



## GASTROTOUR DURCH DEN NORDSCHWARZWALD

Die vierte und letzte gastronomische Tour durch die Region startet im Norden in Bauschlott im „Frohköstlich“. Dort gibt es Super-Food in historischen Räumlichkeiten. Eine junge und mutige Gründerin treffen wir schließlich mit Carolin Daubenberger in Dornstetten in ihrem „WOHNZIMMER“.

### SCHLOSS-CAFÉ FROHKÖSTLICH

Am Anger 70  
75245 Neulingen (Schloss Bauschlott)  
Tel. 07237 4865059  
www.frohkoesstlich.de

### PORTRÄT 7: FROHKÖSTLICH – SCHLOSS BAUSCHLOTT

Im historischen Gebäude des Schlosses Bauschlott, am Rande des Kraichgaus würde man dieses innovative Café kaum vermuten. Das Café Frohköstlich ist gemütlich und hat eben durch die alten Mauern ein besonderes Flair. Im Frühjahr sitzt man im Garten unter einem blühenden Mandelbaum. Doch damit nicht genug. Die beiden Gründerinnen und Inhaberinnen Astrid Drotleff und Lisa Lehnert-Austermühle setzen dort seit 2015 auf ein absolutes Trendthema: glutenfrei, vegan und roh. So stehen auf der Karte zum Beispiel ein grüner Smoothie, Superfood-Getränke wie Matcha Latte, Suppen der Saison oder die legendären Gemüsecracker mit Avocado-Dip.

Aus saisonalem Obst und Gemüse, Algen,

Wildkräutern, Sprossen, Keimlingen, Pilzen und allen Arten von Samenkernen zaubert Astrid Drotleff Köstlichkeiten von deftig bis verführerisch süß. Ein besonderer Augen- und Gaumenschmaus sind die leckeren Torten. „Für diese fahren unsere Stammgäste am Wochenende sogar von Stuttgart, Tübingen und Freiburg zu uns“, freut sich Astrid Drotleff. Die Zahl der Allergien und Unverträglichkeiten hat in den letzten Jahren stetig zugenommen und oftmals gibt es kein entsprechendes gastronomisches Angebot. Jeder Gast wird individuell beraten. Bei der Zubereitung ihrer „Frohköstlichkeiten“ werden keine gehärteten Fette, industrielle Zucker, künstliche Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe oder Weißmehle verwendet.

Ganz besonders auf die Stammgäste eingehen können die beiden herzlichen Inhaberinnen bei den frohköstlichen Treffen, die einmal im Monat stattfinden. Bei einem leckeren Büffet sitzt man in entspannter Atmosphäre an großen runden Tischen zusammen und tauscht sich aus. Im Herbst und Winter wird sogar der offene Kamin angezündet.

Geöffnet ist das Café immer Freitag bis Sonntag und an Feiertagen, an den

anderen Tagen wird produziert. Jeden zweiten Sonntag gibt es ein frohköstliches Brunchbüffet. Es gibt innen vierzig Plätze, im Garten noch einmal so viel. Auch Caterings sind sehr gefragt. Die im Schloss stattfindenden Trauungen können ebenfalls vom Café bewirtet werden. „Ganz besonders gefragt sind auch unsere Seminare und Workshops. Ein besonderes Highlight ist dabei unser Tortenworkshop“, so Lisa Lehnert-Austermühle. Ein Lehrgang zum „Fachberater für Vitalernährung“ wird gerade konzipiert.

Die beiden Inhaberinnen haben sich schon in jungen Jahren kennen gelernt, dann





Elisabeth Lehnert-Austermühle und Astrid Drotleff vor ihrem Schloss-Café „Frohköstlich“ (v. l.)



Schokoladen-Orangen-Torte

allerdings aus den Augen verloren und schlussendlich zur richtigen Zeit wieder gefunden. Dem Thema Ernährung war vor allem Astrid Drotleff schon immer sehr verbunden. In Frankfurt und Darmstadt veranstaltete sie für Jugendliche und Eltern aus Brennpunktvierteln Ernährungsworkshops und pflanzte mit den Kids Lebensmittel selbst an, die dann verarbeitet wurden.

Ein besonders Mitbringsel ist übrigens die „Frohkolade“, eine eigene Erfindung, die bald in Serie gehen soll. Auch diese wird nicht thermisch behandelt.

Durch die Temperatur unter 35 Grad Celsius

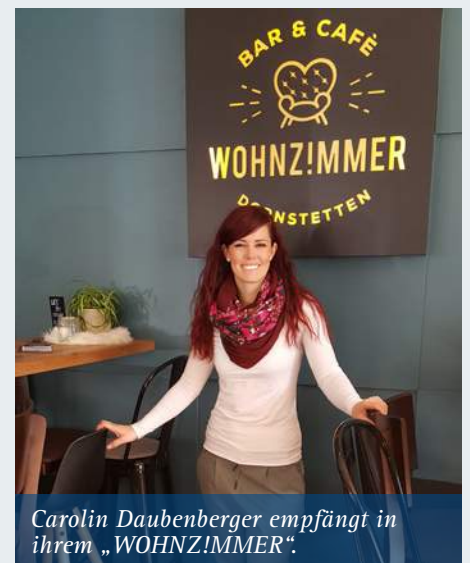
bleiben alle wichtigen Vitalstoffe erhalten. Mandelpüree, Kokosöl, Früchte und Gewürze werden in der Schlossmanufaktur zu dieser gesunden Schokolade verarbeitet.

**BAR & CAFÉ  
WOHNZ!MMER**  
Marktplatz 6, 72280 Dornstetten  
Tel. 07443 2863265  
facebook.com/  
WOHNZIMMERDornstetten

Die junge Gründerin hat schon einiges von der Welt gesehen: Nach dem Studium in Englisch und Betriebswirtschaft ging es nach Singapur und Bali zum Arbeiten, danach war sie beim Erstliga-Handballclub VfL Gummersbach im Sportmarketing tätig und kam durch die Tätigkeit bei einem Rottweiler Eventveranstalter mächtig rum. Events und Gastronomie wurden dabei immer mehr zu ihrem Steckenpferd. „Schon immer hatte ich die Idee eine Eventlocation aufzubauen. Am besten in meiner Heimat. Denn ich sehe in Dornstetten und der Region sehr viel Potenzial.“ ist sich Daubenberger sicher. Gesagt getan, das ehemalige Café stand leer und sie bewarb sich.

**PORTRÄT 8:  
BAR & CAFÉ WOHNZ!MMER –  
DORNSTETTEN**

Betritt man das „WOHNZ!MMER“, würde man diese Bar eher in Stuttgart vermuten. Doch in der Tat gibt es diesen schicken Laden seit November vergangenen Jahres in Dornstetten, einem kleinen Fachwerkstädtchen im Landkreis Freudenstadt. Genauso einladend wie das Ambiente und die Einrichtung ist das herzliche Lächeln der Besitzerin. Carolin Daubenberger ist gerade einmal 29 und hat sich in ihrem Heimatort hoch motiviert in der Gastronomie selbstständig gemacht.



Carolin Daubenberger empfängt in ihrem „WOHNZ!MMER“.



**BU?**