01 10

Leben. Genuss. Qualität.

ALDI inspiriert

Unser Obst und Gemüse: eine gesunde Basis!

Gesundes „to go"
Tomaten-Kartoffelsalat
S. 11

Rezepte für die ganze Familie
Frische Zucchinicremesuppe
S. 21

Leckere Dips
Senf-Tomaten-Dip
S. 29

Inhalt

04 5 am Tag

16 Rezepte für die ganze Familie

GESUNDES „TO GO"

06 Gemüserösti mit selbstgemachtem Tomatenketchup

07 Erdbeer-Stuten mit Frischkäse

08 Kräuter-Hackbällchen mit Gemüse

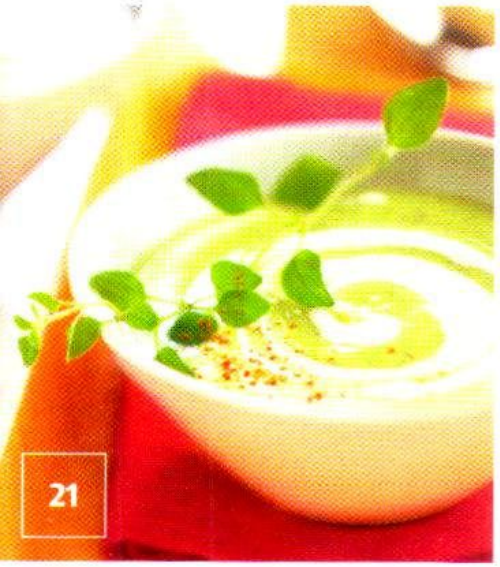
09 Schnelle Tomatensuppe aus dem Mixer

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Gesundheit ist uns allen wichtig und eine gesunde Ernährung trägt viel dazu bei. Unsere breite Vielfalt an qualitativ hochwertigem Obst und Gemüse macht es Ihnen leicht, Ihre Ernährung mit leckeren, gesunden Gerichten zu bereichern. Was die Natur von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel bietet, finden Sie in unserem Obst- und Gemüsesortiment - und das zunehmend in Bio. Bei dieser Vielfalt können Sie sich im Handumdrehen mit allen wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen, die in den großen und kleinen Powerfrüchten und Gemüsesorten stecken, versorgen. Hier kann man viel und genussvoll zugreifen. Lassen Sie sich von köstlichen Rezepten inspirieren, mit denen Sie ganz nebenbei **5 Portionen Obst und Gemüse** in Ihren Tag integrieren können. Tipps und neue Angebote finden Sie auch regelmäßig im Internet unter www.aldi-sued.de oder unter wap.aldi-sued.de.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine bewusste, genussvolle Zeit.

Ihre ALDI SÜD-Unternehmensgruppe



10 Tomaten-Muffins mit Thunfisch-füllung
11 Tomaten-Kartoffelsalat
11 Früchtesticks mit Kuchenstückchen

QUALITÄT IST UNSER THEMA

12 **OBST UND GEMÜSE:** Ein Stück Gesundheit von der Natur verpackt

14 **UNSERE VIELFALT:** Natürlich ausgezeichnet!

VITAMINE FÜR ALLE

18 Basisrezept Gemüsebrühe
19 Ofenhuhn mit gegrilltem Gemüse
20 Kräuteromelett mit Räucherlachs
21 Frische Zucchinicremesuppe
21 Granny-Smith-Tiramisu
22 Möhren-Milchshake
22 Himbeer-Joghurt-Shake mit Pistazien
23 Kiwi-Milchshake und Kiwi-Smoothie

LEICHTE SNACKS FÜR JEDEN TAG

24 Kraftkornbrot mit Apfel und Frischkäse
25 Salat von Kirschtomaten mit Parmesan und Croûtons
26 Melone-Birnen-Salat mit Prosciutto

LECKERE DIPS

27 Rucola-Dip
28 Spinat-Dip mit Mozzarella und Parmesanchips
29 Grapefruit-Dip
29 Senf-Tomaten-Dip

30 AUFBEWAHRUNG UND TRANSPORT

IMPRESSUM Herausgeber: ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG, www.aldi-sued.de, wap.aldi.de. Realisation: Lingen Werbung & Design Köln, Opladener Str. 8, D-50679 Köln, E-Mail: info@lingen-koeln.de

5 am Tag

Das Frühjahr naht, die Sonne strahlt. Da können wir locker mithalten, denn mit frischem Obst und Gemüse ist es so leicht, sich bewusst zu ernähren und das am besten 5-mal am Tag. Sie denken jetzt, das schaffen Sie nicht? Das schafft jeder. Wir zeigen Ihnen wie. Eine Portion ist das, was in ihre Hand passt. Egal wovon und egal wie es zubereitet wird. Das ist die Formel für ein strahlendes Lächeln, denn es tut gut, sich um die Familie und natürlich auch um sich selbst zu kümmern. Auf die Qualität können Sie sich bei uns verlassen. Dank unseres umfassenden Qualitätsmanagements finden Sie in unserem ALDI SÜD Obst- und Gemüsesortiment nur von uns ausgesuchte und geprüfte Qualität – natürlich auch in Bio. Da macht es Freude, mal etwas Neues auszuprobieren. Viel Spaß mit unseren Rezepten.

Unser täglich frisches Obst- und Gemüsesortiment finden Sie regional wechselnd in unseren ALDI-SÜD Filialen.

GEMÜSERÖSTI MIT SELBSTGEMACHTEM TOMATENKETCHUP

Die Kartoffeln und die Möhre schälen und reiben. Die Zucchini waschen, putzen und in sehr kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel die Kartoffeln, Möhre und Zucchini vermischen. Auf ein sauberes Geschirrtuch geben und die Flüssigkeit herausdrücken. Zurück in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen und das Ei hinzufügen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Rösti-Mischung portionieren und in der Pfanne (leicht andrücken) goldbraun braten. Für eine gleichmäßige Form die Rösti-Mischung mithilfe eines runden Ausstechers in die Pfanne setzen.

Für den Tomatenketchup den grünen Strunk der Tomaten herausschneiden und die Tomaten für etwa 1 Minute in kochendes Wasser legen. Kalt abspülen, dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch würfeln. In einem Mixer gründlich pürieren, dabei den Apfelsaft und das Tomatenmark dazugeben. In einem Topf mit Zucker und Paprikapulver zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken. In saubere Gläser mit Schraubverschluss füllen und abkühlen lassen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Gemüserösti

2 **bio**-Kartoffeln
1 **bio**-Möhre
1 Zucchini
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 **bio**-Ei
4 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.

Für den Tomatenketchup

250 g Tomaten
120 ml **rio d'oro** Direktsaft Apfel
3 EL **Cucina** Italienisches Tomatenmark
1 EL Raffinade Zucker
1 Msp. **Le Gusto** Paprikapulver scharf
Jodsalz

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,49 €

kJ/kcal	887/212	E	5,2 g	K	18,4 g	F	12,7 g

ERDBEER-STUTEN MIT FRISCHKÄSE

Die Erdbeeren waschen, die Stiele entfernen und die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Mit 3 EL Puderzucker bestäuben und 30 Minuten ziehen lassen. Die Stuten-Scheiben toasten, 4 davon mit dem Frischkäse bestreichen und mit den Erdbeeren belegen. Die übrigen 4 Scheiben darauflegen, mit dem restlichen Puderzucker bestreuen und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

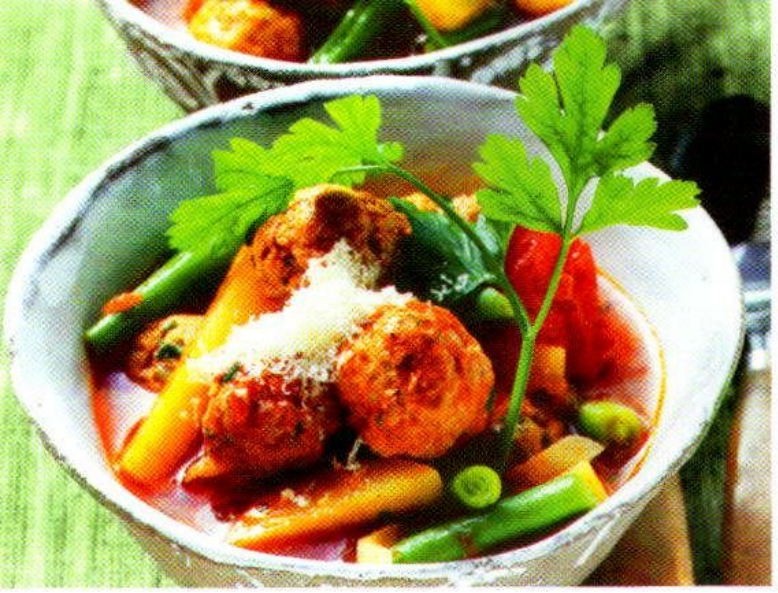
200 g Erdbeeren
4 EL Puderzucker
8 Scheiben Butter-Stuten
150 g **Alpenmark** Frischkäse-Fass

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,56 €

kJ/kcal	1962/469	E 13,6 g	K 69,1 g	F 14,7 g

Sie benötigen:

Raffinade Zucker
Butter-Stuten
Cucina Italienisches Tomatenmark
rio d'oro Direktsaft Apfel
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Puderzucker
Tomaten
bio-Kartoffeln - saisonal erhältlich
Le Gusto Paprikapulver scharf
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Jodsalz
bio-Möhren - saisonal erhältlich
Erdbeeren - saisonal erhältlich
Alpenmark Frischkäse-Fass
bio-Eier
Zucchini - saisonal erhältlich



KRÄUTER-HACKBÄLLCHEN MIT GEMÜSE

Beide Zwiebeln schälen, eine Zwiebel fein hacken, die andere Zwiebel in Ringe schneiden. Grüne Bohnen waschen, putzen und halbieren. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe in heißem Öl anbraten, Gemüse dazugeben, kurz mit anschwitzen lassen. Brühe angießen, Tomaten abtropfen lassen und dazugeben, salzen, pfeffern und bei geschlossenem Deckel 20–25 Minuten garen. Das Hackfleisch mit fein gehackter Zwiebel, Senf, gehackten Kräutern, Paniermehl, Eiern, Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken. Aus der Masse 20 Bällchen formen und diese in kochendem Salzwasser ca. 8–10 Minuten garen. Herausnehmen und auf dem Bohneneintopf anrichten. Jede Portion mit 1 EL Parmesan und Petersilie garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Zwiebeln
250 g grüne Bohnen
2 kleine **bio**-Möhren
250 g **bio**-Kartoffeln
2 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
500 ml **Le Gusto** Klare Delikate Brühe
240 g **Gartenkrone** Geschälte Tomaten
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
500 g **bio**-Hackfleisch gemischt
1 EL **Kim** Delikatess Senf mittelscharf
2 EL **Gartenkrone** 8 Kräuter (TK)
3–4 EL **Mühlengold** Paniermehl
2 **bio**-Eier
4 EL **Cucina** Parmigiano Reggiano
frische Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,72 €

kJ/kcal	2386/569	E 44,8 g	K 26,9 g	F 31,2 g

Sie benötigen:

Gartenkrone 8 Kräuter (TK)
Basilikum - saisonal erhältlich
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Gartenkrone Passierte Tomaten
bio-Hackfleisch gemischt
Le Gusto Klare Delikate Brühe
Cucina Parmigiano Reggiano
Gartenkrone Geschälte Tomaten
Mühlengold Paniermehl
Petersilie - saisonal erhältlich
bio-Kartoffeln
Zwiebeln
bio-Möhren
Jodsalz
Kim Delikatess Senf mittelscharf
Paprika - saisonal erhältlich
Salatgurke
Schalotte - saisonal erhältlich
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
bio-Eier
grüne Bohnen
Knoblauch

MULTITALENT TOMATE

Sie ist mit ihren 50 verschiedenen Vitalstoffen eine kleine Powerfrucht, von der schon zwei pro Tag genügen, um Sie fit zu machen. Da Tomaten zu 93 Prozent aus Wasser bestehen, enthalten 100 g nur 17 Kalorien. Fruchtfleisch, Kerne und Haut liefern die 50 verschiedenen Vitalstoffe, unter anderem die **B-Vitamine** für die Konzentration.

Vor allem das **Vitamin B1** sorgt dafür, dass die Nervenzellen einwandfrei funktionieren, gut ernährt werden und besonders im Gehirn vor Entzündungen geschützt sind. Deshalb sind Tomaten nicht nur hilfreich für das Lernen, sie stärken auch das Gedächtnis.

SCHNELLE TOMATEN-SUPPE AUS DEM MIXER

Paprika und Gurke putzen, waschen, Paprika entkernen und beides grob zerkleinern. Die geschälte Knoblauchzehe und Schalotte fein hacken. Passierte Tomaten, Paprika- und Gurkenwürfel, Schalotte und Knoblauch in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen und trocknen, dabei 4 Basilikumblätter als Dekoration beiseitelegen. Das restliche Basilikum hacken und in die Suppe geben. Die Suppe auf 4 Gläser verteilen und mit Basilikumblättern garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1/2 grüne Paprika
1/2 rote Paprika
1/4 Salatgurke
1/2 Knoblauchzehe
1 kleine Schalotte
1 Packung **Gartenkrone** Passierte Tomaten
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
4 Zweige frisches Basilikum

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,25 €

TIPP: Diese Suppe kann kalt und warm serviert werden. Aber bitte nicht aufkochen.

kJ/kcal	112/26	E 1,5 g	K 3,9 g	F 0,4 g

TOMATEN-MUFFINS MIT THUNFISCHFÜLLUNG

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver und der Butter vermischen, zusammen mit dem Zucker, 1/2 TL Salz, den Eiern und 4 EL Wasser mit dem Mixer zu einem Teig verarbeiten. Die Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Hälfte der Tomaten und die Petersilie unter den Teig heben. Die Muffinförmchen zur Hälfte mit Teig füllen und im vorgeheizten Backofen 25 Minuten backen. Den abgetropften Thunfisch in einen Mixer geben, die geschälte Zwiebel fein hacken und dazugeben. Das Tomatenmark, etwas Salz und Pfeffer, die Sahne und die restlichen getrockneten Tomaten dazugeben und alles gut durchmixen. Die Muffins aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und waagerecht durchschneiden. Die untere Hälfte mit der Thunfischcreme bestreichen. Die obere Hälfte wieder daraufsetzen und die Muffins servieren.

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK:

125 g **Mühlengold** Qualitäts-Weizenmehl
1 TL **Back Family** Backpulver
100 g **bio-**Butter
1/2 TL Raffinade Zucker
Jodsalz
2 **bio**-Eier
8 **Wonnemeyer** Getrocknete Tomaten
1/2 Bund glatte Petersilie
8 Muffinförmchen aus Papier
100 g **Armada** Thunfisch Filets
1/2 Zwiebel
1 EL **Cucina** Italienisches Tomatenmark
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
2-3 EL **milfina** H-Schlagsahne

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,17 €

kJ/kcal	600/143	E 4,6 g	K 8,9 g	F 10,0 g

Sie benötigen:

Marmor Feiner Rührkuchen
Petersilie - saisonal erhältlich
milfina H-Schlagsahne
Zwiebel
Raffinade Zucker
Cucina Italienisches Tomatenmark
Ananas - saisonal erhältlich
Kim Tomaten Ketchup
Be Light Salatcreme
Mühlengold Qualitäts-Weizenmehl
Alpenmark Emmentaler
Gartenkrone Feinwürzige Gurken
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Wonnemeyer Getrocknete Tomaten
Back Family Backpulver
Jodsalz
Erdbeeren - saisonal erhältlich
bio-Bananen - saisonal erhältlich
Tomaten
bio-Kartoffeln - saisonal erhältlich
bio-Eier
Armada Thunfisch Filets
bio-Butter

TOMATEN-KARTOFFELSALAT

Die Kartoffeln kochen und pellen. Die Eier hartkochen und pellen. Abkühlen lassen. Die Tomaten waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln und die Eier würfeln und mit den Tomaten in einer großen Schüssel vermischen. Die Gewürzgurken und den Käse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Salatcreme mit dem Ketchup mischen und dann unter den Salat heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, hacken, dazugeben und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 **bio**-Kartoffeln
2 **bio**-Eier
3 Tomaten
2 **Gartenkrone** Feinwürzige Gurken
100 g **Alpenmark** Emmentaler
80 g **Be Light** Salatcreme
1 EL **Kim** Tomaten Ketchup
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 EL frische glatte Petersilie

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,55 €

kJ/kcal	E	K	F
1174/280	13,7 g	20,4 g	15,6 g

FRÜCHTESTICKS MIT KUCHENSTÜCKCHEN

Die Erdbeeren waschen, trocknen und einen Teil davon halbieren. Den Kuchen in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die geschälte Ananas halbieren, den Strunk keilförmig entfernen, in Würfel der gleichen Größe schneiden, ebenso die Bananen. Früchte, Käse und Kuchen abwechselnd auf Holzspieße stecken, bis alle Zutaten verbraucht sind.

ZUTATEN FÜR 12 SPIESSE:

12 Erdbeeren
200 g Marmor Feiner Rührkuchen
1/2 Ananas
3 **bio**-Bananen
12 Holz- oder Schaschlikspieße

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,73 €

kJ/kcal	E	K	F
1073/256	3,6 g	42,3 g	7,6 g

OBST UND GEMÜSE:

Ein Stück Gesundheit von der Natur verpackt

UNSER MOTTO

Obst und Gemüse sind sehr gesund und es ist wichtig, jeden Tag genügend davon zu sich zu nehmen. Damit Sie Salat, Erdbeeren, Trauben & Co. unbeschwert genießen können, setzt ALDI SÜD auf ein umfassendes Qualitätsmanagement. Neben dem Gebot äußerster Frische und höchster Qualität steht das Rückstandsmonitoring hierbei im Mittelpunkt, damit Sie bei uns nur kontrolliertes Obst und Gemüse bekommen. Denn Gesundes soll auch gesund sein!

WAS WIR TUN

Als Maßstab unseres Handelns orientieren wir uns an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kunden. Ziel von ALDI SÜD ist es, in Zusammenarbeit mit Lieferanten und Erzeugern den Einsatz von Pestiziden, also chemischen Wirkstoffen, welche vor allem im konventionellen Anbau gegen Pilzbefall, Insekten und Wildkräuter eingesetzt werden, auf ein Minimum zu reduzieren. Um unseren Kunden Obst und Gemüse so rückstandsarm wie möglich anbieten zu können, ist in unseren Lieferbedingungen der verantwortungsvolle Umgang mit Pestiziden fest verankert. Die Einhaltung der verbindlichen Lieferbedingungen wird durch Kontrollen gesichert. Hierzu dient unser ALDI SÜD internes Rückstandsmonitoring.

ALDI SÜD RÜCKSTANDSMONITORING

Vor dem Hintergrund, möglichst niedrig belastetes Obst und Gemüse anbieten zu können, wurden von ALDI SÜD hausinterne Vorgaben zur Absenkung der Rückstandsbelastung ins Leben gerufen. Diese liegen unterhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Höchstgehalte. ALDI SÜD hat als erstes Unternehmen in den hausinternen Vorgaben beim Einsatz von Pestiziden verbindliche Spezifikationen festgelegt, die weit über das gesetzliche Maß hinausgehen.

Die Überprüfung der Vorgaben erfolgt durch unabhängige Labore, welche über langjährige Erfahrungen im Bereich Rückstandsanalytik verfügen.

Apfel ist nicht gleich Birne, d.h. das hausinterne Rückstandsmonitoring richtet sich nach einem genau vorgegebenen Beprobungsplan. Dieser Plan legt fest, wie oft ein Apfel, eine Birne oder ein Salat auf Pestizide untersucht wird. Diese Ergebnisse werden in einer großen Datenbank gesammelt und ausgewertet. Die Auswertungen haben ergeben, dass sich die Belastung mit Pestiziden von Jahr zu Jahr ständig verringert.

UNSERE VIELFALT:
Natürlich ausgezeichnet!

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

ÖKO-TEST

In regelmäßigen Abständen wird das von uns angebotene Obst und Gemüse auch von unabhängigen Dritten, wie etwa Öko-Test, überprüft. So unterliegt auch unser Obst und Gemüse einer qualifizierten und neutralen Überprüfung. Im Rahmen dieser Tests hat ALDI SÜD immer wieder hervorragende Ergebnisse erzielt. So ergab eine Langzeitauswertung von Öko-Test, dass ALDI SÜD im Ranking aller getesteten Anbieter an oberster Stelle steht und „die einzige konventionelle Kette" ist, die mit „sehr gut" abschneidet (ÖKO-TEST 12/2009). Mit der erhaltenen Durchschnittsnote von 1,4 reiht sich konventionelles Obst und Gemüse von ALDI SÜD sogar im Bereich der getesteten Bio-Anbieter ein. So sorgt unser internes Qualitätsmanagement dafür, dass Obst und Gemüse von ALDI SÜD den höchsten Ansprüchen unserer Kunden an Qualität und Sicherheit gerecht wird.

ÖKO-TEST 12/09

Die Mandarinen von ALDI SÜD sind neben Bio-Mandarinen als einzige mit sehr gut bewertet worden. Öko-Test schreibt die stetige Verbesserung bei Pestizidrückständen an Obst und Gemüse dem verbesserten Qualitätsmanagement zu. Die klare Definition von Anforderungen an die Erzeuger zeigt positive Resultate.

Unser Bio Obst und Gemüse finden Sie täglich frisch in unserem Standardsortiment in unseren Filialen – saisonal und regional wechselnd.

BIO-STANDARDS

Wie in unserem gesamten Sortiment haben bei ALDI SÜD die Themen Frische, Qualität und Sicherheit natürlich auch bei allen Bio-Artikeln oberste Priorität. Dies gilt insbesondere für wichtige Grundnahrungsmittel wie frisches Obst und Gemüse.

Mit unserem vielfältigen ALDI SÜD Sortiment an hochwertigen Bio Obst- und Gemüseartikeln bieten wir Ihnen höchste Qualität aus kontrolliert ökologischem Landbau. Gemäß unserem kontinuierlichen Streben nach Verbesserung der Verbrauchersicherheit gehen wir auch im Bio-Segment Obst und Gemüse über die gesetzlichen Anforderungen hinaus. Diese garantieren bereits den Verzicht auf Einsatz chemisch synthetischer Pflanzenschutzmittel, Gentechnik und umweltschädlicher Düngemittel. Neben der Umsetzung der gesetzlichen Anforderungen an Bio Obst und Gemüse haben wir ein zusätzliches Kontrollsystem entwickelt, um eine bestmögliche Absicherung der Bio-Qualität zu gewährleisten.

Die Auswahl unserer Lieferanten und Partner aus der Landwirtschaft erfolgt mit größter Sorgfalt. Unsere Partner aus dem Bio Obst- und Gemüsesektor garantieren die Einhaltung einer von ALDI SÜD definierten Bio-Rahmenvereinbarung, die unter anderem gezielte Sicherungsmaßnahmen sowie Nachweise zur Absicherung der Bio-Qualität einfordert. Die Umsetzung dieser Bio-Rahmenvereinbarung wird in regelmäßigen Abständen anhand von unangekündigten Lieferantenbesuchen überprüft.

Damit besonders risikoreiche Bio Obst- und Gemüseartikel erst gar nicht in Ihre ALDI SÜD Filiale gelangen, führen wir kontinuierlich eine entsprechende Risikoanalyse für das gesamte Bio Obst- und Gemüsesortiment durch.

Rezepte für die ganze Familie

Kennen Sie das auch? Da wird der Tellerrand von den lieben Kleinen mit ungeliebten Zutaten dekoriert und auch die besten Argumente nützen nichts. Aber wie wäre es denn, die ganzen schönen Vitamine und Mineralstoffe in einem Shake oder einer Suppe zu verstecken? Die sehen toll aus und schmecken richtig gut. Oder überzeugen Sie Ihre Lieben doch mit mundgerecht geschnittener Rohkost und einem würzigen Dip. Sie werden sehen, mit diesen leckeren Ideen machen Sie auch den letzten Obst- und Gemüsemuffel zum Gesundheitsfan.

BASISREZEPT GEMÜSEBRÜHE

Zwiebeln schälen und fein hacken, Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden, Möhren schälen, in Scheiben schneiden, Sellerie schälen und würfeln, Fenchel und Tomaten waschen und klein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Lauch darin bei geringer Hitze 5 Minuten weich dünsten. Das restliche Gemüse hinzufügen und 10 Minuten dünsten. 2,5 l Wasser und die zu einem Sträußchen zusammengebundenen Kräuter dazugeben. Aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit das Kräutersträußchen entfernen. Die fertige Brühe abseihen und abkühlen lassen. Die Einlage nach Wunsch weiterverarbeiten. Die Brühe ebenfalls weiterverarbeiten, verzehren oder portionsweise einfrieren. Sie lässt sich im Gefrierfach bis zu 3 Monate aufbewahren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Zwiebeln
1 Stange Lauch
2 **bio**-Möhren
1/2 Sellerieknolle
1 Fenchelknolle
3 **bio**-Tomaten
2 EL **Cantinelle** Natives Olivenöl Extra
3 Stängel frische Petersilie
1 Zweig frischer Thymian
1 Lorbeerblatt

ZUBEREITUNGSZEIT: 55 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,75 €

TIPP: Diese Gemüsebrühe eignet sich hervorragend für leichte, vitaminreiche Gemüsesuppen z.B. mit Möhren, Weißkohl, Pilzen und Lauch.

kJ/kcal	494/118	E 3,9 g	K 8,6 g	F 7,5 g

Sie benötigen:

Basilikum - saisonal erhältlich
Cantinelle Natives Olivenöl Extra
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Hähnchenbrust-Filet
Zucchini - saisonal erhältlich
Petersilie - saisonal erhältlich
Sellerie - saisonal erhältlich
Lauch - saisonal erhältlich
Fenchel - saisonal erhältlich
Jodsalz
Zwiebeln
Knoblauch
Paprika - saisonal erhältlich
bio-Möhren - saisonal erhältlich
bio-Tomaten - saisonal erhältlich

OFENHUHN MIT GEGRILLTEM GEMÜSE

Den Backofen auf „Grillen" einstellen. Gemüse putzen, waschen und trocknen. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel halbieren, den Wurzelansatz entfernen und in Streifen schneiden. Die Paprika entkernen, würfeln, die Zucchini in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Gemüse in eine große Schüssel geben, mit 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, dabei gut durchmischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Gemüse und den Knoblauch darauf verteilen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrust-Filets auf der Oberseite 2 Minuten anbraten. Das Gemüse in den vorgeheizten Backofen schieben und 10 Minuten grillen. Dann die gebratenen Filets daraufgeben und weitere 10–15 Minuten garen. Herausnehmen und mit reichlich gewaschenen Basilikumblättern belegen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 **bio**-Möhren
1 Fenchelknolle
1 rote Paprika
2 Zucchini
1 Knoblauchzehe
5 EL **Cantinelle** Natives Olivenöl Extra
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
4 Hähnchenbrust-Filets à ca. 150 g
1 Bund frisches Basilikum

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 2,00 €

TIPP: Übrig gebliebenes Gemüse kann mit etwas Balsamico und Olivenöl mariniert und als Vorspeise am nächsten Tag serviert werden.

kJ/kcal	958/229	**E**	38,8 g	**K**	6,4 g	**F**	5,0 g

KRÄUTEROMELETT MIT RÄUCHERLACHS

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Eier in einen Mixer aufschlagen, Sahne, die Kräuter sowie Salz und Pfeffer dazugeben und gründlich pürieren. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Eimasse hineingießen, 2–3 Minuten braten. Die Pfanne für ca. 10–12 Minuten in den Ofen schieben, bis das Ei gestockt ist. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und portionieren. Jeweils mit 50 g Lachs und etwas gewaschener Kresse garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

6 **bio**-Eier
60 g **milfina** Schlagsahne
6 EL **Gartenkrone** 8 Kräuter (TK)
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
200 g Skandinavischer Räucherlachs
Kresse

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,23 €

kJ/kcal	1091/260	E 20,5 g	K 2,5 g	F 18,9 g

TIPP: Dazu passt auch **Alpenmark** Cremige Frischkäsezubereitung mit Meerrettich.

Sie benötigen:

Jodsalz
Vollkorn-Butterkeks
Skandinavischer Räucherlachs
Puderzucker
bio-Eier
Gartenkrone 8 Kräuter (TK)
Le Gusto Klare Delikate Brühe
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Granny Smith Äpfel - saisonal erhältlich
bio-Magerquark
Amaretto Aurelia
milfina Schlagsahne
bio-Zitrone - saisonal erhältlich
Zucchini - saisonal erhältlich

FRISCHE ZUCCHINICREMESUPPE

Die Zucchini putzen, waschen und klein schneiden. In einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen und ein Sieb hineinhängen. Die Zucchini in das Sieb legen, den Topf bedecken und die Zucchini auf diese Weise 15 Minuten dämpfen. Die Zucchini mit der Brühe in einem Mixer fein pürieren. In einen Topf umfüllen, aufkochen und 50 g Sahne unterrühren. 1 Schuss Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5 Minuten köcheln lassen. Auf 4 Teller verteilen, 100 g Sahne halbsteif schlagen und spiralförmig auf die Suppe geben. Sofort servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Zucchini
600 ml **Le Gusto** Klare Delikate Brühe
150 g **milfina** Schlagsahne
1 Schuss **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,24 €

kJ/kcal	1541/368	E 28,5 g	K 20,5 g	F 19 g

GRANNY-SMITH-TIRAMISU

Die Äpfel waschen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und würfeln. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Sahne aufschlagen und den Puderzucker einrieseln lassen. Die Sahne vorsichtig unter den Quark heben. Die Kekse zerbröseln und auf 4 Gläser verteilen, den Amaretto darüberträufeln. Eine dicke Schicht Quark-Sahne-Mischung einfüllen und darauf eine Lage Äpfel verteilen. Wiederum eine Lage der Mischung und die restlichen Äpfel in die Gläser schichten. Sofort servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Granny Smith Äpfel
Saft von einer **bio**-Zitrone
160 g **milfina** Schlagsahne
65 g Puderzucker
160 g **bio**-Magerquark
8 Vollkorn-Butterkekse
2 EL Amaretto Aurelia

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,44 €

TIPP: Mit etwas Schalenabrieb einer **bio**-Orange garnieren.

kJ/kcal	1210/289	E 7,2 g	K 31,3 g	F 13,6 g

MÖHREN-MILCHSHAKE

Möhren und Äpfel schälen und fein reiben. Mit Zitronensaft marinieren und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Möhren-Apfel-Mischung zusammen mit der Milch und dem Zucker im Mixer fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren und kalt stellen. Zum Servieren auf 4 Gläser verteilen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 **bio**-Möhren
2 **bio**-Äpfel Gala
Saft von 2 **bio**-Zitronen
600 ml **milfina** fettarme H-Milch
2 EL Puderzucker

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN (INKL. KALTSTELLEN)
PREIS PRO PERSON: 0,37 €

kJ/kcal	1371/326	E	11,9 g	K	49,1 g	F	8,3 g

HIMBEER-JOGHURT-SHAKE MIT PISTAZIEN

Gewaschene Himbeeren, Johannisbeeren, Joghurt, Honig und Milch in einem Mixer pürieren. Durch ein feines Sieb passieren. Auf 4 Gläser verteilen. Die Pistazien schälen, hacken und die Shakes damit bestreuen. Mit je 1 Zweig gewaschener Petersilie garnieren. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Himbeeren
120 g Johannisbeeren
150 g **Be Light** Joghurt Mild
4 EL **bio**-Honig flüssig
150 ml **milfina** fettarme H-Milch
1 EL **Farmers** Californische Pistazien
4 Zweige frische glatte Petersilie

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,71 €

kJ/kcal	473/113	E	4,2 g	K	16,1 g	F	2,7 g

TIPP: Für den schnellen Vitaminkick gibt es unsere **rio d'oro** Smoothies in verschiedenen Sorten, z.B. Kirsch-Banane, Mango-Orange und Apfel-Himbeere in der Kühltheke.

KIWI-MILCHSHAKE UND KIWI-SMOOTHIE

Für den Milchshake die Kiwis schälen und in Würfel schneiden. Milch, Vanilleeis, Kiwis, Puderzucker und Eis in einen Mixer geben und pürieren, bis ein dicker, schaumiger Shake entstanden ist. Auf 4 Gläser verteilen und bald servieren.

Für den Smoothie die Limetten auspressen, die Kiwis schälen und in Würfel schneiden. In einen Mixer geben und die klein geschnittenen Pfirsiche und den Saft der gesamten Dose dazugeben. Pürieren und kalt stellen. Vor dem Servieren gut umrühren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für den Milchshake

4 reife Kiwis
300 ml **milfina** fettarme H-Milch
500 ml **Grandessa** Vanilleeis
2 EL Puderzucker
2 EL Crushed Ice

Für den Smoothie

3 reife Limetten
4 reife Kiwis
150 g **Sweet Valley** Pfirsiche

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,66 €

TIPP: Anstelle von **Sweet Valley** Pfirsichen können Sie auch 3 frische Pfirsiche und ca. 350 ml Fruchtsaft nach Belieben verwenden.

Milchshake

kJ/kcal	1507/360	**E**	8,6 g	**K**	47,7 g	**F**	14,1 g

Smoothie

kJ/kcal	472/113	**E**	1,3 g	**K**	17,0 g	**F**	2,3 g

Sie benötigen:

Sweet Valley Pfirsiche
Grandessa Vanilleeis
milfina fettarme H-Milch
Farmers Californische Pistazien
Petersilie - saisonal erhältlich
Kiwis - saisonal erhältlich
Himbeeren - saisonal erhältlich
bio-Zitrone
Puderzucker
bio-Möhren - saisonal erhältlich
bio-Apfel Gala - saisonal erhältlich
Be Light Joghurt Mild
Johannisbeeren - saisonal erhältlich
Jodsalz
bio-Honig flüssig
Limette - saisonal erhältlich

MULTITALENT APFEL

Der bekannte Spruch: „Ein Apfel am Tag – Arzt gespart!" kommt nicht von ungefähr, denn im Apfel stecken über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente. Das Kalium reguliert den Wasserhaushalt, er enthält viel Eisen und die verschiedenen Fruchtsäuren machen ihn zur sogenannten Zahnbürste der Natur. Der Apfel ist Speicher vieler wichtiger Vitamine wie das

Provitamin A,
die Vitamine B1, B2, B6, E und C
sowie Folsäure und Niacin.

Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff ist das **Pektin**, das zur Senkung des Cholesterinspiegels beiträgt, Schadstoffe bindet und wieder ausschwemmt. Was den Apfel besonders auszeichnet, ist die Regulierung der Darmtätigkeit.

KRAFTKORNBROT MIT APFEL UND FRISCHKÄSE

Das Kraftkornbrot in breite Streifen schneiden. Den Frischkäse mit etwas Wasser glattrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Äpfel halbieren, vom Gehäuse befreien und in sehr feine Scheiben schneiden. Das Brot mit den Apfelscheiben belegen, mit Frischkäse bestreichen und mit den Crevetten belegen. Mit gewaschenem, klein geschnittenem Schnittlauch garnieren und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Scheiben Kraftkornbrot
250 g **Alpenmark** Cremige Frischkäsezubereitung mit Meerrettich
1/2 **bio**-Zitrone
1 Granny Smith Apfel
8 **Almare** Crevetten
frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,04 €

kJ/kcal	864/206	E 14,4 g	K 31,2 g	F 1,9 g

SALAT VON KIRSCH-TOMATEN MIT PARMESAN UND CROÛTONS

Die Tomaten waschen, trocknen und vierteln. Die Gurke waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Tomaten mit der Gurke und der Zwiebel in einer großen Schüssel mischen. Salzen, Pfeffern und mit Essig und Öl beträufeln. Den Knoblauch schälen und halbieren. Das Brot würfeln. Dann die Butter mit dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten, dabei etwas salzen. Die Croûtons unter den Salat heben, den Salat auf Teller verteilen und mit gewaschenen Basilikumblättern garnieren. Den Parmesan darüberreiben und sofort servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

24 Kirschtomaten
1 Salatgurke
1 Zwiebel
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
2 EL **Cucina** Balsamico Bianco
6 EL **Cantinelle** Natives Olivenöl Extra
2 Knoblauchzehen
2 Scheiben Bauernschnitten
30 g **milfina** Deutsche Markenbutter
4 Stiele frisches Basilikum
70 g **Cucina** Parmigiano Reggiano

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,25 €

kJ/kcal	1527/364	E	9,5 g	K	18,5 g	F	28,1 g

Sie benötigen:

Jodsalz
Kraftkornbrot
Schnittlauch - saisonal erhältlich
Cucina Balsamico Bianco
Cantinelle Natives Olivenöl Extra
Almare Crevetten
Granny Smith Äpfel - saisonal erhältlich
milfina Deutsche Markenbutter
bio-Zitrone - saisonal erhältlich
Zwiebeln
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Bauernschnitten
Cucina Parmigiano Reggiano
Alpenmark Cremige Frischkäsezubereitung mit Meerrettich
Salatgurke
Basilikum - saisonal erhältlich
Knoblauchzehen
Kirschtomaten - saisonal erhältlich

MELONE-BIRNEN-SALAT MIT PROSCIUTTO

Die Melone halbieren, längs vierteln, die Kerne mit dem Löffel herausschaben. Die Schale entfernen und längs dünne Fruchtfleischscheiben abschneiden. Kalt stellen. Die Birnen waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Danach in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Feigen waschen und vierteln. Die Zitrone entsaften und in einer Schale mit dem Olivenöl mischen. Die Melonenscheiben mit jeweils einer Scheibe Prosciutto zu einer Rose eindrehen. Birnen, Feigen und die Melonen-Prosciutto-Röschen auf einer Platte anrichten und mit dem Zitronendressing beträufeln. Mit Pfeffer würzen und den Honig daraufträufeln, dann servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Honig-oder Netzmelone
2 Birnen
2 Feigen
1 **bio**-Zitrone
3 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
12 Scheiben **Cucina** Prosciutto Italiano
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 EL **bio**-Honig flüssig

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,16 €

kJ/kcal	1202/287	E 9,4 g	K 39,5 g	F 9,6 g

RUCOLA-DIP

Den Rucola waschen, trocknen und die Enden abschneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, den Parmesan in kleine Stücke schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Rucola, Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Frischkäse und Öl in einem Mixer pürieren, bis der Dip eine cremige Konsistenz hat. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Pck. Rucola
1/2 Knoblauchzehe
60 g **Cucina** Parmigiano Reggiano
30 g **Sweet Valley** Pinienkerne
200 g **Alpenmark** Frischkäse-Fass
3 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,09 €

Tipp: Statt der Pinienkerne können ersatzweise **Sweet Valley** Sonnenblumenkerne verwendet werden. Der Dip schmeckt auch wunderbar als Brotaufstrich.

kJ/kcal	1479/353	E	13,1 g	K	3,1 g	F	32,4 g

Sie benötigen:

Cucina Prosciutto Italiano
Cucina Parmigiano Reggiano
bio-Honig flüssig
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Rucola - saisonal erhältlich
Feige - saisonal erhältlich
Birnen - saisonal erhältlich
bio-Zitrone - saisonal erhältlich
Alpenmark Frischkäse-Fass
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Knoblauch
Sweet Valley Pinienkerne
Melone - saisonal erhältlich

SPINAT-DIP MIT MOZZARELLA UND PARMESANCHIPS

Den Spinat in einem Sieb auftauen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Sellerie schälen, waschen und fein würfeln. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die geschälte Zwiebel fein würfeln. Alles zusammen in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten kochen. Den aufgetauten Spinat hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Kräuter hinzufügen und alles im Mixer fein pürieren. Den Parmesan auf der groben Seite reiben (nicht auf der feinen, da der Abrieb sonst zu dünn wird) und auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu 8 länglichen Häufchen legen. Den Parmesan auf der Grillstufe 3–5 Minuten backen. Den Dip auf 4 Gläser verteilen, mit jeweils einem kleinen Mozzarella-Stück und einem Parmesanchip dekorieren. Mit der Petersilie bestreuen und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

150 g **bio**-Blattspinat (TK)
100 g Sellerie
1/4 Stange Lauch
1/2 Zwiebel
1 EL **bio**-Butter
150 ml **Le Gusto** Klare Delikate Brühe
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
3 EL **milfina** Schlagsahne
1 EL **Gartenkrone** Italienische Kräuter (TK)
100 g **Cucina** Parmigiano Reggiano
1 **bio**-Mozzarella
1 EL frische gehackte Petersilie

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,02 €

kJ/kcal	1090/260	E	16,2 g	K	2,8 g	F	20,4 g

Wussten Sie schon, ...

...dass Feldsalat einen hohen Anteil an ätherischem Baldrianöl enthält? Das macht ihn nicht nur fein nussig im Geschmack, er wirkt dadurch auch beruhigend auf den Magen.

GRAPEFRUIT-DIP

Den Frischkäse mit dem Honig und dem Grapefruitsaft gut verrühren. Das Paprikapulver unterrühren. Den Schnittlauch waschen, trocknen und sehr fein hacken. Den Schnittlauch bis auf 1 TL unter den Dip rühren. Mit Salz abschmecken und mit Schnittlauch garnieren. Zu diesem Dip rohes Gemüse der Saison servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g **Alpenmark** Frischkäse-Fass
1 EL **bio**-Honig flüssig
Saft von 1/2 Grapefruit
Le Gusto Paprikapulver scharf
1/2 Topf Schnittlauch
Jodsalz
Auswahl an rohem Gemüse der Saison

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,49 €

kJ/kcal	726/174	E	1,8 g	K	6,9 g	F	15,3 g

SENF-TOMATEN-DIP

Joghurt und Crème fraîche mit einer Gabel glatt rühren. Senf, Tomatenmark und Salz unterrühren. Den Dip kalt zu einer Auswahl an Rohkost servieren. Geeignet sind z.B. Radieschen, Gurken, Möhren, Fenchel und Kirschtomaten.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

60 g **bio**-Joghurt Pur
100 g **milfina** Crème fraîche
1 EL **Kim** Delikatess Senf mittelscharf
1 EL **Cucina** Italienisches Tomatenmark
Jodsalz
Auswahl an Rohkost

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,09 €

kJ/kcal	357/85	E	1,5 g	K	2,0 g	F	7,8 g

Sie benötigen:

bio-Blattspinat (TK)
Cucina Italienisches Tomatenmark
Cucina Parmigiano Reggiano
Schnittlauch - saisonal erhältlich
Kim Delikatess Senf mittelscharf
bio-Honig flüssig
Jodsalz
Gartenkrone Italienische Kräuter (TK)
bio-Butter
Sellerie - saisonal erhältlich
Le Gusto Paprikapulver scharf
milfina Schlagsahne
Le Gusto Klare Delikate Brühe
Zwiebeln
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
bio-Mozzarella
milfina Crème fraîche
Grapefruit - saisonal erhältlich
Petersilie - saisonal erhältlich
bio-Joghurt Pur
Lauch - saisonal erhältlich
Alpenmark Frischkäse-Fass

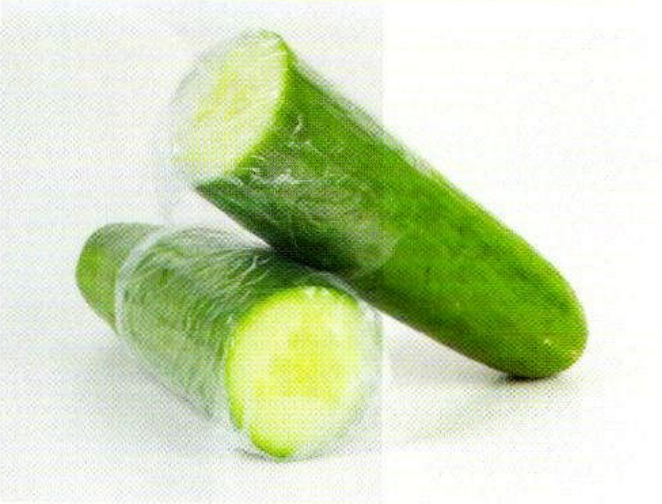
Aufbewahrung und Transport

Äpfel bewahren Geschmack und Frische am längsten bei kühler Lagerung. Sie sollten getrennt von anderen Früchten gelagert werden, da sie das Gas Ethylen abgeben, das diese schneller reifen bzw. verderben lässt. Dies kann man sich natürlich auch zunutze machen, um unreifes Obst, wie z.B. Kiwi oder Mango schneller nachreifen zu lassen.

Erdbeeren sind sehr empfindlich und sollten schnell verzehrt werden. Am besten halten sie sich im Kühlschrank zugedeckt in einer flachen Dose, dann auch bis zu 2 Tagen.

Bananen halten sich je nach Reifegrad 3-4 Tage. Sie reifen bei Zimmertemperatur nach. Im Kühlschrank bekommen Bananen schnell unschöne braune Stellen.

Gurken sollten kühl und dunkel gelagert werden. Die optimale Lagertemperatur liegt zwischen 10 und 12 °C. Bei angeschnittenen Gurken die Schnittfläche mit Frischhaltefolie abdecken und binnen 1-2 Tagen verbrauchen.



Orangen mögen keine Kälte, behalten aber bei kühler Lagerung länger ihre Frische. Kleine Mengen lagern am besten in einem Obstkorb.

Möhren vor der Lagerung vom Grün befreien, da es ihnen Wasser entzieht und sie schrumpeln lässt. In einem Plastikbeutel mit Löchern im Kühlschrank oder in einer dunklen Speisekammer in ein feuchtes Tuch gewickelt lagern.

Tomaten sind druckempfindlich, worauf beim Transport geachtet werden sollte. Am besten bei Raumtemperatur an einem luftigen und dunklen Ort lagern. Im Kühlschrank verlieren sie Geschmack und ihr Aroma. Reife Früchte sollten innerhalb von 4-5 Tagen verbraucht werden. Tomaten geben wie Äpfel das Reifungsgas Ethylen ab und sollten daher separat gelagert werden.

Kartoffeln lieben den Keller, denn sie mögen es kühl und dunkel. Wenn kein Keller vorhanden ist, können sie gut in einer Holzkiste in einem kühlen Raum aufbewahrt werden.

Zucchini und **Paprika** bleiben dunkel und kühl gelagert, zwischen 8 und 12 °C, am längsten frisch. In ein feuchtes Tuch eingewickelt, verlängert sich ihre Haltbarkeit.

Blattsalate in einen Folienbeutel oder in Papier wickeln und im Kühlschrank lagern, so bleiben sie länger knackig und frisch.

Generell sollte Obst und Gemüse nach dem Einkauf aus seinen Plastikverpackungen genommen werden, da andernfalls die Reifung stark beschleunigt wird.

Der Aufbewahrungsort sollte kühl sein und eine ausreichende Luftzirkulation haben. Geheizte Räume eignen sich nicht. Da auch bei idealer Lagerung Frisches an Frische und Nährstoffen verliert, empfiehlt es sich, Obst und Gemüse nicht zu lange zu lagern, sondern zeitnah zu genießen.

Hoffentlich konnten wir Sie mit unseren leckeren und knackigen Obst- und Gemüserezepten zu einem gesunden Start in den Frühling animieren. Erleben Sie die täglich gesunde Frische mit unserem Sortiment.

Ihr ALDI SÜD TEAM

ALDI SÜD

www.aldi-sued.de