

Aber bitte
mit **Rahm**



Rührig für Kaiserslautern

ANDREAS RAHM

Am 22. März 2026 Zukunft wählen!

- ☒ Wahlkreisstimme: Andreas Rahm
- ☒ Landesstimme: SPD

www.andreas-rahm.de

„Aber bitte mit Rahm!“



**Das komplette
Kochbuch 1-3**

von **Andreas Rahm**

Vorwort



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Rheinland-Pfalz ist ein Land voller Geschmack, Lebensfreude und regionaler Vielfalt. Unsere Heimat lebt von ihren Menschen – und von ihrer Leidenschaft für gutes Essen und Trinken. Besonders die Pfalz steht wie kaum eine andere Region für kulinarischen Genuss, ausgezeichnete Weine und eine unverwechselbare Gastfreundschaft.

Ich freue mich sehr, dass Andreas Rahm mit diesem Kochbuch erneut seine Verbundenheit zur Region und zu den Menschen zeigt. Es ist eine Einladung zum Genießen, zum gemeinsamen Kochen – und zum Entdecken unserer regionalen Schätze.

Gerade in Zeiten voller Herausforderungen tut es gut, sich auf das zu besinnen, was uns stärkt und verbindet: gute Gespräche am Tisch, ein Glas Pfälzer Wein und ein Gericht, das mit Herz gekocht ist.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern, Nachkochen und Genießen!

Herzlichst
Ihr Alexander Schweitzer

Über mich:



Weitere Informationen über mich sowie meine Leidenschaften Politik und Kochen gibt es hier:



www.andreas-rahm.de



Meine Kochbücher sind auch in digitaler Version auf meiner Website verfügbar.



@rahmandreas



@andreas.rahm.mdl



@SPD_AndreasRahm



... und auf meinem Youtube-Kanal Andreas Rahm

„Was hat ein Kochbuch mit Politik zu tun?“

Kochen und Politik haben auf den ersten Blick wenig gemeinsam und doch verbindet sie einiges. Beides bringt Menschen zusammen, schafft Gemeinschaft und lebt davon, dass man unterschiedliche Zutaten oder Meinungen so zusammenführt, dass am Ende etwas Gutes entsteht.



Mit meinem Kochbuch „Aber bitte mit Rahm“ möchte ich zeigen, dass Politik nicht nur aus Gesetzen und Debatten besteht, sondern immer auch mit dem Alltag der Menschen zu tun hat. Essen ist für mich ein Stück Heimat und Kultur und gerade in Kaiserslautern spielt Gemeinschaft eine große Rolle. Wer zusammen kocht und isst, kommt schnell ins Gespräch: über Rezepte, über Traditionen und auch über unsere gemeinsame Zukunft.

Seit 2016 darf ich Kaiserslautern im Landtag von Rheinland-Pfalz vertreten. Diese Aufgabe erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Ich habe in dieser Zeit viele Gespräche geführt, viele Anregungen mitgenommen und immer wieder gespürt, wie sehr die Menschen in unserer Stadt zusammenhalten. Genau das motiviert mich, mich auch weiterhin mit voller Kraft für Kaiserslautern einzusetzen, damit unsere Region stark bleibt und ihre ganze Vielfalt zeigen kann.

Darum ist dieses Kochbuch mehr als nur eine Rezeptsammlung. Es ist ein Stück Lebensfreude, ein Stück Miteinander und auch ein kleiner Einblick, wie ich Politik verstehe: nah bei den Menschen, verbindend und voller Herzblut für Kaiserslautern.

Ihr

Andreas Almy

Inhaltsverzeichnis

Das Kochbuch 3

Seite 5	Zwiebel-Rahm-Hähnchen
Seite 6	Nudelauflauf mit Rahmspinat und Hackbällchen
Seite 7	Bärlauch-Rahm-Suppe mit Croutons
Seite 8	Omas Rahm-Pizzasuppe
Seite 9	Rahm-Streusel-Kuchen
Seite 10	Tomaten-Rahm-Nudeln
Seite 11	Rahm-Maracuja Schnaps
Seite 12	Pilz-Risotto mit Cognac und Rahm
Seite 13	Rahmbällchen „Pfälzer Art“
Seite 14	Lautrer Handkäs mit Rahm
Seite 15	Mittelalterliche Rahmfladen
Seite 16	Paprika-Rahm-Hähnchen

Das Kochbuch 2

Seite 21	Rahm-Meerettich-Soße
Seite 22	Pfälzer Rahm-Backesgrumbeere
Seite 23	Grobe Bratwurst in Senf-Rahm-Soße
Seite 24	Uroma Rosas Kartoffelpuffer
Seite 25	Uroma Rosas Knoblauch Rahm
Seite 26	Pasta mit Zitronen Rahm-Soße
Seite 27	Pfifferlinge in Rahm
Seite 28	Rahmplätzchen
Seite 29	Präsidenten Rahm-Creme
Seite 30	Pfälzer Fleeschknepp
Seite 31	Lustiger Zebra-Rahmkuchen

Das Kochbuch 1

Seite 37	Rahmtopf
Seite 38	Spagetti mit Rahm-Zucchini
Seite 39	Marinierte Rahm-Heringe
Seite 40	Fisch-Paprika Rahm-Auflauf
Seite 43	Portugiesische Rahm-Törtchen
Seite 44	Weißkohl-Rahm-Gemüse
Seite 45	Rahmgulasch
Seite 46	Rahmspinat-Omlette
Seite 47	Rahm-Kuchen
Seite 48	Petersilien-Rahm-Suppe



„Aber bitte mit Rahm!“



Das Kochbuch 3

von Andreas Rahm



“

POLITIK UND KOCHEN

– BEIDES IST LEIDENSCHAFT

FÜR MICH.

”

IMPRESSUM Kochbuch 3

Andreas Rahm
Schulstr. 5
67655 Kaiserslautern
Telefon 0631 680 316 75
Fax 0631 680 316 76
info@andreas-rahm.de

Grafik/Layout: Tim Siebecker

Zwiebel-Rahm-Hähnchen

Zutaten
für 3 Personen

500 g Hühnerbrust od. Putenbrustfilet
350 g Zwiebeln (feine Ringe)
200 ml Rahm
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Mehl
Salz, Pfeffer
Butter oder Margarine



Filets würzen und in eine gefettete Auflaufform geben. Zwiebelringe anbräunen, mit Mehl bestäuben und würzen. Mit Gemüsebrühe und Rahm ablöschen und einköcheln lassen. Soße über die Filets gießen und bei 200 °C für 30 Min. im Ofen garen. Wer mag, kann noch etwas geriebenen Käse darüberstreuen.

„Auf einer Platte mit Rahm“

Nach einem langen Plenartag in Mainz kommt die Entspannung beim Kochen, auch wenn mir im Büro nur eine einzelne Kochplatte zur Verfügung steht. Mit etwas Kreativität klappt's trotzdem, und manchmal dürfen auch Kollegen mitprobieren. Kleine Auszeit, großer Genuss.

Tipp:

Und wie schon Uroma Rosa riet, einen Kochlöffel quer über den Topf legen, dann kocht nichts über.

Nudelauflauf mit Rahmspinat und Hackbällchen

Zutaten
für 4 Personen

500 g Tagliatelle
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Rahmspinat
100 g Frischkäse
100 g Rahm
200 g Hackfleisch
100 g Käse, gerieben
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Nudeln kochen und zur Seite stellen. Zwiebeln glasig anschwitzen, Knoblauch dazu pressen und Spinat hinzufügen. Frischkäse und Rahm unterrühren und abschmecken. Nudeln und Spinatsoße in einer Auflaufform mischen. Hackfleisch würzen, zu kleinen Bällchen formen, knusprig braten und auf der Nudel-Spinat-Mischung verteilen. Käse darüber streuen und bei 200 °C für 20-30 Min. backen.

Bärlauch-Rahm-Suppe mit Croutons

Zutaten
für 6 Personen

1 Zwiebel
80 g Butter
50 g Mehl
100 ml Weißwein
750 ml Fleischbrühe
250 g Rahm
150 g Crème fraîche
3 Scheiben Toastbrot
20 Bärlauchblätter
1 Eigelb
1 Zitrone (Zitronenschale)
Salz, Pfeffer, Zucker



Zwiebel würfeln und in Butter andünsten. Mehl dazugeben und glattrühren. Mit Weißwein, Brühe und Rahm aufgießen und kochen lassen. Crème fraîche zugeben und abschmecken. Bärlauch fein schneiden und in die Suppe geben. Suppe pürieren. Toastbrot in Würfel schneiden und in Butter rösten. Eigelb mit Rahm verquirlen und in die Suppe geben. Zitronenschale zufügen und abschmecken.



Omas **Rahm-** Pizzasuppe

Zutaten
für 6 Personen

2 Zwiebeln
500 g Hackfleisch
Olivenöl
1 Paprikaschote (rot)
1 Paprikaschote (gelb)
1 Dose Champignons
1 Dose Mais
750 ml Gemüsebrühe
1 Becher Rahm
2 Pk. stückige Tomaten
200 g Sahneschmelzkäse
Salz, Pfeffer, Oregano, evtl. Parmesan

Tipp:

Dazu passt am besten Baguette.



Zwiebel würfeln und mit Hackfleisch in Olivenöl anbraten. Paprikaschoten würfeln und mit Champignons und Mais zum Hackfleisch geben. Kurz anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Rahm, Tomatensauce und Sahneschmelzkäse hinzugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Rahm-Streusel-Kuchen

Zutaten
für 4 Personen

250 g Butter
250 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
4 Eier
250 g Mehl
1 TL Backpulver

Für die Streusel:

400 g Mehl
200 g Zucker
250 g Butter
1 TL Zimt

Außerdem:

250 g süße Sahne
Puderzucker

„Kochen mit Mara“

Politik ist ein wesentlicher Teil meines Lebens, doch über allem steht meine Familie, insbesondere meine Enkel. Das Schönste ist für mich, Zeit mit meiner Enkelin Mara zu verbringen. Gemeinsam mit ihr zu kochen bedeutet Nähe, Freude und Geborgenheit. Genau dafür mache ich auch Politik: damit alle Kinder gut und behütet aufwachsen können.



Aus Butter, Zucker, Vanillezucker, Eiern, Backpulver und Mehl einen Rührteig herstellen und auf einem bemehlten Backblech verstreichen. Die Streusel herstellen und auf dem Teig verstreuen. Bei etwa 180 °C ca. 20-30 Min. backen. Auf den noch heißen Kuchen gleichmäßig die süße Sahne gießen. Den abgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.



Tomaten-Rahm-Nudeln

Zutaten

für 4 Personen

500 g Nudeln
500 g Rinderhackfleisch
200 g Tiefkühl-Erbsen
2 Möhren
1 Becher Schmand
1 Becher Rahm
400 ml Rinderbrühe
2 Knoblauchzehen
1 halbe Tube Tomatenmark
1 Pk. Feta-Käse
Salz, Pfeffer, Paprikapulver



Nudeln bissfest garen und abschrecken. Möhren und Paprika schneiden. Hackfleisch anbraten, Möhren, Erbsen und Paprika hinzufügen und mitbraten. Mit Brühe ablöschen, Sahne und Schmand hinzufügen und verrühren. Aufkochen lassen und Tomatenmark unterrühren. Würzen und Knoblauch hinzufügen. Zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Käsewürfel und Nudeln hinzufügen und vermengen.

Rahm-Maracuja Schnaps

Zutaten
für 4 Personen

150 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
200 ml Rahm
200 ml Schnaps (Korn oder Vodka)
500 ml Maracujasaft
(am besten 100% Direktsaft)



Alle Zutaten mit dem Handmixer verrühren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Ergibt 1 Liter.

„Ein bisschen Spaß muss sein“

Humor ist mein ständiger Begleiter, besonders im manchmal anspruchsvollen politischen Alltag. An Fasching darf die Verkleidung natürlich nicht fehlen, und was passt da besser als die Rolle des Kochs? Eines ist sicher, Lachen, Leichtigkeit und gutes Essen gehören einfach zusammen.

Pilz-Risotto mit Cognac und **Rahm**

Zutaten
für 4 Personen

250 g Champignons
100 g Butter
1 EL Cognac
3 EL Rahm
1 Liter Gemüsebrühe
8 Schalotten
2 Knoblauchzehen
250 g Risottoreis
100 g Parmesan
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer



Pilze putzen und fein schneiden. Hälfte der Butter erhitzen und Pilze darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Cognac angießen und köcheln. Sahne einrühren und dicklich einkochen. Brühe erhitzen und heiß halten. Schalotten und Knoblauch fein hacken und in Butter mit Öl goldgelb andünsten. Reis hinzufügen und rühren, bis die Körner glänzen. Heiße Brühe nach und nach zugießen und köcheln, bis der Reis weich, aber bissfest ist. Parmesan reiben und Petersilie fein schneiden. Beides mit Pilzen unter den Reis rühren und abschmecken.

Rahmbällchen „Pfälzer Art“

Zutaten
für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
200 g Kartoffelmehl
2 Eier
1 Bund Petersilie
2 Eigelb
1 Becher Rahm
100 g Schinken, gewürfelt
5 EL Semmelbrösel
Muskat, Fondor

Tipp:

Als Beilage eignen sich Salat nach Wahl
oder Gulasch, Sauerbraten.



Kartoffeln kochen und schälen. Mit Petersilie durch den Fleischwolf drehen und würzen. Eier und Kartoffelmehl zugeben bis der Teig formbar ist. Kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten sieden. Für die Soße Schinkenwürfel mit Semmelbrösel braten, Eigelb mit Rahm vermischen und zu den Speckwürfeln geben. Über die Schneebällchen gießen.



Lautrer Handkäs mit **Rahm**

Zutaten
für 4 Personen

- 1 Packung Handkäs (4 Rollen,
gut gereift, mit oder ohne Kümmel)
- 1 Apfel (süß oder säuerlich)
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund frischer Schnittlauch
- 3 EL Apfelessig
- 3 EL Öl
- 5 EL Rahm (z. B. Schmand oder
Crème fraîche)
- 50 g Walnüsse oder Kürbiskerne
- ½ TL Salz
- ½ TL frisch gemahlener Pfeffer

Tipp:

Serviere den Handkäs mit einer kräftigen Scheibe dunklem Brot und einem gut gekühlten Glas Pfälzer Riesling, ein rustikaler Hochgenuss!



Die rote Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig anbraten. Anschließend abkühlen lassen. Den Handkäs und den Apfel in kleine Würfel schneiden und Schnittlauch fein hacken. In einer Schüssel den gewürfelten Käse, Apfel, Schnittlauch und die abgekühlten Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Apfelessig, Öl und Rahm gut vermischen. Die Mischung abgedeckt für mindestens 1 Stunde (besser: über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren die grob gehackten Walnüsse oder Kürbiskerne unterheben. Noch einmal kurz durchrühren.

Mittelalterliche Rahmfladen

Zutaten
für 4 Personen

20 g Hefe
etwas Wasser, lauwarm
etwas Mehl (ca. 2 EL)
300 g Mehl
140 g Roggenmehl
3 TL Salz
300 ml Wasser, lauwarm
Fett für das Blech
Für den Belag:
Creme fraiche
Speckwürfel
Lauchzwiebeln

Tipp:

Kartoffelscheiben und Speck oder Tomaten und Lauchzwiebeln eignen sich auch hervorragend als Belag!



Hefe, Mehl und Wasser zu einem Hefeteig ansetzen. Den Teig so lange stehen lassen, bis er Bläschen schlägt. Die beiden Mehlsorten mit Salz und Wasser vermischen. Hefeteig in die Mehlmischung fließen lassen und aufschlagen. Der Teig ist fertig, wenn nichts mehr an den Händen klebt. Die Schüssel für ca. 1 Stunde ruhen lassen. Teig zu einem Fladen formen und auf ein gefettetes Blech legen. Nach Belieben belegen (Creme fraiche, Speckwürfel...). Im Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 25-30 Minuten backen.



Paprika-Rahm-Hähnchen

Zutaten
für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets
2 Paprikaschoten, rot
1 Paprikaschote, grün
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote
1 Becher Rahm
1 Becher Sauerrahm
1 TL Tomatenmark
125 ml Gemüsebrühe
1 EL Paprikapulver
100 g geriebener Käse

Tipp:

Als Beilagen eignen sich Bandnudeln oder Reis und Eisbergsalat mit Mandarinen und süß-sauer Vinaigrette.



Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und würzen. Paprikaschoten in Streifen schneiden und auf die Filets legen. Zwiebel andünsten, Chilischote, Knoblauch, Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen. Mit Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Rahm und Sauerrahm unterrühren, abschmecken und in die Auflaufform gießen. Käse darauf verteilen. Bei 180 °C ca. 30 Min. im Ofen garen.

„Aber bitte mit Rahm!“



Das Kochbuch 2

von Andreas Rahm

Aber bitte mit **Rahm**



Rührig für Kaiserslautern

ANDREAS RAHM

Am 22. März 2026 Zukunft wählen!

☒ Wahlkreisstimme: Andreas Rahm

☒ Landesstimme: SPD

www.andreas-rahm.de



“
POLITIK UND KOCHEN
– BEIDES IST LEIDENSCHAFT
FÜR MICH.
”

IMPRESSUM Kochbuch 2

Andreas Rahm
Schulstr. 5
67655 Kaiserslautern
Telefon 0631 680 316 75
Fax 0631 680 316 76
info@andreas-rahm.de

Grafik/Layout: Sarah Herzog-Arvandi,
Tim Siebecker

Copyright Fotos:
Susie Knoll (3), privat (8,9,12), Petra Rödler
(4,5,6,11,13,14,15), Markus Spiske (7),
Michele Blackwell (9), Heather Gill (10),
Sarah Gualtieri (10), Nick Grappone (11),
Tengyart (14)



Liebe Bürger und Bürgerinnen,

ich freue mich, dass das Kochbuch von Andreas Rahm nun in die zweite Runde geht. Auch dieses neue Kochbuch ist voller schöner, leckerer und einfach nachzukochender Gerichte mit Zutaten aus unserer Heimat Rheinland-Pfalz.

Kochen bedeutet für mich Genuss und Freude. Es muss kein perfektes 3-Gänge-Menü sein, eine leckere Pasta mit Rahm-Zitronen-Sauce reicht auch schon für ein schönes Erlebnis mit seinen Lieben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude, Spaß, Genuss und gutes Gelingen mit den Gerichten in diesem kleinen Buch!

Ihre

Malu Dreyer

Liebe Lautrer,

ich hätte nicht gedacht, dass mein erstes Kochbuch so ein Erfolg wird. Auf vielfache Nachfrage kommt hier Kochbuch Nummer 2, in dem ich traditionelle Gerichte meiner Pfälzer Heimat und Rezepte zusammengestellt habe.

Kochen ist für mich Leidenschaft, das gilt auch für die Politik. Im Mittelpunkt stehen für mich dabei immer die Menschen, sowohl bei einem gemütlichen Essen und geselligen Beisammensein, als auch in der politischen Diskussion. Und weil Essen ein Stück Kultur und vor allem Genuss ist, wünsche ich Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen beim Kochen und Backen.

Ihr

Andreas Rahm

Rahm- Meerrettich-Soße

Zutaten
für 4 Personen

1 frischer Meerrettich
60 g Butter
40 g Mehl
¼ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
1/8 l Rahm
2 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft oder
Essig

Tipps:

Den Meerrettich in Rahm reiben, dann bleibt er schön weiß.

Die Meerrettichsoße passt nicht nur zu Fleischknepp. Ein Klassiker in der deutschen Küche ist „Tafelspitz mit Salzkartoffeln und Meerrettichsoße“. Die Soße ist auch ein guter Begleiter für Fischgerichte oder kurz gebratene Fleischstücke.



Meerrettich schälen und fein reiben oder im Mixer klein hacken. Butter erhitzen und aufschäumen, aber nicht braun werden lassen. Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren andünsten. Auch hier nicht braun werden lassen. Unter Rühren nach und nach die Brühe sowie den Rahm zugießen und einmal aufkochen. Zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 30 Minuten köcheln. Anschließend ¼ des Meerrettichs in die Soße einrühren und weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, etwas Zitronensaft (oder Essig) und 1 bis 2 EL Creme fraiche abschmecken. Für die Schärfe kurz vor Ende der Garzeit den restlichen Meerrettich zufügen.



Pfälzer **Rahm-**Backesgrumbeere

Zutaten
für 4 Personen

1 kg gepökelttes Kammstück/Dörrfleisch
2 große Zwiebeln
1/4 bis 1/2 l Rahm
5 Lorbeerblätter
trockener Weißwein
Butter
Pfeffer, Salz
Zimt
Sauerrahm
12 geschälte, geviertelte Kartoffeln

Die typische Pfälzer Küche wird durch regionale Gerichte bestimmt. Dampfzuden, Saumagen, Eintopfgerichte, Kartoffel- und Mehlspeisen sind traditionelle Küchenklassiker aus dem Westen und Norden der Pfalz. Wild aus dem Pfälzerwald bereichert den rheinland-pfälzischen Speisezettell, für das gewisse Etwas in unserer Küche haben unsere französischen Nachbarn beigetragen. Dass sich die typisch Pfälzer Gerichte über die gesamte Region der Pfalz und auch weit darüber hinaus verbreitet haben, zeigt, dass wir Pfälzerinnen und Pfälzer einen guten Geschmack haben.

Dieses elsässische Rezept der „Baeckeoffe“ wurde von den Pfälzern übernommen und verfeinert. Es lässt sich wunderbar vorbereiten.

Das Fleisch in einen gusseisernen Topf geben, Lorbeerblätter, in Ringe geschnittene Zwiebeln und die geschnittenen Kartoffeln darüber schichten. Den Topf zu $\frac{3}{4}$ mit Weißwein füllen und den Rahm über die Kartoffeln verteilen. Butter und der Sauerrahm darüber geben und leicht mit Zimt bestäuben. Das Ganze bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und dann bei niedriger Temperatur 1 bis 1,5 Stunden köcheln lassen. Am besten geht das im Backofen. Für die „Kreschtscher“ (Kruste) im letzten Drittel der Garzeit den Deckel abnehmen und bei Oberhitze fertigbacken.



Große Bratwurst in Senf-Rahm- Soße

Zutaten
für 4 Personen

8 große Bratwürste
500 ml Rahm
½ Glas Senf
Zucker
Cayennepfeffer
Paprikapulver



Das Rezept eignet sich gut, wenn beim Grillen Würstchen übrig bleiben.

Die Bratwürste rundum mit Senf bestreichen und rundum scharf anbraten. Anschließend in Scheiben schneiden, wieder in die Pfanne geben und kurz weiterbraten. Rahm dazugeben, kurz einkochen lassen und mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker abschmecken.



Tipps:

Dieses Gericht kann man je nach Geschmack mit Peperoni, Zwiebeln usw. ergänzen.

Passt gut zu Pfälzer Kartoffeln, aber auch mit Nudeln sehr lecker.

Uroma Rosas Kartoffelpuffer

Zutaten
für 4 Personen

1,5 kg große, mehlig kochende
Kartoffeln
1 große Zwiebel
2 Eier
2 EL Mehl
1 TL Salz
Pfeffer
Öl oder Butterschmalz
zum Ausbacken

*Dieses Essen ist heute immer noch
Tradition, wenn sich die Familie trifft.*

Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Zwiebel schälen und dazu reiben. Eier, Mehl, Salz und Pfeffer sorgfältig darunter rühren. In einer großen Pfanne jeweils 3 EL Öl oder Schmalz erhitzen, pro Kartoffelpuffer gut 2 EL Kartoffelmasse hineingeben und flach streichen. Wenn die Puffer nach etwa 4 Min. an den Rändern braun werden, wenden und in etwa 4 Min. fertig braten.

Dazu gibt es Uroma Rosas
Knoblauchrahm.



*Auf dem alten Backofen in der Gartenlaube
gelingen die Kartoffelpuffer besonders
gut. Mit einem Pfälzer Riesling und guten
Gesprächen ist das für mich Entspannung
und Erholung.*

Uroma Rosas Knoblauch **Rahm**

Zutaten
für 4 Personen

- 1 Becher Sauerrahm
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch



Knoblauch ist ein Muss in meiner Küche.

Sauerrahm in eine Schüssel geben und cremig rühren. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen unterrühren und für 5 Minuten durchziehen lassen. Knoblauchfans wie ich können auch gerne mehr als 2 Zehen verwenden, ganz nach persönlichem Geschmack.

*Spaßvogel Andreas mit Uroma Rosa.
Humor ist auch heute noch mein Lebenselixier. Wer mich kennt, weiß: ohne Humor geht gar nichts im Leben. Das war mir wohl schon in die Wiege gelegt und Uroma Rosa hat jeden Spaß mitgemacht.*





Zutaten
für 2 Personen

250 g Speck gewürfelt
1 Zwiebel gewürfelt
1 Knoblauchzehe zerdrückt
1 Becher süßen Rahm
1 Becher sauren Rahm
2 Eigelb
Salz, Pfeffer, Basilikum
1-2 TL Zitronensaft
Parmesankäse zum Bestreuen

Pasta mit Zitronen **Rahm**- Soße

Speckwürfel knusprig anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazu geben und anbräunen. Süßen und sauren Rahm vermengen und in die Pfanne geben, 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen, in die nicht mehr kochende Soße die Eigelbe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Kurz vor dem Anrichten je nach Geschmack 1 oder 2 TL Zitronensaft unter die Sauce rühren und diese auf die gekochten Nudeln geben. Parmesan dazu reichen.



*Ob selbst gemacht oder fertig gekauft:
Nudeln gehen immer!*

Pfifferlinge in Rahm

Zutaten
für 4 Personen

400 g Pfifferlinge
2 Schalotten
1 EL Butter
100 ml Brühe
100 ml Rahm
2 EL Schnittlauch

Pfifferlinge putzen, große Pilze halbieren. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Pfifferlinge zufügen und etwas andünsten. Schalotten zugeben und mit anbraten. Mit Brühe auffüllen, etwas einkochen lassen und dann die Sahne zufügen. Einmal aufkochen lassen, würzen und den Schnittlauch zugeben. Wer die Sauce etwas sämiger mag, kann diese unter geringer Hitze noch etwas einkochen oder mit Stärkemehl binden.

Dazu passen Speckknödel, Nudeln, Kartoffeln. Und wenn gerade keine Pilzsaison ist: Champignons gibt es zu jeder Jahreszeit und sie eignen sich ebenso gut für dieses Gericht.



Pfifferlinge – für mich Genuss pur



Unser Pfälzerwald ist Kulturgut, Naherholungs- und Tourismusgebiet. Die Herausforderung ist es, ihn gegen den Klimawandel zu schützen und nachhaltig für künftige Generationen aufzubauen.

Rahmplätzchen

Zutaten
für 4 Personen

360 g Mehl
250 g Butter
160 g Sauerrahm
Zimt und/oder Zucker zum Wälzen

*Ohne Zimt & Zucker passen die Plätzchen
prima als Beilage zu Suppen oder Salaten.*

Alle Zutaten miteinander gut verkneten
und mindestens 2 Stunden im Kühl-
schrank ruhen lassen.

Den Teig dünn ausrollen, Plätzchen aus-
stechen und bei 160 Grad im vorgeheiz-
ten Backofen 10 bis 15 Minuten backen.

Die noch heißen Plätzchen in Zimt-
Zucker-Mischung wälzen. Anschließend
auskühlen lassen.



*Plätzchen backen geht zu jeder Jahreszeit. Und
heute kommen die Kinder (26 und 29 Jahre)
immer noch zum Weihnachtsbacken.*

Präsidenten- Rahm-Creme

Zutaten
für 4 Personen

5 Eier
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
6 Blätter weiße Gelatine
½ Liter Rahm
100 g Makronen
100 g Schokoladenraspeln
5 cl Rum



Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier lädt überall in Deutschland Menschen ein, um mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Alles kann, alles soll auf den Tisch – das sehe ich genauso. Dialog ist wichtig und muss sein!



Mit Altpräsident Joachim Gauck

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Weiße Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen, auflösen und unter die Eiermasse rühren und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Rahm steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben. Einige Makronen in eine Dessertschüssel geben und zum Teil mit der geriebenen Schokolade bestreuen. Den Rum darüber geben, dann eine Schicht Creme einfüllen. Danach wieder jeweils eine Schicht Makronen, Schokolade und Rum einfüllen. Mit der Creme abschließen und mit dem Rahm garniert servieren.

Wenn kleine Staatsgäste zu Besuch kommen, lässt man den Alkohol weg. Schmeckt auch lecker.

Pälzer Fleeschknepp

Zutaten
für 4 Personen

250 g Kalbfleisch gehackt
250 g Schweinefleisch gehackt
250 g Rindfleisch gehackt
2 alte Brötchen
2 Eier
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Muskat, gemahlene Nelke
und Thymian (oder Majoran), Petersilie
und Fleischbrühe zum Kochen

Die Brötchen in der Milch gut einweichen, anschließend fest ausdrücken und mit dem Fleisch vermengen. Die Eier mit den Gewürzen verquirlen, Zwiebelwürfelchen und feingehackte Petersilie dazugeben. Alles zu einem Fleischteig verarbeiten und etwas ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Fleischbrühe erhitzen, mit einem Löffel gleich große Klöße abstechen und in der siedenden Fleischbrühe 15 bis 20 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!).



Lokal einkaufen bedeutet für mich nicht nur den Einzelhandel und die Geschäfte in unserer Stadt und unseren Wochenmarkt zu unterstützen, sondern auch die Produktqualität und Frische der regionalen Produkte nachhaltig zu nutzen.

Lustiger Zebra- Rahmkuchen

Zutaten
für 4 Personen

4 mittelgroße Eier
160 g Zucker
200 ml Rahm
80 ml Mineralwasser mit Kohlensäure!
300 g Weizenmehl
3/4 Päckchen Backpulver
2 1/2 Esslöffel Kakaopulver



Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Springform fetten und mit etwas Mehl bestäuben. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen und die Sahne unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und dazugeben. Danach das Mineralwasser kurz unterrühren. Die Hälfte des Teigs mit dem Kakaopulver verrühren. Nun abwechselnd in die Mitte der Springform einige Esslöffel hellen und dunklen Teig geben. Er verläuft von selbst nach außen und ergibt das Zebra muster. Backzeit: 30 bis 35 Minuten. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker oder Schokoguss garnieren.



„Mein Patientier Otto: Den Zoo Kaiserslautern unterstütze ich, wie viele andere Vereine und Organisationen in Kaiserslautern, sehr gerne.“

Über mich:



Weitere Informationen über mich sowie meine Leidenschaften Politik und Kochen gibt es hier:



www.andreas-rahm.de



Meine Kochbücher sind auch in digitaler Version auf meiner Website verfügbar.



@rahmandreas



@andreas.rahm.mdl



@SPD_AndreasRahm



... und auf meinem Youtube-Kanal Andreas Rahm

„Aber bitte mit Rahm!“



Das Kochbuch 1

von Andreas Rahm

Aber bitte mit **Rahm**



Rührig für Kaiserslautern

ANDREAS RAHM

Am 22. März 2026 Zukunft wählen!

☒ Wahlkreisstimme: Andreas Rahm

☒ Landesstimme: SPD

www.andreas-rahm.de



Vorwort



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wir leben in einer Region, deren Tisch reich gedeckt ist. Wir haben hochwertige Lebensmittel, in Rheinland-Pfalz wachsen Gemüse, Obst und Wein und in unseren Wäldern gibt es ausgezeichnetes Wild, es gibt hervorragendes Fleisch und wunderbaren Fisch.

Kochen bringt Menschen zusammen und macht Freude. Gemeinsam Vorbereitungen treffen und anschließend gemeinsam die Speisen genießen, ist Teil unserer Tradition und Kultur. Kochen ist für mich Entspannung und die Gelegenheit, mit Freunden oder der Familie Zeit zu verbringen.

Dass Kochen nicht schwierig ist, zeigt dieses Kochbuch. Ich wünsche Ihnen damit Freude, gutes Gelingen und guten Appetit.

Ihre

Maria Dreyer



LEIDENSCHAFT IST MEINE MOTIVATION.

Das gilt für mein Hobby Kochen ebenso wie für die Politik, für die ich seit über 25 Jahren kommunal unterwegs bin. Was liegt also näher als beides zu verbinden? Genuss verbindet Menschen und so mancher Konflikt löst sich in Luft auf, wenn man etwas Gutes zusammen isst. Meine Rezepte und Ideen habe ich deshalb in diesem kleinen Kochbuch zusammengetragen. Es macht deutlich, was Küche mit Politik zu tun hat.

Mit einem Kochlöffel lässt sich nicht mal eben die Welt verbessern, aber mit einer Einladung zum Essen die Kommunikation und das gegenseitige Verständnis. Lassen Sie sich inspirieren von meinen Rezepten.

Viel Spaß beim Durchblättern, viel Erfolg beim Nachkochen und beim genussvollen Essen.

Ihr

Andreas Plum



Rahmtopf

Zutaten
für 4 Personen

750 g Hähnchenbrustfilets
(alternativ Schweinefilets)
200 g Speck
1 Bund Lauchzwiebeln
500 ml Rahm
3 TL Currypulver
Saft von einer ½ Zitrone
50 g Parmesan
50 g Gouda



„Gemeinschaft. Die Begegnungen mit Menschen sind die wichtigsten Lebenszutaten.“



Mein Rezept für ein gemeinsames Essen mit Freunden.

Fleisch in Streifen und Speck in Würfel schneiden. Butterschmalz/Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch portionsweise anbraten. In einen Bräter füllen. Speckwürfel darüber verteilen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden und andünsten. Rahm zugeben und etwas einköcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft würzen und abschmecken. Die Soße in den Bräter füllen und 24 Stunden lang gut durchziehen lassen. Alles mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten garen.



Zutaten
für 4 Personen

400 g Nudeln
2 Zucchini (ca. 300 g)
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Becher Crème fraîche
1 Becher Rahm
Salz & Pfeffer

Spaghetti mit Rahm-Zucchini

*Mein schnelles Rezept für ein
Familienessen.*

Nudeln in Salzwasser mit Öl bissfest kochen.

Für die Soße Zucchini waschen und in Streifen schneiden. Abgezogene Zwiebel und Knoblauch kleinhacken, mit den Zucchini in Öl andünsten.

Gewürze, Crème fraîche und Rahm zufügen und alles ca. 10 Minuten kochen.

Zusammen mit den Nudeln servieren.



*„Familie und Bildung. Das ist mein Erfolgsrezept
für die Zukunft unserer Stadt.“*

Marinierte Rahm-Heringe

Zutaten
für 6 Personen

24 Heringsfilets
1 Apfel
5 Gewürzgurken
1 große Zwiebel
3 Karotten
2 Körner Piment
8 Körner Pfeffer
2 Lorbeerblätter
1 Becher Schmand
1 Becher Rahm
Pfeffer



Hier das Lieblingsgericht der „Paffianer“.

Die Heringe etwas abstreifen. Den Apfel schälen und würfeln. Karotten in dünne Scheiben schneiden. Gurken und Zwiebel würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit Piment, Pfeffer, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern würzen. Mit Schmand und dem Rahm auffüllen und die Heringe dazugeben.

Zur Geschmacksentfaltung sollten die einmarinierten Heringe über Nacht zugedeckt ziehen.



„Unterstützung vom Land für eine solide und sozialverträgliche Infrastruktur. Für das ehemalige PFAFF-Gelände sind das z.B. 40 Mio. Euro.“

Fisch-Paprika- Rahm-Auflauf

Zutaten
für 4 Personen

2 Seelachsfilets oder
anderen Lieblingsfisch
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
100 ml Rahm
Emmentaler, geraspelt
Salz & Pfeffer
Zitronensaft
Petersilie, gehackt

*Etwas Rotes, etwas Rahm und Fisch:
Meine Rezepthommage an Kaiserslautern.*

Den Fisch mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern und in eine Auflaufform geben. Die Zwiebel und Paprika würfeln und kurz in der Pfanne in etwas Öl anbraten. Den Rahm und die Petersilie zugeben, leicht salzen und pfeffern und über den Fisch geben.
Mit dem Käse bestreuen und bei 180°C Umluft 20 bis 30 Minuten überbacken.

Je nach Hunger passen dazu Reis, Kartoffelbrei, Kartoffeln, Nudeln oder, wenn es leichter sein soll, auch ein Salat.



*„Egal ob Fisch im Wappen oder auf dem Markt.
Kaiserslautern ist meine Heimatstadt und Basis.“*

Über mich

PERSÖNLICHES

48 Jahre alt | verheiratet | 2 Kinder

Am 13. März 2016 stelle ich mich als Ihr Kandidat für Kaiserslautern zur Landtagswahl, um mich für die Zukunft unserer Stadt stark zu machen.

Die SPD hat in den letzten Jahren maßgeblich dazu beigetragen, dass sich Kaiserslautern in vielen Bereichen weiterentwickelt hat und zu einem international beachteten Wirtschafts- und Wissenschaftsstandort geworden ist. Kaiserslautern hat so viele sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze wie nie zuvor in seiner Geschichte. Unsere Stadt hat aber auch an Attraktivität als Wohn- und Einkaufsstadt gewonnen. Das alles gilt es zu halten und als Basis für eine weitere Stadtentwicklung zu nutzen.

FÜR KAISERSLAUTERN UND DIE MENSCHEN DIESER STADT.

Ich will mich im Landtag dafür stark machen, dass Kaiserslautern und seine Bürgerinnen und Bürger eine Stimme in Mainz haben. Und: wir müssen vom Land und Bund die notwendige finanzielle Ausstattung bekommen, damit die Menschen dieser Stadt hier in einer soliden und sozial verträglichen Infrastruktur gut leben können.

Impressum Kochbuch 1

Andreas Rahm
Schulstr. 5
67655 Kaiserslautern
Telefon 0631 680 316 75
info@andreas-rahm.de
Grafik/Layout: Tim Siebecker
www.andreas-rahm.de

Kaiserslautern



*MOTIVATION · LEIDENSCHAFT · LEBEN · ENGAGEMENT ·
KOMMUNIKATION · INSPIRATION · FORTSCHRITTLICH
DENKEN · FEEDBACK · OPTIMISMUS · TEAMWORK ·
BEGEISTERUNG · AN AUFGABEN WACHSEN · POTENTIAL
ERKENNEN · AUSDAUER · VISIONEN*

Portugiesische Rahm-Törtchen

Zutaten
für 4 Personen

500 g Blätterteig, TK
8 Eigelb
1/2 L Rahm
150 g Zucker
1 TL Zitro-Back oder
Zitronenschale
unbehandelt
1 EL Speisestärke
n. B. Grand Marnier
(für Kinder weglassen)
Puderzucker

Blätterteig auftauen, ausrollen, kreisrund ausstechen (ca. 10 cm Durchmesser), Teigkreise in eine Muffinform geben und mit der Gabel reinpieksen.

Den Rahm (etwas zum Anrühren der Stärke zurückbehalten), den Zucker, die Zitronenschale in einen Kochtopf geben, das Eigelb durch ein Sieb dazugeben. Bei niedriger Temperatur erhitzen, umrühren, kurz vor dem Kochen die, mit dem zurückbehaltenen Rahm, verrührte Stärke hinzugeben, 3 Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren.

Den Rahmpudding vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

In die Blätterteigförmchen 1–2 TL Grand Marnier geben, mit Pudding auffüllen und im 200° C vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker-Zimt bestreuen. Noch lauwarm schmecken sie am besten. Ergibt ca. 18–20 Stück.



„Kaiserslautern lebt Integration, Inklusion und Willkommenskultur. Kein Mensch darf am Rande unserer Stadtgesellschaft stehen. Das liegt mir am Herzen.“

Weißkohl-Rahm-Gemüse

Zutaten
für 4 Personen

1/2 Kopf Weißkohl,
klein geschnitten
40 g Butter
150 ml Rahm
3 EL Mehl
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
Salz & Pfeffer
etwas Muskat

*Leckeres Gericht meiner Uroma Rosa.
Steht heute immer noch auf meinem
Speiseplan.*

Wasser zum Kochen bringen, klein gewürfelte Zwiebel, das Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und den Kohl hineingeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Der Kohl sollte noch bissfest sein. Den Kohl abseihen und das Kochwasser auffangen. Das Lorbeerblatt entfernen. Im Topf nun die Butter schmelzen und mit gesiebten Mehl zu einer Mehlschwitze verrühren.

So viel Kohlwasser hinzugießen, dass beim Aufkochen eine schöne sämige Sauce entsteht. Nun den Rahm hinzugeben und nochmal aufkochen lassen.



*„Tradition und Zukunft mit den Menschen
dieser Stadt. Gute Zutaten für eine starke
Gemeinschaft.“*



Rahmgulasch

Zutaten
für 4 Personen

700 g Hähnchenbrust
(Wer 's nicht ganz so eilig
hat, nimmt Rindergulasch)
3 EL Öl
500 g Paprika
(rot, gelb und grün)
400 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Rispentomaten
1 Dose geschnittene
Champignons
(Abtropfgewicht 170 g)
1 Dose Tomaten
fein gehackt (400 g)
1 Dose Tomatenmark (70 g)
500 ml Brühe
(2,5 TL instant)
2 Lorbeerblätter
1 EL Paprika edelsüß
1 TL Rosen Paprika scharf
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
200g Rahm

*Mein Rezept, wenn's mal schnell
gehen muss.*

Fleisch in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln schälen, vierteln und in Spalten schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Rispentomaten waschen und halbieren. Fleisch in einer hohen Pfanne mit Öl (2 EL) kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Öl (1 EL) zugeben und die Zwiebeln mit Knoblauch anbraten.

Fleisch dazu geben und Tomatenmark unterheben. Die Champignons, Paprika, Rispentomaten und Tomaten fein gehackt zugeben und mit der Brühe angießen. Mit Lorbeerblättern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 10 Min. (Rindergulasch: ca. 60 – 70 Minuten) mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Lorbeerblätter herausnehmen, den Rahm dazugeben und servieren.

Wer schnell ein komplettes Essen auf dem Tisch haben will, reicht ein Baguette dazu, wer mehr Zeit hat, macht Nudeln oder Klöße dazu.

Rahmspinat-Omelette

Zutaten
für 4 Personen

8 Eier
100 ml Milch
Salz & Pfeffer
Muskat
Butter zum Ausbacken
1 Zwiebel
1/2 Pck. Rahmspinat, TK
200 g Feta-Käse



*Mein kostengünstiges Rezept für
Haushaltseinsparungen.*

Die Eier mit der Milch in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Spinat in einem Topf erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer mag kann eine Zwiebel andünsten, bevor der Spinat dazukommt. Fetakäse in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und 1/4 der Eiermasse einfüllen. An der Unterseite stocken lassen.

Wenn die Oberfläche noch ein kleines bisschen feucht ist, Spinat und Feta portionsweise auf einer Hälfte des Omeletts verteilen und dieses zuklappen, in eine Backschale legen. Mit den restlichen Omeletts ebenso verfahren.

Die gefüllten Omeletts im Backofen bei 200°C ca. 5 Minuten heiß und kross werden lassen.

Rahm-Kuchen

Zutaten

für 4 Personen

- 1 Packung Hefeteig frisch
oder TK
- 2 Becher Schmand
- 2 Becher Rahm 30% Fett
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Esslöffel (gestrichen)
- 1 Packung Puddingpulver
- 3 Eier (Kl. M)
- etwas Zimt
- 3 EL Zucker



„Humor ist das Salz in der Suppe oder auch manchmal im Eiweiß.“



Mein Rezept für Entschleunigung und gute Gespräche bei einem Kaffee.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Hefeteig auf ein gefettetes rundes Blech geben und am Rand hochziehen. Alle Zutaten mit dem Mixer/Küchenmaschine glattrühren. Es entsteht eine sehr flüssige Masse.

Diese auf den Teig geben und den Kuchen je nach gewünschter Bräune 45 bis 60 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen und mit Zimt bestreuen.

Petersilien- Rahm-Suppe

Zutaten
für 4 Personen

4 Zwiebeln
12 Karotten
4 mittelgroße Kartoffeln
1000 ml Gemüsebrühe
4 Bündel Petersilie
8 EL Sauerrahm
Salz & Pfeffer

*Ein Gedicht: Mein vegetarisches Rezept
mit frischen Kräutern vom Wochenmarkt.*

Zwiebeln, 8 Karotten und Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in einem Topf fettfrei anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt etwa 20 min. garen. Anschließend pürieren.

Restliche Karotten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, zu der Suppe geben und 5 Minuten bei schwacher Hitze erhitzen.

Petersilie hacken und zusammen mit Sauerrahm unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.



*„Wirtschaftsland: Starke Industrie, zufriedener
Mittelstand mit Handwerk und Landwirtschaft.
Das macht auch Kaiserslautern erfolgreich.“*

