



Herrlich knackig und mit allem, was das Herz begehrt, startete das À-la-carte-Fitnessmenü in Voigt's Alter Backstube mit einem üppigen Sommersalat. Aromatisiert mit Voigt's legendärem Dressing „Sylter Salathimmel“ und der italienischen Käsespezialität „Burrata“, begeisterte dieser gesunde Auftakt auch unseren Fitness-Experten Michael Magulski.

## IN DER FREIZEIT *fliegen die Bälle*

**S**eit 1993 hat Kai Voigt das Golfspiel für sich entdeckt und wann immer es seine Zeit erlaubt, lässt der Lister Gastronom die Bälle fliegen. „In jungen Jahren habe ich fast alle Ballsportarten gerne gespielt, das kam mir beim Golfspiel von Anfang an zugute. Und wenn ich bedenke, wie wenig Zeit mir neben der Arbeit und der Familie bleibt, kann ich mit meinem 23er Handicap eigentlich ganz zufrieden sein. Natürlich würde ich gerne ein kleineres haben, zumal mein Sohn Benn nach nur fünf Jahren schon viel besser spielt als ich und unsere Tochter Hanna überaus erfolgversprechend in ihre dritte Saison startet“, gesteht Kai Voigt schmunzelnd und nicht ohne Stolz in der Stimme. „Aber das hebe ich mir für später auf. Dann findet vielleicht auch

meine Frau Konstanze mehr Muße, denn bisher reichte ihre Zeit nur bis zur Platzreife. Heute sehe ich das Golfen mehr als Ausgleich zu unserem manchmal doch sehr stressigen Alltag. Die Bewegung in der frischen Luft und die Konzentration auf das Spiel tun mir einfach gut und bringen mir einen freien Kopf.“

Natürlich sei es Kai und Konstanze Voigt zu gönnen, dass sie in Zukunft mehr Zeit auf dem 18-Loch-Meisterschaftsplatz Golf Club Sylt e.V. in Wenningstedt verbringen können. Doch danach sieht es im Moment nicht wirklich aus. Die Beliebtheit ihres Lister Leckerschmecker-Paradieses ist ungeboren. Und das nicht nur am Nachmittag, wenn die hervorragenden Kuchen-spezialitäten Urlauber von der ganzen Insel wie magisch anziehen. So gilt die Friesentorte als eine der besten der Insel. Und die süßen Variationen sind fast schon legendär – von den „Sturmsäcken“ (verführerisch gefüllte Windbeutel) und herrlich lockeren Butterwaffeln über die auch für

Diabetiker erlaubte Buchweizentorte bis zu den unwiderstehlich guten Pfannkuchen, die ganz nach Wahl in vielen süßen und herzhaften Arten auf der Karte stehen. Ebenso die hausgemachten Eintöpfe, Backstuben-Klassiker wie die halbe Ente mit Kirschrotkraut und die sehr beliebten Salate, die die Gäste wahlweise als Beilagen oder als Hauptgerichtsportion bestellen können.

Das Geheimnis der Salate, die schon beim reinen Anblick das Herz jedes Fitnessfans höher schlagen lassen, liegt in der gesunden Vielfalt. So kommen nicht nur knackig frisches Gemüse auf den Teller, sondern auch jede Menge Sprossen, leicht angebratene Nüsse, Sonnenblumen, Kürbis- oder Pinienkerne, die den Körper und die Seele mit gesunder Energie versorgen. Ein zweites Geheimnis ist, wie bei so vielen kulinarischen Köstlichkeiten, die Sauce, genauer gesagt handelt es sich in diesem Fall um Voigt's veganes Dressing „Sylter Salathimmel“, dessen Rezeptur

Wann immer es seine Zeit erlaubt, lässt Kai Voigt auf dem 18-Loch-Meisterschaftsplatz des Golf Clubs Sylt e.V. in Wenningstedt die Bälle fliegen.





Das junge Team um Konstanze und Kai Voigt freut sich über die ungebremste Beliebtheit des Lister Leckerschmecker-Paradieses.

*Unten:* Sehr zur Freude der großen Backstuben-Fangemeinde werden einige der Voigt's-Leckereien – von dem Dressing „Sylter Salathimmel“ über die Eintöpfe bis hin zu den Kuchenspezialitäten im Glas – mit dem speziell ausgerüsteten VW-Transporter inzwischen bundesweit ausgeliefert.

auf dem im hauseigenen Kräutergarten prächtig gedeihenden Liebstöckel basiert und das ohne jede Konservierungs- und Geschmacksverstärker hergestellt wird. Damit das Dressing den Salat nicht „ertränkt“ und ihn so zur Kalorienbombe hochstilisiert, wird in Voigt's Alter Backstube das Dressing nicht einfach über den Salat geschüttet, sondern jede Portion wird von Hand mit dem Dressing vermischt. So konnten wir beim ersten Gang des À-la-carte-Fitnessmenüs, dem Sommersalat mit „Burrata“, ganz ohne Reue ordentlich zulangen. Auch dem „Burrata“, eine Art verfeinertem Mozzarella aus Apulien, stand unser Fitnessexperte Michael Magulski sehr positiv gegenüber. ■

---

*Inhaber: Konstanze und Kai Voigt  
 Süderhorn 2, 25992 List  
 Telefax: 0 46 51 / 87 05 12  
 Telefax: 0 46 51 / 95 80 93  
 E-Mail: [info@altebackstube.de](mailto:info@altebackstube.de)  
 Internet: [www.altebackstube.de](http://www.altebackstube.de)  
 Öffnungszeiten Küche: 12.00 – 21.00 Uhr  
 Ruhetag: keiner, Kreditkarten: ec-cash*

