

BIELEFELD

Ausgabe Nr. 68

# GEHT AUS

Der Gastro-Guide \_  
Winter 2025/26



*Herbstliche*  
**Kulinarik**

BIELEFELD TISCHT AUF



# PLAN BI

## Wo was geht in Bielefeld!

Plan BI bringt dich durch die Woche!  
Mit den spannendsten Event-Highlights  
und den besten Empfehlungen fürs Bielefelder Nacht- und Stadtleben

Konzerte | Kneipen | Kultur | Open Air | Feste | Märkte  
| Szene-Highlights | Tipps für Familien & Kinder

Reinhören und nichts mehr in deiner Stadt verpassen!



Scannen.  
Einschalten.  
Losziehen.

# AUSGEHEN, LECKER ESSEN, GEMEINSAM GENIEßEN – WAS GIBT ES BESSERES?

**Ein Lieblingsrestaurant hat eigentlich auch jede\*r, mit ein oder zwei Favoriten auf der Speisekarte. Manche so lecker, dass man sie immer wieder bestellt. Manche so einfach, dass man sie zuhause nachkocht.**

Auch bei mir gehören einige solcher abgekupferten Gerichte fest zum heimischen Repertoire. Vielleicht nicht ganz so perfekt gekocht wie im Restaurant – aber auch sause-lecker. Selbstverständlich habe ich mein Repertoire an kulinarischen Genüssen auch schon durch den Besuch des einen oder anderen Kochkurses bei meiner geliebten Volkshochschule erweitert. Oft mit Freund\*innen und inklusive gemeinsamem Nachkochen der neu erlernten Rezepte. Auch das kann ich nur wärmstens empfehlen.

Wer sich aber von den kreativsten und besten Köch\*innen der Stadt bekochen lassen will, der findet in diesem Magazin eine Menge Anregungen und Ideen.

Und wer nicht einfach von vorne nach hinten durchblättern möchte, kann sich auch vom Zufall helfen lassen: Haben Sie eine Lieblingszahl? Dann gucken Sie doch mal auf der entsprechenden Seite. Oder Sie suchen eine Location, die mit dem gleichen Buchstaben beginnt, wie eine Ihrer Liebsten. Oder den Ort, der am weitesten von Ihrem Zuhause entfernt ist. Auf jeden Fall lohnt es sich, mal die ausgetretenen Pfade zu verlassen (entschuldige, liebes Lieblingsrestaurant!).

Also Bielefeld: Geht aus, trifft euch und genießt!

**Karin Gille-Linne**  
Leiterin der VHS



## EDITORIAL

# AUSGEZEICHNET

### Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wussten Sie eigentlich, dass Bielefeld nicht nur das Oberzentrum Ostwestfalens ist, sondern auch eine Genuss-Hochburg? Gleich mehrere KöchInnen halten hier und in der Region die kulinarische Messlatte hoch und haben sich unter anderem Sterne und Hauben der renommierten Gourmet-Ratgeber Guide Michelin und Gault-Millau erkocht. Die Zutaten für den Erfolg? Sehr gute Produkte, Herzblut, Leidenschaft und Kreativität. Wie individuell die jeweilige Küchenphilosophie darüber hinaus ist, lesen Sie am besten selbst.

Preisverdächtig sind Service und Küche auch bei zahlreichen weiteren Gastronomen, die sich keinen Stern ans Revers heften dürfen. Tag für Tag verwöhnen sie ihre Gäste – immer einfallsreich und auf hohem Niveau. So gelingt es ihnen etwa sogar in der kalten Jahreszeit, saisonale Gerichte mit Zutaten aus regionalem Anbau zu kreieren. Ob Pastinaken-Chips oder Grünkohl auf indische Art: Unser Artikel über heimisches Wintergemüse macht Appetit auf mehr.

Apropos mehr: Natürlich bietet BIELEFELD GEHT AUS zahlreiche weitere Themen. Wir verraten, was Köchen schmeckt, servieren aktuelle News aus der Gastronomie, schauen auf Milch-Alternativen und landen zum Abschluss bei einem weiteren „ausgezeichneten“

Thema. Bei unserem Blick auf die Comedy-Highlights der Saison sind nämlich einige preisgekrönte KünstlerInnen dabei. Allen voran der Bielefelder Abdelkarim, der unter anderem den Deutschen Fernsehpreis im Regal stehen hat.

Kurz und gut: Auch wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, gibt es ausgezeichnete Gründe, das heimische Sofa zu verlassen und einfach mal wieder auszugehen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

Ihr Tips-Team



## INHALT

**3 Ausgehen, lecker essen, gemeinsam genießen – was gibt es Besseres?**

Vorwort von Karin Gille-Linne

**4 Editorial**

Ausgezeichnet

**6 Lokalkrundgang**

Unterwegs in Bielefelds Gastronomie

**16 10 Fragen auf leeren Magen**

Tim Donsbach

**18 Heimisches Wintergemüse**

Vielfältiger als gedacht

**22 NewBIEs**

Neu in der Stadt

**26 Buchsalon**

Parkhotel Güterlöh

**30 Ran ans Büfett**

Aber bitte mit Augenmaß

**32 Ausgezeichnete Küche in OWL**

Klasse kochen

**36 Was Köchen schmeckt**

Das beste Stück

**38 Die Milch macht's – aber welche?**

Ein Blick auf Kuh, Hafer, Soja und Mandel

**41 Deine Fan-Aktion**

Neue Projekt-Ideen für Bielefeld

**42 Comedy-Highlights**

Bielefeld hat was zu lachen

**46 Impressum**

Das BIELEFELD GEHT AUS-Team

Titelfoto: ????



# DIE FEINE ART Genuss ZU LEBEN.

Ihr Cateringservice für  
Bielefeld und Umgebung



**Wir bringen kulinarische  
Vielfalt zu Ihnen:  
Unser Catering-Service für  
unvergessliche Anlässe!**

Obernstraße Bielefelder Altstadt  
Nasrin Kanzler-Haideri  
0521 - 69488  
info@neueboerse.de  
www.neue-börse.de

**JETZT  
NEU**



SUPPORT YOUR

# LOKAL SZENE

Das Gute liegt in Bielefeld immer gleich um die Ecke.  
Auf unserem Rundgang zeigen wir, wo es Leckeres,  
Überraschendes und Schönes zum Genießen gibt.



## KULINARISCHE HÖHEPUNKTE IM TOMATISSIMO

WEIHNACHTEN, SILVESTER UND  
WEITERE EXKLUSIVE GENUSS-EVENTS

Im Tomatissimo beginnt die Vorweihnachtszeit mit festlichem Genuss: Ab Mitte November steht die Gänsezeit auf dem Programm, mit exquisiten 3- oder 4-Gang-Menüs auf Vorbestellung. Direkt im Anschluss locken vom 26. November bis 6. Dezember die Trüffelwochen, in denen klassische und außergewöhnliche Trüffelgerichte auf der Karte glänzen. Für ungezwungene Abende mit Freunden oder Familie bietet der Chefs-Table ein Sharing-Dinner, bei dem viele kleine Köstlichkeiten in mehreren Etappen zum Teilen serviert werden.

Über die Feiertage geht es weiter: Weihnachten gibt es mittags und abends festliche Menüs, Silvester wird mit einem exklusiven 6-Gang-Menü ab 19 Uhr zelebriert – auch als Take-away erhältlich, für alle, die die Tomatissimo-Qualität zuhause genießen möchten. Im neuen Jahr folgen im Februar und März besondere 5-Gänge-Events, bei denen alle Gourmet-Gang-Köche gemeinsam ein Menü zubereiten, sowie spannende Kochkurse mit Bernhard Grubmüller.

**Ein Jahresausklang voller Kreativität, saisonaler Höhepunkte und kulinarischer Genüsse** – im Tomatissimo wird jeder Besuch zum Geschmackserlebnis.

[www.tomatissimo.de](http://www.tomatissimo.de) ■



# JIVINO

## MÉDITERRANE KÜCHE



## TAPAS



## GENUSSVOLL

Kulinarische Köstlichkeiten zu jeder Jahreszeit



WEIN & TAPAS BAR  
MARCO PULLI  
OBERNSTRASSE 51  
33602 BIELEFELD

+49(521) 560 95 30  
+49(171) 414 55 28  
Mo - So ab 17 Uhr  
[www.jivino-enoteca.de](http://www.jivino-enoteca.de)  
[team@jivino-enoteca.de](mailto:team@jivino-enoteca.de)



## NEUE BÖRSE BIELEFELD

Die feine Art Genuss zu leben

**M**itten in der Bielefelder Altstadt, direkt neben dem Coffee Store am Alten Markt, präsentiert sich die Neue Börse Bielefeld mit einem frischen Konzept voller Kreativität, Leidenschaft und kulinarischer Raffinesse. Im Zentrum steht Nasrin Kanzler-Haideri, eine erfahrene Gastronomin, die mit Herzblut und Feinsinn ein neues Kapitel der Genussskultur aufschlägt.

Unter dem Motto „Die feine Art, Genuss zu leben – Ihr Cateringservice für Bielefeld und Umgebung“ bietet sie **Catering auf höchstem Niveau: von**

**ausgeflipptem Fingerfood über elegante Festtagsmenüs bis hin zu kreativen**

**Themenbuffets**. Ob Business-Event, private

Feier, Hochzeit oder entspannter Grill & Chill-Abend mit heißen Beats und coolen Cocktails – hier wird jede Veranstaltung individuell geplant und stilvoll umgesetzt. Der neue Pop-Up-Showroom mitten in der Altstadt ist die ideale Gelegenheit, sich persönlich über das Catering-Angebot zu informieren. Besucher erwartet eine Auswahl an kulinarischen Highlights wie feines Fingerfood, kleine Überraschungen sowie innovative Healthy Drinks & Food. Die wandelbare Location bietet Raum für Inspiration, Genuss und echte Begegnungen. Nasrin Kanzler-Haideri und ihr Team stehen für Qualität, Kreativität und gelebte Gastfreundschaft – mitten in Bielefeld.

[www.neue-börse.de](http://www.neue-börse.de) ■



## JIVINO

DIE KUNST DES DOLCE VITA

**G**erade in der kalten Jahreszeit braucht es Sonnenstrahlen im Herzen, Lebensfreude und Genussmomente – und genau das bietet das Jivino. **Marco Pulli und sein herzliches Team zelebrieren mediterrane Lebensart mit Leidenschaft:** Hausgemachtes Brot, vielfältige Tapas von vegetarisch über vegan bis hin zu zart geschmortem oder kurz gegrilltem Fleisch und Fisch – alles begleitet von ausgewählten Weinen – sorgen für genussvolle Momente.

Nicht nur zu den Festtagen stehen besondere Gerichte auf der Karte: Den ganzen Herbst und Winter über locken Köstlichkeiten wie zartes Hirsch-Ragout, gebratene Gnocchi mit Ziegen-Trüffel-Füllung oder norddeutsche Fisch-Spezialitäten wie Seezunge oder Loup de Mer. Wer sich nicht entscheiden kann, kommt einfach ein zweites Mal vorbei – Genuss garantiert!

Für zuhause gibt es die Classics to go oder individuell zusammengestellte Präsentkörbe – eine perfekte Geschenkidee für jeden Anlass. Marco Pulli sorgt dabei immer wieder für kleine kulinarische Überraschungen, die Lust auf mehr machen.

[www.jivino-enoteca.de](http://www.jivino-enoteca.de) ■



## LE FEU – FLAMMKUCHEN NEU ERLEBT

VON KLASSIKERN BIS EXOTEN: VIELFALT, DIE BEGEISTERT

**F**lammkuchen ist wunderbar abwechslungsreich. Diese Vielfalt kostet das Le Feu aus und schöpft kulinarisch aus dem Vollen. Auf der Speisekarte des gemütlichen Restaurants in der Altstadt finden sich kreative Kreationen aus aller Welt – von Klassikern bis hin zu modern inspirierten Variationen. **In diesem Winter überrascht das Le Feu mit einer neuen Speisekarte, die Flammkuchenvariationen aus den unterschiedlichsten Küchen der Welt vereint – inspiriert vom Orient, Asien und dem Mittelmeerraum.** So treffen aromatische Gewürze, frische Kräuter und raffinierte Kombinationen auf den knusprig-dünnen Teig, für den das Le Feu so bekannt ist. Auch die Getränkekarte wurde erweitert und bietet nun noch mehr Auswahl – darunter alkoholfreien Wein, der aktuell voll im Trend liegt, sowie bewährte Klassiker wie den fruchtig-eleganten Sauvignon Blanc von Markus Schneider oder einen

gehaltvollen Merlot aus Frankreich. Unter dem Motto „Gemeinsam ausgekostet und miteinander geteilt“ serviert das Le Feu mehreren Gästen und großen Gruppen auf Bestellung die ganze

Welt der Flammkuchen am Tisch. Beim Tout-Le-Monde-Angebot stehen 50 verschiedene Flammkuchen zur Wahl – vom Klassiker nach Elsässer Art bis hin zu vegetarischen und veganen Varianten. Krönender Abschluss: der am Tisch flambierte Apfelflammkuchen mit Calvados.

[www.lefeu.de](http://www.lefeu.de) ■



*Wir bringen Sie*

# AUF DEN GESCHMACK

Von urig rustikal bis elegant und fein – bei uns können Sie sich drinnen und draußen wohlfühlen und unbeschwert genießen.



*Feiern Sie bei uns:*

**ZU ZWEIT, MIT FREUNDEN ODER MIT DER GANZEN FAMILIE.**

**Mi. – Fr.:** 17:30 – 22:00 Uhr . **Sa. – So.:** 12:00 – 22:00 Uhr . **Mo. + Di.:** Ruhetag (an Feiertagen geöffnet)  
Buschkampstraße 75 . 33659 Bielefeld . Telefon +49 (0) 521 492800 . [www.museumshof-senne.de](http://www.museumshof-senne.de)





## GENUSS TRIFFT GESCHICHTE

WESTFÄLISCHE KÜCHE UND HISTORISCHE  
ATMOSPHÄRE AUF DEM MUSEUMSHOF  
SENNE

**W**er den Museumshof Senne betritt, spürt sofort: Hier verschmelzen Vergangenheit und Gegenwart zu einem einzigartigen Erlebnis. Inmitten des historischen Ensembles liegt das Gasthaus Buschkamp, das seit zehn Jahren von Silvio Eberlein geprägt wird. Mit Leidenschaft, Fingerspitzengefühl und einem feinen Gespür für Regionalität hat er hier einen Ort geschaffen, der weit mehr ist als ein Restaurant – ein Platz zum Genießen, Ankommen und Feiern.

**Die Küche vereint westfälische Klassiker mit modernen Akzenten, zubereitet aus frischen, saisonalen Produkten der Region.** Ob gemütliches Familienessen, kulinarischer Ausflug oder festlicher Anlass – im liebevoll restaurierten Fachwerkbau oder im idyllischen Museumsgarten entsteht eine Atmosphäre, die sofort berührt.



Ein besonderes Highlight ist der Backspeicher, wo nach alter Tradition gebacken wird. Der Duft frisch gebackenen Brots durchzieht den Hof und weckt Erinnerungen an vergangene Zeiten.

Zudem hat sich der Museumshof Senne zu einer außergewöhnlichen Hochzeitslocation entwickelt: Zwischen historischen Gebäuden, romantischen Gärten und authentischem Flair finden Paare hier den perfekten Rahmen für ihren schönsten Tag – begleitet von kulinarischer Klasse und herzlicher Gastfreundschaft.

[www.gasthaus-buschkamp.de](http://www.gasthaus-buschkamp.de) ■

## KREUZKRUG – WO JEDE SAISON NACH GENUSS SCHMECKT

Von Winterwild bis Frühlingsspargel

**I**m Kreuzkrug lädt Küchenchef Stefan Austmann mit frischen Zutaten aus der Region zu genussvollen Auszeiten ein. Im Dezember sagen sich Hirsch, Reh und Gans guten Tag – begleitet von Steinpilzen und Ente. Ab dem 20. Januar 2026 starten dann die beliebten Fischwochen unter dem Motto „Abgetaucht, gefischt und geschlemmt“, inklusive Fischbuffets – Termine online. Am 14. Februar 2026 genießen Verliebte ein festliches 5-Gänge-Menü zum Valentinstag – Reservierung empfohlen. Ab März geht es weiter auf kulinarische Reise von Bielefeld bis zur Amalfiküste, mit Stopps am Gardasee, in der Toskana und der Schweiz. Und wenn der Frühling kommt, übernimmt der Spargel das Zepter – klassisch oder kreativ serviert. **Ein Besuch im Kreuzkrug lohnt sich einfach immer – denn zu jeder Jahreszeit warten kulinarische Höhepunkte und besondere Genussmomente auf die Gäste.**

[www.kreuzkrug.de](http://www.kreuzkrug.de) ■



## FRISCHE MISCHE

Genuss am Kesselbrink

**D**iese Mischung stimmt: Nachhaltiger Genuss und regionale Köstlichkeiten – zusammengestellt ganz nach eigenem Gusto. Die Frische Mische am Kesselbrink hat sich vom Frühstück bis in den Nachmittag hinein als kulinarischer Wohlfühlort etabliert.

**Das Deli direkt in der Lobby der Volksbank ist ein Rückzugsort, wo Essen die Seele wärmt.**

Für den Start in den Tag empfiehlt Küchenchef René Raabe unterschiedlich belegte Stullen, die „BrotMischen“. Das Hausbrot stammt, wie vieles andere – vom Gemüse bis zum Kaffee – aus der Region. Mittags bilden Ofenkartoffeln, Reis, Bulgur oder Salat die Basis der EigenMische mit warmen Komponenten. „Alternativ gibt es fünf durchkomponierte HausMischen“, so der Gastronom. „Und wer es deftig mag, wählt unsere TopfMische, dahinter stecken wechselnde Eintöpfe.“

[www.frischemische-bielefeld.de](http://www.frischemische-bielefeld.de) ■



## La Fabbrica *Divina*

### DER ORT, AN DEM WAHRE ITALIENISCHE FRISCHE ENTSTEHT

Wir glauben, dass beste Qualität und echter Geschmack nur mit frischen Zutaten, Leidenschaft und einem Hauch amore entstehen kann. Die La Fabbrica Divina produziert traditionelle italienische Pasta in eigener Herstellung.

Von 12:00 bis 14:30 Uhr lädt ein abwechslungsreicher Mittagstisch mit Salat- und Antipasti-Buffer sowie verschiedenen Nudelgerichten als Hauptgang zum Genießen ein – natürlich alles frisch und hausgemacht.

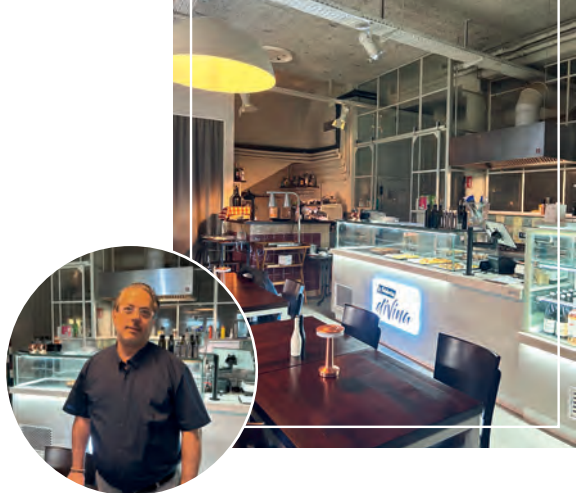
### INDUSTRIAL CHARME

Hohe Decken, graue Betonwände, Maschinen und große Glasfronten geben der Fabbrica den typisch industriellen Charakter bei gleichzeitig gemütlicher Atmosphäre. Genießen Sie handgemachte italienische Spezialitäten aus hauseigener Produktion sowie unseren individuellen Rundum-Service für den italienischen Genuss.

### HANDGEMACHTE ITALIENISCHE SPEZIALITÄTEN MADE IN BIELEFELD

## La Fabbrica *Divina*

Obernstrasse 44 (Ecke Obertorwall), 33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 - 950 39001 | [ciao@fabbrica-divina.de](mailto:ciao@fabbrica-divina.de)  
– auch Mittagstisch –



## LA FABBRICA

Frisch produziert und serviert

**W**ir glauben, dass beste Qualität und echter Geschmack nur mit frischen Zutaten, Leidenschaft und einem Hauch amore entstehen kann“, unterstreicht Inhaber Mario Mungianu. „Deshalb produziert La Fabbrica Divina traditionelle Pasta in eigener Herstellung.“ **Was morgens noch Produktionsstätte für kulinarische Köstlichkeiten ist, verwandelt sich anschließend in einen Wohlfühlort für die Gäste.** Der industrielle Charme des Ambientes trägt nämlich zum „göttlichen“ Genuss bei. Hohe Decken, graue Betonwände, Maschinen und große Glasfronten geben der Fabbrica den typischen Industrial Charme. Eine wunderbare Atmosphäre, um sich von den italienischen Spezialitäten der regelmäßig wechselnden Speisekarte zu überzeugen. Die kann selbstverständlich weitaus mehr als „nur“ handgefertigte Pasta, sondern überzeugt mit einem kompletten Angebot der italienischen Art. Übrigens lohnt sich auch der Mittagstisch von 12:00 bis 14:30 Uhr – perfekt, um in der Mittagspause in authentisch italienisches Flair einzutauchen.

[www.fabbrica-divina.de](http://www.fabbrica-divina.de) ■



## RAVENSBERGER PARK

FEIERN, TAGEN UND NOCH MEHR

**W**er auf der Suche nach einer außergewöhnlichen Location für Tagungen, Seminare, Kongresse oder Feierlichkeiten aller Art ist, sollte sich den Ravensberger Park mal genauer ansehen. Er bietet perfekte Voraussetzungen für die unterschiedlichsten Formate. Das historische Gebäude-Ensemble inmitten der liebevoll begrünten Parkanlage macht nicht nur als Fotomotiv für Hochzeiten und Co. eine gute Figur, sondern ist auch ideal für kreatives Arbeiten. Mitten in der Stadt – und doch ganz ruhig gelegen.

Seit 2025 ist der Generationswechsel in der Ravensberger Park Veranstaltungen GmbH vollzogen: Steffen Neugebauer übernimmt die Leitung von seinem Vater Thomas, der weiterhin an seiner Seite ist. Das erfahrene und engagierte Team um die Geschäftsführer bietet eine höchst professionelle Rundumversorgung für Veranstaltungen – von der technischen Infrastruktur bis zum Catering.

**Dank der Vielzahl an flexiblen Raumangeboten kann hier (fast) alles möglich gemacht werden.** Und in diesem Park kann selbst bei Regen gefeiert werden.

[www.ravensberger-park.de](http://www.ravensberger-park.de) ■

## SHOWHIGHLIGHTS IN DER STADTHALLE BIELEFELD

„FALCO MEETS AMADEUS“ UND „DER KÖNIG DER LÖWEN“

**D**er Januar **2026 startet in Bielefeld mit gleich zwei Show-Höhepunkten.** Am 20. Januar feiert „FALCO MEETS AMADEUS“ Premiere in der Stadthalle. Zum Jubiläum von „40 Jahre Rock Me Amadeus“ wird Falco noch einmal zum Leben erweckt – mit Hits wie „Der Kommissar“, „Vienna Calling“ oder „Jeanny“. Eine bildgewaltige Show voller Energie und Extravaganz, die die Grenzen zwischen Genie und Wahnsinn verschwimmen lässt.

**Tickets: [www.falco-amadeus.com](http://www.falco-amadeus.com).**

Keine Atempause, denn schon am 21. Januar folgt mit „Der König der Löwen – The Music Live in Concert“ das nächste Highlight. Die Oscar-prämierte Musik von Hans Zimmer und die unvergesslichen Songs von Elton John wie „Circle of Life“ oder „Hakuna Matata“ entfalten live mit Orchester, Chor und Leinwand-Animationen ihre ganze Magie. Ein Konzertabend zum Mitfühlen und Gänsehaut-Bekommen.

**Tickets: [www.cofo.de/events/der-koenig-der-loewen.html](http://www.cofo.de/events/der-koenig-der-loewen.html) ■**



## ESSEN. TRINKEN. GELD ZURÜCK.

### Der Bielefeld-Vorteil

**M**it dem Bielefeld-Vorteil erhalten Kundinnen und Kunden der Sparkasse Bielefeld bei Zahlungen mit ihrer Sparkassen-Card einen Cashback – auch in vielen lokalen Restaurants. Der Cashback wird monatlich gesammelt und im Namen des jeweiligen Unternehmens auf dem Girokonto gutgeschrieben.

Keine extra Karte oder Registrierung notwendig  
- **durch das bargeldlose Zahlen mit der Sparkassen-Card profitieren Kundinnen und Kunden ganz automatisch vom Bielefeld-Vorteil.**

In der Region einzigartig. Mittlerweile gibt es an gut 150 Standorten Geld-zurück. Fast 350.000,- Euro Cashback wurden bereits ausgezahlt. Über ein Viertel der Privatkundschaft der Sparkasse Bielefeld hat sich bereits über eine Gutschrift aus dem Bielefeld-Vorteil gefreut.



Alle wichtigen Informationen, die teilnehmenden Partner und die Höhe der Rabatte gibt's hier:

**[www.bielefeld-vorteil.de](http://www.bielefeld-vorteil.de).** ■



**Wo Kunst, Design  
und Genuss inspirieren  
und Menschen  
zusammenkommen**



Mehr zur Lobby erfahrt ihr auf der Website.  
Kommt vorbei!

[www.volksbankinostwestfalen.de/lobby](http://www.volksbankinostwestfalen.de/lobby)



**Volksbank  
in Ostwestfalen**





## KÜCHENIDYLL GERLING

### Küchenkultur in Bielefeld

**K**reative, wohnliche Küchendesigns stehen bei den Experten von Küchenidyll Gerling und SieMatic am Adenauerplatz ganz oben auf der Liste. Eine weitere Innenarchitektin ergänzt das Team und sorgt für individuelle Lösungen. „Geht nicht“ gibt es hier nicht: **Küchenidyll Gerling steht seit vielen Jahren für Qualität, Kreativität und Zuverlässigkeit.** Wer eine neue Küche sucht, findet hier einen Rundum-Service aus einer Hand.

Von der individuellen Beratung im Studio oder direkt vor Ort über die exakte Planung bis hin zur modernen Computer-Visualisierung – jede Küche wird maßgeschneidert entwickelt und schon vor dem Kauf realistisch erlebbar gemacht. Der Einbau erfolgt durch erfahrene Fachkräfte, die neben der Montage auch die Inbetriebnahme übernehmen und das Verpackungsmaterial entsorgen. Auf Wunsch wird sogar die alte Küche fachgerecht demontiert. Besonders komfortabel ist die vollständige Koordination mit Handwerkern wie Elektrikern sowie Gas- oder Wasserinstallateuren. Damit wird Küchenidyll Gerling zu einem verlässlichen Partner – auch über den Kauf hinaus, dank eines umfassenden Kundendienstes.

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

[www.siematic-am-adenauerplatz.de](http://www.siematic-am-adenauerplatz.de) ■

## WIRTSHAUS 1802

### GEMÜTLICHKEIT HAT EIN ZUHAUSE

**U**nter dieser Maxime lädt das Wirtshaus 1802 im Bültmannshof zu sich ein. **„Unsere Gäste zu begeistern und zu verwöhnen, ist die Philosophie unseres Hauses“**, erklärt Küchenchef Ali al Saeed, der auf beste Zutaten und guten Service setzt. Die traditionsreiche Location im denkmalgeschützten Vierständer-Fachwerkhaus Bültmannshof ist mit ihrem einladenden Ambiente am Wochenende und an Feiertagen wie gemacht, um genüsslich in den Tag zu starten. Ab 9 Uhr macht ein reichhaltiges Frühstücksbuffet Appetit. Auch à la carte oder mit unterschiedlichen Aktionstagen setzt das Team kulinarische Akzente. „Jeden Montag gibt es zum Beispiel ab 18 Uhr ein Buffet vom heißen Stein.“ Darüber hinaus bietet das Wirtshaus 1802 – von der Familienfeier über festliche Empfänge bis hin zu Firmenjubiläen – mit DeeLe, Kaminzimmer oder Tenne Räumlichkeiten für Veranstaltungen.

[www.wirtshaus1802.de](http://www.wirtshaus1802.de) ■





Foto: Peter Wattendorff

Die Zucchini Sistaz laden am 19.2. zu einem „Tag am Meer“

## KULTUR RÄUME GÜTERSLOH

### SPIELZEIT 2025/2026 – KULTUR ERLEBEN IN THEATER UND STADTHALLE GÜTERSLOH

**K**ultur Räume Gütersloh mit den Locations Stadthalle und Theater Gütersloh begeistert auch in der Spielzeit 2025/2026 durch seine große Programmvielfalt.

Die Liste der prominenten Namen, die in Gütersloh zu Gast sein werden, ist lang und reicht von Katharina Thalbach über Wolfram Koch zu Oliver Mommsen und Götz Otto. In „Finale“ (7. + 8.11.) feiert die Berliner Compagnie Familie Flöz das Theater als Ort der Begegnung und des kollektiven Geschichtenerzählens. Ins neue Jahr verabschiedet sich das Theater Gütersloh mit der Adaption des Bestsellerromans „Achtsam morden“ von Karsten Dusse (30.+31.12.). Mit „Ich weiß nicht was ein Ort ist, ich kenne nur seinen Preis (Manzini-Studien)“ von Renè Pollesch gastiert die Volksbühne Berlin am 10.01.2026.

In der Stadthalle Gütersloh dürfen sich Kleinkunstfans wieder auf die „SchLaDo“-Reihe freuen. Kultur Räume Gütersloh präsentiert mit dem KulturBüro-OWL am Schönen Langen Donnerstag erneut bekannte und beliebte Künstlerinnen und Künstler. Egal ob musikalisch mit Michael Krebs (18.12.2025), romantisch mit Barbara Ruscher (29.01.2026), satirisch mit Claus von Wagner (26.03.), eloquent mit Jochen Malmshemer (16.04.) oder tierisch mit Daphne de Luxe (21.05.): Es wird humorvoll!

**Einzelkarten sind unter [kultur-raeume-gt.de](http://kultur-raeume-gt.de) erhältlich ■**



Foto: Dina &amp; Solomon

Eine Hommage an ihr Publikum ist das Stück „Finale“ der Familie Flöz am 7. und 8. November im Theater Gütersloh



**BESUCHT UNS AUF**

 [lefeubielefeld](https://www.instagram.com/lefeubielefeld)

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



# 10 FRAGEN AUF LEEREN MAGEN



**TIM DONSBACH**  
Redakteur und Moderator  
bei Radio Bielefeld

- 1 Was gab's heute zum Frühstück?**  
Brötchen mit Frischkäse, Schinken und Salami und ein Mini-Pancake mit Nutella.
- 2 Was war Ihr Lieblingsessen als Kind?**  
Kotelett mit Kartoffeln und Gemüse von Mama
- 3 Worauf haben Sie jetzt gerade Hunger?**  
Gerade bin ich noch satt vom Frühstück.
- 4 Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal Fastfood verdrückt?**  
Das muss der Döner vor ein paar Tagen gewesen sein.
- 5 Ihr Lieblingsgetränk auf Partys?**  
Bier
- 6 Bestes Anti-Kater-Rezept für den Morgen nach der Party?**  
Spezi und irgendwas mit Brühe – 5-Minuten-Terrine oder diese Asia-Nudeln
- 7 Was ist immer eine Kalorien-sünde wert?**  
Bier ;-)
- 8 Der beste Snack für unterwegs?**  
Müsli-Riegel – gesünder wär'n Apfel oder 'ne Banane.
- 9 Ein typischer Essensgeruch bei Ihnen zuhause?**  
Kochende Nudeln und/oder bratendes Hackfleisch.
- 10 Was gab's bei Ihrem ersten romantischen Candle-Light-Dinner?**  
Das ist so lange her, dass ich mich nicht erinnern kann :-D



Lokalwahl 2025

# DU HAST DIE WAHL!

Wir suchen das beste Restaurant,  
das beste Café, den besten Club und  
die beste Bar der Stadt. Wo wird in  
Bielefeld geschlemmt, gefeiert und  
genossen wie nirgendwo sonst?

**Unterstützt eure Lieblings-  
locations und stimmt jetzt ab!**

**[www.bielefeld-geht-aus.de](http://www.bielefeld-geht-aus.de)**

(Einsendeschluss: 31.01.2026)

*Jetzt  
abstimmen!*



# HEIMISCHES WINTERGEMÜSE

TEXT: Stefanie Gomoll



Silvio Eberlein vom Museumshof gefällt die Vielseitigkeit der Pastinake.

**Saisonale Gerichte mit Zutaten aus regionalem**

**Anbau – ein Duo, das Appetit auf mehr macht.**

**Doch wie sieht das im Winter aus? Monatelange**

**Monotonie auf dem Teller? Ganz im Gegenteil –**

**wie Bielefelder Köche beweisen.**

**O**bwohl das Angebot an heimischem Gemüse in den Wintermonaten eingeschränkt scheint, muss niemand auf Vielfalt verzichten. Wer einmal genauer hinschaut, entdeckt nämlich ein Angebot, das größer ist als gedacht. In der kalten Jahreszeit stehen robuste und nährstoffreiche Gemüsesorten im Mittelpunkt. Rosenkohl, Rote Bete, Wirsing, Lauch, Steckrüben, Petersilienwurzel, Sauerkraut oder Austernpilze sind nicht nur lange haltbar, sondern liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Und mit Feldsalat, Portulak, Radicchio und Chicorée gibt's selbst an der Salatbar Frisches aus der Region.

Besondere Akzente setzen kreative Köche außerdem mit der Art der Zubereitung. Zum Beispiel Lars Reddemann, der im Numa sein liebstes Wintergemüse überraschend anders interpretiert: „Eine indische Note erhält Grünkohl durch Tamarinde, Ingwer, Knoblauch und Curryblätter oder einfach kurz angeschwitzt, in der Pfanne sautiert, und nicht ewig geschmort. So ist er sehr lecker und perfektes Soulfood.“ Aber auch auf marokkanische Art mit einer gewissen Schärfe schmeckt der Winter-Klassiker Lars Reddemann und seinen Gästen gut. Dann kommt er in Begleitung von Salzzitronen, Ras el-Hanout, Knoblauch und Harissa daher. Unerwartet anders bereitet auch Bernhard Kampmann aus dem Schlichte Hof den Grünkohl zu: Er serviert ihn geröstet und zusammen mit einem Haferflocken-Crumble zur Bandnudel.



Stefan Austmann vom Kreuzkrug schätzt den Hokkaido-Kürbis - nicht nur als Suppe.



URLAUBS-  
FEELING IN  
BIELEFELD

## Einfach gut essen

Sich oder anderen Freude  
schenken – im Restaurant,  
zu Hause oder mit Gutscheinen

**Tomatissimo**  
TRATTORIA · GRILL

Am Tie 15 | 33619 Bielefeld  
Kirchdornberg | Tel 05 21 16 33 33  
info@tomatissimo.de | [www.tomatissimo.de](http://www.tomatissimo.de)





Lars Reddemann interpretiert  
im Numa den Grünkohl indisch.



Noch ein Beweis gefällig, wie abwechslungsreich eine einzelne Zutat sein kann? „Mein liebstes Wintergemüse ist der Kürbis“, verrät Stefan Austmann vom Kreuzkrug. „Am besten der Hokkaido. Er wird bei uns vielseitig eingesetzt, zum Beispiel als Beilage oder als Ergänzung im herbstlichen Gemüse, in oder als Nudeln, Kürbissuppe oder auch eine Kürbiskruste mit gerösteten Kürbiskernen und leichter Currynote zum Überbacken von Fleisch, Fisch oder Wildgerichten.“

Weiter geht's zum Brackweder Hof, wo sich Andreas Hoffmann als Rosenkohl-Fan outet. Sein Tipp: „Dafür suche ich besonders kleinen Rosenkohl aus, den putze ich gründlich und schneide den Strunk über Kreuz ein. Dann koche ich ihn fast weich – nicht matschig – lasse kleine Speckwürfel in der Pfanne aus und schwenke ihn mit einem Stück ‚guter Butter‘. Gewürzt mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat kommt zum Schluss noch grob gehackte Petersilie dazu.“

Ein wahres Loblied auf die Pastinake singt zum Abschluss Silvio Eberlein vom Museumshof Senne. „Ihr süßlich-nussiger Geschmack, der an Petersilie und Karotten erinnert, entfaltet sich besonders gut, wenn man sie mit Nussbutter kocht – perfekt für Suppen, Pürees oder Ofengemüse. Ob roh im Salat, gebacken, gekocht, wobei sie schön weich und cremig wird, oder als Chips – die Pastinake ist ein echtes Multitalent. Außerdem reich an Ballaststoffen, Vitamin C, Kalium und Folat. Regional und saisonal verfügbar ist sie besonders im Herbst und Winter eine tolle Alternative zu importiertem Gemüse.“



Andreas Hoffmann vom  
Brackweder Hof serviert  
im Winter gerne Rosenkohl.

## GRÜNKOHL

Er ist der Klassiker zur Winterzeit. Doch kaum jemand weiß, dass Grünkohl nicht gleich Grünkohl ist. Von der „Lippischen Palme“ bis zum italienischen „Nero di Toscana“ gibt es unzählige Sorten, und viele Landstriche haben ihre ganz eigene Spezialität. Mal tatsächlich grün, mal eher rötlich, mit glatten oder gekräuselten Blättern, niedrig oder meterhoch wachsend, unterscheidet sich auch der Geschmack von mild bis herb. Mindestens ebenso vielfältig ist die Zubereitung, denn es muss nicht immer Kohl mit Pinkel sein. Ob als Superfood im Smoothie, asiatisch interpretiert oder zur Pasta, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dem Nährstoffgehalt des gesunden Gemüses übrigens auch nicht: Im Grünkohl steckt u. a. mehr Vitamin C als in Zitronen, mehr Beta-Carotin als in fast allen anderen Lebensmitteln und jede Menge Calcium und Vitamin K.

# BEATOWN

Deine Event & Gastro App – aus  
Bielefeld für Bielefeld.



## Warum du dabei sein solltest:

- Mit beatown entdeckst du, was in Bielefeld wirklich passiert – Partys, Konzerte, Gastro, Kultur.
- Die App zeigt, wo die Stadt lebt – digital, lokal und echt.
- Für Nutzer:innen: Neue Orte, Events und Erlebnisse – alles direkt in der App.
- Für Partner & Locations: Sichtbarkeit genau dort, wo Bielefeld ausgeht – authentisch, urban und ohne Umwege.

Mehr auf [beatown.de](https://beatown.de) oder per Mail an [mail@beatown.de](mailto:mail@beatown.de)

# NewBIES

## NEU IN DER STADT

Es ist immer wieder spannend, was sich in der Gastro-Szene unserer Stadt so alles tut. Neue, kreative Ideen bereichern die Vielfalt. Heißen Sie mit uns die Neuzugänge willkommen. Wir wünschen viel Erfolg – und natürlich viele nette Gäste.

1

### Heins arbeitet



2

### Stadtblick Sparrenburg



#### 1 Ein Heins für alle Fälle – Charmanter Gastgeber

Tapetenwechsel für kreative Prozesse gesucht? Oder einen Rückzugsort, um Ideen sprudeln zu lassen? Bei „Heins arbeitet“ sind alle Arbeitsbienen – allein oder im Team – genau richtig! Appetit auf mehr? Auch kein Problem, bei „Heins speist“ gibt’s von früh bis spät, von Kaffee bis Kotelett, kreative Gaumenschmeichler und auch den ein oder anderen Schlürschluck – der perfekte Treffpunkt für jede Gelegenheit. Beste Aussichten gewünscht? „Heins trifft“ ist der ideale Ort für neue Gedanken und gute Gespräche, der Kollegen, Kunden und Partner zum Staunen bringt und unvergessliche Erinnerungen hoch über der Stadt verspricht. Heinsigartig und außergewöhnlich geht’s auch zu, wenn „Heins turnt“ oder „Heins trödelt“. Als einer der wohl charmantesten Gastgeber der Stadt erfüllt Heins jeden Wunsch seiner Gäste.

**Philipp-Reis-Platz 1a, 33602 Bielefeld**

#### 2 Stadtblick Sparrenburg – Ein Ausblick, der schmeckt

Hoch über den Dächern Bielefelds trifft zeitgemäßer Genuss auf historisches Ambiente. Auf der Sparrenburg entsteht ein Ort, der mehr ist als ein Restaurant: ein Raum für Geschmack, Begegnung und besondere Momente.

Mit Blick auf die Stadt und Liebe zum Detail wird hier täglich neu gedacht, was Kulinarik bedeuten kann – vom feinen Dinner bis zum entspannten Snack. Das Team um René Sygusch regionale Verwurzelung mit frischen Ideen: Saisonale Zutaten, handwerkliche Zubereitung und ehrliche Aromen prägen das, was auf den Teller kommt. Nachhaltigkeit und Herkunft stehen dabei ebenso im Fokus wie Qualität und Kreativität.

Ob zartes Fleisch, knackiges Gemüse oder aromatische Kräuter – die Produkte stammen aus Ostwestfalen und Umgebung, sorgfältig ausgewählt und mit Bedacht verarbeitet.

Der Stadtblick ist zudem ein besonderer Ort für Feste und Veranstaltungen. Ob Hochzeit, Tagung, Firmenfeier oder Kulturformat: Die einzigartige Lage und die stilvollen Räumlichkeiten schaffen einen Rahmen, der in Erinnerung bleibt.

**Am Sparrenberg 38a, 33602 Bielefeld**

### **3 La Trattoria – Italienisches Lebensgefühl im Herzen der Stadt**

Im Juni öffnete La Trattoria in der Bielefelder Altstadt seine Tore und hat sich mit italienischem Flair und durchgehender Küche einen Platz in der Kulinarikszene gesichert. Das Lokal öffnet täglich ab 11:30 Uhr – in der Mittagszeit mit klassischen Gerichten. Pizza, Pasta und Specials bis in die späten Stunden.

Das Konzept setzt auf Authentizität und Leidenschaft. Das Motto: „Cucina italiana con amore“. Ob zum Mittag, Abendessen oder gemütlichem Ausklang – La Trattoria lädt zum Verweilen ein.

**Goldstraße 10, 33602 Bielefeld**

### **4 Zum Eckstoß – Die Kneipe für Arminia-Fans**

In Bielefeld-West hat sich ein neues Projekt etabliert, das sich ganz der Fußballkultur verschreibt: Zum Eckstoß ist eine Fan-Kneipe, die von 13 engagierten Arminia-Fans als Genossenschaft betrieben wird. Die Bar liegt an der Arndtstraße, unweit der Schüco-Arena, und übernimmt die Räume der ehemaligen Gaststätte „Desperado“. Das Ziel der Betreiber: nicht maximaler Profit, sondern Gemeinschaft, Identität und echte Fan-Kultur. Angeboten werden Getränke und Bewirtung, besonders an Spieltagen, aber auch unabhängig davon, um einen Treffpunkt für Gleichgesinnte zu schaffen.

Die offizielle Eröffnung fand im September 2025 statt – natürlich lieben die Fans ihren neuen Lieblingstreffpunkt! Für Arminia-Anhänger, die einen Ort suchen, um Spiele zu schauen, sich auszutauschen oder einfach in freundlicher Atmosphäre den Abend zu verbringen – „Zum Eckstoß“ ist ein Ort, der genau das bietet.

**Arndtstraße 20, 33615 Bielefeld**





**5 Loco Chicken**

## ➔ 5 Loco Chicken bringt Streetfood-Vibes an den Jahnplatz

Direkt am Jahnplatz hat die angesagte Fast-Food-Marke aus Berlin Loco Chicken in der ehemaligen Fielmann-Filiale eröffnet.

In zwei Etagen mit Sitzplätzen und offener Küche dreht sich alles um knusprig gebratenes Hähnchen – von saftigen Filets und würzigen Chicken-Wings bis hin zu leckeren Burgern und knusprigen Tortilla-Chips. Der Stil? Urban, jung, schnell – mit einem klaren Fokus auf Geschmack und Trendbewusstsein. Hinter „Loco Chicken“ steht ein Berliner Start-up, das sich durch auffälliges Marketing und prominente Unterstützung durch den Rapper Luciano schnell einen Namen gemacht hat. Mit dem Start von Loco Chicken bekommt der Jahnplatz nicht nur eine neue Adresse für Streetfood-Fans, sondern auch einen Impuls für die Belebung eines langen ungenutzten Standortes in bester Innenstadtlage.

**Jahnplatz, Oberntorwall 25, 33602 Bielefeld**

## 6 Sesam – Mediterraner Genuss an der Kreuzstraße

Wer auf der Suche nach hausgemachten, frisch zubereiteten Gerichten ist, wird beim Sesam an der Kreuzstraße fündig. Das charmante Lokal überzeugt mit einer großen Auswahl an mediterranen Spezialitäten – von herzhaften Klassikern bis hin zu kreativen Bowls.

Ob mit Fleisch, vegetarisch oder vegan: Hier ist wirklich für jeden etwas dabei. Besonders beliebt sind die haus-



**6 Sesam**

gemachten Falafel, die mit außergewöhnlichen Zutaten wie Granatapfelkernen oder Minze verfeinert werden – ein echtes Geschmackserlebnis. Für noch mehr Vielfalt sorgt der Halloumi – außen goldbraun, innen zart. Sesam steht für handwerkliche Qualität, authentische Rezepte und eine warme Atmosphäre. Einfach vorbeikommen, probieren und sich selbst überzeugen!

**Kreuzstraße 6, 33602 Bielefeld**



**7 Frittenwerk**

## 7 Fritten mit Konzept – Frittenwerk eröffnet erste Bielefelder Filiale im Loom

Das gastronomische Angebot im Loom ist seit kurzem um eine beliebte Adresse reicher: Mit der Eröffnung der ersten Frittenwerk-Filiale in Bielefeld hat das Einkaufszentrum einen neuen Publikumsmagneten im Bereich Streetfood gewonnen. Im zweiten Obergeschoss serviert das Unternehmen nun seine kreativen Frittengerichte – von klassischen Varianten bis hin zu modernen Kombinationen mit Pink Hummus, Avocado oder Schawarma.

Die Filiale bietet Platz für rund 44 Sitzgäste und präsentiert sich im gewohnt urbanen Stil der Kette: viel Holz, viel Grün, eine offene Atmosphäre. Bestellt wird bequem über zwei Self-Service-Terminals oder direkt an der Kasse – ganz nach Vorliebe der Gäste.

Für alle, die Fast Food neu denken möchten, bietet die neue Filiale einen Anlaufpunkt zum Genießen.

**Loom, Bahnhofstraße 28, 33602 Bielefeld**



8

**Sissy's Burger**

## 8 Sissy's Burger – Smash Burger und Tacos

Seit dem 1. Juni hat Bielefeld ein neues Highlight für Street-food-Fans: Sissy's Burger ist da – und bringt saftige Smashburger, würzige Tacos und handgemachte Cookies direkt in die Herforder Straße. Und übrigens: Alle Gerichte sind 100% halal.

Ob klassisch mit Käse, scharf mit Jalapeños oder kreativ mit Joppie-Sauce – die Burger sind ein echter Hingucker und Geschmackserlebnis. Dazu gibt's knusprige Fries und süße Cookies für den perfekten Abschluss.

Das moderne, stylische Ambiente lädt zum Verweilen ein – ob mit Freunden, Familie oder einfach auf einen schnellen Snack.

**Herforder Straße 60, 33602 Bielefeld**



## Die Location für Hochzeiten, Feiern, Kongresse & Tagungen.

Dank variabler Raumensembles haben wir Platz für 20 bis 500 Gäste zum Feiern oder Tagen – professionelle Veranstaltungs- und Tagungstechnik inklusive. Ausgezeichnetes Catering, vom Imbiss bis zum Gala-Dinner, und vor allem Zuverlässigkeit, Freundlichkeit und Flexibilität – das zeichnet uns aus. Seit über 25 Jahren.

  
**Ravensberger  
Park**

[www.ravensberger-park.de](http://www.ravensberger-park.de)



# BUCH SALON

## im Parkhotel Gütersloh

**DAS PERSÖNLICHE GANZ BESONDERS. DAS BESONDERE GANZ PERSÖNLICH.**

Mit dem BuchSalon veranstaltet das 5 Sterne Boutique Parkhotel Gütersloh ab Herbst 2025 ein neues Literaturformat der besonderen Art.

In stilvollem Ambiente laden wir Sie ein zu hochkarätigen Lesungen renommierter Autor:innen – ergänzt durch kulinarischen Genuss, aufmerksamen Service und die persönliche Atmosphäre unseres BuchSalons.

Erleben Sie Literatur auf höchstem Niveau in Ostwestfalen-Lippe. Der BuchSalon verbindet Kultur, Kulinarik und Gastfreundschaft auf erstklassigem Niveau.



**Julia Holbe**  
01. November 2025



**Fritz Habekuß**  
20. Dezember 2025



**Lisa Graf**  
14. März 2026



**Maya Rosa**  
29. November 2025



**Wladimir Kaminer**  
17. Januar 2026

Hier geht es zum TicketShop!





# GENUSS UND LITERATUR ERLEBEN



Genießen Sie einen persönlichen & besonderen literarischen Kurzurlaub bei uns im Boutique Parkhotel Gütersloh und am Teutoburger Wald. Lassen Sie sich kulturell und kulinarisch von individuell ausgewählten, erstklassigen Autor:innen und unserem Team verwöhnen und begeistern.

Freuen Sie sich auf...

Übernachtung in Ihrer gewünschten Zimmerkategorie  
Willkommensgruß bei Anreise auf dem Zimmer  
Buchpräsent passend zur jeweiligen Lesung  
Teilnahme am Parkhotel Genießer Frühstück  
VIP Ticket inkl. reservierter Sitzplätze und 1 Glas  
Bollinger Champagner zur BuchSalon Lesung  
Ein 3-Gang-Literatur-Menü inkl. 1 Glas Crémant am  
Abend  
Valet Parking Service (exklusive Parkgebühren)  
Parkhotel Inklusivleistungen

Einzelzimmer ab 287,00 € pro Person

Doppelzimmer ab 217,00 € pro Person

**Unsere Arrangements und Angebote sind online oder  
telefonisch unter +49 (0) 5241 877 430 buchbar.**

## FINE DINING TRIFFT LITERATUR

Genießen Sie im Anschluss an den Parkhotel BuchSalon jeweils ein fein abgestimmtes 4-Gang- oder 6-Gang-Menü in unserem mit 2 Hauben im Gault&Millau ausgezeichneten Fine Dining Restaurant.

Chef Lukas Hoffmann und sein Team verwöhnen Sie mit einem exquisiten Gourmetmenü.

4-Gang-Menü für 99,00 € pro Person.

6-Gang-Menü für 129,00 € pro Person.

**Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Tischreservierung telefonisch unter +49 5241 877 – 490 erforderlich ist.**



## KULINARIK TRIFFT LITERATUR

Genießen Sie im Anschluss an den Parkhotel BuchSalon jeweils ein fein abgestimmtes 3-Gang-Menü in unserem ParkRestaurant – unserer guten Stube.

Chef Lukas Hoffmann und sein Team verwöhnen Sie und Ihren Gaumen mit ausgewählten, saisonalen Menüs passend in der gemütlichen Atmosphäre unserer guten Stube.

3-Gang Menü inkl. 1 Glas Crémant 69,00 € pro Person

**Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Tischreservierung unter +49 5241 877 – 490 erforderlich ist.**

Einfach den QR-Code scannen und alle wichtigen Infos sofort abrufen.





# RAN ANS BÜFETT

Aber bitte mit Augenmaß

Die Augen sind oft größer als der Magen. Gerade Büfettis stehen sinnbildlich für das Problem der Lebensmittelverschwendung. Teller werden randvoll beladen, aber nicht geleert. Was übrig bleibt, wandert in die Tonne.

Text: Eike Birck

**L**ebensmittelverschwendung ist längst kein Randthema mehr, sondern eine der großen Herausforderungen unserer Zeit – ökologisch, ökonomisch und gesellschaftlich. Auch in der Gastronomie fallen enorme Mengen an: Laut Studien werden hierzulande jährlich rund 1,9 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen, davon etwa 17 Prozent in Hotels, Restaurants und Kantinen. Dabei steckt in jedem Stück Brot, jeder Portion Gemüse und jedem Teller Fleisch nicht nur Geld, sondern auch die Arbeit von Menschen und die Ressourcen von Boden, Wasser und Energie.

Hygienische Gründe lassen ein erneutes Ausgeben oder eine Weiterverarbeitung der Speisen nicht zu. In Bielefeld und anderswo sorgte deshalb jüngst die Diskussion über ein „Büfett-Bußgeld“ für Aufmerksamkeit. Es wurde laut darüber nachgedacht, ob die Einführung eines „Reste-Euros“ Gäste dafür sensibilisieren könnte, achtsamer mit Speisen umzugehen. Die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG Ostwestfalen) begrüßt diesen Ansatz, fordert jedoch, dass die Einnahmen nicht allein in die Kassen der Gastronomen fließen, sondern teilweise in bessere Löhne für das Personal oder in Spenden für Hilfsorganisationen investiert werden.

## Weniger ist mehr

Die Branche selbst setzt jedoch vor allem auf Prävention statt Strafe. „Einen ‚Reste-Euro‘ zu berechnen, erwägen wirklich nur ganz wenige Restaurants in unserer Region. Wir sind ja schließlich Dienstleister und eine Maßregelung haben auch unsere Gäste nicht gern“, betont Regine Tönsing, Hauptgeschäftsführerin des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbands (DEHOGA) in Ostwestfalen. Die Gastronomen reagieren schon längst mit klugen Konzepten: kleinere Teller und Schüsseln am Büfett, Nachschub in moderaten Mengen, oder Hinweise an Gäste, sich lieber mehrfach kleine Portionen zu nehmen.

## Eigenverantwortung gefragt

Neben ökologischen Motiven treibt auch der wirtschaftliche Druck an: Gestiegene Warenpreise machen Verschwendung teuer. Ein Betrieb, der pro Woche Lebensmittel im Wert von mehreren Hundert Euro entsorgen muss, arbeitet buchstäblich gegen die eigene Bilanz. Kein Wunder also, dass die Sensibilität wächst. Die Diskussion um einen „Reste-Euro“ oder ein „Büfett-Bußgeld“ ist in diesem Zusammenhang weniger als Strafe gedacht, sondern vielmehr als Signal, dass Essen einen Wert hat – weit über den Preis hinaus.

Gäste selbst können ebenfalls entscheidend beitragen. Wer bewusst kleinere Portionen wählt, Neues erst mal probiert, statt große Mengen aufzuladen, oder am Ende des Abends Verständnis zeigt, wenn nicht mehr alle Speisen in üppiger Fülle verfügbar sind, unterstützt die Betriebe aktiv. Esskultur bedeutet in diesem Sinne nicht nur Genuss, sondern auch Respekt gegenüber den Lebensmitteln. Das Ergebnis: weniger volle Tonnen, mehr Wertschätzung, mehr Nachhaltigkeit.



# ARCHITEKTIN & KOCH – WIR PLANEN IHRE KÜCHE

Überzeugen Sie sich persönlich von  
unserer Kreativität und Planungskompetenz.

Michael Christen —  
Koch, Tischler, Küchenexperte und Vater  
Laureen Christen —  
Architektin, Küchenplanerin und Tochter



Treppenstraße 22-24 | 33647 Bielefeld  
Telefon +49 (0) 521.446 121 | [www.kuechenidyll.de](http://www.kuechenidyll.de)



Bernhard Grubmüller



Georges Karras & Dragoljub Nikolić



Marita Rempel



# KLASSE KOCHEN

Ausgezeichnete Küche in OWL

TEXT: Corinna Bokermann



Lukas Hoffmann



Iris Bettinger



Sebastian Höptner

**Ratgeber für gute Restaurants gibt es einige. Zu den renommiertesten zählen der Guide Michelin und der Gault-Millau. Auch in Bielefeld und Umgebung lockt eine ausgezeichnete regionale Küchen-Szene mit höchster handwerklicher Präzision, kreativen Ideen und einem tiefen Bekenntnis zur Region.**

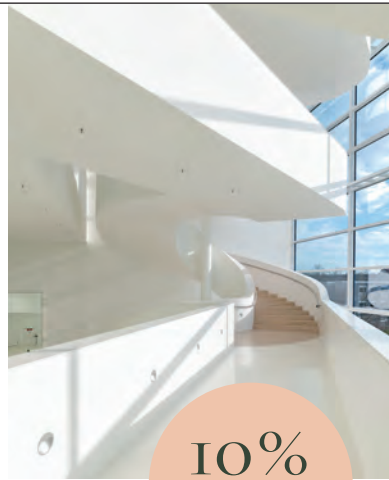
**W**ährend der Guide Michelin mit seinen Sternen die Kochkunst bewertet, verleiht der Gault-Millau Hauben für das Gesamterlebnis aus Küche, Service und Ambiente. Beide Auszeichnungen sind höchste Anerkennung der internationalen Gastronomie und für Feinschmecker wie für KöchInnen gleichermaßen Wegweiser und Bestätigung. Der Guide Michelin gilt dabei als unangefochtene Instanz. Drei Sterne sind Synonym für kulinarische Höchstleistungen. Ergänzend dazu würdigt der Bib Gourmand Restaurants mit herausragendem Preis-Leistungs-Verhältnis – meist bodenständiger und ohne Sterne. Relativ neu ist der grüne Stern für besonders nachhaltige Konzepte. Auch der Gault-Millau zählt zu

den großen Restaurantführern. Heute vergibt er Hauben statt Punkte. Fünf Hauben erhalten nur Adressen von absoluter Weltklasse. Doch wahre Küchenkunst zeigt sich nicht allein in raffinierten Aromen und kunstvollen Tellern, sondern auch in der Leidenschaft der GastgeberInnen. Ein Blick auf einige 2025 ausgezeichnete Restaurants in OWL zeigt, wie vielfältig Spitzenküche hier interpretiert wird: mal innovativ und überraschend, mal traditionsbewusst und geerdet.

### NEWCOMERIN DES JAHRES

2006 als mediterranes Weinbistro gegründet, hat sich das GUI längst zu einer festen Adresse für Genießer

in Bielefeld entwickelt – ohne seine Wurzeln zu verlieren. Seit 2023 liegt das Haus in den Händen von Georgios Karras und Dragoljub Nikolić. Gemeinsam mit Küchenchefin Marita Rempel – bereits im letzten Jahr zählte sie zu den Top 50 Köchen/Köchinnen, 2025 wurde sie zur Newcomerin des Jahres ernannt – führen sie es „mit vertrauter Handschrift und frischem Blick weiter“. In der Küche setzt die Junior-Spitzenköchin auf erstklassige Produktqualität, die sorgfältig ausgewählt, präzise verarbeitet und zu modernen Gerichten komponiert wird – klassisches Erbe inklusive. „Jede Zutat, jeder Teller hat bei uns eine eigene Bedeutung.“



**KULTUR**

*Genuss*

**10%**  
Genuss-Vorteil\*  
sichern



Hervorragendes  
Programmtheater  
trifft auf authentische  
westfälische Küche.

Steigern Sie die Vorfreude  
auf Ihre Vorstellung im  
Theater oder der Stadthalle  
Gütersloh mit einem Besuch  
im Restaurant Fritz und  
sparen Sie 10 %.

\*Alle Infos unter  
[restaurantfritz.de](http://restaurantfritz.de)





*Nachdem ich festgestellt habe, dass Gastwirte immer seltener in meine Veranstaltungen kommen, gehe ich natürlich auch nicht mehr so oft Essen. Das Resalto allerdings liegt quasi auf meinem Heimweg. Da kann ich manchmal einfach nicht widerstehen. Wenn es mal etwas schneller gehen muss – das Sesam an der Kreuzstraße ist klein aber oho. Und kann sowohl schnell als auch lecker.*

**Jürgen Rittershaus**  
Comedian (Heinz Flottmann)



## Es geht noch mehr

Auch abseits der Auszeichnungen von Guide Michelin und Gault-Millau gibt es in OWL exzellente Gastronomie zu entdecken: Das Historische Gasthaus Buschkamp wurde ebenso wie das numa 2025 vom Slow Food Genussführer ausgezeichnet. Der Schlichte Hof trägt wiederum das Gütesiegel Westfälisch genießen. Kulinarische Qualität in OWL hat einfach viele Gesichter.



Unsere Gerichte sollen leicht wirken – und lange nachklingen“, betont Marita Rempel, die innovativ, nachhaltig und kreativ arbeitet. Ein hohes Maß an Disziplin ist dabei für sie Grundvoraussetzung. Auszeichnungen, wie eine Haube vom Gault-Millau oder die Empfehlung durch den Guide Michelin sind für das Team eine wichtige Anerkennung. „Jede und jeder ambitionierte Köchin und Koch möchte doch wissen, wo sie oder er steht“, erklärt Georgeos Karras. Entscheidend ist für das Team jedoch die Zufriedenheit seiner Gäste: „Und dabei gleichzeitig die kulinarische Messlatte in Bielefeld ganz oben zu halten“, so Dragoljub Nikolić.

### MENÜS DER SAISON

Bei Höptners Abendmahl ist der Name Programm. Sebastian Höptner inszeniert ein kulinarisches Erlebnis, das alle sechs Wochen wechselt. Ob kleines oder großes Abendmahl: Die Menüs folgen der Saison und der Idee, aus besten Zutaten das Maximum an Geschmack herauszuholen. „Erleben Sie den einzigartigen Genuss unserer kreativen Gourmet-Gerichte aus frischen Zutaten!“, lädt der Küchenchef ein. Das Restaurant, vom Guide Michelin empfohlen und mit zwei Hauben vom Gault-Millau dekoriert, setzt bewusst auf ein festes Menükonzept – und begleitet die Gänge mit einer stimmigen Weinauswahl.

### KONTINUITÄT TRIFFT KREATIVITÄT

„Manchmal geben sich die Tester am Ende des Abends zu erkennen, meist bekommen wir nichts mit“, sagt Bernhard Grubmüller, Inhaber und Küchenchef des Tomatissimo. Seit fast drei Jahrzehnten ist das Haus die erste Adresse für Gourmetfreunde in Dornberg. Bernhard Grubmüller strahlt angesichts der Kontinuität: „Fast seit 27 Jahren in Folge werden wir kontinuierlich ausgezeichnet, das macht mich am

meisten stolz. Mein Dankeschön gilt daher sowohl unserem Küchen- als auch unserem Serviceteam.“ Zwei Hauben des Gault-Millau und sechs Pfannen des Gusto schmücken das Tomatissimo aktuell. Sogar die Weinkarte wurde eigens prämiert. „Und die Bewertung unserer Gäste bei Open Table hat dazu geführt, dass wir zu den besten zehn Restaurants in NRW zählen“, so Bernhard Grubmüller, der über Stationen in der süddeutschen Sterne-Küche nach Bielefeld kam. Er betont: „Unser Ziel ist es nicht besonders viele Hauben, Pfannen oder Sterne zu sammeln. Wir kochen für unsere Gäste.“



### UNSER ZIEL IST ES NICHT BESONDERS VIELE HAUBEN, PFANNEN ODER STERNE ZU SAMMELN. WIR KOCHEN FÜR UNSERE GÄSTE.

Bernhard Grubmüller

Kreativität steht im Mittelpunkt. „Gerade im Sternebereich kann man längst nicht so häufig die Karte ändern, wie wir das tun. Statt à la Carte servieren Sternerestaurants überwiegend Menüs, denn die Küche muss einfach perfektionistisch sein. Wir probieren dagegen kontinuierlich Neues aus und würden uns in unserem lebendigen Speiseangebot blockieren“, erklärt er die Philosophie des Hauses.

### HANDWERKLICH UND KREATIV

„Mein Mann und ich haben den Betrieb – das Hotel Restaurant Reuter – vor 18 Jahren in vierter Generation übernommen“, erzählt Iris Bettinger, Gastgeberin und Küchenchefin im Gourmetrestaurant Reuter in Rheda-Wiedenbrück. „An meiner Arbeit in der Küche gefällt mir besonders, dass wir mit den wechselnden Jahreszeiten unseren Gästen immer neue Gerichte anbieten können. Die Vielfalt von Lebensmitteln,

Kräutern und Gewürzen, Eindrücke von Reisen, Büchern oder Besuchen bei anderen Gastronomen – all das treibt mich an.“ Für Iris Bettinger entsteht ausgezeichnete Küche, „wenn sehr gute Produkte handwerklich und kreativ verarbeitet und präsentiert werden, gepaart mit einem professionell agierenden Service – das macht das Gästelerlebnis komplett.“ Auszeichnungen ehren das Team, sind Antrieb und machen auch stolz, „aber am Ende des Tages kochen wir nicht, um Tester zu beeindrucken, sondern um jedem Gast einen schönen Abend zu bereiten.“ Und zwar mit einer Mischung aus klassisch-französischer Küche, regionalen Spezialitäten und internationalen Einflüssen. Die Zutaten: Frische, saisonale Spitzenprodukte aus der Region. Die Qualität spiegelt sich auch in der Anerkennung der Restaurantführer: Der Guide Michelin bescherte dem Gourmetrestaurant Reuter bereits zum 12. Mal in Folge einen Stern, der Gault-Millau zwei rote Hauben.

## QUALITÄT BEGINNT BEI PRODUKTEN

Im Bellini, dem Fine-Dining-Restaurant des Parkhotels Gütersloh, regiert Küchenchef Lukas Hoffmann mit Leidenschaft und Präzision. „Das eigentliche Ziel ist es, mein Handwerk perfekt, sauber und geschmacklich toll für unsere Gäste umzusetzen“, erklärt er. Das mit zwei schwarzen Hauben

## ★ DAS EIGENTLICHE ZIEL IST ES, MEIN HANDWERK PERFEKT, SAUBER UND GESCHMACKLICH TOLL FÜR UNSERE GÄSTE UMZUSETZEN

Lukas Hoffmann

vom Gault Millau ausgezeichnete Haus bietet weltoffene ostwestfälische Küche mit zarten asiatischen Nuancen. Von Wagyu-Rind bis zu frischem Wasabi setzt der Küchenchef kompromisslos auf ausgesuchte Qualität. Und die beginnt auch bei ihm bei den Produzenten. „Ohne die aromatischen Tomaten von Max Plöger aus der Senne würden zum Beispiel viele Gerichte nicht so gelingen. Der Weg zu Hauben und Sternen fängt also schon bei den Lieferanten an und lebt dann davon, wie wir diese Produkte verarbeiten“, unterstreicht er. Dabei geben die Jahreszeiten die kulinarischen Höhepunkte vor: Weihnachten ist Gänsezeit, das Frühjahr lockt mit Spargel. Sein Anspruch: Wohlfühlküche, nicht zu kompliziert, aber Gerichte, die man zuhause nicht nachkochen kann. Die Zufriedenheit der Gäste, die sich auf saisonal abgestimmte Menüs freuen dürfen, treibt ihn an. Vor allem aber sind mögliche Auszeichnungen für ihn das Resultat einer über viele Jahre sehr guten Küche. „Und eine Wertschätzung fürs Haus“, resümiert der Küchenchef. Das größte Kompliment für ihn? „Wenn jemand sagt ‚Es war brutal lecker!‘“ ■



# Der Bielefeld- Vorteil.

## Essen – Einkaufen – Cashback.

Jetzt alle Partner kennenlernen!



[www.bielefeld-vorteil.de](http://www.bielefeld-vorteil.de)



[bielefeld-vorteil.de](http://bielefeld-vorteil.de)

lokal essen oder einkaufen gehen –  
mit Sparkassen-Card bezahlen – cashback kassieren

# DAS BESTE STÜCK

WAS BIELEFELDER KÖCHEN SCHMECKT,  
WENN ES MAL FLEISCHLASTIG SEIN DARF

Rind, Schwein, Geflügel, Lamm oder Wild – jedes Tier bringt seine eigenen Aromen, Texturen und Qualitäten mit. Doch wenn es um das „beste Stück“ geht, scheiden sich die Geister. Während das Filet für viele ein Klassiker bleibt, wissen Bielefelder Köche, dass auch andere Cuts ihre ganz besonderen Vorzüge haben. Fettanteil, Faserstruktur oder Form entscheiden über Zubereitungsarten – vom Grillen über Braten bis hin zum Schmoren – und Geschmackserlebnis. Genauso wie Rasse, Haltung und Fütterung. Bewusster Genuss von Fleisch – aus artgerechter Haltung und möglichst lokal – schmeckt auch den Bielefelder Profis.

UMFRAGE: Corinna Bokermann

FOTOS: Phillip Prause, istock/karandaev



## Marita Rempel

Küchenchefin GUI

Natürlich gibt es viele leckere Fleischstücke. Hundertprozentig festlegen kann ich mich da nicht. Aber: Der **Maibock** steht schon sehr weit oben auf meiner Favoritenliste. Sanft kurzgebraten ist er für mich immer wieder ein saisonales Highlight. Wenn es etwas anderes sein darf, dann finde ich das Iberico Presa, ein Stück aus der Schulter der Iberico Schweine, ebenfalls sehr gut. Es ist nussig und intensiv im Geschmack, da trägt eine artgerechte Haltung einen entscheidenden Teil zur Qualität bei. Langsam gegart und beispielsweise gepaart mit reifen Tomaten ist es besonders lecker.



## Matijas Tešija

Inhaber & Küchenchef Konoba

Für mich ist das beste Stück ein **Rinderbraten** nach dalmatinischer Art: Pašticada. Das kräftige, langsam geschmorte Fleisch nimmt die Aromen von Rotwein, Kräutern und Trockenfrüchten wunderbar auf und wird mit handgerollten Njoki serviert. Ein Gericht, das zeigt, wie aus Zeit, Geduld und guten Zutaten wahre Festküche entsteht.



Salina und Matijas Tešija



## Berkay Demir

Inhaber & Küchenchef Fabel Foodbar

Ein ganz besonderes Stück ist für mich das **Teres Major**, auch Metzgerstück genannt. Es liegt versteckt in der Rinderschulter und wird oft übersehen, dabei ist es in der Zartheit fast mit dem Filet vergleichbar – aber mit deutlich mehr Geschmack. Ich mag es, weil es durch seine feine Struktur wunderbar saftig bleibt und sich vielseitig zubereiten lässt, vom schnellen Grillen bis zum sanften Garen. Gerade weil es so selten auf den Tellern zu finden ist, hat es für mich einen ganz besonderen Reiz.

# DIE MILCH MACHT'S – ABER WELCHE?

Ein Blick auf Kuh, Hafer,  
Soja und Mandel



**Jahrzehntelang galt Milch als Inbegriff für eine gesunde Ernährung. Ganz klar: Milch und Milchprodukte liefern Protein, Calcium und andere wichtige Nährstoffe. Aber: Das tun andere Lebensmittel auch. Pflanzliche Alternativen haben Kuhmilch den Platz auf vielen Frühstückstischen streitig gemacht. Zwischen Soja, Hafer, Mandel und der klassischen Kuhmilch ist eine regelrechte Kulturfrage entstanden, die nicht nur den Geschmack, sondern auch gesundheitliche Aspekte, ökologische Verantwortung und das Tierwohl betrifft.**

Text: Eike Birck

**I**m Durchschnitt weisen pflanzliche Milchalternativen im Vergleich zu Kuhmilch niedrigere Werte für Treibhausgasemissionen, Wasserverbrauch und Landnutzung auf. Diese Getränke dürfen übrigens nicht Milch heißen. Der Begriff ist gesetzlich geschützt. Nur was aus den Eutern von Kuh, Schaf, Ziege oder Pferd stammt, darf auch Milch genannt werden. Lediglich für Kokosmilch gibt es eine Ausnahme.

Was aber machte die Kuhmilch über so lange Zeit so unangefochten? Als Eiweiß-, Calcium- und Lieferantin für Vitamine galt sie jahrzehntelang als unersetzlich. Und natürlich ist da ihr Geschmack: vollmundig, cremig, mit jenem vertrauten Profil, das Kaffee abrundet, Schokolade veredelt und Käse möglich macht. Auch so mancher Barista schwört bei der Zubereitung eines perfekten Cappuccino auf Kuhmilch. Doch der Ruf der Milch hat Risse bekommen, der ökologische Fußabdruck wiegt schwer, die Haltungsbedingungen werfen viele ethische Fragen auf. Zunehmend klagen Menschen zudem über Unverträglichkeiten – Laktoseintoleranz ist weltweit verbreitet. In den letzten zwanzig Jahren ist der Konsum von Kuhmilch pro Kopf von 52,9 auf 45,8 kg gesunken.

## Soja – von Mythen und Wahrheit

Wer sich von der Kuh abwendet, landet schnell bei Sojadrinks, dem Klassiker unter den pflanzlichen Alternativen. Schon in den 1980er-Jahren war sie in Reformhäusern zu finden, heute ist sie Standard in

Cafés. Die „Sojamilch“ wird aus Sojabohnen und Wasser hergestellt, punktet mit einem hohen Proteingehalt, der dem von Kuhmilch recht nahekommt. Ein Plus – wie bei anderen pflanzlichen Alternativen – ist die Abwesenheit von Cholesterin und Lactose. Sojamilch enthält weniger Fett und Kalorien als Vollmilch. Sie ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, was für unser Herz-Kreislauf-System als gesund gilt. Außerdem eignet sie sich gut für Cappuccino und Co., weil sie sich stabil aufschäumen lässt. Geschmacklich ist sie neutral bis leicht nussig, manchmal aber auch „bohlig“, was nicht jeden Gaumen begeistert. Ökologisch liegt Soja im Mittelfeld. Zwar benötigt die Pflanze vergleichsweise wenig Wasser, doch ihr Image leidet unter den Schlagworten Regenwaldabholzung und Gentechnik. Wichtig ist deshalb der Blick auf die Herkunft: In Europa erhältliche Sojamilch basiert meist auf regional angebauten Bohnen, nicht auf jenen, die in Südamerika für Tierfutter angebaut werden. Soja aus Brasilien wird laut „Öko-Test“ beispielsweise zu 80 Prozent für die Tierfutterproduktion verwendet. So relativiert sich der Vorwurf, Soja sei ein Regenwaldkiller. Nachhaltig bleibt die Bohne also vor allem dann, wenn Transportwege kurz und Anbaumethoden verantwortungsvoll sind.

Allerdings sollte Sojamilch – wie eigentlich fast alles im Leben – in Maßen genossen werden. Die darin enthaltenen Isoflavone ähneln dem Hormon Östrogen. Studien liefern bislang keine eindeutigen Belege für eine Beeinflussung des Hormonhaushalts oder ein erhöhtes Krebsrisiko, dennoch empfiehlt z. B. die amerikanische Lebensmittelbehörde FDA Zurückhaltung beim Konsum. Säuglinge und Kinder sollten keine Sojamilch als Ersatz für Säuglings- oder Babynahrung trinken, raten das Bundesinstitut für Risikobewertung und Kinderärzte. Die Wirkung der enthaltenen Isoflavone sei nicht ausreichend erforscht.

## Sticht nicht – Hafer

Hafermilch ist der Shootingstar der letzten Jahre. Kaum ein hipper Coffeeshop kommt ohne sie aus. Ihre Popularität ist zugleich Ausdruck eines neuen Selbstverständnisses – Nachhaltigkeit soll nicht Verzicht bedeuten, sondern Genuss und Lifestyle verbinden. Dabei kommt ihr zudem ihr Ruf als ökologischer Musterknabe zugute. Hafer wächst in Europa, kommt ohne lange Transportwege aus und benötigt wenig Wasser. Das macht Hafermilch zur ökologisch attraktiven Alternative. Geschmacklich ist sie mild, leicht süßlich und erinnert ein wenig an Getreidebrei, was sie im Kaffee harmonisch wirken lässt – wenn man den Kaffee gern auch süß trinkt. Kaffee-Puristen werden vielleicht Schwierigkeiten mit dieser Variante haben. Für Veganerinnen und Veganer



## WO TRIFFT MAN ...



Über Mittag in der Altstadt steige ich gerne mal hinab in den Souterrain des TAM und genieße die diversen Eierspeisen bei „Benedict und Schmaus“. Den Strammen Max beherrsche ich selbst, aber die Eggs Benedict ... Oberirdisch finde ich das „Alte Brauhaus“ sehr empfehlenswert, immer an der Lutter entlang. Und wer es mit Aussicht liebt, „Café im Bürgerpark“ drinnen und draußen. Der Vorteil bei allen drei Tipps: Man kann den Aufenthalt dort gleich mit einem Besuch im Theater, TAM oder der Oetker-Halle verbinden.

### Dr. Michael Dickob

Vorsitzender der Theater- und Konzertfreunde  
Bielefeld e. V.



Das Frühstück im ánnas deli gehört für mich zu den besten der Stadt. Besonders der Espresso und der Cappuccino mit Barista-Hafermilch haben es mir angetan. In der Altstadt schaue ich gerne bei Deppe & Co vorbei, wenn ein Heißgetränk gefragt ist. In spielfreien Momenten darf es auch gern etwas Herzhaftes sein: Ein Burger beim Glückspilz oder eine Pizza bei Nonna's. Besonders die neapolitanische Variante überzeugt mich – dicker, luftiger Rand und ein dünner, knuspriger Boden. Dafür ist auch das Capvin am Klosterplatz eine gute Adresse.

### Stefano Russo

Mittelfeld Strategie bei Arminia Bielefeld



ist Hafermilch zur Allzweckwaffe geworden: Sie passt ins Müsli, in den Kuchen und in die Latte. Zwar ist die Hafermilch ärmer an Eiweiß und Calcium als Soja- oder Kuhmilch, liefert dafür aber Ballaststoffe, was sich positiv auf den Cholesterinspiegel und die Verdauung auswirken kann. Für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit kann es problematisch werden. Obwohl Hafer von Natur aus glutenfrei ist, kann es bei der Verarbeitung zu Kontaminationen kommen. In dem verarbeiteten Industrieprodukt sind häufig nicht mehr allzu viele Nährstoffe enthalten.

## Mandel – besondere Note

Mandelmilch verspricht Leichtigkeit und mediterranes Flair. Ihr leicht nussiger Geschmack verleiht Smoothies, Desserts und auch Kaffee eine besondere Note. Nährstofftechnisch kann sie allerdings weniger überzeugen: Der Proteingehalt ist niedrig, viele Produkte enthalten zugesetzten Zucker, und in puncto Sättigung ist sie schwächer. Das größere Problem liegt im Anbau. Mandeln werden vor allem in Kalifornien – und auch Australien – kultiviert. Regionen, die regelmäßig unter Wasserknappheit leiden. Die Bewässerung riesiger Mandelplantagen verschärft die Situation. Zusätzlich machen lange Transportwege Mandelmilch wenig nachhaltig. Ihr Flair als „ge-

sunde Luxusmilch“ passt gut in Smoothie-Bars und Lifestyle-Küchen, steht aber in deutlichem Widerspruch zur ökologischen Realität. Dennoch ist der CO<sub>2</sub>-Abdruck niedriger als bei Kuhmilch. Der Konsument hat also die Qual der Wahl. ■

**Tipp: Soja- oder Hafermilch kann man auch selbst herstellen.**

## HAFERMILCH SELBER MACHEN

### ZUTATEN

(für ca. 1 Liter):

100 g Haferflocken

(zarte oder kernige)

1 l kaltes Wasser

**optional:** 1–2 Datteln,  
etwas Öl (z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl),  
Prise Salz, Vanille

### ZUBEREITUNG:

**Mixen:** Haferflocken mit Wasser und optionalen Zutaten im Hochleistungsmixer 30–60 Sekunden pürieren

**Abseihen:** Durch ein feines Tuch oder Nussmilchbeutel abgießen. (Nicht zu fest drücken, sonst wird die Milch schleimig.)

**Abfüllen:** In eine saubere Flasche geben, im Kühlschrank lagern (2–3 Tage haltbar)

## Ideenreich

# DEINE FAN-AKTION FÜR BIELEFELD

Projekttideen, die sich mit den Stärken und Besonderheiten Bielefelds auseinandersetzen und das Leben in der Stadt bereichern. Mit diesem Ansatz hat Bielefeld Marketing den Wettbewerb 2017 ins Leben gerufen. Auch 2025 wurden neue Ideen für Bielefeld gesucht – und gefunden.

„Manchmal fehlt einfach nur ein kleiner Anschub, um eine kreative Idee ins Rollen zu bringen und ein Projekt in die Tat umzusetzen“, sagt Projektleiterin Nadine Connor, Kultur-Managerin bei Bielefeld Marketing. „Wir haben drei spannende Projekte ausgesucht, die den Bielefelder Veranstaltungskalender für 2026 bereichern werden.“

Kultur, Geschichte und die Grünmeilen Bielefelds sollen mit „BIE illuminate – erleuchte Deine Stadt“ miteinander verbunden werden. Menschen aller Generationen werden eingeladen, mit Tanz- und Theatersequenzen an Personen

Foto: Bielefeld Marketing GmbH



Im Bürgerpark gratuliert Nadine Connor (Bielefeld Marketing, 3. v. l.) den Gewinnern der Fan-Aktion 2025: (v. l.) Winfried Motzkus (Blues Bar e. V.), Greta Lohrenz (Bunker Ulmenwall e. V.), Streetart-Künstlerin MARLA, Friederike Meißner (Historisches Museum Bielefeld) und Musicaldarstellerin Alina Meinold.

und Entwicklungen der Stadt zu erinnern und so ein Stück Bielefelder Geschichte zu erleuchten. Mit dem „Nullnummer Festival – Unstimmigkeit im Adressbuch, Umklang im Programm“ nehmen der Jazzclub Bunker Ulmenwall und die Extra Blues Bar eine Adressänderung zum Anlass für ein neues Festival mit lokalen Bands. Mit dem Fan-Projekt „Klima meets Geschichte – bunte Fahrradstadt Bielefeld“ möchte das Historische Museum Bielefeld in Kooperation mit der Streetart-Künstlerin MARLA alte, verlassene Fahrräder während eines dreitägigen Workshops in Kunst-Objekte verwandeln. Jedes Projekt erhält eine Förderung von 5.000 Euro für die Umsetzung im Jahr 2026.

[www.bielefeld.jetzt/fan-aktion](http://www.bielefeld.jetzt/fan-aktion)

# THEATER GÜTERSLOH. SPIELZEIT 2025/2026

[theater-gt.de](http://theater-gt.de)

**KulturPLUS+**  
Dank starker Partner

BERTELSMANN

Sparkasse  
Gütersloh-Rietberg-Versmold

STADTWERKE  
GÜTERSLOH

nobilis

Volksbank  
in Ostwestfalen

BECKHOFF

Miele

KULTUR  
RÄUME  
GÜTERSLOH



# COMEDY-HIGHLIGHTS

BIELEFELD HAT WAS ZU LACHEN

Zum Lachen in den Keller gehen? Nein danke, da gibt es in Bielefeld bessere Alternativen. Orte, an denen sich gute Laune breit macht, selbst wenn draußen tristes Wintergrau auf die Stimmung drückt. BIELEFELD GEHT AUS hat ein paar Tipps, die Kabarett- und Comedy-Fans aus dem Keller locken.

TEXT: Stefanie Gomoll

Abdelkarim



**Bastian Bielendorfer**



**Herr Schröder**

## GROSSE BÜHNE

**I**n der Stadthalle geben sich die bekannten Stars der Humorbranche die Klinke in die Hand. Hier schlurft etwa Dittsche (5.11.25) im Bademantel über die Bühne und unterhält mit scharsinniger Tresen-Philosophie. Und Abdelkarim (16.1.26), gebürtiger Bielefelder mit – laut Selbstbeschreibung – „Abschiebeoptik“ nimmt den absurden Alltag aufmerksam unter die Lupe. Dabei legt die marokkanische Friedenstaube den Finger in die Wunde, hat aber auch Pflaster dabei. Herr Schröder (14.3.26) hat dagegen seine Hausaufgaben gemacht und löst die Quadratur des Stuhlkreises.

**Außerdem: u. a. Nico Stank (6.11.25), Mirja Regensburg (20.11.25), Paul Panzer (21.11.25), Mario Barth (22.11.25, Seidensticker Halle), Christoph Maria Herbst & Moritz Netenjakob (28.11.25), Bastian Bielendorfer (5.3.26), René Marik (6.3.26), Ralf Schmitz (16.4.26), Osan Yaran (5.5.26) und Chris Tall (23.5., Seidensticker Halle)**



## RESTAURANT KREUZKRUG



### Willkommen zuhause

- Genießen Sie unsere gehobene regionale Küche mit ihrem unverkennbar mediterranen Einfluss.
- Regionale Spezialitäten sind unsere Spezialität.
- Wir bieten den passenden Rahmen für Ihr Fest. Feiern Sie bei uns mit 10 bis 120 Gästen.
- Entspannen Sie vom Alltag.



Wertherstr. 462  
33619 Bielefeld  
Tel. 0521 102264  
[www.kreuzkrug.de](http://www.kreuzkrug.de)

Öffnungszeiten:  
11 – 14:30 Uhr, ab 17:30 Uhr  
Montag und Dienstag Ruhetag

## WO TRIFFT MAN ...



*Privat trinke ich meinen Kaffee am liebsten nahe der Lutter in der **Haltestelle**: Ich schätze die nachbarschaftliche Atmosphäre, die genossenschaftliche Trägerstruktur und komme zwischen Bio-Kaffee und Kunstausstellung ins produktive Träumen. Muße! Ein perfekter Treffpunkt für geschäftliche Termine nahe des Kulturamts ist das **H1**, das für Meetings mit Kulturakteur\*innen eine inspirierende Gesprächsatmosphäre schafft. Und das **Ristorante De Sia** ist schließlich „mein Italiener um die Ecke“. Babysitter bestellen und los geht's mit meinem Partner in einen zeitlosen Moment italienischen Lebensgefühls.*

**Rebecca Egeling**

Programmleiterin im Kulturamt



*Ich gehe besonders gerne ins Bauernhauscafé und verbinde das mit einem Spaziergang im Teuto. Zum Essen gehe ich am liebsten zur Soul Kitchen für eine leckere Pho und für einen tollen Cocktail und Koriander Pommes in The Good Hood.*

**Jessica Löbbbe**

Musikerin & Chorleiterin



**Sarah Bosetti**

## NÄHER DRAN

**N**icht jedes Programm funktioniert auf der ganz großen Bühne. Et was näher dran an den bekannten Namen der Branche sind Fans gleich in mehreren Bielefelder Locations. Zum Beispiel im Lokschnitten, wo sich Rüdiger Hoffmann (16.11.25), der Entdecker der Langsamkeit, mit seinem neuen Comedy-Solo „Mal ehrlich“ zurückmeldet. Hier zeigt auch Lisa Feller (1.2.26), die Frau mit dem Herz auf dem richtigen Fleck und der scharfen Pointe auf der Zunge, wie souverän, fresh und lustig Comedy ohne Zeigefinger-Plattitüden sein kann.

**Außerdem: u. a. Mirja Boes (9.11.25), Night Wash (12.11.25), Alan Frei (11.12.25), Comedyhelden (15.12.25), Eure Mütter (28.1.26), Faisal Kawusi (15.3.26) und Tony Bauer (19.3.26)**

Ein ähnliches Kaliber in Sachen Humor beweist das Tor 6 Theaterhaus. Hier fragt sich Katrin Bauerfeind (4.12.25) unter dem Motto „Time Of My Life“ was jetzt eigentlich noch kommt außer Wechseljahre, Altersarmut und Botox-Abos? Alfons (6.12.25), der charmante Franzose mit dem Puschelmikro, macht sich derweil Sorgen um seine große Liebe: Deutschland. Wie's hierzulande besser laufen könnte, weiß vielleicht die Satirikerin, Autorin und Lyrikerin Sarah Bosetti (28.3.26), die fordert: „Make Democracy Great Again“.

**Außerdem: u. a. Benni Stark (14.11.25), Axel Stoldt (29.11.25), Jan Philipp Zymny (10.4.26) und Dave Davis (11.4.26)**



**Lisa Feller**

Fotos: Sarah Bosetti, Boris Breuer, Studio Steve, Sebastian Schütte, Linda Meiers

## NOCH MEHR ORTE MIT HUMOR

**NESSI TAUSENDSCHÖN**

21.11.25, Neue Schmiede

**ROBERT GRIESS' SCHLACHTPLATTE 25**

28.11.25, Freizeitzentrum Stieghorst

**MARCEL KÖSLING**

5.12.25, Neue Schmiede

**MORITZ NEUMEIER**

6.12.25, Forum

**KAY RAY**

8.12.25, Spiegelzelt im Ravensberger Park

**REIS AGAINST THE SPÜLMACHINE**

11.12.25, Forum

**TRUDE TRÜMMER**

12. & 13.12.25, Movement Theater

**DAHAMWADI BESCHERUNG**

12., 13., 19. & 20.12.25,  
Trotz-Alledem-Theater

**DANIEL LUIS**

11.2.26, Komödie am Klosterplatz



*Das Wirtshaus*  
**1802**  
*im Bültmannshof*  
*Gemütlichkeit hat ein Zuhause...*

**Steaks vom heißen Stein**

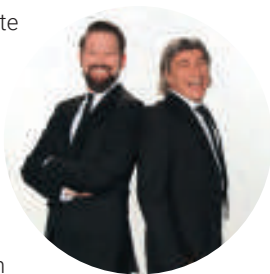
**Catering**

**Entspannen - genießen - feiern**

Kurt-Schumacher-Str. 17a  
33615 Bielefeld  
Tel: 0521 - 89 73 79 46  
kontakt@wirtshaus1802.de  
www.wirtshaus1802.de

## KLEIN, ABER FEIN

**S**o einige KünstlerInnen, die heute locker die großen Hallen füllen (von Bülent Ceylan bis Bodo Wartke), haben hier einmal klein angefangen: Im Zweischlingen beim legendären Bielefelder Kabarettpreis (29. Ausgabe am 20. & 21.2.26), der sich ausschließlich an den Nachwuchs richtet. Darüber hinaus hat sich die Location seit Jahrzehnten als Bühne für hochkarätige Comedy etabliert, die von der Nähe zum Publikum lebt. Hier lädt Johannes Flöck (29.11.25) mit seinem Programm „Frühblüher und Spätzünder“ zum Lachmuskel-Workout. Und ONKel FISCH (10.1.26) servieren ihren satirischen Jahresrückblick mit einer Mischung aus anspruchsvollen Inhalten, bissiger Analyse und hemmungsloser Komik.



Außerdem: u. a. Roberto Capitoni (15.11.25), WDR-Kabarettfest (19.11.25), Stefan Danziger (3.12.25), Abdul Kader Chahin (6.12.25), Henning Schmidtke (17.1.26), Moritz Hohl (11.3.26), Falk (14.3.26), Lennart Schilgen (21.3.26), Markus Barth (28.3.26) und Tom Lüneburger (18.4.26)

**FALCO**  
MEETS AMADEUS

20.01.26 | Bielefeld - Stadthalle

Musik von Elton John & Hans Zimmer  
**DER KÖNIG DER LÖWEN**  
THE MUSIC LIVE IN CONCERT

21.01.26 | Bielefeld - Stadthalle

DIE ERFOLGSSHOW ÜBER DEN KING OF POP!  
**BEAT IT!** live

Mit den größten Hits von  
**MICHAEL JACKSON**

08.02.26 | Bielefeld - Stadthalle

Starring Dorothea Fletcher als Tina Turner  
**SIMPLY THE BEST**  
DIE TINA TURNER STORY

14.04.26 | Bielefeld - Stadthalle

TICKETS: [WWW.COFO.DE](http://WWW.COFO.DE)

Neue Westfälische | STRATMANN EVENT | COFO ENTERTAINMENT

**BIELEFELD GEHT AUS**

# DEIN KOMPASS DURCH DIE GASTRO-SZENE!

Neue Foodspots, charmante Cafés, stylische Bars oder auch die Bielefelder Klassiker, die man einfach lieben muss – auf unserer Instagram-seite zeigen wir dir, wo's schmeckt!

Egal ob Frühstück, Feierabenddrink oder Fine Dining – hier findest du täglich frische Gastro-Inspiration aus unserer Stadt.

## Und für alle, die selbst Teil der Szene sind:

Mit unseren hochwertigen Videokampagnen wie „**Bielefelds Lieblingsrestaurants**“ oder „**Sommerhotspots 2025**“ holen wir deine Location ins Rampenlicht – professionell produziert, perfekt in Szene gesetzt, mitten ins Blickfeld deiner potenziellen Gäste.

**Folgen. Entdecken. Mitmachen.**

**So schmeckt Bielefeld: @bielefeld.geht.aus**



Jetzt  
entdecken!



# IMPRESSUM

32. Jahrgang 68. Ausgabe

## BIELEFELD GEHT AUS

[www.bielefeld-geht-aus.de](http://www.bielefeld-geht-aus.de)  
[www.tips-verlag.de](http://www.tips-verlag.de)

### Herausgeber: Tips-Verlag GmbH

Geschäftsführung:  
Sigrid Förster, André Mielitz (V.i.S.d.P.)  
Goldstraße 16-18 · 33602 Bielefeld

Telefon: 05 21/9 32 56-0  
Anzeigen: 9 32 56-0  
Redaktion: 9 32 56-0  
Fax: 9 32 56-99  
E-Mail: [info@tips-verlag.de](mailto:info@tips-verlag.de)  
Anzeigen: [anzeigen@tips-verlag.de](mailto:anzeigen@tips-verlag.de)  
Redaktion: [redaktion@tips-verlag.de](mailto:redaktion@tips-verlag.de)

### Redaktion:

Dr. Eike Birck, Corinna Bokermann,  
Stefanie Gomoll

### Mediaberatung:

Ebru Calik, Sigrid Förster, André Mielitz

### Administration:

Nicole Pinchuk, Jule Schrutek, Jette Jens, Sarah Thieme

**Druck:** Bonifatius Druckerei, Paderborn

### Produktion:

Artgerecht Werbeagentur GmbH  
([www.artgerecht.de](http://www.artgerecht.de))

### Art Direction:

Sarah Bröcker, Alicia Retemeier

**Vertrieb:** Eigenvertrieb über Geschäfte des Einzelhandels, gastronomische Betriebe, Freizeiteinrichtungen, Unternehmen, Bürgerberatung, Verkehrsverein, Touristinformation sowie bei besonderen Veranstaltungen und Messen.

**Hinweis:** Bielefeld Geht aus erscheint halbjährlich im Frühjahr und Herbst. Die Urheberrechte der Artikel, Fotos und Annoncenentwürfe bleiben beim Verlag. Der Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1. Sie wird auf Wunsch zugesandt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

### Bankverbindung:

Sparkasse Bielefeld  
SPBIDE3BXXX  
Kto.-Nr. 134510

# HANDVER LESEN

## Das besondere Programm für die Region.

Informativ und unterhaltsam. Gedruckt und online.

Mit starker Reichweite und breiter Zielgruppe.

Ein gutes Umfeld für Ihre Kommunikation.



## DAS VERLAGSPROGRAMM



Stadtmagazin



Gastroführer



Mehrwertmagazine



Kulturmagazin



Online-Magazine

Goldstraße 16-18 | 33602 Bielefeld

Telefon: 0521 93256-0

[www.tips-verlag.de](http://www.tips-verlag.de)

**TIPS | VERLAG**  
Medien für die Region

# Einkauf erledigt!

Jetzt kommt meine tragende Rolle.



## Parken Sie doch in der Innenstadt!

**Hell, sicher und modern.**

Die Bielefelder Parkhäuser von ProEinzelhandel OWL GmbH.

### **Tiefgarage Welle**

Am Bach, 33602 Bielefeld

### **Tiefgarage Am Theater**

Brunnenstraße, 33602 Bielefeld

### **Tiefgarage Kesselbrink**

Kesselbrink, 33602 Bielefeld

### **Tiefgarage Willy-Brandt-Platz**

Einfahrt Herforder Str. /  
Kavalleriestr., 33602 Bielefeld

- zentral gelegen
- Insgesamt ca. 1.600 Stellplätze
- 1. Stunde 1,- Euro
- Tageshöchstsatz 8,- bis 15,- Euro/24 Std.
- 10% Rabatt mit praktischem Prepaid-Tarif
- Abfrage freier Plätze über Internet

[www.proeinzelhandel-owl.com](http://www.proeinzelhandel-owl.com)



**ProEinzelhandel OWL**