorzugt einen kräftigen Roten, Ihr Vater trinkt sonst nur Weißwein? Lernen Sie bei einer gemeinsamen Weinprobe neue Aromen kennen und verbringen Sie einen schönen Abend miteinander.
6. Wandeln Sie zusammen auf den Spuren Ihrer Ahnen. Nehmen Sie Ihre Eltern mit in die Heimat der Großeltern und erkunden Sie Ihre familiären Wurzeln. Machen Sie sich auf die Suche nach Verwandten oder erstellen Sie gemeinsam einen Stammbaum.
7. Waren Ihre Eltern schon einmal in einem Wellnesstempel? Bei Saunagängen, Massagen und Gesichtsmasken können Sie zusammen entspannen.

OB KUNTERBUNTER BLUMENSTRAUß, ZARTE ROSEN ODER EINE ELEGANTE ORCHIDEE IM TOPF: EINE GROßE AUSWAHL AN BLUMENGESCHENKEN FÜR JEDEN ANLASS FINDEN SIE BEI ALDI-BLUMEN.DE



Urlaub schenken



Gewinnspiel

8. Laden Sie Ihre Eltern in ein gehobenes Restaurant ein und machen Sie gemeinsam kulinarische Entdeckungen. Alternativ bietet sich ein Koch- und Backkurs zum Verschenken an. Und auch ein geselliger Kochabend oder eine Einladung zum selbst gekochten Dinner können ein tolles Geschenk sein.

9. Wie richtet man das neue Smartphone ein? Wie funktioniert WhatsApp? Und wo kann man E-Books kaufen? Viele ältere Menschen haben Interesse an neuer Technik und sozialen Medien, aber ihnen fehlen das Know-how und die Übung, die jüngere Leute haben. Schenken Sie Ihren Eltern eine geduldige Technik-Nachhilfe, alle Fragen sind erlaubt. Ihre Mutter und Ihr Vater werden stolz auf ihr neu erworbenes Wissen sein!

10. Reisen macht glücklich. Ob ein Wochenende in Rom oder ein paar Tage an der Ostsee – gemeinsame Reisen mit den Eltern sind ein wunderbares Geschenk zum Mutter- oder Vatertag. Natürlich können Sie Ihren Eltern auch eine Reise zu zweit schenken. Viele Kurztrips für nah und fern gibt es z. B. bei ALDI Reisen. Mehr dazu unter: **aldi-reisen.de**



Muttertagspflanzen
verschiedene Varianten

IM MAI BEI
ALDI SÜD

Gewinnen Sie eine Wellness-Reise für 2 Personen nach Berlin. Logieren Sie für 2 Nächte im 4-Sterne-Hotel centrovital und centrovital SPA & Sportclub und genießen Sie kostenlos das Spa- und Fitnessangebot mit großer Indoor-Wasserlandschaft, diversen Saunen und 25-m-Pool. Reiseveranstalter: select holidays



Beantworten Sie dafür einfach folgende Frage:

Welche Dinge mögen Sie besonders an Ihren Eltern?*

*Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel vom 2. Mai 2019 um 12.00 Uhr (MEZ) bis zum 5. Mai 2019 um 23.59 Uhr (MEZ) im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag #aldisüdwin auf der Fanseite von ALDI SÜD (facebook.com/ALDI.SUED) posten oder per E-Mail mit dem Stichwort „Muttertag“ an die unter **aldi-inspiriert.de/berlin-reise** angegebene E-Mail-Adresse senden. Die dritte Teilnahmemöglichkeit ist die **Anmeldung für den ALDI inspiriert Newsletter** im Gewinnspielzeitraum auf **aldi-inspiriert.de**. Hierbei ist die Teilnahme an den Zeitpunkt der Newsletter-Registrierung gekoppelt. 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**.

Süße Überraschung

GUGELHUPF

Mini-Variante

Die Zitronenschale abreiben. Die zimmerwarme Butter und den Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann die Zitronenschale dazugeben. Nach und nach die Eier und die Buttermilch unter die Masse rühren. Das Backpulver unter das Mehl mischen und die Mischung in den Teig rühren. Die Pistazien schälen und grob hacken. Die Hälfte davon unter den Teig heben. Ca. 8 Mini-Gugelhupf-Formen einfetten und zu 2/3 mit dem Teig füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze (140 Grad Umluft) ca. 30 Minuten backen. Die Küchlein in den Formen auskühlen lassen. Währenddessen die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Puderzucker verrühren. Über die Gugelhupfe gießen und mit den gehackten Pistazien bestreuen.

■ ca. 323,9 kcal/1355,2 kJ, 5,4 g Eiweiß, 12,8 g Fett, 44,6 g Kohlenhydrate (pro Stück)

- Zutaten für etwa
8 Mini-Gugelhupfe:
1 Bio-Zitrone
50 g Butter
75 g Zucker
2 Eier
50 ml Buttermilch
1 TL Backpulver
150 g Mehl
100 g Pistazien (ungesalzen)
Öl zum Fetten
150 g Puderzucker



MIT GLASUR UND
PISTAZIEN EIN KÖSTLICHER HINGUCKER.
MEHR ZU KUCHENVERZIERUNGEN
UNTER: **ALDI-INSPIRIERT.DE/
KUCHENVERZIERUNG**



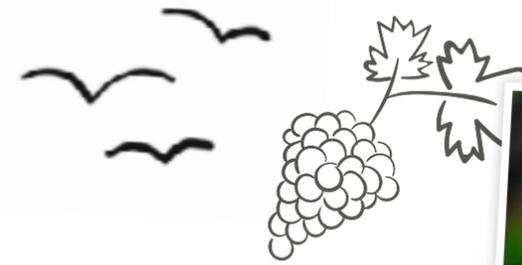
HÜBSCH VERPACKT SIEHT DER
GUGELHUPF GLEICH NOCH SCHÖNER AUS.
ANLEITUNG AUF:
**ALDI-INSPIRIERT.DE/
GUGELHUPF-VERPACKUNG**



TOUR DURCH DIE Toskana

ALDI Reisen

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



Winzer kennenlernen, malerische Städtchen erforschen, Kunstschätze bestaunen und trotzdem entspannen – die Toskana ist ein vielseitiges Reiseziel

Die Straßen führen über sanft geschwungene Hügel, vorbei an Olivenbäumen und meterhohen Zypressen: Die Kulturlandschaft Toskana ist einmalig in Europa. Zwei Drittel ihres Gebietes dienen dem Weinbau – aus der Toskana stammen berühmte Tropfen wie z. B. der kräftige Brunello di Montalcino oder der elegante Sassicaia. Südlich von Florenz liegen die Anbauggebiete der Chianti-Weine, in denen sowohl große als auch kleine Güter ihre Trauben keltern. Wer hier auf Entdeckertour gehen möchte, kann gemächlich die kurvige Via Chiantigiana befahren, die Florenz mit Siena verbindet. An der Strecke bieten viele Winzer Kellerbesichtigungen und Weinproben an, oft gibt es auch ein Mittagessen. Hübsche Städtchen auf dieser Route, die alle den Beinamen „in Chianti“ tragen, sind Greve, Panzano, Castellina und Radda. Am Ziel, im mittelalterlichen

Siena, lohnen ein Spaziergang durch die autofreie Altstadt, die Besichtigung des beeindruckenden Doms aus schwarzem und weißem Marmor sowie der Aufstieg auf den Torre del Mangia, das Wahrzeichen der Stadt an der großflächigen Piazza del Campo. Von hier aus geht der Blick weit über die rostroten Ziegeldächer ins grüne Umland.

Pracht und Schönheit der Renaissance verkörpert Florenz, Hauptstadt der Toskana. Unter dem Einfluss der Familie Medici wurde die Stadt im 15. und 16. Jahrhundert zu einem bedeutenden Handelszentrum. Die Reichen und Mächtigen investierten in dieser Periode



FRESCOBALDI
1300 Rosso Toscana
0,75 l

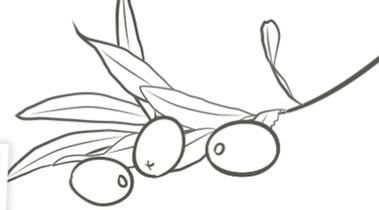


EINE REICH GEDECKTE
TAFEL GEHÖRT IN
DER TOSKANA ZUM
LEBENSSTIL



Info Uffizien

Die älteste Gemädegalerie der Welt wurde Ende des 16. Jahrhunderts in einem Verwaltungssitz der Medici eingerichtet und umfasste deren Kunstsammlung. Heute können Besucher der Uffizien (italienisch „l'ufficio“: Büro) dank der Anordnung der Werke nachvollziehen, wie sich Malerei und Bildhauerei von der Antike bis zur Neuzeit entwickelten.



Eine Auszeit muss es auch in einem Kultururlaub geben. Wie wäre es mit einer Fahrt ans Meer? Auf der kürzesten Strecke kommt man nach etwas mehr als zwei Stunden Fahrzeit an den Golf von Baratti. Am gleichnamigen Strand der Ortschaft Piombino gibt es eine schöne Bucht mit dunklem Sandstrand und kleinem Pinienwäldchen. Das Wasser bleibt lange flach und ist so auch für kleine Kinder geeignet. Für den Ausflug ist kaum Vorbereitung nötig: Sonnenschirme und Liegen können am Strand gemietet werden, in der Umgebung liegen drei Restaurants. Wer zu einer kühleren Jahreszeit in der Toskana unterwegs ist und deshalb nicht ins Meer gehen mag, kann auf Thermalwasser umsteigen: Der erloschene Vulkan Monte Amiata wärmt noch heute die Quellen der öffentlichen Bäder in Petriolo, die zu dem Örtchen Monticiano in der Provinz Siena gehören. Zwar können Besucher ein gekacheltes Becken nutzen, doch die meisten machen es wie die Einheimischen: Sie lassen sich in der Natur vom 40 Grad warmen Wasser umspülen.

DER SCHIEFE TURM VON PISA HAT EINE NEIGUNG VON RUND VIER GRAD



viel Geld in Architektur und Kunst – sie ließen Kirchen ausstatten, sich selbst Paläste bauen und beauftragten Künstler, Bilder und Skulpturen zu erschaffen. Italienische Städte konkurrierten außerdem darum, besonders imposante Kirchenbauten zu schaffen. In Florenz ist die Kathedrale Santa Maria del Fiore, deren Bau sich insgesamt 140 Jahre hinzog, ein Beispiel dafür. Doch es gibt noch so viel mehr zu sehen: die Uffizien (siehe Info), Michelangelos Statue des David, die Brücke Ponte Vecchio mit ihren kleinen Häusern und Ladengeschäften, den Palazzo Pitti, Sitz der Medici und, und, und ...

IM JUNI BEI ALDI SÜD



Crema Limoncello 0,5l

GOLF VON BARATTI



Gewinnspiel



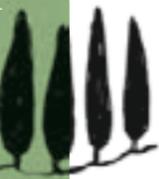
Gewinnen Sie einen Aufenthalt mit 7 Übernachtungen auf dem historischen Gutshof Fattoria di Castiglionchio in Rignano sull'Arno nahe Florenz und erkunden Sie von hier aus die Toskana. Reisetermine auf Anfrage und nach Verfügbarkeit. Individuelle Anreise, keine Barauszahlung möglich. Reiseveranstalter: select holidays

Beantworten Sie dafür folgende Frage:

Was ist typisch für die Toskana?



* Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel vom 21. Mai 2019 um 12.00 Uhr (MEZ) bis zum 28. Mai 2019 um 23.59 Uhr (MEZ), im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag #aldisuedreiseglück auf der Fanseite von ALDI SÜD (facebook.com/ALDI.SUED) posten oder per E-Mail mit dem Stichwort „Toskana“ an die unter aldi-sued.de/toscana-reise angegebene E-Mail-Adresse senden. Die dritte Teilnahmemöglichkeit ist die Anmeldung zum ALDI inspiriert Newsletter auf aldi-inspiriert.de im Gewinnspielzeitraum. Hierbei ist die Teilnahme an den Zeitpunkt der Newsletter-Registrierung gekoppelt. 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.



Gut zum Fuß

Sie möchten barfuß oder in Sandalen mit **schönen und gepflegten Füßen** punkten? Dann wird es Zeit für eine intensive Pflege.

Im Laufe der Jahre wandern wir mit ihnen etwa dreimal um die Erde. Sie verdienen unsere Aufmerksamkeit – und werden doch oft vernachlässigt. Die einfachste Form der Fußpflege ist der Verzicht auf schlechte Angewohnheiten: Wer zu enge Schuhe und hohe Absätze meidet, tut schon viel dafür, dass seine Füße ihn schmerzlos durchs Leben tragen. Können Sie jeden Zeh einzeln bewegen? In Ihren Füßen befinden sich fast 30 Gelenke, die beweglich gehalten werden möchten. Häufiges Barfußlaufen und regelmäßige Fußgymnastik halten Sehnen und Bänder geschmeidig und stärken die Fußmuskulatur.

Zeig her deine Füße! Im Sommer ist es wieder so weit. Die Füße rücken ins Rampenlicht. Auch in den anderen Jahreszeiten, aber ganz besonders jetzt gilt: Tägliches Waschen ist ein Muss. Besonders gründlich sollten die Zehenzwischenräume gereinigt werden. Die Füße danach sorgfältig abtrocknen und hin und wieder eine pflegende Creme einmassieren.

Schöne Nägel gehören dazu. Circa alle drei Wochen sollten die Fußnägel geschnitten werden. Wichtig ist es, die Haut nicht zu verletzen und die Nägel nicht zu stark zu kürzen. Schneiden Sie sie spatenförmig oder gerade und schieben Sie die Nagelhaut sanft zurück.

FUßPFLEGE DE LUXE



1 Sanftes Peeling: Einmal pro Woche sorgt ein Fußpeeling dafür, dass sich keine Hornhaut bilden kann und die Haut zart bleibt. Verreiben Sie das Peeling sanft im Sohlen- und Zehenbereich und spülen Sie es mit warmem Wasser ab.

2 Vielseitige Gymnastik: Tägliche Bewegung hält in Form. Rollen Sie barfuß auf einem Tennisball von der Ferse in Richtung Ballen und zurück. Krallen Sie die Zehen ein, lassen Sie sie wieder locker und laufen Sie abwechselnd einige Schritte auf der Innenkante und Außenkante der Fußsohle.

3 Lockernde Massage: Kneten Sie nach dem Duschen jede Partie Ihrer Fußsohlen und drücken Sie auch die Unterseiten Ihrer Zehen sanft mit den Fingern ein. Den lockernden Effekt der Fußmassage erreichen Sie auch, indem Sie nach der Dusche eine Pflegecreme einmassieren.

4 Erholungsbad: Einmal pro Woche sollten Sie Ihren Füßen ein 5-minütiges Erholungsbad in ca. 37 Grad warmem Wasser gönnen. Wählen Sie hierfür ein spezielles Fußpflegebad oder geben Sie einige Tropfen Lavendel- oder Olivenöl hinein.

UNSER Tipp
Sie möchten sich neue Schuhe kaufen? Dann sollten Sie Ihre Shoppingtour auf den frühen Nachmittag legen. Abends können Ihre Füße durch die Beanspruchung während des Tages leicht geschwollen sein. In den Morgenstunden sind sie oft ungewöhnlich schlank. Optimal für das Anprobieren ist deshalb die späte Tagesmitte.

IM JUNI BEI ALDI SÜD

Maniküre-/ Pediküre-Set mehrteilig



Bewährte Qualität NEUES DESIGN

Ist es Ihnen auch schon aufgefallen? Die breite Palette an **ALDI SÜD Eigenmarken** bekommt eine frische Optik!

Wir haben wie immer nur ein Ziel: Sie, unsere Kunden, in einem freundlichen Ambiente mit hochwertigen und ansprechenden Produkten zu empfangen. Möglichst alle Ihre Bedürfnisse und Ansprüche sollen erfüllt werden. Nachdem wir mit der Umgestaltung unserer Filialen bereits einen wichtigen, ersten Schritt gemacht haben, folgt jetzt Schritt Nummer zwei: die Modernisierung und Neuordnung unserer Eigenmarken. Sie sorgen dafür, dass unsere Produkte in den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit gelangen und Freude beim Einkaufen vermitteln.

UNSERE EIGENMARKE LE GUSTO ÜBERRASCHT MIT PFIFFIGEN GEWÜRZEN UND KLEINEN KOCHHELFFERN



ALS NUMMER EINS BEI KUNDENMONITOR DEUTSCHLAND BEWERTET* DIE QUALITÄT DER EIGENMARKEN VON ALDI SÜD



AUCH KNUSPERONE, UNSERE EIGENMARKE FÜR FRÜHSTÜCKSCEREALIEN, ERHÄLT EINEN NEUEN, FARBENFROHEN LOOK



Interview

„Die Kunden stehen im Mittelpunkt“

Das Team um Sandra Sibylle Schoofs sorgt dafür, dass Kunden sofort erkennen, welche Mehrwerte unsere Eigenmarken auszeichnen. Wir haben nachgefragt, wie das funktioniert.

SANDRA SIBYLLE SCHOOFS FREUT SICH DARÜBER, WIE GUT DIE NEUEN DESIGNS ANKOMMEN



Sandra Sibylle Schoofs, Corporate Buying Director Brand Management & Space Management bei ALDI SÜD

Frau Schoofs, einige Kunden wundern sich über die vielen schönen neuen Produkte bei ALDI SÜD. Verraten Sie uns, was steckt dahinter?

Hier trifft neues Design auf bewährte ALDI SÜD Qualität! Nicht das Produkt hat sich verändert, sondern die Präsentation. Wir befinden uns mitten im Relaunch unserer Eigenmarken. Die ersten neuen Designs sind inzwischen sichtbar und stechen positiv hervor. Nehmen wir z. B. die **Le Gusto**-Artikel. Sie überzeugen jetzt mit einem modernen Logo in einem satten Grünton und ansprechenden, deutlich emotionaleren Produktfotografien sowie frischen Sortenfarben. Mit dieser Gestaltung ist die richtige Würze beim Kochen garantiert.

Wie viele Eigenmarken gibt es eigentlich bei ALDI SÜD?

Unsere Eigenmarken sind so zahlreich, dass es den Rahmen sprengen würde, sie hier alle aufzuzählen. Nur so viel: Sie decken nahezu jede Warengruppe und jeden Bedarf ab. Das morgendliche Pflegeprogramm können Sie mit Produkten unserer Eigenmarken **KÜR**, **Ombia** und **Lacura** starten, Ihre Kinder freuen

sich über ein Frühstück mit **Knusperone**-Produkten, mittags kochen Sie mit **bio**-Artikeln und Ihre Kaffeetafel ist mit Produkten unserer Eigenmarke **Meine Kuchenwelt** bestückt ... Einen Tag von morgens bis abends mit unseren Eigenmarken zu gestalten, ist ganz einfach.

Die Produkte bleiben unverändert. Was bieten die neuen Designs?

Sie bieten den Kunden vor allem Orientierung. Unsere Eigenmarken erhalten durch den Relaunch ein Design, bei dem die Mehrwerte der ALDI SÜD Eigenmarken-Produkte deutlich herausgestellt werden.

Wie fügt sich die neue Präsentation der Eigenmarken in die Architektur der neuen Filialen ein?

Wir nennen das neue Design der Filialen liebevoll die „Bühne“ für die Neugestaltung unserer Eigenmarken. Im Fokus des Relaunchs stehen für uns die Zufriedenheit unserer Kunden und, damit eng verbunden, die Qualität des Einkaufserlebnisses: „ALDI – Einfach an deiner Seite“ auch im neuen Design der Eigenmarken.

* servicebarometer.net/kundenmonitor/de

Gut informiert

Aus Ihrer Region



1 Schöpfen, schreiben, bauen

Im Papiermuseum Düren wird die Welt des Nutzstoffes genau beleuchtet

Woraus bestehen verschiedene Papiersorten? Kann man auch Autodächer oder Lautsprecher aus dem Naturmaterial bauen? Und weshalb hat Papier Ordnung in unser Leben gebracht? Auf all diese Fragen gibt es im auch architektonisch beeindruckenden Papiermuseum Antworten. Jüngere Besucher können Rätsel lösen, basteln oder dürfen sonntags sogar selbst Papier schöpfen.

Mehr Infos unter:
[Website papiermuseum-dueren.de](http://www.papiermuseum-dueren.de)

UNSER Tipp



Hier muss man hin

2 Urzeittiere bei Düsseldorf

Im Wildgehege Neandertal

In der Nähe von Düsseldorf wird ein Ausflug in die Urzeit ganz einfach: Im Neandertal sind bis heute Tiere heimisch, die bereits in der Eiszeit in der Region vorkamen.

Im Wildgehege können Besucher Auerochsen, Wisente und Tarpäne beobachten. Ganz in der Nähe des Wildgeheges befindet sich auch das Neanderthal Museum, in dem die Besucher eine interaktive Zeitreise durch 4 Millionen Jahre Menschheitsgeschichte unternehmen können.

Mehr Infos unter:
[Website wildgehege-neandertal.de](http://www.wildgehege-neandertal.de)



3 Per Eisenbahn durchs Dorf

Nostalgiefahrt mit der Oleftalbahn

Der historische Schienenbus fährt zwischen Pfingsten und Allerheiligen jeden Sonntag durchs Schleidener Tal in der Eifel. Die Passage, die mit einer normalspurigen Bahn mitten durch den Ortskern von Olef führt, ist der Höhepunkt der Nostalgiefahrt.

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

4 Radeln bis Duisburg

Route mit viel Natur und Kultur

Auf 240 Kilometern Länge schlängelt sich der RuhrtalRadweg vom Sauerland hinein in die Metropole Ruhr bis zum Rhein bei Duisburg. Kaum ein anderer Radweg bietet auf so kurzer Strecke ein so breites Spektrum an erholsamer Natur, alten Industriedenkmälern und moderner Hochkultur.

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

FOTOS: Peter Hinschläger/Papiermuseum Düren, Wildgehege Neandertal, Lucie Eisenmann für Raufeld, Raufeld, Pixabay



FÜR 4 Portionen

Mitarbeiterrezept

Verena Jansens Chili sin Carne

Wie gut der feurige Eintopf auch ohne Fleisch schmeckt, beweist Verena Jansen mit ihrer Abwandlung des Klassikers

Zutaten:

- 200 g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 250 g Kidneybohnen
- 250 g Mais
- 240 g Tomaten (stückig)
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver
- Schmand (optional)

Die Linsen nach Packungsanweisung kochen. Die Zwiebeln schälen, klein würfeln und in dem Öl anbraten. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Die Kidneybohnen abgießen und mit dem Mais und den gehackten Tomaten hinzugeben. Die gegarten Linsen am Schluss hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Nach Geschmack vor dem Servieren mit etwas Schmand verfeinern.

ca. 381 kcal/1595 kJ, 23,3 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 59,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Meine Empfehlung

„Bei den losen Paprika finde ich gut, dass so die Plastikverpackung vermieden wird. Außerdem kann ich die Menge, die ich einkaufe, je nach Bedarf variieren.“

Verena Jansen,
 22 Jahre, studentische Aushilfe
 (Regionalgesellschaft Eschweiler)



Paprika
 verschiedene Farben

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](http://www.aldi-inspiriert.de/kundenmagazin)

Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp

1 Orchideen und Schmetterlinge

Blütenpracht im saarländischen Biosphärenreservat Bliesgau

Orchideen sind als Tropenbewohner bekannt. Aber es gibt auch eine große Anzahl heimischer Orchideen. Ihre Hauptblütezeit liegt zwischen Mitte April und Anfang Juli. In diesem Zeitraum ist eine Wanderung auf dem Orchideenpfad im Biosphärenreservat Bliesgau besonders eindrucksvoll. Bildtafeln längs des Weges geben zusätzlich Infos zu Schmetterlingen und anderen Besonderheiten der Naturlandschaft.

Mehr Infos unter:

► Website biosphaere-bliesgau.eu

Hier muss man hin

2 Filmreif in St. Ingbert

Bundesfestival junger Film 2019

Kurzfilme, Musikvideos und jede Menge junge Kinoleidenschaft erleben die Besucher des Festivals „filmreif!“ in St. Ingbert. Vom 30. Mai bis zum 2. Juni sind spannende, lustige, dramatische und gruselige Geschichten zu sehen. Der Geheimtipp: das kostenlose Open-Air-Kino mit kulinarischem Angebot auf der Festivalmeile.

Mehr Infos unter:

► Website junger-film.de



3 Exportschlager Marmor

Museumsbesuch in Villmar

Über 400 Jahre lang wurde in rund 100 Brüchen an der Lahn der berühmte Lahnmarmor gebrochen, der beispielsweise in den Schlössern von Benrath und Brühl oder in der Eremitage von St. Petersburg verbaut wurde. Auch in den Domen von Köln und Trier sowie im Empire State Building in New York trifft man auf das edle Material aus dem rheinischen Schiefergebirge. Im Lahnmarmor-Museum in Villmar erfahren Besucher, wie es dazu kam.

Mehr Infos unter:

► Website lahn-marmor-museum.de

4 Theater im alten Gemäuer

Burgfestspiele Mayen

Am 2. Juni starten die Burgfestspiele Mayen dieses Jahr in ihre Saison. Bis Ende August sind die Zuschauer eingeladen, Theatervorstellungen in der historischen Genovevaburg und im alten Arresthaus zu erleben. Präsentiert werden humorvolle und unterhaltsame Stücke für die ganze Familie.

Mehr Infos unter:

► Website burgfestspiele-mayen.de

FOTOS: Anita Naumann/Biosphärenzweckverband Bliesgau, Sebastian Knöbber/Filmreif, Lucie Eisenmann für Raufeld, Raufeld, Pixabay



Für 4 Portionen

Mitarbeiterrezept

Sonja Beicklers Avocadosalat

Die Regionalverkaufsleiterin legt viel Wert auf gute Ernährung. Der besondere Pfiff ihres Rezepts: die selbst gemachten Taco-Bowls

- Zutaten:
- 2 EL Öl
 - 4 Tortilla-Wraps
 - 1 Knoblauchzehe
 - ½ Jalapeño-Chilischote
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
 - 200 g Fetakäse
 - 2 Avocados
 - 3 EL Zitronensaft
 - 1 Prise Zucker
 - 10 g Petersilie
 - 400 g Kidneybohnen (Dose)
 - 300 g Mais (Dose)
 - 2 Salatherzen
 - 4 Tomaten
 - 2 rote Zwiebeln

4 hitzefeste Schüsseln umgedreht auf ein Blech stellen und einölen. Die Tortilla-Wraps überstülpen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 6–8 Minuten backen. Abkühlen lassen und vorsichtig von den Schüsseln lösen. Wer nur eine hitzefeste Schüssel hat, backt die Tortillaschalen nacheinander. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Chilischote fein würfeln und mit dem Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Feta in 1 cm große Würfel schneiden und in der Marinade ziehen lassen. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit dem Zitronensaft, 6 EL Wasser und 1 EL Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Petersilie waschen und fein hacken und unter das Avocadopüree mischen. Den Feta auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 10 Minuten backen. Die Kidneybohnen und den Mais in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den Salat waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Bohnen, den Mais, den Salat, die Tomaten und die Zwiebeln vermengen und auf die Taco-Bowls verteilen. Mit dem Avocadodressing beträufeln und mit dem Feta garnieren.

■ ca. 767,5 kcal/3 211,3 kJ, 25,2 g Eiweiß, 38,8 g Fett, 73,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Meine Empfehlung

„Bei ALDI SÜD werden die Avocados im perfekten Reifegrad angeboten. Ich nutze sie oft als Grundlage für eine schnelle, vollwertige und fleischfreie Mahlzeit.“

Sonja Beickler,
26 Jahre, Regionalverkaufsleiterin
(Regionalgesellschaft Bingen)



Avocado lose

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

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp



1 Blühendes Leben in Heilbronn

Die Bundesgartenschau Heilbronn 2019 widmet sich der Garten- und Baukunst

Unter dem Motto „Blühendes Leben“ steht bei der Heilbronner BUGA das Zusammenspiel von Gartenkunst und Architektur im Fokus. Neben vielfältigen Garten- und Blumenkompositionen sind auch außergewöhnliche Bauten zu sehen. Themengärten und Gartenkabinette entführen in die Welt der Bienen, Pilze oder des Heilbronner Salzes. Die Besucher erleben zudem Park- und Auenlandschaften am Wasser. Ein besonderes Schmuckstück ist der neue Uferpark am Neckar.

Mehr Infos unter:
Website buga2019.de

Hier muss man hin

2 Heimische Wildtiere

Im Wildpark Bad Mergentheim

Über 70 in freier Wildbahn teils selten gewordene Tierarten sind im Wildpark Bad Mergentheim zu sehen. Auf 35 Hektar Fläche gibt es kaum Käfige oder Gitter – fast alle Gehege sind Freisichtanlagen. Natürlichkeit und eine artgerechte Tierhaltung stehen im Vordergrund. So sind im Wildpark fast ausnahmslos europäische Tierarten untergebracht.



Mehr Infos unter:
Website wildtierpark.de

3 Gartenmarkt auf Mainau Gräflisches Inselfest

Vom 30. Mai bis zum 2. Juni verwandelt sich die Insel Mainau in einen bunten Gartenmarkt. Mehr als 70 Aussteller sind vor Ort. Ein Rahmenprogramm sorgt für Unterhaltung und die Mainau-Gartenprofis geben Tipps für Garten und Balkon.

Mehr Infos unter:
Website mainau.de

4 Natursteinpfad in Tübingen 28 Stationen auf dem Waldweg

Im ehemaligen französischen Munitionslager auf dem Tübinger Galgenberg liegt der Natursteinpark Rongen. An 28 Stationen im Waldgebiet werden die heimischen Natursteinsorten mit Infotafeln und Mustersteinen, als kleine Mauern oder als historische Einzelstücke ausführlich vorgestellt.

Mehr Infos unter:
Website tuebingen-umwelten.de

FOTOS: Bundesgartenschau Heilbronn 2019 GmbH, Wildpark Bad Mergentheim, Lucie Eisenmann für Raufeld, ALDI SÜD



Für 6 Portionen

Regionale Küche

Kräuterpfannkuchen mit Spargel

Der auch als Flädle bekannte hauchdünne Pfannkuchen erhält durch Petersilie, Schnittlauch und Kerbel eine würzige Note

- Zutaten:
- 250 g Mehl
 - 1/2 TL Salz
 - 4 Eier
 - 400 ml Milch
 - 50 ml Mineralwasser
 - Petersilie, Schnittlauch, Kerbel
 - 1000 g weißer Spargel
 - 1 Spritzer Zitronensaft
 - 1 TL Zucker
 - 6 Scheiben gekochter Schinken
 - 5 EL Öl
 - Sauce hollandaise

Das Mehl, das Salz, die Eier und die Milch zu einem glatten Teig verrühren. Das Mineralwasser unterrühren und den Teig 30 Minuten quellen lassen. Die Kräuter waschen, klein schneiden und unter den Teig rühren. Den Spargel waschen, schälen und in sprudelndem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, bis er gar ist. Während des Kochens den Zitronensaft und den Zucker ins Kochwasser geben. Das Wasser abgießen und den Spargel im Topf warm halten. Die Pfannkuchen nacheinander in einer Pfanne mit heißem Öl goldgelb braten und aufeinandergestapelt warm halten. Jeden Pfannkuchen mit 1 Scheibe Schinken und Spargelstangen belegen, zusammenrollen und mit Sauce hollandaise servieren.

ca. 539 kcal/2256 kJ, 25,3 g Eiweiß, 21,7 g Fett, 56,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Meine Empfehlung

„Die Kalifornischen Walnusskerne überzeugen mich seit meiner Unizeit. Im Hörsaal habe ich sie statt Schokolade genascht, weil die Nüsse länger satt und fit halten.“

Lucas Kohler,
30 Jahre, Regionalverkaufsleiter
(Regionalgesellschaft Murr)



Kalifornische Walnusskerne
200 g

Interessieren Sie sich 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



1 Fränkisches Bierfest

Die Stadt Nürnberg lädt in „Europas längsten Biergarten“ ein
Vom 19. Mai bis zum 23. Juni steht Nürnberg ganz im Zeichen des Gerstensaftes. Rund 40 Privatbrauereien aus Franken stellen hier ihre Biere vor. Das sommerliche Straßenfest nimmt den gesamten Burggraben ein und gilt als längster Biergarten Europas. Auf mehreren Bühnen gibt es Livemusik und zahlreiche Stände bieten kulinarische Spezialitäten an.

Mehr Infos unter:
Website tourismus.nuernberg.de

UNSER Tipp

Hier muss man hin

2 Vielfältiger Wildfreizeitpark Oberreith bei Wasserburg

Hier sind nicht nur einheimische Tiere wie Uhus, Füchse oder Wollschweine zu sehen. Besucher können sich auch im Bogenschießen üben oder auf dem Bungee-Trampolin austoben. Nebenan liegt der Waldseilgarten für Kletterfreudige. Die Wald- und Wiesenlandschaft von oben haben mutige Besucher im Blick, die eine Fahrt in der Seilbahnruutsche wagen.

Mehr Infos unter:
Website wildpark-oberreith.de



3 Arzneipflanzengarten In der Alten Anatomie Ingolstadt

Rund 130 Heilkräuter werden im Ingolstädter Arzneipflanzengarten herangezogen. Im Gegensatz zum barock gestalteten Gebäude der „Alten Anatomie“ ist der Garten streng geometrisch gestaltet. Am Wasserbecken und auf von Rosen umrankten Ruhebänken lässt es sich schön verweilen. Speziell für blinde und sehbehinderte Menschen wurde ein Duft- und Tastgarten angelegt.

Mehr Infos unter:
Website dmm-ingolstadt.de

4 Segeln ums Blaue Band Wettbewerb in Lindau

Vom 20. bis zum 23. Juni 2019 finden in Lindau am Bodensee die Seglertage statt. Höhepunkt ist die Langstrecken-Nachtregatta „Rund Um“. Vor einer grandiosen Alpenkulisse starten hier mehr als 400 Boote und kämpfen um den „Segler-Oscar“, das Blaue Band.

Mehr Infos unter:
Website lindau.de

FOTOS: Uwe Niklas/Fränkisches Bierfest Nürnberg, Wildfreizeitpark und Waldseilgarten Oberreith, Lucie Eisenmann für Raufeld, ALDI SÜD



Für 4 Portionen

Mitarbeiterrezept

Sebastian Franz' Spinatknödel

Sein Bruder ist Sternekoch, und auch der ALDI SÜD Mitarbeiter Sebastian Franz kocht leidenschaftlich gern – oft für seine Kollegen

Zutaten:
1 kg Kartoffeln
Salz und Pfeffer
1 Prise Muskat (gemahlen)
2 Eier
120 g Mehl
1 kg Blattspinat (tiefgefroren)
8 Stangen grüner Spargel
200 g Gorgonzola (mild)
500 ml Crème à la Cuisine (zum Kochen)
Salz und Pfeffer

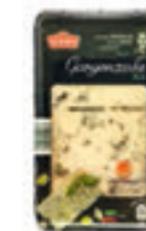
Die Kartoffeln in Salzwasser 40 Minuten kochen, abgießen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Sobald der Kartoffelbrei kalt ist, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Die Eier und die Hälfte des Mehls untermischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Nach und nach das restliche Mehl zugeben. Den Blattspinat kurz blanchieren, danach gut abtropfen lassen und klein schneiden. Mit dem Kartoffelteig gut vermischen und mit nassen Händen kleine Knödel formen. Die Knödel ca. 15 – 20 Minuten in heißem (nicht kochendem) Wasser ziehen lassen. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. In kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Den Gorgonzola klein würfeln. Crème à la Cuisine erhitzen, mit dem Käse vermischen und unter ständigem Rühren einköcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und die Knödel mit dem Spargel und der Sauce servieren.
ca. 696,0 kcal/2912,0 kJ, 25,7 g Eiweiß, 26,5 g Fett, 83,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

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

Meine Empfehlung

„Der Gorgonzola von ALDI SÜD verfeinert viele meiner Gerichte, weil er würzig, aber nicht zu dominant ist. So passt er perfekt in meine selbst gemachten Knödel.“

Sebastian Franz,
28 Jahre, Filialleiterstellvertreter
(Regionalgesellschaft Ebersberg)



Gorgonzola
200 g

WIR SIND DABEI!



Eine **ALDI SÜD** Filiale auf dem **Southside Festival**?
Ja klar! Wir sind dieses Jahr der Support Act, damit die Besucher bestens versorgt sind.

DIE ALDI SÜD FESTIVAL-FILIALE IN ZAHLEN



Rund **2000** m²
Verkaufsfläche

Rund **260**
Artikel

16
Kassen

1
begehbare
Kühlschrank

12
Backstationen



ÖFFNUNGSZEITEN DER FILIALE:

Donnerstag: 12 – 24 h
Freitag: 8 – 24 h
Samstag: 8 – 24 h
Sonntag: 8 – 24 h
Montag: 8 – 11:30 h

Rund **200**
Mitarbeiter

1
Outdoor Looping
Louie Spiel

der begehbare Kühlschrank unserer Festival-Filiale, in dem ihr kühle Getränke findet. Es ist die größte Filiale, die ALDI SÜD je betrieben hat. Hier arbeiten 200 Mitarbeiter täglich in drei Schichten bis 24 Uhr (am Montag bis 11:30), um euch mit allem zu versorgen, was euer Herz begehrt. Dazu gehören auch viele Extras, die normalerweise nicht im Sortiment sind, wie Eiswürfel oder Bierfässer. Mehr als 400 Bewerber aus sechs Regionalgesellschaften wollten beim ALDI SÜD Festivalteam dabei sein. Einige Musikfans änderten dafür ihre Urlaubspläne. Der Einsatz lohnt sich: In ihrer Freizeit kann unsere Crew im ALDI SÜD Camp in eigenen Wohncontainern chillen, grillen, spielen und natürlich auch alle Top-Acts des Festivals erleben.

Challenge accepted: ALDI SÜD rockt das Southside

Southside, das ist eine Herausforderung für uns – und kann auch eine spannende und spaßige Challenge für euch sein. Bei Facebook starten wir z. B. ein Ticketgewinnspiel, bei dem ihr mit dem besten Post punkten könnt. Oder ihr stellt unsere Mitarbeiter vor Challenges: Zum Beispiel könnt ihr einen Battle zwischen zwei unserer Mitarbeiter steuern, indem ihr ihnen über Instagram Aufgaben stellt, bei denen sie gegeneinander antreten. Mehr spannende Facts und Competitions zu ALDI SÜD Southside gibt es auch auf aldi-inspiriert.de/festival und auf allen Social-Media-Kanälen.

LINE-UP 2019

FREITAG | 21.06.2019

FOO FIGHTERS · THE CURE
INTERPOL · WOLFMOTHER · THE STREETS
CHRISTINE AND THE QUEENS
ROYAL REPUBLIC · FABER
BAUSA · OK KID · FÜNF STERNE DELUXE
YUNG HURN · YOU ME AT SIX
GROSSSTADTGEFLÜSTER · JOHNNY MARR
WHITE DENIM · ENNO BUNGER
SYML · MOGUAI · SWMRS · DANGER DAN
SOOKEE · TEN TONNES · ALEX MOFA GANG
und viele mehr

SAMSTAG | 22.06.2019

DIE TOTEN HOSEN · TAME IMPALA
PARKWAY DRIVE · BILDERBUCH
PAPA ROACH · BOSSE · ENTER SHIKARI
TRETTMANN · CIGARETTES AFTER SEX
UFO361 · ALICE MERTON · SOFI TUKKER
BEAR'S DEN · TEESY · BETONTOD
LAUV · LEONIDEN · POND · ALMA
NEONSCHWARZ · SAM FENDER
THE GARDENER & THE TREE
SKINNY LISTER · GURR · BLOND
THE SHERLOCKS · LION · MISCHA
und viele mehr

SONNTAG | 23.06.2019

MUMFORD & SONS · MACKLEMORE
STEVE AOKI · ANNENMAYKANTEREIT
BLOC PARTY · FLOGGING MOLLY
FRANK TURNER & THE SLEEPING SOULS
THE WOMBATS · 257ERS · DESCENDENTS
DIE ORSONS · MUFF POTTER · LA DISPUTE
ME FIRST AND THE GIMME GIMMES
ZEBRAHEAD · DIE HÖCHSTE EISENBAHN
FLUX PAVILION · SCHMUTZKI · MONTREAL
PASCOW · DUB FX · IDLES · BLACK HONEY
ROSBOROUGH · STEINER & MADLAINA
THE DIRTY NIL und viele mehr



Aktueller Stand zum Zeitpunkt des Druckes.



LOOK AT ME

Gewinnspiel
 Du möchtest dieses Mal auf dem Southside Festival mitfeiern? Wir verlosen **4x2 Tickets**. Beantworte dafür folgende Frage: **Was gefällt dir am Southside dieses Jahr besonders gut?***

Alles andere als alltäglich. Auf Festivals könnt ihr euch so richtig austoben, auch beim Look.

Bei der Kleidung heißt es auf jedes Wetter gefasst sein. Bei 36 Grad in der Sonne sind kurze Hose, Top, Sonnenbrille und Hut ideal, aber nachts wird es kalt, hier lässt sich mit Schichten arbeiten. Ansonsten darf mitgenommen werden, was gefällt und gut zu transportieren ist. Bei den Accessoires musst du nicht sparen, denn in der Masse an feiernden Menschen darfst du ruhig auffallen. Mittlerweile haben sich einige Trends etabliert, die zum richtigen Festivallook einfach dazugehören. Wir geben einen Überblick.

* Ihr könnt eure Antwort für das Gewinnspiel vom 13. Mai 2019 um 12.00 Uhr (MEZ) bis zum 20. Mai um 23.59 Uhr per E-Mail mit dem Stichwort **Southside** an die unter aldi-inspiert.de/southside-gewinnspiel angegebene E-Mail-Adresse senden. Dort erhaltet ihr auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen findet ihr im Internet auf aldi-sued.de.

FLECHTWERK

Morgens, mittags und abends gut frisiert aussehen? Kein Problem – zumindest für diejenigen, die sich ihre Haare zu Zöpfen geflochten haben. Damit greifen Festivalprofis nicht nur den angesagten 90s-Look auf, die Haare sehen mit dieser Frisur auch ungekämmt top aus. So könnt ihr euch auf das Wesentliche konzentrieren und einfach feiern.



ARMTATTOO

Bunte oder goldfarbene Armtattoos, die mit einem wasserfesten Stift aufgemalt werden, sind nicht nur eine temporäre Verschönerung. Kunstvolle Kalligrafien oder Zeichnungen auf der Haut vermitteln auch das Gefühl von Freiheit, das zu einem richtigen Festival einfach dazugehört.

STIRNBAND

Ein Festival bedeutet immer auch einen kleinen Ausbruch aus dem Alltag. Hier kann man sich gehen lassen und einfach durchtanzen. Mit einem selbst geflochtenen Haarband sieht der Hairstyle entsprechend locker und angesagt aus. Die Farbe oder Breite des Flechtbands könnt ihr ganz individuell festlegen.

BRILLEN

Ein bisschen Verkleiden gehört beim Festival ja dazu. Wenn du aber nicht gleich in ein Dino-Kostüm steigen möchtest, dann experimentiere doch stattdessen mit deiner Sonnenbrille. Ob bunte Gläser, Sonnenbrillen in Flamingoform, mit Schnurrbart oder sogar mit LEDs ausgestattete Sonnenbrillen für die Nacht: Es gibt nichts, was es nicht gibt.

DIE PRODUKTE FINDET IHR IM JUNI IN DER FESTIVAL FILIALE



Air Lounger



LED-Camping-laterne

MEGA-TIPPS UND CHALLENGES RUND UMS FESTIVAL FINDET IHR UNTER ALDI-INSPIERT.DE/FESTIVAL

BEWUSST ESSEN – BESSER LEBEN



Mit frischem Obst und Gemüse, salz- und zuckerreduzierten Produkten und unserem großen Bio-Sortiment unterstützt ALDI SÜD Sie und Ihre Familie bei einer ausgewogenen Ernährung.



Kundenliebling

von unseren Kunden gewählt

Lust auf einen ernährungsbewussten Snack? Am Donnerstag, dem **9. Mai**, können Sie bei ALDI SÜD drei verschiedene Frucht-Nuss-Riegel erwerben, die ausschließlich natürliche Fruchtsüße enthalten. Wie wäre es mit dem **Kundenliebling** in der Geschmacksrichtung **Haselnuss & Kakao**?

Mehr als **28.000 Interessierte** wollten Anfang des Jahres bei unserem Produkttest dabei sein und die Frucht-Nuss-Riegel in drei Sorten für uns kosten und bewerten. Das Ergebnis zeigt: Frucht-Nuss-Riegel aus hochwertigen, rein pflanzlichen Zutaten und mit ausschließlich natürlicher Fruchtsüße können köstlich schmecken. Die Wahl des „Kundenlieblings“ ist Teil unserer Kampagne „Einfach besser leben“, bei der salz- und zuckerreduzierte Produkte sowie frisches Obst und Gemüse im Fokus stehen. Durch Aktionen wie den „Kundenliebling“ erhalten wir ein direktes Feedback zu unseren Produkten und binden unsere Kunden stärker ein. Mit vielfältigen Maßnahmen geben wir Erwachsenen und insbesondere Familien mit Kindern Anregungen für einen aktiven und bewussten Lebensstil. Durch eine breite Auswahl an frischem Obst und Gemüse und durch die Vielfalt unseres Bio-Sortiments zeigen wir, dass eine ausgeglichene Ernährung einfach und preisgünstig möglich ist. Parallel dazu fördern wir das Bildungsprogramm GemüseAckerdemie, das Schulkinder, z. B. durch die Betreuung eines eigenen Gemüsebeets, an den natürlichen Ursprung von Lebensmitteln heranführt. Unser Ansatz: Je unkomplizierter bewusste Ernährung in den Alltag passt, desto nachhaltiger der Erfolg. Deshalb optimieren wir auch fortlaufend unsere Eigenmarken. Seit 2014 reduzieren wir den Zucker- und Salzgehalt deutlich. Durch ca. 540 Rezeptoptimierungen konnten so bereits rund 3200 Tonnen Salz und Zucker eingespart werden.

Mehr Infos unter:

Website nachhaltigkeit.aldi-sued.de

* Geschmacksrichtung, die ausgewählten ALDI SÜD Kunden bei einer Verkostung im Februar 2019 aus drei Geschmacksrichtungen am besten gefallen hat.

Bewusst zuckerfrei genießen



Bunte Salatbowl

mit Orangen und Avocado

Die Kichererbsen und die Kokosflocken mit dem Paprikapulver, dem Zimt, 1 TL Pfeffer, dem Oregano, der Sojasauce und 1 TL Olivenöl vermischen. Die Masse auf einem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 15-20 Minuten goldbraun backen. Währenddessen den Salat waschen und trocknen. Die Orangen schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Beides mit dem Salat vermengen. Das Tahini, 1 TL Olivenöl, den Zitronensaft, das Knoblauchpulver und 1 TL Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die warmen Kokos-Kichererbsen mit dem Sesam, den Sonnenblumenkernen und dem Dressing vermengen, in die Bowls füllen und genießen.

ca. 851,6 kcal/3563 kJ, 15,8 g Eiweiß, 66,3 g Fett, 41,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 2 Portionen:

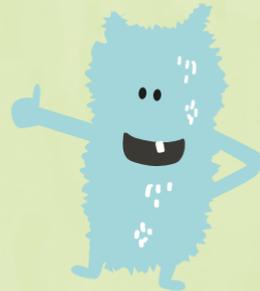
150 g Kichererbsen (Dose), 80 g Kokosflocken, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Zimt, 2 TL Pfeffer, 1 TL Oregano, 2 TL Sojasauce, 2 TL Olivenöl, 2-3 Orangen, 1 reife Avocado, 200 g Salat, 30 g Tahini, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Sesam, 1 TL Sonnenblumenkerne



Die Foodbloggerin Lena (lenaliciously.com) kreiert vegane Rezepte für eine bewusste Ernährung. Testen Sie doch mal Lenas bunte Salatbowl!

Mama inspiriert

Kleine Beißerchen



Schon ab dem ersten Milchzahn sollte **tägliches Zähneputzen** die Regel sein. Doch wie funktioniert das stressfrei?

Immer die Ruhe bewahren! Was für die meisten Erziehungsfragen gilt, ist auch beim Zähneputzen die beste Strategie. Dass Kleinkinder diese Prozedur zumindest phasenweise verweigern, ist ganz normal. Um möglichst wenig Stress mit dem Nachwuchs zu haben, ist es hilfreich, schon früh ein gleichförmiges Ritual einzuführen. Verknüpfen Sie das Zähneputzen vom ersten Milchzahn an mit einem positiven Gefühl, indem Sie z. B. immer ein Lied dazu singen oder mit einer lustigen Handpuppe etwas vorspielen, bevor und nachdem Sie Ihrem Baby die Zähne geputzt haben. Etwa ab dem zweiten Lebensjahr wollen Kinder meist auch schon selbst zur Bürste greifen – um damit um sich zu stechen oder darauf herumzukauen. Ab dann müssen immer zwei Kinderzahnbursten im Haus sein, denn das eigentliche Putzen sollten weiterhin Sie übernehmen. Um die Zähne sanft zu pflegen und auch einem herumzappelnden Kind dabei keine Schmerzen zuzufügen, können Sie die Oberlippe Ihres Kindes leicht und vorsichtig nach oben ziehen, während Sie mit der Zahnbürste in der anderen Hand sanft putzen.



BABYS HABEN KEINE 32 ZÄHNE, SONDERN NUR 20 MILCHZÄHNE. SIE SIND KLEINER ALS DIE 32 BLEIBENDEN ZÄHNE.



STATT FRISCHER PFLAUMEN KÖNNEN AUCH EINGELEGTE FRÜCHTE ZU MUS PÜRIERT WERDEN

Ab dem 8. Monat



HIRSEBREI MIT PFLAUMENMUS

200 ml **Milch** mit 40 g **Hirseflocken** In einem Topf verrühren und 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Falls der Brei zu fest ist, noch einen kleinen Schuss **Apfelsaft** dazugeben. 100 g **Pflaumen** waschen, trocknen, entkernen und mit 2 EL **Wasser** 5 Minuten kochen. Abkühlen lassen und pürieren. Den Hirsebrei mit dem Pflaumenmus verrühren.

■ ca. 369 kcal/1547,1 kJ, 12,1 g Eiweiß, 8,2 g Fett, 59,4 g Kohlenhydrate

Weitere Rezepte unter:
[Website aldi-sued.de/babynahrung](http://www.aldi-sued.de/babynahrung)



Zahnbürste für Babys

UNSER Tipp

Machen Sie sich bei Babys unter zwei Jahren die Reflexe zunutze. Die Kleinen öffnen ihren Mund meist automatisch, wenn sie in leicht überstreckter Rückenlage liegen, z. B. auf einem Kissen, dem Wickeltisch oder dem Oberschenkel der Mama. Babys, die unruhiger sind, legen Sie mit dem Rücken auf eine weiche Unterlage, sodass Sie das Kind sanft mit Ihren Oberschenkeln fixieren können und beide Hände frei haben.



Impressum

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

V. i. S. d. P.: Marco Ganser

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: living4media / ETSA, Lucie Eisenmann mit Raufeld
 ALDI SÜD: S. 4, 6, 7, 8, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 29, 36, 41, 43, 44, 45, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 59; Alistair Taylor-Young: S. 49; Andy Vella: S. 49; Getty Images: S. 2-3, 5, 6, 27, 34, 35, 36, 40, 41, 42-43, 54; get hungry! mit Raufeld: S. 37; guiskard studio mit Raufeld: S. 12, 15, 22, 59; iStockphoto: S. 29, 43, 51; Lauren Maccabee: S. 49; Lena Pletzer: S. 53; Lucie Eisenmann mit Raufeld: S. 4, 10-11, 12, 13; Martin Lamberty: S. 49; Matthias Rhomberg: S. 4, 48, 50; Markus Haner: S. 51; Mj KIM: S. 49; Paul Ripke: S. 49; Philipp Rathmer: S. 19 Pixabay: S. 7; Raufeld: S. 5, 16, 25, 40, 41, 53, 54, 55, 57; Shervin Lainez: S. 49; Shutterstock: S. 4, 16, 17, 57; Spargelhof Allofs: S. 26, 27; Stockfood: S. 7, 20, 23, 26, 29, 32, 33, 37, 55, 59; Stocksy: S. 4, 5, 28, 34; Suffo Moncloa: S. 49; Taverne Agency: S. 5, 21, 22, 24; Tim Bruening: S. 49; Westermann+Buroh: S. 18-19

Sommer, Sonne, Seifenblasen

Nichts verzaubert uns mehr als in **Regenbogenfarben schillernde Seifenblasen**. So werden sie riesig groß.

Hast du schon mal versucht, selbst Seifenblasen herzustellen? Eigentlich braucht man nur Wasser mit etwas Spülmittel darin, aber diese Blasen platzen einfach zu schnell. Für größere Seifenblasen benötigst du zwei weitere Zutaten: Zucker und Glycerin.

Riesenseifenblasen

DU BRAUCHST:

125 g Zucker, 1,5 l Wasser, 250 ml Spülmittel, 20 ml Glycerin (aus der Apotheke), 2 kleinere Eimer, 1 Rolle Pflanzenbindedraht

SO GEHT'S:

Vermische den Zucker mit 250 ml Wasser in einem Eimer. In dem anderen Eimer verrührst du 250 ml Wasser und 250 ml Spülmittel miteinander.

Schütte beide Flüssigkeiten zusammen und gib das Glycerin und 1 l Wasser hinzu. Lass die Flüssigkeit mindestens drei Stunden stehen.

Schneide ca. 20 cm vom Draht ab. Lege beide Drahtenden nebeneinander, sodass sie gleich lang sind. Passe dabei auf, dass der Draht oben nicht knickt.

Forme nun mit der oben geschlossenen Seite die von dir gewünschte Form, rund oder herzförmig. Die offenen Enden verzwirbel darunter fest zu einem Stiel.

Verziere den Stiel wie es dir gefällt: mit bunten Perlen, einem innen hohlen Holzstab oder farbigem Tapeband.

SELBER MACHEN

MIT ETWAS DRAHT ODER PFEIFENREINIGER KANNST DU DIR GANZ EINFACH SELBST PUSTESTÄBE BASTELN. PROBIERE VERSCHIEDENE FORMEN AUS.

IM JUNI BEI ALDI SÜD

Seifenblasenset mehrteilig

Gedächtnis-Spiel



DU BRAUCHST:

- etwas Pappe
- buntes Tonpapier
- Schere
- Klebstift
- Holzstäbchen

SO GEHT'S:

Bastele eine Pappvorlage in Form eines Stieleises. Zeichne 12 Stieleis auf Tonpapier und schneide die Formen aus. Verziere eine Seite der Eisformen mit Tonpapier in weiteren Farben, immer zwei Eisformen sollten jeweils dasselbe Muster haben. Klebe zum Schluss die Holzstäbchen als Stiele fest.

SO WIRD GESPIELT

Gespielt wird zu zweit. Lege alle Stieleiskarten mit der verzierten Seite nach unten auf den Boden. Jeder Spieler darf zwei Karten umdrehen. Sind sie unterschiedlich, werden sie wieder umgedreht und der nächste Spieler ist an der Reihe. Ist es ein Paar, gewinnt der Spieler es und darf zwei weitere Karten aufdecken.



UNSER Tipp

Das Glycerin für die riesigen Seifenblasen bekommst du in der Apotheke. Wenn du dir unsicher beim Anrühren der Flüssigkeit bist, frag deine Eltern, ob sie dir dabei helfen können. Statt Glycerin kannst du auch Tapetenkleisterpulver aus dem Baumarkt benutzen, dann werden die Seifenblasen auch richtig schön groß.

DU KANNST DEIN EIS-AM-STIEL-MEMORY EINFACH IN EINEM SCHRAUBGLAS TRANSPORTIEREN UND ÜBERALLHIN MITNEHMEN

Für uns,
von uns



Liebes Redaktionsteam,
das aktuelle Kundenmagazin
ist wirklich wieder sehr
gelungen. Besonders die Fotos
machen Lust auf Frühling.

Liebes Team,

habe heute zum ersten Mal Ihr Magazin
mitgenommen und bin ganz begeistert von
den vielen Anregungen rund um Ostern.

Hallo. Kann ich die Aldi inspiriert Hefte
über Sie bestellen, auch ältere Ausgaben?
Und wann kommt das nächste Heft in
die Filialen? Dankeschön

Das Magazin erscheint alle zwei Monate und
liegt zum Monatsanfang in den Filialen aus.
Das nächste Heft erscheint also wieder
Anfang Juli. Leider gibt es keine Möglichkeit
ältere Ausgaben
nachzubestellen.
Schauen Sie
aber mal auf
aldi-inspiriert.de
vorbei. Dort
finden Sie die
Beiträge und
Rezepte sowie
ältere Ausgaben
zum Download.



Hallo liebes Aldi-Team,

ich habe ein Osterbild aus Aldi-Artikeln
gebastelt. Der Hase ist aus der aktuellsten
Ausgabe des Aldi-Magazins ausgeschnitten
und das Dekoband ist noch aus der Weih-
nachtskollektion. Euer Magazin inspiriert
also wirklich auf viele Art und Weisen :-)

Liebe Grüße

Hallo liebes Aldi inspiriert Team,

vielen Dank für die tollen Dekoideen und die
tollen Rezepte! Beste Grüße aus Eschweiler.

Hallo,

tolle Impressionen und wie
immer ein tolles Heft.

Sehr geehrte

Damen und Herren,

vielen Dank für die
schöne und tolle
Ausgabe mal wieder.
Ich freue mich jedes
Mal wie ein kleines
Kind, wenn es eine
neue Ausgabe gibt.

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!



„Wenn meine Frau und ich den
Grill anfeuern, kommen Gemüse
und Fisch auf den Rost. Dabei ist
mir wichtig, dass der Fisch und
die Meeresfrüchte, die ich kaufe,
nachhaltig gefischt werden.“

Thomas Mühlenstein, 39 Jahre,
Ingenieur, Heilbronn

Die Garnelen schälen. Den Lachs in große
Würfel schneiden. Mit einem Gemüsehobel
die Zucchini längs in dünne Scheiben schnei-
den. Den Feta in große Würfel schneiden und
mit einer Zucchinischeibe einwickeln. Jede
Garnele in eine Scheibe Bacon einwickeln.
Abwechselnd je zwei Garnelen, Fetapakete
und Lachsstücke auf einen Spieß schieben.
Zitronensaft und Olivenöl verrühren und
die Spieße damit bestreichen. Mit Salz und
Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten pro Seite
auf dem Grill garen. Mit Salat servieren.

■ ca. 342,6 kcal/1433,2 kJ, 40,1 g Eiweiß, 18,5 g Fett,
1,4 g Kohlenhydrate (pro Spieß)

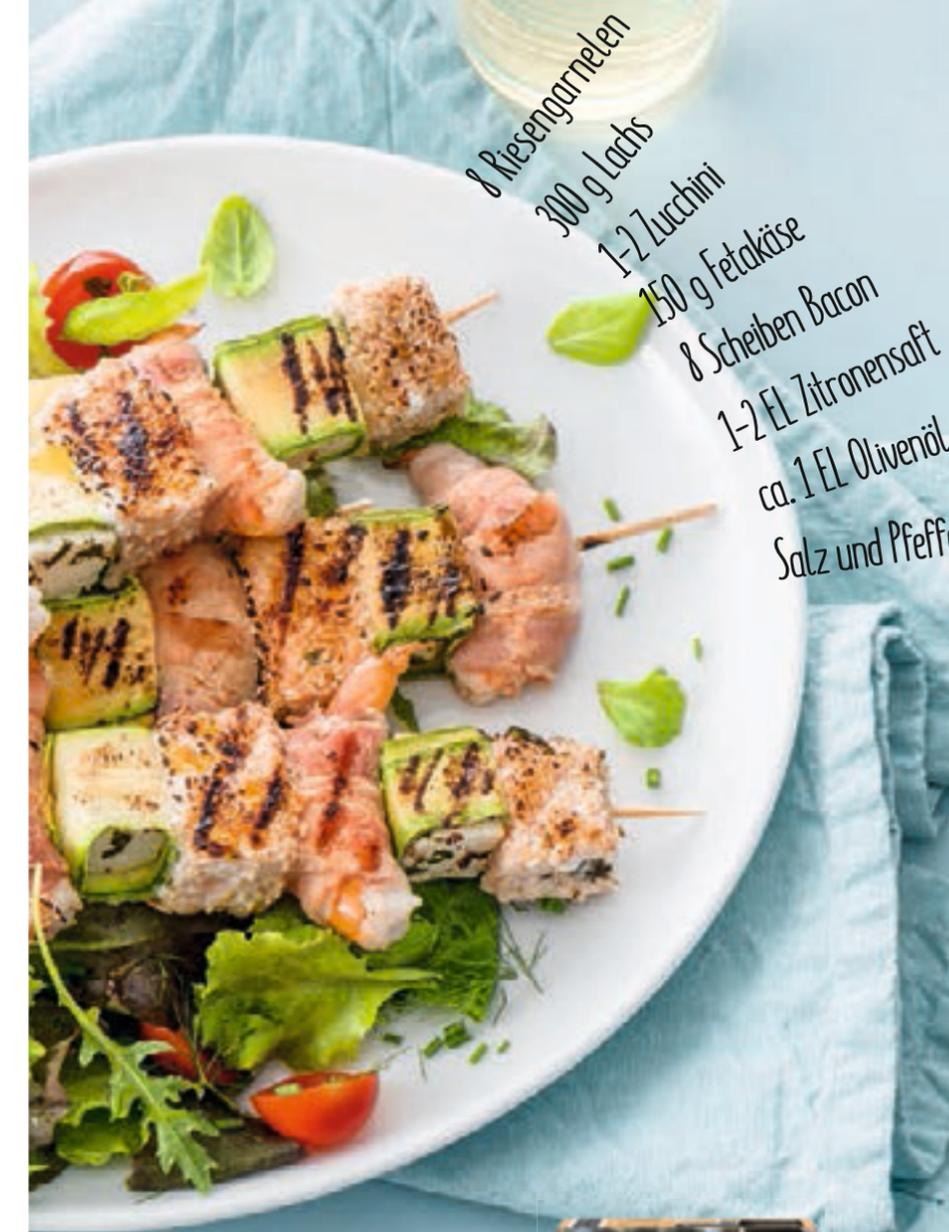
Gemeinsam mit unserem langjährigen
Lieferanten Shore/Ristic GmbH haben wir
ein Fischereiverbesserungsprojekt für die
Garnelenscherei in der Palk Bay im süd-
indischen Tamil Nadu ins Leben gerufen.
Das Projekt wird vor Ort durch ein Konsortium
aus Fischern, Exporteuren, Wissenschaft und
Fischereiverwaltung getragen. Ziel ist es,
Verbesserungsmaßnahmen bei der Garnelen-
scherei umzusetzen und die Fischerei
schrittweise auf eine zukünftige Zertifizierung
durch das Marine Stewardship Council (MSC)
vorzubereiten. So setzen wir am Anfang der
Lieferkette an, um die Nachhaltigkeit der
Garnelenscherei zu verbessern. Probieren
Sie z. B. unsere BBQ Riesengarnelen, die aus
dem Fischereiverbesserungsprojekt stammen.

► Website nachhaltigkeit.aldi-sued.de

MEIN REZEP

Lachs-Garnelen-Spieße mit Bacon und Feta

für 4 Spieße



- 8 Riesengarnelen
- 300 g Lachs
- 1-2 Zucchini
- 150 g Fetakäse
- 8 Scheiben Bacon
- 1-2 EL Zitronensaft
- ca. 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

BBQ Riesengarnelen
360 g, roh mit aufgeschnittener Schale





26
Städte-
Trips



138
DIY-
Ideen



1 Klick auf

[aldi-inspiriert.de](https://www.aldi-inspiriert.de)

Suchen Sie noch mehr Inspiration?

Entdecken Sie auf [aldi-inspiriert.de](https://www.aldi-inspiriert.de) über 1000 Tipps, Ideen und Inspirationen, die Ihr Leben bunter machen. Individuell auf Sie zugeschnitten – jederzeit und überall verfügbar.

194
Süße
Sünden



302
Garten-
Tipps