

- GRATIS FÜR SIE -

FEBRUAR / MÄRZ 2022

von hier

Das Magazin aus dem Allgäu



ABSCHNALLEN & GENIESSSEN

SEELENWÄRMER NACH DER ABFAHRT



FENE BERG



**OBERSTDORF
KLEINWALSERTAL**
Bergbahnen

EINFACH PUNKTE SAMMELN. EINFACH SPAREN. EINFACH MYMOUNTAINCLUB.

Jetzt als Club-Mitglied exklusive Vorteile genießen.



*Schnell
kostenfrei
anmelden!*



www.ok-bergbahnen.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

Das beginnende Jahr bereitet sich wie eine frische Schneedecke vor uns aus und die ersten Schritte liegen bereits hinter uns. Doch welche Überraschungen wird das neue Jahr noch bereithalten? Lassen wir es auf uns zukommen. Wir hoffen auf jeden Fall, Ihnen mit diesem Heft einen schönen Start in das Jahr zu bereiten. In dieser Ausgabe machen wir eine Zeitreise zu den Anfängen des Wintersports und zeigen aktuelle Trends – zwischen Holzski und Snowpark.

Um in der klirrenden Kälte warm zu bleiben, haben wir verschiedene Winter-Rezepte für Sie vorbereitet: dampfende Schüsseln mit würziger Ramen-Suppe, knusprige Waffeln frisch aus dem Eisen und verschiedene Köstlichkeiten von Köchin Karen Fritzenschaft. Außerdem stellen wir Ihnen unsere Kampagne für mehr Transparenz „Haltung zeigen“ vor und besuchen unseren neuen Kooperationspartner beim Thema E-Mobility: Numbat, ein Entwickler von Schnellladesäulen für E-Autos.

Egal, ob Sie bereits in der Stimmung für das große Frühjahrserwachen sind oder den Schnee in vollen Zügen genießen: Kein Winter bleibt für immer und schon bald begrüßen uns die ersten warmen Sonnenstrahlen.



Nun wünschen wir Ihnen
viel Spaß beim Lesen

Christof Feneberg // Hannes Feneberg

Christof Feneberg und
Hannes Feneberg

~ hier genießen ~

08 | Puderzucker & Pulverschnee
Fluffige Waffeln



18 | Aber bitte mit Brühe
Warenkunde

20 | Japan trifft Heimat
Seelenwärmer Ramen

26 | Raffiniert serviert
Winterrezepte neu gedacht

34 | Unser Leserrezept
Käsenocken

~ hier produziert ~

06 | Die etwas andere Baufirma
Action, Spaß, Schneestern



~ hier entdecken ~

46 | Rätseln & Gewinnen
Unsere Kinderseite

48 | Kolumne
Wann erlöst uns der Milch-
wagenfahrer?

~ hier erleben ~

14 | Sport, Leidenschaft, Tradition
Skigeschichte in Fischen



42 | Irish Heartbeat Festival
klassikBOX ALLGÄU

~ hier gestaltet ~

44 | Weniger ist mehr
Ausmisten für den Frühling

TITELFOTO: Anna Feneberg

ÜBER DEN Wolken

Ein Tag in den winterlichen Alpen lässt so manche Alltags Sorge ganz klein werden. Und wenn, wie hier am Breitenberg, alles unter einer dicken Schneedecke liegt und die Wolken den Blick ins Tal verschleiern, lässt es sich noch viel besser abschalten. Also: Nichts wie rauf auf den Berg.

Foto Fabian Zocher







SPRUNG IN DIE ZUKUNFT

Sport und Spaß kombinieren – das ist die Vision von Schneestern, einem Unternehmen aus Durach, das seit über 22 Jahren Action Sport Parks entwickelt, plant und baut. Ob im Sommer oder im Winter, ob auf Rädern, Boards oder Skiern – bei einem Sprung auf ihren Anlagen ist die grenzenlose Freiheit spürbar.

Text Carina Jungchen-Wenzlick **Fotos** Schneestern

„Das Schönste an einem abgeschlossenen Projekt ist die Freude in den Gesichtern der Nutzer“, schwärmt Dirk Scheumann, Geschäftsführer von Schneestern.

Das Allgäuer Unternehmen mit Sitz in Durach verwirklicht weltweit Snowpark- und Bike-Projekte, baut europaweit Skate- und Rollsport-Parks und produziert das Equipment in der eigenen Fertigung vor Ort.

„Eigentlich sind wir nichts anderes als eine Baufirma – nur in cool!“, sagt der Gründer und schmunzelt. Architekten, Bauzeichner, Ingenieure, Vertriebsmitarbeiter, Konstrukteure und mehrere Bautrupps stehen mit ihrer Expertise und eigener Erfahrung bei

jedem Projekt hinter ihm. Sie konstruieren gemeinsam etwas, das Jung und Alt Freude macht.

WELTWEIT EINZIGARTIG

In 22 Jahren ist Schneestern von einem auf 65 feste Mitarbeiter gewachsen. Das Konzept musste immer wieder modifiziert werden, aber wiederkehrende Großaufträge bestätigen den Erfolg. „Wir sind weltweit einzigartig“, erzählt Scheumann. Diesen Gesamtmix aus Sommer- und Winteranlagen bietet keine zweite Firma an. 1999 beschloss der selbst begeisterte Actionsportler, seine Leidenschaft Freeskiing salonfähig zu machen und es als eigene Sportart

in die Gesellschaft zu integrieren. In den 90er-Jahren gab es weder Material für seinen Sport noch Snow Parks für die Umsetzung. Seine Skier bog er sich selbst hinten auf, um rückwärtsfahren zu können. Die Parks baute er mit ein paar Kumpels. Und sehr bald spürte Scheumann, dass seine Ideen ankamen und der Bedarf für sein Vorhaben wuchs – der Anfang von Schneestern.

BAUMEISTER EINER KULTUR

Dirk Scheumann ist gelernter Zimmerer, holte sein Abi nach, studierte Hochbau-Bautechnik und wollte eigentlich Bauingenieur werden. Für die Erfüllung seines Traums musste er

seine Pläne jedoch aufgeben und entgegen aller Vernunft eine eigene Firma gründen – in einem Gewerbe, das der Markt noch nicht kannte. Denn wie der Jungunternehmer auf dem Gewerbeamt erfuhr, gab es zu diesem Zeitpunkt keine passende Kategorie für sein Vorhaben. Kurzerhand vergaben sie eine neue, die „Wintersport- und Freizeitanlagenbau“ hieß und bis heute gültig ist. Er startete mit dem Bau von Snowparks am Fellhorn, jedoch war das Wintergeschäft zu kurz, um Fuß fassen zu können. „Die Mitarbeiter mussten jedes Jahr neu gesucht und ausgebildet werden. Kaum waren sie fertig, war die Saison schon wieder vorbei und sie waren weg“, beschreibt Scheumann sein Dilemma. Es lag auf der Hand, seine Tätigkeit von Winter auf Sommersport auszuweiten, um den Mitarbeitern eine längerfristige Perspektive zu bieten. Der Lifestyle der Skifahrer und Boarder im Winter hört im Sommer nicht auf. In den warmen Monaten lag der Fokus ab jetzt auf Skateboard, Bike, Roller und Wasserski.

HIGHLIGHT-PROJEKTE

Die Arbeit von Schneestern sprach sich schnell herum. Immer mehr Aufträge trafen ein – von Oberstdorf bis ins Sauerland. Schließlich kam der Anruf vom Olympischen Komitee in Südkorea. Für die Olympischen Spiele in Pyoengchang durften sie die Slopestyle und Big Air planen und bauen. Acht Wochen lang waren 14 Leute vor Ort und haben 80.000 m³ Schnee verbaut. „Die Größe und Komplexität des Megasporevents hat uns vom Hocker gehauen“, erzählt Scheumann stolz. Momentan steckt sein Team schon in den Vorbereitungen für die nächsten Olympischen Spiele in China.

ZURÜCK INS ALLGÄU

Das Vorzeigeprojekt im Allgäu war bis 2018 der Red Bull Park in Nesselwang, einer der international besten Snow Parks Europas mit dem Schwerpunkt auf Chipelementen. Im Sommer findet man ihre Pumptracks in Kempten, Nesselwang, Pfronten und Füssen. „Wir arbeiten daran, freie Plätze in den Gemeinden sinnvoll zu nutzen und wollen vor allem den Kids etwas an die Hand geben, bei dem sie gefordert sind und Spaß haben“, beschreibt Dirk Scheumann seine Pläne. Denn der Actionsport ist schon lange kein Trendsport mehr: „Die Kinder werden jetzt damit in Kontakt kommen und ein Leben lang dranbleiben, wenn der Spirit sie einmal gepackt hat.“ Dieser Branche gehört die Zukunft und jetzt geht es erst richtig los!



Schauen Sie doch mal rein:
www.schneestern.com



IM SIEBTEN

Waffelhimmel

Heiße Waffeln, frisch aus dem Eisen, sind der perfekte Snack nach einem langen Tag an der frostigen Winterluft. Unsere Rezeptvariationen des Dessertklassikers bringen Abwechslung auf den Tisch.



Rezepte Sandra Huber
Fotos Anna Feneberg



Als Beilage empfehlen wir unsere Glühweinschattmorellen. Rezept auf der nächsten Seite.

BROWNIE-WAFFEL

MIT ESPRESSO

4 Portionen | ca. 25 Min.

ZUTATEN

100 g dunkle Schokolade
100 g VonHier-Butter
2 VonHier-Eier (Gr. L)
65 g VonHier-Zucker
80 g VonHier-Dinkelmehl 630
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
15 g Kakao zum Backen
60 ml Espresso (kalt)
75 g saure Sahne

ZUBEREITUNG

1. Schokolade mit Butter über dem Wasserbad zum Schmelzen bringen und danach abkühlen lassen.
2. Die Eier mit dem Schneebesen in die abgekühlte Schokolade einrühren.
3. Zucker, Salz, Mehl, Backpulver und Kakao in einer Schüssel verrühren und abwechselnd Espresso und Sahne untermischen, bis ein schöner Teig entstanden ist.
4. Das Waffeleisen vorheizen und gut mit Öl einpinseln.
5. 3 gute Esslöffel Teig auf das Waffeleisen geben und ausbacken.

Stück ca. 527 kcal, 10 g E/ 45 g KH/ 34 g F



VEGANE VON HIER-WAFFELN

MIT APFELMARK

4 Portionen | ca. 20 Min.

ZUTATEN

200 g VonHier-Haferflocken zart
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
2 TL Backpulver
250 g VonHier-Apfelmark ohne Zucker
300 g Vanille Haferdrink
oder reiner Haferdrink

ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken im Mixer fein zermahlen. Mit Backpulver, Zimt und Salz vermischen.

2. Das Apfelmark und den Haferdrink mit dem Hafermehl gut verrühren, sodass eine homogene Masse entsteht. Den Teig 5 Minuten quellen lassen.

3. Die Waffeln im vorgeheizten Waffeleisen bei mittlerer Hitze in ca. 4 — 5 Minuten knusprig ausbacken. Das Waffeleisen sollte gut vorgeheizt werden und nicht zu tiefe Eisen haben.

4. Die warmen Waffeln mit veganer Sahne oder Eis und frischen Früchten servieren.

Stück ca. 247 kcal, 7 g E/ 45 g KH/ 4 g F

GLÜHWEIN- SCHATTEN- MORELLEN

4 Portionen | ca. 15 Min.

ZUTATEN

1 Glas Schattenmorellen	1 Sternanis
250 ml FeBio-Glühwein (alternativ Saft der Kirschen)	Etwas Bio- Orangenschale
1 TL Vanille-Extrakt	3 EL VonHier-Zucker
1 Zimtstange	1 guten EL Speisestärke

ZUBEREITUNG

1. Schattenmorellen abseihen (Saft bei Gebrauch auffangen) und mit dem Glühwein, Vanille-Extrakt, Zimtstange, Sternanis, Zucker sowie der Orangenschale in einen Topf geben.

2. 2 - 3 EL vom Glühwein mit der Speisestärke verrühren.

3. Glühwein aufkochen, dann das Glühwein-Speisestärkegemisch unter ständigem Rühren in den Glühwein geben, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist.

4. Orangenschale, Zimtstange und Sternanis entfernen und mit den warmen Waffeln servieren.

Stück ca. 184 kcal, 1 g E/ 39 g KH/ 0 g F



Stylisch Einarichten - genau unser Thema!



Wohnraumplanungen für Neu- und Umbau
Innenarchitektur, visuelle Darstellung,
Möbelhandel, alles aus einer Hand.

VON HIER-CHEESECAKE-WAFFELN

4 Portionen | ca. 20 Min.

ZUTATEN

450 g VonHier-Frischkäsecreme Natur
1 EL Zitronensaft
4 VonHier-Eier
80 g VonHier-Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
70 g VonHier-Mehl 405
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Frischkäsecreme mit den Eiern und dem Zitronensaft gut verrühren. Vanillezucker und Salz unterrühren.

2. Danach das Mehl auf die Masse sieben und zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig ist relativ flüssig, das ist so gewollt.

3. Waffeln bei Stufe 5 ca. 5 Minuten im vorgeheizten Waffeleisen ausbacken.

4. Die warmen Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit Salzkaramell oder Fruchtkompott servieren.

Stück ca. 512 kcal, 18 g E/ 39 g KH/ 32 g F



Allgäu®

ALLGÄUER ALPENGENUSS

Käse kommt aus Kimratshofen



Allgäu Milch Käse eG
natürlich und nachhaltig



Herz Käse
traditionelle Spezialitäten



Die Käsemanufaktur Allgäu
unvergleichliche Innovationen





BRETTER, DIE DIE WELT BEDEUTEN

Begeisterte Skifahrer gibt es vielerorts. In Fischen geht die Leidenschaft für das Skifahren aber viel tiefer. Hier findet sich das FIS-Skimuseum mit zahlreichen historischen Exponaten. Einige Bewohner der Allgäuer Gemeinde können die alten Holzbretter sogar noch fahren. Bewiesen haben sie das schon viermal bei einer besonderen Veranstaltung.

Text Anne-Sophie Schuhwerk **Fotos** Anne-Sophie Schuhwerk & Anna Feneberg



Georg Larsch könnte ein Lexikon der Skigeschichte schreiben. Kaum eine Zahl, die er nicht sofort im Kopf hat, kaum eine Frage, die er nicht aus dem Stand beantworten kann. Das kommt nicht von ungefähr. Früher war der Vorsitzende des Fördervereins Fischinger Heimathaus selbst ambitionierter Skifahrer. „Aber auch die Historie meines Sports hat mich immer gefesselt“, sagt der 74-Jährige, dessen Leben sich durch eine Reise nach Oslo veränderte. „Dort habe ich das erste Mal ein Skimuseum gesehen“, erzählt der Allgäuer mit einem Lächeln. Direkt nach seiner Rückkehr legte er los. Er sammelte historische Exponate, suchte Unterstützer und

überzeugte den Bürgermeister. „1994 war es dann so weit und wir konnten unser FIS-Museum im Kurhaus aufsperrern“, sagt Larsch, der das Museum später in das Heimathaus in Fischen umzog.

ZUNÄCHST KRITISCH BEÄUGT

Der unglaubliche Wandel des Skisports begeistert Larsch bis heute. „Im Allgäu kam das Skifahren spät an“, erzählt Larsch. Während es im Schwarzwald bereits erste Skiclubs gegeben habe, beäugte man die Skipioniere Fritz Heimhuber und Max Madlener noch mehr als skeptisch. „Den beiden ist 1901 die erste Winterbesteigung des Nebelhorns gelungen“, weiß

Larsch. Auf Eschenholz-Latten, die mit einem Riemen an den Lederstiefeln festgebunden waren. „Die Stöcke waren damals aus Haselnussholz. Später aus Bambus“, erzählt Larsch.

In seinem Museum hat er zum Thema Heimhuber nicht nur eine eigene Vitrine mit Original-Equipment des Skialpinisten. „Ein besonderer Schatz ist auch der erste Ski, der im Allgäu hergestellt wurde. Und zwar 1897 von Fritz Heimhuber selbst“, erzählt Larsch. Auf Basis von Bildern habe Heimhuber, selbst Fotograf, damals sein erstes Paar Ski gebaut. „Bis dahin mussten Ski noch aus dem hohen Norden importiert werden“, erklärt Larsch.

Was anfangs kritisch beäugt wurde, mauserte sich aber auch im Allgäu schnell zum Trend. „1922 hat Fischen einen Skiclub gegründet“, erzählt Larsch. „Zu dieser Zeit war es schon absolut in Mode, Ski zu fahren.“ Wobei der Sport vom heutigen Skifahren noch weit entfernt war. „Die Ski hatten zu Beginn keine Kufen. Man fuhr durch tieferen Schnee. Mit den glatten, festen Pisten von heute hatte das nichts zu tun“, weiß Larsch.

HISTORISCHE SKIRENNEN

Getestet hat er das schon mehrfach. Und damit ist er in Fischen nicht allein. Bereits vier Mal fand in der

skiverliebten Gemeinde ein historisches Skirennen am Stinesser, dem Fischinger Skigebiet, statt. Teilnahmebedingungen: Holzski ohne Kanten, historisches Skigewand und Ausstattung. Bis zu 120 Teilnehmer fanden sich in Windeseile zusammen. „Die Ski haben bei uns im Ort eben Tradition“, sagt Larsch.

Eine Tradition, die sich sehen lassen kann. Nach dem zweiten Weltkrieg titelte laut Larsch die Presse schon mit „Deutschlands schönste Skitour – die Hörnertour in Fischen“. „Die Augsburger sind damals in Scharen mit dem Zug nach Fischen gefahren, haben

ihre Ski geschultert und sind zur Tour aufgebrochen“, erinnert sich Larsch aus Erzählungen.

Der Bau der ersten Liftseil in der Region verstärkte die Liebe für Ski im Oberallgäu weiter und trug schon bald Früchte. Zahlreiche sportliche Größen kommen heute aus dem südlichen Landkreis. „Bis heute gibt es im FIS-Museum regelmäßige Treffen mit Olympioniken wie Frank Würndli, Karin Dedler oder Heidi Biebl“, erzählt Larsch. Für sie und viele Fischinger sind es eben nicht nur einfache Ski. Es sind Bretter, die die Welt bedeuten.



MIT VOLLEM AKKU IN DIE ZUKUNFT

Die Fahrradbranche boomt und erlebt den größten Aufschwung seit Jahren. Vor allem E-Bikes erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Das Senioren-Image hat die neue, sportive E-Bike-Generation dabei längst hinter sich gelassen.

Text Rebike Mobility GmbH **Fotos** Rebike Mobility GmbH und Matthias Garvelmann

AUS LIEBE ZUM E-BIKE

Wer liebt, was er tut, dem fällt die Arbeit leicht. Eine Weisheit, die bestätigt wird, sobald man das Gebäude von Rebike in Kempten betritt. Hier arbeiten Zweiradmechatroniker und Fahrradmechaniker, die ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht haben.

SPASS BEI DER ARBEIT

„Die Premium-E-Bikes, die wir bei Markenherstellern einkaufen, begeistern uns selbst“, schwärmt Sven Erger, einer der beiden Gründer und Geschäftsführer von Rebike Mobility. So sieht es auch sein Team, das die neuen E-Bikes fachmännisch montiert, bevor sie an Abo-Kunden (ebike-abo.de) oder Verleihstationen verschickt werden. „Wenn die E-Bikes als junge Gebrauchte zu uns zurückkommen, werden sie auf einen technisch einwandfreien Zustand überprüft und

aufbereitet. Im Anschluss verkaufen wir sie über unseren Online-Shop rebike.com. So verlängern wir den Lebenszyklus der E-Bikes und unsere Kunden können bis zu 30 Prozent sparen“, erläutert Erger.

UNTERNEHMEN AUF WACHSTUMSKURS

Dass diese Idee zukunftsweisend ist, zeigt die Entwicklung von Rebike. 2018 gegründet, beschäftigt das Unternehmen heute über 70 Mitarbeitende. Doch das ist erst der Anfang. „Wir werden weiterhin stark expandieren. Dafür suchen wir motivierte Leute. Das können sowohl Fahrradmechaniker oder -monteure als auch Biker sein, die ihr Hobby zum Beruf machen wollen. Wer Lust hat, sich einzubringen, kann bei uns einen krisensicheren Arbeitsplatz finden.“



**Gestalte die Mobilität
von morgen!**



Mehr Informationen auf
www.rebike-jobs.de

REBIKE

Wir suchen für unseren Standort Kempten:

Fahrradmonteure (m/w/d)

Zweiradmechatroniker/Fahrrad (m/w/d)

Deine Benefits:

- fokussiertes Arbeiten ohne Kundenkontakt
- geregelte Arbeitszeiten
- keine Samstagsarbeit
- top-moderner Arbeitsplatz
- ein kostenloses E-Bike im Abo



Brühe

ESSENZ DER SUPPE

Nichts stärkt und wärmt so gut wie eine selbstgekochte Brühe. Darauf kann sich sicher jede Küche der Welt einigen. Von der Flädle-Suppe über Minestrone und Bouillabaisse bis hin zu Pho und Ramen – Basis für all diese Suppenklassiker ist ein Sud aus hochwertigen Zutaten, die teils über mehrere Stunden vor sich hin köcheln müssen, um ihren vollen Geschmack zu entfalten.

FLEISCH

Ein Klassiker in der kalten Jahreszeit ist die Hühnerbrühe. Ihr werden sogar heilende Kräfte nachgesagt: Der Eiweißstoff Cystein wirkt etwa entzündungshemmend und abschwellend. Neben dem typischen Suppenhuhn kann man eine Geflügelbrühe auch aus Pute, Gans oder Ente kochen – diese Brühen werden aber um einiges fetthaltiger. Neben der Geflügelbrühe gibt es auch Fleischbrühen aus Rind oder Schwein. Dabei schmecken Rinderbrühen besonders kräftig, ob aus Markknochen oder Suppenfleisch gekocht. Gerade in der asiatischen Küche werden auch oft Brühen aus Schweinespeck oder -füßen hergestellt.



TIPP

Den Schaum, der sich während des Kochens bildet, regelmäßig abschöpfen. So wird die Brühe klarer.

Köche schwören darauf, Fleischbrühen mit kaltem Wasser anzusetzen und es erst dann zum Kochen zu bringen. Wer eine Brühe mit besonders kräftigem Geschmack möchte, sollte das Wasser erst gegen Ende der Kochzeit salzen.

Denn so geben die Zutaten ihre Aromen, Mineralstoffe und Fette beim Kochen besser an das Kochwasser ab.



BOUILLON

= Fleisch- und Knochenbrühe

FOND

= Stark eingekochte Grundbrühe als Basis für Saucen

CONSOMMÉ

= Klare Kraffbrühe aus Fleisch

GEKÖRNT BRÜHE

= Trockene Gemüsebrühe, die haltbar gemacht wurde

VEGETARISCH

Auch Vegetarier müssen nicht auf eine wärmende Brühe verzichten. Eine Gemüsebrühe kann man sogar schneller kochen als einen Sud aus Fleisch. Grundlage dafür ist vor allem Wurzelgemüse, das erst angeschwitzt und dann aufgekocht wird. Gemüsebrühe enthält viele Nährstoffe, die im Winter das Immunsystem stärken. Auch aus getrockneten und frischen Pilzen kann man eine leckere Brühe kochen. Im Gegensatz zu Brühen mit Fleisch enthalten Gemüsebrühen viel weniger Fett. Um das Fehlen dieses Geschmacks-trägers auszugleichen, muss der Sud kräftiger gewürzt werden.



FISCH & MEERESFRÜCHTE

Brühen aus Meerestieren kennt man vor allem aus der französischen und der asiatischen Küche. Aus Gräten und Fischköpfen lässt sich ein aromatischer Sud ebenso gut kochen wie aus Krustentieren oder getrocknetem Fisch.



WAS IST RAMEN?

Seit Jahren entwickelt sich Ramen neben Sushi zum zweiten Trendgericht aus Japan. Ramen bezeichnet sowohl eine Art Nudel als auch eine Nudelsuppe. Die Suppe wird mit einer dampfenden Brühe, Nudeln, Würzmitteln und frischen Toppings serviert. In Japan gibt es Ramen an jeder Straßenecke – mit unseren Rezepten können Sie sich die wärmenden Suppen mit Produkten aus der Region ins kalte Allgäu holen.

Schlürfen ist beim Essen von Ramen ausdrücklich erlaubt.





VEGETARISCHE RAMENSUPPE MIT SHIITAKE PILZEN, EI, TOFU UND FRÜHLINGSZWIEBELN

4 Portionen | ca. 30 Min.

ZUTATEN

1,4 l Gemüsebrühe
180 g VonHier-Shiitake Pilze
6 VonHier-Frühlingszwiebeln
600 g Ramen-Nudeln
4 eingelegte VonHier-Eier
175 g Seidentofu
5 Radieschen,
fein gehobelt
2 Noriblätter,
in Streifen geschnitten
4 – 6 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zum köcheln bringen.
2. Gemüsebrühe mit Salz Pfeffer und Sojasauce würzen.
3. Shiitakepilze hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Ramen-Nudeln in einem großen Topf mit kochen-



Manfred Kaltenbrunner

Unser Spezialist für asiatische Pilze in VonHier-Qualität.

dem Wasser 50 Sekunden garen. Abgießen und auf Servierschalen verteilen.

5. Heiße Brühe hinzugießen.

6. Mit Pilzen, Eihälften, Tofu, Frühlingszwiebeln, Radieschen und ggf. Noriblatt anrichten.

Stück ca. 681 kcal, 25 g E/ 115 g KH/ 14 g F

RAMEN- SUPPE

MIT CHASHU, EI, SHITAKE PILZEN UND FRÜHLINGS- ZWIEBELN

4 Portionen | ca. 30 Min.

ZUTATEN

1,4 l Rinderbrühe	bauch oder
1 TL Salz	Schweinenacken
5 TL Sojasauce	4 eingelegte
1 EL Mirin	VonHier-Eier
2 TL Tahini	600 g Udon-
1 EL Sake (kann	Nudeln
auch weggelas-	180 g Shiitake Pilze
sen werden)	50 g VonHier-
8 Scheiben	Frühlingszwiebel,
Chashu Schweine-	fein geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Die Brühe bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen.
2. Sojasauce, 1 TL Salz, Mirin, Sake und 2 TL Tahini hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen
3. In der Zwischenzeit Chashu erwärmen (siehe oben)
4. und die Shiitakepilze in einer Pfanne mit Öl anbraten
5. Die Eier halbieren.
6. Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 50 Sek. garen. Abgießen und auf vier Schalen verteilen.
7. Die heiße Brühe in die Schalen füllen, den Chashu Schweinebauch, Pilze, zwei Eihälften und die Frühlingszwiebeln auf den Nudeln anrichten

Stück ca. 1032 kcal, 55 g E/ 115 g KH/ 40 g F





MARINIERTE WEICH- GEKOCHTE EIER

4-6 Eier | ca. 20 Min. zzgl. 360 Min. Ziehzeit

ZUTATEN

120 ml Sojasauce	1 TL VonHier-Zucker
2 EL Sake (ersatzweise 1 EL trockner Sherryessig oder Weißwein oder ganz darauf verzichten)	40 ml Mirin* siehe Chashu
	100 ml Wasser
	4-6 VonHier-Eier

ZUBEREITUNG

1. Eier in einen Topf kochendes Wasser hineinlegen. Die Temperatur leicht reduzieren und 6 Min kochen lassen. Das Eigelb muss noch weich sein.
2. Unter kaltem Wasser abkühlen und schälen.
3. Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker aufkochen und ca. 1 – 2 Min köcheln lassen
4. Einen Gefrierbeutel in eine mittelgroße Schüssel stellen oder ein großes Schraubglas benutzen und Sojasauce, Sake, Zucker, Mirin und 100 ml Wasser hineinfüllen. Umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Weichgekochte Eier in die Marinade legen. Die Luft aus dem Gefrierbeutel drücken und diesen oder das Glas verschließen. Mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen, jedoch nicht länger als 12 Stunden in der Marinade lassen. Vor dem Verzehr die Eier auf Zimmertemperatur erwärmen, dann längs halbieren.

Stück ca. 131 kcal, 10 g E/ 9 g KH/ 6 g F

GEMÜSE- BRÜHE

4 Portionen | ca. 60 Min.

ZUTATEN

2 EL Pflanzenöl
 2 große Zwiebeln, grob gehackt
 2 Selleriestangen, grob gehackt
 1 Stück FeBio-Ingwer (8 cm), in Scheiben geschnitten
 2 Stangen Lauch, in Scheiben geschnitten
 2 große VonHier-Möhren, grob gehackt
 85 g Knoblauch, fein gehackt
 200 g Champignons
 3 Stangen VonHier-Frühlingszwiebeln, grob gehackt

ZUBEREITUNG

1. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch kurz anbraten, dann Lauch und Möhren dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten.
 2. 2 L Wasser zugießen und bei hoher Hitze aufkochen. Champignons und Frühlingszwiebel hinzugeben und das Ganze bei schwacher Hitze 40 Min. köcheln lassen.
 3. Abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Aromen sich entfalten können.
- Stück ca. 151 kcal, 7 g E/ 15 g KH/ 7 g F**





RINDER- BRÜHE

4 Portionen | ca. 120 Min.

ZUTATEN

ca. 1-1,5 kg gemischtes Suppenfleisch (z. B. eine Mischung aus 2 Beinscheiben, Brustkern und Rinderknochen)

4,5 l Wasser
2 Zwiebeln
1 Stange Lauch
2 VonHier-Möhren
125 g Knollensellerie
2 Lorbeerblätter
20 Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln halbieren. Einen großen Suppentopf ohne Fett erhitzen. Zwiebelhälften mit den Schnittflächen nach unten in den Topf geben und rösten, bis sie braun sind. Dann Knochen, Beinscheiben und Suppenfleisch einschichten. Gemüse klein schneiden und darüber verteilen. Mit Wasser auffüllen. Gewürze und Salz dazu.

2. 30 Minuten im offenen Topf kochen lassen, dabei wiederholt den sich bildenden Schaum abschöpfen. Das Fleisch sollte von Wasser bedeckt sein. Wenn nötig, etwas heißes Wasser hinzugeben. Das Fleisch dann zugedeckt bei schwacher Hitze 1 weitere Stunde leicht kochen lassen.

3. 30 Minuten vor Ende der Garzeit das Fleisch aus der Brühe nehmen, die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und das gekochte Gemüse mit einem Löffelrücken leicht ausdrücken, sodass der Gemüsesaft in die Brühe gelangt.

Die Suppe heiß servieren.

Stück ca. 89 kcal, 11 g E/ 10 g KH/ 1 g F

Chashu ist ein geschmortes Schweinefleisch. Durch Marinieren mit Sojasauce und Mirin erhält das Fett im Fleisch eine leichte Karamellnote, die perfekt zum Schweinefleisch passt.



CHASHU

4 Personen | ca. 320 Min. inkl. Schmorzeit

ZUTATEN

650 g Schweinebauch
Öl zum Braten
200 ml Sojasauce
100 ml Mirin
100 ml Wasser
100 ml Sake (optional)
Ingwer (ca 4 cm)
3 Knoblauchzehen leicht
gedrückt
1,5 EL VonHier Zucker

*Mirin ist nicht überall erhältlich und kann selbst hergestellt werden: 100 ml Reiswein (oder weißer Balsamico-Essig), 100 ml Weisswein, 50 ml Sojasauce und 50 g Honig in einem Topf erwärmen (nicht erhitzen).

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Den Schweinebauch einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Oder den Schweinebauch einfach als Stück lassen.
3. Die Schweinebauchrolle oder den Schweinebauch am Stück mit Küchenpapier trockentupfen. In einer kleinen Pfanne Öl erhitzen. Den Schweinebauch von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in einen passenden Topf oder einen kleinen Bräter geben.
4. Sojasauce, Mirin, Sake, Zucker mit 50 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen und über den Schweinebauch gießen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und in groben Stücken in den Bräter geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und 45 Minuten braten, dabei einmal wenden. Den Schweinebauch mit Alufolie abdecken, die Ofentemperatur auf 125°C regeln und noch ca. 2,5 Stunden weiterschmoren lassen, bis das Fleisch zart ist.
5. Aus dem Ofen nehmen, den Schweinebauch in der Marinade auskühlen lassen. Falls er für später vorbereitet wurde, in Alufolie eingepackt im Kühlschrank aufbewahren.
6. Zum Servieren in dünne Scheiben schneiden und höchsten 5 Minuten im auf 200°C vorgeheizten Ofen aufwärmen.

Stück ca. 499 kcal, 42 g E/ 20 g KH/ 28 g F

BERGE VOLL SPASS



Skiresort.de
MEHRFACH
AUSGEZEICHNETE
SKIGEBIETE



Rein ins
VERGNÜGEN

BERGBAHNEN BOLSTERLANG & OFTERSCHWANG-GUNZESRIED

- 34 Pistenkilometer • 29 Abfahrten (von der leichten Familienabfahrt bis zur anspruchsvollen Weltcup-Strecke)
- modernste Kabinen- und Sesselbahnen • top Beschneiungsanlagen • Kinderland • Snow-Funpark
- Rodelstrecke • Loipen • Panorama-Winterwanderwege
- zünftige Einkehrhütten • gratis Pendelbus zwischen den Skigebieten

www.go-ofterschwang.de

Infotel. 0 83 21. 67 03 33

www.hoernerbahn.de

Infotel. 0 83 26. 90 93

GO!
BERGBAHNEN
OFTERSCHWANG
GUNZESRIED

**HÖRNER
BOLSTERLANG
BAHN**
900 - 1700 m

WOHLIGE

Winterküche



Köchin Karen Fritzenschaff bringt Raffinesse in Ihre Küche: Entenbrust, Graupen und Co. sorgen für Genussmomente in der warmen Stube, während es draußen stürmt und schneit.

ENTENBRUST AUF MÖHREN-PFLAUMEN- GEMÜSE MIT PFLAUMEN-JUS

4 Portionen | ca. 60 Min.

ZUTATEN

1 Packung (750 g) Kloßteig halb und halb (Kühlregal)	2 Entenbrüste (à ca. 400 g) frisch oder TK	10 g FeBio-Ingwer
1 kg VonHier- Karotten	2 EL Öl	1 Knoblauchzehe
400 g Pflaumen	Agavendicksaft	100 ml Teriyakisauce
	10 ml Sojasauce	300 ml Rotwein, trocken
	Salz, Pfeffer	½ TL Zimt
	2 Schalotten	1 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Für die Beilage aus der Kloßmasse ca. 18 kleine Klößchen formen. Zugedeckt ca. 10 Min. kaltstellen. Möhren schälen, waschen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. 300 g Pflaumen vierteln. Fleisch waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen.
2. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pflaumen kurz mit anrösten. Möhren-Pflaumen-Mischung in einer großen Auflaufform verteilen und ca. 10 Min. im Ofen garen.
3. Die Pfanne ohne weiteres Fett erhitzen. Entenbrust erst auf der Hautseite ca. 3 Min. knusprig braun anbraten, dann wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Min. braten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Möhren-Pflaumen-Gemüse legen, im heißen Ofen 8-10 Min. zu Ende braten. Pfanne bei 160 Grad im Ofen lassen.
4. Reichlich Salzwasser aufkochen. Klößchen hineingeben und bei schwacher Hitze 8-10 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Ente und Gemüse aus dem Backofen nehmen und zugedeckt ca. 2 Min. ruhen lassen.
5. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Ca. 2/3 Entenfett aus der Pfanne gießen. Rest erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Restlichen Pflaumen dazugeben und mit Teriyakisauce und ca. 300 ml trockenem Rotwein ablöschen, Reduzieren lassen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zimt und Agavendicksaft abschmecken. Weiter reduzieren lassen, bis ein Drittel übrig ist. Sauce durch ein Haarsieb passieren, nochmals auf den Herd stellen und köcheln lassen. Sollte der Jus zu dick sein, 2 EL Wasser dazugeben. Sauce nochmals abschmecken.
6. Das Fleisch aufschneiden, mit den Klößchen und dem Gemüse anrichten und mit dem Pflaumenjus servieren.

Stück ca. 1031 kcal, 46 g E/ 72 g KH/ 57 g F

Rezepte Karen Fritzenschaff

Fotos Anna Feneberg



HÄHNCHENROULADE MIT KÄSESAUCE UND KARTOFFELNEST

4 Portionen | ca. 60 Min.

ZUTATEN

10 ml FeBio-Olivenöl
2 rote Zwiebeln
200 g Champignons
500 g frischer Spinat
75 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer und Paprika, edelsüß
500 g VonHier-Hähnchenbrust
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
200 g Pankomehl oder Paniermehl
75 g Parmesan, gerieben
2 VonHier-Eier
VonHier-Butterschmalz zum Frittieren

Für die Käsesauce

50 g VonHier-Butter
100 ml VonHier-Sahne
150 g Parmesan, gerieben
1-2 Stangen VonHier-Petersilie,
Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelnest

2 mittelgroße VonHier-Kartoffeln
Fett zum Frittieren
Salz

ZUBEREITUNG

1. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Pilze schneiden und anbraten. Spinat waschen und hinzufügen. Den geriebenen Parmesan dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Alles zu einer homogenen Masse pürieren.

2. Die Hähnchenbrüste von beiden Seiten mit Pfeffer, Salz und Knoblauchpulver würzen. Hähnchenbrüste einzeln in einen Gefrierbeutel legen und mit einem Nudelholz sorgfältig abflachen, bis sie schön dünn sind.

3. Nun die Hähnchenbrüste auf eine saubere Folie legen und mit der Champignon-Masse gleichmäßig bestreichen. Hähnchen in der Folie aufrollen und die Enden zudrehen (wie ein Bonbon). Hähnchenroulade in Alufolie einwickeln. Wasser in einem Topf erhitzen und das Fleisch im Wasserbad ca. 20 Min. köcheln.

4. Für die Panade Paniermehl und Parmesan mischen. Ei verquirlen. Die Rouladen auspacken, im Ei und Paniermehl wenden und in heißem Butterschmalz ausbacken.

5. Für die Käsesauce Butter in einem Topf schmelzen, Sahne, Käse und Petersilie dazugeben und alles leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Für das Kartoffelnest die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln. Diese längs mit dem Messer in dünne Streifen schneiden. In Butterschmalz ausfrittieren, Kartoffelstreifen dabei gelegentlich schwenken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

7. Rouladen in Scheiben schneiden und mit der Käsesauce und dem Kartoffelnest anrichten.

Stück ca. 951 kcal, 72 g E/ 43 g KH/ 54 g F

GRAUPENSALAT

MIT FENCHEL, CHICOREE UND ORANGEN-VINAIGRETTE

4 Portionen | ca. 45 Min.

ZUTATEN

200 g Gerstengraupen
1 L FeBio-Gemüsebrühe
5 g Kurkuma (frisch gerieben, alternativ ½ TL Kurkuma-Pulver)
Salz, Pfeffer
1 EL FeBio-Ahornsirup

1 Fenchelknolle (mittlere Größe)
50 ml FeBio-Olivenöl
Filets von einer FeBio-Orange
Saft von ½ FeBio-Orange
80 g Schwarzwälder

Schinken
20 g Petersilie
30 g Pistazienkerne, geschält
2 VonHier-Chicoréeknollen

Vinaigrette
Saft von ½ FeBio-Zitrone
2 EL FeBio-Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 EL FeBio-Ahornsirup
½ EL Dijon Senf

2 EL Balsamico-Essig
Zeste einer FeBio Orange
Saft einer ½ FeBio-Orange

ZUBEREITUNG

1. Graupen in der Gemüsebrühe mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und Ahornsirup zum Kochen bringen und etwa 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. Fenchel waschen, in feine Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten, bis er glasig ist. Filets aus einer Orange herausschneiden und zusammen mit dem Saft einer halben Orange mit in die Pfanne geben und kurz schwenken. Danach die Fenchel-Orangen-Mischung unter die Graupen mischen.

3. Für die Vinaigrette alle Zutaten miteinander vermischen und mit dem Pürierstab pürieren.

4. Schwarzwälder Schinken bei 180 Grad ca. 10 Min. im Ofen knusprig backen.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter klein hacken. Geschälte Pistazien klein hacken und mit der Vinaigrette zum Salat hinzufügen.

6. Chicorée Blätter abzupfen und waschen, 2-3 Blätter auf dem Teller auslegen, mit dem fertigen Graupen Salat befüllen und mit den Schinken-Chips sowie den Pistazien servieren.

Stück ca. 504 kcal, 13 g E/ 51 g KH/ 27 g F



HACKBÄLLCHEN AUF SAUERKRAUT MIT DINKEL-SESAM-STANGEN

4 Portionen | 40 Min.

ZUTATEN

Dinkel-Sesam-Stangen

200 g Dinkelvollkornmehl
50 g Haselnusskerne, gemahlen
1 kleiner VonHier-Apfel
50 ml VonHier-Rapsöl
2 EL Sesam
½ TL Salz und Pfeffer

Hackbällchen

400 g VonHier-Rinderhackfleisch
1 VonHier-Ei
8 EL Semmelbrösel
1 TL FeBio-Senf
10g FeBio-Tomatenmark
½ TL Salz und Pfeffer
Bratöl

Sauerkraut

700 g VonHier-Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2 rote Zwiebeln
4 EL FeBio-Olivenöl
1 Glas VonHier-Sauerkraut
450 ml Wasser
Salz, Pfeffer
1 VonHier-Apfel, leicht süßlich
2 Stangen Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Für die Dinkelstangen den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mehl in eine Schüssel geben und mit den gemahlenden Walnüssen vermengen. Äpfel waschen, halbieren, Stiel und Kerngehäuse entfernen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Sesam, Salz und Pfeffer zum Apfel geben.

2. Apfelmischung und Rapsöl zur Mehlmischung geben und alles zu ei-

nem homogenen Teig verkneten. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu länglichen, dünnen Röllchen formen. Die Enden spitz formen. Mit einem Messer mehrfach an der Oberfläche einritzen. Mit Sesam bestreuen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20. Min backen.

3. Für die Hackbällchen Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel, Senf, Tomatenmark, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen. 4 EL Öl in einer Pfanne oder einem großen Topf erhitzen. Hackbällchen darin rundherum ca. 5 Min. gut anbraten und beiseitestellen.

4. Alle Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, die Hälfte im Bratsatz der Hackbällchen ca. 10 Min. anrösten. Beiseitestellen.

5. Für das Sauerkraut die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in etwas Olivenöl anrösten. Sauerkraut dazugeben und mit 450 ml Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Apfel reiben und hinzugeben. Nun die restlichen, rohen Kartoffeln zum Sauerkraut geben und unter gelegentlichem Umrühren ca. 25 Min. köcheln. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und zum Sauerkraut geben.

6. Sauerkraut mit den gebratenen Kartoffeln und den Hackbällchen auf einem Teller anrichten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Dinkel-Sesam-Stangen servieren.

Stück ca. 1014 kcal, 43 g E/ 84 g KH/ 55 g F





Ab sofort
gibt es jeden
Monat ein neues
Rezeptvideo mit Karen
Fritzenschaft:
Auf www.feneberg.de sowie
bei Facebook und Insta-
gram. Viel Spaß beim Zu-
schauen und Nach-
kochen!





RING FENSTER

Ihr Spezialist für Fenster & Türen
aus Kunststoff und Aluminium.

Beratung, Verkauf und fachgerechte Montage
durch unsere Partnerfirmen in Ihrer Nähe.

Kempten · Fon 0831-57531-0
www.ring-fenster.de

**Gute Aussichten
für die Region.**

Aus eigener umwelt-
schonender Herstellung.
Aus der Region –
für die Region.

Die am täglichen Leben
inspirierten Einrichtungs-
lösungen interpretieren mit
Natürlichkeit die Einzigartigkeit
eines jeden Zuhauses.

Kommen Sie vorbei
in unserem modernem

*Wohn-Studio von
NOVAMOBILI*



MÖBEL FORSTER

GmbH · Dieselstraße 2 · 87437 Kempten
Telefon (0831) 73450 · Fax 72546
www.moebelforster.de · wohnen@moebelforster.de




DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Allgäu-Kempten

Unsere Hütte in der Stadt:
klettern, bouldern, biken, essen, trinken, ratschen...

swoboda
alpin

DAV
alpin
zentrum
ALLGÄU-KEMPTEN

dav-kempten.de



LESERREZEPT

von Maria Brigitte
Geiger aus
Schwabbruck

KÄSENOCKEN

4 Portionen | ca. 40 Min.

ZUTATEN

30 g Zwiebel
20 g Butter
100 g Bergkäse
150 g Knödelbrot
2 Eier
100 ml Milch
1 EL Mehl
2 EL Schnittlauch (fein geschnitten)
Pfeffer aus der Mühle
Salz
20 g Parmesan
30 g Butter, gebräunt
Schnittlauch (fein geschnitten,
zum Servieren)

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in der Butter dünsten.
2. Den Käse in kleine Würfel schneiden und mit der gedünsteten Zwiebel zum Knödelbrot geben.
3. Die Eier mit der Milch verrühren und zusammen mit dem Schnittlauch ebenso dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermengen.
4. Das Mehl beifügen und die Masse kneten, bis der Teig zusammenhält.

Mit nassen Händen Nocken formen.

5. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Nocken in das siedende Wasser geben und kochen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

6. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf den Tellern anrichten. Mit Parmesan bestreuen. Die gebräunte Butter darüber gießen und mit Schnittlauch servieren.

Portion ca. 380 kcal, 16 g E/ 11 g KH/ 30 g F

KOCHEN SIE FÜR UNS!

UND GEWINNEN SIE EINEN 50€-EINKAUFSGUTSCHEIN!

Wir veröffentlichen in jeder „von hier“-Ausgabe und online auf www.feneberg.de Ihre Rezepte!
Teilen Sie mit uns und über 150.000 Lesern Ihre Lieblingsgerichte und verraten Sie uns Ihre Küchegeheimnisse.
Aus allen eingesendeten Rezepten wählt eine Fachjury das Gewinnerrezept aus. Dieses wird im „von hier“-Magazin veröffentlicht. Der/Die Gewinner/-in erhält zudem einen Feneberg-Einkaufsgutschein im Wert von 50,-€.



WOHIN SOLL ICH DAS REZEPT SCHICKEN?

Bitte senden Sie Ihr Rezept entweder an vonhier-magazin@feneberg.de oder unter dem Stichwort „**Leserrezepte**“ an **Feneberg Lebensmittel GmbH, Ursulasrieder Str. 2, 87437 Kempten.**
Gerne dürfen Sie auch ein Bild von sich anfügen. Zudem benötigen wir Ihre Bestätigung, dass wir Ihr Rezept und Bild veröffentlichen dürfen.

Möbel
& Küchen



Musterring

mit
Wohlfühl-
garantie

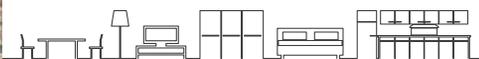
✓ Erstklassige und persönliche Beratung

✓ Fachgerechte Lieferung und Montage

MÖBEL
BOECK
KÜCHEN

www.moebel-boeck.de
87437 Kempten - Sankt Mang
Römerstr. 14 - Tel. 0831 62031

AUS TRADITION SEIT 1962





HALTUNG ZEIGEN! WEIL TRANSPARENZ VERTRAUEN SCHAFFT.

Als Lebensmittelhändler möchten wir, dass unsere Kundinnen und Kunden uns vertrauen können. Gerade beim Fleisch. Deshalb zeigen wir ab sofort bei allen Fleisch-Artikeln aus unserer Metzgerei, wie die Tiere gehalten wurden.

Mit unserer regionalen Bio-Marke VonHier zeigen wir seit fast 25 Jahren Haltung, wenn es um die Tierhaltung geht. Denn Ehrlichkeit und Transparenz liegen uns am Herzen. Vertragslandwirtschaft, regionale Erzeugung, höchste und regelmäßig kontrollierte Bio-Qualität nach Verbandsricht-

linien sind die Basis, auf der unser VonHier-Fleisch erzeugt wird. Woher es stammt und wie die Tiere leben, kann man jederzeit über www.bio-mit-gesicht.de zurückverfolgen.

ABER DAS REICHT UNS NICHT!

Es ist uns wichtig, dass unsere Kundinnen und Kunden die Wahl haben. Deshalb bieten wir mit unserem Prima-Markenfleisch-Programm auch konventionell erzeugtes Fleisch an. Die Tiere stammen garantiert aus Süddeutschland – Bayern und Baden-Württemberg – von Landwirten und Mastbetrieben, mit denen

wir seit vielen Jahren eng zusammenarbeiten. So werden nicht nur die regionale Landwirtschaft unterstützt und die kleinbäuerlichen Strukturen erhalten, auch die Transportwege bleiben kurz.

Wir möchten unseren Kundinnen und Kunden bei unseren Fleisch-Artikeln die bestmögliche Transparenz hinsichtlich der Tierhaltung bieten. Deshalb zeigen wir jetzt auch bei unseren konventionellen Fleisch-Artikeln die Haltung: Die Informationen zur Tierhaltung sind nun auf den SB-Verpackungen auf den ersten Blick ersichtlich.





DIESE SIEGEL AUF UNSEREN FLEISCH-ARTIKELN INFORMIEREN ÜBER DIE TIERHALTUNG

QS: Das QS-Siegel steht für geprüfte Qualitätssicherung vom Landwirt bis zur Ladentheke.

Der Weg des Fleisches von der Erzeugung über die Verarbeitung bis zum Verkauf ist genau dokumentiert und kann jederzeit nachvollzogen werden.



Initiative Tierwohl: Die Initiative Tierwohl ist ein Programm, das für die Förderung von mehr Tierwohl in der konventionellen Landwirtschaft ins Leben gerufen wurde. Verschiedene Partner aus Landwirtschaft, Fleischerzeugung und Lebensmittel Einzelhandel haben sich hier zusammengeschlossen, um in der Nutztierhaltung Verantwortung zu übernehmen. Weitere Informationen auf www.initiative-tierwohl.de.



Haltungsform: Die Siegel geben eine Übersicht über die verschiedenen Haltungsformen bei Lebensmitteln mit tierischem Ursprung und helfen, diese einzuordnen. Alle Informationen auf www.haltungform.de.

PrimaWeiderind: Die Tiere in unserem PrimaRind-

Programm stammen von kleinbäuerlichen Betrieben aus der Feneberg-Region, in einem Umkreis von 100 Kilometern um Kempten. Sie haben Weidengang im Sommer und fressen kräuterreiches Gras und Heu. Damit ist PrimaRind ein starkes bäuerliches Modell, das vielen Landwirten ein wirtschaftliches Arbeiten ermöglicht und einen wesentlichen Teil zum Erhalt der kleinbäuerlichen Strukturen sowie dem Landschaftsbild unserer Region beiträgt.



Feneberg

Bio-Siegel:

VonHier vereint höchste Verbands-Bio-Qualität mit garantierter Regionalität. Hinzu kommen die partnerschaftliche und faire Zusammenarbeit mit den Vertragslandwirten, Transparenz und Sicherheit durch ein hauseigenes Kontrollsystem. Diese zusätzlichen Werte garantiert das Feneberg Bio-Siegel.



Bio-Verbände: Die ökologische Landwirtschaft gibt klare Erzeugungsrichtlinien vor, z. B. was Tierhaltung, Futtererzeugung, Pflanzen- und Umweltschutz angeht. Die Bio-Verbände haben noch strengere Richtlinien vor als die EU-Öko-Verordnung. Ihre Kriterien sind die Grundlage für jedes VonHier-Produkt.

Alle weiteren Infos zum Thema finden Sie hier:

www.feneberg.de/haltungzeigen



MITEINANDER FÜR NACHHALTIGERE MOBILITÄT

Gemeinsam mit unseren Partnern und den Menschen in unserer Region setzen wir bei Feneberg uns dafür ein, unsere Region Schritt für Schritt nachhaltiger zu gestalten. Dazu gehört auch das Thema Mobilität. 2022 beginnen wir damit, auf unseren Parkplätzen das erste flächendeckende Schnellladenetz für E-Autos in Deutschland aufzubauen.

Text und Fotos Feneberg, Numbat

Der „Numbat“ macht es möglich: Ein Stromspeicher, der mit regional erzeugtem Ökostrom gespeist wird und gleichzeitig als Schnellladesäule für Elektrofahrzeuge verwendet werden kann. „Elektromobilität wird immer wichtiger, es gibt immer mehr

FAKTEN ZU „NUMBAT“

- 100 % Ökostrom
- Ultraschnellladen: Mit 300 kW in 10-15 Minuten das E-Auto aufladen
- Batteriespeicher: 200 kWh Speicherkapazität
- Mehr dazu auf www.numbat.energy

E-Autos – und diese müssen aufgeladen werden. In den vergangenen Jahren haben wir uns immer wieder Gedanken darüber gemacht, wie wir unseren Kundinnen und Kunden diesen Service auf unseren Parkplätzen bieten können“, erklärt Nico Fischer, der bei Feneberg den Bereich Bau-, Gebäude- und Energiemanagement leitet. Bei über 80 Filialen eine große Herausforderung. „Uns war es wichtig, hier eine Lösung ‚aus einer Hand‘ zu finden. Das ist uns mit der Numbat GmbH aus Kempten gelungen“, so Nico Fischer weiter. Nach einer Analyse steht fest: Zwischen 40 und 50 Feneberg-Parkplätzen bieten sich für die Installation der Schnellladesäule an. Damit werden Feneberg und Numbat in den nächsten Jahren gemeinsam das

erste flächendeckende Schnellladenetz in Deutschland aufbauen – und etwa alle 10 Kilometer eine Schnellladesäule zur Verfügung stellen. „Das Vorantreiben der E-Ladeinfrastruktur in unserer Region ist eines unserer Nachhaltigkeitsziele. Die Batteriespeicher von Numbat haben den Vorteil, dass nicht nur Autos geladen werden können, sondern der Strom auch in die Filialen zurückgespeist werden kann, um Leistungsspitzen zu vermeiden“, erklärt Nico Fischer einen weiteren Vorteil. Denn in die Batteriespeicher wird auch Strom aus den eigenen PV-Anlagen eingespeist.

NUMBAT – EIN STARTUP AUS KEMPTEN

Im Februar 2021 haben Martin Schall und Dr.-Ing. Maximilian Wegener das Cleantech-Unternehmen Numbat

GmbH gegründet. Gemeinsam mit einem wachsenden Team haben sie eine nachhaltige Schnellladelösung für Elektroautos entwickelt. Gerade ländliche Regionen wie das Allgäu werden allerdings bei diesem Thema

off vergessen. „Da aber immer mehr Menschen auf E-Autos umsteigen, und wir diesen Trend unserem Klima zuliebe unbedingt unterstützen wollen, haben wir eine Lösung entwickelt, die für Land und Stadt umsetzbar ist: Eine

Kombination aus Schnellladesäule und Batteriespeicher – den „Numbat“!. Mit ihm werden wir den Wandel im Bereich Mobilität unterstützen und neue Standards für ein klimafreundliches Schnellladen von Elektroautos setzen“, erklärt Martin Schall. Das junge Unternehmen möchte so ein flächendeckendes Netz an Schnellladesäulen aufbauen.

SNHELLADENETZ ALLGÄU

Aktuell läuft eine Bürgerbeteiligung (Crowdfunding), die sowohl E-Mobilisten, als auch alle Menschen, die für ein nachhaltiges Allgäu stehen, ansprechen soll. Im „Schnellladenetz Allgäu“ schließen sie sich zusammen, um in den Ausbau einer flächendeckenden Schnellladeinfrastruktur hier in der Region zu investieren. Interessant für E-Mobilisten: Neben einer klassischen Verzinsung gibt es die Möglichkeit, Naturalzins in Form eines Lade-Guthabens zu bekommen. Weitere Informationen: <https://schnellladenetz-allgäu.de>



NACHHALTIGES SCHNELLADEN

„Momentan können wir die nachhaltigste Form des Schnellladens anbieten, da wir zum einen ausschließlich Ökostrom verwenden, zum anderen aber auch selbst erzeugte Solarenergie von z.B. Feneberg speichern können“, so Dr.-Ing. Maximilian Wegener. Auch auf einen nachhaltigen Umgang mit Batterien wird großer Wert gelegt: Das Startup hat dazu patentierte Technologien im Einsatz, die das Leben der verwendeten Batterien verdreifachen können.

Meine hiergemachte Energie

100% HIER erzeugt

100% HIER verbraucht

NEU: Wechseln auch Sie zur einzigen 100 % lokal und nachhaltig erzeugten Energie aus dem Allgäu, für das Allgäu.

www.allgaeustrom.de/100

AllgäuStrom 100%



LODEN AUS LEIDENSCHAFT

Kreativität war schon immer ihre Stärke. Aber, dass Sabine Manteuffel mit Wildfräulein einmal selbst nachhaltige Outdoor-Bekleidung aus Loden produzieren würde, hätte sie früher nie gedacht. Alles begann mit dem Wächter des Allgäus, dem Grünen.

Text & Fotos Anne-Sophie Schuhwerk

Die Geschichte von Sabine Manteuffels Passion beginnt mit dem Grünen. Der markante Wächter des Allgäus steht für wohl eine der abenteuerlichsten Entscheidungen, die die heutige Unternehmerin in ihrem Berufsleben getroffen hat. Er gab dem ersten und einzigen Jackenmodell aus Loden, mit dem sie sich vor über fünf Jahren selbstständig gemacht hat, seinen Namen. Heute betreibt sie erfolgreich das Unternehmen Wildfräulein in Wolfertschwenden, beschäftigt fünf Mitarbeiterinnen und hat eine breitgefächerte Kollektion aus dem besonderen Material. „Unser Ziel ist es, alltags- und outdoortaugliche Lodenbekleidung herzustellen, so nachhaltig und regional es irgend möglich ist“, sagt die Ottobeuerin, die 1999 ihr Engagement am Landestheater Schwaben ins Allgäu verschlagen hat. Die gebürtige Wuppertalerin absolvierte ursprünglich eine Ausbil-

dung zur Bühnen- und Kostümbildnerin und studierte Kommunikationsdesign, bevor sie begonnen hat, am Landestheater in Memmingen zu arbeiten. „Jedes Kostüm ist hier ein Einzelstück. Alte Handwerkstechniken und klassische Maßarbeit gehören in diesem Beruf zum Alltag“, sagt Manteuffel, die später als Ausstattungtleiterin 17 Jahre für die Bereiche Bühnen- und Kostümbild verantwortlich war.

BERGE UND BEKLEIDUNG

In den Jahren am Memminger Theater hat sie noch eine weitere Leidenschaft gepackt: die Berge. „Ich habe eine Ausbildung zur Bergwanderführerin absolviert. Bis heute berühren mich die Gipfel und haben das Allgäu inzwischen zu meinem Zuhause gemacht“, beschreibt Manteuffel. Als sie schließlich beschloss, beruflich noch einmal das Abenteuer zu



suchen, vereinte sie ihre Begeisterung für Berge und Bekleidung. „Ich hatte da gerade diese nachhaltige Outdoor-Lodenjacke für mich selbst entworfen. Und irgendwie glaubte ich von Anfang an daran, dass es mit ihr funktioniert“, sagt Manteuffel mit einem Lächeln.

Sie sollte recht behalten. Neben dem Damenjackenmodell Grünten gehören heute auch Hosen, Röcke, Mützen, Mäntel, Westen und Accessoires für Damen fest zum Repertoire. „Den Männern bieten wir Jacken, Westen, Hosen und Accessoires“, sagt Manteuffel. Ganz besonderes Augenmerk legt sie bei all ihren verwendeten Materialien auf die Herkunft. „Den Walkloden bekommen wir aus Südtirol, den Tuchloden aus Bayern – beides aus verantwortungsvoller Tierhaltung und von Betrieben, die vollstufig arbeiten. Das heißt, die ihren Loden komplett selbst produzieren“, sagt Manteuffel. Selbst bei Kordeln, Wäscheetiketten und Knöpfen macht sie keine Ausnahme. Die bestehen aus Bio-Baumwolle und Horn oder Holz.

WEICH UND WARM

„Es wird einfach Zeit, dass wir Bekleidung wieder mehr Wertschätzung entgegenbringen und nachhaltiger leben“, sagt Manteuffel. Das sei bei Loden, der aus Schurwolle vom Schaf besteht, nicht nur eine Lebenseinstellung, sondern bringe ihren Kunden auch Komfort. „Unser Loden ist sehr weich“, erklärt die Designerin. Der Vorteil des Walkloden sei zudem seine wärmende Wirkung. „Nach dem Walken schrumpft der Loden und wird sehr dicht. Deswegen hält schon eine leichte Jacke sehr gut warm“, sagt Manteuffel, die bis heute selbst am Zuschneidetisch ihres Unternehmens steht.

Ein weiterer Vorteil sei das verbliebene Wollfett im Loden. „Durch das Lanolin ist Loden schmutzabweisend“, sagt Manteuffel. Flecken entfernt sie durch vorsichtiges Abtupfen. Matsch könne nach dem Trocknen einfach ausgebürstet werden.

„Nach dem Tragen hängt man eine Lodenjacke einfach an die frische Luft und zieht sie am nächsten Tag wieder an“, sagt Manteuffel augenzwinkernd und beschreibt so auch zeitgleich ihr Ziel: „Ich will, dass meine Produkte die Leute täglich begleiten. Ob in die Berge oder im Alltag.“

WILDFRÄULEIN - LODENKLEIDUNG FÜR BERG UND TAL

Gewerbestr. 8
87787 Wolfertschwenden
Tel. 08334 3187017
www.wildfraeulein.de





~bigBOX ALLGÄU~

GRÜN IM HERZEN

Irisch, praktisch, gut. Pünktlich zum St. Patrick's Day kommt am 5. April das Irish Heartbeat Festival in die bigBOX ALLGÄU. Drei Bands bringen für einen Abend das Feeling der grünen Insel direkt nach Kempten, wo sie zusammen mit den Zuschauern ein rauschendes Fest nach irischer Tradition feiern.

Text Carina Jungchen-Wenzlick Foto 3 on the Bund

Schon seit 33 Jahren bringt das Irish Heartbeat Festival die irische Musik auf internationale Bühnen. Insbesondere rund um den St. Patrick's Day schaffen es die Iren jedes Jahr aufs Neue, viele Menschen anderer Kulturen einzuladen und mitzureißen, mit ihnen gemeinsam zu feiern.

In diesem Jahr sind drei Bands mit von der Partie: „3 on the Bund“, „Briste“ und „Conor Markey & Marty Barry“. Das Quintett „3 on the Bund“ ist ein gutes Beispiel, wie weltumspannend irische Musik inzwischen geworden ist: Ein junger Mann aus Deutschland beschließt, Irish Folk in Irland zu studieren, findet sich mit seinen irischen Freunden in China wieder und wird dann zum Irish Heartbeat Festival eingeladen.

EINE GUTE ADRESSE

Die Geschichte der Band „3 on the Bund“ könnte kurioser nicht sein. Das chinesische Kulturministerium fragte bei der Uni Limerick, wo man Irish Folk studieren kann, an, ob diese zur Feier des St. Patrick's Day ein paar der besten Studenten schicken könne. Gesagt, getan. Ein paar Wochen später sitzen diese fünf Studenten im Flieger und zerbrechen sich den Kopf darüber, wie sie hoppla hopp ein abendfüllendes Programm zusammenstellen. Den frischen Sound von der grünen Insel haben sie schnell gefunden. Jetzt fehlt nur noch der Bandname: Die Bund-Promenade in Shanghai hat ihnen ganz besonders gut gefallen. An der Hausnummer 3 haben sie sich zum Spaziergang verabredet. So kam es zu „3 on the Bund“. Eine gute Adresse für Musik aus Irland.

DER PULS DER IRISCHEN MUSIK

Die Karriere von „Briste“, drei jungen Frauen aus Nordirland, begann in den USA. Es ist also kein Zufall, dass sich etwas Country und Americana in ihrem Repertoire versteckt. Sie kennen sich schon seit ihrer Kindheit, aber erst 2015 beschließen sie, zusammen Musik zu machen. Gemeinsam gehen sie durch dick und dünn. Daher auch der gälische Bandname „Briste“, was zerbrochen oder kaputt bedeutet. Emma, Alison und Joanna meistern den ab und zu vorkommenden Scherbenhaufen und setzen all die Scherben zu einem neuen frischen Sound zusammen, der nicht nur auf sie, sondern auch auf die Zuhörer eine heilende Wirkung hat.

Das Duo Conor Markey & Marty Barry hat sich auf Saiteninstrumente spezialisiert – ob virtuos gespielte Gitarren, Bouzoukis oder Banjos. Die zwei Meister-Zupfer experimentieren besonders gerne mit den offenen Stimmungen der keltischen Musik. Man kann einige der großen Klassiker, aber auch Songs aus eigener Feder erwarten. Conor und Marty werden

zusammen genau die richtigen Saiten anschlagen, um einen positiven Nachklang in den Herzen ihrer Zuhörer zu hinterlassen. Und zu so viel irischer Partystimmung gehört nicht nur die besondere Musik, sondern auch eine typisch dekorierte Halle, irische Speisen und Getränke.

DAS „IRISH HEARTBEAT FESTIVAL: HEY. LET'S CELEBRATE ST. PATRICKS DAY!“ KOMMT AM 05.04.2022 UM 20 UHR IN DIE BIGBOX ALLGÄU NACH KEMPTEN.

Tickets gibt es auf www.bigboxallgaeu.de, in der Ticketverkaufsstelle der bigBOX ALLGÄU unter Tel. 08 31/570 55 1000 und in den Vorverkaufsstellen der Allgäuer Zeitung, Tel. 08 31/206 55 55.

Auch der ticketdirect-Service der bigBOX ALLGÄU ist möglich: Wählen Sie Ihre gewünschten Plätze, bezahlen Sie bequem per Kreditkarte oder PayPal und erhalten Sie Ihre Tickets aufs Smartphone oder per E-Mail zum selbst Ausdrucken.



Wir waschen Ihr Auto
CO₂ neutral

Sie finden uns in Kempten, Im Moos 6!

...und Autowäsche wird zum reinsten Vergnügen

GLANZARENA
» AUTOWÄSCHE MIT KOMFORT

LEICHTER LEBEN

Mit weniger Ballast in den Frühling starten – danach sehnen sich viele Menschen.

Doch beim Ausmisten bleibt die Ausbeute an Ausrangiertem meist mager hinter den Erwartungen zurück. Trennungen sind eben hart.

Was wir von Minimalisten lernen können, um das Leben von Überflüssigem zu befreien.

Text Jana Pfeiffer

WAS IST MINIMALISMUS?

Laut Duden ist Minimalismus die „bewusste Beschränkung auf das Nötigste“. Hinter der trockenen Theorie steckt ein Lebensstil, den viele Menschen weltweit für sich entdeckt haben. Letztlich geht es darum, sich auf die wichtigen Dinge des Lebens zu reduzieren: Dinge, die wirklich glücklich machen. Dahinter stecken verschiedenste Motive: Nachhaltigkeit, Konsumreduktion, Ordnung, Ästhetik oder Zeitersparnis. Wer minimalistisch leben möchte, sollte sich also zuerst über sein persönliches „Warum“ im Klaren sein. Denn jede Veränderung im Leben ist leichter, wenn man sich seine Ziele vor Augen hält.

MACHT ES SIE GLÜCKLICH?

Dank ihrer Bestseller und Serien hat es die Japanerin Marie Kondo als Ordnungsberaterin zu einiger Bekanntheit geschafft. Ihre Methode heißt „KonMari“. Wichtig ist eine klare Reihenfolge im Entrümpelungschaos: Man beginnt mit der Kleidung, dann kommen die Bücher, danach Unterlagen und Papiere, dann Kleinkram und zum Schluss Erinnerungsstücke. Das, was bekanntlich am schwersten fällt, packt man also zuletzt an. Marie Kondo empfiehlt, alle Dinge auf einen Haufen zu stapeln, um sich der Notwendigkeit des Entrümpelns klar zu werden. Nun geht es darum, jedes Stück einzeln in die Hand zu nehmen und sich ehrlich zu fragen: „Macht mich das glücklich?“ Tut es das nicht, kommt es weg. Ziel ist es, sich in einem aufgeräumten Heim nur mit Dingen zu umgeben, die einen glücklich machen, und eine feste Ordnung zu etablieren.

„DAS GLÜCK
LIEGT IN UNS,
NICHT IN
DEN DINGEN.“

- Siddhartha Gautama Buddha

ZWEITES LEBEN

Nach dem Aussortieren ist vor dem Wegwerfen? Nicht unbedingt. Natürlich gibt es Dinge, die derart abgenutzt oder kaputt sind, dass es keinen Sinn hat, sie weiterzugeben. Der Wertstoffhof nimmt größere Gegenstände an, kleine Gegenstände können über den Restmüll entsorgt werden. Aber vieles macht anderen vielleicht noch eine Freude. Die Vase, die die beste Freundin immer bewundert hat, kann man ihr ja zu Weihnachten schenken. Altkleider können im Netz oder in Secondhandläden verkauft werden.

Außerdem gibt es Flohmärkte, Kleinanzeigen oder Möglichkeiten, Gegenstände zu spenden, in fast allen Gemeinden.

NACHHALTIG UND BEWUSST EINKAUFEN

Damit die Schränke nach ein paar Monaten nicht erneut nach einer Aufräumaktion schreien, gilt es, auch bewusster mit Neu-

anschaffungen umzugehen. Brauche ich das wirklich oder kann ich es mir auch leihen? Macht mich das langfristig glücklich oder kaufe ich es aus einer Laune heraus? Diese simplen Fragen helfen. Im nächsten Schritt kann man sich angewöhnen, sich vor allem hochwertige Produkte zuzulegen. Denn diese nutzen sich nicht so schnell ab und machen länger glücklich.



TIPPS, UM EFFIZIENT AUSZUMISTEN

- Ein anderer Ansatz heißt „Eat-The-Frog“, also „Iss den Frosch“: Bei dieser Methode soll die schwierigste Aufgabe zuerst erledigt werden. Also zuerst das ausmisten, was am schwersten fällt. Alles andere geht dann ganz leicht von der Hand.
- Damit das Trennen leichter fällt, kann man die Dinge, die man nicht sicher aussortieren möchte, erst einmal in Kisten packen und verstauen. Braucht man etwas im Laufe eines Jahres, holt man es heraus und räumt es zurück in den Schrank. Wenn nicht, kann man den Rest nach Ablauf der Zeit guten Gewissens loswerden.
- Wichtig ist es, beim Ausmisten den Kaufpreis einer Sache auszublenden. Wer damit Probleme hat, kann versuchen, den Gegenstand bewusst zu benutzen. Das macht die Entscheidung dagegen letztlich leichter.
- Man sollte sich zum Ausmisten genug Zeit nehmen. Vor allem bei der Beschäftigung mit Erinnerungsstücken kommen oft Gefühle nach oben, mit denen man sich bewusst beschäftigen sollte.

Schaufenster



AlpenStyle
MODE • TRADITION • SCHNEIDEREI

Alpenstyle
Mode * Tracht * Tradition
Allgäuer Straße 26
87459 Pfronten
<http://www.alpenstyle.de>

Netzwerke

Telefonie

DSGVO

Support

Server

Ihre EDV ist unser Job

PCs

Webdesign



Neuer Dienstleister in OAL

Vilstalstr. 4, 87459 Pfronten

08363 / 929 26 87

www.it-networks.de

info@it-networks.de

WINTERLICHER Rätselspass

Luzi und ich
lieben den Winter. Ob
Skifahren, Rodeln oder Snow-
boarden: Wenn der erste Schnee
fällt, zieht es uns in die Berge. Wenn
doch nur die Fahrt dorthin nicht so lang
wäre ... Als kleinen Zeitvertreib gegen
die Langeweile findest du hier ein
paar Rätsel. Viel Spaß beim
Knobeln!



KURVIGE ABFAHRT

Felix möchte ins Tal fahren.
Doch auf der Strecke lauern
einige Hindernisse. Zeichne
den richtigen Weg ins Ziel ein.



EINGESCHLICHEN

Einer der Gegenstände
passt nicht in die Spalte.
Kreise jeweils den falschen
Gegenstand ein.



Verlosung

GEWINNEN SIE 1
BUCHPAKET

mit 5 aktuellen
Buchtiteln für Kinder
von 8-12 Jahren.



Einfach eine Postkarte bis 26. März 2022
mit dem Stichwort „von hier Magazin: Buchpaket“
an Feneberg Lebensmittel GmbH,
Ursulasrieder Str. 2, 87437 Kempten senden.

Teilnahmebedingungen siehe S.48

Schaufenster

DIE GRÖSSTE AUSWAHL
AN STOFFEN UND NÄHZUBEHÖR
VON A-Z FINDEN SIE BEI UNS!



Lari Fari

Magnusstr. 34 | 87437 Kempten-Sankt Mang | Telefon 0831/564935
www.larifaristoffe.de | Kostenloser Parkplatz direkt vor dem Geschäft

10% auf den
nächsten
Einkauf

Gutschein gilt nur bei Vorlage der ganzen
Anzeige. Gültig von 01.02. bis 28.02.2022.

Der neue alte Trend:

Selbernähen

Kommen Sie vorbei,
überzeugen sich von
unserer Riesenauswahl
an Stoffen und lassen
sich von unserem
erfahrenen Team beraten!

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

Wildfräulein

Lodenkleidung
für Berg und Tal
Handgefertigt im Allgäu



Neuer Showroom! Wir sind umgezogen!

Winn-Park, Gewerbestr. 8, 87787 Wolfertschwenden
Öffnungszeiten, Onlineshop und mehr auf

www.wildfraeulein.de

**Nähmaschinen
Fachgeschäft**



Nähmaschinen | Stoffe | Kurzwaren & Zubehör
Näh- & Patchworkkurse | Reparatur & Wartung

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr. 10.00 – 12.30 Uhr & 14.30 – 18.00 Uhr
Samstag 10.00 – 12.00 Uhr | Mittwoch geschlossen

NÄH HAUS PETRA ZIRM

Reichsstr. 10/St. Mang-Platz 1 | 87435 Kempten



BECHTELER GMBH
SAUNAMANUFAKTUR & SCHREINEREI



SAUNEN · INFRAROTKABINEN
SCHREINEREI · SAUNASHOP

Am Fichtenholz 5 · 87477 Sulzberg
info@bechteler.de · www.bechteler.de

WANN ERLÖST UNS DER MILCHWAGENFAHRER?

GESCHICHTEN
VON HIER



In einem beschaulichen Ort wurde Kirchweih gefeiert - mit Rummelplatz, Festzelt und Karussell. Alle wichtigen Leute des Dorfes waren auf dem Fest. Bis spät in die Nacht wurde gefeiert. Da schaute auch der Übermut vorbei und so beschloss die elitäre Runde des Dorfes, zur nächsten Stunde Karussell zu fahren. Flink bestiegen sie die Sitze und der Bürgermeister selbst schaltete den Motor ein. Als sich das Karussell langsam zu drehen begann, sprang der Bürgermeister noch schnell auf, um auch selbst dabei zu sein. Es war sehr lustig. Aber dann stellten die Leute fest, dass niemand mehr da war, um das Karussell anzuhalten. Unbehagen kam auf. Doch das Karussell drehte sich immer weiter. Einem nach dem anderen wurde schlecht. Sie klammerten sich verzweifelt an Sitze und Stangen. Sie machten sich gegenseitig Vorwürfe. Aber keiner von ihnen traute sich, abzuspringen. Zu groß war die Angst, sich das Genick zu brechen. Also schrien sie um Hilfe. Die Nacht verschluckte ihre Schreie und niemand hörte sie. Schließlich resignierten sie und verstummten.

In der Früh kam nun der Milchwagen am Rummelplatz vorbei. Der gute Milchwagenfahrer sah die Not der Menschen. Er hielt an und stellte das verdammte Karussell ab. Danke allen Milchwagenfahrern, die jeden Tag ihren Dienst tun. Ich weiß, auf euch kann man sich verlassen.

Euer Altbauer Alois Wohlfahrt

von hier-Kolumnist Alois Wohlfahrt

Weiteres zu unserem Kolumnisten erfahren Sie unter www.bergbauern.de



Impressum

HERAUSGEBER

Feneberg Lebensmittel GmbH

Ursulasrieder Straße 2, 87437 Kempten/Allgäu,
Telefon: 0831/57 17-0, Fax: 0831/57 17-344,
E-Mail: info@feneberg.de, www.feneberg.de

Projektleitung: Sonja Kehr, Kehr Kommunikation,
info@kehr-kommunikation.de

VERLAG UND DRUCK

AZ PUBLISHING

Allgäuer Zeitungsverlag GmbH
Heisinger Str. 14, 87437 Kempten

Reiner Elsinger (verantwort.)

Telefon: 0831/206-464, E-Mail: elsinger@azv.de

Redaktion: Christian Mörken,
Telefon: 0831/206-5347, E-Mail: moerken@azv.de
Carina Jungchen-Wenzlick, Jana Pfeiffer,
Anne-Sophie Schuhwerk

Anzeigen: Franziska Zinnecker
Telefon: 08 31/2 06-121, zinnecker@azv.de
Lisa Dietrich
Telefon: 08 31/2 06-54 49,
dietrich@azv.de

Grafik/Layout: Gloria Zrenner,
Sarah Giersig

Autoren: Oliver Willmer, Sonja Kehr



Bildnachweis: stock.adobe.com: cosmicanna (Garnele S. 15), dariaustiugova (Karotten, Pilze S. 15), imagination13 (Grafiken S. 48), Julia Poleeva (Suppe S. 14), kast (Lauch S. 15), mangpor2004 (Hintergrund S. 16), liliett (Grafiken S. 46), Lyubov Tolstova (Ramensuppe S. 15), Marina Gorskaya (Kräuter S. 14-15), nataliahubbert (Suppenhuhn S. 14), Stillfx (Hintergrund S. 42-43)

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Personenbezogene Angaben, die im Rahmen der Gewinnspieltteilnahme bekanntgegeben werden, werden ausschließlich für die Abwicklung des Gewinnspiels verwendet. Nach Ende des Gewinnspiels und Bekanntgabe der Gewinner werden die Daten der Teilnehmer gelöscht. Daten werden datenschutzkonform erhoben, verarbeitet und genutzt. Der Gewinner wird unter Aufsicht der Marketingleitung gezogen und schriftlich informiert. Mitarbeiter der Feneberg Lebensmittel GmbH und der ihr verbundenen Unternehmen sowie deren Angehörige dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Der Gewinn ist nicht übertragbar, eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren.



HÄHNCHENROULADE MIT KÄSESAUCE UND KARTOFFELNEST 4 Personen

- 10 ml FeBio-Olivenöl
 - 2 rote Zwiebeln
 - 200 g Champignons
 - 500 g frischer Spinat
 - 150 g geriebener Parmesan
 - 500 g VonHier-Hähnchenbrust
 - 200 g Pankomehl oder Paniermehl
 - 2 VonHier-Eier
 - VonHier-Butterschmalz zum Frittieren
 - Salz und Pfeffer
 - Paprika, edelsüß
 - Knoblauchpulver
 - Für die Käsesauce
 - 50 g VonHier-Butter
 - 100 ml VonHier-Sahne
 - Salz, Pfeffer
 - 150 g Parmesan, gerieben
 - 1-2 Stangen VonHier-Petersilie,
- Für das Kartoffelnest*
- 2 mittelgroße VonHier-Kartoffeln
 - Fett zum frittieren
 - Salz



ENTENBRUST AUF MÖHREN-PFLAUMEN-GEMÜSE MIT PFLAUMEN-JUS 4 Personen

- 1 Packung (750 g) Klobteig halb und halb (Kühlregal)
- 1 kg VonHier-Karotten
- 400 g Pflaumen
- 2 Entenbrüste (à ca. 400 g) frisch oder TK
- 2 EL Öl
- Agavendicksaft
- 10 ml Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- 2 Schalotten
- 10 g FeBio-Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Terriyakisoße
- 300 ml Rotwein, trocken
- ½ TL Zimt
- 1 EL Agavendicksaft



RINDERBRÜHE 4 Portionen

- ca. 1-1,5 kg gemischtes Suppenfleisch (z.B. eine Mischung aus 2 Beinscheiben, Brustkern und Rinderknochen)
- 4,5 l Wasser
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 2 VonHier-Möhren
- 125 g Knollensellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 20 Pfefferkörner

GEMÜSEBRÜHE 4 Portionen

- 2 EL Pflanzenöl
- 2 große Zwiebel,
- 2 Selleriestangen
- 1 Stück FeBio-Ingwer (8 cm)
- 2 Stangen Lauch
- 2 große VonHier-Möhren
- 85 g Knoblauch
- 200 g Champignons
- 3 Stangen VonHier-Frühlingszwiebel



VEGETARISCHE RAMEN SUPPE

MIT SHITAKE PILZEN, EI, TOFU UND

FRÜHLINGSZWIEBELN 4 Portionen

- 1,4 l Gemüsebrühe
- 180 g VonHier-Shiitake Pilze
- 6 VonHier-Frühlingszwiebeln
- 600 g Ramen-Nudeln
- 4 eingelegte VonHier-Eier
- 175 g Seidentofu
- 5 Radieschen
- 2 Noriblätter

RAMEN-SUPPE MIT CHASHU, EI, SHITAKE

PILZEN UND FRÜHLINGSZWIEBELN 4 Portionen

- 1,4 l Rinderbrühe
- 1 TL Salz
- 5 TL Sojasauce
- 1 EL Mirin
- 2 TL Thaini
- 1 EL Sake (kann auch weggelassen werden)
- 8 Scheiben Chashu Schweinebauch oder Schweinenacken
- 4 eingelegte VonHier-Eier
- 600 g Udon-Nudeln
- 180 g Shiitake Pilze
- 50 g VonHier-Frühlingszwiebel



MARINIERTE WEICHGEKOCHTE EIER 4-6 Eier

- 120 ml Sojasauce
- 2 EL Sake (ersatzweise trockner Sherry oder Weißwein oder ganz darauf verzichten)
- 1 TL VonHier-Zucker
- 40 ml Mirin* siehe Chashu
- 100 ml Wasser
- 4-6 VonHier-Eier

VON HIER-CHEESECAKE-WAFFELN

4 Portionen

- 450 g VonHier-Frischkäsecreme Natur
- 1 EL Zitronensaft
- 4 VonHier-Eier
- 80 g VonHier-Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 70 g VonHier-Mehl 405
- 1 Prise Salz

ORANGEN-GLÜH-GIN

2 Portionen

- 1 FeBio Orange
- 400 ml VH Trüber Apfelsaft
- 4 Nelken
- 3 Sternanis
- 1 gute Prise Piment
- 3 Zimtstangen
- 8 g FeBio Ingwer
- 60 ml Gin



CHASHU 4 Personen

- 650 g Schweinebauch
- Öl zum Braten
- 200 ml Sojasauce
- 100 ml Mirin*
- 100 ml Wasser
- 100 ml Sake (optional)
- Ingwer (ca 4 cm)
- 3 Knoblauchzehen leicht gedrückt
- 1,5 EL VonHier Zucker

*Mirin ist nicht überall erhältlich und kann selbst hergestellt werden



BROWNIE-WAFFEL MIT ESPRESSO

4 Portionen

- 100 g dunkle Schokolade
- 100 g VonHier-Butter
- 2 VonHier-Eier (Gr. L)
- 65 g VonHier-Zucker
- 80 g VonHier-Dinkelmehl 630
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 15 g Kakao zum Backen
- 60 ml Espresso (kalt)
- 75 g saure Sahne

GLÜHWEIN-SCHATTENMORELLEN

4 Portionen

- 1 Glas Schattenmorellen
- 250 ml FeBio-Glühwein (alternativ Saft der Kirschen)
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- Etwas Bio-Orangenschale
- 3 EL VonHier-Zucker
- 1 guten EL Speisestärke



GRAUPENSALAT MIT FENCHEL, CHICOREE UND ORANGEN-VINAIGRETTE 4 Personen

- 200 g Gerstengraupen
- 1 L FeBio-Gemüsebrühe
- 5 g Kurkuma (frisch gerieben, alternativ ½ TL Kurkuma-Pulver)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL FeBio-Ahornsirup
- 1 Fenchelknolle (mittlere Größe)
- 50 ml FeBio-Olivenöl
- Filets von einer FeBio-Orange
- Saft von ½ FeBio-Orange
- 80 g Schwarzwälder Schinken
- 20 g Petersilie
- 30 g Pistazienkerne, geschält
- 2 VonHier-Chicoréeknollen

Vinaigrette

- Saft von ½ FeBio-Zitrone
- 2 EL FeBio-Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL FeBio-Ahornsirup
- ½ EL Dijon Senf
- 2 EL Balsamico-Essig
- Zeste einer FeBio Orange
- Saft einer ½ FeBio-Orange



VEGANE VONHIER-WAFFELN MIT APFELMARK 4 Portionen

- 200 g VonHier-Haferflocken zart
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 2 TL Backpulver
- 250 g VonHier-Apfelmark ohne Zucker
- 300 g Vanille Haferdrink oder reiner Haferdrink



KEMPTEN - HIRSCHDORF

möbel mayer

WWW.MOEBELMAYER.DE

- gestalten
- einrichten
- leben

WOHNEN ZUM WOHLFÜHLEN

Bei möbel mayer haben wir ein Auge für die richtigen Details, ein Händchen für das gewisse Etwas bei der Inneneinrichtung und wir sind mit Herzblut dabei, die perfekte Wohn-Atmosphäre zu schaffen. Lassen Sie sich bei uns inspirieren und kompetent beraten. Wir kümmern uns mit Ihnen um optimale Lösungen für ihr privates Zuhause oder ihre Gäste.

“ Frau L. sagt: „Ich wurde durch einen Auftrag der Firma meines Mannes auf möbel mayer aufmerksam. Die Zusammenarbeit war hervorragend: von der Aufteilung der Inneneinrichtung bis hin zum Aussuchen der Fliesen, Türen, Vorhänge und dem Bodenbelag. Man stand mir stets kompetent zur Seite. Das Schöne bei möbel mayer ist, dass es fast alles im Hause gibt. Und wenn nicht, wird ganz unkompliziert dafür gesorgt. Ich bin sehr zufrieden mit Beratung, Service und dem Endergebnis. Mein Sohn hat sich auch gleich seine Inneneinrichtung bei möbel mayer gekauft. Und mein nächster Einlauf wird bestimmt nicht lange auf sich warten lassen!“

Planen Sie einen Umbau oder Renovierung Ihrer eigenen 4 Wände oder Ihrer Ferienwohnung? Dann machen Sie einen Termin oder kommen Sie bei uns in Kempten-Hirschdorf vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Ab 10.01.2022
ist Montag bei
uns Planungstag.
Unsere Verkaufsräume
sind daher montags
geschlossen und wir
planen an diesen Tagen
ausschließlich Ihre
Traumräume!

Kuschelige
Wohndecke
ca. 150x200 cm
49,90 €



Perfekt
für gemütliche
Winterabende:
Wohndecke
ca. 150x200 cm
64,90 €



Unsere Öffnungszeiten

Dienstag, Mittwoch
und Freitag 9.30 – 18.00 Uhr
Donnerstag 9.30 – 20.00 Uhr
Samstag 9.30 – 17.00 Uhr
und gerne nach Vereinbarung

möbel mayer – r&s mayer GmbH

Laubener Straße 18
87439 Kempten-Hirschdorf
Tel. 0831 59129-0
www.moebelmayer.de



ALLGÄUER
BRAUHAUS



WIR ALLGÄUER

HALTEN ZUSAMMEN



1861
ALLGÄUER
BRAUHAUS

UNSER BIER

ALLGÄUER BÜBLE BIER



UNSER BIER



ALLGÄUER BÜBLE BIER

