



LENGERICHER WOCHENBLATT **EXTRA**

7. April 2018 | www.ag-muensterland.de | kostenlos

Schön sauber

Geschirrspüler richtig
einstellen | Rückseite

Foto: dpa

Kalorienarm und gesund

Gemüse-Fisch-Auflauf mit Käse

Einkaufszettel

(für 4 Personen)

Gemüse-Fisch-Auflauf

- 750 ml Wasser
- 2 Fleischtomaten
- 1 EL Gemüsebrühe (Instant)
- 2 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 300 g Brokkoli
- 600 g Seelachsfilet
- 250 g fettreduzierter Mozzarella
- Olivenöl für die Auflaufform
- Salz und Pfeffer
- Petersilie
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe

Bild und Rezept: Wirths PR

Zubereitung:

▷ Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Gemüsebrühe in das kochende Wasser einrühren.

▷ Das Gemüse putzen und waschen. Zucchini in Scheiben, Zwiebel in Ringe, Fenchel in Stücke schneiden, das Fenchelgrün mitverwenden, die Brokkoliröschen halbieren. Alles ca. 8 Minuten in der Gemüsebrühe kochen.

▷ Inzwischen das Seelachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse mit einem Schöpflöffel aus der Brühe herausnehmen und abtropfen lassen. Die Seelachsstücke in die Brühe geben und 5-7 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

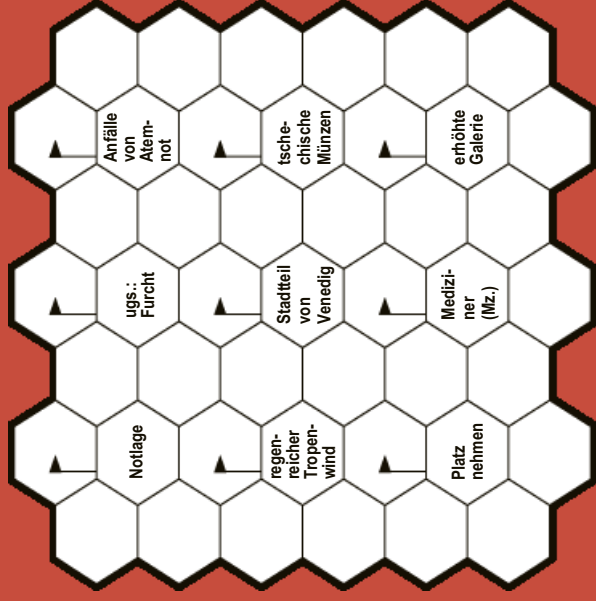
▷ Den fettreduzierten Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl ausstreichen und mit dem Gemüse und dem Fisch füllen. Pfeffern und salzen und die fein gehackte Knoblauchzehe darüber verteilen. Mit Mozzarella-Scheiben belegen und bei 200 °C im vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse schmilzt. Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 306 kcal (1281 kJ), 47,5 g Eiweiß, 8,9 g Fett, 8,8 g Kohlenhydrate

RÄTSEL und DENKSPORT

EFIN NRSST	BEN OOR	BEEKL LNOOT	EFRU	ALL NOS	CHR SUW	HOR	ANOR	EFGL ORTUU	AAD GST
japanisches Gewand	AAG ISU	Buchseitenknick	Lastenheber		AEH RST	IORT		Initialen des Dichters Storm	
„heilig“ in dt. Städtenamen		5	Verwaltungsgrenzlum			anheimelnd	2		
Hinterhältigkeit				OPST	Fremdwortteil: über, oberhalb			BINOT	
			obendrein, noch dazu			EHKL	Riesenschlange		
Kinderbaustein		IKW			AER	Erdgeist			
Wüste in SW-Afrika		3	OT	ehem. Einheit für den Druck		japanischer Politiker † 1909	japan. Brettspiel (Japan.)		NO
musikalischer Halbton	Urzeit-echse (Kw.)					Wissen aneignen			

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



LÖSUNGEN

ORIENT

7 4 6 + 7 0 = 8 1 6
 3 5 0 + 5 4 = 4 0 4
 3 9 6 + 1 6 = 4 1 2

SPRACHEN

KIMONO
 SANKEI
 TUECKE
 LEGIO
 NAMIBIA
 CISWETTER
 DINOS
 SEE
 LERNEN

REBELLEN

OPR
 SPRACHEN
 UTA
 JIDH
 AHOEN
 REBELLEN
 HMO
 KRA
 NG
 U

ANBEI
 BEIRUT
 BONNER
 DANN
 EDGAR
 ENID
 ERATO
 HALO
 HANS
 HEDE
 ILER
 INEGAL
 JETLAG
 KLEIN
 KROETE
 LAIE
 NAVI
 NEPP
 OPTION
 RADE
 RADIAL
 REBELL
 SUJET
 TALG
 WAAGE





Die leichten Teile gehören in der Spülmaschine in den oberen Korb, nicht nach unten.

Foto: dpa

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 51/690 60 00
Fax 02 51/690 80 80 90

Anzeigenleitung:
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/690 60 00
Fax 02 51/690 80 80 90
verlagsleitung@aschendorff-medien.de

Anzeigenannahme:
Westfälische Nachrichten
Tel. 054 81/93 78-0
Fax 054 81/93 78-59
E-Mail:
Anzeigen.len@aschendorff-medien.de
Rathausplatz 12, 49525 Lengerich

Redaktionsleitung:
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/690 99 40 50
Fax 02 51/690 80 75 90

Vertrieb:
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/690 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

Und wenn's nicht sauber wird?

Tipps, damit der Geschirrspüler leichte Arbeit hat und super Ergebnisse liefert

Die Spülmaschine gehört zu den beliebteren Haushaltshilfen, erleichtert sie das Abwaschen doch ungemein. Obwohl ihre Bedienung einfach ist, wird auch mal etwas nicht sauber. Was machen wir falsch?

Wie räume ich eine Spülmaschine eigentlich richtig ein? „Die leichten Teile gehören in den oberen Korb, nicht nach unten“, erklärt Rainer Stamminger, Professor für Haushalts- und Verfahrenstechnik an der Universität Bonn. Denn oben ist der Sprühdruk weniger stark, wodurch die Teile nicht so leicht umgeworfen werden können. Stark Verschmutztes wird unten platziert, wo es durch den stärkeren Sprühstrahl besser gereinigt wird.

Sollte ich Geschirr vorspülen? „Das ist absolut überflüssig“, sagt Stamminger. Aber man sollte größere Essenreste vorher entfernen. Angebranntes in Töpfen und Pfannen wird am besten sogar eingeweicht. Geschirr mit Essenresten, die einen starken Geruch entwickeln, sollte man per Hand waschen, sofern man nicht plant, die Spülmaschine zeitnah anzustellen. Und Cecilia Meusel, Redakteurin bei der Stiftung Warentest, sagt: „Einmal im

Monat sollte das Intensivprogramm angestellt werden.“ Das wäscht Ablagerungen in der Maschine weg.

Welches ist das richtige Programm? „Ich empfehle immer das Eco-Programm, über das alle neuen Geräte verfügen“, sagt Stamminger. Hier ist die Temperatur reduziert, was Energie spart – obwohl es

mit drei bis vier Stunden Dauer länger braucht als andere Programme.

Die Gläser sind trüb – was habe ich falsch gemacht? Das Eintrüben kann drei Gründe haben. Erstens: Der Behälter für das Regeneriersalz war nicht richtig verschlossen, erklärt Bernd Glassl vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. Dadurch ent-

stehen Beläge, die sich leicht mit etwas Wasser abwaschen lassen. Zweitens: „Auf dem Geschirr ist eine dünne Kalkschicht, weil Regeneriersalz fehlt oder die Wasserenthärtung nicht richtig eingestellt ist“, so Glassl. „Der Kalk lässt sich mit verdünnter Säure wieder entfernen.“

Und drittens: „Das Glas korrodiert.“ Die in diesem Fall entstandene Trübung lässt sich leider nicht wieder entfernen. „Das Glas ist dauerhaft geschädigt.“ Das kann am Gefäß liegen, am Wasser oder am Reiniger. Um Letzterem vorzubeugen, sollte beim Kauf des Reinigers auf einen integrierten Glasschutz geachtet werden.

Tabs oder Pulver – was ist besser? „Das lässt sich nicht sagen – keines von beiden ist schlechter“, erklärt Glassl weiter. Wer sich für ein Pulver entscheidet, sollte darauf achten, dass es trocken gelagert ist, damit es nicht klumpt. Multi-Tabs haben den großen Vorteil, dass sie sehr bequem zu handhaben sind und drei Aufgaben auf einmal erfüllen: reinigen, klarspülen und trocknen. Pulver hingegen ergänze die Spülmaschine optimal: „Richtig dosiert, setzt es nur so viel Chemie ein, wie notwendig ist.“ (dpa)



Die Spülmaschine ist aus den meisten Haushalten nicht mehr wegzudenken.

Foto: dpa/Siemens-Electrogeräte