

- GRATIS FÜR SIE -

APRIL / MAI 2022

# von hier

Das Magazin aus dem Allgäu

ES GRÜNT SO GRÜN

AROMASTARKE KRÄUTERVIELFALT



# ALLGÄUER KÄSEGENUSS

- regional
- überwiegend familiengeführte Höfe
- Heumilch / Bergbauermilch / Bio-Milch

Das Käse-Trio aus Kimratshofen

Allgäu Milch Käse eG  
natürlich und nachhaltig

Albert Herz  
traditionelle Spezialitäten

Die Käsemanufaktur Allgäu  
unvergleichliche Innovationen

# Liebe Leserin, lieber Leser,

die ersten warmen Sonnenstrahlen kitzeln auf der Haut, während die Knospen an den Bäumen vom steten Neubeginn der Natur erzählen. Es ist Frühling – Zeit zum Verlieben. Und die Liebe stellen wir in dieser Ausgabe in den Mittelpunkt. Zwischen Ostern, Mutter- und Vatertag gilt es, den wertvollsten Menschen in unserem Leben eine Freude zu machen. Wir zeigen Ihnen clevere Ideen zum Backen mit Kindern, geschmacksintensive Kräuterrezepte und eine Kreation aus der musics-Küche für den Vatertag. Denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Passend dazu verrät uns Sandra Schwager von der Eierlikör Manufaktur Allgäu cremige Geheimnisse.

Außerdem finden Sie Anregungen für kreative Geschenke: von einer österlichen Gestaltungsidee für kleine Bastelhasen über eine tierische Alpakawanderung bis hin zum Lesebuch einer Füssener Autorin, das zum Nachdenken anregt. Auch blicken wir hinter die Kulissen zweier Partner-Betriebe und zeigen, wo unsere Kräuter und Ostereier herkommen.

Der Frühling lässt die Welt ein wenig bunter erscheinen. Und sollte ihm doch an manchen Tagen die Puste ausgehen, bringen wir Sie mit diesem Heft wieder in Schönwetter-Stimmung.



Nun wünschen wir Ihnen  
viel Spaß beim Lesen

*Christof Feneberg* // *Hannes Feneberg*

Christof Feneberg und  
Hannes Feneberg

## ~ hier geniessen ~

**08 | Aromatische Kräuterküche**  
Frühlingsrezepte mit Pfiff



**18 | Welt der Kräuter**  
Warenkunde

**22 | Backen ist Kindersache**  
Kunterbunte Dessertideen

**30 | Unser Leserrezept**  
Sabrinas Erdbeer-Quark-Torte

**40 | Deftiges zum Vatertag**  
Liebe geht durch den Magen

## ~ hier produziert ~

**06 | Im 7. Kräuterkimmel**  
Besuch im Gewächshaus

**32 | Goldgelb & cremig**  
In der Eierlikör Manufaktur Allgäu

**34 | Eierfärben ist Familiensache**  
Osterfreude vom Fließband



TITELFOTO: Anna Feneberg

## ~ hier erleben ~

**38 | Sanftmütige Gefährten**  
Mit Alpakas wandern



**44 | Auf zum Brunch**  
bigBOX ALLGÄU

## ~ hier entdecken ~

**36 | Inklusion großgeschrieben**  
Buch für mehr Miteinander

**46 | In Schale geworfen**  
Unsere Kinderseite

**48 | Kolumne**  
Vom E-Bike zum "We-Auto"

# Winter ade

Die Berge des Allgäuer Hauptkamms erheben sich majestätisch hinter dem spiegelglatten Guggensee. Der letzte Schnee krallt sich noch an den steilen Hängen der Alpen fest, während die ersten Frühlingsblumen ihre Köpfe schon keck der Sonne entgegenrecken.

**Foto** Veronika Frank





~ hier bei Feneberg ~

## AUS DEM KRÄUTERGARTEN DES ALLGÄUS

Familie Pelzl hat sich im bayerischen Kirchheim auf den ökologischen Anbau von Gewürz- und Küchenkräutern spezialisiert. Über 300.000 Kräutertöpfchen stehen in ihren Gewächshäusern. Angebaut nach Bio-Standards – versteht sich. Die Kraft der Region hilft ihnen dabei.

**Text** Carina Jungchen-Wenzlick **Fotos** Anna Feneberg

Helmut Pelzl ist Gärtner mit Leib und Seele: modern, zeitgemäß, weitsichtig. Doch es gibt nicht nur einen Pelzl. Fast die ganze Familie ist im Betrieb aktiv. Seine Frau Christine kümmert sich vor allem ums Büro, der älteste Sohn Michael ist ein „Top-Logistiker“ und die rechte Hand des Chefs, und auch Helmut, der Jüngste, ist inzwischen selbst Gärtnermeister und mischt im Betrieb mit.

### **WISSEN, WO'S HERKOMMT**

Üppig wachsen Zitronengras, Thai-Basilikum und Koriander – eine wahre Freude für Hobby-Köche. Die aromatischen Düfte und das satte Grün der über 300.000 Kräutertöpfe in den Gewächshäusern inspirieren sowohl Liebhaber der Thai- als auch Genießer der italienischen oder deutschen Küche. Die Pflanzen wollen genährt, gepflegt und ge-



wärmt werden. Jede Sorte wünscht individuelle Zuwendung: Der Koriander braucht Platz, das Basilikum zusätzliche Beleuchtung und jedes Kraut eine spezielle Temperatur.

„Das nennt man Klimaführung, eine wahre Kunst im Gewächshaus“, erklärt Pelz. „Ebenso wie der Pflanzenschutz auf biologischer Basis. Läuft hier etwas schief, kann man schon mal eine ganze Tranche wegkippen.“

### GEWACHSEN AUS MUTTERS HAUSGARTEN

Seit 64 Jahren betreiben die Pelzls an diesem Standort Landwirtschaft. 1958 verschlug es die Eltern, ehemals aus dem Osten vertrieben, auf die Bronnerlehe nach Kirchheim, wo der Vater ein Stück Ödland pachtete und darauf einen Schweinestall baute. Es kamen Hühner und eine Bullenmast hinzu. Derweil versorgte die Mutter, die „Seniorin“, die Familie aus ihrem Hausgarten. Er wuchs und gedieh, bis schließlich eine Freilandfläche mit über 20 Hektar daraus wurde. Das dort angebaute Freilandgemüse, die Kräuter und Setzlinge reichten nicht nur für die Familie, sondern konnten auch in der Region verkauft werden. Dieser Garten wurde zum neuen Standbein der Familie.

### MIT DER ZEIT GEHEN

Die Freilandgärtnerei hat oft mit Widrigkeiten zu kämpfen – am unberechenbarsten ist das Wetter. Nachdem wieder einmal Hagel die ganze Ernte vernichtet hatte, war für Helmut Pelz klar: „Ich will unabhängig vom Wetter werden.“ Er ließ Gewächshäuser bauen und seither werden seine Pflanzen,

### PELZL GBR

Christine und Helmut Pelz  
Bronnerlehe 5, 87757 Kirchheim  
Tel. 08266/448  
oder 08266/2319  
pelz-gartenbau@t-online.de

die für ihre gute Qualität bekannt sind, unter Glas kultiviert. Im Laufe der Zeit eroberten exotische Rezepte die heimischen Küchen. Die Nachfrage nach Kräutern stieg enorm an, während der Absatz für Gemüse zunehmend sank. Eine Entscheidung wurde fällig, die hieß: „Spezialisierung auf Kräuter“. Gleichzeitig stellte der Betrieb auf „Bio-Standard“ um, denn irgendwie, so sagt der Chef, „ist auch Bio in mir drin“. Und so werden seit 25 Jahren ausschließlich Gewürz- und Küchenkräuter unter streng biologischen Auflagen angebaut – und das mit vollem Erfolg.

### DIE KRAFT DER REGION

„Von Hier“ – Fenebergs Slogan ist Pelzls Motto: „Möglichst alles sollte sich im Umkreis von 10 Kilometern abspielen.“ Er übernimmt soziale Verantwortung für die Region, indem er für sie produziert oder Lehrlinge ausbildet. Auch seine Mitarbeiter sind überwiegend „von hier“. Feneberg hat für ihn einen besonderen Stellenwert: „Wir sind dankbar, dass Feneberg uns täglich etwas abnimmt.“ Und in der Zukunft? Pelz sucht weiter nach neuen Wegen: verstärktes Engagement, Erweiterung des Betriebes durch ein Foliengewächshaus, andere Formen der Energieversorgung, Rationalisierung durch verbesserte Abläufe – das ist seine Garantie für die Zukunft.

# KULINARISCHER Kräuterzauber

Im Frühling wechselt die Natur ihr Kleid von Grau zu Grün. Bringen Sie doch auch etwas Farbe in Ihre Küche. Mit unseren frischen Kräuterrezepten starten Sie genussvoll und mit natürlichen Aromen in die neue Jahreszeit.



**Rezepte** Monika Hörmann, Anna Feneberg

**Fotos** Anna Feneberg



# Rezeptvorschläge MIT GRÜNER SAUCE

## GRÜNER SPARGEL

### ZUTATEN

1 Pkg. grüner VonHier-Spargel  
etwas Salz  
1 Prise VonHier-Zucker

### ZUBEREITUNG

**1.** Den Spargel waschen, wer möchte schälen und die holzigen Spargelenden abschneiden.

**2.** Danach den Spargel in reichlich Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest ca. 8 – 10 Min. garen. Zum Schluss Spargel herausnehmen, gut abtropfen lassen und als Beilage servieren.

## LACHSFILET

### ZUTATEN

4 Lachsfilets à ca. 130 g  
etwas FeBio-Olivenöl

### ZUBEREITUNG

**1.** Lachsfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

**2.** Olivenöl erwärmen und die Filets mit der Haut nach unten hineinlegen. Auf der Haut scharf anbraten. Dann Hitze reduzieren und das Filet wenden. Ca. 4 Min. garen lassen.

Portion ca. 777 kcal, 38 g E/ 7 g KH/ 66 g F  
(bei 4 Portionen)

## OFENKARTOFFEL

### ZUTATEN

VonHier-Kartoffeln  
je nach Größe 4 - 8 Stück

### ZUBEREITUNG

**1.** Kartoffeln ungeschält gut waschen, trocknen und dann in Alufolie (glänzende Seite nach innen) einwickeln. Mit der Gabel mehrmals einstechen.

**2.** Auf ein Blech oder Rost legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C je nach Kartoffelgröße bzw. Kartoffelfeste ca. 50 – 70 Min. garen, bis sie weich sind.

**3.** Tipp: Die Kartoffel in der Mitte aufbrechen, mit Grüner Sauce füllen und die kleinen Kräuter in die Sauce stecken.

Portion Ofenkartoffel ca. 125 kcal  
(bei 4 Portionen)

# GRÜNE SAUCE

4 Portionen | ca. 25 Min.

## ZUTATEN

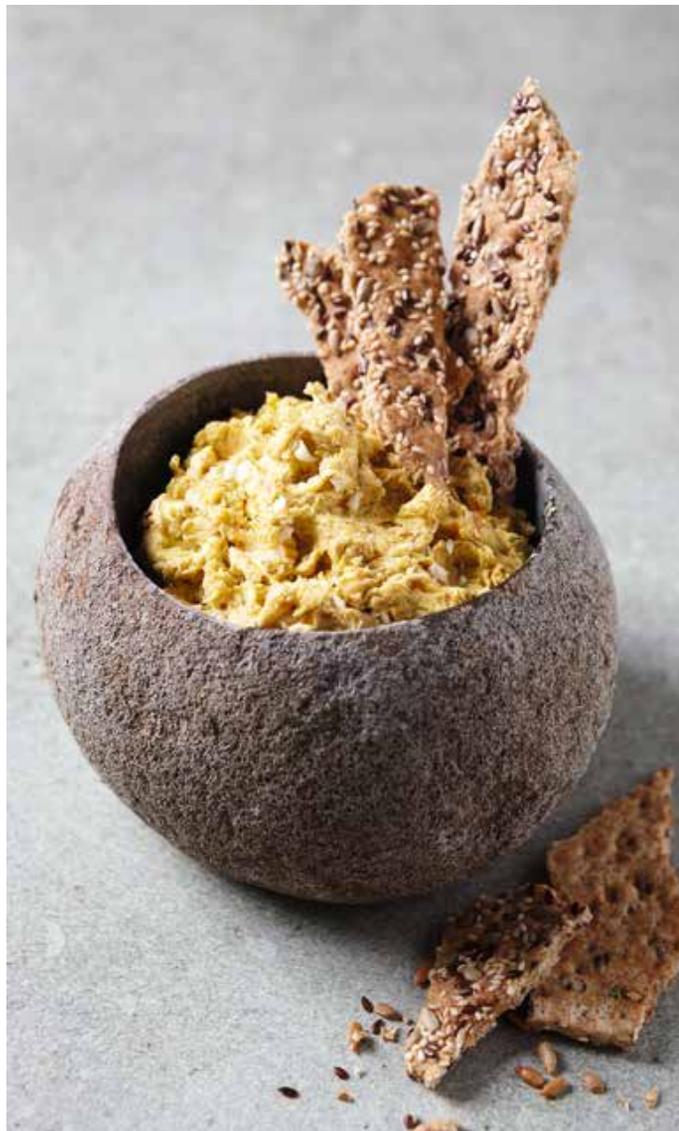
50 g VonHier-Petersilie  
50 g – 80 g andere VonHier-Kräuter  
oder Wiesenkräuter (z.B. Schnitt-  
lauch, Kerbel, Kresse, Dill,  
Sauerampfer, Borretsch)  
etwas Salz und Pfeffer  
4 hart gekochte VonHier-Eier  
½ l VonHier-Sonnenblumenöl  
1 EL Weinessig  
3 TL Senf  
1 Prise VonHier-Zucker  
200 g VonHier-Sauerrahm  
100 g Schmand

## ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein wiegen.  
Wichtig: nicht mixen.
2. Das harte Eigelb (Dotter) durch ein Sieb streichen und mit Sonnenblumenöl, Essig und dem Senf glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Kräuter dazu mischen. Das harte Eiweiß fein hacken und mit dem Sauerrahm und Schmand unter die Masse heben.

Die Grüne Sauce schmeckt wunderbar zu gekochten Kartoffeln, Spargel und lang gekochtem Fleisch oder Fisch.

**Portion ca. 492 kcal, 10 g E/ 4 g KH/ 48 g F**



# LÖWENZAHN- BROTAUFSTRICH

10 Portionen | ca. 30 Min.

## ZUTATEN

300 g VonHier-Butter  
10 Löwenzahnblüten  
2 VonHier-Eier  
1 Knoblauchzehe  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
n.B. 10 g frische Kräuter

## ZUBEREITUNG

1. Die weiche Butter in eine hohe Rührschüssel geben. Von den Löwenzahnblüten die Blütenblätter abzupfen und zur Butter geben. Die Eier acht Minuten hart kochen.
2. Anschließend das Eigelb in die Rührschüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und hinzufügen. Nach Belieben können auch frische, gehackte Kräuter wie Schnittlauch oder Liebstöckel hinzugefügt werden.
3. Nun die Masse mit einem Handrührgerät verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt das kleingehackte Eiweiß unterheben.

Besonders gut schmeckt dieser Brotaufstrich zu Pumpernickel oder Knäckebrot.

**Portion ca. 305 kcal, 2 g E/ 1 g KH/ 33 g F**  
(bei 8 Portionen)



# HUMMUS

4 Portionen | ca. 25 Min.

## ZUTATEN

1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)  
 4 EL Tahini  
 3 TL FeBio-Olivenöl  
 3 EL Zitronensaft  
 150 ml Wasser  
 1 TL Salz  
 etwas Pfeffer  
 1 Knoblauchzehe gepresst  
 4 Blatt Bärlauch  
 ca. 25 g VonHier-Koriander  
 ca. 20 g Minze  
 15 g VonHier-Petersilie  
 15 g VonHier-Schnittlauch  
 oder ein kleiner Bund Löwenzahn

## ZUBEREITUNG

- 1.** Für das Topping am Ende ein paar kleine hübsche Kräuterblättchen beiseitelegen.
- 2.** Die Kichererbsen abgießen und unter Wasser gut abspülen. Die Kräuter waschen und klein hacken.
- 3.** Alle weiteren Zutaten bis auf die Kräuter in ein geeignetes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Den Knoblauch und die klein gehackten Kräuter hinzugeben und nochmals mixen. Es dürfen ruhig

Stücke von den Kräutern zu sehen sein. Eventuell für die Konsistenz noch etwas Wasser dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern und etwas Olivenöl verziern.

Je nach Belieben kann von einer Kräutersorte mehr oder weniger dazugegeben werden. Schmeckt köstlich zu gegrilltem Fleisch.

**Portion ca. 179 kcal, 7 g E/ 8 g KH/ 12 g F**  
**(bei 4 Portionen)**



# FLAMMKUCHEN MIT THYMIAN-ZIEGENKÄSE UND RHABARBER

4 Portionen | ca. 40 Min.

## ZUTATEN

Fertiger Flammkuchenteig  
aus dem Kühlregal

### Für den Belag

1 Becher Schmand  
etwas Salz und Pfeffer  
1 Stange Rhabarber  
3 Scheiben Ziegen-Rolle

oder alternativ  
ca. 200 – 300 g Ziegen-  
Rolle am Stück  
ca. 20 g Thymian  
5 EL VonHier-Honig  
etwas Meersalz  
5 Scheiben Speck  
(Optional)

## ZUBEREITUNG

**1.** Den Backofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.  
Den Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken und  
verrühren.

**2.** Den Rhabarber in sehr kleine Stücke schneiden. Je  
eine Scheibe Ziegen-Rolle der Länge nach halbieren,  
damit die Scheiben dünner werden. (Bei einer Ziegenkä-  
serolle am Stück einfach dünne Scheiben schneiden.)

**3.** Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier belegten  
Blech ausrollen.

**4.** Den Schmand gleichmäßig darauf verstreichen.  
Dann mit den Ziegenkäse-Scheiben und dem  
Rhabarber belegen.

**5.** Den Flammkuchen auf mittlerer Schiene für ca. 12 Min.  
im Ofen backen.

**6.** Während der Flammkuchen im Ofen ist, den Honig in  
einem Topf erhitzen, den Thymian dazugeben und kurz  
aufkochen lassen.

**7.** Wenn der Flammkuchen fertig ist, aus dem Ofen  
nehmen und den Thymian-Honig über die Käsescheiben  
geben. Etwas Meersalz über den Flammkuchen streuen,  
und nach Belieben noch ein paar Scheiben Speck auf  
dem Flammkuchen drapieren.

Portion ca. 582 kcal, 20 g E/ 64 g KH/ 27 g F  
(bei 4 Portionen)



**S**CHREINEREI  
HORST  
SONTHEIMER

*Individuell Wohnen*

**HAUSMESSE**  
9./10. APRIL 2022



### ÖFFNUNGSZEITEN AUSSTELLUNG:

Mittwoch bis Freitag von 14.00 bis 17.00 Uhr  
Samstag von 10.00 bis 14.00 Uhr  
Sonntag (ohne Beratung) von 10.00 bis 16.00 Uhr  
Oder jederzeit nach telefonischer Vereinbarung.

### WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Schreinerei & Ausstellung:  
Lauchdorfer Straße 18 | 87782 Warmisried  
Telefon: 08269/675 | info@schreinerei-sontheimer.de

 Folgen Sie uns auf Instagram [schreinerei\\_sontheimer](#)

[WWW.SCHREINEREI-SONTHEIMER.DE](http://WWW.SCHREINEREI-SONTHEIMER.DE)

**RELAX 2000**



3D-Spezialfederkörper für  
perfekte Körperanpassung

Ihrer  
Gesundheit  
zuliebe!  
**RELAX**  
Natürlich schlafen. Besser leben.

Das original SCHLAFSYSTEM für Ihren gesunden Schlaf.

98,6 % der Kunden bewerten das Relax 2000 positiv.

Für noch mehr Entspannung in Zirbe erhältlich!

Kommen Sie zum Probeliegen und  
Sie sparen € 150,00 beim Neukauf  
Relax 2000 mit Matratze, Auflage & Kissen!

**€ 150,00**  
GUTSCHEIN

50 Euro

# GRÜNER PFANNKUCHEN MIT GRIECHISCHEM SALAT, SPARGEL UND FRISCHEN KRÄUTERN

3 Portionen | ca. 45 Min.

## ZUTATEN

### Für den Teig

25 – 50 g VonHier-Petersilie  
50 – 80 g FeBio-Spinat  
150 g VonHier-Mehl  
250 g VonHier-Milch  
½ TL Salz

2 VonHier-Eier  
etwas Öl zum Braten  
*Für den Belag*  
VonHier-Frischecreme  
(Natur oder mit Kräutern)  
2 große Tomaten  
1 rote Zwiebel

schwarze Oliven ohne Stein  
3 Stiele Minze  
20 g FeBio-Spinatblätter  
200 g VonHier-Feneta  
1 Pkg VonHier-Spargel  
(kann auch weggelassen werden)  
1 Prise VonHier-Zucker



## ZUBEREITUNG

1. Die Petersilie und den Spinat waschen und dann gut trocknen. Beides grob hacken.
2. Mehl und ein halber TL Salz in eine Schüssel sieben. Milch unter ständigem Rühren dazugeben. Eier kräftig unterrühren. In eine hohe Schüssel die gehackten Kräuter geben. Erst einen kleinen Teil des Teiges dazugeben und mit dem Stabmixer die Kräuter und den Spinat ganz fein mixen. Dann den restlichen Teig dazugeben und nochmals mixen. Den Teig kurz ruhen lassen.
3. Den Spargel waschen, wer möchte schälen und die holzigen Spargelenden abschneiden. Danach den Spargel in reichlich Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest ca. 8 – 10 Min. garen. Zum Schluss Spargel herausnehmen und gut abtropfen lassen.
4. Tomaten putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen. Minze und die restlichen Spinatblätter waschen und gut trocknen. Minzblätter von den Stielen entfernen. Feneta in kleine Würfel schneiden oder etwas zerbröseln.
5. In einer kleinen beschichteten Pfanne Öl erhitzen und ca. 6 dünne Pfannkuchen darin backen. Die Pfannkuchen können im Ofen bei ca. 60 - 80 °C warmgehalten werden.
6. Die Pfannkuchen mit der VonHier-Creme bestreichen und je nach Lust und Laune mit den Beilagen belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Pfannkuchen zusammenklappen und, wer möchte, kann etwas Olivenöl darüber träufeln. Mit Kräutern dekorieren.

Portion ca. 604 kcal, 33 g E/ 50 g KH/ 30 g F



**Badespaß & Saunavielfalt bei jedem Wetter!**



**10 Jahre Alpen THERME**  
EHRENBERG

in Reutte / Tirol

**5\*Sauna-paradies**  
inkl. Badewelt  
ab **19,00 €**  
(gültig So - Do ab 18:30 Uhr)



5 Saunen • 1 Dampfbad • 4 Ruheräume • Saunalounge • 250 Liegemöglichkeiten

**Nidi,**  
das platzsparende  
Jugendzimmer-  
Programm



**MÖBEL FORSTER**

GmbH · Dieselstraße 2 · 87437 Kempten  
Telefon (0831) 73450 · Fax 72546  
[www.moebelforster.de](http://www.moebelforster.de) [wohnen@moebelforster.de](mailto:wohnen@moebelforster.de)



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

**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](http://www.ring-fenster.de)



# GRÜNDONNERSTAGSSUPPE

4 Portionen | ca. 25 Min.

## ZUTATEN

1 Zwiebel  
2 EL Butter  
2-3 Kartoffeln  
1 l Gemüsefond  
100-200 ml VonHier-Sahne  
6 Tassen von 9 verschiedenen  
Kräutern (z.B. Brennnessel, Giersch,  
Schafgarbe, Löwenzahn, Bärlauch,  
Petersilie, Spitzwegerich, Saueramp-  
fer, Schnittlauch, Kresse oder Kerbel)  
1 TL Zitronensaft  
etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer  
und Muskat

## ZUBEREITUNG

**1.** Zwiebel fein würfeln, Butter in ei-  
nem Topf erhitzen und Zwiebel darin  
farblos anschwitzen.  
**2.** Anschließend die Kartoffeln  
kleinschneiden, zu den Zwiebeln  
geben und schmoren lassen. Mit der  
Gemüsebrühe ablöschen und 15 Min.  
köcheln lassen.  
**3.** Die Kräuter waschen, trocknen  
und sehr fein hacken. Kräuter in die  
Gemüsebrühe geben und die Suppe

weitere 5 Min. ziehen lassen. Sie sollte  
nicht mehr kochen, damit die Vitami-  
ne erhalten bleiben.

**4.** Nun die Sahne dazugeben und  
alles mit dem Handmixer kurz mixen.  
Zum Schluss mit Salz und Pfeffer, Ca-  
yennepfeffer würzen und mit Muskat  
und Zitronensaft abschmecken.

Sie können die Gründonnerstagsuppe  
mit kleinen Kräutern, Löwenzahnblüten  
oder Gänseblümchen dekorieren.

**Portion ca. 59 kcal, 2,61 g E/ 4,97 g KH/ 2,67 g F**

KEMPTEN - HIRSCHDORF

# möbel mayer

■ gestalten  
■ einrichten  
■ leben

WWW.MOEBELMAYER.DE



## VORFREUDE IST EINFACH SCHÖN: DER FRÜHLING KANN KOMMEN!

Wir machen Schluss mit dem Winter – schon bald blüht wieder die Natur auf! Mildere Temperaturen locken uns in die Gärten, auf die Balkone und Terrassen. Lassen Sie sich jetzt schon für die schönste Jahreszeit erwärmen und von unseren frühlingshaften Trends und Frischluft-Ideen inspirieren! Wir präsentieren Ihnen die passenden Möbel und Accessoires.

**Da will einfach jeder draußen sein: Mit unseren Gartenmöbeln wird's gleich gemütlich. Entdecken Sie Ihr Outdoor-Feeling 2022 bei uns in Kempten-Hirschdorf!**



### 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



# Kleines Kraut.

## GROSSE KRAFT

### BRENNNESSEL

Die Heilpflanze des Jahres 2022 ist ein wahres Multitalent im Alltag – ob als stärken-des Brennnesselheu für Mutterkühe nach der Geburt oder als Zutat in saftig-grünen Brennnessel-Kässpätzlen. Handschuhe sind beim Sammeln ein guter Begleiter für Schmerzempfindliche. Achtung, Allergiker: In der Brennnessel stecken viele Histamine. **Wirkung** blutdrucksenkend, wassertreibend, stoffwechsellanregend ...

Monika Hörmann ist Bioland-Bäuerin in einem Milchvieh-Betrieb und durch ihre Großmutter mit Kräutern aufgewachsen. In einer Ausbildung zur Wildkräuterführerin sammelte sie zusätzliches Wissen, welches sie heute vor allem noch für ihre Familie sowie für ihre Tiere einsetzt.



### PETERSILIE

Ob zu Fleisch, Fisch oder Gemüse – die Petersilie gilt als das herzhafteste Multitalent unter den Küchenkräutern. Dabei wissen nur wenige, dass sie außerdem eine wahre Vitamin-C-Bombe ist. Wer die Petersilie im Garten setzen will, sollte sie nur nicht neben dem Schnittlauch pflanzen: Denn letzterer sondert eine Säure ab, die sie nicht verträgt. **Wirkung** appetitanregend, verdauungsfördernd, gegen Mundgeruch ...

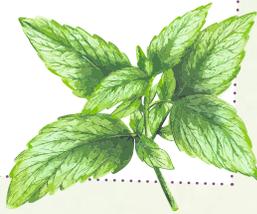
### LÖWENZAHN

Wenn die Wiesen wieder gelb werden, hat er seinen großen Auftritt: der Löwenzahn. Aber seine Blüten sehen nicht nur toll aus, seine Blätter schmecken auch lecker. Vor allem in der Gründonnerstagsuppe. Als Symbol der Lebenskraft und Erneuerung bringt er Schwung und Vitalität nach dem Winter. **Wirkung** stoffwechsellanregend, gallebildend, leberstärkend ...

## MELISSE

Die Melisse – oder genauer die Zitronenmelisse – ist nicht nur bei Menschen beliebt: Zum Beispiel werden Bienenkörbe damit ausgerieben, da die Brummer verrückt nach dem Duft sind. Gerade für Kinder ist ein Melissenbad, ein Duftsackerl oder ein sanfter Tee vor dem Zubettgehen eine Wohltat. Wichtig ist, die Blätter vor der Blüte zu sammeln, da sie sonst bitter werden.

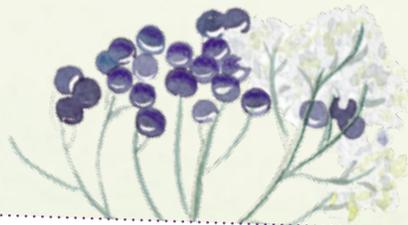
**Wirkung** belebend, nervenstärkend, krampflösend ...



## THYMIAN

Als Kind der Sonne steht Thymian am liebsten im Garten, am Fenster lieber im Halbschatten. Mit seinem einzigartigen Aroma unterstreicht er Fisch und Fleisch und fördert die Eisenaufnahme. Bei den Römern galt das Männerkraut als Waffe gegen Schüchternheit, weshalb die Soldaten vor dem Kampf oft Thymianbäder nahmen.

**Wirkung** krampflösend, kräftigend, nervenstärkend ...



## HOLUNDER

„D'r Holler“ – wie man ihn im Allgäu nennt – gilt seit jeher als Geschenk der Natur. In Marmelade, Kompott, Sirup oder Desserts: Holunder macht Süßmäuler glücklich und bringt so manchen Erkältungsgeplagten zurück auf die Beine. Die Vitamin-C-reichen Beeren sollte man vor dem Verzehr aber unbedingt erhitzen, da sie sonst leicht giftig sind.

**Wirkung** hustenlindernd, schweißtreibend, nieren- und blasenwirksam ...



## SAMMELREGELN FÜR WILDKRÄUTER

Beim Kräutersammeln sollte man immer achtsam vorgehen, also mit allen Sinnen dabei sein und den Stress zu Hause lassen. Ein waches Auge ist wichtig, da man nur wenige junge und gesunde Blätter, Blüten und Stängel mitnehmen und verarbeiten sollte. Um die ätherischen Öle zu behalten, sammelt man trockene Pflanzen, die mindestens eine Stunde der Sonne ausgesetzt waren – also je nach Jahreszeit am Vormittag oder gegen Mittag. Die Sammelgründe sollten fernab von landwirtschaftlich genutzten Flächen, Hundepfaden und Straßen liegen. So kann man es sogar vermeiden, die Kräuter zu waschen und erhält die Aromen. Trotzdem gilt es, jede Pflanze nach Ungeziefer zu durchsuchen. Selbstverständlich sind Kräuter aus Naturschutzgebieten oder Pflanzen, die selbst unter Schutz stehen, wie Arnika oder Enzian, tabu. Um Vergiftungen zu vermeiden, sollte man nur Pflanzen mitnehmen, die man sicher erkennt. Beim Abschneiden ein scharfes Messer oder eine Rosenschere verwenden und versuchen, den Pflanzenstock nicht zu verletzen. So bleibt dem Kraut genug Kraft, um weiter zu gedeihen.

### Wann?

- Blüten, Blätter, Knospen und Spross: März bis September
- Wurzeln: September bis Oktober und Februar bis März

# MONIS BRENNNESSEL-KÄSSPATZEN

4 Portionen | ca. 45 Min.

## ZUTATEN

*Für die Spatzen*

500 g VonHier-Dinkelspatzenmehl

5 VonHier-Eier

Etwa  $\frac{1}{8}$  l –  $\frac{1}{4}$  l lauwarmes Wasser

250 g gemischten, würzigen VonHier-Käse nach Belieben

6 – 8 Tassen Brennnesselblätter

*Für die Röstzwiebeln*

60 g VonHier-Butter

250 g Zwiebeln

## ZUBEREITUNG

**1.** 6 – 8 Tassen junge Brennnesselblätter kurz blanchieren, abtropfen lassen und pürieren.

**2.** Die pürierten Brennnesselblätter, Mehl, Eier und Wasser mit einem Kochlöffel zu einem festen, aber leicht fließendem Spatzenteig verrühren.

**3.** Spatzen mit dem Spatzenhobel ins heiße Salzwasser hobeln und kurz aufkochen lassen. Spatzen an der Wasseroberfläche abschöpfen und abwechselnd mit dem Käse in eine Spatzenschüssel schichten.

**4.** Zwiebeln mit der Butter in einer Pfanne anrösten und über die Kässpätzten geben. Am besten schmecken sie frisch serviert.

**Portion ca. 903 kcal, 47 g E/ 84 g KH/ 42 g F**



Wohnen  
ganz  
anders

Wohn  
Raum  
Werk  
statt

**DEMMLER**  
RAUMKONZEPTE  
SCHREINEREI

eine Marke der Demmler KG



*Stylisch Einrichten - genau unser Thema!*



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

Schreinerei Demmler KG

Bayersrieder Str. 14

87634 Obergünzburg-Willofs

Tel: 08306-603 - [www.schreinerei-demmler.de](http://www.schreinerei-demmler.de)

# KUNTERBUNT UND zuckersüss

**Rezepte** Sandra Huber  
**Fotos** Anna Feneberg

Zum Muttertag steht oft der Nachwuchs in der Küche, um eine süße Überraschung vorzubereiten. Die Zutaten abwiegen, den Teig anrühren, das eigene Werk farbenfroh verzieren – mit unseren Backideen haben Sie und die Kinder bestimmt großen Spaß.



# SCHMETTERLINGSTORTE

Für ca. 20 cm große Springform | ca. 60 Min.

## ZUTATEN

*Für den Teig*

4 VonHier-Eier

160 g VonHier-Zucker

180 g VonHier-Mehl Typ 405

1 gestr. TL Backpulver

40 g VonHier-Sonnenblumenöl

50 g heißes Wasser

1 TL Vanillepaste oder Mark einer

Vanilleschote

*Für die Füllung*

250 g VonHier-Sahne

180 g VonHier-Magerquark

4 EL San-apart

60 g VonHier-Zucker

1 Pck. Vanillezucker

Spritzer Zitrone

## ZUBEREITUNG

**1.** Backofen auf 165 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eier in der Küchenmaschine auf höchster Stufe 5 Min. schaumig schlagen und Zucker und Vanillepaste langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen.

Danach weitere 5 Min. schlagen, bis es eine schöne helle Masse ist.

**2.** Mehl mit Backpulver mischen und vorsichtig mit dem Schneebesen unter die Eimasse heben. Das Wasser mit dem Öl mischen und über den Teig gießen, danach langsam, aber gut mit dem Teig vermischen.

**3.** Den Boden der Backform mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen und bei 165 °C ca. 35 – 40 Min. backen. Jeder Ofen backt anders, deswegen eine Stäbchenprobe machen. Bleibt kein Teig beim Einstechen am Stäbchen hängen, ist der Kuchen fertig.

**4.** Den Boden mind. 10 Min. im offenen Backofen stehen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen. Nach ca. 25 Min. den Tortenboden aus der Form lösen.

**5.** Für die Füllung Quark mit Zucker, Zitrone und Vanillezucker gut verrüh-

ren. Dann Sahne unter ständigem Rühren dazugeben.

**6.** Das San-apart unter kräftigem Rühren in die Masse mit einarbeiten.

**7.** Den Biskuit einmal quer durchschneiden, sodass es zwei Tortenböden ergibt und diese noch mal horizontal in der Mitte teilen.

**8.** Die beiden unteren Hälften mit  $\frac{3}{4}$  der Quarkcreme bestreichen und die zweiten Böden daraufsetzen. Den Rest der Creme auf beiden Hälften verstreichen. Danach mit der runden Seite zueinander auf einen Kuchenteller legen.

**9.** Den Schmetterling jetzt nach Lust und Laune dekorieren. Mit Süßem, Obst oder Blüten, sodass es einen schönen bunten Schmetterling gibt.

**Stück ca. 271 kcal, 6 g E/ 34 g KH/ 12 g F  
(bei 12 Stücken)**





# OSTERMUFFINS

## MIT BUTTERCREME UND FONDANT DEKO

12 Portionen | ca. 25 Min. Muffins +  
15 Min. Buttercreme

### ZUTATEN

*Für den Muffinteig*

100 g VonHier-Karotten,  
fein gerieben  
110 g weiche VonHier-Butter  
120 g Mandeln, gemahlen  
80 g VonHier-Dinkelmehl Typ 630  
80 g VonHier-Zucker  
1 TL Backpulver  
1 TL Vanilleextrakt  
1 Prise Salz  
2 VonHier-Eier Größe M  
Etwas Rum nach Belieben

*Für die Buttercreme*

180 g weiche VonHier-Butter  
300 g Puderzucker  
1 TL Vanille Extrakt  
2 – 4 EL VonHier-Sahne

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 170 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Für den Teig Butter, Vanilleextrakt, Salz und Zucker mit der Küchenmaschine schaumig rühren. Die Eier einzeln dazugeben, danach mind. 2 Min. lang rühren. Dann vorsichtig das Mehl mit dem Backpulver und den Mandeln unterrühren.
3. Dann die Karotten und, wenn gewünscht, den Rum unter die Masse heben.
4. Den Teig in 12 Muffinförmchen, die schon im Muffinblech vorbereitet sind, geben.
5. Muffins für ca. 25 Min. im Ofen backen.

6. Für die Buttercreme die weiche Butter in der Küchenmaschine ganz hell und fluffig aufschlagen. Nach und nach den Puderzucker mit dem Vanilleextrakt dazugeben. Wenn der Puderzucker gut verrührt ist, noch mal auf höchster Stufe ca. 5 Min. luftig aufschlagen. Je nach Konsistenz der Masse noch Sahne dazugeben.

7. Buttercreme nach Belieben mit Lebensmittelfarbe einfärben. In eine Spritztüle geben und auf die ausgekühlten Muffins spritzen, z.B. Nest, Gras oder Blüten.

8. Die Muffins können dann mit Fondant oder Marzipan je nach Lust und Laune dekoriert werden.

**Stück ca. 390 kcal, 4 g E/ 36 g KH/ 25 g F**

# DONUTS AUS DEM BACKOFEN

12 Portionen | 35 Min.

## ZUTATEN

*Für die Donuts*

140 g VonHier-Dinkelmehl 630  
1 TL Backpulver  
1 TL Natron  
1 Prise Muskat gemahlen  
1 VonHier-Ei Größe L  
55 g FeBio-Rohrohrzucker  
80 ml VonHier-Milch  
60 g VonHier-Butter  
1 Pck. Vanillezucker

*Für die Glasur*

250 g Puderzucker  
55 ml VonHier-Sahne  
Lebensmittelfarbe in den  
gewünschten Farben

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 170° C Grad vorheizen. Das Donutblech mit einem Backspray besprühen. Butter in der Mikrowelle oder im Topf auf niedriger Hitze schmelzen.
2. Mehl mit Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Natron gut vermischen. Geschmolzene Butter mit dem Ei und der Milch gut verrühren. Danach die trockenen Zutaten zu der Milchmischung geben und daraus einen homogenen Teig rühren.
3. Teig in einen Spritzebeutel füllen und in die 12 Donutförmchen spritzen. Nur knapp die Hälfte der Höhe füllen, da der Teig beim Backen sehr gut aufgeht. Bei 170 ° C Grad ca. 20 Min. backen. Donuts aus der Form nehmen und auskühlen lassen.
4. Den Puderzucker mit der Sahne verrühren und die gewünschte Farbe untermischen. Donuts mit der Glasur bestreichen oder mit der Oberseite in die Glasur tauchen. Nach Lust und Liebe mit bunten Streuseln dekorieren.

**Stück ca. 191 kcal, 2 g E/ 33 g KH/ 6 g F**



1803<sup>®</sup>  
IMMER DABEI.

FRÜHLING  
IST WIE  
BRAUSE IM  
HERZEN.



69,95

VERSANDSERVICE WWW.1803.DE



ERHÄLTICH IN OBERSTDORF // SONTHOFEN // OBERSTAUFEN // FÜSSEN

1803<sup>®</sup>  
IMMER DABEI.

URBAN  
& ALPIN



69,95

VERSANDSERVICE WWW.1803.DE



ERHÄLTICH IN OBERSTDORF // SONTHOFEN // OBERSTAUFEN // FÜSSEN



LESERREZEPT

von Sabrina Glaser  
aus Ravensburg

# SABRINAS ERDBEER- QUARK-TORTE

1 Springform | ca. 50 Min.

## ZUTATEN

*Für den Biskuit-Teig*

3 VonHier-Eier  
100 g VonHier-Zucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
90 g VonHier-Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz

*Für den Belag*

400 g Erdbeeren  
250 g VonHier-Magerquark  
85 g VonHier-Zucker  
3 Tropfen Vanilleextrakt (alternativ 1 Pkg. Vanillezucker)  
1 FeBio-Orange (Saft der Orange und etwas Abrieb der Schale)  
250 ml VonHier-Sahne  
4 Blätter Gelatine  
1 Pkg. Tortenguss (rot)

## ZUBEREITUNG

**1.** Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Eier mit Zucker, Salz und Vanillezucker ca. 6 Min schaumig schlagen. Die Eimasse sollte sich vom Volumen verdoppeln. Dabei wird die Masse auch recht hell. Mehl mit dem Backpulver vermi-

schen und über die Eimasse sieben. Mehl vorsichtig unterheben.

**3.** Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Rand nicht einfetten, sonst geht der Biskuit nicht hoch. Teig in die Springform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min backen. Danach Stäbchenprobe machen.

**4.** Biskuit 5 Min. abkühlen lassen, mit einem Messer vom Springformrand lösen. Auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen. Diesen Tortenboden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Tortenring fest umschließen (alternativ runde Kuchenform mit abnehmbarem Boden).

**5.** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einer großen Schüssel den Quark mit dem Saft und Abrieb der Orange, Zucker und dem Vanilleextrakt vermengen. In einer separaten Schüssel Sahne steif schlagen. Die Schlagsahne vorsichtig unter die Quarkmischung heben.

**7.** Die Gelatine ausdrücken und bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf erhitzen. Jetzt wird die Gelatine angeglichen, damit es keine Klümpchen gibt. Hier schnell sein: Wenn die Gelatine flüssig ist, einen Löffel der Quarkmischung unter die Gelatine rühren. Dann die Gelatine in die restliche Quarkcreme geben und verrühren.

**8.** Quarkcreme langsam und gleichmäßig auf dem Biskuit verteilen und 1 Stunde lang im Kühlschrank kühl stellen.

**9.** In der Zwischenzeit Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. Den Stiel entfernen und sie halbieren. Die Torte damit belegen. Tortenguss gemäß der Packungsanleitung zubereiten und vorsichtig mit einem Löffel über die Torte geben.

**10.** Die Erdbeer-Quark-Torte bis zum Servieren im Kühlschrank kühl stellen – mind. 1 Stunde.

**Stück ca. 277 kcal, 8 g E/ 33 g KH/ 12 g F**  
**(bei 12 Stücken)**

# KOCHEN SIE FÜR UNS!

## UND GEWINNEN SIE EINEN 50€-EINKAUFSGUTSCHEIN!

Wir veröffentlichen in jeder „von hier“-Ausgabe und online auf [www.feneberg.de](http://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](mailto: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

mit  
Wohlfühl-  
garantie

✓ Erstklassige und persönliche Beratung

✓ Fachgerechte Lieferung und Montage

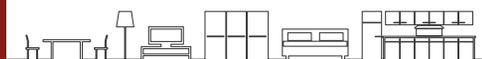
MÖBEL  
BOECK  
KÜCHEN

[www.moebel-boeck.de](http://www.moebel-boeck.de)  
87437 Kempten - Sankt Mang  
Römerstr. 14 - Tel. 0831 62031

Polstergarnitur im Bezug Melrose nature, Metallfuß schwarz matt, Stellmaß ca. 301 x 201 cm. Kissen und Hocker gegen Mehrpreis. Gültig bis 31.05.2022

Aktionspreis ab  
**1.398,- €**

AUS TRADITION SEIT 1962





# FLÜSSIGES GLÜCK

„Eierlikör ist mein Lebenswerk, meine Passion und mein Glück“, schwärmt Sandra Schwager. Im Sommer 2018 füllte sie die ersten Kostproben ihres eigenen Eierlikörs ab. Mit ihren Kreationen begeisterte sie fortan ihre Konsumenten und betreibt heute die Eierlikör Manufaktur Allgäu in Kempten.

Text Carina Jungchen-Wenzlick Fotos Ralf Lienert, Sandra Schwager

Schon als Kind hatte sie oft den Geruch von Eierlikör in der Nase, den ihre Mama kochte und im Hofladen verkaufte. Aufgewachsen auf einem Allgäuer Geflügelhof hatte Sandra Schwager bereits als junges Mädchen täglich mit dem Thema zu tun. Seitdem lässt sie der Eierlikör nicht mehr los. Trotz vieler Stationen, Höhen und Tiefen in ihrem Leben führte sie immer wieder ein Weg zurück. „Ich bin Eierlikör“, sagt Sandra Schwager und schmunzelt.

## DAS GELBE VOM EI

Sie schlug viele Wege ein, aber keiner war so wie dieser. Nach der Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau besuchte Sandra Schwager eine Kosmetikschule in München, wo sie die ersten beruflichen Erfahrungen sammelte, bevor sie als Außendienstmitarbeiterin für Kosmetikprodukte in die Schweiz ging. Aber auch das war nicht das Gelbe vom Ei. Die weitere Familienplanung brachte sie nach Bretten bei Karlsruhe, wo sie eines Tages mit

einem Gastwirt ins Gespräch kam: Natürlich ging es um Eierlikör. Ehe sich Schwager versah, hatte sie ein Angebot, ihren selbst kreierten Eierlikör bei einer großen Veranstaltung zur Verkostung anzubieten. Damit wurde der richtige Hebel umgelegt. Es folgten die Selbstständigkeit und der Aufbau einer eigenen Eierlikör-Marke mit Verkaufsshop in Kempten: Die Eierlikör Manufaktur Allgäu war geboren.

## BACK TO THE ROOTS

„Allgäu ist für mich Heimat. Hier liegen meine Wurzeln“, erzählt die junge Unternehmerin. Am 6. November 2021 eröffnete sie in Kempten ihren eigenen Laden – die Eierlikör Manufaktur Allgäu. Passend zur Farbe präsentiert sich der Altbau in Zentrumsnähe.



## EIERLIKÖR MANUFAKTUR ALLGÄU

Sandra Schwager  
Reichlinstr. 5, 87439 Kempten  
Tel. 0176/31762372  
info@eierlikoermanufaktur.de  
www.eierlikoermanufaktur.de

Hier werden die Liköre sowohl produziert als auch verkauft. Für die Herstellung verwendet Sandra Schwager ein altes Familienrezept, das sie immer weiter verfeinert hat. Hauptsache, alles ist natürlich: frische Bioland-Eier von glücklichen Hühnern und ohne künstliche Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe. Denn genau wie beim Bier gibt es auch beim Eierlikör ein Reinheitsgebot, das beachtet werden muss. Insgesamt sind zehn verschiedene Sorten im Angebot. Dazu kommen jedes Jahr ein bis zwei neue Geschmäcker, die je nach Jahreszeit variieren.

### GESCHMACK, DER GLÜCKLICH MACHT

Im Winter gibt es Zimt und Amaretto, im Frühling kommt der Orangengeschmack ins Spiel, weil er so schön fruchtig ist und Lust auf Sonne macht. Den Sommer begleiten die Himbeer- und „Black Forest“-Kirsch-Varianten. „Lange hat es nie gedauert, bis ich eine neue Kreation fertig hatte“, erzählt die Allgäuerin. Das liege ihr, nach eigener Aussage, einfach im Blut. Dabei gibt es Liköre mit und ohne Sahne. Die Geschmäcker kommen entweder aus Gewürzen oder aus den natürlichen Aromen verschiedener Alkohole, wie zum Beispiel Scotch, Schwarzwälder Kirschwasser, Himbeergeist, Haselnusschnaps oder jüngst Allgäuer Heuschnaps. Letzteres ist ihr neues Werk: der „Allgaier“ mit Allgäuer Milch und Heuschnaps. Er ist nicht nur der Stärkste im Geschmack, sondern mit 20% auch im Alkoholgehalt. Schmecken auch Sie die Liebe und Leidenschaft zum Eierlikör?

## EIERLIKÖR-KUGELN

ca. 25 Kugeln | 1 Std. ohne Einwirkzeit

### Zutaten

125 ml Eierlikör  
2 Tafeln weiße  
Schokolade

125 g Kokosraspeln  
50 g Kokosfett  
Kokosflocken

### Zubereitung

Die Kokosraspeln und den Eierlikör in einer Schüssel mischen und über Nacht einlegen.

Am nächsten Tag die weiße Schokolade und das Kokosfett in einem Topf langsam schmelzen. Danach die Eierlikör-Kokosflocken in die geschmolzene Schokolade einrühren und ein paar Stunden abkühlen lassen, damit sie formbar wird. Dafür sollte die Masse nicht zu flüssig und nicht zu hart sein.

Hat die Masse die richtige Konsistenz, werden kleine Kugeln geformt. Danach in den Kokosflocken wenden und fertig! Kugeln kühl aufbewahren.

Stück ca. 148 kcal, 1 g E/ 9 g KH/ 12 g F (bei 18 Stück)



## THERME UND SAUNA GEÖFFNET

Wasser, Wärme, Wohlbefinden...

**Badelandschaft:** verschiedene Innen- und Außenbecken, Whirlpools, Sprudelliegen, Gegenstromkanal...

**Saunawelt:** Softsauna, Thermium, Finnische und Außensauna, großzügige Ruheräume...

Aktuelle Öffnungszeiten und weitere Infos auf unserer Homepage

**GESUNDHEITZENTRUM WALDSEE-THERME**

[www.waldsee-therme.de](http://www.waldsee-therme.de)

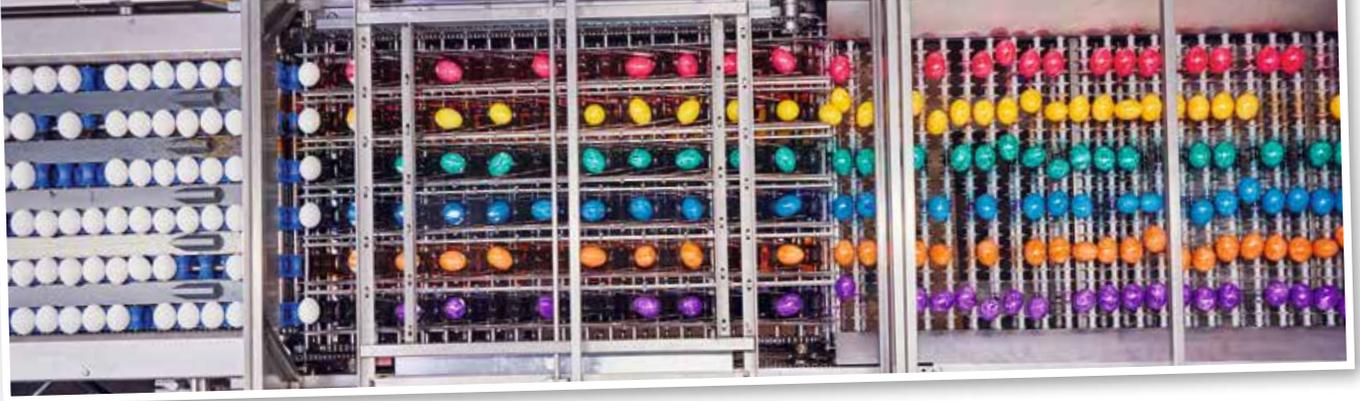


# WO BLASSE EIER BUNT WERDEN

Wenn Ostern näher rückt, heißt es wieder: bunte Eier, soweit das Auge reicht. Die Eierfärberei Beham in Thannhausen färbt bereits seit 70 Jahren professionell Eier. Worauf es dabei wirklich ankommt, erzählt Inge Rothermel.

**Text** Anja Thielen **Fotos** Anna Feneberg





In vielen Familien werden zu Ostern traditionell Eier gefärbt. So auch bei Familie Rothermel. Hier jedoch in ganz großem Stil. Bis zu 300.000 bunte Eier am Tag tanzen im bayrisch-schwäbischen Thannhausen in den Hallen der Eierfärberei Beham regelmäßig von Oktober bis Ostern auf der Produktionslinie. Insgesamt sind es in dem Zeitraum sogar bis zu 13 Millionen. In sechs verschiedenen Farben – rot, gelb, grün, blau, orange und violett – werden die frischen Eier gefärbt. Verwendet werden Lebensmittelfarben auf Alkoholbasis. Schellack und Carnaubawachs versiegeln die Schale. Dadurch erhalten die Eier nicht nur ihren schimmernden Glanz, sondern sind auch länger haltbar.

### SEIT 70 JAHREN FAMILIENSACHE

Bereits in vierter Generation führt das Ehepaar Inge und Markus Rothermel den Familienbetrieb. Zur Hauptsaison packen hier selbstverständlich alle mit an. An Schlaf ist dann kaum noch zu denken. Gerade mal für drei bis vier Stunden schaffen sie es, zu schlafen. In den Wochen vor Ostern wird die Produktion so weit hochgefahren, dass sogar im Zwei-Schichtbetrieb gearbeitet wird. Seit Neuestem etikettiert Familie Rothermel ihre 6er Verpackungen für den Einzelhandel zudem selbst vor Ort.

### QUALITÄT AN ERSTER STELLE

Da in der Eierfärberei Beham besonders auf hohe Qualität Wert gelegt wird, arbeitet Familie Rothermel saisonal von Oktober bis Ostern. „Für eine wirklich gute Eiqualität ist eine kühle Außentemperatur notwendig“, erklärt

Inge Rothermel. Das ist im Sommer natürlich nicht möglich. Außerdem produziert Familie Rothermel nur nach Auftragslage. So werden Eier nur dann gekocht und gefärbt, wenn Nachfrage und Abnahme dafür vorhanden sind. Dadurch wird gewährleistet, dass die Eier wirklich frisch sind. Außerdem ist die Eierfärberei biozertifiziert. Nach strengsten Vorgaben und aufwändigen Umbauten der Produktionslinie werden auch Bio-Eier mit speziellen Bio-Farben gefärbt.

### WIE DIE EIER IHRE FARBE ERHALTEN

40 Minuten. Länger dauert es nicht, bis die Eier von ihrem rohen, weißen oder braunen Naturzustand zu gekochten, bunten Eiern werden. „Bis zum Kochen und Färben müssen die rohen Eier zehn Tage reifen“, betont Inge Rothermel. Erst dann kommen sie in die Kochanlage. Wachsweiches Dotter und festes Eiweiß – wie die Eier so perfekt werden, bleibt Betriebsgeheimnis. Es sei nur so viel gesagt: es erfordert langjährige Erfahrung und ständige Aufmerksamkeit, um ein perfektes Osterei zu erhalten. Nach dem Kochen werden die Eier in einem Rollverfahren auf Walzen gefärbt. So werden sie von allen Seiten gleichmäßig mit Farbe bedeckt. Strahlen die kleinen Kunstwerke in satten Tönen, kommen sie zum Trocknen in den Paternoster, einen Trocknungsaufzug. Hier legen sie

für 20 Minuten unter gleichmäßiger Kühlung eine Strecke von 140 Metern zurück, indem der Aufzug fortlaufend nach oben und unten fährt. Sind sie trocken, fahren sie auf der Produktionslinie Richtung Verpackungsstation und werden auf Unterlagen zu je 30 Stück sortiert. Wiederholte Kontrollen entlang der Produktionslinie sichern die Qualität. Beschädigte, aber dennoch essbare Eier werden aussortiert. Sogenannte Brucheier machen jedoch nur einen minimalen Anteil aus. Je nach Zustand werden diese dann für den schnellen Verzehr am Haus verkauft oder an soziale Einrichtungen gespendet. Die sehr geringe Menge an stark beschädigten Eiern wird als Futtermittel an Bauernhöfe weitergegeben. So kann man sich sicher sein: die Eierfärberei Beham legt nicht nur Wert auf Frische und Qualität, sondern auch auf ihre Umwelt.

### EIERFÄRBEREI BEHAM GMBH

Bürgermeister-Raab-Straße 17  
86470 Thannhausen

Tel. 08281/1847

[www.eierfaerberei.de](http://www.eierfaerberei.de)

Wer sich selbst ein Bild von Thannhausens Eierfärberei machen möchte, besucht die dortige Aussichtsplattform. Auch vom Verkaufsbereich des Werksverkaufs kann ein kleiner Blick in die Produktion geworfen werden.





## MUTIGE MUTTER UND COURAGIERTE KÄMPFERIN

Melanie Matl setzt sich in ihrem Kinderbuch „Die Reise der besonderen Sterne“ für mehr Inklusion von Kindern mit Behinderung ein. Warum das nötig ist, erlebt die junge Füssenerin seit acht Jahren regelmäßig selbst.

**Text** Anne-Sophie Schuhwerk **Foto** Schuhwerk, Matl

Im jüngst erschienen Kinderbuch der Autorin Melanie Matl kommen sechs Sterne als Kinder mit verschiedenen Behinderungen zur Welt. Sie wollen den Menschen zeigen, dass sie trotz ihrer Besonderheiten einzigartige Kinder sind, die genauso fühlen wie andere. Anschaulich und einfühlsam beschreibt die Füssener Autorin, wie schwierig das für die Kinder ist. Und vor allem: Wie sehr ein jedes von ihnen mit der Ablehnung zu kämpfen hat, die es im Alltag erfährt. Das gute Ende, bei dem die Kinder mithilfe von magischem Licht von ihren Mitmenschen akzeptiert werden, wünscht sich die 34-Jährige selbst. Nicht für sich, sondern für ihre

Tochter, die sie zu ihrem Erstlingswerk inspiriert hat. Völlig überraschend bekamen Melanie und Ehemann Mark Matl nach der Geburt der ältesten Tochter Sophia immer mehr Diagnosen von den Ärzten gestellt, die ihnen Sorgen machten. Nach wenigen Wochen stand fest, die heute Achtjährige leidet an einem seltenen Gendefekt, dem Williams-Beurer-Syndrom. „Meine Tochter kämpft mit geistigen und körperlichen Einschränkungen. Aber noch schlimmer für sie ist die Ausgrenzung und Ablehnung, die sie bewusst erlebt“, erzählt die dreifache Mutter, die sich mit aller Kraft für ihre Tochter einsetzt.

## PROBLEME BEI INSTITUTIONEN UND VEREINEN

Die Probleme begannen für die Matls schon damit, einen Krippenplatz für das fröhliche Mädchen zu finden. Auch ein Kindergarten, der die Matls aufnahm, war nur mit Mühe aufzutreiben. „Als es dann um das Thema Schule ging, war es ganz vorbei“, sagt Matl. Nur die Tom-Mutters-Schule im über 40 Kilometer entfernten Kempten erklärte sich am Ende bereit, Sophia aufzunehmen. „Mit Folgen: Bis zu 90 Minuten sitzt sie im Winter werktags einfach im Bus, um ihre Schule zu erreichen“, sagt Matl, die deswegen plant, mit ihrer ganzen Familie in die Allgäu-Metropole umzuziehen. „Bei Vereinen sieht es auch nicht anders aus“, sagt die starke Mutter. „Das Argument ist immer das Gleiche: Zu wenig Personal und keine Möglichkeiten, das Kind ausreichend zu betreuen.“ Dabei strebe auch Sophia nach einem gewissen Maß an Unabhängigkeit und wolle nicht mehr bei jedem Schritt von der Mutter begleitet werden.

## VERUNSICHERUNG SPÜRBAR

Neben den infrastrukturellen Problemen plagt die Matls eines besonders: „Die meisten Erwachsenen sind verunsichert, wenn sie mit meiner Tochter umgehen. Und bei den Kindern ist das nicht anders“, erzählt Matl, die oft genug versucht, ihre Tochter zu trösten, wenn sie traurig ist, weil sie ausgeschlossen wurde.

**„UND SO KOMMT ES, DASS SICH IMMER WIEDER EIN KLEINER STERN DAZU ENTSCHIEDET, ALS BESONDERES KIND AUF DIE ERDE ZU KOMMEN.“**

- Die Reise der besonderen Sterne, Melanie Matl

„Genau deswegen habe ich mich 2021 dazu entschlossen, das Kinderbuch zu schreiben und mit meiner privaten Geschichte an die Öffentlichkeit zu gehen“, sagt die Autorin über den Schritt, der ihr selbst viel abverlangt hat. Durch ihr Buch will sie eine Bewusstseinsänderung bei Erwachsenen, die ihren Kindern die „Reise der besonderen Sterne“ vorlesen, erzielen. „Wenn wir Erwachsenen vorleben, dass eine Behinderung etwas

Schlechtes ist, werden unsere Kinder das nicht anders sehen“, sagt Matl. „Alle Kinder wollen mitmachen, gemocht werden. Ziel muss es sein, dass auch Kinder mit Behinderung ganz selbstverständlich, ohne Seitenblicke und Getuschel, integriert werden.“

## GERÜHRT VON REAKTIONEN

Dem Erfolg nach sehen das auch Matls Leser so. Von den 1.000 Exemplaren, die die Debütautorin in Auftrag gegeben hat, gingen bereits in den ersten Wochen nach der Veröffentlichung alle Exemplare über den Ladentisch. 1.000 weitere Bücher ließ Matl inzwischen nachdrucken. „Ich freue mich so über die vielen positiven Reaktionen, die ich auf das Buch bekommen habe“, sagt sie gerührt. Auch, dass die Crowdfunding-Kampagne, durch die sie das Buch finanziert hat, so gut funktioniert hat, kann sie bis heute kaum glauben. „Wenn ich mir das alles vor Augen führe, gibt es wohl einige Menschen, die mein Thema interessiert. Und wenn ich nur noch einem zusätzlich die Augen öffnen kann, war es das ganze Projekt wert.“

# REDDY KÜCHEN

*Kempten*



DIE *schönste*  
KÜCHE  
FÜR IHR GELD!

Mozartstr. 23 | 87435 Kempten | Tel. 08 31-20 69 19 20 | [www.kempten.reddy.de](http://www.kempten.reddy.de) | Kostenlose Parkplätze am Haus



# EXOTEN AM ALPENRAND

Die Familie Hörmann betreibt in Lechbruck eine besondere Landwirtschaft. Sie züchtet Alpakas und beheimatet auf dem Hof einen wahren Superstar. Wanderungen mit den Tieren liegen derzeit voll im Trend.

**Text** Anne-Sophie Schuhwerk **Fotos** Schuhwerk, Hörmann

Dass sich die Idee von Florian Hörmann einmal zu einem Erfolgsmodell entwickeln würde, hat ihm vor zwölf Jahren noch kaum einer geglaubt. So lange ist es her, dass der Lechbrucker beschloss, aus dem stillgelegten Milchviehbetrieb seiner Familie den Alpaka-Hof „Alpen Alpakas“ zu machen. „Die Verwunderung war schon groß“, sagt der 45-Jährige mit einem Lächeln und erinnert sich daran, dass er damals sogar humorvoll beim Faschingsumzug auf die Schippe genommen wurde.

Doch die Zeit hat ihm recht gegeben: Was mit zwei Alpakas begann, hat sich inzwischen zu einer rund 45 Tiere starken Zucht entwickelt, zu der ab Anfang Juni noch rund 15 Fohlen kommen. Gemeinsam mit seiner Frau Heike und Tochter Celina sowie zwei Mitarbeiterinnen pflegt der Landwirt seine Tiere und bietet Besuchern Einblick in die Welt der Exoten am Alpenrand. „Neben Hofbesuchen

bieten wir Wanderungen mit unseren Alpakas an“, sagt Hörmann. Und die sind ein imposantes Erlebnis, das sich derzeit zum Trend mausert.

## **SANFTMÜTIGES WESEN UND BERUHIGENDE ART**

Entlang der beeindruckenden Bergkulisse des Ammergebirges geht es bei den geführten Wanderungen durch stille Wälder und über weite Felder auch hin und wieder zum Ufer des nahegelegenen Lechstausees. An die Hand bekommen Besucher eines der Tiere, die durch ihr sanftmütiges Wesen und ihre beruhigende Art für eine besondere Atmosphäre sorgen.

Das Wohl der Tiere steht bei den Wanderungen für Hörmann an erster Stelle. „Jedes Tier macht bei uns nur einen Spaziergang pro Tag und wird in den Jahren zuvor ganz langsam an seine neue Aufgabe gewöhnt“, erklärt der Alpaka-Liebhaber. Und

das ist gar nicht so einfach: Denn entgegen der landläufigen Meinung sind die Tiere, die ursprünglich aus den südamerikanischen Anden stammen, keine Kuschel- sondern Fluchttiere. „Man muss sich bei einem Alpaka Zeit lassen, damit es auf einen zukommt, und Ruhe ausstrahlen“, sagt Hörmann. Gerade diese Entschleunigung und bewusste Zurückhaltung stellt den besonderen Reiz für viele Hofbesucher und Alpaka-Wanderer dar.

## **AUCH FÜR THERAPIEN GEEIGNET**

Neben einer einstündigen Wanderung bietet der Landwirt auch eine Tour über zweieinhalb Stunden sowie einen Ausflug mit anschließendem Picknick an. Neben Familien mit Kindern und gestressten Großstädtern sind die Wanderungen mit den Alpakas inzwischen auch bei therapeutischen Einrichtungen, die eigene Touren buchen, beliebt. „Wer einmal mit

Alpakas zu tun hatte, merkt schnell, wie besonders und vielseitig sie sind“, sagt Hörmann.

Nicht nur als Begleiter auf Wanderungen haben die Tiere, die zu den Kamelen zählen, bedeutsame Qualitäten. „Die Wolle von Alpakas hat die hochwertigsten Fasern überhaupt und ist zudem für Allergiker geeignet“, erklärt Hörmann, der im eigenen Hofladen unter anderem Socken, Stulpen, Mützen, Ponchos und gefütterte Kopfkissenbezüge aus dem Material vertreibt. „Alpakawolle hält fünfmal wärmer als Schafswolle und hat thermoregulierende Eigenschaften“, beschreibt er. Heiß: Sowohl bei Hitze als auch bei Kälte ist Alpakawolle eine gute Wahl.

#### SCHUTZ VOR ÜBERHITZUNG

Sie fällt, ein Glücksfall für alle Alpaka-Halter, beim alljährlichen Scheren in 22 verschiedenen Naturfarben an.

Nach den Eisheiligen im Mai legt Hörmann Hand an und schützt seine Tiere damit vor Überhitzung im Sommer. „So können sie sich bei hohen Temperaturen besser draußen bewegen“, erklärt der Experte den enormen Aufwand. Den Tieren auch in dieser Jahreszeit Bewegung auf den ausgedehnten Koppeln rund um den Hof zu ermöglichen, ist für ihn Ehrensache: „Alpakas sind keine Stalltiere. Die Herde braucht Ausgang.“ Zu ihr gehört neuerdings auch Mr. Ben Franklin, ein wahrer Superstar unter den Alpakas. Hörmann ließ den gekörten Hengst, der in Amerika zwölffacher Champion in seiner Zuchtklasse ist, eigens aus Amerika importieren und gerät bei seiner Wolle ins Schwärmen. „Faser,

Dichte – hier ist alles, wie es sein soll. Da kann die nächste Generation kommen“, sagt er mit einem Schmunzeln.



#### ALPEN ALPAKAS

Florian Hörmann  
Schongauer Straße 54  
86983 Lechbruck am See

Alpakawanderungen können ganzjährig online unter [www.alpenalpakas.eu](http://www.alpenalpakas.eu) oder telefonisch unter der Tel. 088 62/911 69 74 gebucht werden.

# Meine hiergemachte Energie

## Wechseln auch Sie

zur einzigen 100 % lokal und nachhaltig erzeugten Energie aus dem Allgäu, für das Allgäu.

[www.allgaeustrom.de](http://www.allgaeustrom.de)

100%  
HIER  
erzeugt

100%  
HIER  
verbraucht

  
**AllgäuStrom 100%**

# Lässt Männerherzen HÖHER SCHLAGEN



**Rezepte** musics, Anna Feneberg  
**Fotos** Anna Feneberg

Zum Vatertag gibt es deftige Leckerbissen, die nicht nur Männern das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

## HOLZFÄLLER-BROT

2 Portionen

### ZUTATEN

1 VonHier-Ei  
4 Blätter VonHier-Salat  
1 Rote Zwiebel  
½ TL Zucker  
1 EL Essig  
1 VonHier-Tomate  
2 Schweinerückensteaks  
oder Schweineschnitzel  
2 EL Öl  
4 Scheiben Speck  
2 Scheiben Dunkles Brot  
2 EL Scharfer Senf  
Salz, Pfeffer oder Cayennepfeffer,  
Chiliflocken  
Ketchup oder Barbecue-Sauce

### ZUBEREITUNG

1. Das Ei 8 Min. hart kochen, kalt abschrecken und schälen. Die Tomate, die Zwiebel und das Ei in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocknen lassen.
2. Speck in der Pfanne krossbraten und auf ein Küchenpapier legen. Danach die Zwiebelscheiben in der Pfanne anbraten. Mit ½ TL Zucker und etwas Salz abschmecken und mit 1 EL Essig ablöschen.
3. Öl in die Pfanne geben und die Schweinerückensteaks oder Schnitzel in die heiße Pfanne legen. Das Fleisch ca. 10 Min. unter Wenden braten, bis es durch ist. Salzen und

pfeffern. Wer es etwas schärfer mag, kann mit Cayennepfeffer oder Chiliflocken nachwürzen.

4. Die Brotscheiben toasten, etwas abkühlen lassen und mit Senf bestreichen. Nun die Brotscheiben mit je zwei Salatblättern, Ei, Tomate, Zwiebeln (einen kleinen Teil zurückbehalten) und dem Bacon belegen.

5. Nun das Fleisch darauflegen. Die restlichen Zwiebeln als Topping auf das Fleisch geben. Wer möchte, kann das Sandwich mit etwas Ketchup oder Barbecue-Sauce servieren.

**Portion ca. 433 kcal, 38 g E/ 21 g KH/ 18 g F**



~hier erleben~

# ÜBERNACHTEN BEI KÄPT'N BLAUBÄR, MAUS & CO.

Das Ravensburger Spielerland begeistert die ganze Familie als Kurzurlaubsziel.

**Text & Fotos** Ravensburger Spielerland

Mehr als ein Tag Abenteuer, Spiel und Action: Das erwartet euch im **Ravensburger Spielerland Feriendorf**. Mit direktem Anschluss an den Freizeitpark könnt ihr es euch dort so richtig gemütlich machen.

Verbringt tagsüber unvergessliche Stunden mit der ganzen Familie im Freizeitpark und übernachtet abends in einer Ravensburger Spielewelt in **thematisierten Ferienhäusern!** Kleine Lockführer aufgepasst: In unserer **neuen BRIO Lok und unseren Waggons** wartet auf euch ein unvergessliches Übernachtungserlebnis.

Alle Abenteuer\*innen übernachten auf einem der Wohnmobil-Stellplätze oder schlafen im eigenen Zelt.

Neues erwartet euch auch in den Ravensburger Erlebnispavillons. Taucht ein in die **Sami-Vorlesewelt** oder macht in der **Spieler-Foto-Box** lustige Fotos mit Lotti Karotti, Make 'n' Break und Co. Aufgepasst, ab Juli heißt es Einsteigen und genießen. Mit dem **neuen BRIO Express** könnt ihr euch den Park ganz genau ansehen oder auch eine bisschen entspannen.

Mitten im Grünen lautet die Devise: mitmachen, Neues erfahren und spielerisch dazulernen. Stellt in der SchokoWerkstatt von Ritter Sport eure Lieblingsschokolade her, beweist handwerkliches Geschick und Teamgeist beim Räderwechsel in der „Bosch Car Service

Werkstattwelt“ oder erkundet auf dem CLAAS Fahrzeug-Parcours die Welt der Landwirtschaft. Ihr mögt es rasant? Dann versprechen das Billy Biber Alpin-Rafting oder der „Hier kommt die Maus“ Familien-Freifallturm pures Vergnügen. Nur im **Ravensburger Spielerland** trefft ihr eure TV-Stars aus der „Sendung mit der Maus“ täglich live.

**Weitere Infos:**  
**[www.spieleland.de](http://www.spieleland.de)**  
**Info-Hotline 07542/400-0**



Schwäbischer  
Klassiker aus dem  
Restaurant „musics“  
in Kempten



# ALLGÄUER ZWIEBELROSTBRATEN

Für 4 Personen | ca. 55 Min.

## ZUTATEN

*Für den Zwiebelrostbraten*

800 g Roastbeef vom Prima

Weiderind

etwas Salz und schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle

2 EL Butterschmalz

1 mittelgroße VonHier-Zwiebel

1 TL FeBio-Tomatenmark

1 Zehe Knoblauch

1 gestrichener TL Puderzucker

$\frac{1}{10}$  l Trockener Rotwein

$\frac{3}{4}$  l dunkler Kalbsfond

*Für die Dekoration*

1 Bund Schnittlauch

*Für die Röstzwiebeln*

1 kg Zwiebel

1 l VonHier-Öl

(hoch erhitzbares Sonnenblumen-  
oder Rapsöl)

etwas Salz und schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle

## ZUBEREITUNG

Röstzwiebel:

**1.** Öl in einen Topf mit großer Auf-  
fläche geben und bei mittlerer  
Stufe erhitzen. Achtung: Öl sollte die  
optimale Frittier-Temperatur von 135  
– 150 °C nicht überschreiten.

**2.** Zwiebeln schälen und in feine Rin-  
ge schneiden. Zwiebel nun nach und  
nach im heißen Fett goldbraun und  
knusprig ausbacken, auf Küchen-  
papier abtropfen lassen. Unbedingt  
darauf achten, dass nicht zu viele  
Zwiebeln auf einmal frittiert werden,  
das Fett kühlt sonst aus und die Zwie-  
beln werden fettig.

**3.** Röstzwiebel mit Salz und Pfeffer  
aus der Mühle leicht würzen und  
bis zur weiteren Verarbeitung warm  
stellen.

Rostbraten:

**1.** Ofen auf 90 °C (Umluft) vorheizen.

**2.** Roastbeef portionieren (ca. 200 g  
pro Person, kann aber auch portio-  
niert beim Metzger bestellt werden).

**3.** Butterschmalz in einer Bratpfanne  
erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer  
würzen und im heißen Fett von bei-  
den Seiten anbraten. Fleisch aus der  
Pfanne nehmen, auf ein Küchengit-  
ter legen und im vorgeheizten Ofen  
für ca. 20 Min. rosa garen.

**4.** Zwiebel und Knoblauch fein  
schneiden, in die heiße Fleischbrat-  
pfanne geben und alles scharf an-  
braten. Wichtig: Pfanne nicht vorher  
auswaschen, da die Fleischröststoffe  
für den Geschmack der Sauce be-  
nötigt werden.

**5.** Hitze reduzieren, Tomatenmark  
dazugeben und mitrösten.

**6.** Puderzucker dazugeben und  
leicht karamellisieren lassen. Mit  
Rotwein ablöschen und einreduzie-  
ren lassen. Kalbsfond dazugeben  
und bis zur gewünschten Konsistenz  
bzw. Geschmack einkochen. Sauce  
nun durch ein feines Sieb geben und  
warm stellen. Mit Salz, Pfeffer und  
ggf. einer Prise Zucker abschmecken.

**7.** Rostbraten auf vorgewärmte Teller  
legen, mit der Bratensauce übergie-  
ßen, Röstzwiebel darüber geben und  
mit Schnittlauch dekorieren.

**8.** Als Beilage eignen sich Kässpätzlen.

Portion ca. 2201 kcal, 162 g E/ 178 g KH/ 92 g F

Ohne Kässpätzlen ca. 508 kcal, 59 g E/ 17 g KH/

21 g F pro Portion

# KÄSSPÄTZLE

als Hauptgericht ca. 4 Portionen, als Beilage ca. 6 Portionen | ca. 45 Min.

## ZUTATEN

500 g VonHier-Dinkel-Spätzlemehl Typ 630  
5 VonHier-Eier  
300 g würzigen VonHier-Käse gemischt  
4 Zwiebeln  
2 EL VonHier-Butter  
etwas Salz, Pfeffer und Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

1. Mehl, Eier, Prise Salz und ca. 230 ml Wasser in einer Schüssel mit dem Kochlöffel zu einem zähflüssigen Teig schlagen. Der Teig sollte blasen werfen, danach etwas ruhen lassen.
2. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Butter schön braun rösten.

3. Die Spätzle in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser mit einem Spätzlehobel portionsweise ins Wasser hobeln. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, kann man sie mit dem Schöpflöffel herausnehmen. Spätzle abwechselnd mit Käse in eine große Spätzleschüssel schichten.

4. Nach jeder Käselage etwas Salz und Pfeffer über den Käse streuen. Am Schluss einen guten Schuss Spätzlewasser über die Spätzle gießen und gut durchmischen.

5. Die Kässpätzle mit den gerösteten Zwiebeln und dem Schnittlauch bestreuen.

6. Am besten schmecken die Kässpätzle frisch serviert.



Wer am Vatertag nicht lange in der Küche stehen möchte, kann den Zwiebelrostbraten sowie andere Gerichte auch im „musics“ zum Abholen bestellen. In den neuen To-Go Boxen bringen Sie das Essen sicher und warm nach Hause auf den Esstisch.

Allgäu

## Fit ins FRÜHJAHR

Sport und Entspannung im CamboMare

Tun Sie sich und Ihrer Gesundheit Gutes, mit viel Bewegung in den Schwimmbecken der Badewelt und dem erholsamen Schwitzen und Relaxen in der vielfältigen Saunawelt.

Aktuelle Infos, Aktionen & Öffnungszeiten unter: [www.cambomare.de](http://www.cambomare.de)

  
CAMBOMARE  
Freude am Leben



~ bigBOX MÜSLI ~

## BRUNCH-TIME IM „MUSICS“

Von morgens bis in den frühen Nachmittag hinein schlemmen: Das können Sie beim Festtags- und Familienbrunch im „musics“. Einfach Platz nehmen und die große Vielfalt an frischen regionalen (Bio)-Produkten genießen. Gelegenheiten gibt's genug: zum Beispiel zu Ostern oder Pfingsten.

Text Carina Jungchen-Wenzlick Foto Tina Antwertinger

Einen besseren Auftakt in den Tag kann es nicht geben, als einen gemütlichen Festtagsbrunch im Restaurant „musics“ in Kempten. Egal ob mit Freunden oder der Familie – das reichhaltige Buffet lässt keine Wünsche offen.

### WANDEL DES BUFFETS

Ein spätes Frühstück? Ein frühes Mittagessen? Ein typisches Brunchbuffet bietet im Idealfall von allem etwas. Der Brunch im „musics“ beginnt um 11.30 Uhr mit einem umfangreichen Frühstücksbuffet. Erst süß und fruchtig, dann salzig und pikant. Das Speisenangebot umfasst frische Früchte, hausge-

machtes Müsli, Fruchtaufstriche, Molkereiprodukte und warme Speisen wie Rührei oder Würstchen. Die Getränkeauswahl beinhaltet verschiedene Kaffeespezialitäten, hochwertige Tees aus dem Teehaus Ronnefeldt, Frühstückssäfte, Smoothies und ein Glas Prosecco zur Begrüßung. Mit einer Gourmet-Vorspeise, Suppen oder Salaten können Sie Ihren Gaumen nach und nach auf ein deftiges Mittagessen einstimmen. Mit jeder Stunde, die vergeht, wandelt sich das Buffet immer mehr zu einer Landschaft aus reich gedeckten Tischen mit warmen Hauptspeisen und Live-Cooking-Stationen, an denen ausgewählte Gerichte direkt vor Ihren Augen zubereitet und

nach Ihren Wünschen abgeschmeckt werden. Sowohl für Fisch- und Fleisch-Liebhaber als auch für Vegetarier ist bei den Hauptspeisen etwas dabei. Natürlich darf am Ende ein Nachttisch nicht fehlen. Als süßen Abschluss gibt es saisonale Fruchtdesserts, feine Cremes und Kuchen sowie verschiedene Eis-sorten samt zahlreicher Topping-Optionen an der Eisstation.

### VOM BRUNCH ZUM LUNCH

Der Begriff „Brunch“ kommt aus dem Engli-schen und ist aus den Wörtern „Breakfast“ und „Lunch“ entstanden. Er vereint das Beste aus zwei kulinarischen Welten: Früh-stück und Mittagessen. Auch zeitlich trifft man sich in der Mitte, klassischerweise, ab 11 Uhr, was nicht nur Langschläfern entgegenkommt. Das Schöne am Brunchen ist das ungezwunge-ne Beisammensein, das zeitlich ausgedehnte Schlemmen, welches sich ohne weiteres bis in den Nachmittag hinziehen kann und darf.

Zelebrieren Sie also dieses gemütliche, ausgedehnte Frühstück im „musics“ mit all Ihren Freunden und der Familie.



### OSTERBRUNCH

18.4.2022, Beginn: 11.30 Uhr

### PFINGSTBRUNCH

5. und 6.6.2022, Beginn: 11.30 Uhr

Tickets für dieses und andere Events im „musics“ und in der bigBOX ALLGÄU erhalten Sie auf [www.bigboxallgaeu.de](http://www.bigboxallgaeu.de); außerdem in der Ticketverkaufsstelle der bigBOX ALLGÄU unter Tel. 08 31/57055 1000. Alle weiteren Termine finden Sie auf [www.bigboxallgaeu.de](http://www.bigboxallgaeu.de) oder [www.restaurant-musics.de](http://www.restaurant-musics.de).

WIR VERSTEHEN ENERGIE.®



PRÄG



Machen Sie sich e-mobil mit PRÄG!  
Einfach anfragen unter  
Tel. 0831 54022-9909  
oder [e-mobil@praeg.de](mailto:e-mobil@praeg.de)

**PRÄG E-LADELÖSUNGEN.**  
**SERVICESTARK UND REGIONAL.**

[WWW.PRAEG.DE](http://WWW.PRAEG.DE)

# Kreative Grusskarten

## MIT EIERSCHALEN

Ob zu Ostern, zum Mutter- oder Vatertag – über eine selbst gebastelte Karte freut sich jeder. Und wenn sie mit den übriggebliebenen Eierschalen deines Frühstückseis gestaltet wird, ist es noch viel lustiger. Außerdem ist das gut für die Umwelt. Mit ein bisschen Geschick und Fingerspitzengefühl entstehen im Nu wunderschöne Grußkarten für die liebsten Menschen in deinem Leben.

### WAS DU BRAUCHST:

- leere Grußkarten (alternativ Bastelkarton)
- Eierschalen
- Flüssig- oder Bastelkleber
- leere Plastiktüte
- Schüssel
- Stift

Die Karten werden noch bunter, wenn du Schalen von gefärbten Eiern verwendest.

1

Gebe die Eierschalen in die Plastiktüte. Klopfe sie zuerst platt und zerkleinere die Schalentteile mit deinen Fingern. Dann kippst du sie in eine Schüssel.



2

Überlege dir ein Motiv für deine Karte und zeichne es grob mit einem Stift vor. Das Motiv kann zum Beispiel ein Herz, ein Hase oder auch ein Wort (Mama, Papa oder Ostern) sein.



3

Zeichne mit dem Kleber dein Motiv oder deine Buchstaben nach.

4

Nun verteilst du die Eierschalen vorsichtig auf der Klebefläche, sodass sie dort haften bleiben. Sobald der Kleber getrocknet ist, sind deine Grußkarten fertig.

Auf die Rück- oder Innenseite der Karte kannst du gerne noch eine persönliche Nachricht oder deinen Namen schreiben, damit der Empfänger weiß, wer sie gebastelt hat.

# Schaufenster

## 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



passgenau individuell schick

## Latsch'n

Sommerschuhe nach Maß



100 % made im Allgäu

## BAURORTHO

ORTHOPÄDIE SCHUH TECHNIK

St. Johannes Str. 3 | 87650 Baisweil Tel: +49 8340 1259 [baur-ortho.de](http://baur-ortho.de)



Jacke: Heidi-Strick / T-Shirt: PizPalü / Gürtel: Alpenstyle

## AlpenStyle

MODE • TRADITION • SCHNEIDEREI

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

## Wildfräulein



Lodenkleidung für Berg und Tal  
**Handgefertigt im Allgäu**

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

[www.wildfraeulein.de](http://www.wildfraeulein.de)

# VOM E-BIKE ZUM „WE-AUTO“

„I au“, sage ich hier ganz stolz. Seit letztem Jahr bin ich also Besitzer eines E-Bikes. Zugegeben aus Angst vor der dörflichen Sozialkontrolle und den daraus zu erwartenden aufmunternden Sprüchen der Spötter, dass „i es iatz numma verdappe dei“, hatte ich die Anschaffung des modernen, klimarettenden Zweirades um einige Jahre hinausgezögert. Aber ich sage es hier ganz ehrlich: Ich bin total begeistert!

Nicht nur, weil ich nun auch eindeutig einen Beitrag zur Rettung des Klimas leiste, sondern ganz praktisch auch als sparsamer Bauer. Jeder geradelte Kilometer spart Sprit. Der ist ja inzwischen teuer. Da hat man sozusagen sofort einen „Return of Invest“. Und zudem noch den Gewinn an körperlicher Fitness. Eine gewisse Überwindung des inneren Schweinemotivationstrainers ist allerdings schon notwendig, um so manch kommode Autofahrt durch aktives Strampeln zu ersetzen. Aber das Selbstbewusstsein hebt es kräftig, kann ich Ihnen versichern, weil ich, also allgäuerisch „I“, hier höchstpersönlich ökologisch erwünschten Einsatz zeige. Darum nenne ich mein modernes Radl auch liebevoll „I-Bike“, also „I und mei Bike“. Gemeinsam gings bestimmt noch besser. Jetzt mache ich mal einen Vorschlag an die deutschen Auto-

bauer. Baut doch in eure Elektroautos zusätzliche Tretpedale für alle Mitfahrer ein. Und schon hätten wir das perfekte „We-Auto“. Ich sehe da riesiges Potential, nicht nur wegen der CO2-Bilanz. Sondern auch darin, solidarisch die Klimakrise zu bewältigen. Volksgesundheit inklusive: Bewegungsarmut und Übergewicht gehören dann beim deutschen Autofahrervolk der Vergangenheit an.

Wirtschaftsfördernd wäre es allemal, zum Beispiel würden die Raststätten sicher mehr kräftige Brotzeiten verkaufen. Oben am Oberjoch oder am Zenit vom Fernpass: Jede Pause würde ein wahrer Genuss. Ganz zu schweigen davon, dass die quengelnden Kinder bei der Fahrt in den Urlaub ihre überschüssige Energie sinnvoll mit Strampeln verwerten und dann auch beizeiten Ruhe geben würden.

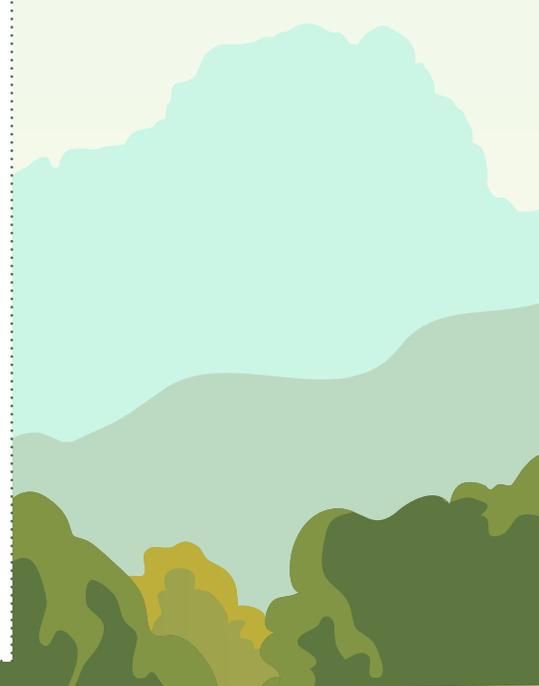
„Yes we can!“ Oder wie mir Allgäuer sagen: „Gell...“

Ihr Altbauer Alois Wohlfahrt

**von hier-Kolumnist Alois Wohlfahrt**

Weiteres zu unserem Kolumnisten erfahren Sie unter

**[www.bergbauern.de](http://www.bergbauern.de)**



## Impressum

### HERAUSGEBER

#### Feneberg Lebensmittel GmbH

Ursulasrieder Straße 2, 87437 Kempten/Allgäu,  
Telefon: 0831/5717-0, Fax: 0831/5717-344,  
E-Mail: [info@feneberg.de](mailto:info@feneberg.de), [www.feneberg.de](http://www.feneberg.de)

Projektleitung: Sonja Kehr, [rta.design GmbH](mailto:rta.design GmbH),  
[kehrso@rta-design.de](mailto:kehrso@rta-design.de)

### VERLAG UND DRUCK

## AZ PUBLISHING

Allgäuer Zeitungsverlag GmbH  
Heisinger Str. 14, 87437 Kempten

Reiner Elsinger (verantw.)  
Telefon: 0831/206-464, E-Mail: [elsinger@azv.de](mailto:elsinger@azv.de)

Anzeigen: Lisa Dietrich  
Telefon: 0831/206-5449,  
[dietrich@azv.de](mailto:dietrich@azv.de)  
Franziska Zinnecker

Redaktion: Jana Pfeiffer,  
Telefon: 0831/206-5454,  
E-Mail: [pfeiffer@azv.de](mailto:pfeiffer@azv.de)  
Carina Jungchen-Wenzlick,  
Anja Thielen,  
Anne-Sophie Schuhwerk

Grafik/Layout: Gloria Zrenner,  
Sarah Giersig

Autoren: Oliver Willmer,  
Sonja Kehr



**Bildnachweis:** [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com): Kaya Gach (Brennnesseln S. 18, 21), Hanna (Petersilie S. 18), Lana (Löwenzahn S. 18), katedeepomania (Holunderbeeren, Blätter S. 18-19), Tonia Tkach (Schere S. 19), nurofina (Melisse S. 19), Regina Jersova (Thymian S. 19), Arlenta Apostrophe (Hintergrund S. 18-21), Alena Ozerova (Foto S. 31), dariaustiugova (Kokosnuss und Blätter S. 32-33), fotofabrika (Papier S. 33), Mr. Music (Hintergrund S. 32-33), 123creative (Hintergrund S. 42-45), nadianb (Hintergrund S. 42-45), Ирина Усманова (Osterelemente und Hintergrund S. 46), benchart (Hintergrund S. 48)



### HUMMUS 4 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)
- 4 EL Tahini
- 3 TL FeBio-Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 150 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 4 Blatt Bärlauch
- ca. 25 g VonHier-Koriander
- ca. 20 g Minze
- 15 g VonHier-Petersilie
- 15 g VonHier-Schnittlauch oder ein kleiner Bund Löwenzahn



### GRÜNE SAUCE 4 Portionen

- 50 g VonHier-Petersilie
- 50 g - 80 g andere VonHier-Kräuter oder Wiesenkräuter (z.B. Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Dill, Sauerampfer, Borretsch)
- Salz und Pfeffer
- 4 hart gekochte VonHier-Eier
- 1/8 l VonHier-Sonnenblumenöl
- 1 EL Weinessig
- 3 TL Senf
- 1 Prise VonHier-Zucker
- 200 g VonHier-Sauerrahm
- 100 g Schmand



### GRÜNDONNERSTAGSSUPPE 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2-3 Kartoffeln
- 1 l Gemüsefond
- 100-200 ml VonHier-Sahne
- etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat
- 6 Tassen von 9 verschiedenen Kräutern (z.B. Brennessel, Giersch, Schafgarbe, Löwenzahn, Bärlauch, Petersilie, Spitzwegerich, Sauerampfer, Schnittlauch, Kresse oder Kerbel)
- 1 TL Zitronensaft



### BRENNNESSEL-KÄSSPATZEN 4 Portionen

- 500 g VonHier-Dinkelspatzenmehl
- 5 VonHier-Eier
- 60 g VonHier-Butter
- 250 g Zwiebeln
- 250 g gemischten, würzigen VonHier-Käse nach Belieben
- 6 - 8 Tassen Brennesselblätter
- 300 g VonHier-Butter
- 10 Löwenzahnblüten
- 2 VonHier-Eier
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- n.B. 10 g frische Kräuter

### LÖWENZAHN-BROTAUFSTRICH 10 Portionen

### GRÜNER PFANNKUCHEN MIT GRIECHISCHEM SALAT, SPARGEL UND FRISCHEN KRÄUTERN 3 Portionen

- 25 - 50 g VonHier-Petersilie
- 50 - 80 g FeBio-Spinat
- 150 g VonHier-Mehl
- 250 g VonHier-Milch
- 1/2 TL Salz
- 2 VonHier-Eier
- etwas Öl zum Braten
- VonHier-Frischecreme (Natur oder mit Kräutern)
- 2 große Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- schwarze Oliven ohne Stein
- 3 Stiele Minze
- 20 g FeBio-Spinatblätter
- 200 g VonHier-Feneta
- 1 Pkg VonHier-Spargel (kann auch weggelassen werden)
- 1 Prise VonHier-Zucker



### FLAMMKUCHEN MIT THYMIAN-ZIEGENKÄSE UND RHABARBER 4 Portionen

- Fertiger Flammkuchenteig aus dem Kühlregal
- 1 Becher Schmand
- Salz, Pfeffer
- 1 Stange Rhabarber
- 3 Scheiben Ziegenrolle oder alternativ ca. 200 - 300 g Ziegenrolle am Stück
- ca. 20 g Thymian
- 5 EL VonHier-Honig
- Etwas Meersalz
- 5 Scheiben Speck (Optional)

## SCHMETTERLINGSTORTE

- 4 VonHier-Eier
- 160 g VonHier-Zucker
- 180 g VonHier-Mehl Typ 405
- 1 gestr. TL Backpulver
- 50 g heißes Wasser
- 1 Pck. Vanillezucker
- Spritzer Zitrone
- 40 g VonHier-Sonnenblumenöl
- 180 g VonHier-Magerquark
- 1 TL Vanillepaste oder Mark einer Vanilleschote
- 250 g VonHier-Sahne
- 4 EL San-apart
- 60 g VonHier-Zucker



## DONUTS AUS DEM BACKOFEN 12 Portionen

- 140 g VonHier-Dinkelmehl 630
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 Prise Muskat gemahlen
- 1 VonHier-Ei Größe L
- 55 g FeBio-Rohrohrzucker
- 80 ml VonHier-Milch
- 60 g VonHier-Butter
- 1 Pck. Vanillezucker
- 250 g Puderzucker
- 55 ml VonHier-Sahne
- Lebensmittelfarbe in den gewünschten Farben



## OSTERMUFFINS MIT BUTTERCREME UND FONDANT DEKO 12 Portionen

- 100 g VonHier-Karotten, fein gerieben
- 110 g weiche VonHier-Butter
- 120 g Mandeln, gemahlen
- 80 g VonHier-Dinkelmehl Typ 630
- 80 g VonHier-Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 2 VonHier-Eier Größe M
- Etwas Rum nach Belieben
- 180 g weiche VonHier-Butter
- 300 g Puderzucker
- 1 TL Vanille Extrakt
- 2 - 4 EL VonHier-Sahne



## HOLZFÄLLER-BROT 2 Portionen

- 1 VonHier-Ei
- 4 Blätter VonHier-Salat
- 1 Rote Zwiebel
- ½ TL Zucker
- 1 EL Essig
- 1 VonHier-Tomate
- 2 Schweinerückensteaks oder Schweineschnitzel
- 2 EL Öl
- 4 Scheiben Speck
- 2 Scheiben Dunkles Brot
- 2 EL Scharfer Senf
- Salz, Pfeffer oder Cayenepfeffer, Chiliflocken
- Ketchup oder Barbecue-Sauce



## ALLGÄUER ZWIEBELROSTBRATEN 4 Personen

- 800 g Roastbeef vom Prima Weiderind
- etwas Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Butterschmalz
- 1 mittelgroße VonHier-Zwiebel
- 1 TL FeBio-Tomatensauce
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 gestrichener TL Puderzucker
- ¼ l Trockener Rotwein
- ¾ l dunkler Kalbsfond
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kg Zwiebel
- 1 l VonHier-Öl (hoch erhitzbare Sonnenblumen- oder Rapsöl)



## KÄSSPÄTZLE 4 Portionen

- 500 g VonHier-Dinkel-Spätzlemehl Typ 630
- 5 VonHier-Eier
- 300 g würzigen VonHier-Käse gemischt
- 4 Zwiebeln
- 2 EL VonHier-Butter
- etwas Salz, Pfeffer und Schnittlauch





**OBERSTDORF  
KLEINWALSERTAL**  
Bergbahnen

# **VORMITTAGS SKIFAHREN. NACHMITTAGS SONNEN. DIE SEELE BAUMELN LASSEN.**

**Wenn im Tal das erste Grün spießt, herrschen  
die besten Skibedingungen auf den Bergen.**



[www.ok-bergbahnen.com](http://www.ok-bergbahnen.com)



# UNSER BIER

## ALLGÄUER BÜBLE BIER



UNSER BIER ALLGÄUER BÜBLE BIER