

BÄRLAUCH-PANNACOTTA ZUM FRÜHLINGSSALAT

Zutaten (für 6 bis 8 Personen; Vorbereitung am Vortag):

Pannacotta:

- 10 Bärlauchblätter
- 2 bis 3 Knoblauchzehen
- 250 ml Buttermilch
- 250 g süße Sahne
- Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)
- 5 Blatt Gelatine
- 6 bis 8 kleine Förmchen

Salat:

- 150 g Rucola
- 150 g Feldsalat
- 8 Radieschen
- 100 g TK-Himbeeren
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL Zucker
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Himbeeressig
- Salz, Pfeffer

1 Für die Pannacotta Bärlauch grob und Knoblauch fein hacken. Buttermilch und Sahne mit Bärlauch und Knoblauch pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gelatine nach Anweisung auflösen und mit der Bärlauchmasse verrühren, in 6 bis 8 kleine Förmchen füllen und über Nacht kühl stellen.

2 Bei den Salaten eventuell die Strünke entfernen und Salate in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen halbieren und in Spalten schneiden. Salatblätter und Radieschen vermengen. Aufgetaute Himbeeren pürieren. Senf, Zucker, Öle und Essig verrühren, Himbeerpüree unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit dem Dressing marinieren und auf Teller verteilen. Pannacotta-Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, stürzen und zum Salat anrichten.

Zeitaufwand: 40 Min. (ohne Kühl- und Auftauzeit), pro Portion: 178 kcal, 745 kJ

SUDOKU

Die Ziffern 1 bis 9 müssen in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block genau einmal vorkommen. Addieren Sie die Werte der drei grau unterlegten Kästen. Sie ergeben die Lösungszahl.

		8			1	6		
5	9				4			2
		3				1	8	4
2	5				8	3	1	
				4				
	1	7	2				9	5
7	8	6				5		
1			8				4	7
		2	7			8		

FAHRRADTASCHE GEWINNEN

Finden Sie die richtige Antwort. Wir verlosen drei Fahrradtaschen von Vaude. Einkäufe oder Unterlagen lassen sich ganz einfach in der wasserabweisenden Hinterradtasche von Vaude verstauen. Sie eignet sich sogar für eine kürzere Radreise. Schicken Sie uns eine Postkarte oder faxen bzw. mailen Sie uns die Lösung:

LSW – Stichwort Rätsel

38432 Wolfsburg

Fax: 05361 189-3709

E-Mail: kommunikation@lsw.de



Einsendeschluss ist der 8. Mai 2020

Die Lösung des letzten Gewinnspiels (Silberrätsel):

Wunschmoment.

Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Gewinnspiele in diesem Heft.

Hinweis zum Datenschutz: Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zwecke aller im Magazin enthaltenen Gewinnspiele erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht. Mehr zum Datenschutz unter: www.lsw.de