Leben. Genuss. Qualität. 01 | 13

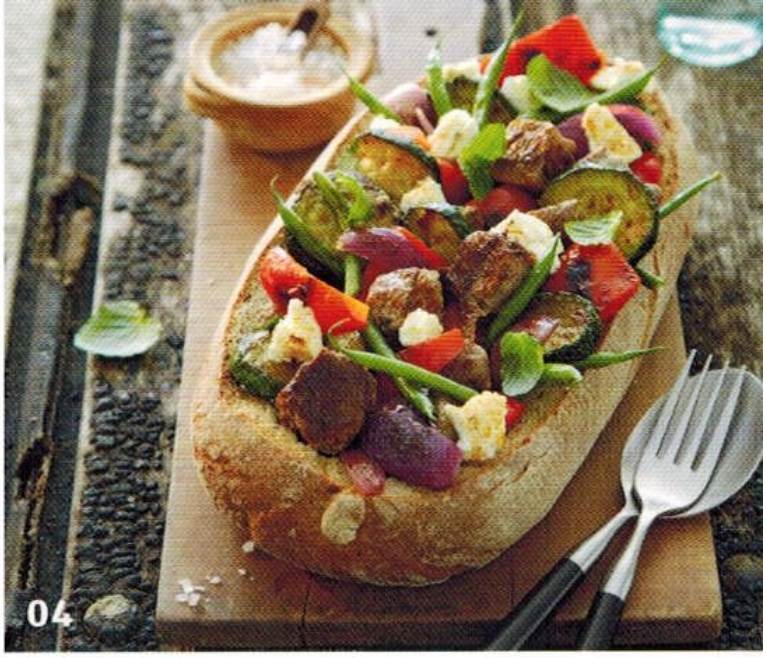
ALDI inspiriert

Wir lieben den Sommer: Die besten Grillrezepte

Bestseller vom Grill Seite 5

Rezepte im American Style Seite 13

Köstlichkeiten aus Down Under Seite 21



27
Kokosmilch, frisch und selbst zubereitet
Wie´s geht finden Sie in unserem „Expertentipp"

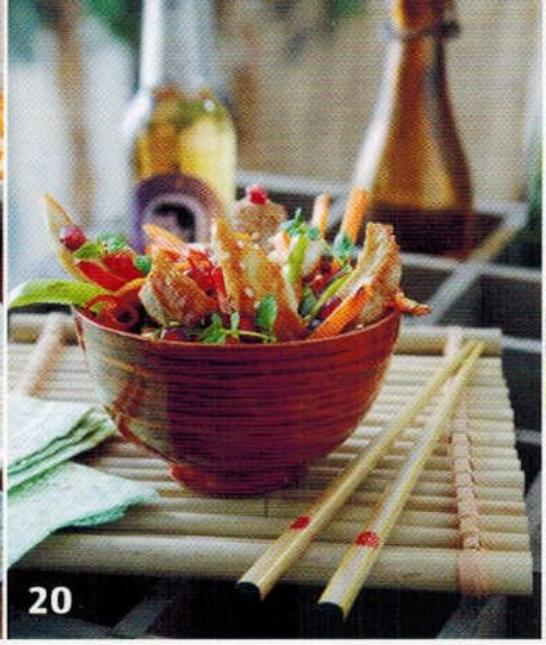
Bunt gemixt: Bestseller vom Grill

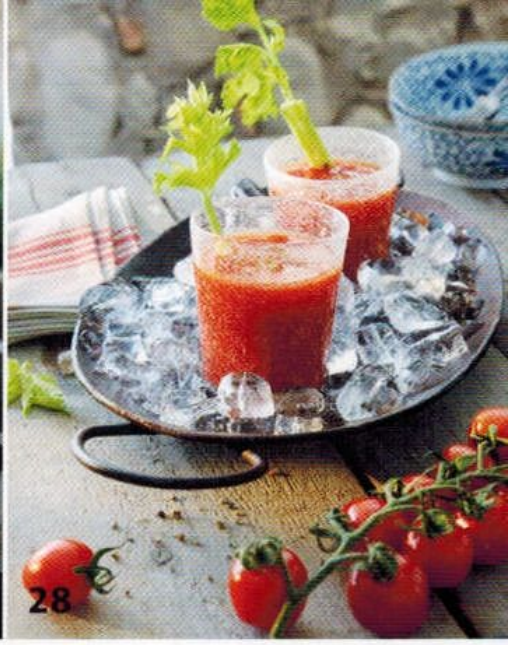
06 Dorade auf Spargel-Gurkensalat
06 Bunter Kartoffel-Vogerlsalat
08 Rumpsteak mit Apfel-Brunnenkresse-Salat und roten Zwiebeln
08 Schupfnudel-Salat mit Speckwickel, Zimt-Möhren und Mango
11 Lammsteaks mit gegrilltem Gemüse im Brotteig
11 Fisch & Chips mit Currymayonnaise

Liebe Kundin, lieber Kunde,

darauf haben wir alle so lange gewartet: Sommer in Sicht! Draußen sitzen, die Sonne genießen und Freunde einladen. Zusammen grillen und den Sommer in vollen Zügen genießen. Raffinierte Grillrezepte aus drei Kontinenten bringen Abwechslung auf den Rost. Die neue Kombination von Gewürzen und Kräutern zaubert einen Hauch der weiten Welt auf den Grill. Dazu gibt es Fisch, Fleisch, Salate und Gemüse in neuen Variationen. Ein Muss: Kalte Getränke mit und ohne Alkohol – Cocktails, Shakes und Smoothies. Lassen Sie sich vom Sommer und von unseren Ideen inspirieren! Neue Tipps und Angebote finden Sie auch regelmäßig im Internet unter www.aldi-sued.de. Eine schöne Zeit wünscht Ihnen

Ihre ALDI SÜD Unternehmensgruppe





Überraschend anders: Rezepte im American Style

14 Rindersteak mit Maiskolben Ranch-Creme und Kartoffel Knuspertaschen
15 Garnelen-Remoulade mit Melone
17 Chicken Wings mit Cheese-Cream und Cranberry-Reis
17 Coleslaw-Salat mit Spareribs

ALDI Qualität

18 Unser Weingeschmack

Sunshine-Küche: Kulinarische Köstlichkeiten aus Down Under

22 Quesadillas mit Linsen und Buschtomatencurry
23 Schweinesteaks mit Backpflaumensenf, Süßkartoffeln und Ananas
24 Zitrus-Potpourri mit Hähnchenspießen, Eisbergsalat und Avocado
25 Pikanter Fleischsalat mit Sesam und Granatapfel

ALDI Küche

27 Expertentipp: Kokosmilch, selbst gemacht
27 Lachs mit Kokosmilch

Das gewisse Extra: Cocktails & Co.

30 Himbeer-Melonen-Shake mit geeisten Früchten
31 Mango-Lassi
32 Blaubeer-Shake mit Ingwer und Minze
33 Erdbeer-Bananen-Shake
35 Granité von Blutorangen
35 Bloody Mary

Grillen macht glücklich. In unseren Filialen finden Sie während der Sommermonate eine große Auswahl an Grillprodukten, zusätzlich zu unserem Standardsortiment. Damit kommt keine Langeweile auf dem Rost auf. Mehr Informationen finden Sie wie immer auch auf aldi-sued.de.

IMPRESSUM
Herausgeber: ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG
45476 Mülheim an der Ruhr
Realisation: MCC GmbH
45133 Essen, mail@mcc-co.de

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015136

Rezept auf Seite 11.

Bunt gemixt:
Bestseller vom Grill

Klassiker wie Bratwürstchen und Kartoffelsalat sind immer „in", für Abwechslung sorgen pfiffige Ideen aus Italien, Österreich und – ja, auch aus England. Diese Rezepte aus dem Königreich präsentieren sich „very british", mit Minze, Mustard und Malzessig, gekonnt kombiniert mit Klassikern aus Deutschland und Österreich verführen sie jeden Grillfreund zu würzigen Inspirationen. So macht Grillen einfach Spaß. Fehlt nur noch gutes Wetter. Wenn wir es könnten, wir würden es Ihnen bestellen.

Dorade auf Spargel-Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g grüner Spargel
- ½ Schlangengurke
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 5–6 Zweige frische Blattpetersilie
- ½ milde Chili • Salz
- 4 EL Cucina Olivenöl
- 1 TL bio Bio-Citrovin Zitrone
- 1 TL Raffinade Zucker
- 800 g Almare Dorade (TK)

Zubereitung: Spargel im unteren Drittel schälen, 4 Min. blanchieren, in Eiswasser auskühlen lassen, dann halbieren. Gurke waschen und längs in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und Chili in Ringe schneiden und in 1 EL Olivenöl andünsten, Petersilie grob hacken. Restliches Öl mit Chili, Citrovin und Zucker vermengen. Spargel, Gurken, Frühlingszwiebeln und Petersilie mischen, mit der Marinade übergießen und mit Salz abschmecken. Dorade in Stücke schneiden, kross grillen und mit dem Salat servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten **Preis pro Person:** ca. 2,89 € **pro Person:** kj / kcal 1798 / 428, E 44,6 g, K 8,3 g, F 23,8 g

Bunter Kartoffel-Vogerlsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffeln, mögl. Drillinge
- 125 g Kirschtomaten
- 100 g grüne Bohnen
- 80 g Feldsalat
- 2 EL geschnittener Schnittlauch
- 20 g Schalotten
- 1 TL Irische Butter

- 6 EL Cantinelle Olivenöl
- 4 EL Cucina weißer Balsamico Essig
- 1 TL Kim Delikatess-Senf, mittelscharf
- 1 TL Raffinade Zucker
- Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz
- 250 g Echter Stremellachs* (optional)

Zubereitung: Kartoffeln waschen, kochen. Heiß pellen, auskühlen lassen, dann in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren, Bohnen 5 Min. blanchieren, in Eiswasser auskühlen lassen und schräg halbieren. Feldsalat putzen. Schalotten fein würfeln, in Butter glasig dünsten. Olivenöl, Essig und Senf verrühren, Schalotten zufügen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln, Kirschtomaten, Bohnen und Feldsalat in einer Schüssel vermengen und mit der Vinaigrette übergießen. Dazu passt Lachs, kalt oder lauwarm vom Grill.

Zubereitungszeit: 40 Minuten **Preis pro Person:** ca. 1,38 € **pro Person:** kj / kcal 1462 / 348, E 16,8 g, K 27,2 g, F 18,6 g

ALDI Einkaufszettel

• Grüner Spargel • Schlangengurke • Frühlingszwiebeln • Blattpetersilie • Chili • Salz • Cucina Olivenöl • bio Bio-Citrovin Zitrone • Raffinade Zucker • Almare Dorade (TK) • Kartoffeln • Kirschtomaten • grüne Bohnen • Feldsalat • Schnittlauch • Schalotten • Irische Butter • Cantinelle Olivenöl • Cucina weißer Balsamico Essig • Kim Delikatess-Senf, mittelscharf • Le Gusto Pfeffer schwarz

* Artikel nur saisonal erhältlich

Rumpsteak mit Apfel-Brunnenkresse-Salat und roten Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Brunnenkresse
- 60 g Radicchio
- 50 g Sweet Valley Kalifornische Walnusskerne
- 100 g rote Zwiebeln • 1 Apfel
- 120 g bio Saure Sahne
- 1 TL bio Bio-Citrovin Limette
- ½ TL Raffinade Zucker • Salz
- 7 EL Cantinelle Olivenöl
- 500 g Rinder-Rumpsteak

Zubereitung: Brunnenkresse und Radicchio waschen und in grobe Stücke zupfen, vermischen. Walnusskerne hacken und zufügen. Apfel waschen und in dünne Scheiben hobeln, mit Citrovin beträufeln (dann werden sie nicht braun) und mit den in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln unter den Salat heben. Saure Sahne, 1 TL Citrovin und Zucker verrühren, salzen, Salat auf Tellern verteilen, mit der sauren Sahne und Olivenöl beträufeln. Steaks würzen und von jeder Seite 4 Min. grillen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten **Preis pro Person:** ca. 2,59 € **pro Person:** kj / kcal 2180 / 519, E 31,2 g, K 9,3 g, F 40 g

Schupfnudel-Salat mit Speckwickel, Zimt-Möhren und Mango

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Landvogt Schupfnudeln
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 8 Hähnchengrillies (Chili Limone)
- 600 g Möhren • 1 Mango

- 400 ml Le Gusto Klare Gemüse Brühe
- 1 Msp. Zimt • 1 TL Goldland Bienenhonig
- 1 Zweig Rosmarin • 3 Zweige Basilikum
- 6 EL Cucina Olivenöl
- Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz
- Raffinade Zucker

Zubereitungszeit: 35 Minuten **Preis pro Person:** ca. 1,78 € **pro Person:** kj / kcal 2146 / 511, E 18,9 g, K 27,9 g, F 36,1 g

Zubereitung: Schupfnudeln in 3 EL Olivenöl goldbraun braten. Hähnchengrillies in jeweils 1 Scheibe Speck wickeln und grillen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in 3 EL Olivenöl anschwitzen. Eine Messerspitze Zimt zufügen und mit Brühe auffüllen, Möhren bissfest kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mango schälen, in Spalten schneiden, mit den Möhren und den Schupfnudeln vermengen. Honig und Rosmarin erwärmen, Salat damit marinieren. Hähnchengrillies auf dem Salat servieren, mit Basilikum bestreuen.

ALDI Einkaufszettel

- Brunnenkresse • Radicchio
- Äpfel • Sweet Valley Kalifornische Walnusskerne • rote Zwiebeln
- bio-Saure Sahne • Möhren
- Raffinade Zucker • Rosmarin
- bio Bio-Citrovin Limette • Salz
- Cantinelle Olivenöl • Rinder-Rumpsteak • Landvogt Schupfnudeln • Frühstücksspeck • Zimt
- Hähnchengrillies (Chili Limone)
- Mango • Le Gusto Klare Gemüse Brühe • Goldland Bienenhonig
- Le Gusto Pfeffer schwarz
- Basilikum • Cucina Olivenöl

IN THIS ISSUE
No. 40,195
Books 13
Business 14
Crossword 12
Design 13
Sports 10
Views 8

Lammsteaks mit gegrilltem Gemüse im Brotteig

Zutaten für 4 Personen:

- 160 g rote Paprika • 300 g Zucchini
- 160 g rote Zwiebeln • 150 g breite Bohnen
- 150 g Lyttos Original Griechischer Feta
- 1 Bund Minze • 400 g Lammsteaks (TK)
- Bellasan Reines Pflanzenöl aus Raps
- 12 EL Cantinelle Olivenöl
- 8 EL Cucina Condimento Balsamico Bianco
- 2 TL Goldland Bienenhonig • 1 Brotlaib
- Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz

Zubereitung: Lammsteaks auftauen. Paprika und Zucchini waschen, in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden, Bohnen putzen, 8 Min. blanchieren, in Eiswasser auskühlen lassen, dann in 3 cm große Stücke schneiden. Feta zerbröseln. Minze grob hacken. Gemüse in einem Grillkorb 10 Min. mit etwas Rapsöl grillen, salzen, pfeffern, in eine Schüssel füllen, Feta und Minze zufügen. Olivenöl, Essig und Honig mischen und damit das Gemüse übergießen. Den Brotdeckel zu einem Drittel abschneiden, den Teig so aushöhlen, dass eine Brotschüssel entsteht. Lammsteaks salzen, pfeffern und 5 Min. grillen, in 2 cm große Stücke schneiden, unter den Salat heben, in das Brot füllen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten **Preis pro Person:** ca. 2,65 € **pro Person:** kj / kcal 3725 / 887, E 43,6 g, K 67,4 g, F 48,6 g

Fisch & Chips mit Currymayonnaise

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Kartoffeln • 2 TL Le Gusto Curry Pulver
- 1 TL Bellasan Reines Pflanzenöl aus Raps
- 150 g Kim Delikatess-Mayonnaise
- 1 TL Raffinade Zucker • 3 EL Cantinelle Olivenöl
- 500 g Almare Alaska Seelachsfilet (TK)
- 4 Zweige Thymian • Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Olivenöl mit Thymian marinieren, 20–30 Min. grillen, dabei mehrmals wenden, salzen und pfeffern. Currypulver in Rapsöl anschwitzen, bis es duftet. Auskühlen lassen, unter die Mayonnaise rühren, Zucker zufügen und mit Salz abschmecken. Fischfilet in lange Stücke schneiden und 2–3 Min. grillen. Kartoffelspalten mit Fisch und der Currymayonnaise servieren. Tipp: In Papiertüten servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten **Preis pro Person:** ca. 3,51 € **pro Person:** kj / kcal 1138 / 271, E 27,4 g, K 14,9 g, F 11 g

ALDI Einkaufszettel

- rote Paprika • Zucchini • Salz
- rote Zwiebeln • breite Bohnen
- Minze • Lyttos Original Griechischer Feta • Lammsteaks (TK)
- Bellasan Reines Pflanzenöl aus Raps • Cantinelle Olivenöl
- Thymian • Cucina Condimento Balsamico Bianco • Goldland Bienenhonig • Kartoffeln • Brotlaib
- Le Gusto Pfeffer schwarz • Le Gusto Curry Pulver • Raffinade Zucker • Almare Alaska Seelachsfilet (TK) • Kim Delikatess-Mayonnaise

Rezept auf Seite 17.

Überraschend anders:

Rezepte im American Style

Die amerikanische Küche bietet mehr als Fast-Food und Softdrinks, Hamburger und Hotdogs. Sie lockt mit Soul-Food aus den Südstaaten, Cocktails aus New York, traditioneller Ranch-Küche und lässigen Cowboy-Gerichten. Das Land der unbegrenzten Möglichkeiten überrascht mit einer Küche, die so vielfältig und unterschiedlich ist wie seine Einwohner. Wir laden Sie ein zu einer kleinen kulinarischen und doch spannenden Entdeckungsreise. Lassen Sie es sich schmecken!

Rindersteaks mit Maiskolben Ranch-Creme und Kartoffel Knuspertaschen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Rindersteaks (TK) • 4 Maiskolben
- Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz

Für die Ranch-Creme:

- 100 g bio Saure Sahne
- 50 g Kim Delikatess-Mayonnaise
- 50 ml milfina Buttermilch
- bio Bio-Citrovin Zitrone
- 1 Knoblauchzehe zerdrückt
- 2 TL Worcester Sauce • 1 EL Kim Delikatess-Senf
- 1 EL gehackter Schnittlauch
- 600 g Le Gusto Kartoffel Knuspertaschen, Emmentaler-Béchamel

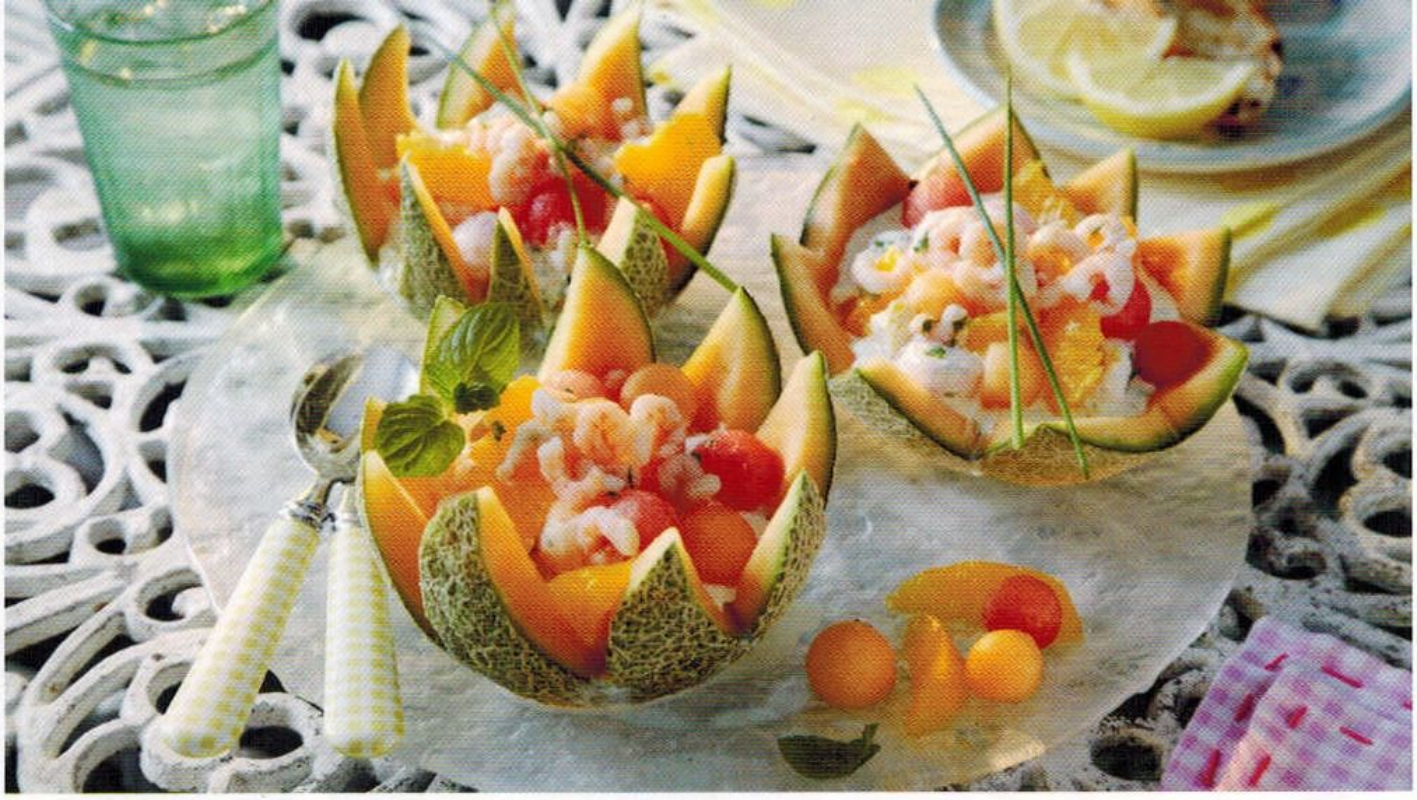
Für die Steaksauce:

- 100 g Sweet Valley Sultaninen
- 250 g Kim Tomaten Ketchup
- 180 g Sweet Valley Apfelmus • ½ TL Chilipulver

Zubereitung: Rindersteaks auftauen. Fleisch und Maiskolben mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite 5 Min. grillen. Für die Ranch-Creme alle Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Citrovin abschmecken. Die Knuspertaschen nach Packungsanweisung zubereiten.

Für die Steaksauce Sultanien und Ketchup mit dem Stabmixer fein pürieren, Apfelmus und Chilipulver zufügen und salzen. Rindersteaks mit Steaksauce und die Maiskolben mit Ranch-Creme servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten **Preis pro Person:** ca. 4,28 € **pro Person:** kj / kcal 3750 / 875, E 47 g, K 84,7 g, F 37,6 g



Garnelen-Remoulade mit Melone

Zutaten für 4 Personen:

- 2 kl. Melonen (Galia oder Cantaloupe)
- 2 Orangen • ¼ Wassermelone
- 125 g Kim Delikatess-Mayonnaise
- 80 g bio Saure Sahne • Tabasco
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel • 1 EL gehackte Petersilie
- 1 hartgekochtes Landvogt Ei
- 300 g Almare Garnelen
- Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz
- 1 TL Le Gusto Paprika Pulver scharf

Zubereitung: Melonen sternförmig halbieren, Fruchtfleisch mit einem Kugellöffel ausstechen. Orangen schälen, Filets herauslösen, Wassermelone in Würfel schneiden. Mayonnaise, Saure Sahne, Knoblauch, eine in Würfel geschnittene Zwiebel, Petersilie und das gehackte hartgekochte Ei verrühren. Garnelen unterheben, mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Paprika Pulver abschmecken. Melonenkugeln und -würfel mit Orangenfilets unter die Remoulade heben und in die vier Hälften der Früchte füllen. Tipp: Servieren Sie die Melonenhälften auf Crushed Ice mit frischem Baguette.

Zubereitungszeit: 30 Minuten **Preis pro Person:** ca. 2,51 €
pro Person: kj / kcal 2016 / 480, E 19,3 g, K 27,9 g, F 32,2 g

ALDI Einkaufszettel

• Rindersteaks (TK) • Maiskolben • Salz • bio Saure Sahne • Kim Delikatess-Mayonnaise • milfina Buttermilch • Kim Delikatess-Senf • Worcester Sauce • Le Gusto Pfeffer schwarz • Sweet Valley Sultaninen • Knoblauch • Schnittlauch • Orangen • Almare Garnelen • Zwiebel • Kim Tomaten Ketchup • Petersilie • Le Gusto Paprika Pulver scharf • Le Gusto Kartoffel Knuspertaschen, Emmentaler-Béchamel • Sweet Valley Apfelmus • bio Bio-Citrovin Zitrone • Landvogt Eier • Chilipulver • Tabasco • Melonen (Galia oder Cantaloupe)

International Ac
Euro zone approaching 'it's moment of truth'
Policy makers face choice of greater integration or currency bloc's collapse
NEWS ANALYSIS
Crude oil production
Anger in Cairo

Chicken Wings mit Cheese-Cream und Cranberry-Reis

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Hähnchen Chicken Wings, mild (TK)
- 40 g Raffinade Zucker • 2 Knoblauchzehen
- 20 g Le Gusto Paprika Pulver • 15 g Salz
- 8 EL Bellasan Reines Pflanzenöl aus Raps
- 50 g Kim Delikatess-Mayonnaise
- 150 g milfina Joghurt mild (3,5 % Fett)
- 100 g Roi de Trefle französischer Weichkäse
- 1 TL bio Bio-Citrovin Zitrone • 20 g Irische Butter
- 1 EL Goldland Bienenhonig
- 200 g Le Gusto Parboiled Reis
- 80 g Sweet Valley Cranberries • Salz
- 1 EL Kräutermischung • Le Gusto Pfeffer schwarz

Zubereitung: Hähnchenflügel waschen und trockentupfen. Zucker, Paprika Pulver, Salz, Knoblauch im Mörser fein zermahlen. Rapsöl beigeben und die Hähnchen darin für 12 Std. marinieren. Die Flügel 20–30 Min. unter mehrmaligem Wenden grillen. Für die Creme Mayonnaise, Joghurt, Käse und Citrovin verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Reis in 500 ml Wasser kochen und abschütten. Honig und Butter erhitzen, Cranberries zufügen und 1 Min. anschwitzen. Reis zugeben, durchmengen und mit Kräutern verfeinern.

Zubereitungszeit: 35 Minuten **Preis pro Person:** ca. 1,49 € **pro Person:** kj / kcal 3977 / 947, E 50,2 g, K 78 g, F 48,1 g

Coleslaw Salat mit Spareribs

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Spareribs • 50 g bio Saure Sahne
- 100 g Möhren • 1 Schale Gartenkresse
- 8 Scheiben Frühstücksspeck • ½ Kopf Weißkohl
- 100 g Kim Delikatess-Mayonnaise
- 30 g Kim Delikatess-Senf • 1 EL Raffinade Zucker
- Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz

Zubereitungszeit: 40 Minuten **Preis pro Person:** ca. 2,37 € **pro Person:** kj / kcal 3889 / 926, E 38,9 g, K 8,4 g, F 83 g

Zubereitung: Spareribs im Ganzen 25–35 Min. grillen, an den Rippen durchschneiden. Weißkohl mit Strunk in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und vorsichtig von jeder Seite grillen, salzen und pfeffern. Möhren schälen, in feine Streifen schneiden. Speck jeweils 1 Min. grillen. Mayonnaise, Saure Sahne, Senf und Zucker verrühren, salzen und pfeffern. Weißkohl auf einer Platte übereinanderlegen, Möhrenstreifen, Speck und Gartenkresse darüberstreuen, mit Senfsauce beträufeln und zusammen mit den heißen Spareribs servieren.

ALDI Einkaufszettel

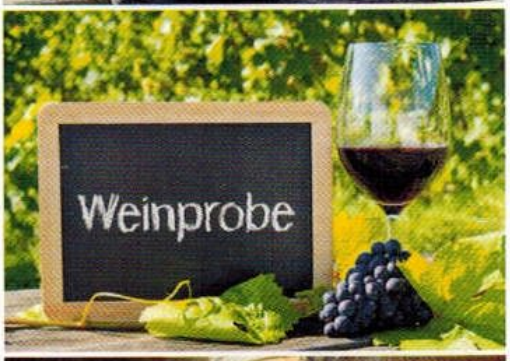
- Hähnchen Chicken Wings, mild (TK)
- Raffinade Zucker • Le Gusto Paprika Pulver • Bellasan Reines Pflanzenöl aus Raps • Kim Delikatess-Mayonnaise
- milfina Joghurt mild (3,5 % Fett)
- Salz • Roi de Trefle französischer Weichkäse • bio Bio-Citrovin Zitrone
- Goldland Bienenhonig • Le Gusto Parboiled Reis • Sweet Valley Cranberries • Le Gusto Pfeffer schwarz
- Knoblauch • Kräutermischung
- Kim Delikatess-Senf • Irische Butter
- bio Saure Sahne • Möhren • Weißkohl • Gartenkresse • Frühstücksspeck
- Spareribs

Definiert:

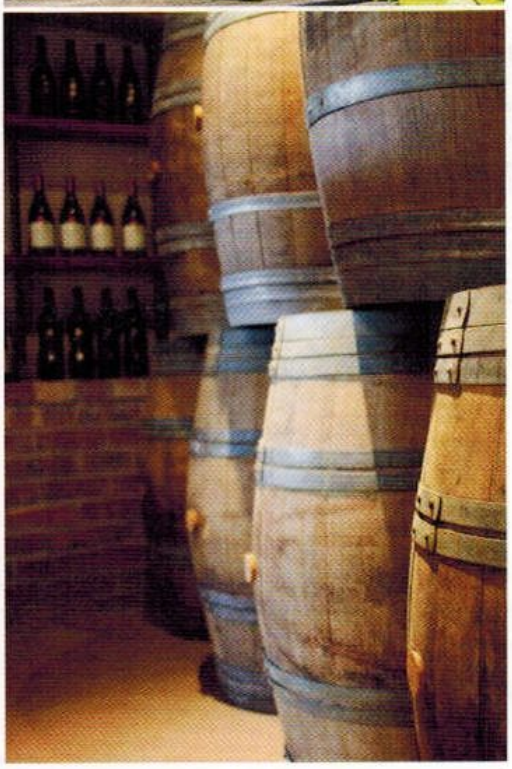
Unser Wein-geschmack

„Jeder Wein ist gut, der einem schmeckt."

Eine Vielzahl von Maßnahmen stehen dem Winzer zur Verfügung, um Wein Qualität zu geben. Dazu zählt die gezielte Bodenbearbeitung. Sie kann die Biodiversität, d.h. die biologische Vielfalt, im Boden steigern. Dazu können z. B. naturnaher Anbau und die Ansiedlung von Nützlingen gehören. Eine weitere Maßnahme ist die Ertragsreduzierung. Bei dieser sogenannten grünen Lese wird ein Teil der Trauben vom Stock entfernt, um die anderen Trauben besser reifen zu lassen, oder durch die Traubenteilung werden kleinere, lockerbeerige Trauben gefördert. In beiden Fällen bedeutet dies, dass weniger Trauben geerntet werden, diese dafür aber mehr und konzentrierte Inhaltsstoffe haben. Eine Maßnahme, die die Qualität (und den Preis) des Weines messbar beeinflusst.



Der Winzer kann diese nicht nur durch Arbeiten im Weinberg, sondern auch durch Arbeiten im Keller steuern. Mit einer gezügelten Gärung bei niedriger Temperatur betont er die Frucht in Weißweinen. Lässt er Rotweine länger auf der Maische gären, bringt dies Rotweinen Kraft, Fülle und ein gutes Reifepotenzial.



Obwohl Qualität also durchaus messbar ist, gilt noch immer: Der beste Wein ist der, der einem am besten schmeckt. Die Wissenschaft sagt, auch Geschmack sei zu definieren. Wein wird deshalb in verschiedene Geschmackskategorien eingeteilt: trocken, halbtrocken, feinherb, lieblich oder gar süß. Die entsprechende Geschmacksangabe auf dem Etikett ist so ein wichtiger Hinweis auf die zu erwartende Geschmacksrichtung.

Als „trocken" wird ein Wein bezeichnet, der maximal 9 g/l Restzucker haben darf. Typisch ist für solche Weine ein frischer, tendenziell eher herber Geschmack. „Halbtrockene" Weine schmecken schon süßer, sie dürfen bis zu 18 g/l Restzucker haben. „Feinherb" ist eine Bezeichnung, die dabei ist, den Begriff „halbtrocken" abzulösen, gesetzlich aber noch nicht definiert ist. Als „feinherb" wird ein Wein dann eingestuft, wenn er einen Hauch Süße zeigt und trotzdem frische Säure oder eben eine feine Herbe im Nachhall aufweist. Alle Weine, die als „lieblich" bezeichnet werden, liegen dabei über 18 g/l Restzucker.

Rezept auf Seite 25.

Sunshine-Küche:
Kulinarische Köstlichkeiten aus Down Under

Das Land am anderen Ende der Welt begeistert mit seiner frischen Cross-Over Küche, mit einer traditionellen Picknick- und Barbecue-Kultur. Ein aufregender Mix aus den Küchen Europas und Asiens, leichte Genüsse – genauso wie unbeschwerte Sommertage am Meer. Einfach wie geschaffen für ein unvergessliches Grillvergnügen an einem lauen Sommerabend. Probieren Sie Buschtomatencurry oder Zitrus-Potpourri mit Hähnchenspießen. Für viele Gerichte können auch unsere BIO-Produkte verwendet werden. Wir wünschen guten Appetit!

Quesadillas mit Linsen und Buschtomatencurry

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Weizentortillas
- 180 g rote Linsen
- 5 Frühlingszwiebeln
- 100 g Alpenmark Emmentaler, gerieben
- 2 EL gehackter Koriander
- 500 g Tomaten
- 1 weiße Zwiebel
- 1 grüne Chilischote
- 3 EL Cucina Olivenöl
- 1 TL Raffinade Zucker
- 1 TL Le Gusto Curry Pulver
- Salz
- Le Gusto Pfeffer schwarz

Zubereitung: Linsen kochen, abschütten und auskühlen lassen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und beides mit Käse und Koriander mischen, salzen und pfeffern. Die Mischung gleichmäßig auf die Tortillas verteilen, dabei nur eine Hälfte belegen, die andere darüberklappen. Tortillas vorsichtig von jeder Seite 2–3 Min. grillen oder in einer Pfanne braten.

Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden. Chili in Ringe schneiden. Olivenöl erhitzen, Tomatenstücke anschwitzen, Zwiebel, Chili, Zucker und Curry beifügen. 5–7 Min. köcheln lassen, mit einem Stabmixer grob pürieren, salzen und pfeffern. Tortillas aufschneiden und mit Buschtomatencurry servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten **Preis pro Person:** ca. 1,17 €
pro Person: kj / kcal 3108 / 740, E 30,1 g, K 95,5 g, F 25,8 g

Schweinesteaks mit Backpflaumensenf, Süßkartoffeln und Ananas

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schweinenackenkoteletts
- 100 g Kim Delikatess-Senf
- 100 g Sweet Valley Kalifornische Trockenpflaumen
- 100 ml milfina Schlagsahne
- 350 g Süßkartoffeln • 300 g frische Ananas
- 100 g milfina Joghurt mild (3,5 % Fett)
- 1 TL Chiliflocken • Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz

Zubereitung: Schweinesteaks salzen und pfeffern. Senf, Trockenpflaumen und Sahne mit dem Stabmixer pürieren. Fleisch mit Pflaumensenf einstreichen, 12 Min. grillen, den Rest als Dip servieren. Süßkartoffeln und Ananas schälen. Kartoffeln in Spalten schneiden. Ananas in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln und Ananas mit Salz und Pfeffer würzen. 12–15 Min. grillen. Joghurt und Chiliflocken miteinander verrühren und mit Koteletts servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten **Preis pro Person:** ca. 3,24 € **pro Person:** kj / kcal 2062 / 491, E 36,2 g, K 45,6 g, F 17,2 g

ALDI Einkaufszettel

• Weizentortillas • rote Linsen • Frühlingszwiebeln • **Alpenmark** Emmentaler, gerieben • Zwiebel • Koriander • Tomaten • grüne Chilischote • **Cucina** Olivenöl • **Le Gusto** Curry Pulver • Raffinade Zucker • Ananas • **Le Gusto** Pfeffer schwarz • **milfina** Schlagsahne • Schweinenackenkoteletts • **Kim** Delikatess-Senf • **Sweet Valley** Kalifornische Trockenpflaumen • Süßkartoffeln • **milfina** Joghurt mild (3,5 % Fett) • Chiliflocken • Salz

Zitrus-Potpourri mit Hähnchenspießen, Eisbergsalat und Avocado

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchenbrustfilet-Teilstück
- 8 Spieße aus Holz oder Metall
- 30 ml milfina Schlagsahne
- 1 TL bio Bio-Citrovin Limette
- 1 TL Le Gusto Paprika Pulver scharf
- 3 Zweige Rosmarin • 1 TL Dillspitzen
- 2 Orangen • 1 Zitrone • 1 Limette
- 80 g Kumquats • 1 Avocado
- 150 ml rio d'oro Premium-Direktsaft Orange
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 5 EL Cantinelle Olivenöl
- Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz
- Raffinade Zucker

Zubereitung: Hähnchenbrustfilet-Teilstück in Streifen schneiden, auf Spieße stecken. Sahne, Citrovin und Paprikapulver mischen. Spieße salzen und mit der Sahnemarinade einstreichen. Spieße von jeder Seite 3 Min. mit Rosmarin grillen. Orangen, Zitrone und Limette mit einem scharfen Messer schälen, so dass das Weiße der Schale entfernt wird. Zitrusfrüchte und Kumquats in Scheiben schneiden. Kumquats 5 Min. in Orangensaft kochen. Beiseite stellen, auskühlen lassen. Eisbergsalat in grobe Stücke schneiden. Avocado schälen, in 2 cm große Stücke schneiden, mit Citrovin marinieren. Zitrusfrüchte, Eisbergsalat und Avocado mischen und mit Olivenöl und dem eingekochten O-Saft marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Dillspitzen unterrühren. Salat auf Tellern verteilen und mit jeweils 2–3 Hähnchenspießen servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten **Preis pro Person:** ca. 2,17 €
pro Person: kj / kcal 1743 / 415, E 37,5 g, K 14,4 g, F 22,5 g

Pikanter Fleischsalat mit Sesam und Granatapfel

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Schweinefilet
- 300 g Hähnchenbrustfilet-Teilstück
- 250 g rote Paprika
- 250 g grüne Paprika
- 300 g Möhren
- 3 EL Bellasan Reines Pflanzenöl aus Raps
- 2 EL Raffinade Zucker
- 4 EL Sojasauce
- 2 TL Sesamsamen
- 1–2 kleine Chilis
- ½ Granatapfel

ALDI Einkaufszettel

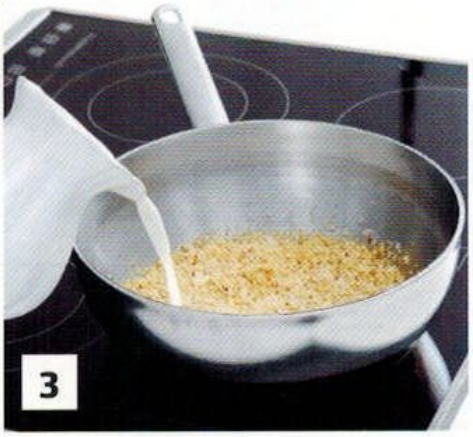
• Hähnchenbrustfilet • milfina Schlagsahne • Möhren • bio Bio-Citrovin Limette • Le Gusto Paprika Pulver scharf • Rosmarin • Dillspitzen • Orangen • Zitrone • Kumquats • Avocado • rio d'oro Premium-Direktsaft Orange • Spieße • Eisbergsalat • Cantinelle Olivenöl • Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz • Raffinade Zucker • Schweinefilet • rote und grüne Paprika • Bellasan Reines Pflanzenöl aus Raps • Sesamsamen • Limette • Sojasauce • Granatapfel • Chili

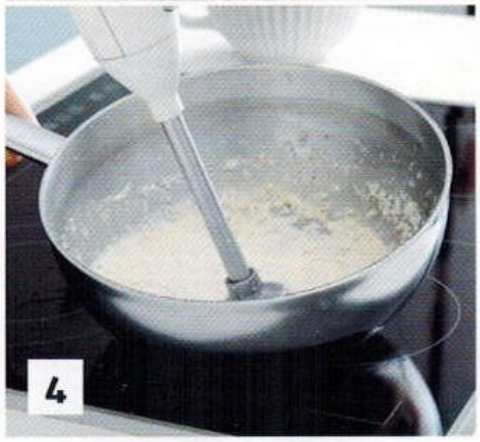
Zubereitung: Fleisch in Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen, in Stifte schneiden. Rapsöl erhitzen, das Fleisch scharf darin anbraten und 2 Min. garen. Gemüse zufügen, 1 Min. anschwitzen und mit Zucker bestreuen. Sojasauce, Sesamsamen und klein geschnittene Chilis beigeben. Salat in kleine Schüsseln füllen und mit jeweils 2 EL Granatapfelkernen servieren.

Ein sehr bunter sommerlicher BBQ-Salat, die beiden Fleischsorten haben einen sehr ähnlichen Garpunkt und können wunderbar, wie es in der Down Under-Küche üblich ist, gemischt werden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten **Preis pro Person:** ca. 2,24 € **pro Person:** kj / kcal 1403 / 334, E 37,4 g, K 18,9 g, F 11,7 g

Expertentipp:
Kokosmilch selbstgemacht





Kokosmilch:

1. Die Kokosflocken in einem Topf ohne Fett goldbraun rösten.
2. Mit 400 ml Milch auffüllen und einmal kurz aufkochen lassen.
3. Mit dem Pürierstab 2 Min. mixen und für mindestens 12 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Die Kokosmilch durch ein Sieb gießen und wie im Rezept beschrieben verwenden.

Ergibt 400 ml:

- 100 g Kokosflocken
- 400 ml milfina frische Vollmilch

Gegrillter Kokos-Lachs mit Zitronen-Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Almare Pazifik-Lachsfilets zu je 125 g
- 120 ml Kokosmilch
- 1 TL Le Gusto Curry Pulver
- 600 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 1 Zitrone
- 1 EL bio Bio-Citrovin Zitrone
- 4 EL Cantinelle Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz

Zubereitung: Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch mit Curry Pulver mischen und den Lachs damit einstreichen, dann von jeder Seite 3 Min. grillen. Kartoffeln waschen, halbieren und in eine Schüssel legen. Zitronenschale fein reiben. Abrieb, Citrovin und Olivenöl mischen. Kartoffeln damit übergießen, wenden, salzen und pfeffern. Kartoffelhälften mit Rosmarin in einer Grillschale 35–40 Min. grillen. Lachs und Kartoffeln zusammen servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten **Preis pro Person:** ca. 3,49 €
pro Person: kj / kcal 3028 / 721, E 54,6 g, K 24,7 g, F 44,7 g

Rezept auf Seite 35.

Das gewisse Extra:

Cocktails & Co.

Zaubern Sie sich den Sommer ins Glas. Mit Bowlen, Cocktails und Shakes, allesamt erfrischend, raffiniert und unwiderstehlich. Mit unseren kreativen und köstlichen Rezeptvorschlägen erleben Sie lässige Sommertage und das Gefühl eines wunderbaren Ferienfeelings zu Hause. Laden Sie doch einfach Ihre Nachbarn und Freunde dazu ein und genießen Sie den Sommer von seiner schönsten Seite. Gute Laune garantiert!

Himbeer-Melonen-Shake mit geeisten Früchten

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Melone (Cantaloupe, Galia oder Honigmelone)
- 150 g Himbeeren
- 8 cl Grand Marnier Orangenlikör
- Crushed Ice
- Holzspieße

Zubereitung: Melone schälen, in grobe Würfel schneiden. 120 g Himbeeren und Melone mixen, Grand Marnier zufügen. Die restlichen Himbeeren auf Holzspieße stecken und für 3 Std. einfrieren. Vier Gläser mit Crushed Ice füllen und den Cocktail darauf verteilen. Mit jeweils einem Spieß garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten **Preis pro Person:** ca. 0,42 €
pro Person: kj / kcal 609 / 145, E 1,6 g, K 23 g, F 0,2 g

Mango-Lassi

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Mango-Fruchtfleisch
- 500 g milfina Joghurt mild (3,5 % Fett)
- 2 EL bio Bio-Citrovin Limette
- 4 EL Raffinade Zucker

Zubereitung: Mango-Fruchtfleisch, Joghurt und Zucker mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit bio-Citrovin abschmecken. Eiskalt servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten **Preis pro Person:** ca. 0,92 € **pro Person:** kj / kcal 1025 / 244, E 6,1 g, K 40,3 g, F 5,6 g

ALDI Einkaufszettel

• Himbeeren • Mango • Grand Marnier Orangenlikör • bio Bio-Citrovin Limette • Melone (Cantaloupe, Galia oder Honigmelone) • milfina Joghurt mild (3,5 % Fett) • Crushed Ice • Raffinade Zucker • Spieße

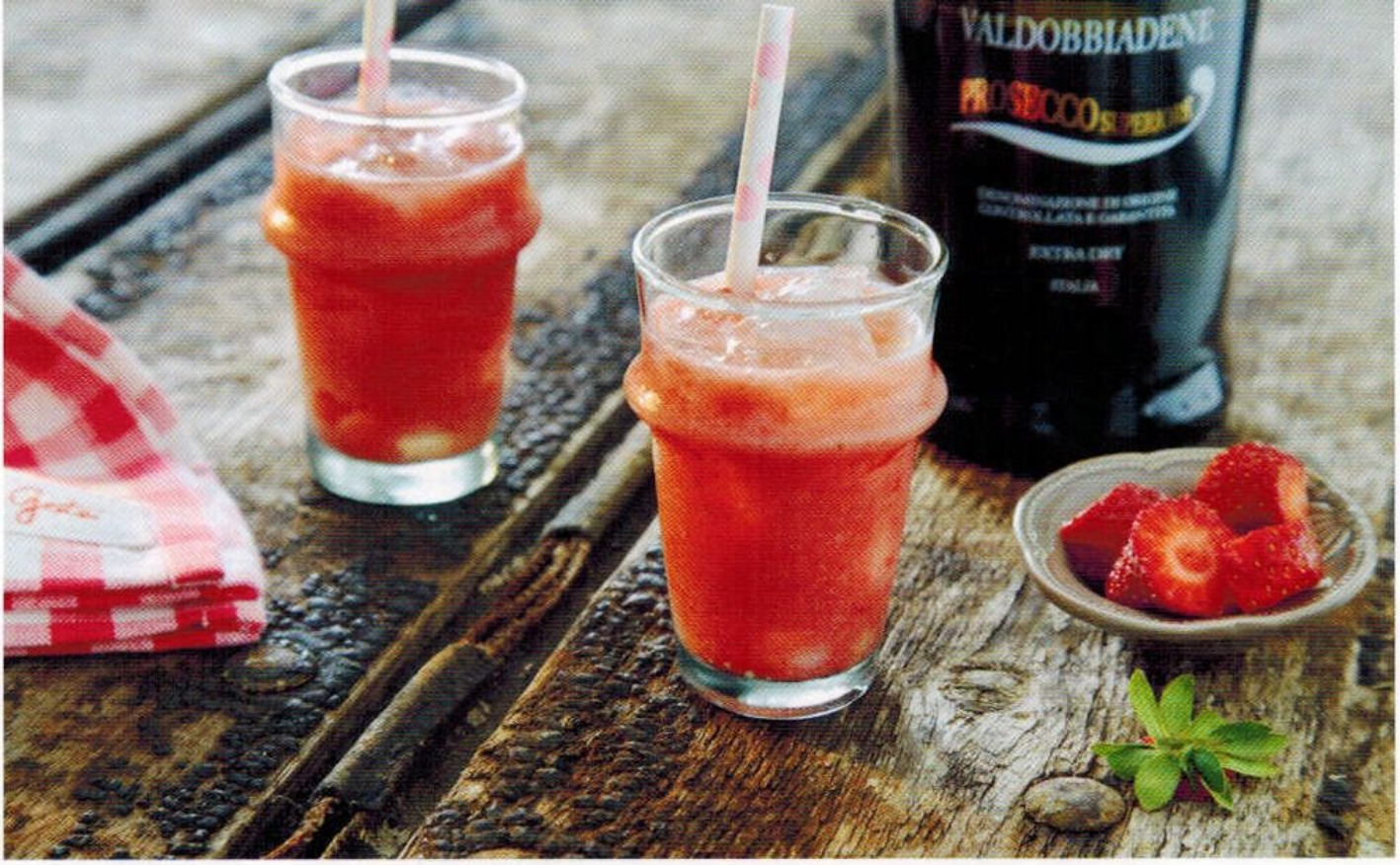
Blaubeer-Shake mit Ingwer und Minze

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Blaubeeren
- 0,5 cm geriebener Ingwer
- 200 g milfina fettarmer Joghurt mild (1,5 % Fett)
- 300 ml milfina frische Vollmilch
- 2 Zweige Minze

Zubereitungszeit: 10 Minuten **Preis pro Person:** ca. 1,22 € **pro Person:** kj / kcal 462 / 110, E 4,9 g, K 11,8 g, F 4,1 g

Zubereitung: Blaubeeren waschen, Ingwer reiben. Blaubeeren, Ingwer, Joghurt und Milch mit dem Stabmixer pürieren. Die Minze waschen und in Streifen schneiden. Den Shake auf Gläser verteilen und mit der Minze garnieren.



Erdbeer-Bananen-Shake

Zutaten für 4 Personen:

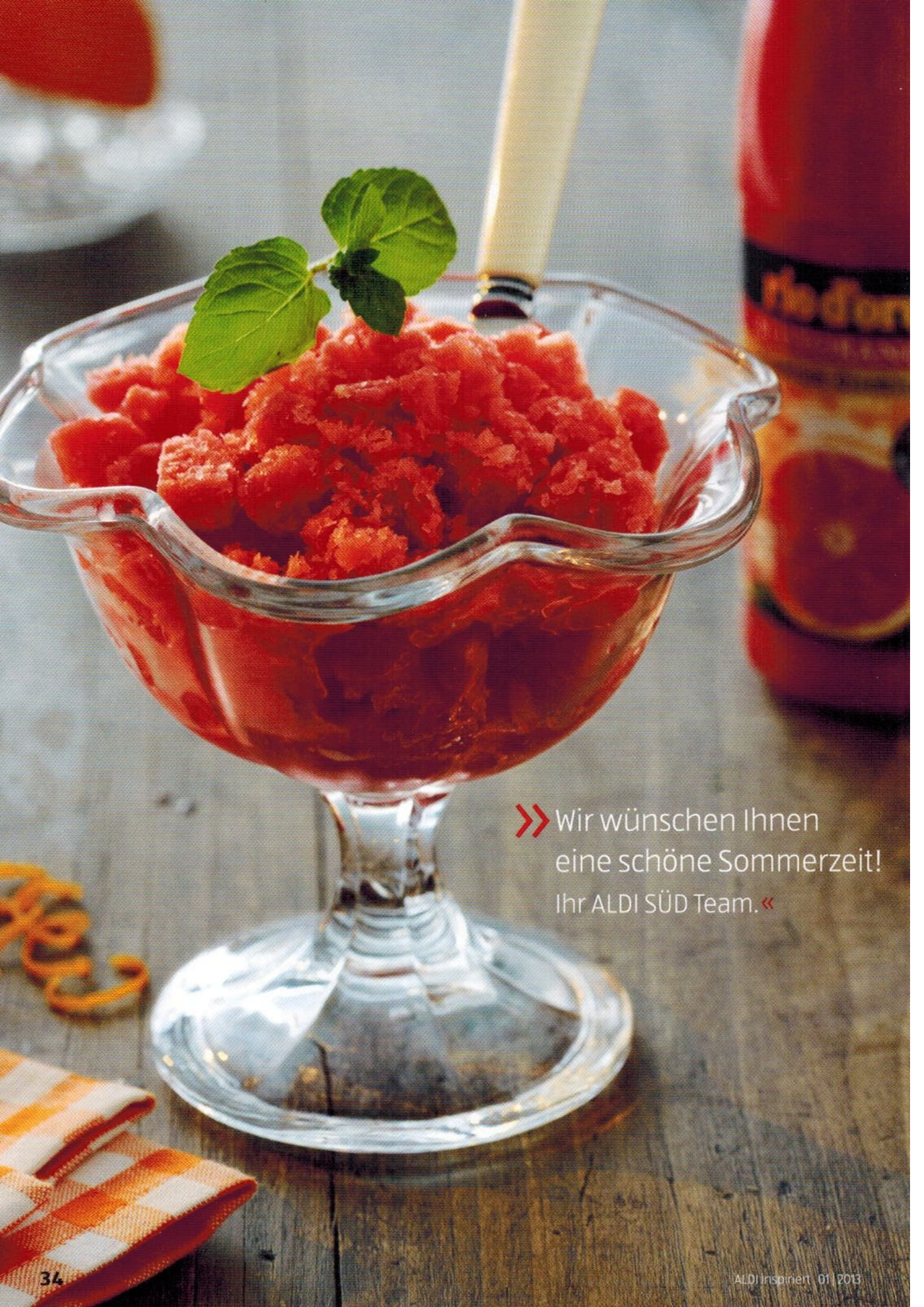
- 300 g Erdbeeren
- 250 g Bananen
- 250 ml Prosecco Spumante Superiore Valdobbiadene DOCG
- 2 EL Raffinade Zucker
- 3 EL Crushed Ice

Zubereitung: Erdbeeren waschen, das Grün entfernen. Bananen schälen. Früchte zusammen mit dem Zucker, Sekt und Crushed Ice mixen. Eiskalt servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten **Preis pro Person:** ca. 0,91 € **pro Person:** kj / kcal 638 / 152, E 1,4 g, K 24,9 g, F 0,4 g

ALDI Einkaufszettel

- Blaubeeren • Ingwer
- Minze • milfina fettarmer Joghurt mild (1,5 % Fett)
- Erdbeeren • Bananen
- Raffinade Zucker
- milfina frische Vollmilch
- Prosecco Spumante Superiore Valdobbiadene DOCG • Crushed Ice



» Wir wünschen Ihnen
eine schöne Sommerzeit!
Ihr ALDI SÜD Team. «

Granité von Blutorangen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 l rio d'oro Premium-Direktsaft Blutorange
- 100 g Raffinade Zucker

Zubereitung: Saft und Zucker verrühren, in einer Form 1 cm hoch ausgießen. Die Form für 6 Std. in Tiefkühler stellen. Den gefrorenen Saft in eine große Schüssel stürzen und mit einer großen Gabel mit schnellen Bewegungen zerdrücken. Das Granité auf Glas- oder Fruchtschalen verteilen. Sofort servieren. Tipp: Das Granité kann auch in ausgehöhlten Früchten serviert werden.

Ein Granité ist eine eiskalte sommerliche Erfrischung. Die Herstellung erfolgt ganz ohne Eismaschine und das Halbgefrorene ist ähnlich einem Sorbet.

Zubereitungszeit: 10 Minuten **Kühlzeit:** 6 Stunden **Preis pro Person:** ca. 0,47 € **pro Person:** kj / kcal 848 / 202, E 1,7 g, K 45,3 g, F 0,25 g

Bloody Mary

Zutaten für 4 Personen:

- 12 cl Czerwi Wodka
- 20 cl bio Bio-Tomatensaft
- 4 Spritzer Tabasco
- 1 EL bio Bio-Citrovin Zitrone
- Salz • Le Gusto Pfeffer schwarz
- Eiswürfel
- 1 Selleriestange

Zubereitung: Wodka, Tomatensaft, Tabasco und Citrovin in einem Shaker mit Eiswürfeln mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cocktail in Gläser füllen und mit einer Selleriestange garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten **Preis pro Person:** ca. 1,46 € **pro Person:** kj / kcal 353 / 84,1, E 0,8 g, K 2,3 g, F 1 g

ALDI Einkaufszettel

- rio d'oro Premium-Direktsaft Blutorange
- Raffinade Zucker
- Czerwi Wodka
- bio Bio-Tomatensaft
- Tabasco
- bio Bio-Citrovin Zitrone
- Salz
- Le Gusto Pfeffer schwarz
- Selleriestange
- Eiswürfel

ALDI SÜD