



Fotos: Marco Godt

WIRSINGKUCHEN

Für eine Springform mit 26 Zentimeter Durchmesser

Für den Quark-Öl-Teig:

- 125 g Quark
- 1 Ei
- 4 EL Olivenöl
- 0,5 TL Salz
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Päckchen Backpulver

Für den Belag:

- 1 Wirsing (ca. 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- evtl. 80 g Schinkenwürfel
- 1/8 l Gemüsebrühe

Für den Guss:

- 2 Eier
- 100 g Sahne oder Sojasahne
- 0,5 TL helle Sojasauce
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 120 g Bergkäse
- 2 EL Paniermehl

1 Für den Teig Quark mit Ei, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und dazugeben. Alles gut verkneten. Teig zugedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Wirsing putzen, vierteln, den Strunk herauschneiden. Wirsing in 1 cm breite Streifen schneiden, waschen. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Wirsing und optional Schinkenwürfel dazugeben und anbraten. Gemüsebrühe dazugeben und den Kohl zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten dünsten.

4 Für den Guss die Eier mit Sahne, Sojasauce, Pfeffer und Muskat verrühren. Käse fein reiben und mit dem Paniermehl vermischen.

5 Springform einfetten. Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

6 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Boden und Rand der Springform damit auslegen. Wirsinggemüse darauf verteilen, mit dem Guss übergießen und mit der Käse-Paniermehl-Mischung bestreuen.

7 Im Ofen in 40 bis 50 Minuten goldgelb backen.



VEGGIE ODER LIEBER MIT SCHINKEN?

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

AKKULEUCHE ZU GEWINNEN

Finden Sie die richtige Antwort. Wir verlosen eine mobile Tischleuchte. Das Licht ist stufenweise dimmbar. Die Leuchtdauer beträgt bis zu acht Stunden. Ein USB-Ladekabel ist im Lieferumfang enthalten. 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 20. Oktober 2023

Die Lösung des letzten Gewinnspiels (Kreuzworträtsel):

Ferien

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