Ein Gruß aus der LINKEN Küche

Kulinarische und Politische Rezepte
der Bundestagsfraktion –
gut gewürzt und
fein abgeschmeckt

DIE LINKE.
IM BUNDESTAG

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

in diesem Kochbuch stellen Abgeordnete der Linksfraktion im Bundestag Ihnen ihre Lieblingsrezepte vor. Und da geht es eigentlich zu wie in der großen Politik: Die einen Gerichte sind total abgehoben, andere extrem bodenständig. Manchmal geht es etwas deftiger zu, mal zuckersüß. Manches schmeckt aufgewärmt am besten, anderes wird komplett kaltgestellt.

Auch wem unsere Politik nicht schmeckt – zum Beispiel unsere Forderung nach einer Vermögensabgabe –, der wird sicherlich Gefallen an unseren Rezepten finden: mit regionalen Gerichten aus der ganzen Republik, von Kirstens Prignitzer Knieperkohl bis hin zu Haralds Bayrischen Schinkennudeln. Kulinarische InternationalistInnen kommen bei Sahras Ille Flottante, Heidis Bouillabaise oder Simones Thai-Curry voll auf ihre Kosten. Und die AnglerInnen unter uns werden – ich drücke uns beide Daumen – nächstes Jahr vielleicht Dietmars Rezept für Ostseedorsch oder Kerstins Pfefferhering ausprobieren können.

So vielfältig sie auch sind, unsere Rezepte – auch die politischen – eint eines: Sie sind durchweg bekömmlich!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen, beim Kochen und natürlich guten Appetit!

Jan Korte
Erster Parlamentarischer Geschäftsführer

DIE KÖCHINNEN UND KÖCHE

	Seite
Barrientos, Simone	9
Bartsch, Dietmar	19
Birkwald, Matthias W.	20
Bluhm-Förster, Heidrun	10
Buchholz, Christine	12
Cezanne, Jörg	21
De Masi, Fabio	13
Ernst, Klaus	31
Ferschl, Susanne	45
Gabelmann, Sylvia	4
Gysi, Gregor	32
Hahn, André	22
Hunko, Andrej	14
Kassner, Kerstin	34
Kipping, Katja	33
Krellmann, Jutta	6
Lay, Caren	35
Lenkert, Ralph	36
Leutert, Michael	37
Liebich, Stefan	38
Lötzsch, Gesine	40
Lutze, Thomas	41
Möhring, Cornelia	23
Mohamed Ali, Amira	42
Müller, Norbert	43
Pellmann, Sören	24
Perli, Victor	25
Riexinger, Bernd	15
Schreiber, Eva-Maria	5
Sitte, Petra	26
Steinke, Kersten	7
Straetmanns, Friedrich	27
Tackmann, Kirsten	28
Vogler, Kathrin	46
Wagenknecht, Sahra	16
Wagner, Andreas	17
Weinberg, Harald	29

Es ist angerichtet.

VORSPEISEN UND SUPPEN 4
Rote Linsen-Suppe mit Kokosmilch 4
Sauerkrautsuppe 5
Tomatenberg 6
Soljanka 7

POLITISCHES REZEPT 8
Sichere Lebensmittel für vollen Genuss 8

INTERNATIONALE GERICHTE 9
Thai-Curry mit gefüllten Champignons 9
Bouillabaisse á Marsellaise 10
Kürbiscremesuppe aus Frankreich 12
Pasta con Sarde 13
Carne Mechada aus Venezuela 14
Boeuf Bourguignon 15
Ille Flottante 16
Reisfleisch 17

POLITISCHES REZEPT 18
Gentechnikfreie Landwirtschaft mit viel Glaubwürdigkeit 18

REGIONALE SPEZIALITÄTEN 19
Ostseedorsch mit Bratkartoffeln und Spiegelei 19
Bestemos Appel-Beignets vum Rhing 20
Frankfordder Grie Soß' 21
Sächsische Kartoffelsuppe 22
Friesentorte 23
Leipziger Allerlei 24
Südtiroler Käseknödel mit Blattsalat 25
Westfälische Scheibenkartoffeln 26
Bielefelder Lasagne 27
Prignitzer Knieperkohl 28
Bayrische Schinkennudeln 29

POLITISCHES REZEPT **30**
Nachschlag für Verbraucherrechte 30

HAUPTGERICHTE **31**
Steinpilze mit Kalbsfilet auf Tagliatelle 31
Gefüllte Paprikaschoten 32
Penne mit Mohn-Zitronen-Soße 33
Pfefferhering »Christa« 34
Süßkartoffelgulasch 35
Wermut-Hähnchen 36
Rindsrouladen mit Rotkohl und grünen Klößen 37
Grüne Klöße 38
Herbstliche Pilz-Möhren-Pfanne 39
Kochbanane mit Hähnchen 40
Hanf-Spirelli mit Spinat 41
und Walnuss-Pesto 41
Senf-Eier 42
Schmorgurken 43

POLITISCHES REZEPT **44**
Mehr Qualität für den kleinen Hunger 44

DESSERTS **45**
Semmelschmarrn 45
Zitronen-Quarkcreme 46

POLITISCHES REZEPT **47**
Eine Handvoll guter Ernährungstipps 47

Vorspeisen und Suppen

ROTE LINSEN-SUPPE MIT KOKOSMILCH

Lieblingsrezept von Sylvia Gabelmann

Zutaten
(für vier Personen)

175 g	Rote Linsen
1 Dose	Kokosmilch
1 Dose	stückige Tomaten
600 ml	Gemüsebrühe
etwa 5 cm	Ingwer
2 TL	Currypast
1 TL	Kurkuma
1 TL	Chiliflocken
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe

Saft einer Orange, Salz, Pfeffer, Paprika, Öl

Zubereitung
Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel und Ingwer (ungeschält) fein würfeln, Knoblauch pressen. Alles in Öl anschwitzen, dann Linsen und Gewürze dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und köcheln lassen, bis Linsen anfangen zu zerfallen. Kokosmilch und Tomaten zugeben und wieder aufkochen lassen. Weiter köcheln, bis die Linsen vollständig zerfallen sind. Mit dem Stabmixer pürieren und zum Schluss den Saft der Orange hinzugeben.
Mit Baguette servieren.

SAUERKRAUTSUPPE

Lieblingsrezept von Eva-Maria Schreiber

Zutaten
(für drei Personen)

20 g	Schweineschmalz
1	große Zwiebel
250 g	Krakauer (oder geräucherte Mettwurst, vorzugsweise mit Paprika oder Pfeffer)
¾ l	Fleischbrühe
250 g	Sauerkraut
250 g	Kartoffeln
2 EL	Paprikapulver
100 g	saure Sahne

Pfeffer, Salz, Kümmel (gemahlen)

Zubereitung
Schweineschmalz in einem Suppentopf auslassen. Zwiebel pellen, halbieren, in sehr dünne Streifen schneiden. Zwiebel im Schmalz glasig dünsten. Krakauer/Mettwurst in Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und anbraten. Fleischbrühe angießen, kleingezupftes Sauerkraut hinzufügen. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und gemahlenem Kümmel würzen. Die Sauerkrautsuppe zudecken und auf niedriger Stufe etwa 30 Minuten köcheln lassen. Mit saurer Sahne servieren.

TOMATENBERG

Lieblingsrezept von Jutta Krellmann

Zutaten
(für vier Personen)

2	Eier
¼ l	Milch
100 g	Mehl
2 EL	Öl
750 g	Tomaten
200 g	geraspelten Gouda

gehackte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill,
Pfeffer aus der Mühle, Salz, Zucker

Zubereitung
Eier, Milch, Mehl mit einer Prise Salz und Zucker verquirlen, 10 Esslöffel kleingehackte Kräuter in den Teig rühren.
In einer Pfanne circa sechs dünne Pfannkuchen backen, Tomaten in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.
In einem Blech oder einer Auflaufform Pfannkuchen schichtweise mit Tomaten und Käse belegt stapeln. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der zweiten Leiste von unten 15 bis 20 Minuten backen (Umluft 170 Grad).

Fertig.

SOLJANKA

Lieblingsrezept von Kersten Steinke

Zutaten

300 g	Salami
300 g	Jagdwurst
½ Flasche	Ketchup
½ Glas	Gewürzgurken
1	große Zwiebel
1 kleine Dose	Mais
1 kleine Dose	Erbsen

Pilze nach Bedarf, Letscho, Tomatenmark, Zitrone, saure Sahne

Zubereitung

Salami und Jagdwurst in kleine Würfel schneiden, in etwas Bratenfett anbraten und vorsichtig mit Paprika (edelsüß) würzen. Dazu dann zerkleinerte Zwiebeln und Gewürzgurke (gern mit dem Multiboy) geben. Kurz weiter braten lassen und anschließend Letscho (Paprikastücke zerkleinern), Tomatenmark und Ketschup dazu. Bei Bedarf Gurkenbrühe von Gewürzgurken und/oder auch ein wenig Wasser hinzufügen. Je nach Geschmack und Bedarf Mais, Erbsen und Pilze hinzufügen. Und zum Schluss ein Schuss Zitrone und ein Klecks saure Sahne.

Guten Appetit!

Politisches Rezept

SICHERE LEBENSMITTEL FÜR VOLLEN GENUSS

Zutaten
Was wir brauchen für eine Lebensmittelkontrolle, die Bürgerinnen und Bürgern wirklich Sicherheit gibt:

Zuständigkeiten müssen klar geregelt werden und Verantwortliche in der Lebensmittelkette jederzeit auf alle relevanten Informationen zugreifen können.

Eine »Food Safety Cloud« als nationale, verpflichtende und einheitliche Datenbank für alle relevanten Daten zur Sicherheit und Qualität von Lebensmitteln soll zu einem Höchstmaß an Lebensmittelsicherheit zum gesundheitlichen Schutz der Verbraucher beitragen.

Für eine bessere Ausstattung der amtlichen Kontrolleure muss die Wirtschaft an den Kosten der Lebensmittelsicherheit beteiligt werden.

Lebensmittelkontrolleure müssen bundesweit mit den Rechten eines Hilfsbeamten der Staatsanwaltschaft ausgestattet sein, um jederzeit unverzüglich Zugang zu erforderlichen Daten und Betrieben zu bekommen.

Zubereitung
Die Linksfraktion fordert eine Neuaufteilung der staatlichen Lebensmittelaufsicht. Durch die Bündelung der Überwachung beim Bund werden Interessenkonflikte verhindert. Lebensmittelsicherheit ist keine Geheimsache. Es kann nicht sein, dass Betriebe wichtige Informationen mit der Begründung zurückhalten können, es handele sich um wichtige Betriebsgeheimnisse. Die meisten Lebensmittelskandale wurden von mutigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aufgedeckt. Die Bundesregierung muss deshalb sicherstellen, dass anonyme Hinweise bei Verstößen gegen die Lebensmittelsicherheit ernst genommen und Whistleblower wirksam vor Verfolgung geschützt werden.

Internationale Gerichte

THAI-CURRY MIT GEFÜLLTEN CHAMPIGNONS

Lieblingsrezept von Simone Barrientos

Zutaten
für den Reis

1	Zwiebel
1	kleine Handvoll getrocknete Tomaten
1	rote Paprika
1	kleine Tasse Basmati-Reis
2 EL	Fisch- oder Austernsoße
1 TL	Thai-Curry

Butter, Salz, Koriandergrün

für die Pilze

4	sehr große Champignons
1	Päckchen Schafskäse
2	Schalotten
2 EL	Kapern

Chili, Olivenöl

Zubereitung
Die in Wasser eingeweichten Trockentomaten für den Reis kleinschneiden. Die mittelfein geschnittene Zwiebel in Butter andünsten, Tomaten und kleingeschnittene Paprika dazugeben. Alles erhitzen, und auch den Reis leicht glasig andünsten. Nun kommen Fischsoße und Curry dazu. Die Reis-Maß-Tasse zweimal mit Wasser füllen und aufgießen, aufkochen, für zehn Minuten auf kleinste Flamme stellen und danach eine viertel Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren mit einem Esslöffel Butter oder Olivenöl verrühren und mit gehacktem Koriander bestreuen. Die Stiele aus den Pilzen drehen, fein hacken und mit zerkrümeltem Schafskäse, sehr fein geschnittenen Kapern und Schalotten vermengen. Je nach Geschmack mit Chili schärfen, in die Pilzköpfe füllen, mit Olivenöl beträufeln und bei etwas höherer Hitze im Backofen etwa eine viertel Stunde backen.

BOUILLABAISSE Á MARSELLAISE

Lieblingsrezept von Heidrun Bluhm-Förster

Zutaten
(für sechs Personen)

300 g	Heilbutt
300 g	Lachs
300 g	Zander
60	Miesmuscheln
18	Tigergarnelen
1	Porreestange
3	kleine Charlotten
3	Möhren
6	kleine Kartoffeln
4	Knoblauchzehen
3	frische Lorbeerblätter
2 TL	Fenchelsamen
1 EL	Tomatenmark
10 EL	Olivenöl
1 Messersp.	Safranfäden
6	frische Thymianzweige
2	frische Estragonzweige
1	frische ganze Chilischote
1	Bio-Zitrone
1 Flasche	Weißwein
	Crème fraîche und Petersilie

Zubereitung
Garnelen von den Schalen befreien. Miesmuscheln in Salzwasser kurz andünsten, abgießen und das Muschelfleisch herauslösen. Das Fleisch der Meeresfrüchte beiseite stellen. Aus dem Zander und dem Heilbutt die Filets auslösen. Die Gräten, die Haut mit den Karkassen der Meeresfrüchte im Topf mit dem heißen Olivenöl fünf Minuten scharf anbraten. Eine halbe Porreestange (den grünen Teil) und zwei Möhren putzen und in kleine Röllchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel hacken. Das Gemüse zu den Fischkarkassen geben und weitere zehn Minuten anbraten, bis sich sanfte Bräune bildet. Dann alles ablöschen mit einer Flasche Weißwein und etwa einem Liter Wasser. Alle weiteren Kräuter hinzugeben, Tomatenmark untermischen und zwei Zitronenscheiben mit Schale mitkochen. Sud nun auf kleinster Flamme zwei Stunden lang köcheln lassen. Zwischenzeitlich die

kleinen Kartoffeln mit Schale gar kochen, anschließend pellen und in dünne gleichmäßige Scheiben schneiden. Beiseite stellen. Petersilie feinhacken. Weiße Hälfte des Porrees in feine Ringe schneiden. Dritte Möhre fein in Scheiben hobeln. Nach zwei Stunden den Fischsud durch ein feines Sieb gießen und im Topf wieder auffangen. Aufkochen und das Porree- und Möhrengemüse fünf Minuten köcheln lassen. Die ausgelösten Meeresfrüchte in die Suppe geben. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und in nicht mehr kochender, aber heißer Suppe sautieren. Der Fisch soll glasig bleiben. Angerichtet wird im Teller. Dazu einige warme Kartoffelscheiben auf den Teller legen, die Fischsuppe darüber auffüllen, einen Teelöffel Crème fraîche aufsetzen, mit einer Zitronenscheibe garnieren und gehackte Petersilie darüber streuen. Sofort servieren. Dazu können geröstete Chiabattabrote gereicht werden. Weißer Burgunder passt perfekt zur Bouillabaisse.

KÜRBISCREMESUPPE AUS FRANKREICH

Lieblingsrezept von Christine Buchholz

Zutaten

ca. 750 g	Hokkaido-Kürbis
1 Stange	Lauch
2 (100 – 150 g)	mehlig kochende Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
1 EL	Zitronensaft
100 g	Crème fraîche

Salz, Cayennepfeffer, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung

Kürbis schälen, von den Kernen und dem faserigen Fleisch im Inneren befreien und in kleine Stücke schneiden. Das Lauch putzen, gründlich waschen und mit dem hellen Grün in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und kleinwürfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Kürbis, Lauch und Kartoffeln darin unter Rühren bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und dem Zitronensaft pikant abschmecken. Crème fraîche unterrühren und auf vorgewärmten Tellern servieren.

PASTA CON SARDE

Lieblingsrezept von Fabio De Masi

Zutaten
(für 4 Personen)

500 g	Bucatini (alternativ Bavette, Linguine oder einfach dicke Spaghetti)
1 Glas	Weißwein
1 Glas	Leitungswasser
2 EL	Rosinen
70 g	Pinienkerne
600 g	ausgenommene und filetierte Sardinen (notfalls Ölsardinen, abgetropft)
1 TL	Fenchelsamen (optional)
1	größere Fenchelknolle, möglichst mit Grün, hacken und ein paar gehackte Fenchelspitzen aufbewahren
2	kleine Zwiebeln gehackt
2	Zitronen, Schale reiben und Saft pressen, Pfeffer, Meersalz
2 – 3	rote Chilischoten (die kleinen, scharfen), gehackt
Olivenöl	

Zubereitung
Sechs Esslöffel Olivenöl erhitzen. Fenchel, Zwiebeln, Fenchelsamen und Chili für etwa 20 Minuten auf mittlerer Stufe (mit leicht geöffnetem Deckel) kochen. Fenchel und Zwiebel sollten dabei nur leicht angedünstet/karamellisiert werden, um das Aroma zu erhalten. Dann die Hälfte der Sardinen, die Pinienkerne und die Rosinen hinzufügen und gut umrühren. Zehn Minuten ohne Deckel weiterkochen und dabei regelmäßig umrühren, bis die Sardinen auseinanderfallen. Ein Glas Weißwein und ein Glas Wasser hinzufügen und kochen, bis die Flüssigkeit etwa um die Hälfte reduziert ist. Die Herdplatte auf sehr geringe Temperatur runterstellen. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Sardinen auf die Soße legen und mit etwas Öl beträufeln. Jetzt Deckel wieder drauf, die Temperatur leicht erhöhen, aber immer noch niedrig halten, damit die Soße sieben bis zehn Minuten weiter köchelt. Bereite in dieser Zeit die Nudeln bissfest (al dente) zu, abgetropfte Nudeln unter die Soße rühren, mit etwas Öl und dem Zitronensaft beträufeln, die gehackten Fenchelspitzen drüber geben. Zum Schluss etwas geriebene Zitronenschale drauf und ein gut gekühltes Glas Weißwein dazu anrichten. Buon appetito!

CARNE MECHADA AUS VENEZUELA

Lieblingsrezept von Andrej Hunko

Zutaten
(für 2 – 3 Personen)

500 g	Rindfleisch (Brust, durchwachsen)
2	rote Paprikaschoten
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
150 ml	Fleischbrühe (vom gekochten Rindfleisch)
1 TL	Tomatenmark
1	Brühwürfel

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung
Die Rinderbrust mit Wasser, Salz, dem Brühwürfel und einer halbierten Zwiebel in einen Schnellkochtopf geben und weichkochen. Abkühlen lassen und dann mit der Hand oder einer Gabel das Fleisch zerfasern (»mechar« bedeutet so viel wie »in Strähnen ziehen«). Die Brühe aufbewahren. Paprika und die zweite Zwiebel in Streifen schneiden und anschwitzen, bis die Zwiebel glasig ist. Gepressten Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, das zerfaserte Fleisch und das Tomatenmark hinzugeben. Alles köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verkocht ist. Das Fleisch sollte aber nicht trocken werden. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Das Fleisch kann man gut mit Reis essen. Ein in Venezuela typisches Gericht ist der »Pabellón Criollo«, bei dem das Fleisch von Reis, schwarzen Bohnen (Caraotas) und gebratenen Kochbananen (Tajadas) begleitet wird. Auch als Füllung für Maismehlfladen (Arepas) wird Carne Mechada sehr oft verwendet.

BOEUF BOURGUIGNON

Lieblingsrezept von Bernd Riexinger

Zutaten
(für 6 – 8 Personen)

1,5 kg	Rindfleisch aus der Schulter oder Keule
300 g	Schalotten
3 – 4	Zwiebeln
2	Stangen Staudensellerie
500 g	Möhren
2	große Tomaten
250 g	Champignons
1	gelbe Paprika
1	Flasche Rotwein
400 ml	Rinderbrühe
1 EL	Tomatenmark
1	Gewürzsträußchen aus Lorbeerblatt, Petersilie, Tymian und Rosmarin, Olivenöl

Zubereitung
Möhren schälen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden, Schalotten schälen und zusammen mit den Champignons in Olivenöl circa fünf bis zehn Minuten in einem Bräter anbraten. Danach aus dem Bräter nehmen und beiseite stellen. Rindfleisch in Stücke (150 – 200 g) schneiden und von allen Seiten anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Die gewürfelten Zwiebeln, die kleingeschnittene Staudensellerie mit etwas Olivenöl im Bräter anschwitzen, danach das Tomatenmark untermischen, die in Stücke geschnittenen Tomaten und Paprika dazufügen. Mit etwas Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen, danach die Brühe und den restlichen Rotwein dazugeben. Die angebratenen Fleischstücke dazugeben, ebenso das Gewürzsträußchen und etwa zwei bis zweieinhalb Stunden auf kleiner Hitze köcheln. Etwa 30 bis 40 Minuten vor dem Fertiggaren das Fleisch und das Gewürzsträußchen herausnehmen, die Soße pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch wieder in die Soße legen, die Schalotten, Möhren und Champignons dazufügen und fertig garen.

Zulagen
Spätzle oder Semmelknödel

ILLE FLOTTANTE

französisches Dessert, auf Deutsch etwa »schwebende Insel«

Lieblingsrezept von Sahra Wagenknecht

Zutaten
(für vier Personen)

4	Eier
4 EL	Zucker
200 ml	süße Sahne
300 ml	Vollmilch
	ausgeschabtes Mark einer Vanilleschote
	(ersatzweise 4 Päckchen Vanillezucker)

nach Belieben Karamellsoße zum Garnieren

Zubereitung
Vier Eiweiße zu Schnee schlagen, zwei Esslöffel Zucker hinzugeben und noch einmal kurz schlagen. Milch mit Sahne aufkochen lassen, dann die Herdflamme auf mittlere Hitze herunterschalten. Nun jeweils einen Esslöffel voll Eischnee auf die heiße Milch geben, von beiden Seiten jeweils 20 Sekunden garen lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine flache Auflaufform geben. Vier Eigelb mit ein wenig der heißen Milch in einem Becher gut verrühren, zwei Esslöffel Zucker und Vanille zur Milch geben, Eigelbmasse in die heiße Milch einrühren, Topf vom Herd nehmen und zunächst weiter rühren, so dass eine leicht cremige Soße entstehen sollte. Die Soße um die kleinen Schneeinseln herum gießen und erkalten lassen. Nach Belieben mit Karamellsoße verzieren.

REISFLEISCH

eine Spezialität der österreichischen Küche

Lieblingsrezept von Andreas Wagner

Zutaten

500 g	Schweinefleisch
250 g	Reis
3	Zwiebeln
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
4	Tomaten
4	Knoblauchzehen
3 EL	Öl
4 EL	Tomatenmark
¾ l	Gemüsebrühe
3 EL	Paprikapulver
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Die Zwiebel feinhacken und in einem großen Topf mit etwas Öl goldgelb rösten. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, beigeben und anbraten. Tomatenmark hinzufügen, mit Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten blanchieren, schälen und würfeln. Die Paprikaschoten waschen, entstielen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten und Paprika hinzufügen, scharf anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Reis hinzufügen und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Das Reisfleisch ist fertig, wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Guten Appetit!

Politisches Rezept

GENTECHNIKFREIE LANDWIRTSCHAFT MIT VIEL GLAUBWÜRDIGKEIT

Zutaten
Für eine gentechnikfreie Landwirtschaft, die von einer großen Mehrheit der Menschen eingefordert wird, benötigen wir:

- die Stärkung der gentechnikfreien Regionen und Initiativen;
- ein transparentes EU-Zulassungsverfahren unter Einbeziehung ökologischer und sozio-ökonomischer Kriterien;
- die Beibehaltung der »Nulltoleranz« und die Vernichtung von Waren bei Verunreinigung mit einem nicht zugelassenen gentechnisch veränderten Organismus;
- die Durchsetzung des Verursacherprinzips und deshalb Haftung nicht nur durch Landwirtinnen und Landwirte, sondern auch durch die Gentech-Industrie.
- die Stärkung und Weiterentwicklung der Ohne-Gentechnik-Kennzeichnung.

Zubereitung
DIE LINKE. im Bundestag setzt sich für eine gentechnikfreie Landwirtschaft und Imkerei ein. Dazu müsste der Anbau von Gentech-Pflanzen in der Europäischen Union verboten werden. Es ist bedauerlich, dass es für ein so weitgehendes Verbot noch keine Mehrheiten gibt. Zur Überbrückung empfehlen wir deshalb sehr dringend unsere Zutatenliste.

Regionale Spezialitäten

OSTSEEDORSCH MIT BRATKARTOFFELN UND SPIEGELEI

Lieblingsrezept von Dietmar Bartsch

Zutaten

800 g	Dorschfilet
1000 g	Pellkartoffeln
1	Zwiebel
1	Ei pro Dorschfilet

Zitrone zum Säuern, Butter zum Braten, Mehl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

Dorsch säubern, säuern mit Zitronensaft, etwa zehn Minuten ziehen lassen, salzen und pfeffern. Fischfilet leicht in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen und den Fisch in Butter goldgelb braten. Pellkartoffeln kochen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und würzen, goldgelb braten und kurz vor dem Fertigstellen kleingeschnittene Zwiebeln dazugeben. Fertig garen, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Mit je einem Spiegelei pro Filet servieren.

BESTEMOS APPEL-BEIGNETS VUM RHING

Lieblingsrezept von Matthias W. Birkwald

Zutaten (für 11 Lück)	
500 g	Mähl
8	Äppel
0,9 l	Frittieröl ov Frittierschmeer (alternativ Sonnenblumenöl)
4	Eier
40 cl	Milch
2 Tütjen	Vanillezucker
2 Tütjen	Backpolver
4 Essläffel	Olivenöl
1 Stang	Reisdorff-Kölsch

Ne joode Pries Salz, Zucker (optional: Puderzucker)

Zubereitung
Utensilien: Pann, jroße Schüssel, Appelentkäner, Köchpapeer

Mähl, Backpolver, Kölsch un ene Pries Salz in dä jroßen Schüssel vermenge. De Eier un 4 EL Öl hinzufügen. No meleere un dobei noh un noh de Milch zuschödde, domet dä Teig effe, ävver fest jenoch weed. De Äppel pelle, Käne rus krijje (jeht am flottesten met Appelentkäner), in Schieve schnigge und nevvenenander abläje. Donoh Vanillezucker dodrop streue.

Dat Frittieröl in ene Pann jevve und erheetze. De Appelringe im Deich drihe und ummantele, dann in dat kochende Öl ov Fett jevve (auf de Heetz aachjevve – de Beignets sull kochen, ohne ze brenne).

De Beignets drihe, subal se op ener Sick joldich brung frittiert sin. Noh un noh de Beignets herusnemme und op ne met Köchpapeer bedeckte Teller usläje. Auf Wunsch Puderzucker op de Beignets streue. Heiiß presenteere.

FRANKFORDDER GRIE SOSS’

Lieblingsgericht von Jörg Cezanne

Es wischdischsde: die Kräuddä!
Für die Grüne Soße braucht man sieben Kräuter, die unbedingt frisch sein müssen: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch und Kresse. Für vier Personen sollte man rund 25 g je Kräutersorte verwenden, von den sehr aromatischen Sauerampfer und Kresse etwas weniger. Waschen, vor allem bei der Pimpinelle die Blätter abzupfen und die Stengel nicht verwenden.

1 – 2 hartgekochte Eier pro Person
Die Kräuter fein hacken und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter dann mit Joghurt (ca. 200 g) und Schmand (ca. 200 g) vermischen. Es geht auch mit saurer Sahne oder Quark, je nach Geschmack oder Verfügbarkeit.

Unn wie lang dauerd des?
Rund 30 Minuten, danach noch 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Unn da dezuu
Klassisch gibt es dazu hartgekochte Eier (wenn die nicht schon in der Soße gelandet sind) mit Salz-, Brat- oder Pellkartoffeln. Die Soße passt aber auch gut zu Tafelspitz, Roastbeef oder Fisch.

Wos mer aach noch mache koann
Die hartgekochten Eier können auch kleingehackt und der Soße zugefügt werden. Oder man nutzt das Eigelb – durch ein Sieb gestrichen und mit Essig und Öl verrührt – als Grundlage für die Soße. (Eiweiß dann kleinhacken und in die fertige Soße geben.) Zum Würzen oder Abschmecken kann man auch Senf, Merrettich oder Zitronensaft hinzufügen.

SÄCHSISCHE KARTOFFELSUPPE

Lieblingsrezept von André Hahn

Zutaten:
(für 4 Personen)

1 kg	Suppenfleisch (Rind)
1/2 kg	Suppenknochen
100 g	durchwachsenen Räucherspeck
2	Zwiebeln
1 kg	mehlig kochende Kartoffeln
1	Bund Suppengrün
1	Bund Petersilie
2 EL	Öl

Salz, Pfeffer, getrockneter Majoran

Zubereitung
Suppenfleisch und Knochen mit gewaschenem, in kleine Stücke geschnittenem Suppengrün in kochendes Salzwasser geben und zwei Stunden kochen lassen. Speck in schmale Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken. Fleisch und Knochen aus der Brühe nehmen, Fettschicht entfernen. Fleisch in Würfel schneiden und in die Brühe geben. Brühe auf etwa 1 Liter einkochen. Speck in einem Topf mit heißem Öl (2 EL) auslassen, Zwiebeln, Kartoffeln und (zerkleinertes) Suppengrün darin kurz anbraten, mit der Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer sowie Majoran abschmecken. Fleischwürfel in die Suppe geben und weitere 30 Minuten kochen lassen. Gehackte Petersilie auf die servierfertige Suppe streuen. Dazu dann bei Bedarf ein gut gekühltes Radeberger Bier und zur Verdauung einen »Elbsandsteiner«.

FRIESENTORTE

süßer Gruß aus dem Norden

Lieblingsrezept von Cornelia Möhring

Zutaten

1	Packung Blätterteig
1	Eigelb
¾ l	Sahne
1	Päckchen Sahnesteif
500 g	Pflaumenmus

Mandelblättchen und Puderzucker zum Verzieren

Zubereitung

Diese Torte ist der Klassiker auf friesischen Kaffeetafeln. Traditionell wird sie aus Blätterteig, Pflaumenmus und Sahne zubereitet. Den Blätterteig in zwei Hälften teilen, jeweils eine Hälfte auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen, mit Eigelb bestreichen und bei 200 bis 220 Grad ausbacken. In der Zwischenzeit die Sahne mit dem Sahnesteif gut verschlagen. Aus dem ausgekühlten Kuchen zwei gleich große Tortenböden ausstechen. Es empfiehlt sich zudem, mit einem Tortenteiler einen der Böden bereits in zwölf Stücke zu teilen. Den unteren Boden auf eine Tortenunterlage setzen und darauf gleichmäßig eine Schicht Pflaumenmus verteilen. Danach die Sahne einschichten und abschließend die zwölf Blätterteigstücke auf der Torte gleichmäßig verteilen. Den Rand glattstreichen und mit Mandelblättchen verzieren. Zum Schluss die Torte mit Puderzucker bestreuen.

LEIPZIGER ALLERLEI

wie früher bei Oma

Lieblingsrezept von Sören Pellmann

Zutaten

150 g	grüne Bohnen
200 g	Möhren
200 g	grüne Erbsen
200 g	Spargelstücke
150 g	Champignons
100 g	Blumenkohlröschen
80 g	Butter
25 g	Mehl
1/4 l	Brühe
100 ml	süße Sahne

Zubereitung

Pilze kleinschneiden und in 40 Gramm Butter dünsten. Jedes Gemüse (Möhren vorher kleinschneiden) einzeln in Salzwasser kochen und danach gut abtropfen lassen. Von der restlichen Butter und dem Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten, mit Brühe ablöschen, mit Gemüsewasser und Sahne auffüllen, zu einer sämigen Soße einkochen, das Gemüse und die Pilze dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SÜDTIROLER KÄSEKNÖDEL MIT BLATTSALAT

Lieblingsrezept von Victor Perli

Zutaten
(für 2 Personen)

20 g	Butter
30 g	Zwiebel
150 g	schnittfestes Weißbrot
100 g	Käse (Bergkäse, Gouda oder Graukäse)
100 ml	Milch
2	Eier
1 EL	Mehl

Blattsalat, etwas Schnittlauch, Pfeffer und Salz, Muskatnuss

Für die Parmesan-Butter-Soße:

20 g	geriebener Parmesankäse
30 g	angebratene Butter

etwas Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung
Zwiebeln fein schneiden und in Butter dünsten. Brot in kleine Würfel schneiden. Käse in kleine Würfel schneiden. Eier in der Milch verrühren. Alles in eine Schüssel geben, mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, dann gründlich vermengen. Mehl dazugeben und die Masse kneten, bis der Teig zusammenhält. Etwa 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen. In dieser Zeit einen großen Topf mit Wasser zum Sieden bringen, ordentlich salzen. Mit nassen Händen Knödel formen, ins kochende Salzwasser geben und circa 15 Minuten kochen lassen. Knödel herausnehmen und abtropfen lassen. Anschließend auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Schnittlauch bestreuen, gebräunte Butter dazugeben. Mit gezupften und marinierten Blattsalaten anrichten. Alternativ: Krautsalat, gegebenenfalls mit Speck.

WESTFÄLISCHE SCHEIBENKARTOFFELN

Lieblingsrezept von Petra Sitte

Zutaten

400 g	festkochende Kartoffeln
2	Eier
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen. Nicht kochen! In einer (beschichteten) Pfanne pflanzliches bratfähiges Öl erhitzen, so heiß wie möglich. Kartoffeln über der Pfanne direkt in Scheiben schneiden. So dünn es irgend geht. Achtung, spritzt lustig. Dann geduldig kross braten lassen. Nicht so viel herumstochern. Richtig sind die Kartoffeln, wenn sie fast so knackig sind wie Chips. Schließlich alles auf der einen Seite der Pfanne zusammenschieben und auf der anderen Seite zwei Eier aufschlagen, verrühren (nicht in die Kartoffeln laufen lassen) und würzen. Dann alles auf einen Teller packen und essen, essen, essen bis zur Besinnungslosigkeit. Dazu passt sehr gut rote Bete.

BIELEFELDER LASAGNE

Lieblingsrezept von Friedrich Straetmanns

Zutaten

200 g	Gehacktes halb und halb
3	Möhren
1	großes Stück Sellerie
1	große Zwiebel, etwas Knoblauch
1	Packung passierte Tomaten

Oregano, Lorbeerblatt, Muskatnuss, Rotwein, etwas Brühe, Milch, Mehl, Butter, Lasagne Nudeln, geriebener Käse, Edamer und Parmesan gemischt

Zubereitung

Zwiebel anbraten, Gehacktes hinzufügen und anbraten, mit Rotwein ablöschen, Möhren, Sellerie, Tomaten und Knoblauch hinzufügen, würzen mit Salz , Pfeffer und Oregano, Lorbeerblatt, Brühe hinzufügen und köcheln lassen, mindestens eine Stunde, gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit eine Auflaufform buttern und die Béchamelsoße vorbereiten, diese wird kurz vor Fertigstellung des Ragouts zubereitet. Für die Béchamelsoße etwas Butter im Topf erhitzen, in die Butter mit dem Schneebesen Mehl (sparsam) einrühren und dann in kleinen Mengen mit Milch auffüllen, mit dem Schneebesen alles verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Am Ende in Reihenfolge in die Auflaufform einfüllen, zunächst auf dem Boden die Béchamelsoße, dann eine Schicht Nudeln, diese mit ein wenig Ragout bedecken, dieses mit Käse bestreuen und so weiter. Oben zum Abschluss eine dünne Schicht Käse und darauf kleine Butterflöckchen verteilen, im Ofen bei 180 Grad Umluft etwa 30 Minuten backen. Dazu passt ein trockener Rotwein (nicht zu schwer) oder auch ein Bier.

PRIGNITZER KNIEPERKOHL

Lieblingsrezept von Kirsten Tackmann

Zutaten
(für 4 Personen)

1 kg	Prignitzer Knieperkohl*
250 g	Bauchfleisch
1 kg	Kassler
1	Lorbeerblatt
Suppengrün	

Zubereitung
Bauchfleisch mit Suppengrün und dem Lorbeerblatt weichkochen. Knieperkohl in einen Bräter geben und mit der Brühe auffüllen. Kassler extra zubereiten, dann zum Knieperkohl geben und alles ohne Deckel für mindestens eine halbe Stunde in die Backröhre schieben. Eisbein und Lungenwurst passen ebenfalls zum Knieperkohl. Mit Pellkartoffeln servieren.

* Kaufen oder selbst herstellen: 4/1/1 Weiß- sowie leicht angefrorener Grün- und blauer Markstammkohl, jeweils feingeschnitten mit Salz »al dente« kochen, nach dem Abkühlen mischen, ausdrücken oder schleudern, gegebenenfalls über Nacht trocknen. Mit Weinreben- oder Kirschbaumblättern und etwas Salz lagenweise in einem Steinguttopf oder einem Fass möglichst fest einschichten oder stampfen. Topf mit einem essiggetränktem Tuch abdecken und mit einem Stein beschweren. An einem warmen Ort acht bis zehn Wochen gären lassen. Alternativ: kaufen.

BAYRISCHE SCHINKENNUDELN

Lieblingsrezept von Harald Weinberg

Zutaten
(für 2 Personen)

250 g	Nudeln (Spirelli)
200 g	gekochter Schinken
1	mittelgroße Zwiebel
3	Eier

Butterschmalz, Salz, Pfeffer, eventuell frische Kräuter

Zubereitung
Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit den gekochten Schinken in feine fünf bis acht Zentimeter große Streifen schneiden, die Zwiebeln würfeln. In einer hohen Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen. Die inzwischen fertig gekochten Nudeln in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Schinkenstreifen und Zwiebeln in der Pfanne gut anschmoren, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Nudeln hinzufügen, alles miteinander durchmengen. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen, eventuell noch Salz hinzufügen. Dann die Eier einzeln hinzugeben und gut unter die Nudelmasse rühren, bis sie stocken. Wer mag, kann noch etwas frische Kräuter hinzugeben. Als Beilage eignet sich ein frischer Salat. Dieses Gericht ist auf jeden Fall auch etwas für Kinder.

Politisches Rezept

NACHSCHLAG FÜR VERBRAUCHERRECHTE

Zutaten
Damit das Durchsetzen ihrer Rechte für Verbraucherinnen und Verbraucher in hoch konzentrierten Märkten und bei wirtschaftsmächtigen Unternehmen kein Kampf David gegen Goliath bleibt, brauchen wir:

- Beschwerderechte gegenüber Behörden, um diese zum konkreten Handeln gegenüber unlauteren Unternehmen auffordern zu können;
- weitreichende Informations- und Auskunftsrechte gegenüber Behörden und Unternehmen;
- effektive und umfassende Klagerechte gegenüber unlauteren Unternehmen;
- Sammelklagen und Musterfeststellungsverfahren, damit sich viele geschädigte Verbraucherinnen und Verbraucher gegen ein Unternehmen verbünden können;
- Vereinfachung von Gerichtsverfahren und leichte Zugänglichkeit zu Schlichtungsstellen.

Zubereitung
Die Fraktion DIE LINKE. im Bundestag meint: Damit Verbraucherinnen und Verbraucher zu ihrem Recht kommen, sind wirksame Rechte des Einzelnen, schlagkräftige Verbraucherverbände und gemeinsame Klagemöglichkeiten nötig.

Hauptgerichte

STEINPILZE MIT KALBSFILET AUF TAGLIATELLE

Lieblingsrezept von Klaus Ernst

Zutaten
(für 2 Personen)

150 g	Kalbsfilet
150 g	Tagliatelle
200 g	frische Steinpilze
1	große Zehe Knoblauch
1	mittelgroße Zwiebel
150 g	Sahne
75 ml	trockener Weißwein
4	Zweige Thymian
10 g	gehackte Petersilie

Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung
Die Steinpilze putzen und in dickere Scheiben schneiden. Am besten eignen sich kleinere Steinpilze, sogenannte »Champagnerkorken«, so bis sechs Zentimeter Größe. Das Kalbsfilet in Streifen schneiden wie für ein Geschnetzeltes. Knoblauch grob hacken, Zwiebeln würfeln, Thymianblätter abzupfen, Petersilie hacken. Tagliatelle in reichlich kochendem Wasser al dente kochen. In dieser Zeit in zwei Pfannen Öl heiß werden lassen. In die erste Pfanne die Pilze geben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa drei Minuten braten. Zwei Minuten, nachdem die Pilze in der Pfanne sind, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und in der zweiten Pfanne das Kalbsgeschnetzelte zwei Minuten lang scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steinpilze mit dem Weißwein ablöschen, kurz aufkochen, die Sahne, den Zitronensaft und den Thymian zugeben. Nochmals kurz aufkochen. Die Tagliatelle auf einen vorgewärmten Teller geben, die Schwammerl darüber, fertig! Dazu passt ein trockener Weißwein, zum Beispiel ein guter Grüner Veltliner.
Guten Appetit!

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

Lieblingsrezept von Gregor Gysi

Zutaten

4 – 6	große Paprikaschoten
2	mittelgroße Zwiebeln
2 – 3	Knoblauchzehen
je 1	Bund Suppengrün und Petersilie
3 – 4	Tomaten (gegebenenfalls geschält aus der Dose)
500 g	Rinderhackfleisch
4	Eier
3 EL	scharfer Senf
3 EL	Olivenöl
250 ml	Gemüsefond
1	Schuss trockener Rotwein
1	kleine Dose Tomatenmark (140 g)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver rosenscharf, Paprikapulver edel-süß

Zubereitung

Paprikaschoten waschen, die Deckel etwa einen Zentimeter unterhalb des Stieles abschneiden. Kerne, Gehäuse und weiße Haut entfernen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Suppengrün putzen, in grobe Stücke schneiden. Petersilie abzupfen, feinhacken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und abschrecken, häuten, entkernen, in kleine Würfel schneiden.

Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Eier und Senf mischen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver pikant würzen. Paprikaschoten füllen und Deckel aufsetzen. In einem Bräter Olivenöl erhitzen und die Paprikaschoten kurz anbraten. Das Suppengrün hinzufügen und mit Gemüsefond ablöschen, circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen, das Suppengrün entfernen, Tomatenwürfel und Rotwein hinzufügen, weitere zehn Minuten schmoren. Paprikaschoten herausnehmen und warmhalten. Die Sauce nach Belieben mit etwas Tomatenmark binden und abschmecken.

PENNE MIT MOHN-ZITRONEN-SOSSE

Lieblingsrezept von Katja Kipping

Zutaten
(für 4 Personen)

2	Zitronen
200 g	Mohn
2	kleine Zwiebeln
500 g	Vollkornpenne
1	Becher saure Sahne oder Crème fraîche

Mohn, frische breitblättrige Petersilie, Parmesan

Zubereitung
Vollkornpenne in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Die Schale von zwei Bio-Zitronen reiben und zwei kleine Zwiebeln würfeln. Schale und Zitrone in Olivenöl anbraten. Nach Geschmack Mohn mit Stößer bearbeiten und in die Pfanne geben. Gut verrühren, einen Becher Sahne oder Crème fraîche einrühren. Saft von einer Zitrone dazugeben. Zum Schluss die Petersilienblätter klein schneiden und unterrühren. Die Portionen nach Geschmack mit geriebenem Parmesan anrichten.

PFEFFERHERING »CHRISTA«

Lieblingsrezept von Kerstin Kassner

Zutaten

5 kg	Hering grün
1 Fl. (440 ml)	Essigessenz 25 %

Salz, Zucker, Pfeffer, Zwiebeln

Zubereitung

In fünf Liter Wasser zwei gehäufte Esslöffel Salz auflösen, eine Flasche Essigessenz hineingeben, Heringsfilets 24 Stunden im Sud einlegen. Am nächsten Tag Filets mit der Silberseite nach unten in eine Schüssel legen, darüber Zucker geben (muss sichtbar sein), reichlich Pfeffer darüber streuen, Zwiebelringe ebenfalls reichlich auflegen. Danach schichtweise wiederholen, bis der gesamte Hering verarbeitet ist. Abschließend mit einem Teller beschweren und abgedeckt mindestens zwei Tage ruhen lassen. Guten Appetit!

SÜSSKARTOFFELGULASCH

Lieblingsgericht von Caren Lay

Zutaten

2	Knoblauchzehen
3	Gemüsezwiebeln
800 g	Süßkartoffeln
2 EL	Olivenöl
4 EL	Tomatenmark
3 TL	Paprikapulver edelsüß
1 TL	Kümmel
2 TL	Majoran
800 ml	Gemüsebrühe
50 g	Mehl
150 ml	Pflanzenöl zum Frittieren
½ Bund	Koriander
1 Handvoll	Granatapfelkerne

Salz, Zitronenpfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehen und zwei Gemüsezwiebeln schälen und fein würfeln. Süßkartoffeln schälen und in circa ein Zentimeter breite Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatenmark, Knoblauch und die restlichen Gewürze zu den Zwiebeln geben und die Mischung etwa drei Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis sie eine dunkelrote Farbe annimmt. Die Süßkartoffeln dazugeben und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und für ungefähr 30 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Eine Gemüsezwiebel in Ringe schneiden. Mehl in einen tiefen Teller geben und die Zwiebelringe darin wenden. Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Korianderblätter hacken.

Das Gulasch mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken und in eine Schüssel füllen. Mit Zwiebelringen, Koriander und Granatapfelkernen garnieren.

WERMUT-HÄHNCHEN

Lieblingsrezept von Ralph Lenkert

Zutaten

1	Hähnchen
100 g	magerer (durchwachsener) Speck
2 E	Öl
2	Knoblauchzehen
je 1 TL	Thymian, Rosmarin, Majoran
3 TL	Petersilie (trocken)
1	Lorbeerblatt
0,5 l	Wermut (weiß)
4	Tomaten
2	Zwiebeln
0,25 l	saure Sahne

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung

Das Hähnchen in Teile zerlegen und mit Salz, Pfeffer u. Paprika einreiben. Den gewürfelten Speck in Öl auslassen. Den zerdrückten Knoblauch, Thymian und restliche Kräuter andünsten (Temperatur etwas runter, damit die Kräuter nicht verbrennen). Die Hähnchenstücke scharf anbraten. Mit Wermut ablöschen und 20 Minuten schmoren lassen (Deckel zulassen). Die gehäuteten gestückelten Tomaten und kleingeschnittenen Zwiebeln hinzugeben. Zehn Minuten lang zugedeckt weiterschmoren lassen. Saure Sahne hinzugeben, zwei bis drei Minuten nachköcheln. Mit Reis oder Kaviarbrot servieren.

RINDSROULADEN MIT ROTKOHL UND GRÜNEN KLÖSSEN

Lieblingsrezept von Michael Leutert

Zutaten
5 Rouladen vom Rind
Senf
Knoblauchzehen
10 Scheiben durchwachsenen Speck
Karotten
Gewürzgurken
3 große Zwiebeln, Thymian, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Mehl
1/2 l Rinderbrühe
200 ml Rotwein
Margarine

Zubereitung
Die Rouladen dünn klopfen und auf beiden Seiten salzen, danach Senf auftragen. Jede Roulade mit einer durchgepressten Knoblauchzehe einreiben. Den Frühstücksspeck in der Mitte halbieren und darauflegen. Danach die Karotten und Essiggurken in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd eng aneinander auf das Fleisch legen. Die Zwiebeln klein hacken und jeweils ca. 1 EL auf dem belegten Fleisch verteilen. Mit Thymian bestreuen und pfeffern. Die Rouladen einrollen, mit Zahnstochern befestigen und in Mehl wälzen. In einer Pfanne Margarine heiß werden lassen und die Rouladen von allen Seiten gründlich anbraten. Nun die Rouladen in eine feuerfeste Auflaufform schichten.
Wenn die Rouladen aus der Pfanne heraus sind, die restlichen Zwiebeln darin goldgelb rösten. Die Rinderbrühe angießen, dann den Rotwein dazu gießen und zum Kochen bringen. Die Sauce über die Rindsrouladen in der Auflaufform gießen, das Lorbeerblatt hinzugeben und bei 200 Grad ca. 1 ¼ Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch schön weich ist.

GRÜNE KLÖSSE

Zutaten
2 kg Kartoffeln
Salz, Muskat
Kartoffelmehl, Brötchen gewürfelt
Butter zum Rösten

Zubereitung
Die Kartoffeln schälen, 2/3 der Kartoffeln reiben und in einem Leinentuch oder Leinensack stark auspressen. Das restliche Drittel Kartoffeln kochen und pürieren. Das heiße Püree mit der rohen Kartoffelmasse mischen, ganz wenig salzen, optional etwas geriebene Muskatnuss zugeben (nicht bei Geflügel). Die rohen Kartoffeln müssen sich vollständig mit dem Kartoffelbrei verbinden. Es entsteht der Teig, aus dem die Klöße geformt werden können. Nun werden die Klöße mit beiden Händen schön rund gerollt, in deren Mitte jeweils 3 – 4 gewürfelte und in Butter oder Margarine angeröstete Brötchen stücke einfügen.

Tipp
Vor jedem Kloßformen die Hände in kaltes Wasser tauchen. Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Klöße darin 20 Minuten bei kleiner Flamme gar ziehen lassen. Die Klöße müssen frei im Wasser schwimmen können und sollten sich nicht berühren. Schwimmen die Klöße an der Wasseroberfläche, sind sie fertig.

Tipp
Die ausgepresste Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen und etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann das Wasser vorsichtig abgießen und die abgesetzte Kartoffelstärke der Kloßmasse wieder zufügen (hilft gegen »Zerkochen« der Kloßmasse).

HERBSTLICHE PILZ-MÖHREN-PFANNE

Lieblingsgericht von Stefan Liebich

Zutaten
(für 2 Personen)

400 g	Kartoffeln
3	Möhren
200 g	frisch gesammelte Pilze
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Zweig frischer Rosmarin

Öl, Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung
Die Kartoffeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Das gleiche mit drei Möhren machen. Das ganze kommt in einen Topf mit Salzwasser und wird dort zehn Minuten gekocht. In der Zwischenzeit putzt und schneidet man die frisch gesammelten Pilze in große Teile. Dazu kommen Zwiebel und Knoblauch. Einen Zweig frischen Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln abzupfen. Nun ein wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die abgegossenen Möhren und Kartoffeln zehn Minuten braten. Achtung: Umrühren nicht vergessen! Danach Pilze, Zwiebel und Rosmarin zugeben und weitere fünf Minuten rühren und braten. Am Schluss den Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzugeben, das Ganze mit frischer, gehackter Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

KOCHBANANE MIT HÄHNCHEN

Lieblingsrezept von Gesine Lötzsch

Zutaten

2	Stangen Staudensellerie
2	Tomaten
1	Aubergine
2 EL	Öl zum Braten
2	grob gehackte Zwiebeln
1 EL	Erdnussöl
4	Kochbananen
500 g	Hähnchenbrustfilet
1 TL	Herbes de Provence
1	getrocknetes Zitronenblatt
2 cm	Ingwer
Salz	

Zubereitung

Kochbananen mit Schale in Scheiben schneiden, in reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze kochen. Wenn sich das Fruchtfleisch ausgedehnt hat, sind sie fertig. Die Schale an einer Stelle einschneiden und abziehen. Ingwer schälen und fein würfeln, Hähnchenfleisch in Würfel schneiden und mit etwas Wasser zum Kochen bringen, mit Salz, Herbes de Provence, Ingwer und dem Zitronenblatt würzen, vom Feuer nehmen. Die Blätter vom Staudensellerie abzupfen und beiseite legen. Tomaten, Staudensellerie und Aubergine putzen, alles in Würfel schneiden. Zunächst das Fleisch in Öl und etwas Wasser braten, dann das Gemüse. Die Zwiebeln und die Blätter vom Staudensellerie zugeben und mitbraten. Zum Schluss abschmecken, mit etwas Erdnussöl beträufeln und mit den Kochbananen servieren.

HANF-SPIRELLI MIT SPINAT UND WALNUSS-PESTO

Lieblingsrezept von Thomas Lutze

Zutaten
(für 2 Personen)

40 g	geknackte Walnüsse aus dem Bliesgau
300 g	Blattspinat
2	Knoblauchzehen
50 g	Pecorino oder Parmesan
3 EL	Rapsöl aus dem Saarland
1	Zwiebel
200 g	Hanf-Spirelli

Muskat (gerieben), Salz, Pfeffer

Zubereitung
Walnüsse ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. 30 Gramm Nüsse und eine Handvoll Spinatblätter, eine Knoblauchzehe, den Pecorino und das Rapsöl im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und mit der zweiten kleingehackten Knoblauchzehe im Rapsöl andünsten. Restlichen Spinat zugeben. Leicht umrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hanf-Spirelli etwa sieben Minuten in Salzwasser geben, bis sie bissfest sind. Zwei Esslöffel Garwasser auffangen und mit dem Pesto unter Nudeln mischen. Mit Spinat anrichten. Nach eigenem Belieben mit Walnusskernen bestreuen.

SENF-EIER

Lieblingsrezept von Amira Mohamed Ali

Zutaten

½ Liter	Gemüsebrühe
2 EL	Mehl
Wasser	
Eier	
mehlig kochende Kartoffeln	
Senf, Pfeffer, Paprika	

Zubereitung

Gemüsebrühe anrichten und zum Kochen bringen. Mehl mit Wasser mit einem Schneebesen glattrühren. Das glattgerührte Mehl an die kochende Brühe geben, so dass sich eine sämige Soße ergibt. Die Soße mit reichlich Senf abschmecken. Je nach Geschmack mehr oder weniger, je nach Geschmack milder oder scharfer Senf. Wer es noch pikanter mag, kann die Soße zusätzlich mit Pfeffer oder Paprika würzen. Mehlig kochende Kartoffeln gar kochen. Wenn es gefällt, daraus ein Kartoffelpüree zubereiten. Die gewünschte Anzahl Eier hart kochen. Die Eier pellen. Die Kartoffeln und die Eier auf den Teller geben. Darüber die Soße. Fertig.

SCHMORGURKEN

Lieblingsgericht von Norbert Müller

Zutaten
(für 4 Personen)

1 kg	fleischige Gurken, diese können auch teilweise oder ganz durch Zucchini ersetzt werden, was der Garten halt grade hergibt
½ l	Brühe
200 g	durchwachsener Speck (je nach Geschmack auch mehr oder weniger oder ganz weglassen)
2 – 3	Tomaten (je nach Größe)
2 TL	Mehl
1 TL	Zucker
1	große Zwiebel

Lorbeer, Piment, Essig

Zubereitung
Zunächst die Gurken schälen und mit Hilfe eines Löffels die Kerne entfernen. Die Gurken dann in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und mit Essig beträufeln. Das Ganze etwas ziehen lassen, bis sich Saft bildet. Währenddessen Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Stücke schneiden. In einer Pfanne die Tomaten gut durchbraten, Zwiebel und Gewürze dazugeben und abschließend mit den Gurken und dem Sud auffüllen. Die Brühe hinzugeben. Den gewürfelten Speck in einer zweiten, möglichst größeren Pfanne anbraten und auslassen. In das Fett den Zucker geben, schließlich das Mehl darüber streuen. Jetzt schnell die geschmorten Gurken samt Flüssigkeit zum Speck gießen. Bei Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken (Vorsicht: Der Speck kann viel Salz enthalten!). Ich streue gern noch frische Petersilie zu den Schmorgurken. Gut passen dazu Stampfkartoffeln oder einfach nur frisches Brot.

Politisches Rezept

MEHR QUALITÄT FÜR DEN KLEINEN HUNGER

Zutaten
Eine ausgewogene und gesunde Ernährung in Kitas und Schulen. Wir haben da gute Rezepte:

- In allen Schulen und Kitas ein kostenfreies Essen, das mit regionalen, saisonalen und ökologischen Lebensmittel frisch zubereitet wird.

- Einbindung der Kinder und Jugendlichen in die Planung, Zubereitung und anschließende Bewertung der Mahlzeiten.

- Bundesweit einheitliche und verpflichtende Qualitätsstandards, deren Einhaltung auch überwacht wird, einheitliche Vorgaben für Ausschreibungen und Leistungen.

- Fächerübergreifende Verknüpfung der Kita- und Schulverpflegung mit dem Erziehungs- und Lernalltag. Wer viel über die Herkunft und Zusammensetzung der Lebensmittel weiß und bei der Zubereitung der Mahlzeiten mitmacht, hat auch Lust auf gemeinsames Essen und gesunde Ernährungsstile.

Zubereitung
Die Linksfraktion im Bundestag fordert ein »Bundesprogramm Kita- und Schulverpflegung«. Der Bund soll eine gute Verpflegung durch geeignete Rahmenbedingungen absichern. Dazu muss er ausreichend finanzielle Mittel im Bundeshaushalt zur Verfügung stellen.

Desserts

SEMMELSCHMARRN

Lieblingsrezept von Susanne Ferschl

Zutaten
(für 2 Personen)

4	alte Semmeln
250 ml	Milch
1 – 2 EL	Zucker
½ Päckch.	Vanillezucker
2	Eier
1	Prise Salz

Butter, Puderzucker

Zubereitung
Semmeln in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Milch, Zucker, Eier, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel gut miteinander verrühren. Diese Masse dann über die Semmeln geben und 30 Minuten ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Masse zufügen, goldbraun ausbacken und mit Puderzucker bestreuen. Dazu passt Apfelmus oder Kompott.

ZITRONEN-QUARKCREME

Lieblingsrezept von Kathrin Vogler

Zutaten
(für 4 Personen)

500 g	Speisequark (20%)
250 g	Schlagsahne
40 g	Mandelblättchen
4 EL	Zucker
4 EL	Zitronensaft

Vanillezucker, abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung
Den Speisequark mit dem Zucker, einem Esslöffel Vanille oder einem Päckchen Vanillezucker, dem Zitronensaft und der abgeriebenen Schale einer unbehandelten Zitrone glattrühren. Die gekühlte Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne anrösten und kurz vor dem Servieren überstreuen. Den Vanillezucker kann man übrigens auch ganz leicht selbst herstellen: Von einer Vanilleschote das Mark auskratzen, die Schale kleinschneiden und alles mit 500 Gramm Zucker im Mahlaufsatz des Pürierstabs fein mahlen. Hält sich gut im verschlossenen Glas. Die Zitronen-Quarkcreme ist schnell zubereitet, kostet wenig, enthält keinen Alkohol und schmeckt einfach traumhaft.

Politisches Rezept

EINE HANDVOLL GUTER ERNÄHRUNGSTIPPS

Zutaten
Gute Ernährung ist lebensnotwendig. Was benötigt man dazu?

- Die Bekämpfung der Armut in Deutschland, damit sich alle Menschen gute Lebensmittel und eine gesunde Ernährung leisten können.
- Eine verbindliche Reduktionsstrategie für Zucker-, ungesättigte Fettsäure- und Salzanteile in Fertiglebensmitteln sowie spezielle Vorgaben für Kinderlebensmittel.
- Ein Verbot für an Kinder gerichtete Lebensmittelwerbung und -marketing für zucker- und kalorienreiche Fertiglebensmittel, Fastfood, Süßwaren, salzige Snacks und Softdrinks.
- Zugang zu kostenlosem Leitungswasser für alle Menschen.
- Ein Programm zur Verbesserung des Angebots an gesünderen Lebensmitteln bei öffentlichen Veranstaltungen und im öffentlichen Raum.

Zubereitung
Lebensmittelkonzerne und der Handel nehmen schon bei Kindern zugunsten ihrer Profitinteressen Ernährungserkrankungen in Kauf. Sie sind gute Lobbyisten, die enormen Einfluss auf die Politik nehmen. DIE LINKE. im Bundestag sagt. Wir brauchen endlich eine Ernährungspolitik für die Menschen und nicht für Konzerne.

DIE LINKE.
IM BUNDESTAG

Fraktion DIE LINKE. im Deutschen Bundestag
Platz der Republik 1, 11011 Berlin
Telefon: 030/22 75 11 70, Fax: 030/22 75 6128
E-Mail: fraktion@linksfraktion.de
V.i.S.d.P.: Jan Korte
Fraktion DIE LINKE. im Bundestag,
Platz der Republik 1, 11011 Berlin

Redaktion: Tatjana Behrend
Fotos: Wikimedia, pxhere, pexels, all-free-downloads
Layout/Druck: Fraktionsservice

Redaktionsschluss: 2. Dezember 2020

Dieses Material darf nicht zu Wahlkampfzwecken verwendet werden!

Mehr Informationen zu unseren parlamentarischen Initiativen finden Sie unter: www.linksfraktion.de

201105

www.linksfraktion.de