

De ole Theestub
Teespezialitäten
 Handel und Versand
 Antiquitäten · Kunsthandwerk
 Gemütliche Ferienwohnungen unter Meert
 Neu im Sortiment:
 Süße Leckereien, Marmeladen und Liköre aus
 ländlicher Herstellung, diverse Gewürze, Öle, Dips,
 echter holzfaßgelagerter Jamaika- und Barbados-Rum

Unsere
 Öffnungszeiten
 Dienstag bis Freitag:
 10-12 und 14-18 Uhr
 Samstag: 10-12 Uhr
 Ostersonntag: 10-16 Uhr

Hans & Ulla Denkhaus
 Oevenum auf Föhr
 Telefon (0 46 81) 45 14
 Fax (0 46 81) 45 42
 theestub@gmx.de
 www.foehr-immer.de

Devenimmer Theestub

Autohaus Föhr GmbH
 Kfz Service An + Verkauf sämtlicher Fabrikate

Meister-
 haft **auto**
 reparatur

Koogskühl 12
 25938 Wyk auf Föhr
 Tel. 0 46 81 - 58 63 60
 Fax 0 46 81 - 58 63 63

Eigentumswohnungen in Föhr's erster Reihe

im *Strand Hotel* käuflich zu erwerben
 Königstraße 7

Anfragen unter: 04681 / 797 - Ihr Ansprechpartner: Franco

Ihr Garten-
 eine wachsende Freude

...soll unser besonderes Anliegen sein.
 Nutzen Sie deshalb den Vorteil des direkten Einkaufs von

**Rosen, Blumen, Zier-
 & Baumschulenpflanzen**

Wir haben ein großes, auf das hiesige Klima
 abgestimmtes Sortiment.

Föhren Baum- u. Rosenschulen

Meisterbetrieb · Inh. N. Riewerts · 25938 Süderende
 Telefon (0 46 83) 8 74

**FÖHRER
 FISCHRÄUCHEREI**



**TÄGLICH
 FRISCH!**

Daniel Wesely
 Buurnstrat 79 25938 Oevenum
 Tel. 04681-748471 Fax 04681-748470

Konfirmation auf Föhr



Während die Jüngsten schon sehnsüchtig auf den April gewartet haben, weil dann endlich der Osterhase kommt, Eier und vielleicht sogar Geschenke bringt, sehen die etwas älteren Jungen und Mädchen ein anderes Ereignis herbei, dass sich erfahrungsgemäß für sie so richtig lohnen wird: die Konfirmation.

Klar, es ist ein kirchliches Fest, bei dem die Jugendlichen ihr Taufgelübde, dass einst die Paten für sie gesprochen haben, erneuern können. Auf diese Religionsmündigkeit haben sie 14 Jahre warten müssen. Allerdings sieht wohl ein Großteil der Jugendlichen in dem evangelischen Fest – dass in der katholischen Kirche mit der Firmung zu vergleichen ist – eher die Möglichkeit so richtig Kohle abzuzocken, denn bekanntlich lassen sich Verwandte und Bekannte nicht lumpen, um den Jugendlichen den Start in den neuen Lebensabschnitt zu versüßen. Und in der Tat, einst war es eben so, dass die Jugendlichen mit etwa 14 Jahren die Schule beendet und eine Lehre begonnen hatten, dafür das Elternhaus verlassen mussten und so der erste Schritt ins Erwachsenenleben getan wurde. Übliche Geschenke seiner Zeit waren allerdings mit den Symbolen für Glaube, Liebe und Hoffnung.

Heute gibt's in der Regel Geld, wofür sich die Jugendlichen Handys oder ein Mofa kaufen.

Grund, sich um einen mög-

Nieblum: Freitag, 14. April, Chorkonzert mit der Capella Vocale Flensburg Leitung: Matthias Janz. Heinrich Schütz: Matthäus Passion, Kleine geistliche Konzerte, Passionsmotetten von J. Eccard und J. Kuhnau, O. Messiaen: Le Banquet Céleste. Steffen Wolf (Tenor), Martin Berner (Baß), Birgit Wildeman (Orgel). Beginn ist 16.00 Uhr in der St. Johannis-Kirche.

Nieblum: Montag, 17. April, Orgelkonzert mit Lesung, Birgit Wildemann spielt Werke von Bach, Mozart und Messiaen. Beginn ist um 20.00 Uhr in der St. Johannis-Kirche.

Wyk/Boldixum: Freitag 14. April, Musikalischer Gottesdienst zum Karfreitag.

in diesem Alter. Die Pubertät mit all ihren Folgen ist in vollem Gange; nicht zu schweigen von den Autoritätsproblemen, die die Kids in diesem Alter zumeist bekommen“, weiß Hanna Wichmann. Deshalb teilt die Pastorin die von der Kirche Nordelbiens vorgeschrieben zwei Jahre des Konfirmandenunterrichts zeitlich versetzt auf. Das erste Jahr des Unterrichts bekommen die Kinder wenn sie etwa in der vierten Klasse sind. „In diesem Alter sind die Kinder noch viel offener für die biblischen Geschichten, sie lassen sich viel eher begeistern“, weiß die Pastorin, die in Wyk diese Methode des Vorkonfirmanden-Unterrichts bereits zuvor viele Jahre in Hamburg erfolgreich praktiziert hat. Lediglich das zweite Jahr wird dann wie gehabt unmittelbar vor der Konfirmation unterrichtet.

Erfahrungsgemäß schwindet dennoch für viele der frische gebackenen Erwachsenen mit der vollendeten Konfirmation das Interesse am sonntäglichen Kirchengang. „Meistens erwacht das aber wieder, wenn die ersten eigenen Kinder geboren werden“, gibt sich die Pastorin zuversichtlich.

Konfirmationstermine:

Evangelisch:
 Wyk: 42 Konf., am 9.4.; 23.4. und am 30.4.
 Süderende: 1 Konf., am 23.4.
 Nieblum: 23 Konf., am 30.4.
Neuapostolisch:
 Wyk: 1 Konf., am 9.4.

tenensemble unter der Leitung von Doris Rethwisch. Beginn ist um 19 Uhr in der St. Nicolai-Kirche, Wyk-Boldixum.

Wyk/Boldixum: Sonntag, 16. April, Christ ist erstanden, Konzert für Trompete und Orgel, Albrecht Eichberger (Trompete) und Kurt Ludwig Forg (Orgel) spielen Werke von Bach, Mozart, Händel, Telemann und Schilling. Beginn ist um 20.00 Uhr in der St. Nicolai-Kirche, Wyk-Boldixum.

Süderende: Sonntag, 16. April, Musikalische Abendgedanken in der mit Kerzen erleuchteten Kirche mit den Organistinnen und Sängerinnen Birke Buchhorn-Licht und Diana Jeß. Beginn ist um 20.00 in der St. Laurentii-Kirche.

**Musik zu
 Passion &
 Ostern**

Predigt: Birgit Duskova. Chöre und Orgelwerke von J. Gallus, G.A. Homilus und J.S. Bach. Kantorei St. Nicolai Wyk auf Föhr, Leitung und Orgel: Martin Bruchwitz. Beginn ist um 10.00 Uhr in der St. Nicolai-Kirche, Wyk-Boldixum.

Wyk/Boldixum: Sonnabend 15. April Heinrich Schütz: Musikalische Exequiem, Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, Claudio Monteverdi - Geistliche Konzerte. Chor des Gymnasiums der Insel Föhr und ein Instrumen-

PUASKÜÜB FEER

Osterzeit auf der Insel Föhr • Ausgabe 11 • März 2006 • Kostenlos zum Mitnehmen

Themen

- Warten auf den Osterhasen
- Teddy Brumm
- Skaloiaer
- Ausstellung
- Nahrung für die Seele: Schokolade
- Konfirmation auf Föhr
- Musik zu Passion/Ostern

Impressum

Herausgeber & Anzeigen
 Grafikbüro Bickel, ☎ (0 46 81) 501 787
 25938 Wyk, Rungholtstraße 4
 mail@inselgrafik.de · Fax 501 797
 Redaktion/Fotos: DTF
 Druck: Druckerei Asmussen GmbH
 Auflage: ca. 5.000 Stück

privat **é** **é**
 leben & wohnen
sache
 genießen & coffeeshop

L 04681 748566
 www.privatsache.de
 info@privatsache.de

Ose Carstensen & Michael Hanelt
 Süderstraße 15 - 25938 Wyk a. Föhr

Planen Sie rechtzeitig, z.B.
**Toskana
 im Mai**
 8. bis 15. Mai 2007

Fähre ab Wyk
 Fahrt nach Hannover
 Flug nach Pisa

Transfer nach Montecatini Terme
 (5 Übern. HP ***Hotel Imperio)
 Tagesausflüge:
 1. Lucca-Viareggio-Pisa
 2. Florenz
 3. Siena-Chianti-San Gimignano

Transfer nach Volterra
 (2 Übern. HP ****Hotel Fattoria)
 Flug Pisa-Hannover
 Rückfahrt nach Dagebüll
 Fähre nach Wyk

**Föhr-Amrumer
 Reisebüro**
 Wyk auf Föhr · Mittelstraße 3
 Telefon (0 46 81) 31 29

Insel Föhr
 5348
STEFAN ROSSOL
 Service rund um
 Haus & Garten

Warten auf den Osterhasen



„Na, was bastelst Du denn?“ Celina und Nickels bei den Ostervorbereitungen

Nach Weihnachten ist Ostern, zweifellos das Festhighlight für alle Kinder. Doch was macht das eigentliche Auferstehungsfest Christi in der heutigen Zeit so besondere? Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, bietet sich eine kleine Umfrage an der „Basis“ mehr als an. Also nichts wie hinein ins Getümmel des AWO-Kindergartens in Wyk. 42 kleine Racker sind gerade mit Schibbelen und Malen beschäftigt. Osterbasteln ist angesagt. Doch trotz der dafür nötigen Konzentration, können sie nebenbei noch erzählen, was denn für sie an Ostern das schönste ist. Zum Beispiel Celina: „Ich freu mich schon ganz tierisch auf Ostern“, sagt sie. Schon am Abend vor Ostern sei sie schon ganz hibbelig. „Ich kann dann gar nicht schlafen vor Aufregung“, so die Sechsjährige.

Viel praktischer handhabt das die fünfjährige Emma: „Ich geh dann extra ganz früh schlafen, damit ich am Ostermorgen auch besonders früh wach werde.“ Mama und Papa wird's freuen, warum auch ausgerechnet an einem Feiertag ausschlafen? Aber Emma freut sich nicht nur auf das, was der Osterhase dann bringt. Das besondere für sie: „Mein Opa erzählt dann immer so tolle Geschichten.“ Auch Emmas Bruder Nickels kann Ostern kaum abwarten. Und der Dreijährige ist sich sogar „gaaanz sicher“, dass er den Osterhasen auch schon einmal persönlich gesehen hat. Dagegen ist der fünfjährige Lucca gar nicht so wild darauf dem Osterhasen zu begegnen. „Das soll doch eine Überraschung bleiben“, gibt er sich bescheiden; auf die versteckten Ostereier freut er sich deswegen jedoch nicht minder. Allen gemeinsam bleibt die Freude auf das, was der Osterhase hoffentlich auch in diesem Jahr wieder bringt: Eier in allen Variationen und manchmal sogar Geschenke. Doch woher weiß denn Meister Lampe nur, was sich die Kinder wünschen? Schließlich ist er nicht der Weihnachtsmann, der sowie-so alles weiß. Celina erklärt,

auch ausgerechnet an einem Feiertag ausschlafen?

Wie sie zu den passenden Geschenken kommt: „Ich sage es meiner Mama, und die verrät es dann dem Osterhasen, ist doch klar!“

Emma und ihr Bruder Nickels unterstützen den Osterhasen sogar: „Wir malen die Eier selbst an, stellen sie vor die Tür und der Osterhase versteckt sie dann im Garten“, berichtet Emma. Und damit auch kein Ei vergessen wird, helfen zum Beispiel bei der vierjährigen Bente neben der Mama und dem Papa auch der Opa mit beim Suchen.

Übrigens, für Celina ist Ostern nicht ganz das größte Ereignis der kommenden Monate. Denn „nach Ostern komm ich endlich in die Schule“, erzählt sie stolz. Ach ja, da war doch noch was, von wegen Auferstehung und so. In die Kirche zieht es irgendwie keines der interviewten Kinder. Wirklich keines? Auch wenn es seine große Schwester besser zu wissen glaubt, ist sich einer wieder „gaaaanz sicher“, dass er an Ostern in die Kirche geht: Nickels!

APM AGENTUR
 Appartements- und Büro-Reinigungsservice
 Telefon: 0 46 81/74 17 97

Betreuung

- Ferienwohnungen
- Rund um Haus und Garten

Reinigung

- Appartements
- Ferienwohnungen
- Grobreinigung nach Bauabschluss
- Feinreinigung nach Renovierung
- Büros

**Tante Renates
 Buch ist da!**



**Bäregeschichten
 für groß und klein.**

**Erhältlich jetzt schon
 bei Renate und ab Mai
 auch im Buchhandel.**

**SCHAUKEL
 PFERD**
 Der Laden mit dem tollen
 Holzspielzeug!

Nutzen Sie zum
 Probespielen aktueller
 Spiele unseren
SPIELVERLEIH

SCHAUKELPFERD
 Große Straße 6
 25938 Wyk auf Föhr
 Tel. (04681) 5105
 www.schaukelpferd-wyk.de

Richtig gutes Spielzeug!

**Sie möchten auf der Insel Föhr
 oder Insel Amrum eine
 Immobilie erwerben?**

Wir haben Ihre Wunschimmobilie.
 Rufen Sie uns an.

IMMOBILIEN
 Vermittlungen Finanzierungen

ImmobilienCenter • Region Amrum / Föhr
 Georg Neisen • Große Str. 5, 25938 Wyk
 Tel. (04681) 50 00 - 29
 Mobil: 0 171 / 8 91 58 17

www.nospa.de

Zeeladen Föhr

Mittelstr.: 23, 25938 Wyk auf Föhr
Tel.: 04681/4704
Fax: 04681/8667
Inh. Horst Milzarek

»Stellys Hüüs«

Oldtimer Tischlerei
Keramik aus eigener Fertigung

Sannys Café
Kaffee und selbstgebackener Kuchen.

Unser kleines Museum
Raritäten, Kuriositäten, Nostalgie.

Neu: -Teeladen-

Von 14 bis 18 Uhr geöffnet (Mo und Di geschlossen.)
Tel. 04683-306, Fax 213
Familie Stelly/König

Föhrer Kerzenscheune...

Kerzenziehen und gestalten, ein Freizeitspass für groß und klein. Ein schönes Mitbringsel selbst gemacht!

...und Teestube
erlesene Teesorten
hausgebackene Kuchen
Kaffee und Waffeln

Nieblum · Poststraat 7
(gegenüber der Kurverwaltung)

GRAFIK-BÜRO

Wyk auf Föhr · Rungholtstraße 4
Telefon 50 17 87
Bürozeiten: Mo-Fr 8-12 Uhr

BICKEL

Barella Service

Gartenarbeiten - Hausmeisterservice - Fliesenarbeiten
Tapezieren - Streichen - Fußbodenverlegung

Dörpstrat 54 - 25938 Oevenum
(0 46 81) 52 91 17 o. (01 76) 22 28 51 30 Fax: (0 46 81) 74 85 51

Normalerweise ist an dieser Stelle stets ein neues Abenteuer des kleinen Teddy Brumm zu lesen. Und auch diesmal kommt er natürlich wieder zu seinen wohlverdienten Ehren. Aus aktuellem Anlass diesmal jedoch nicht mit einer Geschichte, sondern eigentlich sogar mit vier Geschichten.

Denn die Autorin der Teddy Brumm Geschichten, „Tante Renate“ Sieck hat vier von Teddy Brumms zu einem tollen neuen Buch verarbeitet, das ab sofort erhältlich ist. Ein Jahr hat es gedauert, bis aus der Idee ein „richtiges Buch“ entstanden ist. Wichtig war der Autorin, dass ihr Erstlingswerk von einem festen Buchcover umrahmt ist. Der Inhalt: vier Geschichten von Teddy Brumm die vom „Alter“, von einem „schrecklichen Ding“, vom „Un“ und zuletzt vom „Lieben Gott“ handeln.

Das Buch ist übrigens eine echte Familienangelegenheit geworden, denn wunderschön und doch dezent illustriert hat das Buch die Künstlerin und Tochter Stephanie Sieck. Lediglich das Vorwort hat

Teddy Brumm als Buch



Autorin „Tante Renate“ Sieck (links) und Tochter Stephanie, die die Geschichten von Teddy Brumm illustriert hat.

„extrafamiliär“ Wyks Pastor Jörg M. Weißbach verfasst.

Renate Sieck hat rund 42 Jahre lang als Kindergärtnerin gearbeitet – die letzten acht davon als Leiterin des evangelischen Naturkindergartens auf Föhr. In jener Zeit liegt auch die Geburtsstunde von Teddy Brumm. „Jeden Tag hörten die Kinder eine neue Geschichte, die entwe-

der dem Wochenplan oder der momentanen Lage angepasst war. Mit Teddy Brumm erleben die Kinder gemütliche und angenehme, prekäre und gefährliche Situationen“, erklärt die Autorin. „Dabei saßen wir im Wald auf Baumstämmen, im Sand an der Nordsee oder auch im Winter bei Ebbe auf Eisschollen“, so die 63-Jährige weiter. Und obgleich Ted-

dy Brumm inzwischen auch nicht mehr der Jüngste ist, ist er jedoch bis heute stets auf dem Laufenden was die Be- und Verarbeitung von neuen oder alltäglichen Lebenssituation anbelangt. Somit gerät das Buch nicht zu einem neuen Kinderbuch unter vielen. Dazu die Autorin: „Ich möchte mit den Geschichten zum einen natürlich Kinder erfreuen. Zum anderen soll es aber auch hin und wieder ein Ratgeber für Eltern sein, der Tipps gibt, wie sie sich in so manch kniffligen Eltern-Kind-Situationen verhalten könnten.“

Das Hardcoverbuch mit dem vollen Titel „Tante Renates‘ Teddy Brumm Bärenge- schichten für groß und klein“ kostet 14,80 Euro ist bei der Autorin selbst erhältlich und natürlich auch in jedem Buchhandel. Auch der Osterhase soll nach den exklusiven Informationen der Redaktion bereits Kenntnis von dem neuen Buch haben...

Am Sonntag, 2. April, präsentiert Renate Sieck ihr Werk ab 16.00 Uhr im ev. Gemeindehaus in der St.- Nicolai-Straße in Wyk.

Nahrung für die Seele: Schokolade

- von Heike Bornemann -



Endlich ist es wieder soweit, die Zeit des ungehemmten Schlemmens von Schokoladeneiern, Osterhasen, österlichen Schokopräparaten und Schokotorten kann beginnen. Für die Einen willkommene Entschuldigung für maßlosen Einkauf und Futtern von Schokoladenbergen aller Art - es ist ja schließlich Ostern und damit das Ende der Fastenzeit und überhaupt, Schokolade ist doch Nahrung für die Seele - für einige Andere wohl eher ein Spießrutenlauf zwischen den vielen schokoladigen Leckereien in den Geschäften, wollen sie doch gerade jetzt im Frühling auf ihre Gesundheit und ihre Linie achten.

Mal ehrlich: Es gibt wohl kaum jemanden, der wirklich völlig auf Schokolade verzichten wollte, verspricht sie uns doch Genuss in Vollendung und vertreibt mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen auch die

letzten Reste der trüben Winterstimmung.

Doch was ist dran bzw. besser drin in Schokolade, dass nahezu jeder auf sie fliegt?

Wirkung von Schokolade

Der wichtigste Bestandteil der Schokolade sind die großen Samen, die so genannten Kakaobohnen, eines tropischen Regenwaldbaumes. Weit über 300 Substanzen sind in Kakao gefunden worden, darunter stimulierende Alkaloide wie Theobromin und Coffein. Viele weitere Wirkstoffe, wie das Phenylethylamin, das auch gegen trübe Stimmung helfen soll, oder Theophyllin, das stimulierend auf den Kreislauf und das Zentrale Nervensystem wirkt, wurden bislang nachgewiesen und untersucht.

Darüberhinaus enthält Kakao beträchtliche Mengen an Kalium und Magnesium sowie Vitamin E und Ballast-

Den höchsten Kakaanteil und damit auch die größte Menge an wertvollen Inhaltsstoffen finden sich in den dunklen, bitteren Schokoladensorten. Gleichzeitig enthalten diese Schokoladensorten einen geringeren Zuckeranteil, so dass der Blutzuckerspiegel nur wenig belastet wird.

Schokoladenqualität

Eine qualitativ hochwertige Schokolade besteht in der Regel aus mindestens 36 bis 70% Kakaobestandteilen, darin enthalten 31% Kakaobutter, dazu 1% Lecithin, reiner Vanille-Extrakt (kein Vanillin !!) und Zucker. Im Vergleich dazu enthält eine einfache Konsumschokolade nur etwa 11% Kakaobestandteile. Dadurch wird der Anteil der wertvollen Inhaltsstoffe aus dem Kakao insgesamt sehr gering. Immer häufiger wird in den Schokoladen die wertvolle Kakaobutter durch andere pflanzliche Fette ersetzt. Dadurch verlängert sich einerseits die Haltbarkeit der Schokolade. Andererseits erhöht sich der Schmelzpunkt der Schokolade. Der Preis dafür: Die Schokolade verliert ihren zarten Schmelz im Gaumen, klebt pappig am Gaumen oder zwischen den Zähnen.

Wenn Sie eine Tafel Schokolade probieren, brechen Sie ein Stück ab und achten Sie auf das dabei entstehende Geräusch. Bei guter Qualität ist der Bruch hart und knackend. Und die Bruchstücke sind sauber, ein Zeichen, das ein hoher Anteil an Kakaobutter verwendet wurde.

Gesund Genießen

Schokolade hat viele positive Seiten, ganz abgesehen von dem unwiderstehlichen Genuss, den wir mit ihr verbinden. Dennoch sollten wir nicht vergessen, dass sie eine ganze Menge an Energie in Form von Fett und Zucker enthält. Also besser nur ab und zu Schokolade genießen, dafür dann aber hochwertige dunkle Schokoladensorten mit hohem Kakaanteil, die unvergleichlich zart im Gaumen schmelzen. Vielleicht lässt der nächste Japp nach wahren Genuss in Vollendung ja dann als Ausgleich länger auf sich warten...

Ausstellung



Zu Ostern eröffnet die Künstlerin Gesine Hinze im Nieblumer Dörpshuus ihre Ausstellung, bei der sie ihre neuen Keramiken präsentiert. Das besondere an ihren Werken ist neben den ausgefallenen Formen auch deren Entstehung. „Wenn ich mit einer Idee für ein Werk beginne, kommt nicht selten im Laufe meiner Arbeit etwas ganz anderes heraus“, so Gesine Hinze. Einzigartig sind auch die durch Reduktionsbrand entstandenen Glasuren. „Bei 1300 Grad erhalte ich sehr lebendige Glasuren“, erklärt die Künstlerin. Ganze 16 Stunden dauert ein solcher Brand im Gasofen.

Die Ausstellung ist vom 14. bis 22. April täglich zwischen 11.00 und 18.00 Uhr geöffnet.

Eine alte Tradition: Skalotaier

Wer seine Ostereier in diesem Jahr mal auf ganz traditionelle und ursprüngliche Art färben möchte, für den hat Nora Matzen aus Oevenum genau das richtige: „Skalotaier“. Hinter dem friesischen Begriff verbirgt sich ein Verfahren, bei dem die Eier allein und ausschließlich mit Zwiebelschalen gefärbt werden.

Dafür muss man etwa zwei Wochen lang die trockenen Außenschalen der Zwiebeln sammeln. „Gut sind neben den normalen auch die Schalen von roten Zwiebeln“, erklärt Nora Matzen. Sind genug Schalen zusammengekommen, kann begonnen werden. Weiße Eier eignen sich am besten dafür. In kleine Baumwolltücher werden eine kleine Handvoll



In einem mit Moos ausgelegtem Korb kommen die Skalotaier am besten zur Geltung.

Zwiebelschalen gebrösel, das rohe Ei dazu, und dann alles so umwickeln, dass die Zwiebelschalen rund um das Ei verteilt sind. Zugebunden werden die entstandenen Säckchen mit einem Baumwollfaden.

Das Einwickeln geht im Übrigen auch mit Alufolie. Dabei ist zu beachten, dass

Schweinefilet mit Sauce chocolat

Zutaten:
600g Schweinefilet
1 Zwiebel, 1 Möhre
1 Stange Sellerie
4 EL Olivenöl,
1 EL Mehl



100g Edelbitterschokolade
(70% Kakaanteil)
200 ml Gemüsebrühe
(Instant)
1 TL Zucker
Weißweinessig
Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

Das Filet abbrausen, trockentupfen und in Scheiben teilen.

Die Zwiebel abziehen, die Möhre und den Sellerie putzen und waschen. Alles fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und unter Rühren 1-2 Minuten mitdünsten.

Die Schokolade reiben und mit der Gemüsebrühe und dem Zucker zum Gemüse geben, etwa 10 Minuten

köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Weißweinessig abschmecken.

Die Filetscheiben im übrigen Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten braten. Herausnehmen, leicht salzen und pfeffern. Die Filetscheiben mit Sauce auf Tellern anrichten.

Tipp: Dazu passt Baguette und z.B. Feldsalat.

Min Eilun (meine Insel)

Erinnerungen an das alte Wyk und seinen großartigen Maler

Wyker Skizzenbuch Julius Stockfleth
limitierte Auflage 48 €

Das alte Wyk und die Entwicklung des Südstrandes 15 €

Leinen Passepartouts mit einem "Stockfleth" rahmenforia 30 €

Antiquarisch: Seltene Exemplare Stockfleth Buch aus den USA 48 €

Gutschein
1 Motiv-Karte aus dem "Wyker Skizzenbuch" von Julius Stockfleth

Bücher & Mehr
Wyk auf Föhr - Mittelstr. 8
Tel. 04681 3330 FAX 04681 942
info@buecherundmehr.de www.buecherundmehr.de

Borgsumer Frühlingsmarkt
Do. 13. April ab 10 Uhr

Von Blumen bis Geschenken, Essen & Trinken, Kaffee & Kuchen, Mitmachaktionen für Kinder

Taarepswoi 5 Borgsum

Bauernhof Nielsen

FAHRRAD-VERLEIH
Tel: 38 64
FEHR
Badestraße 6
WYK

IHR FAHRRADVERLEIH AUF FÖHR
VERKAUF REPARATUR VERLEIH
www.fahrrad-fehr.de

Frohe Ostern!

FARBEN · TAPETEN BODENBELÄGE

KÖSTER

25938 Wyk auf Föhr · Kohharder Weg 2 · Tel (0 46 81) 39 80 · Fax 50451

KOMMEN SIE MAL ÖFTER ZU KÖSTER

Kaufen, wo die Profis kaufen!

i & M Bauzentrum Christiansen

Bahnhofstr. 32 · 25899 Niebüll
Telefon (0 46 61) 9 66 60
Telefax (0 46 61) 96 66 55

Boldixumer Str. 18a · 25938 Wyk/Föhr
Telefon (0 46 81) 7 41 15
Telefax (0 46 81) 74 11 66

mailto@Bauzentrum-Christiansen.de · www.Bauzentrum-Christiansen.de