



Feegane Ideen

Der Herbst kommt mit Kürbissen und Süßkartoffeln...

Wenn es draußen herbstlich wird, wärmen uns Gerichte mit Süßkartoffeln und Kürbissen Herz und Seele. Der Kürbis hat sich in den letzten Jahren zu einem absoluten Muss in der Küche entwickelt.

Der Hokkaido-Kürbis ist nahezu ein Alleskönner in der Küche: ob gefüllt, als Pesto, Chutney oder Pommee, im Ofen gebacken, süß-sauer eingekocht, für Suppen, Brotaufstriche und Kuchen... so kann es weitergehen.

Der er ist auch noch ein Nährstoffwunder, die enthaltenen Ballaststoffe helfen bei der Verdauung und seine Kerne sind ideal für Darm- und Prostata-probleme.

Was mich begeistert ist, dass der Kürbis erst als tolle Deko vor der Haustüre dient, mit seiner orangenen Farbe den Herbst einläutet und von dort direkt in die Küche wandert.

Aber nun geht es los:

Zutaten für ein traumhaftes Hokkaido-Kürbis-Süßkartoffel-Curry - für 4 Personen.

1 Süßkartoffel und ¼ Hokkaido-Kürbis (die Schale kann

mitverzehrt werden) würfeln (1x1x1cm)

Auf ein Backblech geben, mit Sesamöl, Limetten- oder Zitronensaft großzügig beträufeln, salzen und pfeffern.

Bei 160 Grad für 30 Minuten in den Ofen geben und testen, ob die Stücke durch sind.

In der Zwischenzeit in einem Wok Sesamöl erhitzen.

3 cm Ingwer und Knoblauchzehen in Scheiben mit 2 gehäuften Teelöffeln Currypaste andünsten.

Danach folgendes zugeben und weiter dünsten lassen:

- ½ Lauch in Ringen
- 1 Zwiebel in Ringen
- 1 Spitzpaprika in Ringen
- 1 Fleischtomate in Würfeln

Mit 1 Dose Kokosmilch und ¼ Liter Gemüsebrühe ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen

Die Soße mit Salz abschmecken - wer es noch schärfer mag, kann noch Currypulver zugeben.

Zum Schluss 20 Zuckererbsen, 1 Handvoll Cashewnüssen und



1/2 Dose Kichererbsen (oder selbst am Tag vorher einweichen und kochen), von 2 gekochten Maiskolben die abgeschnittenen Körnerscheiben (siehe Bild) und den Süßkartoffel und den Hokkaido aus dem Ofen zugeben.

Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Curry kann man alleine essen oder es mit feinem Basmati-Reis servieren.

Feegane Grüße sendet Ihnen Felicitas Fee Sauer - werfen Sie gerne einen Blick auf meine Webseite: www.feegane.de



Bamberger Gewerkschafter vom DGB, IG Metall, IG BAU und der Fa. Bosch kämpfen für mehr Rente Foto: DGB/C.Meyer

KFZ Markt

Ankauf KFZ, Unfall/def., Van, Oldtimer,
Tel. 0171 / 6 12 74 82

Kaufe Auto, Unfall, defekt, hohe km, zahle bar! ☎ 0160 / 7 84 50 89

Autoank., auch Unf. od. defekt, Schrottautos, Abhl.- u. Annahme, Fa. Ritter, Gundelsheim ☎ 0951/43425 o. 0171/6121494

Kaufe ihr Fahrzeug Automeier24.de
Top-Preis ☎ 0160 / 44 44 67
☎ 0911/21 66 25 72

Ankauf KFZ aller Art, Barzahlung, Star Automobile, Zollnerstr. 183, Ecke Berliner Ring, Bamberg, Tel. 01 60 / 7 25 61 02

Kaufe bar gebr. PKW's auch m. hoher Km-Zahl
☎ 01 70 / 9 36 41 30

Kaufe alle Kfz + Unfall Kfz Handel Braun
09561/238833 od. 0170/4815915

Altautos holt Fa. Denk
☎ 09524-7191 (Verwertungsnachweise)

Kfz-Ankauf. Tel. 0172-8602283

Verkauf

Günstige Gebrauchtwagen Automobil-Ecke, Hallstadt
Biegenhofstr. 16 (neben Texodo) Inzahlungnahme/Finanzierung
0172-8602283

Audi

A2, 1.4 TDI, Bj. 02, silber
301 Tkm, unfallfr., neue Kuppl., Getr. usw., VB 1.51/22852261

A3, Bj. 97, 1.5 J. TÜV,
tiefer, Extras, VB zu verkaufen ☎ 0174/2111707

A4, 1. J. TÜV, VB 680€
☎ (09543) 6489899

Fiat

Bravo, 1.4., 16 V Active
Bj. 2009, 105.000 km, 90 PS, TÜV neu, Vollausstattung außer Leder, 5-Trg., Benzin, Schaltgetriebe VB 3.900€, 0951/18088881

Mercedes

C 200 Kompressor, sehr
schöner neuw. Zust., silb.-met., Bj. 09, hohlräumverriegelt, Panorama-Hub-Schiebedach, Schaltgetr., orig. 65 Tkm, umst.-halb. zu verkaufen ☎ 0171/7726468

Peugeot

Peugeot 206 CC
150.000 km, Bj. 2001, HU 08.2019, 2.700 € VB, ☎ 0157/30398432

Renault

CLIO 2 dCi, BJ 2003,
8-fach, TÜV neu, D4, 114.000 km VB z. vk. ☎ 0151/70081678

VW

Polo Trendline 1.2,
Benzin, Bj. 10, TÜV 3/19, 4 trg., schw., 5 Gg., 55 Tkm, 1.Hd., 70 PS/55 kW, Klima, 8-fber., VB 6900€ ☎ (0152) 2785715

Sharan 1.9 TDI
Comfortline, Bj.04, 230 Tkm, gepflegt, TÜV neu, VB 4200€ zu verk. ☎ 0170/4831455

gesteuert werden, erklärt Matthias Eckardt, Vorsitzender des DGB-Kreisverbandes Bamberg.

Wer aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig aus dem Arbeitsleben ausscheiden muss, erhält in der Stadt Bamberg heute durchschnittlich nur 708,70 € (Landkreis: 814,16 €) Erwerbsminderungsrente. Deshalb sind schon jetzt 961 Rentnerinnen und Rentner in der Stadt Bamberg (Landkreis: 569) auf die Grundsicherung angewiesen.

Seit 2007 ist das ein Anstieg von 216 (Landkreis: 125) Menschen, so der Kreisvorsitzende.

Wer jetzt nicht handelt, verspielt die Zukunft

DGB-Kreisverband Bamberg verlangt eine neue Rentenpolitik

Wenige Tage vor der Bundestagswahl warnt der DGB-Vorstand Bamberg vor steigender Altersarmut. Für die Zukunft der Rente stehen jetzt wichtige Entscheidungen an. Die Wahlprogramme der Parteien liegen auf dem Tisch. Klar ist, dass die meisten Vorschläge aus DGB-Sicht nicht weit genug gehen. Es müssen jetzt die Weichenstellungen für die Zukunft erfolgen, denn in Bamberg (Stadt und Landkreis) verdienten Ende vergangenen Jahres 18.631 Beschäftigte (Vollzeit, ohne Auszubildende) weniger als 2.500 Euro brutto im Monat. Das geht aus Zahlen der Bundesagentur für Arbeit hervor. Ein Bruttoeinkommen oberhalb dieser Grenze ist jedoch notwendig, um nach 40 Beitragsjahren nicht in die Grundsicherung zu fallen. Ursache für dieses Problem ist das gesetzlich geregelte Absinken des Rentenniveaus, das im Jahr 2030 nur noch 43 Prozent betragen soll.

Ein weiteres Absinken des derzeitigen Rentenniveaus von 48 Prozent verspielt die Zukunftsaussichten einer ganzen Generation.

„Wenn bereits heute die durchschnittliche Altersrente in der Stadt Bamberg bei nur 721,32 € (Landkreis: 741,93 €) liegt, im Bundesdurchschnitt sind es dagegen 856,87 €, muss jetzt um-

VW

VW Polo
3-Türer,blau,Benzin,60PS,Bj.2001, 2001500km, TÜV 01/2019,800€ VB 0175/1806948]

Winter-/Baustellenauto!
Passat Kombi, Bj. 92, TÜV 6/18, AHK, 500€ ☎ (09544) 9888812

Oldtimer

Privatanleger sucht
Porsche o. Oldtimer, bitte alles anbieten ☎ 0178/4100437

Kfz-Zubehör

Humbaur Anhänger
Rückwärtskipper mit Gitteraufsatz, BJ 99, TÜV neu, Volumen 3,62cbm Nutzlast 1.100 kg, 8 Benutzungsjahre, VB 1.350 € ☎ (09542) 381

WR 185/60/14, VB,
Auto-Anhänger z. vk., VB ☎ 0174/2111707

Reifen und Zubehör

6 grobst. Geländereifen
235/70 R16, für je VB 45 € zu verkaufen ☎ (0174) 6925095

Winterreifen Fulda,
185/55 R15 82 T, für A-Klasse zu verkaufen ☎ (0151) 59416213

Wohnwagen/Camping

Ankauf gepflegter Wohnwagen / Mobile
Fa. Stiegler - 0 91 87 / 9 21 17 07

Suche Wohnmobil oder
Wohnwagen von Privat, Herr Strauß ☎ 0171/9001105

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 www.wm-aw.de/Fa

Su. dringend Wohnmobil
von Privat. Bitte alles anbieten ☎ (01577) 9091824

Zweiräder

Motorräder

Quad Yamaha, 350ccm,
BJ 97, TÜV 09/19, für 1.950 € zu verkaufen ☎ 0151/20161925

Roller

E-Roller Huasha-Erato, Bj.
08, 1700W, 45 km/h, Km 275, 550 € ☎ (0951) 17036

Mofaroller Bj. 99, 10 Tkm,
Reif./Ausp./Batt. neu, zu verkaufen ☎ 09544/6230 ab 16 Uhr

Piaggio-Roller, 125 ccm
50er Suzuki-Roller z. Herrichten z. vk., VB, ☎ 0174/2111707

Suche Mofaroller

☎ (09543) 6489899

Hochwertiger Digitaldruck

Schnell und günstig:
Flyer, Briefbogen, Visitenkarten, Plakate, digitale Bilderdrucke.

EinSatz e.K. Satz-Digitaldruck
Biegenhofstr. 15, Hallstadt
Telefon 09 51/9684 10 22
einsatz_ek@online.de
Mo.-Do. von 8 bis 16 Uhr - Fr. von 8 bis 14 Uhr geöffnet

SchnAPP

Dir das WOBLA fürs Handy oder Tablet

Das aktuelle WOBLA immer mittwochs ab 9 Uhr kostenloser Download in den App Stores von Android, Apple und Windows.

Dieser Trend muss jetzt gestoppt werden!

Das will der DGB den zur Wahl stehenden Parteien und deren Kandidaten noch einmal deutlich vor Augen führen.

WOBLA PRÄSENTIERT KARTENKIOSK BAMBERG TICKETHOTLINE 0951/23837
WWW.KARTENKIOSK-BAMBERG.DE

Sichern Sie sich Ihre Karten im Vorverkauf an allen VVK-Stellen: BAMBERG: FT-Geschäftsstellen (Grüner Markt 31, Tel. 0951/297450 und Gutenbergstr. 1, Tel. 0951/188227), Kartenkiosk in der brose ARENA (Forchheimer Str. 15), BVD (Lange Str. 39/41, Tel. 0951/98082-20), Lotto Hühner im Ertl-Zentrum (Tel. 0951/70058825) und auf www.ADticket.de.

DIE FEISTEN NUSSCHÜSSELBLUES

29.09.2017 **REHSAAL LOHNDORF**

QUINT ESSENZ a cappella

30.09.2017 **REHSAAL LOHNDORF**

Des is zum heulen!

13.10.2017 **REHSAAL LOHNDORF**

DER KAISER & DER BAUER

14.10.2017 **ZEHNTSCHEUNE SCHLÜSSELFELD**

BAIRISCH DIATONISCHER JODELWAHNSINN

20.10.2017 **REHSAAL LOHNDORF**

Gankino Circus

28.10.2017 **REHSAAL LOHNDORF**

BEMBERS

04.11.2017 **KARL-WAGNER-HALLE STRÜLLENDORF**

HANS WELL UND WELLBAPPN

06.10.2017 **15. JAHRE DIE JURILIUMS-TOUR 2017**
07.10.2017 **STADTSCHLOSS LICHTENTERS**

WEIHERER

06.10.2017 **REHSAAL LOHNDORF**

CHRISTIAN SPRINGER

03.02.2018 **KULTURBODEN HALLSTADT**