



GRÜN KOCHT



REZEPTE DER GRÜNEN LANDTAGSFRAKTION BAYERN





GRÜN KOCHT



REZEPTE DER GRÜNEN LANDTAGSFRAKTION BAYERN

Alle CO₂-Emissionen dieses Druckproduktes werden errechnet und über ein Klimaschutzprojekt ausgeglichen. Erfahren Sie mehr auf www.natureoffice.com



Dieses Buch wurde auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.
Dieses Buch wurde klimaneutral gedruckt.

Innenteil: Circleoffset Premium White - 140 g/m²

Umschlag: Circleoffset Premium White - 350 g/m²

**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

LANDTAG BAYERN

VORWORT

Liebe Genießerinnen und Genießer,
wer selber kocht, kann sich bewusst für biologische, regionale und saisonale
Lebensmittel entscheiden. Wer selber kocht, vermeidet Plastikmüll von
Fertigprodukten und wirft weniger Lebensmittel weg. Wer selber kocht bringt
Genuss und Klimaschutz zusammen.

Essen ist ein Kulturgut – bei uns in Bayern und überall auf der Welt. Miteinander zu essen und an einem Tisch zu sitzen, sich auszutauschen, zu lachen und ja, auch zu politisieren, tut uns gut. Wir, die bayerische Landtagsfraktion der GRÜNEN, möchten Sie und Euch mit diesem Kochbuch ermuntern, sich dafür wieder mehr Zeit zu nehmen. Deswegen haben wir Abgeordnete unsere Lieblingsrezepte für Sie aufgeschrieben – vielleicht sind ja ein paar dabei, die Sie ebenfalls ausprobieren möchten!

Wir GRÜNE wissen: Ernährung ist auch politisch in unserer Zeit. Die Erzeugung und Zubereitung unserer Lebensmittel beeinflusst Klima, Umwelt und Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Nutztiere genauso wie unsere Kulturlandschaften und das Leben im ländlichen Raum. Für uns GRÜNE sind **Lebensmittel** und **Landwirtschaft** untrennbar miteinander verbunden. Für eine gute und nachhaltige Entwicklung der Landwirtschaft in Bayern brauchen wir für beides zukunftsgerechte Rahmenbedingungen und mehr Wertschätzung.

Sie sehen also: Politische Ziele können auch über den Kochtopf verwirklicht werden – dafür gibt es die vielfältigsten Rezepte von uns für Sie. Wir wünschen Ihnen und Euch viel Freude beim Nachkochen und dann beim Genießen!

Guten Appetit wünschen Ihnen



Katharina Schulze
Fraktionsvorsitzende
Sprecherin für Innenpolitik



Ludwig Hartmann
Fraktionsvorsitzender
Sprecher für den ländlichen Raum



Gisela Sengl
Stv. Fraktionsvorsitzende, Sprecherin
für Landwirtschaft und Ernährung

GRÜNE INHALTE

- 5 : Vorwort
- 6 : Inhalt

VORSPEISEN UND SALATE

- 10 : Dinkelvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen
- 13 : Römisches „Moretum“
- 14 : Obazda mit Kapern und Walnüssen
- 17 : Gazpacho Andaluz
- 18 : Gnocchisalat
- 21 : Bulgursalat
- 22 : Feldsalat mit Kartoffeldressing
- 25 : Fränkische Kartoffelsuppe
- 26 : Zucchini carpaccio
- 29 : Israelischer Salat
- 30 : Wildkräutersuppe

HAUPTSPEISEN

- 34 : Saksuka
- 37 : Karpfen Blau
- 38 : Gierschquiche
- 41 : Rehrücken mit Madeira
- 42 : Spinatspätzle in Salbeibutter
- 45 : Risotto mit Roter Bete
- 46 : Ammersee-Renke im Bierteig
- 49 : Quiche mit Tomaten
- 50 : Tris vom Knödel
- 53 : Fränkische Pfaunzen
- 54 : Nudeln mit Gorgonzola-Spinat-Soße
- 57 : Spargel-Gemüsepfanne
- 58 : Pasqualina Argentina
- 61 : Allgäuer Kässpätzlen
- 62 : Gefüllte Bamberger Zwiebel
- 65 : Saure Bratwürste



NATÜRLICH BIO

Es versteht sich von selbst, dass wir Produkte aus biologischer, nachhaltiger und regionaler Landwirtschaft bevorzugen. Gerade bei Fleisch ist es wichtig, dass wir ein hochwertiges Lebensmittel verwenden, das aus kontrollierten Betrieben stammt. Das beste und schmackhafteste Ergebnis erzielt man mit hochwertigen Produkten.

NACHSPEISEN

- 68 : Kartoffelsterz
- 71 : Holler-Erdbeer-Marmelade
- 72 : Birnen-Schokoladenkuchen
- 75 : Chocolate-Chip-Cookies
- 76 : Zucchinikuchen
- 79 : Himbeertraum
- 80 : Zitronencreme
- 83 : Zitronen-Minz-Sorbet
- 84 : Pavolva-Torte
- 87 : Kirsch-Zimt-Likör
- 88 : Dradewixpfeiferl

- 90 : Notizen und Ideen
- 96 : Impressum und Kontakt



VORSPEISEN UND SALATE

DER BAYERISCHE LANDTAG

Für unsere Arbeit ist es ein bedeutender Faktor, dass wir alle an einem Strang ziehen. Gute Zusammenarbeit ist mindestens genauso wichtig wie ein harmonisches Miteinander. So vielfältig wie unsere Ideen und Anträge in der parlamentarischen Arbeit sind, so sind es auch unsere Rezeptideen. Lassen Sie sich überraschen!



DINKELVOLLKORNBROT MIT SONNENBLUMENKERNEN

Dinkelmehl erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Das Korn ist eine der ältesten kultivierten Arten unter den Gräsern und wird seit Jahrtausenden vom Menschen genutzt. Es besitzt eine hohe Nährstoffdichte und besticht durch den einzigartigen, nussigen Geschmack.

ZUTATEN

500 g	:	Vollkorn-Dinkelmehl
200 g	:	Sonnenblumenkerne
1	:	Banane
2 EL	:	Hefe
1 EL	:	Zucker
1 EL	:	Brotgewürz
1 TL	:	Salz
300 ml	:	lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

Mehl, Kerne und Gewürze vermengen. Eine Bio-Banane zerquetschen und zusammen mit Hefe, Zucker und lauwarmem Wasser unterrühren und **gut verkneten**.

Danach den Brotteig **eine Stunde** zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen, damit der Brotteig gehen kann.

Den Herd auf **200°C Umluft** vorheizen und eine Kastenform ausfetten. Nach kurzem durchkneten den Brotteig in die Form geben und **ca. 45 Minuten** backen.

Abkühlen lassen und **frisch servieren** – am besten lässt sich das Brot mit einem herzhaften Aufstrich genießen.

Guten Appetit!

INFO

Personen	:	3-4
Zeit	:	2 Stunden + Backzeit
Niveau	:	einfach

Tipp | Der Teig wird besser, je länger er ruhen darf.

| Ein passender Aufstrich findet sich z.B. auf Seite 13

CHRISTINA HAUBRICH

Gesundheitspolitische Sprecherin

Gute Lebensmittel sind mir besonders wichtig: Am besten bio, fair und möglichst plastikfrei. Selber Brot backen macht mir einfach richtig Spaß. So weiß ich, was drin ist und was ich esse.



A portrait of Dr. Sabine Weigand, a woman with long, straight blonde hair and bangs, smiling warmly. She is wearing a black top and a necklace with a large, light blue, textured pendant. The background is a large, circular, golden-yellow textured disc. A teal-colored graphic element with a jagged edge is overlaid on the bottom left, containing text.

DR. SABINE WEIGAND

Denkmalschutzpolitische Sprecherin

Als Historikerin und begeisterte Köchin probiere ich gern Rezepte aus Antike und Mittelalter aus. Hier ein Käseaufstrich aus der späten Römischen Republik, überliefert durch den Dichter Vergil im 1. Jh. v. Christus. Das Gedicht beschreibt die morgendliche Zubereitung der leckeren Paste durch einen Bauern. Hier stelle ich meine Version vor, die ich immer zu Festen und Feiern mitbringen muss.

RÖMISCHES MORETUM

„[...] Salz nun streut er darauf,
und vom Salze gehärteten Käse tut er hinzu,
legt obenauf die Kräuter.
Stopft dann unter die struppige Scham
mit der Linken den Kittel.
Die Rechte aber erweicht mit dem Stößel
den duftenden Knoblauch,
zerstampft das Ganze,
ringsum wandert die Hand.

Mit gerümpftem Gesicht verwünscht
er jetzt selber sein Frühstück;
wischt mit dem Rücken der Hand
die tränenden Augen.
Dann träufelt er auf vom Öl,
dem palladischen Tropfen,
gießt dazu den kraftvollen Essig.
Jetzt ist fertig die Schöpfung,
nach Art und Namen Moretum...“
Vergil

ZUBEREITUNG

Alles in einem großen Mörser (für Faule
im Mixer, schmeckt dann aber nicht so
gut) zerkleinern, bis eine **grobkörnige,
streichfähige** Masse entsteht.

Wenn nötig, mit ein bisschen Salz und
mit gemahlenem Pfeffer **nachwürzen**. Das
Ganze passt super zu knusprig frischem
Brot, Tomaten, Gurken und anderen
Gemüsehapen.

Die römische Aristokratie hat übrigens über
Knoblauchgerichte die Nase gerümpft. Sie
galten als primitiv und wenig vornehm. Heute
weiß man um die **gesundheitsfördernde**
Wirkung von Knoblauch.

Guten Appetit!

ZUTATEN

250 g	:	Pecorino
2	:	Knoblauchzehen
je 1 Hand	:	Korianderblätter, Selleriegrün, Weinraute
3 EL	:	Olivöl
2 EL	:	Weinessig
	:	Salz, Pfeffer

INFO

Personen	:	5
Zeit	:	15 Minuten
Niveau	:	einfach

Tipp | Passt perfekt zu frisch
gebackenem Brot
(Rezept auf Seite 10).

OBAZDA MIT KAPERN UND WALNÜSSEN

Die Herkunft des Wortes Obazda dürfte den meisten wahrscheinlich bekannt sein: Die deftige Käsespeise wird „zusammengebatzt“ oder „zusammengemanscht“. Solange, bis sich die namensgebende Konsistenz ergibt. Bei einer typisch bayerischen Brotzeit darf der Obazde nicht fehlen!

ZUTATEN

400 g	:	Camembert
400 g	:	Frischkäse
1	:	Knoblauchzehe
1 TL	:	Kümmel
1 EL	:	Kapern, gehackt
2 EL	:	Walnüsse, gehackt
2 TL	:	Paprikapulver, edelsüß
1 Msp.	:	Paprikapulver, scharf Salz, Pfeffer

INFO

Personen	:	4-5
Zeit	:	20 Minuten
Niveau	:	einfach

Tipp | Je reifer der Käse, desto herzhafter und aromatischer wird der Obazde!

ZUBEREITUNG

Camembert **klein schneiden**.

Mit dem Frischkäse mit einer Gabel zu einer **geschmeidigen Masse** zerdrücken.

Knoblauchzehe **klein hacken**, mit Salz bestreuen und mit einer Gabel zerdrücken. Zur Käsemasse hinzufügen.

Walnüsse und Kapern klein hacken, Kümmel klein hacken, mit Paprikapulver und Pfeffer in den Obazden **rühren**.

Anrichten, mit Radieschen und Brezen servieren – fertig!

Guten Appetit!



GISELA SENGL

Stellvertretende Fraktionsvorsitzende
Sprecherin für Landwirtschaft und Ernährung

Als Biobäuerin weiß ich, wie viel Mühe und Arbeit es macht, überhaupt erst Lebensmittel zu produzieren. Aber jedes Jahr werfen wir in Bayern pro Kopf 51 Kilo Lebensmittel weg – das sind pro Jahr über 660.000 Tonnen! Deshalb müssen wir die Resteküche wieder auf unseren Speiseplan holen. Aus einem überreifen Camembert oder anderen Weichkäsesorten entsteht so ein wunderbarer Obazda – hier mein Geheimrezept.

A man with short brown hair, wearing a light blue button-down shirt and dark blue jeans, stands in a lush green field with yellow wildflowers. In the background, a large, leafy tree dominates the scene. A teal-colored graphic overlay is positioned in the upper right corner, containing text.

CHRISTIAN HIERNEIS

Sprecher für Umweltpolitik und Tierschutz

Dieses Rezept ist nicht nur gesund und lecker, sondern bietet auch die Möglichkeit, die ökologische Landwirtschaft zu unterstützen. Es versteht sich von selbst, dass ich für meine Gazpacho nur Bio-Lebensmittel verwende. Denn nur so bewahren wir unsere Natur und ihre Artenvielfalt.

GAZPACHO ANDALUZ

Gazpacho Andaluz – einfach gesagt eine spanische kalte Gemüsesuppe – gehört mittlerweile zu den klassischen Vorspeisen. Gerade im Sommer ist sie erfrischend und vor allem gesund. Da das Gemüse nicht gekocht wird, bleiben auch die Nährstoffe und Vitamine erhalten.

ZUBEREITUNG

Das Gemüse und Toastbrot **kleinschneiden**.

Anschließend alle Zutaten (bis auf das Toastbrot) in einen Topf geben und mit einem Pürierstab gut **durchmischen**, bis die Gazpacho sämig ist. Wer die Suppe etwas flüssiger möchte, kann noch einen **Essslöffel Wasser** hinzugeben.

Die Suppe am besten **ein bis zwei Stunden** im Kühlschrank durchziehen lassen. Croûtons (getoastetes Toastbrot) drüberstreuen und die Gazpacho Andaluz **kalt genießen**.

Sie hält im Kühlschrank ein paar Tage und schmeckt mit jedem Tag **intensiver**.

Guten Appetit!

ZUTATEN

- 9 : Tomaten, groß
- 1 : Salatgurke
- 1 : rote Paprika
- 1 : grüne Paprika
- 6 : Scheiben Toastbrot
- 1 : Zwiebel
- 2 : Knoblauchzehen
- 3-5 EL : Olivenöl
- 5-7 EL : Essig
- : Salz, Pfeffer

INFO

- Personen** : 8
- Zeit** : 20 Minuten
- : + Ziehzeit
- Niveau** : einfach

Tipp | Je saurer, desto besser! Daher darf Essig großzügig verwendet werden.

GNOCCHI SALAT

Der Aufwand lohnt sich! Frische Pasta ist im Gegensatz zu fertigen Produkten eine absolute Genusssteigerung! Und das Beste: Man weiß ganz genau, was drin ist. Bio, fair, regional – und trotzdem mit italienischer Note.

ZUTATEN

700 g : Eiertomaten, klein
3 : Knoblauchzehen
je 3 Zweige : Thymian, Rosmarin
50 ml : Olivenöl
: Salz, Pfeffer

500g : Kartoffeln, mehlig
1 : Ei
250 g : Ricotta
150 g : Mehl
: Muskatnuss

1 : Knoblauchzehe
1 TL : Senf
2 EL : Weißweinessig
125 ml : Olivenöl
75 ml : Gemüsebrühe
1 EL : Zitronensaft

2 Köpfe : Romanasalat

INFO

Personen : 4
Zeit : 1,5 Stunden
Niveau : mittel.

ZUBEREITUNG

Die **Tomaten halbieren** und in eine große Auflaufform legen, mit den gehackten Knoblauchzehen und gehackten Kräutern bestreuen. Salz, Pfeffer und das Olivenöl darüber geben und dann bei ca. **120°C 60-90 Minuten** im Backofen schmoren.

Kartoffeln **weich kochen**, schälen und dann noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Ei, Ricotta, Mehl und Parmesan unterkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig in Rollen formen, dann die Gnocchi **abschneiden** (2 cm) und zu kleinen **Kugeln drehen**. Eventuell mit einer Gabel etwas eindrücken.

In einem großen flachen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben und **ziehen lassen**. Wenn die Gnocchi **nach oben** kommen, sind sie fertig. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schüssel oder einem Topf mit kaltem Wasser abschrecken, danach in einem Sieb abkühlen lassen.

Danach Gnocchi in Olivenöl anbraten, bis sie **goldbraun und knusprig** sind. Dabei mehrmals wenden.



CLAUDIA KÖHLER

Haushaltspolitische Sprecherin

Unsere politische Arbeit befindet sich im stetigen Wandel – wir müssen reagieren auf aktuelle Geschehnisse, die Bedürfnisse unserer Bürgerinnen und Bürger und auf vieles mehr. Und so dürfen sich auch Rezepte immer weiterentwickeln. Hier „Knödel“ mal anders: rundherum regional und trotzdem weltoffen.

Für die Salatsoße Knoblauchzehe hacken und mit dem Senf, dem Essig, dem Öl und der noch warmen Brühe kräftig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft **abschmecken**.

Zu guter Letzt Romana in grobe Streifen schneiden, auf eine große Platte legen und

die Salatsoße darübergeben. Dann die gebratenen Gnocchi und die geschmorten Tomaten darauf verteilen. Wer möchte, kann darauf noch etwas geriebenen Parmesan geben.

Guten Appetit!

A close-up portrait of a woman with short, wavy grey hair, smiling warmly. She is holding a large bouquet of bright yellow sunflowers in front of her. The background is a blurred outdoor setting with other people and buildings.

GÜLSEREN DEMIREL

Schriftführerin des Präsidiums
Sprecherin für Integration, Asyl und Flucht

Bulgar hat als Lebensmittel einen „Migrationshintergrund“. Ursprünglich stammt das Weizengericht aus dem Nahen bzw. Mittleren Osten und Nordafrika. Bulgar hat sich aber bereits erfolgreich in die Küchen quer durch Bayern integriert. Als Allround-Talent bereichert Bulgar die Vielfalt und ist der perfekte Botschafter für ein weltoffenes Bayern.

BULGUR SALAT

Bei der Herstellung von Bulgur wird das ganze Korn geschrotet, was die enthaltenen Nährstoffe für uns optimal verwertbar macht. Er hat einen sanften, nussigen Geschmack und lässt sich mit kreativen Ideen vielfältig verwenden.

ZUBEREITUNG

Die Gemüsebrühe mit dem Tabasco **aufkochen** und den Bulgur einrühren.

Den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur zugedeckt ca. **25 Minuten** quellen lassen, bis er weich ist. Die überschüssige Gemüsebrühe abgießen.

Inzwischen Tomatenmark, Zitronensaft, Essig und Olivenöl **glattrühren** und mit dem aufgekochten Bulgur vermischen. In Stücke geschnittene Tomaten, Gurke (die Kerne entfernen), Paprika und in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln untermengen und ca. **2 Stunden** durchziehen lassen.

Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

ZUTATEN

5 Tassen	:	Gemüsebrühe
n. B.	:	Tabasco
2 Tassen	:	Bulgur
6 EL	:	Tomatenmark
n. B.	:	Zitronensaft
3 EL	:	Essig
2 EL	:	Olivenöl
300 g	:	Tomaten, reif
4	:	Frühlingszwiebeln
1/2	:	Salatgurke
1	:	Paprika
	:	Salz, Pfeffer

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	45 Minuten
	:	+ Ziehzeit
Niveau	:	einfach

Tipp | Eine Tasse fasst etwa 200-250 ml.

FELDSALAT MIT KARTOFFELDRESSING

Die Stärke der Kartoffel, kombiniert mit dem erdigen Geschmack des Feldsalates, abgerundet mit Croûtons – die perfekte Vorspeise für nahezu alle Gerichte!

ZUTATEN

- 250-300 g : Feldsalat
- 2 Scheiben : Schwarzbrot
- 1 : Knoblauchzehe

- 100 g : Kartoffeln,
weichkochend
- 100 ml : Wasser
- 20-30 ml : Balsamico Bianco
- 10-20 ml : Olivenöl
- : Salz, Pfeffer
- : Muskatnuss
- : Senf

INFO

- Personen : 2
- Zeit : 20 Minuten
+ Vorbereitungszeit
- Niveau : einfach

Tipp | Die Kartoffeln am besten nicht pürieren, da sie sonst zu weich werden.

ZUBEREITUNG

Salat in kaltem Wasser so oft waschen, bis kein Sand mehr im Waschbecken ist.
Vorsichtig trockenschleudern.

Für die Schwarzbrotcroûtons das Brot in feine **Würfel schneiden** und die Knoblauchzehe mit den Handballen zerdrücken. Brotwürfel salzen und pfeffern und mit der angedrückten Knoblauchzehe in Olivenöl **anbraten**. Nach dem Braten auf ein Küchentuch geben.

Kartoffeln kochen und durch eine **Kartoffelpresse drücken**. In die Kartoffelmasse Wasser, Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat und Senf geben und verquirlen.

Den Feldsalat mit dem **Dressing vermengen** und mit Brotcroûtons servieren.

Guten Appetit!

A close-up portrait of a man with short, grey hair, smiling broadly. He is wearing a red t-shirt. The background is a soft, out-of-focus natural setting.

CHRISTIAN ZWANZIGER

Sprecher für Landesentwicklung und Tourismus

Die Kartoffel ist DAS Gemüse in Bayern. Am besten in Bio-Qualität vom Markt oder aus dem Garten ist sie die Hauptzutat für dieses besondere Dressing, wie z.B. der Feldsalat aus der fränkischen Heimat. Regionale und saisonale Küche schützt nicht nur das Klima, sondern stärkt auch Erzeuger*innen aus der Region.



PAUL KNOBLACH

Sprecher für Weinbau,
Sonderkulturen und Tierwohl

Dieses Gericht kommt schon seit Generationen häufig auf den Tisch. Es wird zubereitet mit immer verfügbaren Hauptzutaten aus eigenem Anbau. Und das kann man schmecken: Regional und ökologisch ist der Genuss am größten!

FRÄNKISCHE KARTOFFELSUPPE

In Bayern gilt sie als DIE Hausmannskost: die Kartoffelsuppe. Sie kennt unzählige Variationen und ist eigentlich ein Eintopf. Sie kann sowohl als Vorspeise als auch als Hauptspeise genossen werden.

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Suppengemüse (Sellerie, Karotten, Petersilie, Lauch) würfeln, Zwiebel **fein hacken** und alles zusammen im Suppentopf mit erhitztem Butterschmalz andünsten.

Brühe aufgießen, die enthäuteten und in Stücke geschnittenen Tomaten, Gewürze und Kräuter zugeben.

Etwa **20 Minuten** kochen.
Danach das Lorbeerblatt **entfernen**.

Die Suppe **nach Belieben** durchpassieren oder pürieren, Sahne darunter rühren, mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.

Soll die Suppe als Hauptgericht gereicht werden, empfiehlt es sich, gebrühte Fränkische **Bio-Bratwürste** dazuzulegen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

400 g	:	Kartoffeln
1/2	:	Sellerieknolle
2	:	Karotten
1	:	Petersilienwurzel
100 g	:	Lauch
1	:	Zwiebel
40 g	:	Butterschmalz
1,5 l	:	Brühe
1-2	:	Tomaten
	:	Salz, Pfeffer
	:	Muskatnuss
	:	Majoran
1/2	:	Lorbeerblatt
100 g	:	Sahne
	:	Petersilie
	:	Schnittlauch

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	45 Minuten
Niveau	:	einfach

Tipp | Statt Fleischbrühe kann auch Gemüsebrühe verwendet werden.

ZUCCHINI CARPACCIO

Zucchini roh essen? Natürlich! So bleiben die Vitamine erhalten. Grundsätzlich gilt: Je kleiner die Zucchini, desto aromatischer. Das Olivenöl und die Kräuter der Provence sorgen für den mediterranen Geschmack.

ZUTATEN

- 2 : Zucchini, jung
- 2 Scheiben : getrocknete Tomaten,
in Öl eingelegt
- 2 EL : Olivenöl
- 1/2 : Zitrone
- 1 : Knoblauchzehe,
gepresst
- : Salz
- : Kräuter der Provence
- : Parmesan
- : Balsamicoessig

INFO

- Personen : 2
- Zeit : 15 Minuten
- Niveau : einfach

Tipp | Wer es bunt haben möchte, kann auch gelbe Zucchini verwenden.

ZUBEREITUNG

Zucchini mit dem Gurkenhobel in feine lange Streifen schneiden und auf zwei Tellern **locker verteilen**. Mit der Vinaigrette aus Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauchzehe und Salz **gut vermischen** und die fein geschnittenen Tomaten darüber verteilen.

Eine Fingerspitze Kräuter der Provence darüber streuen und nach Geschmack Parmesan darüber hobeln. Die Tellerränder mit Balsamico **dekorieren**.

Das Gericht ist eine **ideale Vorspeise** zusammen mit Baguette oder auch Beilage zu gegrilltem Fisch.

Guten Appetit!



HEP MONATZEDER

Entwicklungspolitischer Sprecher

Gerade nach einem langem Plenumstag mache ich mir öfter das Carpaccio zusammen mit gegrilltem Fisch. Es ist kein schweres Gericht und deshalb auch noch spät am Abend genießbar. Dazu noch ein trockener Rosé oder fruchtiger Riesling und es stellt sich selbst an geschäftigen Tagen ein schönes Urlaubsgefühl ein.

Als überzeugter Europäer unterstütze ich sehr gerne die Bio-Olivenbauern in Griechenland oder Italien und ebenso die Biogärtner*innen in der Provence.

A woman with curly brown hair, wearing a blue t-shirt, is laughing joyfully in a vineyard. She is leaning against a grapevine with green and some brown leaves. The background shows a blue sky with light clouds.

KERSTIN CELINA

Sprecherin für Sozialpolitik

Der Landkreis Würzburg, in dem ich wohne und in dem ich mich politisch engagiere, hat eine wunderbare Partnerschaft mit Israel. Zweimal habe ich mit anderen Landkreisbewohner*innen unsere Partnerregion dort besucht. Vegan oder vegetarisch zu essen ist dort so einfach und lecker! Die israelischen Salate unterscheiden sich von den Salaten hier in Bayern dadurch, dass die Zutaten in sehr kleine Würfel geschnitten sind und sich wunderbar miteinander vermengen.

ISRAELISCHER SALAT MIT GARTENGEMÜSE

Ein Salat aus frischem, in wirklich sehr kleine Würfelchen geschnittenem Gartengemüse aus Tomaten, Gurken und Paprika, angemacht mit Zitronensaft und Olivenöl. Israelischer Salat wird oft zu jedem Frühstück und Abendessen serviert und direkt vor der Mahlzeit zubereitet.

ZUBEREITUNG

Die Tomaten und Paprika waschen, entkernen und in **kleine Stücke** schneiden, etwa erbsenklein.

Den Rest ebenfalls **klein schneiden**, Zitronensaft und Olivenöl sowie Salz und Pfeffer dazugeben, alles gut durchmischen und je nach Geschmack mit Minze und/oder Koriander **verzieren**.

Für einen intensiveren Geschmack kann man den Salat etwa **20 Minuten** durchziehen lassen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

2	:	Salatgurken
4	:	Tomaten, groß
1	:	Paprika, rot
1	:	Paprika, grün
1	:	Zwiebel
2 EL	:	Olivenöl
1 EL	:	Zitronensaft
	:	Salz, Pfeffer
	:	Minze oder Koriander

INFO

Personen	:	4-6
Zeit	:	15 Minuten
	:	+ Ziehzeit
Niveau	:	einfach

Tipp | Optimal geeignet ist reifes Gemüse – am besten aus dem eigenen Garten.

WILDKRÄUTER SUPPE

Unsere heimischen Kräuter haben eine geschmackliche Vielfalt, die sich in unserer Alltagsküche einen festen Platz verdient hätte! Sie geben jedem noch so einfachen Gericht das gewisse Etwas. Hier als Suppe zubereitet, entfalten die Pflanzen ihre ganze Kraft.

ZUTATEN

150 g	:	Wildkräuter (z.B. Brennnesseln, Sauerampfer, usw.)
1	:	große Zwiebel
20 g	:	Butter
2 EL	:	Mehl
1 l	:	Gemüsebrühe
100 g	:	Sahne
	:	Salz, Pfeffer
	:	Muskatnuss
	:	Kümmel

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	30 Minuten
Niveau	:	einfach

Tipp | Es können alle essbaren Wildkräuter verwendet werden!

ZUBEREITUNG

Die Kräuter verlesen, waschen, trocken schütteln und grobe Stücke **entfernen**. Die Kräuter fein hacken. Die Zwiebel schälen und in **feine Würfel** schneiden.

Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin **andünsten**. Das Mehl darüber stäuben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Die Brühe unter **kräftigem Rühren** dazugießen und die Suppe offen bei mittlerer Hitze etwa **10 Minuten** sämig einköcheln lassen.

Die Kräuter und die Sahne unter die Suppe rühren und **kräftig aufkochen**, bis die Kräuter zusammenfallen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss oder Kümmel **abschmecken**.

Guten Appetit!



TONI SCHUBERL

Rechtspolitischer Sprecher

Die strenge Unterscheidung zwischen Gartenpflanzen und Unkräutern ist künstlich. Alles hat seine Funktion. Ich spüre das, wenn ich in den Garten gehe und das Unkraut für mein Essen ernte. Dabei dränge ich den Giersch zurück, ohne ihn auszumerzen. Die nicht verwerteten Reste werden Mulch für meine Beete und ich füttere nebenbei die Schnecken, die deswegen übrigens meinen Salat verschonen!

In und mit der Natur zu arbeiten, ist weniger aufwendig und auch ertragreicher, als gegen die Natur zu kämpfen. Das ist das Grundprinzip der Permakultur.



HAUPTSPEISEN





DER GRÜNE ANSATZ

Die Art und Weise, wie wir unsere Lebensmittel erzeugen, ist eine der zentralen ökologischen und sozialen Fragen unserer Zeit. Essen berührt Gesellschaft, Gesundheit, Kultur, Wirtschaft und Umwelt. In der Verbindung von Ernährung und Landwirtschaft werden die Auswirkungen unseres Lebensstils – regional und weltweit – auf Boden, Wasser, Klima, natürliche Vielfalt und Landschaft sichtbar.

ŞAKŞUKA

„SCHASCHUKKA“

Das Gericht „Saksuka“ ist in mehreren Ländern bekannt und beliebt. Während in Nordafrika und Israel auch Eier verwendet werden, ist die folgende türkische Variante ein rein veganes Rezept. Übrigens leitet sich der Name aus dem Geräusch ab, das beim Hacken des Gemüses entsteht.

ZUTATEN

- 2 : Auberginen
- 2 : Zucchini
- 2 : Kartoffeln
- 2 : Spitzpaprika, grün
- 4 : Tomaten
- 3 : Knoblauchzehen
- : Salz
- : Olivenöl
- : Petersilie

INFO

- Personen : 4
- Zeit : 45 Minuten
- Niveau : einfach

Tipp | Das Gericht kann sowohl warm als auch kalt gegessen werden.

ZUBEREITUNG

Das Gemüse zunächst waschen. Auberginen und Zucchini gestreift schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln und Spitzpaprika ebenfalls in **Würfel schneiden**.

Die Auberginen **15 Minuten** in Salzwasser einweichen, danach aussieben und trocken lassen.

Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und jeweils Auberginen, Zucchini, Kartoffeln und Spitzpaprika **separat anbraten**. Im Anschluss das Gemüse auf ein Papiertuch legen und das überschüssige Öl abtropfen und abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen alles in einer großen Schüssel vermischen und **mit Salz würzen**. Die Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Tomaten reiben und mit den Knoblauchzehen in einer Pfanne mit Olivenöl **anbraten**.

Zum Schluss Tomaten auf dem Gemüse verteilen, nach Wunsch mit Petersilie **garnieren**.

Guten Appetit!

A portrait of Cemal Bozoğlu, a middle-aged man with glasses, smiling. He is wearing a dark blue jacket over a dark blue sweater. The background shows rows of red seats in a lecture hall or auditorium.

CEMAL BOZOĞLU

Bürgerbeauftragter für Asyl und Migration, Sprecher für Strategien gegen Rechtsextremismus

Dieses Rezept ist auf der ganzen Welt bekannt – aber überall mit seiner ganz eigenen, individuellen Interpretation. Und eines haben sie alle gemeinsam: Es schmeckt immer hervorragend!

Ich bin für Vielfalt – auf dem Teller und in der Politik.

A portrait of Anna Toman, a woman with short, dark red hair, smiling. She is wearing a maroon blazer over a white floral top and a gold watch. She has her arms crossed and is leaning against a stone pillar. The background is a blurred outdoor setting with a building and greenery.

ANNA TOMAN

Schulpolitische Sprecherin

Die Teichwirtschaft hat eine bis ins 12. Jahrhundert zurückgehende Geschichte in der Oberpfalz. Die Teiche gehören zur Kulturlandschaft. In etwa 90 Prozent der Teiche werden Karpfen gehalten.

KARPFFEN BLAU

Blaukochen ist eine dekorative Zubereitungsart für ganze Süßwasserfische – in diesem Rezept angewandt auf einen Karpfen. Die namensgebende Blaufärbung ist auf die Schleimschicht der Fischhaut zurückzuführen, die beim Garen eine blassblaue Farbe annimmt. Die Methode ist schonend, sodass Geschmack und Vitamine erhalten bleiben.

ZUBEREITUNG

Das Gemüse wird gewaschen und grob zerkleinert. Der Karpfen wird bei Bedarf in **zwei Hälften** geteilt.

Aus dem Gemüse und den Gewürzen mit etwa **2-3 Liter** Wasser einen Sud **10 Minuten** kochen und den Essig zugeben. Der Essig unterstützt die Bildung der klassisch blauen Farbe des Fisches.

Karpfenhälften in den kochenden Sud geben und dann nicht mehr kochen, **nur ziehen** lassen. Nach **12-15 Minuten** den Fisch aus dem Sud nehmen. Mit Gewürzen aus dem Sud garnieren.

Dazu Salzkartoffeln und **zerlassene Butter** reichen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

1	:	Karpfen (1-1,5 kg), nicht geschuppt
1	:	Petersilienknolle
1	:	Lauchstange
1/2	:	Sellerieknolle
1	:	Möhre
3	:	Pfefferkörner
	:	Salz, Pfeffer
1	:	Zwiebel
1	:	Lorbeerblatt
500 ml	:	Weinessig
100 g	:	Butter

INFO

Personen	:	2
Zeit	:	45 Minuten
Niveau	:	mittel

Tipp		Auch z.B. Forellen eignen sich perfekt für diese Garmethode.
------	--	--

GIERSCH QUICHE

Giersch kann man fast das ganze Jahr über ernten: Von April bis November sprießt er frisch aus der Erde. Die noch jungen Triebe und Blätter haben den intensivsten Geschmack und eignen sich am besten zur Weiterverarbeitung.

ZUTATEN

250 g	:	Mehl
1	:	Eigelb
125 g	:	Butter, zerkleinert
	:	Salz
80 ml	:	Wasser
200 g	:	Giersch, gewaschen und von groben Stängeln befreit
200 g	:	saure Sahne
150 g	:	Käse (z.B. Emmentaler oder Bergkäse)
1	:	Ei
	:	Salz, Pfeffer
	:	Muskatnuss

INFO

Personen	:	4-5
Zeit	:	90 Minuten + Vorbereitungszeit
Niveau	:	mittel

Tipp		Es lassen sich alle Naturkräuter kombinieren.
------	--	---

ZUBEREITUNG

Aus den Zutaten für den Teig schnell einen **Mürbeteig kneten**, ausrollen und in die Quiche-Form geben, dabei einen Rand gleichmäßig hochziehen.

Alternativ geht das auch in einer Springform oder Auflaufform. Wer Backpapier zurecht schneidet und die Form damit vorher auslegt, kann die Quiche später leicht aus der Form heben. Den Teig für mindestens **eine Stunde** ins **Eisfach** stellen.

Wer das Grünzeug weich mag, kann es kurz blanchieren. Ansonsten: Sahne, Ei und Käse verquirlen, Giersch fein hacken und unter die Ei-Sahne-Käse-Masse heben. Mit den Gewürzen **abschmecken**.

Die Kräutermasse auf dem mittlerweile abgekühlten Teig verteilen und bei **200°C** (Umluft 180°C) für etwa **25 Minuten** im vorgeheizten Backofen backen.

Guten Appetit!



LUDWIG HARTMANN

Fraktionsvorsitzender
Sprecher für den ländlichen Raum

Alle, die einen Garten haben, kennen Giersch als unverwüstliches Unkraut. Der hartnäckige Gartenbewohner eignet sich jedoch bestens als Wildgemüse und hat als Heilpflanze sogar positive Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel. Warum also bloß Spargel-, Zucchini- oder Brokkoli-Quiche, wenn mit diesem Gericht neben der Herstellung einer gesunden, preiswerten Köstlichkeit auch noch der Garten in Schuss gehalten wird? Und dies natürlich ohne Pestizideinsatz!



HANS URBAN

Forst- und jagdpolitischer
Sprecher

Wilder Genuss – frisches
Wildbret, ökologisch, regional
und nachhaltig. Natur pur aus
heimischen Wäldern.

REHRÜCKEN MIT MADEIRA

Wer Rehfleisch isst, kann sicher gehen, ökologisch und qualitativ hochwertiges Fleisch zu verzehren. Nicht nur zur kalten Jahreszeit ist es also lohnenswert, den benachbarten Jäger um ein Stück Wild zu bitten. Denn Rehfleisch hat einen zarten, charakteristischen Geschmack.

ZUBEREITUNG

Rehrücken leicht salzen und pfeffern, mit dem Wildgewürz **einreiben** und in etwas Bratöl anbraten. Knoblauch und Thymian zugeben.

Den Bratensatz mit Weißwein, Fond und Madeira **ablöschen**.

Rehfilet je nach Belieben garen – dazu die **Kerntemperatur** messen: Für den Rehrücken medium rare: **50°C**; medium (rosa) bei **55-58°C** und vollgar ab **58-60°C**. Soße abschmecken, nach Bedarf mit Stärke abbinden.

Dazu passen ganz klassisch Kartoffelgratin und Blaukraut.

Guten Appetit!

ZUTATEN

600 g	:	Rehrücken
	:	Salz, Pfeffer
1 EL	:	Wildgewürz
300 ml	:	Kalbs- oder Wildfond
4 EL	:	Weißwein, trocken
100 ml	:	Madeira
1	:	Knoblauch
1	:	Thymianzweig
	:	Öl

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	90 Minuten
Niveau	:	mittel

Tipp | Der Rehrücken kann am Knochen oder ausgelöst verarbeitet werden.

SPINATSPÄTZLE IN SALBEIBUTTER

Grün für alle! – Spinatspätzle sind eine ausgefallene Alternative zum Klassiker. Spätzle haben in der Region Schwaben eine jahrhundertlange Tradition und eine große Bedeutung für die schwäbische Küche.

ZUTATEN

250 g	:	frischer Spinat
400 g	:	Mehl
250 ml	:	Wasser
2	:	Eier
1 EL	:	Butter
	:	frischer Salbei
	:	Salz, Pfeffer
	:	Muskatnuss

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	45 Minuten
Niveau	:	mittel

Tipp | Hierzu passt perfekt ein Blatt- oder Gurkensalat.

ZUBEREITUNG

Spinat putzen und sehr fein hacken. Mit Mehl, Wasser, Eiern und einem Esslöffel Butter **vermengen** und mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Teig **langsam und zäh** von einem Löffel fließt, ohne zu reißen, hat er die richtige Konsistenz.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Schüssel und **Sieb zum Abtropfen** bereitstellen. Wenn das Wasser kocht, das Spätzlebrett und den Schaber zum Anfeuchten kurz in den Topf halten. Etwa **ein bis zwei Löffel Teig** auf das Brett geben und **glattstreichen**. Mit dem Schaber mit raschen Bewegungen kleine Stücke vom Teig in den Wassertopf schaben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, sind sie fertig und können zum Abtropfen in die Schüssel gelegt werden.

Etwas Butter in gewünschter Menge in einer Pfanne **zerlassen**, bis sie aufschäumt, dann Salbei hinzugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Spätzle hinzugeben und etwas **ziehen lassen**.

Nun die Spätzle auf Tellern anrichten und mit der **Salbeibutter übergießen**.

Guten Appetit!



JOHANNES BECHER

Sprecher für kommunale Fragen
und frühkindliche Bildung

Die bayerischen Kommunen sind der Ausgangspunkt für eine lebendige Demokratie. Dort kommen die Menschen zusammen, diskutieren, wie sie miteinander leben wollen und machen gemeinsam Politik. Und unsere Kommunen können beides: Tradition und Vielfalt. Die Spinatspätzle in Salbeibutter sind dafür genau das passende Gericht. Traditionell bayerisch, vegetarisch und grün. Damit alle zusammenkommen können und kein Magen leer bleibt.

A photograph of a man in a dark blue suit and tie, smiling warmly. He is standing at an outdoor market stall with a yellow and white striped awning. In the background, a church tower with a blue dome is visible under a clear sky. The man is holding a bunch of green leafy vegetables. A red graphic overlay contains text about him.

JÜRGEN MISTOL

Parlamentarischer Geschäftsführer
Wohnungspolitischer Sprecher

Ich habe die Rote Bete gewählt, weil sie ein Oberpfälzer Gemüse mit Migrationshintergrund ist, ursprünglich aus dem Mittelmeerraum bzw. Nordafrika stammt und hier heimisch geworden ist.

RISOTTO MIT ROTER BETE

Der italienische Klassiker einmal anders: Im Rezept wird der Reis statt mit Weißwein mit Rotwein abgelöscht, dadurch bekommt er einen tieferen, fruchtigeren Geschmack. Er gleicht somit das erdige Aroma der Roten Bete aus.

ZUBEREITUNG

Rote Bete, Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen und bei geringer Hitze vor sich **hinköcheln** lassen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und darin **glasig** werden lassen. Anschließend Knoblauch und Rote-Bete-Würfel hinzufügen, eine Minute mit andünsten, dann mit **Honig beträufeln**. Reis hinzugeben und ebenfalls **andünsten**.

Nun mit einem Glas Rotwein **ablöschen**, Rosmarin hinzugeben, auf kleiner Hitze köcheln lassen und immer wieder einen Schöpfer Brühe hinzugeben, damit nichts anbrennt. Solange Brühe zugeben und rühren, bis der **Reis bissfest** ist.

Zum Schluss noch Butter und Parmesan unterrühren und ein **paar Minuten** schmelzen lassen. Dann servieren.

Guten Appetit!

ZUTATEN

1	:	Rote Bete, mittelgroß
400 g	:	Risotto-Reis
2	:	Zwiebeln, klein
1	:	Knoblauchzehe
1 EL	:	Honig
4	:	Zweige Rosmarin
40 ml	:	Rotwein
1 l	:	Gemüsebrühe
100 g	:	Parmesan, gerieben
1 EL	:	Butter
	:	Olivenöl

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	45 Minuten
Niveau	:	mittel

Tipp | Für die perfekte Konsistenz sollte man den Reis ständig rühren.

AMMERSEE-RENKE IM BIERTEIG

Fische lassen sich auf die unterschiedlichsten Arten zubereiten. Die Möglichkeiten sind genauso vielfältig wie es Fischarten gibt. Die zarte Renke wird hier zuerst mariniert, um ihr volles Aroma entfalten zu können.

ZUTATEN

1	:	Zitrone
1	:	Orange
8	:	Renkenfilets, ohne Haut
1	:	Ei
180 ml	:	Bier
150 g	:	Mehl
	:	Salz, Pfeffer
	:	Muskatnuss
3 EL	:	Butter
2 EL	:	Bratöl

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	50 Minuten + Vorbereitungszeit
Niveau	:	mittel
Tipp	:	Als Bier am besten die „Maisacher Perle“ verwenden!

ZUBEREITUNG

Zitrone und Orange waschen, dann die Schale mit einer Reibe vorsichtig abreiben. **Beides auspressen.** Fischfilets mit dem Saft beträufeln, die Zitruschalen über die Filets streuen. Die Filets mindestens **30 Minuten** im Kühlschrank marinieren lassen.

Das Ei trennen. In einer Schüssel Bier, 130g Mehl, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss mit einer Gabel zu einem **glatten Teig** verquirlen. Einen Esslöffel Butter schmelzen und langsam in den Teig einlaufen lassen. Eiweiß steif schlagen und **vorsichtig unterheben.**

In zwei großen Pfannen die übrige Butter und Öl erhitzen. Filets aus der Marinade nehmen und die überschüssige **Flüssigkeit abstreifen.** Nun die Filets mit dem restlichen Mehl bestäuben, durch den Bierteig ziehen und in die Pfannen geben. Bei geringer bis mittlerer Hitze **6-8 Minuten** langsam von beiden Seiten **goldgelb ausbacken.**

Dazu empfiehlt sich ein **süffiges Helles**, einen leichten Blattsalat oder Salzkartoffeln.

Guten Appetit!



DR. MARTIN RUNGE

Renken gehören zur Familie der Lachse und haben eine große Bedeutung für den Ammersee-Raum. Renken sind wohlschmeckende Speisefische und gehören zu den prägenden Fischarten der oberbayerischen Seen. Da die Renke stets einen großen Anteil an den Fangerträgen der oberbayerischen Berufsfischer hatte, wird die Renke oft auch als „Brotfisch“ der oberbayerischen Fischerfamilien bezeichnet.

A photograph of a woman with short brown hair, smiling broadly. She is wearing a blue and white patterned top over a white ribbed tank top. She is holding a baby in her arms. The baby is wearing a white floral patterned top and has its hand near its mouth. The background shows a blurred outdoor setting with buildings and greenery.

SANNE KURZ

Sprecherin für Kultur und Film

Die Quiche Lorraine kommt aus meiner Heimat, der Pfalz am Rhein, die, ja, ihr lest richtig, wenn nicht gerade bayerisch, immer mal wieder auch französisch war. Bei uns hat jede Familie „ihr“ Geheimrezept. Man kostet bei Nachbarn, tauscht sich aus, experimentiert, bis die perfekte eigene Variante entsteht.

QUICHE MIT TOMATEN

Die klassische Quiche ist wohl die Quiche Lorraine. Sie ist herzhaft und überall auf der Welt beliebt. Ob als klassische Variante mit Speck oder als vegetarische Alternative wie hier: Sie trifft alle Geschmäcker. Sie eignet sich ebenso gut als Hauptgericht, am besten mit Salat kombiniert.

ZUBEREITUNG

Auf S. 38 findet ihr ein Rezept für den **Mürbeteig**. Diesen wie angegeben vorbereiten. Falls der Teig zu krümelig bleibt, 1-2 Teelöffel eiskaltes Wasser hinzufügen.

Nach dem Kühlen den Teig dünn ausrollen. In eine Form geben und mit einer Gabel mehrfach **einstechen**. Mit Backpapier auslegen und mit Hülsenfrüchten beschwert ca. **10 Minuten** bei ca. **170°C** blind backen.

Eine Quiche-Form bereitstellen. Die Eier trennen. Die Eiweiße **steifschlagen**. Eigelbe mit der Crème Fraîche verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und unter die Eigelb-Masse heben. Eischnee **unterheben**.

Die getrockneten Tomaten **kleinhacken** und zusammen mit den Kirschtomaten auf dem Teig verteilen. Die Ei-Crème-Fraîche-Masse gleichmäßig **darübergeben**. Pinienkerne auf die Masse streuen.

Bei **170-180°C** für **30-45 Minuten** backen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

500 g	:	Mürbeteig (siehe S. 38)
150 g	:	Crème Fraîche
2	:	Eier
150 g	:	Käse (z.B. italienischer Hartkäse)
1 Hand	:	getrocknete Tomaten, eingelegt in Öl
100 g	:	Kirschtomaten
20 g	:	Pinienkerne
	:	Salz, Pfeffer
	:	Muskatnuss

INFO

Personen	:	5
Zeit	:	90 Minuten + Vorbereitungszeit
Niveau	:	mittel
Tipp	:	Wenn es einmal schnell gehen muss, kann man auch fertigen Teig verwenden.

TRIS VOM KNÖDEL

Der Knödel – typisch bayerisch – ist der perfekte Begleiter für herzhaftere Gerichte mit viel Soße. Diese Variante zeigt den Knödel endlich als Hauptgericht in dreierlei Ausführung.

ZUTATEN

8	:	alte Semmeln
4	:	Eier
150-300 ml	:	Milch
1	:	Zwiebel, groß
2 EL	:	Butter
	:	Salz, Pfeffer
	:	Muskatnuss
	:	Semmelbrösel
1	:	Knoblauchzehe, gerieben
250 g	:	Blattspinat, blanchiert, ausgepresst
30 g	:	Topfen
150 g	:	Bergkäse, würzig
100 g	:	Rannen (Rote Bete), gewart
50 g	:	Topfen
	:	Salbei, Kümmel

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	45 Minuten
Niveau	:	mittel

ZUBEREITUNG

Herstellen der Knödel-Grundmasse:
Die Semmeln in kleine Würfel schneiden, salzen.
Zwiebel fein würfeln und in Butter **anschwitzen**.

Zwiebel und die erwärmte Milch mit den
Semmelwürfeln vermischen und **zehn Minuten**
ziehen lassen.

Die Eier, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben,
alles mit den Händen **verkneten**. Wenn der
Knödelt Teig zu weich ist, mit Semmelbröseln
strecken, bis ein fester, **nicht** an den Händen
klebender Teig entsteht. **Grundmasse dritteln**
und drei verschiedene Knödelt teige mit den
jeweils genannten Zutaten kneten.

Vier Spinatknödel, vier Kasknödel und vier
Rannenknödel formen und ins kochende
Salzwasser legen. Herd sofort zurückdrehen und
Knödel **20 Minuten** gar ziehen lassen.

Auf Blattsalat servieren, mit viel geschmolzener
Butter übergießen und viel grob geriebenem
Parmesan **bestreuen**.

An Guadn! Buon appetito! Dober tek!
Bon appétit! En Guete! Bien appetit!

A man with short brown hair and a light beard is smiling warmly at the camera. He is wearing a red zip-up jacket with dark grey panels on the shoulders and a dark grey t-shirt underneath. He is sitting outdoors in a mountainous region, with a large, rugged mountain peak in the background under a clear blue sky. The foreground shows some greenery and a grey hat.

DR. MARKUS BÜCHLER

Sprecher für Mobilität

Als begeisterter Bergsteiger freut mich beim Wandern nicht nur die Vielfalt der Natur, sondern auch die kulinarische Vielfalt in den Alpen. Besonders dann, wenn – wie in Südtirol – Einflüsse verschiedener Kulturen sich gegenseitig befruchten. Eines meiner Lieblingsgerichte, die ich auch oft selber koche, ist das Tris vom Knödel. Ein Gericht, das die Vielfalt der Alpen und seiner Menschen auf den Esstisch daheim zaubert!

A portrait of Martin Stümpfig, a man with short brown hair and a beard, smiling broadly. He is wearing a dark blue blazer over a light blue button-down shirt. He is leaning against a wooden fence post on the left side. The background is a bright, outdoor setting with green grass and trees in the distance under a clear sky.

MARTIN STÜMPFIG

Sprecher für Energie und Klimaschutz

Weniger Fleisch und dafür mehr vegetarische/vegane Gerichte essen ist gut für die Gesundheit und gut für das Klima. Wir brauchen dabei nicht auf gutes Essen verzichten – im Gegenteil – wie dieses einfache, kostengünstige und schmackhafte Rezept zeigt.

Das Rezept für die fränkischen Pfaunzen ist ein Gericht aus meiner Heimat Mittelfranken, das schon meine Großmutter zubereitete.

FRÄNKISCHE PFAUNZEN

Das fränkische Wort „Pfaunzen“ bedeutet dicker Finger – auch „Pflotschn“ genannt. In Oberbayern heißt das Gericht „Fingernudeln“. Oft wird es auch als Schupfnudeln bezeichnet. Diese sind etwas kleiner und werden mit Sauerkraut gebraten. Doch hier folgt das klassische, fränkische Grundrezept:

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, auf einer feinen Gemüseribe **reiben und salzen**. Mit dem Ei und so viel Mehl verkneten, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht. Die Mehlmenge variiert und hängt von der Art und Feuchtigkeit der Kartoffeln ab.

Auf einem bemehlten Brett ca. **4 cm** breite Teigrollen formen. Davon Scheiben abschneiden und diese in der Handfläche zu **fingergroßen** Nudeln formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfaunzen auf allen Seiten knusprig braten. Die ersten Portionen **warmstellen**, bis alle fertig sind.

Sehr gut passt auch die **süße Variante** – mit Apfelmus. Das passende Rezept ist auf Seite 88 zu finden.

Die vegane Variante ist **ohne Ei**, dafür mit etwas Pflanzenmilch (z.B. Dinkelmilch) und einem Esslöffel Bio-Soja- oder Lupinenmehl versetzt.

Guten Appetit!

ZUTATEN

600 g : Kartoffeln
1 : Ei
1 TL : Salz
100 g : Mehl
: Bratöl

INFO

Personen : 4
Zeit : 45 Minuten
Niveau : einfach

Tipp | Dazu passt am besten Sauerkraut, aber auch anderes Gemüse eignet sich als Beilage!

NUDELN MIT GORGONZOLA-SPINAT-SOÛE

Kaum etwas kann das Wohlbehagen mehr steigern als eine gute Pasta. Gorgonzola und Spinat ergänzen sich optimal. Somit entsteht ein Gericht, das nicht nur einfach zuzubereiten ist, sondern auch glücklich macht!

ZUTATEN

- 300 g : frischer Spinat
- 300 g : Nudeln
- 1 : Knoblauchzehe
- 40 ml : Milch
- 100 g : Gorgonzola-Käse
- : Olivenöl
- : Salz, Pfeffer
- : Muskatnuss

INFO

- Personen : 2
- Zeit : 30 Minuten
- Niveau : einfach

Tipp | Es lässt sich auch wunderbar übrig gebliebener Käse anderer Sorten verwenden.

ZUBEREITUNG

Spinat putzen und **fein schneiden**. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Wer es kräftiger möchte, kann ihn pressen. Nudelwasser mit etwas Salz aufsetzen. Nudeln **bissfest** kochen.

Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten und dann den Spinat dazugeben und kurz mitgaren. Mit ein wenig Milch (je nach Geschmack geht auch Sahne) **aufgießen**.

Gorgonzola würfeln und in die Soße geben. Solange rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatnuss **abschmecken**.

Zuletzt die bissfesten Nudeln in die Soße geben und **nach Geschmack** durchgaren. Gegebenenfalls nochmals würzen.

Guten Appetit!



MAXIMILIAN DEISENHOFER

Sprecher für Sport, Medien,
digitale und berufliche Bildung

In meiner Studentenzeit habe ich darauf Wert gelegt, auch bei wenig Zeit 'was Frisches zuzubereiten. Nudeln habe ich aus dem Italienurlaub im Schrank, Spinat und Käse besorge ich mir am liebsten auf dem Wochenmarkt.

A portrait of Patrick Friedl, a man with glasses and a beard, wearing a dark suit jacket over a white shirt. He is smiling and leaning against a tree trunk. The background is a soft-focus green forest.

PATRICK FRIEDL

Sprecher für Naturschutz und Klimaanpassung

Ökologisches Gemüse aus der Region ist natürlich erste Wahl. Frischer Bio-Spargel aus Franken ist dabei das Besondere und purer Genuss. Doch der Gemüse-Anbau in Franken ist genauso durch den Klimawandel gefährdet, wie Wälder und Artenvielfalt. Unser Einsatz für Klimaschutz und Klimaanpassung will auch dem regionalen Gemüseanbau eine gute Zukunft erhalten.

SPARGEL GEMÜSEPFANNE

Dieses Rezept wird zubereitet mit frischem, fränkischem Spargel. Das Gericht kann sowohl als Beilage als auch als Hauptgang serviert werden und ist vielfältig variierbar. Außerdem ist es ein veganes Rezept und kommt ganz ohne Öl oder Butter aus.

ZUBEREITUNG

Pfanne auf **mittlerer Hitze** erwärmen (nicht zu heiß, da ohne Fett angebraten wird).

Zwiebeln vierteln, Paprika und Karotten in Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Gleichmäßig ca. **5 Minuten** lang unter ständigem Rühren andünsten.

Tomaten in **Stücke schneiden**, in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach weiteren **5 Minuten** sollte das Gemüse eine leichte Bräune haben.

Zucchini und Spargel in Stücke geschnitten dazugeben. Mit Koriander und/oder Kardamom würzen. Nach weiteren **2 Minuten** mit Weißwein ablöschen.

15 Minuten dünsten lassen, gelegentlich umrühren. Frische Kräuter vor dem Servieren auf das Gericht streuen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

1	:	große Zwiebel
2-4	:	Karotten
1-2	:	Paprika
1-2	:	Tomaten
1	:	Zucchini
500 g	:	Spargel (weiß geschält, grün ungeschält)
50 ml	:	Weißwein
	:	Salz, Pfeffer
	:	Kardamom
	:	Koriander

INFO

Personen	:	2
Zeit	:	30 Minuten
Niveau	:	einfach

Tipp | Ideal geeignet als leichtes Abendessen. Nach Belieben lassen sich eigene Kräuter aus dem Garten hinzufügen.

PASCUALINA

ARGENTINA

Diese argentinische Tarte wird – wie der Name schon sagt – zu Ostern gegessen. Im Original wird sie mit Spinat, Käse und Eiern zubereitet. In dieser Version kommt unser heimischer Mangold zum Einsatz – eine leckere Variation!

ZUTATEN

400 g	:	Mehl
3-4 EL	:	Öl
120 ml	:	Wasser
1 Prise	:	Salz
2 Bund	:	Mangold (oder Spinat)
2 Zehen	:	Knoblauch
1	:	Zwiebel, groß
2	:	Eier
40 g	:	Käse, gerieben
	:	Salz, Pfeffer
	:	Muskatnuss

INFO

Personen	:	4-5
Zeit	:	60 Minuten
	:	+ Vorbereitungszeit
Niveau	:	mittel

Tipp | Wer es eilig hat, kann auch fertigen Bio-Teig aus dem Supermarkt verwenden.

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Teig verkneten und in acht Teigstücke aufteilen. Mindestens **eine Stunde** kaltstellen. Jedes einzelne Teigstück dünn auf Tarteform-Größe ausrollen, mit Öl bedecken und je **4 dünne Teigschichten** übereinanderlegen. Der eine Teil bildet den Boden, der zweite Teil den Deckel.

Den Mangold waschen und **nicht abgetropft** in einem großen Topf bei niedriger Hitze andünsten. Wasser abgießen und den Mangold **abkühlen** lassen. Restwasser auspressen, dann klein schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in der Pfanne glasig braten. Nach und nach den Mangold zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, **Eier verrühren** und zugeben.

Teigboden in der Tarteform gleichmäßig verteilen. Nach Bedarf Käse darüber reiben und, wenn gewollt, weich gekochte Eier in der Tarte „**verstecken**“. Teigdeckel auflegen und an den Rändern schließen und Luftlöcher in den Deckel stechen.

30 bis 40 Minuten im Ofen bei ca. **180°C** backen.

Guten Appetit!

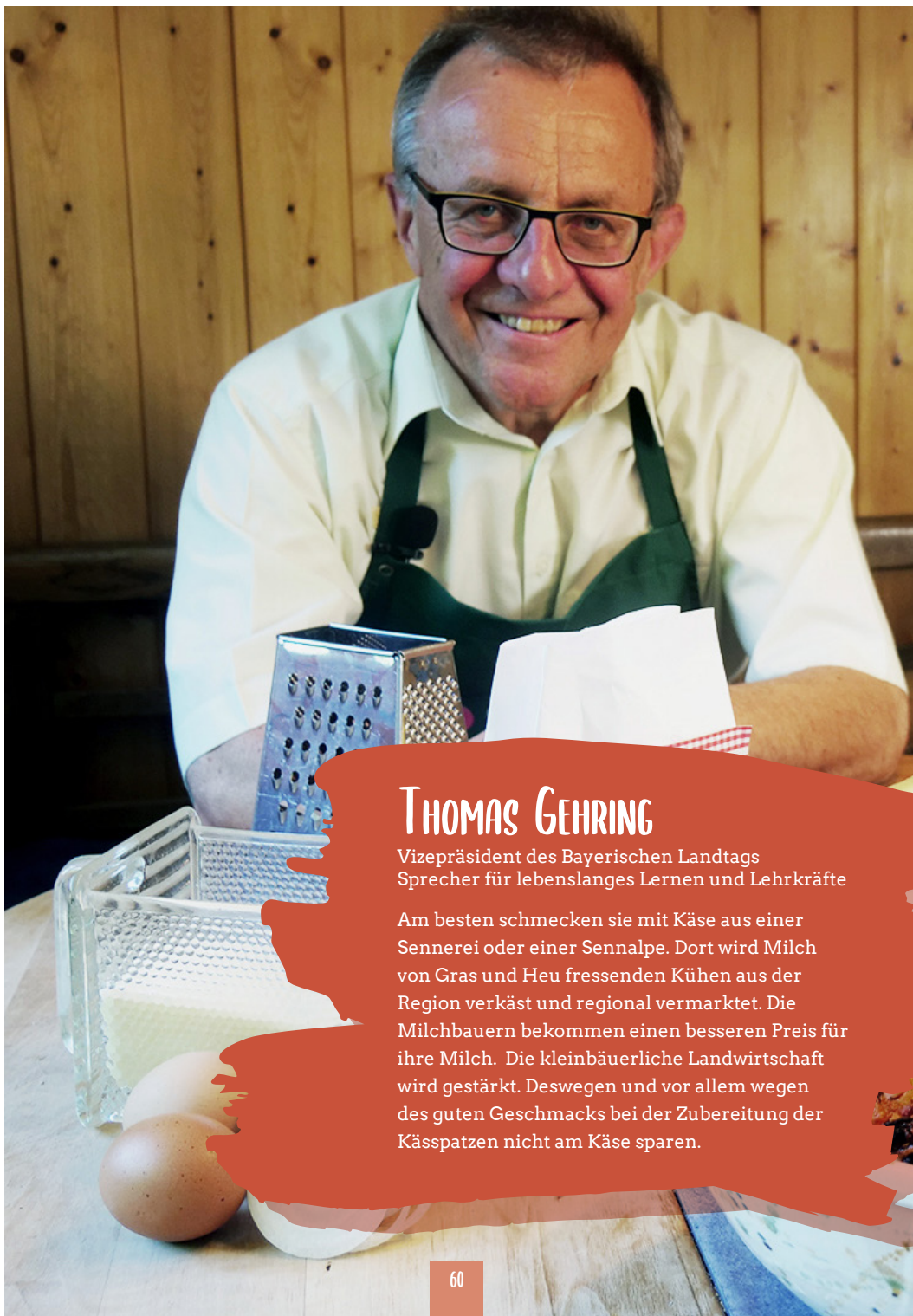


STEPHIE SCHUHKNECHT

Sprecherin für Start-Ups und Gründerszene

Ich selbst habe ein Jahr in Argentinien gelebt und durfte die Abwechslung der traditionellen Küche kennenlernen. Durch meine Gastmama habe ich unter anderem das erste Mal Blätterteig selbst gemacht.

Die argentinische Landwirtschaft ist geprägt von Monokulturen, vor allem Soja. Und nicht nur das argentinische Vieh wird damit gefüttert, sondern auch in unserem Handel landet dieses Produkt. Deswegen können wir auch global etwas ausrichten, wenn wir bewusster einkaufen.



THOMAS GEHRING

Vizepräsident des Bayerischen Landtags
Sprecher für lebenslanges Lernen und Lehrkräfte

Am besten schmecken sie mit Käse aus einer Sennerei oder einer Sennalpe. Dort wird Milch von Gras und Heu fressenden Kühen aus der Region verkäst und regional vermarktet. Die Milchbauern bekommen einen besseren Preis für ihre Milch. Die kleinbäuerliche Landwirtschaft wird gestärkt. Deswegen und vor allem wegen des guten Geschmacks bei der Zubereitung der Kässpätzten nicht am Käse sparen.

ALLGÄUER KÄSSPATZEN

Kein Gericht könnte befriedigender sein als Allgäuer Kässpätzlen. Dieses Essen hat alle wichtigen Geschmackskomponenten vereint. Über die Zugabe von Weißlacker Käse könnten Allgäuer Familien stundenlang diskutieren!

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und in **dünne halbe** Ringe schneiden. In reichlich Butterschmalz bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie **leicht braun** karamellisieren.

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Eier, Wasser und Salz hinzufügen. Teig schlagen (mit Hand oder Rührgerät). Je nach Konsistenz mit Wasser oder Mehl „**nachhelfen**“. Sobald der Teig „Blasen schlägt“ ist er fertig und kann noch **etwas ruhen**.

Herd, mit einer Kässpätzelschüssel darin, auf ca. **80°C** vorwärmen und einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den **gesamten Käse** reiben und vermengen. Das Wasser salzen.

Den Teig portionsweise ins Wasser hobeln. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, noch ca. **30 Sekunden** ziehen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel die Spätzle abschöpfen und in die vorgewärmte Auflaufform geben. Darauf eine Lage Käse geben. Dies wird Lage für Lage **wiederholt**, bis der Teig verbraucht ist.

Zum Schluss die **gebräunten Zwiebeln** auf den Kässpätzlen verteilen und servieren.

Guten Appetit!

ZUTATEN

400 g	:	Spätzlemehl
4	:	Eier
100 ml	:	Wasser
1 TL	:	Salz
3	:	Zwiebeln
40 g	:	Butterschmalz
200 g	:	Emmentaler
200 g	:	Bergkäse
	:	(evtl. Weißlacker Käse)

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	60 Minuten
Niveau	:	mittel
Tipp	:	Die Intensität kann man steuern, indem man mittelalten bis alten Käse verwendet.
	:	Dazu passt perfekt ein grüner Salat.

BAMBERGER GEFÜLLTE ZWIEBEL

Hier eine deftige Bamberger Spezialität – in dieser Variante fleischlos.
Durch den Bio-Tofu bewahrt das Gericht dieselbe Konsistenz wie im
Original und schmeckt hervorragend.

ZUTATEN

- 200 g : Bio-Soja-Granulat
- 1/2 l : Gemüsebrühe
- Petersilie
- Majoran
- Muskatnuss
- Sojasoße
- 2 : Semmeln, trocken
- 4 : Bamberger Zwiebeln
- 100 g : Bio-Räuchertofu
- 1 TL : Senf, mittelscharf
- 2 : Eier
- 1/2 l : Schlenkerla
- Rauchbier
- Salz, Pfeffer

INFO

- Personen : 4
- Zeit : 60 Minuten
+ Vorbereitungszeit
- Niveau : mittel
- Tipp : Dazu gehört
Kartoffelbrei oder
Sauerkraut.

ZUBEREITUNG

Das Soja-Granulat nach Packungsangabe quellen lassen. Mit Petersilie, Majoran, Muskat, etwas Sojasoße und Rauchbier über Nacht **marinieren lassen**.

Semmeln in Milch **einweichen**. Zwiebeln schälen und an der Wurzelseite abschneiden, sodass sie „**stehen**“.

Die Zwiebeln mit einem Messer aushöhlen (Außenrand ca. **10 mm**). Restliches Zwiebelfleisch klein hacken. Bio-Räuchertofu **fein schneiden** und in der Butter scharf anbraten, mit Zwiebeln glasig dünsten. Bio-Soja-Granulat, Senf, Eier und Semmeln dazugeben und gut vermischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat **kräftig abschmecken**.

Die Zwiebeln mit der Masse füllen und in einen feuerfesten Topf stellen, dabei sollten sie sich nicht berühren. Rauchbier (und ggf. Gemüsebrühe) aufgießen, sodass die Zwiebeln etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit stehen. Ca. **60 bis 70 Minuten** bei **180°C** backen. Mehrmals mit Bratensaft **übergießen**.

Sobald die Zwiebeln gar sind, herausnehmen, warm stellen und etwas Mehl in den Bratensaft einrühren. Den Bratensaft aufkochen, **glattrühren** und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln mit Soße übergießen und servieren.

Guten Appetit!



URSULA SOWA

Baupolitische Sprecherin

Die Bamberger Zwiebel ist ein Symbol für meine Heimatstadt Bamberg, die ihren Welterbetitel auch der Bamberger Gärtnerstadt verdankt. Seit 400 Jahren wird inmitten der Stadt Gemüse angebaut. Besonders erfolgreich sind in meinen Augen die alteingesessenen Gärtnerfamilien, die einen Mix aus Innovation und Tradition wagen: Sie experimentieren z.B. mit dem Ingweranbau oder verkaufen Tomaten-Chutney, ohne dabei die Kultivierung alter Sorten zu vernachlässigen. Tradition 4.0 ist meine grüne politische Devise!



VERENA OSGYAN

Stv. Fraktionsvorsitzende, Wissenschafts- und hochschulpolitische Sprecherin

Ich bin in Eckersmühlen, einem fränkischen Dorf im Landkreis Roth, aufgewachsen. Wir machen heute noch jeden Heiligabend saure Bratwürste. Omas spezieller Sud blieb ihr Geheimnis, aber so wie hier beschrieben, schmecken sie mir und meiner Familie sehr gut. Wichtig ist, gute frische Bio-Bratwürste zu verwenden (keinesfalls vorgebrühte Ware).

SAURE BRATWÜRSTE

Jede Familie hat ihr Rezept – und jedes davon ist unglaublich schmackhaft. Manche verwenden für den Sud Weißwein, andere Weinessig. Im ländlichen Mittelfranken kocht man große fränkische Bratwürste, in Nürnberg dagegen kleinfingerlange Nürnberger Bratwürste („Saure Zipfel“).

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und mit etwas Sonnenblumenöl in einem großen Topf leicht **glasig anbraten**, bis sie zusammenfallen.

Wacholderbeeren andrücken und zusammen mit der Senfsaat, den Nelken und den Pfefferkörnern in den Topf geben. Mit 1 **Liter Wasser**, Weißwein und einem Teil des Essigs ablöschen. Den Sud kräftig mit Salz und gemahlenem Pfeffer würzen und solange bei milder Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Das kann je nach Zwiebelsorte **30 Minuten** bis zu **einer Stunde** dauern.

Sud immer wieder **abschmecken**, Zucker und ggf. Salz und Essig zugeben, bis der richtige Geschmack erreicht ist. Es muss **süß-sauer-scharf-würzig** schmecken und sanft nach Gewürzen riechen, ohne dass eine Komponente stark hervorsteht.

Die Würste in den heißen Sud geben und zugedeckt **20 Minuten** ziehen lassen. In tiefe Teller geben, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

ZUTATEN

9	:	Zwiebeln
10	:	Wacholderbeeren
1 EL	:	Senfsaat
6	:	Nelken
1 EL	:	Pfefferkörner
100 ml	:	Weißweinessig
375 ml	:	Frankenwein, trocken
5	:	Lorbeerblätter
1/2 Bund	:	Petersilie, glatt
:	:	Salz
:	:	Zucker
:	:	Bio Bratwürste

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	60 Minuten + Vorbereitungszeit
Niveau	:	mittel

Tipp	:	Dazu passt perfekt frisch gebackenes Bauernbrot oder Semmeln.
------	---	---

NACHSPEISEN





FÜR EIN GUTES KLIMA

Ein Stück vom Kuchen abgeben ...
Unser aktueller Wohlstand in Bayern darf nicht zu Lasten künftiger Generationen und anderer Länder gehen. Wir Grüne stehen für eine Wirtschaft, die die Herausforderungen durch den Klimawandel, die Digitalisierung und die Globalisierung ernst nimmt.

KARTOFFEL STERZ

Sterz bezeichnet eine Zubereitungsart von Gerichten, die sich durch ihre krümelige, kleinteilige Art auszeichnet. Früher als „Armeleuteessen“ bezeichnet, gibt es heute selbst für die Gourmetküche die ausgefallensten Variationen.

ZUTATEN

- 1 kg : Kartoffeln, mehlig
- 20 g : Mehl
- 1 Prise : Salz
- 40 g : Sahne
- 40 g : Butter

INFO

- Personen : 4-5
- Zeit : 30 Minuten
- Niveau : einfach
- Tipp** : Dazu passt Kompott oder jegliches eingemachtes Obst.

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln kochen und vollständig auskühlen lassen. Die gekochten und erkalteten Kartoffeln reiben und mit dem Mehl und dem Salz zu **Streuseln** verarbeiten. Falls die Kartoffeln nicht mehlig genug sind, braucht man eventuell mehr Mehl.

Die Streusel in einer Pfanne ganz langsam und **unter ständigem Rühren** und Stoßen im Fett ausbacken. Wenn die Streusel schön gebräunt (aber nicht zu sehr angebraten) sind, gibt man den Sterz noch in eine Auflaufform in den Backofen bei etwa **180°C** und gießt noch Sahne zu. Er ist dann fertig, wenn die Sahne vom Sterz **fast aufgesaugt** wurde.

Für Kalorienbewusstere kann auf den letzten Schritt aber auch verzichtet werden!

Guten Appetit!



ANDREAS KRAHL

Pflegepolitischer Sprecher,
Sprecher für Seniorenpolitik

So einfach – und doch so lecker. Dieses Rezept gehört zur Familientradition. Das Beste ist, dass wir ausschließlich regionale und ökologische Lebensmittel verwenden können. Die Sahne und Butter kommen direkt vom Bauern, das Mehl vom Bäcker nebenan und die Kartoffeln frisch vom Feld. Die Qualität der Zutaten ist entscheidend!



ANNE FRANKE

Forschungs- und
friedenspolitische Sprecherin

Ich liebe den unnachahmlichen,
urig-feinen Geschmack von
Holler, egal ob von Blüte oder
Beeren. Hollerstaude an
Waldrändern und Stadeln prägen
das Bild unserer bayerischen
Heimat. Der Holler gilt als
Schutzpflanze für bäuerliche
Anwesen. Alles ist verwendbar.
Eine wunderbare Pflanze!

HOLLER ERDBEERMARMELADE

Perfektes Timing – denn sowohl die Erdbeeren als auch die Holunderblüten werden beinahe zeitgleich reif und somit bereit zur Weiterverarbeitung.

Diese Marmelade hat das gewisse Etwas!

ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, in **Stücke schneiden** und in einen großen Topf geben.

Hollerblüten – am besten gesammelt am Waldrand – von den Stängeln über die Erdbeeren zupfen (sieht schön aus: wie weiße Sterne) und mit dem Gelierzucker ebenfalls **in den Topf geben**.

Alles aufkochen und in der Zwischenzeit die recycelten Marmeladengläser mit kochendem Wasser sterilisieren.

Die kochende Masse in die heißen Gläser füllen, Deckel festdrehen und das gefüllte Glas jeweils **auf den Deckel stellen**, damit es garantiert **luftdicht** verschließt.

Ein fantastischer Frühstücksaufstrich, aber auch geeignet als **Verfeinerung** im Joghurt oder in Desserts.

Guten Appetit!

ZUTATEN

2,5 kg : Erdbeeren
25 : Hollerblüten
1 kg : Gelierzucker

INFO

Personen : 2
Zeit : 50 Minuten
Niveau : einfach

Tipp | Wer es saurer mag, kann noch einen Spritzer Zitrone hinzufügen.

BIRNEN SCHOKOLADENKUCHEN

Vegane Kuchen haben sich ihren Platz in Cafés und Backstuben gesichert. Sie sind ebenso saftig, fluffig und schmackhaft wie ihre klassischen Verwandten und kommen sogar ohne außergewöhnliche Zutaten aus.

ZUTATEN

2	:	Birnen
160 g	:	Dinkelmehl, Type 1050
50 g	:	Kakaopulver
200 g	:	Zucker
200 ml	:	Wasser
1 TL	:	Natron
1/2 TL	:	Meersalz
1	:	Vanilleschote
60 ml	:	Olivenöl
1 EL	:	Condimento Bianco
	:	Puderezucker
	:	Kokosöl

INFO

Personen	:	4-5
Zeit	:	40 Minuten
Niveau	:	mittel

Tipp | Der Kuchen lässt sich mit Nüssen aller Art verfeinern!

ZUBEREITUNG

Backofen auf **175°C** vorheizen. Springform mit Kokosfett bestreichen. Mehl, Kakaopulver, Natron, Zucker und Salz in einer Rührschüssel **vermengen**. Mehl und Kakaopulver fein sieben.

Wasser, Öl, Vanille und Essig in einer zweiten Schüssel mixen. Die Mischung nach und nach zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Mixer zu einem **glatten Teig** verrühren. Falls noch **Klumpen** übrig sind, Wasser hinzugeben.

Teig in die Backform füllen. **Luftbläschen auflösen**, indem die Form ein paar Mal auf die Arbeitsfläche fallen gelassen wird.

Birnen schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden und auf den Teig legen.

Teig anschließend ca. **20-25 Minuten** im Backofen backen, bis die Kuchendecke bei Berührung leicht **zurückspringt**.

Erst abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und mit **Puderezucker bestreuen**.

Guten Appetit!



BARBARA FUCHS

Wirtschaftspolitische Sprecherin
Mittelstandsbeauftragte

Jede und jeder von uns hat es in der Hand: Kaufe ich lokal, bio und fair produziert oder global, konventionell und ohne Siegel? Der Kauf beim regionalen Einzelhändler ist ein erster Schritt hin zu einem globalen Wirtschaftssystem, das Menschen und Natur gleichermaßen schützt. Unsere Art des Konsumierens und Produzierens muss sich ändern, damit alle das gleiche Stück vom Kuchen bekommen.

BENNI ADJEI

Sprecher für Digitalisierung

Bei Cookies handelt es sich in der IT um kleine Textdateien, die auf deinem Endgerät, also deinem PC oder Smartphone, abgelegt werden. Diese dienen dazu, Webangebote nutzerfreundlicher, effektiver und sicherer zu machen. Grundsätzlich bleiben Cookies auf deinem Endgerät gespeichert, bis du diese löschst.

Uns ist der Schutz deiner und die Selbstbestimmung über die persönlichen Daten ein besonderes Anliegen.



CHOCOLATE CHIP COOKIES

Cookies sind das perfekte kleine Gericht für Zwischendurch. Egal ob als Belgeiter zum Kaffee oder als Mitbringsel auf Feiern oder unterwegs als Snack.: Frisch gebacken schmecken sie herrlich!

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf **180°C** vorheizen. Ein Backblech mit einem Bogen Backpapier auslegen.

Die Schokolade **grob hacken**. Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier in einer Schüssel mit dem Handrührgerät verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver untermischen. Dann die Schokolade unterheben.

Mit dem Eisportionierer aus dem Teig Kugeln formen und mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen. Jede Teigkugel mit **etwas Meersalz** bestreuen.

Die Cookies im Backofen (Mitte) in etwa **10 Minuten** goldbraun backen. Herausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

200 g	:	Schokolade, zartbitter
250 g	:	Butter, geschmolzen
250 g	:	Zucker
1 Pk.	:	Vanillezucker
2	:	Eier
250 g	:	Mehl
1/2 Pk.	:	Backpulver
2 EL	:	Meersalz

INFO

Menge	:	20 Cookies
Zeit	:	30 Minuten
Niveau	:	einfach

Tipp		Die Cookies lassen sich z.B. mit Walnüssen aufpeppen.
------	--	---

ZUCCHINI KUCHEN

Gemüsesorten wie Zucchini oder auch Karotten (z.B. im Rübli-Kuchen) geben dem Gebäck nicht nur eine geschmacklich wertvolle Note, sondern halten den Kuchen auch lange frisch und saftig.

ZUTATEN

3	:	Eier
250 g	:	Zucker
150 g	:	Öl
300 g	:	Zucchini, geraspelt
150 g	:	Haselnüsse, gemahlen
300 g	:	Mehl
3 TL	:	Backpulver
1 TL	:	Zimt

INFO

Personen	:	4-5
Zeit	:	90 Minuten
Niveau	:	mittel

Tipp | Wer eine vegane Variante bevorzugt, kann statt Eiern etwas Apfelmus untermischen.

ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen, schälen und raspeln. Eier und Zucker **mehrere Minuten** in einer Schüssel schaumig schlagen.

Öl, die **geraspelte Zucchini** und die Haselnüsse hinzugeben und vermengen.

Backpulver und gesiebtes Mehl **unterheben**. Mit Zimt verfeinern.

Den Teig in die gefettete Backform (Kastenform) füllen und bei **175°C** für **60 Minuten** backen.

Guten Appetit!



EVA LETTENBAUER

Sprecherin für Arbeitsmarktpolitik,
Frauen und Jugend

Ich stelle euch meinen
Lieblingskuchen vor. Er ist schnell
gemacht, richtig schön saftig und
gelingt am besten im Juli oder
August, wenn es frische, regionale
Zucchini gibt.



FLORIAN SIEKMANN

Europapolitischer Sprecher

Opposition kann ein bitteres Geschäft sein. Anträge und Gesetzentwürfe werden im Regelfall durch die Regierungsmehrheit abgelehnt, egal welche inhaltliche Qualität sie vorweisen. Wenn man dann doch mal einen Antrag durch den Ausschuss bringt, ist das ein Grund, den Erfolg auch kulinarisch zu versüßen. Da kommt der Himbeertraum ganz gelegen.

HIMBEER TRAUM

Dieses Rezept lässt sich auch ganz wunderbar mit anderen Fruchtsorten zubereiten und ist fast schon ein Super-Food. Die Haferflocken geben den richtigen Biss, die Süße der Beeren wird ausgeglichen durch den Joghurt – perfekt!

ZUBEREITUNG

Himbeeren in eine Schüssel geben und mit einer Gabel **zerdrücken**. Zum Himbeerbrei werden der Saft einer halben ausgepressten Zitrone, die Chiasamen und der Honig gegeben und **gut verrührt**.

In einer zweiten Schüssel werden die Haferflocken mit dem Joghurt verrührt. Die Joghurtmasse kann nach Belieben mit Vanille verfeinert und mit Honig gesüßt werden.

Sobald der Himbeerbrei leicht geliert ist, werden nacheinander Joghurtmasse und Himbeerbrei in kleinen Gläsern – **ca. je 200 ml** – übereinander geschichtet. Das fertige Dessert wird mit Frischhaltefolie abgedeckt und für mindestens **1 Stunde** in den Kühlschrank gegeben.

Guten Appetit!

ZUTATEN

500 g	:	Joghurt
150 g	:	Haferflocken, zart
250 g	:	Himbeeren
5 EL	:	Chiasamen
1/2	:	Zitrone
2-3 EL	:	Honig

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	30 Minuten + Kühlzeit
Niveau	:	einfach

Tipp		Alternativ lassen sich statt den Chiasamen auch Hanfsamen verwenden.
------	--	--

ZITRONEN CREME

Wer nach reichhaltiger Vor- und Hauptspeise Lust auf eine frische Nachspeise hat, sollte diese wunderbare Zitronencreme ausprobieren. Sie zeichnet sich durch ihre gleichzeitig fluffige und cremige Konsistenz aus.

ZUTATEN

- 380 g : Crème Fraîche
- 380 g : Naturjoghurt
- 3 : Zitronen
- 150 g : Puderzucker
- 6 Blatt : Gelatine
- 8 : Eier
- 380 g : Sahne

INFO

- Personen : 6-8
- Zeit : 20 Minuten
+ Kühlzeit
- Niveau : mittel
- Tipp : Statt der Gelatine kann man auch z.B. Agar-Agar als Bindemittel verwenden.

ZUBEREITUNG

Die Crème Fraîche, Naturjoghurt, den Saft und die Schale der Zitronen und den Puderzucker in einer großen Schüssel **verrühren**.

6 Blatt Gelatine einweichen, auflösen und unterheben. Die **Eier trennen** und Eiweiß zu Schnee schlagen. Das Eigelb kann in anderen Gerichten weiterverarbeitet werden.

Eischnee **unterheben**. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben.

Die Creme kann in Gläser aufgeteilt werden und sollte für ca. **2-3 Stunden** kaltgestellt werden.

Guten Appetit!

A portrait of Gabriele Triebel, an elderly woman with short, wavy grey hair and black-rimmed glasses. She is smiling warmly at the camera. She is wearing a white long-sleeved button-down shirt and a colorful beaded necklace. The background is a bright, sunny outdoor setting with a body of water in the foreground and a lush green hillside with buildings in the distance under a clear blue sky.

GABRIELE TRIEBEL

Sprecherin für Bildung, Religion und
Erinnerungskultur

Den größten Genuss hat man, wenn
man alle Zutaten in Bio-Qualität
besorgt. Diese Nachspeise schmeckt
gerade in den Sommermonaten
erfrischend und leicht.

A portrait of Katharina Schulze, a woman with blonde hair tied back, wearing a blue linen top and pink trousers. She is standing outdoors in a town square with a pink building and outdoor seating in the background. A yellow brushstroke graphic is overlaid on the bottom left of the image, containing text.

KATHARINA SCHULZE

Fraktionsvorsitzende
Innenpolitische Sprecherin

„Du kriegst die Welt nicht besser gemeckert, du musst sie besser machen“ ist mein politischer Kompass. Als leidenschaftliche Innenpolitikerin setze ich mich für eine bürgernahe Innen- und Sicherheitspolitik ein. Ich liebe Eis, und wenn es in den politischen Debatten im Landtag oder auf Veranstaltungen mal wieder heiß hergeht, gönne ich mir danach gerne eines zur Abkühlung und Entspannung.

ZITRONEN MINZ SORBET

Nichts harmonisiert mehr mit der sauren und fruchtigen Zitrone als frische Minze – am besten aus dem eigenen Kräutertopf! Das Sorbet ist ein Geschmackserlebnis und perfekt für heiße Sommertage.

ZUBEREITUNG

Zucker in kochendem Wasser auflösen und die Zuckermasse **abkühlen lassen**. Frische Minze in den abgekühlten Sirup geben und **einige Stunden** ziehen lassen.

Alles durch ein Sieb **passieren**. Die Zitronen auspressen, den Saft zu dem Sirup geben und gut miteinander verrühren.

Sorbet-Flüssigkeit in eine Edelstahlschüssel geben und abgedeckt in den Gefrierschrank stellen. Alle **30-45 Minuten** mit einem Schneebesen gut verrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Die Eismasse in einen Spritzbeutel füllen und in eine vorbereitete Silikonform geben. **Über Nacht** in den Froster stellen. Fertiges Sorbet aus der Form lösen und auf einem passenden Teller anrichten.

Das Sorbet vor dem Verzehr etwas **antauen** lassen und mit Zitronenabrieb und Minze verzieren.

Guten Appetit!

ZUTATEN

450 ml	:	Wasser
150 g	:	Zucker
10-20	:	Minzeblätter, frisch
2	:	Zitronen

INFO

Personen	:	4
Zeit	:	30 Minuten + Vorbereitungszeit + Kühlzeit
Niveau	:	mittel

Tipp | Die Zutaten in Bio-Qualität liefern den besten Geschmack!

Wer eine Eismaschine besitzt, kann das Sorbet auch damit gefrieren lassen.

PAVLOVA TORTE

Das Besondere dieser ursprünglich aus Neuseeland stammenden Süßspeise ist, dass die äußere Eischneehülle nach dem Backen herrlich knusprig ist, während durch die Zugabe von Essig das Innere fluffig weich bleibt.

ZUTATEN

- 4 : Eier
- 200 g : Zucker
- 1 TL : Essig
- 250 g : Sahne
- 300 g : Früchte der Saison

INFO

- Personen : 6-8
- Zeit : 110 Minuten
- Niveau : mittel

- Tipp : Schmeckt hervorragend mit Minze verziert.

ZUBEREITUNG

Das Eiklar **steif schlagen**, Zucker und Essig zugeben und weiter schlagen, bis die Masse fest wird. Das Eigelb kann anderweitig verwertet werden.

Im Ofen bei **120°C** Ober-/Unterhitze ca. **90 Minuten** backen. Ausreichend abkühlen lassen und mit frisch geschlagener Sahne und Früchten der Saison garnieren.

Guten Appetit!



ROSI STEINBERGER

Sprecherin für Verbraucherschutz

Es versteht sich von selbst, dass wir als achtsame Bürgerinnen und Bürger nur in Bio-Qualität einkaufen. Doch selbst beim Ei kann man noch weitergehen: Zum Beispiel durch die Bruderhahninitiative. Auch beim Obst gilt: Das Gute liegt so nah! Heimische Beeren und Früchte sind – vor allem auf meiner Pavlova-Torte – ein Hochgenuss!

A portrait of Tim Pargent, a man with short dark hair, smiling and wearing a dark blue blazer over a dark blue button-down shirt. He has his arms crossed. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

TIM PARGENT

Stv. Parlamentarischer Geschäftsführer
Finanzpolitischer Sprecher

Streuobstwiesen sind ein wahrer Schatz der Artenvielfalt und einzigartige Biotope, deren Erhalt mir sehr am Herzen liegt. Mit etwa 200.000 Kirschbäumen verteilt auf 2.500 Hektar Anbaufläche zählt die Fränkische Schweiz zu den größten geschlossenen Kirschenanbaugebieten in Deutschland. Was liegt da näher, als einen echten fränkischen Kirsch-Zimt-Likör herzustellen?

KIRSCH ZIMT LIKÖR

Eine ganz wunderbare Verwendung für heimische Kirschen ist die Herstellung von Likör – sei es zum eigenen Genuss oder auch als Geschenk. Das Rezept lässt sich leicht auch mit anderen Obstsorten und Gewürzen dem eigenen, individuellen Geschmack anpassen.

ZUBEREITUNG

Die Kirschen waschen, entkernen. Kirschen, Zimtstangen und den Zucker in ein **luftdichtes Gefäß** geben. Mit Korn aufgießen und **kräftig umrühren**.

Das Gefäß an einem dunklen Ort mindestens **vier Wochen** ruhen lassen. Dabei insbesondere in den ersten Tagen mehrmals kräftig umrühren, damit sich der Zucker **vollständig auflöst**.

Je nachdem wie stark sich das Aroma entwickeln soll, kann der Ansatz bis zu **drei Monate** ziehen.

Nach der Ziehzeit von mindestens **vier Wochen** die Kirschen und Zimtstangen abschöpfen, die Flüssigkeit durch ein Tuch **abgießen** und in Flaschen abfüllen.

Prost!

ZUTATEN

2 kg : Kirschen
4 Stangen : Zimt
400 g : Zucker
1,4 l : Korn

INFO

Menge : 2 Flaschen
Zeit : 30 Minuten
+ Vorbereitungszeit
+ Ziehzeit
Niveau : mittel

Tipp : Schmeckt auch wunderbar mit Äpfeln oder anderen Obstsorten.

DRADEWIXPFEIFERL MIT ÄPFELN

Diese „Pfeiferl“ sind auch bekannt als „Fingernudeln“ oder „Schupfnudeln“ und kommen hier als Süßspeise daher. Außerdem kommt dieses Rezept ganz ohne Bratpfanne aus – unkompliziert und lecker!

ZUTATEN

- 12 EL : Mehl
- 2 EL : Zucker
- 1 Prise : Salz
- 1 : Ei
- 1 l : Milch
- 2 : Äpfel
- : Fett

INFO

- Personen : 2
- Zeit : 30
- Niveau : einfach

Tipp | Dazu passen auch andere Obstsorten wie Birnen oder Aprikosen.

ZUBEREITUNG

Aus den Zutaten einen **geschmeidigen Teig** kneten und kleine Nudeln formen. Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.

In die gefettete Form eine Schicht Nudeln, dann eine Schicht Äpfel, solange **wiederholen**, bis nichts übrig ist.

Mit Milch übergießen und im Ofen bei **180 °C** etwa **60 Minuten** backen. Nach etwa **30 Minuten** mit einem Schaber durchmischen.

Guten Appetit!



TESSA GANSERER

Sprecherin für Fragen des Öffentlichen Dienstes
Queerpolitische Sprecherin

Klimaschutz geht durch den Magen. Deswegen ist es wundervoll, dass die Achtsamkeit schon bei vielen Menschen in der Küche Einzug gehalten hat. Es gibt unzählige Rezepte, mit denen man schmackhaft, gesund und vor allem klimaneutral durch den Tag kommt.

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page width.





A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing.



IMPRESSUM UND KONTAKT

KONTAKT

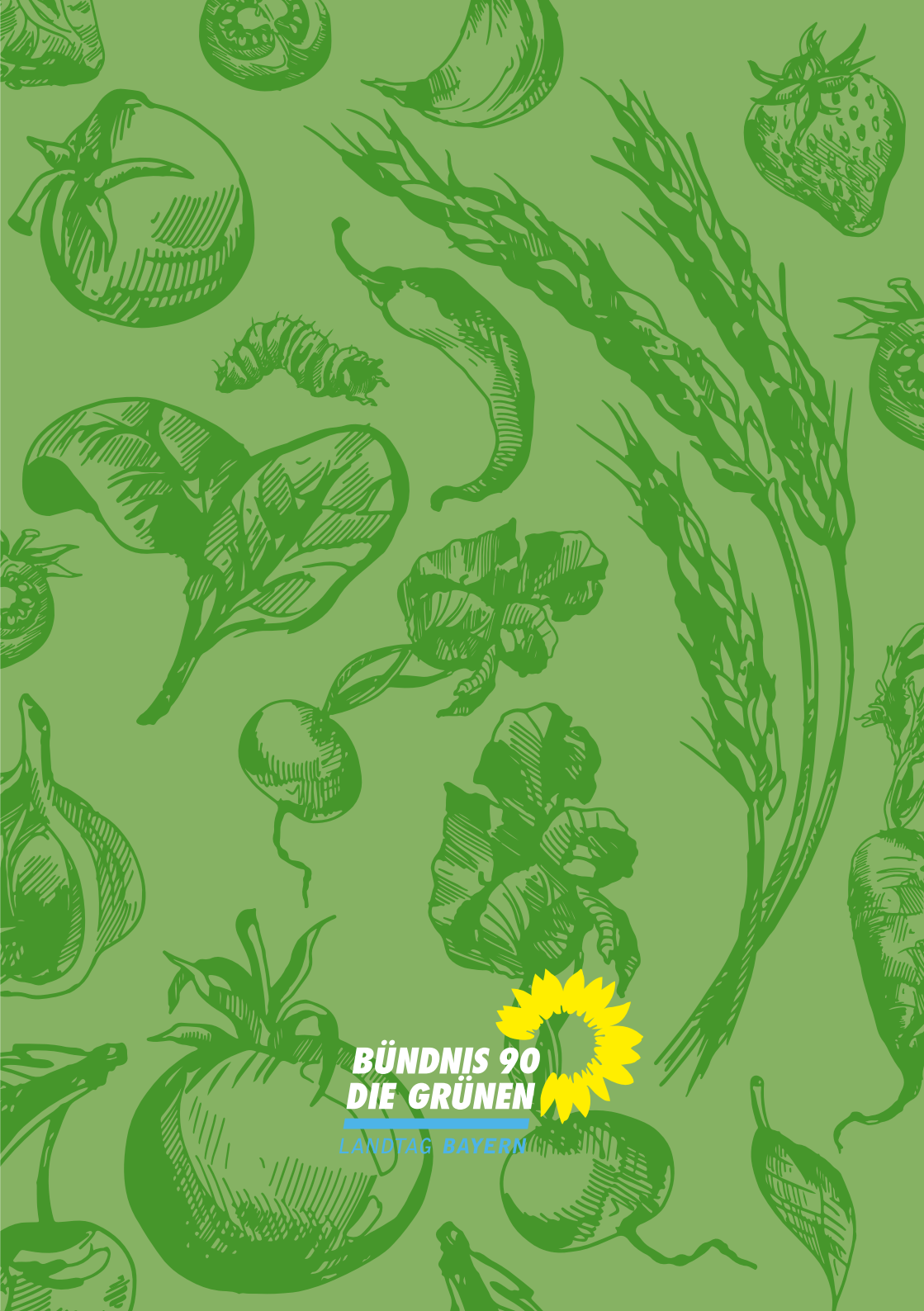
Fraktion	BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN im Bayerischen Landtag Maximilianeum
Anschrift	Max-Planck-Straße 1 81675 München
Telefon	089 4126-2493 089 4126-2728
Fax	089 4126-1494
E-Mail	info@gruene-fraktion-bayern.de
Web	www.gruene-fraktion-bayern.de

Social Media



IMPRESSUM

Herausgeber	Fraktion BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN im Bayerischen Landtag
Vi.S.d.P.	Holger Laschka
Redaktion	Fraktion BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN
Gestaltung	Anna Scholz
Fotografien	Fraktion, pixabay, stock.adobe.com
Druck	F&W Druck- und Mediacenter GmbH Holzhauser Feld 2 83361 Kienberg
Stand	Dezember 2019



**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

LANDTAG BAYERN









**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

LANDTAG BAYERN

REZEPTE DER GRÜNEN LANDTAGSFRAKTION BAYERN