

Frühlings- Inspiration

AUSGABE 01 • 2024 DAS NEUE REZEPTMAGAZIN VON ALDI SUISSE

**OSTERBRUNCH
TRADITIONELL
MIT OSTERKUCHEN
UND ZOPF DEINE
GÄSTE VERWÖHNEN**

**GESUND & GUT
LEBENSMITTEL
AUS BIOLOGISCHER
LANDWIRTSCHAFT**

31

**REZEPTE
FÜR DICH
ZUM
NACHKOCHEN**

LUST AUF DEN FRÜHLING

DIE BESTEN REZEPTIDEEN FÜR WARMER TAGE





ALDI
SUISE

Mehr
fürs Leben.



DIE BESTEN BIO-PRODUKTE EXKLUSIV BEI ALDI

- ✓ BIO-Lebensmittel von nachweislich **nachhaltigen** Schweizer Bauernhöfen.
- ✓ Einzigartige **Transparenz**: Die *retour aux sources*-BIO-Produkte sind vom Regal bis zu den BIO-Höfen rückverfolgbar.



Interessiert?
Mehr zu *retour aux sources*, dem nachhaltigen BIO-Label von ALDI!



Herausgeberbrief

ALDI INSPIRIERT – GUTES GENIESSEN!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Du hältst unser neues Magazin «FRÜHLINGS-INSPIRATION» in den Händen, und ich darf dich ganz herzlich einladen, mit uns eine kulinarische Reise zu starten. Der Frühling ist da und mit der warmen Jahreszeit kommt die Lust auf leichte selbst gekochte Speisen. Mit saisonalen Zutaten aus der Schweiz, die es nun in einer Fülle gibt, die

dazu einlädt, Neues zu probieren oder auch Traditionelles wieder aufleben zu lassen.

Am allerschönsten ist es in dieser Zeit rund um das Osterfest, mit den liebsten Menschen und vielen Freunden wieder die Sonne zu geniessen und im Garten oder auf der Terrasse gemeinsam zu essen und zu feiern. Wir haben deshalb Rezepte und Tipps für dich zusammengestellt, mit denen wir dich inspirieren wollen, gemeinsam mit ALDI SUISSE die Renaissance der regionalen Küche und einfacher Rezepte zu erleben.

Wir beginnen das Magazin mit einem Osterbrunch, wie er in der Schweiz besonders beliebt ist. Von der Rüebliorte über Blätterteighäslis bis zum herzhaft gefüllten Zopf reichen die Rezepte ab Seite 6, mit denen du deine Gäste verwöhnen kannst.

Nichts schmeckt besser als frisch gebackenes Brot, das gerade aus dem Ofen kommt. Ab Seite 38 entführen wir dich in die Geschichte des Brots und zeigen fünf Brotrezepte, die garantiert gelingen.

ALDI SUISSE übernimmt Verantwortung. Regionale saisonale Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft sind uns ein grosses Anliegen. Denn Qualität schmeckt man! Wir bitten unsere Produzenten vor den Vorhang und erzählen, warum eine artgerechte Tierhaltung, Transparenz bei der Produktion und die Vermeidung von Lebensmittelabfällen für die Umwelt so wichtig sind. Produkte unserer Nachhaltigkeitsmarke RETOUR AUX SOURCES findest du im ganzen Magazin.

Wir haben auch eine Auswahl an Weinen für den kulinarischen Frühling für dich zusammengestellt (ab Seite 116). Und weil das Gute oft so nahe liegt, entführen wir dich auf eine Reise in das Tessin, bei der Geniesser und sportlich Aktive auf Ihre Kosten kommen.

In diesem Sinne darf ich dir viel Vergnügen bei der Lektüre von «FRÜHLINGS-INSPIRATION» und gutes Gelingen bei der Zubereitung der Rezepte wünschen!

dein
Jérôme



Jérôme Meyer
Country Managing
Director
ALDI SUISSE

»» ICH LADE DICH EIN,
MIT UNS BIOLOGISCHE
LEBENSMITTEL ZU
ENTDECKEN UND
LEICHTE REZEPTE
ZU GENIESSEN. ««



IMPRESSUM. MEDIENINHABER Falstaff Verlags-GmbH, Schottenring 2–6, 1010 Wien, T: +43 1 9042141, falstaff.com, redaktion@falstaff.at
HERAUSGEBER Wolfgang M. Rosam, Angelika Rosam GESCHÄFTSFÜHRUNG Mag. Elisabeth Kamper; Wolfgang M. Rosam, Ronald Tomandl, M. Sc.
CHEFREDAKTION Herta Scheidinger ART DIRECTOR Zeljko Basura FOTO DIRECTOR Isabella Huber PRODUKTION/LITHO Konstantin Riemerschmid
MITARBEITER DIESER AUSGABE Larissa Graf, Manfred Klimek, Helene Tuma, Dominik Vombach, Sandra Wobrazek LEKTORAT Mag. Sandra Bak
VERTRIEB, LESER- UND ABO-SERVICE S, Kornelia Pirker, Thomas Wagner (Vertriebsmanager) DW 401, abo@falstaff.at HERSTELLER Druckerei
Berger, Wiener Straße 80, 3580 Horn GESELLSCHAFT DER FALSTAFF VERLAGSGMBH 67 % Wolfgang Rosam Privatstiftung, 23 % JOFE Immobilien-
verwaltung GmbH, 10 % Angelika Rosam

Frühlings- Inspiration



6 OSTERBRUNCH



62 SPARGEL



38 BROT

Brot hat eine lange Geschichte und ist beliebt wie nie zuvor. Unsere Brotrezepte sind einfach und schmecken.

6 OSTERBRUNCH

Süsse und herzhaftes Köstlichkeiten für den Ostertisch

20 EIN NEST VOLL GLÜCK

Tierwohl und BIO-Qualität liegen bei Eiern im Trend

24 EI, WIE FEIN

Eier sind wichtige und gesunde Lebensmittel

28 SCHOGGI ZUM DESSERT

Rezepte für Schoggi-Desserts, die fantastisch schmecken

38 FRISCH AUS DEM OFEN

Fünf Brotrezepte, die garantiert gelingen

56 VORREITER FÜR NACHHALTIGKEIT

Die BIO-Eigenmarke RETOUR AUX SOURCES steht für beste Qualität mit Verantwortung

60 FOODWASTE

Initiativen von ALDI SUISSE, um Lebensmittel vor dem Abfall zu retten

62 GENUSS IN GRÜN UND WEISS

Herzhaftes Spargel-Ideen zum Nachkochen

76 DIE KRAFT DES FRÜHLINGS

Spinat: Wir feiern das erste Grün des Jahres mit köstlichen Rezepten



INHALT



AUSGABE 01 • 2024



28 SCHOGGI ZUM DESSERT

82 RHABARBER

82 STANGENWEISE FRÜHLINGSGEFÜHLE

Rhabarber-Rezepte, die frisch und fruchtig schmecken

94 ZÜRI GSCHNÄTZLETS

Eine Schweizer Spezialität und ihre Geschichte

100 FERIEEN IM TESSIN

Seen, Berge und ganz viel südlicher Charme erwartet die Gäste im Tessin

116 DEN FRÜHLING IM GLAS

Weine für warme Tage und laue Abende

3 IMPRESSUM
3 EDITORIAL
122 TIPPS & TRICKS

116 WEINE DES FRÜHLINGS
Die besten Weine im ALDI SUISSE Sortiment!



100 URLAUB MIT GENUSS

Im Tessin warten kulinarische Glücksmomente und eine einzigartige Landschaft.





NUR DAS BESTE ZUM OSTERBRUNCH

Ein Osterbrunch eignet sich hervorragend, um den Frühling willkommen zu heissen und mit Familie und Freunden zu feiern. Wir haben süsse und herzhaftere Rezepte für jeden Geschmack zusammengestellt.

FOTOS LENA STAAL
KONZEPT & PRODUKTION ISABELLA HUBER
FOODSTYLING GITTE JAKOBSEN



ZOPF, HERZHAFT GEFÜLLT



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
65 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

+ 40-60 MINUTEN ZUM GEHENLASSEN

Mit pikanter Füllung schmeckt der luftige Zopf besonders gut. Bündnerfleisch und aromatischer Käse machen ihn richtig herzhaft.

ZUTATEN TEIG

- 750 g HAPPY HARVEST Zopf- oder Weismehl
- 1 TL Salz
- $\frac{3}{4}$ Würfel Hefe (ca. 30 g), zerbröckelt
- 1 TL Zucker
- 90 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter, weich
- Ca. 3,5 dl RETOUR AUX SOURCES BIO-Vollmilch

FÜR DIE FÜLLUNG

- 200 g MILFINA Crème fraîche
- 2 Prisen Salz
- 100 g SAVEURS SUISSE Gruyère, grob gerieben
- 150 g SAVEURS SUISSE Bündnerfleisch



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BÜNDNERFLEISCH «SAVEURS SUISSES»

Das traditionelle Bündnerfleisch ist eine herzhaftes Rindfleischspezialität aus dem Gebiet des Kantons Graubünden.

ZUBEREITUNG

- Für den Teig das Mehl mit dem Zucker, dem Salz und der Hefe in einer Schüssel mischen. Butter und Milch begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 90 Minuten aufs Doppelte aufgehen lassen.
- Den Teig auf wenig Mehl rechteckig auf ca. 40 × 50 cm) ausrollen, quer halbieren. Crème fraîche mit Salz würzen. Die Teigstücke damit bestreichen, Käse darüberstreuen und das Bündnerfleisch darauf verteilen.
- Zum Formen des Zopfs die Teigstücke aufrollen. Die beiden Rollen verdrehen die Enden mit wenig Wasser bestreichen und gut zusammendrücken. Den Zopf diagonal auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Ei bestreichen. Nochmals ca. 30 Minuten aufgehen lassen. Danach ein zweites Mal mit Ei bestreichen.
- Den Zopf ca. 45 Minuten in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens backen. Lauwarm oder kalt servieren.



PROFI-TIPP

SO BLEIBT ER LÄNGER FRISCH

Da Hefeteig sehr schnell austrocknet, solltest du den fertigen Zopf luftdicht verpacken.





MINI-OSTERCHÜEHLI



+ 40 MINUTEN ZUM KÜHLSTELLEN

In der Schweiz sind Osterkuchen seit dem 19. Jahrhundert eine beliebte Osterspezialität, die es in vielen Variationen gibt.

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 150 g HAPPY HARVEST Weissmehl
- 2 EL Feinkristallzucker
- 1 Prise Salz
- 90 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 1 Ei, verquirlt

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 200 ml RETOUR AUX SOURCES BIO-Vollmilch
- 200 ml MILFINA Vollrahm
- 1 Prise Salz
- 50 g BELLA Sultaninen
- 2 EL GOLDÄHREN Hartweizengriess
- Abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 3 gestrichene EL Feinkristallzucker
- 3 Eigelb
- 50 g BELLA Mandeln, gemahlen
- 3 Eiweiss, steif geschlagen
- Etwas Puderzucker zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

- 8 bis 10 Förmchen von ca. 8 Zentimeter Durchmesser vorbereiten: mit Butter einreiben und mit Mehl bestäuben.
- Mehl, Zucker und Salz miteinander mischen. Die kalte Butter zerkleinern, beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben. Das verquirlte Ei hinzufügen. Schnell zu einem groben Teig zusammenfügen, ohne zu kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.
- Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Den Teig mit etwas Mehl ca. 2 Millimeter dick auswallen. Kreise mit 10 Zentimeter Durchmesser ausstechen, in die gebutterten Förmchen legen, den Boden mit einer Gabel einstechen und kühl stellen.
- Milch, Rahm, Salz und Sultaninen aufkochen, die Hitze abschalten und den Griess dazu rühren. 15 Minuten quellen lassen, zwischendurch kurz rühren. Anschließend Zitronenabrieb, Zucker, Eigelb und Mandeln unterrühren. Das steif geschlagene Eiweiss vorsichtig mit einem Teigschaber unterziehen.
- Die Füllung gleichmässig auf den Teigböden verteilen und die Küchlein im unteren Teil des Ofens bei 200 °C 20 bis 25 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

ZEROZECCO ALKOHOLFREIER SCHAUMWEIN

Alkoholfreier Schaumwein aus entalkoholisierendem Wein. Genussvoll Anstossen geht auch ohne Alkohol.



PROFI-TIPP

ÖSTERLICH DEKORIEREN

Wem die kleinen Osterküchlein zu wenig festlich sind, der kann aus den Teigresten kleine Hasenohren formen, backen und diese nach dem Auskühlen auf die Küchlein setzen.

SCHNELLE BLÄTTERTEIGHÄSLI



Ob süss oder herzhaft-würzig, die kleinen Häsli aus Blätterteig sind die Stars beim Osterbrunch.

ZUTATEN

- 2 Rollen GOOD CHOICE Blätterteig Classic
- 1 Ei
- 2 EL RETOUR AUX SOURCES BIO-Vollmilch

ZUTATEN SÜSSE FÜLLUNG

- 100 g GRANDESSA Nutoka Haselnusscreme
- 50 g BELLA Haselnüsse, fein gehackt

ZUTATEN HERZHAFTE FÜLLUNG

- 100 g SAVEURS SUISSES Le Gruyère
- 100 g MILFINA Frischkäse, Rahm-cremig
- 2 EL MILFINA Vollrahm
- 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL HAPPY HARVEST Sesam geschält



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

GRANDE ALBERONE PROSECCO SPUMANTE BRUT DOC

Blassgelb mit grünen Reflexen. In der Nase florale Noten, Apfel, feine Zitrusfrucht, weisse Blüten. Am Gaumen sauber, saftig, feine Frucht, dezente Restsüsse, ordentliches Mousseux, mittlere Dichte und Länge.

ZUBEREITUNG

- Den Blätterteig etwa eine halbe Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen.
- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Den Teig mit der langen Kante gegen unten aufrollen.

ZUBEREITUNG SÜSSE VERSION

- Die linke Hälfte des Blätterteigs mit Nutoka bestreichen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen, dabei oben und unten einen knapp 1 Zentimeter breiten Rand lassen. Diesen mit wenig Wasser bestreichen.
- Die leere, rechte Hälfte über die mit Nutoka bestrichene linke Hälfte falten. Oben und unten den Rand mit einer Gabel andrücken.
- Den Blätterteig vertikal in gleichmässige, ca. 1.5 Zentimeter breite Streifen schneiden. Um die Häschen zu formen, die Blätterteigstreifen in U-Form auslegen und dann die zwei Enden zweimal eindrehen und übereinanderschlagen. Die Teigenden sind die Hasenohren, der Kreis unten ist der Körper.
- Auf ein Backblech legen, das Ei mit der Milch verquirlen und die Teighäschen damit bepinseln. Ca. 15 Minuten bei 180 °C backen.

ZUBEREITUNG HERZHAFTE VERSION

- Alle Zutaten für die Füllung miteinander vermengen. Anschliessend gleich vorgehen wie bei der süssen Version. Nach dem Bestreichen mit der Milch-Ei-Mischung mit Sesam bestreuen.



PROFI-TIPP

MIT ETWAS ÜBUNG GELINGT'S

Das Formen der Häsli braucht etwas Übung. Bei der herzhaften Version ist es wichtig, nicht zu viel Füllung zu verwenden, damit sich der Blätterteig gut formen lässt.





SELBST GEMACHTES GRANOLA



REZEPT FÜR
4-6 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
30 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Selbst gemachtes Knuspermüesli ist einfach köstlich! Für den perfekten Crunch sorgen die schonend gebackenen Zutaten.

ZUTATEN

- 100 g BIO NATURA Kokosöl nativ
- 100 g BIO NATURA Honig, flüssig
- 250 g HAPPY HARVEST Haferflocken
- 100 g BIO NATURA Natur-Nussmix, grob gehackt
- 100 g BIO NATURA Kernen-Mix
- 50 g HAPPY HARVEST Getrocknete Coconut Chips
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-MILCH DRINK «RETOUR AUX SOURCES»

Der BIO-Milch Drink von RETOUR AUX SOURCES wird mit Milch aus antibiotikafreier Tierhaltung hergestellt. Sie stammt aus den Schweizer Regionen Luzern und Aargau und passt besonders gut zum Müesli.

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Das Kokosöl in der Mikrowelle oder in einer Pfanne auf dem Herd auf niedriger Stufe langsam schmelzen. Von der Hitze nehmen und den Honig unterrühren.
- In einer grossen Schüssel alle trockenen Zutaten mischen.
- Das Honig-Kokosöl-Gemisch über die Nuss-Hafer-Mischung leeren und gut unterrühren. Anschliessend auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben.
- Bei 180 °C rund 20 Minuten backen, bis das Granola goldbraun ist. Um eine gleichmässige Farbe zu erreichen, den Ofen zweimal kurz öffnen und die Mischung sorgfältig umrühren.



PROFI-TIPP

DIE ABWECHSLUNG MACHT'S

Die Zutaten können nach Lust und Laune geändert werden. Wie wäre es zum Beispiel mit Cranberrys oder getrockneten Bananenscheiben?

Je nach verwendeten Zutaten ist Granola ein bis zwei Wochen haltbar. Achte immer darauf, dass sich der Behälter luftdicht verschliessen lässt.

RÜEBLITORTE



REZEPT FÜR
6 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
70 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
MITTEL

*Sie ist eine Schweizer Spezialität, die zu jeder Jahreszeit schmeckt.
Beim Osterbrunch darf die Rüeblitorte natürlich nicht fehlen.*

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 250 g RETOUR AUX SOURCES Schweizer BIO-Rüebl
- 200 g Feinkristallzucker
- 4 RETOUR AUX SOURCES BIO-Eier
- 200 ml BELLASAN Sonnenblumenöl
- 250 g HAPPY HARVEST Weissmehl
- 2 TL BELLA Backpulver
- 1 TL Zimt
- Eine Prise Salz

ZUTATEN FÜR DIE GLASUR

- 300 g Puderzucker
- 2 EL Wasser
- 2 EL Zitronensaft

- 3 EL HAPPY HARVEST Pistazienkerne
oder andere Nüsse zum Bestreuen



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

FRISCHE BIO-RÜEBLI «RETOUR AUX SOURCES»

*Frische Rüebl haben einen fruchtigen,
leicht süsslichen Geschmack – ideal für
die Rüeblitorte.*

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine runde Backform von ca. 24 Zentimeter Durchmesser mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben.
- Die Rüebl fein raffeln und beiseitestellen.
- In einer grossen Schüssel Zucker und Eier schaumig schlagen. Das Sonnenblumenöl langsam hinzufügen und gut verrühren.
- Mehl, Backpulver, Zimt und Salz sieben und nach und nach unter die Ei-Zucker-Mischung rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Die geraffelten Rüebl in den Teig einarbeiten.
- Den Teig in die vorbereitete Backform giessen und glatt streichen.
- Die Rüeblitorte im vorgeheizten Ofen für ca. 40–45 Minuten backen, bis sie goldbraun ist und ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt.
- Die Torte aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen
- Für die Glasur Puderzucker, Wasser und Zitronensaft gut miteinander vermischen. Die abgekühlte Torte gleichmässig damit überziehen.
- Optional: Die Torte mit gehackten Nüssen oder geraspelten Rüebl dekorieren.



PROFI-TIPP

SCHÖN SAFTIG

*Die Rüeblitorte schmeckt am zweiten Tag
am besten. Also einfach schon einen Tag
vor dem geplanten Essen backen.*







SO GELINGT DIE PERFEKTE APÉROPLATTE

*MIT ZUTATEN AUS DEINER
ALDI SUISSE FILIALE*

1 KÄSE-SNACK

Der feine Käse-Snack von MILFINA kombiniert aromatisch-pikanten Bergkäse mit würzig-zartem Gouda. Servierfertig in Würfeln.

2 CHERRY RISPENTOMATEN

Sie schmecken besonders aromatisch und fruchtig. Aufgrund der Rispe behalten sie über einen längeren Zeitraum ihr kräftiges Tomatenaroma.

3 SBRINZ KÄSE ROLLEN

Der Sbrinz von SAVEURS SUISSSES ist ein traditioneller würziger Extrahartkäse aus der Zentralschweiz. In kleinen Rollen ist dieser Schweizer Gourmetkäse eine echte Spezialität.

4 TÊTE DE MOINE ROSETTEN

Die laktosefreien Tête-de-Moine-Rosetten von SAVEURS SUISSSES stammen aus den Kantonen Jura und Bern. Mit seinem würzig-aromatischen Geschmack ist der Käse perfekt zur Apéroplatte.

5 GRÜNE OLIVEN

Die sonnengereiften grünen Hojiblanca-Oliven aus Spanien werden nach der Ernte entsteint und in Lake eingelegt. Sie schmecken als Antipasti, Tapas oder Snack.

6 BIO-ZIEGEN-CAMEMBERT

Eine Käse-Spezialität aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft. Typischer Duft nach frischen Pilzen.

7 HEIDELBEEREN & ERDBEEREN

Frische Heidelbeeren und Erdbeeren beinhalten viele Vitamine und schmecken herrlich. Optisch sind sie echte Hingucker auf der Apéroplatte.



8 TWISTED STICKS

Die Hefengebäckstangen mit Meersalz sind knackig und mild. Sie ergänzen die Apéroplatte und unterstreichen den Geschmack von Schinken und Käse.

9 SALAMETTI NOSTRANI TICINESI

Herrlich würzig und pikant ist diese Salami-Spezialität aus dem Tessin. Ihren einzigartigen Geschmack bekommt sie durch ihre lange schonende Reifung.

10 BIO-ROHSCHINKEN

Der BIO-Rohschinken von BIO NATURA wird aus gesalzenem und getrocknetem BIO-Schweinefleisch hergestellt.

11 HUMMUS NATUREL

Das Kircherbsenpüree mit Sesam kommt ohne Konservierungsstoffe aus. Hummus ist vegan und herrlich cremig. Ein gesunder Snack, der zu Brot und Gemüse schmeckt.

12 TRAUBEN WEISS

Süsse kernlose Trauben sind ein fruchtiger Genuss zu Aufschnitt- und Käseplatten.

13 WALNUSSKERNE

Wenn es Käse gibt, dürfen Walnusskerne nicht fehlen. Vor allem zu sehr milden oder sehr würzigen Käsesorten sind sie eine perfekte Ergänzung.

14 GRANATAPFEL

Der süß-säuerliche und leicht herbe Geschmack des Granatapfels erfreut sich nicht nur im gesamten Orient und im Mittelmeerraum grosser Beliebtheit.





EIN NEST VOLL GLÜCK

Ei ist nicht gleich Ei, darum wollen viele Leute wissen, woher ihr Frühstücksei kommt. Der Trend geht klar in Richtung Tierwohl und BIO-Qualität, denn den Unterschied kann man schmecken.

TEXT SANDRA WOBRAZEK



Bei RETOUR AUX SOURCES werden keine Futtermittel aus kritischen Herkünften und Eiweissfrüchte wie Soja aus Regenwaldregionen an die Hühner verfüttert.

OB HENNE, HAHN ODER EI – WAS LETZTENDLICH ZÄHLT, IST EIN RESPEKTVOLLER UMGANG MIT DEN TIEREN UND DEN PRODUKTEN.

Das Ei ist wohl eines der vielseitigsten Lebensmittel überhaupt – unzählige Gerichte und Rezepte kommen nicht ohne seinen Einsatz aus. Die Hauptrolle spielt es nicht nur bei Frühstück und Brunch, auch viele Hauptgerichte basieren auf der ovalen Köstlichkeit. Und bei der Zubereitung von Süssspeisen ist das Ei natürlich auch nicht wegzudenken. Ein Blick auf die Zahlen bestätigt dies: Aktuell produzieren die Schweizer Geflügelhalter pro Jahr mehr als eine Milliarde Eier. Der Marktanteil von Schweizer Eiern am Gesamtmarkt steigt damit stetig. Bei den Schaleiern liegt er bei fast 80 Prozent, beim Gesamtkonsum bei über 60 Prozent. Der Pro-Kopf-Konsum von Eiern in der Schweiz lag 2022 bei 186 Stück.

BIO HAT VIELE VORTEILE

Doch wie bei so vielen Produkten gibt es qualitative Unterschiede, die durch mehrere Faktoren beeinflusst werden: allen voran die Tierhaltung und -fütterung.



Sowohl weibliche wie auch männliche Küken dürfen in artgerechter Umgebung aufwachsen.

Qualitäts- und Tierwohlaspekte sind in den letzten Jahren deutlich ins allgemeine Bewusstsein gerückt. BIO-Qualität und Eier aus artgerechter Tierhaltung haben heute beim Eiereinkauf klar die Nase vorn. Mittlerweile zeigen auch die Zahlen deutlich, dass bei Eiern BIO im Trend liegt: Im Jahr 2022 stammten 29,6 Prozent der im Schweizer Detailhandel abgesetzten Eier aus biologischer Landwirtschaft. Heute ist es sowohl für viele Produzent:innen und Händler:innen als auch für Konsument:innen normal, auf Regionalität, Qualität und die artgerechte Tierhaltung zu achten. Das ist nicht nur für die gackernden Erzeuger:innen der Eier von Vorteil, sondern auch für die Konsument:innen.

JA ZUM TIERWOHL

Der Weg zu einem Bewusstsein für das Wohlbefinden der Hennen und die daraus folgenden positiven Auswirkungen auf das Endprodukt war ein langer und beschwerlicher. Erst nach und nach stellte

man in der Produktion und Haltung auf gewisse Standards um, die dem Tierwohl zugutekamen. Es brauchte viele Initiativen und Projekte, um den Weg für die heutigen Normen zu ebnen.

Gerade grosse Lebensmittelhändler sind in der Position, neue Massstäbe zu setzen. Ein Auftrag, den ALDI SUISSE mit seiner BIO-Eigenmarke RETOUR AUX SOURCES umsetzt. Es werden hohe Anforderungen an eine artgerechte Tierhaltung, Fütterung und Tiergesundheit gestellt, diese sind in den Prüf Nach!-Richtlinien festgehalten. Denn es ist im wahrsten Sinne des Wortes eine Handlungsfrage, wie man mit Nutztieren umgeht. Was zählt, ist ein respektvoller Umgang mit den Tieren und den Produkten, die sie uns liefern.

BIO-EIER AUS FREILANDHALTUNG

Die BIO-Eier von RETOUR AUX SOURCES stammen ausschliesslich von Hühnern aus Freilandhaltung. Sie können durch viel Auslauf und Weidegang im Sommer ihre natürlichen Instinkte ausleben. Dazu gehören das Scharren im Boden und das Picken nach Körnern und Insekten. Durch die guten Haltungsbedingungen ist es möglich, die Hähne antibiotikafrei aufzuziehen. Gefüttert bekommen sie

BIO-Futter, prioritär aus der Schweiz und aus Europa. Absolut ausgeschlossen sind Futtermittel aus kritischen Herkünften – und insbesondere Eiweissfrüchte wie Soja aus Regenwaldregionen.

SCHUTZ FÜR MÄNNLICHE KÜKEN

Männliche Küken haben zwei Probleme: Sie legen keine Eier und setzen weniger Fleisch an als Masthühner. Dank Zuchtbe-

mühungen legen Legehennen heutzutage wesentlich mehr Eier als noch vor 50 Jahren – rund 300 Eier sind es jährlich. Die Brüder der Legehennen verloren damit aber immer mehr an Wert. Oftmals werden sie kurz nach dem Schlupf getötet. Die Hühnerhöfe von RETOUR AUX SOURCES arbeiten jedoch ganzheitlich nachhaltig. Dazu gehört auch, dass in der Eierproduktion keine männlichen Küken getötet werden. Alle BIO-Eier stammen von Schweizer Betrieben, bei denen die Bruderhähne gemäss BIO-Richtlinien in Schweizer Regionen mit Zugang zur Weide aufwachsen.

NACHVERFOLGBARE QUALITÄT

Auch bei den Eiern hat BIO-Qualität bei ALDI SUISSE einen Namen, – nämlich den der Produzent:innen des Produkts. ALDI SUISSE legt im Programm auf die Nachverfolgbarkeit besonderen Wert, denn Transparenz schafft Vertrauen. Die Konsument:innen können via QR-Code auf den Verpackungen sehen, wo das Produkt verarbeitet worden ist und wer den Rohstoff geliefert hat. Transparenz, mit der die Verbindung vom Produkt zu den Produzent:innen hin zu den Kund:innen deutlich gemacht wird, steht auch bei BIO-Eiern an erster Stelle. <



BIO, DAS MAN SCHMECKT

Eier aus biologischer Landwirtschaft schmecken köstlich und sind besonders nahrhaft. Das Ei ist in der Küche äusserst vielfältig einsetzbar und schon beim Frühstück ein Muss.



Eier sind eine der wichtigsten Zutaten in der heimischen Küche.

EI, WIE FEIN!

Jahrhundertlang schrieben Kulturen dem Ei magische Kräfte zu. Es stand als Symbol für das Leben, die Fruchtbarkeit und die Liebe und galt als das «wertvollste aller Lebensmittel». Was ist davon übrig? Ein Update zur Hochsaison Ostern.

TEXT MARLIES GRUBER



EIN NÄHRSTOFF- ALLROUNDER

VITAMINE A, D, E, K, B1, B12, EISEN, ZINK, KALIUM UND JOD

Sechs bis sieben Eier werden im Schnitt rund um Ostern gegessen. Dabei kommen oft so manche Fragen auf: Warum lässt sich meines schlechter schälen als deines? Wie lange halten sich die Eier ungekühlt im Korb? Und sind Eier nicht reine Cholesterinbomben?

Fangen wir mit dem Schälen an. Viele glauben, dass gekochte Eier leichter zu schälen sind, wenn sie gleich danach mit kaltem Wasser abgespült werden. Ein Test des Schweizer Bundesamts für Gesundheit ergab allerdings, dass das Abschrecken nichts zur Sache tut. Ausschlaggebend dafür ist nämlich der pH-Wert des Eiweisses. Dieser steigt nach dem Legen vom ursprünglich neutralen Wert – etwa 7 – ins Basische, auf 8 bis 9. Das liegt daran, dass mit der Zeit Kohlendioxid durch die Poren der Eierschale austritt und somit der pH-Wert im Inneren des Eis steigt. Ist der pH-

Wert niedrig, das Ei also noch frisch, klebt die Schale an der dünnen Haut zwischen Eiweiss und Schale fest. Nimmt der pH-Wert zu, sinkt die Bindungskraft des Eiweisses, die Schalenhaut ist nicht mehr so fest daran gebunden und geht mit der Schale ab. Weder Kochen noch Abschrecken ändern daran etwas.

Auf das kalte Wasser nach dem Kochen sollte man sogar besser verzichten, weil es die Haltbarkeit der Eier deutlich reduziert. Der Kälteschock lässt das Eiweiss sich rasch zusammenziehen, dadurch entsteht ein Unterdruck. Wasser, Bakterien und Luft gelangen über die feinen Poren der Eierschale ins Innere. Je nach Lagertemperatur können sich die Bakterien dort rasch vermehren. Werden die Eier bei Raumtemperatur gelagert, kann der Toleranzwert schon nach fünf Tagen überschritten sein. Zehn Minuten lang gekochte, nicht abgeschreckte Eier sind dagegen bei Raumtemperatur für mindestens drei Monate haltbar.

ALLES IN EINEM

Das Hühnerei liefert tatsächlich beinahe alles, was unser Organismus braucht: So enthält es hochwertiges Eiweiss. Aus 100 Gramm Hühnereiweiss können 100 Gramm körpereigenes Eiweiss aufgebaut werden. Nur die Kombination mit beispielsweise Kartoffeln kann diesen Wert noch übertreffen. Hinzu kommt ein breites Spektrum an Vitaminen – die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K plus die Vitamine B12, B1, Biotin, Pantothensäure und Folsäure. Mit einem Ei deckt man etwa ein Viertel des empfohlenen Tagesbedarfs an Folsäure, die wichtig für Wachstum und Zellteilung ist. Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Natrium, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink sowie Fluor und Jod sind ebenso enthalten.



BIO-EIER

Die BIO-Eier von RETOUR AUX SOURCES stammen von Hühnern aus Freilandhaltung.



Fotos: Shutterstock.



GUTER EIWEISS- LIEFERANT

Eier enthalten hochwertiges Eiweiss, das beispielsweise zum Muskelaufbau beiträgt. Weiter sind Eier eine gute Quelle für Vitamine und Mineralien.





SCHOGGI ZUM DESSERT

Schon der Gedanke an Schokoladedesserts und -kuchen lässt uns träumen. Zart schmelzend und so wunderbar aromatisch wollen sie uns verführen. Und Schoggi-Reste von Ostern finden bei diesen Rezepten eine köstliche Verwendung!

FOTOS LENA STAAL FOODSTYLING GITTE JAKOBSEN

SCHOGGI-HIMBEER-BOMBE



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
100 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

+ 6-10 STUNDEN KÜHLZEIT

*Sie ist eine Augenweide und wird Ihre Gäste beeindrucken.
Dabei ist die Zubereitung einfacher, als man denkt.*

ZUTATEN FÜR DAS HIMBERGEELEE

- ½ TL NATURE ACTIVE BIO-Griechisches Olivenöl, nativ
- 3 Gelatineblätter
- 90 g Feinkristallzucker
- 300 g Himbeeren, plus einige Früchte zum Servieren
- Saft von ½ Zitrone

ZUTATEN BISKUIT

- 2 grosse Eiweiss
- 100 g Puderzucker
- 50 g Feinkristallzucker
- 100 g BELLA Mandeln, gemahlen
- 1 EL HAPPY HARVEST Weizenmehl
- RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter zum Befetten der Form

ZUTATEN SCHOGGICREME

- 400 g BELLA Kuvertüre Zartbitter
- 50 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 600 ml MILFINA Vollrahm
- 2 EL BELLA Kakao Pulver zum Bestreuen
- 200 g Himbeeren zum Garnieren



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

MANDELN, GEMAHLEN «BELLA»

Die Mandel ist eine der gesündesten Nüsse der Welt. Sie ist eine hervorragende Quelle für Proteine, Ballaststoffe und Magnesium und enthält viel Vitamin E und gesunde ungesättigte Fette.



ZUBEREITUNG

- Für das Himbeergelee die Innenseite einer 10-cm-Kuppelform oder einer Schüssel leicht mit Öl einfetten. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Währenddessen 180 ml Wasser mit dem Zucker und den Himbeeren unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, sodass die Mischung kaum noch köchelt, und 5 Minuten lang weiter köcheln, bis die Himbeeren zerfallen, dabei vorsichtig umrühren.
- Durch ein Sieb drücken und den Zitronensaft unterrühren. Das Wasser aus den Gelatineblättern abgiessen, den Überschuss ausdrücken und in die Himbeersauce rühren, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat. In eine passende halbrunde Form giessen. Nach dem Abkühlen im Kühlschrank fest werden lassen.
- Für den Biskuit das Eiweiss mit 50 g Puderzucker steif schlagen.
- In einer Schüssel Feinkristallzucker, 50 g Puderzucker, Mandeln und Mehl vermischen. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
- Eine runde Form mit einem Durchmesser von 20 Zentimeter ausbuttern und bemeh-

- len. Um das Herauslösen zu erleichtern, eine Scheibe Backpapier ausschneiden und auf den Boden der Form legen.
- Den Teig einfüllen.
- Im auf 160 °C vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.
- Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Für die Schoggicreme die Kuvertüre und Butter in einem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Vollrahm steif schlagen und vorsichtig unter die leicht abgekühlte Schoggi heben.
- Zum Fertigstellen eine Schüssel aus Edelstahl oder Porzellan mit einem Durchmesser von 20 Zentimeter mit Frischhaltefolie auslegen.
- Die Schoggicreme bis zur Hälfte einfüllen. Das fest gewordene Himbeergelee aus der Form nehmen und in die Mitte der Schoggicreme drücken. Mit etwas mehr Creme bedecken. Mit dem Biskuit abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Tag die «Bombe» aus der Form nehmen, mittels Sieb mit dem Kakaopulver bestäuben, so dass die «Bombe» ganz eingehüllt ist, auf einen Servierteller heben und reihum mit frischen Himbeeren verzieren.



PROFI-TIPP

GEFRORENE FRÜCHTE

Verwendet man für das Himbeergelee tiefgekühlte Himbeeren, unbedingt mit einkalkulieren, dass diese beim Auftauen noch Wasser lassen.





SCHOKOLADEN-TIRAMISU



REZEPT FÜR
10-12 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
30 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

+ 3-4 STUNDEN KÜHLZEIT

Es stammt aus Italien und ist doch längst schon bei uns eingebürgert: Das Tiramisu ist aus der süßen Küche nicht mehr wegzudenken.

ZUTATEN

- 100 g CUCINA NOBILE Tiramisu Biscuits mit Zuckerkruste
- 600 g BELLA Kuvertüre Zartbitter, sehr fein gehackt
- 125 ml AMAROY espressokaffee
- 310 ml MILFINA Vollrahm
- BELLA Kakao Pulver zum Bestäuben

ZUTATEN FÜR DEN GESCHLAGENEN MASCARPONE:

- 180 g CUCINA NOBILE Mascarpone
- 375 ml MILFINA Vollrahm
- 50 g Puderzucker



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

TIRAMISU BISCUITS MIT ZUCKERKRUSTE «CUCINA NOBILE»

Eine himmlisch leichte italienische Spezialität. Zart gebackener Biskuitteig mit einer Zuckerschicht auf der Oberseite. Diese Biscuits eignen sich hervorragend für Tiramisu.

ZUBEREITUNG

- Den Boden einer ovalen Form von 25 cm Durchmesser (1,5 l Inhalt) mit Biscuits auslegen und mit Kaffee übergießen.
- Die Schokolade in einer Küchenmaschine zerkleinern, bis sie fein gehackt ist. Den Vollrahm in einem kleinen Kochtopf bis zum Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen, die Schokolade hinzufügen und 5 Minuten stehen lassen. Umrühren, bis sie geschmolzen und glatt ist. Gleichmässig über die Biscuits giessen und 3-4 Stunden – oder bis zum Festwerden – in den Kühlschrank stellen.
- Für die Mascarpone-Vollrahm-Mischung den Mascarpone, den Vollrahm und den Puderzucker mit dem Handmixer steif schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. In einen Spritzbeutel mit einer 1,5-cm-Rundtüle füllen. Die Mascarpone-Mischung in gleichmässigen Tupfen auf die Schokobiscuits spritzen.
- Das Tiramisu durchkühlen lassen und vor dem Servieren mit Kakao Pulver bestäuben.



PROFI-TIPP

SCHOKOLADERESTE VERARBEITEN

Dieses Rezept ist ideal, um Schoggieste einzuarbeiten. Aber Achtung: Die übrig gebliebene Oster-Schoggi ist meist etwas süsser, darum nur beimengen.

SCHOKO-BROWNIES MIT PISTAZIEN



REZEPT FÜR
20 BROWNIES



ZUBEREITUNGSZEIT
40 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Saftige Brownies, extra schokoladig und ganz einfach gemacht. Die kleinen Köstlichkeiten aus den USA verfeinern wir mit Pistazien.

ZUTATEN

- 200 g BELLA Kuvertüre Zartbitter, sehr fein gehackt
- 250 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 125 g HAPPY HARVEST Pistazienkerne geschält, grob gehackt
- 80 g BELLA Kakao Pulver
- 65 g HAPPY HARVEST Weizenmehl
- 1 TL (5 g) BELLA Backpulver
- 360 g Feinkristallzucker
- 4 grosse Eier



ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine quadratische Backform (24 cm) mit Backpapier auslegen.
- Die Schokolade und die Butter in einer grossen Schüssel über einem Topf mit kochendem Wasser schmelzen. Regelmässig umrühren, bis die Masse glatt ist. Den Grossteil der Pistazien unterrühren, einige zum Bestreuen zurücklassen.
- Kakao und Mehl in eine Schüssel sieben, mit dem Backpulver und dem Zucker vermengen. Zu der Schokoladen-Pistazien-Mischung geben und gut verrühren. Die Eier verquirlen und unterrühren, bis eine seidige Konsistenz entsteht.
- Die Brownie-Mischung in die Backform geben, die restlichen Pistazien darüber streuen und für etwa 25 Minuten backen. Der Teig sollte aussen leicht knusprig sein, aber in der Mitte noch schön feucht und «ziehig».
- In der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein grosses Schneidebrett stürzen und in Quadrate schneiden.

ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

GESCHÄLTE PISTAZIENKERNE «HAPPY HARVEST»

Wer sagt, dass man Pistazienkerne nur als Snack geniessen kann? Sie eignen sich auch hervorragend für Kuchen oder als knackige Garnierung auf Salaten.



PROFI-TIPP

BESSER ZU VIEL BUTTER

Bei Brownies gilt die Devise: lieber zu viel Butter verwenden. Die Butter ist nicht nur Geschmacksträger, sondern macht die Brownies auch super saftig.



SCHOKOLADEN-INGWER-TORTE



REZEPT FÜR
8 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
60 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

+ 50 MINUTEN ZUM ABKÜHLEN

Diese sündhaft cremige Torte kommt ganz ohne Mehl aus. Der Ingwer schmeckt in der Kombination mit Schokolade besonders unwiderstehlich. Beim Abkühlen fällt die Torte zwar etwas ein – dafür ist sie aber wunderbar saftig!

ZUTATEN

- 250 g BELLA Kuvertüre Zartbitter
- 50 g Ingwer, fein gehackt
- 150 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter, gewürfelt
- 150 g Feinkristallzucker
- 5 Eier, getrennt
- 60 g BELLA Mandeln, gemahlen
- 1 TL BELLA Backpulver
- 1 Prise Speisesalz
- BELLA Kakao Pulver zum Bestäuben
- Vanilleglacé zum Servieren

ZUBEREITUNG

- Das Backofen auf 170 °C vorheizen. Schokolade und Butter mit dem fein gehackten Ingwer in einer Schüssel über einem leicht köchelnden Wasserbad schmelzen. Die Masse lauwarm abkühlen lassen, dann mit dem Handmixer ein Drittel des Zuckers und ein Eigelb unterrühren und

- nach und nach die restlichen Eigelb dazugeben. Dann die gemahlene Mandeln und das Backpulver unterheben.
- Das Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen. Dann den restlichen Zucker nach und nach zufügen und kräftig weiter schlagen. So lange schlagen, bis der Eischnee sehr steif und glänzend ist.
- Mit einem Teigschaber zuerst einen Esslöffel Eischnee mit der Schokoladenmasse vermengen, dann vorsichtig den Rest unterheben. Die Tortenform mit wenig Butter ausfetten und den Teig in die Form füllen. Anschliessend 35 bis 40 Minuten backen. Das Innere des Kuchens soll noch weich und nicht ganz gebacken sein.
- 15 Minuten abkühlen lassen, dann die Torte aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen. Mithilfe eines Siebs mit etwas Kakao bestäuben und mit Vanilleglacé servieren.



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

KUVERTÜRE ZARTBITTER «BELLA»

Diese Kuvertüre Zartbitter ist ideal für das Verfeinern von Kuchen und Desserts und zum Überziehen von Kuchen und Gebäck.



PROFI-TIPP

MIT SALZ UND ZITRONE

Gibt man etwas Salz zum Eiklar, bevor man es steif schlägt, beschleunigt dies das Steifschlagen und verbessert anschliessend die Stabilität des Eischnees. Das Gleiche funktioniert auch bei der Zugabe von Zitronensaft.



FRISCH AUS DEM OFEN

Herrlich duftendes, köstlich gebackenes Brot – ein aromatischer Genuss, dem man nur schwer widerstehen kann. Frisches Brot schmeckt nicht nur herrlich, es gehört auch zu unseren wichtigsten Nahrungsmitteln und liefert uns Eiweiss, Vitamine, Ballaststoffe und wertvolle Spurenelemente.

TEXT HERBERT HACKER
REZEPTFOTOS LENA STAAL
FOODSTYLING GITTE JAKOBSEN







Laut Statistiken werden in jedem Schweizer Haushalt rund 18 Kilogramm Brot pro Jahr verzehrt.

BROT PRÄGT DAS LEBEN

der Menschen seit Jahrtausenden. Brot ist ein Kulturgut: die vermutlich älteste Speise, die je von Menschen erdacht und zubereitet wurde. Es begann vor rund 6000 Jahren im antiken Ägypten: Naturhefen verirrt sich in einen Weizenbrei, der zur Herstellung von gebackenen Fladen diente. Der Brei begann zu gären, in dem Gluten bildeten sich Blasen, der Teig ging auf und liess sich zu Brot backen. Mit einem Stückchen Teigrest konnte am nächsten Tag der Prozess erneut in Gang gesetzt werden – es war ein kulinarischer Meilenstein der Menschheitsgeschichte. So entstand im Reich am Nil langsam eine funktionierende und effiziente Brotproduktion. Immerhin waren zwischen 2860 und 1500 v. Chr. in Ägypten rund 30 verschiedene Brotsorten bekannt. Auf den europäischen Kontinent gelangte die

Kunst des Brotbackens erst relativ spät. Eine Hochblüte erlebte sie im antiken Griechenland. Griechische Meisterbäcker verbreiteten ihr Gewerbe bis nach Gallien, wo sie auch dazu übergingen, anstelle von Sauerteig Bierhefen zur Teigherstellung zu verwenden. Im Rom des Kaisers Augustus gab es schliesslich exakt 329 Bäckereien, die alle von einem Meister aus Hellas und Assistenten aus Gallien betrieben wurden.

Der Siegeszug der Backwaren war nicht mehr aufzuhalten und hält bis heute an. Dabei sind der Kreativität der Bäcker keine Grenzen gesetzt.

BELIEBT WIE NIE ZUVOR

Auch in der Schweiz gilt Brot als Delikatesse, die in vielen Sorten angeboten wird. Schweizer Brotliebhaber:innen legen Wert auf eine grosse Auswahl. Rund 200 Sor-

Qualität, Regionalität und Nachhaltigkeit sind die Basis für Getreide, das zu wertvollem Mehl und schliesslich zu köstlichem Brot verarbeitet wird.



NEUN VON ZEHN BROTEN WERDEN IN DER SCHWEIZ AUS WEIZENMEHL GEBACKEN.

ten Brot kennt man in der Schweiz. Es ist Teil einer jahrhundertelangen Tradition und fast jeder Kanton hat seine eigene Brotspezialität. Frisches knuspriges Brot mit kontrollierten und biologischen Inhaltsstoffen erlebt gerade einen wahren Boom. Der durchschnittliche Brotkonsum der 18- bis 75-Jährigen liegt im Durchschnitt bei 115 Gramm pro Tag. Das macht sich auch in den Zahlen bemerkbar: Laut dem Marktbericht Brot und Getreide des Bundesamts für Landwirtschaft (BLW) gaben Schweizer Haushalte im Jahr 2021 rund 2,4 Milliarden Franken dafür aus.

Das klassische Brot steht in der Beliebtheitsskala zuoberst. Es wird am meisten gegessen, und es ist auch das Brot, das am häufigsten zu den täglichen Mahlzeiten serviert wird. Hier kommt auch eine >





Ein traditionell hergestellter Teig enthält Mehl, Wasser und Salz.

> emotionale Komponente ins Spiel. Der Geruch und Geschmack von Brot löst Kindheitserinnerungen aus und hat so einen grossen Wohlfühlfaktor.

TRADITIONELL GUTE ZUTATEN

Doch bevor das aromatische Brot fertig ist, sind viele Produktionsschritte notwendig. Der erste Schritt passiert in der Getreidemühle. Dort erfolgt die Trennung in die drei wichtigsten Kornbestandteile: Schale, Keimling und Mehlkörper. Zuvor wird das Getreide gereinigt, in mehreren Arbeitsschritten zerkleinert, gesiebt und überprüft – fertig ist die wichtigste Zutat des späteren Gebäcks.

In der Schweiz werden neun von zehn Broten aus Weizen hergestellt. Doch Weizenmehl ist nicht gleich Weizenmehl: Es wird zwischen Weiss-, Halbweiss-, Ruch- oder Vollkornmehl unterschieden. Weizen zeichnet sich durch seine gute Backfähigkeit aus und kommt daher häufig zum Einsatz. Ausserdem ist das beliebte Getreide eine fettarme Eiweiss- und Ballaststoffquelle und versorgt den Körper mit wichtigen Mineralstoffen. Dabei war Weizen

unseren Vorfahren noch gänzlich unbekannt. Stattdessen setzten sie auf Einkorn, Dinkel und Emmer. Heute erfreuen sich auch Hafer und Hirse grosser Beliebtheit. Zusätzlich bringen Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Nüsse und Gewürze Abwechslung und Geschmack in den Teig.

Doch auch andere Getreidesorten sorgen für aromatisches Backwerk:

- Roggen verleiht einen würzigen Geschmack. Ausserdem liefert Roggen viele Ballaststoffe und Eiweiss, ist reich an Folsäure und enthält zahlreiche Mineralstoffe.
- Dinkel ist ein enger Verwandter des Weizens. Das Getreide enthält ebenfalls jede Menge Eiweiss und Ballaststoffe, ist reich an Magnesium, Phosphor sowie Eisen und eine Quelle für Vitamin B1, Vitamin B6 und Folsäure.
- Hafer glänzt durch seinen Gehalt an Vitamin K, Phosphor, Kupfer, Eisen und Mangan sowie seinen Ballaststoff- und Eiweissgehalt.

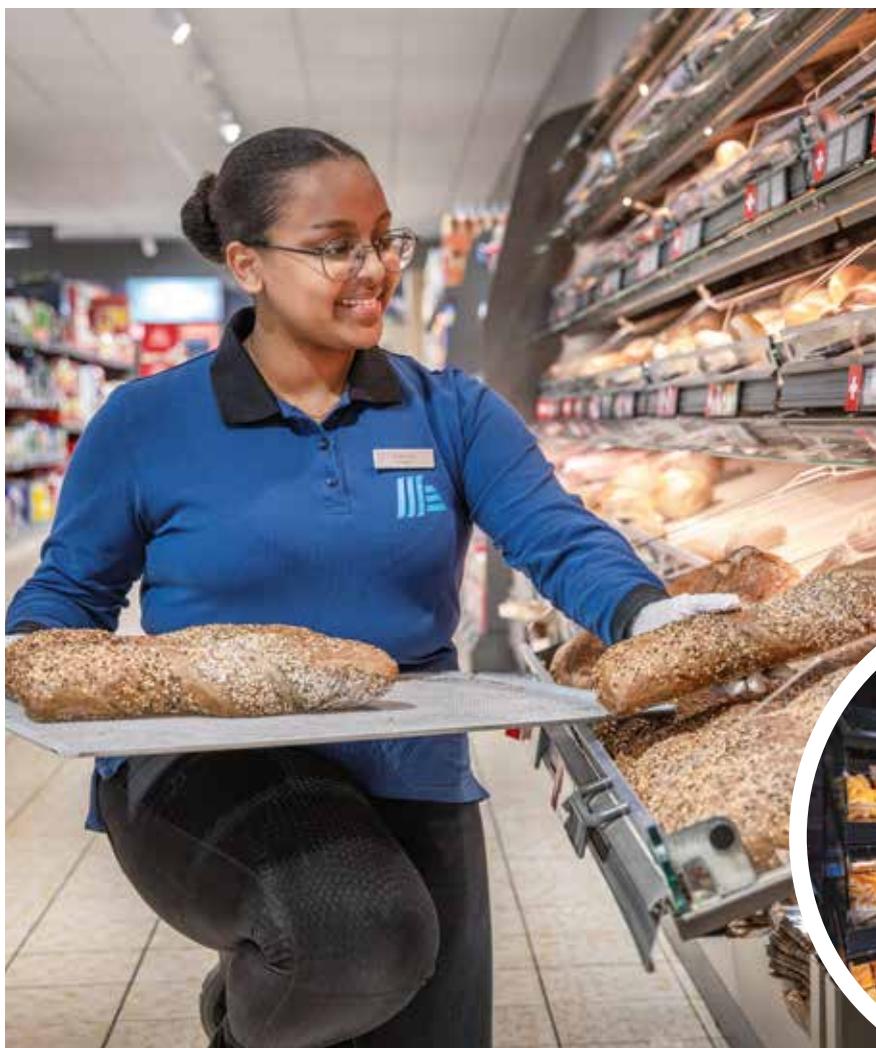
Ein traditionell hergestellter Teig enthält Mehl, Wasser und Salz. Das so hoch



GUTES BROT
BRAUCHT NICHT NUR
AUSGEZEICHNETE,
SONDERN AUCH
«GEHEIME» ZUTATEN
WIE TRADITIONELLES
BACKHANDWERK –
UND VIEL LIEBE.

FRISCH GEBACKEN

Aussen knusprig, innen weich & luftig – ganz nach dem Geschmack der Kundinnen und Kunden.



Bei ALDI SUISSE gibt es mehrmals täglich ofenfrisch gebackenes Brot und Gebäck.

geschätzte Brotaroma entsteht vor allem durch die Teigführung. Sauerteige erzeugen ein intensives, würziges Aroma. Doch echtes, gutes Brot und Gebäck braucht nicht nur ausgezeichnete, sondern auch «geheime» Zutaten wie traditionelles Backhandwerk mit vielen kleinen Tricks – und viel Liebe. Beide machen Brot und Gebäck zu einem echten Erlebnis.

Hohe Qualität

In der Schweiz geht der Trend beim Kauf von Brot eindeutig in Richtung Lebensmittelhandel. Ein Grossteil von Brot und

Gebäck wird im Supermarkt verkauft. Die Panetteria von ALDI SUISSE bietet den Brotliebhaber:innen ein grosszügiges Sortiment von frischen Brot- und Backwaren. Das Angebot reicht von Vollkornbrot, Baguette, Bürlis bis zu Toast, Zopf oder Donut. Hier finden sich Brot und Gebäck für jeden Geschmack. Am Anfang dieser Entwicklung stand die Frage: Wie gelingt es, den Kund:innen ganz einfach frisches Gebäck in hoher Qualität zu einem günstigen Preis anzubieten? Denn genau das ist es, was die Käufer:innen möchten. Rasch war die Idee geboren,



direkt in den Filialen zu backen. Das garantiert zum einen die so geschätzte laufende Frische, zum anderen punktgenaues Backen nach Kundenwunsch. Ein Fakt, der gerade in Zeiten, in denen es gilt, der Lebensmittelverschwendung einen Riegel vorzuschieben, einen besonderen Stellenwert hat. Die Zusammenarbeit mit regionalen Bäcker:innen ermöglicht es, auf unterschiedliche Kundenbedürfnisse einzugehen. ALDI SUISSE bezieht über 70 Prozent der Panetteria-Artikel von Schweizer Lieferant:innen. Dabei wird das Sortiment stetig weiter ausgebaut. Innovative Eigenrezepte und herrlich duftende Backwaren von Schweizer Bäckereien bieten von morgens bis abends pure Gaumenfreuden.

RICHTIG LAGERN

Frisch und warm schmeckt Brot am besten. Richtig gelagert ist es aber auch noch nach einigen Tagen ein Genuss – denn Brot ist wertvoll, und soll keinesfalls verschwendet werden.

Darauf solltest du achten:

- Am besten lagert man Brot in Behältern aus Ton oder Keramik. In Plastik entsteht leicht Schimmel, Papier entzieht dem Brot Feuchtigkeit, und der Kühlschrank kann Gerüche abgeben.
- Nicht vergessen: Den Brotbehälter einmal pro Woche mit Essigwasser reinigen, um Schimmelsporen zu beseitigen.
- Brot einfrieren. Dazu den Laib halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in einen Gefrierbeutel geben und diesen mit einem Klipp verschliessen.



WEIZENBROT AUS DEM GUSSEISENTOPF



REZEPT FÜR
1 LAIB



ZUBEREITUNGSZEIT
1 STUNDE



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

+ 20 STUNDEN ZUM GEHENLASSEN

Das Weizenbrot aus dem Gusseisentopf lässt sich ganz ohne Kneten herstellen. Die Hefe erledigt die ganze Arbeit. Das Ergebnis: ein luftig-knuspriges Weiss- beziehungsweise Mischbrot.

ZUTATEN

- 335 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Weizen Weissmehl
- 100 g NATURE SUISSE BIO-Halbweissmehl
- 8 g Speisesalz
- 10 g frische Hefe
- 350 ml Wasser

ZUBEREITUNG

– Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel ordentlich durchmischen. 350 ml Wasser dazugießen, kurz durchrühren, bis ein klebriger Teig entsteht und alle Zutaten nass sind. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 18 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-BUTTER «RETOUR AUX SOURCES»

Schweizer BIO Butter aus Milch aus antibiotikafreier Tierhaltung. Die RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter stammt aus den Regionen Luzern und Aargau.

- Rund 2 Stunden vor dem Backen den Teig auf ein Stück Backpapier stürzen. Den Teigklumpen von allen vier Seiten einmal zur Mitte falten. Auf ein neues Stück Backpapier stürzen, sodass die Narbe (die Faltstellen) nach unten zeigt. Das Backpapier samt Teig in eine Schüssel geben (damit er seine Form einigermaßen behält und nicht auseinanderläuft) und 2 Stunden gehen lassen.
- Den Backofen auf 250 °C vorheizen und einen Gusseisentopf mit Deckel eine halbe Stunde darin heiss werden lassen. Backpapier samt Teig vorsichtig in den heissen Topf heben. Achtung: Der Teig wird sehr klebrig sein.
- Einen Schuss Wasser unter das Backpapier in den heissen Topf kippen und schnell den Deckel schliessen. Es wird zischen und dampfen – das Ziel ist, möglichst viel von dem Dampf im Topf zu behalten. Den Topf samt Teig in den Ofen schieben und 30 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und erneut 10 bis 15 Minuten backen, bis das Brot die gewünschte Farbe hat. Aus dem Topf nehmen und auf einem Rost mindestens 30 Minuten rasten lassen.



PROFI-TIPP

GEDULD ZAHLT SICH AUS

Je länger man den Teig gehen lässt, desto besser verträglich ist das Weizenmehl im Brot.

HEFEFREIES JOGHURTBRÖT



REZEPT FÜR
1 LAIB



ZUBEREITUNGSZEIT
55 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Ein einfaches und schnelles Rezept für das saftige Brot, das ganz ohne Hefe auskommt.

Unser Tipp: Das Brot schmeckt am besten, wenn es noch warm gegessen wird.

ZUTATEN

- 250g RETOUR AUX SOURCES BIO-Weizen Weissmehl
- NATURE SUISSE BIO-Vollkornmehl
- 1 TL Meersalz
- 1 TL BELLA Backpulver
- 500g RETOUR AUX SOURCES BIO-Joghurt Nature
- Eine Handvoll RETOUR AUX SOURCES BIO-Weizen Weissmehl



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-COTTAGE CHEESE «BIO NATURA»

*Laktosefreier BIO-Hüttenkäse im Becher.
Als Brotaufstrich oder zum Löffeln.*

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 200 °C vorheizen. Mehl in eine grosse Schüssel sieben und mittels Schwingbesen mit Meersalz und Backpulver verrühren. In die Mitte eine Vertiefung drücken und fast den ganzen Joghurt dazugiessen. Mit einem Metalllöffel verrühren. Eventuell noch etwas Mehl oder Flüssigkeit zugeben, bis der Teig fest, aber nicht krümelig und feucht oder flüssig ist. Im Zweifel eher etwas zu feucht als zu trocken halten.
- Die Hände bemehlen und den Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche heben. Gut durchkneten, damit der Teig elastisch wird. Dann in die Mitte eines mit Mehl bestäubten Backblechs platzieren und zu einer 5 Zentimeter hohen Scheibe abflachen. Etwas Mehl auf das Brot streuen und mit 2 Schnitten (etwa bis zur Hälfte) kreuzförmig einschneiden.
- Im Backofen bei 200 °C rund 35 Minuten backen. Auf einem Rost abkühlen lassen, damit die Unterseite nicht feucht wird und knusprig bleibt.
- Das noch warme Brot in Viertel brechen und mit Butter oder BIO NATURA BIO-Hüttenkäse geniessen. Besonders köstlich ist es tags darauf in Scheiben geschnitten und getoastet.





BAUERNBROT



REZEPT FÜR
1 LAIB



ZUBEREITUNGSZEIT
70 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

+ 12 STUNDEN ZUM GEHENLASSEN

Der Duft von frisch gebackenem Bauernbrot ist einfach wunderbar. Wir haben ein Rezept für köstliches Bauernbrot, das auch zu Hause gelingt. Sie können Ihr Lieblingsbrot auch mit neuen Gewürzen, Kräutern, Nüssen oder Kernen variieren.

ZUTATEN

- 1 EL Sauerteig Anstellgut
- 150 g warmes Wasser
- 300 g HAPPY HARVEST Dinkel-Vollkornmehl, plus eine kleine Menge zum Bestäuben
- 50 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Weizen Weissmehl, plus eine kleine Menge zum Bestäuben
- 175 g Wasser
- 200 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Weizen Weissmehl
- 50 g NATURE SUISSE BIO-Vollkornmehl
- 9 g Speisesalz



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-KONFITÜRE «BIO NATURA»

Eine BIO-Konfitüre, die besonders fruchtig schmeckt. Die Sorten Himbeere, Erdbeere oder Aprikose stehen zur Auswahl.

ZUBEREITUNG

- 12 Stunden vor dem Teigmischen 1 EL Anstellgut, 150 g warmes Wasser und 150 g Dinkel-Vollkornmehl mischen und bei Zimmertemperatur sich selbst überlassen. (Der Sauerteig ist aktiv genug, wenn er auf Wasser schwimmt – einfach testen!)
- 175 g Wasser und den aktiven Sauerteig mischen. 100 g Dinkelmehl-Vollkornmehl, 200 g Weizen Weissmehl, 50 g BIO-Vollkornmehl und 9 g Salz begeben.
- Den Teig gut durchkneten. Der Teig muss klebrig sein.
- 60 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- Während einer weiteren Stunde bei Zimmertemperatur alle 30 Minuten dehnen und falten. Dazwischen abdecken.
- Den Teig in eine runde Form kneten.
- Teig und Holzschüssel mit einer Mischung aus Weizen- und Dinkelmehl bestäuben.
- Mit dem Faltpunkt nach oben in die Holzschüssel geben.
- In der zugedeckten Holzschüssel 8 bis 10 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.
- Einen schweren, gusseisernen Topf in den Backofen schieben und diesen samt Topf auf 250 °C vorheizen. Der Topf sollte so richtig heiss sein.
- Topf herausnehmen, Brot direkt aus dem Kühlschrank hingeben, nach Wunsch mit einer Rasierklinge (oder Pariser Brotmesser) einschneiden, Deckel draufgeben und wieder in den Ofen.
- Temperatur auf 220 °C senken und 25 Minuten backen.
- Deckel des Topfs entfernen und weitere 25 Minuten backen.
- Brot vorsichtig herausnehmen und auf einem Gitter gut auskühlen lassen.

WEEKENDER



REZEPT FÜR
1 LAIB



ZUBEREITUNGSZEIT
75 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
MITTEL

+ 13 STUNDEN ZUM GEHENLASSEN

Dieses aromatische und knusprige Sauerteigbrot schmeckt traumhaft und gelingt garantiert.

ZUTATEN SAUERTEIG

- 50 g Sauerteig-Anstellgut
- 300 g Wasser
- 300 g HAPPY HARVEST Dinkel-Vollkornmehl

ZUTATEN HAUPTTEIG

- 200 ml Wasser
- 9 g BELLA Trockenhefe
- 300 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Weizen Weissmehl
- 150 g HAPPY HARVEST Dinkel-Vollkornmehl
- 15 g Speisesalz



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

VEGANER AUFSTRICH KLASSIK, KRÄUTER, PEPERONI «JUST VEG!»

Vegane Ernährung liegt im Trend. Diesen Aufstrich auf Basis von Mandelprotein gibt es in drei Variationen: mit Peperoni, mit Kräutern oder klassisch.



PROFI-TIPP

WENN ES EINMAL SCHNELL GEHEN MUSS

Für Eilige empfehlen wir die HAPPY HARVEST Brotbackmischung Vollkornbrot oder die HAPPY HARVEST Brotbackmischung Sonnenkernbrot.

ZUBEREITUNG

- 12 Stunden vor dem Backtag die Sauerteigzutaten mit 300 ml warmem Wasser und 300 g Dinkel-Vollkornmehl vermischen.
- Am Backtag 300 g aktiven Sauerteig mit 200 ml Wasser und 9 g Hefe vermischen.
- 300 g Mehl und 150 g Dinkel-Vollkornmehl hinzugeben.
- Den Teig gut durchkneten.
- 15 g Speisesalz hinzugeben und weitere 10 Minuten kneten. (Der Teig sollte sich vom Boden lösen.)
- Den Teig abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- Anschliessend den Teig falten und rund formen. Holzschüssel und Teig mit Mehl bestäuben. Anschliessend gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat, entweder bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank.
- Einen gusseisernen Topf in den Backofen schieben und diesen samt Topf auf 250 °C aufheizen. Dieser Vorgang sollte etwa eine Stunde in Anspruch nehmen.
- Brot in den Topf stürzen und von 2 gegenüberliegenden Seiten jeweils zur Mitte hin mit einer Rasierklinge oder einem scharfen Messer einschneiden. Den Topf mit dem Deckel verschliessen und das Brot für 20 Minuten bei 250 °C backen.
- Temperatur auf 200 °C reduzieren, den Deckel vom Topf nehmen und das Brot für weitere 25 Minuten backen.
- Brot vorsichtig herausnehmen und auf einem Gitter gut auskühlen lassen.





BRIOCHE



REZEPT FÜR
2 STÜCK



ZUBEREITUNGSZEIT
180 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Nichts schmeckt besser als selbst gebackene Brioche!

ZUTATEN

- 20 g BELLA Hefe
- 100 ml RETOUR AUX SOURCES BIO-Vollmilch
- 500 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Weizen Weissmehl
- 1 EL Speisesalz (15 g)
- 1½ EL Feinkristallzucker
- 8 g BELLA Vanillinzucker (1 Pkg.)
- 4 Eier
- Zeste von 1 Zitrone
- 160 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter

ZUM BESTREICHEN

- 1 Ei
- 1 EL RETOUR AUX SOURCES BIO-Vollmilch
- 2 TL Feinkristallzucker



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

NUTOKA HASELNUSSCREME / NUSS-NOUGAT-CREME & DUO CREME «GRANDESSA»

Die süssen Brotaufstriche von GRANDESSA schmecken auf frischer Brioche besonders gut! Einfach geniessen.

ZUBEREITUNG

- Milch und Hefe in einem Topf verrühren und leicht erwärmen.
- Speisesalz, Feinkristallzucker und Eier in der Küchenmaschine schaumig rühren. Mehl und Hefe-Milch-Mischung dazugeben und 10 Minuten kneten, bis der Teig elastisch ist.
- Butter in Würfel schneiden und zum Teig geben und für 5 Minuten weiter kneten. Teig abschmecken, er sollte leicht salzig und süss sein.
- Die Rührschüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und für 2 Stunden den Teig bei Zimmertemperatur gehen lassen. Nach 1 Stunde den Teig nochmals kurz kneten.
- Den Teig zugedeckt 30 Minuten aufgehen lassen.
- Eine geflochtene oder geriffelte Kastenform mit etwa 25 cm Länge mit Butter betreiben. Den Teig in die Backform stürzen.
- Zum Bestreichen ein Ei mit Milch und Zucker verrühren. Den Laib damit bestreichen.
- Backofen auf 170 °C Heissluft vorheizen.
- Für 10 bis 15 Minuten backen, bis der Laib hellbraun ist. Nicht zu lange backen, sonst wird er hart.
- Die Brioche mit einem Holzspieß anstechen. Wenn der Spieß sauber herauskommt, ist die Brioche durch. Wenn Teigreste am Spieß kleben, muss noch etwas länger gebacken werden.
- Vom Backblech nehmen und auskühlen lassen.



PROFI-TIPP

NACH GESCHMACK BESTREUEN

Die Brioche schmeckt noch besser, wenn sie vor dem Backen mit BELLA Mandelsplittern bestreut wird.

ALLES RUND UMS BROT

IN DEINER ALDI SUISSE FILIALE



BIO-BUTTER

Die RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter wird aus Schweizer BIO-Milch aus den Regionen Luzern und Aargau hergestellt. Hohe Tierwohlstandards sind die Basis für beste Qualität.

BIO-KONFITÜRE APRIKOSE

Die BIO NATURA BIO-Konfitüre Aprikose hat einen Fruchtanteil von 55 Prozent. Die Früchte stammen aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft.



BIO-KONFITÜRE ERDBEERE

Der hohe Fruchtanteil sorgt für das besondere Aroma der BIO-Konfitüre Erdbeere. Besonders gut als Brotaufstrich.



BIO-KONFITÜRE HIMBEERE

Eine besonders aromatische BIO-Konfitüre mit einem Fruchtanteil von 55 Prozent. Schmeckt sommerlich-frisch.



NUTOKA DUO-CREME & NUSS-NOUGAT-CREME

Der köstliche Brotaufstrich darf auf dem Frühstückstisch keinesfalls fehlen. Auch beim Backen und in Desserts unentbehrlich.

**TOP
PRODUKT!**

Mit 13 Prozent feinen
Haselnüssen.



BROTBACKMISCHUNG SONNENBLUME

Sonnenblumenbrot ist eine Spezialität, die frisch besonders gut schmeckt. Mit der Brotbackmischung von HAPPY HARVEST gelingt das Brot immer.



BIO-COTTAGE CHEESE

Laktosefreier Hüttenkäse im Becher. Der BIO-Cottage Cheese von BIO NATURA stammt aus biologischer Schweizer Landwirtschaft.



BROTBACKMISCHUNG VOLLKORN

Diese Brotbackmischung eignet sich zum Backen von aromatischem Vollkornbrot. So wird Brotbacken zum Kinderspiel. Schnell und unkompliziert ein hochwertiges und leckeres Brot für das Frühstück backen.



VEGANER AUFSTRICH PEPPERONI

Veganer Aufstrich auf Mandelproteinbasis mit Peperonizubereitung. Ein fein-würziger Brotaufstrich, der begeistert.



VEGANER AUFSTRICH NATUR

Natur pur für das Frühstück oder auch zwischendurch. Der vegane Aufstrich von JUST VEG! passt zu jeder Brotsorte.



VEGANER AUFSTRICH KRÄUTER

Glutenfrei, sojafrei und vegan – dieser Aufstrich von JUST VEG! schmeckt nach frischen Kräutern.

VORREITER FÜR NACHHALTIGKEIT

Die Bäuer:innen von ALDI SUISSE liefern nicht nur Produkte in allerbesten BIO-Qualität, für sie stehen auch Klimaschutz, Tierwohl, Fairness und Transparenz im Mittelpunkt ihres Handelns.

TEXT HERTA SCHEIDINGER



Dafür steht die BIO-Marke RETOUR AUX SOURCES

Exklusiv erhältlich bei ALDI SUISSE

- BIO-Produkte, die weiter als die gesetzlichen Anforderungen gehen!
- Mit der BIO-Matke RETOUR AUX SOURCES setzen wir auf Regionalität! Auf jedem unserer Produkte steht die Region, aus der es kommt.
- ALDI SUISSE lässt die Nachhaltigkeit der Höfe bewerten und zeigt transparent die Ergebnisse.
- All unsere Kühe und Rinder genießen Weide- und Laufstallhaltung.
- ALDI SUISSE denkt ganzheitlich! In unserem Pionierprojekt wird dafür gesorgt, dass männliche Kälber der Milchbetriebe zu Partnerbetrieben in die Mast gehen und somit in unserem Projekt bleiben.
- Die BIO-Milch stammt von Bauernhöfen, die mit hohen Tierwohlstandards eine garantiert antibiotikafreie Haltung ermöglichen und den Kühen kein Kraftfutter verfüttern.
- Die BIO-Freiland-Eier stammen aus antibiotikafreier Tierhaltung und von Hennen, deren Brüder aufgezogen werden.
- Die Artenvielfalt liegt ALDI SUISSE am Herzen! Deswegen stammen RETOUR AUX SOURCES-Eier, Milch, Getreide, Gemüse und Obst von Bauernhöfen, die mindestens zehn Prozent ihrer Flächen der Biodiversität widmen!
- ALDI SUISSE bietet mehr Transparenz! Online kannst du mehr zu diesen Projekten lesen und alle Produkte bis zu den Bäuer:innen zurückverfolgen. www.check-your-product.com/de-CH



«Wir sind ein familienbetriebener BIO-Bauernhof, der von zwei Ruedi-Generationen geführt wird. Wir legen Wert auf gute Qualität unserer Produkte und sind Landwirte aus Leidenschaft.»

Familie Ruedi

Der BIO-Hof der Familie Ruedi liefert BIO-Weiderinder.

Familie Aregger
vom Bio-Hof Aregger aus
Reiden in der Region
Wiggertal in Luzern
liefert BIO-Eier.



RETOUR AUX SOURCES WÄCHST RASANT

Zum Sortiment von RETOUR AUX SOURCES gehören Fleisch-, Eier- und Milchprodukte sowie Brot, Obst und Gemüse aus der Schweiz. Die drei absoluten Verkaufsschlager sind BIO-Freilandei, BIO-Vollmilch und BIO-Äpfel. «Trotz der allgemein rückläufigen Entwicklung am Schweizer BIO-Markt wächst unser Umsatz mit Schweizer BIO-Produkten», sieht sich Jérôme Meyer, Country Managing Director von ALDI SUISSE, bestätigt.

Immer mehr BIO-Betriebe schliessen sich dem Projekt an. Schon im ersten Jahr konnte die Zahl der Partner:innen mehr als verdoppelt werden. «Der Erfolg zeigt uns klar und deutlich, dass wir den Nerv der Zeit getroffen haben. RETOUR AUX SOURCES erfüllt einerseits ein grosses Kundenbedürfnis nach hochwertigen BIO-Lebensmitteln zu fairen Preisen. Andererseits bietet die Marke vielen Landwirtinnen und Landwirten die Möglichkeit, als BIO-Pioniere unsere einheimische Landwirtschaft voranzubringen», ergänzt Meyer.

BIO, DAS SICH WEITERENTWICKELT

ALDI SUISSE entwickelt seine BIO-Eigenmarke RETOUR AUX SOURCES kontinuierlich weiter. So ist Gemüse wie Kartoffeln, Kürbisse, Randen, Rübli, Zwiebeln und Getreideprodukte garantiert frei von Dünger aus Schlachtabfällen wie Blut-, Feder-, Horn- und Knochenmehlen.

BIO-Lebensmittel sind ein wahrer Genuss, denn die Qualität und Sorgfalt, die in die Herstellung fließen, kann man schmecken! Konsument:innen wissen das zu schätzen und greifen vermehrt zu BIO-Produkten. ALDI SUISSE hat hier Verantwortung übernommen und kommt mit RETOUR AUX SOURCES diesem Kundenwunsch nach. Seit dem Frühling 2022 setzt ALDI SUISSE damit neue Standards am Schweizer BIO-Markt und legte den Grundstein für mehr Nachhaltigkeit, Fairness und Transparenz in der BIO-Landwirtschaft. Die Marke nimmt die starken «BIO Suisse»-Richtlinien als Basis, geht aber

in vielen Aspekten deutlich über die bestehenden Anforderungen hinaus. Zum Beispiel in folgenden Bereichen:

- Seit Sommer 2023 setzen wir in allen Bereichen auf antibiotikafreie Tierhaltung.
- Verpflichtende Weide- und Laufstallhaltung für Rinder.
- Kein Kraftfutter in der Milchproduktion.
- Aufzucht der Brüder der Legehennen.
- Wissenschaftliche Bewertung der Nachhaltigkeit der Höfe.
- Mindestens zehn Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche als Biodiversitätsförderfläche bei Milch, Eiern, Obst und Gemüse.

Diese Richtlinien werden im Prüf Nach! Standard festgehalten.

«BIO steht für Biodiversität, in der sich Pflanzen und Tiere in vielfältigen Lebensräumen entfalten können. Es steht für den Verzicht auf synthetische Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger.»

Familie Beerli

Der BIO-Hof der Familie Beerli
liefert BIO-Äpfel.



«Gut zu Mensch, Tier und Natur: Dieser Leitsatz wird täglich auf dem Gemüsehof gelebt und das schmeckt man schlussendlich auch in unserem knackigen BIO-Gemüse.»

Familie Müller

Die BIO-Hof Salenhof Gemüsebau AG liefert BIO-Gemüse.



Beim Gemüse der BIO-Eigenmarke setzt ALDI SUISSE auf die biologische Kreislaufwirtschaft. Für mehr Bodenfruchtbarkeit verwenden die Produzent:innen zum Beispiel Kompost, Gründüngung oder pflanzlich-biologische Handelsdünger. «Gemeinsam mit den Landwirt:innen wollen wir den BIO-Kreislauf schliessen sowie eine regionale und nachhaltige Lebensmittelproduktion fördern. Ausserdem schaffen wir Transparenz über den Gemüseanbau. So haben unsere Kundinnen und Kunden die Wahl.»

Im Sinne einer bienenfreundlichen Bewirtschaftung wird ausserdem kein Spinosad auf den Feldern eingesetzt. Das Insektizid ist im BIO-Landbau einge-

schränkt erlaubt, jedoch ist sein Wirkungsspektrum so breit, dass es auch Nützlinge schädigen kann. Daher verzichten die RETOUR AUX SOURCES-Bäuer:innen vollständig darauf.

Darüber hinaus wird bei Laborkontrollen das Gemüse auf Pestizidrückstände analysiert. Bei RETOUR AUX SOURCES BIO-Gemüse gilt der Grundsatz, dass Pestizide nicht nachweisbar sind.

JÄHRLICHE ÜBERPRÜFUNG

Das unabhängige Schweizer Institut für Agrarökologie bewertet jährlich die Nachhaltigkeitsleistungen der Bauernhöfe, die die Lebensmittel für RETOUR AUX SOURCES produzieren. Die Metho-

de dafür beruht auf international anerkannten Richtlinien. So wird deutlich, wie nachhaltig die Bauernhöfe in ökologischer, ökonomischer, sozialer und organisatorischer Hinsicht arbeiten. Mit RETOUR AUX SOURCES setzt sich ALDI SUISSE für eine nachhaltige und damit zukunftsfähige Landwirtschaft ein. <



«Landwirtschaft trägt Verantwortung, gesunder Boden ergibt vitale Pflanzen und Tiere. Daraus entstehen gesunde Lebensmittel.»

Familie Trachsel-Häfliger

Der BIO-Hof Familie Trachsel-Häfliger liefert BIO-Milch.

REDUKTION VON FOOD WASTE

Lebensmittelverschwendung ist angesichts von Ressourcenknappheit und Klimakrise ein Problem, das dringend angegangen werden muss. ALDI SUISSE hat hier eine Vorreiterrolle übernommen.

TEXT HERTA SCHEIDINGER

Lebensmittel sind wertvoll. Trotzdem landen in der Schweiz entlang der Wertschöpfungskette jedes Jahr rund 2.8 Millionen Tonnen Lebensmittel im Abfall. Sie gehen in der Landwirtschaft, im Handel oder bei den Verbraucher:innen verloren. Das sind etwa 330 Kilogramm vermeidbarer Lebensmittelabfall pro Person und Jahr.

Und auch die Umwelt leidet. Rund 25 Prozent der Umweltbelastungen unseres Ernährungssystems sind auf vermeid-

bare Lebensmittelabfälle zurückzuführen. Lebensmittelverschwendung hat weitreichende Folgen für Tier, Mensch und unseren Planeten. Denn Lebensmittel die hergestellt, aber nicht konsumiert werden, führen zu unnötigen CO₂-Emissionen, Biodiversitätsverlust sowie Land- und Wasserverbrauch.

Berechnungen von Expert:innen besagen, wenn wir es schaffen, mindestens ein Drittel der heutigen Lebensmittelverluste zu vermeiden, dann könnte beispielsweise die



NICHTS VERSCHWENDEN

Im Schnitt wirft jeder Schweizer Haushalt pro Jahr Lebensmittel im Wert von über 600 Franken einfach weg.

Menge an CO₂ eingespart werden, die 500.000 Autos verursachen.

WAS IST FOOD WASTE?

Als Food Waste werden vermeidbare Lebensmittelverluste bezeichnet. Als vermeidbare Lebensmittelabfälle gelten alle Lebensmittel, die essbar und gesundheitlich einwandfrei sind, jedoch aufgrund von persönlichen Präferenzen, überschrittenen Haltbarkeitsdaten oder falscher Lagerung nicht von Menschen verzehrt werden. Unvermeidbare Lebensmittelabfälle sind alle nicht essbaren Teile von Lebensmitteln wie zum Beispiel Knochen oder Bananenschalen.

LEBENSMITTEL NICHT GLEICH WEGWERFEN

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) auf verpackten Lebensmitteln ist kein Stichtag zum Wegwerfen. Es gibt nur an, wie lange



VERANTWORTUNG ZEIGEN

Jedes Produkt, das nicht den Weg auf den Teller findet, ist eines zu viel – und zwar aus ökologischen, ethischen wie auch aus wirtschaftlichen Gründen.

ein Produkt garantiert die vom Hersteller versprochene Qualität behält. Vor dem Konsum gilt daher: sehen, riechen und schmecken.

Um das Thema Lebensmittelverschwendung noch stärker in den Fokus zu rücken, wurde 2021 das Zusatzlogo «Datum überschritten? Ich bin häufig länger geniessbar» auf ausgewählten Molkereiprodukten mit Mindesthaltbarkeitsdatum eingeführt. Der Hinweis soll dazu dienen, daran zu erinnern, die Genussstauglichkeit eines Produkts zunächst selbst zu testen, bevor das Produkt entsorgt wird.

LEBENSMITTELVERLUSTE MÜSSEN NICHT SEIN

Jedes Produkt, das nicht den Weg auf den Teller findet, ist eines zu viel – und zwar aus ökologischen, ethischen wie auch aus wirtschaftlichen Gründen. ALDI SUISSE setzt sich deshalb ambitionierte Ziele zur

Reduktion von Food Waste und setzt verschiedene Massnahmen für die Lebensmittelrettung um.

Im Filialbetrieb kann mit einem durchdachten Management Food Waste angegangen werden, denn die Vermeidung von Lebensmittelabfall kommt vor dem Verwerten und Entsorgen. Durch exakte, edarfsgerechte Mengenplanung der Produkte mithilfe von Verkaufstatistiken, einem konzentrierten Sortiment von maximal 1800 Artikeln und einer hohen Warendrehung müssen deutlich weniger Produkte aufgrund eines überschrittenen Mindesthaltbarkeitsdatums vernichtet werden.

Werden Lebensmittel trotzdem nicht verkauft, werden diese nicht einfach in den Abfall geworfen! Lebensmittel, die noch ohne Einschränkungen zum Verzehr geeignet sind, werden an

gemeinnützige Organisationen wie die Schweizer Tafel, Tischlein deck dich oder Caritas Markt gespendet. So werden diese Lebensmittel sinnvoll weitergegeben. Der Rest geht an Landwirt:innen oder Zoos zu Futterzwecken oder wird zur BIO-Energieerzeugung verwendet. <





GENUSS VON DER STANGE

Alle Jahre wieder kommt die Spargelzeit –
und das ist gut so! Wir bringen frische Ideen für den
aromatischen König des Gemüses.

FOTOS LENA STAAL **FOODSTYLING** GITTE JAKOBSEN

WEISSER SPARGEL MIT SAUCE GRIBICHE



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
12 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

*Eine genauso klassische wie unwiderstehlich gute Kombination.
Estragon steht Ei und Spargel hervorragend!*

ZUTATEN

- 2 Eier
- 2 TL LE GUSTO Senf mild
- 1 EL GOURMET Aceto Balsamico di Modena IGP
- 175 ml BELLASAN Pflanzenöl
- 1 EL Kapern, abgetropft und grob gehackt
- 2 Zweige Estragon, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Feinkristallzucker
- 20 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Bund (500 g) weisser Spargel, geputzt und geschält
- 4 Cornichons, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

FRISCHER WEISSER SPARGEL

Weisser Spargel ist besonders zart und mild. Er eignet sich besonders für leichte Speisen. Spargel enthält wenig Kalorien, dafür aber eine Vielzahl an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

ZUBEREITUNG

- Die Eier 9 Minuten lang in kochendem Wasser kochen. In kaltem Wasser abschrecken und schälen.
- Für die Sauce Senf, Essig, Salz und Pfeffer gut verquirlen. Das Öl in einem dünnen Strahl einrühren, ähnlich wie bei der Zubereitung einer Mayonnaise. Die Kapern, die Cornichon-Würfel, die Kräuter und das gehackte Ei unterrühren.
- Einen Topf mit Deckel zur Hälfte mit Wasser füllen und 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Zucker, Butter und einen Spritzer Zitrone hinzufügen.
- Den Spargel einlegen, zudecken und bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.
- Je nach Dicke 7 bis 9 Minuten kochen oder bis ein Messer, das in eine Stange gesteckt wird, ohne allzu grossen Widerstand herauskommt.
- Abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Die Sauce darauf verteilen und servieren.



PROFI-TIPP

WASSER IST DIE LÖSUNG

Sollte sich die Sauce bei der Zubereitung trennen, einfach 1 Esslöffel kochendes Wasser unterrühren.





LACHSFORELLE MIT SPARGELSALAT



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Die krautigen Noten des grünen Spargels passen wunderbar zum üppigen Schmelz des Fisches. Salat ist ganz klar ein Understatement für dieses herrliche lauwarmer Gemüse!

ZUTATEN

- 4 EL NATURE ACTIVE BIO-Griechisches Olivenöl, nativ
- 500 g Spargel, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten
- Schale von ½ BIO-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 Handvoll gemischte Kräuter (FRESH CUT Schnittlauch, Minze, Dill), fein gehackt
- 2 EL Kapern, abgetropft und grob zerkleinert
- 2 EL Saft einer Zitrone
- 4 Filets BIO NATURA BIO-Lachs
- 20 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 1 EL BELLASAN Pflanzenöl
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zitronenschitze zum Servieren (optional)



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-LACHSFILET «BIO NATURA»

Norwegisches BIO-Lachsfilet mit Haut. Ob gebraten oder gegrillt – das Lachsfilet ist immer leicht und aromatisch. Und es ist ein wahrer Genuss zu Spargel.

ZUBEREITUNG

- 1 Esslöffel Olivenöl in einer grossen beschichteten Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze heiss werden lassen. Den Spargel hinzufügen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Unter ständigem Rühren kochen, bis der Spargel hellgrün und knackig-zart ist, etwa 30 Sekunden bis 1 Minute. Die Zitronenschale und den gepressten Knoblauch untermischen.
- In eine Schüssel geben und mit Kräutern, Kapern, Zitronensaft und etwa 3 Esslöffel Olivenöl gut vermischen. Abschmecken und für später zur Seite stellen.
- Den Fisch trocken tupfen und salzen. Butter und Pflanzenöl in der Pfanne, die für den Spargel verwendet wurde, auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Fisch hineingeben und unter einmaligem Wenden braten, bis das Fleisch schön glasig ist und sich mit einer Gabel leicht lösen lässt, etwa 6 Minuten. Auf die Teller verteilen und mit dem Spargelsalat garnieren.



PROFI-TIPP

GRÜNEN SPARGEL NICHT SCHÄLEN

Ist der Spargel durchgehend grün, nur das Ende fingerbreit abschneiden. Die grüne und weiche Spargelhaut solltest Du auf keinen Fall schälen, da die meisten Vitamine direkt unter der Schale stecken.

SPICY SPARGEL MIT HACKFLEISCH VOM WEIDERIND



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN

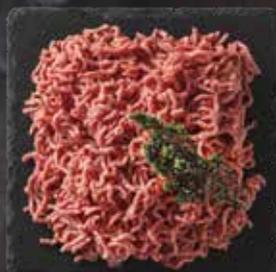


SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Grüner Spargel ist mit seiner knackigen Konsistenz und kurzen Garzeit ideal für asiatische Pfannengerichte. Wir kombinieren ihn hier mit zartem BIO-Hackfleisch vom Weiderind.

ZUTATEN

- 1 TL HAPPY HARVEST Rohrzucker
- 2 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt
- 3 EL ASIA GREEN GARDEN Wok Sauce
- 3 EL Saft einer Zitrone
- BELLASAN Pflanzenöl zum Braten
- 500 g Spargel, geputzt, schräg in 3 Stücke geschnitten
- 330 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Hackfleisch vom Weiderind
- 6 Frühlingszwiebeln, nur die weissen und hellgrünen Teile, fein gehackt
- 5 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 cm Ingwer, geschält, fein gehackt



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-HACKFLEISCH VOM WEIDERIND «RETOUR AUX SOURCES»

Das BIO-Weiderind Hackfleisch ist die Basis für viele geschmackvolle Saucen und Gerichte. Die Herkunft kann online bis zu den RETOUR AUX SOURCES-Bäuer:innen rückverfolgt werden.

ZUBEREITUNG

- Rohrzucker, die Hälfte der Chilischoten, Wok Sauce und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen. Beiseitestellen.
- Den Spargel in etwas Öl schwenken. Eine grosse Pfanne auf grosser Flamme erhitzen. Sobald sie sehr heiss ist, den Spargel und ein paar Prisen Salz hineingeben und braten, dabei nur ein- oder zweimal wenden, damit die Stücke leicht braun, zart, aber knusprig werden, etwa 4 Minuten. Gegebenenfalls muss in mehreren Etappen gearbeitet werden, damit die Pfanne nicht zu voll wird. Den Spargel für später zur Seite stellen.
- Die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe reduzieren. 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben, dann das Weiderind in einer gleichmässigen Schicht darauf verteilen. Salzen und ungestört braten, bis das Fleisch an der Unterseite zu bräunen beginnt, etwa 2 Minuten. Das Fleisch mit einem Holzlöffel auflockern und Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Unter Rühren kochen, bis das Hackfleisch knusprig und die Mischung sehr duftend ist, etwa 3 Minuten. Den Spargel wieder in die Pfanne geben und Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Alles verrühren und etwa 1 Minute lang kochen, bis es durchgewärmt ist. Von der Hitze nehmen.
- Mit dem restlichen Chili bestreuen und servieren. Alleine oder mit weissem Reis oder Nudeln servieren.



PROFI-TIPP

HUHN STATT RIND

Wer dieses Gericht lieber leichter mag, kann das Rindfleisch auch mit Huhn austauschen.





KARTOFFEL-SPARGEL-PIZZA MIT ZIEGENKÄSE UND ESTRAGON-VINAIGRETTE



REZEPT FÜR
4-6 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Fingerfood mit dem gewissen Etwas – der perfekte Begleiter auf einem frühlingshaften Picknickausflug oder als Snack an der ersten Gartenparty der Saison!

ZUTATEN FÜR DIE PIZZA

- 500 g HAPPY HARVEST Brotbackmischung, Pizzateig
- 350 ml kaltes Wasser
- 1–2 EL NATURE ACTIVE BIO Griechisches Olivenöl, nativ
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Bund Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 grosse NATURE SUISSE Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 150 g BIO NATURA Ziegenschnittkäse, natur
- 1 Bund grüner Spargel, gestutzt und der Länge nach in 2 oder 3 Scheiben geschnitten
- Meersalz

ZUTATEN FÜR DIE VINAIGRETTE

- 125 ml NATURE ACTIVE BIO-Griechisches Olivenöl, nativ
- 20 g frische Estragonblätter
- 3 EL LE GUSTO Tafelessig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Wasser
- 1 kleine Zwiebel, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 TL LE GUSTO Senf mild
- ½ TL Meersalz
- ½ TL BIO NATURA BIO-Honig, flüssig



ALDI PRODUKT-TIPP

BROTBACKMISCHUNG, PIZZATEIG «HAPPY HARVEST»

Für Eilige: Brotbackmischung mit Hefe für Pizzateig. Der ausgerollte Teig kann nach Herzenslust belegt werden. Erlaubt ist, was schmeckt.

ZUBEREITUNG

- Für den Pizzateig die Brotbackmischung laut Anweisung mit dem kalten Wasser und dem Olivenöl mischen. Den Teig mit der Hand zu einer Kugel formen und auf einer mit Mehl bestäubten Fläche kneten, bis er elastisch und glatt ist.
- Den Teig gehen lassen.
- Den Teig auf einem Backpapier zu 2 Ovalen ausrollen und dehnen. Auf zwei grosse Backbleche legen (zusammen mit dem Papier).
- Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- 2 Esslöffel Olivenöl und den Knoblauch in einer kleinen Schüssel mischen. Den Teig mit dem Knoblauchöl bestreichen. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Die Kartoffeln in 1 Esslöffel Öl schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Pizzaböden anrichten. Den Ziegenkäse darüber bröckeln. Nun den Spargel mit etwas Öl und einer Prise Salz mischen. Den Spargel über die Pizza streuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Die Pizza backen, bis die Kruste gebräunt ist und der Spargel und die Kartoffeln goldgelb und durchgebraten sind, etwa 18 Minuten.
- In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und verarbeiten, bis sie gut vermischt sind. Über die heisse Pizza träufeln.

FRÜHLINGSHAFTES RAGOUT VOM WEIDERIND MIT SPARGEL



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
75 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Navarin nennen die Franzosen ihren Frühlingseintopf, in dem Lamm und junges Gemüse geschmort werden. Wir lassen uns inspirieren und setzen auf zartes, aber umso saftigeres Rind und den herrlichen Biss von frischem Spargel.

ZUTATEN

- 600 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Ragout vom Weiderind
- 50 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 250 g kleine Zwiebeln, geschält
- 2 EL NATURE SUISSE BIO-Halbweissmehl
- 200 ml guter trockener Weisswein
- 1 l BIO NATURA Bouillon im Glas (Rind oder Gemüse)
- 350 g grüner Spargel
- 100 g NATURE'S GOLD Erbsen, gefroren
- 200 ml MILFINA Crème fraîche
- 3 Estragonblätter
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-RAGOUT VOM WEIDERIND «RETOUR AUX SOURCES»

Das BIO-Weiderind Ragout schmeckt besonders gut als Gulasch und Ragout. Das Fleisch des RETOUR AUX SOURCES Weiderinds zeichnet sich durch seinen Geschmack und die hohen Standards in der Tierhaltung aus.

ZUBEREITUNG

- Das Fleisch salzen und pfeffern. Die Butter in einem tiefen Topf schmelzen, das Fleisch hineingeben und bei starker Hitze gleichmässig anbraten. Wenn es gebräunt ist, das Fleisch auf einen Teller heben. Die Schalotten in den Bräter geben und leicht bräunen lassen.
- Das Rindfleisch mit seinem Saft wieder zugeben. Mehl über das Fleisch und die Zwiebeln stäuben und 2 Minuten lang braten, dabei ab und zu umrühren. Die Hitze erhöhen und den Weisswein hinzufügen, dabei den Boden des Topfs abkratzen. So lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist.
- Die heisse Bouillon dazu giessen und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 1 Stunde lang zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
- Die Spargelstangen in 2 oder 3 Stücke schneiden und mit den Erbsen und etwas Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. Etwa 4 Minuten weiter garen, bis der Spargel weich, aber noch etwas knackig ist. Die Crème fraîche und die Estragonblätter unterrühren. Abschmecken und mit jungen Kartoffeln oder knusprigem Brot servieren.



PROFI-TIPP

NICHTS WEGWERFEN!

Die Schalen und Abschnitte von frischem Spargel nicht wegwerfen! Daraus kannst Du noch eine aromatische Brühe kochen.





SPARGEL MIT PARMESAN-FONDUTA



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
15 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Niemand weiss so gut wie unsere italienischen Nachbarn, wie gut einfach sein kann: Frischen grünen Spargel und herrlich sämige Käsesauce, mehr braucht es nicht zum kulinarischen Glück.

ZUTATEN

- 1 kg grünen Spargel, holzige Enden abgeschnitten
- 6 grosse Eigelb
- 140 g GOURMET Parmigiano Reggiano, gerieben
- 100 g SAVEURS SUISES Le Gruyère Käse, fein gerieben
- 6 EL NATURE ACTIVE BIO-Griechisches Olivenöl, nativ
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

LE GRUYÈRE, MILD, 5 MONATE GEREIFT «SAVEURS SUISSE»

Der laktosefreie Le Gruyère hat einen würzig-reifen Geschmack, der mit dem grünen Spargel perfekt harmoniert. Er ist der Inbegriff eines Hartkäses.

ZUBEREITUNG

- Den Spargel in einem grossen Topf mit kochendem Salzwasser garen, bis er dunkelgrün und zart, aber noch knackig ist, etwa 2 Minuten. Den Spargel sofort mit einer Zange in eine grosse Schüssel mit Eiswasser heben. Auf Küchenrolle oder einem Geschirrtuch trocken tupfen und auf einer Platte anrichten. 80 Milliliter Kochwasser aus dem Topf aufheben und beiseitestellen.
- Eigelb, Parmesan, Gruyère und Öl in einen Mixer geben und auf niedriger Stufe mixen, bis alles gut vermischt ist. Die Geschwindigkeit auf hohe Stufe erhöhen und bei laufendem Motor nach und nach die reservierte heisse Kochflüssigkeit einträufeln, so lange mixen, bis die Masse glatt und emulgiert ist. Diese Fonduta sofort über den Spargel giessen, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen und servieren.



PROFI-TIPP

HALTBAR

Blanchierten Spargel kannst Du drei bis fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu einem Jahr einfrieren.



SPINAT DIE KRAFT DES FRÜHLINGS

Nie schmeckt Spinat besser, als wenn er im Frühling seine ersten zarten Blätter aus der Erde reckt. Wir feiern das erste Grün des Jahres mit zwei köstlichen Rezepten.

FOTOS MICHAEL RATHMAYER FOODSTYLING JAKOB BRETTERBAUER





VEGETARISCHE SPAGHETTI ALLA CARBONARA



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
30 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Die Sauce für Spaghetti alla Carbonara besteht typischerweise aus Eiern, Käse und Speck. Wir machen eine Gemüsevariante mit frischem Spinat und Erbsen. Denn Geschmack braucht kein Fleisch.

ZUTATEN

- 1 Zucchini
- 5 EL NATUR AKTIV Griechisches BIO-Olivenöl, nativ
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g BIO NATURA Spaghetti
- 300 g NATURE'S GOLD Erbsen, tiefgekühlt
- 4 Eier
- 2 EL MILFINA Frischkäse Nature
- 200 g frischer Spinat
- Saft einer Zitrone
- Speisesalz
- Pfeffer
- GOURMET Parmigiano Reggiano, gemahlen, zum Bestreuen



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-SPAGHETTI HARTWEIZEN & VOLLKORN «BIO NATURA»

Ob Hartweizen oder Vollkorn – die BIO-Spaghetti von BIO NATURA werden nur aus den besten Rohstoffen hergestellt. Die Spaghetti bestechen durch den typisch vollmundigen Geschmack.

ZUBEREITUNG

- Die Zucchini in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini zugeben und unter gelegentlichem Rühren dünsten. Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, ebenfalls zugeben. Den Knoblauch schälen und fein hacken, ebenfalls zugeben und die Hitze etwas hochdrehen, damit das Gemüse ein wenig karamellisiert. Abschmecken und beiseitegeben.
- Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Pasta al dente kochen, 1 Minute vor Kochende die Erbsen zugeben. Währenddessen die Eier in eine Schüssel schlagen, mit dem Frischkäse verrühren und würzen. Pasta und Erbsen abgießen, dabei eine Tasse Kochwasser aufheben. Gemüse zugeben und die Eier-Frischkäse-Mischung unterheben. In der verbliebenen Hitze garen. Bei Bedarf etwas Kochwasser untermischen, damit alles schön saftig ist.
- Zum Schluss den frischen Spinat unterheben. Mit Zitronensaft abschmecken. Auf Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan und frisch gemahlenem Pfeffer servieren.



PROFI-TIPP

JUNGER SPINAT

Spinat schmeckt fein und mild mit einer ganz leicht bitteren Note. Achtung: Je älter und größer der Spinat ist, desto bitterer ist sein Geschmack.

SPINATGNOCCHI IN TOMATENSALSA MIT SPECK



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
50 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
MITTEL

*In diesem Rezept trifft italienisches Flair auf alpenländischen Speck.
Die cremige Tomatensauce rundet den Geschmack perfekt ab.*

ZUTATEN

- 4 Scheiben BIO NATURA Rohess Speck
- 1 Zwiebel
- 400 g BIO NATURA passierte Tomaten
- 300 g frischer Spinat
- 2 Kartoffeln, mehligkochend
- 2 Kaisersemme(n) aus der ALDI SUISSE Panetteria
- ¼ l RETOUR AUX SOURCES BIO-Vollmilch
- 2 Eier
- 2 EL GOURMET Parmigiano Reggiano, gerieben
- 5-6 EL NATURE SUISSE BIO-Halbweissmehl
- Speisesalz
- NATURE ACTIVE BIO-Griechisches Olivenöl, nativ



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

FRISCHER GENUSS

Den frischen Spinat, wenn möglich, noch am Tag des Einkaufs verbrauchen. Nach dem Kauf unbedingt im Kühlschrank lagern. So bleiben die darin enthaltenen Vitamine erhalten.

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel fein hacken und etwa 7 Minuten dünsten. Die passierten Tomaten zugeben und etwa 10 Minuten verkochen lassen, bis sie eingedickt sind. Abschmecken und beiseitestellen.
- Die Speckscheiben auf Backpapier im Ofen bei 200 °C braten, bis sie braun und knusprig sind, beiseitestellen.
- Den Spinat fein hacken. Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen (ca. 20 Minuten), schälen, grob reiben, zum Spinat geben.
- Die Kaisersemme(n) in grobe Würfel schneiden, in Milch quellen lassen, gut ausdrücken und ebenfalls zugeben. Die Eier dazu schlagen, den Parmesan zugeben. Salzen, mit einer Gabel vermischen und so viel Mehl zugeben, dass eine homogene Masse entsteht. Abschmecken.
- Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Spinatmasse auf einem Nudelbrett zu zwei Rollen von knapp 2 Zentimeter Durchmesser formen und davon Gnocchi abschneiden. In zwei Durchgängen im Salzwasser garen, bis die Gnocchi an die Oberfläche steigen, dann mittels Schaumlöffel herausholen. Abtropfen lassen, mit der erwärmten Tomatensauce beträufeln, mit dem knusprigen Speck garnieren und mit Parmesan servieren.





STANGENWEISE FRÜHLINGS- GEFÜHLE

Offiziell mag Rhabarber als Gemüse gelten, aber für Geniesser ist und bleibt er das erste heiss herbeigesehnte Obst des Frühlings.
Wir zeigen ihn von seiner süssesten Seite.

FOTOS LENA STAAL FOODSTYLING GITTE JAKOBSEN





RHABARBER-FRANGIPANE-TARTE



REZEPT FÜR
8 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
2,5 STUNDEN



SCHWIERIGKEIT
MITTEL

+ 2 STUNDEN TEIGRUHE

Die Frangipane-Creme ist eine typisch französische Gebäckcreme mit mildem Mandelgeschmack. Sie wird gerne in allen Arten von Kuchen verwendet.

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 250 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Weizen Weissmehl
- 130 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter, zimmerwarm
- 1 Ei
- 130 g Puderzucker
- 1 Prise Salz

- Reis oder Bohnen zum Beschweren

ZUTATEN FÜR DIE FRANGIPANE-CREME

- 100 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter, zimmerwarm
- 100 g Zucker
- 100 g BELLA Mandeln, gemahlen
- 30 g Kartoffel- oder Maisstärke
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 400 g Rhabarber (ungefähr gleich grosse, schön rote Stangen)



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

FRISCHER RHABARBER

Rhabarber schmeckt säuerlich-frisch. Wer es nicht zu sauer mag, der sollte auf die Farbe der Stangen achten: denn je grüner das Fruchtfleisch und die Schale, desto saurer der Geschmack.

ZUBEREITUNG

- Für den Teig die zimmerwarme Butter mit dem Mehl, dem Ei, einer Prise Salz und dem Zucker in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.
- Für die Frangipane die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Gemahlene Mandeln und Stärke gut vermengen, mit dem Ei unter die Butter-Zucker-Mischung mixen. In einem Kochtopf, unter Rühren, bei mittlerer Hitze etwas fest werden lassen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, mit etwas Mehl gut 5 mm dick ausrollen, in die Tarte-Form heben, gleichmässig festdrücken und den Überschuss abzwicken. Mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier abdecken und mit Reis oder Bohnen beschweren. Bei 170 °C für 15–20 Minuten im Backofen blindbacken. Bohnen oder Reis entfernen und abkühlen lassen. Mit der Frangipane-Creme füllen und glatt streichen.
- Den Rhabarber in rautenförmige Stücke schneiden, deren Seiten alle ungefähr gleich lang sind. Sechs Stücke in der Mitte der Tarte blumenförmig arrangieren und dann zu den Tarte-Rändern hin das Muster fortsetzen. Die verbleibenden Lücken am Rand mit kleineren Rhabarberstücken füllen.
- Bei 170 °C 25–30 Minuten backen, bis die Creme sich gesetzt hat und der Rhabarber gar ist. Etwas auskühlen lassen und servieren.



PROFI-TIPP

SCHON SCHÖN

Du musst natürlich kein Diamantmuster auf die Tarte legen, damit sie köstlich wird – aber das Auge isst natürlich mit.

HIMBEER-RHABARBER-SCHNECKEN



REZEPT FÜR
8 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
90 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
SCHWER

+ 90 MINUTEN TEIGRUHE

*Schnecken müssen nicht immer mit Nüssen gefüllt sein.
Wir haben eine fruchtige Variante mit Rhabarber ausprobiert.*

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 450 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Weizen Weissmehl
- 2 TL BELLA Trockenhefe
- 100 g Zucker
- 120 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 120 ml RETOUR AUX SOURCES BIO-Vollmilch
- 220 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Joghurt Nature griechischer Art
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Natron

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 500 g Rhabarber, in feine Stücke geschnitten
- 100 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter, weich
- 100 g BELLA Mandeln
- 100 g Rohrzucker, fein
- 10 g Zimt, gemahlen

- 300 g Rhabarber, grob gehackt
- 50 ml BIO NATURA Himbeersirup



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-HIMBEERSIRUP «BIO NATURA»

BIO-Sirup mit fruchtig-aromatischen Himbeeren aus kontrolliert biologischem Anbau. Zum Trinken und als Zutat für Kuchen und Desserts.

ZUBEREITUNG

- Mehl, Hefe, Zucker, Salz und Natron gut vermischen. Butter schmelzen, dann Milch und Joghurt zugeben und körperwarm werden lassen. Zur Mehlmischung geben und mit dem Teighaken im Mixer zu einem glatten Teig kneten; das dauert etwa 20 Minuten.
- Zugedeckt an einem warmen Ort 90 Minuten gehen lassen, bis sich das Teilvolumen verdoppelt hat.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat ausrollen.
- Dünn mit weicher Butter bestreichen und den fein geschnittenen Rhabarber darauf verteilen. Die Mandeln rösten und grob hacken, danach mit Zucker und Zimt den Teig bestreuen.
- Teig zu einer Rolle einrollen und in ungefähr 3 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Am einfachsten geht das mit einem dünnen Faden.
- Eine runde Backform buttern. Den grob gehackten Rhabarber auf dem Boden verteilen, den Himbeersirup darüber träufeln und die Rhabarber-Schnecken daraufsetzen. Mit Alufolie bedecken und weitere 15 Minuten gehen lassen.
- Ofen auf 180 °C vorheizen. Schnecken 45 Minuten backen, dann Folie entfernen und weitere 15 Minuten backen, bis die Füllung karamellisiert.



PROFI-TIPP

KNUSPRIG ODER SOFT

Je dünner der Teig ausgerollt ist, desto knuspriger werden die Schnecken.





RHABARBER-SWIRL-CHEESECAKE



REZEPT FÜR
12 PORTIONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
2 STUNDEN



SCHWIERIGKEIT
MITTEL

+ 1 STUNDE AUSKÜHLEN

Cheesecake ist schnell und einfach zu machen, mit dem säuerlichen Rhabarber geht er eine köstliche Symbiose ein. Unbedingt ausprobieren!

ZUTATEN

- 250 g Rhabarber, in dünne Scheiben geschnitten
- 70 g Zucker
- 50 ml BIO NATURA Orangensaft
- 120 g FINEST BAKERY Butterkekse
- 60 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 700 g MILFINA Frischkäse
- 100 g Zucker
- 500 ml MILFINA Saurer Halbrahm
- 10 g Maisstärke
- 1 Päckli BELLA Vanillinzucker
- 3 Eier
- 1 Prise Salz



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

FRISCHKÄSE «MILFINA»

Frischkäse ist zum Kochen und Backen vielseitig einsetzbar. Im Cheesecake schmeckt er wunderbar cremig.



PROFI-TIPP

DIE FORM BEWAHREN

Damit der Kuchen nicht zusammenfällt, den Backofen während der Backzeit nicht öffnen. Danach den Kuchen im leicht geöffneten Backofen auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG

- Rhabarber, Zucker und Orangensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Auf niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Rhabarber sehr weich und die Flüssigkeit ein wenig eingedickt ist. Zur Seite stellen.
- Backofen auf 160 °C vorheizen.
- Butterkekse in einer Küchenmaschine zerbröseln. Butter und Keksbrösel mischen. Den Boden einer Kuchenform von etwa 23 cm Durchmesser mit der Keksmasse bedecken. Gut festdrücken und für etwa 8 Minuten backen, bis der Boden etwas Farbe angenommen hat. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
- Frischkäse und Zucker in einem Mixer gut mixen. Rahm, Maisstärke, Vanillinzucker und Salz zugeben und glatt mixen. Eier zugeben und kurz rühren, bis alles gut vermischt ist.
- Die Hälfte der Frischkäsemasse in die Kuchenform giessen und mit der Hälfte der Rhabarbersauce bedecken. Mit einem Messer mit kreisenden Bewegungen vorsichtig ein Marmormuster in die Masse ziehen. Mit dem Rest der Frischkäsemasse und dem Rest der Rhabarbersauce wiederholen.
- Kuchen backen, bis sich die Frischkäsemasse in der Mitte gesetzt hat, dauert etwa 60 bis 70 Minuten.
- 10 Minuten auskühlen lassen, dann den Kuchen mit einem Messer vom Rand lösen. Vor dem Herausheben eine weitere Stunde auskühlen lassen.

RHABARBER-VANILLE-MILLE-FEUILLE



REZEPFÜR
6 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
60 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
MITTEL

+ 3 STUNDEN AUSKÜHLEN

Sie sind nicht nur eine Augenweide, sondern auch ein sahnig-süsser Traum für die warme Jahreszeit. Die verwendeten Früchte sind je nach Jahreszeit variabel. Doch zum Frühling gehört einfach Rhabarber.

ZUTATEN

- 500 g Rhabarber
- 100 g Zucker
- 300 g fertiger GOOD CHOICE Blätterteig
- 20 g Puderzucker

ZUTATEN FÜR DIE CREME

- 5 Blatt Gelatine
- 2 Päckli BELLA Vanillinzucker
- 250 ml RETOUR AUX SOURCES BIO-Vollmilch
- 30 g Maisstärke
- 250 ml MILFINA Vollrahm UHT
- 1 Eiweiss



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BLÄTTERTEIG CLASSIC & LIGHT «GOOD CHOICE»

Mit Blätterteig lassen sich allerhand schmackhafte Gerichte zaubern. Wer ihn nicht selbst machen möchte, der greift zum Blätterteig von GOOD CHOICE.



PROFI-TIPP

ERST IN LETZTER MINUTE

Damit die Blätterteigschichten schön knusprig bleiben, sollte man Mille-feuille immer erst kurz vor dem Servieren schichten. Blätterteig und Creme können aber schon vorher gemacht und gekühlt werden.

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 190 °C vorheizen. Rhabarber auf die gewünschte Länge der Mille-feuilles schneiden. In eine Backform legen, mit dem Zucker bestreuen und mit Folie gut verschliessen, sodass er im eigenen Dampf gart. 30 Minuten backen, nach 20 Minuten eventuell einmal wenden. Auskühlen lassen und Saft aufheben.
- Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanillinzucker, Milch und Rhabarbersaft gemeinsam aufkochen lassen und von der Hitze nehmen.
- Maisstärke in einer Extraschüssel mit einem Schuss der heissen Milchlösung mischen, dann unter ständigem Rühren in die Milch giessen. Schliesslich Gelatine zugeben und über einem kalten Wasserbad weiterrühren, bis die Masse beginnt, cremig zu werden und auf Zimmertemperatur abgekühlt ist.
- Vollrahm und Eiweiss leicht zuckern und getrennt zu Eischnee bzw. Vollrahm schlagen. Beides gemeinsam vorsichtig mit der Masse verrühren, dann 3 Stunden kalt stellen.
- In der Zwischenzeit den Blätterteig in Rechtecke von der gewünschten Grösse der Mille-feuilles schneiden, nach Packungsangaben backen und auskühlen lassen.
- Blätterteigrechtecke mit je 3 Stück Rhabarber belegen, dann mit Creme toppen. Einmal wiederholen, dann mit einer Blätterteigschicht abschliessen und nach Wunsch mit Puderzucker bestreuen.





ERDBEER-RHABARBER-SEMIFREDDO



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
30 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
MITTEL

+ 1 NACHT ZUM FRIEREN

Ein fruchtiger Genuss an warmen Frühlingstagen. Das Semifreddo schmilzt auf der Zunge, begleitet vom frischen Geschmack der Früchte.

ZUTATEN

- 200 g Rhabarber
- 300 g Erdbeeren
- 4 EL BIO NATURA Honig
- 2 EL RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter, weich
- 5 Eigelb
- 150 g Zucker
- 500 ml MILFINA Vollrahm UHT
- 100 g NATUR AKTIV BIO-Pistazien, geröstet und gesalzen



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-PISTAZIEN GERÖSTET & GESALZEN «NATUR AKTIV»

Der geröstete und gesalzene Snackklassiker macht auch auf Desserts eine gute Figur. Pistazien sind Allrounder und in der Küche vielseitig einsetzbar.

ZUBEREITUNG

- Grillstufe des Backofens vorheizen.
- Backblech mit Backpapier belegen und Rhabarberstangen und Erdbeeren darauf verteilen. Butter und Honig mischen, die Früchte damit bestreichen.
- Die Früchte im Ofen grillen, bis der Rhabarber Farbe angenommen hat und weich ist; das dauert etwa 6 Minuten. Nach der halben Zeit Rhabarberstangen einmal wenden. Ein Viertel der Früchte mit ein wenig ausgetretenem Saft grob pürieren. Den Rest für später zur Seite stellen.
- Eigelb und Zucker aufschlagen, bis die Masse hell und schaumig wird. Den Vollrahm steif schlagen. Eimasse, Rahm und Rhabarberpüree vorsichtig mischen, in eine Kuchenform füllen und in den Tiefkühler geben, bis es durchgefroren ist, mindestens 2 Stunden, besser über Nacht.
- 30 Minuten vor dem Servieren herausnehmen, antauen lassen, und auf Servierteller stürzen.
- Die restlichen Früchte grob hacken. Semifreddo mit Rhabarber-Erdbeer-Mischung und grob gehackten, gesalzene Pistazien garnieren und servieren.



PROFI-TIPP

LUFTIG SOLL ES SEIN

Den Schlagrahm nach und nach unter die Masse heben und vorsichtig alles einarbeiten, ohne dass der Schaum an Volumen verliert. Ein zu starkes Mischen führt zu Luftverlust und lässt das Semifreddo hart und kompakt erscheinen.



Zürcher Geschnetzeltes ist ein absoluter Klassiker. Das geschnetzelte Kalbfleisch wird mit Champignons und Rösti serviert.



ZÜRI GSCHNÄTZLETS

Das Zürcher Geschnetzelte gilt bei vielen als Schweizer Nationalgericht. Wir spürten der Geschichte dieser kulinarischen Legende nach und liessen uns zeigen, wie einfach man dieses geniale traditionelle Gericht zubereiten kann.

TEXT MANFRED KLIMEK UND LARISSA GRAF

Das Geschnetzelte nach Zürcher Art oder «Züri Gschnätzlets» gilt bei den Menschen ausserhalb der deutschsprachigen Schweiz als Schweizer Nationalgericht. Innerhalb der deutschsprachigen Schweiz jedoch ist es nur eines der vielen Regionalgerichte, denn nur wenige Kilometer entfernt regiert beispielsweise schon die St. Galler Kalbsbratwurst das gaumenpopulistisch Heimatliche.

EINE KURZE GESCHICHTE

Das Zürcher Geschnetzelte ist kein altes, tradiertes Gericht, das schon vor hundert und mehr Jahren in Rezeptbüchern und auf Speisekarten stand, sondern der Entwurf eines unbekannt gebliebenen

Schweizer Kochs, dem knapp nach Ende des Zweiten Weltkriegs bei einem Sportfest die Kalbssteaks ausgingen. So – so will es die Legende – bastelte er aus den verbliebenen Resten, und aus Kartoffeln, Champignons, Rüeblen und Rahm, eine Mahlzeit, die das zur Neige gehende Kalbfleisch «streckte» und alle Anwesenden satt machte. Das ist natürlich nur eine von einem halben Dutzend Geschichten, woher das Geschnetzelte eigentlich kommt und wer es kreierte. Aber es ist jene Geschichte, die sich am vergnüglichsten erzählen lässt.

Es gibt vielfältige Varianten des Geschnetzelten, denn dieses stand nie – wie etwa das Wiener Schnitzel – unter Beobachtung eines kaiserlichen Hofs, der strikt auf >



DAS ZÜRCHER GESCHNETZELTE IST KEIN ALTES GERICHT, SONDERN DER ENTWURF EINES UNBEKANNT GEBLIEBENEN SCHWEIZER KOCHS.

> die Einhaltung der Zutaten und der Zubereitungsweise bestand. Dem «echten Wiener Schnitzel» war das Kalbfleisch und die Panade (Mehl, Eier, Semmelbrösel) sowie das Frittieren in zwei bis drei Pfannen immer vorgeschrieben; dem Zürcher Geschnetzelten hingegen können Zutaten auch addiert oder abgezogen werden, je nach Interpretation. Eine Zutat, die im ersten Rezept, jenem vom Sportfest, den Übermittlungen nach nicht dabei war, ist die Kalbsniere, die in späteren Varianten das Kalbfleisch ergänzte, es würziger und rustikaler machte. Die Kalbsniere ist, wie fast alle Innereien, aus den Grundzutaten neuzeitlicher Gastronomie verschwunden, denn trotz der ethischen «From-nose-to-tail-Bewegung», die das ganzheitliche Verwerten geschlachteter Tiere propagiert, finden geschmackseigene Organe kaum noch Anklang bei den Gästen. Auch wenn sie als «hip» deklariert werden.

Man würzt lieber nach, um Würze zu bekommen.

So verzichten heute die meisten Köche auf das Hinzufügen der Niere. In einigen Lokalen der Innenstadt können die Gäste aber zum Glück weiterhin die organhaltige Version probieren. Zum Beispiel in der «Brasserie AuGust» im Erdgeschoss des noblen Hotels «Widder», in der das Geschnetzelte wahlweise mit oder ohne «Nierli» bestellt werden kann. Ebenso bieten das 200-jährige Restaurant «Oepfelchammer», das als Gottfried Kellers Lieblingslokal galt, wie auch das geschichtsträchtige «Zunftthaus zur Waag» den Gästen an, ihr Zürcher Geschnetzeltes nach Wunsch mit Nieren aufzuwerten. In der «Oepfelchammer» zahlt man dafür einen kleinen Aufpreis, bei den anderen Restaurants kosten beide Versionen gleich viel. Günstig ist ein gutes Zürcher Geschnetzeltes sowieso nie, ob



Das «Geschnetzelte nach Zürcher Art» tauchte erst 1947 erstmals in den Rezeptbüchern auf.

ten Geschnetzelten: Das Fleisch sollte nur ganz kurz angebraten werden, denn sonst wird es schnell trocken.

Wichtig: Das Fleisch gegen die Faser in dünne Streifen schneiden. Wird das Fleisch parallel zu den Muskelfasern oder in der gleichen Richtung wie die Muskelfasern geschnitten, wird es zäh. In der Butter wird das Fleisch schnell braun und bleibt saftig.

Dazu gibt es Rösti – auch hier ist viel Butter Pflicht. Auch das ist übrigens eine neue Entwicklung: In der Nachkriegszeit wurden als Beilage eher Reis oder Hörnli gereicht.

In den meisten Lokalen sind die Portionen nicht so grosszügig, dass im Pfännli noch Nachschub wartet. Das ist aber nicht schlimm, denn so kann der hungrige Gast noch weitere Schweizer Spezialitäten bestellen. Urchige Gerichte wie der Wurstsalat oder das mächtige Dessert Meringues mit Doppelrahm, zum Beispiel. Zum Glück gibt es nämlich noch Beizen, die auch diese Speisen aus besten Zutaten zubereiten. So möge es bitte noch viele Jahre bleiben. <

ES GIBT
ZAHLEICHE
VARIANTEN DES
GESCHNETZELTEN,
DENN ES STAND NIE
– WIE ETWA DAS
WIENER SCHNITZEL –
UNTER BEOBACHTUNG
EINES KAISERLICHEN
HOFS.

Interpretation erlaubt: Jedes Lokal kocht das Gericht anders. Hier gibt es das Kalbfleisch ohne Nieren und die Champignons sind in der Rahmsauce püriert.

mit oder ohne Niere. Wer frisch und mit guten Zutaten kocht, muss dafür einen gewissen Preis verlangen – besonders in einer so teuren Stadt wie Zürich.

VIEL BUTTER IST PFLICHT

In der Version ohne Niere wird die Sauce mit Champignons zubereitet, auch das gilt als optional. Die Champignons sind wohl im Laufe der Jahre als massentauglicher – und günstiger – Ersatz für die Nierli eingeführt worden. Selbstredend ist das Fleisch Schweizer Fleisch, so wie alle anderen Zutaten Schweizer Zutaten sind. Man hat im Land alles, was es braucht. Und da ist Butter! Sehr viel Butter! Denn das echte Zürcher Geschnetzelte ist wahrlich keine Diätküche und soll dies auch nie werden. Wer es zu Hause nachkocht, sollte auf keinen Fall den Fehler machen, zu wenig Butter zu verwenden. Ein weiterer Tipp zum guten Gelingen eines gu-



ZÜRCHER GESCHNETZELTES MIT CHAMPIGNONS



REZEPT FÜR
4-6 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
30 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
LEICHT

Das Kalbfleischgeschnetzelte in Rahmsauce, kurz Züri-Gschnätzlets genannt, gehört ohne Zweifel zu den Klassikern, die man immer wieder gerne isst.

ZUTATEN

- 800 g NATURE SUISSE Kalbsplätzli, in fingerbreite Streifen geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 100 g weisse und braune Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 EL NATURE SUISSE BIO-Halbweissmehl
- 100 ml trockener Weisswein
- 150 ml BIO NATURA Bouillon im Glas
- LE GUSTO Bratensauce für 100 ml Sauce
- 150 ml MILFINA Rahm
- Etwas Cayennepfeffer
- Etwas ARC ROYAL Cognac (nach Belieben)



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

KALBSPLÄTZLI MINI «NATURE SUISSE»

Die Kalbsplätzli Mini stammen von IP-Suisse-Bauernhöfen. Die zarten, fettarmen Miniplätzli vom Kalbsstotzen sind besonders zum Kurzbraten geeignet.

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 60 °C vorheizen. Das Fleisch kurz in etwas Butter anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen und auf ein Sieb legen. Den austretenden Fleischsaft auffangen. Das Fleisch im Ofen warm stellen.
- Für die Sauce gehackte Zwiebel in etwas Butter andünsten, die geschnittenen Champignons dazugeben, weiterdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit dem Mehl bestäuben und mit Weisswein ablöschen. Gut umrühren. Mit der Bouillon und der Bratensauce auffüllen, den Fleischsaft dazugeben, ca. 15 Minuten auf kleinem Feuer köcheln.
- Den Rahm dazu geben. Nochmals kurz köcheln lassen. Mit Cayennepfeffer und nach Belieben mit Cognac abschmecken.

ANRICHTEN

- Zum Anrichten das Fleisch in eine ausreichend tiefe Schüssel geben. Die heisse Sauce darüber giessen.
- Dieses Gericht wird traditionell mit Rösti serviert.



PROFI-TIPP

RAUMTEMPERATUR

Das Fleisch rund 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Es muss Raumtemperatur annehmen, sonst kühlen Öl und Pfannenboden ab und das Fleisch kocht eher, als dass es brät.



TESSIN DAS SCHÖNSTE ENDE DER SCHWEIZ

Mediterranes Feeling in der alpinen Schweiz – genau das bietet der südlichste Kanton des Landes. In unmittelbarer Nähe zu Italien, gesegnet mit mildem Klima und verwunschener, wilder Natur, bietet die Region Erlebnisse für Gaumen und Seele im Übermass.

TEXT DOMINIK VOMBACH

Das Tessiner Städtchen
Ascona liegt direkt am Lago
Maggiore und bietet einen
herrlichen Panoramablick. Ein
Zwischenstopp im Ort ist für
den Genussreisenden Pflicht.





Die «Fattoria L'Amorosa» zwischen Bellinzona und Locarno ist von einem vier Hektaren grossen Rebberg umgeben.



DER ERFOLG DER LETZTEN JAHRE HAT DIE TESSINER WINZER GESTÄRKT. SIE VERTRAUEN AUF DIE KLASSE UND VERSCHIEDENARTIGKEIT IHRES TERROIRS.

Südschweiz oder Norditalien? Das Tessin vereint beide Welten. Schon nach der Durchquerung des Gotthardtunnels, bei der Einfahrt in den südlichsten Kanton der Schweiz, macht sich in der Regel Ferienstimmung breit. Meist zeigt sich dann die Sonne, obwohl sie sich vor dem langen Tunnel noch zierte. Die Vegetation wird üppig, die ersten Palmen sind in Sicht. Spätestens jetzt befindet man sich in einer anderen Schweiz, die mehr mit dem südlichen Nachbarland zu tun hat, als man es erwarten würde. Das milde Klima hier, die ungestüme Natur, die klaren Bäche und Seen entführen in eine andere Welt. Das Tessin ist ein echtes Stück «bella Italia», und das in der alpinen Schweiz. Nicht nur Naturliebhaber:innen kommen voll auf ihre Kosten, sondern auch Geniesser:innen können sich hier voll ausleben. Vom rustikalen, traditionellen Grotto über Sternerrestaurants bis hin zu Spitzenweingütern und mondänen

Hotels findet sich hier alles, was das Herz begehrt. Von Bellinzona im Norden geht unsere Tour mit dem Auto bis ganz in den Süden nach Mendrisio. Entlang des wunderschönen Lago Maggiore, jenes Sees, der die Schweiz und Italien verbindet. Hier liegen Städtchen wie das pittoreske Ascona, das schon Hermann Hesse begeisterte. Der deutsche Schriftsteller verbrachte hier nicht umsonst die letzten 43 Jahre seines Lebens. In der einzigartigen Atmosphäre des Tessins fand er die Inspiration für Werke wie «Narziss und Goldmund» oder das «Glasperlenspiel».

Luxus liebende Reisende finden hier diverse Spitzenhotels, unter anderem das «Hotel Eden Roc», ein Fünf-Sterne-Haus, in dem sich nicht eines, sondern gleich vier vorzügliche Restaurants befinden.

Darunter das besternte «La Brezza», in dem der junge aufstrebende Chefkoch Marco Campanella wirkt und seine Gäste mit fantasievollen, eleganten

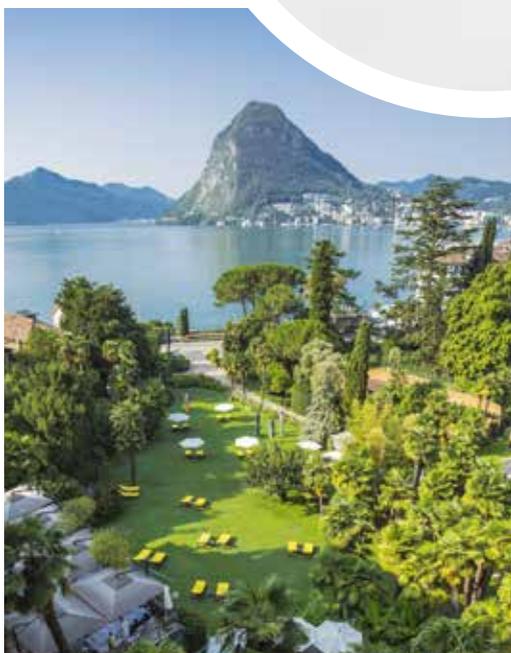
Gerichten verzückt. Auf dem Weg nach Lugano machen

wir einen Abstecher in das hübsche, von Rebbergen umgebene Dörfchen Croglio, wo unter anderem der legendäre Tessiner Winzer Christian Zündel Reben bewirtschaftet. Winzer:innen von Format gibt es im Tessin viele. Die Cantina Kopp von der Crone Visini beispielsweise, die wir von der Abfahrt Melide aus in Barbengo erreichen. Paolo Visini und seine Partnerin Anna Barbara Kopp von der Crone bewirtschaften hier in der Umgebung rund sieben Hektaren Reben und keltern einige der besten Weine der Region. Ihre Merlots sind international gefragt und müssen den Vergleich mit Gewächsen aus dem Bordeaux nicht scheuen. Auch der Endpunkt unserer Reise, das Mendrisiotto, wie man die Gegend um die Gemeinde Mendrisio nennt, ist ein Hotspot für Weinliebhaber:innen. Dank der Lage am südlichsten Zipfel des Luganersees herrschen in der Region beste Weinbaubedingungen. Dazu locken die Berge Monte San Giorgio und Monte Generoso, um von ihren Gipfeln aus den atemberaubenden Blick über die Landschaft zu geniessen.



Das Hotel «Villa Castagnola» liegt direkt am See und beherbergt das Gourmetrestaurant «Arté al Lago».

Gleich vier Restaurants befinden sich im legendären «Eden Roc» am Lago Maggiore in Ascona, darunter das Sternerrestaurant «La Brezza».



KULINARISCHE GESCHENKE AUS DEM TESSIN



FRICO MIT KÄSE UND PROSCIUTTO



REZEPT FÜR
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
50 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
MITTEL

Frico, das ist ein Käse-Kartoffel-Fladen – wie eine Schweizer Rösti nur eben auf die italienische Art. Und deshalb so besonders gut!

ZUTATEN

- 600 g Kartoffeln, mehlig
- 1 grosse Zwiebel
- 400 g SAVEURS SUISSES Bündner Bergkäse
- 1 EL NATURE ACTIVE BIO-Griechisches Olivenöl, Nativ
- 100 g CUCINA NOBILE Prosciutto Crudo
- Salz
- Pfeffer
- fischer Spinat zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser blanchieren, bis sie etwas weicher werden, aber noch nicht ganz durch sind, etwa 12 Minuten.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme braten, bis sie weich und glasig ist.
- Die Kartoffeln mit einer groben Reibe in eine Schüssel reiben. Wenn sie noch warm sind, den Käse dazureiben. Die warmen Zwiebeln dazugeben, salzen und pfeffern und gut durchmischen.
- Die Mischung in die Pfanne geben, in der die Zwiebel gebraten wurde, gleichmässig verteilen und bei mittlerer Hitze sanft braten, bis die Unterseite schön braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten. Die Pfanne mit einem Teller bedecken, umdrehen und den Frico auf den Teller stürzen. Etwas Öl in die Pfanne geben und die Hitze hochdrehen. Den Frico vorsichtig zurück in die heisse Pfanne gleiten lassen und 8 bis 10 Minuten auf der anderen Seite knusprig braten. Beim Zurückschieben darauf achten, dass die Pfanne vorsichtig gerüttelt wird, damit der Frico nicht am Pfannenboden kleben bleibt.
- Vorsichtig auf ein Schneidebrett gleiten lassen und in Viertel oder Achtel schneiden. Mit den Prosciuttoscheiben und frischen Spinatblättern garnieren und servieren.

ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-GRIECHISCHES OLIVENÖL «NATURE ACTIVE»

Ein hochwertiges griechisches Olivenöl aus biologischer Landwirtschaft mit feinem Geschmack.



PROFI-TIPP

DAS FETT REDUZIEREN

Da der Käse beim Kochen ziemlich viel Fett verliert, kann man Küchenpapier auflegen, bis dieses sich mit Fett vollgesogen hat. So wird das Fett sanft reduziert.

TEIGTASCHEN MIT RICOTTA UND FRÜHLINGSKRÄUTERN



REZEPT FÜR
4-6 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
50 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
MITTEL

Diese Teigtaschen sind ein wenig handfester als Ravioli oder Tortellini. Die feinen Frühlingskräuter sorgen für ein unvergleichliches Aroma.

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 300 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Weizen Weissmehl
- 1 TL NATURE ACTIVE BIO-Griechisches Olivenöl, nativ
- 1 Prise Salz
- 140 ml Wasser, heiss

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 2 kleine Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g frischer Spinat
- 50 g gemischte Kräuter, gewaschen und gepflückt (z. B. Melisse, Minze, Petersilie, Dill, Majoran und Thymian)
- 80 g CUCINA NOBILE Ricotta
- 2 TL BELLA Kakao Pulver
- 1 TL Zimt, gemahlen
- Salz
- Pfeffer

ZUTATEN FÜR DIE POLENTABUTTER

- 50 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 1 EL HAPPY HARVEST Polenta Maisgriess, fein
- CUCINA NOBILE Ricotta zum Bestreuen



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

RICOTTA «CUCINA NOBILE»

Ricotta ist ein Klassiker der italienischen Küche und ein kulinarisches Multitalent. Ideal zum Kochen und Backen oder auch zum Purgeniessen.

ZUBEREITUNG

- Für die Füllung die Kartoffeln kochen und stampfen. Den Spinat in Salzwasser blanchieren, das Wasser gut ausdrücken und zusammen mit den Kräutern sehr fein hacken. Die Kartoffeln mit dem Spinat, den Kräutern, dem Ricotta, dem Kakao Pulver und dem Zimt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles 30 Minuten ruhen lassen.
- Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, 1 Prise Salz und 1 Teelöffel Olivenöl hinzufügen. Das heisse Wasser nach und nach hinzufügen und kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Den Teig 30 Minuten unter einem Küchentuch ruhen lassen.
- Ein Brett mit Mehl bestreuen und mit einem Nudelholz den Teig zu einer sehr dünnen Schicht ausrollen. Mit einem runden Teigausstecher oder einem Glas so viele Kreise mit einem Durchmesser von 5 bis 6 Zentimeter wie möglich ausstechen. In die Mitte eines jeden Teigkreises 1 Teelöffel Füllung geben. Die Teigtaschen in der Mitte falten und mit den Fingern zu einem Halbmond zusammendrücken. Beim Zusammendrücken aufpassen, dass keine Luftblasen in den Teigtaschen verbleiben.
- Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Teigtaschen etwa 2 Minuten lang kochen, bis sie anfangen, an die Oberfläche zu schwimmen.
- Etwas Butter in einer grossen Pfanne schmelzen. Wenn sie zu schäumen beginnt, das feine Polentamehl dazugeben und umrühren. Sobald das Mehl eine haselnussartige Farbe angenommen hat, von der Hitze nehmen.
- Zum Servieren die Teigtaschen mit der Polentabutter beträufeln und mit Ricotta bestreuen.





LA GUBANA ALLE QUATTRO NOCI



REZEPT FÜR
6 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT
30 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT
SCHWER

+ 3-4 STUNDEN RUHEZEIT FÜR DEN TEIG

Die Gubana ist kein gewöhnlicher Nusskuchen, denn sie wird mit viererlei verschiedenen Nüssen gebacken!

ZUTATEN FÜR EINE 24-ZENTIMETER- FORM

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 230 ml RETOUR AUX SOURCES BIO-Vollmilch (plus mehr zum Bestreichen)
- 14 g BELLA Trockenhefe
- 100 g Zucker (plus mehr zum Bestreichen)
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 500 g HAPPY HARVEST Weissmehl
- 200 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter,
- Geriebene Schale von 1 Zitrone
- 1 TL BELLA Vanillinzucker

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 180 g Sultaninen
- 40 ml Grappa (oder Moscato oder anderer Süsswein)
- 20 g Pinienkerne
- 50 g Baumnüsse
- 40 g Haselnüsse
- 50 g Mandeln
- 1 EL GRANDESSA Blütenhonig
- Abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- 40 g RETOUR AUX SOURCES BIO-Butter
- 80 g Zucker
- Kristallzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Milch, Hefe und 1 Prise Zucker mischen. Etwa 5 Minuten stehen lassen, bis die Mischung leicht zu schäumen beginnt.
- Ei, Eigelb, Vanillinzucker, Zitronenschale und restlichen Zucker in einer mittgrossen Schüssel verquirlen, bis die Mischung glatt ist. Die Hefemischung einrühren.
- Salz und Mehl mit einem elektrischen Mixer mit Rührhaufsatz mischen. Die Eimischung hinzufügen und auf niedriger Stufe etwa 30 Sekunden lang schlagen, bis sie fast eingearbeitet ist. Nun zum Knethaken wechseln, die weiche Butter hinzufügen und auf mittlerer Stufe kneten, bis die Butter vollständig eingearbeitet ist und der Teig glatt und nur noch leicht klebrig ist, 8 bis 10 Minuten.
- Auf eine bemehlte Fläche stürzen, mit der Hand nochmals durchkneten und dann in einer grossen gebutterten Schüssel mit Plastikfolie bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Grösse des Teigs verdoppelt hat, 1½ bis 2 Stunden. Anschliessend 45 Minuten kühl stellen.
- Für die Füllung die Sultaninen und den Grappa kurz aufkochen lassen, danach die Sultaninen absieben. Sultaninen, Pinienkerne, Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Honig und die geriebene Zitronenschale in einer Küchenmaschine zu einer bröseligen Paste pürieren. Die weiche Butter und den Zucker hinzugeben und alles glatt pürieren.
- Den Teig auf einer bemehnten Fläche zu einem etwa 3 bis 4 Millimeter dicken Rechteck ausrollen. Die vorbereitete Füllung gleichmässig auf der Oberfläche bis einen Finger breit vom Rand ausstreichen. Dann von der Längsseite her zu einer Wurst aufrollen und daraus eine Schnecke formen. In die gebutterte Form legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort erneut etwa 90 Minuten gehen lassen.
- Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Die Oberfläche der fertig gegangenen Gubana gut mit Milch und Zucker bestreichen und mit Kristallzucker bestreuen. 45 Minuten bis 1 Stunde backen. Etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.



ALDI SUISSE PRODUKT-TIPP

BIO-BUTTER «RETOUR AUX SOURCES»

Butter ist unverzichtbar und in jedem Haushalt ein Muss beim Backen. Die hervorragende BIO-Qualität von RETOUR AUX SOURCES garantiert besten Geschmack.



PROFI-TIPP

GRAPPA GIBT AROMA

Beim Servieren kann noch jede Portion mit etwas Grappa beträufelt werden – je nach Geschmack auch mit Süsswein.



TESSIN

LA DOLCE VITA

Mach Ferien in der «Sonnenstube der Schweiz»!
Ein Sehnsuchtsort mit mediterranem Flair erwartet dich.

TEXT HELENE TUMA

Im Süden der Schweiz befindet sich ein besonderes Reiseziel. Der stark durch die italienische Sprache und Kultur geprägte Kanton Tessin (Ticino) besticht durch seinen Charme und sein mediterranes Flair. Jenseits der Alpen empfängt Dich das Tessin mit mildem Klima, Palmen, Seen und lieblichen Tälern. In der wildromantischen und alpinen Natur des Schweizer Kantons kannst du jede Sonnenstunde auskosten.

SOMMER IM TESSIN

In der Sommerzeit verbringt man hier die Zeit draussen und geniesst einen Apéro. Warme Abende unterm Sternenhimmel sind keine Seltenheit. Der Sommer ist ideal, um

die Region zu Fuss zu erkunden. Das Tessin steht für mediterrane Küche mit zahlreichen kulinarischen Highlights, verbunden mit temperamentvoller Lebensfreude. Hier fühlt es sich fast wie in Italien an und dennoch ist man in der Schweiz. Die südliche Region ist vor allem für ihre wunderschönen Kastanienbäume bekannt. Alljährlich finden die «Feste della Castagne» statt. Hier findest du zahlreiche Köstlichkeiten, basierend auf dieser Nussfrucht aus dem Tessin.

Ein kulinarischer Ausflug zwischen Weinbergen und Almen darf natürlich nicht fehlen. Bei 70 Berghütten und über 130 Bergseen bietet der Kanton Tessin ein wahres Wander- und Feinschmecker-Eldorado.

BEEINDRUCKENDE AUSFLÜGE

Von Gletschern bis zu Palmen, von sanften Hügeln über Alpentäler – die Attraktionen und Ausflugsziele könnten unterschiedlicher nicht sein. Mach dich auf zu neuen Entdeckungen und traumhaften Aussichten im Tessin mit ALDI SUISSSE TOURS.

Kennst Du das UNESCO-Welterbe Monte San Giorgio schon? Dieser Berg war vor 200 Millionen Jahren von einer Meeresbucht umgeben und somit ein idealer Lebensraum für viele Lebewesen. Die Überreste dieser Tiere kannst du heute im Fossilienmuseum in Meride bewundern.

Ein weiterer Ausflug führt Dich zur Wehrmauer «Murata». Von dort aus hast Du einen ersten guten Blick auf die impo-



sante Festungsanlage. Die drei Burgen Castelgrande, Montebello und Sasso Corbaro liegen an einer strategisch wichtigen Position für die Alpenüberquerung. Das macht sie zu den bedeutendsten Bauwerken mittelalterlicher Festungsarchitektur.

SCHÖNE TAGE AM LUGANERSEE

Der Lago di Lugano wird dich in seinen Bann ziehen: Schweizer Charme und italienisches Dolce Vita vereinen sich hier zu einer unvergleichlichen Symbiose. Dank der milden Temperaturen bist du hier das ganze Jahr über bestens aufgehoben.

Die Stadt Lugano ist unglaublich abwechslungsreich und hat viel zu bieten. Auf der Piazza della Riforma, dem zentralen Platz und Zentrum der Stadt, finden im Sommer unterschiedliche Veranstaltungen statt. Bei einem idyllischen Spaziergang im Parco Ciani, der grünen Lunge der Stadt, entdeckst du eine grosse Auswahl an subtropischen Pflanzen und bewunderst die exotische Vegetation.

Eine Bootsfahrt ist immer ein Highlight. Am Ufer des Lago di Lugano findest du mehrere Anlegestellen, wo du zusteigen kannst. Sightseeing zu Wasser ermöglicht es dir, viel mehr von der Umgebung zu sehen. Nimm Platz und geniesse die Brise, die dir um die Nase weht.

DAS BESONDERE ALDI SUISSE TOURS ANGEBOT:

HOTEL CAMPIONE*** IN BISSONE

Termine: 01.03.24–01.12.24

2–14 Nächte, DZ Standard

Preis/Person und Aufenthalt ab CHF 210.-

Inklusiv-Leistungen:

- Halbpension mit Frühstücksbuffet, abends 3-Gänge-Wahlmenü bzw. 1 Duopack hochwertigen Wein pro Zimmer (bei geschlossenem Restaurant, 1 x pro Woche)
 - Benutzung des hoteleigenen Swimmingpools (witterungsbedingt)
 - Ticino Ticket (im Rahmen der Kurtaxe)
 - 1 x Abschiedsgeschenk pro Zimmer
- Buchbar unter aldi-suisse-tours.ch
Reisecode: 9763988

HOTEL CAMPIONE

Das «Hotel Campione» punktet mit einem Pool und einer grosszügigen Liegefläche. Es ist der perfekte Ort zum Verweilen und Entspannen. Von hier hat man eine traumhafte Aussicht über den See.





ERLEBNISREGION TESSIN AKTIVFERIEN

Die warme Jahreszeit lädt ein zu Sport und Bewegung.
Die Mischung aus Wasser und Bergen ist wie gemacht für Aktive.

TEXT HELENE TUMA

Schwimmen, Velofahren oder Wandern – das alles ist im Tessin möglich! Welchen Sport man auch ausübt oder einfach einmal ausprobieren möchte: Im Tessin kann man sich austoben. Gerade Velofahren ist im Sommer genau das Richtige. Die luftige Brise weht dir um die Nase. Es geht vorbei an Palmen und blühenden Oleandersträuchern – traumhafte Aussichten inklusive. Auch die malerischen Bergdörfer sind erkundenswert. Das Tessin entpuppt sich

auch als Wanderparadies, das von einigen 3'000er-Bergen umringt ist. Anziehungspunkte für Wassersportler:innen und Badeleidende sind die beiden grössten Seen des Kantons: Luganersee und Lago Maggiore.

WANDERN IN SCHÖNSTER NATUR

Das Tessin ist ein Eldorado für Wanderer. Es ist zu jeder Jahreszeit eine der schönsten Wanderregionen der Schweiz. Auf Wanderwegen unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade kannst du die herrliche Region

erkunden. Für geübte Wanderer sind Höhenwege eine willkommene Herausforderung. Wenn du lieber auf flacher Ebene wandern möchtest, kannst du entlang der Flüsse und Seen die Umgebung geniessen.

MIT DEM VELO UNTERWEGS

Das Tessin bietet auch perfekte Bedingungen für eine ausgedehnte Velotour. Und auch hier gibt es Touren für jeden Geschmack und Schwierigkeitsgrad. Ob entspannt als Geniesser:in oder sportlich über

die Alpenpässe, im Tessin bleiben keine Wünsche offen.

Lugano ist eine der touristischen Perlen des Tessins. Die Stadt und ihre Umgebung zu erkunden, ist ein Vergnügen sowohl für Rennvelo- und Tourenvelofahrer:innen wie auch E-Biker:innen.

WASSERSPORT FÜR AKTIVE

Wildromantische Flüsse und die beiden malerischen Seen bieten das nötige Umfeld für Wasserratten jeden Alters und laden ein zum Wasservergnügen. Die Möglichkeiten, im und auf dem Wasser aktiv zu sein, sind im Tessin schier grenzenlos. Wie wäre es beispielsweise mit Schwimmen, Segeln, Kite-Surfen oder Stand-up-Paddling?

ADRENALINKICK

Es müssen jedoch nicht immer nur die klassischen Sportarten sein. Auch Abenteuerlustige auf der Suche nach dem ultimativen Adrenalinkick finden im Tessin ihr Glück. Stichworte wie Canyoning, Fallschirmspringen, Kajakfahren und Paragleiten bringen die Augen der Sportler:innen zum Glänzen.

Wenn du gerne kletterst, kannst Du das ganze Jahr in kurzen, langen, leichten oder schwierigen Kletterrouten deiner Leidenschaft nachgehen. Die zahlreichen ausgerüsteten Kletterfelsen an den Granit-, Gneis- oder Dolomitwänden ziehen zahlreiche Kletterer:innen an – dabei muss man kein Profi sein. Auch Anfänger:innen kommen hier auf ihre Kosten.

DAS BESONDERE ALDI SUISSE TOURS ANGEBOT:

PARKHOTEL BRENSCINO
BRISSAGO***SUP.

Termine: 22.03.24–19.10.24

1 Nacht–7 Nächte, DZ «Small Simple
Lake View Room»

Preis/Person und Aufenthalt ab CHF 98.-
Inklusiv-Leistungen:

- Frühstücksbuffet
- Benutzung des hoteleigenen
Swimmingpools
- Ticino Ticket (im Rahmen der Kurtaxe)

Buchbar unter

aldi-suisse-tours.ch

Reisecode: 9769621

<

WANDERPARADIES

Im Tessin ist sowohl für Entspannung als auch für Action gesorgt. Die herrliche Landschaft lässt sich dabei wunderbar genießen.



PRODUKTE AUS DEM TESSIN IN DEINER ALDI SUISSE FILIALE



SALAMETTI NOSTRANI TICINESE

Eine feinkörnige Rohwurst aus qualitativ hochstehenden, frischen Rohstoffen, welche speziell ausgesucht werden. Mit dem typischen Salametti-Geschmack.



FARINA BIANCA TICINESE

Feines Tessiner Weismehl. Durch seine hervorragenden Backeigenschaften wird es gerne für feine Back- und Konditoreierzeugnisse verwendet.



RAVIOLI MIT RINDSBRATEN

Die frischen Teigwaren gibt es in den Sorten Rindsbraten, Ricotta-Spinat und Steinpilz.



KARTOFFEL GNOCCHI

Frische Gnocchi aus Weizen-griess und Kartoffeln – Für die schnelle Küche!



TESSINERBROT

SUISSE GARANTIE! Weissbrot, hergestellt aus Weizenmehl und bestehend aus leicht abbrechbaren Stücken. Das Brot ist in den Panetteria-Filialen verfügbar.



TESSINERPLATTE

Tessinerplatte mit Salami, Rohschinken und Rohessspeck, enthält typische Tessiner Charcuterie-Produkte, die allesamt im Tessin nach herkömmlichem und traditionellem Handwerk produziert werden.



PANCETTA ARROTOLATA

Schweinebrust aus der Schweiz, die durch das gerollte Reifen als eine ganz besondere Spezialität gilt.



TESSINER HINTERSCHINKEN

Ein rundum gelungenes Geschmackserlebnis dank des exzellenten Dufts, der feinen und typischen Tessiner Gewürze und des weichen und saftigen Fleisches.



SALSICCIA TICINESE

Tessiner Grillwurst mit feinen Noten von Pfeffer und Muskatnuss. Die grobkörnige frische Bratwurst darf auf keinem Grillfest fehlen.



SALAME NOSTRANO

Eine grobkörnige Rohwurst, in der zusätzlich ein Anteil von Rindfleisch enthalten ist. Mit dem typischen, leicht nussigen Geschmack.



AUFSCHNITT COPPA

SUISSE GARANTIE! Eine Spezialität aus dem Tessin mit langer Tradition. Die Mischung der Aromen und Gewürze verleiht der Coppa den einzigartigen Duft und Geschmack.

DEN FRÜHLING IM GLAS

Erfrischende, fruchtige und aromatische Weine für sonnige Stunden. ALDI SUISSE bietet Weingenuss für jeden Geschmack und jeden Anlass.





FRISCH, LEICHT UND AROMATISCH



MOSCATO D'ASTI DOCG

0.75 Liter, 5.5 % Vol.
Herkunft: Italien/Piemont
Rebsorte: Moscato

Süss. Passend zu Apéro, Dessert. Intensive strohgelbe Farbe mit brillanter Transparenz. Das Aroma gehört zu den erkennbarsten, dank der zarten Aromen von Blumen wie Glyzinie, Linde und Orangenblüte und fruchtigen Aromen wie Pfirsich und Aprikose. Der Geschmack ist charakteristisch, frisch, duftend, zu Recht süss und sehr angenehm.



HASHTAG ROSÉ

0.75 Liter, 11 % Vol.
Herkunft: Italien
Rebsorte: Cuvée

Halbtrocken. Passend zu Rind, Fisch, Meeresfrüchten, Reisgerichten, Vegetarisch, Apéro, Dessert. Blassrosa Farbe. In der Nase blumige und fruchtige Noten nach Granatapfel und Kirsche. Am Gaumen intensiv, weich und zart.



LEO HILLINGER GRÜNER VELTLINER

0.75 Liter, 12.5 % Vol.
Herkunft: Österreich,
Rebsorte: Grüner Veltliner

Trocken. Passend zu: Kalb, Geflügel, Fisch. Helles Goldgelb mit grünen Reflexen im Glas. Frisch und fruchtig mit Apfel-, Zitrone- und weissen Pfeffernoten in der Nase. Die frische Frucht, wird am Gaumen durch die Veltliner typische Würzigkeit unterstützt. Animierend mit frischer Säurestruktur.



ALTAMAR VERDEJO

0.75 Liter, 12 % Vol.
Herkunft: Spanien/Castilla
Rebsorte: Verdejo

Trocken. Passend zu Fisch, Meeresfrüchten, Apéro. Hellgelbe Farbe mit grünen Reflexen. Aromen von Zitrone, grünen Äpfeln, Anklänge von Pfirsich und schönen Mineralien. Am Gaumen ein Hauch von Frucht und Mineralien. Der Abgang ist sauber und lebhaft mit erfrischender Säure.



SÃO GONÇALO VINHO VERDE DOC

0.75 Liter, 12.5 % Vol.
Herkunft: Portugal-Vinho Verde
Rebsorte: Arinto, Trajadura, Loureiro

Mittleres Grüngelb, Silberreflexe. Einladende gelbe Tropenfrucht nach Mango und Ananas, zarter Honigtouch. Saftig, elegant, integrierte Fruchtsüsse, etwas Honigmelone im Nachhall, unkompliziertes Trinkvergnügen der fruchtbetonten Art.







WEINE UND SCHAUMWEINE PASSEND ZUM FRÜHLING



VALLA GATTI CHARDONNAY

0.75 Liter, 12 % Vol.
Herkunft: Italien
Rebsorte: Chardonnay

Trocken. Passend zu Kalb, Schwein, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, Apéro, Pasta. Hellgelb mit grünen Reflexen, in der Nase sauber, saftig, dezente Frucht, Sternfrucht, Apfel, Birne, am Gaumen sauber, mittlere Dichte und Länge, dezente Würze.



SAUVIGNON BLANC PAYS D'OC IGP

0.75 Liter, 12 % Vol.
Herkunft: Frankreich/Pays d'Oc
Rebsorte: Sauvignon Blanc

Trocken. Passend zu: Rind, Fisch, Apéro. Hellgelb mit grünen Reflexen. Schöne Noten von Zitrusfrüchten, Grapefruits und Limetten. Rund mit einem Hauch an Zitrusaromen und leicht herben Noten für einen anhaltenden Abgang.



ŒIL-DE-PERDRIX DU VALAIS AOC

0.75 Liter, 13 % Vol.
Herkunft: Schweiz/Wallis
Rebsorte: Pinot Noir

Halbtrocken. Passend zu Kalb, Charcuterie, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, Pasta, Vegetarisch, Apéro, Salat. Dieser gehaltvolle Rosé wird von intensiver Frucht geprägt und passt zu alltäglichen Gerichten.



OROPERLA ROSÉ MILLESIMATO EXTRA DRY

0.75 Liter, 11.5% Vol.
Herkunft: Italien
Rebsorte: Cuvée

Passend zu Fisch, Vegetarisch, Apéro, Dessert. Helles Lachsrosa mit feiner Perlage. Fruchttige Noten von Kirschen, Himbeeren und schwarzen Johannisbeeren. Rund und frisch am Gaumen. Die Perlage ist herrlich in die weite, fruchtige Struktur eingebunden.



RAVINI HUGO FRIZZANTE

0.75 Liter, 6.9 % Vol.

Spritziger Weisswein, verfeinert mit dem Aroma von Holunderblüte und einem Hauch von erfrischender Minze und Limette.

PERFEKT ZU LEICHTEN SPEISEN



DÔLE BLANCHE DU VALAIS AOC

0.75 Liter, 12.5% Vol.
Herkunft: Schweiz/Wallis
Rebsorte: Pinot Noir, Gamay,

Halbtrocken. Passend zu Schwein, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, Reisgerichten, Käse, Salat. Ein angenehmer Dôle Blanche, fruchtig und rund.



CASTELLORE PINOT GRIGIO DELLE VENEZIE DOC

0.75 Liter, 12 % Vol.
Herkunft: Italien/Venetien,
Rebsorte: Pinot Grigio

Trocken. Passend zu Kalb, Schwein, Geflügel, Fisch, Pasta, Käse. Ein lebendiger, hellgelber italienischer Wein mit wunderbaren, fruchtigen Aromen. In der Nase Noten von Birne, Limette und Apfel, am Gaumen einweicher, frischer Geschmack.



SYRAH PAYS D'OC DEMI-DOUX IGP

0.75 Liter, 12.5 % Vol.
Herkunft: Frankreich/Pays d'Oc
Rebsorte: Syrah

Lieblisch. Passend zu Kalb, Rind, Schwein, Charcuterie, Apéro, Pasta, Pizza, Käse. Fruchtig, weich, elegant und ausgewogen: Der feine, liebliche Wein wird aus der traditionsreichen Syrah-Traube gekeltert. Die Sorte zählt zu den Edelreben und stammt aus dem nördlichen Rhôneal.



COSTADUNE NERO D'AVOLA DOC

0.75 Liter, 13.5 % Vol.
Herkunft: Italien/Sizilien
Rebsorte: Nero d'Avola

Trocken. Passend zu Rind, Geflügel, Käse, Pasta, Pizza. Ein kraftvoller Rotwein mit intensiver dunkler Beerenfrucht und mediterraner Würze.



ROBERT GRILLOU GRENACHE CINSAULT PAYS D'OC

ROBERT GRILLOU

0.75 Liter, 13% Vol.
Herkunft: Frankreich
Rebsorte: Grenache, Cinsault

Sehr heller, lachsrosafarbener Roséwein mit ausdrucksstarkem Bukett, Aromen von frischen roten Beeren und Erdbeeren, fein, frisch und elegant im Gaumen



BOWLE

Sobald es draussen wärmer wird, hat die Bowle Saison. Der Klassiker erlebt gerade eine Renaissance – mit diesen Tipps gelingt er garantiert!

SAISONALE FRÜCHTE: SO SCHMECKT'S!

Gerade in der warmen Jahreszeit machen Früchte die Bowle zu einem spritzigen Begleiter. Die Möglichkeiten, einer Fruchtbowle Geschmack und Farbe zu geben sind fast unendlich. Je nach Saison können alle Früchte dafür verwendet werden, die Dir schmecken – gerne auch gemischt. Saisonale Obstsorten verleihen der Bowle ein feines Aroma. Von Erdbeeren über Pfirsiche, Birnen und Trauben bis zur Wassermelone: Je bunter die Frucht Auswahl ausfällt, desto dekorativer und origineller wird Deine Bowle. Die frischen Früchte waschen, entkernen, schälen, klein schneiden und schon geht es los. Die Bowle im Kühlschrank kalt stellen, dann schmeckt sie herrlich erfrischend!



CHAMPAGNER ERST INS GLAS

Eine richtig edle Bowle hat nicht nur noble Spirituosen, frische Früchte und Essenzen als Zutaten – sondern sehr oft auch Sekt, Prosecco oder gar Champagner. Wie jeder weiss, sind bei Champagner aber die Kügelchen die wesentliche Attraktion. Und die verflüchtigen sich in einer Bowle leider viel zu schnell. Deshalb gilt: Bowlen mit Champagner erst im Servierglas auffüllen. So kommen die Bläschen auch am Gaumen an!

ZUCKERSIRUP

Zuckersirup ist die ideale Zutat bei Cocktails und Bowlen, denn da ist die Süsse bereits in Flüssigkeit gelöst und kann dem Getränk unkompliziert beigegeben werden. Für farblich neutralen Sirup sollte raffinierter weisser Zucker verwendet werden. Einfach im Verhältnis eins zu eins (ein Kilogramm Zucker auf einen Liter Wasser) aufkochen, bis alles in der Flüssigkeit gelöst ist, etwas abkühlen lassen und in saubere Flaschen füllen. Wer den Sirup haltbar machen will, gibt eine Prise Zitronensäure dazu.

«ONE OF SOUR, ONE OF SWEET, FOUR OF STRONG AND SIX OF WEAK»

Der alte Seefahrerspruch ist bis heute ein gültiger Leitfaden für gute Bowlen. Übersetzen lässt er sich wie folgt: ein Teil Zitrusaft, ein Teil Zuckersirup, vier Teile Spirituose und sechs Teile Sekt, Wein, Tee, Fruchtsaft oder auch Mineralwasser.





SO SCHMECKT DIE SCHWEIZ

**Das Label für ausgewählte, regionale
Spezialitäten zum ALDI Preis.**



REUHLINGSONS-IMPACTOR

