

# INSPIRIERT.

Gutes für alle.

**SAUER  
MACHT LUSTIG**  
Rhabarber  
bringt Pep  
auf den Teller

**GRÜNER  
WIRD'S IMMER**  
Rasenpflege  
im Frühjahr

## FREU DICH AUF OSTERN

Wir feiern Ostern mit tollen Rezepten für die ganze Familie,  
Ideen zum Eierfärben und einem unwiderstehlich saftigen  
Hefekranz. Der Frühling kann kommen!

# FRÜHLING

Spannende Wochen liegen hinter der Redaktion und ihr, liebe Leser:innen, könnt euch nun auf ein buntes Frühlingshft in neuer Erscheinungsform freuen. In den vergangenen Wochen haben wir uns Gedanken gemacht und herumprobiert, mit welchem zusätzlichen Inhalt wir für euch das Lesen der digitalen „ALDI INSPIRIERT“ noch interessanter und nützlicher machen können. Beachtet die farbigen Buttons auf den Seiten, die euch zu weiterem Content und Videos führen, und entdeckt die ganze Vielfalt unserer digitalen „ALDI INSPIRIERT“-Welt. In dieser Ausgabe steht das Osterfest im Mittelpunkt: Wir haben eine Auswahl an Rezepten für euch zusammengestellt (Seite 7), es gibt DIY-Dekotipps für die Ostereier (Seite 16) und wir zeigen euch, wie einfach es ist, einen Osterkranz zu backen (Seite 18). Allerlei Interessantes rund um Rhabarber erfahrt ihr ab Seite 20: leckere Rezepte, Wissenswertes über das Gemüse und ein Besuch beim Rhabarberbauern, der einiges darüber zu erzählen hat. Wie immer finden sich noch weitere Themen in „ALDI INSPIRIERT“, von Grillinfos über Tipps für den perfekten Rasen bis hin zur Frühjahrs-Pflegeroutine für das Gesicht. Lasst euch inspirieren!

Eure „ALDI INSPIRIERT“-Redaktion





# IN DIESER AUSGABE

## ZUM GENIESSEN

### Hast du Möhrchen? 7

Entdecke tolle Rezepte, bei denen Möhren eine wichtige Rolle spielen

### Ostereier 16

Erfahre, wie sich mit wenig Aufwand Ostereier verzieren lassen

### Rhabarber 20

Rezepte für süße und herzhaft-gerichte mit dem Frühlingsgemüse

## UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

### Nachhaltig verpackt 31

Unsere #ALDIVerpackungsmission und wie sich Plastikmüll reduzieren lässt

### Klimaschutz 35

Die ALDI Klimaschutzstrategie und wie du dich aktiv beteiligen kannst

## DEINE REGION

### Regionalseiten 37

Ausflugstipps und Lieblingsrezepte unserer ALDI SÜD Mitarbeiter:innen

## NAH & FERN

### Auf nach Albanien! 43

Entdecke das bunte Reiseziel – gerade auch für schmale Geldbeutel

## DEIN ZUHAUSE

### Angrillen 47

Wir starten in die Barbecue-Saison mit vielen Anregungen und Tipps

### Rasenpflege 51

Was jetzt zu tun ist, damit der Rasen ein Highlight in deinem Garten wird

## ZEIT FÜR DICH

### Frühlingsgefühle 55

Haut und Haare benötigen jetzt besondere Pflege. Wir haben Tipps

## FAMILIENZEIT

### Draußen spielen 57

Was man jetzt alles vor der Tür entdecken kann

### Ostersuchbild 59

Zähle die Ostereier. Wie viele sind es?

### Familienrezept 60

Süße Schäfchenmuffins



# ALLE REZEPTE

Hier findest du alle Rezepte dieser Ausgabe im Überblick. Einfach das Bild anklicken und du landest bei der Koch- bzw. Backanleitung.



**Möhren-Nuss-Kuchen**  
mit Möhren-Glasur



**Möhrenmousse-Tarte**  
mit Salsa verde



**Möhren-Kartoffel-Rösti**  
mit saurer Sahne und Feta



**Möhren-Gnocchi**  
auf Hummus



**Dorade en Papillote**  
mit Möhren, Zucchini



**Flatbread**  
mit Chili-Möhren



**Lammsteaks**  
auf Möhrenpüree



**Möhrenwaffeln**  
mit karamellisierten Möhren



**Schoko-Hefezopf**  
mit Himbeeren



RAFFINIERT

**Rhubarber-Galette**  
mit Mürbeteig



SCHNELL GEMACHT

**Rhubarber-Chutney**  
mit kamellisiertem Ziegenkäse



RAFFINIERT

**Rhubarber-Wähen**  
mit Marzipan-Vanille-Füllung



VEGETARISCH

**Flammkuchen**  
mit Rhubarber und Feta



ZUSAMMENGESETZT

**Streuselkuchen**  
mit Rhubarber und Himbeeren



MIT FLEISCH

**Thai-Curry**  
mit Schweinefleisch



VEGETARISCH

**Bayerischer Brotzeit-Dip**  
mit Kräuter-Frischkäse



MIT FISCH

**Cupcakes**  
mit Räucherlachs



MIT FLEISCH

**Geschmorte Krautwickel**  
mit Hackfleisch



RAFFINIERT

**Schäffchenmuffins**  
Kinderrezept

# INSPIRATION

Jetzt lassen wir es uns gut gehen! Wir treffen unsere Lieben zum Frühlingsspaziergang und genießen danach das Beisammensein an einer **österlich geschmückten Tafel** – Ostern kann so ALDI sein.



IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD

Oster-Sortiment  
gefaltet,  
versch. Designs!



**214** Mio.

Schokoladenosterhasen  
wurden 2021 in  
Deutschland produziert.

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

## SCHOKO OHNE MILCH

Die Schokofans unter den Veganer:innen werden sich freuen, dass ihre Suche nach einem Osternack ein Ende hat. Denn die Zartbitter-Variante unseres Schokohasen kommt ohne tierische Inhaltsstoffe aus!

OSTER PHANTASIE  
Medaillon Sitzhase  
versch. Sorten,  
150 g

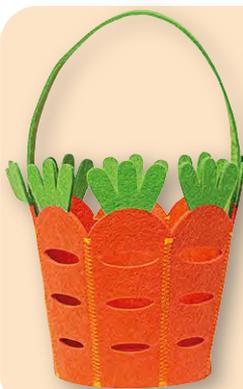


IM APRIL BEI ALDI SÜD

## EI IM GLAS

Eierlikör geht immer – im Kuchen, im Cocktail oder als leckeres Schäumchen zur Krönung einer Schokoladentorte oder eines Desserts. Natürlich kann man ihn auch einfach trinken: aus dem Glas oder stilecht aus dem Schokobecher. Nur schön kalt sollte er sein, zwischen 10 und 12 Grad sind optimal. Na dann: Stößchen!

BASTEI  
Eierlikör-Variationen  
versch. Sorten,  
15 Vol.-%, 0,7 l



IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD

Osterkörbe  
aus Filz  
versch. Designs!

Das Rezept  
für den  
**MÖHREN-  
NUSS-KUCHEN**  
findest du hier.

OSTERN

# HAST DU MÖHRCHEN?

Wir feiern die **Osterzeit** mit feinen Rezepten,  
bei denen alle gerne zugreifen – von Nusskuchen, Lamm  
und Dorade bis hin zu veganem Flatbread.  
Immer dabei: das Lieblingsgemüse des Osterhasen.



**BACK FAMILY**  
Zuckerdekor-  
Aufleger  
versch. Sorten,  
25 g



## MÖHRENMOUSSE-TARTE mit Salsa verde

Eine Tarteform (ca. 18 cm x 25 cm) einfetten und mit frischem Mürbeteig auskleiden. 15 Minuten kühl stellen. Den Teig mit Backpapier belegen und mit Backgewichten oder getrockneten Erbsen beschweren. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 10 Minuten vorbacken. Anschließend die Gewichte und das Papier entfernen. Die Möhren schälen, würfeln und in 2 EL Olivenöl weich rösten. Die Möhren pürieren, mit den Eiern und saurer Sahne verrühren und auf dem Teig verteilen. Die Tarte im Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen. Die Kräuter hacken und mit Knoblauch, Essig und 80 ml Olivenöl vermengen. 2 Möhren in dünne Streifen hobeln und in Eiswasser legen. Die Tarte mit Joghurt und Salsa verde bestreichen und mit Möhrenstreifen und frischen Kräutern dekorieren.

**|||** ca. 631 kcal/2628 kJ, 9,5 g Eiweiß, 40,8 g Fett, 52,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

Butter zum Einfetten, 350 g frischer Mürbeteig, 700 g Möhren (plus 3 Stück für die Deko), 110 ml Olivenöl, 4 Eier, 120 g saure Sahne, 1 Topf Petersilie, 1 Topf Basilikum, ½ Topf Minze, 1 Knoblauchzehe (gehackt), 30 ml Rotweinessig, 200 g Joghurt nach griechischer Art, Kräuter für die Deko



**AFRICAN ROCK**  
Sauvignon Blanc  
Selection  
Südafrika,  
trocken, 0,75 l



**LYTTOS**  
Joghurt nach  
griechischer Art  
4 x 150 g



**MILSANI\***  
Saure Sahne  
10% Fett,  
200 g





Das Rezept für die RÖSTI findest du hier.



MÜLLER-THURGAU QbA  
Baden,  
halb trocken,  
1,0 l

**ÖKO-TEST**

Lytos  
Original griech. Feta  
Im Test:  
41 Feta  
6 sehr gut; 15 gut  
**gut**  
Ausgabe 08/2021



LYTTOS  
Original griechischer  
Feta/Schafskäse  
Leicht  
200 g, 150 g



Das Rezept für die **GNOCCHI** findest du hier.



**MARIO COLLINA**  
Pinot Grigio delle  
Venezie DOC  
Italien, trocken,  
0,75 l



**CANTINELLE**  
Natives Olivenöl  
Extra  
750 ml

**ÖKO-TEST**  
King's Crown Kichererbsen  
Im Test: 20 Kichererbsen  
14 sehr gut  
3 gut  
**sehr gut**  
Ausgabe 04/2021



**KING'S CROWN**  
Kichererbsen  
Füllmenge: 400 g,  
265 g Abtr.-Gew.



## DORADE EN PAPILLOTE

mit Möhren, Zucchini und Fenchel

Die Doradenfilets auftauen lassen. Die Möhren und die Schalotten schälen. Die Zucchini und die Fenchelknollen putzen. Das gesamte Gemüse in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und die Blätter abzupfen. Die Zitrone heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Aus Pergament- oder Backpapier vier Quadrate schneiden. Jedes Blatt mit Olivenöl beträufeln und ein Doradenfilet darauflegen. Drum herum das Gemüse und die Zitronenscheiben verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüberträufeln. Die Päckchen verschließen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 15 Minuten garen und heiß servieren.

**|||** ca. 453 kcal/1056 kJ, 52,5 g Eiweiß,  
24,1 g Fett, 5,4 g Kohlenhydrate  
(pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Doradenfilets, 2 Möhren, 2 Schalotten,  
2 Zucchini, 2 Fenchelknollen, 3 Zweige  
Petersilie, 1 Bio-Zitrone, Olivenöl, Salz,  
Pfeffer



**WEISSER  
BURGUNDER QbA**  
Rheinhessen/Pfalz,  
trocken,  
0,75 l



**GOURMET  
FINEST  
CUISINE**  
Doradenfilets  
380 g



Fenchel



## FLATBREAD

mit Chili-Möhren und  
Green-Goddess-Dressing

Die Möhren schälen und längs halbieren. 4 Knoblauchzehen und die Chilischoten hacken. Alles mit Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl und Ahornsirup vermengen und auf dem Backblech verteilt im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 30 bis 40 Minuten rösten. Mehl, ½ TL Salz, Hefe, 1 EL Olivenöl und 150 ml lauwarmes Wasser zu einem Teig verkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Für das Dressing die Cashews 20 Minuten in heißem Wasser einweichen, abgießen und mit Kräutern, Schnittlauch, Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen, ½ TL Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl und 50 g Wasser pürieren. Den Teig achteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche 8 Fladen ausrollen. Die Fladen in der Pfanne ohne Fett goldbraun backen, mit Sojaghurt und Dressing bestreichen und mit den Möhren belegen.

||| ca. 303 kcal/1269 kJ, 7,2 g Eiweiß,  
14,3 g Fett, 34,1 g Kohlenhydrate  
(pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

600 g Möhren, 6 Knoblauchzehen,  
2 Chilischoten, Salz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl,  
1 EL Ahornsirup, 250 g Mehl,  
½ TL Trockenhefe, 70 g Cashewkerne,  
1 Topf Petersilie, ½ Topf Basilikum,  
3 EL Schnittlauch (gehackt), 2 EL Zitronensaft, 200 ml Sojaghurt



**SPÄTBURGUNDER  
WEISSHERBST Q&A**  
Baden, halbtrocken,  
0,75 l



**WONEMEYER  
Frischbackhefe**  
42 g



**GUT BIO  
Kanadischer  
Ahornsirup**  
250 ml



## LAMMSTEAKS auf Möhrenpüree

Das Fleisch 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in einem Bräter mit 2 Knoblauchzehen, 1 EL Honig und Chilisalz in Pflanzenöl braten, bis die Möhren weich sind. 100 g Möhren beiseitestellen, den Rest mit Möhrensaft und 2 EL Butter pürieren. Den Ziegenkäse in Scheiben auf einem Blech verteilen. Den restlichen Honig darüberträufeln und auf oberster Schiene für 3 Minuten mithilfe der Grillstufe des Ofens gratinieren. Das Fleisch (wenn nicht schon mariniert) mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Die Hitze stark reduzieren, 2 EL Butter und 2 geschnittene Knoblauchzehen dazugeben und die Steaks ca. 5 Minuten lang immer wieder mit Butter bestreichen. Das Fleisch kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und auf dem Möhrenpüree anrichten. Mit den restlichen Möhren, dem Käse und Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten) garnieren.

ca. 569 kcal/2373 kJ, 32,9 g Eiweiß,  
34,7 g Fett, 27,6 g Kohlenhydrate  
(pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Lammsteaks, 800 g Möhren,  
4 Knoblauchzehen, 3 EL Honig, Chilisalz,  
2 EL Pflanzenöl, 100 ml Möhrensaft,  
4 EL Butter, 1 Ziegenkäserolle, Salz,  
Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 4 Frühlingszwiebeln

ODER  
PROBIERE  
LAMMRÜCKEN  
MIT  
SERVIETTEN-  
KNÖDELN.



**GUT BIO**  
Gemüsesortiment  
(tiefgekühlt),  
Sorte Karottenmix,  
750 g



**JACK'S FARM**  
Lammsteaks  
gesalzen/  
mariniert,  
300 g



**FRANCOIS  
NOBLECOUR**  
Bordeaux Supérieur  
BARRIQUE  
Frankreich, trocken,  
0,75 l



## MÖHRENAFFELN

mit karamellisierten Möhrenstreifen

Für die Möhrendeko 2 geschälte Möhren mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden. 100 ml Wasser und 100 g Zucker aufkochen, die Hitze reduzieren und die Möhrenstreifen darin 15 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Aufpassen, dass nichts anbrennt. Die Möhren abgießen, etwas abkühlen lassen und so auf ein Blech legen, dass dekorative Wellen und Schnörkel entstehen. Auskühlen lassen. Für die Waffeln das Mehl, 1 TL Zimt, das Backpulver und das Salz mischen. Mit der Buttermilch, dem Joghurt, den Eiern, dem braunen Zucker und dem Vanillinzucker zu einem glatten Teig verquirlen. 1 Möhre fein raspeln, die Nüsse fein hacken, beides unterheben. Das Waffeleisen erhitzen, einölen und die Waffeln backen. Den Frischkäse mit 1 EL Ahornsirup und 1 TL Zimt mischen. Die Waffeln mit dem Frischkäse, den Karottenstreifen und etwas Ahornsirup garnieren und servieren.

||| ca. 499 kcal/2097 kJ, 11,8 g Eiweiß, 18,2 g Fett, 60,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 Möhren, 100 g Zucker, 120 g Mehl, 2 TL Zimt, ½ TL Backpulver, ¼ TL Salz, 120 ml Buttermilch, 80 ml Joghurt, 2 Eier, 25 g brauner Rohrzucker, 1 TL Vanillinzucker, 50 g Haselnüsse, Pflanzenöl zum Einfetten, 100 g Frischkäse, Ahornsirup



**SZEKÉRVÁR**  
Mädchentraube  
Ungarn, lieblich,  
0,75 l



**HOFBURGER**  
Cremia  
Frischkäse-Genuss  
175 g



**MILSANI**  
Reine Buttermilch  
500 g



## MÖHREN-NUSS-KUCHEN

mit Möhren-Glasur

Die Möhren schälen und grob reiben. Die Nüsse fein hacken. Die Eier mit dem braunen Zucker, 50 g Zucker, dem Backpulver, 1 Prise Salz und Zimt 3 Minuten lang schaumig schlagen. 250 g geschmolzene Butter eingießen und weiterschlagen. Das Mehl, die Nüsse und die Möhren hinzufügen und alles gut vermischen. Den Teig in eine gefettete Form (24 cm Ø) geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) 45 bis 50 Minuten backen. Für die Glasur den Möhrensaft, die Sahne, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufkochen und, ohne zwischendurch zu rühren, 8 bis 10 Minuten dicklich einkochen lassen. Auf einem kalten Teller testen, ob sie dick genug ist. Vom Herd nehmen, 2 EL Butter einrühren und die Glasur 15 Minuten abkühlen lassen. Den Kuchen damit übergießen, abkühlen lassen und nach Wunsch österlich dekorieren.

**|||** ca. 469 kcal/1954 kJ, 5,2 g Eiweiß, 29,7 g Fett, 44,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

**ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE**  
 250 g Möhren, 130 g Walnüsse, 3 Eier,  
 200 g brauner Zucker, 150 g Zucker,  
 2 TL Backpulver, Salz, ½ TL Zimt,  
 250 g Butter (plus 2 EL extra), 200 g Mehl,  
 100 ml Möhrensaft, 100 ml Sahne



## MÖHREN-KARTOFFEL-RÖSTI

mit saurer Sahne und Feta

Die Kartoffeln und die Möhren schälen und mit einer groben Küchenreibe oder Mandoline in Streifen raspeln. Die Zwiebel schälen und grob raspeln. Die Petersilie hacken. Die Kartoffeln, die Möhren, die Zwiebeln und die Petersilie mit den Eiern und dem Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Röstiteig portionsweise hineingeben. Die Masse leicht platt drücken und von jeder Seite ca. 3 bis 4 Minuten knusprig braten. Die saure Sahne glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta zerkrümeln und die Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken. Die Rösti mit der sauren Sahne, dem Feta und den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

**|||** ca. 422 kcal/1759 kJ, 16,0 g Eiweiß, 22,9 g Fett, 34,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**  
 300 g Kartoffeln, 400 g Möhren, ½ Zwiebel,  
 2 Zweige Petersilie, 2 Eier, 50 g Mehl, Salz,  
 Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 120 g saure Sahne,  
 200 g Feta, 2 Frühlingszwiebeln



## MÖHREN-GNOCCHI

auf Hummus

Die Möhren schälen und längs halbieren. Mit dem Olivenöl, dem Honig, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Blech legen. Die Süßkartoffeln mit einer Gabel rundherum einstechen, zu den Möhren legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 30 bis 40 Minuten backen, bis sie weich sind. 100 g der gebackenen Möhren pürieren, den Rest beiseitelegen. Die Süßkartoffeln schälen und stampfen. Den Süßkartoffelstampf, das Möhrenpüree, die Eigelbe, 1 TL Salz und das Mehl zügig vermischen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu ca. 2 cm dicken Strängen rollen. 2 cm große Gnocchi abschneiden und mit den Zinken einer Gabel das typische Rillenmuster herstellen. In Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, bis sie hochsteigen. In der Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gnocchi mit dem Hummus, den Möhren und dem Pesto servieren.

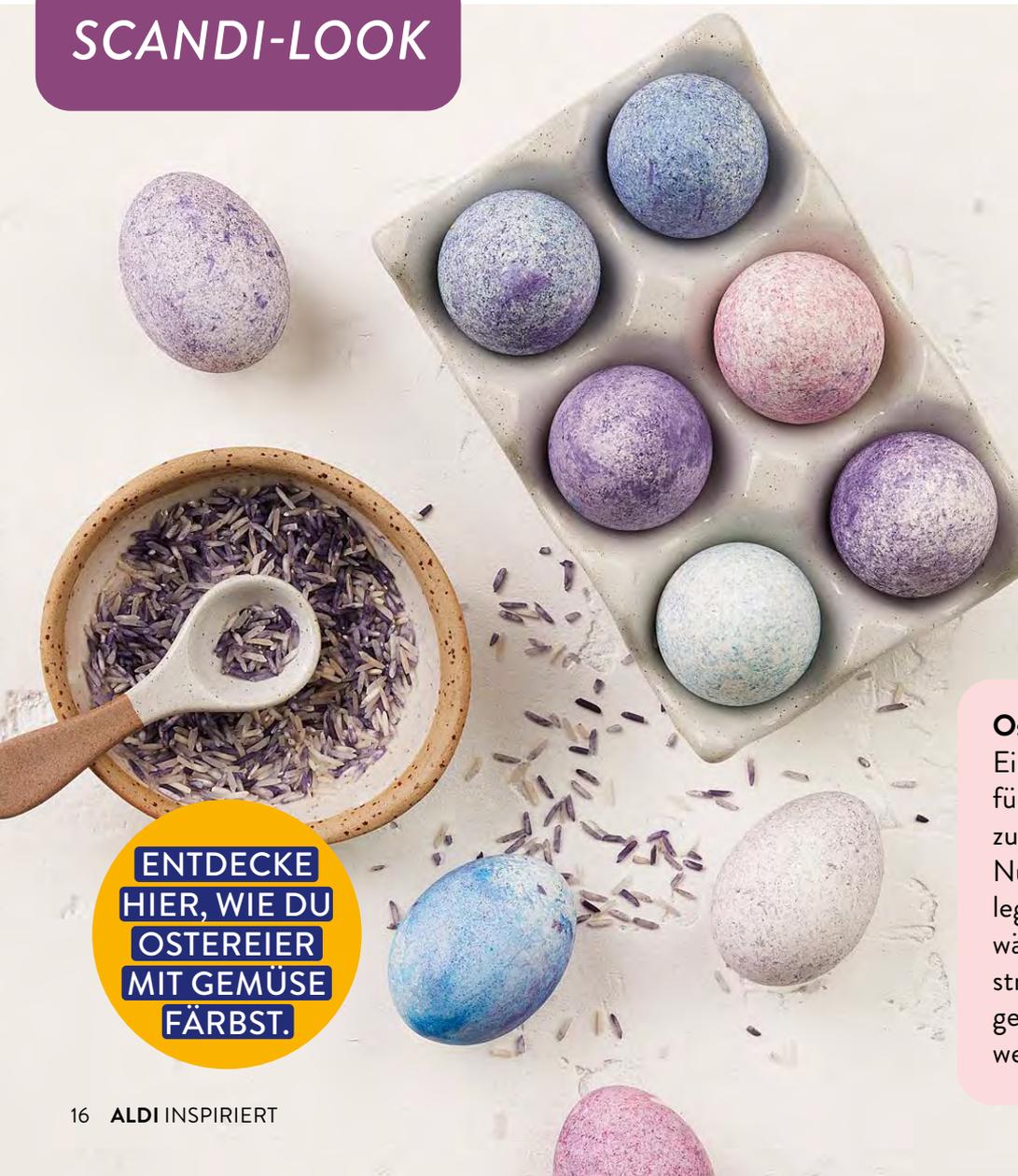
**|||** ca. 830 kcal/3464 kJ, 15,1 g Eiweiß, 45,8 g Fett, 79,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**  
 500 g Möhren, 1 EL Olivenöl, 1 EL Honig, Salz,  
 Pfeffer, 800 g Süßkartoffeln, 2 Eigelb,  
 60 g Mehl, 50 g Butter, 400 g Hummus,  
 1 Gläschen grünes Pesto

# EI-EI-EI-KUNST

Bunte Eier gehören zu Ostern einfach dazu. Wir erklären den Brauch dahinter und stellen zwei Färbetechniken vor, mit denen du **tolle Effekte** erzielst.

## SCANDI-LOOK



ENTDECKE  
HIER, WIE DU  
OSTEREIER  
MIT GEMÜSE  
FÄRBST.

**K**nallbunt, in zartem Pastell oder wild gemustert – bemalte Eier leuchten uns zu Ostern überall entgegen. Aber warum färben wir unsere Ostereier eigentlich?

Dafür gibt es mehrere Erklärungen. Schon in der Antike galt das Ei als Symbol der Fruchtbarkeit und Wiedergeburt. Das Christentum griff diese Symbolik auf. Für gläubige Menschen verkörperten rot gefärbte Eier die Auferstehung Jesu. Das Färben hatte aber auch einen ganz praktischen Grund: 40 Tage vor Ostern wurde streng gefastet, die Menschen verzichteten auf alle tierischen Produkte. Aber die Hühner legten natürlich weiter ihre Eier. Um diese haltbar zu machen, kochte man sie. Zusätzlich färbte man sie rot, um sie von den frischen Eiern zu unterscheiden. Heute färben wir unsere Ostereier in allen vorstellbaren Farben und mit den verschiedensten Techniken – und essen sie dann auch gerne auf. Viel Spaß dabei!

### Ostereier im Scandi-Look:

Einfach Reis in eine Schale füllen, Lebensmittelfarbe dazugeben und gut vermischen. Nun das gekochte Ei hineinlegen und im farbigen Reis wälzen. Ist die Farbe trocken, streife die Reiskörner ab. Den gefärbten Reis kannst du verwenden wie sonst auch.

Sollen die Batik-Eier glänzen,  
dann reibe sie mit Öl ein.

# BATIK-EIER

In diesem Jahr fällt der Ostersonntag auf den 9. April – ausreichend Zeit also, mal etwas Neues auszuprobieren. Unsere **kunterbunten Batik-Eier** jedenfalls machen sich am Osterstrauß genauso gut wie als Deko auf der Ostertafel oder in einer Schale. Und sie sind ruck, zuck fertig.

## SO EINFACH GEHT'S

1

Du brauchst **Krepppapier** oder **Taschentücher**, **flüssige Lebensmittelfarbe**, ein paar **kleine Gummis** und natürlich gekochte **weiße Eier**.



2

Wickel das Ei in Krepppapier ein und binde die Enden oben mit Gummi zusammen. Trage nun die Farben kunterbunt auf.



3

Besprühe das Ei rundherum mit Wasser, bis die Farben verlaufen. Lass es trocknen, dann entferne das Papier.



IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD

CASA DECO  
Geschenktaschen-  
Sortiment  
versch. Designs,  
0,99 €<sup>2</sup>



IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD

CASA DECO  
Osterfigürchen  
zum Selbstbemalen,  
versch. Varianten,  
3,99 €<sup>2</sup>

BACKEN



# GIB MIR... SÜSSE OSTERN.

REZEPT  
FÜR EINEN  
HERZHAFTEN  
OSTERKRANZ



Dieser fluffige **Schoko-Hefezopf** mit **Himbeeren** darf auf keiner Ostertafel fehlen

3 EL lauwarme Milch mit 1 TL Zucker verrühren. Die Trockenhefe darin auflösen. Das Mehl, 150 ml Milch, 50 g Zucker, die Butter, 1 Ei und das Salz mit der Hefemilch zu einem Teig verarbeiten. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen. Die Himbeeren auftauen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und mit Nuss-Nougat-Creme bestreichen. Mit Himbeeren und 50 g gehackten Mandeln belegen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und die Rolle der Länge nach halbieren. Beide Teigstränge miteinander verzwirbeln und zu einem Kranz legen. Den Kranz mit Eigelb bestreichen und mit den restlichen gehackten Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) 25 bis 30 Minuten backen.

ca. 460 kcal/1925 kJ, 9,9 g Eiweiß, 21,2 g Fett, 55,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

## ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

180 ml Milch, 55 g Zucker, 1 Packg. Trockenhefe, 350 g Mehl, 70 g Butter (geschmolzen), 1 Ei, 1 Prise Salz, 150 g Himbeeren (tiefgekühlt), 200 g Nuss-Nougat-Creme, 60 g Mandeln (gehackt), 1 Eigelb



### BACK FAMILY

**Mandeln**  
blanchiert, gehackt,  
100 g



**NUSSKATI**  
Nuss-Nougat-  
Creme  
400 g



UNSERE  
WEINSCHMECKER  
AUSWAHL



**FINCA SOBREÑO**  
Crianza Toro D.O.  
Spanien, trocken,  
0,75 l

Wer zu spanischen Weinen mit der Kennzeichnung D.O. (Denominación de origen) greift, kann nichts falsch machen: D.O. ist hinter D.O.C. in Spanien die zweithöchste Qualitätsstufe für Weine. So ist denn auch der nach dunklen Früchten und Vanille duftende Crianza Toro D.O. mit seinen kraftvollen Tanninen eine sichere Bank zu Fleisch- und Wildgerichten.

Entdecke noch mehr in unserer Weinwelt [aldi-sued.de/wein](http://aldi-sued.de/wein)



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

# INSPIRATION

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

## PFANNKUCHEN

Mit Pfannkuchen kann man fast jeden glücklich machen, denn die flachen Fladen aus Mehl, Milch und Ei lassen sich in vielen Varianten aufpeppen – von zuckersüß bis herzhaft kräftig. Wem das noch nicht reicht, der kann sich mit Buchweizenmehl, Salz und Wasser mal an den hauchdünnen Galettes probieren – mit dem Crêpe-Maker gelangen beide perfekt.

**AMBIANO**  
Crêpe-Maker  
oder Waffeleisen  
19,99 €<sup>2</sup>



**BACK FAMILY**  
Bourbon  
Vanilleschoten

## GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere Eigenmarkenprodukte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. Wir freuen uns, dass der Aromagehalt unserer **BACK FAMILY Bourbon Vanilleschoten** in einem Test der Stiftung Warentest mit „sehr gut“ bewertet wurde. Denn: Gutes muss nicht teuer sein!

\*Für ALDI SÜD im Test: „BACK FAMILY Bourbon Vanilleschote“, ermittelt am Produkt von TSI Consumer Goods GmbH.

Die Backhelfer aus Silikon kratzen noch den kleinsten Rest aus der Schüssel.



IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

**CROFTON**  
Silikon-Backhelfer  
2,49 €<sup>2</sup>



ZUM GENIESSEN



Das Rezept  
für die **GALETTE**  
findest du  
hier.

RHABARBER

# SÜSS UND SAUER

Rhabarber hat nur kurze Zeit Saison – lasst sie uns nutzen! Die roten Stangen sind nicht nur in **Tarten und Kuchen** ein Gedicht, sondern verfeinern auch **herzhafte Gerichte**.



## RHABARBER-CHUTNEY

mit Rucola-Minze-Salat und  
karamellisiertem Ziegenkäse

Den Rhabarber putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zitrone heiß waschen und 2 TL Schale fein abreiben. Das Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. 6 EL Zucker hinzufügen und ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. Rhabarber, Ingwer, Koriander, 1 Prise Salz und die Chilischote dazugeben, mit dem Apfelsaft und dem Essig ablöschen. 1 Minute abgedeckt köcheln lassen. Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser glatt rühren, zum Chutney geben und eine weitere Minute ohne Deckel köcheln lassen. Noch heiß in sterilisierte Gläser füllen. Die Gläser gut verschließen und abkühlen lassen. Den Rucola und die Minze waschen. Den Ziegenkäse in ca. 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Blech setzen. Den Käse mit dem restlichen Zucker bestreuen und mit dem Flambierbrenner karamellisieren. Den Salat anrichten, die Ziegenkäse-Taler daraufsetzen, mit Olivenöl beträufeln und mit dem Chutney und je 1 Bagel servieren.

ca. 780 kcal/3281 kJ, 16,2 g Eiweiß,  
25,9 g Fett, 118,1 g Kohlenhydrate  
(pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Rhabarberstangen, 1 rote Zwiebel,  
1 rote Chilischote, frischer Ingwer (ca. 2 cm),  
1 Bio-Zitrone, 2 EL Pflanzenöl,  
8 EL Zucker, 2 TL Koriander (gemahlen),  
1 Prise Salz, 250 ml Apfelsaft, 4 EL Essig,  
1 EL Speisestärke, 100 g Rucola,  
1 Topf Minze, 1 Packg. Ziegen-Weichkäse,  
etwas Olivenöl, 4 Bagels



**GUT BIO**  
Bio-Gewürzspezialität  
**Koriander**  
versch. Sorten,  
80 g, 70 g, 65 g, 60 g, 50 g



## RHABARBER-WÄHEN mit Marzipan-Vanille-Füllung

Das Mehl, 50 g Zucker und das Salz vermischen. 70 g Butter und 20 ml Wasser dazugeben und zu einem krümeligen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie im Kühlschrank 15 Minuten ruhen lassen. Den Rhabarber putzen, schälen und schräg in Rauten schneiden. Die Vanilleschote halbieren und das Vanillemark mit dem Messer herauskratzen. Die Rhabarber-Rauten mit der leeren Vanilleschote, 80 g Zucker und 100 ml Wasser abgedeckt einmal aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und alles 20 Minuten ziehen lassen. Für die Füllung die Milch mit dem Vanillemark erwärmen und die Marzipanrohmasse unter Rühren darin auflösen. Die Eier und die Speisestärke verrühren und die warme Marzipan-Milch unterrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

8 Kreise à 15 cm Ø ausstechen, in die gebutterten Förmchen drücken und 15 Minuten kühl stellen. Die Rhabarber-Rauten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Förmchen aufs Blech setzen, mit Marzipanmasse zu  $\frac{2}{3}$  füllen, ca. 6 Rhabarber-Rauten daraufsetzen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 25 Minuten backen.

ca. 294 kcal/1236 kJ, 4,9 g Eiweiß, 12,7 g Fett, 39,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

150 g Weizenmehl, 130 g Zucker, 1 Prise Salz, 80 g Butter, 2 schlanke Rhabarberstangen, 1 Bourbon-Vanilleschote, 150 ml Vollmilch, 100 g Marzipanrohmasse, 2 Eier, 2 EL Speisestärke



BACK  
FAMILY  
Marzipan-  
rohmasse  
200 g



MILSANI  
Deutsche  
Markenbutter  
250 g



## FLAMMKUCHEN

mit Rhabarber, Feta und  
Kräuter-Honig-Öl

Das Dinkelmehl, 250 ml warmes Wasser, 4 EL Pflanzenöl und das Salz zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten ruhen lassen. Den Rhabarber putzen, schälen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Feta zerkrümeln. Für das Kräuter-Honig-Öl fein gewürfelten Knoblauch mit Thymian, Paprika und Honig vermischen. 5 EL Pflanzenöl erhitzen, bis es zu dämpfen beginnt. Das heiße Öl über die Gewürze gießen und gut verrühren. Den Teig vierteln und auf Backpapier zu 4 dünnen Ovalen ausrollen. Den Teig mit dem Schmand bestreichen. Die 4 Flammkuchen mit Rhabarber, Frühlingszwiebeln, Feta und Pinienkernen belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad Umluft (250 Grad Ober- und Unterhitze) 8 bis 12 Minuten goldbraun backen. Die fertigen Flammkuchen mit dem Kräuter-Honig-Öl beträufeln, mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

||| ca. 810 kcal/3397 kJ, 16,5 g Eiweiß,  
34,2 g Fett, 105,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Dinkelmehl, 9 EL Pflanzenöl,  
10 g Salz, 2 Rhabarberstangen, 1 Bund Frühlings-  
zwiebeln, 200 g Feta, 1 Knoblauchzehe,  
2 TL Thymian (gerebelt), 1 TL Paprika (edelsüß,  
gemahlen), 4 EL Honig, 200 g Schmand,  
2 EL Pinienkerne, Pfeffer



**GOLDÄHREN**  
Dinkelmehl  
versch. Sorten,  
1000 g



**MILSANI**  
H-Sauerrahm/  
H-Schmand  
200 g



**FARMER  
NATURALS**  
Pinienkerne  
50 g



## STREUSELKUCHEN

mit Rhabarber, Himbeeren  
und Erdnüssen

Das Mehl, 100 g Zucker, die Butter, das Salz und 1 EL Wasser zu einem mürben Streuselteig verkneten. Eine Tarteform (z. B. 10 cm x 25 cm) mit Backpapier auskleiden,  $\frac{2}{3}$  der Streusel hineingeben, verteilen und festdrücken, sodass der Boden und der Rand gleichmäßig dick bedeckt sind. Den Tarteboden für 30 Minuten kühl stellen. Den geputzten und geschälten Rhabarber in 15 bis 20 ca. 9 cm lange Stücke schneiden. Den restlichen Rhabarber würfeln und mit den Himbeeren, 100 g Zucker und dem Vanillinzucker abgedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit 1 EL Wasser glatt rühren. Das Kompott damit abbinden. Den Tarteboden mit der Erdnusscreme bestreichen und 15 Minuten kühl stellen. Die Tarte herausnehmen, das Kompott darauf verstreichen und den Rhabarber darauflegen. Die Erdnüsse grob hacken und mit den restlichen Streuseln über dem Rhabarber verteilen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) 45 Minuten backen.

ca. 527 kcal/2205 kJ, 6,5 g Eiweiß,  
26,0 g Fett, 64,5 g Kohlenhydrate  
(pro Portion)

**ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN**  
200 g Mehl, 200 g Zucker, 150 g Butter,  
1 Prise Salz, 2–3 Rhabarberstangen,  
100 g Himbeeren (tiefgekühlt),  
1 Packg. Vanillinzucker, 2 EL Speisestärke,  
2 EL Erdnusscreme (cremig),  
4 EL geröstete Erdnüsse

**ODER  
PROBIERE  
PFANNKUCHEN  
MIT RHABARBER-  
KOMPOTT.**



**ALL  
SEASONS  
Himbeeren**  
tiefgekühlt,  
500 g



**AMERICAN  
Erdnusscreme**  
versch. Sorten:  
creamy, crunchy,  
350 g



## RHABARBER-GALETTE mit Mürbeteig

Die zimmerwarme Butter würfeln und mit Mehl, 60 g Rohrzucker, Salz und 4 EL Wasser zu einem Teig kneten. In Folie wickeln und 15 Minuten kühl stellen. Den Rhabarber putzen, schälen und schräg in gleich große Rauten schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Rhabarber mit 2 EL Zucker, Vanillinzucker, dem Zitronensaft und 1 TL Schalenabrieb vermischen. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Speisestärke vermischen. Den Teig rund ausrollen (ca. 30 cm Ø), auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und einen Rand von 6 cm markieren. Den Boden mit dem Paniermehl bestreuen. Den Rhabarber darauf anordnen: Mittig anfangen, einen Stern aus 6 Rauten legen und von innen nach außen bis zum markierten Rand arbeiten. Den Rand über den Rhabarber falten, mit dem verquirltem Eigelb einstreichen und mit dem restlichen Rohrzucker bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) 25 bis 35 Minuten backen. Die Sahne, das Sahnesteif und den Honig aufschlagen und zur Tarte reichen.

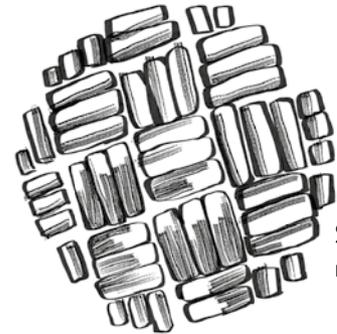
ca. 305 kcal/1277 kJ, 4,2 g Eiweiß, 14,1 g Fett, 39,0 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

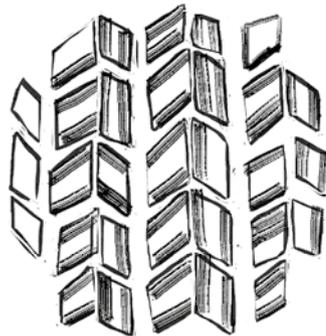
125 g Butter, 250 g Weizenmehl, 70 g brauner Rohrzucker, 1 Prise Salz, 3 Rhabarberstangen, 1 Bio-Zitrone, 2 EL Zucker, 1 Packg. Vanillinzucker, 1 EL Speisestärke, 2 EL Paniermehl, 1 Eigelb, 200 g Schlagsahne, 1 Packg. Sahnesteif, 2 EL Honig



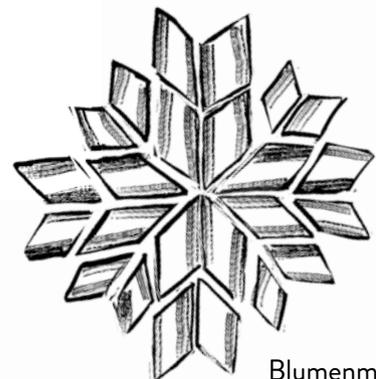
Macht voll was her:  
Mit Rhabarber lassen  
sich tolle Muster,  
z. B. Rauten.



Schachbrett-  
muster



Zopfmuster



Blumenmuster



FAIR  
Brauner  
Rohrzucker  
500 g

**1**

Markus Recht kennt sich gut aus mit Rhabarber. Auf seinem Hof wachsen die delikaten Stangen.

**2**

Roter Rhabarber schmeckt fein süßlich, grüner eher säuerlich.

**1**

REPORTAGE

# STANGENWEISE ERNTEGLÜCK



Die Rhabarberzeit hat begonnen und **Gemüsebauer Markus Recht** nimmt uns mit auf seinen Hof, wo sich die Pflanze übers Jahr zum Frühlingsboten im schillernden rosarot-grünen Kleid entwickelt

**2**

**P**ünktlich zu Saisonbeginn wird bei Familie Recht aus Brühl-Schwadorf erst mal ein schöner Rhabarberkuchen gebacken. Denn Rhabarber gibt es in dem Betrieb in der Nähe von Köln in Hülle und Fülle, ganze 50 Hektar sind allein für die säuerlich-süße Staudenpflanze reserviert. „Wir betreiben unseren Hof schon in siebter Generation als Familienbetrieb“, sagt Markus Recht stolz. Bis in die 1960er-Jahre bauten seine Vorfahren noch klassisch Getreide an und züchteten Vieh. Markus Rechts Großvater funktionierte den Hof dann zum reinen Gemüsebaubetrieb um. Neben verschiedenen Kohl- und Salatsorten setzt man hier vor allem auf den Rhabarber. „Seit einigen Jahren ist die Nachfrage so gestiegen, dass wir die Anbauflächen Stück für Stück auf das Zehnfache erweitert haben“, sagt Bauer Recht.



**3**

Rhabarber wird heute weltweit angebaut, Voraussetzung ist eine gemäßigte Klimazone. Rhabarber braucht gute, schwere Böden und eine gute Wasserversorgung.

**3**

**4**

Im Winter wird der Rhabarber mit Folie in unterschiedlichen Stärken abgedeckt. Dadurch ist es möglich, den ersten Rhabarber schon ab Mitte März zu ernten.



**4**

## PFLANZE AUS DEM HIMALAJA

Dass viele Menschen den Frühling mit Rhabarberkuchen verbinden, ist verhältnismäßig neu. Erst ab dem 18. Jahrhundert wurde das Gemüse, das ursprünglich aus dem Himalaja stammte, langsam bei uns bekannt. Heute wird Rhabarber weltweit überall dort angebaut, wo gemäßigte Klimazonen herrschen. In Europa also vor allem in den Niederlanden – und in Deutschland wie z. B. auf dem Hof von Familie Recht.

## ZU ALLEN JAHRESZEITEN

Der Anbau ist arbeitsintensiv. Rhabarber ist eine Dauerkultur. „Pflanzen und Feld müssen das ganze Jahr gepflegt werden“, sagt Markus Recht. „Auch nach der Ernte muss ich die Fläche sauber halten, damit sie nicht zuwuchert.“ Bei anderen Kulturen sei das nicht der Fall, die würden abgeerntet, der Boden danach umgebrochen und für eine andere Gemüsesorte genutzt. Zu Pflanzenschutzmitteln kann der gelernte Gärtnermeister mit Fachrichtung Gemüsebau nur greifen, wenn die Blätter im Winter abgestorben sind. Solange die Stauden Blätter tragen, sind chemische Mittel ausgeschlossen und stattdessen ist sehr viel Handarbeit gefragt. „Rhabarber ist zwar keine Diva unter den Pflanzen, aber er braucht gute, schwere Böden, eine gute Wasserversorgung und die Winterruhe“, sagt Markus Recht.

## IM FRÜHLING IST HOCHSAISON

Die Bedingungen für den Anbau von Rhabarber in der Kölner Bucht sind ideal, wenngleich der Gemüsebauer durch den Klimawandel mit den trockenen Sommern gerade im letzten Jahr häufiger nachwässern musste. Im Winter, wenn die Blätter abgestorben sind und die Pflanzen einmal dem Frost ausgesetzt waren, deckt Markus Recht gemeinsam mit seinen Mitarbeiter:innen die Stauden mit Folien in unterschiedlichen Stärken ab. Einige Pflanzen reifen dadurch früher, sodass sich die Erntezeit insgesamt verlängert. „Durch die unterschiedlichen Abdeckungen können wir bereits Mitte März den ersten Rhabarber ernten – dann beginnt für unsere Kund:innen der Frühling.“

# „Wir betreiben unseren Hof bereits in siebter Generation als Familienbetrieb.“

Markus Recht



5

Die Optik muss stimmen: Die frische rosarote Farbe ist beim Rhabarber besonders wichtig. „Das Gemüse ist ein kleines Stück Luxus im Alltag“, sagt Markus Recht.

6

Auf dem Hof sind etwa 20 bis 30 Erntehelfer:innen beschäftigt. Sie ziehen per Hand jede einzelne Stange aus der Erde und achten stets darauf, dass diese ansprechend aussieht und genug Blattanteil hat.



## GEERNTET WIRD PER HAND

Im Familienbetrieb ist jede helfende Hand gefragt. Neben Markus Recht packt auch sein Vater Martin mit an. Und sein Sohn Marius, er hat gerade seine Ausbildung zum Gärtner mit Schwerpunkt Gemüsebau beendet. Ehefrau Astrid sowie Schwester Martina Kuth kümmern sich um die täglichen Büroarbeiten, hinzu kommen noch 20 bis 30 Erntehelfer:innen. Die Ernte ist reine Handarbeit. Der Rhabarber wird nicht abgeschnitten, sondern vorsichtig aus der Erde gedreht. Der Rest der Stange würde ansonsten am Wurzelstock verfaulen, sagt Markus Recht. „Wir ziehen jede Stange einzeln aus dem Boden und achten dabei auf die Größe und das Aussehen. Die geernteten Stangen sollen schließlich ansprechend aussehen und ausreichend Blattanteil haben.“

## EIN STÜCK LUXUS IM ALLTAG

Tatsächlich ist die Optik, insbesondere die frische, rosarote Farbe, beim Rhabarber besonders wichtig. „Das Gemüse ist ein kleines Stück Luxus im Alltag“, sagt Gemüsebauer Recht. „Rhabarber ist eines dieser Produkte, die lecker schmecken und etwas Besonderes sind, gerade weil die Erntezeit verhältnismäßig kurz ist.“ Die Faustregel besagt, dass das Gemüse gut drei Monate lang geerntet werden kann. Danach ist es zwar auch noch möglich, aber nicht empfehlenswert. Erstens, weil der Säuregehalt immer mehr ansteigt, und zweitens, weil sich die Rhabarberpflanze ab Ende Juni für die nächste Erntesaison erholen soll. Saisonende ist der Johannistag, also der 24. Juni. Bis dahin aber werden sicher noch einige Rhabarberkuchen mit der frischen Zutat aus hauseigener Produktion bei den Rechts auf den Kaffeetisch kommen. „Unsere Pflanzen sind einfach lecker, egal ob im Kuchen oder im Kompott.“

# RAN AN DEN RHABARBER!

Stangenweise genießen:  
100 g Rhabarber enthalten  
nur ca. 13 kcal, 3,2 g Ballast-  
stoffe und lediglich 0,1 g Fett.

Rhabarber gehört mit zu den kalorienärmsten Lebensmitteln, er ist vielseitig verwendbar und schon seit Tausenden Jahren bekannt. **Food-Wissen** rund um die rosarot-grünen Stangen.



## RHABARBER-SCHORLE

500 g Rhabarber, 125 g Zucker und 200 ml Wasser aufkochen. Abseihen, abkühlen lassen und mit Sprudelwasser aufgießen.



**IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD**

**GARDENLINE**  
Rhabarberpflanzen  
im 17-cm-Kulturtopf,  
3,99 €<sup>2</sup>

## URSPRUNG

In China bauten bereits vor über 3000 Jahren Menschen Rhabarber an. Die Wurzeln wurden damals getrocknet und als Heilmittel eingesetzt, etwa bei Verstopfungen.



# JE RÖTER, DESTO SÜSSER

Es gibt grüne und rote Rhabarbersorten. Wer es fein süßlich und farbintensiv mag, greift zu den roten Sorten. Die grünen schmecken säuerlicher und enthalten mehr Oxalsäure.

# 94%

Wasser im Schnitt enthält Rhabarber. Er ist ein guter Durstlöcher.

## RHABARBER RICHTIG SCHNEIDEN

Entferne die Blätter und die trockenen Stielansätze. Nun setzt du ein Gemüsemesser an einem Ende der Stange an, schiebst es unter die Schale und ziehst diese in einem Stück ab. Dann schneidest du die Stangen in Würfel oder Rauten, bevor du sie weiterverarbeitest.

# 2-3

Tage hält sich frischer Rhabarber im Gemüsefach des Kühlschranks.

**TIPP:** Wickle die Stangen in ein feuchtes Geschirrtuch ein.



## BESSER NICHT: ROH ESSEN

*Rhabarber enthält Oxalsäure, die in hohen Mengen zu Magen-Darm-Problemen führen kann. Er sollte daher nur gekocht oder gebacken verzehrt werden. Blätter und Schalen enthalten besonders viel Oxalsäure, daher sind diese vor dem Verarbeiten zu entfernen.*

## TOP 5

DER BUNDESLÄNDER IM  
RHABARBERANBAU 2021

- 1 NRW  
681 Hektar
- 2 Rheinland-Pfalz  
171 Hektar
- 3 Niedersachsen  
165 Hektar
- 4 Bayern  
154 Hektar
- 5 Baden-Württemberg  
108 Hektar

## OBST ODER GEMÜSE?

Rhabarber wird zwar in der Küche überwiegend wie Obst verwendet, zählt aber botanisch zum Stängengemüse. Verwandt ist er mit Knöterich und Sauerampfer. Rhabarber ist zuckerarm (unter 0,4 g pro 100 g Rhabarber) und wird meistens gesüßt verzehrt: als Kompott, Saft, Fruchtaufstrich oder im Kuchen.

GUT VERPACKT?

# NACHHALTIG VERPACKT!

Vor fünf Jahren haben wir die #ALDI Verpackungsmission gestartet. Unser Ziel: Wir wollen **Plastikabfälle deutlich reduzieren und Verpackungen umweltfreundlicher gestalten**. Auch dir möchten wir es mit der Müllvermeidung leichter machen.



**W**eniger ist mehr! Das ist unsere Devise, wenn es um Verpackungen geht. Durch Vermeiden, Wiederverwenden und Recyceln gelingt es uns, kontinuierlich den Verpackungsmüll zu verringern. Das schont nicht nur die Umwelt: Mit unserer #ALDI Verpackungsmission unterstützen wir die Verringerung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes und schützen so das Klima. Zu unseren wichtigsten Maßnahmen gehört, dass wir die Produktverpackungen unserer Eigenmarken optimieren. Allein in den letzten zwei Jahren konnten wir knapp 200 Produktverpackungen nachhaltiger gestalten. Die umweltfreundlicheren Verpackungen erkennst du am aufgedruckten Logo der #ALDI Verpackungsmission.



## VERPACKUNG OPTIMIEREN

Was steckt hinter den optimierten Verpackungen in unseren Filialen? Zunächst einmal jede Menge Know-how. Unsere Expert:innen suchen gemeinsam mit unseren Lieferanten und Verpackungsherstellern für unsere Eigenmarken-Produktverpackungen nach nachhaltigeren und umweltfreundlicheren Lösungen. Denn für unterschiedliche Produkte sind individuelle Verpackungsoptimierungen gefragt. Mal bietet es sich an, mehr recyceltes Material zu verwenden, ein anderes Mal die Folienstärke zu reduzieren oder sogar die komplette Verpackung im Design so umzugestalten, sodass diese nachhaltiger wird.



*Wir fördern die Nutzung von Mehrwegnetzen, -brotbeuteln und -tragetaschen als Alternativen zu Einwegtüten.*

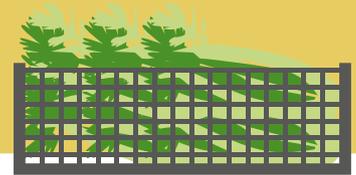


**Nadja Thorman, Manager Corporate Responsibility für Packaging und Healthy Nutrition bei ALDI SÜD**

„Mit dem Logo der #ALDI Verpackungsmission machen wir auf unsere nachhaltigen und umweltfreundlichen Verpackungen aufmerksam. Du findest es auf vielen unserer Eigenmarken-Verpackungen.“



2022 haben wir durch die Nutzung von Mehrwegtransportverpackungen **100 Mio.** Kartonagen eingespart.



## NACHHALTIGERE PRODUKTVERPACKUNGEN



**FAIR & GUT**  
Mein Landkäse  
verschiedene Sorten,  
175 g

**36%** weniger Plastik durch den Einsatz eines neuen Verpackungsformats, das gleichzeitig auch sehr gut recycelbar ist



**MILSANI**  
Trinkjoghurt  
versch. Sorten,  
500 g

**50%** Recyclingmaterial im Flaschenkörper durch den Einsatz von Post-Consumer-Rezyklat



**GUT BIO**  
Bio-Nürnberger  
Rostbratwurst  
250 g

**Top-Recyclingfähigkeit** durch die Umstellung auf eine sehr gut recycelbare Folie



*Vermeiden.  
Wiederverwenden.  
Recyceln.*



**50%**

Rezyklatanteil befinden sich im Flaschenkörper unseres Activ-Fruchtgetränks (0,75 l). Das Rezyklat stammt vollständig aus unserem eigenen ALDI Flaschenkreislauf.

#### **FLASCHENKREISLAUF**

In den kommenden Jahren legen wir einen weiteren Schwerpunkt auf den Ausbau der Kreislaufwirtschaft. Unser jüngster Meilenstein: Gemeinsam mit ALDI Nord haben wir bei ALDI SÜD den Flaschenkreislauf ins Leben gerufen, indem wir die in unseren Filialen zurückgenommenen Pfandflaschen gezielt in die Produktion neuer Getränkeflaschen leiten und dadurch einen echten Kreislauf schließen. Doch was bedeutet Kreislaufwirtschaft und wer kann dabei mitwirken? Bei der Kreislaufwirtschaft geht es darum, bestehende Materialien und Produkte so lange wie möglich zu verwenden oder zu recyceln. Auch du kannst die Kreislaufwirtschaft stärken, indem du Dinge reparieren lässt, sie mit anderen teilst, sie upcyclest oder eben deine Pfandflaschen in unseren Filialen abgibst, um ihren Lebenszyklus zu verlängern und die Umwelt zu schützen.



## WELTRECYCLINGTAG

Seit 2018 erinnert der Weltrecyclingtag daran, wie wichtig es ist, zukunftsfähige Lösungen für die Nutzung von Wertstoffen zu finden. Eine Schlüsselfunktion nehmen hierbei sogenannte Rezyklate ein. Das sind z. B. wiederverwertete Kunststoffe, die als Verpackungsabfälle über den Gelben Sack entsorgt oder den Pfandautomaten zurückgegeben wurden (wie etwa Joghurtbecher oder PET-Flaschen). Diese bereits genutzten Kunststoffe werden zu Granulat verarbeitet, das dann wiederum als Rohstoff für neue Verpackungen dient. Damit jedoch dieser Kreislauf stattfinden kann, ist es wichtig, Verpackungen recyclingfähig zu gestalten und diese nach Gebrauch auch richtig zu entsorgen.



Wie wird was getrennt? Wir helfen dir dabei, Abfall in den Recyclingkreislauf einzubringen.



## TIPPS FÜR DIE TONNE

Das kannst du tun: Nutze unsere Tipps für die Tonne, um Verpackungen richtig zu trennen und zu entsorgen. Die einfachen Trennhinweise sind auf unseren Eigenmarken zu finden.

# FORUM REZYKLAT

2022 sind wir dem Bündnis Forum Rezyklat beigetreten, um die Kreislaufwirtschaft zu fördern:



GEMEINSAM RECYCELN.  
GEMEINSAM WERTE SCHAFFEN.

Wir streben die Optimierung von Verpackungen an, damit die eingesetzten Ressourcen wiederverwendet werden können.

Wir definieren Leitfäden, um die Bewertung und Nutzung von Rezyklaten zu vereinfachen.

Wir stärken das Bewusstsein der Menschen für die Kreislaufwirtschaft und sensibilisieren für die richtige Entsorgung von Wertstoffen.

Wir möchten den Einsatz und die Qualität von Rezyklaten in Verpackungen erhöhen und beziehen hierfür neueste Recycling-Technologien ein.



# GEMEINSAM DAS KLIMA SCHÜTZEN

Wusstest du schon, dass wir zu den **Vorreitern beim Klimaschutz** gehören? Unsere Strategie ist breit gefächert – und auch unsere Kund:innen können aktiv mitmachen!

**W**ir überzeugen am liebsten durch Tatsachen! So konnten wir unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß im vergangenen Jahrzehnt messbar reduzieren – und wichtige Erfolge beim Schutz von Klima und Umwelt verbuchen. Aber das reicht uns nicht. Im Zuge unserer Nachhaltigkeitsstrategie setzen wir uns weitere terminierte Zielvorgaben, um die Erderwärmung zu stoppen. Auch dich möchten wir für den Klimaschutz motivieren – mit Tipps, Infos und ganz konkreten Angeboten wie z. B. unseren Ladestationen oder den umweltfreundlichen Grünstrom- und Ökogastarifen von ALDI Grüne Energie.\*\*

Wir verwenden seit 2017 zu **100% Grünstrom\*\***

Rund **91%** Filialen mit **nachhaltigen Kälteanlagen**

Rund **70%** Filialen mit **Photovoltaik-anlagen**

Mehr als **550** Ladestationen für E-Fahrzeuge\*

2020 sind wir der **Science Based Targets Initiative** beigetreten ([sciencebasedtargets.org](https://sciencebasedtargets.org)), die Unternehmen beim Festlegen und Erreichen von Klimazielen unterstützt.

**ALDI GRÜNE ENERGIE**



**ENTDECKE NOCH MEHR FAKTEN ZUM KLIMASCHUTZ.**

\*Auch außerhalb der Öffnungszeiten unserer Filialen nutzbar. \*\*Ausgenommen sind Standorte, bei denen wir keinen Einfluss auf den Strombezug haben. \*\*\*Dein Vertragspartner und Leistungserbringer ist die PFALZWERKE AKTIENGESELLSCHAFT, Wredestraße 35, 67059 Ludwigshafen am Rhein, unter der Marke 123energie.

# NACHHALTIG LEBEN

In unserer **Serie** findest du Tipps, die wir in Kooperation mit **DIE UMWELTBERATUNG** zusammengestellt haben. Diesmal geht es darum, den **CO<sub>2</sub>-Ausstoß mithilfe der längeren Nutzung von Geräten zu verringern.**

## 1 QUALITÄT KAUFEN

Achte beim Kauf neuer Produkte immer darauf, dass sie hochwertig verarbeitet, reparierbar und energiesparend sind. Das europäische Energielabel hilft, den Energieverbrauch von Geräten zu vergleichen. Wichtig ist nicht nur, energieeffiziente Geräte zu kaufen, sondern diese auch energiesparend zu nutzen.



## 3 MOBILTELEFON LÄNGER NUTZEN

Es muss nicht immer das neueste Smartphone sein! Stattdessen ist „Refurbished“ gerade angesagt: Gebrauchte Geräte bekommen ein Update, werden genau überprüft und funktionieren einwandfrei. Nutze dein aktuelles Mobiltelefon so lange wie möglich, damit hilfst du dem Klima. Denn ein Großteil der Klimaschäden entsteht nicht, wenn du das Telefon benutzt, sondern bei seiner Herstellung und Entsorgung.

## 2 WARTEN LASSEN UND REPARIEREN

Ein sorgfältig behandeltes Mobiltelefon oder ein gut gewarteter Geschirrspüler halten länger. Wenn ein Gerät nicht mehr funktioniert, lass es reparieren. Die Lebensdauer wird dadurch verlängert, das spart Ressourcen und schont die Umwelt.



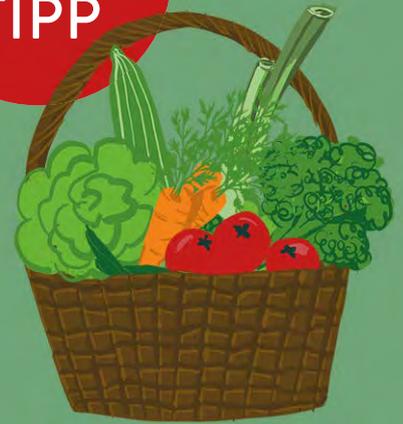
# VOR DEINER TÜR

Das Gute liegt oft näher, als du denkst:  
Vor deiner Haustür warten spannende  
Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten.  
Entdecke abenteuerliche, lehrreiche und  
schöne **Ausflugsziele in deiner Region.**



# SCHÖNE AUSFLUGSZIELE IN DEINER REGION\*

UNSER  
TIPP



**1 LASS ROLLEN!**  
**1200 Kilometer Radwege** gibt's im **Ruhrgebiet!** Erkunde 15 Themenrouten im „Radrevier Ruhr“ mit dem neuen Knotenpunktsystem. Entdecke den rauen Charme von Industriearchitektur vor grüner Stadtnatur – von **Mülheim** quer durch'n Pott bis nach Haltern.  
[radrevier.ruhr](http://radrevier.ruhr)

**2 ROSA FRÜHLING**  
Im **Frühling** verwandelt die Kirschblüte den 15.000 Quadratmeter großen Japanischen Garten der Carl-Duisberg-Parkanlage in **Leverkusen** wieder in eine rosa-rote Oase der Stille. Der Eintritt ins duftende Kleinod ist frei.  
[leverkusen.de](http://leverkusen.de)

**3 KLETTERPARTIE**  
**Bouldern** kitzelt die Geschmacksnerven. In der Konditorei und Kletterhalle Blocschokolade in **Trier** ist die süße Energietankstelle mit Schaubackstube inhouse.  
[blocschokolade.de](http://blocschokolade.de)

**4 ESEL-WALK**  
Mit den **Eseln** Speedy und Gonzales geht's mit „I-aaah“ auf vierstündige Trekking-Tour über den Limermont. Triff die Vierbeiner am Kupferbergwerk in **Düppenweiler**. Ideal für Kindergeburtstage!  
[eseltrekking.saarland](http://eseltrekking.saarland)

**5 HÖHLENTOUR**  
In der **Höhlenerlebniswelt** in Giengen-Hürben gibt es viel zu entdecken, etwa eine Erlebnisausstellung mit sprechenden Steinen und Fledermäusen oder die fast 600 Meter lange Charlottenhöhle voller Tropfsteine. Ab dem 1. April ist wieder geöffnet.  
[hoehlenerlebniswelt.de](http://hoehlenerlebniswelt.de)

**6 GOLDSTADT**  
**Pforzheim** war früher als die Goldstadt bekannt. Das städtische Schmuckmuseum zeigt mit ca. 2000 Exponaten aus 5000 Jahren die kulturellen und geschichtlichen Hintergründe rund um die glänzenden Accessoires.  
[schmuckmuseum.de](http://schmuckmuseum.de)

**7 ZEITREISE**  
Im **Geschichtspark von Bärnau-Tachov** können Besucher:innen beim Bogenschießen oder Zaunflechten erfahren, wie man im 9. bis 13. Jahrhundert lebte.  
[geschichtspark.de](http://geschichtspark.de)

**8 GRUBENTOUR**  
**Berchtesgaden** ist seit 500 Jahren Abbaugelände für Salz. Das Bergwerk lässt sich gut mit der Grubenbahn erkunden. Sie bietet einen Blick auf den Spiegelsee, der sich 130 Meter unterhalb der Tagesoberfläche befindet.  
[salzbergwerk.de](http://salzbergwerk.de)

## 9 VEGGIE- WOCHEN

Am westlichen Bodensee finden vom 22. Februar bis 7. April 2023 die **VeggieWochen** statt. Auch Fleischfans können sich hier von der Veggie-Küche überzeugen lassen. Gasthäuser, Restaurants und Cafés von Konstanz bis zu den Hegau-Vulkanen servieren in dieser Zeit vegane Neukreationen. Das Obst und Gemüse stammt dabei von Familienbetrieben aus der Umgebung. Der Zeitraum ist kein Zufall: Am klösterlich geprägten Bodensee wird seit jeher zwischen Aschermittwoch und Karsamstag fleischlos gefastet.

\* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstalter:innen wird empfohlen.

# MEIN REZEPT



„Durch die **Kokosnussmilch von ALDI SÜD** bekommt das Curry seine cremige Note. Sie ist vielseitig und passt genau wie das Curry zu jeder Jahreszeit.“

Sascha Jakobs, 40 Jahre, Abteilung Warenbereitstellung, ALDI SÜD Eschweiler



## THAI-CURRY MIT SCHWEINEFLEISCH

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und hacken. Ingwer und Knoblauch im Wok oder in einer großen Pfanne mit 1 EL Sesamöl anschwitzen. Die Zwiebel, die Paprika und die Bohnen dazugeben und 3 bis 5 Minuten anbraten. Die Curry-Paste dazugeben und kurz anschmoren. Die Kokosmilch und die Erdnusscreme zugeben, die Brühe angießen und alles 10 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind. Mit Sojasauce abschmecken. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in einer separaten Pfanne mit dem restlichen Öl knusprig braten. Die Wok-Nudeln in den Wok geben und darin ca. 4 Minuten garen. Das Fleisch untermischen. Mit frischer Petersilie und Pfeffer garniert servieren.

||| ca. 816 kcal/3395 kJ, 34,3 g Eiweiß, 43,1 g Fett, 61,0 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm), 2 EL Sesamöl, 100 g Bohnen (tiefgekühlt), 1–2 EL rote Curry-Paste, 400 ml Kokosnussmilch, 6 EL Erdnusscreme (creamy oder crunchy), 100 ml Gemüsebrühe, Sojasauce, 300 g Schweinefilet-Medallions, 250 g Wok-Nudeln, ½ Topf Petersilie, Pfeffer



### MEIN PRODUKTTIPP

**ASIA GREEN GARDEN**  
Kokosnussmilch  
klassisch oder fettreduziert,  
400 ml



„Ich kaufe gerne den **Kräuter-Frischkäse von ALDI SÜD**, weil er sich für verschiedenste Aufstriche eignet und besonders zart und cremig schmeckt.“

Daniel Lauer, 34 Jahre, Manager Real Estate Project Development, ALDI SÜD Regionalgesellschaft Langenselbold



## BAYERISCHER BROTZEIT-DIP

Den Brie und den Frischkäse mit einer Gabel in einer Schüssel gut zerdrücken. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen. Die Eier hart kochen, abkühlen lassen, klein schneiden und zur Käsemasse geben. Alles mit einer Gabel gut zerdrücken. Das Paprikapulver in die Käsemasse einarbeiten, bis diese sich orange färbt – je nach Geschmack kann man mehr oder weniger Paprikapulver nehmen. Die Zwiebelwürfel kurz vor dem Servieren unterrühren, ca. ein 1 TL davon zurückhalten. Zum Garnieren etwas Paprikapulver über den angemachten Käse streuen und vereinzelt Zwiebelstücke darübergeben.

Tipp: Den Dip mit frischen Brezeln genießen.

||| ca. 254 kcal/1065 kJ, 17,0 g Eiweiß, 18,5 g Fett, 4,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Brie, 200 g Kräuter-Frischkäse, 1 Zwiebel, 2 Eier (gekocht), 2–3 TL Paprikapulver (edelsüß)

### MEIN PRODUKTIPP



**HOFBURGER**  
Frischkäse mit  
feinen Kräutern  
300 g



„Eines der am häufigsten verzehrten Lebensmittel in meiner Küche ist der **Räucherlachs von ALDI SÜD**. Ich mag, dass er so vielseitig einsetzbar ist.“

Melanie Henter, 26 Jahre, Kauffrau für Büromanagement, ALDI SÜD Rastatt



## CUPCAKES MIT RÄUCHERLACHS

Das Mehl, das Backpulver und 1 Prise Salz mischen. In einer weiteren Schüssel das Ei, 130 g Quark, die Milch, das Pflanzenöl und den Parmesankäse vermengen. Die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und unter die Quarkmasse rühren. Mehl- und Quarkmischung sowie die Frühlingszwiebeln mit einem Rührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Milch hinzufügen. Den Teig 5 bis 10 Minuten ruhen lassen und anschließend in die gefetteten Muffinförmchen füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 20 bis 25 Minuten backen. Auskühlen lassen. Für das Topping den Frischkäse, 2 EL Quark und den Räucherlachs pürieren. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und die abgekühlten Cupcakes damit dekorieren. Mit Schnittlauch garnieren.

ca. 158 kcal/658 kJ, 6,9 g Eiweiß, 10,0 g Fett, 9,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 8-12 PORTIONEN

125 g Weizenmehl, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 Ei, 150 g Quark, 100 ml Milch, 2 EL Pflanzenöl, 2 EL Parmesan, 2 Frühlingszwiebeln, 200 g Frischkäse, 150 g Räucherlachs, 1-2 TL Schnittlauch (geschnitten)



### MEIN PRODUKTTIPP

ALMARE  
Norwegischer  
Räucherlachs  
200 g



„Mein Lieblingsprodukt ist die frische **Petersilie von ALDI SÜD**. Sie ist geschmacklich und optisch einfach toll.“

**Brigitte Stangl**, 42 Jahre, Verwaltungsangestellte, ALDI SÜD Regenstauf



## GESCHMORTE KRAUTWICKEL

Die Brötchen in Wasser einweichen. 8 große Blätter vom Krautkopf lösen, waschen und ggf. die Rippen abflachen. Die Blätter 10 bis 15 Minuten in Salzwasser kochen, herausnehmen, abschrecken und mit einem Tuch trocken tupfen. Die Zwiebel, die Petersilie und das Basilikum fein hacken. Das Brötchen ausdrücken und alle Zutaten mit dem Hackfleisch und den Eiern mischen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Die Hackfleischmasse in 8 Portionen teilen und auf die gekochten Weißkohlblätter geben. Die Blätterränder links und rechts über das Hackfleisch schlagen und der Länge nach aufrollen. Mit Küchengarn fixieren. Die Krautwickel mit Pflanzenfett im Schmortopf oder in einer Pfanne von allen Seiten anbräunen. Die Gemüsebrühe zugeben und die Wickel ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Schlagsahne und Tomatenmark in die Brühe geben. Gegebenenfalls die Sauce mit etwas Speisestärke binden. Die Krautwickel mit der Sauce anrichten. Als Beilage Kartoffeln reichen oder aus dem restlichen Kohl einen leckeren Krautsalat zubereiten.

ca. 469 kcal/1955 kJ, 23,9 g Eiweiß, 24,6 g Fett, 32,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 alte Brötchen, 1 Weißkohl, 1 Zwiebel, 2–3 Zweige Petersilie, 2–3 Zweige Basilikum, 250 g Hackfleisch (gemischt), 2 Eier, Salz, Pfeffer, ½ TL Thymian (getrocknet), 40 g Pflanzenfett, 250–375 ml Gemüsebrühe, 1 EL Schlagsahne, 1 TL Tomatenmark, Speisestärke (optional)



MEIN  
PRODUKTIPP

GUT BIO  
Bio-Topfkräuter  
versch. Sorten

# AUF NACH ALBANIEN!

Das kleine Balkanland begeistert mit traumhaften Buchten, einer trubeligen Hauptstadt und viel unberührter Natur. Entdecke **ein buntes Reiseziel voller Möglichkeiten** – gerade auch für schmale Geldbeutel.

ALDI REISEN

URLAUB IN  
ALBANIEN  
JETZT  
BUCHEN!



1

**S**hqipëria, Land der Adler, so heißt Albanien im Volksmund. Das gerade mal 30.000 Quadratmeter große Balkanland ist an der Adria und dem Ionischem Meer gelegen. Nur die Straße von Otranto trennt die albanische von der italienischen Küste. Im Süden grenzt es an Griechenland. Mit seiner türkisblauen Riviera, der Natur im Hinterland und der weltoffenen Hauptstadt Tirana ist Albanien immer noch ein Geheimtipp, der sich zu entdecken lohnt. Ob zum Aktiv-, Bade- oder Kultururlaub – das touristisch noch recht junge Land empfängt seine Besucher:innen noch immer zu gastfreundlichen Preisen.

### ALBANIENS RIVIERA

An der Südküste reihen sich entlang der Albanischen Riviera bunte Hafentädchen, schöne Strände und Buchten aneinander. Der vom karibisch blauen Meer umspülte Küstenabschnitt beginnt bei der Hafenstadt Saranda. Die ist mit 300 Sonnentagen der wärmste Landstrich Albaniens. Die griechische Insel Korfu liegt in Sichtweite. Die Riviera endet in der Bucht von Vlora, wo das Ionische Meer in die Adria übergeht. Unbedingt einplanen sollte man einen Tagesausflug zum Quellsee Syri i Kaltër, zu Deutsch „Blaues Auge“, der seinen Namen dem glasklaren Wasser zu verdanken hat.



2

**1**  
Berat heißt auch „Stadt der 1000 Fenster“. Es ist mit seinen historischen Vierteln UNESCO-Weltkulturerbe.

**2**  
Die Küstenstadt Saranda lockt mit 300 Sonnentagen und einer wunderschönen hufeisenförmigen Bucht.

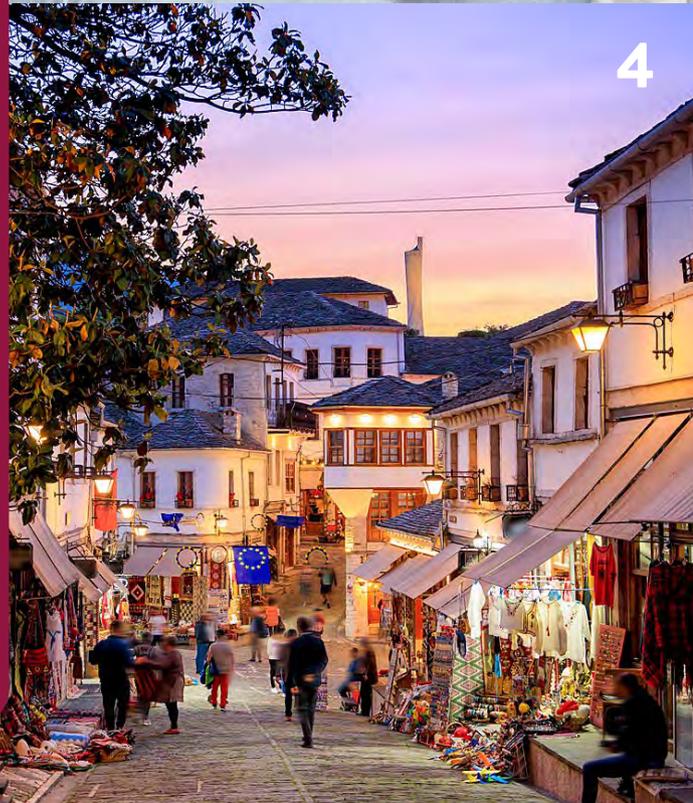
**3**  
Byrekschnecke: Der mit Spinat und Feta gefüllte Blätterteig-Schichtkuchen wird gerne als Streetfood geknuspert.

**4**  
Farbenfroher Markt in Gjirokastra mit historischem Altstadt-Basar.

**Bild Seite 43:**  
Karibik-Feeling auf der Halbinsel Ksamil an Albaniens Riviera-Küste



3



4

5



## BUNTES TIRANA

Auf dem Skanderbeg, dem Hauptplatz von Tirana, herrscht wuseliges Treiben. Die Architektur spiegelt die Spuren der Zeit, die ältesten Gebäude, wie die Et'hem-Bey-Moschee, stammen aus dem 19. Jahrhundert. Die Bauten aus der Zeit des Kommunismus bekamen nach dem Fall des Eisernen Vorhangs einen bunten Farbanstrich und stehen heute mit ihren begrünten Dächern für die Transformation Tiranas zu einer dynamischen, weltoffenen Stadt. Als Zeitzeuge wacht der große Uhrturm Kulla e Sahatit, eine der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt, über die Boulevards mit Cafés und Shoppingoptionen. Eine Zeitreise durch Albanien's Geschichte bietet Besucher:innen das Historische Nationalmuseum mit dem Shqiptaret-Mosaik, das den albanischen Freiheitskampf von der Antike bis zur Moderne symbolisiert. Wer Tirana von oben erleben will, steigt in die Seilbahn und fährt auf den 1600 Meter hohen Hausberg Dajti. Kinder lieben den Hochseilgarten auf luftiger Höhe. Hier kann man bereits das Meer des nahen Naturhafens Durrës riechen. Mit seiner malerischen Altstadt und dem über 2000-jährigen Amphitheater ist Durrës eine der ältesten Städte am Mittelmeer.

5

Tirana erfindet sich neu als junge, dynamisch wachsende und sehr weltoffene Stadt. Auf dem **Skanderbeg-Platz** verschmelzen europäische und osmanische Kultur zu einem bunten Patchwork.

6

Der riesige Skanderbeg-Platz liegt inmitten der Hauptstadt. Ein beliebter Treffpunkt ist vor dem Historischen Nationalmuseum mit dem **Mosaik der Freiheit**.

7

Sie haben farbenprächtige Ornamente, sind oft beidseitig verwendbar und wahre Schmuckstücke: **handgewebte Kelims**, also flache Teppiche oder Wandbehänge mit typisch orientalischen Mustern.

6



## TEPPICHKUNST

Die handgewebten farbenfrohen Orient-Teppiche mit ihren floralen Motiven oder dem Adlersymbol sind in Albanien ein beliebtes Souvenir bei Tourist:innen. Wer sich dafür interessiert, sollte Kruja und seinen Basar-gassen einen Besuch abstatten: Die Stadt ist nur eine Autostunde von Tirana entfernt und bekannt für ihre traditionelle Handwerks- und Teppichkunst. Unbedingt sehenswert: die mittelalterliche Festung von Kruja.



8

8

**Valbona** liegt im Norden in den Albanischen Alpen und ist eines der drei Hochtäler mit spektakulärem Ausblick.

9

Und mitten auf der Wiese steht eine kleine Kirche: Der Nationalpark rund um das kleine **Dorf Theth** ist ein beliebter Ausgangspunkt für Wanderungen.



9

## WILDSCHÖNE NATUR

So klein das westliche Balkanland auch ist, so großzügig sind seine Naturräume verteilt. 15 Nationalparks empfangen Familien wie Sportenthusiast:innen zum Mountainbiken, Gleitschirmfliegen oder zu Wildwasser-Touren mit dem Kajak – diese führen mit Natur-pur-Adrenalinkitzel entlang der Südküste von Ksamil über den Osum Canyon mit seinen Wasserfällen bis hoch ins nördliche Shkodra. In den nahe gelegenen Albanischen Alpen (Prokletije), laden die drei Hochtäler, das Theth-, das Valbona- und das Vermoth-Tal, zum Wandern ein. Der Korab, er ist mit 2764 Höhenmetern Albaniens höchster Berg, flankiert majestätisch die Grenze zu Nordmazedonien. Eine spektakuläre alpine Kulisse, umrahmt von steil abfallenden Hängen, erwartet Besucher:innen etwa in dem winzigen, abgeschiedenen Dorf Theth mit seiner halbrunden Kirche mitten auf der Wiese. Die Wanderwege in den Albanischen Alpen sind gut ausgeschildert, dennoch empfiehlt es sich, einen Tourguide zu buchen.

*Leckere Snacks für den kleinen Hunger auf langen Ausflügen*

AB APRIL IM SORTIMENT



**MAMIA BIO**  
**Bio-Mini Dinkel Snack**  
Zwieback,  
ab 8. Monat, 100 g,  
Stangen,  
ab 1 Jahr, 80 g



**MAMIA BIO**  
**Bio Quetschbeutel**  
Apfel-Mango-  
Pfirsich oder Banane-  
Erdbeere-Quinoa,  
ab 1 Jahr, 100 g

SAISONSTART

# SCHMEISS DEN GRILLAN!

Hurra, jetzt wird angegrillt! Zeit, die Grillecke aus dem Winterschlaf zu holen.

ENTDECKE GRILLS  
UND ZUBEHÖR IM

ALDI **ONLINESHOP**

# INSPIRATION

Ob deine Grillparty zum Erfolg wird, hängt nicht zuletzt vom **richtigen Equipment** ab. Leistungsstarke Geräte sorgen für nachhaltigen Genuss!



IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

## FRISCHE KRÄUTER

Oregano, Thymian, Minze & Co. sorgen für die richtige Würze bei deiner Grillparty. Aromatisiere deine Marinaden, Salate und Drinks. Die frischen Kräuter kommen verpackt im schicken Zinktopf oder als praktische Kräuter-Ampel – so hast du sie den ganzen Sommer zur Hand.

### GARDENLINE

Italienische Gewürzkräuter im Zinktopf, 3,49 €<sup>2</sup>, oder als Kräuter-Ampeln, 8,99 €<sup>2</sup>

TOLLE REZEPTE FÜR KRÄUTER-MARINADEN



BBQ Grillkohle 3 kg



Für ALDI SÜD im Test: „BBQ Grill-Holz Kohle 3 kg“, ermittelt am Produkt von DHG Vertriebs- u. Consultinges.mBH (veröffentlicht im ÖKO-Test Magazin 07/2022)

ALDI ONLINESHOP

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

## ROLLBRATEN

Sonntagsbraten vom Grill: für Hähnchen, Sellerie-Braten oder selbst gemachten Döner. Der Spieß wird an den Grill montiert, der mitgelieferte Motor lässt sich mit Batterien oder über ein Netzteil betreiben.



### ENDERS Grillspieß

inkl. Motor (wahlweise Batterie- oder Netzbetrieb), für Boston 3+4 und Monroe Pro 3+4, 79,99 €<sup>3</sup>

ALDI ONLINESHOP

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

## POWERPAKET

Hier heizt ein echter Kraftprotz ein: mit doppelter 800-°C-TURBO-ZONE™, SWITCH GRID™, Seitenkocher und vielen weiteren Features.

### ENDERS Gasgrill

Boston EVO Pro 4 KR Turbo II Shadow mattschwarze Oberfläche, B 109 x T 70 x H 112 cm, inkl. Wetterschutzhülle, 499 €<sup>3</sup>



# GAS, KOHLE, SMOKER?

Klassisch wird in Deutschland mit Holzkohle gegrillt. Ob **Schwenk- oder Kugelgrill**: Ein einfacher Holzkohlegrill kostet nicht viel und Kohle ist schnell besorgt. Allerdings braucht das Anfeuern Zeit. Bis zu einer Stunde kann es dauern, bis Kohle oder Briketts durchgeglüht sind. Ein **Gasgrill** ist viel schneller einsatzbereit, die Temperatur lässt sich präzise einstellen und er gart das Grillgut ohne Rauch und Funkenflug. Er ist aber deutlich teurer in der Anschaffung. Du willst beim Gasgrill nicht auf das Raucharoma verzichten? Packe gut gewässerte Holzspäne in Alufolie, stich ein paar Löcher in die Folie und lege das Päckchen über den eingeschalteten Gasbrenner. Beim authentischen BBQ wird nicht gegrillt, sondern im **Smoker** zubereitet. Die Kombination aus Räucherofen und Grill gart Fleisch, Fisch und Brot indirekt und mit Rauch – für zarten Lachs, Spareribs und Pulled Pork.



Grillzubehör gibt's im März und April bei ALDI SÜD.

## CHECK DEINEN GASGRILL

1

Gasregler, Ventile und Schläuche mit einer Wasser-Spülmittel-Mischung (im Verhältnis 1:1) einpinseln und vorsichtig das Gas aufdrehen. Bei Blasenbildung das kaputte Teil direkt austauschen.

2

Ist die Gasflasche intakt und fest verschlossen? Für eine Einschätzung des Füllstandes kannst du die Flasche wiegen und das Reingewicht abziehen.

3

Teste auch, ob die **Zündung** funktioniert und wie sie klingt. Eine Piezozündung macht einmal „klack“, eine elektronische mehrmals „klick“.

4

Reinige bei deinem Gasgrill neben Rost und Fettpfanne auch die Brenner, damit es nicht zu einem Fettbrand kommt.

### DIY: GRILLREINIGER

100 g Natron, 1 EL Salz und 1 EL Zitronensäure vermischen



## TIPPS ZUR GRILLREINIGUNG

Den **selbst gemachten Grillreiniger** auf den angefeuchteten Rost auftragen. Mit einer Drahtbürste abschrubben, mit Wasser nachspülen und den Rost trocknen lassen. Hast du die Zutaten gerade nicht zur Hand, kannst du den **Rost kurz auf dem Grill erhitzen** und mit Zeitungspapier oder einer Drahtbürste abschrubben. Bei starken Verschmutzungen hilft es, den Rost in **Essigwasser** einzuweichen.



## TERRASSE REINIGEN

Beim Frühjahrsputz wird der Terrassenboden gereinigt und die Fugen werden von Unkraut befreit. Das ist wichtig: Schmutz und Algen sehen nicht nur unschön aus, sie können auch rutschig sein. **Besonders schnell geht das Säubern mit einem kraftvollen Hochdruckreiniger:** Einfach die Terrassenplatten absprühen und fertig. **Empfindliche Böden** wie Naturstein, Beton oder auch Holz kannst du mit dem passenden Reiniger behandeln. Ein Gehplattenreiniger entfernt schnell und zuverlässig Schmutz und sogar Grünbeläge von deinem Terrassenboden.



IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD

FERREX  
Hochdruckreiniger  
99,99 €<sup>2</sup>

## ENDLICH WIEDER DRAUSSEN SEIN

Ende März lässt es sich mit etwas Glück schon draußen sitzen. Egal ob auf **Balkon, Terrasse oder im Garten:** Die frische Luft und das schöne Wetter genießen wir am liebsten mit der Familie und Freund:innen. Mach deine Sitzzecke jetzt fit für warme Frühlingstage, lauschige Sommerabende und das erste Grillen in diesem Jahr.

## HOLZMÖBEL PFLEGEN

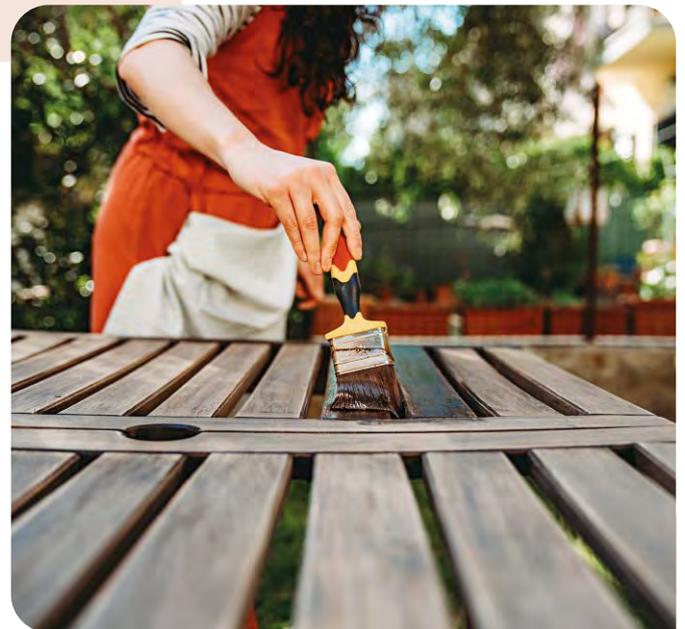
Gartenmöbel aus Holz sind nachhaltig und haben eine **lange Lebensdauer** – vorausgesetzt, sie werden richtig gepflegt. Gartenstühle, Tisch und Bänke haben den nassen und kalten Winter im Schuppen verbracht. Im Frühjahr werden sie wieder herausgeholt und erhalten erst einmal eine schöne Ölbehandlung. Ein **Holzöl** schützt und kann vor Vergrauen und gegen Flecken helfen. Es sollte regelmäßig auf die gereinigten Gartenmöbel aufgetragen werden (überschüssiges Öl direkt abwischen).

Für Naturstein,  
Holzböden,  
Verbundpflaster,  
und Betonplatten



IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD

CLINAIR Gehwegplattenreiniger<sup>1</sup>



IM APRIL  
BEI ALDI SÜD

DECO CRAFT  
Universal Holzöl  
versch. Farbtöne,  
11,4,99 €<sup>2</sup>



# MEIN EVERGREEN

Ein **schöner, dichter Rasen** ist das Herzstück jeden Gartens. So hältst du ihn unkrautfrei und vermeidest braune Stellen.



ALLES FÜR EINEN  
PERFEKT GEPFLEGTEN  
RASEN IM

ALDI ONLINESHOP

## WELCHER RASEN PASST ZU DIR?

### BLÜHRASEN

Eine natürliche Grünfläche aus Gras und Blumen. Sehr pflegeleicht, aber nicht sehr robust.

### SPIELRASEN

Der Klassiker ist strapazierfähig und verträgt auch mal Trockenheit.

### SCHATTENRASEN

Bietet saftiges Rasengrün auch in dunkleren Ecken.

### ZIERRASEN

Wie ein grüner Teppich im Garten. Aber Achtung: hoher Pflegeaufwand und eher nur zum Anschauen.

**O**b feiner oder dicker Halm – jeder Rasen benötigt Aufmerksamkeit, um ein Evergreen zu werden. Gerade nach dem Winter stehen neben dem Düngen das Vertikutieren und Aerifizieren an. Beim Vertikutieren ritzt du den Boden mit einer Art Harke auf und entfernst abgestorbene Rasenreste. Beim Aerifizieren stichst du mit einem speziellen Gerät kleine Löcher aus der Erde aus und sorgst für mehr Platz im umliegenden Bereich. Sowohl das Vertikutieren als auch das Aerifizieren sorgen für eine bessere Belüftung sowie Wasser- und Nährstoffaufnahme des Rasens.

## RASEN NEU ZIEHEN

Soll eine neue Rasenfläche entstehen, gilt es, den Boden vorzubereiten. Ein paar Monate vor der Aussaat muss die Erde umgegraben werden. Normale und leichte Böden solltest du dann mit organischem Dünger behandeln, dicke und feste Böden eher mit Sand auflockern. Hat sich die Fläche gesetzt, entfernst du am besten kurz vor der Aussaat noch grobe Klumpen und Wurzelwerk. Das schafft Raum für den neuen Rasen. Bei Bedarf kannst du den Boden noch ebenerdig drücken. Dann heißt es: säen! Und zwar am besten im Frühjahr oder Frühherbst, bei über acht Grad Bodentemperatur.

## RICHTIG MÄHEN

Allgemein gilt: Je häufiger du mäht, desto dichter wird dein Rasen. Denn an den Schnittstellen bilden sich neue Seitentriebe. Lass jedoch mindestens vier Zentimeter stehen. Längere Halme photosynthetisieren stärker und wachsen dadurch schneller. Ebenfalls schützen lange Grashalme die Erde vor der Sonne und verhindern damit trockene, braune Flecken. Achte auch darauf, einen Auffangkorb beim Rasenmähen zu verwenden. Zu viel abgestorbenes Gras bildet Rasenfilz, und dieser behindert die Wasser- und Nährstoffaufnahme. Entgegen aller Mythen ist es egal, aus welcher Richtung du mäht. Ob vertikal oder horizontal und dann noch einmal diagonal – der Rasen merkt keinen Unterschied. Achte lieber darauf, nur zu mähen, wenn der Rasen trocken ist, sonst wird er ungleichmäßig. Gönn deinem Rasen nach dem Düngen zwei Wochen Pause, damit er die Nährstoffe gut aufnehmen kann. Setze die Klinge also lieber erst danach an.

IM APRIL BEI ALDI SÜD

## RASEN RICHTIG WÄSSERN



Im Frühjahr fällt meist genug Regen für das Grün. Solltest du aber frisch gedüngt haben, ist das Rasenwässern angebracht, am besten morgens. **Tipp:** Der Boden braucht auch Wasser, wenn sich die Halme nach Betreten durch Trockenheit nicht mehr aufrichten.

**GARDENLINE**  
**Rasensprinkler**  
Multifunktions-sprinkler  
oder Rasen-Beregner  
14,99 €<sup>2</sup>

Faustregel beim Gießen: Lieber einmal zu viel als häufig zu wenig

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

## LEICHTES MÄHEN

Besonders für unebene Rasenflächen sind Elektro-Mäher sinnvoll. Sie sind handlicher im Gebrauch und nicht so schwer wie kraftstoffbetriebene Mäher.

**FERREX**  
**40-V-Akku-**  
**Rasenmäher**  
ohne Akku und  
Ladegerät,  
69,99 €<sup>2</sup>



NOCH MEHR  
TIPPS FÜRS  
RASENMÄHEN

IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD



**GARDENLINE**  
**Rasen-Fit**  
Pflegekur für den  
Rasen, 6,99 €,  
2,33 €/kg<sup>2</sup>

## MOOS, ADE

Verdrängtes Moos zeigt sich durch dunkle Flecken im Gras. Aber keine Sorge: Nachsäen und starkes Wässern sorgen wieder für einen dichten Rasen. Zusätzlich zur normalen Rasendüngung verwenden.



# FRISCH VOM BALKON

Du hast wenig Platz auf deinem Balkon, willst aber Gemüse und Kräuter ziehen? Kein Problem: Mit einem **Hochbeet** und anderen Utensilien kannst du auch auf engem Raum gärtnern. Wir zeigen dir, wie das klappt.



**E**s gibt nichts Schöneres, als Salate, Obst und Gemüse pflückfrisch vom eigenen Balkon zu ernten. Kleine, knackige Radieschen, aromatische Kräuter oder Pflücksalate sind besonders unkomplizierte Home-Gewächse. Neben deinen kulinarischen Vorlieben ist die Ausrichtung deines Balkons für die Pflanzenauswahl entscheidend: Auf einem Südwest-Balkon wächst z. B. Mediterranes wie Zucchini, Aubergine, Paprika oder Chili besonders gut. Grundsätzlich sollten deine Zöglinge gut vor Wind und Regen geschützt sein, vor allem Tomaten sind sehr nässeempfindlich. Erd-, Heidel- und Himbeeren hingegen bevorzugen hohe Töpfe. Neben einem Hochbeet sind auch mobile Pflanztaschen perfekte Platzsparer für deinen grünen Selbstversorger-Balkon.



IM APRIL  
BEI ALDI SÜD

**GARDENLINE**  
Sommergemüse  
von Hartmann,  
versch. Sorten,  
1,29 €<sup>2</sup>

## ALDI SETZT AUF REGIONALE ERZEUGER

**Hartmann Gartenbau** ist der Spezialist für Gemüsepflanzen und Kräuter. Bereits in 4. Generation produziert der Familienbetrieb, der auch ALDI SÜD beliefert, Jungpflanzen für alle, die gerne gärtnern. Beim Anbau kommt modernste Technik zum Einsatz, etwa Klimacomputer.

# HOCHBEET ANLEGEN

Ein Hochbeet mag es locker, es möchte atmen können! Befülle es schichtweise: Auf den Boden kommen ca. 20 Zentimeter hoch Äste und Baumschnitt, um Staunässe zu verhindern. Eine ca. 5 Zentimeter hohe Grasschicht stabilisiert. Dann füllst du mit Laub oder Kompost auf, dies sorgt für Nährstoffe und Verrottungswärme und fördert das Wachstum deiner Pflanzen. Zum Schluss verteilst du als letzte Schicht etwa 25 Zentimeter Blumenerde. Jetzt ist dein Hochbeet fertig zum Bepflanzen.



Hochbeete sind wahre Platzwunder auf dem Balkon.

IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD

**GARDENLINE**  
Hochbeet-Dünger  
für den ökologischen  
Landbau

mit Langzeitwirkung,  
3,99 €, 2 €/Kilo<sup>2</sup>



**BELAVI**  
Maxi-Hochbeet  
mit Deckel,  
34,99 €<sup>2</sup>



IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD

**BELAVI**  
Universalpflanzturm  
mit 4 Etagen,  
11,99 €<sup>2</sup>

## 7 HOCHBEET-KRÄUTER



### PETERSILIE

Aussaat: März  
Standort:  
Halbschatten

### SCHNITT-LAUCH

Aussaat: März  
Standort:  
Halbschatten

### THYMIAN

Aussaat: April  
Standort: Sonne

### OREGANO

Aussaat: April  
Standort: Sonne

### MINZE

Aussaat: Mai  
Standort:  
Halbschatten

### BASILIKUM

Aussaat: Mai  
Standort:  
Halbschatten

### ROSMARIN

Pflanzung: Mai  
Standort: Sonne

## HALBSCHATTEN-FREUNDE

Auf West-, Ost- oder Nord-Balkonien scheint die Sonne nur sparsam. Aber genau das mögen viele Pflanzen gerne: Kohlrabi, Mangold, Rote Bete oder Brokkoli freuen sich über ein (halb-)schattiges Plätzchen, ebenso Feldsalat oder Spinat und einige Kräutersorten.

Für jedes Problem  
findest du die  
passende Lösung.



**KÜR**  
**Shampoo**  
**Professional**  
versch. Sorten,  
300 ml



**LACURA**  
**Waschgel**  
200 ml



**VITALIS**  
**Haut-Haare-  
Nägel Gums**  
120 g  
(60 Gums à 2 g)

**KOSMETIK**

# FRÜHLINGS- GEFÜHLE

Schön gepflegt von **Kopf bis Fuß**: Wir geben Tipps, wie du mit den richtigen Zutaten in einem frischen Glow erstrahlst

**N**icht nur unser Körper und unsere Seele sehnen sich nach dem Winter nach einem Frischekick. Auch Haut und Haare benötigen jetzt besondere Zuwendung, um fit für den Frühling zu sein. Den Anfang macht ein sanftes Peeling unter der Dusche, das deine Haut dabei unterstützt, sich zu erneuern. Eine reichhaltige Pflegecreme nach dem Abtrocknen sorgt für ein seidiges Finish. Auch deine Füße freuen sich über Extrapflege! Ein wöchentliches Fußbad mit einem Schuss Apfelessig oder Zitronensaft (ca. 100 Milliliter) weicht die Hornhaut auf, die sich nun mit Bimsstein oder Hornhautentferner abrubbeln lässt. Eine Creme mit Urea-Anteil gibt den Füßen, was sie jetzt brauchen. Geschützt durch weiche Socken, kann die Creme über Nacht einwirken.

## DURSTIG

Hyaluron gilt als Geheimwaffe für Menschen mit trockener Haut, denn es hat die Fähigkeit, Wasser zu binden. Verarbeitet in Gel, erfrischt es sofort und verbessert langfristig die Elastizität der Haut.



**IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD**

**LACURA  
Hydro Power  
Hyaluron Gel  
30 ml'**



**LACURA  
Aqua Complete  
Gesichtscreme,  
50 ml**

## AROMA- TISCH

Duschgel und Creme gelten als perfektes Match. Wenn beide dann auch noch den gleichen exotischen Duft haben, möchte man gar nicht mehr raus aus dem Bad. Die Sorte Celebration z. B. duftet nach Lotusblüten und Reis. So kann der Tag beginnen.



**LACURA SPA  
Duschschaum/  
Bodycream  
verschiedene  
Sorten,  
250/200 ml**



**IM APRIL  
BEI ALDI SÜD**

**OMBRA SUN  
Sonnenschutz LSF30,  
250ml oder  
Sonnenspray Kids  
LSF30, 150ml'**

*Cremes mit hohem Wasseranteil sind perfekt für das Gesicht.*

## SCHÜTZEND

Spätestens jetzt im Frühjahr ist eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ein Muss. Creme dein Gesicht täglich damit ein, bevor du das Haus verlässt.



Jetzt im Frühling kommen unsere Freunde, die Zugvögel, wieder zurück. Hast du auch schon welche entdeckt?

**Zungenbrecher:**  
Sag das dreimal ganz schnell hintereinander!

**FLOTTE  
FLASCHEN  
FISCHEN**



# HURRA, DER FRÜHLING IST DA!

Am 20. März ist Frühlingsanfang und endlich kannst du wieder mit deinen Freunden draußen spielen. Auch viele kleine Tierkinder sind jetzt unterwegs. Halte die Augen offen! Was du noch **im Freien entdecken** kannst, verraten wir dir hier.



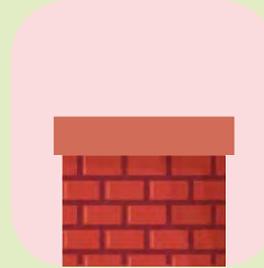
## Frühblüher

Frühblüher wachsen so zeitig, da sie aus einer Zwiebel sprießen. Diese ist ein Vorratsschrank an Nährstoffen. Die Pflanzen haben daher schon jetzt, was sie zum Wachsen brauchen, und müssen nicht erst auf die Sommersonne warten.





Wo baut  
der Storch  
sein Nest?



HIER DIE AUFLÖSUNG



# Bastel dir einen süßen Sockenhasen

Auch prima als Geschenkidee



HIER GEHT'S ZUR  
BASTELANLEITUNG

## Wusstest du,

dass viele Tierkinder jetzt im Frühling zur Welt kommen? Nach den Lämmchen und Eichhörnchen kannst du nun auch kleine Hasen übers Feld hoppelnd sehen. An Spielkameraden mangelt es ihnen nicht: Bis zu sechs kleine Langohren erblicken bei einem Wurf das Licht der Welt. Findest du die Baby-Häschen auch so niedlich? Dann bastel dir doch einfach welche.

IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD

Kleinkinder  
Holzspielwaren  
versch. Varianten,  
4,99 €<sup>2</sup>



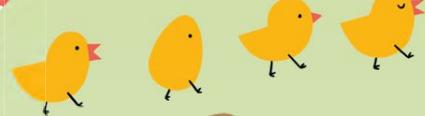
IM MÄRZ  
BEI ALDI SÜD

Activity Osterbuch  
versch. Varianten,  
2,99 €<sup>2</sup>



# FROHE OSTERN!

Wenn die Osterhasen alle Eier für die Kinder versteckt haben, feiern sie ein großes Fest im Osterhasendorf. **Hilf mit, alle Ostereier zu finden!**



Suchen und finden –  
Spaß ist garantiert!

## Eiersuchspaß

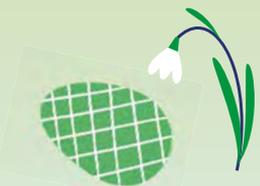
Gleich beginnt das Fest und alle warten gespannt auf den Künstler, der gleich das bunte Riesenei enthüllen wird. Kannst du ihn schon sehen? Doch wo ist seine Brille? Suche den Künstler und die Brille und zähle, wie viele Ostereier sich auf dieser Seite verstecken.

ZUR AUFLÖSUNG



IM APRIL  
BEI ALDI SÜD

Wimmelbücher  
versch. Titel,  
4,99 €<sup>2</sup>



# BACK DIR SÜSSE SCHÄFCHENMUFFINS

Schäfchenzählen leicht gemacht: Diese süßen **Osterlämmchen** gefallen allen – ob Klein, Groß oder Osterhase



## BACK FAMILY

Streudekore,  
versch. Sorten,  
95 g, 80 g,  
60 g, 20 g

## DU BRAUCHST:

- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 100 ml Pflanzenöl
- 60 ml Milch
- 150 g Mehl
- 60 g Backkakao
- 1 Prise Salz
- 1 Packg. Backpulver
- 150 g Zartbitter-Schokolade (gehackt)
- 200 g Marzipanrohmasse
- Ggf. Zuckeraugen
- 200 g weiße Kuvertüre
- 100 g Mini-Marshmallows

Zusammen  
backen!



**1** Die Eier, den Zucker, das Öl, die Milch, das Mehl, 50 g Kakao, das Salz, das Backpulver und die gehackte Schokolade zu einem Teig verrühren und 1 Stunde kühl stellen.

**2** Den Teig in 12 Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) 20 bis 25 Minuten backen. Abkühlen lassen.



**3** Die Marzipanmasse mit dem restlichen Kakao vermischen und so einfärben. Daraus kleine Schafsköpfe mit Ohren basteln. Gegebenenfalls die Zuckeraugen aufdrücken.



**4** Die weiße Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Die Muffins mit der Kuvertüre bestreichen und mit den Mini-Marshmallows und den kleinen Schafsköpfen dekorieren.



# FÜR UNS, VON UNS

## NADINE ZUR AUSGABE 01/23

**HALLO, LIEBES ALDI TEAM,** meine Kids und ich haben heute die tollen Ofenberliner aus der Januar/Februar-Ausgabe nachgebacken. Die sind superlecker!!! :-)) Wir würden uns freuen, wenn ihr unser Foto im nächsten Heft abdrucken könnt.

*Liebe Nadine, eure Berliner sind wirklich toll geworden. Und wir finden auch: Die muss man einfach veröffentlichen!*



## MICHAEL ZUR AUSGABE 01/23

**HALLO, LIEBES TEAM,** eure aktuelle Ausgabe gefällt mir sehr gut. Schöne Aufmachung und schönes Layout mit schönen Fotos und Texten. Die Rezepte inspirieren wahrlich. Weiter so, ich freue mich auf die nächste Ausgabe!

*Lieber Michael, danke für dein Lob! Noch mehr Anregungen zum Kochen und Rezeptvorschläge findest du unter [www.aldi-sued.de/fuer-geniesser](http://www.aldi-sued.de/fuer-geniesser).*



Unsere Winterausgabe findest du unter [aldi-sued.de/kundenmagazin](http://aldi-sued.de/kundenmagazin)

**ENTDECKE  
DIE WELT  
VON ALDI  
INSPIRIERT**



**SCHREIB  
UNS MAL!**

Hast du Anregungen, Tipps oder Fragen an „ALDI INSPIRIERT“, dann schick uns einfach eine E-Mail an [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de), Stichwort „Zuschriften“.

Die Redaktion behält sich vor, Zuschriften zu kürzen.

**DIE  
NÄCHSTE  
„ALDI INSPIRIERT“  
GIBT ES NUR  
ONLINE  
AB MAI  
2023**

## NIKLAS ZUR AUSGABE 01/23

**LIEBES „ALDI INSPIRIERT“-TEAM,** vielen Dank für das gelungene Kundenmagazin, das ich gerade gelesen habe. Da ich vor zwei Jahren eine Rundreise in Island gemacht habe, habe ich Ihren Reisebericht zu dem Land sehr gerne gelesen. Vielleicht können Sie ja zukünftig zu den Reiseberichten auch ein oder zwei Rezepte für landestypische Gerichte aufführen. Die Zutaten können natürlich gerne in Ihren Filialen erhältlich sein.

*Lieber Niklas, vielen Dank für Ihre Mail und den Vorschlag, unsere Reiseberichte mit landestypischen Rezepten zu ergänzen! Wir finden das eine gute Idee und denken darüber nach, sie in einer der nächsten Ausgaben aufzugreifen. Also vielen Dank nochmal für die Anregung.*

## BRIGITTE ZUR AUSGABE 01/23

**HALLO, LIEBES TEAM,** es ist mir ein Bedürfnis, Euch zum neuen Heft zu gratulieren! Es ist hervorragend! Ich kenne Euch erst seit dem letzten Heft, das ich gleich in der Familie verteilt habe. Ihr habt so tolle Ideen, dass auch ich mit meinen über 80 Jahren Lust bekomme, vieles auszuprobieren! Ich bedanke mich für die guten Ideen, die super Rezepte und die schönen Fotos!

*Liebe Brigitte, vielen Dank für deine Nachricht. Es freut uns sehr, dass wir dich inspirieren konnten!*

# IMPRESSUM

**Herausgeber:** ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Unternehmensgruppe ALDI SÜD, Burgstraße 37, 45476 Mülheim an der Ruhr  
**V.i.S.d.P.:** Christoph Hauser

Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf [aldi-sued.de/filialen](http://aldi-sued.de/filialen) oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.

**E-Mail an die Redaktion:** [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de)  
Interessierte für Anzeigenschaltungen wenden sich bitte an die E-Mail: [inspiriert@aldi-sued.de](mailto:inspiriert@aldi-sued.de)

Möchtest du regelmäßig über unser aktuelles Angebot informiert werden? Dann nutze unseren E-Mail-Service und erhalte kostenlos unseren Newsletter: [aldi-sued.de/newsletter](http://aldi-sued.de/newsletter)

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

- <sup>1</sup> Bei Redaktionsschluss stand der Preis noch nicht fest. Preise sind unserer Website unter [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de) zu entnehmen.
- <sup>2</sup> Wir bitten um Beachtung, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu unserem ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Sie können daher schon am Vormittag des ersten Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein. Aufgrund der aktuellen Situation in der internationalen Seefracht sind einzelne Artikel zeitweise nicht verfügbar. Bekleidung ist teilweise nicht in allen Größen verfügbar. Alle Artikel ohne Dekoration.
- <sup>3</sup> Bitte beachte, dass der Onlineverkauf zum jeweils beworbenen Werbetermin um 7 Uhr startet. Alle Preise inkl. MwSt. und Versandkosten. 90 Tage Rückgaberecht. Artikel sind nicht in der Filiale vorrätig bzw. lagernd. Wir planen unsere Angebote im ALDI ONLINESHOP stets gewissenhaft. In Ausnahmefällen kann es jedoch vorkommen, dass die Nachfrage nach einem Artikel unsere Einschätzung noch übertrifft und er mehr nachgefragt wird, als wir erwartet haben. Wir bedauern es, falls ein Artikel schnell – womöglich unmittelbar nach Aktionsbeginn – nicht mehr verfügbar sein sollte. Die Artikel werden zum Teil in baugleicher Ausführung unter verschiedenen Marken ausgeliefert. Alle Artikel ohne Dekoration. Der Verfügbarkeitszeitraum, die Zahlungsmöglichkeiten und die Lieferart eines Artikels (Paketware oder Speditionsware) werden dir auf der jeweiligen Artikelseite mitgeteilt. Es gelten die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen ALDI ONLINESHOP“. Diese sind auf [aldi-onlineshop.de/agb](http://aldi-onlineshop.de/agb) abrufbar und liegen in den ALDI SÜD Filialen aus. Wir liefern die erworbene Ware nur innerhalb Deutschlands aus. Bei Lieferung von Speditionsware (frei Bordsteinkante und frei Verwendungsstelle): keine Lieferung auf Inseln, in Postfilialen, Packstationen und Paketshops, keine Lieferung an ALDI Filialen. Bei Lieferung von Paketware (frei Haustür): Ob eine Lieferung an Paketshops, Packstationen oder Postfilialen möglich ist, ist abhängig vom Versandunternehmen und wird dir im Kauf- bzw. Einlöseprozess mitgeteilt. Keine Lieferung an ALDI Filialen. Vertragspartner: ALDI E-Commerce GmbH & Co. KG, Prinzenallee 7, 40549 Düsseldorf.

<sup>4</sup> Alle Preise in Euro inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten von max. 4,95 €. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht. Vertragspartner ist die beyounic GmbH, Ruhrtalstraße 52–60, 45239 Essen.

<sup>5</sup> Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (4,99 € pro Bestellung, bei Versand auf eine deutsche Insel 15 €). Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht. Vertragspartner ist die Picanova GmbH, Hohenzollertring 25, 50672 Köln.

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

**Bildnachweis:** Titelfoto: Line Holler mit raufeld  
ALDI Süd: S. 6, S. 7–14, S. 17–19, S. 21–25, S. 29, S. 32, S. 34, S. 39–42, S. 46, S. 48, S. 50, S. 52, S. 53–54, S. 55–56, S. 58–59, S. 60;  
Getty Images: S. 3, S. 26–29, S. 33, S. 35–36, S. 43–46, S. 47, S. 49–50, S. 51, S. 53–54, S. 55, S. 57–58; Freepik: S. 58, S. 35; Guiskard Studio: S. 39–42; iStock: S. 45; Karo Rigaud/raufeld: S. 36, S. 57–59; Margret Klose: S. 26, S. 28; Line Holler/raufeld: S. 4–5, S. 18, S. 60; Meike Bergmann/raufeld: S. 4–5, S. 7–15, S. 20–25, S. 39–42, S. 61; raufeld: S. 16–17, S. 25, S. 32–33, S. 35, S. 37–38, S. 57–58, S. 60; Shutterstock: S. 31, S. 45–46; Stock Food: S. 44

## FOLGE UNS



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



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



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



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



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



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

ALDI SPORTS

# DER RIEGEL FÜR DEUTSCHLAND

JETZT  
NEU!



LECKERER  
GESCHMACK

OHNE  
PALMÖL

GEMEINSAM ENTWICKELT  
MIT DER DEUTSCHEN  
SPORTHOCHECHULE KÖLN.



JETZT SCANNEN &  
RIEGEL ENTDECKEN!

MEHR ZUM RIEGEL ERFAHREN UNTER: [ALDI-SPORTS.DE](https://www.aldi-sports.de)

ALDI SPORTS