

KOCHEN FÜR GÄSTE – 3 MENÜVORSCHLÄGE



INHALT

1 MENÜ 1 – MIT FLEISCH 🍖

| | |
|--|---|
| APICE SPRITZ _____ | 3 |
| LAUCHSUPPE MIT ZIEGENKÄSE UND KARAMELLISIERTER BIRNE _____ | 4 |
| GEFÜLLTES HÄHNCHENBRUSTFILET _____ | 5 |
| ORANGEN-TIRAMISU _____ | 6 |

2 MENÜ 2 – VEGETARISCH 🌿

| | |
|--|----|
| PINK DRINK (alkoholfrei) _____ | 7 |
| KRÄUTERSALAT MIT SCHAFSKÄSE UND BLAUBEER-VINAIGRETTE _____ | 8 |
| KÜRBIS-PASTA MIT ZIMT-KARAMELL-WALNÜSSEN _____ | 9 |
| MOUSSE AU CHOCOLAT _____ | 10 |

3 MENÜ 3 – VEGAN 🌱

| | |
|---|----|
| COSMOPOLITAN _____ | 11 |
| GERÖSTETE AUBERGINE MIT GRÜNEM HUMMUS UND GRANATAPFEL _____ | 12 |
| VEGANE SPINATPASTA MIT CHERRYTOMATEN _____ | 13 |
| MANGO-SOJA-DESSERT MIT NUSS-KARAMELL _____ | 14 |

| | |
|-----------------|----|
| IMPRESSUM _____ | 16 |
|-----------------|----|



Genuss hoch drei ...

... für dich und deine Gäste! Du hast einen runden Geburtstag geplant, möchtest einen Feiertag vorbereiten oder einfach nur mal wieder gesellig sein? Was auch immer der Anlass ist: Für Gäste zu kochen ist immer etwas Besonderes. Vor allem wenn du ein 3-Gänge-Menü geplant hast. Inspiration findest du hier. Wie wäre es mit einem Aperitif vorab? Soll es das Fleischmenü sein, lieber vegetarisch oder vegan? Du hast die Wahl!

Koche mit ALDI SÜD ein Genießer-Menü für deine Gäste – und das günstig und unkompliziert.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen.

1

MENÜ MIT FLEISCH



Apice Spritz

—
Lauchsuppe mit Ziegenkäse und
karamellisierter Birne

—
Gefülltes Hähnchenbrustfilet

—
Orangen-Tiramisu



WEINBEGLEITUNG
RAIMUND PRÜM Riesling



APICE SPRITZ

ZUBEREITUNG

- 1 Die Orangen- und Limettenscheibe mit ein paar Eiswürfeln in ein Glas geben.
- 2 Mit dem Apice, dem Prosecco und einem Schuss Mineralwasser auffüllen.
- 3 Mit Minze garniert servieren.

ZUTATEN (pro Portion)

- 1 Scheibe Orange
- 1 Scheibe Limette
- Eiswürfel
- 3 cl APICE Aperitivo
- 6 cl MARIO COLLINA Prosecco
Vino Frizzante
- QUELLBRUNN Mineralwasser
Classic
- Bio-Topfkräuter Minze zum
Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

NÄHRWERTE (pro Portion)

- kcal 125 / kJ 521
- Fett 0.3 g
- davon gesättigte Fettsäuren 0.0 g
- Kohlenhydrate 20.8 g
- davon Zucker 10.3 g
- Eiweiß 0.4 g
- Salz 0.0 g

Portionsgewicht: ca. 160 ml

PREIS (pro Portion)
ca. 0,79 Euro¹



LAUCHSUPPE

mit Ziegenkäse und karamellisierter Birne

ZUBEREITUNG

- 1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- 2** 3 EL Butter in einem großen Topf erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel darin einige Minuten andünsten. Den Lauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen, aufkochen lassen und bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- 3** Den Ziegenkäse in dünne Scheiben (ca. 0,5 cm) schneiden. Die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
- 4** Die restliche Butter in der Pfanne schmelzen lassen, den Zucker einrühren und leicht karamellisieren lassen. Den Apfelsaft einrühren, die Birnen hineinlegen und darin braten lassen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
- 5** Die Ziegenkäsescheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech

legen und im Ofen 3–4 Minuten gratinieren, bis der Käse etwas zerläuft.

6 Die Lauchsuppe fein pürieren, die Schlagsahne untermixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ziegenkäse und die karamellisierten Birnenspalten in die portionierte Lauchsuppe legen.

ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Porreestangen (ca. 750 g)
- 5 EL MILSANI Butter
- Salz
- LE GUSTO Pfeffer
- 800 ml LE GUSTO Gemüsebrühe
- 100 g MILSANI Schlagsahne
- 180 g ROI DE TREFLE Ziegenweichkäse
- 2 reife Birnen
- 3 EL Zucker
- 3 EL RIO D'ORO Apfelsaft

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



NÄHRWERTE (pro Portion)

- kcal 468/ kJ 1946
- Fett 32.2 g
- davon gesättigte Fettsäuren 20.0 g
- Kohlenhydrate 29.2 g
- davon Zucker 28.6 g
- Eiweiß 12.4 g
- Salz 1.9 g

Portionsgewicht: ca. 380 g

PREIS (pro Portion)

ca. 1,41 Euro²





GEFÜLLTES HÄHNCHENBRUSTFILET mit Balsamico-Tomaten und Kartoffeln

ZUBEREITUNG

- 1 Die Kartoffeln schälen und im Ganzen in Salzwasser bissfest garen. Den Fetakäse in Scheiben schneiden und die Petersilie hacken.
- 2 Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In jedes Filet waagrecht eine Tasche einschneiden und mit Fetakäse füllen. Mit einer Schinkenscheibe fest umwickeln. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets in dem Olivenöl für ca. 7 Minuten je Seite in der Pfanne braten.
- 3 Die Butter in der Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin schwenken, bis sie goldbraun sind. Anschließend in der gehackten Petersilie wälzen.
- 4 Für die Balsamico-Tomaten die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit dem Balsamicoessig und der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten, den Knoblauch und den Zucker unterrühren, weitere 2 Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Hähnchenbrust zusammen mit den Balsamico-Tomaten, der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

ZUTATEN (für 4 Portionen)

700 g kleine Kartoffeln
(z. B. Drillinge)
80 g LYTTOS Feta
½ Topf Bio-Topfkräuter Petersilie
600 g MEINE METZGEREI
Frisches Hähnchen-Brustfilet
4 Scheiben GUT DREI EICHEN
Schwarzwälder Schinken
2 EL CANTINELLE Natives
Olivenöl extra
40 g MILSANI Butter
Salz
LE GUSTO Pfeffer

Für die Balsamico-Tomaten:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL CANTINELLE Natives
Olivenöl extra
250 ml LE GUSTO Gemüsebrühe
400 g Datteltomaten
2 TL Zucker
40 ml CUCINA NOBILE
Condimento Bianco

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal 729 / kJ 3047
Fett 37.2 g
davon gesättigte Fettsäuren 10.6 g
Kohlenhydrate 41.8 g
davon Zucker 9.9 g
Eiweiß 53.6 g
Salz 2.6 g

Portionsgewicht: ca. 560 g

PREIS (pro Portion)

ca. 3,29 Euro³



ORANGEN-TIRAMISU

ZUBEREITUNG

1 70 g Zucker und den Orangensaft in einen Topf geben. Unter Rühren zu einem dickflüssigen Sirup kochen. Abkühlen lassen.

2 Mascarpone mit 30 g Zucker glattrühren. Die Sahne mit dem Vanillinzucker steifschlagen und vorsichtig unter den Mascarpone heben.

3 Die Orangen schälen, die weiße Haut entfernen. 2 Orangen filetieren und 2 Orangen für die Deko in dünne Scheiben schneiden.

4 Auf 4 Gläser etwas Mascarponecreme verteilen. Je 2 Löffelbiskuits zerbrechen und drauflegen. Mit einem Löffel den Sirup über die Löffelbiskuits geben, bis sie sich komplett vollgesogen haben. Ein paar filetierte Orangen hineinschichten.

5 Eine weitere Schicht Mascarponecreme verteilen. Darauf noch einmal Biskuit mit Sirup und Orangenfilets legen.

6 Das Dessert mit der restlichen Mascarponecreme bedecken und mit den Orangenscheiben garnieren.

7 Das Orangen-Tiramisu 1–2 Stunden vor dem Servieren kühl stellen und durchziehen lassen.

ZUTATEN (für 4 Portionen)

120 g Zucker

7 EL RIO D'ORO Orangensaft

250 g CUCINA NOBILE

Mascarpone

250 g MILSANI Schlagsahne

1 Päckchen BACK FAMILY

Vanillinzucker

4 Orangen

16 BISCOTTO Löffelbiskuits

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal 574 / kJ 2396

Fett 34.4 g

davon gesättigte Fettsäuren 28.5 g

Kohlenhydrate 57.6 g

davon Zucker 50.8 g

Eiweiß 7.8 g

Salz 0.4 g

Portionsgewicht: ca. 250 g

PREIS (pro Portion)

ca. 1,21 Euro⁴



2

MENÜ VEGETARISCH



Pink Drink (alkoholfrei)

—
Kräutersalat mit Schafskäse
und Blaubeer-Vinaigrette

—
Kürbis-Pasta mit Zimt-Karamell-Walnüssen

—
Mousse au Chocolat



WEINBEGLEITUNG
Chardonnay Vin de France



PINK DRINK (alkoholfrei)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Grapefruit schälen, in feine Filets schneiden und in ein hohes Gefäß geben.
- 2 Den Grapefruitsaft und das Tonic dazugeben und gut vermischen.
- 3 Den Drink in ein Glas mit 1–2 EL Crushed Ice geben. Mit dem Basilikum garnieren und den Pink Drink servieren.

Tipp: Chushed Ice kann man ganz einfach selbst machen. Dafür die Eiswürfel in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen. Mit einem Fleischklopfer das Eis in kleine Stück schlagen. Das Tuch dabei an den Enden festhalten, sodass das Eis während des Schlagens nicht herausfallen kann.

ZUTATEN (für 1 Portion)

- 1 Grapefruit
- 2 cl RIO D'ORO Grapefruitsaft
- 15 cl RIVER Tonic Water
- Crushed Ice
- Bio-Topfkräuter Basilikum für die Deko

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

NÄHRWERTE (pro Portion)

- kcal 41 / kJ 174
- Fett 0.3 g
- davon gesättigte Fettsäuren 0.0 g
- Kohlenhydrate 21.8 g
- davon Zucker 3.8 g
- Eiweiß 1.0 g
- Salz 0.0 g

Portionsgewicht: ca. 200 ml

PREIS (pro Portion)

ca. 0,27 Euro⁵



KRÄUTERSALAT

mit Schafskäse und Blaubeer-Vinaigrette

ZUBEREITUNG

- 1** Für die Vinaigrette: Die Blaubeeren waschen, trocken tupfen, 50 g für später beiseitelegen und den Rest mit dem Essig, 6 EL Olivenöl, dem Honig und dem Senf pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Den Rucola und die Kräuter putzen, waschen und trocken schütteln. 1 EL von den Kräutern fein hacken, den Rest in mundgerechte Stücke zupfen.
- 3** Den Schafskäse abtupfen und in Würfel schneiden. Das Ei verquirlen. Das Mehl und die fein gehackten Kräuter mischen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Schafskäse zuerst durch das verquirlte Ei ziehen, anschließend in der Kräuter-Mehl-Mischung wenden und in der Pfanne von allen Seiten goldbraun braten.
- 4** Den Rucola und die Kräuter auf den Tellern anrichten, den Schafskäse auf den Salat geben und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit den restlichen Blaubeeren dekorieren.

ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 150 g Heidelbeeren
- 3 EL CUCINA NOBILE Condimento Bianco
- 8 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra
- 2 EL GOLDLAND Honig, flüssig
- 1 EL DELIKATO Delikatess-Senf
- Salz
- LE GUSTO Pfeffer
- 125 g Rucola
- 1 Topf Bio-Topfkräuter Basilikum
- 1 Topf Bio-Topfkräuter Petersilie
- ½ Topf Bio-Topfkräuter Minze
- 400 g LYTTOS Feta
- 1 LANDFREUDE Ei
- 2 EL GOLDÄHREN Qualitäts-Weizenmehl Type 405

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten



NÄHRWERTE (pro Portion)

- kcal 611 / kJ 2533
- Fett 48.4 g
- davon gesättigte Fettsäuren 16.1 g
- Kohlenhydrate 21.5 g
- davon Zucker 13.6 g
- Eiweiß 20.5 g
- Salz 3.7 g

Portionsgewicht: ca. 260 g

PREIS (pro Portion)

ca. 3,20 Euro⁶





KÜRBIS-PASTA mit Zimt-Karamell-Walnüssen

ZUBEREITUNG

1 Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.

2 Die Hälfte der Kürbiswürfel und die Zwiebelstücke in einem Topf in 1 EL Öl ca. 5 Minuten anbraten. Den Knoblauch, die Sahne und so viel Wasser aufgießen, dass das Gemüse gerade so bedeckt ist. Abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit Chilisalz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

3 Die restlichen Kürbiswürfel in der Zwischenzeit in 1 EL Olivenöl ca. 7 Minuten braten, bis sie weich und leicht geröstet sind. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 TL Honig abschmecken.

4 Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen.

5 In der Zwischenzeit die Walnüsse in 1 EL Öl anrösten. Mit dem restlichen Honig beträufeln und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Salz und Zimt würzen.

6 Die Nüsse auf einen Bogen Backpapier geben, verteilen (Vorsicht: heiß!) und auskühlen lassen.

7 Die Nudeln abgießen und in den Topf mit der pürierten Kürbissauce geben. Alles gut vermengen. Das Basilikum waschen.

8 Die Pasta mit den gebratenen Kürbiswürfeln, den Zimt-Karamell-Nüssen und dem Basilikum garnieren und servieren.

ZUTATEN (für 4 Portionen)

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra
250 g MILSANI Schlagsahne
LE GUSTO Chilisalz
LE GUSTO Pfeffer
LE GUSTO Curry

Salz

LE GUSTO Muskat
2 EL GOLDLAND Honig
400 g CUCINA NOBILE Penne
40 FARMER NATURALS
Walnusskerne
½ TL LE GUSTO Zimt
2 Zweige Bio-Topfkräuter Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal 890 / kJ 3729
Fett 38.4 g
davon gesättigte Fettsäuren 16.2 g
Kohlenhydrate 112.7 g
davon Zucker 26.5 g
Eiweiß 19.3 g
Salz 0.3 g

Portionsgewicht: ca. 420 g

PREIS (pro Portion)

ca. 1,17 Euro⁷



MOUSSE AU CHOCOLAT

ZUBEREITUNG

- 1** Die Schokolade in grobe Stücke brechen und in einer Edelstahl-Schüssel über heißem, nicht kochendem Wasser schmelzen. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.
- 2** Die Schlagsahne steifschlagen und den Vanillinzucker unterrühren. Die Eier trennen.
- 3** Das Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen. Das Eigelb mit dem Zucker zu einer dicken hellen Creme aufschlagen. Die abgekühlte Schokolade vorsichtig unter die Eigelb-Masse rühren. Die geschlagene Sahne und das Eiweiß portionsweise unterheben. Mindestens 5 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.
- 4** Zum Servieren mit einem Esslöffel Nocken formen, dafür den Löffel immer wieder in kaltes Wasser tauchen. Mit Himbeeren servieren und mit Minze garnieren.

ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 150 g MOSER ROTH Edel-Bitterschokolade 70 %
- 200 g MILSANI Schlagsahne
- 1 Päckchen BACK FAMILY Vanillinzucker
- 2 LANDFREUDE Eier
- 1 Prise Salz
- 30 g Zucker
- 200 g frische Himbeeren
- 2 Zweige Bio-Topfkräuter Minze

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
(ohne Kühlzeit)

NÄHRWERTE (pro Portion)

- kcal 494 / kJ 2048
- Fett 39.9 g
- davon gesättigte Fettsäuren 22.7 g
- Kohlenhydrate 23.2 g
- davon Zucker 19.6 g
- Eiweiß 8.9 g
- Salz 0.4 g

Portionsgewicht: ca. 180 g

PREIS (pro Portion)

ca. 1,68 Euro⁸



3

MENÜ VEGAN



Cosmopolitan

Geröstete Aubergine mit grünem
Hummus und Granatapfelsauce

Vegane Spinatpasta mit Cherrytomaten

Mango-Soja-Dessert mit Nuss-Karamell
und Ananas



WEINBEGLEITUNG
BADEN Spätburgunder



COSMOPOLITAN

ZUBEREITUNG

- 1 Die Limette auspressen.
1 cl Limettensaft, den Wodka, den
Orangenlikör und den Cranberry-
Nektar zusammen mit Eiswürfeln
in einen Shaker geben und für
mindestens 20 Sekunden kräftig
schütteln.
- 2 Den Cocktail in einen
Martinielch abseihen.
- 3 Für die Garnitur eine schmale
Schicht von der Limettenschale
z. B. mit einem Sparschäler
abziehen. Das Glas mit der
Limettenzeste garnieren und
den Cosmopolitan servieren.

ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 1 GUT BIO Bio-Limette
- 2 cl CRYSTAL GLACIER Premium
Wodka
- 1 cl Liqueur d'Orange Triple Sec
- 2 cl RIO D'ORO Cranberry-
Nektar
- Eiswürfel/Crushed Ice

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

NÄHRWERTE (pro Portion)

- kcal 62 / kJ 258
- Fett 0.1 g
- davon gesättigte Fettsäuren 0.0 g
- Kohlenhydrate 3.7 g
- davon Zucker 3.8 g
- Eiweiß 0.1 g
- Salz 0.0 g

Portionsgewicht: ca. 150 ml

PREIS (pro Portion)

ca. 0,54 Euro⁹



GERÖSTETE AUBERGINE

mit grünem Hummus und Granatapfelsauce

ZUBEREITUNG

1 Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne mit 1–2 EL Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten. Mit Salz würzen.

2 Den Koriander putzen und mit dem Hummus pürieren, bis dieser eine schöne grüne Farbe bekommt.

3 1 Granatapfel halbieren. Den Saft auspressen und mit dem Zucker in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen und zu einem Sirup einkochen lassen. Den restlichen Granatapfel ebenfalls halbieren. Die Kerne herauslösen und beiseitestellen.

4 Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Den grünen Hummus auf einem großen Teller verteilen und die gerastenen Auberginenscheiben darauf anrichten. Mit etwas Granatapfelsirup beträufeln und mit den Granatapfelkernen und Walnüssen garnieren.

Tipp: Dazu goldbraun geröstetes Brot reichen.

ZUTATEN (für 4 Portionen)

2 Auberginen
1–2 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra
Salz
1 Topf Koriander
400 g WONNEMEYER Hummus
2 Granatäpfel
2 EL FAIR Brauner Rohrzucker
100 g FARMER NATURALS Walnusskerne

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal 647 / kJ 2695
Fett 47.0 g
davon gesättigte Fettsäuren 4.8 g
Kohlenhydrate 33.7 g
davon Zucker 23.9 g
Eiweiß 14.2 g
Salz 2.2 g

Portionsgewicht: ca. 400 g

PREIS (pro Portion)

ca. 2,17 Euro¹⁰





VEGANE SPINATPASTA mit Cherrytomaten

ZUBEREITUNG

- 1** Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.
- 2** Den Spinat waschen, gut trockentupfen und grob schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken.
- 3** Das Gemüse mit der Kokosnussmilch, dem Haferdrink und der Speisestärke mit einem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Spinatsauce in einem Topf kurz aufkochen und köcheln lassen.
- 4** Die Cherrytomaten waschen, halbieren und in der Pfanne in etwas Olivenöl anbraten.
- 5** Die Spaghetti abgießen, mit der veganen Spinatsauce vermengen und mit den Cherrytomaten und Basilikumblättern servieren.

ZUTATEN (für 4 Portionen)

500 g CUCINA NOBILE Spaghetti
200 g frischer Spinat
200 ml ASIA GREEN GARDEN Kokosnussmilch
250 ml MY VAY Haferdrink
2 EL GOLDÄHREN Speisestärke
2 Knoblauchzehen
Salz
LE GUSTO Pfeffer
LE GUSTO Muskat
1-2 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra
100 g Cherrytomaten
2-3 Zweige Bio-Topfkräuter
Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal 652 / kJ 2746
Fett 18.1 g
davon gesättigte Fettsäuren 11.7 g
Kohlenhydrate 100.6 g
davon Zucker 6.8 g
Eiweiß 17.2 g
Salz 0.9 g

Portionsgewicht: ca. 330 g

PREIS (pro Portion)

ca. 0,94 Euro¹⁾



MANGO-SOJA-DESSERT

mit Nuss-Karamell und Ananas

ZUBEREITUNG

- 1** Für die Karamell-Deko die Nüsse hacken und auf einem Bogen Backpapier verteilen. Den Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Der Zucker beginnt sehr schnell zu karamellisieren. Sobald er vollständig geschmolzen ist und eine goldene Farbe angenommen hat, sofort vom Herd nehmen und vorsichtig über die Nüsse gießen. Erstarren lassen, bis die Masse fest wird und sich brechen lässt.
- 2** Die Mango schälen, entkernen und pürieren. Die Ananas putzen, in sehr dünne Scheiben schneiden und in Kokosöl anbraten.
- 3** Den veganen Joghurt in eine Schale füllen, das Mango-Püree darübergeben und mit der gebratenen Ananas, den Chiasamen und dem Nuss-Karamell garniert servieren.

ZUTATEN (für 4 Portionen)

70 g FARMER NATURALS
Premium Nuss-Mix
100 g Zucker
1 Mango
½ Ananas
1 EL GUT BIO Bio-Kokosöl
800 g MY VAY Sojaghurt
50 g GUT BIO Chia Samen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal 423 / kJ 1772
Fett 19.4 g
davon gesättigte Fettsäuren 1.9 g
Kohlenhydrate 45.1 g
davon Zucker 43.5 g
Eiweiß 14.4 g
Salz 0.5 g

Portionsgewicht: ca. 370 g

PREIS (pro Portion)

ca. 1,54 Euro¹²



Stand der Preise: 29. DEZEMBER 2023

- 1 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 3,18 € (= 0,79 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. ½ Orange: 0,10 € (2 kg = 2,89 € / 1 kg = 1,45 €) / 1 Bio Fairtrade Limette: 0,50 € (4er-Karton: 1,99 €) / 12 cl APICE Aperitivo: 0,77 € (700 ml = 4,49 € / 1 l = 6,41 €) / 24 cl MARIO COLLINA Prosecco Vino Frizzante: 1,28 € (750 ml = 3,99 € / 1 l = 5,32 €) / 80 ml QUELLBRUNN Mineralwasser Classic: 0,01 € (1,5 l = 0,27 € / 1 l = 0,18 €) / 4 Zweige Bio-Topfkräuter Minze: 0,52 € (1 Topf = 1,29 €)
- 2 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 5,65 € (= 1,41 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 1 Speisewiebel gelb: 0,06 € (1 kg Packung = 0,99 €) / 1 Zehe Knoblauch weiß: 0,01 € (200 g Netz = 0,89 € / 1 kg = 4,45 €) / 3 Stangen Lauch/Porree kurz: 1,95 € (1 Stück = 0,65 €) / 5 EL MILSANI Butter: 0,32 € (250 g = 1,59 € / 1 kg = 6,36 €) / 100 g MILSANI Schlagsahne: 0,50 € (200 g = 0,99 € / 1 kg = 4,95 €) / 180 g ROI DE TREFLE Ziegenweichkäse: 2,19 € (180 g = 2,19 € / 1 kg = 12,17 €) / 2 Birnen grün: 0,48 € (1 kg = 1,99 €) / 3 EL Zucker: 0,07 € (1 kg = 1,49 €) / 3 EL RIO D'ORO Apfelsaft: 0,07 € (1 l = 1,19 €)
- 3 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 13,16 € (= 3,29 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 700 g NATUR Lieblinge kleine SCHÄTZE Speisekartoffeln Drillinge: 1,25 € (1 kg = 1,79 €) / 80 g LYTTOS Feta: 0,88 € (200 g = 2,19 € / 1 kg = 10,95 €) / ½ Topf Bio-Topfkräuter Petersilie: 0,65 € (1 Topf = 1,29 €) / 600 g MEINE METZGEREI Frisches Hähnchen-Brustfilet: 5,99 € (600 g = 5,99 € / 1 kg = 9,98 €) / 4 Scheiben GUT DREI EICHEN Schwarzwälder Schinken: 1,08 € (200 g = 2,69 € / 1 kg = 13,45 €) / 2 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra: 0,32 € (750 ml = 7,99 € / 1 l = 10,65 €) / 40 g MILSANI Butter: 0,25 € (250 g = 1,59 € / 1 kg = 6,36 €) / 1 Bio Speisewiebel rot: 0,17 € (500 g = 1,29 € / 1 kg = 2,58 €) / 1 Zehe Knoblauch weiß: 0,01 € (200 g Netz = 0,89 € / 1 kg = 4,45 €) / 3 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra: 0,48 € (750 ml = 7,99 € / 1 l = 10,65 €) / 250 ml LE GUSTO Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse: 0,01 € (140 g = 0,99 € / 1 kg = 7,07 €) / 400 g Datteltomaten: 1,91 € (500 g = 2,39 € / 1 kg = 4,78 €) / 2 TL Zucker: 0,02 € (1 kg = 1,49 €) / 40 ml CUCINA NOBILE Condimento Bianco: 0,14 € (500 ml = 1,69 € / 1 l = 3,38 €)
- 4 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 4,84 € (= 1,21 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 120 g Zucker: 0,18 € (1 kg = 1,49 €) / 7 EL RIO D'ORO Orangensaft: 0,25 € (1 l = 1,79 €) / 250 g CUCINA NOBILE Mascarpone: 1,89 € (250 g = 1,89 € / 1 kg = 7,56 €) / 250 g MILSANI Schlagsahne: 1,24 € (200 g = 0,99 € / 1 kg = 4,95 €) / 1 Päckchen BACK FAMILY Vanillinzucker: 0,03 € (120 g = 0,45 € / 1 kg = 3,75 €) / 4 Orangen: 0,84 € (2 kg = 2,89 € / 1 kg = 1,45 €) / 16 BISCOTTO Löffelbiskuits: 0,42 € (400 g = 1,49 € / 1 kg = 3,73 €)
- 5 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 1,10 € (= 0,27 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 4 Grapefruits: 1,96 € (1 Stück = 0,49 €) / 8 cl RIO D'ORO Grapefruitsaft: 0,16 € (1 l = 1,99 €) / 60 cl RIVER Tonic Water: 0,29 € (1 l = 0,49 €) / ½ Topf Bio-Topfkräuter Basilikum: 0,65 € (1 Topf = 1,29 €)
- 6 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 12,62 € (= 3,16 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 150 g Heidelbeeren: 2,15 € (125 g Packung = 1,79 € / 1 kg = 14,32 €) / 3 EL CUCINA NOBILE Condimento Bianco: 0,15 € (500 ml = 1,69 € / 1 l = 3,38 €) / 8 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra: 1,28 € (750 ml = 7,99 € / 1 l = 10,65 €) / 2 EL GOLDLAND Honig, flüssig: 0,26 € (500 g = 3,19 € / 1 kg = 6,38 €) / 1 EL DELIKATO Delikatess-Senf: 0,02 € (250 g = 0,45 € / 1 kg = 1,80 €) / 125 g Rucola: 0,99 € (125 g Packung = 0,99 € / 1 kg = 7,92 €) / 1 Topf Bio-Topfkräuter Basilikum: 1,29 € (1 Topf = 1,29 €) / 1 Topf Bio-Topfkräuter Petersilie: 1,29 € (1 Topf = 1,29 €) / ½ Topf Bio-Topfkräuter Minze: 0,65 € (1 Topf = 1,29 €) / 400 g LYTTOS Feta: 4,38 € (200 g = 2,19 € / 1 kg = 10,95 €) / 1 LANDFREUDE Ei: 0,33 € (6er Packung: 1,99 €) / 2 EL GOLDÄHREN Qualitäts-Weizenmehl Type 405: 0,01 € (1 kg = 0,65 €)
- 7 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 4,66 € (= 1,17 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 1 Bio-Hokkaido lose: 1,35 € (1 kg = 1,69 €) / 1 Speisewiebel gelb: 0,06 € (1 kg Packung = 0,99 €) / 2 Zehen Knoblauch weiß: 0,03 € (200 g Netz = 0,89 € / 1 kg = 4,45 €) / 2 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra: 0,32 € (750 ml = 7,99 € / 1 l = 10,65 €) / 250 g MILSANI Schlagsahne: 1,24 € (200 g = 0,99 € / 1 kg = 4,95 €) / 2 EL GOLDLAND Honig: 0,26 € (500 g = 3,19 € / 1 kg = 6,38 €) / 400 g CUCINA NOBILE Penne: 0,63 € (500 g = 0,79 € / 1 kg = 1,58 €) / 40 g FAMRER NATURALS Walnusskerne: 0,52 € (200 g = 2,59 € / 1 kg = 12,95 €) / 2 Zweige Bio-Topfkräuter Basilikum: 0,26 € (1 Topf = 1,29 €)
- 8 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 6,72 € (= 1,68 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 150 g MOSER ROTH Edel-Bitterschokolade 70 %: 1,55 € (125 g = 1,29 € / 1 kg = 10,32 €) / 200 g MILSANI Schlagsahne: 0,99 € (200 g = 0,99 € / 1 kg = 4,95 €) / 1 Päckchen BACK FAMILY Vanillinzucker: 0,03 € (120 g = 0,45 € / 1 kg = 3,75 €) / 2 LANDFREUDE Eier: 0,66 € (6er Packung: 1,99 €) / 30 g Zucker: 0,04 € (1 kg = 1,49 €) / 200 g Himbeeren: 3,18 € (125 g Packung = 1,99 € / 1 kg = 15,92 €) / 2 Zweige Bio-Topfkräuter Minze: 0,26 € (1 Topf = 1,29 €)
- 9 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 1,10 € (= 0,27 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 4 Grapefruits: 1,96 € (1 Stück = 0,49 €) / 8 cl RIO D'ORO Grapefruitsaft: 0,16 € (1 l = 1,99 €) / 60 cl RIVER Tonic Water: 0,29 € (1 l = 0,49 €) / ½ Topf Bio-Topfkräuter Basilikum: 0,65 € (1 Topf = 1,29 €)
- 10 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 12,62 € (= 3,16 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 150 g Heidelbeeren: 2,15 € (125 g Packung = 1,79 € / 1 kg = 14,32 €) / 3 EL CUCINA NOBILE Condimento Bianco: 0,15 € (500 ml = 1,69 € / 1 l = 3,38 €) / 8 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra: 1,28 € (750 ml = 7,99 € / 1 l = 10,65 €) / 2 EL GOLDLAND Honig, flüssig: 0,26 € (500 g = 3,19 € / 1 kg = 6,38 €) / 1 EL DELIKATO Delikatess-Senf: 0,02 € (250 g = 0,45 € / 1 kg = 1,80 €) / 125 g Rucola: 0,99 € (125 g Packung = 0,99 € / 1 kg = 7,92 €) / 1 Topf Bio-Topfkräuter Basilikum: 1,29 € (1 Topf = 1,29 €) / 1 Topf Bio-Topfkräuter Petersilie: 1,29 € (1 Topf = 1,29 €) / ½ Topf Bio-Topfkräuter Minze: 0,65 € (1 Topf = 1,29 €) / 400 g LYTTOS Feta: 4,38 € (200 g = 2,19 € / 1 kg = 10,95 €) / 1 LANDFREUDE Ei: 0,33 € (6er Packung: 1,99 €) / 2 EL GOLDÄHREN Qualitäts-Weizenmehl Type 405: 0,01 € (1 kg = 0,65 €)
- 11 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 4,66 € (= 1,17 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 800 g Bio-Hokkaido lose: 1,35 € (1 kg = 1,69 €) / 1 Speisewiebel gelb: 0,06 € (1 kg Packung = 0,99 €) / 2 Zehen Knoblauch weiß: 0,03 € (200 g Netz = 0,89 € / 1 kg = 4,45 €) / 2 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra: 0,32 € (750 ml = 7,99 € / 1 l = 10,65 €) / 250 g MILSANI Schlagsahne: 1,24 € (200 g = 0,99 € / 1 kg = 4,95 €) / 2 EL GOLDLAND Honig: 0,26 € (500 g = 3,19 € / 1 kg = 6,38 €) / 400 g CUCINA NOBILE Penne: 0,63 € (500 g = 0,79 € / 1 kg = 1,58 €) / 40 g FARMER NATURALS Walnusskerne: 0,52 € (200 g = 2,59 € / 1 kg = 12,95 €) / 2 Zweige Bio-Topfkräuter Basilikum: 0,26 € (1 Topf = 1,29 €)
- 12 Portionspreis resultiert aus den anteiligen Kosten der für das Rezept erforderlichen Hauptzutaten für 4 Personen in Höhe von 6,72 € (= 1,68 € pro Person). Da die erforderlichen Hauptzutaten ggf. nur in größeren Verpackungseinheiten oder zu bestimmten Aktionstagen zu dem genannten Preis erworben werden können, kann der tatsächliche Einkaufspreis höher als die angegebenen anteiligen Kosten ausfallen. 150 g MOSER ROTH Edel-Bitterschokolade 70 %: 1,55 € (125 g = 1,29 € / 1 kg = 10,32 €) / 200 g MILSANI Schlagsahne: 0,99 € (200 g = 0,99 € / 1 kg = 4,95 €) / 1 Päckchen BACK FAMILY Vanillinzucker: 0,03 € (120 g = 0,45 € / 1 kg = 3,75 €) / 2 LANDFREUDE Eier: 0,66 € (6er Packung: 1,99 €) / 30 g Zucker: 0,04 € (1 kg = 1,49 €) / 200 g Himbeeren: 3,18 € (125 g Packung = 1,99 € / 1 kg = 15,92 €) / 2 Zweige Bio-Topfkräuter Minze: 0,26 € (1 Topf = 1,29 €)



IMPRESSUM

Herausgeber:

ALDI SÜD Dienstleistungs-
SE & Co. oHG

Unternehmensgruppe ALDI SÜD
Burgstraße 37
45476 Mülheim an der Ruhr

Stand: Dezember 2023

Produktion:

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

Bildnachweise:

Meike Bergmann
mit raufeld (S.1, 2, 3, 4,
5, 8, 9, 10, 12, 16)
Becca Crawford
mit raufeld (S.1, 6, 7, 11)
Lina Holler
mit raufeld (S.1, 13)

Viele weitere
schöne Rezepte gibt es hier:
aldi-sued.de/rezepte

Oder schau dir auch die Gerichte
unserer Kochwoche an:
aldi-sued.de/frisch-durch-die-woche

