



inspiriert

Zum
Mitnehmen



Fröhliche Ostern

**Schöne Deko, leckere Rezepte und viele
Tipps rund um das Frühlingsfest**

Neues Gefühl

Immer mit der Ruhe:
Entdecken Sie Holland mit
dem Schiff oder per Rad

Neues Hobby

Für alle, die Wildkräuter
lieben: unser kleines Poster
in der Mitte des Heftes

Neues Projekt

Wie wäre es mit einem
Mini-Teich auf dem Balkon
oder der Terrasse?



Liebe Kunden,

sehnen Sie sich wie wir nach Sonne, lauen Lüftchen und bunten Blumen? Haben auch Sie genug von Minustemperaturen und trüben Tagen? Dann halten Sie mit diesem Heft genau das Richtige in den Händen – Wir holen für Sie schon heute den Frühling ins Haus. Und was wäre besser dazu geeignet als das kommende Osterfest, das in diesem Jahr vom 30. März bis zum 2. April begangen wird! Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Ostertafel auch mal anders dekorieren können, z. B. ganz modern in Blau-Weiß. Was Sie dazu brauchen, stellen Sie selbst her: Ideen und Anleitungen finden Sie in „ALDI inspiriert“. Vielleicht haben Sie auch Lust, sich einmal an ein selbst gebackenes Brot zu wagen. Nur zu, das ist gar nicht so kompliziert, wie alle denken, das Rezept erhalten Sie von uns. Wer an den freien Tagen jedoch lieber verreisen möchte, dem empfehlen wir die Niederlande. Ob mit Rad oder Boot – hier ist der Weg das Ziel und Erholung garantiert.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen und Genießen!

Ihre „ALDI inspiriert“-Redaktion

Inhalt

Ausgabe März/April 2018



24

14

17

Genussvoll leben

Inspiziert im Frühjahr 6
Kleine Tipps, viele Ideen und praktische Hilfsmittel für einen schönen Start in den Frühling

Spezial: 10
Alles fürs perfekte Osterfest
Den Ostertisch in Szene setzen: kreative Bastelideen und köstliche Rezepte für den Osterbrunch

Fröhliche Ostern 22
Nützliche Tipps und allerlei Wissenswertes rund ums Ei

Inspiziert einkaufen

Zeit für den Garten 24
Mähen, jäten und säen: Jetzt werden die Grundlagen für das neue Gartenjahr gelegt

Wilde Kräuter 30
Ein Blick an den Wegesrand kann sich lohnen: beliebte Wildkräuter zum Sammeln

Camping vs. Glamping 32
Campen für Anspruchsvolle: Zelten unter freiem Himmel – aber mit einem Hauch von Luxus

36



Schönes entdecken

Tulpen aus Amsterdam 36
Im Frühjahr sind die Niederlande besonders schön. Auf Entdeckungsreise mit Rad und Boot

5 Tage, 5 Gerichte 42
So einfach können Sie an einem Tag für die ganze Woche mit Bio-Produkten vorkochen

Frühlingsfit 44
Mit Power das neue Jahr erobern: Starten Sie schön gepflegt und voller Energie in den Frühling



32



50

Gut informiert

Tipps von ALDI SÜD 46
Freizeitaktivitäten, Ausflugstipps, kulinarische Spezialitäten und Neuigkeiten aus Ihrer Region

Mode-Spezial 50
Der international bekannte Designer Steffen Schraut hat für ALDI SÜD eine Kollektion entworfen

Für uns, von uns 58
Die „ALDI inspiriert“-Redaktion freut sich über Ihre Meinung und beantwortet Ihre Fragen

Alle Rezepte

- 7 Avocado-Joghurt-Creme
Eisgekühlt
- 13 Früchtesalat
mit Quinoa
- 13 Mini-Dinkelbrioche
Duftend und weich
- 13 Rhabarber-Limo
Spritzig und erfrischend
- 13 Obst-Smoothie
mit Mandelmilch
- 13 Basilikum-Gurken-Sirup
mit Limetten
- 14 Knusperkeulen
mit Cornflakes-Panade
- 14 Frühlings-Törtchen
mit Blaubeeren
- 14 Lachs-Quiche
mit Lauch
- 14 Ei aus dem Ofen
Frühstück zum Löffeln
- 16 Joghurtbrot
Schnell und einfach
- 17 Würzige Brotaufstriche
Vier Varianten
- 34 Kartoffeltopf
mit Chorizo
- 34 Birnengratin
mit Ziegenkäse
- 47 Regionale Spezialität
- 55 Haferbrei
mit Beeren
- 57 Oster-Muffins
mit Schokolade
- 59 Spargel-Rösti
mit Räucherlachs



Inspiriert im Frühjah



Frühlingserwachen

Auch in diesem Jahr hatten es Schneeglöckchen und Blausterne besonders eilig: Sie recken sich schon seit Februar der Sonne entgegen. Jetzt ist auch die Zeit der im Herbst gepflanzten Frühblüher wie Krokusse, Narzissen oder Hyazinthen gekommen. Kombiniert mit farbenfrohen Azaleen, Tulpen oder Gamswurz werden sie in Blumenkästen und -ampeln zur Augenweide. Sommergewächse wie Felsenkraut oder Sommerflieder sollten jetzt gepflanzt werden.



Hochstand

Gestalten Sie Ihr eigenes Beet auf dem Balkon oder der Terrasse

Mini-Hochbeet
verschiedene Farben

IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD



IM APRIL BEI
ALDI SÜD

Farbflash

Mit farbigen Frühlingboten den Winter einfach verscheuchen

Frühlingsmix im Topf*



Sonnenanbeter

Wo diese Sonne scheint, ist gute Laune ganz nah

Metall-Windspiele
verschiedene Designs

IM MÄRZ
BEI ALDI SÜD



KRAKAU

Viele Jahrhunderte lang war Krakau polnischer Königssitz. Noch heute gilt die malerische Stadt an der Weichsel bei vielen Einheimischen als heimliche Hauptstadt und kulturelles Zentrum des Landes. Die Altstadt Krakaus fasziniert mit architektonischen Meisterwerken wie den historischen Tuchhallen, in denen einst Seide und andere edle Stoffe ihre Besitzer wechselten, oder der gotischen Franziskanerkirche mit ihrer beeindruckenden Jugendstil-Wanddekoration. Zu Füßen des höchst imposanten Königsschlusses Wawel laden schmale, verwinkelte Gässchen zu einem ausgedehnten Spaziergang an das Weichselufer ein.

Website aldi-reisen.de



FRUCHT DER SAISON

Avocado

Die Frucht des Avocadobaumes ist aufgrund ihres hohen Fettgehalts auch als „Butterfrucht“ bekannt. Sie zählt zu den Lorbeergewächsen und war ursprünglich in Mexiko beheimatet. Heute wird die Avocado nicht nur in Lateinamerika, sondern besonders häufig auch im Mittelmeerraum angebaut. Zusammen mit ein paar Tropfen Olivenöl und Zitrone schmeckt das saftige, gelbgrüne Fleisch der wandelbaren Frucht nicht nur als Guacamole, sondern auch im knackigen Salat hervorragend.



Für 4
Portionen

Geeiste Avocado-Joghurt-Creme

Wahlweise eine Limette oder Zitrone auspressen und den Saft mit 3 EL Honig vermischen. 2 Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch herauslöfeln. Mit der Limetten- bzw. Zitronen-Honig-Mischung und 200 g Naturjoghurt verrühren. Mit einem Pürierstab alles fein mixen und im Tiefkühlfach 1 Stunde anfrieren lassen. Die Creme gut durchrühren und in 4 Dessertgläser füllen. 2 Schokoladenkekse zerkrümeln und über die Creme streuseln.

ca. 326 kcal/1354 kJ, 5,4 g Eiweiß, 19 g Fett, 31,1 g Kohlenhydrate (pro Glas)

Inspiriert im Frühjahr

Eine runde Sache

Anfang der 1950er-Jahre wurde der Kugelgrill in den USA erfunden. Sein großer Vorteil: Durch die runde Form verteilt sich die Hitze gleichmäßiger auf dem Rost. Inzwischen ist der Kugelgrill ein wahrer Dauerbrenner: Die geschlossene Haube sorgt bei der Zubereitung von Fleisch, Fisch und Gemüse für einen unverkennbaren, rauchigen Geschmack.



Dauerbrenner

Die Ablage für Grillzange und Co. lässt sich leicht am Grill befestigen

Kugelgrill

IM APRIL BEI ALDI SÜD

IM APRIL BEI ALDI SÜD



Würzmeister

Sie peppen jedes Gericht auf: frische Kräuter

Kräuter im Topf
verschiedene Sorten

Snack des Monats

Leckere Sandwiches, frische Salate und viele weitere Kleinigkeiten. Im **Snack-Regal** finden Sie monatlich wechselnde Fertiggerichte für den Hunger zwischendurch.



Belegte Bagels
verschiedene Sorten



Cheese'n Cake
2 Sorten

IM APRIL BEI ALDI SÜD

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

DIESE VIER ERLEBEN SO EINIGE ABENTEUER - UND BLOGGEN DARÜBER



Bloggerbande

Gleich 4 neue und 10 bereits erschienene Titel der Buchserie „Die Bloggerbande“ gibt es ab 8. März exklusiv bei ALDI SÜD. Seit 2015 richtet sich die crossmediale Reihe, die neben den bebilderten Büchern auch einen Online-Blog umfasst, an Kinder zwischen 7 und 12 Jahren. Im Mittelpunkt stehen die Abenteuer der „Bloggerbande“, der Nachwuchsdetektive Antonia, Finn, Tarik und Celina. Die jungen Leser können online im geschützten Surfraum die Geschichten selbst weiter-spinnen oder in den Büchern mehr über die „Bloggerbande“ erfahren. Das unter anderem von der Stiftung Lesen vielfach zertifizierte Projekt, das die Les- und Medienkompetenz stärkt, eignet sich auch für den fächer-übergreifenden Unterricht.

Mehr Infos unter:
Website die-bloggerbande.de/blog

ALDI SÜD informiert

Unsere besten Azubis 2017!

Auch 2017 sind unsere Azubis wieder unter den bundes- und landesbesten Auszubildenden* und deshalb haben wir uns etwas ganz Besonderes überlegt: Für Pascal Leyens, Daniel Krause, Lara Wörrle und Julia Heck ging es im Januar 2018 in Kooperation mit ALDI Reisen und Eurotours nach London, um das ALDI Sortiment und die Kollegen im Ausland kennenzulernen. Wir gratulieren darüber hinaus auch allen anderen Azubis zu ihren bestandenen Prüfungen und freuen uns auf die Überraschung, über die wir in der nächsten Ausgabe berichten werden. Mit unserem erstklassigen Ausbildungskonzept schaffen wir für unsere Nachwuchstalente die perfekten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Start in die Berufswelt!

Mehr Infos unter:
Website karriere.aldi-sued.de

Ausgezeichnet

ALDI SÜD erhält Bestnoten für Obst und Gemüse

Der vom „Fruchthandel Magazin“, vergebene Retail Award 2018 für die beliebteste Obst- und Gemüseabteilung in der Kategorie „Discounter“ geht in diesem Jahr an ALDI SÜD. Entschieden haben die Verbraucher. Denn Grundlage des Awards ist eine repräsentative Umfrage von rund 9000 Haushalten des Marktforschungsinstituts GfK. Die Befragten berücksichtigten dabei Kriterien wie Frische und Qualität der Waren, das Preis-Leistungs-Verhältnis sowie das Vertrauen in die Lebensmittelsicherheit.

Mehr Infos unter:
Website fruchthandel.de/awards/retail-award/retail-award-2018



TESTSIEGER

Stiftung Warentest	GUT (1,7)
test	Im Test: 18 Mal Frische Vollmilch (länger haltbar)
Ermittelt am Produkt mit MHD: 19.03.2017	
Ausgabe 10/2017	
www.test.de	
17EV83	



Siegerprodukte

ALDI SÜD Artikel wurden vielfach ausgezeichnet

Auch 2017 wurden wieder zahlreiche Waren aus dem Sortiment von ALDI SÜD durch unabhängige Verbraucherschutzorganisationen und Stiftungen geprüft – und schnitten hervorragend ab.

Getestet wurden z. B. verschiedene Sonnenschutzmittel von Ombia oder die regional erhältliche Frische Bio-Vollmilch. Eine Übersicht über diese und viele weitere getestete Produkte finden Sie im Netz.

Mehr Infos unter:
Website aldi-sued.de/testergebnisse



Stiftung Warentest	SEHR GUT (1,4)
test	Im Test: 19 Sonnenschutzmittel hoher Schutz
Ausgabe 07/2017	
www.test.de	
zusammen mit drei anderen Produkten	
17KI10	



REZEPTE UND
DEKO-IDEEN FINDEN
SIE AUF DEN
FOLGENDEN
SEITEN

FROHE OSTERN

Eins, zwei, drei – Osterei

Am Osterwochenende bieten sich viele Möglichkeiten, mal wieder ausgiebig Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen, z. B. beim traditionellen Osterspaziergang oder bei der gemeinsamen Ostereiersuche mit den Kleinsten. Eine weitere schöne Tradition ist der Osterbrunch. Er kennt kein Zeitlimit und kann ruhig auch bis in den Nachmittag hineinreichen. Starre Menüfolgen gibt es nicht und eine Sitzordnung höchstens dann, wenn sich verschiedene Freundeskreise beim ausgiebigen Brunchen besser kennenlernen sollen. Je besser Sie Ihr Brunchbuffet planen, desto mehr haben Sie selbst davon. Wählen Sie Speisen, die sich gut vorbereiten lassen. Suppen muss man nur noch heiß machen, Gebäck kann schon gebacken und am nächsten Morgen nur kurz aufgewärmt werden. Und eine Quiche schmeckt auch kalt wunderbar. Kombinieren Sie kalte und warme Speisen, Leichtes und Sättigendes, Süßes und Herzhaftes. Es muss keine riesige Auswahl an Speisen auf dem Tisch stehen. Wichtiger ist doch, dass Sie Zeit für Ihre Gäste haben und vor allem selbst den Tag genießen.



Kinder
Maxi Mix
Oster-Bande



Regenbogen-
kuchen
470 g



Super Dickmann's
Dicke Schaumkuss-Eier



Feines für das Osterbuffet



Traditionen sind schön, aber müssen es immer hart gekochte Eier sein? Moderne Varianten bringen Abwechslung ins Osterfrühstück.



VEGAN

Früchtesalat

Die Quinoasamen gründlich abspülen. In 200 ml Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten bissfest kochen. Die Heidelbeeren und die Erdbeeren waschen, die Mango und die Kiwi schälen und würfeln. Die Limette auspressen. Den Zucker einrühren. Die Früchte und die Quinoasamen mit dem Limettendressing mischen und servieren.

■ ca. 283 kcal/1182 kJ, 11,7 g Eiweiß, 4,4 g Fett, 47,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 2 Portionen: **100 g Quinoasamen, 500 g Obst, (z. B. Heidelbeeren, Erdbeeren, Mango und Kiwi), 1 Limette, 1 TL Zucker**

REZEPTE

Mini-Dinkelbrioche

Die Hefe in ca. 2 EL lauwarmem Wasser auflösen. Zusammen mit dem Mehl, dem Zucker, der Milch und dem Salz in einer Schüssel vermischen. Die Eier hinzugeben und alles mit einem Handrührgerät ca. 10 Minuten verrühren. Die Butter würfeln, nach und nach dazugeben und weiterrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Mit bemehlten Händen eine Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort rund 2 Stunden gehen lassen. Anschließend für 12 bis 14 Stunden in den Kühlschrank legen. Aus dem Teig 12 Kugeln formen und diese in die Mulden einer eingefetteten Muffinbackform setzen. Das Eigelb verquirlen und die Teigbälle damit bestreichen. Weitere 30 Minuten gehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 10 bis 15 Minuten backen.

■ ca. 314 kcal/1313 kJ, 4,3 g Eiweiß, 17,5 g Fett, 32,6 g Kohlenhydrate (pro Stück)

So köstlich: die Alternative zum Osterzopf



Zutaten für 12 Stück:
42 g Hefe (frisch), 500 g Dinkelmehl, 75 g Zucker, 100 ml Milch, 5 g Salz, 4 Eier, 150 g Butter (kalt), 1 Eigelb

DRINKS

Rhabarber-Limo

Den Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit dem Zucker und dem Vanillinzucker mischen und 30 Minuten ziehen lassen. 500 ml Wasser angießen und aufkochen. Ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die aufgetauten Himbeeren in den Topf geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Pürierstab sehr fein mixen, mit Honig abschmecken und abkühlen lassen. Die Gläser zur Hälfte damit füllen. Mit stillem Wasser oder Sprudelwasser auffüllen. Mit Eiswürfeln und frischer Minze garniert servieren.

■ ca. 43 kcal/182 kJ, 0,9 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 9,2 g Kohlenhydrate (pro Portion/250 ml)

Zutaten für 2 l Limonade: **500 g Rhabarber, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 350 g Himbeeren (tiefgekühlt), 1 TL Honig, 1,5 l Sprudelwasser, Minze zum Garnieren**

Obst-Smoothie

Die Bananen schälen, würfeln und für mindestens 3 Stunden tiefkühlen. Die Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Das Erdbeerpüree in 2 Gläser füllen. Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zusammen mit den gefrorenen Bananwürfeln, der alpro® Mandel Original, der Sahne und dem Vanillinzucker pürieren. Die Masse auf das Erdbeerpüree gießen und mit einem Löffel leicht rühren, sodass ein dekoratives wolkiges Muster in Rot und Weiß entsteht.

■ ca. 312 kcal/1305 kJ, 7,4 g Eiweiß, 11,9 g Fett, 41,7 g Kohlenhydrate (pro Glas)

Zutaten für 2 Gläser: **2 Bananen, 100 g Erdbeeren, 1/2 Mango, 200 ml alpro® Mandel Original und ungesüßt, 50 ml Sahne, 1 Päckchen Vanillinzucker**

alpro® Mandel Original und ungesüßt, 1 l fein-sanfter Geschmack



Basilikum-Gurken-Sirup

Die Gurke waschen und fein reiben. Das Basilikum waschen, hacken und zur Gurke geben. Die Zitronen auspressen und den Saft über die Gurke gießen. Mit 1 l Wasser auffüllen und 3 Stunden ziehen lassen. Anschließend alles durch ein sauberes Baumwolltuch filtern und in einen Topf abgießen. Den Zucker einrühren, aufkochen und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. In ausgekochte Flaschen abfüllen und sofort verschließen. Gekühlt hält sich der Sirup 2 bis 3 Wochen. Tipp: mit Sprudelwasser aufgießen und als Limonade trinken oder als Aperitif mit ginhaltigen Longdrinks oder Sekt mischen.

■ ca. 78 kcal/323 kJ, 0,1 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 18,6 g Kohlenhydrate (pro Portion/30 ml)

Zutaten für 1 l Sirup: **1 Salatgurke, 25 g Basilikum (frisch), 4 Zitronen, 600 g Zucker**

REZEPTE

Knusperkeulen

Die Hähnchenkeulen abspülen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen, pressen und mit der sauren Sahne vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. In einer zweiten Schüssel die Cornflakes leicht zerbröseln. Die Hähnchenkeulen in der sauren Sahne, anschließend in den Cornflakes wälzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 50 bis 60 Minuten backen.

■ ca. 425,6 kcal/1780,7 kJ, 31,2 g Eiweiß, 23,3 g Fett, 19,9 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten für 8 Stück: **8 Hähnchenkeulen, 3 Knoblauchzehen, 250 g saure Sahne, Salz und Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 200 g Cornflakes**

Frühsommer-Törtchen

Den Frischkäse mit dem Zucker, dem Vanillinzucker und dem Zitronensaft zu einer Creme verquirlen. Den Blätterteig ausrollen. Mit einer herzförmigen Ausstechform oder einem Glas (Durchmesser 8 bis 10 cm) 12 Teigkreise ausstechen und mit einer Gabel mehrmals leicht einstechen. Die Teigstücke mit jeweils 5 cm Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Je 2 EL Frischkäsecreme in der Mitte der Teigstücke verstreichen, die Ränder frei lassen. Die Heidelbeeren waschen und auf dem Frischkäse verteilen. Das Ei verquirlen und die unbelegten Ränder damit bestreichen. Die Küchlein im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) ca. 15 Minuten backen. Tipp: Probieren Sie auch eine pikante Variante mit Ziegenkäse und Honig.

■ ca. 395 kcal/1654 kJ, 8,2 g Eiweiß, 28,4 g Fett, 23,8 g Kohlenhydrate (pro Törtchen)

Zutaten für 12 Törtchen: **200 g Frischkäse, 1 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 TL Zitronensaft, 2 Packungen frischer Blätterteig (à 275 g), 300 g Heidelbeeren, 1 Ei**



Der österliche Fisch kommt diesmal in die Quiche

Fruchtiger Ostergruß in Herzform



Lachs-Quiche

Das Mehl, die Butter, 1 Ei, die Milch und 1 Prise Salz in eine Schüssel füllen und zu einem Mürbeteig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden, die Zwiebel schälen und hacken. Beides mit dem Olivenöl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs in Streifen schneiden. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, eine eingefettete Quicheform damit auskleiden und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Frühlingszwiebeln, die Zwiebeln und den Lachs darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen 4 Eier mit der Sahne oder dem Schmand verquirlen und darübergießen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) 30 bis 40 Minuten backen.

■ ca. 263,8 kcal/1094,2 kJ, 8,7 g Eiweiß, 17,9 g Fett, 14,9 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten für 12 Stücke: **200 g Mehl, 80 g Butter, 5 Eier, 6 EL Milch, Salz und Pfeffer, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 300 g Räucherlachs (in Scheiben), Butter zum Einfetten, 100 ml Sahne oder 150 g Schmand**

Ei aus dem Ofen

Die Crème fraîche auf 2 kleine Gläser verteilen. Anschließend jeweils ein rohes Ei vorsichtig hineingeben. Die Gläser in eine Auflaufform stellen. Wasser aufkochen und bis zur Füllhöhe des Gläserinhalts in die Form gießen. Die Form mitsamt den Gläsern im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 8 bis 10 Minuten stocken lassen. Die fertigen Eier mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer verfeinern und servieren.

■ ca. 88 kcal/364,1 kJ, 7 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 6,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten für 2 Gläser: **4 EL Crème fraîche, 2 Eier, Schnittlauch, Salz und Pfeffer**

Das Osterei zum Löffeln



UNSER Tipp

Umwickeln Sie die Hühnerkeulen mit Backpapierstreifen und fixieren Sie diese mit Garn. So bleiben die Hände beim Essen schön sauber.



Knusper, knusper, Ostern

Duftendes Brot mit krosser Kruste und eine Auswahl selbst gemachter pikanter Aufstriche – fertig sind die knusprigen Farbtupfer auf dem Osterbuffet

Joghurtbrot

Schnell und einfach

Mehl, Backpulver, Natron, Zucker und Salz vermischen. Das Ei und den Joghurt miteinander verquirlen und hinzugeben. Die Masse kneten, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Den Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsplatte zu einem Laib formen. Kurz ruhen lassen. Das Brot im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) 30 bis 40 Minuten backen. Nach 30 Minuten den Stäbchentest machen: Wenn beim Herausziehen des Holzstäbchens kein Teig mehr daran haften bleibt, ist das Brot fertig.

■ ca. 140 kcal/583 kJ, 1,6 g Eiweiß, 4,0 g Fett, 23,5 g Kohlenhydrate (pro Scheibe)

- Zutaten:
- 450 g Mehl
 - 1 1/2 TL Backpulver
 - 1 TL Natron
 - 15 g Zucker
 - 1 TL Salz
 - 300 g Joghurt
 - 1 Ei

UNSER Tipp

In großen Bäckereien werden häufig Öfen mit sogenannten Dampferzeugern verwendet: Der Wasserdampf sorgt für ein heißeres Backklima und für eine bessere Kruste. Sie können diesen Effekt auch zu Hause erzielen, indem Sie eine feuerfeste Schale mit Wasser mit in den Ofen stellen oder während des Backvorgangs mit einer Sprühflasche etwas Nebel in den Ofen sprühen.

Lachs & Frischkäse
1 **Zwiebel** schälen und hacken und mit 200 g **Räucherlachs**, 200 g **Frischkäse** und 50 g **Crème fraîche** verrühren. Alles im Mixer fein pürieren.

Mango & Curry VEGAN
100 g **Sonnenblumenkerne** und 100 g **Cashewkerne** mit 80 g **Pflanzenöl**, 3 EL **Zitronensaft** und 1 geschälten, entkernten und gewürfelten **Mango** pürieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 10 g **Currypulver** würzen.

Rote Bete & Meerrettich
250 g **Rote Bete (eingelegt)** würfeln und mit 75 g **Sonnenblumenkernen**, 2 EL **Öl**, 2 TL **Zitronensaft**, 1/2 TL **Salz** und 3 TL **Sahne-Meerrettich** mischen und pürieren.

Spinat & Parmesan
100 g **Spinat** (tiefgekühlt) waschen und hacken. 1 **Knoblauchzehe** schälen und pressen. 100 g **Parmesan** reiben und mit dem Spinat, dem Knoblauch, 2 EL **Zitronensaft**, 30 g **Pinienkernen**, 2 EL **Olivöl** und 80 g **Frischkäse** pürieren.



BASTELTIPPS

Einfach mal blau machen



DIE DIY-ANHÄNGER KANN MAN AUCH ALS TISCHKARTEN NUTZEN

Zu Ostern darf die Tischdeko ruhig mal etwas opulenter ausfallen. Damit die Ostertafel nicht überladen wirkt, sollte man auf eine harmonisch abgestimmte Farbwelt achten – klassisch zu Ostern sind pastellige, zarte Töne. Aber auch kräftige Farben können reizvoll sein. Wie wäre es z. B. mit Blau und Weiß? Diese Kombination wirkt klar und frisch, sie ist modern und passt wunderbar zu Osterspeisen. Das Tafelgeschirr

kann einfarbig oder gemustert bemalt sein. Gut machen sich auch farblich passende Fundstücke vom Flohmarkt. Tischkärtchen oder Servietten können Sie selbst gestalten, z. B. mit der japanischen Batiktechnik Shibori (siehe unten). Aber lassen Sie sich doch einfach von den folgenden DIY-Tipps und -Anleitungen inspirieren!



SERVIETTEN

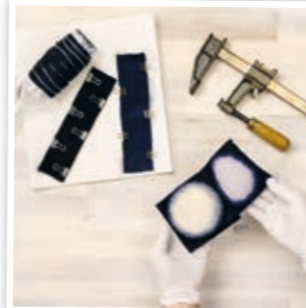
DAS BRAUCHEN SIE:

- BLAUE TEXTILFARBE
- WEIßE TEXTILIEN (VORGEWASCHEN)
- HANDSCHUHE
- SCHÜSSEL
- KÜCHENGUMMIS
- KLEMMEN
- FLASCHE

Für Servietten im Shibori-Look kann der Stoff auf verschiedene Arten vorbereitet werden. Ziel ist es, Flächen zu schaffen, die beim Färbeprozess nicht von der Farbe durchdrungen werden. Falten Sie z. B. kleine Pakete und versehen Sie diese mit kleinen Klemmen oder Scha-

blonen. Oder Sie rollen den Stoff längs auf und wickeln ihn um eine Flasche. Auch mit Küchengummis können die Pakete geschnürt werden. Die Stoffpakete anschließend mit Wasser befeuchten und im Färbepack gemäß der Packungsanleitung färben. Danach die

Päckchen mit kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar ist. Die Klemmen, Schablonen und Gummis entfernen, den Stoff von der Flasche rollen. Die Stoffe auseinanderfalten und trocknen lassen. Bei Bedarf noch einmal in der Maschine waschen.



OSTERSCHMUCK FÜR DIE VASE FINDEN SIE BEI ALDI-BLUMEN.DE

GANZ EINFACH SELBST GEMACHT: WIE DAS GEHT, LESEN SIE AUF SEITE 20



BASTELTIPPS



OSTERMOTIVE ZUM AUSDRUCKEN UND AUFKLEBEN FINDEN SIE UNTER ALDI-SUED.DE/ALDI-INSPIRIERT

Osterdeko Nester / Zweige

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



SCHICK IN SCHALE

Osterdeko geht auch ohne Eierfarben. Mit Filzstift, Porzellanstift oder Permanentmarker lassen sich Eier, Tassen oder Schalen kinderleicht verzieren. Probieren Sie z. B. grafische Muster wie Linien und Punkte aus oder versuchen Sie sich an einem Karomuster. Das konzentrierte Zeichnen von sich wiederholenden Mustern kann sehr entspannend, ja sogar meditativ sein.

Federei verschiedene Farben

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



MARMOREIER

1 Füllen Sie eine Schüssel so hoch mit warmem Wasser, dass ein Ei darin vollständig eingetaucht werden kann. Geben Sie einige Tropfen farbigen Nagellack auf das Wasser und verteilen Sie die Farbe vorsichtig mit einem Holzstäbchen auf der Wasseroberfläche.

2 Stecken Sie ein ausgeblasenes Ei auf das Holzstäbchen und tauchen Sie es einmal komplett unter Wasser. Der Nagellack läuft in dekorativen Schlieren über die Schale. Das Ei vorsichtig herausnehmen und gut trocknen lassen.

ÖSTERLICHE PORZELLAN-MALEREI



PFLANZTÖPFCHEN

Das obere Drittel eines Eis vorsichtig mit einem Messer entfernen, Eigelb und Eiweiß herauslöfeln, das Ei gut ausspülen und trocknen lassen. Nach Wunsch farbig gestalten. Etwas Erde einfüllen und kleine Pflanzen einsetzen. Zarte Blüten, Kräuter und Kresse bringen Farbe auf den Ostertisch. Gestalten Sie mehrere Eier und inszenieren Sie diese im Eierbecher oder Eierkarton.

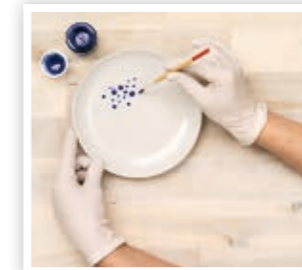
IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

Malset Ostern verschiedene Ausführungen



SO GEHT'S

Auch das Geschirr wird zum strahlenden Hingucker in Weiß und Blau. Dafür benötigen Sie weißes Geschirr, Porzellanfarbe, einen Pinsel, eine Zahnbürste, Handschuhe und eine große Folie als Unterlage.



Das Geschirr gut abwaschen, sodass es komplett fettfrei ist. Mit dem Pinsel kleine und große Tupfen der Porzellanfarbe auf dem Teller verteilen.

Nun die Borsten der Zahnbürste in die Farbe dippen. Den Borstenkopf biegen und wieder loslassen, sodass die Farbe auf den Teller spritzt. Experimentieren Sie herum, bis Ihnen das Muster gefällt. Die Farbe lässt sich jetzt noch abwaschen.



Eine alternative Variante: Einfach einen Klecks Farbe auf das Porzellan geben und durch Kippen des Tellers leicht verlaufen lassen. Damit die Farbe dauerhaft haltbar ist, muss das bemalte Geschirr im Ofen gebrannt werden. Folgen Sie dafür den Angaben auf der Verpackung der Porzellanfarbe.



EIN OSTEREI IST UNAUFFINDBAR? KEINE SORGE, HART GEKOCHTE EIER KÖNNEN SICH BEI ZIMMERTEMPERATUR BIS ZU ZWEI WOCHEN HALTEN. DAS GIBT NOCH EINMAL EXTRAZEIT FÜR DIE SUCHE.

An einem blühenden Zweig lassen sich die Eier am schönsten in Szene setzen. **Ein kleiner Tipp:** Zum Aufhängen ein Streichholz in 2 cm lange Stücke schneiden und daran eine 20 bis 30 cm lange Schnur mittig festbinden. Das Holzstück durch das Loch im Ei stecken und etwas schütteln, bis das Hölzchen quer steht. Fertig ist die Aufhängung.



IDEEN FÜR EIN SCHÖNES OSTERFEST MIT KINDERN FINDEN SIE AUF SEITE 56



EI, ZWEI, DREI!

Tipps und Wissenswertes rund um das Osterfest

BUNTE OSTEREIER, VIELE FARBEN UND AUFGEREGTE KINDER BEI DER EIERSUCHE: OSTERN BIETET TOLLE FOTOMOTIVE. VEREWIGEN SIE DIE SCHÖNSTEN MOMENTE IN EINEM FOTOBUCH VON ALDI FOTO.

Mehr Infos unter:
[Website aldifotos.de/fotobuch](http://aldifotos.de/fotobuch)



Bei Regen macht Ostern genauso viel Spaß. Mit Gummistiefeln und Schirm geht es zum Osterspaziergang. Statt Eierlauf: kleine Plastiktassen mit Regenwasser füllen und ein Wettrennen veranstalten. Wer am Ende noch am meisten Wasser in seiner Tasse hat, hat gewonnen.



OB BRAUN ODER WEIß: DIE FARBE EINES EIS HÄNGT VON DER HÜHNERRASSE AB UND SAGT NICHTS ÜBER DEN GESCHMACK AUS.



Wem eine einfache Eiersuche zu langweilig ist, der veranstaltet eine Schnitzeljagd: Das Lösen von Rätseln gibt Hinweise auf die Ostereierverstecke.

ALDI Blumen

Ostern ist auch das Fest der Blumen. Mit farbenfrohen Ostersträußen von ALDI Blumen können Sie Freunden und Familie auch aus der Ferne frohe Ostern wünschen. Einfach aus dem Sortiment auswählen, den gewünschten Liefertermin eingeben und eine persönliche Widmung dazuschreiben.

Mehr Infos unter:
[Website aldi-blumen.de/ostern](http://aldi-blumen.de/ostern)

Das Versteck: Ob draußen im hohen Gras, drinnen in der Waschmaschine oder auch in Papas Schuhen – passen Sie den Schwierigkeitsgrad der Verstecke dem Alter der Kinder an. Gerade kleine Kinder sind schnell frustriert, wenn sie zu lange suchen müssen.



IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



Schokohase
150 g



Es gibt einen einfachen Trick, wie Sie **frische Eier erkennen:** mit einer Schwimmprobe. Legen Sie das Ei in ein hohes, mit kaltem Wasser befülltes Gefäß. Liegt das Ei flach am Boden, ist es frisch. Je weiter es nach oben zeigt, desto älter ist das Ei. Eier, die an der Oberfläche schwimmen, sollten Sie lieber nicht mehr essen.





Endlich ...

Man kann es spüren, sehen und auch riechen: Der Frühling liegt in der Luft! Die Natur steht in den Startlöchern und für Hobbygärtner und Balkonbotaniker beginnt endlich die neue Saison. Ein wenig kahl sieht es jetzt noch aus in vielen Gärten, aber mit Harke, Schere, frischer Erde, Saatgut und Dünger werden nun die Grundlagen für ein erfolgreiches Gartenjahr gelegt. Im Beet warten Frühblüher wie Krokusse, Märzenbecher und Hyazinthen auf ihren Auftritt. Und auch auf der Fensterbank tut sich so einiges. Was soll es in diesem Jahr sein? Tomaten, Gurken oder duftende Kräuter? Oder vielleicht alles zusammen? Vieles, worüber wir uns später freuen, nimmt in diesen Tagen als Sämling unter Glas seinen Anfang. Freuen Sie sich auf eine lebendige Jahreszeit!



Grüne

Träume



Mit den ersten warmen Sonnenstunden erwacht auch **im Garten** das Leben. Was nun zu tun ist.

Rasen

Nach einem langen Winter sind die Rasenflächen durch lang anhaltende Nässe strapaziert und durch das Gewicht der Schneedecke oft verdichtet. Zeit für eine Frühjahrskur! Der erste Schritt ist das gründliche Abharken, um die letzten Laubreste, aber auch Moose, Filz oder abgestorbene Halme zu entfernen. Sobald der Rasen eine Höhe von 5 cm erreicht hat, kann er zum ersten Mal geschnitten werden. Nach dem Mähen wird gedüngt. Ideal sind organische oder mineralische Langzeitdünger, die ihre Nährstoffe kontinuierlich über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten abgeben. Zusätzliche Starthilfe können zudem das Vertikutieren und auch das Nachsäen frischer Grassamen sein.



Rasendünger mit Langzeitwirkung, 3 kg

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



UNSER Tipp

In einem Mini-Teich ist besonders ein Mix aus verschiedenen Pflanzen sehr dekorativ. Doch Wasserpflanzen benötigen unterschiedliche Pflanz-tiefen. Während etwa Sumpfschwertlilie oder Wasserminze in nur 10 cm Wassertiefe wachsen, brauchen Seerosen oder Wassergas mindestens 30 bis 50 cm. Legen Sie in Ihren Mini-Teich Ziegelsteine, umgedrehte Tontöpfe oder große Steine. Diese dienen als Plateau oder als flachere Uferzone.

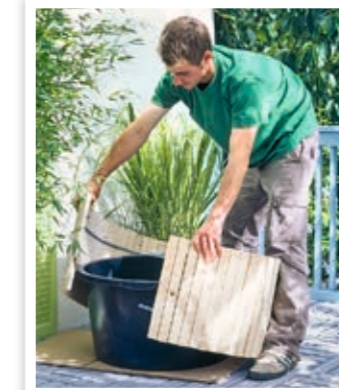


Balkonteich

Selber machen



Sie benötigen einen großen **Bau- oder Mörtelimer** (ca. 65 l Fassungsvermögen), eine **Holzmatte** oder einen **Sichtschutz** aus Weide oder Schilf zum Verkleiden (aus dem Baumarkt), **Draht, Farbe, Zierkies** und **Wasserpflanzen** (z. B. Zwergseerosen, Staudenlobelien und Wasserhyazinthen).



Den Eimer gut reinigen und mit der zurechtgeschnittenen Holzmatte ummanteln. Die Enden der Matte an der blickabgewandten Seite des Teichs mit Draht fest verknüpfen. Nach Wunsch farbig gestalten.



Den Grund des Eimers ca. 5 cm hoch mit Kies bedecken. Den Kies vorher waschen, sonst wird das Wasser trüb. Die Wasserpflanzen (am besten im Pflanzkorbchen) einsetzen. Wasser einfüllen – fertig!

Inspiziert einkaufen



Pflanzen vorziehen

Im Frühjahr ist Pflanzzeit. Zur Direktsaat eignen sich z. B. Spinat oder Radieschen. Wärmebedürftige Gemüsearten wie Tomaten, Auberginen und Gurken oder klassische Balkonblumen wie Petunien oder Fleißiges Lieschen sollten zunächst auf der Fensterbank vorgezogen und erst nach den Eisheiligen, also ab Mitte Mai, ausgepflanzt werden. Zur Vorzucht eignen sich kleine Tontöpfe oder auch einfache Eierkartons. Für den nötigen Gewächshauseffekt können Frischhaltefolie oder auch ausgespülte Marmeladengläser als Abdeckung verwendet werden.



Italienische Blühpflanze z. B. Margerite*

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD

Erde vorbereiten

Im Frühjahr werden als Erstes die Grünflächen und Beete aufgeräumt. Wenn Laub, heruntergefallene Äste und Stängel aus dem letzten Gartenjahr entfernt sind, geht es mit Schaufel und Harke ans Unkrautjäten. Um den Boden auf die neue Saison vorzubereiten, wird das Erdreich gelockert – dies dient der Belüftung und verbessert die Aufnahme von Feuchtigkeit – und schließlich mit einer 2 bis 3 cm dicken Kompostschicht gedüngt. So erhält die Erde Kraft und Nährstoffe für die nächste Pflanzengeneration.



Bäume und Sträucher

Im März und April brauchen all jene Sträucher und Gehölze einen Rückschnitt, die im Frühling blühen, und zwar nach der Blüte. Das gilt auch bei Heidepflanzen. Und auch ältere Obstbäume werden gestutzt, damit sie wieder dicht und ertragreich weiterwachsen. Vom Frost geschädigte Triebe und Äste werden entfernt. Die Abschnitte häckseln und als Mulch verwenden oder auf den Kompost geben.



DIE OBERFLÄCHE VOR DEM STREICHEN MIT SCHLEIFPAPIER ODER EINER DRAHTBÜRSTE ABSCHLEIFEN



Gartenmöbel

Auch für die Gartenmöbel beginnt die Saison. Bevor sie wieder zum Einsatz kommen, werden sie vom Schmutz und Staub des Winters befreit. Bei Kunststoffmöbeln milde Putzmittel und möglichst keine Scheuermittel verwenden, sonst können Kratzer in der Oberfläche entstehen, in denen sich der Schmutz noch schneller absetzt. Bei Holzmöbeln wird der Schutzanstrich erneuert, sei es durch eine Lasur, durch Holzöl oder Farbe. Ist durch Wasser und Frost Farbe abgeplatzt, ist ein neuer Anstrich ratsam. Denn durch kleine Risse kann bei Holzmöbeln Feuchtigkeit einziehen und sie dauerhaft schädigen.

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



Gartenlaternen verschiedene Modelle

DIY-Solarlicht



TIPP: DAS GLAS MIT DEKORATIVEN BLÜTEN UND PFLANZEN FÜLLEN

Selber machen



- Sie benötigen:
- 1 Solarleuchte für den Garten (mit runder Solarfläche, z. B. aus dem Baumarkt)
 - 1 Einmachglas
 - Sekundenkleber



Die Solarleuchte aufnehmen und die runde Solarfläche vorsichtig von der gläsernen Lampe abschrauben. Es wird nur noch die Solarfläche benötigt.



Das Einmachglas öffnen und die Solarfläche mit dem Sekundenkleber so an die Innenseite des Deckels kleben, dass die Mini-Leuchte der Solarfläche in das Glasinnere zeigt.

Gut trocknen lassen, den Deckel schließen und die Leuchte zum Aufladen in die Sonne stellen.



KRÄUTERWANDERUNG

Von wegen Unkraut: So manch unscheinbare Pflanze am Wegesrand ist ein **aromatisches Wildkraut**



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Sammelzeit: März bis November
Fundort: fast überall, auf sonnigen Wiesen und an Ackerrändern
Geschmack: würzig-herb und leicht bitter
Verarbeitung: frisch im Salat, klein geschnitten auf Butterbrot, große Blätter lassen sich wie Spinat verarbeiten



Franzosenkraut

Galinsoga ciliata

Sammelzeit: Juli bis Oktober
Fundort: auf Äckern, Brachen, in Gärten und Blumentöpfen
Geschmack: angenehm aromatisch, erinnert an Kopfsalat
Verarbeitung: in Eintöpfen, Gemüsegerichten oder Suppen

DIE HEIMAT
VOM FRANZOSENKRAUT
IST DAS FERNE PERU



Brennnessel

Urtica

Sammelzeit: April bis Oktober
Fundort: auf nährstoffreichen Böden und an Waldrändern sowie auf dem Kompost
Geschmack: erinnert an Spinat, frisch und kräuterartig
Verarbeitung: als Tee, in Smoothie, Risotto oder Eintopf



Vogelmiere

Stellaria media

Sammelzeit: März bis November
Fundort: auf feuchten, stickstoffreichen Böden, im Halbschatten, in Beeten und in Töpfen
Geschmack: mineralisch und leicht nussig-erdig
Verarbeitung: frisch im Salat, Smoothie oder Kräuterquark



Gundermann

Glechoma hederacea

Sammelzeit: März bis Juni
Fundort: auf feuchten Wiesen, unter Hecken
Geschmack: herb-aromatisch und leicht scharf
Verarbeitung: als Tee oder Tinktur, in Salben oder Ölen, in Kräuterbowlen und Salaten



Gänseblümchen

Bellis perennis

Sammelzeit: März bis Oktober
Fundort: auf sonnigen, feuchten und nährstoffarmen Böden
Geschmack: Die Blüten haben einen nussigen Geschmack
Verarbeitung: Die Blüten eignen sich zum Verzieren von Gerichten



Breitwegerich

Plantago major

Sammelzeit: April bis Oktober
Fundort: bevorzugt auf verdichteten Böden an Wegen und Wegesrändern
Geschmack: herb-bitter und würzig, grasartig
Verarbeitung: Getrocknet schmecken die Blätter im Tee, frisch verarbeitet sorgen die enthaltenen Stoffe in Smoothies für eine cremige Konsistenz



Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Sammelzeit: April bis November
Fundort: am Wegesrand, auf Wiesen
Geschmack: leicht salzig-bitter, gekocht herzhaft-pilzig
Verarbeitung: roh in Salat, Frischkäse und Kräuterquark, gekocht in Suppen und zur Verfeinerung von Omeletts

ZERIEBENER
SPITZWEGERICHT KANN
BEI INSEKTENSTICHEN
KÜHLEND WIRKEN

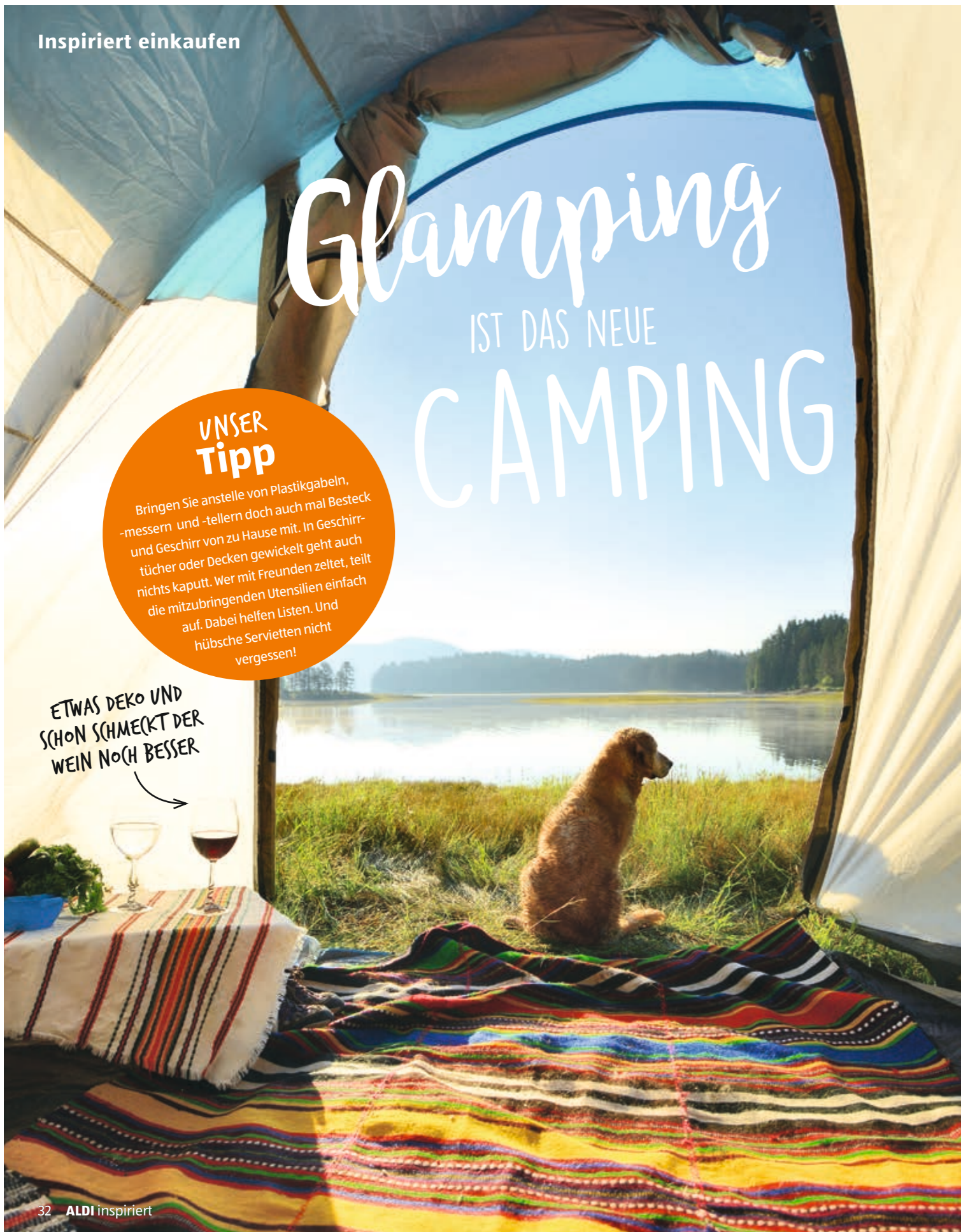
Glamping

IST DAS NEUE
CAMPING

UNSER Tipp

Bringen Sie anstelle von Plastikgabeln, -messern und -tellern doch auch mal Besteck und Geschirr von zu Hause mit. In Geschirrtücher oder Decken gewickelt geht auch nichts kaputt. Wer mit Freunden zeltet, teilt die mitzubringenden Utensilien einfach auf. Dabei helfen Listen. Und hübsche Servietten nicht vergessen!

ETWAS DEKO UND SCHON SCHMECKT DER WEIN NOCH BESSER



Camping wird jetzt schick! Beim Glamping verschönert ein **Hauch von Luxus** auch das schlichteste Zweipersonenzelt.

Das Wort „Glamping“ setzt sich aus dem englischen „camping“ und „glamour“ zusammen. Damit ist der Urlaub in einem besonders edlen, hotelartigen Zelt gemeint. Doch es muss ja nicht gleich die Luxusvariante sein. Eine elegante und schöne Atmosphäre lässt sich einfach und überraschend günstig auch im Zweipersonenzelt umsetzen. Farblich aufeinander abgestimmte Kissen, flauschige Wolldecken und Schlafsäcke verwandeln das Zeltinnere in einen stilvollen, behaglichen Rückzugsort. Frisch gepflückte Blumen in einer leeren, sauberen Konservendose verschönern jeden Campingtisch.

Abends, wenn so langsam die Dämmerung einsetzt, sorgen LED-Lichter für eine magische Stimmung. Besonders schön ist eine um den Zelteingang oder einen nahen Baum gewickelte Lichter-



kette. Oder wie wäre es mit einem Lagerfeuer am Strand? Und falls Sie vom letzten Sommer noch Mikrowellen-Popcorn im Schrank haben, können Sie das jetzt auch ploppen lassen: einfach den Popcorn-Mais in Alufolie wickeln und mit einer langen Zange kurze Zeit über das Feuer halten. Lecker sind auch Eiswaffeln, die man mit Obststückchen, Schokodrops und Marshmallows füllt. Auch sie brauchen Alufolie und einige Momente über dem Feuer – fertig ist die köstliche heiße Süßspeise.



BLUMEN IN DER BÜCHSE:
MIT WENIGEN HAND-
GRIFFEN AUFGEHÜBSCHT



Tomaten
fein gehackt

Inspiziert einkaufen

Alles aus einem Topf



FÜLLEN SIE SICH IHRE GEWÜRZE IN GESÄUBERTE DRAGEEVERPACKUNGEN



Birnengratin

mit Ziegenkäse

Butter zum Einfetten, 12 Scheiben Weißbrot, 125 ml Weißwein, 800 g Birnen, 200 g Ziegenkäse, 100 g Emmentaler (gerieben), 2 Eier, 200 ml Sahne, Salz und Pfeffer

Den Boden einer mit Butter gefetteten feuerfesten Form mit 6 Scheiben Weißbrot auslegen und die Hälfte des Weins darübergießen. Die Birnen schälen, entkernen, in Spalten schneiden und die Hälfte in der Form verteilen. Den Ziegenkäse mit den Fingern zerkrümeln. Jeweils die Hälfte vom Ziegenkäse und vom Emmentaler über die Birnen streuen. Die restlichen Scheiben Weißbrot darauflegen, mit dem übrigen Wein übergießen und den restlichen Ziegenkäse und Emmentaler darauf verteilen. Die Eier verquirlen und mit der Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse über die Zutaten gießen. Die Form 20 Minuten mit Alufolie abgedeckt und 20 Minuten offen im Kugelgrill mit geschlossenem Deckel garen. **ca.** 670 kcal/2778 kJ, 23,1 g Eiweiß, 29,4 g Fett, 69,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

SCHNELL UND KÖSTLICH: WÜRZIGES SUGO VORKOCHEN UND EINFACH MITNEHMEN



Kartoffeltopf

mit Chorizo

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Speckwürfel, 1 TL Öl, 800 g Kartoffeln, 500 ml Brühe, 1 Lorbeerblatt, 200 g Pizzatomaten, 300 g Chorizo, Salz und Pfeffer, Paprikapulver nach Geschmack

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Speck und dem Öl in einer Pfanne 10 Minuten anschwitzen. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe angießen, die Kartoffeln, das Lorbeerblatt und die Tomaten dazugeben und 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Chorizo in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben, kurz ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. **ca.** 491 kcal/2037 kJ, 23,2 g Eiweiß, 24,3 g Fett, 41,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)



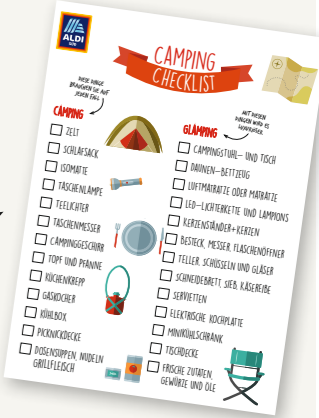
Ziegen-Frischkäse 150 g

WELCHER CAMPING-TYP BIN ICH?

RUCKSACKROMANTIKER

Bloß keinen Schnickschnack: Isomatte, Funktionsmesser und Zahnbürste – viel mehr braucht dieser Camper nicht. Alles andere wäre auch nur unnötiger Ballast auf Reisen. Größtes Vorbild? Globetrotter, die die ganze Welt erkunden – und aus ihrem Rucksack leben.

EINE CAMPING-CHECKLISTE LIEGT ALS DOWNLOAD FÜR SIE BEREIT: ALDI-SUED.DE/ALDI-INSPIRIERT



IM APRIL BEI ALDI SÜD

Mumien- oder Deckenschlafsack verschiedene Modelle

LUXUS-TOURIST

Unter dem Sternenhimmel nächtigen – das gibt tolle Fotos für die sozialen Netzwerke. Doch bloß nicht übertreiben, denn Campen heißt ja nicht gleich, auf die Annehmlichkeiten der Zivilisation wie E-Book-Reader, Tablet oder auch ein üppiges Frühstück im nahe gelegenen Restaurant zu verzichten. Dort kann der Luxus-Tourist nämlich auch sein Handy und all die andere unverzichtbare Technik wieder aufladen.



Luftbett ca. 99 cm x 191 cm x 22 cm

IM APRIL BEI ALDI SÜD

LANGZEITCAMPER

Camping als Lebensgefühl: Der Langzeitcamper liebt es, im Wohnwagen durch die Lande zu touren und dort zu halten, wo es ihm am besten gefällt. Über die Jahre hat er sich das passende Equipment für jedes denkbare Campingszenario zugelegt. So mangelt es im Zweitwohnsitz auf Rädern an nichts: Vom Waschmittel über die Solardusche bis hin zum Sonnensegel ist alles mit an Bord.





Nah am Wasser

Die ersten Blüten recken sich zaghaft der Sonne entgegen. In der Ferne rauscht das Meer. Eine leichte Brise weht über die Dünen, frischer Fahrtwind streift das Gesicht. Wer in der Frühlingssonne durch die flachen Landschaften der Niederlande radelt, weiß, warum Radfahren hier zum Lebensgefühl gehört. Unsere westlichen Nachbarn sind mit Recht stolz auf ihr gut ausgebautes Radwegenetz, das zu Ausflügen in die vielen Naturschutzgebiete einlädt. Aber auch die Städte haben einiges zu bieten. Wie z. B. Leeuwarden: Der einstige Geheimtipp in der nördlichen Provinz Friesland ist in diesem Jahr Europäische Kulturhauptstadt und hat das ganze Jahr über viele Veranstaltungen zu bieten (www.friesland.nl/de/kulturhauptstadt-2018). Historische Denkmäler, herrliche Brunnen und Häuschen entlang der Grachten lassen sich auch bequem vom Boot aus bestaunen. Mit ihren unzähligen Kanälen, weitläufigen Seen und malerischen Küsten, an denen sich kleine Fischerdörfer aufreihen, sind die Niederlande ein Paradies für Reisende, Freizeitsportler und jene, die Ruhe in der Natur suchen. Besonders abwechslungsreich sind Kombinationsangebote aus Boot- und Fahrradrundreisen. Entdecken Sie die Niederlande – auf dem Land- und auf dem Wasserweg!

Gewinnspiel

Gewinnen Sie 7 Nächte an Bord der MS De Amsterdam inkl. Vollpension an Bord.
Möglicher Reisezeitraum: April bis Oktober 2018.
Beantworten Sie dafür folgende Frage:

**Was reizt Sie am Reiseziel
Niederlande?**

Sie können Ihre Antwort in der Zeit vom 5. März 2018, 12 Uhr, bis zum 18. März 2018, 12 Uhr, im Internet als Kommentar unter dem Gewinnspiel-Aufruf auf der Facebook-Fanseite von ALDI SÜD (facebook.com/ALDI.SUED) posten oder per E-Mail an die unter aldi-sued.de/niederlandegewinnspiel angegebene E-Mail-Adresse senden. Dort erhalten Sie jeweils auch weitere Informationen zur Teilnahme. Der Gewinner wird per Los ermittelt und je nach Teilnahmeart per E-Mail oder über Facebook benachrichtigt. Mitarbeiter der Unternehmensgruppe ALDI SÜD sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnehmer müssen einen gültigen Wohnsitz in Deutschland haben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet auf Facebook und auf aldi-sued.de.

NIEDERLANDE



GUT ZU WISSEN

Das Königreich der Niederlande unterteilt sich in vier Staatsteile: die karibischen Inseln Aruba, Curaçao und Sint Maarten sowie die Niederlande. Diese gliedern sich in zwölf Provinzen plus die drei karibischen Inseln Bonaire, Sint Eustatius und Saba sowie ihre Nebeninseln.

DIE HAUPTSTADT DER NIEDERLANDE LÄSST SICH GUT MIT DEM BOOT ERKUNDEN

AMSTERDAM



STADT LAND FLUSS



Im Frühling faszinieren die **Niederlande** mit einem Meer aus Blumen, idyllischen Wiesenlandschaften und malerischen Grachten. Auf dem Rad oder an Bord eines Bootes wird eine Rundreise jetzt zum Erlebnis.

Das Frühlingserwachen könnte nicht schöner sein als hier, im Land der Endlosdünen, Tulpen und Radwege. Fahrradfahren gehört in den Niederlanden zum Lebensgefühl dazu. So wundert es nicht, dass in unserem Nachbarland das Netz an gut ausgeschilderten Fahrradrouen an die 32.000 Kilometer misst. Auf den berühmten, viel befahrenen Radfernwegen, den sogenannten LF-Routen („Landelijke Fietsroutes“), gilt: Räder haben Vorrang vor den Autos. An den Kreuzungen erleichtern Schilder und Karten Radfahrern die Suche nach der richtigen Strecke. Die modernen Rad-



SCHÖNE TOUREN

Mit dem Fahrrad oder auf dem Boot

Reise zu historischen Hansestädten

Die Handelsstädte Deventer, Zwolle oder Kampen stehen bei diesem Ausflug entlang des Flusses IJssel ebenso auf dem Programm wie kleine Fischerdörfer an der Küste des IJsselmeeres. In jeder größeren Stadt kann man auch an Bord eines Schiffes weiterfahren, die Reise ist daher auch für Untrainierte geeignet.

Radtour entlang der Deltawerke

Diese beliebte Tour führt an die südwestliche Küste der Niederlande, entlang der beeindruckenden Dämme, Schleusen und Stauwehre des Wasserschutzsystems Deltawerke. Nach dem Start in dem malerischen Dörfchen Burgh-Haamstede erkundet man das schöne Naturschutzgebiet um Schouwen-Duiveland, das Städtchen Goeree-Overflakkee und den charmanten Wallfahrtsort Brielle.

Von Amsterdam nach Maastricht

Städtereise mal anders: Nachdem man die beeindruckenden Museen und das bunte Treiben in der niederländischen Hauptstadt erkundet hat, startet hier die mehrtägige Rundreise. Anlegen kann man unter anderem in Utrecht. Dort gibt es die Gelegenheit für schöne Tagesausflüge zu Fuß oder im Fahrradsattel. Dann geht es weiter in die Provinz Limburg. Sie ist berühmt für ihre Gastfreundschaft und ihre malerische Hauptstadt Maastricht. Hier sind eine Führung durch die Kasematten, das unterirdische Netz der Stadt, und eine Radtour in das nahe gelegene Dreiländereck empfehlenswert.



Berühmt für schöne Blumen und köstlichen Käse: die Niederlande



ALDI Reisen
Eine große Auswahl an Familien- und Städtereisen, Kreuzfahrten sowie viele weitere Urlaubsangebote finden Sie unter: aldi-reisen.de



wege schlängeln sich quer durch alle Provinzen der Niederlande und laden ein zu kurzen Touren und mehrtägigen Rundreisen auf dem Rad, das auf Niederländisch „fiets“ heißt.

Frühling im Land der Blumen

Ein bezauberndes Ausflugsziel ist jetzt im Frühling die Region um das Küstenörtchen Noordwijk: Tausende Krokusse, Narzissen und Tulpen erblühen auf den Blumenfeldern. Jedes Jahr am 21. April startet von hier ein traditioneller Blumenkorso, der unter dem Jubel tausender Zuschauer nach Haarlem führt. Die Umzugswagen sind mit wunderschönen Blumenarrangements dekoriert. Auch der Blumenpark Keukenhof in Südholland zieht zwischen März und Mai Besucher aus allen Ländern an. Er ist eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten des Landes.

Die Wege des Wassers

Das Leben am Wasser stellte unsere niederländischen Nachbarn immer wieder vor Herausforderungen. Davon zeugen Wasserwerke, Dämme und Deiche, die dem Land an der Nordseeküste Schutz vor Sturmfluten gewähren. Besonders beeindruckend sind die Deltawerke. Dieses Wasserschutzsystem verteilt sich auf mehrere niederländische Küstenabschnitte und gilt wegen seiner ausgeklügelten Konzeption als eines der Sieben Wunder der modernen Welt. Darauf ist man hier besonders stolz. Überhaupt haben viele Niederländer eine tiefe Verbundenheit zum Wasser – das nahezu ein Drittel ihres Landes einnimmt. Grachten, künstlich ange-

legte Kanäle, laden nicht nur in den Metropolen zu Rundfahrten auf urigen Hausbooten oder auf Bottern, historischen Fischerbooten, ein. Wunderschön ist z. B. eine Fahrt auf der Vecht, dem Fluss, der nicht nur an Utrecht mit seinem bezaubernden Dom, an Forts, Burgen und Schlössern vorbeiführt, sondern auch an dem Dorf Gouda, das für seinen schmackhaften Käse berühmt ist.



Smoothie verschiedene Sorten

Camping-, Picknickdecke 135 x 175 cm



IM APRIL BEI ALDI SÜD

PICKNICK-PAUSE



KÄSE UND ANDERE KÖSTLICHKEITEN STÄRKEN WÄHREND DER RADTOUR



Nicht nur nach einem ausgedehnten Ausflug mit dem Rad: Auf einer Frühlingswiese in der Sonne schmeckt es jetzt besonders gut. Gegen Nässe von unten schützt im Frühjahr eine isolierte Decke. Herzhafte und leichte mitgebrachte Speisen wie Obst- und Gemüsespieße, Muffins oder Wraps sind fix zu Hause vorbereitet und lassen sich, eingewickelt in Butterbrotpapier und Frischhaltefolie, leicht transportieren.



ACHTEN SIE AUF
DIESES LOGO

5 TAGE, 5 GERICHTE

Einen Tag vorkochen, fünf Tage genießen – **alles Bio und um die 20 Euro?** Kein Problem – das ALDI SÜD Bio-Sortiment ist jetzt noch größer geworden!



Bio Tomaten
à 500 g



Bio Tofu
2 x 200 g



Bio Pasta
500 g



Bio Veggie
Aufstrich Hummus
125 g



Bio Landhendl
ganzes Hähnchen,
frisch, ca. 1,5 kg



Alle Bio-Produkte erzeugt nach EG-Öko-Verordnung

Eine selbst bereitete Mahlzeit in der Mittagspause schmeckt gut und gibt Energie. Besonders dann, wenn sie aus Bio-Zutaten bereitet wurde. Doch nicht immer ist genug Zeit, um frisch zu kochen. Unter dem neuen Begriff „Meal Prep“ (englische Abkürzung für „Mahlzeit vorbereiten“) erlebt derzeit das altbekannte Vorkochen eine Renaissance. Bei diesem Trend kocht man an einem bestimmten Tag in der Woche alle Mahlzeiten für die nächsten Tage vor. Einmal einkaufen, einmal kochen und fünfmal genießen. Bei ALDI SÜD finden Sie eine große Auswahl an Bio-Produkten: vom frischen Gemüse bis zum Tiefkühlprodukt.

Und so geht's: Bereiten Sie fünf unterschiedliche Gerichte aus wenigen Basiszutaten – z. B. mit den Bio-Produkten von ALDI SÜD. Nehmen Sie ein **ganzes Huhn** (Landhendl) und schneiden Sie zunächst die Brustfilets heraus. Diese werden gewürzt und knusprig gebraten. Das restliche Huhn samt Knochen und Fleisch zu einer kräftigen, klaren Hühnerbrühe auskochen. Das gekochte Fleisch in Stücke schneiden. Das **Gemüse** waschen, würfeln und in einer Pfanne leicht andünsten. Den **Couscous** und die **Nudeln** garen. Den **Tofu** würfeln, nach Belieben würzen und knusprig anbraten. Lassen Sie die gegarten Zutaten abkühlen und verpacken Sie diese portionsweise in luftdichte Boxen. Feuchte Zutaten wie Brühe, Dressing oder Streichcreme separat verpacken und erst vor dem Servieren hinzufügen. Und auch Tomatensalat sollte erst am Verzehrtag bereit und mit der Avocado und dem Mozzarella angerichtet werden.

1 GEBRATENE HÜHNERBRUST
MIT COUSCOUS UND
GEDÜNSTETEM GEMÜSE



2

DIE ZUTATEN IN EIN
GLAS SCHICHTEN UND
DAS DRESSING VOR DEM
VERZEHR DARÜBERGIEßEN



TOMATENSALAT MIT GERÖSTETEM
TOFU, AVOCADO UND MOZZARELLA

3

MIT NÜSSEN ODER
KERNEN VERFEINERN



SANDWICH BELEGT MIT
HÜHNERBRUSTFLEISCH, MOZZARELLA
UND VEGGIE AUFSTRICH HUMMUS

UNSER Tipp

Benötigt werden, neben einer guten Planung, gut verschließbare Gläser und Behälter mit getrennten Fächern, möglichst mikrowellenfest und stapelbar. Sorgen Sie also für ausreichend Stauraum im Kühlschrank.

4



HÜHNERSUPPE
MIT NUDELN UND
GEMÜSEINLAGE

5

VEGAN



COUSCOUS-TOFU-PFANNE
MIT GEDÜNSTETEM GEMÜSE UND
VEGGIE AUFSTRICH HUMMUS

EINKAUFLISTE

- HÄHNCHEN (LANDHENDL)
- COUSCOUS, PASTA (FUSILLI)
- AVOCADO
- GEMÜSE NACH BELIEBEN
(PAPRIKA, TOMATEN, ZUCCHINI,
TK: ERBSEN, BROKKOLI, BLATTSPINAT)
- TOFU
- VEGGIE AUFSTRICH HUMMUS
- MOZZARELLA
- BRÖTCHEN ODER DINKELBROT
- PFEFFER, SALZ, ÖL, GEWÜRZE ...



WOCHENPLANER ZUM DOWNLOAD:
ALDI-SÜD.DE/ALDI-INSPIRIERT

FIT IM FRÜHLING

Mit **Wohlfühl Tipps** durch den Tag: Starten Sie mit Power in den Frühling! So hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance.

8 Uhr

In der Nacht auf den 25. März drehen wir die Uhren wieder eine Stunde vor. Das Aufstehen kann nun für einige Tage etwas schwerer fallen. Nehmen Sie sich morgens Zeit, um richtig in Schwung zu kommen. Ein Schwall kaltes Wasser ins Gesicht ist dabei nicht ganz so hilfreich wie eine Wechseldusche: Das tägliche Abbrausen mit kaltem Wasser stärkt die Abwehrkräfte und hilft dabei, gut in den Tag zu starten. Testen Sie den Frischekick!

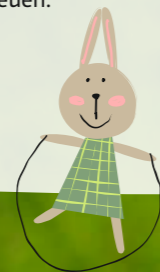
12 Uhr

Mittags ist die perfekte Zeit für einen Spaziergang. Schon 20 Minuten an der frischen Luft wirken sich positiv auf den Körper aus. Das durch das Tageslicht im Körper aktivierte Vitamin D und das „Glückshormon“ Serotonin sorgen dafür, dass man sich fitter fühlt – sie lassen der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance. Doch Achtung: Auch die Frühlingssonne hat schon viel Kraft – Sonnencreme nicht vergessen!



16 Uhr

Ob Apfelschnitze, Paprika-streifen oder Gurkenstückchen – wenn es draußen wärmer wird, schmecken knackiges Obst und Gemüse besonders gut. Der frische Snack ist zudem perfekt für unterwegs. Und wenn es etwas Süßes sein soll: Energy-Bites sind die gesunde Alternative zu Pralinen – und sind schnell selbst gemacht: einfach Nüsse und Trockenobst pürieren, den Fruchtteig zu kleinen Kügelchen formen und mit Kokosflocken bestreuen.

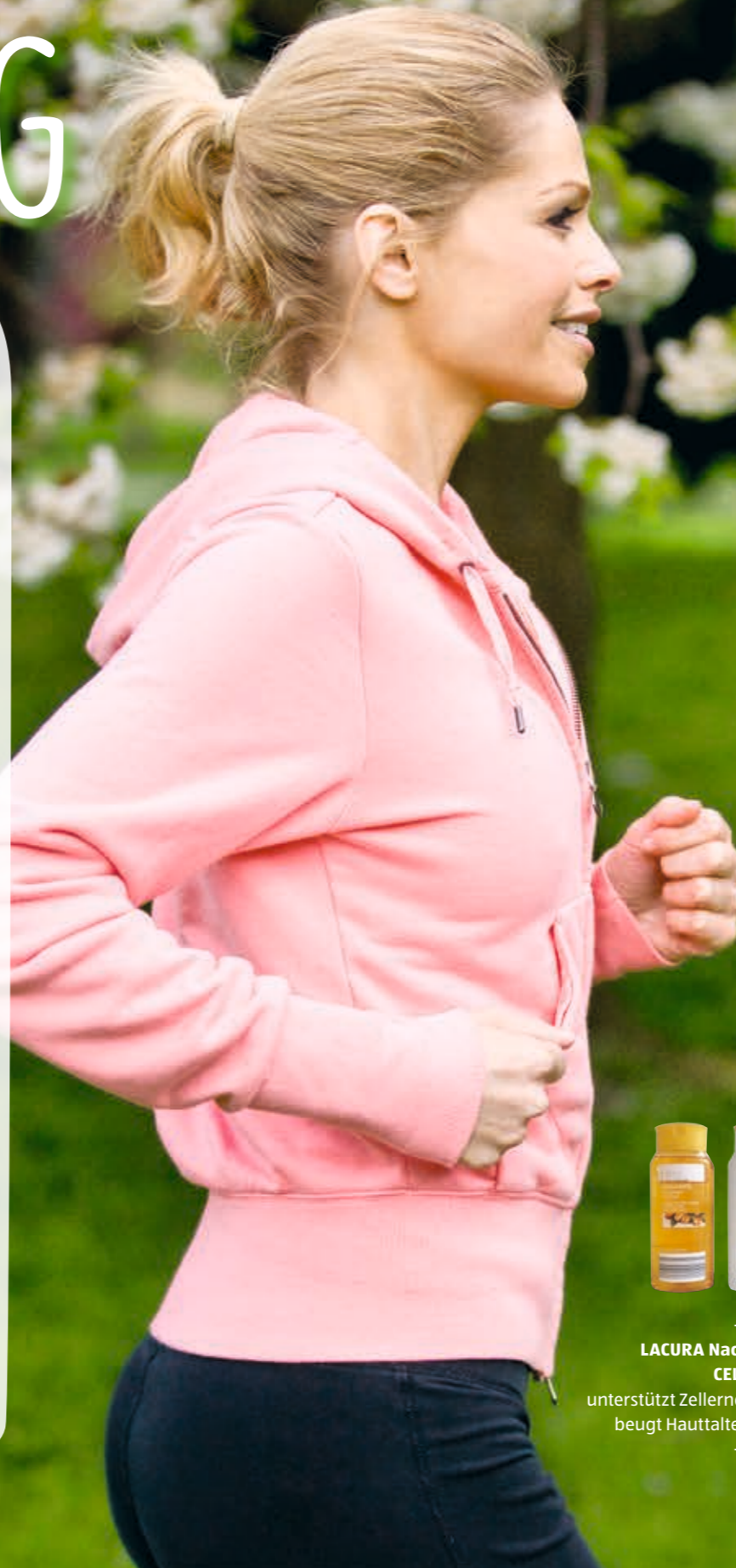


18 Uhr

Nach dem Mittagstief läuft der Körper jetzt zu Hochleistungen auf. Zwischen 16 und 19 Uhr ist eine gute Zeit für sportliche Betätigungen. Besonders schön im Frühjahr: Walking, Radfahren oder Inlineskating unter freiem Himmel. Doch auch kleine Änderungen im Alltag können helfen, sich fitter zu fühlen: z. B. Treppe statt Aufzug nehmen und mit dem Fahrrad anstelle des Autos fahren.

22 Uhr

Rituale lassen den Körper in den Abendstunden zur Ruhe kommen. Schön entspannend ist z. B. ein wohlig warmes Fußbad mit 1 EL Arganöl und 2 EL Badesalz. So werden beanspruchte Füße weich und zart. Für das Fußbad 10 bis 15 Min. einplanen. In dieser Zeit kann man auch dem Gesicht etwas Gutes tun: Eine reichhaltige Maske versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und hilft ihr, sich von der Frühlings-sonne zu erholen.



Einfachich

FRISCHEKICK

Die Tage sind wieder länger und auch mich zieht es jetzt förmlich nach draußen. Vielleicht geht es Ihnen ja ähnlich. Ich schnappe mir unseren Hund, und hinaus geht es an die frische Luft. Zwar ist es jetzt noch kühl, aber die Sonne scheint wieder öfter und die Natur erwacht endlich aus dem Winterschlaf. Jetzt fällt es mir auch wieder viel leichter, die Joggingschuhe anzuziehen und einfach draufloszulaufen. Mit der richtigen Musik auf dem MP3-Player und der Sonne im Nacken tanke ich Kraft. Später, nach einer wohltuenden Dusche, fühle ich mich erschöpft, aber glücklich. Jetzt ist die perfekte Zeit für ein kleines Beautyprogramm. Diese wenigen Minuten nur für mich versuche ich auch an stressigen Tagen zu finden. Momentan setze ich auf Produkte mit pflegendem Öl. Es versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, macht sie weich und geschmeidig. Abends vor dem Einschlafen verwöhne ich mein Gesicht mit einer sanften Massage und einer Intensivpflegecreme, die über Nacht einwirkt.

Ihre Jana Ina

Wie schafft es die TV-Moderatorin, Schmuckdesignerin und zweifache Mutter Jana Ina Zarrella, stets so frisch und ausgeruht auszusehen? An dieser Stelle verrät sie ALDI SÜD ihre Tipps und Tricks.

IM MÄRZ BEI ALDI SÜD



LACURA 7 Tage intensiv Ampullen-Kur Tag und Nacht KAVIAR ILLUMINATION

IM APRIL BEI ALDI SÜD



LACURA Arganöl Duschgel und Anti-Aging-Körperlotion

LACURA Nachtcreme CELLSATION unterstützt Zellerneuerung, beugt Hautalterung vor



Gut informiert

Aus Ihrer Region



1 Wie Karl der Große herrschte
Im Aachener Museum Centre Charlemagne wird das frühe Europa lebendig
 Ob karolingischer Kindersarkophag, ein Kettenhemd zum Anfassen oder ein barockes Kurtaxi: Im Centre Charlemagne ist die wechselvolle Stadtgeschichte Aachens ebenso präsent wie die schillernde Figur Karls des Großen. Vier Ausstellungen richten den Fokus auf vier Epochen, in denen die Stadtgeschichte aufs Engste mit der Geschichte Europas verbunden war.
Mehr Infos unter:
[Website route-charlemagne.de](http://www.route-charlemagne.de)

UNSER Tipp

Hier muss man hin

2 Ostern auf Burg Satzvey
Handwerkermarkt bei Euskirchen
 Mit Gauklerei und Zauberspaß, Osterbasteln und Eiersuche, Riesen-seifenblasen und Leierkasten wird der Frühling am 1. und 2. April in der historischen Wasserburanlage bei Mechernich im Kreis Euskirchen begrüßt. Der mittelalterliche Ostermarkt findet im Burghof statt.

Mehr Infos unter:
[Website burgsatzvey.de](http://www.burgsatzvey.de)

3 Eisenhütte in Oberhausen
Geschichtserlebnis St. Antony
 Als vor 250 Jahren die St. Antony-Hütte gegründet wurde, begann zugleich eine bedeutende Epoche des Ruhrgebiets. Im LVR-Industrie-archäologischen Park wird die einst pulsierende Eisenhütte in 3D-Animationen und mit Schautafeln wieder zum Leben erweckt. Auch einmalige Relikte aus der Frühzeit der Hütte sind zu bewundern. Kinder freuen sich über den Abenteuerspielplatz, auf dem ein zehn Meter hoher Turm steht, der einem Hochofen nachempfunden ist.

Mehr Infos unter:
[Website industriemuseum.lvr.de](http://www.industriemuseum.lvr.de)

4 Bücher auf Burg Wissem
Schätze zum Blättern in Troisdorf
 Nicht nur für Kinder und Jugendliche hält das Bilderbuchmuseum, das in einer historischen Burg untergebracht ist, zahlreiche Schätze bereit. In wechselnden Ausstellungen lernt man Bilderbuchwelten und Gestaltungsstile kennen. Workshops und Führungen gibt es nach Absprache.

Mehr Infos unter:
[Website bilderbuchmuseum.de](http://www.bilderbuchmuseum.de)

FOTOS: Centre Charlemagne/Peter Hinschläger, Raufeld (2), ALDI SÜD



Für **4** Portionen

Regionale Küche

Rheinischer Sauerbraten

Für diesen pikant marinierten Festtagsbraten muss man sich etwas Zeit nehmen. Das Ergebnis ist die Mühe aber wert.

- Zutaten:
- 250 ml Essig
 - 3 Lorbeerblätter
 - 10 Pfefferkörner
 - 1 TL Senf
 - 1 kg Rindfleisch
 - 1 Zwiebel
 - 60 g Bratfett
 - 250 ml Fleischbrühe
 - 4 EL Rotwein
 - 50 g Printen oder Lebkuchen
 - 1 EL Mehl
 - 80 ml Sahne
 - 40 g Rosinen
 - Salz, Zucker
 - etwas Petersilie

Den Essig mit 250 ml Wasser vermischen, die Gewürze hinzugeben und mit dem Senf verrühren. Das Fleisch in einer Schüssel damit übergießen. Die Zwiebel klein hacken und ebenfalls zur Marinade geben. Das Fleisch 3 Tage lang abgedeckt an einem kühlen Ort marinieren und täglich zweimal wenden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einem Bräter das Fett erhitzen und das Fleisch etwa 15 Minuten rundherum anbraten. Die Brühe, den Rotwein und etwa 100 ml Marinade hinzugeießen. Zugedeckt 1 Stunde garen. Die Printen oder den Lebkuchen fein zerbröseln und 10 Minuten mitkochen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond passieren und aufkochen. Das Mehl mit der Sahne verquirlen, hinzugeben und 5 Minuten mitkochen. Die Rosinen hinzugeben und die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sauerbraten mit etwas Petersilie dekorieren und mit Klößen und Apfelkompott servieren.

ca. 790 kcal/3279 kJ, 48,9 g Eiweiß, 53,6 g Fett, 18,8 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.
[Website aldi-sued.de/inspiriert](http://www.aldi-sued.de/inspiriert)

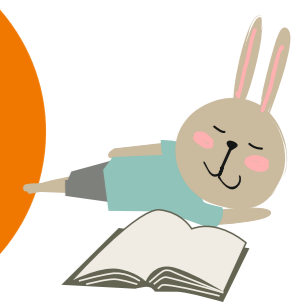
Meine Empfehlung

„Mein Hund Paul liebt die Speckstreifen von Romeo. In der wiederverschließbaren Packung sind sie die perfekte Belohnung bei Spaziergängen und Suchspielen im Wald.“

Stefanie Dreyer,
 36 Jahre, Personal Assistant,
 Hund Paul, 5 Jahre
 (ALDI International Services,
 Mülheim a.d. Ruhr)



Romeo Vitalnacks Speckstreifen



Gut informiert

Aus Ihrer Region



1 Ostermarkt in Wiesbaden

Kunsth Handwerk und Autoshow

Vom 16. bis 18. März kann man auf dem Wiesbadener Ostermarkt in der Fußgängerzone an mehr als 80 Ständen stöbern. Außerdem gibt es Livemusik, Bastelaktionen und einen Stoffmarkt. Traditionell wird der Ostermarkt von einer Automobilausstellung auf dem Schlossplatz und einem verkaufsoffenen Sonntag im historischen Fünfeck begleitet.

Mehr Infos unter:

Website wiesbaden-marketing.de

UNSER
Tipp

Hier muss man hin

2 Trampolino in Andernach Familien- und Freizeitpark

Die jüngsten Besucher bevorzugen meist die Hüpfburg, für besonders Mutige gibt es im Innenbereich aber auch eine Achterbahn. Wie der Name es verspricht, kann im Trampolino natürlich auch auf Trampolins gehüpft werden. Oder wie wäre es mit einer Runde mit dem Auto-scooter? Bei gutem Wetter warten draußen der Nautic-Jet, Tretboote und die Flutschi-Bahn auf die bewegungsfreudigen Gäste.

Mehr Infos unter:

Website trampolino-andernach.de

3 Spannende Kletterpartie Abenteuerpark in Merzig

Europas größter frei stehender Kletterpark ist der Kletterhafen Merzig. Der Freizeitpark liegt an der Saar, direkt neben dem Saar-Radweg, ist also auch ein perfekter Zwischenstopp bei einer Radtour. Zwölf unterschiedlich anspruchsvolle Parcours können bewältigt werden, vom Kleinkinderparcours ab fünf Jahren bis hin zum Parcours mit Sprung aus 22 Meter Höhe.

Mehr Infos unter:

Website kletterhafen.de

4 Filmmuseum in Frankfurt Interaktive Ausstellung

Hier können Filmfans jedes Alters verschiedene Modelle historischer Apparaturen bedienen, an interaktiven Stationen Filmtechnik kennenlernen und große Filmprojektionen bestaunen. Das bewegte Bild wird spielerisch erkundet und das spannende Medium Film erscheint ganz wörtlich in neuem Licht.

Mehr Infos unter:

Website deutsches-filminstitut.de

FOTOS: Wiesbaden Marketing GmbH, Raufeld (2), ALDI SÜD



Für 8
Stücke

Meine Empfehlung

„Früher gab es samstags bei meiner Familie immer Pizza mit Scheiben der Edel-Salami von ALDI SÜD. Diese Tradition führe ich auch heute mit meinen Kindern fort.“



Wolfgang Kuntz,
47 Jahre, Filialleiter
(Regionalgesellschaft
Kirchheim)



Edel-Salami
650 g

Mitarbeiterrezept

Wolfgang Kuntz' Salami-Pizza

Der ALDI SÜD Mitarbeiter aus Pirmasens verrät Ihnen sein Familienrezept für herzhaftes Salami-Pizza.

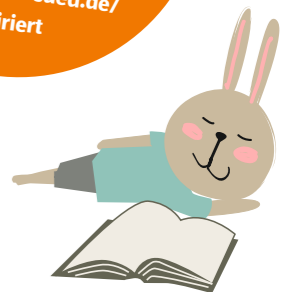
Die Hefe in einem Gefäß in 250 ml lauwarmem Wasser lösen. Das Mehl, das Salz und das Olivenöl dazugeben und zu einem elastischen Teig kneten. Alles abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Die Salami in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und klein schneiden. Den Teig erneut kneten, anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und mit dem Tomatenmark bestreichen. Salami und Pilze darauf verteilen. Mit Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Basilikum, Oregano und Thymian bestreuen. Den Käse über die Pizza streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft) ca. 12 Minuten backen.

ca. 302 kcal/1251 kJ, 12,4 g Eiweiß, 18,1 g Fett, 20,7 g Kohlenhydrate (pro Stück)

Zutaten:

- 1 Würfel Hefe
- 300 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Edel-Salami (am Stück)
- 300 g Champignons
- 200 g Tomatenmark
- Gewürze (z. B. Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Basilikum, Oregano oder Thymian)
- 200 g Emmentaler (gerieben)

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.
Website aldi-sued.de/inspiriert



Gut informiert

Aus Ihrer Region



UNSER Tipp

1 Frühling im Barockschloss

Im Schloss Schwetzingen harmonisieren Natur und Architektur

Etwa 10 Kilometer westlich von Heidelberg steht ein bis heute im Originalzustand erhaltenes Schmuckstück des Barock. Doch nicht nur die Architektur und die Inneneinrichtung des Schwetzingener Schlosses beeindrucken. Die ehemalige Sommerresidenz des kurpfälzischen Hofes ist auch wegen der Schönheit und Harmonie des Schlossgartens mit seiner wechselnden Bepflanzung bekannt.

Mehr Infos unter:

Website schloss-schwetzingen.de

Hier muss man hin

2 Osterdorf im Schwarzwald Oberprechtal voller Ostermotive

Fantasievoll gestaltete Osterhasen begrüßen die Gäste schon an den Ortseingängen des Schwarzwaldorfes. Leiterwagen und Schubkarren sind mit bunt bemalten Eiern geschmückt und viele üppige Blumenarrangements verbreiten in den Gärten Frühlingsstimmung. Zudem wartet auf die Gäste eine gigantische Ostertorte.

Mehr Infos unter:

Website oberprechtal.de

3 Luftschiffe in Friedrichshafen Zeppelinmuseum am Bodensee

In Friedrichshafen ist die weltgrößte Sammlung zur Geschichte und Technik der Luftschiffahrt zu sehen. Das Fliegen nach dem Prinzip „leichter als Luft“ wird an Experimentierstationen erlebbar gemacht. Herzstück der Ausstellung ist die begehbare originalgetreue Rekonstruktion eines Teils des berühmten LZ 129 „Hindenburg“.

Mehr Infos unter:

Website zeppelin-museum.de

4 Zäpfle-Bähnle in Titisee

Bahnfahrt durch Schwarzwaldtäler

In gemütlichem Tempo rattert das Zäpfle-Bähnle durch malerische Landschaften am Titisee. Es geht hoch hinauf bis zur Fürsathöhe auf 1070 Meter. Dort ist ein Ausstieg mit Zwischenaufenthalt möglich. Insgesamt dauert die romantische Rundfahrt ca. 1 Stunde. Eine Rückwanderung ist ebenfalls möglich.

Mehr Infos unter:

Website hochschwarzwald.de



Für 4 Portionen

Meine Empfehlung

„Aus frischen Auberginen mache ich einen würzigen Bruschetta-Aufstrich nach Familienrezept. Oft nehme ich ihn mit zur Arbeit – zur Freude der Kollegen.“



Martin Gunnesch, 55 Jahre, Filialleiter (Regionalgesellschaft Rastatt)



Auberginen

Mitarbeiterrezept

Martin Gunneschs Auberginenaufstrich

Bei dem ALDI SÜD Mitarbeiter aus Rastatt landen Auberginen zunächst auf dem Grill und später als Aufstrich auf dem Brot.

Auberginen waschen, trocknen und auf den vorgeheizten Grill legen. Bei kleiner Flamme grillen, bis die Haut auf beiden Seiten aufgeplatzt ist und die Auberginen dunkel geworden sind. In der Zwischenzeit Milch, Rapsöl, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Die Auberginen vom Grill nehmen und abkühlen lassen, anschließend die Auberginen vorsichtig am Stiel fassen und schälen. Den Stiel abschneiden und die Auberginen in einem Sieb abtropfen lassen. Nun die Auberginen in kleine und die Zwiebeln in sehr feine Stücke schneiden und beides vermengen. Das Auberginen-Zwiebel-Gemisch mit der Mayonnaise nach Geschmack verfeinern. Den Aufstrich auf geröstetem Brot mit klein geschnittenen Tomaten servieren.

ca. 707 kcal/2934 kJ, 13,9 g Eiweiß, 35,1 g Fett, 54,2 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Zutaten:

5 Auberginen
2 rote Zwiebeln
5 Cocktailtomaten
Für die Mayonnaise:
20 ml Milch
60 ml Rapsöl
1/2 TL Senf
1/2 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.
Website aldi-sued.de/inspiriert



Gut informiert

Aus Ihrer Region



1 Bergwelt Karwendel

Spannender Einblick in die Welt des Hochgebirges in Mittenwald

Haben Sie schon einmal Alpenschneehühner gesehen? Diese und weitere Bewohner der Karwendelgrube lernt man im Naturinformationszentrum Bergwelt Karwendel kennen. An der Bergstation der Karwendelbahn auf 2244 Meter Höhe sind auch virtuelle Gewitter zu erleben und die Besucher erfahren, wie Menschen den Lebensraum Hochgebirge beeinflussen. Publikumsmagnet: das Riesenfernrohr.

Mehr Infos unter:

► Website bergwelt-karwendel.de

UNSER Tipp



Hier muss man hin

2 Ostermarkt in Ingolstadt Fest rund um den Osterbrunnen

Eine mit Thuja- und Buchsbaumzweigen verzierte Stahlkrone schmückt in den beiden Wochen vor Ostern den Brunnen am Paradeplatz in Ingolstadt. Rund 10.000 handbemalte Eier sind zu bewundern. Vor der Kulisse des Neuen Schlosses bieten Stände Osterschmuck und kulinarische Spezialitäten an.

Mehr Infos unter:

► Website ostermarkt-ingolstadt.de

3 Sprechen und Verstehen Museumsbesuch in Nürnberg

Wie lernen wir sprechen? Welche Technik bringt Bilder ins Fernsehen? Was bedeutet das Internet für unser Kommunikationsverhalten? Diese und viele weitere Fragen werden im Nürnberger Museum für Kommunikation abwechslungsreich und anschaulich beantwortet. Mitmachangebote für jede Altersklasse ergänzen die Ausstellung.

Mehr Infos unter:

► Website mfk-nuernberg.de

4 Würzburger Domschatz Zeugnisse der Kirchengeschichte

Im Würzburger Kiliansdom können Besucher den 182 Objekte umfassenden Domschatz bestaunen. In der Ausstellung sind verschiedenste Reliquien zu sehen, die im Laufe der Jahrhunderte erworben wurden. Man erfährt, dass sogar Bischofsgewänder der Mode folgten, und sieht, wie kunstvoll mittelalterliche Grabsteinplatten gefertigt wurden.

Mehr Infos unter:

► Website dom-wuerzburg.de

FOTOS: Alpenwelt Karwendel/R. Pohmann, Raufeld (2), ALDI SÜD



Für **6** Portionen

Regionale Küche

Fränkische Zipfel

Für diese fränkische Spezialität gibt es viele Familienrezepte, die seit Generationen weitergegeben werden.

Zutaten:

- 5 Zwiebeln
- 4 EL Essig
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 5 Lorbeerblätter
- 1/2 TL Wacholderbeeren
- 24 Nürnberger Rostbratwürstchen
- 150 ml Franken Silvaner Kabinett
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Einen Topf mit 1/2 Liter Wasser erhitzen und Essig, Zucker, Salz, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hineingeben. Die Zwiebelringe ca. 12 Minuten im Sud köcheln lassen. Die Rostbratwürstchen hinzugeben und im heißen, aber nicht kochenden Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Wein hineingießen und den Sud einmal kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Würstchen zusammen mit den Zwiebelringen und etwas Sud servieren und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen. Als Beilage eignet sich Kartoffelbrei.

■ ca. 672 kcal/2789 kJ, 26,4 g Eiweiß, 52,4 g Fett, 14,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Meine Empfehlung

„Schon seit Kindertagen bereite ich Kakao am liebsten mit dem Pulver von Tropengold zu. Auch meine Kinder finden: Genau so muss guter Kakao schmecken!“

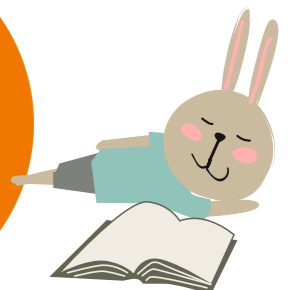
Harald Umbach,
40 Jahre, Teamleiter
(Regionalgesellschaft Adelsdorf)



Kakaohaltiges
Getränkpulver
800 g

Interessieren Sie sich auch für die Spezialitäten der anderen ALDI SÜD Regionen? Dann blättern Sie doch einfach im aktuellen Online-PDF von „ALDI inspiriert“.

► Website aldi-sued.de/inspiriert



NEUER LOOK FÜRS TEAM

Der **Designwettbewerb ALDI SÜD Team Style** für die neue Mitarbeiterbekleidung in der heißen Phase: Modemacher Thomas Rath war zu Gast in der AMD Akademie für Mode & Design in München und die Jury hat eine Vorauswahl getroffen

WORKSHOP

Bei einem gemeinsamen Workshop präsentieren die Studentinnen dem Modedesigner Thomas Rath ihre ersten Entwürfe für die künftige Filialbekleidung von ALDI SÜD.



"DA SIND SCHON GANZ TOLLE IDEEN DABEI",

lobt Thomas Rath die Kreativität der Nachwuchsdesignerinnen. Der Modemacher setzt sich mit jedem Team an einen Tisch und bespricht die Entwürfe ausgiebig. Der Profi gibt auch Tipps zu Schnittführung, Farbgestaltung und Materialwahl.



BEI SO VIELEN GUTEN ENTWÜRFEN FÄLLT DIE AUSWAHL SCHWER

PRÄSENTATION



Nachdem die Entwürfe ihren letzten Schliff bekommen haben, beurteilt eine fachkundige Jury die Ideen der Modestudentinnen. Aus 18 Entwürfen werden die neun besten ausgewählt. Die Spannung steigt!



Jetzt kommen Nadel und Faden ins Spiel! Die Finalistinnen erstellen erste Prototypen der potenziellen Filialbekleidung. Welches der neun Vorführmodelle kann die Jury, zu der neben ALDI SÜD Mitarbeitern auch Modedesigner Thomas Rath und die TV-Moderatorin und Schmuckdesignerin Jana Ina Zarrella gehören, überzeugen?



#aldisüdteamstyle

FÜR WELCHES MODELL VOTEN DIE MITARBEITER VON ALDI SÜD? ERGEBNISSE AB 6. MAI UNTER #ALDISUEDTEAMSTYLE

Lässige Eleganz

Für ALDI SÜD hat **Stardesigner Steffen Schraut** eine exklusive Modekollektion entworfen



Luxuriöse Wohlfühlmode: der Designer (oben rechts) beim Fotoshooting zur Kollektion

Am **9. April** ist es so weit: Die **„Kollektion designed by Steffen Schraut“** wird in den ALDI SÜD Filialen auf Verkaufsflächen präsentiert, die der Designer speziell zu diesem Anlass entworfen hat. Weitere Infos unter: aldi-inspiriert.de/steffenschraut



„MIR WAR SCHON IMMER WICHTIG, LIEBLINGSSTÜCKE ZU KREIEREN.“

Zur Person

Um Mode ging es im Grunde von Anfang an: Steffen Schraut, 1969 in Reutlingen geboren, lernte im Textilunternehmen der Familie schon früh, wie gute Kleidung gefertigt wird. Nach einer Ausbildung zum Bankkaufmann stieg Schraut in das Unternehmen seiner Familie ein. Ab Mitte der 1990er-Jahre arbeitete er zunächst als Trendscout für renommierte Luxusmarken, bevor er begann, selbst Mode zu entwerfen. Im Jahr 2002 brachte Schraut seine erste Modelinie „Steffen Schraut“ auf den Markt und entwickelte sich mit seinen Entwürfen in den Folgejahren vom Geheimtipp zur Top-Marke. Die Kollektionen seines Modelabels mit Sitz in Düsseldorf sind heute national und international gefragt. Heute kann man seine Kleidung in 22 Ländern kaufen.

Mit seinen femininen und detailverliebten, zugleich aber zeitlos-minimalistischen Entwürfen ist Steffen Schraut zur festen Größe in der internationalen Modewelt geworden. Sein Markenzeichen: Statt fertiger Komplett-Looks schafft Steffen Schraut Einzelstücke, die sich gut untereinander kombinieren lassen. „Cross-dressing“ nennt man das in der Fashion-Sprache, wenn sich die Grenzen zwischen unterschiedlichen Kleidungs-

stilen, Elementen und Funktionen auflösen. Diesem Prinzip folgt auch die Kollektion, die Steffen Schraut exklusiv für ALDI SÜD entworfen hat. Und es gibt eine Premiere: Erstmals hat der Designer, der vor allem für seine tragbare Damenmode bekannt ist, auch Herrenmode und Sportbekleidung designed.

Freuen Sie sich auf exklusive Mode von Steffen Schraut bei ALDI SÜD!



Funktional und doch stylish: Sportbekleidung von Steffen Schraut für ALDI SÜD

STEFFEN SCHRAUT IM INTERVIEW

Luxusmode für jeden Tag: Top-Designer Steffen Schraut über seine exklusive Kollektion für ALDI SÜD und was gute Mode ausmacht.

Herr Schraut, Sie sind ein international angesehener Designer. Was hat Sie an der Zusammenarbeit mit ALDI SÜD gereizt?

Für mich war es vor allem die große Herausforderung, nicht nur eine Damen-, sondern auch eine Herren- und eine Sportswear-Kollektion zu entwerfen. Mein Hauptsegment ist ja normalerweise die Damenmode. Das einmal auszuprobieren und einen größeren

Kundenkreis zu erreichen, war für mich der größte Anreiz. Der Grundgedanke hinter allem ist: „Designermode für alle“. Denn jeder möchte doch gern modern sein, möchte ein Stück Luxus.

Für „Kollektion designed by Steffen Schraut“ haben Sie aber nicht nur Mode entworfen.

Genau. Das Besondere ist, dass hier nicht nur eine Modekollektion, sondern ein stilistisches Gesamtkonzept entstanden ist. So etwas hat es in dieser Form bei ALDI SÜD noch nie gegeben. Das beginnt beim Logo und geht über die Präsentation auf den Verkaufsflächen mit moderner, cooler Fotografie bis hin zur Verpackung. Dazu gibt es dann noch die extra entworfenen Papiertaschen, über die sich die Kunden sicher auch freuen werden.

Sie haben Ihre Mode selbst einmal als „luxuriös und sexy mit Wohlfühlcharakter“ beschrieben. Trifft das auch auf Ihre Kollektion für ALDI SÜD zu?

Auf jeden Fall. Meine Mode steht für angenehme Materialien und hohe Qualität. Sie soll sowohl stylisch als auch zeitlos sein. Mir war es schon immer wichtig, Lieblingsstücke zu kreieren, also Mode, an der man lange Freude hat und die man nicht nur eine Saison trägt. Früher war es üblich, sich fast schon zu entschuldigen, wenn man ein Stück aus der Vorsaison trug. Dieses Wegwerfzeitalter ist zum Glück vorbei. Ich möchte jetzt aber noch das Wort „modern“ ergänzen, also: luxuriös, sexy und modern mit Wohlfühlcharakter.

Auf welche Produkte können die Kunden gespannt sein?

Die Kollektion umfasst Ober- und Unterbekleidung. Da gibt es für die Damen z. B. einen tollen Easy-Mantel aus Jacquard-Jersey. Der passt zu allem, kann als Blazerersatz im Büro oder im Frühling draußen als Jacke getragen werden. Es gibt T-Shirts, Blusen – hier ist vor allem Off-Shoulder ein großes Thema –, aber auch knackige Jeans und schöne Kleider.

Klassisch geschnittene Hemden, schicke Jumpsuits und elegante Kleider sind Teil der Kollektion.

„DIE KUNDEN SOLLEN SICH SCHON BEIM ERSTEN ANPROBIEREN DARIN WOHLFÜHLEN.“

Bei den Kleidern sprechen wir von sogenannter Kofferware, also Teilen, die nicht gebügelt werden müssen. Ich achte bei den Schnitten immer darauf, dass sie die feminine Seite betonen – das kann sehr figurbetont oder auch oversized sein. Die Kundinnen sollen sich schon beim ersten Anprobieren wohl darin fühlen und die hochwertige Qualität spüren.

Was gibt es für die Herren?

Bei den Herren sind es vor allem coole Basics wie T-Shirts mit V-Neck oder Rundhals und tolle Jerseyhemden. Und auch hier: figurbetont oder oversized-lässig. Es gibt eine urbane Daunensteppjacke mit Taillierung sowie Jeans in verschiedensten Variationen.

Worauf können sich die Kunden bei der Sportkollektion freuen?

Die Sportmode umfasst bequeme Shorts, Longpants und Sweatshirts in Jersey. Für die Damen gut sitzende Teile wie Leggings und Crop-Tops, die sie wunderbar zum Yoga tragen können – und alles natürlich atmungsaktiv und sehr bequem mit Stretchanteil.

Welche Farben haben die Modelle?

Die Kollektion teilt sich in zwei Farbwelten. Die erste ist eher maritim und sportlich, also Navy, Rot und Weiß. Die zweite ist trendy und zeitlos zugleich, hier herrscht Schwarz-Weiß vor.

Haben Sie ein Lieblingsstück in der Kollektion?

Eines meiner Lieblingsstücke in der Damenkollektion ist eindeutig

der Jumpsuit. Es gibt ihn in vier Varianten und er spiegelt das Konzept sehr gut wider: hochwertig verarbeitete Kleidung, die in jedem Lebensbereich getragen werden kann. Er ist der perfekte Begleiter, ob morgens mit Sneakern kombiniert beim Wegbringen der Kinder in den Kindergarten, mittags entspannt beim Lunch oder sexy gestylt am Abend mit High Heels. Bei den Herren mag ich besonders die Jerseyhemden mit gewebtem Kragen und Knopfleiste. Auch diese sind multifunktional und passen sowohl am Tag im Büro als auch am Abend zur Party.

Wie haben Sie die Zusammenarbeit mit ALDI SÜD erlebt?

Es hat mir großen Spaß gemacht. Wenn man die Möglichkeit bekommt, ein komplettes Designkonzept zu gestalten, dann ist das eine große Herausforderung. Denn es geht ja nicht um meine Marke oder mein eigenes Label. Die „Kollektion designed by Steffen Schraut“ ist vollkommen eigenständig und neu für mich, trägt aber zu 100 Prozent meine Handschrift. Mir wurde bei der Verwirklichung großer Freiraum gewährt, das weiß ich sehr zu schätzen.



Der erste Frühling

Schöne Ideen rund ums Kind: kleine Tipps für große Entdecker – und ihre Eltern



UNSER Tipp

Verzichten Sie bei Babys und Kleinkindern am Ostersonntag auf Schokoladeneier und schwierige Verstecke. Füllen Sie die Osternester mit kleinen Obst- und Gemüsestückchen – vielleicht auch mit einem kleinen Spielzeug – und verteilen Sie die Nester gut sichtbar in verschiedenen Zimmern oder bei schönem Wetter auf der Wiese. Da werden die Kleinen große Augen machen.

Osterhasenlätzchen

Ein schönes Mitbringsel zum Osterfest ist das selbst gemachte Osterhasen-Lätzchen für den Nachwuchs. Alles, was Sie für den individuellen Häschenlatz benötigen, sind eine **Nähmaschine**, passender **Baumwollstoff** und ein etwa 50 cm langes **farbiges Band**. Die Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Nachmachen haben wir für Sie ins Netz gestellt.



Selber machen

VORLAGE UND ANLEITUNG FINDEN SIE UNTER ALDI-SUED.DE/ALDI-INSPIRIERT

Ab dem 7. Monat



Haferbrei mit Beeren

100 g **Himbeeren** (tiefgekühlt) in einem Topf langsam aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Himbeeren mit 20 g **Haferflocken** und 90 ml **Milch** verrühren und erneut aufkochen. 1 bis 2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. 1 EL **Butter** zum Haferbrei geben und alles fein pürieren. Fertig ist der fruchtige Nachmittagsbrei.

ca. 177 kcal/736 kJ, 3,6 Eiweiß, 9,9 g Fett, 17,3 g Kohlenhydrate (pro Portion)

Weitere Rezepte unter: Website aldi-sued.de/babynahrung



Zarte Haferflocken 500 g



Himbeeren tiefgekühlt, 500 g

IMMER PARAT: HIMBEEREN AUS DER TIEFKÜHLUNG



Mama inspiriert

Küken auf Osterkarten!

Was für eine große Freude – bald ist Ostern! Dieses Fest wird in unserer Familie traditionell am meisten gefeiert. Für mich persönlich ist Ostern ein Ausdruck von Zuversicht und Hoffnung. Diesen Gedanken möchte ich gern an meine Kinder weitergeben. Noch sind sie zu klein, um den tieferen Sinn des Festes zu verstehen, aber die besondere Stimmung der Osterzeit können sie schon empfinden. Die erste Vorfreude stellt sich bei uns ein, wenn wir gemeinsam Grußkarten gestalten. Die Kinder drücken mit ihren in gelbe Lebensmittelfarbe getauchten Fingerspitzen kleine „Küken“ auf Äste, die ich auf weißem Karton vorgezeichnet habe. Mit einem Filzstift erhalten die Küken ganz einfach kleine Gesichter und Schnäbel. Wenn die Kinder die ganze Hand auf weiße Pappe drücken, kann man aus dem Abdruck mit ein paar Strichen auch ein großes Osterhuhn zaubern. Die Pappe umdrehen und adressieren – fertig ist der Ostergruß aus Kinderhand!

Eure Alina

Alina Stiehm ist Mutter eines dreijährigen Sohnes und einer einjährigen Tochter. In ihrem Blog (lieblingichbloggejetzt.com) berichtet sie aus ihrem turbulenten Alltag. Viele weitere Geschichten aus dem Leben unserer Bloggerinnen finden Sie im Internet unter:

Website mamablog.aldi-sued.de

WO SIND WIR?

HALLO, OSTERHASE!

Suchen, spielen, basteln und kichern: Ostern wird schön



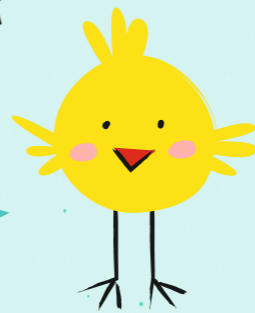
PIEPI!

OSTERHASENBOX

In dieser lustigen und praktischen Hasenbox kannst du deine gefundenen Ostereier verstauen. Du benötigst lediglich etwas **buntes Papier, Kleber und Schere.**



DIE BASTELANLEITUNG FINDEST DU UNTER ALDI-SUED.DE/ALDI-INSPIRIERT



HA HA

FRITZCHEN FRAGT SEINEN VATER: "WARUM LEGEN DIE HÜHNER EIGENTLICH EIER?" DER ANTWORTET: "WENN DIE HÜHNER DIE EIER WERFEN WÜRDEN, DANN GÄBE ES JA RÜHREI!"

SPIEL: EIERPUSTEN

Nach der aufregenden Ostereiersuche ist jetzt **Zeit für ein Spiel.** Alles, was ihr dafür braucht, sind ein großer Tisch, ein ausgeblasenes Osterei, mindestens 2 Spieler und viel Puste. Alle Mitspieler verteilen sich um den Tisch, die Arme sind hinter dem Rücken verschränkt. Das Ei kommt in die Tischmitte.

Nun beginnen alle Spieler gleichzeitig, das Ei kräftig anzupusten, sodass es über den Tisch rollt. Ziel ist, das Ei an den Mitspielern vorbei vom Tisch zu pusten bzw. zu verhindern, dass das Ei bei einem selbst von der Tischkante plumpst. Wer als Erster das Ei vom Tisch pustet, hat gewonnen.



FINDE DIE HASENBANDE

In unserem „ALDI inspiriert“ haben sich 8 Osterhasen versteckt? Gehe auf die Suche und gewinne ein tolles Überraschungspaket. Was musst du dafür tun? Jeder Hase hält etwas in der Hand. Merke dir die Gegenstände und denke dir eine kleine Ostergeschichte aus, in der sie vorkommen. Mehr Infos und die Teilnahmebedingungen unter: aldi-sued.de/meineostergeschichte



?



Für 12 Stück

OSTERMUFFINS

IHR BRAUCHT:

Für den Teig: 200 g Butter, 200 g Zucker, 3 Eier, 200 ml Milch, 180 g Mehl, 2 TL Backpulver, 45 g Kakao, 150 g Schokotropfen

Für die Osterhasen-Deko: Schokoladenkuvertüre, 12 runde Waffeln, Schokolinsen, 36 Salzstangen

Außerdem: Schüsseln, Muffinform, 12 Papierförmchen, Topf, Löffel

So geht's:

Verrührt die Butter und den Zucker in einer Schüssel, bis eine schaumige Masse entsteht. Gebt die Eier und die Milch dazu. Vermengt das Mehl, das Backpulver und den Kakao in einer zweiten Schüssel miteinander und gebt die trockenen Zutaten in die erste Schüssel zu den flüssigen Zutaten. Verrührt alles, bis ein cremiger Teig entstanden ist. Gebt die Schokotropfen dazu und rührt noch einmal vorsichtig durch. Setzt die Papierförmchen in die Muffinform und füllt den Teig in die Förmchen. Backt die Muffins ungefähr 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (180 Grad Umluft). Nehmt die Muffins aus dem Ofen und lasst sie gut abkühlen.

LASST EUCH BEIM BACKEN VON EINEM ERWACHSENEN HELFEN

Osterhasen-Dekoration:

Teilt die Waffeln in zwei Hälften. Füllt einen Topf etwa 2 Daumen hoch mit Wasser. Hängt eine größere Schüssel in den Topf, sodass diese das Wasser nicht berührt. Gebt die Kuvertüre in die Schüssel. Jetzt erhitzt das Wasser in eurem Topf und rührt so lange um, bis die Kuvertüre geschmolzen ist. Bestreicht die Muffins mit der geschmolzenen Kuvertüre. Steckt zwei Waffelhälften links und rechts als Ohren in den Muffin. Legt zwei Schokolinsen als Augen auf die Glasur und eine in die Mitte als Nase. Entfernt von den Salzstangen das Salz und zerteilt sie in je zwei Teile. Steckt die Hälften rechts und links von der Nase in den Muffin. Wiederholt das bei allen anderen Muffins – fertig sind eure Osterhäschen!

ca. 467 kcal/1938 kJ, 5,2 g Eiweiß, 28,6 g Fett, 43,8 g Kohlenhydrate (pro Muffin)



Hey Leute!

Habt ihr Lust, mit Anna, Tim, Opa Paul und Kater Al Katzino coolen Oster-Backspaß zu erleben? Dann startet mit uns in die neue ALDILino Abenteuerwelt. Kommt mit auf große Entdeckungstour voller lustiger Erlebnisse und toller Aktionen zum Ausprobieren.

Besucht uns: aldilino.de

Impressum

Herausgeber:
ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG
Unternehmensgruppe ALDI SÜD
Burgstraße 37
45476 Mülheim an der Ruhr

V. i. S. d. P.: Kirsten Geß

E-Mail an die Redaktion:
inspiriert@aldi-sued.de

Möchten Sie regelmäßig über unser aktuelles Angebot informiert werden? Dann nutzen Sie unseren E-Mail-Service und Sie erhalten

kostenlos unseren Newsletter:
aldi-sued.de/newsletter

Folgen Sie uns auf Facebook:
facebook.com/ALDI.SUED

ALDI SÜD auf YouTube:
youtube.com/ALDISUEDDE

Instagram
instagram.com/ALDISUEDDE

Pinterest
pinterest.com/aldisued

XING
xing.com/companies/aldisued

Produktion:
Raufeld Medien
Paul-Lincke-Ufer 42/43
10999 Berlin

Druck:
Prinovis GmbH & Co. KG
Betrieb Dresden
Meinholdstraße 2
01129 Dresden

Um Ihnen den Lesefluss zu erleichtern, verwenden wir im Textlauf ausschließlich männliche Bezeichnungen.

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten macht sich die ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG deren Inhalt nicht zu eigen. Die ALDI SÜD Dienstleistungs-GmbH & Co. oHG haftet für die Inhalte dieser Internetseiten nicht. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim jeweiligen Anbieter.

Diese Kundenzeitschrift wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.



Bildnachweise

Titelfoto: Lucie Eisenmann für Raufeld, ALDI SÜD: S. 5-9, 11, 20, 21, 25, 27, 28, 33-35, 40-42, 45, 48-53, 55, 57, 59, 60, Fotolia: S. 40, Freepik: S. 6-9, 22, 23, 54, 55, 58, Friedrich Strauss: S. 26-28, Getty Images: S. 5-8, 22, 28, 29, 32, 33, 36, 37, 39, 44-45, 54, guiskard studio für Raufeld: S. 11, 13, 18, 20, 21, 23, 28, 29, 33, 34, 45, 47, 54-56, 59, iStockphoto: S. 22, Living4media: S. 2-3, 18, Lucie Eisenmann für Raufeld: 4, 10-12, 15-17, 19, 20, 21, 30, 31, Pixabay: S. 4, 5, 7, 24-25, 27-31, 35, 41, Plainpicture: S. 33, Raufeld: S. 4-7, 9, 11, 14, 22, 23, 27, 28, 33, 35, 41-44, 47, 54, 56, Shutterstock: S. 5, 6, 22, 23, 38-40, Stockfood: S. 7, 34, 41, 55, 59, Taverne Agency: S. 22, 33, The Pepin Press: S. 4-5, 13, 14, 18, 20, 22, 23

**Für uns,
von uns**



Sehr geehrte Damen und Herren,
seit vielen Jahren bin ich treue Kundin
von ALDI SÜD und immer noch sehr
zufrieden. Nun möchte ich mich einmal
bedanken für die interessanten Hefte wie
„ALDI inspiriert“, die Sie kostenlos heraus-
geben. Mit allerbesten Grüßen!

Liebe Redaktion,

ich freue mich jedes Mal, wenn die neue Aus-
gabe von „ALDI inspiriert“ ausliegt! So viele neue
Anregungen und Rezepte, toll! Besonders liebe
ich die Rezepte auf der letzten Seite. Und eines
unserer Lieblingsrezepte ist das „Irish Stew“, das
erschien vor 2 bis 3 Jahren im Kundenmagazin
und wird seitdem häufig nachgekocht.
Unbedingt weiter so!
Herzliche Grüße

ALDI INSPIRIERT IM INTERNET

Hallo und guten Tag,

ich freue mich immer auf die neue Ausgabe von „ALDI inspiriert“,
finde ich darin doch viele interessante Ideen und Anregungen,
die mir gut gefallen. Nun haben wir in den vergangenen Tagen
versucht – in verschiedenen ALDI SÜD Filialen in unserer Umge-
bung – noch ein Exemplar zu bekommen, aber leider vergeb-
lich. Haben Sie eine Idee, wie und wo ich evtl. noch ein Heft
erhalten könnte? Vielen Dank und viele Grüße

Liebes Team von „ALDI inspiriert“,

ich habe eine Frage bzw. eine Bitte. Wir sind große Fans von
eurer Zeitschrift. Leider waren wir für die aktuelle Ausgabe
zu spät, da wir im Ausland waren. Nachdem ich vier Filialen
abgeklappert habe und die Zeitschrift überall vergriffen
war, hab ich die Hoffnung (fast) aufgegeben. Hier jetzt
meine Frage: Besteht die Möglichkeit, uns die aktuelle
Ausgabe als PDF zukommen zu lassen? Herzliche Grüße

SIE FINDEN ALLE AUSGABEN VON „ALDI INSPIRIERT“
ALS PDF IM NETZ – EINFACH ZUM DURCHBLÄTTERN
ODER AUCH UM GANZE SEITEN AUSZUDRUCKEN:
ALDI-SUED.DE/DE/RATGEBER/ALDI-INSPIRIERT

Liebes „ALDI inspiriert“-Team,

Ich habe mich von drei Ideen aus Eurem
Weihnachtsmagazin inspirieren lassen, nämlich
vom Stöckchen-Baum, dem Papierrollen-Stern
und dem Adventskalender, und die drei mitein-
ander kombiniert. Diesen Kalender werden wir
nicht nur dieses Jahr benutzen und befüllen! Ich
lese Euer Magazin immer gern und mache es mir
am Nachmittag mit einer Tasse Kaffee gemütlich
und schmöcker in den vielen bunten Rubriken.
Vielen Dank!



**SCHREIBEN
SIE UNS!**

Haben auch Sie Anregungen,
Tipps oder Fragen zu „ALDI inspiriert“,
dann senden Sie uns eine E-Mail an
inspiriert@aldi-sued.de, Stichwort
„Leserbrief“. Eine Auswahl aus allen
Zusendungen wird auf dieser Seite
veröffentlicht. Wir freuen uns
auf Ihre Meinung!

MEIN REZEPT

Spargel-Rösti

mit Räucherlachs

für 2 Portionen



„Ich liebe Spargel. In der
Spargelzeit könnte es den bei mir
fast jeden Tag geben. Damit es
meinem Mann aber nicht zu
eintönig wird, probiere ich hin
und wieder Rezepte jenseits des
Klassikers mit Sauce hollandaise
aus. Die Spargel-Rösti sind
schnell gemacht und dazu ein
köstliches warmes Abendessen.“

**Julia Behrens, 34 Jahre, Erzieherin,
Freiburg**

Den **weißen Spargel** ganz schälen, den
grünen Spargel nur im unteren Drittel. Die
Kartoffeln schälen. Den Spargel und die
Kartoffeln grob raspeln und in einer Schüssel
mit der **Speisestärke** vermengen. Mit **Salz
und Pfeffer** würzen. In einer Pfanne das **Öl**
erhitzen. Die Röstmasse portionsweise
hineingeben, mit einem Küchenlöffel platt
drücken und von jeder Seite 3 Minuten kross
anbraten. Den **Räucherlachs** in Scheiben auf
die Rösti geben und mit Salat servieren.
■ ca. 461 kcal/1914 kJ, 26,8 g Eiweiß, 24,5 g Fett,
29,9 g Kohlenhydrate (pro Portion)

3 Stangen weißer Spargel
3 Stangen grüner Spargel
200 g Räucherlachs
200 g Kartoffeln
2 EL Speisestärke
2 EL Speiseöl
Salz und Pfeffer



IM APRIL BEI
ALDI SÜD



**Hollandaise
Spezialitäten**
300 ml



ALDI LOTTO

aldi-lotto.de



Ganzer Schein

11,99

Keine weiteren Gebühren

Einfach. Günstig. Online.

- Online LOTTO spielen
- Automatische Gewinnzugschrift
- Sicher durch staatliche Lizenz

Neukundenbonus:

Gratis-Tippfeld

bei Online-Aufladung von 10 € Guthaben



Staatliche Lotterien:



SUPER 6

Spiel 77



Die Leistungen werden angeboten von der LOTTOWELT AG • Bahnhofstr. 43 • 59929 Brilon.
Teilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe finden Sie unter www.bzga.de.

OFFIZIELLER PARTNER