

Tolle Stimmung und Metal-Größen beim Sunstorm-Festival in Nordheim

Laut und familiär

Die Bands machen auch Rockfans zu richtigen Metaljüngern.

Von Daniel Hagmann



SZENE

Facettenreich. Für die einen ist es nur chaotischer Krach. Für die anderen ist Heavy Metal tolle Musik zum Feiern und Abgehen, die – einmal genau hingehört – jede Menge unterschiedliche Facetten abdeckt. Und genau dieses breite Spektrum der harten Musik war am Freitag auf dem Sunstorm-Festivals in Nordheim am Start: Fans von Melodic Death Metal konnten zu Suidakra und Nachtschatten die Mähnen kreisen lassen, wer es lieber theatralisch mag, war bei Leaves' Eyes und Schwarzer Engel richtig.

Metallisiert. „Wir hören eigentlich kein Heavy Metal, normaler Rock ist uns lieber“, sagte Carmen Burk aus Schwaigern, die mit Florian

Sick aus Brackenheim zum Open-Air gekommen war. Die Bands haben die beiden aber gleich überzeugt und mit dem metallischen Fieber angesteckt. Burk: „Suidakra waren super. Wir haben uns gleich eine CD von denen gekauft.“

Offenheit. Wegen der Atmosphäre ist Matthias Däschler aus Brackenheim-Neipperg aufs Sunstorm gekommen. „Man trifft viele, die man kennt, und die Bandauswahl ist auch jedes Jahr geil. Das Festival hätte aber noch mehr Zuschauer verdient.“ Simon Stürmlinger aus Heilbronn mag das Familiäre und die Offenheit der Metal-Szene: „Hier kommt jeder mit jedem ins Gespräch – egal, welche Musik- oder Metal-Richtung man am liebsten hört.“



Lassen auf dem Sunstorm-Festival in Nordheim die langen Mähnen kreisen: Matthias Däschler (links) aus Brackenheim-Neipperg, Sandra Wacker und Thomas Bernhard aus Brackenheim.

Fotos: Daniel Hagmann



Der Calcium-**BRÜLLER**

Jetzt mit 585 mg/l Calcium
BIBERACHER MINERALBRUNNEN



Vom Metallfieber angesteckt: Carmen Burk aus Schwaigern und Florian Sick aus Brackenheim.

Spareribs mit Barbecue Dip



KOCHEN

Markus Proksch ist Küchenchef im Chez Markuse in Offenau, dem Vereinsheim der TG Offenau.

Lebensweg: Was das Kochen anbelangt, ist der 56-jährige Markus Proksch ein Spätstarter. „Weil gutes Essen mir einfach schmeckt“, begann er vor sechs Jahren, sich intensiv mit der Kunst am Herd zu beschäftigen. „Dabei lasse ich mich auf keine Rubrik festlegen. Wenn ich etwas sehe, das mich interessiert, dann versuche ich, es auch zu kochen.“ Dabei beherrscht er die mediterrane Küche ebenso wie die typisch schwäbische Hausmannskost, Fingerfood oder die französische Gourmetküche. Inspiration holt er sich aus Fernsehsendungen, Kochbüchern oder bei Kochkursen. Seit Februar schwingt er jetzt den Kochlöffel im Vereinsheim. Bisher umfasst die Karte eine kleine Auswahl regionaler Speisen und Pastagerichte. „Ich versuche aber, das Angebot permanent auszubauen.“ Besonderen Wert legt er dabei auf die Frische der verwendeten Zutaten: „Bei mir kommt keine Tiefkühlware auf den Tisch. Und das Wiener Schnitzel kommt original aus der Kalbsoberschale vom Metzger meines Vertrauens.“

Lieblichgericht: Spareribs mit Barbecue Dip. Zutaten für vier Personen: Für den Barbecue Dip: 100 ml Cola, ein EL Tomatenmark, ein TL scharfer Senf, 4 EL Apfelmus, eine Dose passierte Tomaten, jeweils eine



Markus Proksch ist der Küchenchef im Chez Markuse in Offenau.

Foto: Marc Thorwart

Messerspitze Thymian, Muskat und Selleriesamen, ein TL Kümmel, ein TL Koriandersamen, eine Gewürznelke, je ein Schuss Worcestersoße, Tabasco und Limettensaft, eine Prise Meersalz und Pfeffer. Für die Spareribs: 2 kg Spareribs, 2 Lorbeerblätter, 10 Pfefferkörner, ein Bund Suppengrün und ein EL Weißweinessig.

Und so wird's gemacht: In einem Topf die Cola erhitzen, bis ein Sirup entsteht. Tomatenmark, Apfelmus und die Tomaten dazugeben und eine Stunde köcheln lassen. Anschließend die Gewürze, den Thymian und – auf Wunsch – auch eine Knoblauchzehe dazugeben und mit Salz, Pfeffer,

Worcestersoße, Tabasco und Limettensaft abschmecken. Die Ribs abspülen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Suppengrün, Gewürze, eine Prise Salz und Zucker hinzugeben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Ribs dürfen nicht kochen. Das Fleisch muss sich leicht vom Knochen ziehen lassen und im Sud nehmen und aufs Backblech legen. Mit einem Teil des Dips einpinseln und im Ofen bei 250 Grad Oberhitze je nach gewünschtem Bräunungsgrad bis zu fünf Minuten glasieren. Den restlichen Dip in Schälchen anrichten. Als Beilagen eignen sich Besenbrot, Pommies oder Wedges. (tho)



WITZIG!

WIRTSCHAFTSEXPERTEN

„Mein Mann ist Wirtschaftsprüfer“, erzählt Frau Grünberg stolz ihrer Nachbarin. Diese antwortet bekümmert: „Ja, ja, meiner ist auch nicht aus der Kneipe herauszukriegen.“

SCHARFE WAFFE

Heinrich kommt auf dem Weg vom Sportplatz an einem Porzellanladen vorbei. Mit dem Fußball in der Hand betritt er das Geschäft und sagt entschlossen: „Geld her oder ich schieße.“

MUTIG

Schimpft der Vater: „Mit so schlechten Noten hätte ich

mich früher aber nicht nach Hause getraut.“ Tobias grinst und sagt: „Da siehst du einmal, Papa, dass ich viel mutiger bin als du.“

VORERST GNÄDIG

In einem Landgasthof pickt ein freches Huhn am Schuh eines vornehmen Gastes. Da sagt dieser: „Jetzt hau bloß ab oder ich bestell' dich.“

ENTWEDER ODER

Der ehrgeizige Boxtrainer ist über alle Maßen unzufrieden mit seinem nur mäßig motivierten Schützling. Also redet er ihm ins Gewissen: „Über eines musst du dir jetzt endlich einmal klarwerden, mein Lieber: Willst du den Box-Meistertitel gewinnen oder doch lieber den Friedensnobelpreis?“

HOROSKOP

Kleben – Einwerfen – Sparen

RegioMail Ihre Post in besten Händen!

Der QM ... für "müde Minis"

Alu-Design + TOPZURR® 24

BARTHAU ANHÄNGERBAU GMBH

WOLLEN SIE EINEN BILLIGEN WACHHUND KAUFEN? WIESO IST ER DENN SO BILLIG?

MIAU OH ...

WIDDER (21. 3. – 20. 4.)
Job: Mars ist zwar etwas rückläufig, bewirkt aber dennoch Positives. Bleiben Sie am Ball. **Liebe:** Ärger gehen Sie geschickt aus dem Weg. Das hilft enorm. **Glückstag:** Donnerstag

STIER (21. 4. – 20. 5.)
Job: Eine Schwachstelle korrigieren Sie bestens. Anerkennung ist sicher. **Liebe:** Venus verwehnt Sie. Freuen Sie sich auf harmonische Stunden. **Glückstag:** Dienstag

ZWILLINGE (21. 5. – 21. 6.)
Job: Bringen Sie das zu Ende, was Sie begonnen haben. Es lohnt sich insgesamt. **Liebe:** Ein Missverständnis räumen Sie dank Venus schnell aus der Welt. **Glückstag:** Sonntag

KREBS (22. 6. – 22. 7.)
Job: Manches nehmen Sie recht gelassen. Achten Sie auf Neider. Die könnten Ihnen schaden. **Liebe:** Jemand zieht sich eventuell zurück, weil Sie nicht offen sind. Ändern Sie das. **Glückstag:** Freitag

LÖWE (23. 7. – 23. 8.)
Job: Eine Entwicklung dürfte dank Saturn zu einem sehr guten Ende kommen. Feiern Sie das. **Liebe:** Geben Sie auch mal nach, dann erleben Sie Gewünschtes. **Glückstag:** Samstag

JUNGFRAU (24. 8. – 23. 9.)
Job: Ein Unbeteiligter gibt eventuell tolle Tipps. Prüfen Sie diese genau. **Liebe:** Ihre klare Art schätzt jemand. Fordern Sie aber nicht zu viel. **Glückstag:** Donnerstag

WAAGE (24. 9. – 23. 10.)
Job: Eine Entscheidung können Sie durchaus treffen. Sie wissen, was Sie wollen. **Liebe:** Venus stärkt Ihre Ausstrahlung. Es spricht nichts gegen Kuschelstunden. **Glückstag:** Montag

SKORPION (24. 10. – 22. 11.)
Job: Auch wenn Sie bereits etwas ahnen, sollten Sie Entwicklungen abwarten. **Liebe:** Falls jemand mehr Weite benötigt, zeigen Sie, worauf Sie sich einlassen können. **Glückstag:** Donnerstag

SCHÜTZE (23. 11. – 21. 12.)
Job: Lenken Sie Ihren Blick mit Hilfe von Merkur auf Wesentliches. Dann kommen Sie ans Ziel. **Liebe:** Ziehen Sie klare Grenzen. So vermeiden Sie Ärger. **Glückstag:** Dienstag

STEINBOCK (22. 12. – 20. 1.)
Job: Ihr Verhandlungsgeschick kommt dank Saturn und Merkur noch mehr zur Geltung. **Liebe:** Eine Überraschung dürfte Ihnen prima gelingen. Feiern Sie das ruhig. **Glückstag:** Samstag

WASSERMANN (21. 1. – 19. 2.)
Job: Ein Gespräch unter vier Augen sorgt für die nötige Klarheit. **Liebe:** Setzen Sie auf Offenheit, dann erfahren Sie Gewünschtes. **Glückstag:** Mittwoch

FISCHE (20. 2. – 20. 3.)
Job: Es dürfte sich als Vorteil erweisen, dass Sie warten können. **Liebe:** Ungestörte Momente mit einem lieben Menschen stärken mehr als gedacht. **Glückstag:** Freitag

Zustellservice FRANKEN WIR SUCHEN ZUSTELLER (M/W)

für die Zustellung des echo am Sonntag sowie der Prospektwerbung im Stadt- und Landkreis Heilbronn und im Hohenlohekreis.

Mehr Informationen im Stellenmarkt dieser Ausgabe oder unter www.zustellservice-franken.de

Messgerät	Bekleidungsstück	Kraftsport	Bodenschatz	Abk.: Mistress	Haartrockner	indon. Insel	Wappentier	Speicherart (Computer)	niederl. Rheinarb.	Gefäß in der Meierei (Mz.)	Grüßwort zum Abschied	nicht gönnen	Wald	orient. Frauengemach
am Wasser lebende Marderart	Rotwild (Mz.)			Zeichen für Cer	med.: zum Munde gehörig			bebildertes Jahrbuch						in die Höhe
Publikumsliebbling		Märchengestalt	einfaches Wasserfahrzeug			auslassen, ausweichen		weniger gross						
asiat. Kampfsport	dt. Mathematiker (Adam...)	unbestimmtes Zahlwort							Schuhmacherwerkzeug	folgerichtig		Abk.: Maine		
Blume														Base
verblüht			Stücke v. Ganzen						Preisnachlass		Kfz-Z. v. Irland			
german. Gottheit		Abkürzung: Sainte							Seejungfrau				Bühnenaufzug	
Gebirgsübergang (Mz.)	Ablehnung	asiat. Heilpflanze									Provinz			Dia-gramm d. Herzströme (Abk.)
Himmelsbote			griechischer Buchstabe	mit Bändern zu schmüren	peinigen	Kopfbedeckung	amerik.-korean. Sekturführer	Leere	die essentiellen Dinge in etwas					
Soldatenschrack	Freibeuter	Einfall, Eingebung												
		Bauchorgan	Verzögerung											
		Insektenart			erster UN-Generalsekretär	1000 Millionen (Abk.)	Schmerzensruf	Halbton unter d						
beste Schulnote (BRD)	bibl. Hohenprieester		Tierkleid			Heuschnitt								
		kurz für Luise		Vogelfalle										
Umfriedung	Kfz-Z. Greiz		Vorn. d. jungen Autorm Frank			Binde- wort								

Auflösung vom 8. Juli

■ B ■ O ■ P ■ A ■ F ■ G ■ E ■ K ■ B ■ D ■ O
 ■ R ■ D ■ M ■ H ■ A ■ R ■ F ■ E ■ N ■ I ■ L ■ K ■ A ■ F ■ O ■ R ■ M ■ E ■ R
 ■ T ■ E ■ N ■ N ■ O ■ G ■ M ■ T ■ U ■ N ■ K ■ E ■ L ■ E ■ O ■ I ■ E ■ A
 ■ N ■ I ■ B ■ E ■ E ■ R ■ E ■ G ■ E ■ N ■ U ■ G ■ R ■ I ■ L ■ L ■ E ■ N
 ■ N ■ O ■ B ■ E ■ L
 ■ W ■ A ■ U ■ E
 ■ E ■ S ■ S ■ E ■ N
 ■ N ■ I ■ E ■ N ■ D
 ■ T ■ B ■ D ■ E
 ■ E ■ K ■ E ■ L
 ■ S ■ O ■ N
 A ■ B ■ G ■ A ■ S ■ E ■ X ■ O ■ O ■ O ■ O ■ O ■ O ■ O
 ■ A ■ R ■ G ■ T ■ O ■ E ■ C ■ H ■ T ■ E ■ R ■ L ■ K
 ■ M ■ A ■ E ■ R ■ M ■ H ■ A ■ U ■ S ■ T ■ I ■ E ■ R
 ■ M ■ I ■ N ■ E ■ I ■ L ■ G ■ E ■ S ■ M ■ I ■ A
 ■ E ■ N ■ T ■ E ■ D ■ E ■ N ■ T ■ E ■ C ■ K ■ E ■ L
 ■ K ■ L ■ A ■ E ■ N ■ G ■ E ■ I ■ L ■ E ■ R ■ E ■ R ■ L
 ■ U ■ N ■ S ■ E ■ B ■ N ■ E ■ N ■ U ■ R ■ N ■ E