

„Aber bitte mit Rahm!“



Das Kochbuch *von Andreas Rahm*

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 Dreier



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 Rahm





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.“*

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.



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.“*

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.“

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

Andreas Rahm
Schulstr. 5
67655 Kaiserslautern
Telefon 0152 057 88 739
info@andreas-rahm.de

www.andreas-rahm.de

Kaiserslautern



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

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 gesiebtem 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.“



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.“

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.



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 Rispenntomaten
 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.

Rispenntomaten 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, Rispenntomaten 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.

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.“



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/Küchenma-
schine 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.

Aber bitte mit Rahm



Rührig für Kaiserlautern

ANDREAS RAHM

Am 13. März 2016 Zukunft wählen!

Wahlkreisstimme: Andreas Rahm

Landesstimme: SPD

www.andreas-rahm.de