

## DAS REZEPT DESTAGES

## Meine KÜCHENSCHÄTZE

## Lachsroulade auf Rucola

Christina Reger  
Vohenstrauß

**Zutaten:** 4 Blätter Gelatine, 4 Stängel Dill, 4 Stängel Petersilie, 4 Halme Schnittlauch, 1 Limette (Saft), 300 g + 12 Scheiben Räucherlachs, 200 ml Sahne, 1 Prise Salz, Pfeffer, Tabasco, 1 EL rosa Pfeffer, ½ TL Senf (mittelscharf), 4 EL Balsamico, 4 EL Öl, Zucker, 100 g Rucola

**Zubereitung:** Gelatine kalt einweichen. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Den Saft erhitzen, vom Herd nehmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. 300 g Lachs fein zerkleinern und mit Limettensaft verrühren. Sahne steif schlagen, unterheben und die Lachsscheiben mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Die Lachsscheiben überlappend auf Frischhaltefolie zu einem Rechteck (ca. 25 x 25 cm) legen. Lachsscheiben darauf verstreichen und rundherum ca. 2 cm frei lassen. Creme mit Kräutern und rosa Pfefferkörnern bestreuen. Lachs von der Längsseite her mit der Folie aufrollen und ca. 3 Std. kalt stellen. Roulade in Scheiben schneiden. Senf und Balsamico verrühren, Öl unterschlagen und mit etwas Zucker abschmecken. Rucola und Lachsroulade mit Vinaigrette und Kräutern anrichten.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.  
Für ca. 6 Personen

**LESERINFORMATION**  
Dieses Rezept stammt aus „Meine Küchenschätze“ Die einzelnen Ausgaben sind in regionalen Buchhandlungen erhältlich.

## NAMENSTAGE

Sa.: Bernhadin, Elfriede, Johann, Michael, Valeria

So.: Christopherus, Hermann Joseph, Konstantin, Wiltrud

## Pferd tritt Frau vom Fahrrad

**Neustadt.** Eine Radfahrerin ist im Landkreis Coburg von einem Pferd getreten und verletzt worden. Die 31-Jährige war in Neustadt mit einer Gruppe unterwegs, als sie nach Polizeiangaben auf eine Reiterin mit zwei Pferden traf. Die Reiterin führte ihre Tiere an den Wegrand, um die Radler vorbeizulassen. Doch als die 31-Jährige als Letzte vorbeifuhr, schlug ein Pferd aus und stieß sie vom Rad. *dpa*

## Gewinnquoten

## MITTWOCHSLOTTO

Gewinnklasse 1: unbesetzt; Gewinnklasse 2: 77 777,00 Euro; Gewinnklasse 3: 18 733,90 Euro; Gewinnklasse 4: 7424,00 Euro; Gewinnklasse 5: 253,20 Euro; Gewinnklasse 6: 76,10 Euro; Gewinnklasse 7: 24,60 Euro; Gewinnklasse 8: 14,10 Euro; Gewinnklasse 9: 6,00 Euro.

## SPIEL 77

Gewinnklasse 1 Super 7: unbesetzt; Gewinnklasse 2: 77 777,00 Euro; Gewinnklasse 3: 7777,00 Euro; Gewinnklasse 4: 777,00 Euro; Gewinnklasse 5: 77,00 Euro; Gewinnklasse 6: 17,00 Euro; Gewinnklasse 7: 5,00 Euro. (Alle Angaben ohne Gewähr)



**Kohlrabi, Spinat, Karotten, Erbsen oder Rhabarber:** In den Beeten, die Laura Wagner alle selbst angelegt hat, sprießt inzwischen das Gemüse.

Fotos: Stöcker-Gietl

## Aus der Staatsoper in den Gemüsegarten

Pflanzen statt Pressearbeit: Laura Wagner ist für ein Buchprojekt von Berlin in die Oberpfalz gezogen

Von Isolde Stöcker-Gietl

**Ensdorf.** Es regnet. Wieder einmal. Das Thermometer verharrt bei kühlen zehn Grad. Und das Mitte Mai. Kein Wetter für die jungen Gemüsepflanzen. Laura Wagners Blick schweift über die Beete. Der Fenchel, die Buschbohnen, der Kohlrabi und die Erbsen spitzen schon recht kräftig aus dem Boden – trotz der noch frischen Oberpfälzer Nächte. Aber Paprika, Chili- und Zucchini-Pflanzen haben aufgegeben und großflächige Löcher in den Beeten hinterlassen. „Auch das ist Teil meines Projektes – aus Misserfolgen lernen“, sagt die 33-Jährige.

Laura Wagner schreibt ein Buch über einen radikalen Umbruch in ihrem Leben. Noch vor einem Jahr war sie für Presse und Marketing an der Staatsoper in Berlin zuständig. Arbeitete unter Dirigent Daniel Barenboim, traf Weltstars wie Anna Netrebko. Jetzt gräbt sie Beete um, sät, pflanzt, hackt Holz oder kalkt die Wände im ehemaligen Kuhstall ihrer Großeltern. Dazwischen testet sie Rezepte in der Shabby-Style-Küche mit den babyblauen Kacheln. „Ich bin von einem gut bezahlten, gefühlt sehr fordernden Job in Berlin in eine Arbeit gewechselt, die mich tatsächlich 24/7 rund um die Uhr auch körperlich stark bean-



In der alten Küche testet sie Rezepte mit den Gartenfrüchten.

spricht.“ Abends falle sie oft kurz nach acht Uhr erledigt ins Bett. Verändert hat sich auch die finanzielle Situation. Denn momentan wirft das Hofprojekt nichts ab. Wenn Laura Wagner darüber spricht, wirkt sie kein bisschen besorgt oder gar unglücklich. „Die Privilegien in Berlin aufzugeben, war nicht einfach, aber ich habe es noch keinen Tag bereut. Das hier machen zu können, empfinde ich als sehr großes Geschenk!“

## „Eigentlich liebe ich Berlin“

Wie das alles kam? Laura Wagner streift sich die langen Haare aus dem Gesicht und überlegt kurz, wo sie mit dem Erzählen beginnen soll. Es sei der Weihnachtsbesuch 2021 in der Oberpfalz gewesen. Die junge Frau, die in Amberg und Re-

gensburg aufgewachsen ist, überraschte ihren Mann Max während der Heimfahrt mit dem Gedanken, dass sie sich vorstellen könnte, zurück aufs Land zu ziehen. Auf den stillgelegten Bauernhof, auf dem noch ihre 88-jährige Oma Cilli lebt – in Thanheim bei Ensdorf (Lkr. Amberg-Weilburg).

Ein Wirtshaus, die Freiwillige Feuerwehr und eine überschaubare Zahl von Nachbarn. Jeder Wohnblock in Berlin hat mehr Bewohner als Thanheim Einwohner. Und ausgerechnet dort wollte Laura Wagner, die sich selbst als Großstadtplanze bezeichnet, nun Wurzeln schlagen? „Eigentlich liebe ich Berlin“, sagt sie. „Aber in mir wurde dieser Wunsch nach Selbstverwirklichung und Selbstversorgung immer stärker.“ Und ihr Mann Max, der in der Immobilienbranche tätig

war, folgte ihr. Raus aus der Berliner Hood, wo man sich jeden Abend in einem anderen In-Lokal mit Freunden auf eine Veggie-Bowl oder ein deftiges Curry traf und sich danach in die Anonymität der eigenen vier Wände zurückziehen konnte, hinein ins Dorfleben, wo Würstl die Speisekarte im Gasthaus dominieren und jeder über jeden Bescheid weiß.

Diesen Sprung ins kalte Wasser dokumentiert Laura Wagner akribisch für ihr Buchprojekt. Sie hat keinerlei Erfahrung mit Selbstversorgung. „Ich wusste nicht, wie man ein Beet aufbaut, wie oft man Unkraut jätet, wann der optimale Zeitpunkt ist, die Pflanzen zu setzen.“ Sie probiert es aus. Unterstützt von der Oma, mit der sie und ihr Mann Max nun in einem Mehrgenerationenhaus leben, sowie ihren Eltern und mit Hilfe aus der Nachbarschaft.

Auch Max hat sich vollkommen neu sortiert. Statt ins Büro geht er nun täglich in den Wald und beginnt in Kürze eine Ausbildung zum Forstwirt bei den Bayerischen Staatsforsten. Beide betonen, sie hätten sich nach Achtsamkeit gesehnt und hier gefunden.

Langfristig hat die Marketing-Expertin das Ziel, die Marke Thanheim aufzubauen und ihre Erfahrung rund um die Selbstversorgung mit verschiedenen Angeboten zu unterfüt-

tern. So könnte sie sich vorstellen, im Kuh- oder Schweinestall einen Supper-Club einzurichten und zu festen Terminen Gäste zu bewirten oder kleine Events wie etwa ein Kuhstall-Kino zu veranstalten.

## Ernten, kochen, fermentieren

Aber zunächst steht das Buch im Vordergrund, das 2025 im Prestel-Verlag erscheinen wird. Eine Fotografin begleitet die „Aussteigerin“ durch den Jahreskreislauf im Garten. In ihrer Versuchsküche und im kürzlich selbst gebauten Erdofen entwickelt Laura Wagner Rezepte. Auch mit Vorratshaltung befasst sie sich. Im Herbst hat sie Pilze eingesalzen und Nüsse getrocknet, wenn bald Obst und Gemüse geerntet werden, wird sie einkochen und fermentieren. Auf [www.thanheim.com](http://www.thanheim.com) und ihrem Instagramaccount [@lauravonthanheim](https://www.instagram.com/lauravonthanheim) berichtet sie über ihre Fortschritte.

Die Freunde in Berlin reagierten mit Erstaunen, aber auch Anerkennung, sagt Laura Wagner. Als sie neulich zu Besuch dort war, habe sie diese Oberflächlichkeit ziemlich deutlich wahrgenommen, von der sie nicht länger Teil sein wollte. Statt an der großen Staatsoper hat Laura Wagner ihr Glück in einem kleinen Garten zwischen Wallnussbaum und Runkelrübe gefunden.

## Ein ganz besonderes Jubiläum

Der Internationale Volksmusiktag wird 20 Jahre alt – Große Bühne für Musiker und Tänzer

Von Oliver Glombitza

**Aldersbach.** Wenn das Feiern der Tradition selbst zum Brauch wird: Der Internationale Volksmusiktag kommt heuer in einer Jubiläumsausgabe daher – vor 20 Jahren fand das Fest, das sich am 10. September wieder über das gesamte Klostergelände in Aldersbach ausbreiten wird, zum ersten Mal statt. Grund genug, wieder groß aufzuspielen, zu tanzen und zu singen – und dabei gemeinsam eine gute Zeit zu haben.

Wer nicht nur als Besucher mit von der Partie sein will, sondern einem breiten Publikum seine Musik- oder Tanz-einlagen präsentieren möchte, kann sich und seine Gruppe noch bis Ende Juni entweder per Mail an [info-mie@mgbayern.de](mailto:info-mie@mgbayern.de) oder telefonisch unter der (08 51) 802 202 anmelden. Dabei aber bitte den Gruppennamen und die genaue Besetzung angeben – auch ein Grup-



Das historische Klostergelände in Aldersbach im Landkreis Passau bietet dem Internationalen Volksmusiktag eine Bühne. Foto: mgb

penbild in möglichst hoher Auflösung darf nicht fehlen. Schließlich werden die Protagonisten des Internationalen Volksmusiktags im Vorfeld in den Zeitungen und Online-Kanälen der Mediengruppe Bayern umfassend vorgestellt. Das gilt übrigens auch für die vielen Standbetreiber, die sich auf dem Handwerker- und Bauernmarkt präsentieren. Al-

le Infos zur Anmeldung und zum Programm gibt es auch unter [www.menschen-in-europa.de](http://www.menschen-in-europa.de).

Nach einer witterbedingten Absage der Veranstaltung im vergangenen Jahr dürfen sich Freunde des Brauchtums heuer wieder auf ein volles Programm freuen, wenn ab 11 Uhr im Festzelt, auf der Seebühne, im Rosengarten und bei vielen

weiteren Naturspielorten internationale Traditionen gefeiert werden. Die Veranstaltung findet übrigens auch bei unbeständigem Wetter statt.

Als Ehrengast kommt außerdem die Kultband LaBrassBanda nach Aldersbach. Die Voreiter moderner bayerischer Blasmusik sollten im vergangenen Jahr für ihre außergewöhnliche musikalische Laufbahn den MENSCHEN in EUROPA Award aus den Händen des Kabarettisten und Laudators Django Asül erhalten. Dies wird nun feierlich nachgeholt. Ebenso wie die Auszeichnung der ukrainischen Gruppe GERDAN rund um Inna Savchenko, auf die der ukrainische Generalkonsul Yuri Yarmilko eine Laudatio halten wird.

Egal ob als Musiker, Tänzer oder Besucher – seien auch Sie dieses Jahr mit dabei und erleben Sie, wie unterschiedlich und doch vertraut Traditionen auch weit über die Grenzen Bayerns hinaus sein können.

## Pavel: Beziehung zu Bayern so gut wie noch nie

**Selb.** Gemeinsam mit dem tschechischen Staatspräsidenten Petr Pavel hat Ministerpräsident Markus Söder (CSU) am Freitag in Selb die bayerisch-tschechischen Freundschaftswochen eröffnet. Söder sprach von einem Treffen im Herzen Europas. So viel Versöhnung und so viel Freundschaft sei nach dieser Vergangenheit ein wichtiges Signal – gerade in diesen Zeiten. Der tschechische Präsident Petr Pavel nannte die bayerisch-tschechischen Beziehungen beim Festakt so gut wie noch nie. Dies sei keine Selbstverständlichkeit, sondern das Ergebnis von großem Engagement auf beiden Seiten. Pavel ist in der Grenzregion aufgewachsen und schilderte, wie er den früheren Eisernen Vorhang in seiner Jugend selbst als trennendes Element erlebte. Mit den Freundschaftswochen wollen Bayern und Tschechien zwölf Wochen lang ihre Freundschaft feiern und vertiefen. *dpa*