



Das Kundenmagazin von ALDI SÜD  
Ausgabe Juli/August 2019

# inspiriert

Zum  
**Mitnehmen**

## Gut gestartet

Wie wäre es mit einer  
Einschulungsparty?  
Wir haben bunte Tipps

## Eis geliebt

Sorbet, Sandwich- oder  
Softeis: Kreieren Sie Ihre  
neuen Eisfavoriten

# *Appetit auf Fisch?*

Entdecken Sie die Vielfalt von  
Fisch und Meeresfrüchten

## Cool getrunken

Frische und fruchtige  
Drinks für jeden Anlass,  
mit und ohne Alkohol



## *Liebe Kunden,*

bestimmt haben Sie ebenso sehnsüchtig den Sommer erwartet wie wir. Und vielleicht wissen Sie auch schon genau, wo Sie Ihren wohlverdienten Urlaub in diesem Jahr verbringen. Wer sich noch nicht ganz sicher ist, für den haben wir ein paar Tipps im Heft. Wie wäre es z. B. mit der Slowenischen Adria, die – obwohl von atemberaubender Schönheit – noch immer ein kleiner Geheimtipp ist: malerische Buchten, wildromantische Strände und Lokale mit frischem Fisch ganz in der Nähe. Falls Sie jetzt Appetit bekommen haben, dann blättern Sie einfach vor auf Seite 10. In unserem Fisch-Spezial finden Sie nicht nur viele Rezepte, sondern auch allerlei Wissenswertes rund um Fisch. Vielleicht steht Ihnen aber auch der Sinn eher nach Abenteuer. Dann sind Sie im Serengeti-Park-Resort in Hodenhagen genau richtig. Besteigen Sie einen der offenen Jeeps und starten Sie Ihre Safari: Auf 220 Hektar lassen sich mit etwas Glück rund 1500 Tiere in freier Umgebung beobachten. Welche Highlights der Park sonst noch bietet, lesen Sie ab Seite 46. Natürlich finden Sie noch viele andere Themen im Heft: Rezepte für erfrischende Sommerdrinks an der selbst gebauten Bar, Anregungen für appetitliche Toasts, leckere Eisvarianten oder Tipps, wie die Einschulungsparty zum unvergesslichen Erlebnis für die ganze Familie wird.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

*Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion*



# Inhalt

Ausgabe Juli/August 2019



34



10



38



42

26



## Genussvoll leben

### **Den Sommer genießen** 6

Entdecken Sie die Slowenische Adria und starten Sie mit vielen schönen ALDI SÜD Produkten in den Sommer

### **Spezial:** 10

#### **Meer auf dem Tisch**

Essen Sie mehr Fisch! Wir haben die Rezepte: vom schnellen Snack bis zum raffinierten Hauptgericht

### **Endlich wieder Eiszeit** 26

Ganz nach Ihrem Geschmack: Kreieren Sie doch mal Ihr eigenes Eis

## Inspiziert einkaufen

### **Tolle Knolle** 32

Begleiten Sie uns in die Pfalz und erfahren Sie, woher Ihre ALDI SÜD Kartoffeln stammen

### **Kartoffel mit Kick** 34

Kumpir ist die türkische Variante der Ofenkartoffel – und der neueste Streetfood-Trend des Jahres

### **Bunt belegt** 38

Mit vielen frischen Zutaten wird der Toast für Kinder und Erwachsene zum Kickstarter in den Tag

## Schönes entdecken

### **Erster Schultag** 40

So wird die Einschulungsparty zum unvergesslichen Erlebnis für die ganze Familie

### **Auf Safari** 46

Man muss nicht weit reisen, um exotische Tiere in freier Natur zu erleben. Besuchen Sie einfach den Serengeti-Park in Hodenhagen

## Gut informiert

### **NEULAND-Fleisch** 50

ALDI SÜD übernimmt Verantwortung für das Tierwohl und setzt sich für bessere Tierhaltungsbedingungen ein

### **Bio bei ALDI SÜD** 52

Sie wollen mehr über unser Bio-Sortiment erfahren? Hier finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen

### **Sommer voraus!** 56

Endlich Ferien! Wir haben ein paar tolle Spiele für kleine Entdecker auf großer Fahrt

## Alle Rezepte

- 7 **Kohlrabi-Taler**  
mit Karotte und Kartoffel
- 10 **Knuspriger Grillfisch**  
pikant und aromatisch
- 11 **Garnelenspieße**  
mit buntem Gemüse
- 12 **Kräuterlachs**  
auf Zedernholz gegrillt
- 13 **Linsensalat**  
als fruchtig-pikante Beilage
- 13 **Grüne Bohnen**  
knusprig vom Grill
- 14 **Frutti-di-Mare-Pasta**  
mit Tomaten und Salat
- 15 **Lachsforelle en papillote**  
mit Spinat und Pinienkernen
- 16 **Krabben-Tacos**  
mit Salat
- 17 **Kabeljau**  
in Tomaten-Weißwein-Sauce
- 22 **Cocktail-Spezial**  
7 fruchtig-frische Drinks
- 26 **Eiszeit**  
4 leckere Abkühlungen
- 35 **Kumpir vegetarisch**  
mit Kräuterquark
- 35 **Kumpir französisch**  
mit Weißweinnote
- 36 **Kumpir deftig**  
mit Hühnerfleisch
- 38 **Toast kreativ**  
9 Varianten, bunt belegt
- 41 **Mini-Sandwiches**  
süß und herzhaft
- 41 **Cupcakes**  
mit Frischkäsefrosting
- 42 **ABC-Kuchen**  
Kuchen in Schultütenform
- 49 **Regionale Spezialität**
- 55 **Babyeis**  
aus Melone
- 59 **Radieschensuppe**  
mit Blattgrün



46

# Inspiriert im Sommer



AUCH IHR HUND FREUT SICH IM SOMMER ÜBER EINE KÜHLE ERFRISCHUNG

## UNSER Tipp

Große Hitze macht auch unseren elektronischen Geräten zu schaffen. Schon bei Temperaturen über 35 Grad altern Akkus schneller als sonst. Lassen Sie Ihr Handy, Notebook und Co. nie in der Sonne liegen. Und falls das Gerät doch mal zu heiß geworden ist: auf keinen Fall in die Kühlbox oder den Kühlschrank damit! Durch die Kälte kann im Geräteinneren Kondenswasser entstehen. Im Zweifelsfall hilft leider nur eines: Das Gerät ausschalten und warten, bis es abgekühlt ist.



## Hundstage

Wie wir Menschen leiden auch unsere Hunde unter großer Hitze, sie haben sogar noch mehr mit den hohen Temperaturen zu kämpfen. Abkühlung an heißen Tagen verschafft alles, was mit Wasser zu tun hat: Schwimmen im See, Absprühen mit dem Wasserschlauch oder das Bad in einer wassergefüllten Babybadewanne im Garten. Hunde mit viel Fell freuen sich über häufiges Bürsten, da so mehr Luft an die Haut gelangt. Ein feuchtes Tuch, auf das sich das Tier legen kann, eine Kühlmatte oder ein selbst gemachtes Hundeeis aus Naturjoghurt oder Quark erfrischen zusätzlich. Und Hundespielzeug aus Naturkautschuk ist gleich noch mal so beliebt, wenn es vorher einige Zeit im Gefrierfach gelegen hat.



## Kalter Kuss

Ein Sommer ohne Eis – unvorstellbar! Viele Klassiker aus Kindheitstagen gibt es in der Tiefkühlabteilung.

Speiseeis  
verschiedene Sorten



IM JULI BEI ALDI SÜD



## Ehrung für Team Style

ALDI SÜD wurde für das Projekt „Team Style“ mit dem German Brand Award 2019 in der Kategorie „Employer Branding Activities & Campaigns“ ausgezeichnet. Um eine neue, zeitgemäße Mitarbeiterbekleidung zu entwickeln, riefen wir Ende 2017 unter den Studenten der AMD Akademie Mode & Design in München zum Designwettbewerb „ALDI SÜD Team Style“ auf. Nach vielen gemeinsamen Workshops und einer großen Fashion-Show mit Live-Voting stand das Sieger-Outfit fest. Nach einem mehrwöchigen Praxistest hält der neue Team Style nun Einzug in den Filialen. Für dieses innovative Projekt wurde ALDI SÜD prämiert. Der German Brand Award zeichnet Marken und Unternehmen aus, die sich durch hervorragende Markenarbeit auszeichnen.



## Frische Brise

Laue Sommernächte werden erst dank Ventilatoren so richtig erträglich. Sie sorgen für den leichten Durchzug.

Hochgeschwindigkeitsventilator  
3 Geschwindigkeitsstufen

IM JULI BEI ALDI SÜD



## Kohlrabi

Kohlrabi ist, wie der Name es bereits vermuten lässt, eine Zuchtform des Kohls. Bei anderen Kohlsorten sind die Blätter zum Kopf geformt oder es werden die Blüten gegessen. Beim Kohlrabi geht es um die Sprossachse. Es gibt ihn nicht nur klassisch in Weiß mit grüner Schale, sondern auch in Violett. Wie alle Kohlsorten kann man auch Kohlrabi roh essen: Besonders gut schmeckt er im Salat. Übrigens machen auch die jungen Kohlrabiblätter darin eine gute Figur.



Für 2 Portionen

## Kohlrabi-Taler

500 g Kohlrabi, 2 Karotten und 1 Kartoffel grob raspeln. Mit etwas Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen 1/2 Zwiebel fein würfeln und 1/2 Bund Petersilie waschen und fein hacken. Das geraspelte Gemüse gründlich auspressen, der ausgetretenen Saft wird nicht mehr benötigt. Alle Zutaten mit 1 Ei und 3 EL Mehl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Küchlein formen. Diese Kohlrabi-Taler im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 40 Minuten goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

ca. 232 kcal/972 kJ, 12,3 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 38,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

# Inspiriert im Sommer



IM JULI BEI ALDI SÜD

### Treuer Begleiter

Sommerliche Farben und Motive machen diese Taschen zum Hingucker. Und sie sind groß genug für Strandtuch und Badesachen.

**Strand- und Sommertasche**  
verschiedene Motive

## SLOWENISCHE ADRIA

Der slowenische Teil der Adria ist nur ein schmaler Küstenstreifen, doch zwischen Karst und Adriatischem Meer pulsiert das Leben. In den malerischen Städtchen entlang der Küste kann man die mediterrane Lebensweise genießen. Das Seebad Portorož z. B. ist bekannt für seine Thermalbäder. Bereits im 13. Jahrhundert nutzten die ortsansässigen Mönche das Salzwasser als Heilmittel. Heute wird das Salz für die zahlreichen Wellnessangebote in den nahe gelegenen Salinen gewonnen. Wen es eher in die Natur zieht, der kommt auf den Wanderwegen in der Umgebung auf seine Kosten. Oder man entspannt an einem der zahlreichen Strände.

Website [aldi-reisen.de](http://aldi-reisen.de)



### Snack des Monats

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

IM JULI BEI ALDI SÜD

**Cheese'n Cake**  
Mandarine und Classic Törtchen  
je 80 g

## ALDI SÜD informiert



## ALDI life eBooks

### ALDI life eBooks + Gewinnspiel

#### Bestseller zum preisgünstigen und bequemen Download

Tausende Romane, Krimis, Fantasygeschichten, Klassiker und die neuesten Bestseller: Wer günstige und topaktuelle eBooks sucht, ist bei ALDI life eBooks genau richtig. Mittlerweile sind mehr als eine Million Titel für Tablet oder Smartphone verfügbar. Der Zugang ist kinderleicht und funktioniert mit wenigen Klicks: Einfach auf [aldilife.com](http://aldilife.com) registrieren und die ALDI life eBook App für Ihr Smartphone oder Tablet aus dem jeweiligen Appstore herunterladen (iOS, Android). Testen Sie es doch einmal!

#### Mehr Infos unter:

Website [aldilife.com/sommer](http://aldilife.com/sommer)



### Gewinnspiel

Gewinnen Sie ein Exemplar von „Der Löwe büllt“, dem neuesten Bestseller von Erfolgsautor Tommy Jaud (insgesamt werden 5 Buchexemplare verlost). Beantworten Sie dafür folgende Frage:

**An welchem Ort lesen Sie am liebsten?\***

\* Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel vom 1. Juli 2019 um 12.00 Uhr (MEZ) bis zum 31. August 2019 um 23.59 Uhr (MEZ) per E-Mail an [ALDILife-Gewinnspiel@medion.com](mailto:ALDILife-Gewinnspiel@medion.com) senden. Die Gewinner werden per Los ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Mitarbeiter der Medion AG und der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen und die Datenschutzbestimmungen finden Sie im Internet auf [aldilife.com/de/teilnahmebedingungen](http://aldilife.com/de/teilnahmebedingungen).



### ALDI SÜD Clean-up-Aktion

#### ALDI SÜD Mitarbeiter beseitigen Müll

Das Ziel der Verpackungsmission von ALDI SÜD ist es, Verpackungsabfall stark zu reduzieren. Auch unsere Mitarbeiter engagieren sich. Mehr als 100 Freiwillige aus verschiedenen Standorten in Mülheim an der Ruhr sammelten am 8. Mai Müll. Die Mitarbeiter waren zu Fuß und mit dem Paddelboot unterwegs, um die Umgebung zu reinigen. Unterstützt wurde die Aktion von der Umweltschutzorganisation Clean River Project e.V.

#### Mehr Infos unter:

Website [nachhaltigkeit.aldi-sued.de](http://nachhaltigkeit.aldi-sued.de)

Website [cleanriverproject.de](http://cleanriverproject.de)

### Gut bewertet

#### ALDI SÜD Artikel ausgezeichnet

Immer wieder werden zahlreiche Waren aus dem Sortiment von ALDI SÜD durch unabhängige Verbraucherschutzorganisationen und Stiftungen geprüft – und schneiden hervorragend ab. So bewertete Öko-Test z. B. den **Gartenkrone Rahmspinat** (FTT Frozen Food Trading GmbH) mit „sehr gut“. Stiftung Warentest benotete unter anderem das Waschmittel **Tandil Classic Vollwaschmittel** (Dalli Werke GmbH & Co. KG) mit „gut“. Eine Übersicht über getestete Produkte finden Sie im Internet.

#### Mehr Infos unter:

Website [aldi-sued.de/testergebnisse](http://aldi-sued.de/testergebnisse)





**TIPP:**  
WENN SICH DIE  
RÜCKENFLOSSE  
GANZ EINFACH  
HERAUSZIEHEN  
LÄSST, IST  
DIE DORADE  
DURCHGEGART

# Fisch verliebt

Holen Sie sich das Meer nach Hause! Vom schnellen Snack bis zum raffinierten Hauptgericht: Entdecken Sie die Vielfalt von Fisch und Meeresfrüchten.

IM AUGUST BEI  
ALDI SÜD

Grill- und  
Backofenforelle  
300 g



## KNUSPRIGER GRILLFISCH

*pikant und aromatisch*

- Zutaten für 4 Portionen:
- 4 Fische (z. B. Forelle oder Dorade)
  - Salz und Pfeffer
  - 8 Knoblauchzehen
  - 2 Töpfe frische Petersilie
  - 8 Zweige Rosmarin (am besten aus dem eigenen Kräutergarten)
  - 4 TL Olivenöl
  - 50 ml Zitronensaft

Die ggf. über Nacht im Kühlschrank aufgetauten Fische abspülen und trocken tupfen, die Haut leicht einschneiden. Von innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und leicht zerdrücken. Die Kräuter waschen, grob hacken und mit dem Öl vermischen. Die Fische mit der Kräutermischung und je 2 Knoblauchzehen füllen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und in einer Grillzange bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten grillen, zwischendurch wenden.

ca. 316 kcal/1325 kJ, 38,3 g Eiweiß, 6,5 g Fett, 2,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)



## GARNELENSPIEßE

*mit buntem Gemüse*

Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, abspülen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen, pressen und mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer verrühren. Die Garnelen in der Marinade wenden und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel schälen, und achteln. Die Möhren schälen, die Zucchini waschen und putzen und beide mit einem Sparschäler längs in sehr dünne Streifen schneiden. Abwechselnd Garnelen, Zwiebelstücke und die ziehharmonikaartig aufgefalteten Möhren- und Zucchiniestreifen auf Spieße fädeln. Die Garnelenspieße von jeder Seite 3 bis 4 Minuten grillen.

ca. 186 kcal/779 kJ, 26,7 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 5,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)

- Zutaten für 4 Spieße:
- 500 g Garnelen (geschält, tiefgekühlt)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 EL Olivenöl
  - 20 ml Zitronensaft
  - Salz und Pfeffer
  - Cayennepfeffer
  - 1 Zwiebel
  - 2 Möhren
  - ½ Zucchini

WEICHE BUTTER, KAPERN, KRÄUTER UND ETWAS SALZ ZUSAMMEN PÜRIEREN. FERTIG IST DER PERFEKTE DIP ZUM GRILLFISCH!



IM JULI BEI  
ALDI SÜD



Garnelen-Spieße Kräuter  
120 g



**TIPP:** DIESES REZEP  
FUNKTIONIERT AUCH  
WUNDERBAR MIT  
HÄHNCHENBRUSTFILET  
ODER ALS VEGANE  
VARIANTE MIT TOFU

# KRÄUTERLACHS

auf Zedernholz gegrillt

Das Zedernholzbrett über Nacht gut wässern. Die Lachsfilets abspülen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter waschen und hacken und die Hälfte beiseitelegen. Die andere Hälfte mit dem Honig, dem Zitronensaft und dem Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Holz abtropfen lassen und auf den Rost eines vorgeheizten Grills mit Deckel legen. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten heiß werden lassen. Die Lachsfilets mit der Kräuter-Öl-Mischung bestreichen und mit der Haut nach unten auf das Brett legen. Den Deckel schließen und den Fisch ca. 20 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Salz und den restlichen frischen Kräutern bestreuen.

⚡ ca. 187 kcal/784 kJ, 30,5 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

- Zutaten für 4 Portionen:
- Zedernholzbrett**
  - 600 g Norwegisches Lachsfilet**
  - 1 Knoblauchzehe**
  - 70 g frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Dill)**
  - 1 EL Honig**
  - 40 ml Zitronensaft**
  - 100 ml Olivenöl**
  - Salz und Pfeffer**

GRILLBRETTER SORGEN FÜR EIN RAFFINIERTES AROMA. MAN NENNT SIE AUCH PLANKEN

# LINSENSALAT



fruchtig-pikante Beilage

Die Linsen nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und grob hacken. Die gekochten Linsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Linsen, das Dressing, die Zwiebeln, die Petersilie und die Avocado gut vermengen und mit den Granatapfelkernen bestreut servieren.

⚡ ca. 353 kcal/1479 kJ, 14,1 g Eiweiß, 18,3 g Fett, 30,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

- Zutaten für 4 Portionen:
- 200 g Berglinsen**
  - 1 Zwiebel**
  - 1 Topf frische Petersilie**
  - 50 ml Zitronensaft**
  - 4 EL Pflanzenöl**
  - Salz und Pfeffer**
  - 1 Avocado**
  - 150 g Granatapfelkerne**

# GRÜNE BOHNEN

knusprig vom Grill

Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Wasser in ca. 7 Minuten bissfest garen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Öl und 1 Prise Salz verrühren. Die Bohnen mit der Würzmischung vermengen und in einer Grillschale (Edelstahl oder Emaille) ca. 5 Minuten kräftig grillen. Vor dem Servieren mit Salz bestreuen.

**Tipp:** Sie können die Bohnen auch im Ofen bei 250 Grad Ober- und Unterhitze (230 Grad Umluft) grillen.

⚡ ca. 171 kcal/718 kJ, 3,8 g Eiweiß, 14,1 g Fett, 5,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)



- Zutaten für 4 Portionen:
- 600 g grüne Bohnen**
  - 2 Knoblauchzehen**
  - 4 EL Olivenöl**
  - Salz**

UND WAS ÜBRIG BLEIBT, SCHMECKT GUT IN EINEM PULLED-LACHS-SANDWICH



Grill-Lachs Bärlauch Pesto 250g

IM JULI BEI ALDI SÜD

Genussvoll leben



IM JULI BEI ALDI SÜD



Frutti di Mare  
270 g

## FRUTTI-DI-MARE-PASTA

mit Tomaten und Salat

Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Den Salat und die Tomaten waschen, die Tomaten halbieren. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Meeresfrüchte abspülen, trocken tupfen und im Olivenöl ca. 6 Minuten anbraten. Den Knoblauch und die Tomaten hinzugeben und alles weitere 2 Minuten braten. Die Pasta und den Salat unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ca. 554 kcal/2321 kJ, 20,5 g Eiweiß, 9,5 g Fett, 93 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Spaghetti
- 1 Handvoll Salat
- 300 g Datteltomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 270 g Frutti di Mare
- 50 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## LACHSFORELLE EN PAPILLOTE

mit Spinat und Pinienkernen

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in 1 EL Öl andünsten. Den Blattspinat dazugeben und langsam auftauen lassen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Das Lachsforellenfilet abspülen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Aus Backpapier vier Quadrate (ca. 25 cm Seitenlänge) zuschneiden. Je ein Viertel des Blattspinats auf ein Papierquadrat geben, mit etwas Olivenöl beträufeln. Den Fisch auf den Spinat legen, die Pinienkerne und ggf. frische Kräutern dazugeben. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Das Papier zu Päckchen falten und gut verschnüren. Die Päckchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) auf dem Rost auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen.

ca. 262 kcal/1098 kJ, 34 g Eiweiß, 11,4 g Fett, 4,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 250 g Blattspinat (tiefgekühlt), Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer
- 50 g Pinienkerne
- 600 g Lachsforellenfilet
- 20 ml Zitronensaft

IM AUGUST BEI ALDI SÜD



Lachsforellenfilet  
300 g



DIE BASTELANLEITUNG FÜR DIE BESTECKTASCHEN FINDEN SIE UNTER: [ALDI-INSPIRIERT.DE/BESTECKTASCHEN](http://ALDI-INSPIRIERT.DE/BESTECKTASCHEN)



# KRABBEN-TACOS

mit Salat, Quinoa und Tomatensalsa

VERFEINERN SIE  
MAYONNAISE MIT  
GEPRESSTEM KNOBLAUCH,  
UND SCHON HABEN SIE  
EINE WÜRZIGE AIOLI

Zutaten für 4 Tacos:

- 150 g Quinoa
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 Tortillafladen (Wraps)
- Olivenöl
- 200 g grüner Salat
- 1 Zwiebel
- 500 g Tomaten
- 5 Stängel Petersilie
- 30 ml Zitronensaft
- Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Nordseekrabben  
(gekocht und geschält,  
verzehrfertig)

Quinoa unter heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in der Brühe abgedeckt 10 bis 12 Minuten kochen. Anschließend auskühlen lassen. Die Tortillas nacheinander in einer Pfanne mit je 1 TL Öl kurz erwärmen. Die noch weichen Tortillas so über den Backofenrost hängen, dass die typische Tacoschalenform entsteht und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 10 Minuten backen. Den Salat waschen und mit Quinoa und 1 EL Olivenöl vermischen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Zwiebeln, Tomaten und Petersilie mischen und mit dem Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tacoschalen innen mit je 1 TL Crème fraîche bestreichen, die Quinoa-Salat-Mischung einfüllen und etwas Tomatensalsa darübergeben. Mit den Nordseekrabben belegen.

**Tipp:** Alternativ zu den Krabben können Sie auch 175 g mit der Gabel zerpfückte, geräucherte Makrele verwenden.

⚡ ca. 557 kcal/2332 kJ, 24 g Eiweiß, 21,4 g Fett, 63,3 g Kohlenhydrate (pro Taco)



# KABELJAU

in Tomaten-Weißwein-Sauce

Den Fisch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und hacken und in 2 TL Olivenöl andünsten. Die Tomaten hinzufügen und ca. 7 Minuten mitbraten. Den Weißwein und den Zitronensaft angießen und alles leicht einkochen lassen. Das Basilikum waschen, zupfen und in die Sauce geben. Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer ofenfesten Pfanne in 2 EL Öl 5 Minuten knusprig anbraten. Die Sauce hinzugeben, in den vorgeheizten Ofen stellen und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) in ca. 5 bis 7 Minuten fertig garen. Mit frischem Brot servieren.

⚡ ca. 207 kcal/869 kJ, 30,8 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 2,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Kabeljaufilets (tiefgekühlt)
- 250 g Datteltomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll Basilikum
- Salz und Pfeffer



Günther Jauch  
weiss  
0,75 l



## NACHHALTIGERE GARNELENFISCHEREI

Entlang der Küste des südindischen Bundesstaates Tamil Nadu lebt ein Großteil der Bevölkerung direkt oder indirekt von der Fischerei. Damit die Fischbestände auch in Zukunft eine sichere und gute Einnahmequelle für die lokale Bevölkerung bieten, ist es ALDI SÜD besonders wichtig, dass der Fischfang unter umweltverträglichen und nachhaltigen Bedingungen stattfindet.

ALDI SÜD hat daher gemeinsam mit dem langjährigen Lieferanten Shore/Ristic GmbH ein Fischereiverbesserungsprojekt für die Garnelenfischerei in der Palk Bay vor Tamil Nadu ins Leben gerufen. Neben ALDI SÜD und Shore/Ristic wird das Projekt vor Ort durch ein Konsortium aus Fischern, Exporteuren, Wissenschaft und Fischereiverwaltung getragen. Das gemeinsame Ziel ist es, in Kooperation mit den indischen Partnern Verbesserungsmaßnahmen bei der Garnelenfischerei umzusetzen und die Fischerei auf eine zukünftige MSC-Zertifizierung vorzubereiten. Die Garnelen aus Tamil Nadu werden aktionsweise auch bei ALDI SÜD zu kaufen sein.

Mehr Informationen zum Fischereiverbesserungsprojekt finden Sie unter: [blog.aldi-sued.de/garnelen-bei-aldi-sued/lieferkette/rohstoffe](http://blog.aldi-sued.de/garnelen-bei-aldi-sued/lieferkette/rohstoffe)



„ICH UNTERSTÜTZE DAS FISCHEREI-VERBESSERUNGSPROJEKT, UM UNSERE EXISTENZGRUNDLAGE ZU SICHERN.“  
Garnelenfischer aus Tamil Nadu, der am Fischereiverbesserungsprojekt von ALDI SÜD teilnimmt

# Das kleine Fisch-ABC



**MSC** Das blaue Siegel des Marine Stewardship Council (MSC) gewährleistet umweltbewussten und nachhaltigen Fischfang. [msc.org](http://msc.org)



**ASC** Das Siegel des Aquaculture Stewardship Council (ASC) kennzeichnet Fisch aus umweltverträglicher und sozial verantwortungsvoller Aquakultur. [asc-aqua.org](http://asc-aqua.org)



**GGN** Hinter dem Siegel steht der GLOBAL.G.A.P. Standard für Aquakultur, der die Bereiche Lebensmittelsicherheit, Arbeitsbedingungen sowie Tier- und Umweltschutz abdeckt. [ggn.org](http://ggn.org)



Das Bio-Logo steht u. a. für höhere Standards für eine tiergerechtere Haltung (Haltungspraktiken, Anlagen) sowie niedrigere Höchstbesatzdichten (Lebendgewicht pro Kubikmeter Wasser). [bmel.de](http://bmel.de)

## 1 EINKAUFEN

### SO ERKENNEN SIE FRISCHEN FISCH

- DAS WICHTIGSTE MERKMAL FÜR FRISCHEN FISCH: ER RIECHT NICHT NACH FISCH. FRISCHER FISCH SOLLTE NUR NACH MEER RIECHEN.
- DIE KIEMEN SOLLTEN FEUCHT UND HELLROT SEIN UND ENG ANLIEGEN. BLUTSPUREN IN DER BAUCHHÖHLE SOLLTEN – WENN ÜBERHAUPT – HELLROT SEIN.
- DIE AUGEN SOLLTEN KLAR UND GLÄNZEND SEIN.
- DIE HAUT SOLLTE MIT EINEM KLAREN SCHLEIM BEDECKT SEIN. BEI DRUCK SOLLTE SIE LEICHT NACHGEBEN, SICH ABER ANSCHLIEßEND SCHNELL WIEDER ZURÜCKWÖLBEN.

### FAUSTREGEL

Pro Person werden für Hauptgerichte etwa 200 g Fisch berechnet, für Kinder reichen 150 Gramm. Bedenken Sie hierbei, dass bei ganzen Fischen viel Abfall anfällt, da Gräten, Kopf und Flossen nicht mitgegessen werden. Das heißt, dass für 200 Gramm Fischfleisch am besten 250 Gramm ganzer Fisch einkalkuliert wird.

ACHTEN SIE BEIM EINKAUF AUF DIESE SIEGEL

## 2

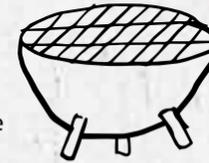
### ZUBEREITEN

#### GRILLEN

Eine besonders fettarme Methode, Fisch zu garen, ist das Grillen. Die Methode eignet sich vor allem für ganze Fische. Die Temperatur sollte nicht zu hoch sein, da der Fisch sonst außen verbrennt, bevor er gar ist. Füllen Sie die Bauchhöhle mit Petersilie und Zitronenscheiben für zusätzliches Aroma. Fischfilets grillt man am besten schonend auf einem Holzbrettchen.

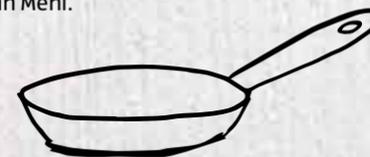
#### RÄUCHERN

Räuchern ist in erster Linie eine Methode, Fisch haltbar zu machen. Es gibt zwei Arten: das Kalträuchern, bei dem der Fisch nicht über 25 Grad erhitzt wird, und das Heißräuchern, bei dem Temperaturen von 70 bis 80 Grad erreicht werden. Typische Räucherfische sind Lachs, Makrele und Forelle. Räucherlachs ist in der Regel kalt, Stremellachs dagegen heiß geräuchert.



#### BRATEN

Während kleinere Fische auch am Stück gebraten werden können, eignet sich diese Garmethode insbesondere für Fischstücke. Möglichst mit Haut braten, denn die schützt das zarte Fleisch vor der starken Hitze und wird dabei kross. Fischfilets ohne Haut mehliert man am besten, das heißt, man wälzt sie vor dem Braten in Mehl.



#### BACKEN/ÜBERBACKEN

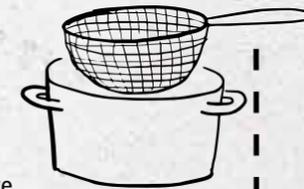
Ob im Auflauf, in der Ofenform, im Bratschlauch oder eingewickelt in Pergamentpapier: Die Zubereitung im Backofen ist schonend und eignet sich für die meisten Fische. Auch überbacken kann man Fisch, zum Beispiel mit einer Mischung aus Kräutern, Semmelbröseln und Parmesan.

#### FRITTIEREN

Frittiert wird Fisch in der Regel, nachdem er in flüssigen Backteig oder Bierteig getaucht wurde. Der Backfisch kommt klassisch mit Pommes frites als Fish and Chips auf den Teller oder mit Kartoffelsalat und Remoulade.

#### DÜNSTEN

Besonders Fischfilets eignen sich zum Dünsten. Dabei werden die Fischstücke mit wenig Flüssigkeit bei mittlerer Hitze gegart. So bleibt der feine Eigengeschmack erhalten.



#### DÄMPFEN

Vor allem sehr zarte Fischfilets, die in der Pfanne schnell auseinanderfallen, werden gerne gedämpft. Dazu wird der Fisch im Wasserdampf (z. B. im Dampfgarer oder mit einem Aufsatz im Kochtopf) schonend gegart.

#### SCHMOREN

Zunächst bekommt der Fisch durch Anbraten leichte Röstaromen, dann wird Flüssigkeit angegossen und der Fisch auf dem Herd oder in einer Auflaufform im Ofen gedünstet. Bei dieser Variante bleibt der Fisch schön saftig.

## 3

### SERVIEREN

#### Beilagen

Ein klassischer Begleiter zu Fisch ist Reis, ob nun Langkorn-, Wild- oder brauner Reis oder Risotto. Wird der Fisch ohne Sauce serviert, sind Kartoffel, Polenta, oder Gemüse als Beilage perfekt. Frische Kräuter, zarte Salate und gedünstetes Gemüse flankieren die Fischhauptspeise gut.



## 4 GENIEßEN

ZU WEISEM FLEISCH NUR WEISWEIN ... ABER KEINE REGEL OHNE AUSNAHME: ZU EINEM FISCH IN KRÄFTIGER SAUCE DARF ES AUCH EIN ROTWEIN SEIN. ABER NACH WIE VOR BEVORZUGEN DIE MEISTEN GENIEßER ZU FISCHGERICHTEN WEISWEINE.



Weingut Johannes Leitz Riesling Rheingau QbA mit VDP-Siegel 0,75 l

# SUMMMER PARTY



 DIE ANLEITUNG FÜR EINE BAR ZUM SELBERBAUEN FINDEN SIE UNTER: [ALDI-INSPIERT.DE/BAR](https://www.aldi-inspiert.de/bar)

**Cocktails sind wieder angesagt.** Doch zu keiner Jahreszeit passen sie so gut wie zum Sommer! Mit oder ohne Alkohol, mit oder ohne Frucht: Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Ein bisschen Inspiration kann aber nie schaden ...



Servietten  
verschiedene  
Designs



IM JULI BEI  
ALDI SÜD

## UNSER Tipp

Sie möchten Ihre Liebsten mit einem bunten Strauß überraschen oder einfach einmal Danke sagen? Bei **ALDI Blumen** finden Sie für jeden Anlass das Passende – von romantisch bis modern. Und damit Sie sich beim Stöbern noch besser zurecht finden, haben wir die **Website für Sie umgebaut**. Sie überzeugt jetzt mit einem noch klareren Aufbau, mit allen wichtigen Infos auf einen Blick. **Schauen Sie doch mal vorbei:** [Website aldi-blumen.de](https://www.aldi-blumen.de)

# COOLE DRINKS\* MIT ALKOHOL

FRUCHTIG

## Pink LIMES

### Rhabarber-Nektar + WODKA + ERDBEEREN

500 ML RHABARBER-NEKTAR IN EISWÜRFEL-FORMEN EINFRIEREN. 200 G ERDBEEREN PÜRIEREN UND MIT 10 CL WODKA MISCHEN. DIE EISWÜRFEL IN EINE TÜTE GEBEN UND Z. B. MIT EINEM NUDELHOLZ ZU CRUSHED ICE VERARBEITEN. 4 GLÄSER ZU JE 2/3 MIT CRUSHED ICE FÜLLEN UND DEN ERDBEERLIMES DARÜBERGEBEN. MIT FRISCHEN ERDBEEREN UND NÜSSEN DEKORIEREN.



Rhabarber-Nektar 1l

IM AUGUST BEI ALDI SÜD



EINE VORLAGE FÜR FRUCHTIGE UNTERSETZER FINDEN SIE UNTER: [ALDI-INSPIRIERT.DE/UNTERSETZER](http://ALDI-INSPIRIERT.DE/UNTERSETZER)



HERB

## Herbal SPARKLE

### Gin + SEKT + KRÄUTER

EISWÜRFEL IN DIE GLÄSER GEBEN. JE 4 CL GIN DAZUGEBEN UND MIT SEKT AUFFÜLLEN. FRISCHE KRÄUTER, WIE Z. B. BASILIKUM, MINZE ODER ROSMARIN, DAZUGEBEN UND EISKALT GENIEßEN.



SPRUDELND

## Amalfi BITTER

### Limoncello + TONIC-WATER + ZITRONE

JE 4 CL LIMONCELLO IN VIER GLÄSER GEBEN. DIE SCHALE EINER BIO-ZITRONE IN ZESTEN SCHNEIDEN UND IN DIE GLÄSER VERTEILEN. DEN SAFT DER ZITRONE DAZUGEBEN. MIT TONICWATER AUFFÜLLEN UND MIT FRISCHEN KRÄUTERN DEKORIEREN.

IM AUGUST BEI ALDI SÜD

\* ALLE REZEPTE FÜR 4 GLÄSER

STARK

## Fruchtiger PUNSCH

### Rum + EISTEE + FRUCHT

200 ML RUM IN EINE KARAFFE GEBEN. MIT 200 ML EISTEE UND 400 ML APFELSAFT AUFFÜLLEN. FRISCHE FRÜCHTE, WIE Z. B. ÄPFEL, BIRNEN ODER ZITRONEN, IN STÜCKE SCHNEIDEN UND DAZUGEBEN. EINIGE STUNDEN IM KÜHLSCHRANK ZIEHEN LASSEN UND AUF EIS SERVIEREN.

IM AUGUST BEI ALDI SÜD

Schweppes Bitter-Getränk



# COOLE DRINKS\*

OHNE ALKOHOL

KRÄFTIGE FARBEN MACHEN AUS DEN DRINKS ECHTE SOMMERHITS



ANSTATT ZITRONENSCHALE KÖNNEN SIE AUCH ZITRONENVIERTEL IN DIE LIMONADE GEBEN

## Geschüttelt oder gerührt?

Das Schütteln auf Eis im Shaker kühlt den Cocktail und verhindert, dass die Eiskwürfel im Glas den Drink verwässern. Schüttelt man aber mehrere alkoholartige Flüssigkeiten, können diese trübe werden. Daher werden Cocktails wie der Martini nur gerührt. Ist Kohlensäure im Spiel, „baut“ man den Drink im Glas – so wie bei unserem leckeren Erdbeer-Sprudel.

### CREMIG

## BEEREN-SMOOTHIES

mit Mandeldrink

400 G TIEFGEKÜHLTE BEERENMISCHUNG MIT 1L MANDELDRIK UND 250 G ZUCKER IM MIXER PÜRIEREN. 4 GLÄSER MIT EISWÜRFELN FÜLLEN UND DEN SMOOTHIE DARÜBERGEBEN.



### SPRITZIG

## SOMMERLIMONADE

mit Zitrusfrüchten

DIE SCHALE VON 2 BIO-ZITRONEN ENTFERNEN UND DIE ZITRONEN AUSPRESSEN. DEN SAFT MIT DER SCHALE UND 100 G ZUCKER VERRÜHREN. MIT 1L SPRUDELWASSER AUFGIEßEN.

### SÜß

## ERDBEER-SPRUDEL

mit Minze

300 G ERDBEEREN PÜRIEREN UND 1L SPRUDELWASSER DAZUGEBEN. EINIGE MINZEBLÄTTER LEICHT ZERREIBEN UND IN 4 GLÄSER GEBEN. MIT DEM ERDBEERSPRUDEL AUFFÜLLEN.



EINE VORLAGE ZUM AUSDRUCKEN FINDEN SIE UNTER: [ALDI-INSPIRIERT.DE/SCHIRMCHEN](https://www.aldi-inspiriert.de/schirmchen)



\* ALLE REZEPTE FÜR 4 GLÄSER

# Endlich ist Eiszeit



Sandwich  
MIT MANGO-LASSI-EIS

Rezept auf Seite 28

GUT ZU  
WISSEN!

## Popsicles PFIRSICH-ERDBEER



### Heiße Tipps für kalten Genuss

Um bei einer angebrochenen Packung Eiscreme zu verhindern, dass sich Eiskristalle darin bilden, umwickeln Sie die Packung mit Klarsichtfolie, bevor Sie den Deckel wieder aufsetzen.

Verwenden Sie bei der Herstellung von Sahneis lieber vollfette als halbfette Milchprodukte. Das macht das Eis cremiger und aromatischer.

Bevor die Eismasse ins Gefrierfach kommt, sollte sie am besten im Kühlschrank vorgekühlt werden.

Alkohol senkt den Gefrierpunkt von Eiscreme. Das Eis bleibt also auch bei niedrigen Temperaturen noch cremig. Zu viel davon verhindert allerdings, dass es gefriert.

Rezept auf Seite 28

## Sandwich

mit Mango-Lassi-Eis

1 EL Zimt mit 200 g Zucker in 200 ml Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis ein Sirup entstanden ist. Abkühlen lassen. Eine Mango schälen, entsteinen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Mangowürfel mit 40 ml Zitronensaft pürieren, 200 g Joghurt und 2 EL Zimtsirup unterrühren. Die Masse für mindestens 6 Stunden abgedeckt ins Gefrierfach geben und in den ersten 3 Stunden alle 30 Minuten mit einem stabilen Schneebesen kräftig durchrühren. Für das Sandwich eine Kugel Mango-Lassi-Eis zwischen zwei Cookies pressen und die Ränder glatt streichen.

ca. 146 kcal/614 kJ, 3,6 g Eiweiß, 4,8 g Fett, 21,3 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)

## Popsicles

mit Pfirsich und Erdbeer

300 g reife Pfirsiche waschen, entsteinen und klein schneiden. Mit 50 ml Fruchtnektar aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit 1 EL Puderzucker, 150 g Joghurt und 150 g Quark verrühren. Die Masse in Eisförmchen füllen, oben etwas Platz lassen. 200 g Erdbeeren waschen, putzen und mit 1 EL Honig pürieren und auf die Pfirsichmasse geben. Die Stiele einsetzen und für mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.

ca. 76 kcal/318 kJ, 3,4 g Eiweiß, 1,2 g Fett, 12,4 g Kohlenhydrate (pro Eis/8 Popsicles)

## Softeis

mit Erdnusscreme

3 Eigelb mit 120 g Zucker und 1 Päckchen Vanillinzucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. 400 ml Milch erwärmen (nicht kochen) und die Zuckermasse schrittweise einrühren. Die Masse bei niedriger Hitze so lange rühren, bis sie eindickt. Vom Herd nehmen, 200 ml Sahne und 250 g Erdnusscreme unterrühren. Abkühlen lassen und anschließend 3 Stunden ins Gefrierfach geben. Die Masse alle 30 Minuten mit einem stabilen Schneebesen gut durchschlagen. Die untergehobene Luft sorgt für die Cremigkeit. Zum Servieren etwas antauen lassen, in einen Spritzbeutel füllen und in kleine Becher spritzen. Nach Belieben mit Kekskrümeln garnieren und loslöffeln!

ca. 780 kcal/3270 kJ, 18,9 g Eiweiß, 54,4 g Fett, 48,3 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)

Softeis  
ERDNUSS MIT KEKSSTÜCKEN



## Ice Cream Rolls

DER TREND AUS THAILAND

Köstliche Eiscreme, hauchdünn auf eine Kühlplatte gestrichen, dann zu zarten Eisrosen gerollt: In Thailand werden Ice Cream Rolls mit allerlei Toppings direkt am Straßenrand verkauft. Auch bei uns lässt sich die kalte Leckerei herstellen – ganz ohne professionelle Kühlplatte.

## Sorbet

MÖHRE-ORANGE

### Sorbet

mit Möhre und Orange

500 g Möhren und 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm) schälen und fein reiben. Mit 20 ml Zitronensaft und 300 ml Orangensaft aufkochen und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Abkühlen lassen, pürieren und mit 3 EL Honig abschmecken. Die Masse für ca. 6 Stunden abgedeckt ins Gefrierfach geben und stündlich mit einem stabilen Schneebesen kräftig durchrühren.

ca. 96 kcal/401 kJ, 2,1 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 20,9 g Kohlenhydrate (pro Portion/4 Portionen)

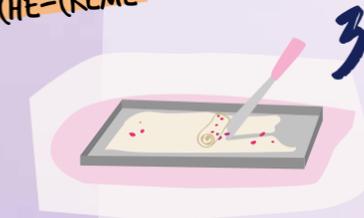
DAS GRUNDREZEPF FÜR EINE ENGLISCHE CREME FINDEN SIE UNTER: ALDI-INSPIRIERT.DE/ENGLISCHE-CREME



1 Ein unbeschichtetes Blech, einen flachen Glattsteller oder eine unbeschichtete Pfanne für mindestens 1 Stunde ins Gefrierfach legen. Als Eismasse eine Englische Creme zubereiten und die gewünschten Toppings wie Früchte, Schokolade, Brownies oder Kekse bereitstellen.



2 Die Eismasse auf die Platte gießen und die Toppings daraufgeben. Die Toppings mit zwei Spachteln fein zerkleinern und unter die Masse mischen. Dünn (ca. 2 mm) und glatt verstreichen und ca. 1 Stunde gefrieren lassen.



3 Die gefrorene Masse mithilfe eines scharfen Spachtels Bahn für Bahn vorsichtig aufrollen. Die Röllchen aufrecht in einem Becher anrichten und nach Belieben garnieren.

# STRANDSPIELE

## AUCH OHNE STRAND

Spielen, toben, den Sommer genießen: **6 kurzweilige Spiele** für den Garten oder Park – ein Spaß für Klein und Groß

RUNTER VON DEN  
HANDTÜCHERN UND  
LOS GEHT'S!

### 1

## HANDTUCHSPIEL

**So spielt man:**

Für diese Variante des Stuhltanz-Klassikers werden die Handtücher im Kreis auf den Rasen gelegt. Die Spieler umkreisen diese im Takt der Musik so lange, bis der Spielleiter die Musik stoppt. Jeder Spieler versucht, ein Handtuch zu ergattern, und legt sich darauf. Wer übrig bleibt, scheidet aus. Dann wird ein weiteres Handtuch aus dem Spiel genommen usw. Das Spiel ist beendet, wenn ein Spieler als Sieger übrig geblieben ist.

**Wer: mindestens 3 Spieler**

**Wie: aktiv**

**Womit: Handtücher**  
(eins weniger als Mitspieler)



### 3

## WASSERBALLON- ZIELWERFEN

**So spielt man:**

Die Spieler stellen sich in einem festgelegten Abstand von wenigen Metern um einen Eimer auf. Dann versuchen sie nacheinander, den Eimer mit den Wasserballons zu treffen. Jeder Treffer zählt. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann nach jeder Runde der Abstand zum Eimer erhöht werden.

**Wer: 2 Spieler oder 2 Teams**

**Wie: geschickt**

**Womit: 1 Eimer, viele Wasserballons**



### 2

## PINGUINRENNEN

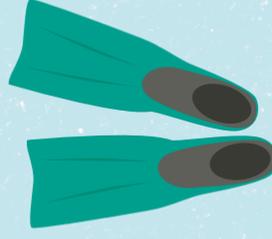
**So spielt man:**

Jedes Team teilt sich in zwei Gruppen auf, eine geht zum Anfang, die andere zum Ende der Rennstrecke. Am Start liegen alle Spielutensilien bereit. Das Spiel beginnt: Spieler 1 zieht blitzschnell alle Utensilien an, rennt zur anderen Seite, zieht alles wieder aus und übergibt es an Spieler 2. Nun zieht der sich alles über, rennt zurück zum Start und zieht sich alles aus usw. Der Lauf ist beendet, wenn jeder Mitspieler einer Mannschaft dran war. Um die Gewinner zu ermitteln, werden die Zeiten der einzelnen Teams gestoppt.

**Wer: 2 Teams mit jeweils mindestens 2 Spielern**

**Wie: aktiv**

**Womit: Schwimmflossen, Schwimmflügel, Schnorchel,  
Taucherbrille, Sonnenhut**



### 4

## WOLKEN- GESCHICHTEN

**So spielt man:**

Nicht wirklich ein Spiel, aber ein schöner und entspannender Zeitvertreiber ist das Wolkenbeobachten. An einem Schönwettertag einfach auf die Wiese legen und im Himmel nach interessant geformten Wolken Ausschau halten. Gemeinsam können so nicht nur Gesichter oder Tiere entdeckt, sondern daraus auch lustige Geschichten gesponnen werden.

**Wer: mindestens 2 Spieler**

**Wie: kreativ**

**Womit: Fantasie**

IM JULI BEI  
ALDI SÜD



**Beach-Tennis Set**  
verschiedene  
Farben

### 6

## SANDKASTEN- OLYMPIADE

**So spielt man:**

Bei der Sandkasten-Olympiade treten die Spieler in verschiedenen Disziplinen gegeneinander an, etwa im Weitsprung, Wettrennen, Tausziehen oder auch Schnelligkeits-Sandburgenbauen. Ruckzuck vorbereitet ist z. B. Sandkasten-Golf: Dafür kleine Löcher buddeln, die es mit Tennisbällen zu treffen gilt.

**Wer: mindestens 2 Spieler**

**Wie: aktiv**

**Womit: großer Sandkasten**



### 5

## FANG DEN BALL

**So spielt man:**

Ein Spieler steht in der Mitte, die anderen Spieler stehen im Kreis um ihn herum. Nun versuchen die Spieler im Kreis, den Ball über den Kopf des Spielers in der Mitte hin- und herzuwerfen, ohne dass dieser den Ball fangen kann. Fängt er ihn doch, wechselt er in den Außenkreis. Nun muss der Spieler, dessen Ball gefangen wurde, in die Mitte.

**Wer: mindestens 3 Spieler**

**Wie: aktiv**

**Womit: 1 Ball**





# FRISCH VOM Kartoffelacker



Arno Frey baut in der Vorderpfalz Kartoffeln an. Das milde Klima in der Weinbauregion kommt auch den Knollen zugute.



BEIM KARTOFFELANBAU IST BÄUERLICHES GESCHICK NOTWENDIG. DIE KNOLLENGRÖÖSE IST AUCH VON DER PFLANZDICHTHE ABHÄNGIG

IN DER PACKSTATION WERDEN DIE KNOLLEN GESCANNT UND VOLLAUTOMATISCH SORTIERT



IN DER ERNTEZEIT IST DER ERNTERODER TÄGLICH IM EINSATZ



Die Mittagshitze ist der Feind für Arno Frey und seine Kartoffeln – zumindest in der Erntezeit. Auch deshalb fährt er schon im Morgengrauen den Ernteroder auf die Felder, um möglichst früh mit der Arbeit zu beginnen. Mit sogenannten Scharen hebt der Roder die Kartoffelpflanzen Reihe für Reihe vorsichtig aus der Erde, legt sie auf ein Gitterband: Die Erde fällt wieder hinunter, die Kartoffelpflanze wandert weiter. Dann entfernt ein sogenanntes Igelband das Grün von den Knollen, im Anschluss sortieren Erntehelfer die Kartoffeln grob vor.

Bis zu diesem Zeitpunkt hat die Kartoffel – bzw. das, was mal eine Speisekartoffel wird – schon einen langen Weg zurückgelegt. „Ab Ende November lassen wir die Pflanzkartoffeln vorkeimen“, sagt Arno Frey. Dafür wird die Vorkeimhalle künstlich beleuchtet. „In der Regel kommt der Frühling schon Anfang Februar in die Pfalz. Ab dann beginnen wir, die gekeimten Kartoffeln

vorsichtig in Dämmen zu pflanzen.“ Das milde Klima in der Rheinebene zwischen Odenwald und Pfälzer Wald macht es möglich: Die erste Ernte ist meist Ende Mai. „Zuerst wächst die Kartoffel in die Größe und dann in die Reife“, sagt Frey. Im Sommer wird das Kartoffellaub entfernt, um die Pflanze in den „Abreifemodus“ zu versetzen. Die Knollen bilden so eine feste Schale, erklärt Frey. „Mit dieser ackerbaulichen Maßnahme schaffen wir es, die ersten heimischen Kartoffeln früher zu ernten und können somit zunächst vom Feld und später aus dem Lager heraus fast ganzjährig den Handel mit heimischen Kartoffeln bedienen.“

Vom Feld werden die Knollen direkt in die Packstation gebracht – sie ist eine der modernsten in Europa, sagt Christian Dietz stolz, der gemeinsam mit Frey den Betrieb führt. Hier werden die Kartoffeln gewaschen und noch einmal vollautomatisch aussortiert, bevor sie sicher verpackt schließlich in die Filialen kommen.

## DIETZ & FREY AGRAR GBR

Ort: Frankenthal (Pfalz)

Bewirtschaftet von: Seit drei Generationen arbeiten die beiden Familien Frey und Dietz zusammen. Neben den Familienmitgliedern gehören zwei fest angestellte Mitarbeiter zum Betrieb und bis zu 10 saisonale Erntehelfer.

Produkte: Kartoffeln, Knollen- und Wurzelgemüse, Süßkartoffeln und Getreide.

Besonderheit: Dank des milden Klimas sind die Pfälzer Frühkartoffeln die ersten auf dem Markt.

Inspiziert einkaufen

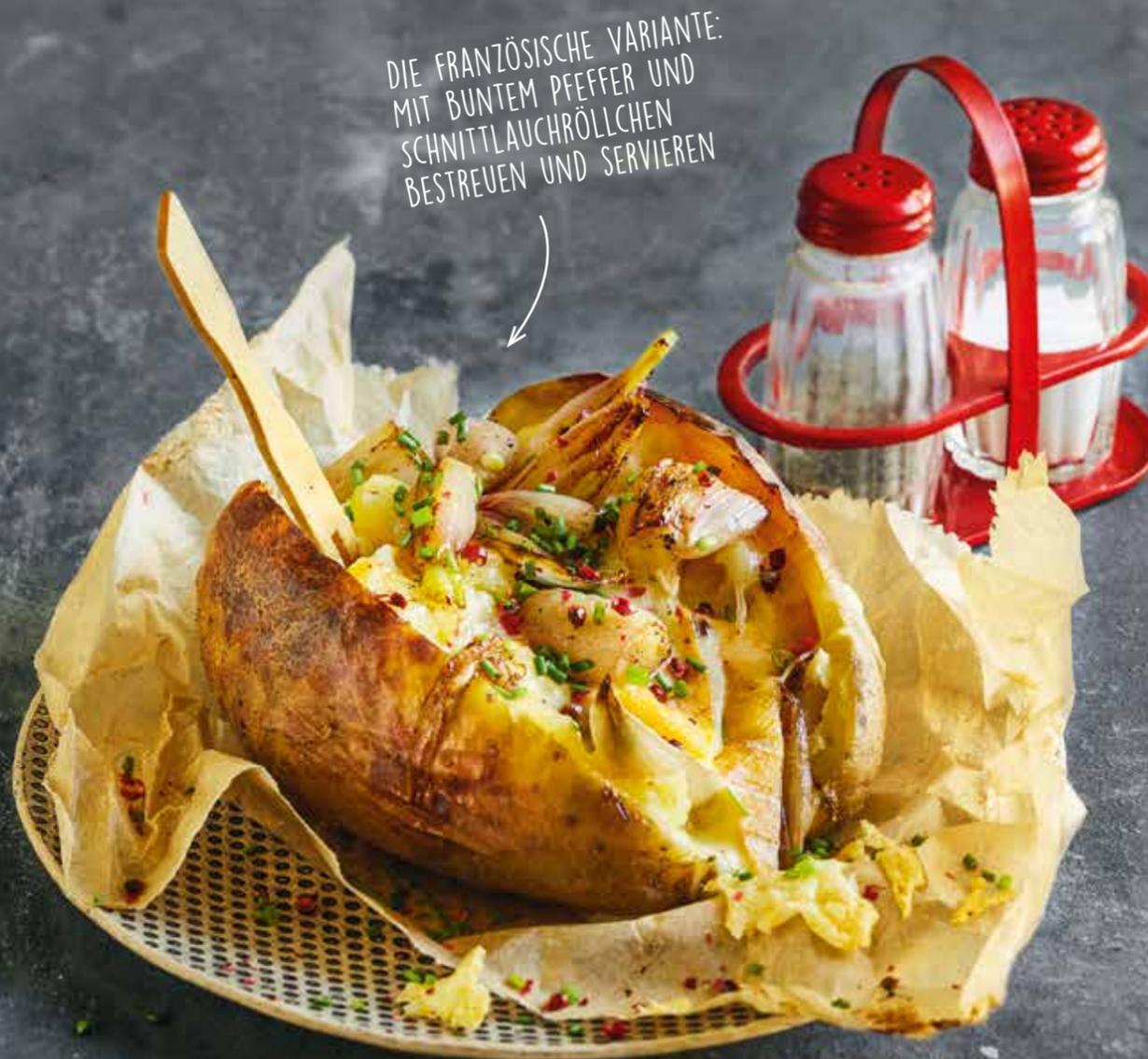
# KUMPIR

## Kartoffel mit Kicke

Kumpir, das ist die türkische Version der Ofenkartoffel – und außerdem der Streetfood-Trend des Jahres. Serviert wird die heiße Knolle mit allem was gefällt: vegetarisch oder mit Fleisch.

### GRUNDREZEPT

Große, mehligkochende **Kartoffeln** in Salzwasser 10 bis 15 Minuten vorkochen. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) – je nach Größe – ca. 30 bis 60 Minuten backen, bis die Schale eine schöne Färbung hat. Die Kartoffel aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auseinanderklappen. Das Innere mit einer Gabel zerstampfen, dabei 1 EL **Butter** und eine Handvoll geriebenen **Käse** unterheben. Nach Belieben belegen.



DIE FRANZÖSISCHE VARIANTE:  
MIT BUNTEM PFEFFER UND  
SCHNITTLAUCHRÖLLCHEN  
BESTREUEN UND SERVIEREN

### VEGETARISCH

mit Kräuterquark

Zutaten für 2 Stück:  
1 Knoblauchzehe  
100 g Kräuterquark  
1 Fleischtomate  
10 Oliven  
80 g Mais  
4 Peperoni  
½ Paprika  
Salz und Pfeffer

Den Knoblauch schälen und pressen, mit dem Kräuterquark vermengen und in die Kartoffeln geben. Die Fleischtomate waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine heiße Grillpfanne legen. 5 Minuten bei starker Hitze rösten. Die Oliven in Scheiben schneiden, den Mais abtropfen lassen und die Peperoni und die Paprika würfeln. Das Gemüse auf dem Kräuter-Knoblauch-Quark verteilen. Die Tomate in Spalten schneiden und darübergeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
ca. 285 kcal/1193 kJ, 15,3g Eiweiß, 10,8 g Fett, 29,7 g Kohlenhydrate (pro Kartoffel)

### FRANZÖSISCH

mit Weißweinnote

Zutaten für 2 Stück:  
4 kleine Zwiebeln  
30 g Butter  
50 ml Weißwein  
Salz und Pfeffer  
200 g Weichkäse (z. B. Camembert)  
frische Kräuter (nach Belieben)

Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Mit der Butter andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist, die Zwiebeln in die Kartoffeln geben. Den Käse würfeln und die Kartoffeln damit belegen. Im vorgeheizten Ofen bei etwa 220 Grad (Ober- und Unterhitze mit Grillfunktion) ca. 10 Minuten gratinieren.  
ca. 665 kcal/2786 kJ, 30,2 g Eiweiß, 47,3 g Fett, 20,7 g Kohlenhydrate (pro Kartoffel)

## Inspiziert einkaufen

Zutaten für 2 Stück:  
Salz und Pfeffer  
2 Hähnchenkeulen  
2 Möhren  
Butter  
Zucker  
20 g Cornichons  
10 Oliven  
50 g Rotkraut (alternativ  
Weißkrautsalat)  
80 g Mais  
4 EL saure Sahne  
Frische Kräuter (nach Belieben)

**DEFTIG**

mit Hühnerfleisch



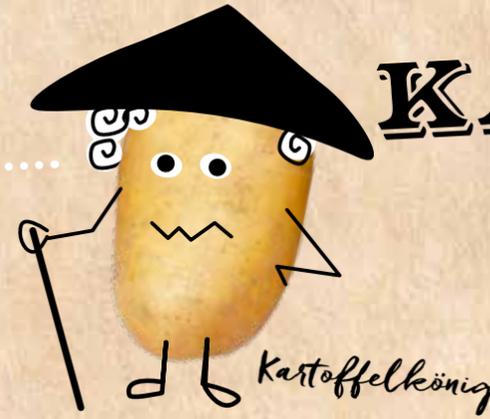
Die Keulen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Kartoffeln im Ofen backen. Die Möhren in Stifte schneiden und in einer Pfanne mit Butter und je 1 Prise Salz und Zucker karamellisieren. Das Fleisch von den Keulen lösen und etwas zerpflücken. Die Cornichons, die Oliven und das Rotkraut klein schneiden und mit dem Fleisch, den Möhren, dem Mais und der sauren Sahne in die Kartoffeln geben. Mit frischen Kräutern garnieren.

ca. 555 kcal/2321 kJ, 36,7 g Eiweiß, 29,8 g Fett, 31,1 g Kohlenhydrate (pro Kartoffel)

WENN SIE KEINE GROSSEN KARTOFFELN HABEN, KÖNNEN SIE AUCH KARTOFFELBREI MIT TOPPING GARNIEREN, SÜSKARTOFFELN VERWENDEN ODER MEHRERE KLEINE KARTOFFELN FÜLLEN



# KLEINE KARTOFFEL KUNDE



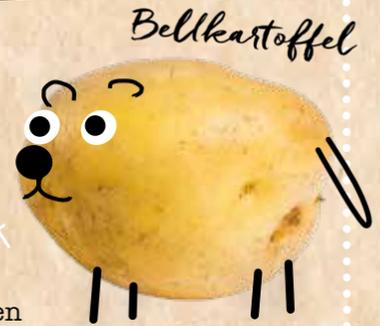
## GESCHICHTE

Ursprünglich stammt die Kartoffel aus Südamerika, nach Europa kam sie zunächst als Ziergewächs. Später entdeckte man jedoch, dass die unterirdisch wachsenden Knollen essbar sind. Erst nach dem Dreißigjährigen Krieg wurde die Kartoffel schließlich zur Hauptnahrungsquelle der ländlichen Bevölkerung Europas.



## INHALTSSTOFFE

Die Kocheigenschaften hängen hauptsächlich vom Stärkegehalt ab. Je mehr Stärke, desto mehligkochender sind die Kartoffeln. Kartoffeln sind zwar reich an Stärke, bestehen aber zu 80 Prozent aus Wasser und sind kalorienarm. Wenn Kartoffeln zu hell gelagert werden, steigt der natürliche Solanin Gehalt in und unter der Schale an: Es konzentriert sich in den grünen Stellen – diese daher großzügig wegschneiden. Kartoffeln sollten nur gekocht verzehrt werden.

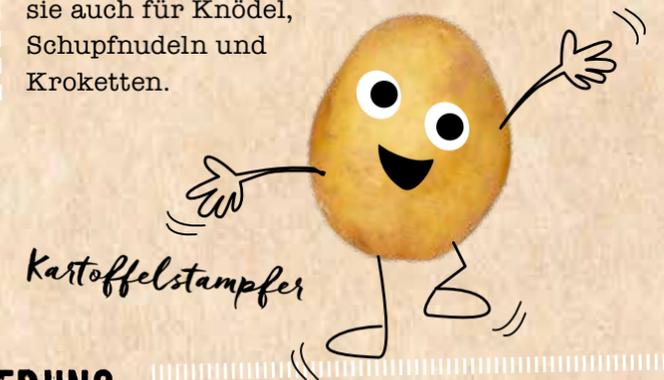


## ARTEN

**Festkochende Kartoffeln** bleiben beim Kochen kernig und saftig mit angenehm feiner Struktur. Sie haben einen geringen Stärkegehalt, weshalb sie für Salz-, Pell- und Bratkartoffeln ideal sind. **Vorwiegend festkochende Kartoffeln** kochen eher kernig, aber locker, sind relativ fein in der Struktur und nicht mehlig. Sie sind gut für Salz- und Pellkartoffeln, Aufläufe, Rösti, Puffer und Püree geeignet. **Mehligkochende Kartoffeln** kochen eher weich und trocken, dafür locker. Sie sind ideal für Pürees und Kartoffelteig. Man nimmt sie auch für Knödel, Schupfnudeln und Kroketten.

## SORTEN

Ob Linda, Laura, Annabelle oder Sieglinde – wissen Sie, warum Kartoffelsorten meist Frauennamen tragen? Eine Theorie besagt, dass die Bauern früher ihre Kartoffelzuchtungen nach ihrer schönsten Tochter benannten. So haben sich Frauennamen durchgesetzt.



## LAGERUNG

Kartoffeln lassen sich lange lagern. Wichtig ist, dass sie kühl und trocken aufbewahrt werden und möglichst kein Licht abbekommen. Sonst entstehen grüne Stellen und sie treiben aus. Lagert man sie zu kalt, wandelt sich die Stärke in den Kartoffeln in Zucker um und sie schmecken unangenehm süß.

Inspiziert einkaufen

# EIN TOAST AUF ...

... das belegte Brot! Bunt und köstlich und jeden Morgen neu: Zelebrieren Sie Ihr Frühstück mit unseren **Toast-Kreationen**.

## Toast Ahoi

- 1 FRISCHKÄSE
- 2 GURKE
- 3 LACHS



## Green Dream

- 1 AVOCADO
- 2 ERBSEN
- 3 KRESSE



## Berry Bite

- 1 VANILLE-FRISCHKÄSE
- 2 BEEREN
- 3 KNUSPER-MÜSLI



## Mon Ami Salami

- 1 SALAMI
- 2 WEICHKÄSE
- 3 TRAUBEN



## Flaming Toast

- 1 SCHMAND
- 2 ZWIEBELN
- 3 SPECK



## Bananarama

- 1 ERDNUSS-CREME
- 2 BANANE
- 3 ERDBEEREN



## Eggs-Freund

- 1 TOMATE
- 2 SALAT
- 3 EI



## Hummus-Kuss

- 1 HUMMUS
- 2 AUBERGINE
- 3 PINIEN-KERNE



## Melon Magic

- 1 SCHINKEN
- 2 MELONEN BÄLLECHEN
- 3 FETA



Original französische Gebirgssalami 250 g



IM AUGUST BEI ALDI SÜD

IM JULI BEI ALDI SÜD

Sandwichmaker



# Mein ERSTER Schultag

*Girlande  
Frische Farben  
und Muster  
sorgen für den  
passenden Look*



*So wird die Party zur  
Einschulung zum  
unvergesslichen Erlebnis  
für die ganze Familie*

1+2=3

## Mini-Sandwiches

süß und herzhaft

Die Gurke waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Aus den Toastscheiben je 2 Kreise ausstechen. Die Hälfte der Sandwiches wird herzhaft mit Frischkäse und Gurkenscheiben belegt, die süße Variante mit Erdnusscreme und Konfitüre bestrichen. Mit Zahnstochern oder dekorativ mit kleinen Fähnchen fixieren und servieren.

ca. 173 kcal/726 kJ, 5,1 g Eiweiß, 10,2 g Fett, 14,1 g Kohlenhydrate (pro Stück/süß)

ca. 111 kcal/464 kJ, 5,6 g Eiweiß, 5,2 g Fett, 9,7 g Kohlenhydrate (pro Stück/herzhaft)

Zutaten für 8 Sandwiches:

1/2 Gurke

8 Scheiben Toast

70 g Frischkäse

70 g Erdnusscreme

70 g Konfitüre

## Cupcakes

mit Frischkäsefrosting

Die Butter mit dem Zucker und den Eiern verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Kakaopulver vermengen und nach und nach in die Butter-Ei-Masse sieben. Den Teig in Papierformen geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 20 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen. Den Frischkäse und den Puderzucker zu einer glatten Creme verrühren. In eine Spritztülle mit Sternöffnung füllen und das Frosting mit leichtem Schwung auf die Cupcakes auftragen.

ca. 461 kcal/1930 kJ, 11,2 g Eiweiß, 23,5 g Fett, 47,9 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten für 12 Cupcakes:

175 g Butter (zimmerwarm)

150 g Zucker

3 Eier

150 g Mehl

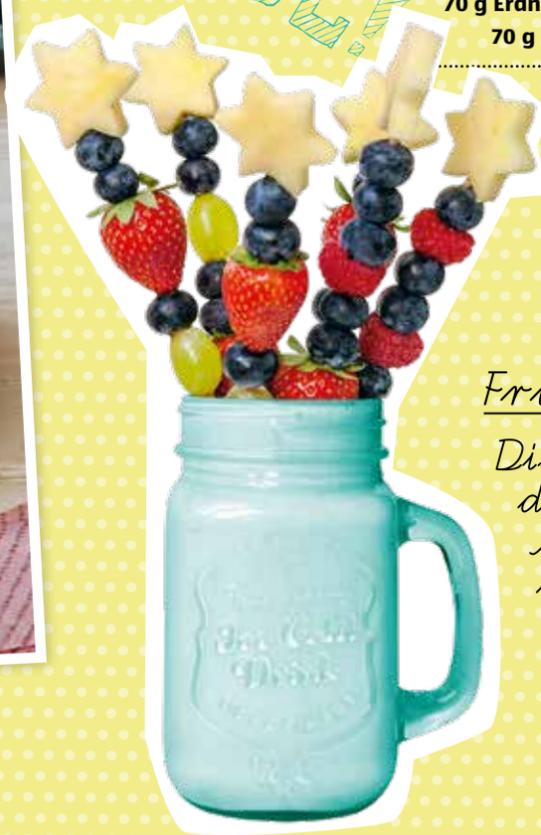
1 TL Backpulver

2 EL Kakaopulver

500 g Frischkäse

300 g Puderzucker

COOL!



## Fruchtspieße

*Die bunten Spieße  
dekorativ mit  
Apfelsternen  
krönen*

## Mini-Schultüte

*Aus einer Butter-  
brottüte und einem  
Kegel aus buntem  
Tonpapier geformt*



*VORLAGEN FÜR DIE NAMENS-  
SCHILDER GIBT ES ONLINE UNTER:  
ALDI-INSPIRIERT.DE/  
NAMENSCHILDER*



LECKER!

Schönes entdecken



## ABC-Kuchen

Schokokuchen in Schultütenform

- Zutaten für 1 Kuchen (ca. 20 Stücke):
- 700 g Zartbitterschokolade**
  - 450 g Butter**
  - 10 Eier**
  - 250 g Zucker**
  - 2 Päckchen Vanillinzucker**
  - 1 Prise Salz**
  - 300 g Mehl**
  - 50 g Kakaopulver**
  - 2 Päckchen Backpulver**
  - 200 g Sahne**
  - Fondant oder Zuckerguss zum Garnieren**

Die Schokolade grob hacken, 300 g mit der Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Eier, den Zucker, den Vanillinzucker und das Salz verrühren und die Schokoladen-Butter-Mischung hinzufügen. Das Mehl, den Kakao und das Backpulver mischen, dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einem tiefen, mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 40 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen und in Schultütenform schneiden. Die restlichen 400 g Schokolade noch feiner hacken. Die Sahne kurz aufkochen, über die Schokolade gießen und die Schokolade schmelzen lassen. Die Schoko-Sahne vorsichtig über den Schultütenkuchen gießen und glatt streichen. Den Guss im Kühlschrank fest werden lassen und den Kuchen mit Fondant oder Zuckerguss dekorieren. ca. 536 kcal/2244 kJ, 7,7 g Eiweiß, 36,1 g Fett, 41,1 g Kohlenhydrate (pro Stück/ohne Deko)

 EIN EINFACHES REZEPTE FÜR FONDANT FINDEN SIE UNTER: ALDI-INSPIRIERT.DE/ FONDANT



## Zuckerapfel

Weißer Schokolade schmelzen, Äpfel eintauchen und in Zuckerstreuseln wälzen - fertig!

IM JULI BEI ALDI SÜD

 Schülerkalender verschiedene Designs



Naturbuntstifte 12 Stück

# Richtig PACKEN

Ein guter Ranz ist klug gepackt und wiegt möglichst wenig. Gleichmäßig verteiltes Gewicht und gepolsterte Tragegurte schonen den Rücken. Sinnvoll ist es auch, regelmäßig zu prüfen und abzuwägen, ob wirklich alles benötigt wird. Wo was im Ranz verstaut werden sollte, verraten wird Ihnen hier:



## Kinderrezept

Gefüllte Käse-Schinken-Taschen

Das Mehl in einer Schüssel mit 1 TL Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Die Milch leicht erwärmen (nicht über 40 Grad) und die Hefe darin auflösen. Die Hefemilch und 2 EL Öl mit dem Mehl ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen. Den Teig zu einer ca. 30 cm langen Rolle formen und diese in 10 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einem sehr dünnen Fladen ausrollen und mit 1 TL Crème fraîche bestreichen. Den Schinken und 200 g Käse in breite Streifen schneiden und auf den Fladen verteilen. Die Seiten etwas über dem Belag einschlagen, aufrollen und festdrücken. Die Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Öl bestreichen. Die restlichen 100 g Käse reiben und darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 250 Grad Ober- und Unterhitze ca. 10-15 Minuten backen. ca. 281 kcal/1176 kJ, 15,5 g Eiweiß, 13,5 g Fett, 22,6 g Kohlenhydrate (pro Stück)

- Zutaten (für 10 Stück):
- 300 g Mehl, Salz, Zucker, 200 ml Milch,**
  - 21 g Frischhefe (1/2 Würfel), Pflanzenöl,**
  - 10 TL Crème fraîche, 200 g gekochter Schinken, 300 g Gouda**



Als Teil der #ALDIFamily postet Christiane „Emmi“ Prolc regelmäßig tolle Rezepte auf Instagram und auf ihrem Blog (emmikochteinfach.de). Weitere Rezepte gibt es auch auf: [aldi-inspiriert.de](http://aldi-inspiriert.de)

EINEN STUNDENPLAN ZUM DOWNLOAD FINDEN SIE UNTER: ALDI-INSPIRIERT.DE/STUNDENPLAN



TIPPS FÜR DIE PERFEKTE RASUR

# Schön glatt

**Ob am Strand oder im Sommerkleid:** Für viele Frauen gehören streichelglatte Beine einfach zum Sommerlook dazu!



**Der schmerzlose Weg zu unbehaarten Beinen** ist immer noch die Rasur. Oft kommt es jedoch danach zu Hautirritationen. Dabei lassen sich Rötungen und Reizungen ganz leicht vermeiden, wenn man die folgenden Tipps beherzigt:

**1. Vorher peelen**

Es stimmt, ein Peeling belebt und löst abgestorbene Hautschüppchen. Es legt darunter versteckte Haare frei – die schließlich unters Messer sollen. Doch frisch gepeelte Haut ist auch empfindlich. Liegt zwischen Peeling und Rasur mindestens ein Tag, kann sich die Haut erholen.

**2. Wohl temperieren**

Nach einem ausgiebigen Wannenbad ist kein guter Zeitpunkt, sich die Beine zu rasieren. Die Klinge bekommt Haare am besten zu fassen, wenn die Haut nicht aufgequollen ist. Mäßig warmes Wasser sorgt dafür, dass die Poren sich öffnen, bei zu heißen Temperaturen schließen sie sich.

**3. Sanft rasieren**

Mit einer frischen Klinge rasiert es sich am leichtesten. Sie sollte spätestens nach dem fünften Einsatz gewechselt werden. Auf feinporigem Rasierschaum gleitet der Rasierer besonders gut. Er wird mit dem Strich, also entlang der Wuchsrichtung, über die Haut geführt – und zwar ohne Druck, damit es nicht zu Verletzungen kommt.

**4. Gut pflegen**

Nach der Rasur benötigt die Haut Feuchtigkeitspflege. Das hilft ihr, sich zu beruhigen und schnell wieder zu regenerieren.

IM SEPTEMBER BEI ALDI SÜD



Coffee Body Scrub 200 g



IM AUGUST BEI ALDI SÜD



Einwegrasierer verschiedene Sorten, 11 Stück



Haarpflegeöl Professional 50 ml

VORSICHT BEI SONNENBRAND! GESTRESSTE HAUT SOLLTE NIE ZUSÄTZLICH DURCH PEELINGS, WAXING ODER RASUREN GEREIZT WERDEN



IM AUGUST BEI ALDI SÜD

Classic Rasierschaum 300 ml



DIY

## GEHEIMTIPP SUGARING

1. 3 EL **Wasser**, 3 EL **Zitronensaft** und 3 EL **Zucker** in einem Topf kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Masse durchrühren, bis keine Blasen mehr aufsteigen.
2. Das Aufkochen und das Durchrühren so lange wiederholen, bis die Masse schließlich zähflüssig und bernsteinfarben karamellisiert ist.
3. Die bis auf Körpertemperatur abgekühlte Masse portionsweise in der Hand geschmeidig kneten und gegen die Haarwuchsrichtung auf die Haut auftragen. Kurz erkalten lassen und mit einer ruckartigen Bewegung in Wuchsrichtung abziehen.

## Für ihn

Viele Männer bekommen im Urlaub Lust, sich einen **Bart wachsen** zu lassen. Oft reichen schon 14 Tage für einen neuen Look.

**Der erste Schritt** zum perfekten Bart ist leicht: den Rasierer weglegen. Doch wer nicht bald wie ein Waldschrat aussehen will, sollte schon nach wenigen Tagen ans Trimmen denken.

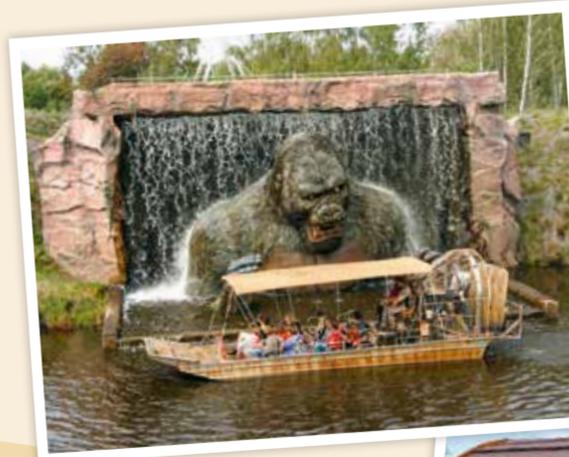
**Trimmen:** Ein elektrischer Rasierer mit Aufsatz macht es leicht, die unterschiedlich schnell wachsenden Barthaare auf einer Länge zu halten. Auch sollten dem Bart jetzt Grenzen aufgezeigt werden.

**Kurzbart:** Endet er zwei Finger breit über dem Kehlkopf und folgt von dort aus der Linie des Unterkiefers, sieht der Kurzbart (3–5 mm) nach 14 Tagen gut aus.

**Vollbart:** Soll später ein Vollbart daraus werden, steht nach etwa sechs Wochen die Frage an, wie die Wangenlinie verlaufen soll: Eine mögliche Linie führt von den Koteletten zu dem Punkt, an dem der Bart in den Oberlippenbart übergeht. Sie sollte bei einem runden Gesicht eher kantig verlaufen, bei einem eckigen eher weich.

**Juckreiz:** Während der Bart wächst, stellt sich nach drei bis vier Wochen heftiger Juckreiz ein. Der Grund: Die Haarspitzen krümmen sich und piken die Gesichtshaut. Hier hilft ein beruhigendes Bartöl.

# WO LÖWEN UND TIGER VORFAHRT HABEN



**Gehen Sie auf große Safari: Im Serengeti-Park bei Hodenhagen sind auf einer Fläche von 220 Hektar 1500 Tiere aus aller Welt zu Hause**

**In Niedersachsen leben** mehr als zweieinhalb Millionen Kühe und gut acht Millionen Schweine. Wer am Ortsrand der niedersächsischen Gemeinde Hodenhagen durch den Serengeti-Park fährt, trifft jedoch auf eine ganz andere Tierwelt: Nur wenige Meter hinter den Kassenhäuschen kann er erleben, dass eine neugierige Giraffe auf ihren langen Beinen herankommt und den Kopf durch das Autofenster steckt.

**Die exotischen Herdentiere** gehören zum Ostafrika-Areal des Parks, der 1974 eröffnet wurde. Heute beherbergt das Reservat rund 1500 Tiere aus aller Welt, vom Alpaka über das Pinselohrschwein bis zum Zwergzebu. Näher kommen Besucher den Tieren nirgendwo sonst in Europa.



**Eine zehn Kilometer** lange Strecke führt auf einer verschlungenen Straße durch das Areal. Es geht vorbei an Antilopen und Gazellen, zu nordamerikanischen Bisons und südamerikanischen Flachlandtapiren. In den Zonen, in denen Großkatzen leben, müssen die Fenster geschlossen werden. Und selbstverständlich gilt: Nicht aussteigen, Lebensgefahr! Dass Autos durch ihre Reviere fahren, scheint die Löwen nicht zu stören. Sie dösen gelassen auf ihren Ausgucken und queren die Straße, wie es ihnen gefällt. So mancher Besucher hat schon beobachten können, wie sie kleinere Kämpfe in der Rangordnung ausfechten – unmittelbar neben dem Auto.

**Manche Attraktionen** lassen sich nur zu Fuß besuchen, etwa die Affengehege. Die sind für kleine Kinder

der größte Spaß. Eine kleine Vorwarnung aber an die Erwachsenen: Auch die Affen gönnen sich ihr Vergnügen. Sie mopsen Mützen, Brillen, Brieftaschen und sogar Rucksäcke – und sind dabei sehr schnell und geschickt.

**Nach der Begegnung** mit so vielen wilden Tieren locken am Ende der Streichelzoo, in dem sich Ziegen, Esel und Alpakas tummeln, sowie der große Freizeitpark mit 40 Fahrgeschäften. Ganz neu dabei ist eine bis zu 80 Stundenkilometer schnelle Indoor-Achterbahn. Bei so vielen im Eintrittspreis erhaltenen Attraktionen lohnt es sich, den Ausflug mit einer Übernachtung zu verlängern. Im Serengeti-Park gibt es Plätze für Wohnmobile, man kann außerdem Zelte, Hütten und Lodges mieten.

DIE FAHRT IM OFFENEN JEEP VERSPRICHT ECHTES SAFARI-GEFÜHL



## Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen Aufenthalt mit 2 Übernachtungen im Serengeti-Park für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 12 Jahre. Sie haben die Gelegenheit, den Park in aller Ruhe zu erforschen und alle Safari-Touren wahrzunehmen. Reisettermine auf Anfrage und nach Verfügbarkeit. Individuelle Anreise, keine Barauszahlung möglich. **Bitte beachten Sie**, dass der Park bereits im Oktober schließt. Daher ist der Einlösezeitraum etwas kürzer. Gesponsert vom Reiseveranstalter Berge & Meer

**berge & meer**

Beantworten Sie dafür folgende Frage:

**Welches Wildtier ist Ihr Favorit?\***

\* Sie können Ihre Antwort für das Gewinnspiel vom 8. Juli 2019, 9.00 Uhr MESZ bis zum 15. Juli 2019, 23.59 Uhr MESZ, im Internet als Facebook-Kommentar unter dem Gewinnspielpost mit dem Hashtag #aldisüdreiseglück auf der Fanseite von ALDI SÜD ([facebook.com/ALDI.SUED](https://www.facebook.com/ALDI.SUED)) posten oder per E-Mail an die unter [aldi-sued.de/serengetigewinnspiel](mailto:aldi-sued.de/serengetigewinnspiel) angegebene E-Mail-Adresse senden. Dort erhalten Sie jeweils auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und je nach Teilnahmeart per E-Mail oder über Facebook benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf Facebook und auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de).

## Gut informiert

## Aus Ihrer Region



UNSER Tipp

### 1 Sternenwanderung in der Eifel

#### Blick in den Nachthimmel in Vogelsang

In der Nationalparkregion Eifel ist die Milchstraße mit bloßem Auge zu sehen: Ohne störende nächtliche Außenbeleuchtung bleibt die Nacht dafür dunkel genug. Die Astronomie-Werkstatt „Sterne ohne Grenzen“ in Vogelsang (Internationaler Platz) bietet Besuchern ganz besondere Erlebnisse. Fachkundig angeleitet können sie auf Sternenwanderungen verschiedene Himmelskörper durch Teleskope und Großfeldstecher beobachten.

**Mehr Infos unter:**  
► Website [sternenregion-eifel.de](http://sternenregion-eifel.de)

## Hier muss man hin

### 2 Märchenspiele Zons

#### „Der kleine Muck“ im Freien

Die Freilichtbühne Zons ist berühmt für ihre Märcheninszenierungen. Aufführungsort ist der Zwinger der mittelalterlichen Burg Friedestrom. In diesem Jahr steht „Der kleine Muck“ nach Wilhelm Hauff auf dem Spielplan: am 7. und 10. Juli sowie am 11., 15., 18. und 25. August jeweils ab 16 Uhr.

**Mehr Infos unter:**

► Website [maerchenspiele-zons.de](http://maerchenspiele-zons.de)



### 3 Ohren auf rund um Köln

#### Sound of #urbanana

Eine App präsentiert die Rock- und Popgeschichte Nordrhein-Westfalens. Der digitale Guide Sound of #urbanana führt mittels Reportagen und eingebundenen Songs durch Köln, Düsseldorf und das Ruhrgebiet. Stationen sind unter anderem das Technolabel Kompakt, das Kling-Klang-Studio von Kraftwerk und die Bochumer Zeche.

**Mehr Infos unter:**

► Website [dein-nrw.de/soundofurbanana](http://dein-nrw.de/soundofurbanana)

### 4 Mit Kindern nach Straelen

#### Niederrheinischer Radwandertag

Am 7. Juli gehen die Niederrheiner auf Touren von bis zu 95 Kilometer Länge. Auch spezielle Themenrouten – z. B. zur Industriekultur, zur Bauhaus-Architektur oder zur Kulturgeschichte der Grenze – sind im Programm. Wer kürzer treten will, kann die zwölf Kilometer lange Familienstrecke in und um Straelen befahren.

**Mehr Infos unter:**

► Website [niederrhein-tourismus.de/radwandertag](http://niederrhein-tourismus.de/radwandertag)

FOTOS: Florian Finke/Nationalpark Eifel, Olaf Moll/Stadt Dormagen, Meike Bergmann für Raufeld, ALDI SÜD



Für 2 Gläser (à 250 g)

## Mitarbeiterrezept

## Natascha Moritz' Mandelmus

Für diese Köstlichkeit benötigen Sie nur Mandeln, Zeit und Geduld. Natascha Moritz nutzt das vielseitige Mus sogar als Käseersatz auf der Pizza.

500 g **Mandeln** mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Die Kerne einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger aus der Mandelhaut drücken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech über Nacht trocknen. Am nächsten Tag im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad Ober- und Unterhitze (100 Grad Umluft) in 10 bis 15 Minuten goldbraun rösten, dabei nach etwa der Hälfte der Zeit am Blech rütteln, um die Mandeln zu wenden. Die Mandeln erkalten lassen und in einem Mixer oder einer Küchenmaschine portionsweise fein vermahlen (ein Pürierstab kann diese Arbeit nicht übernehmen!). Wichtig ist es, in kurzen Intervallen zu mahlen, damit sich weder das Gerät noch die Mandeln erhitzen. Deshalb immer wieder eine Pause einlegen und erst dann weitermahlen. Das Mandelmehl wird erst teigig, dann tritt Öl aus der Mandelmasse aus. So lange mahlen, bis das Mus die gewünschte cremige Konsistenz erreicht hat. In saubere Schraubgläser abfüllen.

Das Mandelmus hält sich kühl und dunkel gelagert mehrere Wochen oder Monate. Es eignet sich als Brotaufstrich, veredelt Suppen und lässt sich sogar als vegane Alternative zu Käse auf der Pizza verwenden. Hierzu etwas Mus mit Wasser und Salz zu einer Masse verrühren, die leicht vom Löffel tropft. Ca. 5 bis 10 Minuten vor dem Ende der Backzeit mehrere Kleckse auf der Pizza verteilen und mitbacken.

**Mein Tipp** für den besonderen Geschmack: 150 bis 200 g Mandelmus verrührt mit 1 bis 3 EL Agavendicksaft und ¼ TL Zimt ergeben einen leckeren Aufstrich, der an gebrannte Mandeln erinnert. Auch Vanillemark oder geschmolzene weiße Schokolade passen gut ins Mandelmus.

■ ca. 178 kcal/747,7 kJ, 5,6 g Eiweiß, 16,2 g Fett, 1,1 g Kohlenhydrate (pro Portion/30g)

## Meine Empfehlung

„Ich ernähre mich vegan und freue mich über immer mehr geeignete Produkte bei ALDI SÜD. Mein Mandelmus bereite ich aus den Mandeln selbst zu.“

Natascha Moritz,  
35 Jahre, Teamleiterin Logistik  
(Regionalgesellschaft Kerpen)



Kalifornische Mandeln  
200 g

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

## Gut informiert

## Aus Ihrer Region

### UNSER Tipp



#### 1 Feuerwerk bei Bingen Sommerspektakel am Wasser

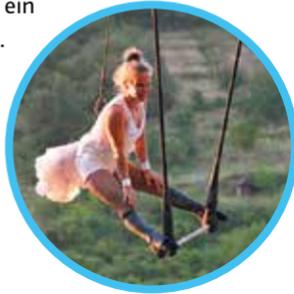
Die Pyrotechniker der Veranstaltung „Rhein in Flammen“ lassen es wieder krachen. Zwischen Bingen und Rüdesheim zünden sie am 6. Juli sieben Prachtfeuerwerke, zusätzlich tauchen bengalische Feuer die Häuser und Hänge am Flussufer in leuchtende Farben. Wer keinen Platz auf der begleitenden Schiffsflotte bekommen hat, kann das eindrucksvolle Spektakel vom Ufer aus auf der breiten Promenade in Bingen oder vom nahe gelegenen ehemaligen Gartenschau Gelände aus verfolgen.

**Mehr Infos unter:**  
[Website rhein-in-flammen.com](http://rhein-in-flammen.com)

## Hier muss man hin

#### 2 Straße frei in Heppenheim Gassensensationen

Comedy, Musiktheater und Akrobatik, Figurspiel, Straßenshows und große Inszenierungen – das Internationale Straßentheaterfestival in Heppenheim ist ein Publikumsmagnet. An vier Tagen, in diesem Jahr vom 10. bis zum 13. Juli, treten Künstler und Ensembles aus aller Welt auf den Plätzen der Altstadt und auf der Freilichtbühne auf.



**Mehr Infos unter:**  
[Website gassensensationen.de](http://gassensensationen.de)

#### 3 Dosenwerfen in Bad Homburg Kinder-Olympiade

Hochsprung war gestern: In Bad Homburg vor der Höhe sind am 4. Juli unter anderem Sackhüpfen, Dosenwerfen, Fischeangeln und Erbsensaugen olympische Disziplinen. Die kleinen Teilnehmer an der Kinder-Olympiade durchlaufen diverse Stationen, können dabei Punkte sammeln und Medaillen und Preise gewinnen. Das Warm-up beginnt um 14 Uhr auf dem Kurhausplatz.

**Mehr Infos unter:**  
[Website taunus.info/veranstaltungskalender](http://taunus.info/veranstaltungskalender)

#### 4 Kluge Maschinen in Saarlouis Künstliche Intelligenz an Bord

Die „MS Wissenschaft“, ein umgebautes Frachtschiff, ist im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung auf Tour. Vom 23. bis zum 25. Juli liegt sie in Saarlouis vor Anker. An Bord: eine umfangreiche Ausstellung über künstliche Intelligenz.

**Mehr Infos unter:**  
[Website ms-wissenschaft.de](http://ms-wissenschaft.de)

FOTOS: Stadt Bingen am Rhein, Sigrid Schwab/Freunde und Förderer der Gassensensationen Heppenheim e. V., Meike Bergmann für Raufeld, Raufeld, ALDI SÜD



Für **12** Stücke

## Mitarbeiterrezept

### Meltem Findiks Heidelbeertorte

Die ALDI SÜD Mitarbeiterin begeistert in den Sommermonaten Kollegen, Freunde und Familie mit ihrer fruchtigen No-bake-Torte.

Zutaten:  
**200 g Butterkekse**  
**100 g Butter**  
**75 g Zucker**  
**500 g Mascarpone**  
**40 ml Zitronensaft**  
**3 EL Sahnesteif**  
**200 g Sahne**  
**1 Päckchen Vanillinzucker**  
**350 g Heidelbeeren (alternativ auch andere Beeren wie z. B. Himbeeren)**  
**1 Packung Tortenguss**

Die Kekse fein zerkleinern. Die Butter schmelzen, mit den Keksbröseln vermischen und die Masse als Kuchenboden in eine Springform (26 cm Durchmesser) drücken. Ca. 10 Minuten kalt stellen. Den Zucker mit dem Mascarpone, dem Zitronensaft und 1 EL Sahnesteif glatt rühren. Die Sahne mit dem Vanillinzucker und dem übrigen Sahnesteif steif schlagen und unter die Mascarpone-Masse heben. Die Mascarpone-Sahne-Creme auf dem Keksboden verteilen und glatt streichen. Die Heidelbeeren auf der Torte verteilen. Die Torte für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Tortenguss nach Anweisung zubereiten und gleichmäßig über die Torte gießen. Anschließend weitere 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren den Rand der Springform vorsichtig von der Torte ablösen.

ca. 424,7 kcal/1776,9 kJ, 3,7 g Eiweiß, 34 g Fett, 22,7 g Kohlenhydrate (pro Stück)

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://aldi-inspiriert.de/kundenmagazin)

## Meine Empfehlung

„Unsere Heidelbeeren sind die perfekte Zutat für meine Torte. Die Beeren sehen hübsch aus, harmonieren toll mit dem Mascarpone und schmecken fein nach Sommer.“

Meltem Findik,  
 21 Jahre, Tagesvertretung  
 (Regionalgesellschaft Montabaur)



Kulturheidelbeeren  
 im Schälchen

## Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp



**1 Fischsaurier in Holzmaden**  
**Steine klopfen und Fossilien finden**  
 Das Urweltmuseum Hauff zeigt Fossilfunde aus der Zeit von vor 180 Millionen Jahren, darunter den Ichthyosaurier im Bild. Im nahen Schieferbruch Ohmden können Familien selbst Steine klopfen und nach Versteinerungen suchen.  
**Mehr Infos unter:**  
 Website [uwmuseum.de](http://uwmuseum.de)

## Hier muss man hin

### 2 Buntes Heidelberg Heidelberger Schlossbeleuchtung

Es ist eine schöne Tradition, das Heidelberger Schloss mit bengalischem Feuer zu beleuchten und ein Feuerwerk abzubrennen. Am 13. Juli und am 7. September 2019 ist es mal wieder so weit, jeweils ab 22.15 Uhr funkelt es über dem Schloss. Einen guten Ausblick haben Besucher von der Nepomuk-Terrasse, der Neckarwiese und dem Philosophenweg.



**Mehr Infos unter:**  
 Website <http://bit.ly/schlossbeleuchtung>

### 3 Lernen in Donaueschingen Wasserworkshop im Museum

Wasser ist zum Experimentieren da: Ein spannender, 90-minütiger Workshop im Kinder- und Jugendmuseum vermittelt Teilnehmern die Phänomene der Adhäsion, der Oberflächenspannung und der Kapillarität und vieles mehr.

**Mehr Infos unter:**  
 Website [kijumu-donaueschingen.de](http://kijumu-donaueschingen.de)

### 4 Unter Tage in Aalen Besucherbergwerk Tiefer Stollen

Wie wurde früher Erz abgebaut? Wer an einer Führung durch das Besucherbergwerk Tiefer Stollen teilnimmt, weiß hinterher Bescheid. Die Tour beginnt mit der Einfahrt in die riesigen Sandsteinhallen per Grubenbahn. Hier gibt es Informationen zur Geschichte des Bergbaus im Raum Aalen, danach führt ein 800 Meter langer Weg durch die Stollen. Die Führung dauert etwa 90 Minuten bei relativ kühlen 11 Grad.

**Mehr Infos unter:**  
 Website [tiefer-stollen.de](http://tiefer-stollen.de)

FOTOS: Urweltmuseum Hauff, Tobias Schwert/Heidelberg Marketing GmbH, Meike Bergmann für Raufeld, ALDI SÜD



Für 4 Portionen

## Regionale Küche

### Badischer Linsensalat

Dieses leichte Sommergericht schmeckt besonders gut an heißen Tagen und lässt sich gut vorbereiten.

- Zutaten:  
**400 g Bio-Berglinsen**  
**2 Möhren**  
**2 kleine Zwiebeln**  
**Olivenöl**  
**4 EL Rotweinessig**  
**4 EL Weißwein**  
**4 TL Senf**  
**Zucker**  
**Salz und Pfeffer**  
**2 Bund Schnittlauch**

Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, in ca. 20 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen. Die Möhren und die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Rotweinessig, den Weißwein, den Senf und 1 Prise Zucker mit 150 ml Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Linsen mit den Möhren, den Zwiebeln, dem Schnittlauch und der Vinaigrette vermischen. Gut durchziehen lassen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
**Unser Tipp:** Dazu passen geräucherte Regenbogenforellen.  
 ca. 664,3 kcal/2779,4 kJ, 27,3 g Eiweiß, 32,9 g Fett, 60,2 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](http://aldi-inspiriert.de/kundenmagazin)

## Meine Empfehlung

„Wir sind richtig stolz auf unsere neue BACKWELT und alle Mitarbeiter haben das Angebot sofort durchprobiert. Unser Favorit: das Laugenbuttereck. Köstlich!“

Judith Ronecker, 28 Jahre, Filialeiterin (Regionalgesellschaft Rastatt)



Laugenbuttereck  
 MEINE BACKWELT

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp



**1 Erfrischt in Wallenfels**

**Wilde Floßfahrt auf der Rodach**

Früher transportierten die Wallenfeler Flößer gefällte Bäume die Wilde Rodach hinunter. Heute können Besucher an einigen Samstagen in den Sommermonaten an einer Floßfahrt teilnehmen und staunen, wie wild die Rodach wirklich ist: Mit 30 Stundenkilometern rasen sie über das Wasser und gelangen selten trocken ans Ziel. Tipp: Die Fahrten beginnen um 15 Uhr, doch nur rechtzeitiges Kommen bis spätestens 13.45 Uhr erhöht die Aussicht auf einen Platz. Kinder dürfen ab sieben Jahren mit aufs Wasser.

Mehr Infos unter:

Website [wallenfels.de/flossfahrten](http://wallenfels.de/flossfahrten)

Hier muss man hin

**2 Weidenberger Kellernacht**

Auf zum Obermarkt Weidenberg feiert auf dem historischen Obermarkt ein ganz besonderes Stadtfest: Ausschließlich für diese Veranstaltung gebraut, gibt es am 19. Juli das traditionelle Weidenberger Kellerbier an den Ständen. Darüber hinaus können Sandstein-Keller besichtigt werden.



Mehr Infos unter:

Website [weidenbergerkellernacht.de](http://weidenbergerkellernacht.de)

**3 Römisches Ruffenhofen**

**Führungen im Limesseum**

Etwa 100 nach Chr. wurde ein römisches Reiterkastell in der Nähe des heutigen Ruffenhofen gegründet. Da es nie überbaut wurde, konnten die Grundrisse wieder sichtbar gemacht werden. Von einem Aussichtshügel aus lässt sich das Areal gut überblicken. Zwar gibt es Hinweistafeln, doch die besten Informationen liefern die Führungen – sie finden diesen Sommer am 7. Juli sowie am 11. und 25. August statt.

Mehr Infos unter:

Website [limesseum.de](http://limesseum.de)

**4 Windischeschenbach**

**Antworten auf bohrende Fragen**

Was können jahrmillionalte Gesteinsschichten über unseren Planeten verraten? Bei Windischeschenbach haben Geowissenschaftler ein über neun Kilometer tiefes Loch gebohrt und ein Infozentrum dazu eröffnet.

Mehr Infos unter:

Website [geozentrum-ktb.de](http://geozentrum-ktb.de)

FOTOS: Stadt Wallenfels, Roland Seiler



Für 4 Portionen

Regionale Küche

Forelle blau auf bayerische Art

Statt sie zu dämpfen oder im Sud ziehen zu lassen, können Sie die Süßwasserfische auch im Ofen „blau“ garen.

Zutaten:

- 4 Backofenforellen
- 250 ml Essig
- Zitronensaft
- Salz
- Butter
- 6 EL Weißwein
- 4 EL Petersilie (gehackt)

Die Forellen waschen und trocken tupfen, dabei die Schleimhaut nicht verletzen, damit die Färbung gelingt. In eine flache Schale legen, mit dem Essig übergießen und 20 Minuten kalt stellen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und nur innen leicht salzen. Zwei Blatt Backpapier buttern, jeweils 2 Forellen nebeneinander daraufsetzen und mit dem Weißwein beträufeln. Die Petersilie darüberstreuen. Das Papier nicht zu dicht über dem Gargut zusammennehmen, die Enden einschlagen und die Päckchen mit Büro- oder Metallklammern verschließen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Tipp: Mit Zitronenspalten anrichten. Als Beilage passen Salzkartoffeln und Salat.

ca. 273 kcal/1142,2 kJ, 35,6 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 0,4 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](http://aldi-inspiriert.de/kundenmagazin)

Meine Empfehlung

„Ob auf Wanderungen, bei Städtetrips oder auf einer meiner vielen Fernreisen: Die Salametti Classic habe ich immer im Gepäck. Der perfekte Snack für unterwegs!“

Patrick Lindner, 27 Jahre, Filialleiter (Regionalgesellschaft Regenstauf)



Salametti Classic luftgetrocknet, 100 g

„WIR FREUEN UNS DARÜBER, DASS IMMER MEHR MENSCHEN NACHHALTIG PRODUZIERTES FLEISCH ETWAS WERT IST – DENN NUR SO ÄNDERT SICH ETWAS ZUM WOHL DER TIERE.“

Friederike Jostmann, NEULAND-Landwirtin

# STROH, LUFT UND PLATZ



Schon entdeckt? Es gibt jetzt **Schweinefleisch von NEULAND** bei ALDI. Wir haben auf einem Bauernhof nachgefragt, was die Haltung bei NEULAND auszeichnet.

**Um Mitternacht** war Friederike Jostmann noch einmal schnell im Stall, um nach einer trächtigen Sau zu schauen. Morgens um sieben konnte die Schweinezüchterin aus Ostwestfalen dann 14 putzmuntere, neugeborene Ferkel begrüßen. „Die Sau, die geworfen hat, kennt mich gut und freut sich immer über ein paar Streicheleinheiten“, sagt die Schweinezüchterin. 95 Muttersauen und etwa 300 Ferkel sind derzeit auf dem Hof der Jostmanns zu Hause. Die allermeisten Ferkel werden zur weiteren Mästung an andere NEULAND-Betriebe verkauft.

**NEULAND – dieses Siegel** verbinden viele Verbraucher mit besonders hohen Anforderungen an den Tier- und Umweltschutz. Die Jostmanns erfüllen diese Ansprüche aus Überzeugung und mit viel Enthusiasmus.

**Kurz nach ihrer Heirat** 1990 entschieden sich die beiden Hoferben dazu, ihre landwirtschaftlichen

Flächen zusammenzulegen und die gemeinsame Schweinezucht von NEULAND zertifizieren zu lassen. „Die Richtlinien reichen von ausreichendem Platz und Auslauf bis zur Vorgabe, dass das Futter und Stroh für die Tiere von uns selbst erzeugt werden muss.“ Das bedeutet für die Jostmanns, dass sie auf 42 Hektar ihres Besitzes Ackerbau betreiben, die übrigen 13 Hektar sind Grünland. Ein Fruchtfolgewechsel verhindert, dass die Böden auslaugen. Die Viehhaltung und der dazugehörige Futteranbau halten das Ehepaar die ganze Woche von morgens sieben bis abends acht Uhr auf Trab.

**Dass mit ALDI jetzt** ein großer Lebensmittelhändler Fleisch von NEULAND anbietet, sehen die beiden Landwirte positiv. „Wir finden es wichtig, dass immer mehr Verbraucher für das Thema sensibilisiert werden und eine Wertschätzung für nachhaltig produzierte Lebensmittel entwickeln“, erklärt Friederike Jostmann. „Denn nur wenn viele Kunden bereit sind, für gutes Fleisch zu bezahlen, kann sich die tiergerechtere Haltung durchsetzen.“



## NEULAND

Seit mehr als 30 Jahren steht die Marke NEULAND für schmackhaftes Fleisch, das in einer bäuerlichen Landwirtschaft mit Bestands- und Flächenobergrenzen erzeugt wird. Die Landwirte übernehmen mit dem NEULAND-Qualitätsfleischprogramm ethische Verantwortung für Tier und Umwelt. Stroh im Stall, ganzjähriger Auslauf oder Offenfrontställe und reichlich Platz zum Spielen gehören zu den wichtigsten Eckpunkten. Die Tiere erhalten darüber hinaus nur Futter aus der heimischen Erzeugung – gentechnisch veränderte Futtermittel, Importware, Antibiotika oder Leistungsförderer kommen nicht in den Trog. Auch Schnellmastverfahren gibt es bei NEULAND nicht. Festgelegt sind zudem eine maximale Transportentfernung von 200 Kilometern und ein streng kontrollierter und möglichst schonender Schlachtprozess.



## Fair & Gut

Die Tierwohlmarke von ALDI SÜD und ALDI Nord setzt Maßstäbe für eine tiergerechtere Haltung von Nutztieren. Der Name steht für die beiden Grundsätze „fair gehandelt“ und „gut behandelt“. Unser Ziel ist es, unser Sortiment langfristig auszubauen, um Kunden zukünftig flächendeckend eine angemessene Auswahl von Produkten aus tierfreundlicher Haltung anzubieten. Im Januar 2018 boten wir die ersten Fair & Gut Geflügelfrischfleischprodukte in Bayern an, im August 2018 konnten unsere Kunden erstmals in ausgewählten Filialen Schweinefrischfleischprodukte unseres Labels Fair & Gut kaufen. Seither wurde das Angebot auf viele weitere Filialen ausgedehnt und um Eier und Weidemilch erweitert. Wichtige Partner bei unserem Engagement für mehr Tierwohl sind die Landwirte, die Schweinefleisch nach Kriterien von NEULAND und FAIRFARM produzieren. Kunden erkennen das NEULAND-Fleisch in unseren Filialen daran, dass es neben dem übergeordneten Fair & Gut Siegel auch durch das NEULAND-Logo gekennzeichnet ist.

Mastschweine	EU-Bio*	Fair & Gut		Konventionell
		NEULAND	FAIRFARM	
Wie viel Platz muss ein Schwein (ab 120 kg) haben?	2,7 m <sup>2</sup>	2,4 m <sup>2</sup>	2 m <sup>2</sup>	1 m <sup>2</sup>
Müssen die Tiere Zugang zu einem Offenstall oder Auslauf haben?	✓	✓	✓	✗
Muss ein Teil des Futtermittels aus dem eigenen Betrieb stammen?	✓	✓	✓	✗
Müssen die Tiere Einstreu, z.B. Stroh, zum Beschäftigen und Wühlen haben?	✓	✓	✓	✗
Wie lange darf der Transport zur Schlachtung dauern?	8 h	4 h	8 h	8 h

\* Bio geht über das Tierwohl hinaus und berücksichtigt auch Umweltaspekte.

EU-Bio, Fair & Gut und konventionelle Schweinehaltung im Vergleich.

# BIO BEI ALDI SÜD

Sie wünschen sich eine große Bio-Vielfalt und täglich frisches Bio-Obst und -Gemüse? Sie möchten Bio-Qualität zum vernünftigen Preis? Dann sind Sie bei uns richtig!



## „BIETET ALDI SÜD ECHTE BIO-QUALITÄT?“

Ja! Alle bei ALDI SÜD erhältlichen Bio-Produkte entsprechen den gesetzlichen Standards für den ökologischen Landbau (EG-Öko-Verordnung). Für diese Standards spielt es keine Rolle, ob die Bio-Produkte im Bioladen, im Supermarkt oder im Discounter angeboten werden. Die strengeren Kriterien müssen von allen Beteiligten der Produktionskette eingehalten werden.



Bio-Produkte, die alle Normen der EG-Öko-Verordnung erfüllen, tragen das EU-Bio-Logo.



## „WOHER KOMMEN DIE ALDI SÜD BIO-PRODUKTE?“

Wir versuchen, unsere Bio-Produkte und die Rohstoffe dafür vorrangig aus Deutschland zu beziehen. Wichtig ist dabei, dass die Lebensmittel zuverlässig, dauerhaft, in ausreichenden Mengen und in einer konstanten Qualität geliefert werden können. Besonders bei Obst und Gemüse bevorzugen wir regionale Produkte, wenn verfügbar. Übersteigt die Nachfrage nach Bio-Produkten das in Deutschland verfügbare Angebot, beziehen wir Waren aus dem Ausland. Unsere Kunden wünschen sich auch Produkte in Bio-Qualität, die naturgemäß in Deutschland nicht produziert werden, wie z. B. Kokosöl und Bananen. Auch diese Produkte, die wir importieren, entsprechen den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung und tragen demnach das EU-Bio-Logo. Angaben auf der Verpackung machen die Herkunft transparent.



# bio

DER AUFFÄLLIGE BIO-SMILEY IST SEHR LEICHT WIEDERZUERKENNEN UND VEREINFACHT IHREN EINKAUF VON BIO-PRODUKTEN BEI ALDI SÜD



## „GIBT ES BEI ALDI SÜD GENÜGEND BIO-PRODUKTE FÜR MEINEN TÄGLICHEN BEDARF?“

Unser Sortiment umfasst derzeit rund 330 Bio-Produkte. Ob für das Frühstück, das Abendessen oder für zwischendurch – wir bieten Produkte für den gesamten Wocheneinkauf in Bio-Qualität. Dabei ist ein Großteil unserer Bio-Produkte im Standardsortiment erhältlich. Im Rahmen von Aktionen oder dem Angebot von Saisonartikeln gehen wir zusätzlich auf spezifische Wünsche unserer Kunden ein. Einige Bio-Produkte tragen neben dem EU-Bio-Logo auch den ALDI Bio-Smiley, damit unsere Kunden die Bio-Produkte schneller erkennen können. Weitere Informationen zu unseren Bio-Produkten finden Sie hier:

► Website [nachhaltigkeit.aldi-sued.de/bio](https://nachhaltigkeit.aldi-sued.de/bio)



## „WARUM GIBT ES IMMER MEHR BIO BEI ALDI SÜD?“

Nachhaltige Landwirtschaft und Umweltschutz sind uns wichtig. Auch den Wunsch vieler Kunden, sich bewusst und nachhaltig zu ernähren, möchten wir aktiv unterstützen. Ob Obst oder Gemüse, Wurst, Käse oder Tiefkühlkost, vegetarische oder vegane Lebensmittel: Sie sollen für jeden Bedarf das passende Produkt in Bio-Qualität finden. Bio-Qualität bedeutet auch, dass ausschließlich Pflanzenschutzmittel verwendet werden, die in den EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau erlaubt sind. Diese schonendere Art des Anbaus sowie eine tiergerechtere Tierhaltung führen bei den Erzeugern von Bio-Produkten zu mehr Aufwand und höheren Kosten. Für Bio-Produkte zahlen unsere Kunden deshalb in der Regel etwas mehr als für herkömmliche Produkte. Wir finden, der Mehrwert an Umweltschutz und Tierwohl ist den etwas höheren Preis wert – und Sie?

Mama inspiriert

# Baby cool!

**Erfrischende Tipps und Inspirationen**  
für den ersten Sommer des Babys.

## Wie schütze ich mein Kleinkind vor der Sonne?

Der beste Sonnenschutz für kleine Entdecker ist der Schatten – und die richtige Kleidung: Helle Baumwollstoffe sind ideal, perfekt sind Strampler oder Shirts mit UV-Schutz. Die Kleidung sollte locker sitzen und im Zwiebelprinzip je nach Bedarf an- und ausgezogen werden können. Ein Sonnenhut aus leichtem Stoff mit Nacken- und Ohrenschutz ist obligatorisch für draußen. Im ersten Lebensjahr sollte man, wenn überhaupt, nur sparsam Sonnenschutzmittel benutzen.

## Bekommen Stillbabys zusätzlich Wasser?

Auch Babys haben bei sommerlichen Temperaturen größeren Durst als sonst. Wasser oder Tee brauchen sie dennoch nicht zusätzlich zu trinken – und dürfen es auch nicht. Stillen Sie stattdessen Ihr Kind nach Bedarf, das kann im Sommer durchaus häufiger sein kann als sonst. Und denken Sie daran, selbst ausreichend zu trinken!

## Wie Sorge ich für Abkühlung?

Auch Babys freuen sich über Erfrischung im Sommer. Neben einem lauwarmen Bad kann das auch ein feuchter Waschlappen zum Spielen sein. Die Verdunstungskälte kühlt auch kleine Hände ab. Auch aufgeheizte Zimmer können auf diese Weise heruntergekühlt werden, indem man z. B. feuchte Handtücher oder Baumwollaken im Zimmer aufhängt. Lüften Sie in den frühen Morgenstunden – dann ist es am kühleren. Zugluft gilt es aber unbedingt zu vermeiden.



Ab dem **8. Monat**

## RUCKZUCK-BABYEIS AUS MELONE

Einfacher geht es nicht: Diese Erfrischung für Kleinkinder besteht nur aus einer Zutat – und kommt ohne zusätzlichen Zucker aus. 500 g **Wassermelone** entkernen, das Fruchtfleisch pürieren und in kleine Eisförmchen füllen. Stiele einsetzen und für ca. 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Das Rezept ergibt ca. 5 Eis am Stiel.

■ 1 ca. 38 kcal/160 kJ, 0,6 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 8,3 g Kohlenhydrate (pro Eis)

Weitere Rezepte unter:

► Website [aldi-sued.de/babynahrung](http://aldi-sued.de/babynahrung)

IM JULI BEI ALDI SÜD



Seifenblasenmaschine mit Flüssigkeit

## UNSER Tipp

Vielleicht erlebt Ihr Baby nicht nur seinen ersten Sommer, sondern sogar schon seinen ersten Urlaub am Meer. Auch hier gilt: Zwischen 12 und 16 Uhr ist Siesta. Bleiben Sie im Hotelzimmer oder in der Ferienwohnung, denn die UV-Strahlung ist zu dieser Zeit zu hoch. Zum Baden benötigen Babys eine Wassertemperatur zwischen 32 und 34 Grad. Da es im Meer nur selten so warm wird, sollten Sie Ihr Baby nur ein wenig mit den Füßen im Wasser spielen oder in einem Bassin planschen lassen.



## 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

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

▶ **ALDI SÜD auf YouTube:**  
youtube.com/ALDISUEDDE

📷 **Instagram**  
instagram.com/ALDISUEDDE

📌 **Pinterest**  
pinterest.com/aldisued

X **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:** Lilli Persson mit Raufeld Medien  
ALDI SÜD: S. 7, 8, 9, 10, 11, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 38, 42, 43, 44, 45, 52, 53, 55, 56, 57, 59; Friederike Jostmann: S. 50; Getty Images: S. 6, 21, 57; Guiskard Studio mit Raufeld Medien: S. 59; iStockphoto: S. 21, 49; Lilli Persson mit Raufeld Medien: S. 4, 10-17; Meike Bergmann mit Raufeld Medien: S. 4, 34-36, 49; Raufeld Medien: S. 5, 18, 19, 23, 25, 38, 39, 42, 43, 44, 45; Plainpicture: S. 2-3; Serengeti-Park Hodenhagen: S. 46-47; Shutterstock: S. 8, 29, 48, 49, 53, 57; Stockfood: S. 4, 5, 7, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 55, 59; Stocksy: S. 22, 24-25, 54; Viviane Wild: S. 32-33

# Der Sommer ist da!

Spiel und Spaß am Strand – ob am Badesee oder im Urlaub am Meer: **Mit diesen Spielen** vertreibt ihr euch die Zeit während der großen Ferien.



Wurfgleiter  
verschiedene  
Farben

IM JULI BEI  
ALDI SÜD



## LUSTIGES KORKSCHIFFCHEN

Du brauchst: 3 Korken, 1 breites Gummiband, buntes Papier, 1 Zahnstocher

- 1 Verbinde die Korken mit einem Gummiband zu einem Floß.
- 2 Stecke ein Stück Papier auf einen Zahnstocher und fixiere das Segel in der Mitte des Floßes. Fertig!



Selber  
machen

Selber  
machen

## TIC-TAC-TOE

Du brauchst 8 Steine, je 4 von ihnen bemalst du in deinen Lieblingsfarben und mit einem coolen Symbol. Am besten geeignet sind Acrylfarbe und ein wasserfester Stift. Zu guter Letzt zeichnest du mit einem Stoffmalstift ein Tic-Tac-Toe-Feld auf einen Beutel. So kannst du dein neues Spiel auch gleich zum Strand mitnehmen. Los geht's!



MIT DEM BEMALTEN  
BEUTEL HAST DU  
STEINE UND SPIELFELD  
IMMER DABEI



Bunch Balloons  
3 Bündel mit je  
35 Wasserballons

IM JULI BEI  
ALDI SÜD



### UNSER Tipp

Ob mit dem Zug, dem Auto oder dem Flieger: Die Anreise zum Urlaubsort kann ganz schön lange dauern. Bereitet euch schon vor der Abfahrt auf die vielen Reisestunden vor und packt ein paar Spiele ein. Wichtigste Utensilien: ein leerer Malblock und Stifte. Zeichnet z. B. im Wechsel Bilder, die eure Geschwister möglichst schnell erraten müssen. Oder denkt euch einfach eure eigene Variante von Stadt, Land, Fluss aus.

**Für uns,  
von uns**



Liebe Redaktion,  
auf dem Titel vom Mai/Juni-Heft  
ist eine Schüssel mit belegten Brötchen  
abgebildet. Leider kann ich im Heft  
das dazugehörige Rezept nicht finden.  
Gibt es vielleicht die Möglichkeit, mir  
dieses zukommen zu lassen?  
Herzlichen Dank im Voraus!

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
wie oft beziehungsweise wann kommt  
Ihre Zeitschrift „ALDI inspiriert“ heraus?**

Unser „ALDI inspiriert“ erscheint alle zwei  
Monate, also sechsmal im Jahr. Mit diesem  
Heft halten Sie die Ausgabe Juli/August 2019  
in den Händen. Das Herbstheft liegt dann ab  
2. September in den Filialen für Sie bereit.

Wir freuen uns, dass Sie sich von unserem  
Titelfoto so angesprochen fühlen, dass  
Sie gleich Appetit bekommen haben.  
Das Gebäck in der Mitte des Fotos sind  
vegetarisch belegte Bagels, diese beliebten  
runden Hefeteile mit dem Loch in der  
Mitte. Zum Belegen brauchen Sie: grünes  
Pesto, Salatblätter, Ziegenfrischkäse,  
Honig, Cayennepfeffer und Walnüsse.  
Falls Sie das komplette Rezept nachlesen  
möchten, dann besuchen Sie uns doch auf  
unserer Internetseite:  
**[aldi-inspiriert.de/frischkaese-bagel](http://aldi-inspiriert.de/frischkaese-bagel)**

Liebe Redaktion,  
meine Mama und ich lesen  
sehr gerne Ihre Zeitung  
„ALDI inspiriert“.  
Leider haben wir oft  
Pech und die Zeitung  
ist vergriffen in unserer  
Filiale. Ist es möglich,  
mir zwei Zeitungen der  
Ausgabe März/April  
zuzusenden? Wir halten lieber eine  
richtige Zeitung in der Hand und blättern  
gemütlich durch, als im Internet zu schauen.  
Mit freundlichen Grüßen, Susann



Wir versenden leider keine Hefte. Aber wenn  
Sie gleich am Anfang jedes (ungeraden) Monats  
in die Filiale kommen, haben Sie bestimmt mehr  
Glück. Ansonsten blättern Sie doch auf unserer  
Internetseite in den Ausgaben:  
**[aldi-inspiriert.de/de/Kundenmagazin.html](http://aldi-inspiriert.de/de/Kundenmagazin.html)**

**Sehr geehrte Damen und Herren,**

ich habe im aktuellen Heft die Frage einer  
Leserin gelesen, was man mit übrigem Eiweiß  
macht. Bitte niemals wegwerfen, sondern  
einfrieren! Am besten maximal 2 Eiweiß  
zusammen einfrieren, dann tauen sie auch  
wieder schnell auf. Sie lassen sich genauso wie  
frisches Eiweiß steif schlagen!

Spätestens für Makronen  
in der Vorweihnachts-  
zeit oder im Sommer  
für ein Baiser auf  
einem Obstkuchen  
freut man sich über  
die eingefrorene  
Ware! Viel Spaß!

**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](mailto:inspiriert@aldi-sued.de)**, Stichwort  
„Leserbrief“. Eine Auswahl aus allen  
Zusendungen wird auf dieser Seite  
veröffentlicht. Wir freuen uns auf  
Ihre Meinung!

**MEIN REZEPT**

**Radieschensuppe**

mit Blattgrün

für 2 Personen



„Ich liebe Radieschen. Wenn es  
nach mir geht, können sie auch  
gerne mal ein bisschen schärfer  
sein. Im Sommer geht nichts über  
meine Radieschensuppe, denn die  
ist wunderbar erfrischend!“

**Andreas Kunze, 24 Jahre,  
Student, Heidelberg**

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Ra-  
dieschen waschen und putzen. Eine Hand-  
voll beiseitelegen, den Rest würfeln. Das  
Radieschengrün und die Petersilie waschen  
und fein hacken. Den Knoblauch schälen und  
hacken. Die Radieschen- und Zwiebelwürfel  
in 2 EL Öl andünsten. Mit dem Wein und der  
Brühe ablöschen und 10 Minuten einköcheln  
lassen. Das Radieschengrün und die Petersi-  
lie mit dem Knoblauch und 2 EL Öl im Mixer zu  
einer Paste verarbeiten. Die Suppe pürieren,  
die Sahne und die grüne Paste unterrühren  
und alles schaumig aufschlagen. Die restli-  
chen Radieschen aufschneiden und die  
Suppe damit garnieren.

ca. 535 kcal/2240 kJ, 5,9 g Eiweiß, 43,2 g Fett,  
14,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

- 1 Zwiebel
- 1 1/2 Bund Radieschen mit Grün
- 1 Topf Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schlagsahne
- 150 ml Weißwein
- 750 ml Brühe
- 4 EL Olivenöl



**Italienisches  
Olivenöl Coratina**  
erste  
Güteklasse

IM JULI BEI  
ALDI SÜD



# Auf ins Abenteuer!

Gewinnen  
Sie eine Reise für  
2 Erwachsene und  
2 Kinder in den  
Serengeti-Park!

Weitere Infos finden Sie  
auf Seite 47 und unter:

► Website [aldi-sued.de/serengetigewinnspiel](https://aldi-sued.de/serengetigewinnspiel)

**berge & meer**

Veranstalter der Gewinnreise  
ist Berge & Meer

[aldi-reisen.de](https://aldi-reisen.de)