ALDI INFORMIERT...

www.aldi-sued.de

Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und erfahren Sie Wissenswertes über das Wintergemüse Kohl!

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

Auf in die Kohlsaison!

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

Knusprige Hähnchen-Schenkel

mit Blumenkohl und Brösel-Butter

4 Personen

ca. 60 Minuten
(ohne Back- und Kochzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 4 Hähnchen-Schenkel
- Salz • LE GUSTO® Pfeffer
- ½ TL LE GUSTO® Curry
- ½ TL LE GUSTO® Paprika, edelsüß
- 8–10 Schalotten
- 2 EL CANTINELLE® Natives Olivenöl extra
- 330 ml KARLSKRONE® Malztrunk
- 400 ml LE GUSTO® Klare Brühen im Glas, Sorte: Huhn
- 2 Rosmarinzweige
- 1 Blumenkohl, ca. 750 g
- 3 EL Saft einer Zitrone
- 3 Scheiben MÜHLENGOLD® Toastbrot, Butter
- 100 g MILFINA® Butter
- 750 g LE GUSTO® Kroketten (TK)

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Hähnchen-Schenkel unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Schenkel mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver würzen. Schalotten abziehen und längs halbieren. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Hähnchen-Schenkel mit den Schalotten rundherum anbraten. Noch mal mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Malzbier ablöschen, Röststoffe vom Boden lösen und 5 Min. köcheln lassen. Brühe angießen, erneut aufkochen, Rosmarin mit in den Sud legen und im Backofen (Hautseite der Schenkel nach oben) ca. 45 Min. schmoren. Vom Blumenkohl die Blätter und den Strunk entfernen und kopfüber in 2–3 l kaltes Salzwasser legen. Anschließend den Blumenkohl in Röschen schneiden und in reichlich Salzwasser mit Zitronensaft ca. 10 Min. garen. Toastbrot entrinden und zerbröseln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Brösel dazugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen-Schenkel aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Rosmarinzweige entfernen und den Malzbiersud (evtl. mit Stärke) sirupartig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kroketten nach Packungsangabe zubereiten. Blumenkohl aus dem Kochwasser heben und zusammen mit den Hähnchenschenkeln und den Kroketten auf einem Teller anrichten. Die Brösel-Butter auf dem Blumenkohl verteilen und mit der Malzbiersauce anrichten.

Serviervorschlag

Kohleintopf
mit Bratwurstbällchen

4 Personen

ca. 30 Minuten
(ohne Kochzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 1,5 l LE GUSTO® Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse
- 5 frische Bratwürstchen, ca. 400 g
- 1 Blumenkohl, ca. 750 g
- 300 g Rosenkohl
- 200 g BIO Möhren
- 300 g BIO Kartoffeln, festkochend
- 1 kl. Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL BELLASAN® Sonnenblumenöl
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben

Zubereitung:

Die Brühe in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Die Bratwurstmasse portionsweise als Bällchen aus der Haut drücken und in die heiße Brühe geben. Die Bällchen in der Brühe auf dem ausgeschalteten Herd gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit vom Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk abschneiden.

Den Blumenkohl in Röschen schneiden, abspülen und abtropfen lassen. Den Rosenkohl putzen, waschen, den Strunk kreuzweise einschneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und in ca. 1,5 cm dicke Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und abtropfen lassen. Das dunkle Grün etwa 5 cm breit abschneiden und beiseitelegen. Den Rest in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin 4–5 Minuten anschwitzen. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe mit den Fleischklößchen dazugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Eintopf noch mal mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das beiseitegelegte Grün der Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Den Eintopf mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren.

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

Serviervorschlag

Blumenkohlcurry

mit Erbsen und Mango

4 Personen

ca. 35 Minuten
(ohne Kochzeit)
Schwierigkeit: leicht

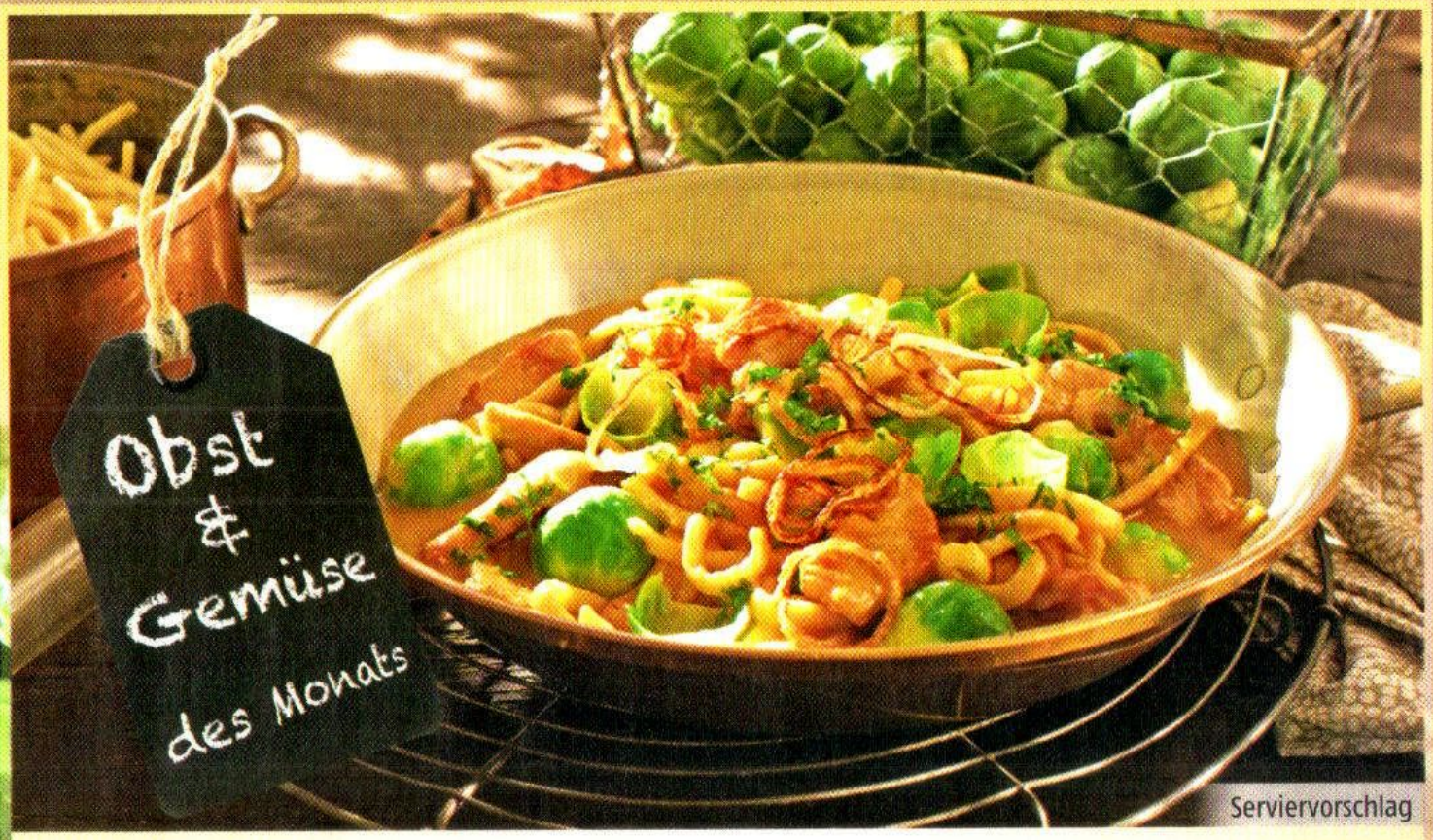
Zutaten:

- 1 Blumenkohl, ca. 750 g
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 2 EL BELLASAN® Sonnenblumenöl
- 1 EL LE GUSTO® Curry
- ½ EL LE GUSTO® Paprika, edelsüß
- 400 ml LE GUSTO® Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse
- 400 g LE GUSTO® Parboiled Reis
- 1 Mango
- 2 Basilikumzweige
- 150 g BIO Gemüse-Sortiment, Sorte: Erbsen (TK)
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer

Zubereitung:

Vom Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl in Röschen schneiden, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote entkernen und schräg in Streifen schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin 4–5 Minuten anschwitzen. Curry-, Paprikapulver und Chili einrühren und ca. 2 Minuten mitschwitzen. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen, Blumenkohlröschen mit in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Reis nach Packungsangabe kochen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Basilikum abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Sobald der Blumenkohl weich ist, die Erbsen, Mangowürfel und Basilikumstreifen untermischen, im Curry erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit dem Reis zusammen servieren.



Serviervorschlag

Rosenkohl-Spätzle-Pfanne

mit Pute

4 Personen

ca. 25 Minuten
(ohne Kochzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 800 g Rosenkohl
- 250 g LANDVOGT® Eierspätzle
- 2 Zwiebeln
- 400 g Putenschnitzel
- 2–3 Petersilienstängel
- 2 EL Butterschmalz
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer
- 200 ml MILFINA® Schlagsahne
- 1 gestr. EL MÜHLENGOLD® Speisestärke
- 100 ml MILFINA® fettarme Milch, 1,5 %
- Muskatnuss, gerieben

Zubereitung:

Den Rosenkohl putzen, waschen, den Strunk kreuzweise einschneiden und in gut gesalzenem Wasser ca. 13 Minuten kochen lassen. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Küchensieb gut abtropfen lassen. Spätzle nach Packungsanweisung vorbereiten.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Putenschnitzel unter fließend kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Fleisch in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In derselben Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und Putenstreifen darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In die Anbratpfanne dann die Sahne geben und die Röststoffe mit einem Kochlöffel vom Boden lösen. Stärke mit Milch anrühren, Sahne in der Pfanne aufkochen und mit der Stärke binden. Alles 2–3 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Angebratenes Fleisch (mit dem Fleischsaft), Rosenkohl und Spätzle in die abgebundene Sahne geben, 3–4 Minuten darin erhitzen und mit den Zwiebelringen und Petersilie servieren.

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

Serviervorschlag

Blumenkohlauflauf

mit Penne und Schinken

4 Personen

ca. 30 Minuten
(ohne Backzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 350 g CUCINA® Penne
- 1 Blumenkohl, ca. 750 g
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g CUCINA® Prosciutto Cotto
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL MÜHLENGOLD® Weizenmehl Type 405
- 250 ml MILFINA® H-Milch, 1,5 %
- 500 ml LE GUSTO® Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse oder Huhn
- 200 ml MILFINA® Schlagsahne
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- ½ TL Thymian, gerebelt
- 100 g ALPENMARK® Emmentaler, gerieben

Zubereitung:

Penne nach Packungsangabe bissfest kochen. Anschließend gut abtropfen lassen. Vom Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl in Röschen schneiden, abspülen und abtropfen lassen. Die Röschen in gut gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Kochschinkenscheiben würfeln oder in Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 3–4 Minuten anschwitzen. Mehl zufügen und mit anschwitzen. Milch, Brühe und Sahne einrühren und alles glatt rühren. Unter Rühren aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Thymian abschmecken. Vorbereiteten Schinken mit in die Sauce geben.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform fetten. Penne mit Schinkensauce und Blumenkohl in die Auflaufform geben, behutsam mischen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Alles im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Serviervorschlag

Gratinierter Rosenkohl

mit Lachs

4 Personen

ca. 15 Minuten
(ohne Koch- und Backzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 600 g Norwegisches Lachsfilet
- 800 g Rosenkohl
- 1 BIO Zitrone
- 1–2 Zweige Thymian oder 1–1 ½ TL Thymian, gerebelt
- Salz • LE GUSTO® Pfeffer
- etwas CANTINELLE® Natives Olivenöl extra zum Fetten der Auflaufform
- 100 g CUCINA® Ital. Reibekäse (z. B. Parmigiano Reggiano)

Tipp: Kohl richtig lagern

Sowohl Rosenkohl als auch Blumenkohl sollten bald nach dem Kauf verzehrt werden. Selbst im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich nur wenige Tage. Eingefroren lassen sich beide Kohlsorten hingegen auch über Monate lagern.

Zubereitung:

Das Lachsfilet unter fließend kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Den Rosenkohl putzen, waschen, den Strunk kreuzweise einschneiden und in gut gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Küchensieb gut abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen und mit Küchenpapier gut abtrocknen.

Die Schale der Zitrone (nur das Gelbe) fein abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Thymian unter fließend kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und grob hacken. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Auflaufform fetten, Lachs hineinlegen und den vorgegarten Rosenkohl um den Lachs verteilen. Alles mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Reibekäse mit der abgeriebenen Zitronenschale und Thymian mischen. Fisch und Gemüse damit bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten überbacken.

Tipp: Mit knusprigem Baguette und Crème fraîche servieren.

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

Serviervorschlag

Blumenkohlcremesuppe

4 Personen

ca. 10 Minuten
(ohne Kochzeit)
Schwierigkeit: leicht

Zutaten:

- 1 Blumenkohl, ca. 750 g
- 1 Zwiebel
- 50 g MILFINA® Butter
- 1 l LE GUSTO® Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse oder Huhn
- Salz
- LE GUSTO® Pfeffer, weiß
- 200 ml MILFINA® Schlagsahne
- Muskatnuss, gerieben
- LE GUSTO® Paprika, scharf

Zubereitung:

Vom Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl in Röschen schneiden, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfelchen darin 3–4 Minuten anschwitzen. Blumenkohl dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und 100 ml Sahne dazugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze mit leicht geöffnetem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die restliche Sahne schlagen und kalt stellen.

Ist der Blumenkohl schön weich, alles mit einem Pürierstab gut durchpürieren, bis die Suppe eine glatte Konsistenz hat. Die Blumenkohlcremesuppe noch mal mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auf vorgewärmte Teller oder in Tassen füllen. Sahnehaube aufsetzen und mit scharfem Paprikapulver bestäubt servieren.

ALDI SÜD

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

Dieses Magazin ist auf FSC® zertifiziertem Papier gedruckt!

12/2014