01 12

Leben. Genuss. Qualität.

ALDI inspiriert

Der Frühling kann kommen: Fit mit Vitaminen und Co.

Suppen und geballte Vitamin-Power:
Kalte Tomatensuppe S. 08

Salat, Salat, Salat:
Spargelsalat im Käsekörbchen S. 18

Hauptsache frisch:
Seehecht im Speckmantel S. 28

Inhalt

04 Suppen und geballte Vitamin-Power

16 Salat, Salat, Salat!

26 Hauptsache frisch

FRISCHE KÖSTLICHKEITEN

06 Erbsensuppe mit Garnelen und Minze

07 Rote-Bete-Suppe mit Wasabischaum

08 Kalte Tomatensuppe

09 Spinattortellini mit geschmortem Gemüse

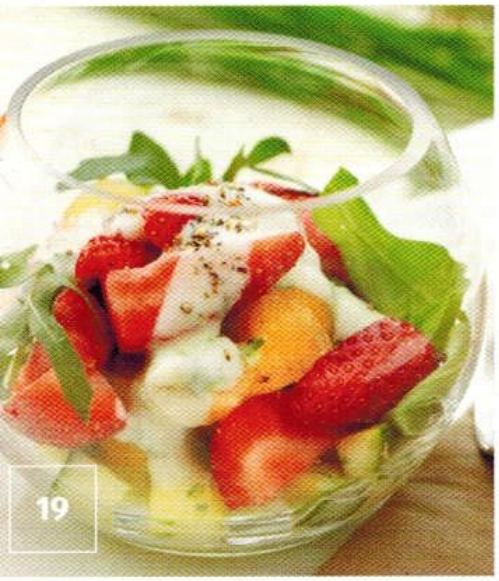
10 Forelle auf Schnittlauch-Rührei mit grünem Spargel

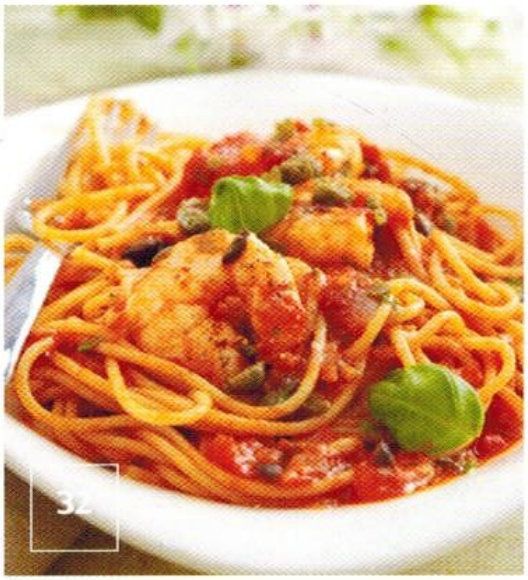
Liebe Kundin, lieber Kunde,

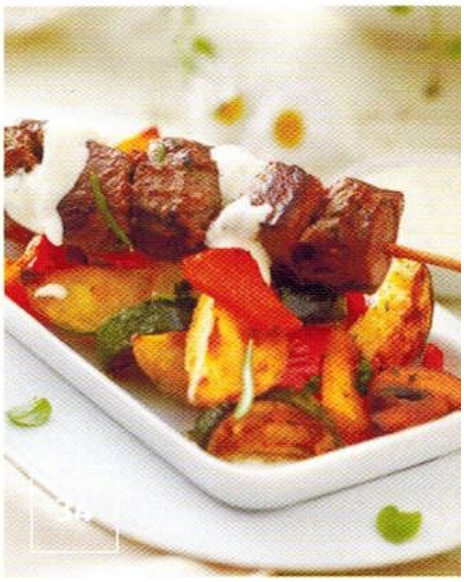
Es ist wieder soweit! Der Frühling steht in den Startlöchern. Und mit ihm steigt die Lust auf frisches Obst, knackiges Gemüse und frische Kräuter. Mit unserer großen Auswahl an qualitativ hochwertigem Obst und Gemüse macht es doppelt Spaß, den Körper mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Ob in eine leckere Suppe verpackt, zu einem bunten Salat komponiert oder als Beilage zu unseren Hauptgerichten zubereitet – Obst und Gemüse sind die Stars des Frühlings und schmecken der ganzen Familie! Wie wir dafür sorgen, dass Obst und Gemüse immer frisch und in höchster Qualität zu Ihnen gelangen, erfahren Sie ab Seite 14. Gehen Sie an die frische Luft und genießen Sie das erste zarte Grün an den Bäumen und lassen Sie sich inspirieren von unserer bunten Auswahl an Rezepten. Tipps und neue Angebote finden Sie auch regelmäßig im Internet unter www.aldi-sued.de.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen bunten und genussvollen Frühling.

Ihre ALDI SÜD-Unternehmensgruppe







11 Nudelsalat mit italienischer Salami und Ziegenkäsecrostinis

12 Tofu-Puffer mit marinierten Basilikum-Erdbeeren

QUALITÄT IST UNSER THEMA

14 **VERTRAUEN UND KONTROLLE:** So nah am Obst- und Gemüsemarkt

BUNTE FRÜHLINGSSALATE

18 Spargelsalat im Käsekörbchen

19 Zucchini-Melonen-Salat mit Erdbeeren

20 Tomaten-Avocado-Salat mit Be Light-Mini-Frikadellen

22 Toskanischer Bohnensalat

23 Schafskäse mit Parmaschinken serviert auf Frühlingssalat

24 Spargelsalat mit gebackenem Ei

LEICHT UND HERZHAFT

28 Seehecht im Speckmantel

29 Gemüse-Hackfleisch-Chili auf orientalische Art

30 Gebratener Lachs mit Brokkoli und Rosmarinsauce

31 Gespickte Schweinemedaillons mit gebratenen Salatherzen

32 Spaghetti mit Tomatensauce, Basilikum und Garnelen

33 Rumpsteaks mit Apfelmarinade und Kräuterreis

34 Lammspieße und gebackenes Gemüse mit Kräutercreme

IMPRESSUM Herausgeber: ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG, www.aldi-sued.de, Realisation: Lingen Werbung & Design Köln, Brügelmannstraße 3, D-50679 Köln, E-Mail: info@lingen-koeln.de

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C104350

ERBSENSUPPE MIT GARNELEN UND MINZE Rezept auf Seite 6

Suppen und geballte Vitamin-Power

Leichtigkeit ist angesagt! Viel Gemüse und frische Kräuter bilden die Basis für milde Frühlingssuppen. Ob Tomaten, Erbsen oder Rote Bete – sie sind schnell zubereitet und geben uns den Fitnesskick, den wir brauchen. Sie strotzen geradezu vor Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und sorgen so für einen gesunden Start in das Frühjahr. Auch unsere knackigen Vorspeisen sind wertvolle Frischelieferanten. Gemüse wie Spinat, Spargel und Zucchini – verpackt in raffinierte Rezepte – ist ein echter Genuss.

Mit unserer bunten Auswahl an **rio d'oro** Fruchtsäften bereichern Sie Ihren Tag mit gesunden Vitaminen.

ERBSENSUPPE MIT GARNELEN UND MINZE

Die Garnelen nach Packungsanleitung auftauen lassen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit dem Wermut und der Geflügelbrühe ablöschen. Unter Rühren Sahne und Milch dazugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, gut abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Das Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin rundum kurz anbraten. Die Zitronenschale und den -saft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und vom Herd nehmen. Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen in feine Streifen schneiden und unter die Garnelen mischen. Die tiefgekühlten Erbsen in die Sahnemischung geben und 8 Minuten mitgaren. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und die kalte Butter einrühren. Die Suppe auf Tellern verteilen, die Garnelen dazugeben und mit den Minzeblättern garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

150 g **bio**-Garnelen (TK)
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 TL **bio**-Butter
100 ml Wermut
700 ml **Le Gusto** Klare Hühner Brühe
250 g **milfina** frische Schlagsahne
150 ml **bio**-frische Vollmilch 3,8% Fett
1 **bio**-Zitrone
1 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 Prise Raffinade Zucker
4 Minzestängel
300 g **bio**-Junge Erbsen (TK)
30 g kalte **bio**-Butter

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,54 €

kJ/kcal	2572/615	E	26,9 g	K	24,1 g	F	42,9 g

Sie benötigen:

bio-frische Vollmilch 3,8% Fett
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
bio-Junge Erbsen (TK)
Bellasan Raps Vitalöl
Raffinade Zucker
bio-Garnelen (TK)
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
milfina frische Schlagsahne
Sweet Valley Kernige Vielfalt
Jodsalz
Zwiebeln
Rote Bete
Le Gusto Klare Hühner Brühe
Le Gusto Klare Gemüse Brühe
bio-Butter
Knoblauchzehe
bio-Zitrone

ROTE-BETE-SUPPE MIT WASABISCHAUM

Die Rote Bete aus der Packung nehmen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Den Ingwer und die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Rote-Bete-Würfel mit dem Ingwer und den Zwiebeln andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Rote-Bete-Suppe durch ein Sieb passieren und in Gläser gießen. Die Sahne erhitzen, Wasabi hineingeben und alles mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Den Wasabischaum auf der heißen Suppe verteilen und mit den Salatkernen bestreuen.

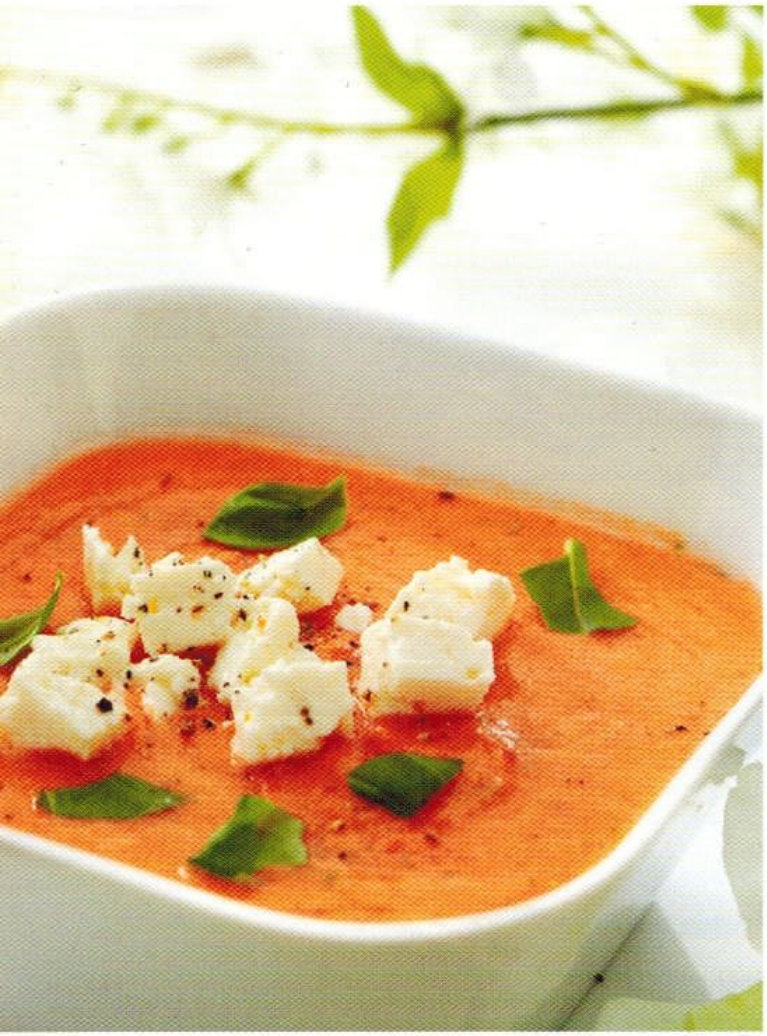
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g Rote Bete, vorgegart
20 g Ingwer
2 kleine Zwiebeln
2 EL **Bellasan** Raps Vitalöl
700 ml **Le Gusto** Klare Gemüse Brühe
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
200 ml **milfina** frische Schlagsahne
1 TL Wasabipaste*
2 EL **Sweet Valley** Kernige Vielfalt

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,35 €

*Da Wasabi deutlich schärfer ist als der bekannte Meerrettich, sollte er nur sparsam verwendet werden.

kJ/kcal	1340/319	E	46 g	K	16,3 g	F	25,8 g



KALTE TOMATENSUPPE

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern. Tomaten und Knoblauch mit den Kräutern, dem Olivenöl und der Gemüsebrühe in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Essig abschmecken. Basilikum waschen, trocken tupfen, grob zerpflücken und dazugeben. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Die Suppe auf Tellern verteilen und mit den Käsewürfeln garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

600 g **bio**-Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 EL Kräuter oder 1 EL **Gartenkrone** 8 Kräuter (TK)
2 EL **Cantinelle** Olivenöl nativ extra
150 ml **Le Gusto** Klare Gemüse Brühe
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 Prise Raffinade Zucker
1 EL **Cucina** Aceto Balsamico IGP
6 Zweige frisches Basilikum
1 **Be Light** Käse in Salzlake

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,84 €

kJ/kcal	1082/257	E	14,7 g	K	54,5 g	F	19,6 g

TIPP: Wenn Sie lieber eine warme Tomatensuppe mögen, können Sie diese Suppe auch erhitzen und dabei etwas **milfina** Crème fraîche 30% Fett einrühren. Dabei aber nicht aufkochen lassen.

Sie benötigen:

Gartenkrone 8 Kräuter (TK)
Basilikum - saisonal erhältlich
Jodsalz
Petersilie - saisonal erhältlich
Schnittlauch - saisonal erhältlich
Cantinelle Olivenöl nativ extra
Cucina Aceto Balsamico IGP
Cucina Spinat-Ricotta Tortellini (aus der Kühlung)
Cucina Originale Italiana Parmigiano Reggiano
Raffinade Zucker
Knoblauchzehe
bio-Butter
bio-Tomaten
Paprika
Le Gusto Klare Gemüse Brühe
Zwiebeln
bio-Karotten
Be Light Käse in Salzlake
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen

SPINATTORTELLINI MIT GESCHMORTEM GEMÜSE

Die Tortellini in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, abtropfen lassen, mit etwas Olivenöl beträufeln und warm stellen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Karotten waschen, putzen und in Stifte schneiden. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen. Das Gemüse dazugeben. Oregano, Thymian, Schnittlauch und Petersilie ebenfalls zu dem Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und der Gemüsebrühe würzen. Die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und das Gemüse zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis es weich ist. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Butter und die Tomatenwürfel in die Pfanne zu dem übrigen Gemüse geben. Noch einmal kurz erhitzen und abschmecken. Die Tortellini hinzufügen, mit dem Gemüse vermischen und auf Tellern verteilen. Den Parmesan reiben und darüber streuen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g **Cucina** Spinat-Ricotta Tortellini (aus der Kühlung)
3 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten
2 **bio**-Karotten
1 TL Oregano
1 TL Thymian
1 TL Schnittlauch
1 EL glatte Petersilie oder 1 EL **Gartenkrone** Petersilie (TK)
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1/2 TL **Le Gusto** Klare Gemüse Brühe
2 Tomaten
1 EL **bio**-Butter
Cucina Originale Italiana Parmigiano Reggiano

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,72 €

kJ/kcal	1751/418	E	12,2 g	K	31,8 g	F	26,7 g

FORELLE AUF SCHNITTLAUCH-RÜHREI MIT GRÜNEM SPARGEL

Den Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen in schräge Stücke von 2 cm schneiden. Bei mittlerer Hitze den Puderzucker in einer Pfanne schmelzen lassen, die Spargelstücke kurz darin schwenken und die Brühe dazugeben. 8 Minuten bei milder Hitze bissfest garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. 1 EL Butter ebenfalls in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterrühren. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Chilischote waschen, in feine Ringe schneiden. Die Eier mit dem Schneebesen aufschlagen. 1 TL Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Eier in die Pfanne gießen. Bei kleiner Hitze langsam stocken lassen. Nach etwa 1 Minute mit einem Holzlöffel vorsichtig durch die Eier fahren und die Schnittlauch- und Chiliringe unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rührei mit Hilfe einer Tasse auf die Teller stürzen. Ein paar Stücke Spargel darauflegen, die Forellenfilets daraufgeben und mit dem Sahne-Meerrettich garnieren. Die restlichen Spargelstücke anlegen und sofort servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g grüner Spargel
2 TL Puderzucker
40 ml **Le Gusto** Klare Gemüse Brühe
4 EL glatte Petersilie
1 EL **milfina** Deutsche Markenbutter
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 Bund Schnittlauch
1 rote Chilischote
5 **bio**-Eier
1 TL **milfina** Deutsche Markenbutter
1 Packung **Almare** Regenbogen Forellenfilets, geräuchert
Kim Sahne-Meerrettich

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,31 €

TIPP: Wer es nicht so scharf mag, entfernt bei der Chilischote die Kerne und die weißen Innenwände.

kJ/kcal	887/212	E	18,5 g	K	7,1 g	F	12,1 g

NUDELSALAT MIT ITALIENISCHER SALAMI UND ZIEGENKÄSECROSTINIS

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, in einem Sieb abtropfen lassen, abschrecken und erkalten lassen. Den Rucola und die Tomaten waschen, dann trocknen. Von den Tomaten den Stielansatz entfernen und die Tomaten anschließend vierteln. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Salamischeiben klein schneiden. Aus Essig, Öl, Basilikum, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Die Mozzarella-Minis abtropfen lassen, zusammen mit den Nudeln in eine große Salatschüssel geben und mit der Vinaigrette, dem Rucola und den Tomaten vermengen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Baguettebrötchen in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Ziegenkäserolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Brotscheiben jeweils mit 1 Scheibe Ziegenkäse belegen und auf das Blech setzen. Im Ofen circa 8 Minuten backen. Den Nudelsalat auf Tellern verteilen und mit den Ziegenkäsecrostinis anrichten.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g **Cucina** Penne
1 Packung Rucola
400 g Mini-Rispentomaten
4 Zweige Basilikum
100 g Gourmet Pfeffrige Salami
2 EL **Cucina** Aceto balsamico IGP
4 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
2 Päckchen **Cucina** Mozzarella-Minis
2 **Mühlengold** Baguette Brötchen
1 **Roi de Trefle** Ziegenkäserolle à 200 g

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,85 €

kJ/kcal	3344/798	E	29,0 g	K	89,9 g	F	35,2 g

Sie benötigen:

Jodsalz
bio-Eier
Gourmet Pfeffrige Salami
Schnittlauch - saisonal erhältlich
Almare Regenbogen Forellenfilets, geräuchert
Petersilie - saisonal erhältlich
Puderzucker
Cucina Aceto balsamico IGP
Cucina Penne
Basilikum - saisonal erhältlich
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Mühlengold Baguette Brötchen
Rucola - saisonal erhältlich
Mini-Rispentomaten
Cucina Mozzarella-Minis
Le Gusto Klare Gemüse Brühe
Kim Sahne-Meerrettich
Roi de Trefle Ziegenkäserolle
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
milfina Deutsche Markenbutter
grüner Spargel - saisonal erhältlich

TOFU-PUFFER MIT MARINIERTEN BASILIKUM-ERDBEEREN

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Zitrone und die Orange auspressen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, abzupfen und mit den Erdbeeren vermengen. Orangen- und Zitronensaft dazugeben, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für den Minzjoghurt die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden. Mit dem Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Zucchini und die Karotten waschen, die Karotten putzen. Beide Gemüse mit einer Küchenreibe fein in eine Schüssel raspeln. Anschließend die Flüssigkeit aus dem Gemüse drücken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Anschließend zu dem geraspelten Gemüse geben. Tofu grob reiben und unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und ebenfalls zum Gemüse geben. Das Ganze mit den Eiern und dem Paniermehl vermengen, zu kleinen Puffern formen und in 3 EL Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Die Puffer auf Tellern anrichten. Auf jeden Puffer etwas Minzjoghurt geben und mit den Basilikum-Erdbeeren garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für den Basilikum-Erdbeer-Salat:

1 Schale Erdbeeren
1 **bio**-Zitrone
1 Orange
1 Bund frisches Basilikum
1 Prise Raffinade Zucker
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen

Für den Minzjoghurt:

3 Zweige Minze

300 g **bio**-Joghurt pur
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Für die Tofu-Puffer:
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 große Zucchini
2 **bio**-Karotten
5 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
200 g **bio**-Tofu
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
2 EL glatte Petersilie, gehackt
2 **bio**-Eier
2 Handvoll **Mühlengold** Paniermehl

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,24 €

kJ/kcal	1897/453	**E**	19,6 g	**K**	37,8 g	**F**	23,6 g

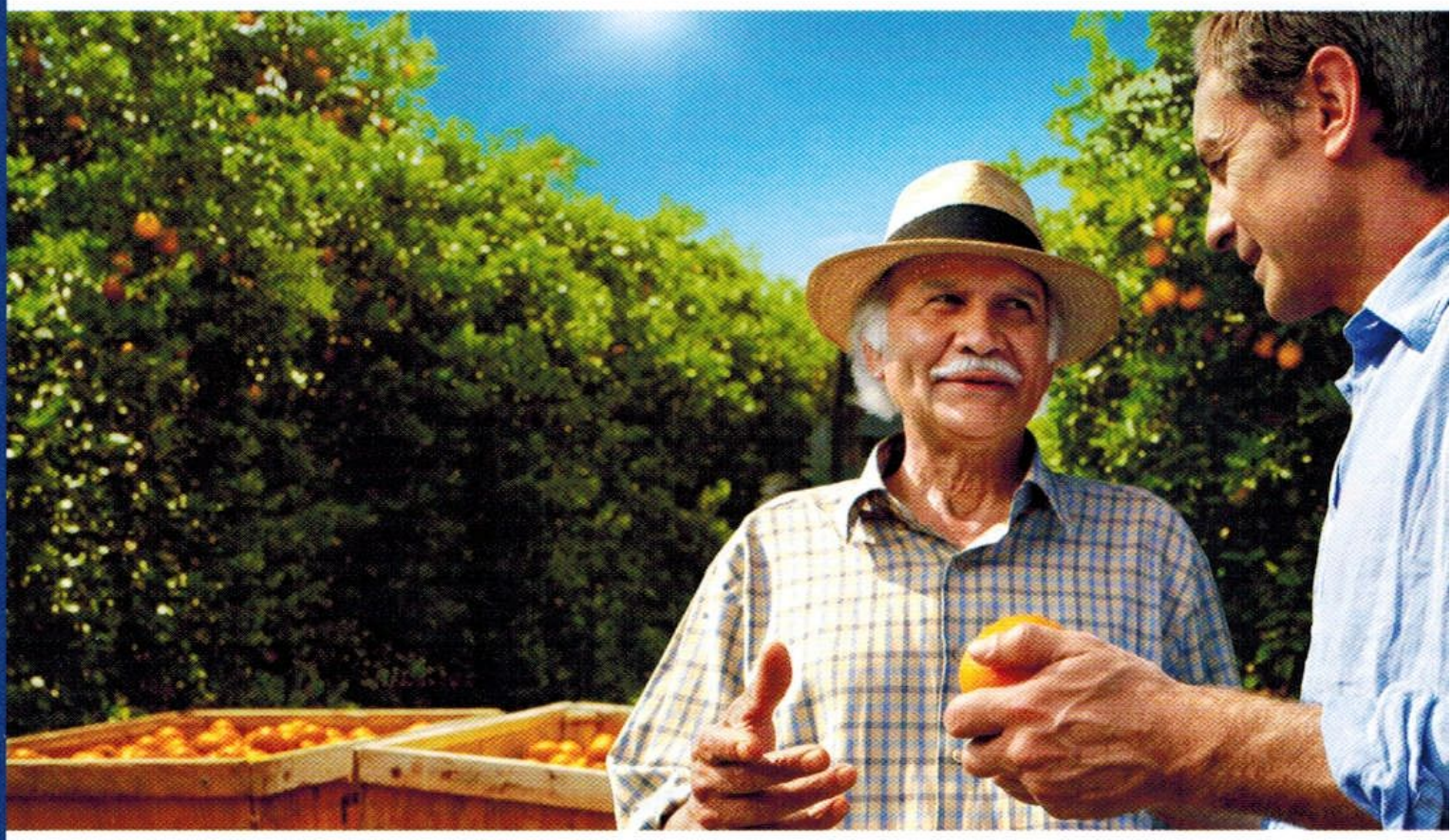
Sie benötigen:

bio-Tofu
Basilikum - saisonal erhältlich
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Jodsalz
Mühlengold Paniermehl
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Raffinade Zucker
Zucchini - saisonal erhältlich
bio-Joghurt pur
bio-Eier
Petersilie - saisonal erhältlich
bio-Karotten
bio-Zitrone
Orange - saisonal erhältlich
Erdbeeren - saisonal erhältlich
Zwiebel
Knoblauchzehen

WERTVOLLE ÖLE AUS UNSEREM SORTIMENT

Hier wollen wir mit einem Vorurteil aufräumen: Fett ist nicht immer schlecht! Lange Zeit wurde das behauptet, heute aber weiß man, dass gesunde Fette unsere Ernährung bereichern. Sie helfen zum Beispiel unserem Körper dabei, Vitamine und Mineralstoffe aus der Nahrung aufzunehmen.

Vertrauen und Kontrolle:
So nah am Obst- und Gemüsemarkt



ALDI SÜD

ist Vielfalt, auch bei Obst und Gemüse. Ob Tomaten, Salate, Karotten, Radieschen, Zwiebeln, Gurken oder Kohl, ob Kartoffeln, Pilze, Kräuter oder Nüsse, ob Südfrüchte, Beeren, Steinobst wie Kirschen und Pflaumen oder Kernobst wie Äpfel und Birnen: Bei uns finden Sie täglich alles, was Sie für eine gesunde Ernährung brauchen. Frisches Obst und Gemüse gehören seit Jahren zu unserem Standardsortiment, immer wieder mit saisonalen und regionalen Schwerpunkten. Auch hier machen wir genau das, was wir am besten können: hohe Qualität zu günstigen Preisen anbieten. Doch wer steckt eigentlich hinter unserem Angebot, das häufig in neutralen Untersuchungen so gut abschneidet?

NAH AN DEN MÄRKTEN UND DER PRODUKTION

Das Geheimnis unserer hohen Qualität liegt in unseren guten Partnern und Lieferanten. Viele unserer Obst- und Gemüsespezialisten sind seit vielen Jahren eng mit uns verbunden. Viele Obst- und Gemüselieferanten sind mit ALDI SÜD gewachsen und Lieferpartner der ersten Stunde. Sie verstehen ihr Handwerk und haben sich ein Höchstmaß an Kompetenz erarbeitet. So ist ein hohes Maß an gegenseitigem Vertrauen entstanden.

Der Handel mit Obst und Gemüse verlangt besonders viel Erfahrung, Wissen und Fingerspitzengefühl. Die Produkte sind empfindlich, benötigen lückenlose Lieferketten, und ihre Verfügbarkeit hängt von vielen Faktoren ab. Da ist stets

das volle Engagement gefragt, um kurzfristig reagieren zu können. Wer kann schon vorhersagen, wo die Witterung an einem weit entfernten Ort des Globus einer festen Bestellung einen Strich durch die Rechnung macht? Ganz wichtig ist der ständige Austausch von Informationen über aktuell verfügbare Angebote, ob in fernen Ländern oder in den bekannten Obst- und Gemüseanbauregionen in Deutschland. Tagtäglich stimmen unsere Einkäufer mit unseren Lieferanten ab, wie wir unsere Angebote optimal gestalten, welche regionalen oder saisonalen Schwerpunkte wir setzen oder auch, welche Produkte wir gar nicht erst anbieten, weil sie unseren hohen Qualitätsmaßstäben nicht genügen.

DEUTLICH ÜBER DEN GESETZLICHEN ANFORDERUNGEN

Doch Vertrauen ist nicht das einzig Entscheidende in diesem hochprofessionellen und anspruchsvollen Geschäft. Wir haben hohe Ansprüche an die Produktsicherheit, das ist besonders wichtig bei frischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse. Unsere eigenen Richtlinien für die Qualität gehen zum Teil deutlich über die gesetzlichen Anforderungen hinaus. Wir arbeiten nur mit Fruchthandelsbetrieben zusammen, die nach internationalen Qualitätsstandards zertifiziert sind. Das heißt, dass die gesamte Produktions- und Dienstleistungskette in ein durchgängiges Qualitätssicherungssystem eingebunden ist. Auch unsere Handelspartner selbst suchen ihre Lieferanten sorgfältig aus. Oft sind es persönliche und langjährige Kontakte, die sie weiterpflegen. Grundsätzlich fordern wir von unseren Erzeugern eine Zertifizierung nach GlobalGAP-Standard. Das ist ein internationales Qualitätssystem für die Landwirtschaft. Darin sind verbindliche Anforderungen an den Obst- und Gemüseanbau festgeschrieben. Zum Beispiel müssen alle Produkte lückenlos rückverfolgbar sein. Vorschriften zu Hygiene und Lebensmittelsicherheit müssen eingehalten werden. Pflanzenschutzmittel dürfen nur nach guter Agrarpraxis eingesetzt werden, und nicht zuletzt gibt es eine Vielzahl von Auflagen, um die Mitarbeiter in den Betrieben zu schützen. So können wir jeden Tag unser Ziel erreichen, Ihnen Obst und Gemüse anzubieten, dessen Rückstände regelmäßig unter den gesetzlichen Höchstmengen liegen. Über den GlobalGAP-Standard hinaus haben wir für den Bereich Obst und Gemüse detaillierte Produktspezifikationen erarbeitet. Alle Lieferanten müssen die Einhaltung dieser Spezifikationen garantieren und eigene Qualitätssicherungsmaßnahmen und Rückstandsanalysen nachweisen.

NATÜRLICH GOLDGELB IM REGAL

Obst und Gemüse werden optimal gelagert, damit zum Beispiel Bananen genau die richtige goldgelbe Farbe haben, wenn sie in unsere Läden kommen. Oder exotische Früchte wie Kiwis oder Mangos, die empfindlich sind und mit Sorgfalt behandelt werden müssen, damit sie wunderschön appetitlich aussehen und 1a-Qualität bieten. Deshalb überzeugen wir uns regelmäßig davon, dass die Arbeitsabläufe bei unseren Lieferanten auch perfekt funktionieren und eng ineinandergreifen. Damit Sie sich das ganze Jahr über auf bestes Obst und Gemüse freuen können, stellen wir sicher, dass die Lieferungen pünktlich und genau wie bestellt erfolgen, egal ob aus dem regionalen Umkreis oder von einem der fernen Kontinente. Unsere Leitlinie ist Frische, Qualität und Sicherheit bei einem optimalen Preis-Leistungs-Verhältnis. Das ist ALDI SÜD Ihnen als treue Kunden schuldig, und dieses Versprechen lösen wir jeden Tag aufs Neue ein.

SPARGELSALAT IM KÄSEKÖRBCHEN Rezept auf Seite 18

Salat, Salat, Salat!

Jetzt braucht der Körper einen Frühjahrsputz, denn nun ist die beste Zeit, um sich von deftigem und schwerem Essen zu verabschieden. Der Frühling bedeutet nicht nur im Garten einen Neustart, sondern auch unser Körper beginnt wieder aufzuatmen. Mit den ersten Sonnenstrahlen und frischen Vitaminen kann er wieder Kraft tanken und sich wohlfühlen. Bringen Sie den Frühling auf Ihren Teller! Mit diesen Kreationen aus Früchten, frischen Blattsalaten und anderen wertvollen Zutaten hat Frühjahrsmüdigkeit keine Chance.

Be Light – der leichte Genuss: Unsere große Auswahl an kalorienreduzierten Produkten für eine bewusste Ernährung.

SPARGELSALAT IM KÄSEKÖRBCHEN

Den Spargel waschen, von den holzigen Enden befreien, längs halbieren und in 4 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel in 2 EL Olivenöl 10 Minuten braten, dann salzen. Die Zitrone auspressen. Die Papaya und die Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das restliche Olivenöl, Honig, gehackte Melisse, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Avocado- und Papayawürfel mit der Hälfte des Dressings marinieren.

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Den Parmesan reiben. Ein Viertel des Parmesans in eine beschichtete Pfanne kreisrund streuen und bei mittlerer Hitze goldgelb schmelzen lassen. Die Käsemasse über eine umgedrehte Tasse stülpen und erkalten lassen. Noch 3-mal wiederholen. Spargel in der Mitte der Käsekörbchen anrichten, Avocado- und Papayawürfel darüber verteilen. Den Salat um die Körbchen herum verteilen, mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit je 1 Erdbeere dekorieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

300 g grüner Spargel
5 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Jodsalz
1 **bio**-Zitrone
1 kleine Papaya
2 reife Avocados
1/2 Bund Zitronenmelisse
1 EL **Goldland** Wald-Honig in der Dosierflasche
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 Packung Feldsalat
200 g **Cucina Originale Italiana** Parmigiano Reggiano
4 Erdbeeren

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,96 €

kJ/kcal	2422/578	E	23 g	K	9,8 g	F	49,3 g

Sie benötigen:

Be Light Joghurt mild
Gartenkrone Petersilie (TK)
Cantinelle Olivenöl nativ extra
Schnittlauch - saisonal erhältlich
Jodsalz
Goldland Wald-Honig in der Dosierflasche
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Honigmelone - saisonal erhältlich
Feldsalat - saisonal erhältlich
bio-Citrovin Limette
bio-Ei
Avocado - saisonal erhältlich
bio-Zitrone - saisonal erhältlich
Cucina Originale Italiana Parmigiano Reggiano
grüner Spargel - saisonal erhältlich
Rucola - saisonal erhältlich
Erdbeeren - saisonal erhältlich
Zucchini - saisonal erhältlich

ZUCCHINI-MELONEN-SALAT MIT ERDBEEREN

Limettensaft, Olivenöl, Joghurt, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini in Würfel schneiden. Aus der Melone mit einem Ausstecher oder einem Espressolöffel kleine Bällchen ausstechen. Zucchini und Melone mit 2/3 der Joghurtsauce mischen, etwas ziehen lassen und in Gläser verteilen. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Rucola waschen, trocken schleudern und mit den Erdbeeren auf die Gläser verteilen. Mit dem restlichen Dressing übergießen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 TL **bio**-Citrovin Limette
2 EL **Cantinelle** Olivenöl nativ extra
200 g **Be Light** Joghurt mild
1/2 Bund Kerbel, gehackt
1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt
oder 2 EL **Gartenkrone** Petersilie (TK)
1/2 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
2 Zucchini
1/2 Honigmelone
8 Erdbeeren
1/2 Packung Rucola

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,69 €

kJ/kcal	657/156	E	6,5 g	K	16,4 g	F	6,7 g

TOMATEN-AVOCADO-SALAT MIT BE LIGHT-MINI-FRIKADELLEN

Die Toastscheiben in große Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin rundherum leicht bräunen.

Die Avocados schälen und halbieren. Die Kerne vorsichtig herausnehmen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben, mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten grob würfeln und zu den Avocados geben. Die Oliven in Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben. Restlichen Zitronensaft mit der 3-fachen Menge Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. In eine kleine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Essig marinieren.

Den Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zerpflücken, zu den anderen Zutaten geben und mit dem Dressing vermischen. Auf 4 Tellern verteilen. Die marinierten Zwiebelwürfel sowie die Brotwürfel daraufgeben und nach Belieben die Mini-Frikadellen am Rand anlegen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3 Scheiben **Mühlengold** Vollkorntoast
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
2 reife Avocados
Saft von 1 **bio**-Zitrone
4 große Tomaten
60 g **Gartenkrone** Schwarze Hojiblanca Oliven
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 rote Zwiebel
2 EL **Cucina** Condimento Balsamico Bianco
4 Mini-Romana-Salatherzen
1 Packung **Be Light**-Mini-Frikadellen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,34 €

kJ/kcal	3268/779	E	31,4 g	K	19,3 g	F	63,7 g

Sie benötigen:

Tomaten
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Mühlengold Vollkorntoast
Cucina Condimento Balsamico Bianco
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Gartenkrone Schwarze Hojiblanca Oliven
Be Light-Mini-Frikadellen
Mini-Romana-Salatherzen - saisonal erhältlich
bio-Zitrone
Avocados - saisonal erhältlich
Zwiebel

TOSKANISCHER BOHNENSALAT

Die hart gekochten Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und in der Mitte teilen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Aus dem Essig, 2 EL Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und die Bohnen darin marinieren.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Oliven in feine Ringe schneiden. Den Parmesan zu zwei Dritteln fein reiben und zusammen mit den Pinienkernen, 2 EL Olivenöl, der Hälfte der Basilikumblätter, dem Knoblauch, dem Zitronensaft, der restlichen Gemüsebrühe und dem Zucker mit dem Pürierstab zu Pesto pürieren.

Die marinierten Bohnen mit dem Pesto vermischen, die Tomaten dazugeben und auf Tellern verteilen. Den restlichen Parmesan darüberhobeln, mit Olivenringen, Basilikum und den gewürfelten Eiern garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 hart gekochte **bio**-Eier
600 g grüne Bohnen
Jodsalz
3 EL **Cucina** Condimento Balsamico Bianco
4 EL **Le Gusto** Klare Gemüse Brühe, kalt
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten
1 Bund frisches Basilikum
8 **Gartenkrone** Schwarze Hojiblanca Oliven
100 g **Cucina Originale Italiana** Parmigiano Reggiano
2 EL **Sweet Valley** Pinienkerne
2 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
3 EL **bio**-Citrovin Zitrone
1 Prise Raffinade Zucker

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 0,96 €

kJ/kcal	1261/300	E	18,7 g	K	13,1 g	F	18,3 g

Sie benötigen:

bio-Eier
bio-Honig flüssig
Basilikum - saisonal erhältlich
Sweet Valley Pinienkerne
Cucina Condimento Balsamico Bianco
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Raffinade Zucker
Cucina Originale Italiana Parmigiano Reggiano
Jodsalz
Cucina Prosciutto di Parma
Radieschen - saisonal erhältlich
Avocado - saisonal erhältlich
Limette - saisonal erhältlich
Le Gusto Klare Gemüse Brühe
Gartenkrone Schwarze Hojiblanca Oliven
grüne Bohnen - saisonal erhältlich
bio-Citrovin Zitrone
Knoblauch
Tomaten
Roi de Trefle Pur Brebis à 150 g
Grandessa Erdbeer-Mango Konfitüre
Mango - saisonal erhältlich

SCHAFSKÄSE MIT PARMASCHINKEN SERVIERT AUF FRÜHLINGSSALAT

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Den Schafskäse vierteln, mit wenig Honig beträufeln und in je 1 Schinkenscheibe einwickeln. Die Käsepäckchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten ziehen lassen.

Die Mango und Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldgelb rösten. Die Minze waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Limette auspressen. Ein Dressing aus Olivenöl, Konfitüre und Limettensaft anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola, Radieschen, Avocado und Mango mit dem Dressing marinieren. Die Minze dazugeben und untermischen. Den Salat auf Tellern anrichten. Den Schafskäse aus dem Ofen nehmen und die Päckchen dekorativ auf dem Salat anrichten. Mit den Pinienkernen bestreuen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 **Roi de Trefle** Pur Brebis à 150 g
1 EL **bio**-Honig flüssig
8 Scheiben **Cucina** Prosciutto di Parma
1 reife Mango
1 reife Avocado
1 Bund Radieschen
1 Packung Rucola
2 EL **Sweet Valley** Pinienkerne
1 Bund Minze
1 Limette
4 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
2 EL **Grandessa** Erdbeer-Mango Konfitüre
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 2,59 €

kJ/kcal	2488/594	E	23,2 g	K	17,3 g	F	47,9 g

SPARGELSALAT MIT GEBACKENEM EI

Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Anschließend das Fruchtfleisch vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Den Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser mit 1 TL Zucker zum Kochen bringen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten bissfest garen. Inzwischen die Zwiebeln in 2 TL Butter glasig dünsten und mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl und dem Balsamicoessig ablöschen. Etwas einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Walnussöl und 1 EL Ahornsirup sowie die Tomatenwürfel und die Schnittlauchröllchen untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Eier ca. 5 Minuten kochen, kalt abschrecken und vorsichtig pellen. Die restlichen Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl und das Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben. Die gekochten Eier zuerst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt im Paniermehl rollen. Den Paniervorgang erneut wiederholen. Das Rapsöl erhitzen und die Eier von allen Seiten goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Spargel herausnehmen und auf Tellern verteilen. Anschließend mit der lauwarmen Vinaigrette übergießen und die Eier darauf anrichten.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 große Tomaten
2 kleine Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch oder 4 EL **Gartenkrone** Schnittlauch (TK)
20 Stangen weißer Spargel
Jodsalz
1 TL Raffinade Zucker
2 TL **milfina** Deutsche Markenbutter
Saft von 1/2 **bio**-Zitrone
4 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
6 EL **Cucina** Condimento Balsamico Bianco
6 EL Walnussöl
1 EL Ahornsirup
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
6 **bio**-Eier (Größe L)
3 EL **Mühlengold** Qualitäts-Weizenmehl
100 g **Mühlengold** Paniermehl
4 EL **Bellasan** Raps Vitalöl

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,20 €

kJ/kcal	2590/619	E	19,7 g	K	39,5 g	F	41,8 g

Sie benötigen:

Mühlengold Paniermehl
Cucina Condimento Balsamico Bianco
Cucina Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Bellasan Raps Vitalöl
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Mühlengold Qualitäts-Weizenmehl
Raffinade Zucker
Schnittlauch - saisonal erhältlich
Jodsalz
bio-Eier
milfina Deutsche Markenbutter
weißer Spargel - saisonal erhältlich
bio-Zitrone
Tomaten
Zwiebeln

SEEHECHT IM SPECKMANTEL Rezept auf Seite 29

Hauptsache frisch

Es gibt einige Tricks, mit denen man der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken kann. Bewegung ist wichtig, damit wir uns rundherum wohl und fit fühlen. Drei- bis viermal Sport in der Woche, jeweils 30 bis 60 Minuten, sind ideal. Durch die Bewegung werden in unserem Körper Glückshormone ausgeschüttet. Die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings unterstützen den aufmunternden Effekt: Ein Spaziergang in der Mittagspause oder eine kleine Radtour nach Feierabend tut Körper und Seele gut.

Natürlich **bio** – für eine wertvolle Ernährung: Unser vielfältiges Sortiment bietet Ihnen höchste Qualität aus ökologischem Anbau.

SEEHECHT IM SPECKMANTEL

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den weißen Spargel schälen und die Enden entfernen. Reichlich Salzwasser mit dem Zucker zum Kochen bringen und den Spargel darin bissfest garen. In der Zwischenzeit den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen.

Die tiefgefrorenen Seehecht-Filets mit dem Speck umwickeln und in einer ofenfesten Pfanne in 2 EL Olivenöl 1 Minute auf jeder Seite anbraten. Danach die Pfanne für 12 Minuten in den Ofen stellen. Die Zitrone auspressen und den Saft mit der Sauce Hollandaise vermischen, mit Pfeffer würzen und leicht erwärmen.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den grünen Spargel darin bissfest anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den weißen Spargel aus dem Spargelsud nehmen und zusammen mit dem grünen Spargel auf Tellern anrichten. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, neben dem Spargel anrichten und mit der Zitronencreme übergießen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g weißer Spargel
Jodsalz
1 TL Raffinade Zucker
500 g grüner Spargel
2 Packungen **Almare** Kap-Seehecht-Filets Lemon-Pepper und Knoblauch (TK)
8 Scheiben Bacon
4 EL **Cantinelle** Olivenöl nativ extra
1 **bio**-Zitrone
4 EL **Kim** Gourmet Sauce Hollandaise
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 2,82 €

TIPP: Dazu passt **Le Gusto** Basmati-Reis.

kJ/kcal	1956/468	E	31,9 g	K	10 g	F	32,9 g

Sie benötigen:

Gartenkrone Kidney-Bohnen
Cucina Tomatenmark
Cantinelle Olivenöl nativ extra
Almare Kap-Seehecht-Filets Lemon-Pepper und Knoblauch
Bellasan Pflanzenöl aus Raps
Raffinade Zucker
bio-Hackfleisch, gemischt
Jodsalz
Le Gusto Paprikapulver, edelsüß
Zwiebeln
Gartenkrone fein gehackte Tomaten
Gartenkrone Knoblauch (TK)
bio-Zitrone
weißer Spargel - saisonal erhältlich
grüner Spargel - saisonal erhältlich
milfina Crème fraîche 30% Fett
Bacon
Kim Gourmet Sauce Hollandaise
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Le Gusto Klare Rinder Brühe
Paprika
Gartenkrone Sonnenmais

GEMÜSE-HACKFLEISCH-CHILI AUF ORIENTALISCHE ART

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem tiefen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und scharf anbraten. Dabei gelegentlich umrühren und das Hackfleisch zerkleinern. Paprikaschote waschen, putzen, die Schote in Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Tomatenmark hinzufügen und etwas mitanrösten. Die Tomaten, den tiefgekühlten, gewürfelten Knoblauch sowie alle Gewürze und Zucker dazugeben. Mit zwei Dritteln der Rinderbrühe auffüllen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Immer wieder mit Brühe auffüllen.

Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais aus der Dose nehmen, gründlich abspülen und abtropfen lassen, zu dem Gemüse-Hackfleisch-Chili geben und nochmals 10 Minuten mitköcheln. Das Chili in tiefe Teller verteilen und jeweils mit 1 EL Crème fraîche garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Zwiebeln
2 EL **Bellasan** Pflanzenöl aus Raps
800 g **bio**-Hackfleisch, gemischt
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 orange Paprikaschote
3 EL **Cucina** Tomatenmark
2 Dosen **Gartenkrone** fein gehackte Tomaten
2 EL **Gartenkrone** Knoblauch (TK)
1/2 TL Cayennepfeffer
1 TL **Le Gusto** Paprikapulver, edelsüß
1 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Raffinade Zucker
500 ml **Le Gusto** Klare Rinder Brühe
1 Dose **Gartenkrone** Kidney-Bohnen
200 g **Gartenkrone** Sonnenmais
4 EL **milfina** Crème fraîche 30% Fett

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 2,13 €

kJ/kcal	3226/769	**E**	53,1 g	**K**	26,4 g	**F**	50,2 g

GEBRATENER LACHS MIT BROKKOLI UND ROSMARINSAUCE

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von einem Zweig abzupfen und fein hacken. Mit dem Salz in einen Mörser geben und fein zerreiben. Etwas Zitronensaft und 4 EL Olivenöl dazugeben und vermischen. Abschmecken und mit Pfeffer würzen.

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Den Knoblauch mit der flachen Messerseite andrücken und zusammen mit dem übrigen Rosmarinzweig und den Tomaten in eine ofenfeste Form geben. 1 EL Olivenöl darüber verteilen, salzen und die Form für ca. 10 Minuten in den heißen Ofen stellen. Die Lachsfilets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und salzen und pfeffern. In einer ofenfesten, beschichteten Pfanne im restlichen Olivenöl von beiden Seiten anbraten und für etwa 10 Minuten in den Ofen stellen. Den Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Danach abtropfen lassen und mit der Rosmarinmarinade mischen. Alles zusammen auf Tellern anrichten.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Rosmarinzweige
1 TL Jodsalz
bio-Citrovin Zitrone
6 EL **Cantinelle** Olivenöl nativ extra
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
400 g Mini-Rispentomaten
1 Knoblauchzehe
4 **Almare** Pazifik Wildlachsfilets
400 g Brokkoli

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,83 €

kJ/kcal	1586/379	E	32 g	K	6,3 g	F	24,9 g

Sie benötigen:

Brokkoli - saisonal erhältlich
Schweinefilet
Almare Pazifik Wildlachsfilets
Cantinelle Olivenöl nativ extra
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
milfina Deutsche Markenbutter
Basilikum - saisonal erhältlich
Knoblauch
bio-Citrovin Zitrone
Mini-Rispentomaten
Mini-Romana-Salatherzen - saisonal erhältlich

GESPICKTE SCHWEINEMEDAILLONS MIT GEBRATENEN SALATHERZEN

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Das Schweinefilet in 2 cm dicke Medaillons schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken tupfen. Mit einem spitzen Messer mehrere Taschen in die Medaillons schneiden. Jeweils 1 Basilikumblatt und 1 Scheibe Knoblauch in die Taschen geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Medaillons von beiden Seiten gut anbraten und anschließend im vorgeheizten Backofen noch ca. 30 Minuten garen.

Für die Salatherzen, 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Fleisches, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne braun werden lassen. Währenddessen die Salatherzen waschen, trocken tupfen, vierteln und in der braunen Butter von allen Seiten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten und mit Salz und Chilipulver würzen. Die Schweinemedaillons aus dem Ofen nehmen und mit den Salatherzen anrichten.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund frisches Basilikum
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 EL **Cantinelle** Olivenöl nativ extra

Für die Salatherzen:

1 Knoblauchzehe
2 EL **milfina** Deutsche Markenbutter
2 Mini-Romana-Salatherzen
1 Prise Jodsalz
1 Prise Chilipulver

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,85 €

kJ/kcal	1365/326	**E**	33,7 g	**K**	5,1 g	**F**	19 g

TIPP: Servieren Sie dazu **Le Gusto** Kartoffelpüree, verfeinert mit etwas **Kim** Delikatess-Senf mittelscharf und **bio**-Zitronensaft.

SPAGHETTI MIT TOMATEN-SAUCE, BASILIKUM UND GARNELEN

Die Garnelen nach Packungsanleitung auftauen lassen. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. In 2–3 Esslöffeln Olivenöl andünsten. Dann die Tomatenwürfel dazugeben, rühren, mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 Schuss Balsamicoessig ablöschen.

Alles bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Sollte die Sauce zu dick werden, noch etwas Tomatensaft dazugeben. Nach 25 Minuten die Garnelen zur Sauce geben und mitgaren. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und zur Sauce geben. Die Kapern ausdrücken und hacken. Die Oliven abgießen, ganz fein würfeln und ebenfalls zur Sauce geben. Nun alles noch ein paar Minuten ziehen lassen. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und in kleine Stücke zupfen. Die Nudeln mit der Sauce vermischen und 1 TL Butter dazugeben. Auf Tellern verteilen und mit dem Basilikum bestreut servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g **bio**-Garnelen
1 kg Mini-Rispentomaten
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 EL **Cantinelle** Olivenöl nativ extra
Raffinade Zucker
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Cucina Aceto balsamico
bio-Tomatensaft aus Tomatensaftkonzentrat
400 g **bio**-Vollkorn Spaghetti
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Kapern, aus dem Glas
2 EL **Gartenkrone** Schwarze Hojiblanca Oliven
1/2 Bund Basilikum
1 TL **bio**-Butter

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 1,72 €

kJ/kcal	2382/569	E	30,6 g	K	74,5 g	F	15,6 g

Sie benötigen:

Bellasan Pflanzenöl aus Raps
Cucina Aceto balsamico
Cantinelle Olivenöl nativ extra
bio-Garnelen
Raffinade Zucker
Petersilie - saisonal erhältlich
bio-Tomatensaft aus Tomatensaftkonzentrat
Gartenkrone 8 Kräuter (TK)
Basilikum - saisonal erhältlich
Le Gusto Kochbeutel-Reis
Rinder-Rumpsteaks
Jodsalz
Apfel - saisonal erhältlich
Schalotten
bio-Butter
Mini-Rispentomaten
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
bio-Zitrone
Knoblauchzehe
Gartenkrone Schwarze Hojiblanca Oliven
bio-Vollkorn Spaghetti

RUMPSTEAKS MIT APFELMARINADE UND KRÄUTERREIS

Für die Apfelmarinade die Äpfel waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Hälften in sehr kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Alles gut mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Die Rumpsteaks waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Steaks etwa 3–4 Minuten von beiden Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie einpacken und warm stellen. Den gekochten Reis aus dem Beutel nehmen und mit der Butter und den Kräutern vermischen. Dann den Reis auf die Teller verteilen. Das Fleisch in dicke Streifen schneiden und darauf anrichten. Mit der Apfelmarinade servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 säuerliche Äpfel
1 Stange Staudensellerie
1 walnussgroßes Stück Ingwer
5 große Basilikumblätter
Saft von 1 **bio**-Zitrone
4 EL **Cucina** Natives Olivenöl Extra D.O.P.
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
1 Prise Raffinade Zucker
1 Beutel **Le Gusto** Kochbeutel-Reis
4 Rinder-Rumpsteaks
2 EL **Bellasan** Pflanzenöl aus Raps
1 TL **bio**-Butter
2 EL **Gartenkrone** 8 Kräuter (TK)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 3,41 €

kJ/kcal	2293/548	**E**	47,4 g	**K**	36,3 g	**F**	23,1 g

LAMMSPIESSE UND GEBACKENES GEMÜSE MIT KRÄUTERCREME

Die Lammsteaks nach Packungsanleitung auftauen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Steaks leicht abtupfen, in Würfel schneiden und auf Holzspieße aufstecken. Die Kartoffeln waschen, abbürsten, abtrocknen und vierteln. In einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl mischen und auf ein Backblech geben.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zusammen mit dem Knoblauch und dem Rapsöl mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Mayonnaise mit dem Schmand mischen und die Hälfte des Kräuteröls langsam einfließen lassen. Den Zitronensaft ebenfalls dazugeben und die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse waschen und putzen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons abbürsten und ebenfalls in Stücke schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit dem restlichen Kräuteröl marinieren, salzen und pfeffern.

Das Blech mit den Kartoffeln in den Ofen schieben, nach 15 Minuten herausnehmen und das Gemüse mit auf das Blech geben. Alles zusammen weitere 15 Minuten backen, bis alles gar ist. In der Zwischenzeit die Lammspieße in einer beschichteten Pfanne unter mehrmaligem Wenden von jeder Seite gut durchbraten.

Die Kräutercreme in kleine Schälchen geben, das Gemüse auf Tellern anrichten, die Spieße dazulegen und sofort servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

600 g Marinierte Lamm-Steaks (TK)
700 g **bio**-Kartoffeln
3 EL **Cantinelle** Olivenöl nativ extra
1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Petersilie
3 EL **Gartenkrone** Knoblauch (TK)
100 ml **Bellasan** Raps Vitalöl
150 g **Kim** Delikatess Mayonnaise
2 EL **milfina** Schmand
Saft von 1/2 **bio**-Zitrone
Jodsalz
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten
2 Zucchini
4 große Champignons

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN
PREIS PRO PERSON: 2,95 €

kJ/kcal	4233/1012	E	52,8 g	K	38,8 g	F	71,6 g

Sie benötigen:

Kim Delikatess Mayonnaise
Cantinelle Olivenöl nativ extra
Jodsalz
Marinierte Lamm-Steaks (TK)
bio-Kartoffeln
Bellasan Raps Vitalöl
Petersilie - saisonal erhältlich
Gartenkrone Knoblauch (TK)
milfina Schmand
bio-Zitrone
Champignons - saisonal erhältlich
Paprika
Le Gusto Pfeffer schwarz gemahlen
Zucchini - saisonal erhältlich
Basilikum - saisonal erhältlich

Jetzt kann der Frühling kommen! Wir hoffen natürlich, dass wir Sie inspirieren konnten, sich selbst etwas Gutes zu tun. Kochen Sie sich fit, genießen Sie die frische Luft und die ersten grünen Blätter an den Bäumen.

Ihr **ALDI SÜD** Team

ALDI SÜD

www.aldi-sued.de