



Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote
- 4 kleine Tomaten
- 200g Tofu natur (der Tofu ersetzt Eier)
- 200g Tofu geräuchert
- 4 EL veganer Brotaufstrich, pikant
- Salz
- 3 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 6 TL Kurkuma
- 2 TL Garam Masala (Bioladen)
- 2 EL Sojasahne
- 3 bis 4 Stängel Koriander oder Petersilie
- 2 TL Sojasoße



VEGANES „RÜHREI“

- 1** Champignons, Zwiebel, Paprika und Tomaten in Würfel schneiden, Tofu zerkrümeln, Brotaufstrich erhitzen.
- 2** Zwiebel, Champignons und Paprika darin andünsten. Tomaten untermischen und dünsten. Tofu dazugeben, kurz anbraten.
- 3** Salz und Gewürze hinzufügen und kurz braten, dann die Sojasahne unterrühren.
- 4** Kräuter hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen. Mit etwas Sojasoße würzen.

Zeitaufwand: 20 Minuten, Nährwerte pro Portion: 134 kcal, 559 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.

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

AUTOSTADT-GUTSCHEINE ZU GEWINNEN

Finden Sie die richtige Antwort. Wir verlosen drei Gutscheine mit einem Wert von je 100 Euro für die Autostadt Wolfsburg, einzulösen für vielfältige Aktivitäten. 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 30. Oktober 2020

Die Lösung des letzten Gewinnspiels (Bilderrätsel): **8**.

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