

# HITRADIO RTL Mit-Koch-Show von KONSUM und Frida, mit Gerd Kastenmeier

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen  
und dann mit der ganzen Familie genießen.



So geht 's:

- Jeden Donnerstag gibt 's eine neue Einkaufsliste.
- Freitags kauft Gerd Kastenmeier live im KONSUM- oder Frida-Markt ein.
- Sonntags um 10.00 Uhr HITRADIO RTL einschalten und gemeinsam mit Gerd Kastenmeier bis 12.00 Uhr kochen.
- Alle Informationen erhalten Sie hier in unseren Märkten oder online unter:  
[www.frida.de](http://www.frida.de),  
[www.konsum.de](http://www.konsum.de)

Viel Spaß und guten Appetit!



[www.hitradio-rtl.de](http://www.hitradio-rtl.de)

**Kastenmeiers**

[www.kastenmeiers.de](http://www.kastenmeiers.de)

**Frida**

[www.frida.de](http://www.frida.de)



[www.konsum.de](http://www.konsum.de)

# I H R E E I N K A U F S L I S T E

MIT-KOCH-SHOW am Sonntag, dem 29. Mai 2011  
von 10.00 – 12.00 Uhr auf HITRADIO RTL

## Rotbarschroulade

für 4 Personen:

### Gegrillter Spargel mit Rohschinken-Vinaigrette und Kräutersalat

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 200 g roher Schinken<br>(in Würfel) | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer                |
| <input type="checkbox"/> 2 Eier                              | <input type="checkbox"/> Kerbel (frisch)              |
| <input type="checkbox"/> 1 TL Honig                          | <input type="checkbox"/> 1 Bund Schnittlauch (frisch) |
| <input type="checkbox"/> Olivenöl                            | <input type="checkbox"/> 1 Zitrone (unbehandelt)      |
| <input type="checkbox"/> weißer Balsamico                    | <input type="checkbox"/> 16 Stangen Spargel           |
|  | <input type="checkbox"/> 1 Fleischtomate              |

### Rotbarschroulade mit gebratenem Fenchel und Tomatenbutter

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 600 g Rotbarschfilet<br>(ohne Haut) | <input type="checkbox"/> 100 g getrocknete Tomaten  |
| <input type="checkbox"/> Butter                              | <input type="checkbox"/> 0,3 l passierte Tomaten    |
| <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer                       | <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe            |
| <input type="checkbox"/> Muskat                              | <input type="checkbox"/> 2 Stück Fenchel            |
| <input type="checkbox"/> weißer Balsamico                    | <input type="checkbox"/> 200 g Blattspinat (frisch) |
|  | <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel                  |

### Rhabarber mit Erdbeeren und Vanilleeis

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Pck. Vanille-Puddingpulver | <input type="checkbox"/> 150 g Erdbeeren (TK)    |
| <input type="checkbox"/> Zucker                       | <input type="checkbox"/> 100 g frische Erdbeeren |
| <input type="checkbox"/> 4 Kugeln Vanilleeis          | <input type="checkbox"/> 200 g Rhabarber         |
| <input type="checkbox"/> 1 Vanilleschote              | <input type="checkbox"/> 1 Zitrone (unbehandelt) |
| <input type="checkbox"/> Minze (frisch)               | <input type="checkbox"/> 0,2 l Weißwein          |

#### Das Beste für Ihre Einkaufsliste

Frische, Regionalität, gesunde Produkte bester Qualität, angenehmen Service und einen fairen Handel – das können Sie in unseren modernen KONSUM- und Frida-Märkten genießen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen mit Gerd Kastenmeier.

KONSUM DRESDEN eG · Tharandter Straße 69 · 01187 Dresden · Telefon: (0351) 41 36-0

[www.frida.de](http://www.frida.de)

[www.konsum.de](http://www.konsum.de)