



Das Kundenmagazin von ALDI SÜD
Ausgabe Januar/Februar 2021

inspiriert



ME-TIME

Wie die kleine
Auszeit vom
Alltag gelingt

VALENTINSTAG

Wie verbringen
Sie am liebsten
den 14. Februar?

Einfach gut essen

Beginnen Sie das neue Jahr mit
Rezepten voller leckerer Zutaten und
vielen Tipps für Ihr Wohlbefinden

Für uns, von uns

 GISELA B. PER MAIL

Liebes „ALDI inspiriert“-Team,
ich bin ganz begeistert von dem Magazin. Super
Informationen und Anregungen. Von den Rezepten
werde ich einiges ausprobieren. Alles einfach und
klar angegeben, perfekt zum Nachmachen.
Vielen Dank!

Liebe Frau B., herzlichen Dank für Ihre lobenden Worte
zu unseren Rezepten. Wir haben da gleich noch einen
Tipp für Sie: Kennen Sie schon unsere Kochwoche?
Unter [aldi-sued.de/de/rezpte/frisch-durch-die-
Woche](https://aldi-sued.de/de/rezpte/frisch-durch-die-Woche) stellen wir wöchentlich fünf Rezeptempfehlun-
gen inklusive Preis vor. Das macht die Einkaufsplanung
noch einfacher. Schauen Sie doch einfach mal rein!

SCHREIBEN SIE UNS!

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

 NINA K. PER MAIL

Hallo, liebe Redaktion!
Ein großes Dankeschön für eure Plätz-
chentipps mit Mürbeteig! Meine beiden
Töchter (8 und 10 Jahre alt) haben mit
Begeisterung mitgemacht und ich selbst
wusste vorher gar nicht, wie vielseitig so
ein einfacher Teig sein kann. Außerdem
hat sich die ganze Verwandtschaft über
unsere leckeren Plätzchen-Pakete gefreut.
Beste Grüße!

Liebe Frau K., vielen Dank für diese schöne
Rückmeldung. Uns freut besonders, dass
Ihre Kinder beim Plätzchenbacken mit dem
einfachen Mürbeteig so viel Spaß hatten.



LESERTIPPS FÜR DIE KÜCHE

von **Claudia U. aus
Bergisch Gladbach:**

In meinem Freundes-
kreis hat es sich
herumgesprochen,
dass man eines nicht
tun sollte: den Kaffee-
satz wegwerfen! Es
gibt nämlich unzähli-
ge Möglichkeiten, ihn
im Haushalt noch
weiterzuverwenden.
Zum Beispiel lassen
sich damit kleine
Kratzer in dunklem
Holz beseitigen. Man
gibt etwas Kaffeesatz
auf einen kleinen
Schwamm und wischt
dann vorsichtig über
das Holz. Der Kaffee-
satz füllt die Rillen aus
und das enthaltene Öl
schützt das Holz.
Oder wenn man
lästige Gerüche im
Kühlschrank vermei-
den will: Ich vermische
dazu etwas Backpul-
ver mit dem Kaffee-
satz und lege noch
eine halbe Zitrone
obenauf. Das Schäl-
chen stelle ich in den
Kühlschrank. Versu-
chen Sie es mal, es
hilft wirklich.



Unser Weihnachtsheft
finden Sie unter
aldi-sued.de/kundenmagazin oder
Sie scannen einfach den QR-Code:



Liebe Kunden,

setzen Sie sich zum Anfang des Jahres auch immer eine Reihe von persönlichen Zielen? Dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Laut einer Forsa-DAK-Umfrage hatten sich für 2019 62 % der Befragten vorgenommen, Stress abzubauen oder zu vermeiden. Sport treiben und sich mehr bewegen wollten 57 % der Befragten und für 49 % war eine gesündere Ernährung das erklärte Ziel. Für Sie alle haben wir eine gute Nachricht: Auch im Jahr 2021 haben Sie mit ALDI SÜD und „ALDI inspiriert“ einen starken und kreativen Partner an Ihrer Seite, der Sie unterstützt, Ihre Ziele leichter zu erreichen. Also lassen Sie uns keine Zeit verlieren! Starten wir mit vielen Tipps, Anregungen und Rezepten für einen guten und nachhaltigen Alltag ins neue Jahr! Dieses Heft ist voll davon. Lesen Sie ab Seite 7, wie Sie sich durch eine bewusste Ernährung Vitamin-Power für Ihr Immunsystem holen. Ab Seite 50 erfahren Sie, wie gut eine entspannte Me-Time tut, und ab Seite 52 zeigen wir Ihnen, wie man mit einfachen Übungen seine Abwehrkräfte stärken kann. Wie immer warten noch viele weitere bunte Themen auf Sie – von einer Superbowl-Nacht über den Valentinstag bis hin zu Spiel und Spaß für die Jüngsten.

*Wir wünschen viel Vergnügen beim
Lesen und Genießen!*

Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion

Winter

TITELTHEMA

Vitamin-Power 8

Knackige Zutaten machen den Winter bunter: Salate, Gemüse und ein gesunder Nachtisch

ESSEN & TRINKEN

Inspiration 16

Den Alltag schön machen – mit praktischen und köstlichen Produktideen

Superbowl 17

Snacks und Deko: alles, was Sie für das große American-Football-Spektakel brauchen

Valentinstag: Test 22

Gemütlich, aktiv oder romantisch: Wie verbringen Sie den Valentinstag?

WW 26

Sich wieder richtig wohl in der eigenen Haut fühlen – das gelingt mit dem Wellness-Unternehmen WW

UNTERNEHMEN & VERANTWORTUNG

WHAT'S NEXT 35

ALDI SÜD fördert spannende Start-ups und ihre nachhaltigen Ideen

PIZZ'AH-Genuss 36

Reportage: ein Besuch beim ALDI SÜD Pizza-Produzenten Freiberger in Berlin

Elektrotankstellen 40

An immer mehr ALDI SÜD Filialen: entspannt einkaufen und gleichzeitig Strom tanken

NAH & FERN

Aus der Region 42

Inspirierende Ausflugstipps und einfache Rezepte aus Ihrer ALDI SÜD Region

Städtereisen 44

Auf Entdeckungstour durch Deutschland

LEBEN & MEHR

Inspiration 48

Machen Sie es sich gemütlich: mit warmem Licht, schöner Bettwäsche und Duftkerzen

Me-Time 50

Acht kurze Tipps, wie das Auftanken im Alltag gelingt

Fit durchs Jahr 52

Ausdauer, Muskelaufbau und Gleichgewichtssinn: den Körper für das Jahr stärken

Familie 56

Rätselvergnügen und eine Geschichte zum Weiterschreiben für unsere kleinen Leser



56



18



22





52



8



22



26

ALLE REZEPTE

- 7 Mango-Basilikum-Smoothie**
mit Chia-Samen
- 9 Rote-Bete-Suppe**
mit Pistazien-Topping
- 9 Orangen-Grapefruit-Salat**
mit Granatapfelkernen
- 10 Roter Linsen-Salat**
mit Bohnen
- 11 Wok-Gemüse**
mit knusprigem Teriyaki-Tofu
- 12 Pfefferlachs**
mit Möhren-Lauch-Gemüse
- 13 Hähnchenbrust**
auf gratinierten Drillingen
- 15 Mango-Colada-Dessert**
mit gerösteten Kokosraspeln
- 15 Winterlicher Obstsalat**
mit Datteldressing
- 15 Lauwarmer Salat**
mit gebratenem Rosenkohl und
karamellisierten Schalotten
- 18 Hähnchen-Sandwich**
XXL-Partygröße
- 19 Burger-Brötchen**
Vegane Rezeptur
- 19 Sloppy Joe**
Key West-Burger mit Hackfleischsauce
- 20 Brownies**
mit Walnüssen
- 23 Vegane Pfannkuchen**
mit Früchten
- 24 Lachs-Sandwich**
im Glas
- 25 Pasta**
mit Zitronen-Mascarpone-Sauce
- 28-31 WW-Rezepte**
für drei Tage
- 42 Regionale Spezialität**
- 59 Vulkan**
mit Kartoffeln und Erbsen

Inspiration

To go!

Frische, leckere Smoothies lassen sich sogar unterwegs zubereiten.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

ROCK THE WOK

Es gibt viele Gründe, die für das Kochen mit einem Wok sprechen. Am überzeugendsten aber sind diese drei: Es geht schnell, ist einfach und die Zutaten werden schonend gegart. Bringen Sie die Pfanne auf mittlere Temperatur, geben Sie Öl und dann Fleisch und/oder Gemüse hinein. Nun leise köchelnd garen lassen. Würzen Sie nach Geschmack. Fertig!

Wok Pfanne
Ø 29 cm,
ILAG-beschichtet



IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

Akku-Smoothiemixer

Den Mixer gibt es in diesen vier Farben



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Gut eingeölt

Die asiatische Küche gilt als eine der bekömmlichsten. Dies liegt vor allem an der schonenden Zubereitung von viel frischem Gemüse, magerem Fleisch und Fisch. Spezielle Kräuter und Gewürze sowie hochwertige Öle sorgen für den typischen Geschmack.

Sesamöl, kaltgepresst
Erdnussöl, geröstet
je 250 ml

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Superfood

Mit diesen Superfood-Pulvern lassen sich ganz einfach Müllis, Suppen und Dips verfeinern. Das grüne Spirulina-Pulver z. B. liegt gerade voll im Trend, was auch daran liegt, dass die Mikroalge Spirulina u. a. Mineralstoffe, Vitamin E und Eiweiß enthält.



Gut Bio Superfood-Pulver
verschiedene Sorten

OBST UND GEMÜSE DES MONATS

Gib mir 5 Minuten



Eine Prise
Spirulina Pulver
peppt auch diesen
Smoothie auf

Vitamine satt und blitzschnell gemixt: unser **Mango-Basilikum-Smoothie** – die cleverste Art, die tägliche Portion Obst und Gemüse zu genießen

1 **Mango** und ½ **Avocado** schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Von 1 Topf **Basilikum** die Blätter zupfen. 1 **Banane** schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Mango- und Avocadostücken und den Basilikumblättern in ein hohes Gefäß füllen. 300 ml **Mandel-Drink**, 100 ml **Orangensaft** und 1 Spritzer **Zitronensaft** einrühren. Alle Zutaten in einem Mixer auf höchster Stufe ca. 1 bis 2 Minuten cremig pürieren. Für mehr Süße mit etwas **Agavendicksaft** verfeinern. Den Mango-Basilikum-Smoothie in 2 hohe Gläser gießen und nach Bedarf mit Eiswürfeln auffüllen. Als Topping 1 bis 2 TL **Chia Samen** in die Gläser geben.

||| ca. 342 kcal/1432 kJ, 4,4 g Eiweiß, 14,2 g Fett, 45 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Schneekoppe
Bio-Agavendicksaft
360 ml

Fairtrade Saft
Orange, 1 l



Gut Bio Mandelmilch
verschiedene Sorten, 1 l



Schneekoppe
Bio Chia Samen
300 g

Noch mehr **BIO-**
Produkte unter
[aldi-sued.de/
bio-sortiment](https://www.aldi-sued.de/bio-sortiment)

VITAMIN-POWER

ALLE REZEPTE FÜR 4 PORTIONEN

VITAMIN-

So bunt wie die Natur! Wir sorgen mit frischen Früchten und Gemüse für Energie und Farbe satt. Voilà – knackige Lieblingsgerichte für die kühlen Wintermonate.

POWER





Rote-Bete-Suppe mit Pistazien-Topping

4 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Kartoffeln
- 1 kleine Möhre
- 500 g Rote Bete (vakuumiert)
- 50 g Butter
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g Sahnemeerrettich
- 50 g Pistazien (geröstet, ohne Salz)

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln und die Möhre schälen und grob würfeln. Die Rote Bete ebenfalls in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, darin die Zwiebel und den Knoblauch 1 bis 2 Minuten anschwitzen. Die Kartoffeln, die Möhre und die Rote Bete hinzugeben und alles kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne und den Meerrettich verrühren. Die Pistazien grob hacken. Die Rote-Bete-Suppe vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer pürieren und in 4 Schüsseln verteilen. Jeweils 1 bis 2 EL Sahnemeerrettich auf die Suppen geben. Mit den gehackten Pistazien garniert servieren.

⚡ ca. 407 kcal/1693 kJ, 8,2 g Eiweiß, 27,7 g Fett, 27 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Orangen-Grapefruit-Salat mit Granatapfelkernen

Den Feldsalat waschen und putzen. Die Grapefruit und die Orange schälen, filetieren und in Scheiben schneiden. Die Avocado schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Aus dem Olivenöl, dem Senf, 2 bis 3 EL Zitronensaft (frisch gepresst) und dem Agavendicksaft ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Feldsalat mit den Grapefruit-, Orangen- und Avocadoscheiben, den Granatapfelkernen und den roten Zwiebeln anrichten. Das Dressing über den Salat geben. Nach Belieben mit Walnüssen garnieren.

⚡ ca. 313 kcal/1295 kJ, 4,7 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 15,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

4 PORTIONEN

- 200 g Feldsalat
- 1 Grapefruit
- 1 Orange
- 1 Avocado
- 1 Granatapfel
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer
- Walnüsse zum Garnieren



Joghurtsauce: Naturjoghurt und den übrig gebliebenen Zitronensaft mit dem Honig vermischen. Die restliche Petersilie untermengen. Mit Chilisalzt und Pfeffer würzen.



Roter Linsen-Salat mit Bohnen

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Linsen dazugeben, kurz anrösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die grünen Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Anschließend mit eiskaltem Wasser abschrecken. Die Kartoffeln schälen, würfeln und ebenfalls in Salzwasser garen. Die Gurke längs halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus-schaben und die Gurke schräg in dicke Scheiben schneiden. Die Birnen waschen, entkernen, vierteln und in Scheiben schneiden. Die fertigen Linsen abkühlen lassen und mit den Bohnen, den Kartoffeln, den Gurken- und Birnenscheiben vermengen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Petersilie waschen und hacken. Die Hälfte vom Zitronensaft und die Hälfte der gehackten Petersilie mit dem Sesamöl unter den Linsensalat mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Linsensalat anrichten, nach Belieben mit Mandelblättchen und Rosinen bestreuen.

ca. 685 kcal/2886 kJ, 34,4 g Eiweiß, 13,1 g Fett, 98,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)

4 PORTIONEN

- 2 EL Rapsöl
- 400 g rote Linsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g grüne Bohnen (tiefgekühlt)
- 6 kleine Kartoffeln
- 1 Gurke
- 2 Birnen
- 1 Zitrone
- 4 Stiele frische Petersilie
- 2 EL Sesamöl
- Salz und Pfeffer
- Mandelblättchen und Rosinen zum Garnieren
- 250 g Naturjoghurt
- 2 TL Honig
- Chilisalzt



Linsen zu weich gekocht? Einfach einen veganen Aufstrich oder eine Suppe daraus machen. Auch das Einweichwasser lässt sich prima zum Kochen weiterverwenden.

Reste verwerten!

Übrig gebliebener Reis lässt sich noch gut am nächsten Tag z. B. in einer Suppe oder als Reisküchlein weiterverwenden.
aldi-sued.de/reisrezepte



Wok-Gemüse mit knusprigem Teriyaki-Tofu

Die Knoblauchzehe, den Ingwer und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika, die Möhren und den Brokkoli waschen und putzen. Die Paprika grob würfeln, die Möhren in Streifen schneiden oder hobeln. Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Die Möhren und den Brokkoli in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Den Tofu in ca. 1 cm mal 1 cm große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit dem Kokosöl rundherum knusprig braten. Die gebräunten Tofuwürfel mit 1 bis 2 EL Sojasauce ablöschen. Mit 2 EL Ahornsirup karamellisieren und vom Herd nehmen. Den Wok erhitzen. Die Cashewkerne darin ohne Zugabe von Fett kurz anrösten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Das Sesamöl in den Wok geben. Den Knoblauch, die Zwiebel und den Ingwer in dem heißen Öl anbraten. Die Paprika, die Möhren und den Brokkoli hineingeben und 3 Minuten mitbraten. Mit 3 EL Sojasauce ablöschen. Den Agavendicksaft, 1 Spritzer Zitronensaft (frisch gepresst) und die Gemüsebrühe dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit den Tofu unter das Wok-Gemüse heben. Auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen bestreuen. Den Reis als Beilage dazu reichen.

▲▲ ca. 805 kcal/3384 kJ, 25,2 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 115,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

4 PORTIONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 2 Möhren
- 200 g Brokkoli
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g Basmati-Reis
- 200 g Bio-Tofu
- 1 EL Kokosöl
- 4–5 EL Sojasauce
- 2 EL Ahornsirup
- 100 g Cashewkerne
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Agavendicksaft
- ½ Bio-Zitrone
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Cashewkerne sind reich an Eiweiß und damit eine hochwertige pflanzliche Proteinquelle.





Pfefferlachs mit Möhren-Lauch-Gemüse

Die Möhren und den Lauch putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden (alternativ mit einem Sparschäler abziehen und dann in dünne Streifen schneiden). Die Petersilienstiele abschneiden, abspülen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und klein hacken. Das Lachsfilet unter kaltem fließendem Wasser abspülen, gut trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl mit Honig, Paniermehl und der Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets in der Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz würzen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen. Die Bröselmischung und die grob zerstoßenen Pfefferkörner auf die Filets verteilen und leicht andrücken. Die Filets im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) ca. 5 bis 6 Minuten garen. In der Zwischenzeit in der Pfanne erneut 3 EL Olivenöl erhitzen und die Gemüsestreifen darin ca. 3 bis 4 Minuten anschwitzen. Mit Salz würzen. Die Gemüsestreifen auf den Tellern anrichten und den Pfefferlachs darauf platzieren.

||| ca. 627 kcal/2614 kJ, 38,9 g Eiweiß, 37,5 g Fett, 30,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Topf frische Petersilie
- 600 g Lachsfilet
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL Honig (flüssig)
- 4 EL Paniermehl
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Pfefferkörner (gemischt oder bunt)



Hähnchenbrust auf gratinierten Drillingen

Die Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Die Knoblauchzehe putzen und fein hacken. In einer Schüssel die Kartoffeln mit 2 EL Olivenöl, dem Knoblauch, dem Paprikapulver und Salz und Pfeffer gut vermischen. Die marinierten Drillinge in eine gefettete Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) backen. Die Rispentomaten waschen und halbieren, die Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Filets darin goldbraun von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, 4 Mulden formen und die Hähnchenfilets darin platzieren. Die Bio-Zitrone waschen und halbieren, die Tomatenhälften, die Zucchinis, die Oliven und die halbierte Zitrone in der Form verteilen und weitere 15 Minuten mitbacken. Den Bergkäse reiben, über das Gemüse verteilen und weitere 3 Minuten gratinieren. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Die Hähnchenbrust mit frischen Kräutern bestreuen und alles auf den Tellern anrichten.

ca. 489 kcal/2051 kJ, 41,4 g Eiweiß, 19,3 g Fett, 34,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)

4 PORTIONEN

- 700 g Drillinge**
- 1 Knoblauchzehe**
- 3 EL Olivenöl**
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)**
- Salz und Pfeffer**
- 100 g Mini-Roma-Rispentomaten**
- 1 Zucchini**
- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 600 g)**
- 50 g Oliven**
- 1 Bio-Zitrone**
- 30 g Bergkäse**
- Frische Kräuter (z. B. Basilikum oder Petersilie)**



*Noch mehr gesunde
Rezeptideen gibt's unter
aldi-sued.de/rezepte*

Mango-Colada-Dessert

mit gerösteten Kokosraspeln



Die Mangos schälen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und ¼ davon abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Die restlichen Mangospalten pürieren. Den Joghurt und den Frischkäse mit der Kokosnussmilch, 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst), dem Agavendicksaft und dem Vanillinzucker verrühren. Die Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig unter die Creme ziehen. Die Kokosraspel in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Das Mangopüree auf 4 Dessertgläser verteilen. Die Creme darübergeben und die Dessertgläser 1 Stunde kühl stellen. Kurz vor dem Servieren mit den Mangospalten aus dem Kühlschrank nehmen und mit den gerösteten Kokosraspeln und den Minzblättchen garniert servieren.

⚡ ca. 457 kcal/1897 kJ, 7 g Eiweiß, 35,2 g Fett, 26 g Kohlenhydrate (pro Portion)

4 PORTIONEN

2 Mangos
150 g Naturjoghurt
150 g Frischkäse
200 ml Kokosnussmilch
½ Zitrone
1 EL Agavendicksaft
1 Pck. Vanillinzucker
100 ml Schlagsahne
25 g Kokos (geraspelt)
Minzblättchen
zum Garnieren



Winterlicher Obstsalat

mit Datteldressing

4 PORTIONEN

1 Apfel
1 Birne
2 Kiwis
1 Orange
½ Ananas
1 Banane
4 Datteln (ohne Kern)
200 ml Orangensaft
1 Granatapfel
1 EL Rosinen
2 EL Mandeln (gehobelt)
Minzblättchen
zum Garnieren

Den Apfel und die Birne waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Schale der Kiwis entfernen und die Kiwis in Scheiben schneiden. Die Orange schälen und filetieren. Das Ananasfruchtfleisch ohne Schale und den harten Strunk in Würfel schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Das Obst in einer Schüssel vermengen. Die Datteln und den Orangensaft pürieren und als Dressing in den Salat geben. Den Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen und mit den Rosinen und den Mandeln unter den Salat heben. Kurz ziehen lassen, mit Minzblättchen dekoriert servieren.

⚡ ca. 199 kcal/840 kJ, 2,8 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 37,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Granatapfel

BLOGGERREZEPT FÜR 2 PERSONEN



Als Teil der #ALDIfamily postet **Janine Hegendorf** regelmäßig tolle Rezepte auf Instagram und auf ihrem Blog nutsandblueberries.de



Lauwarmer Salat

mit gebratenem Rosenkohl und karamellisierten Schalotten

100 g frischen **Rosenkohl** waschen und halbieren. 1 EL **Butter** in der Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin 10 bis 15 Minuten auf mittlerer Stufe anbraten. Mit **Salz und Pfeffer** würzen. Den Rosenkohl aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. 2 kleine **Schalotten** schälen und halbieren. 1 EL **Olivenöl** in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. 1 EL **Zucker** darüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit 1 EL **Balsamico-Essig** ablöschen. 40 g **Walnüsse** in einer weiteren Pfanne ohne Öl einige Minuten goldbraun anrösten. 10 grüne **Weintrauben** halbieren. Den Salat mit einigen **Granatapfelkernen** und etwas frischer **Minze** anrichten. Optional kann man auch gehobelten Parmesan nehmen.

⚡ ca. 805 kcal/3384 kJ, 25,2 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 115,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)



Inspiration

UNSER WEINTIPP



**Castelsina Chianti
DOCG, 0,75 l**

Nicht nur unter Kennern werden die Rotweine aus dem Chianti für ihre herausragende Qualität geschätzt. Der Castelsina Chianti DOCG von der Cantina Castelsina Società Agricola kann mit seinem weichen, samtigen Körper und dem Duft von Pflaumen, dunklen Kirschen und holzigen Tabaknoten überzeugen. Richtig Spaß macht er zu Reh, Rind und Pastagerichten.



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

REISEPROVIANT

Alle lieben Cracker, jene knusprige herzhaft-knabberige, die man in unzähligen Geschmacksrichtungen kaufen kann. Sie haben nur einen Fehler: Ehe man sich's versieht, sind sie weggefressen. Dabei wurden Cracker ursprünglich hergestellt, um möglichst lange zu halten. Schiffsbesatzungen sollten auf ihren Monate andauernden Passagen etwas zu essen haben. So ändern sich die Zeiten ...

Veggie Cracker,
verschiedene Sorten, 130 g



**Stiftung
Warentest**

test



GUT (2,2)

Im Test:
15 Maschinengeschirrspülmittel
9 gut

Ausgabe 10/2020

www.test.de

20MF74



11.01.

ist der Tag des deutschen Apfels. Wir bieten regelmäßig Äpfel aus der Region an. Lecker!

GUT BEWERTET

Immer wieder erzielen unsere Produkte bei unabhängigen Tests hervorragende Ergebnisse. So wurden unsere **alio Geschirreiniger-Tabs All-In-One*** in einem Test der Stiftung Warentest mit „gut“ bewertet.

**alio Geschirreiniger-Tabs
All-In-One**

SUPER- BOWL

Die Schachteln können Sie ganz einfach aus festem Papier selbst basteln. Eine kleine Anleitung finden Sie auf der Seite 21



Wenn am 7. Februar die NFL-Profis in Florida zum Finale der American-Football-Liga aufeinander treffen, machen wir es uns vor dem Fernseher gemütlich. Stilechtes für den amerikanischen Abend!



Hähnchen-Sandwich

XXL-Partygröße

4 **Hähnchenbrustfilets** waagrecht halbieren, plattieren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 250 g ungesüßte **Cornflakes** zerkleinern. 3 **Eier** verquirlen. Schnitzel in 50 g **Mehl**, dann im Ei und schließlich in den Cornflakes wenden.

2 **Steinofenbaguettes** aufbacken.

Die Schnitzel in **Butterschmalz** ca. 5 bis 8 Minuten knusprig braten. 6 bis 8 **Tomaten** waschen und in Scheiben schneiden. 3 **Salatherzen Mini Romana** waschen und trocknen. 400 g **Krautsalat** mit 150 g **Crème fraîche** mischen. Die Baguettes aufschneiden. Bei einem Baguette den hinteren Kanten abschneiden. Je 5 EL **Ketchup** und **Mayo** verrühren und die Baguettes damit bestreichen. Mit den Schnitzeln, dem grünen Salat, den Tomaten und dem Krautsalat belegen und zuklappen. Zum Servieren die Baguettes so hintereinanderlegen, dass sie wie ein großes Sandwich aussehen.

||| ca. 457 kcal/1795 kJ, 32,2 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 38,1 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 8 Portionen)





Burger-Brötchen

Vegane Rezeptur

230 ml **Haferdrink** leicht erwärmen, $\frac{1}{4}$ Würfel zerbröckelte **Hefe** und 1 TL **Zucker** darin auflösen. 350 g **Mehl** und 2 TL **Salz** mit dem Haferdrink zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen. Den Hefeteig nochmals durchkneten. In 6 Stücke teilen und diese mit geölten Händen zu runden Brötchen (ca. 9 bis 10 cm Durchmesser) formen.

Mit 2 EL **Haferdrink** bestreichen. Die Brötchen auf ein mit **Backpapier** belegtes Blech setzen und nochmals abgedeckt 60 Minuten gehen lassen. Die Burger-Brötchen auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) 15 bis 20 Minuten goldgelb backen.

||| ca. 610 kcal/2539 kJ, 22,6 g Eiweiß, 41,3 g Fett, 33,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 8 Portionen)

Krautsalat auf Amerikanisch: Coleslaw ist die perfekte Beilage zu Burgern

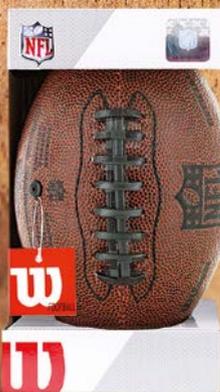


Sloppy Joe

Key West-Burger mit Hackfleischsauce

1 **Zwiebel** und 2 **Knoblauchzehen** schälen, 1 grüne **Paprika** waschen und entkernen. Das Gemüse würfeln. Die Zwiebel in 1 EL **Öl** andünsten, 500 g **Rinderhack** dazugeben und kross anbraten. Die Paprikawürfel mitbraten. 400 g **gehackte Tomaten**, den Knoblauch, 2 EL **Zucker**, 100 ml **Ketchup**, 3 EL **BBQ-Sauce** und 1 TL **Senf** einrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde lang ohne Deckel einköcheln lassen. Die Sauce sollte nicht zu flüssig sein. Die Burger-Brötchen erwärmen, aufschneiden und zum Servieren mit der Hackfleischsauce bestreichen.

||| ca. 467 kcal/1954 kJ, 38,1 g Eiweiß, 25,1 g Fett, 31,2 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)



IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

American Football NFL



Brownies

mit Walnüssen

175 g **Zartbitter-Schokolade** mit 225 g **Butter** unter Rühren über einem Wasserbad schmelzen. Leicht abkühlen lassen. 4 **Eier** mit 150 g **Zucker**, 70 g **braunem Zucker** und 1 Päckchen **Vanillinzucker** cremig aufschlagen. Die abgekühlte Schokolade unterrühren. Dann 60 g **Mehl** mit ½ Päckchen **Backpulver** und 2 EL **Kakao** unterrühren. 130 g **Walnüsse** hacken und unterheben. In eine gefettete Backform (ca. 20 cm x 25 cm) geben und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) 35 bis 40 Minuten backen. Die Brownies sollen innen noch feucht sein, besser nicht zu lange im Ofen lassen. Vor dem Schneiden auskühlen lassen.

ca. 308 kcal/1281 kJ, 3,9 g Eiweiß, 21,5 g Fett, 23,9 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 16 Portionen)

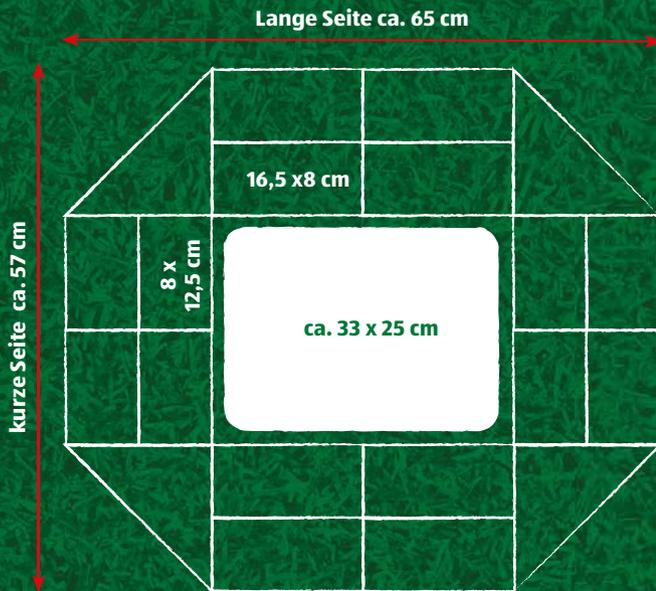


Cookies
verschiedene
Sorten, 225 g

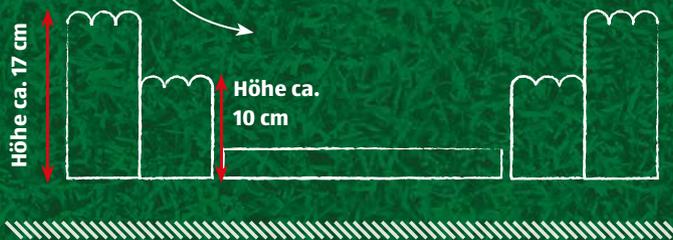
Snack-Stadion



Falls Sie das tolle Football-Stadion von Seite 17 nachbauen möchten, haben wir hier eine kleine Hilfe für Sie. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!



Seitenansicht der ungefähren Höhenunterschiede mit Behältnis/Brettchen als Spielfeld in der Mitte



Je nach Größe des Spielfelds in der Mitte passt man die „Ränge“ entsprechend an – macht sie breiter oder schmaler. Die erste Reihe der Boxen ist ca. 7 cm niedriger als die Reihe dahinter. Die 4 Eckteile sind dreieckig und gleich hoch wie die Boxen in der zweiten Reihe. Insgesamt wurden 20 Boxen gebaut: 4 dreieckige und 16 rechteckige in 4 verschiedenen Höhen und Breiten (siehe Skizze). Die einzelnen Boxen können je nach Belieben gestaltet werden. Im Anschluss stellt man alle um das Spielfeld auf und befüllt sie mit den Snacks. Wahlweise kann man auch Papp-Drinkbecher ans „Spielfeld“ stellen und befüllen. Um ein Durchfetten der Boxen zu vermeiden, werden sie mit Frischhaltefolie ausgelegt.

SUPERBOWL-WISSEN

1 Das Football-Feld ist in Yards eingeteilt. Ein Spielfeld ist 100 Yards (91,44 Meter) lang. Die langen weißen Linien markieren den Abstand von jeweils fünf Yards.

2 Das Spiel beginnt mit dem Kick-off. Ein Spieler kickt den Ball von der eigenen 35-Yard-Linie so weit wie möglich in die gegnerische Zone. Die Gegner versuchen, den Ball zu fangen und zurückzubringen. An der Stelle, an der die gegnerische Mannschaft gestoppt wird, beginnt die Series of Downs.

3 Die Mannschaft hat vier Versuche, sogenannte Downs, um den Football mindestens 10 Yards in die gegnerische Richtung zu befördern. So sichert sie sich vier neue Versuche.

4 Gelingt es einer Mannschaft, den Ball in die Endzone der Gegner zu bringen, erzielt sie durch den Touchdown 6 Punkte. Scheint das unerreichbar, ist die Alternative ein Field Goal. Dabei kickt ein Spieler den Ball durch die Torstangen und erzielt damit 3 Punkte.

Weitere Rezepte für die Superbowl-Party unter: aldi-sued.de/rezepte



Welcher Valentinstags-Typ bin ich?



Finden Sie es mit unserem nicht ganz ernst gemeinten Test heraus! Einfach ankreuzen und am Ende zählen, welcher Antworttyp (a, b oder c) überwiegt. Viel Spaß dabei!

1 Wie sieht für Sie der perfekte Valentinstag aus?

- a** Ausschlafen, ein Frühstück im Bett und danach in die Wanne.
- b** Eine Fahrradtour mit Picknick und die Sonne im Gesicht.
- c** Ein Spaziergang, ein romantischer Tanz und ein schickes Essen bei Kerzenschein.

2 Wenn ein Bäcker Sie backen würde, was wären Sie?

- a** Ein Croissant – es macht aus jedem Tag einen Sonntag.
- b** Ein Müsliriegel – kernig und voller Energie.
- c** Ein Törtchen – süß und sündig.

3 Ein Outfit für die Ewigkeit, was für eines wäre das?

- a** Etwas Gemütliches. So lässt es sich besser kuscheln.
- b** Sportlich-bequeme Kleidung für alle kleinen und großen Herausforderungen der Liebe.
- c** Meine schönsten Sachen. Ich möchte gut aussehen für meine/n Liebste/n.

4 Wie sieht Ihr Traum-Blumenstrauß aus?

- a** Keine Blumen, lieber einen Kaktus. Dann habe ich länger etwas davon.
- b** Ein Strauß Wiesenblumen.
- c** Rote Rosen – was sonst?

5 Wählen Sie einen Liebesfilm!

- a** „La La Land“
- b** „A Star Is Born“
- c** „Moonlight“

6 Den Valentinstag ausfallen lassen, das wäre für Sie ...

- a** ... überhaupt nicht schlimm. Hauptsache, man ist zusammen.
- b** ... kein Grund zum Traurigsein. Jeder Tag mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner ist ein Abenteuer.
- c** ... ein schlechtes Omen. Die Liebe sollte gefeiert werden.

7 Echte Romantik ist für Sie ...

- a** ... dieser Moment im Alltag, wenn zwischen Trubel und Routine plötzlich der Funke überspringt.
- b** ... der Adrenalinkick bei einem gemeinsamen Abenteuer.
- c** ... die ganz große Geste – mit einem Heiratsantrag auf dem Eiffelturm.

IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

Valentinsrose



Weitere Blumen zum Valentinstag verschenken:
aldi-blumen.de



Vegane Pfannkuchen mit Früchten

Die tiefgefrorenen Beeren mit dem Kirschsafte, der Speisestärke und ½ EL Agavendicksaft aufkochen und bei geringer Hitze ca. 5 bis 7 Minuten einköcheln lassen. Den Kichererbsensud mit dem Salz ca. 5 Minuten mit einem leistungsstarken Handrührgerät steif schlagen. Das Mehl, das Backpulver, den Haferdrink, den Vanillinzucker und 1 EL Agavendicksaft verrühren. Den Kichererbsen-Schnee vorsichtig und zügig unter den Teig heben. Die Pancakes in Kokosfett von beiden Seiten goldbraun braten. Mit der Fruchtsauce und frischen Früchten garniert servieren.

ca. 278 kcal/1175 kJ, 5,6 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 55,6 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 10 Stück)

FÜR 2 PORTIONEN
150 g Beerenmischung (tiefgekühlt), **30 ml Kirschsafte**, **1 TL Speisestärke**, **1 ½ EL Agavendicksaft**, **100 ml Kichererbsensud**, **1 Prise Salz**, **80 g Mehl**, **1 TL Backpulver**, **100 ml Haferdrink**, **1 Pck. Vanillinzucker**, **2 EL Kokosfett**, **frische Früchte zum Garnieren**



MARQUIS DE BEAUCEL Crémant de Bordeaux Rosé Brut, 0,75 l



a

Die Gemütlichen

Sie gehen es lieber langsam an und zelebrieren den Zauber der einfachen Dinge: eine gute Tasse Kaffee, ein Frühstück im Bett. Am Valentinstag brauchen Sie keine roten Rosen oder teuren Geschenke. Für Sie ist die gemeinsame Zeit das Kostbarste. Die laute Welt bleibt draußen, hier drinnen gibt es nur Sie zwei.





Die Aktiven

Sie wissen, dass gemeinsame Erlebnisse die Liebe frisch halten. Deswegen planen Sie einen spannenden Tag mit Ausflugszielen und Wanderungen. Für die Aktiven ist das Leben eine Reise voller Abenteuer. Sie sind nicht nur Liebende, sondern Gefährten, die sich immer aufeinander verlassen können.



Lachs-Sandwich

im Glas

Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Kerne entfernen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf 4 Gläser verteilen. Den Frischkäse mit etwas Milch cremig rühren und mit einem Spritzbeutel auf die Gurken geben. Das Vollkornbrot zerkrümeln und auf den Frischkäse streuen. Die Eier kochen, schälen und in Würfel geschnitten auf das Brot streuen. Zum Schluss den Lachs zerpfeifen und auf die Eier legen. Mit Schnittlauchröllchen dekoriert servieren.

ca. 388 kcal/1613 kJ, 18,2 g Eiweiß, 27,6 g Fett, 15,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)

FÜR 2 PORTIONEN

¼ Gurke, Salz und Pfeffer, 150 g Frischkäse, 1 EL Milch, 1 bis 2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Eier, 50 g Stremellachs, 15 g Schnittlauch



Stremellachs
verschiedene
Sorten, 125 g





Pasta

mit Zitronen- Mascarpone-Sauce

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitrone auspressen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignonscheiben und die gehackte Petersilie anbraten. Mascarpone, Zitronensaft und Brühe miteinander verrühren und aufkochen lassen. Zitronenabrieb einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Je nach Belieben kann die Mascarpone-Sauce auch mit 1 EL Speisestärke gebunden werden. Spaghetti mit der Mascarpone-Zitronen-Sauce vermengen und zusammen mit den Pilzen und den Pinienkernen servieren.

ca. 603 kcal/2516 kJ, 16,0 g Eiweiß,
35,7 g Fett, 52,1 g Kohlenhydrate
(pro Portion)

FÜR 2 PORTIONEN

250 g Spaghetti, 15 g Pinienkerne, 1 Bio-Zitrone, 100 g braune Champignons, 2 EL Natives Olivenöl extra, 5 g Petersilie, 125 g Mascarpone, 200 ml klare Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, Zucker, 1 EL Speisestärke



Mascarpone
Frischkäse
italienischer Art,
250 g

Die Romantischen

Sie lieben die Liebe und das Besondere. Große Gefühle machen Ihnen keine Angst, sie beflügeln Ihre Kreativität. Gedichte, Liebesbriefe oder ein selbst gekochtes Dinner bei Kerzenschein: Der Valentinstag ist genau Ihr Tag!



Mehr Inspiration
auf aldi-sued.de/rezepte
und in unserem
Online-Magazin



Ein traumhaftes
Valentinstagsmenü
finden Sie im
Blätter-PDF – einfach
QR-Code scannen

Das romantische Menü für zwei

Nehmen Sie sich Zeit für Genuss und verbringen Sie einen langen Abend mit fünf liebevoll zubereiteten Gängen.

ONLINE FÜR SIE:
EXTRASEITEN VALENTINSTAGSMENÜ

Aperitif

Mango-Martini

mit Schoko-Olive

½ **Mango** schälen und würfeln. In einer Pfanne 1 TL **Zucker** karamellisieren und die Mango darin anschwitzen. Mit 5 cl **Orangensaft** ablöschen und mit etwas **Honig** abschmecken. 1 TL **Mehl** in einer Tasse mit 3 cl kaltem **Wasser** verrühren und nach und nach zur Mango-Mischung hinzufügen. Geleeartig einkochen und kalt stellen. In zwei Martinigläser füllen und mit zwei kleinen, auf einen Zahnstocher gespießten **Schokoladeneiern** servieren.

⚡ ca. 95 kcal/401 kJ, 1,1 g Eiweiß, 1,9 g Fett, 17,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Vorspeise

Salatherzen

mit Walnüssen

1 EL **Butter** und 1 EL **Zucker** in einer Pfanne schmelzen, 50 g **Walnüsse** zugeben und darin karamellisieren. Auf etwas Backpapier auskühlen lassen. Eine **Orange** filetieren, dabei den Saft auffangen. 75 ml **Olivöl**, den Saft von ½ **Zitron**e, dem Orangensaft und etwas **Agavendicksaft** mit **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. 2 **Mini Romana Salatherzen** waschen und längs halbieren. Mit der Schnittseite nach unten in 2 EL Olivöl ca. 1-2 Minuten scharf anbraten. Die Salatherzen mit den Orangenfilets und 100 g **Weintrauben** anrichten. Mit dem Dressing und Walnüssen servieren.

⚡ ca. 494 kcal/2064 kJ, 7,5 g Eiweiß, 27,7 g Fett, 50,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)



2. Gang

Gefüllte Aubergine

mit Joghurt-Gurken-Dip

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. 1 Knoblauchzehe, die Zwiebel, die Möhre und den Sellerie putzen und fein würfeln. Alles in 1 EL Olivenöl anbraten, Tomatenmark dazugeben.

Die Gemüsebrühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie fein hacken. Die Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen – dabei einen kleinen Rand stehen lassen. Das Auberginenfruchtfleisch hacken und mit etwas Petersilie, dem Reis und dem angebratenen Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit Oliven und Schafskäse belegen und etwas Olivenöl darüberträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 25 Minuten überbacken. Die gehackte Minze, restliche Petersilie, die geschälte und geriebene Gurke, den Joghurt, 1 EL Olivenöl, 1 gepresste Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer vermischen. Die Auberginen mit dem Joghurt-Gurken-Dip servieren.

||| ca. 708 kcal/2943 kJ, 13,5 g Eiweiß, 6,7 g Fett, 20,7 g Kohlenhydrate (pro Portion)

FÜR 2 PORTIONEN

75 g Reis, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Stange Staudensellerie, 3 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe, ½ Topf Petersilie, 2 Auberginen, Salz, Pfeffer, 50 g Oliven, 150 g Fetakäse 3 Minzweige, ½ Gurke, 100 g Griechischer Joghurt

Für Vegetarier kann man dieses Gericht auch als Hauptgang servieren





Hauptgang

Filetmedaillons

mit Gremolata-Kruste und
Kartoffel-Erbsenpüree

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebel würfeln und in 1 TL Butter, glasig dünsten, die Kartoffeln zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt etwa 20 Minuten weich dünsten. Die Erbsen und Schlag- sahnne zugeben, 5 weitere Minuten offen köcheln lassen und alles pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In der Zwischenzeit Petersilie waschen, Knoblauch pellen und zusammen mit dem Abrieb von ½ Bio-Zitrone und dem Olivenöl, fein pürieren und mit dem Paniermehl binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schweinefiletmedaillons salzen und jeweils 1 Minute von beiden Seiten scharf anbraten. Mit der Gremolata-Paste belegen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 8-10 Minuten fertig garen. Anrichten und mit restlicher Zitrone und frischen Kräutern garnieren.

||| ca. 631 kcal/1641 kJ, 12,3 g Eiweiß, 3,5 g Fett, 13,5 g Kohlenhydrate (pro Portion)

FÜR 2 PORTIONEN

150 g Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel (gewürfelt), 1 TL Butter, 125 ml Gemüsebrühe, 150 g Erbsen (tiefgekühlt), 50 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer, 1 Bio-Zitrone (gewaschen), ½ Topf Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 2 EL Paniermehl, 400 g Schweinefiletmedaillons, frische Kräuter (optional)





Dessert

Baileys-Schokocreme mit Avocado

Die Avocados halbieren, schälen und entkernen. Die Banane schälen. Avocado und Banane zerdrücken. Den Kakao und den Baileys dazugeben. Alles mit dem Schneebesen cremig rühren. In eine Spitztüte mit großer Sterntülle füllen und in die Dessertschälchen geben. Die Creme für ca. 1 Stunde kalt stellen. Mit frischen Früchten, weißen Schokoladen-Raspeln und Nüssen garniert servieren.

ca. 606 kcal/2503 kJ, 9,3 g Eiweiß, 50,8 g Fett, 15 g Kohlenhydrate (pro Portion)

FÜR 2 PORTIONEN
2 reife Avocados, 1 kleine, reife Banane, 40 g Kakao, 20 ml Baileys, frische Früchte, weiße Schokolade und Nüsse als Garnitur

Zum Anstoßen noch einen kleinen Likör!

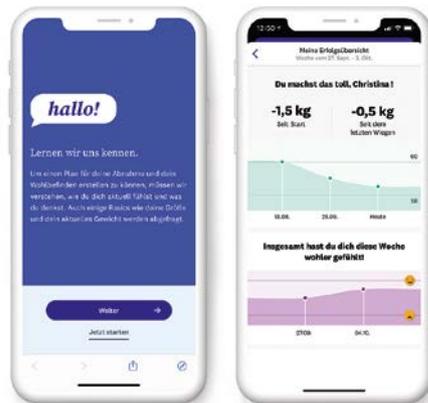
ONLINE FÜR SIE:
EXTRASEITEN VALENTINSTAGSMENÜ

Dank WW 22 Kilo leichter: Nadine arbeitet als Flugbegleiterin und ist Mama einer kleinen Tochter. Auf Snacks musste sie trotzdem nicht verzichten. Bei WW können Menschen so abnehmen, wie es zu ihrem Alltag und ihren Vorlieben passt.



weight watchers
erfindet sich neu

Gesund ist das neue schlank



Mittels eines Fragebogens wird ein individueller Abnahmeplan erstellt. Persönliche Fortschritte lassen sich leicht mit der App verfolgen

WW unterstützt Menschen nicht nur beim Abnehmen, sondern auch dabei, **bewusster und zufriedener zu leben**

Jakobs Schwäche sind Süßigkeiten, Susanne greift oft zu Fertiggerichten, Mia liebt Frittiertes. Jeder Mensch hat unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten. Deswegen funktioniert auch Abnehmen bei jedem anders. Das ist eine Grundidee, die hinter WW, ehemals Weight Watchers, steckt. Die andere: Es gibt einen Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Körpergewicht. Daher hat WW einen ganzheitlichen Ansatz zur Gewichtsabnahme entwickelt, der weit über die Zahl auf der

SO GEHT'S:



Ein Fragebogen erfasst Bedürfnisse, Vorlieben und Lebensstil. Basierend darauf entsteht ein ganz persönlicher Abnahme-Plan.



Je nach Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht erfährt man sein individuelles SmartPoints®-Budget. Es hilft dabei, sich gesünder zu ernähren.



Unterstützung für einen besseren Lebensstil geben clevere Abnehmtools wie die WW-App und die Experten in den Workshops (vor Ort oder deutschlandweit virtuell).

100 Tage meinWW+ Digital

zum ALDI Preis
von **39,95 €** vom
11.01.–16.01.2021
in deiner **ALDI SÜD**
Filiale

**60 %
sparen!**

Waage hinaus geht – samt einer preisgekrönten App. Beides wurde jetzt noch einmal runderneuert.

Das ganzheitliche Abnahmeprogramm mein WW+ bietet jetzt noch mehr: In der verbesserten WW App findet man nützliche, interaktive Tools. Etwa eine Erfolgsübersicht, die wöchentliche Fortschritte aufzeigt. So kann man seine Essgewohnheiten beobachten und Schritt für Schritt verändern. Habe ich die Kekse gegessen, weil ich wirklich Lust darauf hatte – oder nur aus Langeweile? Muss es jetzt die doppelte Portion Pommes sein – oder genügt mir auch die einfache? Und wieviele Punkte hat eigentlich so ein Smoothie, den ich jeden Tag trinke? Superpraktisch ist auch die neue „Was ist noch da“-Funktion, mit der sich Mahlzeiten nach jenen Zutaten planen lassen, die man noch im Haus hat.

In das Programm meinWW+ sind die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungs- und Bewegungswissenschaft sowie der Verhaltensforschung eingeflossen. So gibt es z. B. einen Schlaftracker, weil Wissenschaftler herausgefunden haben, dass ein erholsamer Schlaf sich positiv auf das Ernährungsverhalten auswirken kann. Neben Ernährung und Schlaf werden auch die beiden anderen Bereiche abgedeckt, die einen wichtigen Einfluss auf den Abnehmerfolg haben:

Bewegung und ein positives Mindset. Dank einer Kooperation mit FitOn, einem digitalen Fitnessunternehmen, kommen über 250 Video-Workouts jetzt per App ins Wohnzimmer. Kurze Audio-Coachings zu Themen wie „Achtsam essen“ oder „Stress managen“ helfen Nutzern dabei, eine positive Denkweise zu entwickeln. Denn um gesunde Gewohnheiten wirklich zu etablieren, ist vor allem eines nötig: Die richtige Einstellung.



GEWINNEN!*

Eines von **100 Kochbuch-Paketen**, bestehend aus den neuen **WW Kochbüchern** „Meal Prep“ und „Zero Heroes“.

Teilnahmeformular unter:
aldi-sued.de/wwkochbuchpaket

*Gewinnspielzeitraum: 18.01., 9 Uhr, bis zum 24.01., 23.59 Uhr.

DURCH DIE WOCHE MIT ALDI SÜD UND WW

TAG **1**

TAG **2**

TAG **3**

WIE VIELE PUNKTE HABE ICH PRO TAG?

●
Je nach Plan mindestens **30 SmartPoints** täglich sowie mehr als **100 ZeroPoint®** (also Lebensmittel für 0 Punkte)

●
Je nach Plan mindestens **23 SmartPoints** täglich sowie mehr als **200 ZeroPoint®** (also Lebensmittel für 0 Punkte)

●
Je nach Plan mindestens **16 SmartPoints** täglich sowie mehr als **300 ZeroPoint®** (also Lebensmittel für 0 Punkte)

FRÜHSTÜCK



Rührei mit Schnittlauch und Räucherlachs



Schoko-Chia-Overnight-Oats



Müsli-Bowl

MITTAGESSEN



Blitzpizza Vegetaria



Süßkartoffelsalat to go



Tomaten-Mozzarella-Omelette

ABENDESSEN



Spaghetti Napoli



Seelachs auf Lauchgemüse



20-Minuten-Garnelen-Pfanne

SNACK



Brokkolisuppe



Knäcksack



Zaziki-Dip mit Rohkost

1 TAG

Die Angaben beziehen sich jeweils auf eine Portion

FRÜHSTÜCK

RÜHREI

mit Schnittlauch und Räucherlachs

10 0 0



2 Eier, 2 TL geschnittenen Schnittlauch (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt), Salz, Pfeffer, 2 Scheiben Räucherlachs

Die Eier mit 1 TL Schnittlauch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, die Eimasse in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 5 Minuten stocken lassen. Das Rührei mit dem Räucherlachs und dem restlichen Schnittlauch servieren. Fertig!

3 Minuten, Garzeit 5 Minuten



MITTAGESSEN

BLITZPIZZA

Vegetaria

8 8 8



1 TL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer, 1 TL italienische Kräuter (getrocknet oder tiefgekühlt), 2 Paprika (gelb und rot), 4 Champignons, 1 Frühlingszwiebel, 1 Wrap, 2 EL geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.), 1 EL gehacktes Basilikum (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt), evtl. 1 EL geriebener Parmesan

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Für die Sauce Öl, Tomatenmark, Wasser, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren. Paprika in Streifen, Champignons in Scheiben, Zwiebel schräg in Ringe schneiden. Tortillawrap auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit Sauce bestreichen, mit Gemüse belegen, mit Käse bestreuen. Im Backofen (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten backen. Mit Basilikum bestreuen. Flexitarier können noch etwas Parmesan darübergeben. 5 Minuten, Garzeit 10 Minuten



ABENDESSEN

SPAGHETTI NAPOLI

mit italienischen Kräutern

9 9 9



70 g trockene Spaghetti, Salz, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Rapsöl, 1 Dose stückige Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 1 TL italienische Kräuter (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt), Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 EL geriebener Parmesan, 1 EL gehacktes Basilikum (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt)

Spaghetti nach Anweisung in Salzwasser garen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig dünsten. Mit Tomaten ablöschen. Sauce mit Tomatenmark, italienischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Spaghetti mit Tomatensauce und Basilikum anrichten. Flexitarier können noch etwas Parmesan darüberstreuen.

15 Minuten, Garzeit 10 Minuten



SNACK

0-PUNKTE BROKKOLISUPPE

mit Skyr

0 0 0



200 g Blumenkohl (tiefgekühlt), 200 g Brokkoli (tiefgekühlt), 500 ml Gemüsebrühe (zubereitet), 1 EL Skyr Natur (bis 0,2 % Fett), Salz, Pfeffer

Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen und ca. 15 Minuten in der Gemüsebrühe garen. Einen Teil des Gemüses herausnehmen. Suppe pürieren, mit Skyr verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Gemüseröschen servieren.

5 Minuten, Garzeit 20 Minuten



FRÜHSTÜCK

SCHOKO-CHIA-OVERNIGHT-OATS

mit Banane und Kaki

7 4 3



1 Banane, 1 Kaki, 3 TL Chiasamen, 1 EL Haferflocken, ½ TL Backkakao, 200 g Magermilchjoghurt (bis 0,5 % Fett), 1 TL Schokostreusel

Banane längs in Scheiben schneiden und an die Innenseiten eines Glases legen. Kaki würfeln und ebenfalls hineingeben. Chiasamen und Haferflocken mit Kakao und Joghurt verrühren, ins Glas füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen mit Schokostreuseln bestreut servieren.

5 Minuten, über Nacht ziehen lassen



MITTAGESSEN

SÜSSKARTOFFEL-SALAT TO GO

mit Kichererbsen

9 7 3



100 g Süßkartoffeln, Salz und Pfeffer, 150 g Brokkoliröschen, 2 in Öl eingelegte Paprika, 1 Frühlingszwiebel, 100 g Cocktail-Rispenntomaten, 3 EL Kichererbsen, 1 TL Sonnenblumenkerne, 1 Prise Gemüsebrühe (Pulver), 1 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, 1 EL gehacktes Basilikum (frisch oder getrocknet)

Süßkartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Brokkoli hineingeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Paprika in Streifen und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Cocktail-Rispenntomaten halbieren und mit Kichererbsen, Süßkartoffeln, Brokkoli, Paprika, Frühlingszwiebel und Sonnenblumenkernen vermengen. Dressing aus Gemüsebrühe, 2 EL Wasser, Zitronensaft, Öl, Basilikum, Salz und Pfeffer mischen und über den Salat geben.

15 Minuten, Garzeit 10 Minuten



ABENDESSEN

SEELACHS AUF LAUCHGEMÜSE

mit Frischkäse

8 7 7



200 g Kartoffeln, Salz, 2 Möhren, 1 Stange Lauch, 1 TL Rapsöl, 75 ml Gemüsebrühe, 2 EL Frischkäse (bis 5 % Fett), Pfeffer, 2 TL gehackte Petersilie (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt), 1 EL Tafelmeerrettich, 1 TL Zitronensaft, 200 g Seelachsfilet, 1 TL gehackte Haselnüsse

Kartoffeln in Salzwasser garen. Möhren in Stifte, Lauch in Ringe schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Möhren und Lauch darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse einrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Petersilie abschmecken. Kurz köcheln lassen.

Meerrettich mit Zitronensaft verrühren, auf den Seelachs streichen. Mit Nüssen und Petersilie bestreuen. Seelachs aufs Lauchgemüse legen, bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Seelachs mit Lauchgemüse und Kartoffeln servieren.

10 Minuten, Garzeit 25 Minuten



SNACK

KNÄCKESNACK
mit Gurke und Tomate

4 4 3



1 Tomate, ¼ Gurke, 2 Scheiben Knäckebrot, 2 EL körniger Frischkäse „Halbfettstufe“, Salz, 1 EL geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.), ¼ TL Salatkräuter

Tomate und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Knäckebrot mit Frischkäse bestreichen und salzen. Gurken- und Tomatenscheiben darauflegen und mit Käse und Kräutern bestreuen.

5 Minuten



FRÜHSTÜCK

MÜSLI-BOWL
mit gemischten Beeren

8 6 6



200 g Skyr Natur (bis 0,2 % Fett)
1 TL Himbeerkonfitüre,
150 g gemischte Beeren
(frisch oder tiefgekühlt),
3 EL Knuspermüsli

Skyr glatt rühren und Konfitüre mit einem Löffel leicht unterziehen. Gemischte Beeren und Müsli in der Schale verteilen.

5 Minuten



MITTAGESSEN

TOMATEN-MOZZARELLA-OMELETTE
mit Rucola

9 4 4



2 Eier, 1 EL fettarme Milch,
1 TL Tomatenmark, 2 EL gehacktes Basilikum (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt), **Salz und Pfeffer, 1 Tomate, ½ Kugel Mozzarella light, 1 TL Rapsöl, 1 Handvoll Rucola**

Eier, Milch, Tomatenmark und 1 EL gehacktes Basilikum vermischen, salzen und pfeffern. Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Eimasse hinzugeben und 3 bis 4 Minuten stocken lassen. Die Tomaten und Mozzarellascheiben sowie das gehackte Basilikum auf dem Omelette verteilen. Omelette zusammenklappen, pfeffern und mit Rucola garniert servieren.

10 Minuten, Garzeit 5 Minuten



ABENDESSEN

20-MINUTEN-GARNELEN-PFANNE
mit Zucchini

9 8 3



50 g Vollkornnudeln, Salz und Pfeffer, 1 Zucchini, 150 g Cocktailrispentomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, 1 TL Rosmarin (frisch oder getrocknet), **150 g Garnelen, 3 TL grünes Pesto, 1 TL Zitronensaft**

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zucchini würfeln, Cocktail-Rispentomaten halbieren und Knoblauch pressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin 2 Minuten rundum braten, salzen und auf einen Teller geben. Rosmarin und Knoblauch sowie Garnelen in die Pfanne geben. Bei starker Hitze ca. 2 Minuten braten. Tomaten zugeben und 1 Minute mitbraten. Pesto unterrühren. Nudeln und Zucchini unter die Sauce heben. Garnelenpfanne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

10 Minuten, Garzeit 10 Minuten



SNACK

ZAZIKI-DIP MIT ROHKOST
mit Quark und Skyr

2 0 0



½ Salatgurke, ½ Knoblauchzehe, 3 EL Magerquark Natur (bis 0,5 % Fett absolut), **3 EL Skyr Natur** (bis 0,2 % Fett), **Salz und Pfeffer, 1 Kohlrabi, 2 Möhren, 1 rote Paprika**
¼ Gurke raspeln, Knoblauch pressen. Beides mit Quark und Skyr verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Gurke, Kohlrabi, Möhren und Paprika in Stifte schneiden und zum Zaziki-Dip servieren.

3 Minuten



Rezepte für die restlichen 4 Tage auf aldi-sued.de/ww

Montag, 4.1. bis Sonntag, 10.1.

Neues Jahr! Neuer ALDI Foto-Service!

Rundum erneuertes Angebot, neue Software & über 100 Designs für Fotobücher und Kalender.

MIT DEM CODE:

21RABATT
20 % auf ALLES²

und weitere Angebote...

Wandkalender A3 / A4
Digitaldruck

Gutscheincode³
21KAL

~~UVP 14,90~~
-46%

7,99³



~~UVP 9,90~~
-49%

4,99³

Fotobuch A4
Hardcover Digitaldruck
inkl. 24 Seiten

Gutscheincode³
21BUCH

~~UVP 14,90~~
-53%

6,99³



Nur online auf www.aldifotos.de



Hochwertige Druckqualität



Gutscheincode³
21WDAL

~~UVP 29,90~~
-66%

9,99³

Acrylglas
40 x 30 cm



~~UVP 31,90~~
-68%

9,99³

Leinwand
60 x 40 cm

Hinweis: Der Vertragspartner ist die Picanova GmbH.

² Der Gutscheincode ist gültig auf das gesamte Sortiment ausgenommen Echtfotobücher, Fotoabzüge, Poster und Alu-Dibond und Mundschutz. Das Angebot ist für den Zeitraum vom 4.1.2021 bis 10.1.2021 gültig. Alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Gutscheincode bitte an der entsprechenden Stelle im Warenkorb eingeben. Einmal pro Nutzer einlösbar, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nur solange der Vorrat reicht. Kein Rabatt auf Versandkosten. Vertragspartner ist die Picanova GmbH, Hohenzollernring 25, 50672 Köln.

³ Angebot gültig vom 4.1.2021 bis 10.1.2021 für das Acrylglas-Format 40x30 cm, das Leinwand-Format 60x40 cm, den Wandkalender A4 und A3 im Digitaldruck sowie das Fotobuch A4 Hardcover Digitaldruck mit 24 Seiten. Alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten. Nur ein reduziertes Produkt pro Warenkorb möglich. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Gutscheincode bitte an der entsprechenden Stelle im Warenkorb eingeben. Einmal pro Nutzer einlösbar, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nur solange der Vorrat reicht. Vertragspartner ist die Picanova GmbH, Hohenzollernring 25, 50672 Köln.

Informiert



ERNÄHRUNG

VEGANUARY

Sie wollen sich für die Umwelt und den Klimaschutz einsetzen, aber der Schritt komplett vegan zu leben, ist Ihnen zu groß? Der Januar eignet sich perfekt dazu, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Das zweite Jahr in Folge kooperiert ALDI SÜD mit der Organisation Veganuary und unterstützt die gleichnamige Initiative. Veganuary motiviert dazu, sich im Januar vegan zu ernähren (Registrierung zum Newsletter unter: de.veganuary.com). ALDI SÜD unterstützt Sie dabei mit inspirierenden Rezeptideen, veganen Produkttipps und einem vielfältigen Angebot. Veganer oder Flexitariar, die ihren Fleischkonsum reduzieren wollen – sie alle finden bei uns eine große Auswahl an fleischlosen und tierproduktfreien Lebensmitteln für jeden Tag – und das zum günstigen ALDI Preis. In Ihrem ALDI SÜD können Sie auf eine Vielzahl als vegan gekennzeichnete Produktsorten im Standard-Sortiment, als Aktionswaren und als Saisonartikel zurückgreifen – von süß bis herzhaft. Ein Highlight ist z. B. die The Wonder Vegane Vielfalt in den veganen

Sorten Mini-Frikadellen, Mini-Schnitzel, Chicken-Nuggets und Fischstäbchen, die ab Mitte Januar in der Tiefkühlung in allen Filialen erhältlich ist. Der Großteil unserer veganen Produkte ist mit dem gelbgrünen V-Label Vegan der Organisation ProVeg gekennzeichnet, wodurch sie leicht zu erkennen sind. Viele Grundlagen für eine vegane Ernährung, wie z. B. Reis, Nüsse oder Mandel- oder Hafermilch für den Kaffee und das Müsli, haben die meisten schon im Haus, das macht es besonders einfach. Seien Sie kreativ und ersetzen Sie tierische Produkte durch rein pflanzliche. Pflanzliche Lebensmittel erzeugen weit weniger CO₂ als für die Produktion tierischer Produkte erforderlich ist, das macht sie besonders klimafreundlich. Die Tierrechtsorganisation PETA hat ALDI SÜD und ALDI Nord für die vegane Produktvielfalt mit dem „Vegan Food Award 2020“ in der Kategorie „Vegan freundlichster Supermarkt“ ausgezeichnet (peta.de/vegan-food-award-2020). Machen Sie mit beim Veganuary, es ist ganz einfach – und noch dazu ist es lecker und vielfältig!

Sie wollen mitmachen? Verfolgen Sie unsere Blog-Serie mit unserer Kollegin, die sich der Vegan-Challenge stellt, und erhalten Sie viele hilfreiche Tipps und Infos zum Thema „Vegan“: blog.aldi-sued.de



MAMIA BIO

Bio-Qualität fürs Baby

Mit **Mamia bio** möchte ALDI SÜD es allen Eltern leichter machen, ihre Kinder von Anfang an kindgerecht und mit bester Bio-Qualität zu ernähren. **Mamia bio**, das sind bio-zertifizierte Lebensmittel für Babys und Kleinkinder, die gut schmecken und aus natürlichen Zutaten bestehen, wie z. B. das reichhaltige Sortiment an Bio-Glaskost. Auch auf Zuckerzusätze oder die Verwendung von Palmöl wird bewusst verzichtet. Unsere neue Eigenmarke umfasst eine Palette von leckeren Produkten wie z. B. die Bio-Fruchteriegel ohne Zuckerzusatz und Zusatzstoffe und die Frucht-Quetschbeutel für den Snack zwischendurch. Von jetzt an können die Kleinen naschen und die gute Bio-Kost genießen.



ALDI BACKWELT

Frisches von nebenan

1 HANDWERKSBÄCKEREI MACK, WESTHAUSEN

Die Bäckerei Mack aus Westhausen, die Firmeninhaber **Hans-Günther Mack** in dritter Generation leitet, ist für ursprüngliches Handwerk und traditionelle Rezepte weithin bekannt. Dinkel aus eigenem Anbau, eine Auswahl möglichst regionaler Rohstoffe, viel Zeit für den Teig und genaue Kontrollen sorgen für höchste Qualität und volle Geschmacksentfaltung. Östlich von Stuttgart, in der Region um Schwäbisch Hall, gibt es die leckeren Mack-Waren in elf von insgesamt 25 ALDI SÜD Filialen zu kaufen.

2 BÄCKEREI BURKARD, POMMERSFELDEN

Die Bäckerei Burkard wurde 1760 im oberfränkischen Pommersfelden gegründet. Für die Bioland-zertifizierten Produkte baut Inhaber **Robert Burkard**, der das Unternehmen in achter Generation leitet, das Getreide selbst an. Besonders beliebt ist sein nach alter Tradition im originalen Holzofen gebackenes

INFO

Seit Mitte 2019 gibt es in ausgesuchten ALDI SÜD Filialen auch Backwaren von Betrieben aus der Region zu kaufen. Das Angebot kommt gut an und wird stetig erweitert: In diesem Frühjahr soll es schon in rund 1000 ALDI SÜD Filialen verfügbar sein. Wir stellen Ihnen drei Bäcker vor, die ALDI SÜD täglich frisch beliefern.



Brot. Der Familienbetrieb versorgt jeden Tag fünf ALDI SÜD Filialen in der Nähe von Bamberg und Erlangen mit einer Auswahl frischer Backwaren.

3 BÄCKEREI NOBIS PRINTEN, AACHEN

In Aachen und der umliegenden Region steht der Name Nobis für traditionelle Backkunst. Der 1858 gegründete Familienbetrieb wird in vierter Generation von **Michael Nobis** geleitet und ist für seine ausgezeichneten Waren bekannt. Die hohe Qualität der natürlichen Rohstoffe und die Handarbeit machen sie zu etwas Besonderem. Noch heute stellen die Bäckermeister in drei Stufen den Natursauerteig, der als Basis für die Brote dient, mit viel Ruhe selbst her. Nobis beliefert in der Region Aachen und in der Eifel jeden Tag 23 ALDI SÜD Filialen mit ausgesuchten Backwaren.

„ Wir legen einfach großen Wert auf Qualität, sowohl beim Handwerk als auch bei den Zutaten. “

Robert Burkard

Noch mehr Betriebe aus Ihrer Region unter: aldi-sued.de/regional-und-saisonal



NEUE WEGE

ALDI SÜD geht auf Entdeckungstour. Seit 2019 holen wir innovative Produkte von Startups in unsere Filialen. Unter unserer Dachmarke **WHAT'S NEXT** lernen unsere Kunden **neue Trendartikel** kennen – und die Startups können ihre Produkte bei einer breiten und großen Käuferschaft bekannt machen.

Eine Trinkflasche, die Wasser einen fruchtigen Geschmack verleiht? Eine praktische Einkaufstasche für den Rücken? Das sind nur zwei von vielen innovativen Ideen, die unsere Kunden im vergangenen Jahr in den ALDI SÜD Filialen kennenlernen konnten. Mit unserer Initiative WHAT'S NEXT bringen wir Produkte von Startups in den Handel, die auf verschiedenste Weise neue Wege für mehr Nachhaltigkeit und Innovation im Alltag aufzeigen.

Ob es um leckere Lebensmittel, nachhaltigere Verpackungen oder innovative Produkte geht: Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Startup Teatox überzeugte uns z. B. durch hochwertige, neue Bio-Tee-Produkte kombiniert mit ökologischem Engagement. Ein Teil des Erlöses beim Kauf dieses WHAT'S NEXT

Produkts fließt direkt in ein Umweltprojekt in Nepal.

In den ALDI SÜD Filialen können die Startups ihre Produkte einer großen und breiten Käuferschaft anbieten. Wie ist die Nachfrage? Funktioniert das innovative Produkt? Das können nur Sie als Kunde entscheiden. Probieren Sie den nächsten WHAT'S NEXT Artikel doch einfach mal aus!

Auch im neuen Jahr 2021 werden wir regelmäßig spannende Innovationen von Startups in unseren Filialen präsentieren. Junge Kreative können sich auf unsere Produkt- und Qualitätsmanager verlassen, die sie mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrem großen Netzwerk unterstützen. Startups können sich bei uns bewerben unter: **unternehmen.aldi-sued.de/startup-partner**

RÜCKBLICK 2020

So schmeckt Wasser nach mehr. Das innovative Produkt air up peppt mit Fruchtgeschmack die kalorienarme Erfrischung in der Wasserflasche auf.

air up
Trinkflasche mit Fruchtaroma



Für alle, die oft mit dem Fahrrad einkaufen fahren oder einfach nur gerne die Hände frei haben.

OGATA
Einkaufstasche für den Rücken

Bio-Tees ohne künstliche Aromen und Zusatzstoffe. Der Clou am WHAT'S NEXT Produkt: Pro Verkauf geht eine Spende an ein Wasserprojekt in Nepal.

TEATOX
Bio-Tees



INFO

Ort: Berlin

Unternehmen: 1976 von Ernst Freiberger gegründet. Heute ist Freiberger der europaweit größte Hersteller tiefgekühlter Pizzen, Snacks und Pasta-produkte für Handelsmarken.

Produkte: Für ALDI SÜD produziert Freiberger die PIZZ'AH-Spezialitäten sowie Tiefkühl-Baguette, Tiefkühl-Pasta und Kühltpizza.

Besonderheit: Freiberger verfolgt eine Clean-Label-Philosophie: Auf künstliche Zusatzstoffe und Aromen wird verzichtet. Alle Zulieferer von Freiberger sind von der Global Food Safety Initiative (GFSI) zertifiziert.

REPORTAGE

PIZZ'AH-Genuss

Wer sorgt eigentlich für den guten Geschmack und die Spitzenqualität der Pizza-Produkte bei ALDI SÜD? Ein Besuch bei unserem **Pizza-Produzenten Freiberger** in Berlin

ÖKO-TEST

Pizza'Ah Steinofen-Pizza
Im Test:
20 Tiefkühlpizza Salami
2 sehr gut

sehr gut

Ausgabe 11/2020



Freiberger
PIZZ'AH
verschiedene
Sorten



Wie alles begann? Mit Urlauberströmen! In den 1970er-Jahren machten Feriengäste in Italien auch kulinarische Entdeckungen. „Einmal auf den Geschmack gekommen, wollten die Heimkehrer auch zu Hause nicht mehr auf den Pizzagenuss verzichten“, sagt Uta Kisser, verantwortlich für die Kommunikation bei Freiburger.

Der Freiburger-Gründer und -Namensgeber Ernst Freiburger erkannte die Marktchance als einer der Ersten. 1976 übernahm der gebürtige Bayer im damaligen West-Berlin eine kleine Pizza-Versandbäckerei. „Zunächst war alles reine Handarbeit. 20 Mitarbeiter rieben Käse, schnitten Wurstscheiben, pressten und formten Pizzaböden und belegten die Bleche“, sagt Uta Kisser. „Mit elektrischen Schneidemaschinen, automatischen Käsereiben und einem Froster hielt der Fortschritt dann in kleinen Schritten Einzug.“

45 Jahre später ist Freiburger ein modernes und effizientes Unternehmen mit zwölf Werken

„Wer Lebensmittel produziert, trägt Verantwortung. Sicherheit und Qualität stehen bei uns an erster Stelle.“

an elf Standorten in Europa und den USA. In Berlin, wo die Pizza für ALDI SÜD produziert wird, stehen drei Produktionshallen dicht beieinander. 290 Mitarbeiter sind hier tätig – unterstützt von hoch spezialisierter Lebensmitteltechnologie und in nahezu klinisch sauberer Umgebung.

„Wer Lebensmittel produziert, trägt Verantwortung. Sicherheit und Qualität stehen bei uns an erster Stelle“, sagt der Produktentwickler Christoph Poppitz. Alle Zulieferer von Freiburger sind von der Global Food Safety Initiative zertifiziert, auf künstliche Zusatzstoffe und Aromen wird verzichtet. „Für ALDI SÜD Kunden bedeutet das: Alle PIZZ‘AH-Spezialitäten unterliegen strengsten Kriterien, sowohl was die Zutaten als auch die Verarbeitung betrifft“, erläutert der Produktentwickler.

Damit es Pizzen für jeden Geschmack gibt, setzt Freiburger auf Vielfalt. In der Versuchsküche werden wöchentlich bis zu 50 neue Rezepte ausprobiert, Rezepturen verfeinert oder ganz neue Geschmacksrichtungen ausprobiert. Auch in Zusammenarbeit mit ALDI SÜD wurden hier schon viele leckere PIZZ‘AH-Ideen entwickelt. **Erinnert sei noch**

Modernste Technik und penible Kontrolle: Automatisierte Prozesse werden streng überwacht.



einmal an die erfolgreiche Pizza-Crowdsourcing-Aktion vom Februar vergangenen Jahres und an den Kundenliebling „Michaels PIZZ‘AH“.

„Trends aufzugreifen und direktes Kundenfeedback einzuholen, das gehört für uns zum Konzept“, sagt die Produktmanagerin Patricia Hirsch. Sie verrät auch, dass die Deutschen nach wie vor einen klassischen Pizza-Favoriten haben: „Die Salamipizza ist hierzulande immer noch die klare Nummer eins.“

Dass die Tradition des Pizzahandwerks trotz Hochtechnologie bei Freiburger weiterhin eine Rolle spielt, macht ein Gang durch die Produktionshallen deutlich. Die gigantische Backröhre entpuppt sich als zeitgemäße Variante des klassischen Steinofens. „Darin werden die Pizzaböden in italienischem Stil knusprig vorgebacken“, erklärt Werner Boes, Betriebsleiter in Berlin. Auch der Duft nach Hefeteig, Kräutern und Tomatensauce bei Freiburger erinnert ein klein wenig an den Lieblingsitaliener um die Ecke.

Die vorgebackenen Pizzaböden fahren zum Abkühlen automatisch durch die speziell belüfteten Hallen. „Unsere Förderbänder sind so präzise

Entdecke die Produktwelt unserer Eigenmarke PIZZ‘AH auf aldi-sued.de/pizzah

1
Die Pizzen durchlaufen verschiedene Produktionsschritte und legen einige Kilometer auf Laufbändern zurück.

2
Die aufwendige Technik benötigt viel Raum. In Berlin produziert Freiburger in mehreren Hallen.

3
Wie viel Käse kommt auf die Pizza? Die Käse- reibe ist präzise eingestellt.



eingestellt, dass die Pizzen passgenau die nächste Station erreichen“, sagt Werner Boes.

Das Belegen der Pizzen übernehmen dann vollautomatische Streuer und Mitarbeiter im Teamwork. Ganz gleich, ob cremiger Mozzarella, frische Kirschtomaten oder ein Hauch von Knoblauchblüte zur Rezeptur gehören: „Unsere Prozess-Sicherheit sorgt dafür, dass der Geschmack bei jeder einzelnen Pizza genauso ist wie gewünscht“, erklärt Christoph Poppitz.

Um das Aroma optimal zu schützen, werden die belegten Pizzen im turmhohen Froster bei minus 25 Grad eingefroren. Zum Schluss verstauen Abpackmaschinen die Pizzen von Freiburger luftdicht in Folie und Karton. So geschützt können sie ihr volles Aroma zu Hause im Ofen entfalten. Buon appetito!

INTERVIEW

Was können wir für Mehr Tierschutz tun?



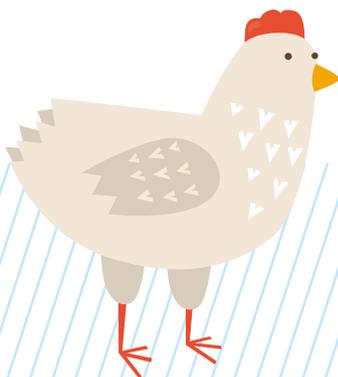
Thomas Schröder, Präsident des Deutschen Tierschutzbundes, über tiergerechtere Haltungsformen und die Verantwortung jedes einzelnen Verbrauchers.

Herr Schröder, wie bewerten Sie die Haltungskennzeichnung für Tierprodukte, die es seit rund einem Jahr gibt?

Dass der Handel den Verbrauchern mehr Transparenz bietet, ist gut. Leider aber ist das Fleisch im Sortiment noch überwiegend aus der niedrigsten Stufe 1. Was fehlt, ist Tierschutz in der Breite. Die Auslistung konventioneller Ware wäre ein starkes Signal. Zudem sollten Aspekte wie Tierzucht, Transport und Schlachtung berücksichtigt werden – denn auch da sind die Tierschutzprobleme massiv.

ALDI SÜD Geflügelfrischfleischprodukte sind mit dem Label des Deutschen Tierschutzbundes gekennzeichnet. Was bedeutet dies konkret?

In der Einstiegsstufe unseres Tierschutzlabels „Für Mehr Tierschutz“ haben die Hühner mehr Platz. Es gibt einen Kaltscharrum, wo sie Wind und Wetter spüren, und Sitzstangen und Beschäftigungsmaterialien – etwa Strohballen oder Pickgegenstände – sind vorgeschrieben. Zudem dürfen nur langsam wachsende Zuchtlinien eingesetzt



Die Stufen 3 und 4 bieten mehr Tierwohl



DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND

Organisation: Der Deutsche Tierschutzbund vertritt 740 Tierschutzvereine und 550 Tierheime als Dachverband.

Label: Das Label „Für Mehr Tierschutz“ gibt es als Einstiegsstufe und in der Premiumstufe. Bei Produkten mit dem Tierschutzlabel ist sichergestellt, dass die Tiere wirklich davon profitieren, weil die Standards deutlich über die gesetzlichen Anforderungen hinausgehen.

Das ausführliche Interview für Sie zum Nachlesen auf aldi-sued.de/tierschutzbund

werden, die robuster, beweglicher und gesünder sind als Tiere aus Hochleistungszuchtlinien. Die Transportdauer ist auf maximal vier Stunden begrenzt und bei der Schlachtung der Hühner gelten strenge Anforderungen.

Die FAIR & GUT Produkte von ALDI entsprechen mindestens der Haltungsform 3. Warum sollte man häufiger zu den Haltungsstufen 3 und 4 greifen?

Wer noch nicht komplett auf Fleisch verzichten möchte, findet bei Stufe 3 die Mindestanforderungen, unter denen Tiere aus unserer Sicht überhaupt gehalten werden sollten. Die Stufe 4 kommt dem sehr nah, was wir als wirklich tiergerechte Haltung ansehen. Wer zu diesen Produkten greift, kauft wirklich ein Produkt aus tiergerechterer Haltung. So wächst die Nachfrage und so die Chance, dass weitere Betriebe auf mehr Tierschutz umstellen. Das geht nicht zum Nulltarif, die Produkte sind etwas teurer. Und ein Aspekt bleibt zentral: Es muss nicht jeden Tag Fleisch sein!

Haltungsform	Haltungsform	Haltungsform	Haltungsform
1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Stallhaltung	StallhaltungPlus	Außenklima	Premium
haltungform.de	haltungform.de	haltungform.de	haltungform.de

E-MOBILITÄT

ALDI elektrisiert

Entspannt einkaufen und gleichzeitig auf dem Parkplatz Grünstrom tanken. Bis Ende 2020 wird das an ca. 250 ALDI SÜD Filialen möglich sein: während der Öffnungszeiten, ohne Registrierung und für alle gängigen Fahrzeugtypen.

Wie wichtig uns der Klimaschutz ist? Bereits seit 2017 handelt ALDI SÜD in Deutschland klimaneutral. In unseren Filialen bieten wir eine immer größere Auswahl an nachhaltig hergestellten Produkten an – und unterstützen unsere Kunden beim Umweltschutz im Alltag. Sie möchten Ihren eigenen CO₂-Fußabdruck senken und aufs E-Auto umsteigen? Wir möchten Ihnen auch das erleichtern! Seit Ende 2020 haben wir rund 250 ausgewählte Standorte mit Elektroladestationen ausgestattet. So gewährleisten wir eine gute Ladeinfrastruktur im gesamten ALDI SÜD Gebiet. Das Besondere: An allen Ladestationen stehen mindestens zwei Ladepunkte zur Verfügung. So werden lange Wartezeiten verhindert. Die Ladeleistung ist überdurchschnittlich – und wir achten darauf, dass Sie 100 % grün tanken: Strom aus Sonnenenergie, den wir in unseren eigenen Fotovoltaikanlagen erzeugen – oder aus Wasserkraft gewonnenen Grünstrom.

SO GEHT'S



Ladekabel ans Auto stecken ...



... entspannt einkaufen gehen ...



... Ladekabel entfernen und einfach losfahren!



NORMAL-LADESTATIONEN:
in **30 Minuten** eine mögliche Reichweitenerhöhung von bis zu **80 km**



SCHNELL-LADESTATIONEN:
in **30 Minuten** Strom für bis zu **500 km** tanken



Einfacher
Ladevorgang
**ohne
Registrierung**

*Mehr Infos gibt
es hier: [aldi-sued.de/
e-ladestationen](https://aldi-sued.de/e-ladestationen)*

**100 %
Grünstrom**



Mindestens
zwei Ladepunkte
pro Filiale

ca. **250**
Standorte seit Ende 2020

Aus Ihrer Region



MITARBEITERREZEPT

KÄSE-LAUCH-SUPPE MIT HACK

Den Lauch in grobe Ringe schneiden, gut waschen und abtropfen lassen. Ca. 2 EL Brühe in 2 l Wasser auflösen, den Lauch zugeben und kurz aufkochen, auf niedriger Temperatur weiter köcheln lassen und den Schmelzkäse sowie die Sahne unterrühren. Gut einkochen lassen. In der Zwischenzeit das Gehackte mit dem Bacon in der Pfanne anbraten. In die Käse-Lauch-Suppe geben und mit etwas fein gehacktem Knoblauch abschmecken. Den Herd ausschalten und die Tortelloni hinzugeben. Die Suppe 10 Minuten ziehen lassen. Vor dem Anrichten mit Parmesan bestreuen.

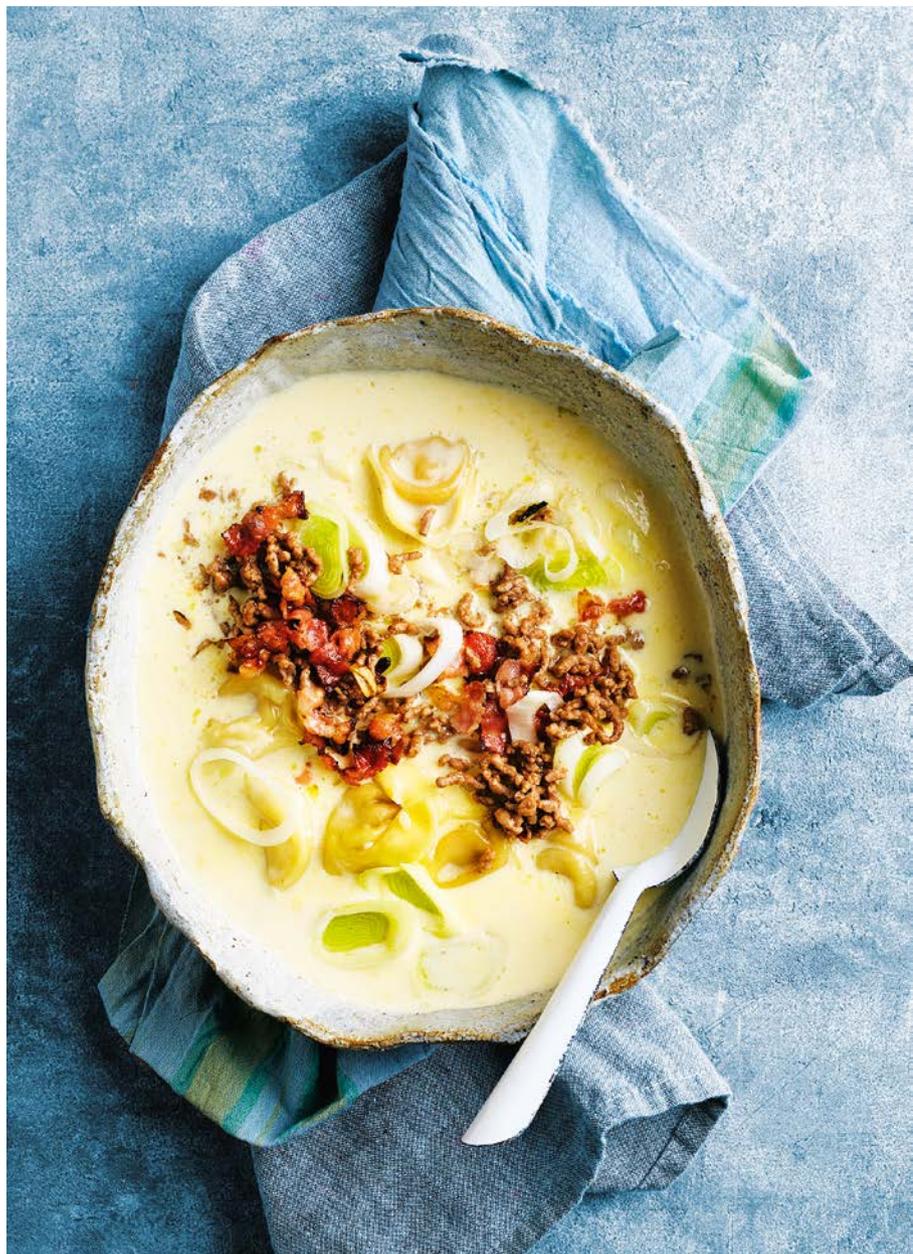
ca. 830,1 kcal/3495,6 kJ, 35,3 g Eiweiß, 53 g Fett, 50,7 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 6 Portionen)

1 große Stange Lauch, 2 EL Bio-Gemüsebrühe, 400 g Schmelzkäse-Zubereitung Gouda, 200 g Schmelzkäsezubereitung Sahne, 200 g Sahne, 400 g Rinderhack, 100 g Bacon, 1 Zehe Knoblauch, 400 g Tortelloni (Käse), 50 g Parmesan

„Qualität und Preis sind bei uns top. Deshalb kaufe ich **alle meine Lebensmittel** bei ALDI SÜD und koche damit auch gern für meine Kollegen. Meine Käse-suppe ist so beliebt, da ist der Topf im Pausenraum ruckzuck leer.“



Angelika Wolf, 57 Jahre, Verkäuferin
(Regionalgesellschaft Mönchengladbach)



MITARBEITERTIPP

Frische Pasta Spezialitäten
verschiedene Sorten, z. B.
Käse-Tortelloni, 400g



INFOS

Was Reisende jetzt wissen müssen: Aktuelle Hinweise zum gegenwärtigen Stand in Ihrem Bundesland finden Sie im Internet auf der Seite der jeweiligen Landesregierung.

NAHERHOLUNG

Vier schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 VIRTUELLE ZEITREISE

Köln Besucher von TimeRide können das alte Köln in der Zeit vor über 100 Jahren hautnah erleben. Das Highlight der Ausstellung ist eine virtuelle Fahrt mit der damals neuen elektrischen Straßenbahn. Durch die Virtual-Reality-Brille erwachen Szenen zum Leben, die mithilfe alter Gemälde und Archivbilder nachgestellt sind.

timeride.de/koeln

2 MINIGOLF IM DUNKELN

Düsseldorf Uuund eingelocht! Kunstvolle Parcours warten auf die Besucher der Glowing Rooms. An dunklen Wintertagen ziehen die leuchtenden 3D-Effekte auf den Minigolfbahnen die Spieler besonders schnell in ihren Bann.

glowingrooms.com

3 MODERNER STAHLRIESE

Lucherberg Der 36 Meter hohe Mann aus Stahl deutet mit seinem Arm auf die sich verändernde Landschaft des Tagebaus. Von seinen Aussichtsplattformen aus bietet der Indemann einen Rundblick auf das Indeland. Die Lichteffekte symbolisieren den Strukturwandel.

indeland.de/entdecken/details/aussichtsturm-indemann

4 ON TOUR MIT DEM DINOSAURER

Niederrhein Der über 70 Jahre alte ehemalige Schweizer Postbus trägt tatsächlich den Namen DinoSaurer. Sein Dach lässt sich nach hinten falten, wodurch er sich besonders in Coronazeiten für Betriebsausflüge und Hochzeitsgesellschaften anbietet – heute anmelden und im Frühling loscruisen.

all-4-event.de

* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind coronabedingt ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.

Aus Ihrer Region

MITARBEITERREZEPT

MAISPOULARDE MIT POTATOES

Die gewaschene und trocken getupfte Maispoularde mit einem Gemisch aus 2 TL Öl, ½ TL Paprika und je ½ TL Salz und Pfeffer einpinseln. Im vorgeheizten Ofen ca. 90 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfohlen) braten, dabei alle 20 Minuten neu einpinseln. Die Kartoffeln mit Schale säubern, achteln und auf dem Backblech verteilen. Gut mit dem restlichen Öl, Salz und Pfeffer, Paprika und Muskat vermengen. Circa 35 bis 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen mitgaren lassen. Vor dem Servieren die Maispoularde zerteilen und die Potatoes mit Sour Cream garnieren. Wer mag kann als Beilage z. B. Kopfsalat mit Hirtenkäse und Datteltomaten reichen.

||| ca. 543 kcal/2273,8kJ, 46,9 g Eiweiß, 25,5 g Fett, 29,5 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)

1 Maispoularde, 4 EL Öl, 1 EL Paprika (mittelscharf), je 1 TL Salz und Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 8 BIO-Kartoffeln, 4 EL Sour Cream



„Maispoularde mit Potatoes ist bei uns das Lieblingsgericht der ganzen Familie. Meine sechsjährige Tochter werkelt gern in der Küche mit und wir kabbeln uns alle zum Spaß um die knusprige Haut der Poularde.“

Marcello Mühlemann, 37 Jahre, Teamleiter Logistik (Regionalgesellschaft Kirchheim a. d. Weinstraße)



MITARBEITERTIPP

MEINE METZGEREI
Maispoularde
1400 g



INFOS

Was Reisende jetzt wissen müssen: Aktuelle Hinweise zum gegenwärtigen Stand in Ihrem Bundesland finden Sie im Internet auf der Seite der jeweiligen Landesregierung.

NAHERHOLUNG

Vier schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 GLITZERnde STEINWELTEN
Idar-Oberstein Mannshöhe Kristalle aus Übersee und 400 Millionen Jahre alte Versteinerungen, aber auch wunderschöne Edelsteine aus der Region sind im Deutschen Mineralienmuseum ausgestellt. Die beeindruckende Sammlung begeistert Groß und Klein.
deutsches-mineralienmuseum.de

2 STADTABENTEUER
Frankfurt Knifflige Rätsel, geschichtsträchtige Orte und eine gemeinsame Mission: Die Mischung aus Stadtralley und Escape-Room führt die Spieler an die interessantesten Ecken Frankfurts. Was Sie brauchen: ein Smartphone und 100 MB mobiles Internet.
parapolyfrankfurt.de

3 SCHÄTZE AUS DEM SAARLAND
Völklingen Mit seinen vielfältigen Innen- und Außenbereichen ist das Weltkulturerbe Völklinger Hütte auch an kalten Tagen einen Besuch wert. Die Ausstellung „Mon Trésor“ zeigt noch bis zum 27. Juni die größten Schätze aus dem Saarland, von archäologischen Objekten über Kunst bis hin zu Technik.
voelklinger-huette.org

4 RASANTER FAMILIENSPASS
Nürburg Haben Sie Benzin im Blut? Dann ist das Motorsport-Erlebnismuseum am Nürburgring genau das Richtige. Ob auf der Jagd nach Bestzeiten in einem der Renn-Simulatoren oder auf den Spuren des Mythos Nürburgring: Rennsport-Fans sind hier gut aufgehoben.
nuerburgring-shop.de/freizeitspass.html

* Die Ausflugsstipps auf dieser Seite sind coronabedingt ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.

Aus Ihrer Region

MITARBEITERREZEPT

VITAL-MÜSLI

Die Haferflocken in eine mittelgroße Schüssel füllen und die Milch hinzugeben. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank oder über Nacht einweichen lassen. Den Apfel und die Birne waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Obststücke mit einer Reibe raspeln. Die halbe Zitrone auspressen und den Saft unter die geriebene Apfel-Birnen-Masse mischen, damit sie nicht braun wird. Das geriebene Obst mit den Haferflocken vermengen. Die Pflaumen (oder Rosinen) in mundgerechte Stücke schneiden und hinzugeben. Die Müslimasse sorgfältig mit dem Honig vermengen. Die Haselnüsse grob hacken und hinzufügen. Den Joghurt unterrühren und das Müsli auf zwei Schälchen verteilen. Zum Abschluss mit Obst der Wahl dekorieren.

ca. 503 kcal/2118,3 kJ, 14,0 g Eiweiß, 14,6 g Fett, 74,8 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 2 Portionen)

100 g Gut Bio Haferflocken (zart), 200 ml frische Milch (3,5 % Fett), 1 Apfel, 1 Birne, ½ Zitrone oder 2 TL Zitronensaft, 30 g getrocknete Pflaumen oder Rosinen, 2 EL flüssigen Honig, 30 g Haselnüsse, 200 g Joghurt



„Ich habe immer eine Packung **Gut Bio Haferflocken** auf Vorrat zu Hause. Damit bereite ich einmal wöchentlich mein Müsli für drei Tage vor. Das Müsli ist auch ein super Frühstück im Büro!“

Tina Rybka, 32 Jahre, Teamleiterin Human Resources (Regionalgesellschaft Murr)



MITARBEITERTIPP

Gut Bio Vollkorn Haferflocken (zart)
500 g



NAHERHOLUNG

Vier schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 KUSCHELALARM

Giengen Jetzt wird gekuschelt! Mehr als 135 Jahre gibt es schon die Stofftiere von Steiff. Im Museum dürfen die Besucher nicht nur historische Exemplare bewundern, sondern sie sehen auch, wie ein echtes Steiff-Stofftier entsteht.

steiff.com/de-de/i/steiff-museum

2 EISFÄLLE

Triberg Schäumend und tosend fällt das Wasser der Gutach in sieben Kaskaden 160 Meter tief ins Tal. Vor allem in eiskalten Wintern ist die Kulisse wegen der erstarrten Wassermassen noch beeindruckender. Nach Einbruch der Dunkelheit wird das Naturschauspiel angestrahlt.

schwarzwaldbahn-erlebnispfad.de

3 SPIEL-SPASS

Kornwestheim Schon mal im Autoscooter „Fang den Hut®“ gespielt? Das macht Spaß! In der Ravensburger Kinderwelt gibt es außerdem viele Stationen fürs spielerische Lernen: einen naturwissenschaftlichen Workshop z. B. und einen Indoor-Naturerlebnispfad. Und auch die Eltern dürfen hier und da mitmachen.

ravensburger-kinderwelt.de



BADISCHES SCHLÖSSCHEN

Baden-Baden Vom Alten Schloss Hohenbaden aus genießt man eine wunderschöne Aussicht auf die Stadt, den Schwarzwald und die Rheinebene. Noch schöner ist der Ausblick vom im Mittelalter erbauten Schloss, wenn Schnee am Fuße der historischen Ruine glitzert.

altes-schlosshoehenbaden.de

* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind coronabedingt ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.

Aus Ihrer Region



MITARBEITERREZEPT

PORRIDGE MIT MANDELDRINK

Ein Viertel der Banane in Scheiben schneiden und für das Topping zur Seite stellen. Tipp: Wenn man ein paar Tropfen Zitrone über die Bananenscheiben träufelt, werden sie nicht braun. Die restliche Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit allen weiteren Zutaten in einen Topf geben. Auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In eine Schüssel füllen, mit Topping verzieren und genießen!

ca. 354 kcal/1496 kJ, 7,6 g Eiweiß, 5,0 g Fett, 66,3 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 1 Portion)

Zutaten: 1 reife Banane, 1/2 Zitrone, 40 g Gut Bio Haferflocken (zart), 1 TL geschrotete Leinsamen, 150 ml Gut Bio Mandeldrink, 100 ml Wasser, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt, etwas Vanillinzucker, Topping nach Wahl (z. B. Honig oder Frühstücks-Topper)



„Statt Milch habe ich nur noch den Gut Bio Mandeldrink daheim. Der ist so lecker, dass ich ihn allen Freunden und Verwandten empfehle. Und ein Top-Allrounder zum Trinken, Backen und Kochen. Sogar als Kaffeemilch lässt sich der Mandeldrink prima aufschäumen.“

Laura Maron, 18 Jahre, dual Studierende (Regionalgesellschaft Regenstauf)



MITARBEITERTIPP

Gut Bio Mandeldrink ungesüßt und süß, 1 Liter



NAHERHOLUNG

Drei schöne Ausflugsziele vor der Tür*

1 GEHEIMNIS DES PORZELLANS

Selb Wie entsteht Porzellan? Was macht es so wertvoll? Diese Fragen werden im Porzellanikon in Selb so spannend beantwortet, dass auch Kinder und Jugendliche sich für die traditionsreiche Handwerkskunst begeistern. Wechselnde Rundgänge, Kurse und Programme werden geboten.

porzellanikon.org

2 RODELSPASS IM ALLGÄU

Immenstadt Mit dem Alpsee Coaster geht es 2,8 Kilometer rasant bergab. Auf der Rodelbahn ist sogar nachts noch eine Abfahrt möglich. Für Naturfreunde gibt es im Freizeitpark Alpsee Bergwelt schöne Spazierwege durch das verschneite Allgäu.

alpsee-bergwelt.de

3 SCHWIMMEN IM WINTER

München Warmer Wasserdampfnebel steigt in die Höhe und die festliche Beleuchtung schafft eine zauberhafte Atmosphäre. Im Dante-Winter-Warmfreibad in Neuhausen-Nymphenburg macht das Schwimmen in den beheizten Becken nicht nur Freizeitsportlern Spaß. Auch Familien mit Kindern sind hier richtig.

swm.de/m-baeder

EINFACH REGIONAL



Milch von hier

Ist es Ihnen beim Einkauf schon aufgefallen? Wir bieten viele frische Produkte aus Ihrer Region an. Sie erkennen diese Produkte z. B. an dem Aufdruck des Regionalfensters oder auch an Produktbezeichnungen wie „Bayerische Bauernmilch“. Wer in Franken die Milfina Frischmilch bei ALDI SÜD kauft, hat mit großer Wahrscheinlichkeit auch Milch vom Hof Aischland Milch GbR in Tauberfranken im Kühlschrank. Die beiden Landwirte Jürgen Stolz und Norbert Beck betreiben den Betrieb gemeinschaftlich. Die tiergerechte Haltung ihrer 300 Milchkühe wurde bereits ausgezeichnet. Der Hof ist einer von 900 Milch-Betrieben, die über die genossenschaftlich betriebene Hohenloher Molkerei, mit Sitz in Schwäbisch Hall, sämtliche ALDI SÜD Filialen in der Region beliefern.

Mehr Infos
unter [aldi-sued.de/
regional-und-saisonal](http://aldi-sued.de/regional-und-saisonal)

* Die Ausflugstipps auf dieser Seite sind coronabedingt ohne Garantie. Eine Anfrage bei den Veranstaltern wird empfohlen.

REISE-REPORTAGE

Städte- hopping

Über die Prager Karlsbrücke flanieren, Schwarzwälder Tapas probieren oder im Münchner Biergarten einkehren: Im Frühjahr erblühen Europas Städte. Freuen Sie sich auf schöne Kurzreisen und viele Entdeckungen.

Der Münchner Friedensengel wacht in 38 Metern Höhe über die Stadt



1



2



1

Die prachtvolle Prager Altstadt lässt sich auch wunderbar von der Moldau aus erkunden.

2

In der Dresdner Innenstadt kann man die zahlreichen prunkvollen Bauten bewundern.

3

Amsterdam ist bekannt für seine schmalen und hübschen Bürgerhäuser.



3

München

Ein kühles Weißbier und dazu eine deftige Brotzeit – München ist berühmt für seine traditionellen Biergärten. Wenn die Bäume ihr frisches Grün austreiben und die Laune steigt, ist das der richtige Ort, um wieder unter Leute zu kommen. Weltweit ist die bayerische Kultur bekannt, die sich in München gebührend (aus-)kosten lässt.

TEMPERATUR: 13 bis 18 Grad

BUDGET: € € € € €

SEHENSWÜRDIGKEITEN: Olympiapark, Bavaria Filmstadt, Aussichtspunkte Alter Peter und Friedensengel, Frühlingsfest

Dresden

Beliebt ist die sächsische Metropole vor allem wegen ihrer prunkvollen Bauten wie z.B. dem Dresdner Zwinger, der Semperoper oder dem

Residenzschloss mit dem Grünen Gewölbe, einer 1547 errichteten wahren Schatzkammer. Doch man sollte auch ein Ausflug zum „Blauen Wunder“ einplanen, mit der Schwebebahn, der ältesten Seilbahn Deutschlands, hoch nach Oberloschwitz tuckern oder sich einen Ausflug zum märchenhaften Schloss Moritzburg gönnen.

TEMPERATUR: 9 bis 16 Grad

BUDGET: € € € € €

SEHENSWÜRDIGKEITEN: Zwinger und Nymphenbad, Altmarkt, Fürstenzug, Neustadt

Prag

Das Highlight der „Goldenen Stadt“ ist die Altstadt: Die Wachablösung an der Prager Burg beobachten, der astronomischen Uhr am Altstädter Rathaus lauschen oder über die Karlsbrücke spazieren – Erholung geht auch ganz ohne Strand. Als Geheimtipp gilt das Prager Viertel Vyšehradist, ein Burgwall hoch über der südlichen Neustadt.

TEMPERATUR: 14 bis 20 Grad

BUDGET: € € € € €

SEHENSWÜRDIGKEITEN: Altstädter Ring, Goldenes Gässchen, Prager Burg, Viertel Vyšehradist

Amsterdam

Auf einer Grachtenfahrt die malerische Altstadt vom Wasser aus entdecken oder ganz entspannt über die unzähligen Brücken flanieren – die niederländische Hauptstadt hat jede Menge Kurzweil zu bieten. Genießen Sie ein heißes Getränk in einem der schönen Straßencafés oder lassen Sie sich von der kunterbunten Tulpenpracht auf dem Bloemenmarkt inspirieren.

TEMPERATUR: 11 bis 16 Grad

BUDGET: € € € € €

SEHENSWÜRDIGKEITEN: Stadtteil Jordaan, Koningsplein, Grachtengürtel, Van-Gogh-Museum



Das beschauliche Städtchen Freiburg am Rande des Schwarzwaldes ist eine echte Studentenstadt und ideal für eine Auszeit.



Leipzig wartet mit vielen Grünflächen und Seen zum Entspannen auf. Der Clara-Zetkin-Park ist der größte und zentrale Stadtpark.



Im Frühling, wenn an vielen Orten in der Stadt die Tulpen blühen, ist es in Den Haag besonders schön.



Freiburg

Die Studentenstadt im Schwarzwald gilt als die wärmste Stadt Deutschlands. Das passt gut, denn Freiburg ist für seine schmalen Wasserläufe bekannt. An den „Bächle“, die quer durch die Stadt fließen, lassen nicht nur die Kinder kleine Bächle-Boote schwimmen.

TEMPERATUR: 15 bis 19 Grad

BUDGET: € € € € €

SEHENSWÜRDIGKEITEN: Schwarzwälder Tapas in der Bauertafel, Schlossberg, Outdoor-Escape-Walk

Leipzig

Junge und kreative Menschen ziehen nach Leipzig und gestalten die Stadt. Im alternativen Szeneviertel um die Karl-Liebnecht-Straße haben sich Ateliers und Werkstätten angesiedelt. Und wegen ihrer facettenreichen Street-Art gilt die sächsische Stadt als eine der größten Freiluftgalerien. Ein beliebtes Reiseziel

Noch mehr Reisen
finden Sie unter:
aldi-reisen.de



MIT KIND

Wasserspiele,
Rutschen und
Wellenbecken:
Im **Amsterdamer
Mirandabad**
können sich Kinder
richtig austoben.

Beim **Outdoor-
Escape-Walk in
Freiburg** lösen
die Spieler knifflige
Rätsel und kombi-
nieren Hinweise.
Ein Erlebnis für
die ganze Familie!

Im **Sea Life Mün-
chen** gehen die
Besucher durch
einen zehn Meter
langen Unterwas-
sertunnel und
dürfen Seesterne,
Anemonen und
Einsiedlerkrebse
berühren.

ist Leipzig auch wegen der vielen Parks, dem
Neuseenland und der historischen Altstadt.

TEMPERATUR: 13 bis 18 Grad

BUDGET: € € € €

SEHENSWÜRDIGKEITEN: **Völkerschlacht-
denkmal, Unikatium Kindermuseum,
Baumwollspinnerei**

Den Haag

Kunstliebhaber zieht es schnell ins Maurits-
huis mit seinen über 800 Malereien aus dem
17. und 18. Jahrhundert. Kinder lieben die
Miniaturland Madurodam und Frischluft-
liebhaber genießen die breiten Sandstrände,
die sich nur fünfzehn Minuten von der histo-
rischen Altstadt entfernt befinden.

TEMPERATUR: 5 bis 10 Grad

BUDGET: € € € € €

SEHENSWÜRDIGKEITEN: **Friedenspalast,
Straße „Lange Voorhout“, Scheveningen**

UNSER TIPP

Wasser-Wandern



Eine Stadtführung vom Boot aus,
das Ruder selbst in die Hand neh-
men oder richtigen Wassersport
betreiben – eine Stadt vom Wasser
aus entdecken macht richtig Spaß
und eröffnet neue Perspektiven.

1

Die **Leipziger Weststadt** lässt sich
auf Seen und Fließgewässern auch
paddelnd erkunden. So gestalten
Sie ihren Städtetrip gleichzeitig
naturnah.

2

Bootsfahrten auf der Moldau sind
beliebt und zeigen die **Prager
Altstadt und ihre Sehenswürdig-
keiten in neuem Licht**. Einfach
zurücklehnen und genießen!

3

Mit dem Schlauchboot über die
Isar: Mitten in **München** gibt es
sogar Rafting-Touren. Die sind
nicht nur für Adrenalin-Junkies
eine tolle Erfahrung, auch Anfän-
ger kommen auf ihre Kosten.

Inspiration

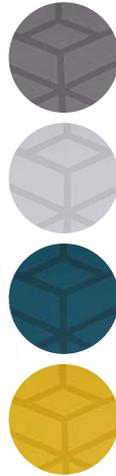


Das Beste am Winter? Natürlich ein gemütliches Zuhause, in dem man sich bei schlechtem Wetter so richtig verkriechen kann. Ein paar coole Accessoires und dezentes Licht machen das Leben in der Wohnhöhle perfekt.

GUT ZU WISSEN

Gerade in Zeiten wie diesen fällt es häufig schwer, einen ruhigen und erholsamen Schlaf zu finden. Entwickeln Sie eine abendliche Einschlafroutine, mit der Sie Körper und Geist auf die Nachtruhe vorbereiten. Beginnen Sie eine **halbe Stunde vor dem Zubettgehen** mit einfachen, ruhigen Tätigkeiten. Noch mal das Handy checken gehört aber nicht dazu, denn das blaue Displaylicht hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

Die Bettwäsche
gibt es in vier
trendigen Farben



IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

Wechselwillig

Wussten Sie, dass 29% der Männer und 36% der Frauen in Deutschland ihre Bettwäsche im Durchschnitt alle zwei Wochen waschen? Falls Sie sich wieder mal eine neue Garnitur gönnen, dürfen Sie natürlich auch öfter wechseln.

Premium Bettwäsche
verschiedene Farben



Mindestens 50

Stunden Schlaf
pro Woche betrachten
Schlafforscher als optimal
für die Gesundheit



IM FEBRUAR BEI
ALDI SÜD

Premium
Spannbettuch
verschiedene
Farben

LEUCHT- KÖRPER

Für eine ideale Beleuchtung braucht es mehr als ein einziges Deckenlicht. Diese drei Lichtquellen sind perfekt für alle Situationen.

1

Wandstrahler oder Deckenfluter sind für den gesamten Raum ideal. Sie verteilen ihr Licht gleichmäßig.

2

Punktuelle Beleuchtung lenkt den Blick auf Lieblingsstücke und besondere Details. Sie schafft Behaglichkeit.

3

Stehleuchten oder Strahler erhellen die Leseecke oder den Arbeitsplatz in der Küche.



IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

LICHTGESTALT

Für alle, die schon immer mit der Idee gespielt haben, sich z. B. einen Hund oder eine Katze ins Haus zu holen, könnte der Wunsch sich jetzt erfüllen. Die kleinen Porzellantiere sehen nicht nur elegant aus, sie leuchten sogar im Dunkeln.

LED Geometrische Porzellantiere
verschiedene Tierarten

Kerzenlicht
wirkt ent-
spannend



IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

Luxus-Duftkerze
im Glas
verschiedene
Ausführungen

FÜHL DICH GUT

Me-Time

Sich einfach mal eine Auszeit vom Alltag gönnen und den Fokus auf Self-Care legen: Wir haben 8 Tipps, wie das Auftanken gelingt!



1

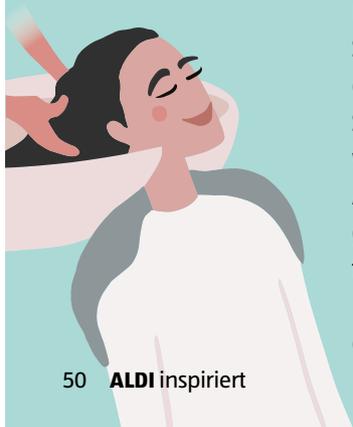
Dankbarkeit

Nehmen Sie sich regelmäßig einen Moment, in dem Sie sich bewusst machen, wofür Sie dankbar sind. Dann können Sie sich voller Überzeugung sagen, dass auch zukünftige Vorhaben glücken werden.



Beauty

Ein Besuch beim Lieblingsfriseur mit Kopfmassage und Styling – auch wenn eigentlich nur die Spitzen gekürzt werden müssen. Augen zu und genießen! Danach fühlt man sich richtig wohl in der eigenen Haut.



3

Genuss

Tee oder Kaffee sind gute Gründe für eine kleine Pause – selbst wenn es nur der Gang zu Kaffeemaschine oder Wasserkocher ist. Auch der kann helfen, kurz den Kopf frei zu bekommen. Übrigens: Viele Tees haben eine positive Wirkung auf den Körper, sie helfen zu entspannen und pushen Energie. Holen Sie sich, was Sie brauchen!



Wellness

Gönnen Sie sich ein ausgiebiges duftendes Schaumbad. Danach ölen Sie den Körper sorgsam ein und tragen eine Gesichtsmaske auf. Ziehen Sie Ihr schönstes Wohlfühl-Outfit an und tanzen Sie vor dem Spiegel zur Lieblingsmusik.



Kochen

Viele leckere Zutaten und eine eigene Kreation – Kochen macht vor allem dann Spaß, wenn es weder für Gäste noch für die Familie ist. Sobald das Essen nur den eigenen Ansprüchen genügen muss, kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen und ganz auf den eigenen Appetit hören: Worauf habe ich Lust?





Freunde

Für Me-Time muss man nicht unbedingt allein sein: Der Austausch mit guten Freunden ist oft heilsam. Besonders Menschen mit festem Partner oder Kindern brauchen diese Abwechslung vom Alltag. Ein Spaziergang mit der Freundin durch den Park kann hier Wunder wirken.

Zeit zu zweit

Die bleibt meistens auf der Strecke, wenn man Kinder hat. Hier ein paar Tipps:

Täglich bewusst eine gemeinsame Auszeit nehmen. Es reicht, eine Tasse Tee zusammen zu genießen.

Feste Termine für „Date Nights“. Den Abend planen und sich darauf freuen.

Nach dem Abendessen eine Runde spazieren gehen und bei klarer Sicht den Sternenhimmel betrachten.

Ein nettes Picknick organisieren. Gespräche, die über das Planen des Alltags hinausgehen, schweißen zusammen.



Abtauchen

Ein gutes Buch verschlingen oder einen Serienmarathon bis zum Ende durchhalten bedeutet auch, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Im Vergleich zu den Problemen der Buch- oder Film-Protagonisten werden die eigenen dann meist ganz klein ...



Sport

Bewegung soll bekanntlich Stress abbauen. Doch es muss nicht gleich der anstrengende Crossfit Circle sein. Wichtig ist der Ausgleich. Deshalb hier eine kleine Erinnerungshilfe: je stressiger der Arbeitstag, desto mehr Entspannung beim Sport. Auch bei körperlicher Arbeit nimmt der Körper eine andere Art der Belastung dankbar an.

IM FEBRUAR BEI ALDI SÜD

ABBOTT & BROOME
verschiedene Pflegeprodukte
und Sorten



Inspiration



Fit durchs Jahr

Walken, Joggen, Radfahren – wer regelmäßig Sport treibt, hält sein Immunsystem auf Trab

Insbesondere sanfte Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen oder Wandern stärken die Abwehrkräfte. Denn weil sich Tempo und Trainingsintensität selbst bestimmen lassen, bringt das den Kreislauf in Schwung, ohne ihn zu stark zu belasten. Regelmäßige Bewegung hilft gegen Stress und ist außerdem eine gute Basis, um Muskeln aufzubauen. Und wenn das Körpergefühl stimmt, fühlt sich auch die Seele wohl – die perfekte Basis, um gut durch den kalten Winter zu kommen.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Laufpartner

Die kleinen und schlanken Fitness-tracker sind mit feinsten Sensoren ausgestattet. Diese zeichnen verschiedene Daten auf, wie die Schrittzahl und die Herzfrequenz. Sie können zu einem aktiven Lebensstil anregen und bringen mehr Bewegung in ihr Leben.



Fitnesstracker
MEDION Life S3750



Mindestens

75

Minuten Sport pro Woche sind wichtig, um fit zu bleiben, meint die WHO

FITNESS-TIPP

DEHNEN

Das extreme Strecken ist eine kurzfristige Verlängerung der Muskelstruktur. Durch Anspannung (statisches Dehnen) oder abwechselndes An- und Entspannen (dynamisches Dehnen) des Körpers werden verschiedene Muskelgruppen aktiviert und gestreckt. Regelmäßiges Dehnen – auch vor, während oder nach dem Sport – verbessert die Beweglichkeit, lässt Muskeln schneller regenerieren und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Tipp: Vor dem Dehnen aufwärmen, es darf ziehen, aber nicht schmerzen. Bei Muskelkater nur leichte Dehnübungen machen.

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

STEP BY STEP

Lesen, fernsehen, Podcast hören und gleichzeitig Sport machen? Mit dem Swingstepper müssen Sie sich nicht zwischen Me-Time oder Fitness entscheiden. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und mit Spaß. So verbrennt man nebenbei die Kalorien.

Swingstepper

Bitte einmal durchschütteln lassen



*Bequemer geht's nicht!
ALDI liefert: Alle Artikel jetzt auch online kaufen und kostenfrei nach Hause liefern lassen. Alle Angebote finden Sie auf: sued.aldi-liefert.de*

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Power-Platte

Aufs Board stellen, den Körper anspannen und die Schwingungen spüren. Die Vibration der Bodenplatte fördert den Gleichgewichtssinn und hilft dabei, bestehende Muskelgruppen effektiv zu stärken. Tipp: mit leichten Vibrationen starten und die Beine nie ganz durchstrecken.

Vibrationsboard



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Massage-Twin-Ball

Muskelkater, verspannter Nacken, Rückenschmerzen? Nach dem Training kommt der Entspannungsteil. Speziell für Arme, Beine, Rücken und Nacken konzipiert, löst der Massage-Twin-Ball punktuelle Verspannungen durch eine effektive Selbstmassage.

Massageball-Set



IN BALANCE

Sportarten wie Qigong, Tai Chi und Pilates helfen dabei, Ihr Immunsystem in Schwung zu halten, und wirken sich positiv aufs Gemüt aus. Der Tag war hektisch und lang? Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und genießen Sie den Moment. Das Beste: Die Übungen können Sie immer und überall machen, auch zu Hause!



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

Yoga Fitnessstuch und Frottiertuch verschiedene Farben



Legen Sie sich täglich 15 bis 20 Minuten auf die Matte und steigern Sie langsam auf 20 bis 40 Minuten

IM JANUAR BEI ALDI SÜD

UNTER DRUCK

Bei einer Akupressur werden bestimmte Punkte am Körper durch Druck stimuliert. Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass sich damit u. a. Schmerz abbauen oder Stress mindern lässt. Eine Akupressurmatte stimuliert mit ihren kleinen Stachelblumen die Muskeln, regt die Durchblutung an und hilft dabei, Verspannungen zu lösen. Und geht es dem Körper gut, geht es uns auch gut.

Akupressur-Set

RÜCKEN-POWER

Was Sie brauchen? Nur eine Gymnastikmatte und täglich ein paar Minuten Zeit.

Jeweils
4 Trainingsätze
à 25–45 Sekunden,
dazwischen je
15–30 Sekunden
Pause

1 Die Brücke

Auf den Rücken legen, Füße mit angewinkelten Beinen auf die Matte stellen und die Arme neben dem Körper ablegen. Das Becken für 3 Sekunden heben, sodass der Körper eine gerade Linie bildet. Po und Beine dabei anspannen.



2 Der Vierfüßlerstand

Arme schulterbreit und Knie hüftbreit auf die Matte stellen. Der Rücken ist gerade, der Kopf schaut geradeaus. Linkes Bein nach hinten, rechten Arm nach vorne ausstrecken. Position kurz halten, dann Seite wechseln.

3 Superman

Auf den Bauch legen, Arme nach vorne ausstrecken. Beine und Oberkörper gleichzeitig anheben, kurz halten und wieder ablegen.



IM JANUAR BEI ALDI SÜD

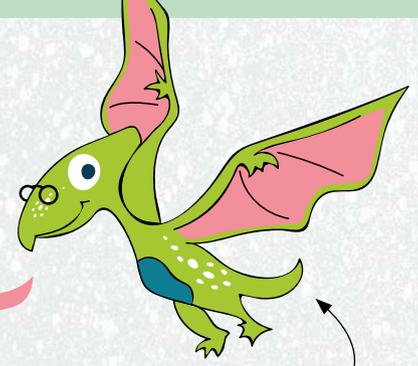
4-teiliges
Fitnessband-Set



Massage-Ufo

Die tun gut: Achten
Sie auf die Fitnessartikel
für Senioren

Hallo Kinder!



Das ist SCHLAUBERT

Das hier ist eure Seite. Diesmal nehmen wir euch mit auf eine lustige Spurensuche, zu knackigen Rätselfragen und einem megacoolen Gewinnspiel! Los geht's!

Spuren im Schnee

Wer ist denn da durch den Schnee gelaufen? Kennst du die Namen und die Spuren dieser Tiere? Trag sie ein!



Wusstet ihr schon...

... dass Eisbären unter ihrem weißen Fell schwarze Haut haben, dass sich Eichhörnchen küssen, um sich gegenseitig wiederzuerkennen, dass Kraken blaues Blut haben und Löwen nie richtig schlafen sondern immer nur dösen, bis zu 18 Stunden lang? Seid ihr eigentlich eher Langschläfer oder steht ihr lieber früh auf?

Was sagt ein Hase beim Überfall auf einen Schneemann? „Möhre oder Fön!“

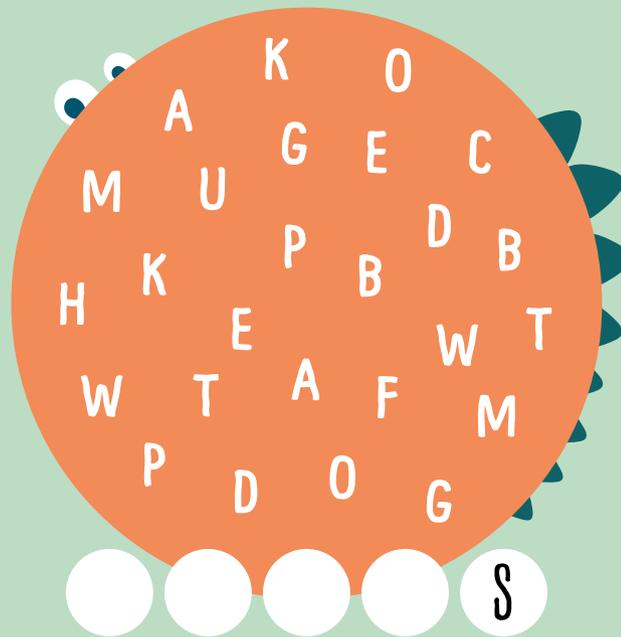
Ha, ha, ha

Zwei Eisbären laufen durch die Sahara. „Hier muss es ja spiegelglatt sein“, sagt der eine. Verwundert fragt der andere: „Warum?“ Sagt der erste: „Was meinst du wohl, warum hier so gut gestreut ist?“

RÄTSEL

Dieses Tier ist auch im Winter aktiv!

Streiche alle doppelten Buchstaben durch und bilde aus den übrig gebliebenen das Lösungswort.

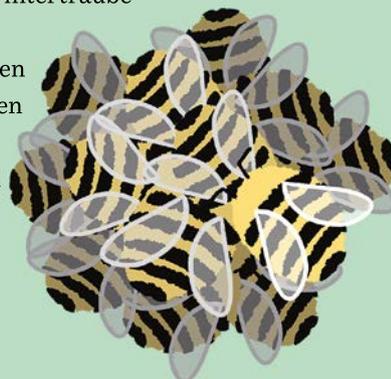


Jetzt aber husch, husch!



Kleine Kuschelbienen

Wenn es draußen kalt und stürmisch ist, bleibt ihr bestimmt auch gern zuhause. Richtig gemütlich kann das sein, erst recht, wenn euch Mama, Papa, Oma oder Opa aus eurem Lieblingsbuch vorlesen. Dann heißt es: nah heran kuscheln und einfach zuhören. Wusstet ihr, dass die Bienen im Winter auch zusammen kuscheln? Wenn es draußen kalt ist verkriechen sie sich in ihrem Stock, so heißen die Bienenhäuser, und rücken dort zu einer warmen, weichen, gemütlichen Wintertraube zusammen. Damit es auch wirklich alle schön warm haben, tauschen sie immer wieder die Plätze: die Bienen von innen gehen nach außen und die von außen wärmen sich innen wieder auf. Übrigens: Wenn es so richtig frostig wird, zittern Bienen mit ihrer Muskulatur und heizen den Stock damit ein. Bei Kälte gezittert, das habt ihr doch bestimmt auch schon einmal.



IMPRESSUM

Herausgeber: ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG, Unternehmensgruppe ALDI SÜD, Burgstraße 37, 45476 Mülheim an der Ruhr
V.i.S.d.P.: Lina Binder

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

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

Druck: Prinovis GmbH & Co. KG, Betrieb Dresden, Meinhofstraße 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: Meike Bergmann mit Raufeld Medien

Adobe Stock: S. 45, 47; ALDI SÜD: S. 6-7, 15-16, 19-20, 22-27, 33-35, 40-42, 48-49, 51-55; Betti Fiegler mit Raufeld Medien: S. 33; Freepik: S. 58; Freiberger: S. 36, 38; gethungry: S. 59; Hauke Dressler/Freiberger: S. 37-38; Getty Images: S. 3, 4, 5, 44-47, 52; Jörg Lehmann mit Raufeld Medien: S. 5, 28-31; Meike Bergmann mit Raufeld Medien: S. 4, 5, 7-15, 23-25, 42; Nicky Walsh mit Raufeld Medien: S. 4, 17-20; Raufeld Medien: S. 4, 22-25, 39-41, 43, 50-51, 54-57, 59; Shutterstock: S. 21

FOLGEN SIE UNS

- facebook.com/ALDI.SUED
- youtube.com/ALDISUEDDE
- instagram.com/ALDISUEDDE
- pinterest.com/aldisued
- xing.com/companies/aldisued

GEWINNSPIEL

Schreib die Geschichte weiter!

Deine Geschichte sollte maximal 1 DIN-A4-Seite lang sein und folgende Begriffe enthalten:

Jogginghose, Zahncreme, Tennisschläger, krumme Äpfel, Milch.

Gerne kannst du auch ein Bild zu deiner Geschichte malen.



„Pass gut auf unser Ei auf“, sagt die Mama zu Knirpsi, „ich bin gleich wieder zurück“. Der kleine Dino winkt seiner Mama zum Abschied zu und starrt gebannt auf das große, weiße Dino-Ei, das vor ihm im hohen Gras liegt. In so einem Ei muss er auch einmal drin gewesen sein. Unvorstellbar, denn jetzt ist er schon so groß! Er kann sich sogar schon fast allein die Zähne putzen. Plötzlich hört er ein Rascheln.

Es kommt näher und näher! Knirpsis Herz pocht ganz laut. Dann aber werden seine Augen immer größer, denn zwei lange Ohren lugen aus dem hohen Gras hervor. Er weiß sofort, wer das ist: der Osterhase! Der steht jetzt direkt vor ihm, mit einem großen Korb voller bunter Ostereier auf dem Rücken. Der Osterhase guckt staunend auf das große weiße Dino-Ei, dann schaut er zu Knirpsi und sagt ...

Bitte deine Eltern, deine Ostergeschichte per Post an ALDI SÜD zu schicken – und mit etwas Glück erscheint deine Geschichte in unserer nächsten Ausgabe!*

*Gewinnspielzeitraum: 04.01.2021 um 9:00 Uhr MEZ bis 10.01.2021 um 23:59. Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die unter [aldi-sued.de/kindergewinnspiel](https://www.aldi-sued.de/kindergewinnspiel) abrufbaren Teilnahmebedingungen.

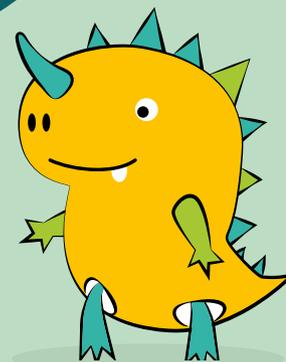
Das gibt es zu gewinnen

Mit etwas Glück gehören dir schon bald die **Hörspiel-CD „Trolls World Tour“** und das tolle **Tipi**.



Wow! Es gibt fünfmal eine CD und ein Tipi zu gewinnen!

Das ist KNIRPSI



Zusammen
kochen!



FAMILIENREZEP

Vulkan

mit Kartoffeln
und Erbsen



Das Video zum Rezept
gibt es auf unserem
YouTube Kanal
(<https://bit.ly/31vqpw2>)

Zutaten für
4 Portionen

1 kg Kartoffeln
(mehligkochend)
500 g Erbsen
(tiefgekühlt)
800 g Schweinemedallions
2 EL Öl
300 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagsahne
150 ml Milch
50 g Butter
Muskatnuss (gemahlen)
4 EL Tomatenketchup

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Die Erbsen in einem weiteren Topf bissfest garen und beiseitestellen.



2 Die kleingeschnittenen Schweinemedallions mit Öl in der Pfanne anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Schlagsahne dazugeben und ca. 5–6 Minuten einkochen lassen.

3 Die Milch erhitzen. Die Butter und eine Prise Muskatnuss einrühren, unter die Kartoffeln mischen und alles cremig stampfen. Etwas mehr als die Hälfte der Erbsen untermischen.



4 Den Stampf auf 4 Teller als Vulkan auftürmen, einen Krater eindrücken und darauf die restlichen Erbsen streuen. Das Schweinegeschmetzelte herum verteilen. Zum Schluss mit Ketchup-Lava begießen.



ZUM
SAMMELN

