



# LENGERICH WOCHENBLATT **EXTRA**

3. März 2018 | [www.ag-muensterland.de](http://www.ag-muensterland.de) | kostenlos

## Bloß nicht schludern



Wieviele Wartung ein Auto braucht | Rückseite

Foto: dpa

# Ohne Fleisch geht's auch

## Gemüsepfanne mit Mozzarella

### Einkaufszettel

(für 4 Personen)

#### Gemüsepfanne mit Mozzarella

- 1 kg frisches Gemüse wie z.B. Lauch, Möhren, Staudensellerie, Champignons Romanesco, Bohnen, Erbsen
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Tasse Gemüsfond oder Gemüsebrühe
- 250 g Mozzarella
- einige Blättchen Basilikum

#### Zubereitung:

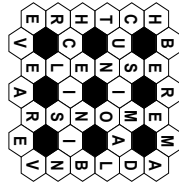
Das Gemüse waschen und putzen. Den Lauch quer in Ringe, Möhren, Staudensellerie und Champignons in Scheiben schneiden. Den Romanesco in Röschen teilen, große Bohnen halbieren. Das Gemüse knapp mit Salzwasser bedecken und 12 Minuten garen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in dem heißen Öl andünsten. Die Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein wiegen. Das Gemüse abgießen, in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Den Gemüsfond angießen und alles nochmals 8 Minuten dünsten lassen, dabei mehrmals umrühren.

Den abgetropften Mozzarella in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Das Ganze zugedeckt weitere 4-5 Minuten dünsten, bis der Käse zerläuft. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmecken Röstkartoffeln.

**Pro Person: 300 kcal (1256 kJ), 18,4 g Eiweiß, 18,2 g Fett, 13,1 g Kohlenhydrate**

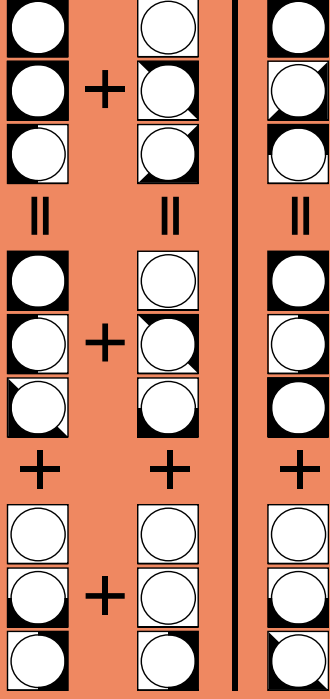
|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|



$$\begin{array}{r} 140 + 237 = 377 \\ 100 + 480 = 580 \\ \hline 240 + 717 = 957 \end{array}$$

[illegible]

|       |       |      |        |      |      |        |        |       |       |       |        |        |      |       |        |        |      |       |        |      |      |       |        |   |   |
|-------|-------|------|--------|------|------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|--------|---|---|
| ANBEI | DEBIL | ELBA | ENTZUG | ERGO | ESRA | FEIERN | FELSIG | GATTE | GICHT | GRELL | ISRAEL | LANGER | LIGA | OGHSE | ROESTI | RUNZEL | SEEN | STOER | THEMSE | VETO | ZIEL | ZUGIG | ZWECKE |   |   |
| I     | V     | X    | I      | Z    | U    | I      | E      | O     | C     | F     | E      | X      | S    | T     | O      | K      | E    | S     | L      | C    | L    | I     | G      | A | O |
| C     | Z     | G    | L      | R    | E    | F      | L      | A     | H     | R     | O      | E      | S    | T     | I      | G      | A    | O     | C      | F    | E    | X     | S      | T |   |
| Z     | G     | L    | R      | E    | F    | L      | A      | H     | R     | O     | E      | S      | T    | I     | G      | A      | O    | C     | F      | E    | X    | S     | T      |   |   |
| L     | R     | E    | F      | L    | A    | H      | R      | O     | E     | S     | T      | I      | G    | A     | O      | C      | F    | E     | X      | S    | T    | I     | G      |   |   |
| V     | E     | L    | A      | H    | R    | O      | E      | S     | T     | I     | G      | A      | O    | C     | F      | E      | X    | S     | T      | I    | G    | A     | O      |   |   |
| F     | L     | A    | H      | R    | O    | E      | S      | T     | I     | G     | A      | O      | C    | F     | E      | X      | S    | T     | I      | G    | A    | O     | C      |   |   |
| E     | L     | A    | H      | R    | O    | E      | S      | T     | I     | G     | A      | O      | C    | F     | E      | X      | S    | T     | I      | G    | A    | O     | C      |   |   |
| L     | D     | A    | A      | Z    | U    | G      | I      | C     | H     | T     | T      | E      | N    | T     | E      | R      | N    | Y     | E      | O    | C    | F     | E      |   |   |
| S     | E     | E    | N      | T    | E    | R      | N      | Y     | E     | O     | C      | F      | E    | X     | S      | T      | I    | G     | A      | O    | C    | F     | E      |   |   |
| I     | S     | U    | B      | G    | I    | C      | H      | T     | T     | E     | R      | N      | Y    | E     | O      | C      | F    | E     | X      | S    | T    | I     | G      |   |   |
| G     | R     | F    | E      | I    | K    | L      | R      | Y     | E     | O     | C      | F      | E    | X     | S      | T      | I    | G     | A      | O    | C    | F     | E      |   |   |
| N     | A     | M    | I      | K    | L    | R      | Y      | E     | O     | C     | F      | E      | X    | S     | T      | I      | G    | A     | O      | C    | F    | E     | X      |   |   |





Moderne Zeiten: Bei der Inspektion greifen die Werkstätten auf elektronische Diagnosesysteme zurück.

Foto: dpa/Markus Scholz

**Aschendorff  
Direkt**

Wir suchen zu sofort zuverlässige  
**PROSPEKTVERTEILER**

(m/w) ab 13 Jahren auf  
Minijob-Basis für die  
Verteilung am Samstag bei  
freier Zeiteinteilung bis 18 Uhr in  
**TECKLENBURG-STADT  
und LIENEN.**

Wir freuen uns auf Dich!  
Telefon (02 51) 690-664  
Montag-Freitag 8.00-17.00 Uhr  
zustellerbewerbung@aschendorff.de  
Stichwort: Prospektverteiler

**LW** **DAS  
LENGERICHER  
ANZEIGENBLATT  
Impressum**

**Verlag:**  
Aschendorff Medien GmbH & Co. KG  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Tel. 02 51/6 90 60 00  
Fax 02 51/6 90 80 80 90

**Anzeigenleitung:**  
Marc Arne Schümann  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Tel. 02 51/6 90 60 00  
Fax 02 51/6 90 80 80 90  
verlagsleitung@aschendorff-medien.de

**Anzeigenannahme:**  
Westfälische Nachrichten  
Tel. 05 481/93 78-0  
Fax 05 481/93 78-59  
E-Mail:  
Anzeigen.len@aschendorff-medien.de  
Rathausplatz 12, 49525 Lengerich

**Redaktionsleitung:**  
Claudia Bakker  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Tel. 02 51/6 90 99 40 50  
Fax 02 51/6 90 80 75 90

**Vertrieb:**  
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Tel. 02 51/6 90 99 40 50

**Druck:**  
Aschendorff Druckzentrum  
GmbH & Co. KG  
An der Hansalinie 1, 48163 Münster  
Das Lengericher Wochenblatt erscheint  
in Verbindung mit der Tageszeitung  
Westfälische Nachrichten, Lengerich.  
Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2018

**AGM** | Anzeigenblattgruppe  
Münsterland

# Gesundheitscheck fürs Auto

So wichtig sind Inspektionen, damit die Fahrzeugsicherheit auf Dauer gewährleistet ist

**Ein regelmäßiger Service ist auch bei modernen Autos unerlässlich.**

Denn auch wenn die Öle immer hochwertiger und viele andere Bauteile verschleißfreier funktionieren – das wartungsfreie Auto bleibt eine Illusion. „Und die regelmäßige Kontrolle ist schon deshalb wichtig, um die Fahrzeugsicherheit zu gewährleisten“, sagt Dietmar Clysters vom Zentralverband Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe (ZDK).

„Üblicherweise wird zwischen kleiner und großer Inspektion unterschieden“, erklärt Herbert Engelmohr vom Automobilclub von Deutschland (AvD). Die kleine Inspektion beinhaltet eine Grundprüfung der Betriebsstoffe Motoröl, Bremsflüssigkeit und Wasser. Unter Umständen erfolge auch ein Ölwechsel. Daneben werde auch nach dem Luftfilter und den Reifen geschaut. „In der ausführlichen Variante werden zusätzlich auch Achsen, Karosserie, Motor und Getriebe überprüft.“

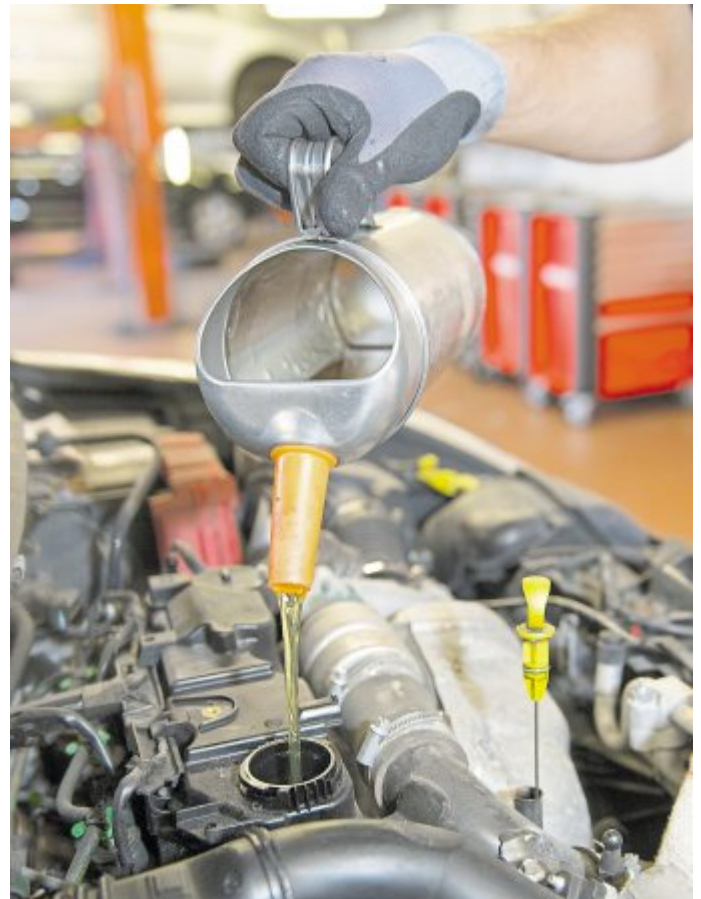
Je nach Hersteller umfassen die Checklisten für eine große Inspektion zwischen 30 und 40 Punkte. Wann ein Auto tatsächlich zum Service muss, das geben die Autohersteller vor. Generell rufen die meisten die Autos nach 30000 Kilometern

oder einem Jahr in die Werkstatt – je nachdem, was zuerst eintrifft. „Jede zweite Inspektion ist dann eine große.“

Während sich die Serviceintervalle früher rein an der Laufleistung orientierten, richten sich die Inspektionen heute aber oft nach der tatsächlichen Abnutzung. Audi etwa hat den notwendigen Motorölwechsel von der eigentlichen Inspektion getrennt, wodurch es zwei getrennte Servicekanäle gibt. „Das Wechselintervall für Motoröl ist sehr flexibel, weil es stark vom Fahrprofil abhängt, das über die Motorelektronik erfasst wird“, erklärt Sprecher Josef Schloßmacher.

Ist die Inspektion fällig, hat der Autofahrer erst einmal die freie Werkstattwahl. „Die Kosten werden sich bei einem kleinen Service zwischen 150 und 300 Euro bewegen und bei der großen Inspektion zwischen 450 und 800 Euro“, sagt Clysters.

Die Preisunterschiede ergäben sich aus dem erforderlichen Umfang, den der Hersteller vorgibt. Daneben aber seien freie Werkstätten in der Regel auch etwas günstiger als die Markenwerkstätten. „Grundsätzlich sollte der Kunde am besten vorher fragen, was die Inspektion kostet und was alles gemacht werden soll“, rät Clysters.



Ein Wechsel des Motoröls nach gewissen Intervallen gehört zur Standardprozedur bei Inspektionen. Foto: dpa/Inga Kjer

Nicht empfehlenswert ist der gänzliche Verzicht auf Inspektionen. „Wer sich nicht an die vom Hersteller vorgegebenen Intervalle hält, riskiert den Verlust der Garantie“, warnt Clysters. Speziell bei Leasingfahrzeugen gebe es hier eine feste Kilometergrenze, die nicht

überschritten werden dürfe. Daneben trägt ein gut gefülltes Serviceheft aber auch zum Werterhalt des Autos bei. „Soll der Wagen irgendwann wieder verkauft werden, ist ein lückenloses Checkheft ein gutes Argument für einen höheren Preis.“ (dpa)