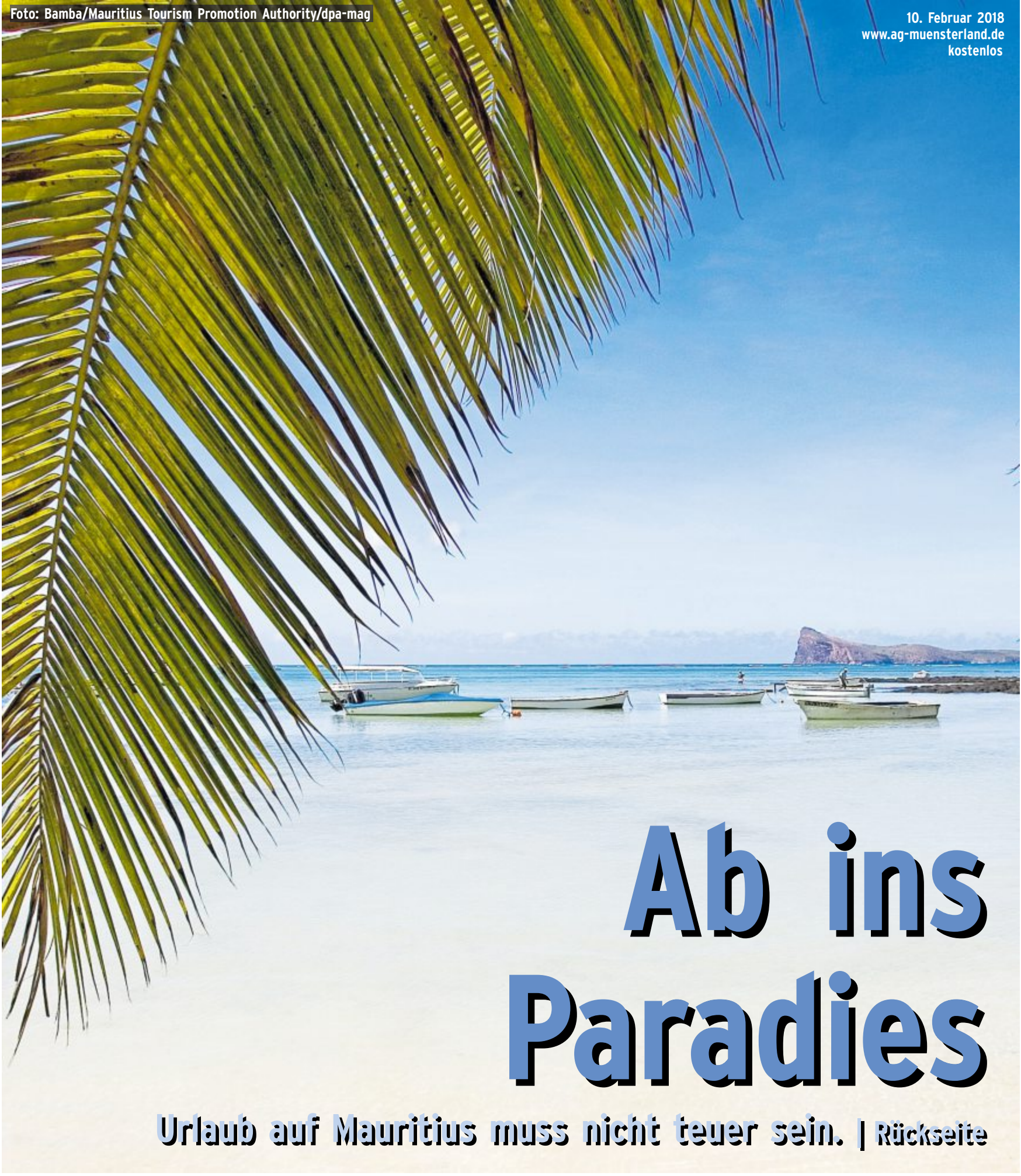




LENGERICH WOCHENBLATT **EXTRA**

Foto: Bamba/Mauritius Tourism Promotion Authority/dpa-mag

10. Februar 2018
www.ag-muensterland.de
kostenlos

A tropical beach scene with a large palm frond in the foreground on the left, framing a view of a calm turquoise sea. Several small white boats are anchored in the water. In the distance, a rocky island is visible under a clear blue sky.

Ab ins Paradies

Urlaub auf Mauritius muss nicht teuer sein. | Rückseite

Einkaufszettel

(für 4 Personen)

Lachsfilet mit Zitronenbutter

- 250 g Reis mit Wildreis
- 4 Lachsfilets à 200 g
- 4 EL Zitronensaft
- 100 g Butter
- 1 abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Spritzer Worcestersauce
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 500 g Brokkoli
- 150 ml süße Sahne
- 75 ml Wasser
- 1/2 TL gekörnte Brühe
- Muskat
- 1 EL Weizenstärke

Mit frischer Note

Lachsfilet mit Zitronenbutter und Reis

Foto: Wirths PR

Zubereitung:

- ▷ Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- ▷ Lachsfilets unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter cremig rühren, mit abgeriebener Zitronenschale, einem EL Zitronensaft, Worcestersauce, einer Prise Salz, einer Messerspitze Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- ▷ Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen zerlegen und diese in wenig Salzwasser garen.
- ▷ Die Lachsfilets salzen und pfeffern und in heißer Zitronenbutter von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten.
- ▷ Sahne mit der Hälfte des Wassers erhitzen, mit gekörnter Brühe, Pfeffer, Salz und etwas Muskat würzen. Die Stärke mit dem restlichen Wasser kalt anrühren, an die Sahnesauce geben und kurz aufkochen lassen.
- ▷ Brokkoli abtropfen lassen, mit der Sahnesauce, den Lachsfilets, Reis und der zerlassenen Zitronenbutter auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 968 kcal (4052 kJ), 50,4 g Eiweiß, 60,4 g Fett, 55,0 g Kohlenhydrate

RÄTSEL und DENKSPORT

Ostsee- insel	DEEE NSTZ		EEH NSS	AMMO		BEEL NSTU		ANO	EEHS		FOT	AAKS	AEEK MRRST	AELR	ERT
						zeitlich nicht begrenzt									
				ILOR		Zeit ohne Sonnen- licht					EIL LST		englisch: Ohr		
Aggre- gat- zustand				Zahlen- glücks- spiel					AEG ITT		Spot- schrift				
franz. Schau- spieler (Alain)						GINOR		Quallen- fangarm							EEMTU
				AMST		ehema- lig er Schah Persiens					Spiel- karten- farbe			EIST	
Hautier der Lappen										ADE		mund- artlich: Ameise			
Kose- name e. span. Königin								BO		eine Alpen- region					
												grober Sand			
weiß- russische Haupt- stadt						Blumen- strauß					religiöse Glaubens- gruppe				

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

2

7

7

2

7

7

2

6

9

9

5

7

6

1

1

0

2

2

2

3

3

2

1

6

7

7

7

2

4

4

2

7

7

2

6

9

9

5

7

6

W

I

A

L

E

F

A

K

L

L

A

O

W

I

T

B

X

H

N

G

N

A

K

E

R

K

I

D

X

U

S

E

D

O

M

N

A

C

H

T

S

T

E

I

E

R

E

N

T

O

N

N

A

T

I

R

E

D

E

L

O

N

T

E

N

T

A

K

E

L

R

E

N

I

N

I

S

T

E

R

L

L

G

A

E

U

T

H

E

O

L

L

O

G

I

E

S

E

K

T

H

A

B

S

O

S

T

E

I

E

R

E

N

T

O

N

N

A

T

I

R

E

D

E

L

O

N

T

E

N

T

A

K

E

L

R

E

N

I

N

I

S

T

E

R

L

L

G

A

E

U

T

H

E

O

L

L

O

G

I

E

S

E

K

T

LÖSUNGEN

ABBAU
AKTE
ANKER
ANONYM
ASPIK
AUSBAU
CLOGS
DANACH
FRAGIL
GARDE
ISERE
ITALO
KALI
KEGELN
KORD
LASCH
LINKS
LURCH
MARDER
MONROE
QUALM
SOUL
SUBTIL
TISCH
WIGWAM

W	M	O	N	R	O	E	F	A
I	X	A	E	L	X	L	I	A
G	O	K	A	L	I	N	G	N
W	N	T	B	T	H	N	K	Y
A	I	E	B	C	I	K	I	M
M	Q	U	A	L	M	S	L	C
A	S	N	U	O	A	I	C	N
R	A	Q	S	G	J	S	L	H
D	S	K	B	S	A	E	C	T
E	P	O	A	D	G	R	N	H
R	I	R	U	E	U	E	D	I
D	K	D	K	L	W	K	U	E



Der 556 Meter hohe Berg Le Morne Brabant gilt als das Wahrzeichen der Insel Mauritius.

Foto: Bamba/Mauritius Tourism Promotion Authority/dpa-mag

Nicht nur purer Luxus

Mauritius geht auch mit kleinerem Geldbeutel

Mauritius steht für Luxusurlaub. Doch es geht auch anders. Vielerorts kann man recht günstig in netten Gasthäusern wohnen, es gibt Apartments für Selbstversorger. Und es lässt sich bei den Ausflügen sparen, wenn man die Insel auf

eigene Faust erkundet.

Der Osten von Mauritius wird von großen Hotelkomplexen dominiert. In Grand Baie im Inselnorden lässt sich günstiger und authentischer unterkommen. Die Region ist bei den Einheimischen beliebt wegen ihrer Bars und Clubs. Wer es beschaulich mag, kann sich in einem Gasthaus am Ortsrand in Richtung Pointe aux Canonnières einnisten.

Unten am Wasser findet abends und an Wochenenden das Leben statt: Hier stehen die Männer vor Sonnenuntergang an der Kai-mauer und werfen die Angeln aus. Dazu dudeln kitschige Liebeslieder aus einem Ghetto-Blaster. Die Alten sitzen schwatzend auf weißen Plastikstühlen und kommentieren den Fang. Kinder fahren auf Rädern vorbei. Dem kleinen, teils etwas baureifen Weg lässt sich über Kilometer folgen. Aber am meisten Spaß macht es, sich in einem der kleinen Supermärkte ein kühles Bier zu kaufen und sich an einer belebten Ecke zu den Menschen zu gesellen. Kosten: 50 Cent fürs Bier – und am besten noch 40 Cent für leckere Bananchips mit Chili drauflegen.

Weiter östlich, im Stadtzentrum von Grand Baie, starten jeden Morgen die Katamaran-Touren. Bis zu

zehn Boote fahren in Kolonne raus aufs Meer. Mittagessen, Getränke und – je nach Boot – viel Partylaune inklusive. Es geht in rund anderthalb Stunden vorbei an der Felseninsel Gunners Coin zu den unbewohnten Eilan-

den Ile Plate und Ile Gabriel für einen Badeaufenthalt. Kosten für einen Tagesausflug: 90 Euro pro Person bei einer Gruppenfahrt. Mit etwas Glück und je nach Saison lassen sich bei teils hohem Wellengang auch Wale

oder Delfine entdecken – und ein extra Ausflug dafür einsparen. Wer beim Schnorcheln aus der Nähe die weißen Korallen bestaunen will, sollte zur Blue Bay fahren. Viele Hotels organisieren Tagestouren zu der Bay. Aber für schon rund fünf Euro lässt sich auch spontan mit einem der Glasbodenboote durch die Bucht und über die weißen Korallen schippern. Tipp: den Bootsführer um einen kurzen Stopp zum Schnorcheln bitten.

Eine weitere Hauptattraktion auf Mauritius ist der Pamplemousses Botanical Garden im Norden – die älteste Anlage dieser Art auf der Südhalbkugel. Am besten bringt man einen halben Tag Zeit mit. Ein Abstecker zum Gehege der Riesenschildkröten in der Parkmitte lohnt sich. Rund fünf Euro kostet der Eintritt zum Garten. Unweit des Botanischen Gartens liegt Aventure du Sucre, ein spannend gestaltetes Museum zur Geschichte der Besiedlung der Insel und ihrem Hauptprodukt Zuckerrohr. Die kurzweilige Ausstellung endet in einem Zucker- und Rum-Tasting. Der Preis: insgesamt zehn Euro. Lohnenswert ist dabei auch ein Spaziergang durch die gepflegte Gartenanlage zum Fluss Rivière Baptiste. (dpa)



Im türkisblauen Wasser vor der Ile Plate unweit vor Mauritius ankern die Katamarane.

Foto: Simone A. Mayer/dpa-mag



Verlag:
Aschendorff Medien GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/6906000
Fax 0251/690808090

Anzeigenleitung:
Marc Arne Schumann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/6906000
Fax 0251/690808090
verlagsleitung@aschendorff-medien.de

Anzeigenannahme:
Westfälische Nachrichten
Tel. 05481/9378-0
Fax 05481/9378-59
E-Mail:
Anzeigen.len@aschendorff-medien.de
Rathausplatz 12, 49525 Lengerich

Redaktionsleitung:
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/690807590

Vertrieb:
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050

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