

Rote
kochen
gut

Entscheidung für
Rheinland-Pfalz.

SPD

Impressum

Herausgeber: Heribert Heinrich ©2006

Fotos: Autoren, Beckmann (S. 8, 23, 24), Juraschek (S. 27), Archiv

Gestaltung: Beckmann Werbedesign

Druck: Druckerei Hachenburg

Grußwort von Ministerpräsident Kurt Beck

Ich freue mich, dass der Koblenzer Abgeordnete im rheinland-pfälzischen Landtag, Heribert Heinrich, nun bereits zum zweiten Mal Freunde und Kollegen dazu ermuntert hat, eigene und damit in der Praxis bewährte Rezepte für ein Kochbuch zur Verfügung zu stellen.

Zehn Parlamentarierinnen und Parlamentarier, ein Staatssekretär und eine Ministerin an der Schnittstelle von Handwerk und Koch-„Kunst“ – aus allen Teilen des Landes vereint Heribert Heinrich die Rezeptgeber. Einmal mehr zeigt er, wie sich Präzision und Liebe zum Detail mit Kreativität und Genussfreude in Vollendung vereinen.

Lassen Sie sich inspirieren durch die Köstlichkeiten, die die Pfälzerinnen Margit Conrad, Friederike Ebli, Hannelore Klamm, Margit Mohr und Hiltrun Siegrist beigesteuert haben. Carsten Pörksen aus Bad Kreuznach repräsentiert die geographische Mitte unseres schönen Landes, Renate Pepper, Astrid Schmitt, Anne Spurzem, Hendrik Hering, Roger Lewentz und nicht zuletzt Heribert Heinrich selbst spannen den Bogen über das nördliche Rheinland-Pfalz.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich viel Muse beim Blättern in diesem gelungenen Werk, vor allem aber viel Erfolg beim Nachkochen und schließlich den Genuss, den diese feinen Rezepte verheißen.



Kurt Beck, MdL
Landesvorsitzender der SPD und Ministerpräsident von Rheinland-Pfalz





Margit Conrad

Staatsministerin für
Umwelt und Forsten des
Landes Rheinland-Pfalz,
Kandidatin Landtagswahl
2006 im Wahlkreis 39
- Donnersberg

REHRÜCKEN IN WACHOLDERSAUCE

„WILD VOM HEIMISCHEN WALD DIREKT AUF DEN TISCH“

Zutaten:

- Rehrücken
- Salz
- Öl zum Braten
- Kräuter zum Garnieren
(ein kleiner Kräuter-
strauß mit Petersilie,
Rosmarin, Thymian)

für die Sauce:

- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Lauch
- 1 Stück Sellerie
- 1 Lorbeerblatt
- 10 Pfefferkörner
- 20 g Speck, durchwachsen
- 2 cl Portwein
- 1/2 l Rotwein
- 1/2 l Wildfond oder Brühe
- 15 Wacholderbeeren

100 g Butter zum Binden
(alternativ: Speisestärke
(Mondamin))
Salz

Beilagen:

Pilze:
200 g Pfifferlinge
1 EL Schalottenwürfel
30 g Butter
Salz, frisch gemahlener
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 EL gehackte Petersilie

Hausgemachte Spätzle:

3 Eier
250 g Mehl
Salz, Wasser

Utensilien:

Evtl. Spätzlemaschine
Großer Bräter (Guss) zum Anbraten des Rehrückens
Spieß oder Spieße zum Stabilisieren des Rehrückens

Weinempfehlungen:

Spätburgunder vom Weingut Klostermühle Odernheim
(Nahe) – Jahrgang 2003
Spätburgunder Spätlese vom Weingut Leiningerhof (Pfalz)
– Jahrgang 2001

Vorbereitung des Rehrückens:

- Den Rehrücken mit der Fleischseite auf die Arbeitsplatte legen und die Rehfilets (die kleinen Filets) links und rechts des Rückgrates lösen.
- Die beiden Filets mit einem langen Schnitt entlang der Rückenknochen vorsichtig herauslösen, ohne das Fleisch zu verletzen. Danach von Sehnen befreien.
- Zuerst die im Halsbereich locker auf dem Rücken

-
- sitzenden Häute lösen. Sie lassen sich durch Ziehen und wenige Schnitte problemlos entfernen.
- Die fest auf dem Fleisch sitzenden Sehnen vom Sattel zum Hals in breiten Streifen ablösen, dabei die Messerschneide unterhalb der Sehnen führen.
 - Auf beiden Seiten des Rückens die Sehnen hauchdünn vom Fleisch trennen. Um es nicht zu verletzen, die Sehnen mit gleich leichtem Zug anheben und abtrennen.
 - Die überstehenden Bauchlappen und Fettablagerungen abtrennen und dabei knapp an den Enden der Rückenknochen entlang schneiden.
 - Die beiden Rückenfilets etwas vom Rückgrat ablösen, den Rückgratknochen mit einer Schere auf die Höhe der Filets zurückschneiden.
 - Zum Fixieren der Karkasse einen langen Spieß durch das Knochenmark des Rückgrats stoßen. Dieses Fixieren ist wichtig, damit der Rehrücken sich im Ofen nicht zu einer „Schaukel“ verformt.

Tipp: Gerade der Rücken kleinerer Tiere, z. B. vom Reh, Damwild oder Hirschkalb kann sehr gut im Ganzen gebraten werden. Größere Tiere eignen sich eher zum Ausfiletieren und zur Zubereitung in vielfältigen Varianten.

Zubereitung:

- Die Gemüse putzen und grob würfeln. Den Rücken salzen, pfeffern und in einem Bräter rundherum anbraten und aus dem Bräter nehmen, beiseite stellen. Dann die geputzten Gemüse, Pfefferkörner und den klein geschnittenen Speck sowie die Fleischabschnitte (Parüren) anbraten.
- Den Rehrücken wieder hinein geben und im Backofen bei ca. 120 Grad braten. Die Bratzeit richtet sich nach Größe und Dicke, Reifegrad und Alter des Tieres.
- Zeiten sind deswegen nur Anhaltszeiten. Ein mittelgroßes Rückenstück sollte nach ca. 40-50 Minuten Garzeit noch rosa bis leicht blutig sein. Bei Kontrolle mit dem Fleischthermometer: in der Mitte des Rückens sollen 54 bis max. 57 Grad gemessen werden.
- Den Bräter wieder auf die Herdplatte stellen und den Bratensatz mit den Weinen ablöschen. Mit dem Fond aufgießen, Lorbeerblatt zufügen und auf die Hälfte reduzieren. Die Wacholderbeeren fein hacken oder im Mörser grob öffnen, zur Soße geben und sofort abpassieren, damit der Wacholdergeschmack nicht zu intensiv wird. Soße entweder mit 100 g Butter binden,



-
- alternativ mit Speisestärke. Zum Schluss mit Salz abschmecken.
 - Die Filets vom Rücken trennen und aufschneiden, entweder in größere Filetstücke oder in Medaillons und sie mit der sehr natürlichen Soße servieren.
 - Als Beilage werden normalerweise Nudeln, Spätzle und Pilze empfohlen.

Hausgemachte Spätzle:

- Aus den Zutaten einen zähen Teig schlagen, den man so lange mit dem Rührlöffel oder dem Knethaken bearbeitet, bis er Blasen wirft. Den Teig mit einer „Spätzlemaschine“ oder über ein Spätzlebrett mit einem langen breiten Messer (für die Profis: es gibt auch Spätzenschaber) in dünne Streifen in das kochende Salzwasser geben.
- Das Wasser muss immer sprudelnd kochen, solange man die Spätzle einlegt. Sobald sie wieder hochsteigen, nimmt man sie mit einem Schaumlöffel heraus, zieht die Spätzle durch frisches, heißes Salzwasser und richtet sie dann auf einer erwärmten Platte an, nachdem man sie hat gut abtropfen lassen.
- Kleine Butterflocken unterwirken (wer es deftig möchte, kann die Spätzle auch mit in Butter geröstetem Weckmehl schmelzen).

Tipp: Wer die größeren vom Holz geschabten Spätzle zubereitet, kann durch die Beigabe eines Esslöffels Quark in den Teig die Spätzle lockerer machen.

Pilze:

- Die Pfifferlinge nicht waschen, aber gut putzen.
- Die Schalottenwürfel in der heißen Butter glasig dünsten,.
- Die Pilze zugeben und solange anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, die Petersilie untermischen.
- Beim Anrichten die Pilze locker über die Rückenstücke oder zur Seite geben.

Tipp: Informationen zu Bezugsquellen von Wild über www.wald-rlp.de oder www.Wild-aus-der-Region.de sowie in den Forstämtern.





Friederike Ebli

*Abgeordnete im
Landtag und Kandidatin
Landtagswahl 2006 im
Wahlkreis 38 - Speyer*

GRATINIERTER SPARGEL

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargel
3 EL Butter
1 EL Weizenvollkornmehl
1/8 l Milch
150 g Süße Sahne
2 EL Weißwein (grauer
Burgunder)
Salz, Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

- Die Stangenspargel schälen und holzige Enden abschneiden. Sie in reichlich Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Anschließend den Spargel aus dem Topf heben und abtropfen lassen, dabei die Garflüssigkeit auffangen.
- In einem Topf 1 Esslöffel Butter zerlassen. Das Mehl hineinstäuben und unter Rühren anschwitzen, bis es Blasen wirft. Die Mehlschwitze mit der Milch und etwa 75 ml Spargelsud ablöschen. Alles klümpchenfrei miteinander verrühren und kurz aufkochen lassen. Die Hälfte der Sahne und den Wein in die Sauce rühren und mit den Gewürzen abschmecken. Nochmals aufkochen lassen und den Topf dann vom Herd nehmen.
- Die restlich Sahne steif schlagen und unter die Sauce ziehen. Eine flache feuerfeste Form mit etwas Butter ausfetten. Die Spargelstangen hineinlegen und mit der Sauce übergießen. Die restliche Butter in Flöckchen auf dem Spargel verteilen und das ganze im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten überbacken.
- Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.



LENDCHEN IM BLÄTTERTEIG

Zutaten für 4 Personen:

800 g Schweinfilet
300 g Blätterteig (Tiefkühl-
produkt)
250 g Kalbsbrät
1 EL Kräuter
Oregano
Knoblauchsatz
1 TL Butterschmalz
150 g Champignons
1/2 Zwiebel
2 EL Schalotten
Jodsalz aus der Mühle
Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

- Lendchen in heißem Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer einreiben.
- Das Kalbsbrät mit den gehackten Kräutern verrühren und mit Oregano und Knoblauchsatz leicht würzen. Die feingeschnittenen Zwiebeln und Champignons in Butterschmalz glasig dünsten. Das Kalbsbrät und die gehackten Schalotten dazugeben und kurz anbraten. Die Mischung auskühlen lassen.
- Den Blätterteig auf einem Backbrett ca. 1/2 cm stark ausrollen und kurz entspannen lassen. Die Masse auf den ausgerollten Blätterteig streichen, das Schweinefilet auflegen, den Verschluss mit Eigelb bestreichen und alles einrollen. Aus Teigresten Streifen zur Verzierung ausschneiden, mit Eiweiß aufkleben. Zum Schluss einige Löcher einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Im Backofen ca. 30 Minuten braten. (Teig soll knusprig braun sein)
- Dazu reiche ich gerne Salate der Saison und einen Sauce Bernaise.





*Abgeordneter im
Landtag und Kandidat
Landtagswahl 2006 im
Wahlkreis 9 - Koblenz*

Heribert Heinrich

PAPRIKAHUHN MIT NOCKERLN

Zutaten Paprikahuhn:

*1 Poularde
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kleine grüne Paprikaschote
1 mittelgroße Tomate
3 EL Öl
Salz
2 EL Paprikapulver
200 g Schmand
1 EL Mehl*

Zubereitung Huhn:

- Die Poularde von innen und außen waschen, dann trockentupfen.
- Die Schenkel und Flügel abtrennen, den Körper zuerst längst, dann jede Hälfte noch einmal quer halbieren.
- Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe pellen und würfeln. Paprikaschote und Tomate waschen, putzen und vierteln.
- Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin goldbraun andünsten. Die Poulardenteile kurz darin anbraten, dabei wenden. Salz, Paprikaschote und Tomate dazugeben. Paprikapulver auf das Fleisch streuen. 1/8 l Wasser zugießen. Die Poulardenteile im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 45 bis 50 Minuten schmoren.
- 3 EL Fonds aus dem Schmortopf nehmen und mit Schmand und Mehl verrühren. Die Mischung in den Topf zurück geben, kurz aufkochen lassen, so dass der Fonds gebunden ist. Das Paprikahuhn mit Nockerln und Gurkensalat servieren.

**Zutaten Nockerln:**

200 g Mehl
2 Eier Salz
2 El Öl
20 g Butter

Zubereitung Nockerln:

- Das Mehl in eine Schüssel geben. Nach und nach die Eier, 1 Prise Salz und 75 ml Wasser unterrühren, so dass ein glatter Teig entsteht.
- Den Teig 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- Reichlich Salzwasser mit dem Öl in einem möglichst breiten Topf zum Kochen bringen.
- Den Nockerl Teig auf ein Brett mit leicht abgeschrägtem Rand geben. Mit einem Messer kleine Teigstreifen in das kochende Wasser schaben, dabei das Messer zwischendurch immer wieder in das Kochwasser tauchen. Wenn die Hälfte des Teiges verbraucht ist, die Nockerln mit einer Schaumkelle aus dem Wasser in ein Sieb geben und mit heißem Wasser abspülen.
- Den restlichen Teig ebenso verarbeiten. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Nockerl darin schwenken. Zum Paprikahuhn servieren.

ERDBEER-TIRAMISU

Zutaten für 4 Personen:

800 g Erdbeeren
140 g Puderzucker
5 Blatt weiße Gelatine
2 Vanilleschoten
500 g Mascarpone
150 g Sahnejoghurt
100 g Löffelbiscuits
160 ml Kirschwasser
10 g Pistazienkerne
Zitronenmelisse
zum Dekorieren

Zubereitung:

- Die Erdbeeren waschen. 300 Gramm Erdbeeren mit 40 Gramm Puderzucker pürieren. 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen, danach tropfnass bei milder Hitze auflösen. (Am einfachsten ist es, die Gelatine in einer Suppenkelle über einem Topf mit kochendem Wasser aufzulösen). Dann die flüssige Gelatine unter das Erdbeermark rühren und kalt stellen.
- Die Vanilleschoten längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mascarpone, Vanillemark, Joghurt und den restlichen Puderzucker langsam mit dem Schneebesen glattrühren. Die restliche Gelatine kalt einweichen und tropfnass bei milder Hitze auflösen. Etwas abkühlen lassen und vorsichtig unter die Mascarponecreme rühren. 400 Gramm Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und unter die Creme mischen.
- Die Löffelbiscuits in 2 cm lange Stücke brechen. Die Hälfte davon in Portionsschalen verteilen und mit der Hälfte des Kirschwassers beträufeln. Zuerst die Hälfte der Mascarponecreme, dann die Hälfte des Erdbeermarks darauf verteilen. Die restlichen Löffelbiscuits daraufschichten und mit dem restlichen Kirschwasser beträufeln. Mit der restlichen Creme bestreichen und etwa 2 Stunden kalt stellen.
- Die übrigen Erdbeeren längs halbieren. Die Pistazien grob hacken. Die Creme mit den Erdbeeren, Pistazien und Melissenblättchen dekorieren und das restliche Erdbeermark dazu servieren.





Hendrik Hering

*Staatssekretär im
Ministerium des Innern
und für Sport des Landes
Rheinland-Pfalz und
Kandidat Landtagswahl
2006 im Wahlkreis 5
- Bad Marienberg/
Westerburg*

WILDSCHWEINKEULE MIT PREISELBEERSAUCE

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Wildschweinkeule
- 3 TL Senf
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 7 Wachholderbeeren
- 1 Lorbeer Blatt
- 3 TL Salz
- 1 TL Wildgewürz
- 1/2 Tasse Öl
- 200 ml Wildgrundsauce*
- 2 Zwiebeln
- 200 g Speck
- 2-3 TL Mehl
- 4-5 TL Preiselbeeren

Zubereitung:

- Senf, schwarzen Pfeffer, Salz und Wildgewürz mit dem Öl gut verrühren, die Keule damit rundherum einreiben, 1-2 Tage im Kühlschrank marinieren.
- Den gewürfelten Speck in einen Bräter geben, darauf die Keule, Unterseite nach oben. Den Backofen zunächst auf höchster Stufe vorheizen, den Bräter dann auf die mittlere Schiene in den Ofen stellen und die Temperatur auf 200°C herunterschalten. Die Keule etwa 40 Minuten braten, dann wenden.
- Die Wildgrundsauce angießen, nach einiger Zeit eventuell noch etwas Wasser, nun Lorbeerblatt und Wachholderbeeren zufügen. Weitere 40-50 Min. braten, bis die Keule gut braun ist. In den letzten 15 Minuten die klein geschnittenen Zwiebeln mitbraten.
- Keule aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.
- In den Bräter 2-3 Tassen Wasser füllen und Angebratenes loskochen und in einen Topf umfüllen. Das Mehl mit Wasser anrühren, damit die Sauce binden und die Preiselbeeren zufügen. Eventuell nochmals abschmecken.

Wildfond

Zutaten für 1,5 Liter:

- 2,5 kg Wildknochen
- 2 Karotten
- 1 Sellerieknolle
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 6 Lorbeerblätter
- 2 EL Pfefferkörner
- 2 EL Wacholderbeeren
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

- Die in Stücke gehackten Wildknochen, grob zerteiltes Suppengrün, geschnittene Zwiebeln, Gewürze, Tomatenmark und Petersilie in eine Bratpfanne geben. In den vorgeheizten Backofen schieben und bei 250°C etwa 40-45 Minuten rösten.
- In einen großen Topf umfüllen. Röststoffe in der Pfanne mit 1 l Wasser lösen, dazugeben, mit 3 l Wasser auffüllen. Im offenen Topf 2-3 Stunden kochen, mehrmals abschäumen. Den auf 1 1/2 l eingekochten Fond durch ein Sieb abgießen.
- Der Fond kann mit etwas gewürfeltem Gemüse als Suppe gereicht werden, wird aber auch als Grundstock für die Wildsauce verwendet.

Wildgrundsauce*

Zutaten für 1 Liter:

- 3/4 l Wildfond
- 1 EL scharfes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1/4 l roter Landwein
- Speisestärke

Zubereitung:

- Den Fond mit den Gewürzen und dem Rotwein abschmecken, mit Speisestärke binden und aufkochen lassen.
- Diese Sauce kann je nach Belieben mit Thymian, Rosmarin, Orangen- oder Zitronensaft, Preiselbeeren, zerdrückten Wacholderbeeren oder anderen Zutaten verfeinert werden.





Hannelore Klamm

*Abgeordnete im
Landtag und Kandidatin
Landtagswahl 2006
im Wahlkreis 37 -
Mutterstadt*

„HANNELORES LIEBLINGSDESSERT“

KARAMELLISIERTE ANANAS MIT VANILLEBUTTER

Zutaten:

- 1 reife Ananas
- 2 EL Zucker
- 2 Vanilleschoten
- 40 g Butter
- 5 cl Kokoslikör
(z.B. Malibu, Batida)
- 100 ml Ananassaft

Garnitur:

- 8 EL geschlagene Sahne
- Schale von 1 Limette
- TL Zucker
- Saft von einer halben
Limette

Zubereitung:

- Ananas schälen, in acht Teile schneiden, den harten Innenteil entfernen und die Ananasstücke noch einmal halbieren, dabei den Saft auffangen.
- Zucker mit dem ausgekratzten Vanillemark vermischen.
- Die Ananasstücke in einer Pfanne in heißer Butter anbraten. Mit etwas Vanillezucker bestreuen, wenden und den restlichen Zucker darüber streuen.
- Die Ananasstücke auf beiden Seiten karamellisieren lassen.
- Mit dem Likör begießen und die Stücke aus der Pfanne nehmen.
- Ananasstücke auf acht Dessertteller verteilen. Den Ananassaft in die Pfanne geben, erhitzen und etwas einkochen lassen, bis die Soße eine sirupartige Konsistenz hat. Die Soße über die Ananasstücke verteilen.

Für die Garnitur:

- Die Sahne mit Limettenschale, Zucker und Limettensaft verrühren.
(Achtung: erst kurz vor Gebrauch mischen)
- Die Ananasstücke mit einem Esslöffel Limettensahne dekorieren.



Roger Lewentz

*Abgeordneter im
Landtag und Kandidat
Landtagswahl 2006 im
Wahlkreis 8 - Koblenz/
Lahnstein*

GESCHMORTE REHKEULE À LA JÜTLAND

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Rehkeule ohne Knochen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Kräuter der Provence
- Lorbeerblatt
- 1-2 EL Butterschmalz
- Zwiebeln
- Karotten
- ca. 10 Backpflaumen
- säuerliche Äpfel
- 1-2 EL Tomatenmark
- großer Schuss Rotwein
- 3/8 l Gemüse- oder Wildbrühe
- Schuss Sahne
- 1-2 EL Preiselbeeren
- Prise Cayennepfeffer
- je einige Tropfen Zitronensaft, Obstessig, Preiselbeerlikör (oder alternativ Weinbrand mit Preiselbeeren)

Zubereitung:

- Die küchenfertige Rehkeule waschen, trocken tupfen, mit einer Küchenschnur binden und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Die Wacholderbeeren, die Pfefferkörner, das Lorbeerblatt in einem Mörser zerreiben, mit Kräutern der Provence vermischen und das Fleisch mit einreiben. Etwas Schmalz im Bräter erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten.
- Die Zwiebeln, die Karotten, die Äpfel und die Pflaumen in Würfel schneiden, zum Fleisch geben und mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren, mit Rotwein und der Brühe ablöschen. Den Bräter verschließen und das ganz bei 180 bis 200 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 80 bis 90 Minuten schmoren lassen. Sehr hilfreich ist ein Bratenthermometer!
- Nach Ende der Garzeit die Rehkeule herausnehmen und warm stellen, die Sauce mit dem Pürierstab oder ähnlichem, pürieren, mit der Sahne verfeinern, die Preiselbeeren untermischen und je nach Geschmack binden. Die Sauce abschmecken und mit Preiselbeerlikör (oder Weinbrand) abschmecken.
- Die Rehkeule in dünne Scheiben schneiden, mit Sauce überziehen, anrichten, ausgarnieren und servieren.



*Abgeordnete im
Landtag und Kandidatin
Landtagswahl 2006
im Wahlkreis 45 -
Kaiserslautern-Land*

Margit Mohr

DAMPFNUDELN (SALZIG)

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 25 g Hefe oder 1 1/2 Päckchen Trockenhefe
- Päckchen Vanillezucker
- 1/4 l lauwarme Milch
- Eier verquirlt
- 50 g Butter
- Prise Salz
- etwas Zucker ca. 60-80 g

WeißweinsöÙe Zutaten:

- 1/2 l herber Weißwein
- 1/4 l Wasser
- EL Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 2 Eigelb
- 2 Eiweiß

Zubereitung:

- Aus Mehl, Hefe Milch und den anderen Zutaten einen Hefeteig bereiten, Teig gehen lassen.
- Dampfnudeln formen, ebenfalls gehen lassen.
- eine Kasserolle mit Fett oder Schmalz einreiben und Salz hinein streuen, je nach Größe der Kasserolle.
- Dampfnudeln hineinsetzen.
- 1/2 Tasse Wasser hinzugießen und ca. 8 Minuten backen lassen.

Zubereitung:

- Wein, Wasser, Zucker erhitzen, nicht kochen.
- Speisestärke mit Flüssigkeit aus dem Topf anrühren.
- Speisestärke in die erhitzte Weinmischung einrühren, 1 bis 2 mal aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
- Eiweiß zu Eischnee schlagen bis er fest ist.
- Eigelb gut verrühren.
- WeinsoÙe wieder erhitzen und das Eigelb einrühren.
- 5 Minuten gut schlagen, dann vom Herd nehmen.
- Eischnee locker unterziehen.

KARTHÄUSER KLÖSSE

Zutaten:

- 6-8 Brötchen
- 1/2 l Milch
- 2 Eier
- 40 g Zucker
- Päckchen Vanillezucker
- Zitronenabrieb

Zubereitung:

- Von den Milchbrötchen die äußere Kruste abreiben.
- Milch, Eier, Zucker, Vanillezucker, Zitronen verquirlen.
- Abgeriebene Brötchen darin einlegen bis sie weich sind.
- Eiweiß zu Schnee schlagen.
- Durchweichte Brötchen zwischen beiden Händen flach ausdrücken, formen und in Eiweiß wenden.
- Eiweiß über die Brötchen streichen.
- Dann in dem abgeriebenen Semmelmehl panieren.
- Kurz aber gut anbraten.
- Dazu wird Vanillesoße gereicht.





Renate Pepper

*Abgeordnete im
Landtag und Kandidatin
Landtagswahl 2006 im
Wahlkreis 3 - Linz am
Rhein/Rengsdorf*

RHEINISCHE LAMMKEULE MIT ROSMARIN

Zutaten:

- 1,2 kg Lammkeule mit Knochen
- 2-3 EL Rosmarinnadeln
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 2 Karotten
- 1 Stück Sellerie
- 2 Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 2 ungeschälte Knoblauchknollen
- 250 ml Rotwein aus dem Anbaugbiet Mittelrhein

Zubereitung:

- Die Keule in Abständen von etwas 2 bis 3 cm mit der Spicknadel einstechen. In jede kleine Öffnung eine Rosmarinnadelstecken.
- Fleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Keule in Olivenöl im Backofen bei 180°C langsam auf allen Seiten anbraten.
- Die Karotten, den Sellerie, die halbierten Tomaten und das Lorbeerblatt hinzufügen.
- Die Knoblauchknollen quer halbieren, ungeschält, mit der Schnittfläche nach unten, begeben und mit dem Fleisch 45 bis 50 Minuten braten.
- Nach und nach den Wein begeben.
- Das Fleisch bei offener Türe des abgestellten Ofens etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- Den Bratensatz mit 3 bis 4 Esslöffel Wasser lösen, stark aufkochen und in einer Saucière anrichten.
- Das tranchierte Fleisch mit etwas Fleischsauce beträufeln.
- Die Karotten halbieren und mitservieren.
- Das Knoblauchpüree aus der Schale drücken.
- Durch das Schmoren hat der Knoblauch seinen aggressiven Geschmack verloren und schmeckt wunderbar zum Lamm.

Tipp: Achten sie beim Einkauf des Lammfleisches wo und wie diese Tiere gehalten werden. Im Rheinland gibt es einige Züchter, die besonders gutes Lamm produzieren. Die Tiere werden artgerecht gehalten und ihre Nahrung ist weitgehend biologisch angebaut. Das Fleisch ist zart und fettarm.





Carsten Pörksen

*Abgeordneter im
Landtag und Kandidat
Landtagswahl 2006
im Wahlkreis 17 - Bad
Kreuznach*

WARMER KARTOFFELSALAT

für 4 Personen:

- 1,5 kg festkochende Kartoffeln bissfest kochen, abkühlen lassen, pellen und in ca. 2-3 mm dicke Scheiben schneiden.
- 400 g durchwachsenen geräucherten Speck in Würfel schneiden und in einer Bratpfanne auslassen, bis Speckanteil flüssig ist (nicht zu stark braten).
- Würfel herausnehmen und ca. 6 mittelgroße Zwiebeln würfeln und in dem Fett dünsten, bis sie leicht braun werden.
- 3/4 Liter Fleischbrühe, 7 EL Sonnenblumenöl (kein Olivenöl) und
- 7 EL Essig beifügen, sowie mit
- Salz, frischgemahlener Pfeffer abschmecken.
- Anschließend Speck und Zwiebeln unter die Kartoffeln mischen.
- Die Brühe darüber geben und das Ganze leicht erwärmen.
- Dazu ein schönes Stück Fleisch, z.B. Rollbraten, es schmeckt aber auch ohne!

MOUSSE AU CHOCOLAT

für 4 Personen:

- Eine Tafel Bitterschokolade zerkleinern und mit 2 EL Wasser in einem Topf auflösen.
- 1 TL Espresso dazugeben.
- Das Eigelb von 2 Eiern schaumig rühren, der Schokolade beifügen und diese Masse leicht abkühlen lassen.
- 1 Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.
- 400 g (2 Becher) Sahne schlagen und ebenfalls darunter heben.
- Mit Schokostreusel oder Schokoblättchen bestreuen.
- Die Mousse kalt stellen.
- Sie schmeckt besonders gut, wenn sie für ein bis zwei Stunden in den Gefrierschrank gestellt und eine Stunde vor dem Verzehr herausgeholt wird.





Astrid Schmitt

*Abgeordnete im
Landtag und Kandidatin
Landtagswahl 2006 im
Wahlkreis 20 - Daun*

BLUTWURSTRAVIOLI AUF LAUCH-KATOFFELGEMÜSE

Zutaten:

- 180 g Weizenmehl
Type 405
- 80 g Hartweizengrieß
- 7 Eigelb
- 1 TL Olivenöl
- 20 ml Wasser
- Salz

Zubereitung:

- Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Grieß, Eigelb, Öl, Wasser und Salz dazugeben.
- Alles mit den Händen zu einem festen Teig verkneten.
- Dies dauert ca. 1/4 Stunde. Wichtig ist, dass der fertige Teig nicht mehr klebt.
- Sie können den Teig auch erst in der Küchenmaschine gut verkneten und dann noch ca. 5- 10 Minuten mit den Händen nachkneten.
- Den Teig anschließend in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
- 160 g Blutwurst leicht erwärmen.
- Den Teig von Hand dünn ausrollen, (oder mit einer Nudelmaschine), mit einem Teigradchen oder Messer in 5 cm große Quadrate oder Kreise schneiden.
- Die Blutwurst mit Hilfe von zwei Teelöffeln jeweils als Häufchen in die Mitte geben.
- Die Teigländer mit einem Pinsel mit verquirlten Eigelb dünn bestreichen.
- Die Quadrate o. Kreise zusammenfalten und die Ränder festdrücken.
- Reichlich Wasser mit etwas Salz und Öl aufkochen lassen.
- Die Ravioli darin etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

-
- Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.
 - 20 g Butter in einem Topf schmelzen und die Nudel kurz anschwanken.
 - 1/4 l hellen Gemüsefond auf 80 ml einkochen lassen.
 - 200 g Lauch putzen, waschen und in Rauten oder Streifen schneiden.
 - 200 g festkochende Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
 - Die Kartoffelscheiben in 30 g Butter andünsten, ohne dass sie Farbe nehmen.
 - 1/2 Knoblauchzehe zerdrückt hinzufügen, mit etwas Gemüsefond angießen, kurz aufkochen, Lauch hinzufügen.
 - Das ganze bei milder Hitze zugedeckt 5 bis 7 Minuten bissfest garen.
 - Die Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
 - 20 g Butter eiskalt gewürfelt zum Binden darunter mischen.
 - 80 g geriebener Käse unterheben,
 - mit fein gehackter Petersilie garnieren.





Hildrun Siegrist

*Abgeordnete im
Landtag und Kandidatin
Landtagswahl 2006 im
Wahlkreis 42 - Neustadt
an der Weinstraße*

„ROSTIGE RITTER“

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Milchbrötchen
- Öl zum Ausbacken
- 100 g Zucker
- Butter
- ca. 1/2 l Milch
- 1 Vanilleschote
- 3 Eier
- Zucker
- Zimt

Zubereitung:

- Die Kruste der 1 bis 2 Tage alten Brötchen mit dem Reibeisen abreiben.
- Milch, Zucker und ausgeschabtes Mark der Vanilleschote aufkochen und über die Brötchen gießen.
- 5 bis 10 Minuten durchziehen lassen, ausdrücken.
- Die Eier verquirlen, darin die ausgedrückten Brötchen wenden.
- Anschließend mit dem vorher abgeriebenen Weckmehl panieren.
- Bei mäßiger Hitze in wenig Fett (zu gleichen Teilen Öl und Butter) ausbacken.
- In Zucker und Zimt wälzen.

und dazu passt...



VANILLESAUCE

Zutaten:

- 1/2 l Milch
- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 8 Eigelb

Zubereitung:

- Milch mit Zucker und ausgekratztem Vanillemark aufkochen, abkühlen lassen. Eigelbe in die angerührte Milch geben und unter Rühren langsam erhitzen, bis zur „Rose“ abziehen. („Rose“ abziehen: Die Sauce auf dem Kochlöffel sieht nach „darauf Pusten“ aus wie eine Rose.)
- Alles durch ein Haarsieb streichen und servieren.





Anne Spurzem

*Abgeordnete im
Landtag und Kandidatin
Landtagswahl 2006 im
Wahlkreis 12 - Mayen*

MEIN LIEBLINGSGULASCH

- 1 EL Zucker in einem Bräter karamellisieren
- 500 g Zwiebeln schälen, feingehackt zugeben, glasig dünsten
- 2 EL Butterschmalz zugeben, unter Rühren schmelzen lassen
- 1 EL Tomatenmark kurz mitrösten
- 750 g Rindergulasch darin kräftig anbraten
- Salz, Pfeffer, Paprika zugeben
- Mit ca. 1/4 l Rotwein ablöschen, ca. 30 Min. schmoren
- 1 Rote Paprika
- 1 Grüne Paprika würfeln und
- 2-3- Tomaten zugeben
- einige Thymianzweige
- etwa 1 Stunde weiterschmoren
- ca. 1/4 l Fleischbrühe bei Bedarf zugeben
- 1 kleine Kartoffel fein reiben, unterrühren
- nach ca. 15 bis 20 Minuten mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 Schuss Noilly Prat abschmecken
- Mit Nudeln oder Klößen servieren





Die Rezepte wurde von **Jean-Luc Mundel**, Küchenleiter im Gastronomischen Bildungszentrum Koblenz, überarbeitet und für hervorragend befunden.



Entscheidung für
Rheinland-Pfalz.

SPD