ALDI INFORMIERT...

www.aldi-sued.de

Das Rezept für „Möhren-Quiche" und **viele weitere leckere Rezepte** finden Sie auf www.aldi-sued.de/gemuese-monat

Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und erfahren Sie Wissenswertes über Möhren!

Auf in die Möhrensaison!

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.

Serviervorschlag

Möhren-Ingwersuppe

4 Personen

ca. 15–20 Minuten
(ohne Kochzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 2 Speisezwiebeln
- 350 g BIO Möhren
- 2 BIO Speisekartoffeln, mehlig kochend
- ca. 30 g Ingwer, frisch
- 5 Orangen
- 50 g BIO Butter
- 500 ml LE GUSTO® Klare Brühen im Glas, Sorte: Huhn oder Gemüse
- Salz
- LE GUSTO® weißer Pfeffer
- Zucker

Zubereitung:

Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Orangen halbieren und auspressen. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln darin 4–5 Minuten anschwitzen. Dabei mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Brühe und Orangensaft mit in den Topf geben und alles 20–25 Minuten köcheln lassen. Dann alles mit einem Pürierstab zu einer glatten Suppe pürieren und noch mal mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Tipp: Die Suppe kann z.B. mit hauchdünn abgeschälten Möhrenstreifen und Basilikumblättern garniert werden oder Sie geben einfach einen Klecks Schmand oder Crème fraîche in die Suppe.

Serviervorschlag

Möhren-Soufflé

mit Feldsalat

4 Personen

ca. 40–45 Minuten
(ohne Backzeit)
Schwierigkeit: schwer

Zutaten für das Soufflé:

- 15 g BIO Butter
- 20 g MÜHLENGOLD® Weizenmehl Type 405
- 400 g BIO Möhren
- 3 TL BELLASAN® Sonnenblumenöl
- Salz • LE GUSTO® Pfeffer
- 100 ml AQUA CULINARIS Natürl. Mineralwasser, Classic
- 2 LANDVOGT® Eier
- 40 ml MILFINA® Schlagsahne
- BIO Butter und MÜHLENGOLD® Paniermehl für die Soufflé-Förmchen

Zutaten für den Salat:

- 100 g WONNEMEYER® Fresh-Cut Salat, Feldsalat Mix
- 2 TL KIM® Wein-Branntwein-Essig
- 1 TL GOLDLAND® Bienenhonig
- 1 TL KIM® Senf, mittelscharf
- Salz • LE GUSTO® Pfeffer
- 6 TL BELLASAN® Sonnenblumenöl
- 2 Äpfel, süß-sauer
- 10 g BIO Butter • 3 TL Zucker

Zubereitung:

Für das Soufflé Butter in einem Topf erhitzen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren und 1–2 Min. unter Rühren anschwitzen. Mehlschwitze vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Möhren schälen, waschen, gut abtropfen lassen u. in kleine Stücke schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Möhren dazu geben und 1–2 Min. mitschwitzen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Mineralwasser mit in den Topf geben u. alles mit Deckel 15–20 Min. köcheln lassen. Dann vorbereitete Mehlschwitze nach u. nach unter Rühren mit zu den Möhren geben. Noch einmal aufkochen, mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten u. alles auskühlen lassen. Soufflé-Förmchen (ca.150 ml Inhalt) buttern u. mit Paniermehl ausstreuen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft ist wegen der Windzirkulation im Ofen nicht geeignet) vorheizen. In den Backofen (Gitter, unteres Drittel) eine mit heißem Wasser gefüllte Auflaufform stellen. Die Eier trennen. Eigelb, Sahne und ausgekühlte Möhrenmasse verrühren. Das Eiweiß steif schlagen u. behutsam unter die Möhrenmasse heben. Die fertige Soufflé-Masse in die gebutterten Förmchen füllen (bis ca. 1 cm unter den Rand). Die gefüllten Förmchen dann in das Wasserbad im Ofen stellen u. 35–40 Min. darin garen. In der Zwischenzeit den Salat verlesen. Essig, Honig, Senf u. Öl zu einer Salatsauce verrühren u. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Äpfel schälen, jeweils in 8 Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Butter in einer Pfanne erhitzen u. die Apfelspalten mit dem Zucker darin 3–4 Min. schmelzen lassen, sodass sich der Zucker auflöst u. die Apfelspalten schön glänzen. Vorbereiteten Feldsalat mit der Salatsauce marinieren. Fertig gegarte Soufflés im Förmchen servieren o. mit einem kleinen Messer vom Förmchenrand lösen u. auf Teller stürzen. Salat und glasierte Apfelspalten zusammen mit den Soufflés anrichten u. sofort servieren.

Serviervorschlag

Ofenhähnchen

4 Personen

ca. 15–20 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 4 Hähnchen-Schenkel
- 2 EL GOLDLAND® Bienenhonig
- 2 EL CUCINA® Italienischer Essig (z.B. Condimento Bianco)
- ½ EL LE GUSTO® Paprika, edelsüß
- ½ EL LE GUSTO® Curry
- 3 EL CANTINELLE® Natives Olivenöl extra
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer
- 1 Orange
- 3–4 Knoblauchzehen
- ½ EL CUCINA® Tomatenmark
- 100 ml AFRICAN ROCK SELECTION Sauvignon Blanc W. O. Western Cape
- 350 g BIO Möhren
- 2 Speisezwiebeln

Zubereitung:

Hähnchen-Schenkel unter fließend kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Honig, Italienischen Essig, Paprika- sowie Currypulver und Olivenöl zu einer Marinade verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Schenkel damit rundherum gut einstreichen und mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form legen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

Orange mit heißem Wasser abwaschen und abtrocknen. Orange halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere auspressen. Den Saft mit Tomatenmark und Weißwein verrühren und mit zum Hähnchen geben. Den Knoblauch (ungeschält) andrücken und auch dazu geben.

Alles in den vorgeheizten Ofen (Gitter, mittlere Schiene) schieben und 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Möhren schälen, waschen, abtropfen lassen und in Stäbchen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Vorbereitetes Gemüse nach den 20 Minuten Garzeit zu den Hähnchen-Schenkeln geben und alles weitere 15–20 Minuten im Ofen garen.

Mit den halben Orangenscheiben und z.B. Schnittlauch garniert servieren.

Serviervorschlag

Kabeljau
mit Möhren–Kohlrabi

4 Personen

ca. 15–20 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 500 g BIO Möhren
- 1 kl. Kohlrabi
- 2 kl. Speisezwiebeln
- 2–3 EL BELLASAN® Raps Vitalöl
- 100 ml LE GUSTO® Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse oder Huhn
- 2 EL KIM® Senf, mittelscharf
- 600 g ALMARE® Kabeljaufilet
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer
- 1–2 EL Dill

Zubereitung:

Möhren und Kohlrabi putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Möhren schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi halbieren und ebenfalls schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Raps Vitalöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfelchen darin 3–4 Minuten glasig schwitzen.

Dann vorbereitete Möhren und Kohlrabi dazu geben und auch 3–4 Minuten mitschwitzen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse- oder Geflügelbrühe mit dem Senf verrühren und zum Gemüse gießen. Alles mit Deckel 15 Minuten köcheln lassen.

Kabeljau in 4 gleich große Stücke schneiden, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Zugedeckt weitere 5–6 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Fertig gegartes Gemüse und Fisch mit Dill bestreuen und z.B. mit Salz- oder Dillkartoffeln servieren.

Tipp: Haben Sie Bundmöhren gekauft, also solche mit Blattgrün? Dann schneiden Sie das Grün ab, bevor Sie die Möhren lagern. Das zieht nämlich sonst Wasser aus den Rüben und lässt sie schneller welken. Ansonsten können Sie Möhren gut einige Tage lagern, am besten kühl und dunkel, also etwa im Gemüsefach des Kühlschranks. Nehmen Sie verpackte Möhren aus der Tüte und wickeln Sie sie am besten in ein feuchtes Tuch ein.

Serviervorschlag

Möhren-Kartoffeln

untereinander mit Bratwurstspießchen

4 Personen

ca. 15 Minuten
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 600 g BIO Möhren
- 300 g BIO Speisekartoffeln, festkochend
- Salz
- 2 Speisezwiebeln
- 4 Bratwürste
- 3 Zweige Petersilie
- 2 EL BELLASAN® Reines Pflanzenöl
- etwas LE GUSTO® Pfeffer
- 50 g BIO Butter
- 4 Holzspieße

Zubereitung:

Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Möhren schräg in Scheiben schneiden und Kartoffeln in Würfel schneiden. Beides in gut gesalzenem Wasser 15–20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen und in feine Würfelchen schneiden. Die Bratwürste in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Spieße stecken.

Petersilie unter fließend kaltem Wasser abwaschen und trockenschütteln. Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin 5–6 Minuten rundherum braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Bratwurstspieße warm stellen.

In der gleichen Pfanne erneut Butter erhitzen. Zwiebelwürfelchen darin 3–4 Minuten glasig schwitzen.

Karotten und Kartoffeln mit zu den Zwiebelchen geben und alles weitere 3–4 Minuten schön glasig werden lassen.

Petersilie mit in die Pfanne geben, alles noch mal durchschwenken und zusammen mit den Bratwurstspießen anrichten.

Serviervorschlag

Karottenkuchen

12 Stücke

ca. 30–35 Minuten
(ohne Backzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zutaten für den Teig:

- etwas Butter
  zum Einfetten der Springform
- 350 g BIO Karotten
- 150 g SWEET VALLEY® Kalifornische Walnusskerne
- 3 LANDVOGT® Eier
- 200 g Zucker
- 1 Pck. BACK FAMILY® Vanillinzucker
- 150 ml BELLASAN® Sonnenblumenöl
- 150 g BIO Naturjoghurt
- 250 g MÜHLENGOLD® Weizenmehl Type 405
- 1 TL BACK FAMILY® Backpulver
- 2 TL LE GUSTO® Zimt

Zutaten für das Topping:

- 300 g ALPENMARK® Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 100 g BIO Butter, zimmerwarm
- 200 g Puderzucker
- 1 BACK FAMILY® Bourbon Vanilleschote
- ½ TL Salz
- 50 g FARMER® Pistazien, geröstet und ungesalzen

Zubereitung:

Springform mit Butter einfetten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Für den Teig Karotten schälen, waschen, gut abtropfen lassen und mit einer Küchenreibe fein raspeln. Walnüsse grob hacken. Beides kurz beiseite stellen. Eier, Zucker, Vanillinzucker, Sonnenblumenöl und Joghurt in einer Rührschüssel zu einer glatten Masse verrühren. Mehl, Backpulver und Zimt mischen und in die Rührschüssel sieben. Alles zu einem glatten Teig verrühren (Schneebesen). Vorbereitete Karotten und Walnüsse dazu geben und unter den Teig ziehen (am besten mit einem Kochlöffel). Den Teig in die vorbereitete Springform füllen, glatt streichen und 35–40 Minuten im vorgeheizten Ofen (Gitter, mittlere Schiene) backen. Anschließend den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter 10 Minuten auskühlen lassen. Dann den Springformrand vom Kuchen lösen und weiter auskühlen lassen. Für das Topping Butter und Frischkäse mit einem Handrührgerät (Schneebesen) cremig aufschlagen. Puderzucker auf die Masse sieben. Vanilleschote halbieren, Mark mit dem Messerrücken aus der Schote kratzen und ebenfalls zur Masse geben. Salz einstreuen und alles kurz einarbeiten, bis eine glatte Creme entstanden ist. Masse kurz kalt stellen.
In der Zwischenzeit die Pistazienkerne aus der Schale nehmen und hacken. Ist der Kuchen ganz ausgekühlt, das Topping auf den Kuchen geben und behutsam glatt streichen. Mit den gehackten Pistazienkernen garnieren. Karottenkuchen bis zum Servieren kalt stellen.

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

Serviervorschlag

Möhren-Quiche

12 Stücke

ca. 30–35 Minuten
(ohne Gar- und Backzeit)
Schwierigkeit: mittel

Zutaten für den Teig:

- 125 ml MILFINA® Frischmilch, 3,5 %
- etwas Salz • etwas Zucker
- 2 EL BELLASAN® Reines Pflanzenöl
- 1 LANDVOGT® Ei
- 1/2 WONNEMEYER® Würfel Hefe
- 250 g MÜHLENGOLD® Weizenmehl Type 405

Zutaten für die Füllung:

- 4 Knoblauchzehen
- 50 g frischer Ingwer
- 1 kl. Chilischote
- 750 g BIO Möhren • etwas Salz
- 3 EL BELLASAN® Reines Pflanzenöl
- LE GUSTO® Pfeffer
- 1 kl. Bund frischer Koriander
- 2 LANDVOGT® Eier
- 200 g MILFINA® Crème fraîche, Classic
- 150 g BIO Naturjoghurt

Zubereitung:

Milch in einem Topf oder der Mikrowelle kurz erwärmen und in eine Rührschüssel geben. Salz, Zucker, 2 EL Öl, 1 Ei und die Hefe (zerbröselt) dazu geben und verrühren. Mehl mit in die Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Würfelchen schneiden. Möhren schälen, abwaschen, gut abtropfen lassen und in feine Scheiben hobeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Ingwer, Chili und Möhren darin 4–5 Minuten andünsten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz abkühlen lassen.

Koriander unter fließend kaltem Wasser abwaschen und gut abtropfen lassen. Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Die restlichen Eier mit Crème fraîche, Joghurt und Koriander in einer Schüssel gut verrühren.

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 170 °C) vorheizen. Hefeteig dann noch mal durchkneten und auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche kreisrund auf die Größe der Quicheform (wenn möglich 26 cm) ausrollen.

Die Form mit dem restlichen Öl ausfetten, den Teig in die Form legen und am Rand hochziehen. Vorbereitete Möhren gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Koriandercreme darüber gießen, glatt streichen und alles im Ofen (Gitter, unteres Drittel) 30–35 Minuten backen.

ALDI SÜD

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

Dieses Magazin ist auf FSC® zertifiziertem Papier gedruckt!

10/2014