



CDU

Pulheim
wird vor Ort gemacht.

Appetit

auf Pulheim

Unsere Heimat – Unser Geschmack



FRANK KEPPELER
Bürgermeister für unsere Stadt

Grußwort

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Kochbegeisterte,

„Man kann nicht kochen, wenn man die Leute nicht gern hat“ – dieser Satz stammt zwar von einem französischen Spitzenkoch, aber er gilt für uns alle. Für andere Menschen zu kochen bedeutet, sich ihnen zuzuwenden, einen Raum für Gespräche, für den ganz persönlichen Austausch zu schaffen und sicherlich auch Freude und Genuss zu bereiten. Solche Zuwendung und solcher Austausch erscheinen mir wichtig in einer Zeit, in der sich manche in ihre gefilterten Meinungsblasen im Internet zurückziehen, wo andere Überzeugungen nicht gelten und Andersdenkende nicht respektiert werden.

Kommunalpolitik in Pulheim bietet die große Chance, einen persönlichen und respektvollen Dialog zwischen den Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt und ihren gewählten Vertreterinnen und Vertretern im Stadtrat zu führen. Die Frauen und Männer, die sich in diesem kleinen Kochbuch als Kandidaten für die nächsten Kommunalwahlen am 13. September vorstellen, sind bereit, diesen Dialog mit Ihnen aufzunehmen. Und sie wollen Ihnen mit ihren Lieblingsrezepten eine kleine Freude machen, damit auch Sie Ihrem Umfeld ein wenig Freude bereiten können.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen die kulinarischen Spezialitäten, die hier vorgestellt werden, bestens gelingen. Und wenn es einmal nicht ganz so gut klappt, denken Sie einfach an den Satz von Horst Lichter: „Ich bin kein Virtuose wie Alfons Schuhbeck, Johann Lafer oder Tim Mälzer, ich kann nur lecker kochen.“

Herzlich Ihr

Frank Keppeler

Pulheim

Orr

Foto: Der Pulheimer See wird in den kommenden Jahren zu einem Naherholungsgebiet für die Pulheimer Bürgerinnen und Bürger ausgebaut.

Wir sind für Sie vor Ort



Wahlkreis 8
Elisabeth Rehmann



Wahlkreis 9
Gert Lauterbach



Wahlkreis 10
Heike Erven



Wahlkreis 11
Werner Theisen





Elisabeth Rehmann

☎ 0173 / 2778685

✉ E_Rehmann@t-online.de

Liebe Pulheimerinnen und Pulheimer,
seit 20 Jahren bin ich in der Kommunalpolitik für Sie tätig und betreue seit 16 Jahren den Wahlkreis 8. Trotz vieler Turbulenzen im Laufe der Jahre war es immer eine ehrenamtliche Aufgabe, die mir Spaß gemacht hat. Als 1. Stellvertretende Bürgermeisterin habe ich viele Kontakte zu unterschiedlichen Vereinen und Gruppen in unserer Stadt. Diese Begegnungen mit Menschen sind mir immer wichtig und machen mir viel Freude.

Heute möchte ich Ihnen ein Rezept aus meiner westfälischen Heimat vorstellen, das zu den typischen Gerichten Westfalens zählt, aber auch einem Rheinländer schmecken wird. Man braucht ein bisschen Geduld bei der Zubereitung, aber wer gerne Gulasch mag, ist mit meinem Gericht gut aufgehoben.

Weil neben Beruf, Kindern, Enkelkindern und politischer Arbeit nicht immer viel Zeit zum Kochen bleibt, mache ich gerne eine größere Menge. Der Rest lässt sich prima einfrieren. Bei den Zutaten kann man ein bisschen variieren, mehr Flüssigkeit, ein Schuss Rotwein, keine Kapern. Die Gewürzgurken dazu müssen sein, rote Bete passen auch noch super als Beilage.

Und jetzt viel Spaß beim Kochen unter dem Motto „Unsere Heimat – Unser Geschmack“.

Herzlichst

Ihre
Elisabeth Rehmann

HAUPT-
GERICHT

Westfälischer Pfefferpotthast



ZUBEREITUNG

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Bräter mit Butterschmalz scharf anbraten. Grobgehackte Zwiebeln und ein bisschen Tomatenmark hinzufügen und mitrösten. Die Brühe angießen (evtl. einen guten Schuss Rotwein) und salzen.

Angestoßene Pfefferkörner, Lorbeer, Nelke in einem Tee-Ei hinzufügen und das Fleisch ca. 1½ Stunden garen, bis es weich ist.

Danach die Semmelbrösel einrühren, kurz aufkochen und mit Zitronensaft, gemahlenem weißem Pfeffer und den Kapern abschmecken.

Dazu gibt es Salzkartoffeln, Gewürzgurken, rote Bete und ein Pils. Kölsch geht auch! Am besten am Vortag machen, aufgewärmt ist es noch besser.

ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 750 g Rindfleisch
- 500 g Zwiebeln
- 100 g Butterschmalz
- 1 l gute Fleischbrühe
- Salz
- 6 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Gewürznelke
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL gem. weißer Pfeffer
- 1 EL Zitrone
- 1 EL Kapern, kleingehackt



Gert Lauterbach

☎ 02238 / 56642

✉ cdu@gertlauterbach.de

Liebe Kochbuchleserinnen, liebe Kochbuchleser, mein Name ist Gert Lauterbach. Ich bin Diplom-Verwaltungswirt, verheiratet und habe mit meiner Ehefrau zwei erwachsene Kinder sowie drei Enkelkinder. Seit Jahren engagiere ich mich in der Kommunalpolitik und bin Mitglied im Rat der Stadt Pulheim sowie seit 2015 Vize-Präsident des Pulheimer SC.

Sportlich beheimatet bin ich im Tanzsport, auch Fahrradfahren, Segeln und Schwimmen bereiten mir Freude. 2008 konnte ich gemeinsam mit Vorstandsmitgliedern die Cheerleader des Pulheimer SC ins Leben rufen. Eine Sportart, die mich begeistert und zeigt, dass man gemeinsam als Team/Mannschaft erfolgreich sein kann.

Da bekanntlich gutes Essen Leib und Seele zusammenhält, präsentiere ich Ihnen eines meiner Lieblingsrezepte. Es ergibt ein herzhaftes und einfach zu bereitendes Gericht und passt hervorragend in die kühle Jahreszeit. Auch ohne eine Kochausbildung ist es gut zu bewerkstelligen und schmeckt hervorragend. Einfach noch Kartoffelpüree oder gekochte Kartoffeln dazustellen und schon ist das Menü fertig.

Ich wünsche Ihnen allen einen guten Appetit.

Mit besten Grüßen

Ihr
Gert Lauterbach

HAUPT-
GERICHT

Krautknödel



ZUBEREITUNG

Das Schweinemett mit den Eiern und dem eingeweichten Brötchen gut vermengen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend den rohen Reis dazugeben und weiter mengen. Aus dieser Masse 7 oder 8 Knödel formen.

Das Sauerkraut gut abtropfen lassen. Ein wenig Brühe im Topf aufkochen, das Kraut zugeben und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Nun die Knödel auf das Kraut legen und nochmals ca. ½ Stunde mit garen.

In der Zwischenzeit Püree oder Salzkartoffeln fertigmachen und anschließend mit dem Kraut und den Knödeln heiß servieren.

ZUTATEN

Für 7 bis 8 Stück:

500 g	Schweinemett
2	Eier
1	eingeweichtes Brötchen
	Salz
	Pfeffer
1 Tasse	Reis
1 Dose	Sauerkraut



Heike Erven

☎ 0172 / 9787146

✉ erven.heike@web.de

📷 @erven.heike

Hallo liebe Pulheimerinnen und Pulheimer,
Sie kennen mich!

Seit 20 Jahren betreue ich den Wahlkreis 10, und die „Fordsiedlung“ ist mir sehr ans Herz gewachsen.

Heute stelle ich Ihnen mein Lieblingsgericht vor. Dieses Gericht habe ich schon mit meinen zwei Söhnen in Kindertagen gekocht. Die Zubereitung ist kinderleicht und sehr gut zu variieren, da es auch mit anderen Obstsorten oder herzhaft gebacken werden kann. Meine Söhne sind mittlerweile erwachsen und erinnern sich immer noch gerne an Mamas Pfannkuchen.

Mit Freude arbeite ich seit vielen Jahren bei Ford R+S Mobile, wo ich auch die Belange der Belegschaft im Betriebsrat vertrete. In meiner Freizeit lese und handarbeite ich gerne. Bei unseren Pulheimer Veranstaltungen sowie im Karneval bin ich gerne unter netten Menschen und freue mich auf spannende Begegnungen.

Gerne können Sie mir Ihre Erfahrungen mit diesem Gericht über Instagram oder E-Mail berichten.

So, und jetzt viel Spaß beim Kochen mit den tollen Rezepten in diesem Buch.

Herzlichst

Ihre
Heike Erven

HAUPT-
GERICHT

Apfelpfannkuchen Bio-Regio à la Heike



ZUBEREITUNG

Für den Pfannkuchenteig die Eier in einer Schüssel mit dem Vanillezucker und einer Prise Salz verrühren. Die Milch unterrühren und das Mehl zugeben. Etwas abgeriebene Zitronenschale zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und zwei bis drei Kellen Pfannkuchenteig hineingeben. Dabei darauf achten, dass der Pfannkuchenteig schön gleichmäßig verläuft.

Apfelscheiben auflegen und die Pfannkuchen zuerst von der Unterseite goldbraun backen. Danach mit Hilfe eines Deckels den Pfannkuchen wieder wenden, so dass die Apfelseite oben liegt, und den Apfelpfannkuchen mit Puderzucker bestäuben.

Guten Appetit!

ZUTATEN

- 2 Äpfel aus der Region
- 190 ml Bio-Weidemilch
- 125 g Weizenmehl
- 15 g Puderzucker
- 1 Bio-Zitrone
- 20 g Butter
- 2 Bio-Eier
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz



Werner Theisen

☎ 02238 / 967100

✉ wtheisen@gmx.net

Mein Name ist Werner Theisen. Ich bin 73 Jahre alt. Beruflich habe ich als Kaufmann viele Jahre in einem großen Produktionsbetrieb gearbeitet und zuletzt in einem mittelständischen Logistikunternehmen.

Im Rheinland geboren, wohne ich seit 1979 in Pulheim in der Von-Humboldt-Straße. Ich bin verheiratet und habe drei Kinder und 8 Enkel. Seit frühester Jugend engagiere ich mich ehrenamtlich in Vereinen in und für mein Lebensumfeld.

Als „Neupulheimer“, seit mehr als 40 Jahren, engagiere ich mich in der CDU und arbeite seit 1994 im Stadtrat mit. Seit 1999 bin ich Vorsitzender der CDU-Fraktion.

In dieser Funktion habe ich folgende Schwerpunkte in meiner politischen Arbeit:

- Bildungslandschaft und gute Schulen
- Stadtentwicklung
- das Rathaus als bürgerfreundliche Servicezentrale
- Kinder und Familien

Das Lebensumfeld für mich, meine Familie und meine Freunde möchte ich auch in Zukunft mitgestalten.

Ihr
Werner Theisen

Rheinischer Döppekooche



ZUTATEN

Für 6 Personen:

- 2,5 kg festkochende Kartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 3 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 4 Eier
- 400 g durchwachsener Speck
- 6 Mettwürstchen
- 3 EL Mehl

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und reiben, die Zwiebeln und den Speck in feine Würfel schneiden, die Mettwürste in Scheiben.

Alle Zutaten vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Masse in einen gusseisernen, mit Öl ausgestrichenen Bräter geben und etwas andrücken.

Den Döppekooche für circa 2½ Stunden in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben, in der ersten Stunde ohne Deckel garen.

Den Garpunkt wie beim Kuchenbacken mittels Stäbchenprobe ermitteln. Es sollte sich nach Ende der Garzeit eine dunkle, jedoch keine schwarze Kruste gebildet haben. Wird sie zu dunkel, den Deckel wieder aufsetzen.

Dazu passt ein leckerer Blattsalat.



Andrea Werner

☎ 02238 / 304319

✉ andrea.werner@cdu-pulheim.de

Liebe Pulheimerinnen und Pulheimer,
seit Jahren engagiere ich mich in der Kommunalpolitik und freue mich, nun in Ihrem Wahlkreis für Sie als Ansprechpartnerin und Kandidatin da zu sein – dies vor allem, da ich im sogenannten „Malerviertel“ aufgewachsen bin und seit nunmehr 37 Jahren in Pulheim lebe.

Als Immobilienfachwirtin und Rechtsanwaltsfachangestellte arbeite ich als Asset Managerin für ein international agierendes Immobilienunternehmen mit Sitz in Düsseldorf. In meiner Freizeit koche ich gerne, bin sportlich aktiv u. a. beim Badminton, Fahrrad fahren oder Schwimmen und bin mit großer Freude ehrenamtlich für unsere Stadt politisch tätig. Gerne nehme ich Ihre Anregungen und guten Ideen für die Entwicklung unserer Stadt entgegen.

Bei uns zuhause kam beim Abendbrot auch immer Schwarzbrot auf den Tisch. Unser Familienrezept ist nicht nur lecker, sondern auch typisch ‚kölsche Küche‘.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Nachbacken und freue mich auf den Austausch mit Ihnen.

Herzliche Grüße

Ihre
Andrea Werner

VOR-
SPEISE

Pulheimer Schwarzbrot



ZUBEREITUNG

Zunächst die Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröseln und mit etwas lauwarmer Buttermilch verrühren. Anschließend aus Roggen, Weizen, Weizenmehl, den Sonnenblumenkernen und dem Leinsamen in einer großen Schüssel eine Backmischung herstellen, die restliche Buttermilch beifügen. Dann die Hefe zu der Masse geben.

Die Backformen fetten und mehlen. Den Teig in die Kastenformen füllen und im nicht(!) vorgeheizten Backofen bei 150 Grad drei Stunden abbacken. Das fertige, etwas abgekühlte Brot aus der Form „kippen“ und weiter abkühlen lassen.

Schmeckt am besten mit Käse oder einem „Knubbel Tatar“. Mein Großvater sagte immer, es gehören 7 Zutaten zu einem guten Tatar:

220 g Tatar / 2 TL Kapern / 1 TL Senf / 1 Eigelb / 1 Schalotte / Pfeffer und Salz nach Geschmack. Alles mit einer Gabel zu einer Masse kneten.

... und dazu ein kühles hausgebrautes Heinenhof-Bier aus Pulheim-Orr. Guten Appetit!

ZUTATEN

Teig für 2 Kastenformen à 30 cm:

- 500 g Roggen und
- 500 g Weizen, jeweils auf 8 geschrotet (sehr grob), gibt's z. B. im Reformhaus
- 220 g Rübekraut, z. B. Grafschafter
- 3 Pck. Hefe
- Salz
- 1 l Buttermilch
- 500 g Weizenmehl
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Leinsamen



Benjamin Decker

☎ 02238 / 8454361

✉ cdu@benjamin-decker.de

Liebe Pulheimerinnen und Pulheimer,
manche Dinge nehme ich persönlich ... Ihre Meinung zum Beispiel!

Eine Kommunalwahl ist eine Persönlichkeitswahl. Mir ist es daher eine Herzensangelegenheit, dass ich mich Ihnen auch persönlich vorstelle. Am liebsten natürlich im persönlichen Gespräch, das kann für mich nichts ersetzen. Hier möchte ich Ihnen ein wenig Geschmack darauf machen.

Heute stelle ich Ihnen meinen Lieblingskuchen vor. Diesen hat meine Großmutter schon zu besonderen Anlässen immer gebacken und ich verbinde ihn mit einer Menge schöner Erinnerungen aus meiner Kindheit.

Dieses Rezept begleitet mich nunmehr seit 34 Jahren, seit 4 Jahren auch meine Ehefrau Stefanie, mit der ich zusammen bereits seit vielen Jahren in Pulheim lebe. Nach Offiziersausbildung und Studium in München und Berkeley, arbeite ich im Anschluss an zwei Verwendungen im Verteidigungsministerium in Köln als Adjutant der Vizepräsidentin des Bundesamtes für das Personalmanagement der Bundeswehr. Zu meinen Hobbys zählt neben Kochen und Backen vor allem Gitarrespielen.

Ich freue mich darauf, auch Sie kennenlernen zu dürfen, und auf spannende Gespräche.

Viel Spaß beim Backen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr
Benjamin Decker

KUCHEN

Apfelstreusel-Blechkuchen

ZUTATEN

Für 10 Personen:

Für den Hefeteig

- ¾ Würfel frische Hefe
- 75 ml lauwarme Milch
- 75 g Zucker
- 375 g Weizenmehl
- 1½ Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 75 g flüssige Butter

Für den Belag

- 2 kg süß-säuerliche und saftige Elstar-Äpfel
- 150 g feiner Zucker
- 100 g Rosinen

Für die Streusel

- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 175 g weiche Butter
- 100 g Mandelsplitter
- Puderzucker



ZUBEREITUNG

Hefe und 1 EL Zucker in lauwarmer Milch verrühren und 15 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Diese Hefemilch im Anschluss mit dem gesiebten Weizenmehl und den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig 1 Std. an einem warmen Ort zugedeckt zur doppelten Menge aufgehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, eine Blechkuchenbackform damit auslegen und einen 3 cm hohen Rand formen.

Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden, mit dem Zucker und den Rosinen vermischen und auf dem Teig verteilen.

Für die Streusel Mehl, Zucker, Vanillezucker und Butter verkneten und diese über den Apfel-Belag verstreuen. Anschließend mit Mandelsplittern garnieren.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 40 Minuten backen und im Anschluss erkalten lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Hans-Willi Kehr

☎ 02238 / 54523

✉ hans-willi.kehr@cdu-pulheim.de

Mein Name ist Hans-Willi Kehr. Als gebürtiger Pulheimer lebe ich seit 52 Jahren mit meiner Frau, vier mittlerweile erwachsenen Kindern und meinem Enkelkind in unserer Stadt.

Als Berufsfeuerwehrmann der Großstadt Köln bin ich im Beamtenverhältnis beschäftigt. Neben meiner Einsatzdiensttätigkeit im Schichtdienst als Zugführer und Rüstzugführer engagiere ich mich als Ausbilder für die Freiwillige Feuerwehr sowie die Berufsfeuerwehr. Es ist mir ein großes Bedürfnis, mein im Berufsleben erworbenes Fachwissen an junge begeisterungsfähige Menschen weitergeben zu können.

Die Wurzeln für meine heutige Tätigkeit liegen im Löschzug Pulheim, dem ich seit Anfang der 80er Jahre angehöre; begonnen habe ich meine Karriere hier in der Jugendfeuerwehr. Außerdem bin ich Mitglied im Förderverein des Feuerwehrlöschzuges Pulheim, dessen Vorsitz ich 10 Jahre lang bekleidet habe. Auch heute unterstütze ich hier noch jedes Jahr als Reibekuchenbäcker beim Barbaramarkt, wo es die weit über Pulheims Stadtgrenzen hinaus bekannten Reibekuchen gibt.

Durch meine ehrenamtliche Tätigkeit als Schatzmeister der Interessengemeinschaft Pulheimer Vereine habe ich 2009 meinen Weg in die Pulheimer CDU und damit in die Kommunalpolitik gefunden. Als sachkundiger Bürger gehöre ich seit mehreren Jahren dem Planungsausschuss der Stadt Pulheim an und konnte so bereits einige Erfahrungen in der Kommunalpolitik sammeln.

Ihr
Hans-Willi Kehr

Reibekuchen



ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen und mit einer groben Küchenreibe reiben. Den Kartoffelbrei gut ausdrücken und mit den ebenfalls fein geriebenen Zwiebeln, den Eiern und dem Mehl verrühren. Den Teig mit Salz abschmecken.

Sollte der Teig zu flüssig sein, kann mit weiterer Zugabe von Mehl Abhilfe geschaffen werden.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Teigportionen von beiden Seiten knusprig backen. Die Reibekuchen gut auf einem Tropfgitter abtropfen lassen.

Schmeckt als süße Variante mit Zucker, Apfelmus oder Zuckerrübensirup und als herzhaft Variante mit Schwarzbrot und Lachs.

ZUTATEN

Für 15–18 Reibekuchen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln (ca. 150 g)
- 2 Eier
- 1 EL Mehl
- 1 TL Salz
- Sonnenblumenöl



Dorothee Pullem

☎ 0151 / 58706209

✉ dorothee.pullem@cdu-pulheim.de

Man könnte sagen: Mein Name ist Programm, ich gehöre hierher!

Als Mittelpunkt des Ortes, an dem man immer Freunde und Bekannte trifft, sich im Sommer zu einem Kölsch oder einem anderen erfrischenden Getränk zusammensetzt, schätze ich unseren Marktplatz besonders. Diese mediterrane Atmosphäre trägt in meinen Augen entscheidend zur Lebensqualität in Pulheim bei.

Besonders habe ich das während der Monate erlebt, in denen ich unser Damendreigestirn als Prinzenführerin begleitet habe, denn im Alten Rathaus und auf dem Marktplatz fanden viele Veranstaltungen statt.

Den Karneval habe ich allerdings erst spät kennengelernt: Als gebürtige Hamburgerin, die im Nordschwarzwald aufgewachsen ist, kam ich zum ersten Mal mit 22 Jahren ins Rheinland, wo ich mich sofort zu Hause fühlte. Seit gut 20 Jahren lebe ich in Pulheim, meine beiden Kinder sind hier aufgewachsen.

Natürlich wurde ich während meiner Jugend kulinarisch auch von der badischen und schwäbischen Küche beeinflusst.

Ein Rezept, auf das ich heute noch immer wieder zurückgreife, ist der Schwäbische Kartoffelsalat, der im Nu zubereitet und im Sommer wie im Winter als Hauptgericht oder Beilage geeignet ist, und den ich auf der Folgesseite vorstelle.

Ihre
Dorothee Pullem

HAUPT-
GERICHT

Schwäbischer Kartoffelsalat



ZUBEREITUNG

Sie kochen die Kartoffeln mit Schale, pellen sie und lassen sie auf Handwärme abkühlen.

Dann schneiden Sie die Kartoffeln in Scheiben und mischen die Zwiebel feingehackt darunter.

Anschließend rühren Sie aus Essig, Salz, Olivenöl, frisch gemahlenem Pfeffer und einer halben Tasse warmer Gemüsebrühe eine Marinade und geben sie zu den Kartoffeln.

Frisch gehackte Petersilie rundet das Ganze ab.

Wichtig ist, dass der Salat gut durchgefeuchtet ist. Und lauwarm schmeckt der schwäbische Kartoffelsalat besonders lecker.

Guten Appetit!

ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 10–12 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- ½ Tasse warme Gemüsebrühe
- Petersilie



Michael Kahsnitz

☎ 02238/962896

✉ mkahsnitz@aol.com

Mein Name ist Michael Kahsnitz und ich bin 1958 in Pulheim geboren worden und lebe seit dieser Zeit in unserer Stadt. Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder und ein Enkelkind.

Nach meiner Ausbildung war ich lange Zeit der technische Leiter eines bekannten Pulheimer Tonstudios. Zudem habe ich in Pulheim bis vor kurzem ein Unternehmen für Beschallungs- und Beleuchtungstechnik betrieben und als Toningenieur viele Jahre Live-Recording und TV-Produktionen gemacht. Ich bin heute als Abteilungsleiter des Produktmanagements für ein Kölner Unternehmen im Bereich der professionellen Fernseh- und Rundfunkmesstechnik tätig.

Seit vielen Jahren engagiere ich mich als ehrenamtlicher Geschäftsführer des Pulheimer Kinder- und Jugendchores und bin Mitglied des Pfarrgemeinderates. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen macht mir sehr viel Freude und eröffnet mir immer wieder aufs Neue unerwartete Sichtweisen.

Ich koche gerne und deshalb ist es mir eine große Freude, mit einem Rezept meinen Beitrag zu diesem Kochbuch leisten zu dürfen. Meine Familie und ich lieben „Mousse au Chocolat“ – ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Genießen.

Mit Spannung erwarte ich Ihre Rückmeldungen – und das nicht nur zum Rezept.

Herzliche Grüße

Ihr
Michael Kahsnitz

Mousse au Chocolat



ZUBEREITUNG

Die Eier trennen und das Eiweiß kalt stellen. Das Eigelb nur abdecken, es sollte nicht zu kalt werden. Den Instantmokka im Weinbrand auflösen, verrühren und kalt stellen.

Danach die dunkle Schokolade im Wasserbad in einer größeren Schüssel schmelzen. Die Schüssel mit der geschmolzenen Schokolade zur Seite stellen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das mittlerweile kalte Eiweiß mit dem Puderzucker steif schlagen, das Weinbrand/Mokka-Gemisch unter das steife Eiweiß ziehen und wieder kalt stellen (Tipp: je kälter das Eiweiß, umso besser; den Puderzucker durch ein Sieb zufügen).

Die Sahne steif schlagen und ebenfalls kalt stellen. Die Butter im Wasserbad schmelzen und mit dem Eigelb dick aufschlagen.

Wenn die geschmolzene Schokolade Zimmertemperatur hat, die Eigelbmasse unterziehen, danach das Eiweiß unterheben und zum Schluss die Sahne unterziehen. Das Ganze abdecken und über Nacht im Kühlschrank gut kühlen.

ZUTATEN

Für 4–6 Personen:

250–300 g	dunkle Schokolade, 50–60% Kakaoanteil (Blockschokolade oder Kuvertüre)
100 g	Puderzucker
6	Eier
80 g	Butter
3 TL	Weinbrand
1 TL	Instantmokka
¼ l	Sahne

Brauweiler

Dansweiler

Freimersdorf

Foto: Die ehemalige Benediktinerabtei in Brauweiler ist das bedeutendste Baudenkmal in Pulheim und heute ein Ort der Kunst und Kultur.

Wir sind für Sie
vor Ort



Wahlkreis 19

Michael
Weyergans



Wahlkreis 20

Manfred
Michatz



Wahlkreis 21

Hermann
Schmitz



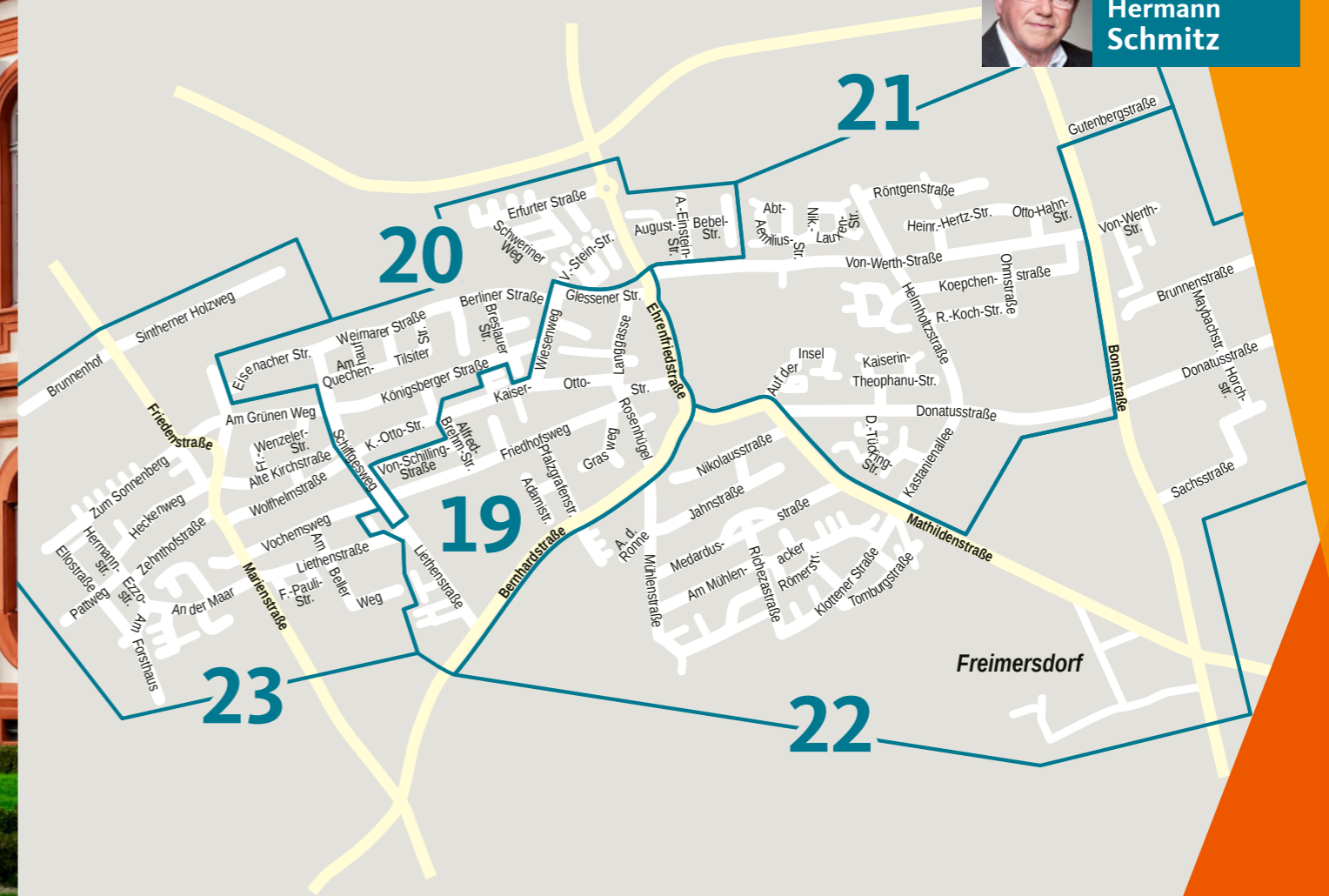
Wahlkreis 22

Mathilde
Ehlen



Wahlkreis 23

Hermann
Schmitz





Michael Weyergans

☎ 02234 / 936712

✉ m.weyergans@cdu-brauweiler.de

🐦 @MichaWeyergans

📷 @michaelweyergans

Ich möchte Ihnen sehr gerne mein Lieblingsrezept vorstellen, das bereits zu „Omas Zeiten“ ein Küchenklassiker war und bis heute Generationen verbindet. Viele von Ihnen, die auch in Köln oder im Rheinland geboren sind, werden (wie ich) die eine oder andere schöne Erinnerung damit verbinden. Die Suppe schmeckt im Sommer mindestens so lecker wie an einem kalten Herbst- oder Wintertag und macht einfach nur glücklich!

„Los Oma, erzähl doch mal...“, war der Lieblingssatz meiner Jugend. Beim gemeinsamen Essen lauschte ich sodann gespannt den vielen alten Heimatgeschichten.

Heute, in meiner Freizeit, grille ich sehr gerne für meine Familie, drücke dem Effzeh die Daumen, fahre nach Bayern in Urlaub und engagiere mich in verschiedenen ehrenamtlichen Bereichen bzw. Ortsvereinen. Dieses Für- und Miteinander empfinde ich als sehr wichtig, damit Brauweiler weiterhin so liebens- und lebenswert bleibt!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen dieser „kölschen Köstlichkeit“!

Herzliche Grüße

Ihr
Michael Weyergans

HAUPT-
GERICHT

Buttermilch- Bohnensuppe



ZUBEREITUNG

Stangenbohnen putzen, klein schneiden und in Salzwasser garen. In kaltem Wasser abschrecken.

Geschälte, gewürfelte Kartoffeln mit der grob zerkleinerten Zwiebel in Salzwasser gar kochen. Etwas Wasser abschütten, stampfen und die Milch zugeben.

Das Mehl mit etwas Milch verrühren und zu den Kartoffeln geben, unter Rühren kurz aufkochen lassen. Buttermilch langsam zugießen. Stangenbohnen zugeben, Crème fraîche und Petersilie zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zum Schluss mit der Butter verfeinern.

Wichtig ist das Rühren, weil die Suppe sonst schnell „ansetzt“! Die Zutaten sind Circa-Angaben und lassen sich je nach gewünschter Konsistenz variieren.

Die gekochten Eier halbieren und in die Suppe einlegen bzw. schwimmen lassen und/oder Apfelpfannkuchen dazu reichen. Wie alle Eintöpfe schmeckt auch dieser durchgezogen am Folgetag doppelt so gut.

ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 500 g Stangenbohnen
- 800 g Kartoffeln
- 250 ml Buttermilch
- 250 ml Milch
- 3 EL Crème fraîche
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- Petersilie
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 4 wachweich gekochte Eier



Manfred Michatz

☎ 02234 / 81174

✉ manfred.michatz@t-online.de

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

für Sie kandidiere ich bei der nächsten Kommunalwahl im Wahlkreis 20. Schon 34 Jahre leben meine Frau und ich in Brauweiler und hier fühlen wir uns wohl.

Seit 2001 vertrete ich Sie im Pulheimer Stadtrat und würde das auch gerne weiterhin tun. Hauptsächlich werde ich in der nächsten Legislaturperiode dafür kämpfen, dass wir weiches Wasser aus unseren Wasserhähnen entnehmen können.

Außer meiner Arbeit im Stadtrat treibe ich gerne Sport, Joggen und Fahrradfahren. Auch das Kegeln macht mir Spaß. So gehöre ich dem ältesten Kegelclub Pulheims an, der „Dienstagskegelgesellschaft von 1895“. Wir feiern in diesem Jahr unser 125-jähriges Bestehen.

Nach meinem Eintritt in den beruflichen Ruhestand ist eine meiner Lieblingsbeschäftigungen das Kochen.

Dazu benutze ich ausschließlich Schnellkochtöpfe. Manch einer fürchtet sich davor und meint, dass diese Töpfe explodieren könnten. Diese Angst braucht aber niemand zu haben. Sie verfügen über ein mehrstufiges Sicherheitssystem und sind dadurch sehr sicher.

Der Vorteil, mit einem Schnellkochtopf zu kochen, liegt darin, dass es wesentlich schneller geht, weniger Energie verbraucht wird und dass in der Küche kaum Dampfbildung entsteht.

Viel Freude beim Nachkochen

Ihr
Manfred Michatz

Linseneintopf im Schnellkochtopf



ZUTATEN

Für 4–5 Personen:

- 500 g Tellerlinsen
- 2 l Brühe (Instant)
- ca. 600 g Kartoffeln
- 4 große Möhren
- 2 Stangen Lauch
- ½–1 Petersilienwurzel
- 1 dicke Scheibe Sellerie
- 2 große Zwiebeln
- 1–2 Tomaten
- 4 Lorbeerblätter
- 3 kleine BiFi-Rauchwürstchen
- 400 g geräucherter Speck
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- Salz
- Essig
- 1 Würfelzucker
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 kleine scharfe Peperoni
- Siedewürstchen vom Metzger

ZUBEREITUNG

Die Linsen in 2 Liter Instant-Brühe mit den ganz klein geschnittenen BiFi-Wurstchen, Peperoni, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Würfelzucker und etwas schwarzem Pfeffer im Schnellkochtopf ca. 2 Minuten auf der kleinsten Druckstellung garkochen. Dann den Druckabfall abwarten, bis der Topf wieder geöffnet werden kann.

Die in Würfel geschnittenen Kartoffeln mit dem in Würfel geschnittenen Gemüse (ohne Zwiebel) und die Gewürze dazugeben und ca. 5 Minuten auf der kleinsten Druckstellung des Topfes garkochen lassen. Dann den Druckabfall abwarten und mit etwas Essig abschmecken und eventuell nachwürzen.

Parallel dazu 2 große Zwiebeln und den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne bei kleiner Hitze dunkelbraun schmoren lassen und zum Schluss mit den Siedewurstchen (Menge nach Bedarf) in die Suppe geben.

Sollte die Suppe zu dick sein, kann mit Instant-Brühe aufgefüllt werden.



Hermann Schmitz

☎ 02234 / 83230

✉ hermannschmitzbrauweiler@web.de

📷 @cdubrauweiler

Brauweiler, äh?

Ach ja, die Abtei, das ehemalige Benediktinerkloster, das 1024(!) gegründet wurde, eine Frauenfußballmannschaft, die Deutscher Meister und Pokalsieger war, die Weltmeisterin im Straßenradrennen, als die WM in Brauweiler stattfand.

Brauweiler hat viel Kulturelles zu bieten. In der Abtei finden regelmäßig Veranstaltungen statt, organisiert vom Freundeskreis Abtei Brauweiler (FAB), dem Landschaftsverband Rheinland (LVR) und dem Verein für Geschichte (VfG Pulheim).

Zusätzlich heben zahlreiche Vereine die Aufenthaltsqualität im Abteior. Viele Gewerbebetriebe und Geschäfte sorgen mit z. T. weltweit gefragten Produkten für Arbeitsplätze und Versorgung. Die Caritas und die Johanniter betreuen die ältere Bevölkerung. Und von Brauweiler aus wird die europaweite Stromversorgung sichergestellt. Ja, hier in Brauweiler gibt es Bedeutendes.

Hier sind die beiden Autoren zu Hause. Der eine, Hermann Schmitz, wohnt seit 1980 hier, der andere, Manfred Rennerich, seit 1983. Das Gericht haben beide bereits – jeder für sich – zubereitet, und auch den Angehörigen hat's geschmeckt. Es ist leicht und kann gut vorbereitet werden. Das Abschmecken vor dem Backen erlaubt die individuelle Geschmacksnote.

Guten Appetit wünschen:

Hermann Schmitz (für Sie im Stadtrat) und
Manfred Rennerich (Koppelkandiadat und Unterstützer)

HAUPT-
GERICHT

Hähnchenbrust im Schinkenmantel mit Zwiebel-Senf-Sahne-Sauce



ZUBEREITUNG

Die Zwiebelringe in Öl 2 Minuten dünsten, einen Schuss Weißweinessig zugeben und Flüssigkeit reduzieren.

Crème fraîche unter die Zwiebel geben und weitere 5 Minuten köcheln. Senf zugeben und mit Gewürzen nach Wahl abschmecken.

Hähnchenbrust in Stücke schneiden, jeweils mit den Schinkenscheiben gut umwickeln und in eine gefettete Auflaufform geben. Die zuvor zubereitete Zwiebel-Senf-Sahne-Sauce darüber verteilen.

Im Backofen bei 200 bis 220 Grad etwa 40 bis 45 Minuten garen. Als Beilagen eignen sich Kartoffeln, Nudeln und Reis.

ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 1 kg Hähnchenbrust
- ca. 20 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- 800 g Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 400 g Crème fraîche
- 12 TL Senf (ggf. Körnersenf)
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl



Mathilde Ehlen

☎ 02234 / 986560

✉ mathilde@die-ehlens.de

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

seit 20 Jahren vertrete ich Brauweiler im Rat der Stadt Pulheim. Die politische Arbeit bereitet mir viel Freude.

Seit 2007 bin ich Rektorin der Arnold-von-Harff-Hauptschule in Bedburg. Nicht nur in meinem beruflichen Umfeld engagiere ich mich gegen Ausgrenzung und Rassismus.

Außerdem bin ich für die Bezirksregierung Köln als Moderatorin in der Lehrerfortbildung tätig. Diese Aufgaben bereichern meinen Alltag und inspirieren mich für die eigene Arbeit.

Daneben ist mir mein Zuhause mit meinem Mann, unseren Kindern und Enkelkindern sehr wichtig. Die Familie ist der Mittelpunkt unseres Lebens.

In unserer Freizeit kochen wir sehr gerne gemeinsam mit der Familie oder Freunden. Wir leben und lieben die Gastfreundschaft in unserem Haus in Brauweiler und pflegen unseren Familien- und Freundeskreis.

Sauerbraten ist bei uns zu Hause ein Essen, das wir gerne kochen, wenn die ganze Familie beisammen ist. Wir bereiten den Sauerbraten so zu, wie meine Mutter es bereits gemacht hat – dazu gehört natürlich, dass das Fleisch selber eingelegt wird.

Ich hoffe, dass das hier abgedruckte Rezept Sie zum Nachkochen inspiriert, und wünsche gutes Gelingen.

Ihre
Mathilde Ehlen

HAUPT-
GERICHT

Rheinischer Sauerbraten



ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Sellerie, Porree und Möhren waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Wasser und Essig nach gewünschtem Säuregrad mischen und mit dem Gemüse und dem Sauerbratengewürz kurz aufkochen. Dann erkalten lassen.

Das Fleisch in eine ausreichend große Schüssel legen und mit der erkalteten Marinade übergießen; es sollte bedeckt sein.

Den Sauerbraten für 3 bis 5 Tage in den Kühlschrank stellen. Danach aus der Marinade nehmen und abtrocknen.

Speckwürfel in einem ausreichend großen Topf auslassen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf anbraten (wir bevorzugen einen ovalen gusseisernen Topf).

Die Marinade durch ein Sieb gießen und die Gewürze und das Gemüse mit anbraten. Dann entsprechend der gewünschten Saucenmenge mit Rinderfond und nach Geschmack mit Marinade ablöschen. Die Printen fein zerbröckeln und zur Sauce geben.

Den Deckel auflegen und den Sauerbraten zweieinhalb bis drei Stunden schmoren lassen. Das Fleisch sollte sehr zart sein.

Im Anschluss das Fleisch aus dem Topf nehmen und die Sauce durch ein Sieb gießen. Die Sauce mit Rübenkraut abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz mit Mehl andicken.

ZUTATEN

Für 4 Personen:

Für die Marinade

- 2 Zwiebeln
- 300 g Knollensellerie
- 300 g Möhren
- 300 g Porree
- 2 Tütchen Sauerbratengewürz
- Essigessenz

Für den Braten

- ca. 1 kg Rindfleisch
(wir nehmen gerne Semerrolle)
- Salz und Pfeffer
- Fett zum Anbraten
(wir nehmen Speck)
- Rinderfond
- einige EL Rübenkraut
- 2–4 Kräuterprinten,
je nach Geschmack



Hermann Schmitz

☎ 02234 / 659886

✉ hermann.schmitz@koeln.de

Liebe Dansweilerinnen und Dansweiler,

seit vielen Jahren bin ich in unserem Ort in der Kommunalpolitik als Ortsvorsteher und als Sachkundiger Bürger tätig. Viele Leute kennen mich auch durch meine aktive Vereinsarbeit und haben auf manchen Veranstaltungen schon das eine oder andere Gericht aus meiner Hand verkostigt.

Heute möchte ich Ihnen eine leckere Suppe als mein Lieblingsgericht vorstellen. Dieses Gericht habe ich schon oft in unserem Familienkreis gekocht und vielleicht ergibt es sich bei meinen vielen Vereinsaktivitäten im Dorf, dass ich meine Dansweiler Gulaschsuppe zu einem bestimmten Anlass mal anbiete, so wie es mit Reibkuchen, Frikadellen oder Kartoffelsalat schon mehrfach geschehen ist.

Die Zubereitung ist sehr einfach und lässt sich auch sehr schön variieren, indem man rote und gelbe Paprika einarbeitet um eine andere Farbe zu bekommen. Mit scharfen oder milden Chilischoten wird die gewünschte Schärfe erreicht.

Ein leckeres Gericht muss mit Leidenschaft zubereitet werden und soll Spaß machen, dann gelingt es immer. Das ist zumindest meine Meinung und deshalb habe ich mir für Sie aus meinem Fundus eine leckere Gulaschsuppe ausgesucht.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.

Ihr
Hermann Schmitz

HAUPT-
GERICHT

Dansweiler Gulaschsuppe mit einer leichten Schärfe



ZUBEREITUNG

Das Stück Rindfleisch mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Das Öl im Bratentopf erhitzen und die Fleischstücke goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen.

Zwiebeln schälen, würfeln und im Bratentopf anschwitzen. Die beiden Paprikapulver und das Tomatenmark dazugeben und leicht anrösten. Anschließend mit Rotwein ablöschen.

Die gebratenen Rindfleischstücke, den Rinderfond und das Wasser dazu geben und für 30 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Chilischote waschen, den Stielansatz abschneiden, in der Länge aufschneiden, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Alles in den Topf geben und noch 30 Minuten weiter köcheln lassen. Zum Schluss nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gulaschsuppe in einen Suppenteller oder in eine Suppentasse geben, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit zwei Scheiben Landweißbrot servieren.

ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 600 g Rindergulasch aus der Keule
- 4 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Paprika edelsüß
- 1 EL Paprika rosenscharf
- 50 g Tomatenmark
- 500 ml Wasser
- 400 ml Rinderfond
- 200 ml Rotwein
- 500 g Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 4 rote Paprika
- 1 Chilischote
- Petersilie

Stommeln

Stommelerbusch

Ingendorf

Foto: Die Mitte des 19. Jahrhunderts erbaute Turmwindmühle ist das weithin sichtbare Wahrzeichen des „Mühlenortes“ Stommeln.

Wir sind für Sie vor Ort





Claudia Wrede

☎ 02238 / 2063

✉ claudia-wrede@t-online.de

Liebe Leserinnen und Leser,

einen Großteil meines Lebens habe ich in Stommelerbusch mit der Bewirtschaftung eines landwirtschaftlichen Betriebes verbracht. Zu diesem Betrieb gehört auch eine Jagd. Das heißt, ab und zu komme ich auch an ein schönes Stück Wild. Und für mich ist es das Schönste, dieses dann so wie damals mein Vater, der früher die Jagd betrieben hat, nach diesem Rezept zuzubereiten.

Als Ausgleich zu meiner beruflichen und politischen Tätigkeit betreibe ich Sport. Zu meinem Hobby ist das Golfen geworden.

Außerdem besuche ich im Winter sehr gerne meinen Sohn, der in Indonesien lebt. Wir suchen uns dann ein Ziel in Asien aus, wo wir uns treffen und gemeinsam unseren Urlaub verbringen.

Beim Nachkochen wünsche ich Ihnen ein gutes Gelingen und beim Genuss würde ich ein schönes Glas Rotwein empfehlen.

Guten Appetit!

Herzliche Grüße vom Land

Ihre
Claudia Wrede

HAUPT-
GERICHT

Hirschbraten mit Rotkohl

Für 4 Portionen:

Für den Braten

- 2 kg Hirschbraten
- 400 ml Wildfond
- 240 g Crème fraîche
- 320 g Preiselbeeren
- 480 ml Rotwein oder roter Traubensaft
- 160 g Speck
- 4 Möhren
- 4 Pastinaken
- 1 Zwiebel
- ½ Sellerieknolle
- ca. 16 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- Wildgewürz

Für den Rotkohl

- 2 kleine Köpfe Rotkohl
- 220 g mag. geräuch. Speck
- 60 g Butter
- 5 Kochäpfel, z. B. Boskop
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Nelken
- Salz, Pfeffer, Zucker



ZUBEREITUNG

Den **Hirschbraten** mit Speck und Zwiebeln anbraten, mit Wildgewürz würzen. Möhren, Sellerie, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben und mit heißem Wildfond und Rotwein ablöschen.

Den Braten ca. 2 Stunden schmoren, dabei öfter wenden. Dann Lorbeer und Fleisch herausnehmen, kurz warmhalten und nach Fertigstellung der Sauce aufschneiden, ggf. wieder in die heiße Sauce legen. Für die Sauce Möhren, Pastinaken, Zwiebel und Sellerie in der beim Schmoren entstandenen Brühe pürieren. Anschließend Crème fraîche und Preiselbeeren hinzugeben.

Den **Rotkohl** grob von Hand schneiden, Speck und Zwiebel klein würfeln. Den geschnittenen Rotkohl mit heißem Wasser überbrühen, abschütten und einen Teil des Rotkohlwassers aufheben.

Speck, Butter und Zwiebel im Kessel erhitzen, aber nicht bräunen. Rotkohl mit Salz, Pfeffer, Nelken und Lorbeerblatt hinzufügen, mit Rotkohlwasser übergießen. Die geschnittenen Äpfel darauflegen und mit Zucker bestreuen. Das Ganze ca. 2–2½ Stunden kochen lassen, dann die weich gewordenen Äpfel unter den Rotkohl rühren. Überschüssiges Rotkohlwasser entfernen oder mit Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Elisabeth Buchholz

☎ 02238 / 2834

✉ post@elisabethbuchholz.de

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger in allen Pulheimer Ortsteilen und ganz besonders in Stommeln,

seit Juli 2016 bin ich Mitglied im Rat der Stadt Pulheim und vertrete insbesondere die Interessen der Menschen im Wahlkreis 5, in dem ich dank meiner beruflichen Vergangenheit als Schulleiterin der Christinaschule sehr viele Leute persönlich kenne.

Es freut mich immer wieder, ehemaligen Schülerinnen und Schülern und deren Eltern zu begegnen und auch jetzt nehmen die Auswirkungen des Schullebens noch viel Raum in meinem Alltag ein. Zum Beispiel gebe ich ehrenamtlich Nachhilfestunden und organisiere nach wie vor Familienreisen zu den ehemaligen Partnerschulen in verschiedenen Ländern Europas.

Wer mich kennt, weiß, dass ich zwar gerne esse, dass aber das Kochen im Gegensatz zum Reisen nicht gerade zu meinen Lieblingsbeschäftigungen gehört. Das Rezept für die von mir vorgestellte Leberknödelsuppe habe ich aber schon vor vielen Jahren von einer Reise zu meinen Salzburger Freunden mitgebracht und die Suppe steht seitdem immer wieder zu verschiedenen Anlässen auf meinem Tisch.

Daraus ist zu schließen, dass die Zubereitung sehr unkompliziert ist.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit beim Essen!

Herzliche Grüße

Ihre
Elisabeth Buchholz

Leberknödelsuppe



ZUTATEN

Für 6–8 Portionen:

Für die Rinderbrühe

- 1 große Beinscheibe
- 1 Bruststück
- 3 Markknochen
- 2 Sandknochen
- Suppengemüse
- 3 in Scheiben geschnittene Möhren

Für die Leberknödel

- 400 g Rinderleber
- 3 Brötchen
- 250 ml lauwarme Vollmilch
- 1 Zwiebel
- 10 g Petersilie
- Schnittlauch (zum Garnieren)
- 150 g gewürfelter magerer geräucherter Speck
- ½ TL getrockneter Majoran
- 5 EL Semmelbrösel
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Für die **Rinderbrühe** Fleisch und Knochen mit 3 l kaltem Wasser zum Kochen bringen. Abschäum mit einem Schaumlöffel entfernen. Geputztes Suppengemüse dazugeben und das Ganze kochen lassen. 20 Minuten vor Ende der Kochzeit die in Scheiben geschnittenen Möhren in die Brühe geben. Nach ca. 3 Stunden Kochzeit das Suppengemüse und die Knochen herausnehmen und die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die **Leberknödel** die Brötchen in Würfel schneiden, in einer Schüssel mit lauwarmer Milch übergießen und mit den Händen vermengen. Die Brötchen einweichen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln, die Petersilie hacken. Die Leber klein schneiden, mit dem gewürfelten Speck in einen Zerkleinerer geben und so lange vermengen, bis eine glatte Masse entstanden ist.

Die Leber-Speck-Mischung mit den Zwiebelwürfeln, der gehackten Petersilie, dem getrockneten Majoran, den Semmelbröseln, den Eiern und den eingeweichten Brötchen in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt werden kleine Knödel aus der Leberknödelmischung geformt und direkt in die heiße Brühe gegeben. Die Temperatur reduzieren, denn die Knödel dürfen nicht kochen, sondern nur 25 Minuten in der Brühe ziehen. Die Suppe zum Schluss mit Schnittlauch garnieren.



Maria Schmitz

☎ 02238 / 2033

✉ MariaSchmitz@HUSCH-Transporte.de

Liebe Leserinnen und Leser,

seit dem Jahr 2004 bin ich für Sie im Rat der Stadt Pulheim sowie als Ortsvorsteherin aktiv und es ist wohl an der Zeit, dass ich mich Ihnen auch einmal von der privaten Seite her vorstelle.

Geboren und aufgewachsen in Bonn, habe ich sehr früh die musikalische Seite des Lebens kennengelernt. Das Spielen von Xylophon, Melodica, Gitarre und Klavier sowie der Chorgesang wurden zum festen Bestandteil meines jungen Lebens. Beruflich schlug ich dann allerdings einen anderen Weg ein; ich wurde Organisationsprogrammiererin, und das Musizieren blieb weiterhin mein Hobby. Inzwischen bin ich auf das Akkordeon-Spielen umgestiegen und finde hierbei die nötige Entspannung. Das musikalische Gen habe ich wohl an unseren Sohn Bernhard weitergegeben, denn er spielt bereits seit seinem 9. Lebensjahr Trompete.

Durch meine Hochzeit und die Geburt unserer beiden Söhne wurde das regelmäßige Kochen zu einer festen Gewohnheit in meinem Leben. Die Übernahme von Rezepten aus der Familie gehörte selbstverständlich zur Vielfalt im täglichen Speiseplan. So habe ich u. a. auch das nebenstehende Rezept zum Rhabarber mit Eis in meine Menüfolge aufgenommen.

Ihnen wünsche ich eine schöne Zeit und gutes Gelingen beim Kochen der Gerichte aus diesem Buch.

Herzliche Grüße

Ihre
Maria Schmitz

Rhabarber mit Eis



ZUBEREITUNG

Rhabarber waschen, Endstücke abschneiden und dabei einige Fäden leicht abziehen, in kleine Stücke schneiden und in einen Kessel geben.

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Mark und Schote über den Rhabarber geben.

Zucker hinzufügen. Den Rhabarber zur Hälfte mit Wasser bedecken. Aufkochen und ca. 15 Minuten leicht kochen lassen. Dann in ein Sieb schütten und den Rhabarber, vom Saft getrennt, entweder zur Konservierung noch heiß in Gläser füllen (und die Gläser fest verschließen) oder abgekühlt in Dessertschalen füllen.

Tipp: Der Rhabarbersaft schmeckt gut gekühlt ebenfalls köstlich.

Für das **Eis**: Sahne mit Vanille, Zucker und einigen Tropfen Mandelaroma nicht ganz steif schlagen, klein geschnittene Kuvertüre zugeben, nochmals kurz schlagen und mind. 3 Std. ins Eisfach stellen.

Das Eis lässt sich nach Belieben mit Zimt oder Nüssen noch verfeinern. Es passt auch sehr gut zu frischen Erdbeeren, zu einem Pfirsich-, Nektarinen-, Aprikosen-Salat oder zu diversen Obstspeisen.

ZUTATEN

Für ca. 6 Portionen:

Für den Rhabarber

- 8 Stg. Rhabarber
- 1 Vanilleschote
- 4–6 EL Zucker

Für das Eis

- 250 ml Sahne
- 2 EL Zucker
- 1 Vanilleschote
(oder 2 Päckchen
Vanillezucker)
- Mandelaroma
- 40 g Zartbitterkuvertüre



Thomas Schroll

☎ 0176 / 3466 2761

✉ thomas.schroll@cdu-stommeln.de

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger in Pulheim!

Ich gebe es offen zu: In der Küche stehe ich bisher eher an der Seitenlinie. Trotzdem hoffe ich, dass Ihnen mein Rezept gefällt. Es bietet viel Freiraum für Variationen. Die Auswahl der Äpfel, des Essigs, wieviel Salz, wieviel Süße – die Individualität bei der Zubereitung und die Kunst des Abschmeckens sind das Entscheidende!

In diesem Jahr stelle ich mich für Sie erstmalig zur Wahl. Ursprünglich komme ich aus Bad Godesberg, dort habe ich 1989 am Aloisiuskolleg mein Abitur gemacht.

Pulheim und Stommeln habe ich vor gut zwanzig Jahren kennengelernt. Vor allem aber meine Ehefrau, die in Sinersdorf aufgewachsen ist. Bevor wir uns mit unseren drei Kindern dauerhaft hier niedergelassen haben, sind wir häufig umgezogen. Das brachte mein Dienst als Berufssoldat der Luftwaffe so mit sich.

Und auch wenn diese Umzüge zwischen den Bundesländern und ins Ausland nicht immer einfach waren: Die Perspektive „von außen“ auf Deutschland, aber auch auf die Rheinische Heimat zu erleben, empfanden wir immer als interessant und wertvoll.

Ich bin mir seitdem sicher: Es lohnt sich regelmäßig, die Dinge, die uns bewegen, mit „Abstand“ und aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. In aller Regel schaffen wir es dann, abgewogener zu bewerten und zu besseren Entscheidungen zu kommen.

Lassen Sie es sich schmecken!

Ihr
Thomas Schroll

VOR-
SPEISE

Kalte Vorspeise mit Roter Bete und Äpfeln



ZUBEREITUNG

Die Rote Bete schälen, kochen und erkalten lassen. Alternativ die im Lebensmittelhandel erhältliche, vorgekochte Rote Bete verwenden.

Die Rote Bete sowie die geschälten und entkernten Äpfel in kleine Würfel schneiden. Walnüsse in kleine Stücke zerteilen.

Alles zusammen (die Walnüsse ggf. auch erst kurz vor dem Servieren) mit Essig und Olivenöl (im Verhältnis 1:2) vermengen und mit etwas Pfeffer sowie Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Für einige Stunden in den Kühlschrank stellen, damit der Geschmack durchzieht.

Auf kleinen Tellern oder in kleinen Schälchen auf einem Feldsalat- oder Lollo-Rosso-Salatbett anrichten.

Je nach Geschmack entweder mit Fetakäsestückchen bestreuen oder in einer fruchtigen Variante mit Mango- oder Orangenstücken garnieren.

ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Rote Bete
- 2 mittelgroße Äpfel
(eine nicht zu saure
Sorte wählen)
- 70 g gehackte Walnüsse
- Essig
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- Zucker

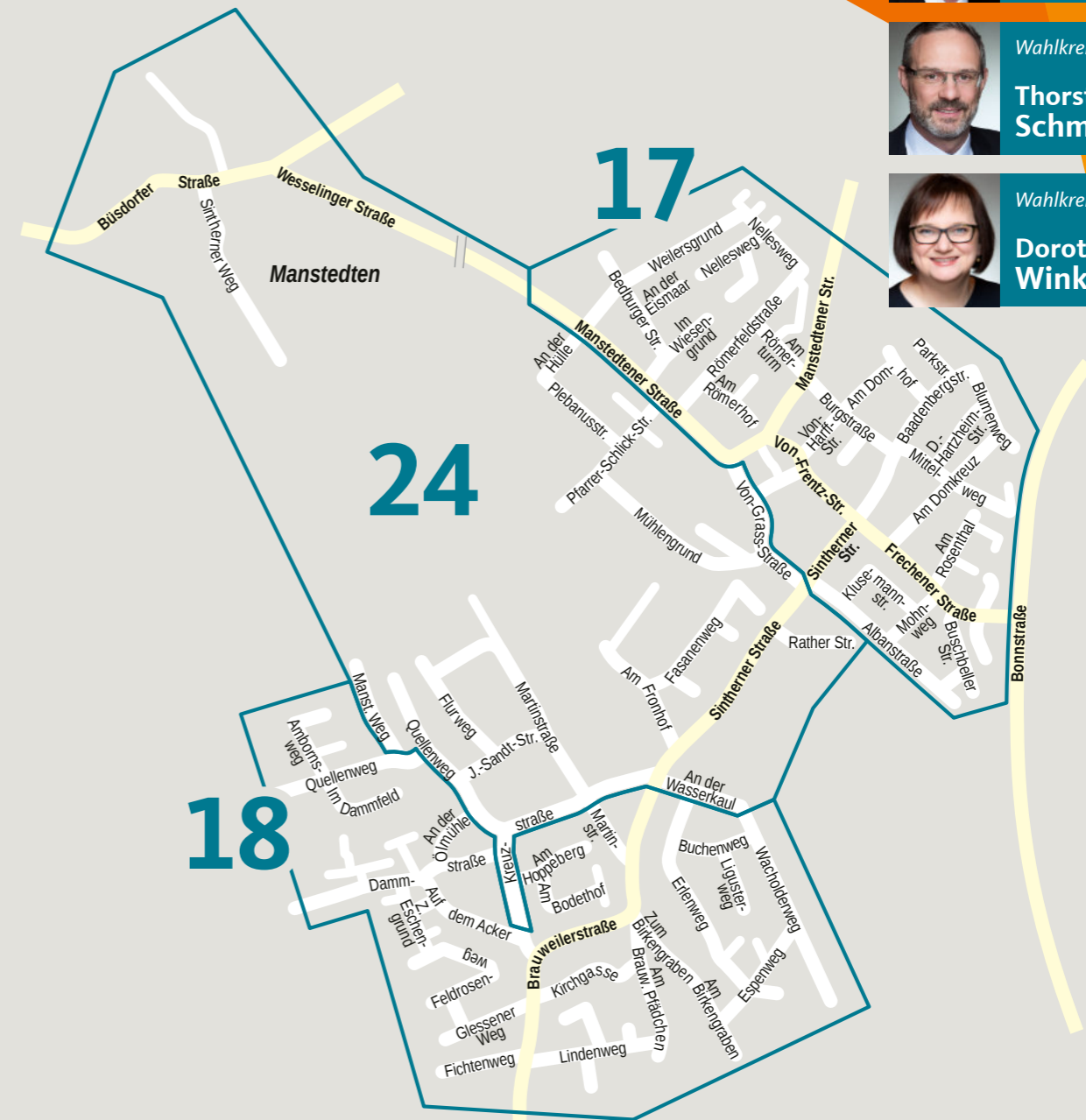
Geyen

Sinthern

Manstedten

Foto: Die Geyener Junkerburg, ehemals von Wassergräben umgeben, geht auf ein Rittergut aus dem 14. Jahrhundert zurück.

Wir sind für Sie vor Ort



Wahlkreis 17
Manfred Winkler



Wahlkreis 18
Thorsten Schmidt



Wahlkreis 24
Dorothea Winkler



Manfred Winkler

☎ 02238 / 9201213

✉ info@ra-manfred-winkler.de

Liebe Geyenerinnen und Geyener,

ich möchte mich Ihnen heute kurz vorstellen: Mein Name ist Manfred Winkler, geboren bin ich in Brühl. Wegen der Liebe bin ich 1996 nach Pulheim gezogen. Nach kurzen Aufenthalten in Pulheim und Dansweiler zog ich mit meiner Familie in den schönsten Ort von Pulheim, und zwar nach Geyen. Dort habe ich nur viele nette Menschen kennengelernt und lebe sehr gerne hier.

Ich bin mit der Tradition Geyens verbunden. Hier findet man noch den schönen, ursprünglichen dörflichen Charakter. Das Moderne hält aber auch durch die Vielzahl von Neubauten als Veränderung in das ursprüngliche Dorfbild Einzug. Das liebe ich an Geyen.

Ich habe mich bereits vor Jahren dieser traditionellen Lebensweise verschrieben und engagiere mich aktiv im lebendigen Dorfleben in unterschiedlichen Vereinen. Dies ist mir auch nicht fremd, weil ich diese gelebte Tradition bereits in meinem Geburtsort Brühl-Schwadorf erlebt und kennengelernt habe. Das Leben und diese Tradition erinnern mich an eine meiner Leibspeisen, die ich schon als Kind in der heimischen Küche begeistert gegessen habe, nämlich Möhren „untereinander“ mit Frikadelle.

Ich wünsche Ihnen daher auch guten Appetit!

Herzlich

Ihr

Manfred Winkler

HAUPT-
GERICHT

Möhren „untereinander“ mit Frikadellen



ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Hack, Zwiebel, Ei, Paniermehl und Senf miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen 8 Frikadellen aus der Hackmasse formen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen portionsweise darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten.

Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Dann kurz für 2 bis 3 Minuten blanchieren. Brühe und 125 ml Milch in einem Topf aufkochen. Soßenbinder einrühren und ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

350 ml Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, Milch-Mix zugießen und alles zu einem Püree zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Möhren in ein Sieb gießen und in die Soße geben. Frikadellen, Püree und Möhren auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen.

ZUTATEN

- 1,5 kg Kartoffeln (mehligkochend)
- Salz
- 1 Zwiebel
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Gr. M)
- 3 EL Paniermehl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 550 g Möhren
- 125 ml Gemüsebrühe
- 475 ml Vollmilch (3,5%)
- 2 EL heller Soßenbinder
- 40 g Butter
- geriebene Muskatnuss
- 6 Zwg. Petersilie



Thorsten Schmidt

☎ 02238 / 14462

✉ thorsten.schmidt@cdu-pulheim.de

Für Sie mit Freude im Rat.

Seit 2009 engagiere ich mich für Sie ehrenamtlich im Rat der Stadt Pulheim.

Als aktiver Mensch verbringe ich meine Freizeit am liebsten beim Sport oder in der Natur.

Besondere Freude bereitet es mir, bei Kindern das Interesse für die Natur zu wecken. Daher organisiere ich unter anderem die rollende Waldschule für den Kindergarten oder unsere Grundschule.

Auch das Training mit unseren Hunden macht mir sehr viel Spaß. Es ist schon etwas besonderes, mit einem Hund ein Team zu bilden.

Meine wiederentdeckte Leidenschaft zum Sport hilft mir dabei, ein Laster etwas abzumildern. Ich kann nur schlecht an Süßem vorbeigehen, ohne zu probieren.

Aus diesem Grund habe ich mich hier für das Rezept meines Lieblingsnachtisches entschieden.

Herzliche Grüße

Ihr
Thorsten Schmidt

Grießpudding mit Eischnee



ZUBEREITUNG

Zuerst die Eier trennen und das Eiweiß mit einem Esslöffel Zucker und einer Prise Salz vermengen. Dann wird das Eiweiß steif geschlagen und kalt gestellt.

Nun die Milch mit Zucker und Vanillinzucker aufkochen.

Die Herdplatte auf kleine Stufe stellen, den Grieß einrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Die Masse ca. 5 Minuten abkühlen lassen und dann das Eigelb unterrühren.

Als letztes wird der Eischnee mit einem Schneebesen untergehoben.

Wichtigster Punkt: Schmecken lassen!

ZUTATEN

1 l Milch
100 g Grieß
100 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
2 Eier
Salz



Dorothea Winkler

☎ 02238 / 9201213

✉ dorothea.winkler@cdu-pulheim.de

📷 @winkler7993

#WirfürGeyenSinthernManstedten

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger in Geyen, Sinthern und Manstedten,

gerne möchte ich mich Ihnen vorstellen:

Mein Name ist Dorothea Winkler. Ich wurde am 02.08.1972 in Köln geboren. 1982 zogen meine Eltern und ich nach Pulheim, so dass ich die längste Zeit meines Lebens in Pulheim verbracht habe.

Mittlerweile haben meine Familie und ich unsere Heimat in Geyen gefunden. Hier wird mein Sohn groß und ist begeisterter Jugendfeuerwehrmann.

Das Jahr 2010 ist mir in Erinnerung geblieben: wir zogen nach Geyen und ich kochte das erste Mal eine Kürbissuppe. Und das war eigentlich ein Zufallsprodukt. Denn ich bekam von einer Freundin einen Hokkaidokürbis zur Hauseinweihung geschenkt. Zunächst war ich etwas ratlos, wie ich mit diesem Kürbis verfahren sollte. Also griff ich zu meinen Kochbüchern, suchte ein Rezept aus und machte mich an die Arbeit. Das Ergebnis hat mich überzeugt!

Seitdem ist Kürbissuppe meine liebste Herbstsuppe. Ich freue mich jedes Jahr auf die Kürbiszeit und genieße diese Suppe als Hauptspeise. Aber natürlich eignet sie sich auch hervorragend als Vorspeise eines Herbstmenüs.

Und nun: Guten Appetit.

Herzlichst

Ihre
Dorothea Winkler

VOR-
SPEISE

Kürbissuppe



ZUBEREITUNG

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und mit der Schale würfeln. Ingwer würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Kürbis- und Ingwerwürfel darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen.

Die Suppe mit Currypulver, einer Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 bis 25 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen.

Suppe pürieren und mit 80 g Frischkäse und 100 ml Orangensaft verfeinern.

Suppe nochmals ca. 1 Minute aufkochen und ggf. mit Currypulver, Salz und Pfeffer nochmals nachwürzen. Die Suppe ist nun servierfertig und kann auf die Teller verteilt werden.

20 g Frischkäse mit 3 EL Wasser anrühren und damit die Suppe auf dem Teller dekorieren. Wer möchte, kann zusätzlich in einer Pfanne angeröstete Kürbiskerne und Petersilie zur Dekoration nutzen. Für die gerösteten Kürbiskerne ca. 3 EL in einer Pfanne mit ganz wenig Fett (maximal ein Teelöffel) kurz anrösten.

ZUTATEN

1.500 g	Hokkaidokürbis
	Ingwer (ca. 2 cm)
1 TL	Rapsöl
1 TL	Currypulver
	Salz
	Pfeffer
1000 ml	Gemüsebrühe
100 g	Frischkäse
100 ml	Orangensaft
3 EL	Wasser
	Geröstete Kürbiskerne
	und Petersilie zur
	Dekoration

Sinnersdorf

Foto: Der Brunnen des lange in Sinnersdorf lebenden Metallbildhauers Wolfgang Göddertz ist seit 1976 das Wahrzeichen des Ortes.

Wir sind für Sie
vor Ort



Wahlkreis 1

Anita
Schüler



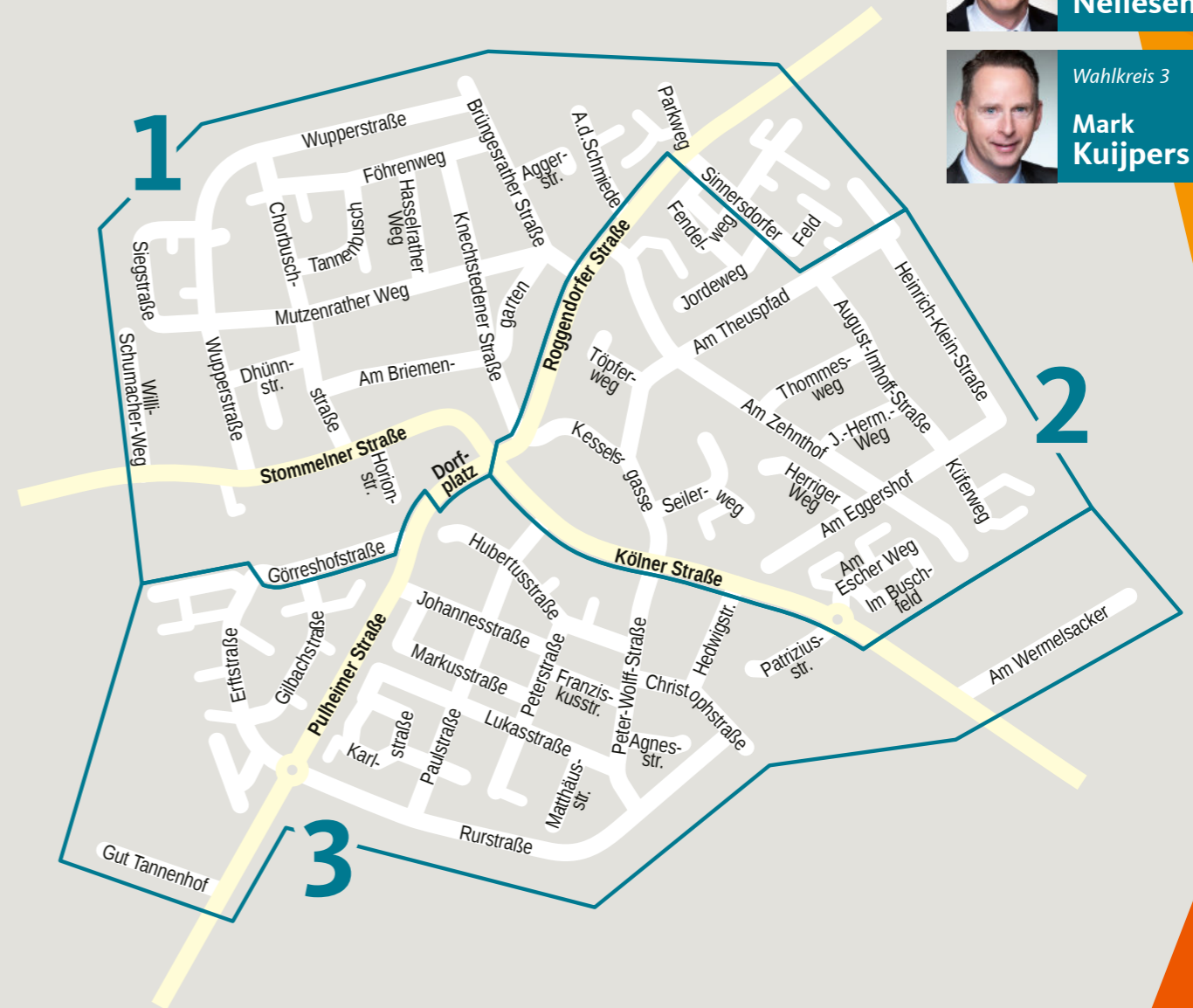
Wahlkreis 2

Dr. Sebastian
Nellesen



Wahlkreis 3

Mark
Kuijpers





Anita Schüler

☎ 02238 / 956863

✉ anita.schueler@cdu-sinnersdorf.de

In Saarbrücken geboren, der Liebe wegen nach Köln gekommen, durfte ich mich vor fast 25 Jahren im schönen Sinnersdorf niederlassen. Die rheinische Frohnatur, die der saarländischen Mentalität sehr ähnlich ist, ließ mich hier sehr schnell heimisch werden. Aus tiefstem Herzen und mit voller Überzeugung kann ich heute sagen: Sinnersdorf ist mein Zuhause.

Genau wie die Rheinländer liebe ich den Karneval. Mit einem Vater im Elferrat und einer Mutter in der Garde wurde mir das „jecke Treiben“ quasi, ohne dass ich es verhindern konnte, mit in die Wiege gelegt.

Eine meiner Leidenschaften ist das Reisen. Fremde Länder zu sehen, zu erfahren, was manche Kulturen schon vor Jahrtausenden erbaut oder geleistet haben, finde ich immer wieder faszinierend. Das Kennenlernen der verschiedenen Nationalitäten und Mentalitäten ist für mich eine Bereicherung und auch Erweiterung des eigenen Horizonts.

Doch vergesse ich nie meine Wurzeln und meine geliebte französische Großmutter, die mich immer mit den köstlichsten Gerichten verwöhnte. Eine meiner Leibspeisen war und ist die „Quiche Lorraine“, die ich nachfolgend vorstelle.

Immer wieder lecker, trotzdem bleibt Großmutter's Quiche unerreicht.

Bon Appétit.

Ihre
Anita Schüler

HAUPT-
GERICHT

Quiche Lorraine



ZUBEREITUNG

Mehl und Butter in einer großen Schüssel gut verkneten, kaltes Wasser unterarbeiten. 1 Prise Salz und den Käse (bei Bedarf) zugeben, nochmals gut kneten, zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens eine Stunde im Kühlschrank oder auch über Nacht ruhen lassen.

Teig nach der Ruhezeit mit einem Nudelholz ausrollen, in eine Quicheform (ca. 28-30 cm) legen und einen ca. 3 cm hohen Rand hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 10 Min. vorbacken.

Den gewürfelten Speck anbraten, die fein gewürfelten Zwiebel und Schalotte zugeben, kurz andünsten, den in Scheiben geschnittenen Lauch mit in die Pfanne geben und ca. 5-8 Minuten bei schwacher Hitze mitbraten. Kurz abkühlen lassen.

Die Eier verquirlen und mit der Crème fraîche, der Sahne und dem Doppelrahmfrischkäse mischen. Dann 2/3 des Gruyere unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Speck-Zwiebel-Lauch-Mischung auf dem vorgebackenen Teig verteilen und das Eier-Sahne-Gemisch darüber gießen. Den restlichen Käse darauf verteilen und leicht eindrücken.

Die Quiche bei 180 Grad Heißluft oder Ober-/Unterhitze ca. 50 Minuten backen. Steckt man ein sauberes Messer in die Masse und es bleibt nichts hängen, ist die Quiche fertig.

ZUTATEN

Für den Teig

- 200 g Weizenmehl
- 125 g weiche Butter
- ca. 30 ml eiskaltes Wasser
- Salz
- 1 EL geriebener Gruyere (je nach Geschmack)

Für die Füllung

- 250 g geräuch. Schinkenspeck (nicht zu fett)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 230 g Lauch (Porree)
- 4 Eier
- 300 g Crème fraîche
- 100 ml Sahne
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 150 g geriebener Gruyere
- Salz, Pfeffer, Muskat



Dr. Sebastian Nellesen

☎ 02238 / 81003

✉ post@sebastian-nellesen.de

🌐 www.sebastian-nellesen.de

Liebe Pulheimerinnen und Pulheimer,
seit 2012 darf ich Sie im Rat der Stadt Pulheim vertreten, was mir viel Freude bereitet. Schon jetzt erinnere ich mich gerne an viele freundliche Begegnungen und interessante Projekte, die ich begleiten durfte.

In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport, wobei mir das Tennis- und Schachspielen besondere Freude bereiten. Beruflich werde ich nach Jura-Studium und Promotion an der Universität zu Köln mein Referendariat 2020 abschließen. Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit: Ein Schoko-Kirsch-Muffin ist der ideale Snack für zwischendurch.

Die Schoko-Kirsch-Muffins gehören zu meinen Lieblingsrezepten. Wie Sie wahrscheinlich schon selbst gesehen haben, ist die Zubereitung kinderleicht. Die Schoko-Kirsch-Muffins gibt es bei uns regelmäßig zum Geburtstag. Die Kombination aus süßer Schokolade und fruchtigen Kirschen schmeckt einfach besonders gut, sodass ich Ihnen das Rezept gerne empfehle.

Nun wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und freue mich über Ihre Rückmeldungen. Gerne stehe ich auch für Ihre Fragen oder Anliegen zur Verfügung.

Guten Appetit!

Beste Grüße

Ihr
Sebastian Nellesen

Schoko-Kirsch-Muffins



ZUBEREITUNG

Die Butter schmelzen. Zucker, Vanillezucker und Eier mit der geschmolzenen Butter verrühren und die Masse schaumig schlagen.

Das Mehl mit den Mandeln und dem Backpulver vermischen und nach und nach unter die Masse rühren.

Die Schokolade in kleine Stücke hacken, die Kirschen abtropfen lassen. Schokolade und Kirschen zum Teig hinzugeben und verrühren.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Den Teig auf ca. 24 Muffinförmchen verteilen und etwa 30 Minuten im Backofen backen.

ZUTATEN

Für ca. 24 Stück:

250 g Butter
250 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
4 Eier
300 g Mehl
200 g gemahlene Mandeln
1 Pck. Backpulver
100 g Zartbitterschokolade
1 Glas Kirschen



Mark Kuijpers

☎ 0162 / 2157372

✉ mark.kuijpers@cdu-sinnersdorf.de

In Geldrop/Niederlande geboren, bin ich im Mai 1974 mit meinen Eltern aus den Niederlanden nach Sinnersdorf gekommen und hier aufgewachsen.

Hier habe ich das Fußballspielen beim VfR gelernt, war jahrelang Messdiener und in der KJG aktiv.

Quasi mein ganzes Leben habe ich in Sinnersdorf verbracht und genieße auch heute mit meiner Familie das Ortsleben und fühle mich heimisch.

In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport (Schwimmen, Laufen, Radfahren) und verbringe gerne Zeit mit meiner Frau und den beiden Kindern.

Meine zweite Heimat ist die Insel Ameland. Seit nunmehr fast 39 Jahren verbringe ich immer wieder meinen Urlaub auf dieser westfriesischen Insel der Niederlande.

Neben der Natur, dem Nordseeklima, dem Inselleben ist Ameland für mich vor allem ein Ort, an dem ich immer das Gefühl der absoluten Erholung empfinde.

Über die vielen Jahren sind mir nicht nur die „Eilanders“ (= Inselbewohner), sondern auch die lokalen Bräuche und Speisen ans Herz gewachsen.

Eine typische Spezialität ist die Amelander Mosterdsoep, die sowohl als Vorspeise als auch als Hauptspeise gegessen werden kann. Sie schmeckt vor allem an kühleren Tagen hervorragend.

Probieren Sie es aus – ich freue mich über Ihr Feedback.

Eet smakelijk!!!

Ihr
Mark Kuijpers

Amelander Mosterdsoep (Senfsuppe)



ZUTATEN

Für 4 Personen:

- Senf, nach Bedarf
(bis zu 3 EL pro Liter)
- Weißwein
- ½ l Hühnerbouillon
- ½ l Kokos- oder Kochsahne
- Füllung nach Wahl:
ausgebackene Speckwürfel, Räucherlachs
oder Krabben
- Lauch

ZUBEREITUNG

Den Senf in einen Kochtopf geben und mit einem Holzlöffel während des Erhitzens über den Topfboden rühren, so dass der Senf entsäuert.

Mit Weißwein ablöschen und die Bouillon und die Sahne unter Rühren hinzufügen. Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die gewünschte Füllung und die feinschnittenen Lauchringe hinzugeben. Nach Bedarf mit Pfeffer und Salz auf Geschmack bringen. Falls erforderlich, kann die Suppe etwas gebunden werden.

Impressum

Herausgeber

CDU-Stadtverband Pulheim
Von-Humboldt-Straße 79
50259 Pulheim
www.cdu-pulheim.de

Satz, Layout & Kartografie

Thomas Römer
www.roemer-online.net

Diese Veröffentlichung wurde
klimaneutral produziert.



Bilder und Abbildungen entsprechen nicht immer direkt den
Rezepten.

Kartengrundlage: OpenStreetMap (openstreetmap.org) unter ODbL
Open Data Commons Open Database License
(opendatacommons.org), © OpenStreetMap-Mitwirkende

Alle Rezepte

Vorspeisen

Amelander Mosterdsoup (Senfsuppe).....	61
Kalte Vorspeise mit Roter Bete und Äpfeln	45
Kürbissuppe	53
Leberknödelsuppe.....	41
Pulheimer Schwarzbrot.....	15

Hauptgerichte

Apfelpfannkuchen.....	11
Buttermilch-Bohnensuppe	27
Dansweiler Gulaschsuppe	35
Hähnchenbrust im Schinkenmantel	31
Hirschbraten mit Rotkohl	39
Krautknödel	9
Linseneintopf im Schnellkochtopf.....	29
Möhren „untereinander“ mit Frikadellen.....	49
Quiche Lorraine.....	57
Reibekuchen.....	19
Rheinischer Döppekooche.....	13
Rheinischer Sauerbraten.....	33
Schwäbischer Kartoffelsalat	21
Westfälischer Pfefferpotthast.....	7

Nachspeisen und Kuchen

Apfelstreusel-Blechkuchen.....	17
Grießpudding mit Eischnee.....	51
Mousse au Chocolat	23
Rhabarber mit Eis.....	43
Schoko-Kirsch-Muffins	59





In diesem Kochbuch stellen unsere Wahlkreiskandidaten sich selbst und ihre Lieblingsrezepte vor. Traditionelle Gerichte aus unserer Region, aber auch „Mitgebrachtes“ aus der Heimat derer, die in Pulheim ein neues Zuhause gefunden haben.

24 Rezepte für 24 Wahlkreise unter dem Motto:

**„Appetit auf Pulheim:
Unsere Heimat – Unser Geschmack“**

 **Kommunalwahlen**
13. September 2020

www.cdu-pulheim.de