

## KABELJAU AUF LAUWARMEM GEMÜSESALAT

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Feldsalat
- 700 g Kabeljau mit Haut
- 100 g Zuckerschoten
- 2–3 kleine Karotten
- 1 kleine Pastinake
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 bis 2 Kräuterseitlinge
- 3 Zweige Petersilie
- 40 g TK-Erbsen
- Olivenöl nach Bedarf
- Salz und Pfeffer
- weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Agavendicksaft

### Vinaigrette:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer

- 1 Ofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Feldsalat waschen und beiseitestellen, Vinaigrette zusammenrühren. Kabeljau in vier gleiche Stücke schneiden, zuerst auf der Hautseite in einer Pfanne kross anbraten, danach ganz kurz auf allen anderen Seiten braten und in den Ofen geben.
- 2 Zuckerschoten in schräge Stücke schneiden, Karotten und Pastinaken in sehr schmale Steifen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, Petersilie abzupfen.
- 3 Gemüse mit Erbsen in der Pfanne 10 Minuten in Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit weißem Balsamico-Essig und Agavendicksaft ablöschen, Petersilie unterheben. Pilze in einer separaten Pfanne in Olivenöl 5 Minuten goldbraun anbraten.
- 4 Gemüse und Pilze auf einem Teller anrichten, Feldsalat und Vinaigrette darüber geben. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den lauwarmen Gemüsesalat setzen.

## SPINAT-LACHS-ROLLE

- 1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Spinat in einem großen Topf auftauen lassen, mit Ei, geriebenem Käse, Muskat, wenig Salz und Pfeffer vermischen. Masse auf ein Backblech geben, zu einem flachen gleichmäßigen Rechteck verstreichen und im Backofen ca. 15 Minuten backen, anschließend auskühlen lassen.
- 2 Die Spinatplatte mit Frischkäse bestreichen, mit Lachs belegen, an der langen Seite zu einer Rolle formen und in Frischhaltefolie wickeln.
- 3 Mindestens vier Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend in Scheiben schneiden.

# RÄTSEL

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

Ratio, Verstand	uner-sättlich	Bein-gelenk	Staat auf dem Balkan	persönliches Fürwort
2	6			
Zwerg-hund	emsiges Streben	1		
	3	rund, circa	alt-römischer Autor von „Fasti“	
Vorname von Tennisprofi Agassi	griechischer Buchstabe	fränk. Klosterreformer † 851		
Foto-film			4	
Augen-krankheit	ein-stellige Zahl		5	
		englisch: und		

## BEWÄSSERUNGS SET ZU GEWINNEN

Finden Sie die richtige Antwort. Wir verlosen drei praktische Solar-Bewässerungssets von Gardena. Sie versorgen Ihre Pflanzen auf dem Balkon, dem Garten oder der Fensterbank, während Sie im Urlaub sind. Schicken Sie uns eine Postkarte oder faxen bzw. mailen Sie uns die Lösung:

LSW – Stichwort Rätsel

38432 Wolfsburg

E-Mail: [kommunikation@lsw.de](mailto:kommunikation@lsw.de)



Einsendeschluss ist der 28. Juli 2023.

Die Lösung des letzten Gewinnspiels (Sudoku): 12.

Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz im Netz- bzw. Grundversorgungsgebiet der LSW 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](http://www.lsw.de)