ALDI INFORMIERT...

www.aldi-sued.de

Ab sofort in allen ALDI SÜD Filialen!
Kabeljaufilet, Lachsfilet und Alaska Seelachsfilet.

Ausgewählte Fisch-Spezialitäten – leckere Rezeptideen!

ALDI SÜD

ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG • Burgstr. 37 • 45476 Mülheim
Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen finden Sie unter www.aldi-sued.de unter „ALDI SÜD A bis Z" → „F" → „Filialen und Öffnungszeiten" oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.

Kabeljaupäckchen mit Pasta Pesto Rosso

Zutaten für 4 Personen

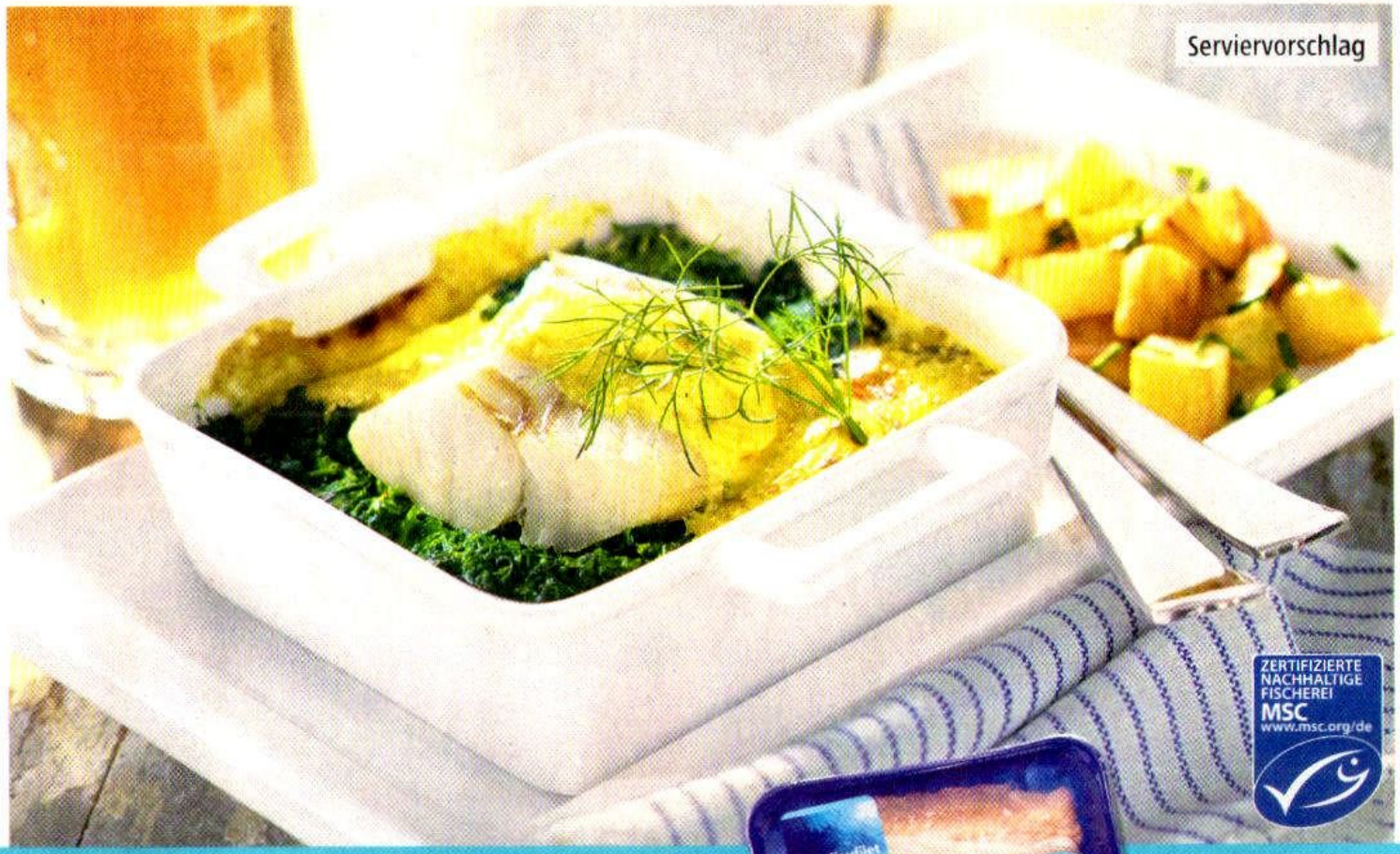
- 2 Packungen (600 g) Kabeljaufilet
- 1 kleines Bund Dill, frisch
- 1 BIO Zitrone
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer
- 4 EL CANTINELLE® Natives Olivenöl extra
- 1 Glas CUCINA® Pesto Rosso
- 4 Datteltomaten
- 1 EL Zucker
- 500 g BIO Pasta, Sorte: Spaghetti
- ALIO® Alu-Folie (alternativ Kochpergament)

4 Personen

ca. 20–25 Minuten (ohne Gar- und Kochzeit)
Schwierigkeit: mittel

Zubereitung:

Dill kalt abspülen, trockentupfen und grob hacken. Zitrone mit heißem Wasser abwaschen und abtrocknen. Schale abreiben und Saft auspressen. Kabeljaufilet unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in vier gleich große Portionen schneiden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Auf Alu-Folie oder Kochpergament auslegen, mit Olivenöl bepinseln und jeweils eine Fischportion auflegen. Auf jedes Fischfilet einen ½ TL Pesto Rosso geben. Tomaten in Scheiben schneiden, fächerförmig darauf verteilen und mit Dill, Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl würzen. Je eine Prise Zucker dazugeben und die Alu-Folie oder das Kochpergament zu kleinen Päckchen verschließen, sodass kein Saft und Aroma beim Garen austreten kann. Fischpäckchen auf einem Backblech im Ofen (mittlere Schiene) 15–20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Pasta nach Packungsangabe zubereiten und noch tropfnass mit dem restlichen Pesto und der abgeriebenen Zitronenschale vermengen. Fertige Fischpäckchen mit Pasta Pesto Rosso servieren.



Kabeljau-Spinatgratin

Kabeljaufilet

300-g-Packung

4,59

(kg-Preis 15,30)

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen (600 g) Kabeljaufilet
- 450 g GARTENKRONE® Rahmspinat (TK)
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g BIO Speisekartoffeln
- CANTINELLE® Natives Olivenöl extra, zum Braten
- 2 EL Saft einer BIO Zitrone
- Salz • LE GUSTO® Pfeffer
- 50 g MILFINA® Butter oder 50 ml CANTINELLE® Natives Olivenöl extra
- Muskatnuss, gemahlen
- 300 ml KIM® Gourmet Sauce Hollandaise

4 Personen

ca. 20–25 Minuten (ohne Koch- und Backzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zubereitung:

Tiefgefrorenen Spinat nach Packungsangabe auftauen lassen. Knoblauchzehen abziehen und durch eine Presse drücken. Kartoffeln schälen, abspülen, in kleine Stücke schneiden und in Olivenöl braten.
Kabeljaufilet unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Fischfilets in acht gleich große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Butter oder Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den gut abgetropften Spinat (eventuell ausdrücken) und Knoblauch 3–4 Minuten anschwitzen. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Angeschwitztes Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben und die Fischfilets darauf verteilen. Sauce Hollandaise darüber gießen und die Auflaufform für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) schieben.

Newsletter einfach unter www.aldi-sued.de unter „ALDI SÜD A bis Z" → „N" → „Newsletter" bestellen.

Kabeljau „Müllerin“

Tipp:
Dazu schmecken Salzkartoffeln und ein grüner Salat.

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen (600 g) Kabeljaufilet
- 2 kleine Stücke Lauch
- 4 BIO Tomaten
- 1 BIO Zitrone
- 1 kleines Bund Petersilie
- 6 EL BELLASAN®
  Reines Pflanzenöl
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer
- 50 g BIO Butter

Zubereitung:

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. Zitrone schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie kalt abspülen, trockentupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. 3 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 4–5 Minuten anschwitzen. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in einer Auflaufform verteilen. Kabeljaufilet unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Die Form für 15 Minuten in den Ofen (mittlere Schiene) schieben. Anschließend Butter in der Fischpfanne erhitzen und den gegarten Fisch mit Zitronenscheiben belegen. Mit Petersilie bestreuen und mit der heißen Butter beträufelt servieren.

4 Personen

ca. 20–25 Minuten
(ohne Anbratzeit)
Schwierigkeit: leicht

Pfefferlachs mit Karotten-Lauchgemüse

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen (600 g) Norwegisches Lachsfilet
- 4 BIO Möhren
- 1 Stück Lauch
- 2 EL Pfefferkörner, gemischt oder Pfefferkörner, bunt
- 8 EL CANTINELLE® Natives Olivenöl extra
- 1 kleines Bund Petersilie
- 2 EL GOLDLAND® Bienenhonig
- 4 EL MÜHLENGOLD® Paniermehl
- Salz

4 Personen

ca. 20–25 Minuten (ohne Garzeit)
Schwierigkeit: mittel

Zubereitung:

Möhren und Lauch putzen bzw. schälen, waschen und in Streifen schneiden. Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Petersilie kalt abspülen, trockentupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Lachsfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen, gut trockentupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Pfeffer, 3 EL Olivenöl, Petersilie, Honig und Paniermehl in einer Schüssel vermengen und mit etwas Salz abschmecken. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin kurz anbraten. Dabei mit Salz würzen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen. Pfefferbröselmasse auf den Lachsfilets verteilen und etwas andrücken. Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und 5–6 Minuten darin garen. In der Zwischenzeit 3 EL Olivenöl in der Fischpfanne erhitzen und die Gemüsestreifen darin 3–4 Minuten anschwitzen. Mit Salz würzen. Alles zusammen auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Newsletter einfach unter www.aldi-sued.de unter „ALDI SÜD A bis Z" → „N" → „Newsletter" bestellen.

Zucchini-Zitronensuppe mit Lachs

Tipp:
Grissini schmecken dazu besonders gut.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung (300 g) Norwegisches Lachsfilet
- 3 Zucchinis
- 2 BIO Möhren
- 2 BIO Speisekartoffeln
- 2 EL CANTINELLE® Natives Olivenöl extra
- 750 ml LE GUSTO® Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL LE GUSTO® Curry
- 1 BIO Zitrone
- Salz • 4 Stiele Basilikum, frisch

4 Personen

ca. 20–25 Minuten
(ohne Kochzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zubereitung:

Zucchinis abspülen, gut abtropfen lassen, Stielansätze entfernen, Zucchinis längs halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in gleich große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüsewürfel unter Rühren darin anschwitzen. Gemüsebrühe, Lorbeerblätter und Currypulver hinzufügen und umrühren. Suppe etwa 15–20 Minuten kochen lassen (Gemüse soll schön gar sein), dann die Lorbeerblätter entfernen. In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Lachsfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in ca. 2–3 cm dicke Würfel schneiden und mit Zitronensaft und Curry würzen. Geriebene Zitronenschale in die Suppe geben und alles mit einem Pürierstab pürieren. Suppe unter Rühren noch einmal aufkochen. Lachswürfel dazugeben und bei schwacher Hitze darin gar ziehen lassen. Suppe ggf. noch einmal mit Salz abschmecken und mit Basilikumblättern bestreut servieren.

Serviervorschlag

Tipp: Mit einem sommerlichen Weiß- oder Roséwein servieren (z.B. VIÑA DEL ASADOR Rioja DOCa Rosado). Zum Ablöschen auch gern den Roséwein nehmen.

Sesamlachs auf Gemüsenudeln

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen (600 g) Norwegisches Lachsfilet
- 200 g BIO Möhren • 200 g Lauch
- 100 g Sellerie • 3 Stiele Basilikum, frisch • 8 Scheiben MÜHLENGOLD® Knäckebrot, Sorte: Sesam
- 2 LANDVOGT® Eier • 2 EL MÜHLENGOLD® Weizenmehl Type 405
- Salz • LE GUSTO® Pfeffer
- 350 g BIO Pasta, Sorte: Spaghetti
- 4 EL CANTINELLE® Natives Olivenöl extra
- etwas MARIO COLLINA® Pinot Grigio Valdadige DOC

4 Personen

ca. 40–45 Minuten (ohne Koch- und Bratzeit)
Schwierigkeit: mittel

Zubereitung:

Gemüse schälen, waschen und in Streifen schneiden. Basilikum kalt abspülen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Gemüsestreifen in gut gesalzenem Wasser kurz aufkochen lassen, in eiskaltem Wasser abschrecken und dann abtropfen lassen. Knäckebrot nicht ganz fein zermahlen und in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und in einer Schüssel gut verrühren. Mehl in eine weitere Schüssel geben. Lachsfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen, gut trockentupfen und in vier gleich große Portionen schneiden. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Sesambröseln wenden. Panade leicht andrücken. Kurz beiseite stellen. Spaghetti nach Packungsangabe zubereiten. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Lachsportionen darin bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten rundherum knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das restliche Olivenöl in der Fischpfanne erhitzen und Gemüsestreifen darin anschwitzen, die abgetropften Spaghetti dazugeben und behutsam mit den Gemüsestreifen vermengen. Mit einem Spritzer Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsenudeln zusammen mit dem gebratenen Lachsfilet anrichten und mit Basilikumblättern bestreut servieren.

Newsletter einfach unter www.aldi-sued.de unter „ALDI SÜD A bis Z" → „N" → „Newsletter" bestellen.

Lachs „Italienische Art“

Norw. Lachsfilet

300-g-Packung

3,99

(kg-Preis 13,30)

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen (600 g) Norwegisches Lachsfilet
- Salz • LE GUSTO® Pfeffer
- etwas MÜHLENGOLD® Weizenmehl Type 405
- 700 g BIO Speisekartoffeln
- 8–10 EL CUCINA® DOP Olivenöl
- 50 g SWEET VALLEY® Kerne-Sortiment, Sorte: Pinienkerne
- 1 BIO Zitrone
- 8 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzweige
- 1 Bund Thymian

4 Personen

ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zubereitung:

Thymian und Rosmarin waschen und abtupfen, Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abschrecken, schälen und vierteln. 3 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin rundherum leicht anbraten. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kurz vor dem Ende der Bratzeit mit Rosmarin, etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, anschließend warm stellen. Lachsfilet auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, danach auf der Fleischseite mehlieren. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zitrone in feine Scheiben schneiden. Pinienkerne grob hacken. Thymian, restlichen Knoblauch, Zitronenscheiben und Pinienkerne ohne Öl anbraten. Lachsfilets dazugeben und fertigbraten. Danach auf Teller legen und servieren.

Noch feiner wird der Geschmack, wenn Sie zum Braten der Fischfilets Butter mit CUCINA® DOP Olivenöl mischen.

Tipp:
Dazu empfehlen wir LANDVOGT® Gegarte Rosmarin-Kartoffeln und Rucolasalat.

Alaska Seelachs in Pergament

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen (660 g) Alaska Seelachsfilet
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer
- 6 EL CUCINA® DOP Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 3 gelbe Paprikaschoten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 50 g SWEET VALLEY® Kerne-Sortiment, Sorte: Pinienkerne
- Pergamentpapier zum Einwickeln
- Kordel zum Verschließen

4 Personen

ca. 25 Minuten
Schwierigkeit: mittel

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Vier große Stücke Pergamentpapier zuschneiden. Pinienkerne ohne Öl goldbraun rösten. Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Beides mit 4 EL Olivenöl pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln in Spalten schneiden, Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen, Paprikastreifen beigeben und ca. 3 Minuten mit anschwitzen, salzen und pfeffern. Alaska Seelachsfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Kräutermischung auf den Fisch streichen. Gemüse auf Pergamentpapier verteilen, den Fisch daraufsetzen. Die offene Seite des Pergamentes einschlagen und die jeweiligen Enden mit einer Kordel fest verschließen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen. Danach auf Teller legen und servieren.

Anstelle der Pinienkerne können Sie auch Pistazien verwenden.

Alaska Seelachs im Speckmantel auf Bohnensalat

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen (660 g) Alaska Seelachsfilet
- 1 Dose GARTENKRONE® Kidneybohnen
- 1 Dose GARTENKRONE® Prinzessbohnen
- 1 Limette • 1 kleines Bund Basilikum
- 8 Scheiben Bacon • 2 Salatherzen
- 100 g BIO Naturjoghurt
- 50 ml MILFINA® Schlagsahne
- 2 EL GOLDLAND® Bienenhonig
- Salz • LE GUSTO® Pfeffer
- 2 EL CANTINELLE® Natives Olivenöl extra
- Zahnstocher

4 Personen

ca. 25–30 Minuten (ohne Bratzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zubereitung:

Kidney- und Prinzessbohnen in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Limette mit heißem Wasser abwaschen und abtrocknen. Schale abreiben und Saft auspressen. Basilikum kalt abspülen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Seelachsfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen, gut trockentupfen und in acht möglichst gleich große Stücke schneiden. Je eine Scheibe Bacon um ein Fischfilet wickeln. Bacon eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. Beiseite legen. Salatherzen waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Für die Salatsauce Joghurt, Sahne, Abrieb und Saft der Limette verrühren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den vorbereiteten Seelachs mit Olivenöl bepinseln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt 8–9 Minuten braten. Salat, Basilikumblätter und Bohnen mischen und auf einer Platte oder Tellern anrichten. Salatsauce noch einmal gut durchrühren – bis sie leicht schäumt – und über den Salat verteilen. Fertig gebratenen Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und daraufsetzen.

Alaska Seelachs „Provençale“

Alaska Seelachsfilet

330-g-Packung

3,79

(kg-Preis 11,48)

Zutaten für 4 Personen

- 2 Packungen (660 g) Alaska Seelachsfilet
- Salz • LE GUSTO® Pfeffer
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Zucchini
- 200 g Paprika
- 250 g reife Tomaten
- 125 ml LE GUSTO® Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse
- 4 EL CUCINA® DOP Olivenöl
- Kräuter der Provence • frische Petersilie • etwas MÜHLENGOLD® Weizenmehl Type 405

4 Personen

ca. 10–15 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zubereitung:

Tomaten blanchieren, häuten, halbieren, grob würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, anschwitzen. Paprika in Ringe schneiden, beigeben und kurz mit anschwitzen lassen. Mit der Hälfte der Gemüsebrühe aufgießen und dünsten, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Zucchini in ca. 5 cm Stifte schneiden, dazugeben, 2 Minuten dünsten. Tomatenwürfel und Kräuter der Provence dazugeben, mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Alaska Seelachsfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier abtupfen. Filets von beiden Seiten würzen und mehlieren. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Seelachs von beiden Seiten je 3–5 Minuten (je nach Dicke der Filets) braten. Gemüse auf den Tellern verteilen, den Fisch daraufsetzen, mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp: Eine Chilischote in feine Würfel schneiden und dem Gemüse beigeben.

Garantiert ein guter Fang!
Jetzt gibt's Fisch bei ALDI SÜD

GANZ FISCH EINGETROFFEN

Norwegisches Lachsfilet

Das zartrosa Fleisch mit seinem edlen Geschmack eignet sich besonders zum Braten, Dünsten oder Grillen.

Kabeljaufilet

Das zarte, feste Fleisch eignet sich besonders zum Braten oder Dünsten.

Alaska Seelachsfilet

Das weiße, feste Fleisch mit einem schönen Eigenaroma eignet sich besonders zum Braten oder Dünsten.

Fisch ergänzt eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Vor Verderb und Qualitätsverlust geschützt sind gekühlte Fisch-Spezialitäten in einer sogenannten MAP-Verpackung (modified atmosphere packaging), die für eine fast sauerstofffreie Schutzatmosphäre sorgt.

ALDI SÜD

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C102645

Dieses Magazin ist auf FSC® zertifiziertem Papier gedruckt!

9/2014