



Erdbeerpüree

Der pure Fruchtgeschmack



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Erdbeeren
- 40 g Zucker
- Saft einer halben Zitrone
- Kräuter nach Geschmack
(z.B. Pfefferminze, Thymian oder Basilikum)

ca. 127,3 kcal/535 kJ, 1,3 g Eiweiß, 0,6 g Fett,
28,6 g Kohlenhydrate (pro Portion/2 Portionen)

So geht's

300 g Erdbeeren waschen und pürieren, dabei nach und nach 40 g Zucker hinzufügen. Mit dem Saft einer halben Zitrone abschmecken und in ein Einmachglas geben. Je nach Geschmack weitere Zutaten hinzufügen. Etwas Pfefferminze sorgt für einen frischen Geschmack. Kräuter wie Thymian und Basilikum geben dem Erdbeerpüree eine mediterrane Note. Auch andere Früchte können beim Pürieren hinzugegeben werden, zum Beispiel Himbeeren, Kiwis oder Ananas.

TIPP: Video der Zubereitung bei [instagram.com/ALDISUEDDE](https://www.instagram.com/ALDISUEDDE)



Cheesecake-Tarte

Cheesecake-Tarte mit Erdbeeren



So geht's

Mehl, Salz, Butter und Eigelbe mit kaltem Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten und in Frischhaltefolie gewickelt circa 30 Minuten kalt stellen.

Den Teig dünn ausrollen und in eine gefettete Tarteform (24 cm Durchmesser) geben. Ein Blatt Backpapier auf den Teig legen, eine Handvoll Hülsenfrüchte zum Blindbacken darauf verteilen und den Boden im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 10 Minuten backen.

Den Teig etwas abkühlen lassen. 450 g Frischkäse mit 140 g Zucker, 2 Eiern, dem Abrieb einer Bio-Zitrone und 30 g Speisestärke verrühren. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Die Masse in die vorgebackene Tarte füllen, glatt streichen und ca. 40 Minuten backen. Die Tarte abkühlen lassen. 500 g Erdbeeren putzen, waschen, halbieren und auf der Tarte verteilen.

Zutaten für 12 Stücke:

Für den Teig:

- 300 g MÜHLENGOLD® Weizenmehl Type 405
- 1 TL Salz
- 120 g MILFINA Butter
- 2 Eigelb
- 2 EL Wasser

Für den Belag:

- 450 g ALPENMARK Frischkäse
- 140 g Zucker
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 30 g MÜHLENGOLD Feine Speisestärke
- 500 g Erdbeeren

ca. 236 kcal/988 kJ, 13,2 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 19,5 g Kohlenhydrate (pro Stück/12 Stücke)



Schichtsalat

Schichtsalat mit Erdbeeren und Pumpernickelcroûtons



So geht's

Den Balsamico-Essig mit dem Honig und dem Olivenöl verquirlen. Mit dem Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten und grob hacken. Den Pumpernickel in mundgerechte Würfel schneiden, in der Butter anrösten und den Cayennepfeffer darüber geben. Kurz mitrösten und aus der Pfanne nehmen. Den Feta würfeln. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Die Zutaten in vier gut verschließbare Gläser schichten: ganz unten das Dressing, anschließend die Erdbeeren, dann nach und nach den Käse, den Salat, die Brotwürfel und die Walnusskerne.

Zutaten für 4 Gläser:

- 4 TL CUCINA Italienischer Essig (z. B. Aceto Balsamico di Modena I.G.P.)
- 1 TL Honig
- 4 EL CANTINELLE Natives Olivenöl
- 1 TL LE GUSTO Currypulver
- Salz und LE GUSTO Pfeffer
- 60 g SWEET VALLEY Walnusskerne
- 4 Scheiben Pumpernickel
- 2 TL MILFINA Butter
- 2 Msp. Cayennepfeffer
- 200 g LYTTOS Feta
- 160 g Salat (z. B. Rucola)
- 250 g Erdbeeren

ca. 499 kcal/2090 kJ, 15,1 g Eiweiß, 35,6 g Fett, 26 g Kohlenhydrate (pro Glas)



LYTTOS Feta aus Griechenland, 200 g für 1,59 Euro



Spargel-Kartoffel-Pizza

Spargel-Kartoffel-Pizza mit frischer Petersiliensauce



Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Kartoffeln
- 400 g grüner Spargel
- 400 g Pizzateig (z.B. CUCINA Pizzateig)
- Salz und LE GUSTO Pfeffer
- 4 EL SWEET VALLEY Pinienkerne
- 7 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra)
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 TL Zitronensaft

ca. 382 kcal/1599 kJ, 6,4 g Eiweiß, 23,3 g Fett, 34 g Kohlenhydrate

So geht's

Die Kartoffeln schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Den Spargel waschen und die Enden kürzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Den Teig mit dem Papier nach unten auf ein Blech legen und mit den Kartoffelscheiben belegen. Die Spargelstücke darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Pinienkerne darüber streuen und die Pizza mit 3 EL Olivenöl beträufeln.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (200 Grad Umluft) ca. 20 Minuten backen.

Die Petersilie waschen und grob hacken. Mit dem Zitronensaft und 4 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren über die Pizza geben.



Nudelsuppe

Nudelsuppe mit Hähnchen, Spargel und Zitrone



So geht's

Die Hähnchenkeulen abspülen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und mit den Lorbeerblättern und dem Pfeffer in die Brühe geben. Alles aufkochen. Das Hähnchen dazugeben und bei mittlerer Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Die Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen und nochmals aufkochen. Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen, grob zerzupfen und beiseitestellen. Den weißen Spargel schälen, die Enden kürzen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Pasta in der Brühe bei mittlerer Hitze 12 bis 15 Minuten kochen. Den grünen Spargel waschen und die Enden kürzen. Mit den Erbsen 4 Minuten in der Brühe mitgaren. Die Zitrone heiß waschen und halbieren. Den Saft einer halben Zitrone und ein paar Zitronenscheiben als Einlage in die Suppe geben. Das Fleisch dazugeben. Die Suppe mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie garniert servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hähnchenkeulen
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Pfefferkörner
- 2 | LE GUSTO Klare Brühe im Glas
- 5 Stangen weißer Spargel
- 250 g Nudeln (kleine Sorte)
- 5 Stangen grünen Spargel
- 50 g GARTENKRONE Erbsen
- 1 Bio-Zitrone
- Zucker
- Salz und LE GUSTO Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren

ca. 599 kcal/2508 kJ, 3,2 g Eiweiß, 46,3 g Fett, 37,4 g Kohlenhydrate (pro Portion)



GARTENKRONE Erbsen, sehr fein, 280 g Abtropf-Gewicht, 0,49 Euro



Spargel-Crostini

Spargel-Crostini mit pochiertem Ei und Schinken



Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g weißer Spargel
- 1 Baguette
- CANTINELLE Natives Olivenöl extra
- 50 ml CUCINA® Italienischer Essig (z.B. Condimento Bianco)
- 4 Eier
- 300 ml KIM Sauce Hollandaise
- 8 Scheiben italienischer Schinken
- Salz und LE GUSTO Pfeffer

So geht's

Den Spargel schälen, die Enden kürzen und in reichlich kochendem Salzwasser in 12 bis 14 Minuten bissfest kochen. Vom Herd nehmen und im Spargelwasser warm halten. Das Baguette halbieren und aufschneiden.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 10 Minuten rösten. In der Zwischenzeit in einem großen Topf ca. 2 l Wasser mit dem Essig aufkochen, dann vom Herd nehmen. Mit einem Holzlöffel im Wasser einen Wirbel erzeugen und nacheinander die vier Eier einzeln mit einer Kelle hineingeben. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Eier bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Sauce Hollandaise erwärmen. Zum Servieren die gerösteten Brotstücke mit je zwei Scheiben Schinken sowie Spargel belegen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und auf den Spargel setzen. Mit Sauce Hollandaise übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

ca. 410 kcal/2836 kJ, 34 g Eiweiß, 179 g Fett, 25,6 g Kohlenhydrate (pro Portion)



KIM Hollandaise Spezialitäten, verschiedene Sorten, 300 ml, 0,79 Euro



Spargel-Spätzle-Pfanne

Spargel-Spätzle-Pfanne mit Speck-Gremolata und Mozzarella



Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g grüner Spargel
- 250 g Speckwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL CANTINELLE Natives Olivenöl extra
- 500 g LANDVOGT Frische Eierspätzle
- 1 CUCINA Mozzarella (125 g)

ca. 399 kcal/1671 kJ, 30,3 g Eiweiß, 21,1 g Fett, 19,2 g Kohlenhydrate



LANDVOGT Frische Eierspätzle, 500 g, 0,99 Euro

So geht's

Den Spargel waschen und die Enden kürzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Den Speck, den Knoblauch, die Petersilie und die Zitronenschale mit 2 EL Olivenöl gut vermischen. Den Spargel in 1 EL Olivenöl ca. 6 bis 8 Minuten braten. Die Spätzle dazugeben und ca. 5 Minuten mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spargel-Spätzle-Pfanne mit der Speck-Gremolata anrichten und mit zerzupftem Mozzarella servieren.



Kabeljau

Kabeljau mit Spargel, Eiern und Semmelbröseln



So geht's

Die Kabeljaufilets aus dem Kühlschrank nehmen. Die Eier ca. 8 Minuten kochen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln. Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel waschen und jeweils die Enden kürzen. Den weißen Spargel in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen, den grünen Spargel nach 5 Minuten dazugeben und mit garen. In der Zwischenzeit die Kabeljaufilets abspülen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Fisch in reichlich Öl ca. 3 bis 4 Minuten von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne die Butter schmelzen und die Semmelbrösel goldbraun braten. Die Eier fein hacken. Den Spargel mit den Kabeljaufilets, den Semmelbröseln und dem gehackten Ei anrichten. Die Radieschen und die Kresse darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 ALMARE Kabeljaufilets
- 4 Eier
- 5 Radieschen
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 1 EL Zitronensaft
- BELLASAN Sonnenblumenöl
- Salz und LE GUSTO Pfeffer
- 150 g MILFINA Butter
- 6 EL Semmelbrösel
- ggf. ½ Kästchen Kresse

ca. 599 kcal/2507 kJ, 51,5 g Eiweiß,
38,2 g Fett, 8,1 g Kohlenhydrate (pro Portion)



ALMARE Kabeljaufilet, 300 g, 3,99 Euro



Verwendung von Rezepttexten und -bildern

Bei der Verwendung des Bildmaterials ist im Fotonachweis das Copyright von ©ALDI SÜD/Name des Fotografen zu nennen. Rezepte oder Step-by-Step-Anleitungen dürfen nur mit einem Hinweis auf ALDI SÜD verwendet werden. Der Hinweis kann entweder in der Zutatenliste (z.B. von ALDI SÜD), im Rezepttext (z.B. als Verweis auf www.aldi-sued.de) oder in der Bildunterschrift angebracht werden.

Der Hinweis auf ALDI SÜD kann durch die Vorstellung eines Produktes von der Zutatenliste oder einen Hinweis auf anstehende Aktionsangebote von ALDI SÜD ersetzt werden.

Pressekontakt: Anamaria Preuss, presse@aldi-sued.de

Pressematerial: aldi-sued.de/presse