



Fotos: Evi Ludwig, Sarah Treyz & Mariko Godec

Zutaten (für 4 bis 6 Personen)

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 10 g Ingwerwurzel
- 90 ml helle Sojasoße
- 500 g grüner Spargel
- 2 Möhren
- 100 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Sesamöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer, Schwarzkümmel

SPARGEL-BRUSCHETTA

- 1 Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin 6 bis 7 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken, Spargel abkühlen lassen.
- 3 Parmesan reiben, Pinienkerne ohne Fett rösten und mit dem Spargel mischen.
- 4 Brot leicht tosten, mit 1/2 TL Olivenöl pro Scheibe beträufeln und die Spargel-Käse-Mischung darauf verteilen. Zum Schluss mit Kresse und Tomaten garnieren.

Zeitaufwand: 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 287 kcal, 1 201 kJ

RÄTSEL

Kreuzwörterrätsel lösen und gewinnen: Einfach die Buchstaben aus den Kästchen mit den Zahlen in der nummerierten Reihenfolge zusammensetzen – fertig ist das Lösungswort.

Verlangen, Begierden	▼	Überkopfball beim Tennis	unnötig lange Strecke	▼	▼	Wenduruf beim Segeln	Salz der Weinsäure
Grundstoff	▶	5		2			
afrikanische Raubkatze	▶			3		Haushaltspläne	
	1		griechischer Buchstabe		persönliches Fürwort	4	
Weglänge des Kolbens		Ausruf des Ekels	▶				
„heilig“ in portug. Städtenamen	▶			Wappentier			
			6		chem. Zeichen für Tantal		
ersatzweise		Furcht	▶				

FENSTERSAUGER GEWINNEN

Finden Sie die richtige Antwort. Wir verlosen drei Kärcher Akku-Fenstersauger WV 6 Plus mit 100 Minuten Akkulaufzeit und wechselbarer Absaugdüse. 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. April 2021

Die Lösung des letzten Gewinnspiels (Bilderrätsel): **5**

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