

Rote  
kochen  
gut

*Rheinland-Pfalz*

**SPD**

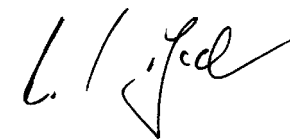
## Grußwort

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

Zehn Kolleginnen und Kollegen der SPD-Landtagsfraktion aus allen Teilen des Landes – vereint durch ihre Liebe zur Kochkunst – hat Heribert Heinrich animiert, Ideengeber zu sein. Einmal mehr zeigt sich, wie sich Präzision und Liebe zum Detail mit Kreativität und Genussfreude in Vollendung verbinden.

Lassen Sie sich inspirieren durch die Köstlichkeiten, die Friederike Ebli, Hannelore Klamm, Norbert Stretz und Martin Haller als Pfälzer, der Rheinhesse Heiko Sippel, Irmgard Fürst und Alfons Maximini aus der Region Trier, Monika Fink aus der Eifel, Renate Pepper aus dem Norden des Landes und nicht zuletzt Heribert Heinrich selbst präsentieren.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich viel Vergnügen beim Blättern in diesem gelungenen Werk, vor allem aber viel Erfolg beim Nachkochen und Freude beim Genuss der Speisen.



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



## Impressum

Herausgeber: Heribert Heinrich ©2011  
Fotos: Willie Beckmann, Fotolia Bildagentur, Autoren, Archiv  
Gestaltung: Beckmann Mediendesign, Holler  
Druck: Druckerei Hachenburg



Friederike Ebli

Landtagsabgeordnete  
und Kandidatin für die  
Landtagswahl 2011 im  
Wahlkreis 38 – Speyer

## GEFÜLLTE STEAKS MIT GEMÜSE

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Rindersteaks
- 1 kleine Knoblauchzehe
- weißer Pfeffer, Meersalz
- 2 Tl Tomatenmark
- 2 Scheiben Mozzarella (50 gr.)
- 300 g Zucchini
- 200 g kleine Tomaten
- 40 g Butterschmalz
- 1 kleine gewürfelte Zwiebel
- je 1 Tl Thymian und Basilikum, feingewiegt

### Zubereitung:

- Die Fleischscheiben mit dem Handballen flachklopfen. Die Knoblauchzehe abziehen und durchpressen, dann mit Pfeffer, Salz und Tomatenmark mischen und auf die Steaks streichen. Jeweils 1 Scheibe Mozzarella auf das Fleisch legen, zusammenklappen und das Ganze mit Holzspießchen zusammenstecken.
- Die Zucchini waschen und in bleistiftdünne Stifte schneiden. Die Tomaten häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
- Die Hälfte des Butterschmalzes erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen, dann die Zucchini und die Tomaten dazugeben und 5 Minuten andünsten.
- Die Kräuter und das Gemüse mischen und es mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- In einer zweiten Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Steaks darin von beiden Seiten 3 Minuten anbraten, dann den Deckel auflegen, und das Ganze bei ausgeschalteter Platte 3 Minuten warm halten, damit der Käse schmilzt.
- Die Steaks mit dem Gemüse anrichten
- Dazu kann Reis gereicht werden.

Wir kaufen grundsätzlich beim örtlichen Metzger. Auch sonst gilt immer der Grundsatz „am besten Produkte aus der Region kaufen“.

## BLÄTTERTEIGGEBÄCK

### Zutaten:

- 2 Rollen Blätterteig (aus der Kühltheke)
- Nutella
- Milch
- Mandelblättchen

- Eine Rolle Blätterteig aufrollen, ganz mit Nutella bestreichen, zweite Rolle Blätterteig drauflegen.
- Ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden, jeweils eine Schleife binden, auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Mit Milch bestreichen und Mandelblättchen bestreuen.
- Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.
- Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Mit einer Tasse fairen Kaffee servieren.





**Monika Fink**

*Landtagsabgeordnete  
und Kandidatin für die  
Landtagswahl 2011 im  
Wahlkreis 21 – Bitburg-  
Prüm*

## EIFEL TAART MIT SPECK UND KÄSE

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- 2 TL Rapsöl
- Hefe 8 g (oder ein 1/2 Päckchen Trockenhefe)
- 100 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 Becher Crème fraîche
- 200 g EIFEL Speck
- 150 g EIFEL Bergkäse oder Gouda
- 1 Zwiebel, in dünne Halbringe geschnitten

### Zubereitung:

- Mehl, Salz, Öl und Wasser zu einem glatten Teig verkneten, den Teig einige Zeit ruhen lassen.
- Danach in vier kleine runde Ballen formen und jeweils sehr dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen und mit Crème fraîche bestreichen. Dann mit etwas Käse bestreuen und mit Speck und Zwiebeln belegen.
- Im Ofen bei 260 Grad ca. 4 Minuten backen, bis die Flammkuchen leicht knusprig sind.
- Wenn der Ofen nur bis 220 Grad geht, etwa 10 Minuten drin lassen.
- Für die vegetarische Variante anstelle von Speck Paprikawürfel verwenden.

Perfekt für Gäste, lässt sich sehr gut vorbereiten und ohne Qualitätsverlust wieder aufwärmen. Schmeckt aber nur mit EIFEL Premium Speck und EIFEL Käse richtig gut, dazu empfehle ich ein Glas Riesling von der Mosel oder ein Glas Bitburger – Zum reinknien!!!

## EIFEL ZIEGENKÄSE LOLLIES FÜR DEN GOURMET

### Zutaten:

- 4 grüne kleine Zucchini
- 4 gelbe kleine Zucchini
- 400g Frischkäse
- 400g EIFEL Ziegenfetakäse
- 1 rote und eine gelbe Paprika
- 15 Blatt Gelatine
- frische Kräuter

### Zubereitung:

- Zucchini auf Aufschnittmaschine dünn aufschneiden
- Zucchini salzen, pfeffern im Kombidämpfer leicht dämpfen, erkalten lassen
- Zucchini Scheiben auf Frischhaltefolie auslegen
- Frischkäse im Mixer aufschlagen, Ziegenfetakäse reinbröseln
- Paprika fein würfeln und zugeben, Kräuter zugeben
- Gelatine auflösen und zugeben
- Masse auf Zucchini streichen, aufrollen (Durchmesser ca. 4cm)
- über Nacht erkalten lassen
- auspacken, Spieße einstecken, dann aufschneiden

Das perfekte Fingerfood für den Sommer. Schmeckt am besten im Sommer auf der Terrasse, dazu ein Glas Rotwein von der Ahr – Herz was willst du mehr?

**Quellenangabe:** Originalrezepte von Thomas Herrig „EIFEL Kulinarisch“, Landgasthof in 54636 Meckel





Irmgard Fürst

Landtagsabgeordnete  
im Wahlkreis 24 – Trier/  
Schweich

## KÄSE-SAHNE-TORTE

### Zutaten Boden:

- 3 Eier
- Zucker
- Butter (so viel, wie Gewicht der Eier)
- Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver

### Alternative:

- 3 Wienerböden

### Zutaten Füllung:

- 500 g Quark
- 150-200 g Zucker
- 400 g Schlagsahne
- 4 Eier
- 12 Blatt Gelatine
- 1-2 ger. Zitronenschale
- Saft von 1-2 Zitronen
- 1 Prise Salz
- 1 Glas Kirschen oder 1 Dose Mandarinen

### Zubereitung Boden:

- Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und kalt stellen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, bis der Zucker ganz aufgelöst ist. Die weiche Butter, Mehl und Backpulver mit der Masse verrühren. Den Eischnee unterheben.
- Ca. 20 Min. bei 170 Grad backen. Nach dem Erkalten durchschneiden, ergibt dann zwei Böden.

### Zubereitung Füllung:

- Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
- Den ersten Boden auf die Kuchenplatte legen und eine Springform darum herum machen. Den Boden mit Obst belegen.
- Die Eier trennen.
- Quark, Zucker und Eigelb gut verrühren. Zitronensaft und Zitronenschale zufügen und verrühren.
- Das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen.
- Die Sahne steif schlagen.



- Die Gelatine erhitzen und auflösen, dann lauwarm unter die Masse ziehen. Anschließend das Eiweiß und dann die Sahne unterziehen.
- Die Hälfte der Masse auf den vorbereiteten Boden geben, den zweiten Boden darauf legen und den je nach Wunsch auch mit Obst belegen.
- Nun die restliche Masse auf den zweiten Boden geben und oben glatt streichen.
- Die Torte mindestens drei Stunden gut kalt stellen.
- Anschließend mit Obst oder Puderzucker garnieren.



**Martin Haller**

*Landtagsabgeordneter  
und Kandidat für die  
Landtagswahl 2011  
im Wahlkreis 34 –  
Frankenthal und Teile des  
nördlichen Rhein-Pfalz  
Kreis*

## ORIENTALISCHE LAMMSCHULTER

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Lammschulter (ca. 900g)
- 50 g frischer Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten (evtl. weniger)
- 5 Kapseln Kardamom
- 1 Tl Fenchel
- 1 Tl Koriander
- 1 Tl Kurkuma
- 1 Tl Szechuan-Pfeffer
- Salz
- 500 g Tomaten
- 8 El Öl
- 250 ml Lammfond
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

### Zubereitung:

- Lammschulter evtl. von Fett und Sehnen befreien. Ingwer schälen. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauchzehen sehr fein würfeln. Chilischoten entkernen und fein hacken. Aus Kardamomkapseln die Samen lösen und hacken.
- Ingwer, Knoblauch, Chili, Kardamomsamen, Fenchelsaat, Koriander, Kurkuma, Szechuan-Pfeffer, Salz und 4 El Öl mischen. Tomaten vierteln, die Stielansätze herausschneiden. 4 El Öl in einem Bräter erhitzen, die Lammschulter mit Zwiebeln darin rundherum kräftig anbraten. Die Gewürzmischung auf der Lammschulter verteilen und andrücken. Lammfond dazugießen, Tomaten dazugeben.
- Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad ca. 15 Min., dann bei 120 Grad weitere 80 Min. braten (Umluft nicht empfehlenswert). Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen. Das Weiße und Hellgrüne in 4 cm große Stücke schneiden und nach 70 Min. zur Lammschulter geben.
- Um die Lammschulter zuzubereiten, bedarf es nicht allzu viel Arbeit, obwohl das Ergebnis etwas ganz Besonderes bietet. Dieses Rezept verwandelt durch die ausgefallene Gewürzmischung etwas Altbekanntes in eine neue Variation, die ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis bietet.
- Zunächst ist es wichtig, dass man alle Gewürze besorgt. Dazu muss zwar kein Spezialgeschäft aufgesucht werden, überall bekommt man jedoch



- nicht alles. Kardamom bekommt man günstig auch in Kapselform, welches dringend zu empfehlen ist, den Fenchel habe ich als Tee gekauft. Szechuan-Pfeffer wird auch „Zitronenpfeffer“ genannt, unter diesem Namen ist er eher zu finden. Alles andere ist unkompliziert zu besorgen.
- Zunächst muss die Gewürzmischung für die Lammschulter hergestellt werden. Der Ingwer muss geschält und sehr kleingehackt, die Kardamomkapseln geknackt und der Inhalt nochmals etwas zerkleinert werden. Der Knoblauch wird normal geschält und gewürfelt und die Chilischoten entkernt und kleingehackt. Hierbei ist etwas Vorsicht geboten, denn sie sind sehr scharf. Am Besten sich danach sofort die Hände waschen. Hat man alle anderen Gewürze in Pulverform (empfehlenswert) werden nun nur noch die bearbeiteten Zutaten mit den Pulvergewürzen und Esslöffel Öl gut vermengt. Die orientalische Gewürzmischung ist damit fertig und kann zunächst beiseite gestellt werden.
  - Anschließend müssen die Zwiebeln geschält, gewürfelt und im heißen Öl in einem Bräter angebraten werden, in welcher nach kurzer Zeit die zuvor abgewaschene und weitgehend

entfettete Lammschulter rundum kräftig mit angebraten wird. Ist dies geschehen, verteilt man die Gewürzmischung auf der Lammschulter und fügt die geviertelten Tomaten sowie den Lammfond hinzu. Dann die Lammschulter zunächst bei 190°C 15 Minuten im Ofen braten (keine Umluft) und dann bei 180°C 80 Minuten weiterbraten lassen. Zehn Minuten, bevor die Lammschulter fertig ist, noch die gewaschenen und geschnittenen Frühlingszwiebeln in den Bräter zugeben.

- Ist die Zeit um, die Lammschulter herausnehmen, schneiden und mit dem Gemüse servieren. Wird die Lammschulter geschnitten, sollte der Garzustand nochmals überprüft werden, um die Lammschulter notfalls noch ein paar Minuten in den Ofen zu schieben.
- Das Gemüse mit der entstandenen Soße in eine Schüssel geben. Es klingt zwar zunächst nach einer nicht so spannenden Beilage, schmeckt aber auf Grund des Lammfonds sehr gut und passt hervorragend zur Schuler. Als zweite Beilage kann Kartoffelgratin oder Risotto empfohlen werden. Das Risotto mit Weißwein und Hühnerbrühe kochen und danach mit Safran abschmecken.
- Nicht vergessen, die Gewürzmischung mit dem Fleisch zu servieren! Guten Appetit!



Landtagsabgeordneter  
im Wahlkreis 9 – Koblenz



Heribert Heinrich

## KALBSLEBER AUF VENEZIANISCHE ART

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 gr. Kalbsleber
- 150 gr. Zwiebeln in feine Streifen geschnitten
- 3 EL Öl zum Anbraten
- 2 EL Mehl
- 30 gr. Butter
- 50 ml Weißwein
- 200 ml Fleischsuppe
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Majoran, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

### Zubereitung:

- In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln hellbraun rösten.
- Die enthäutete und in feine Scheiben geschnittene Kalbsleber mit etwas Mehl bestreuen und in einer Stielpfanne in heißem Öl unter ständigem Wenden rasch anbraten.
- Mit Weißwein löschen und die Zwiebeln sowie die Fleischsuppe dazugeben. Mit dem Zitronensaft, dem Majoran, der Petersilie, dem Knoblauch und dem Pfeffer aus der Mühle würzen und mit der restlichen Butter verfeinern.
- Erst kurz vor dem Servieren salzen.
- Als Beilage eignen sich Bratkartoffel oder Reis.





**Hannelore Klamm**

Vizepräsidentin  
des Landtages  
Rheinland-Pfalz,  
Landtagsabgeordnete  
und Kandidatin für die  
Landtagswahl 2011  
im Wahlkreis 37  
– Mutterstadt

## TRIESTER TORTE (NACH GABY)

### Zutaten:

- 300 g Butter
- 300 g Zucker
- 9 Eier
- 300 g Haselnüsse
- 150 g Zwieback (gemahlen)
- 3 Teel. Backpulver
- 150 g geriebene Edelbitterschokolade
- 6 Eßl. Rum

### Zubereitung:

- Butter, Zucker und Eier schaumig rühren, restliche Zutaten unterheben und gut mischen.
- In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (28 cm) füllen und bei 175 Grad bzw. bei Heißluft 160 Grad ca. 60 Minuten backen (Stäbchenprobe).
- Nach dem Abkühlen die Torte mit der Schokoladenglasur überziehen und den Rand mit Krokant bestreuen.

Ist gehaltvoll, schmeckt sehr gut.

### Für die Glasur:

- Schokoladenglasur und Krokant



## COQ AU VIN NACH ELSÄSSER ART

### Zutaten:

- 1 Poularde oder großes Hähnchen ca. 1,3 – 1,4 kg
- 2 Zwiebeln
- 1 Stängel Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Champignon
- 1/4 l Weißwein (mit wenig Säure, z.B. Weißburgunder)
- 1/4 l Hühnerfond oder Brühe
- 1 Becher Sahne

### Zubereitung:

- Hähnchen säubern, trocken tupfen und in 6 bis 8 Teile zerlegen, mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mehlen.
- In einer Schmorpfanne die Geflügelteile anbraten, die zerkleinerten Zwiebeln und die in Scheiben geschnittenen Champignons mit schmoren. Knoblauch, Thymian, Lorbeerblatt dazu geben und den Wein und den Fond angießen. Circa 35 bis 40 Minuten zugedeckt schmoren.
- Wenn die Poulardenstücke gar sind, aus dem Topf nehmen, warm halten und die Sauce fertig stellen.
- Für die Sauce die Sahne dazu geben, evtl. etwas einkochen lassen, so dass eine cremige Sauce entsteht. Diese dann über die Geflügelteile gießen.
- Dazu passen Bandnudeln oder Baguette.







**Alfons Maximini**

*Landtagsabgeordneter  
und Kandidat für die  
Landtagswahl 2011 im  
Wahlkreis 26 – Konz-  
Saarburg, Hermeskeil  
und Kell am See*

## PILZSUPPE

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 gr. frische Champignons
- 200 gr. frische Pfifferlinge
- 2 Zwiebeln
- 30 gr. Butter
- 3/4 L Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Curry
- Zucker
- 30 gr. Mehl
- 1/8 L Schlagsahne
- 2 EL saure Sahne
- 2 TL Zitronensaft
- Petersilie

### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und würfeln,
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden,
- Pfifferlinge putzen und halbieren,
- Zwiebeln und Pilze in Butter andünsten.
- Mit Brühe auffüllen, salzen, pfeffern, Curry und Zucker dazu,
- 15 min. in schwacher Hitze garen,
- Mehl mit Schlagsahne verrühren und in die Pilzsuppe geben.  
Nur erhitzen nicht kochen,
- Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken,
- feingehackte Petersilie dazu und servieren.

**Variante:** angetaute Blätterteigplatten über die Suppentassen anlegen, Rand vorher mit Wasser anfeuchten, mit verdünnter Dosenmilch verstreichen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad bis goldgelb backen.



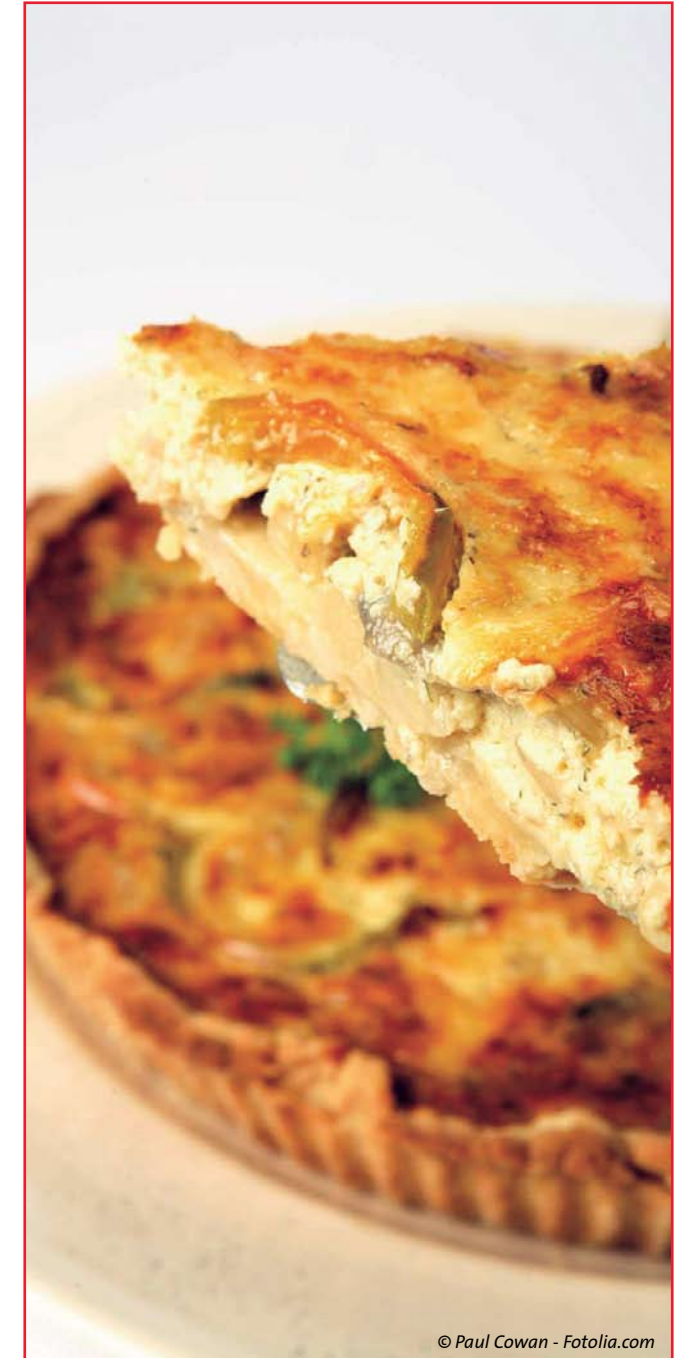
## QUICHE MIT LACHS

### Zutaten:

- Blätterteig
- 250 gr. Schmand (saure Sahne)
- 150 gr. Frischkäse (Bressot)
- 3 Eier
- 500 gr. Brokkoli (TK-Ware)
- 200 gr. Räucherlachs
- Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

- Blätterteig antauen und auf bemehlter Fläche kurz ausrollen (Blech oder Quiche-Form).
- Schmand und Frischkäse mit Eiern verrühren.
- Brokkoli 4 Min. garen und in kleine Röschen zerkleinern.
- Räucherlachs in kleine Streifen schneiden und mit dem Brokkoli auf dem Blätterteig verteilen, anschließend Ei-Schmandmasse darüber verteilen.
- Würzen mit Pfeffer und Salz.
- Herd auf 200 bis 220 Grad vorheizen und 30 Min. backen.





Renate Pepper

Landtagsabgeordnete  
im Wahlkreis 3 – Linz am  
Rhein/Rengsdorf

## SPINATTORTE

### SO SCHMECKT DER SPINAT GROSSEN UND KLEINEN MENSCHEN

#### Zutaten:

- 1000 g frischer Spinat
- 500 g Blätterteig
- 7 Eier
- 250 g Feta-Käse
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Oregano
- Olivenöl
- Butter

#### Zubereitung:

- Spinatblätter putzen und waschen, in eine große Schüssel geben und stark salzen.
- Nun die Blätter zerpfücken und dabei das Salz hineinreiben. Der Spinat fällt zusammen, das Salz muss gründlich heraus gespült und der Spinat in ein Sieb zum Abtropfen gegeben werden.
- Die Eier verschlagen, mit dem zerbröckelten Fetakäse verrühren und mit dem Spinat vermengen.
- Die Zwiebel hacken und in Olivenöl andünsten, den Spinat hinzufügen, mit Pfeffer und Oregano würzen.
- Eine feuerfeste Form mit Butter ausfetten, aufgetauten Blätterteig ausrollen und die Form damit auslegen. Zwei Rechtecke des Blätterteiges für die Abdeckung der Spinattorte zurückbehalten.
- Die Spinatmasse in die Form füllen und mit dem verbliebenen Blätterteig abdecken. Die Oberfläche mit Butter bepinseln und mit einer Gabel einstechen.



- Die Spinattorte 50 Minuten bei 190 Grad backen.
- Heiß mit einem guten Mittelrheinwein servieren.

Einfach köstlich!





**Heiko Sippel**

*Landtagsabgeordneter  
und Kandidat für die  
Landtagswahl 2011 im  
Wahlkreis 33 – Alzey*

*„Eine Mahlzeit ohne Wein  
ist wie ein Tag ohne  
Sonnenschein.“*

## **ALBIGER BACKESGRUMBEERE (KARTOFFELN)**

### **KÖSTLICH-DEFTIGES AUS RHEINHESSEN**

#### **Zutaten**

**für ca. 8 Personen**

**für einen großen Bräter:**

- 3 kg Kartoffeln, etwas größer als Pommes schneiden
- 2 Zwiebeln, grob schneiden
- 2 kg gesalzenes Kammfleisch
- 400 g Dörrfleisch, grob würfeln
- 1/2 Liter Weißwein
- 1/2 Liter Sahne
- Salz, Pfeffer
- etwas Muskat
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Becher Schmand, 200ml
- 1 Becher Sahne, 200 ml

#### **Zubereitung:**

- Ein Drittel der Kartoffeln legt man in den Bräter, dann das gesalzene Fleisch, die Zwiebeln, die Lorbeerblätter, würzt mit Salz, Muskat und Pfeffer, gibt das gewürfelte Dörrfleisch dazu und deckt das Ganze mit den restlichen Kartoffeln ab.
- Anschließend mischt man den 1/2 Liter Sahne mit dem Wein, gießt sie über die Kartoffeln, so dass die Flüssigkeit etwa 2 cm unter die Oberfläche reicht.
- Die Becher Sahne und Schmand werden gemischt und über das Ganze verteilt.
- Ab in den Backofen mit Deckel bei 240° etwa 1 Stunde, dann auf 180° zurück und noch mal 1 Stunde, danach den Deckel abmachen und noch 1/2 Stunde ohne Deckel. So bekommt man eine schöne knusprige Oberfläche.
- Dazu schmecken Rote Beete oder Essig-Gurken.
- Bei einer größeren Menge ist die Garzeit mindestens 3 Stunden.

Guten Appetit!





**Norbert Stretz**

*Landtagsabgeordneter  
und Kandidat für die  
Landtagswahl 2011 im  
Wahlkreis 48 – Pirmasens*

## SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

### Zutaten:

- 400 gr Spaghetti
- 4 gesalzene Sardellenfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 3-4 Esslöffel Olivenöl
- 30 gr Butter
- 150 gr entkernte schwarze Oliven
- 1 EL gesalzene Kapern
- 5 reife Tomaten  
(es eignen sich auch sehr gut Dosentomaten)
- Salz
- 1 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

- Salz von den Sardellenfilets waschen, kleinschneiden und mit Knoblauch, Öl und Butter bei kleiner Hitze anschwitzen.
- Tomaten häuten (nicht nötig bei Dosentomaten), würfeln und zusammen mit Oliven und Kapern zu den Sardellen geben und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln.
- Spaghetti al dente (bissfest) kochen, abschütten und in eine Schüssel geben.
- Heiße Soße drüber geben und mit Petersilie bestreuen.
- Durchmischen und heiß servieren.



## SHEPARDPIE

### Zutaten:

- 600 gr Hackfleisch (Rind und Schwein gemischt)
- 4 Zwiebeln
- Knoblauch nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- 4-5 mittelgroße Kartoffeln
- 100 gr Butter
- 1 Dose Mais ca. 400 gr
- 1 Dose Erbsen ca. 400 gr
- 1 Dose Pilze  
(nach Geschmack)

### Zubereitung:

- Hackfleisch, Knoblauch und Zwiebeln würzen und kurz anbraten.
- In eine Auflaufform füllen und Mais, Erbsen und Pilze darüber geben.
- Kartoffeln kochen und mit heißer Milch zu Püree verarbeiten. Es schmeckt auch lecker, wenn das Püree mit Philadelphiakäse verfeinert wird.
- Kartoffelpüree über die Hackfleischmasse geben, mit Butterflöckchen belegen (evtl. noch mit Reibekäse – kein Parmesan – bestreuen) und bei ca. 180 Grad 35 Minuten in den Backofen geben.



Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen.

In diesem Kochbüchlein finden Sie leckere Rezepte von Politikerinnen und Politikern aus Rheinland-Pfalz, die Sie leicht nachkochen können.

Sie kennen sicher den Ausspruch „Liebe geht durch den Magen“. So ist das auch mit unserem herrlichen Rheinland-Pfalz. Das muss man einfach lieben.

Wir leben hier in Speyer und Umgebung wunderschön „zwischen Rhein und Wein“ mit einer ausgewogenen Mischung von Kunst und Kultur.

In allen Regionen findet man kulinarische Besonderheiten und unsere Weinbaugebiete überzeugen mit hervorragenden Weinen.

Laden Sie doch einfach mal gute Freunde oder Freundinnen ein und probieren Sie eines unserer Rezepte aus. Sie werden feststellen „Rote kochen gut“ und Sozialdemokraten und Sozialdemokratinnen sind einfach gut für unser Land.

Viel Freude wünscht Ihnen

Ihre Landtagsabgeordnete  
Friederike Ebli

27. März 2011

