

Die richtigen Rezepte für Treptow-Köpenick



Inhalt

Vorwort	3
<u>Suppe/Vorspeise</u>	
Urte Blankenstein - Erdbeer-Phantasie	4
Steve Horn - Wirsingsuppe	6
<u>Hauptspeisen</u>	
Liz Crossley - Babotie-Südafrikanischer Hackauflauf	8
Ilona Dümchen - Gefüllte ungarische Paprikaschote	10
Lars Düsterhöft - Marokkanischer Reis	12
Michael Ehrenteit - Michas Skifahrer Gröstl	14
Barbara Gerasch - Bolani	16
Ellen Haußdörfer - Maisbrot mit Kartoffel-Igel	18
Jürgen Hilbrecht - Chinesisch	20
Ulrich Kastner - Ragù	22
Beate Laudzim - Mallorquinischer Kichererbseneintopf	24
Stephan Mory - Süßkartoffel Wasabi-Püree mit Lachs	26
Claudia Pechstein - Gemüse-Penne	28
Matthias Schmidt - Lasagne aus der Emilia Romagna	30
Gabriele Schmitz - Zwiebelrostbraten	32
Michael Schmitz - Echte Berliner Bouletten	34
Tom Schreiber - Süßkartoffel-Auflauf	36
<u>Nachtisch/Kuchen</u>	
Alexander Freier-Winterwerb - Apfelkuchen	38
Oliver Igel - Panna Cotta	40
Michael Müller - Mohnkuchen	42
André Nicke - Alt-Bürgermeisters Käsekuchen-Eis	44
Robert Schaddach - Eierkuchen	46
Dr. Klaus Ulbricht - Papageienkuchen	48
Karin Zehrer - Crêpes	50

Liebe Kochfreundinnen und Kochfreunde,

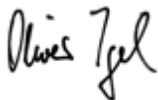
wir waren wieder auf der Suche nach „den richtigen Rezepten für Treptow-Köpenick“. Die richtigen Rezepte brauchen wir für gutes Essen und auch für gute Politik. Darum versuchen Ihre Kandidatinnen und Kandidaten und weitere Menschen aus unserem schönen Bezirk, Ihnen auf den folgenden Seiten ihre ganz persönlichen richtigen Rezepte vorzustellen und Lust darauf zu machen, den Kochlöffel zu schwingen.

Einige der Rezeptgeber werden Sie bereits persönlich kennen, manche werden Ihnen begegnet sein oder Sie werden sie in den nächsten Tagen und Wochen treffen können. Sie alle haben sich Gedanken gemacht, welches Rezept sie Ihnen persönlich vorschlagen möchten. Und dabei geht es um ein besonderes Geschmackserlebnis, eine besondere Erinnerung oder einfach die richtigen Zutaten, die so kombiniert werden müssen, dass es tatsächlich lecker und damit richtig gut wird.

Genau darum geht es auch in der Politik – für Treptow-Köpenick und Berlin in den nächsten Jahren. Auch in dem Bereich machen wir Ihnen ein Angebot, das Ihnen hoffentlich schmeckt.

Informieren Sie sich gerne – im Internet unter www.spd-tk.de und bei unseren Infoständen und Veranstaltungen. Gerne stehe ich für Ihre Fragen zur Verfügung. Zunächst aber viel Spaß mit den Rezepten und Guten Appetit!

Ihr



Urte Blankenstein



Neben der Darstellung der Figur der „Pupp doktor Pille“ moderierte Urte Blankenstein die Unterhaltungssendungen: „Von Polka bis Parademarsch“ und die Operettensendung „Das musikalische Intermezzo“.

Urte Blankenstein hat schon in den 70er Jahren Bühnenprogramme für die Kleinen erdacht, die sie bis heute - als Dr. Pille - auf den Bühnen des Landes spielt.

Außerdem ist sie mit Programmen für Erwachsene unterwegs. „Habt ihr Kummer, oder Sorgen“ - die Pille für Erwachsene, „Wie das Leben so spielt“, ein Programm für Senioren und „EinTopf und Frauenzimmer“ Küchenlieder und Moritaten.



www.pupp doktor-pille.de

Erdbeer-Phantasie

Erdbeeren
Bananen
Mozarella
Balsamico-Creme
Erdbeersaft
Cayenne-Pfeffer

Maßangabe nach Belieben und
Anzahl der Gäste.



Man schneide Erdbeeren in Scheiben und lege sie auf eine Platte, würze diese mit Cayenne-Pfeffer, streue kleine Stückchen frischen Ingwer darüber.

Darauf kommt Banane in Scheiben.

Eine Kugel Mozarella wird auseinandergenommen und in einzelne Streifen aufgelöst (lässt sich sehr gut machen).

Diese kommen über die Bananen.

Das Ganze wird mit Balsamico-Creme und wenn erwünscht mit Erdbeersaft garniert.

Sieht aus wie eine Torte, kommt aber gepfeffert daher.

Steve Horn



Als Stephan Vollmer wurde er vor fast einem halben Jahrhundert in Köpenick geboren. Heute kennen den Namen nur noch ganz enge Freunde, für seine Fans aber ist er Steve Horn.

Mit Trompete und jetzt neu mit Mundharmonika und Rockflöte unterhält der Entertainer in witzig-offensiver Art.

Singend und steptanzend bietet er die ultimative Show, die an jeden zeitlichen und räumlichen Rahmen angepasst werden kann.



www.steve-horn.de

Wiringsuppe

500g Schweinekamm
(mit Knochen)
1 1/2 Liter warmes Wasser und
halber Teelöffel Salz
1,5kg Kartoffeln (mehligkochend)
1 mittelgroßer Wiringskohl
1 Suppenwürfel
1 Prise Kümmel
Maggi

500g Schweinekamm geben Sie zusammen mit warmem Wasser und einem halben Teelöffel Salz in einen Topf. Dies sollte nun ca. 1 1/2 Stunden köcheln. In der Zwischenzeit ca. 1,5kg Kartoffeln schälen und kleinschneiden sowie den Wiringskohl waschen, putzen und zerkleinern. Anschließend das Fleisch aus der Boullion nehmen und das Gemüse hinein geben, dazu gibt man einen Suppenwürfel bzw. etwas Brühpulver, einmal aufkochen, dann Flamme wieder klein. Wenn das Fleisch noch sehr fest ist, lege man es wieder auf das Gemüse. Das Fleisch kleinschneiden und zur Seite legen. Es kommt dann erst wieder an die fertige Suppe. Den Rest und eine Prise Kümmel weiter kochen bis auch das Gemüse weich ist. Mit Kartoffelstampfer die Kartoffeln vorsichtig zerdrücken. Dann Suppe mit Maggi abschmecken und mit viel Petersilie servieren.

Liz Crossley



Malerin, Sound-und Light-Künstlerin, Galeristin und Kuratorin. Liz ist eine südafrikanische Künstlerin, die seit 1986 in Berlin als freie Künstlerin tätig ist. Ausstellungen und Installationen von ihr gab es in Südafrika und Deutschland. Als Initiatorin verschiedener Gruppenprojekte in Oberschöneweide ist sie zum Beispiel mit „LichtGestalten“ (2014) und „Hauptsache Grau“ (2013) in Erscheinung getreten.



www.liz-crossley.de

Babotie - Südafrikanischer Hackauflauf

1kg Hackfleisch vom Rind oder
Lamm

etwas Brot in Milch getränkt

2 Eier

1/8 kg Butter

1 Zwiebel fein gehackt

1 Paprika

2 Knoblauchzehen fein ge-
stampft

1/2 Teelöffel Curry

1/2 Teelöffel Curcuma

Lorbeerblätter

Zimt

Ingwer

getrocknete Aprikosen

Kreuzkümmel



Alle Zutaten zusammen in eine Form aus Jenaer Glas geben, mit Schmalz (nicht vom Schwein) eine Weile kochen lassen. Wenn es Farbe annimmt, von der Kochplatte nehmen und mit 2 weiteren Eiern und eine halbe Tasse Milch vermischen und darüber gießen. Lorbeerblätter hineinstecken und sehr langsam backen, bis es schön braun ist, aber nicht trocken. Die Zwiebel mit Knoblauch und Ingwer in Olivenöl leicht braten, Fleisch und getrocknete gehackte Aprikosen hinzufügen. Koriander, Paprika, Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer, Muskatnuss, Nelken, Kardamom, Zimt und Tomatenpüree hinzufügen und alles miteinander vermischen. Dann alles in die Form geben und eine Buttermilch- und Eiermischung darüber gießen. Man kann auch Safran und Lorbeerblätter in diese Mischung geben – oder auch Zitrone oder Orange. Servieren mit gelbem Reis mit Rosinen.



Ilona Dümchen

Förderverein Rathaus Friedrichshagen



Der Förderverein Rathaus Friedrichshagen e. V. hat sich das Ziel gesetzt, die gemeinnützige Nutzung des Hauses zu befördern und langfristig zu unterstützen. Wir wollen finanzielle und tätige Unterstützung leisten, in unser Rathaus und den Vereinsräumen soll reges Leben einziehen, wir wollen darüber hinaus eigene Veranstaltungen organisieren und uns um das Rathaus an sich kümmern.



www.rathaus-friedrichshagen.de

Gefüllte ungarische Paprikaschoten

8 Paprikaschoten
3 EL Schmalz
400g gehacktes Schweinefleisch
100g Reis
1 Zwiebel
1 Ei
50g Speck
3 EL Tomatenmark
1 Becher Joghurt
1 EL Mehl
Salz
Pfeffer

Knoblauchsatz
1 TL Edelsüßpaprika
Petersilie

Von den Paprika einen flachen Deckel abschneiden, das Kerngehäuse entfernen, gut waschen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und füllen:

Das gehackte Schweinefleisch mit feinkwürfeligem Speck, gekochten Reis, dem Ei und einer geriebenen Zwiebel gut vermischen.

Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz abschmecken und fest in die vorbereitete Paprika eindrücken. In einer entsprechend großen Pfanne Schmalz erhitzen, die gefüllten Paprika hineingeben, leicht anbraten, an das Bratfett Tomatenmark geben, durchdünsten. Ist die Füllung gar, Joghurt mit Mehl und 1 TL Edelsüßpaprika verquirlen, dazugeben, kurz aufkochen lassen, mit Petersilie bestreuen und zu Reis servieren.

Lars Düsterhöft

Wahlkreis2



Seit 10 Jahren kümmere ich mich als Ihr Bezirksverordneter besonders um die Bereiche Arbeit, Soziales und Gesundheit. Nun möchte ich die Landespolitik mitgestalten und helfen, die großen Probleme anzugehen und den Bezirken den Spielraum zurück zu geben, damit sie besser arbeiten und gestalten können. Ich kandidiere im Wahlkreis 2 - Oberschöneweide, Niederschöneweide, Johannisthal.



www.lars-duesterhoeft.de

Marokkanischer Reis

500g Basmati-Reis,
1 kleingeschnittene rote Paprika
schwarze Oliven ohne Stein
2 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Cayennepfeffer
etwas Safran
4 Teelöffel Hühner- oder
Gemüsebrühe
falls gewünscht 400g
kleingeschnittenes Hühnerfilet.
Ebenso wird ein Römertopf
benötigt.

Der Reis, die Paprika und die Oliven kommen in den mit kaltem Wasser ausgespülten Römertopf.

Der Zimt, der Pfeffer, der Safran und die Brühe werden mit 1 Liter kochendem Wasser aufgegossen.

Der Sud wird über den Reis gegossen und im Ofen bei 225°C ca. 60 Minuten gebacken.

Michael Ehrenteit



Michael Ehrenteit ist seit über 25 Jahren als Moderator und Entertainer unterwegs. Durch seine vielen Reisen durch ganz Europa und auf fast alle Kontinente der Welt, konnte er viel Erfahrung im Umgang mit den verschiedensten Menschen sammeln.

Neben dem Tagesgeschäft, verfolgt er auch eigene Projekte wie: AFC Erkner Razorbacks, WELCOME oder den Unternehmerclub.



www.michael-ehrenteit.de

Michas Skifahrer Gröstl

- 4 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Blutwürste
- 1 Prise Majoran
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Man schäle die Kartoffeln und schneide sie in Scheiben, die Zwiebel schneidet man in Ringe oder kleine Würfel. Von der Blutwurst wird die Haut abgezogen und die Wurst in Scheiben geschnitten. In einer große Pfanne Fett erhitzen. Die Zwiebeln gemeinsam mit den Kartoffelscheiben in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss sowie Majoran würzen und es bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Dann die Blutwurst dazu, damit alles bei großer Hitze rasch knusprig wird.

Barbara Gerasch



Die Künstlerin Barbara Gerasch lebt und arbeitet in Berlin. Von Februar bis Juni 2016 führte sie mit Flüchtlingen der Notunterkunft in Berlin-Friedrichshagen ein Gemeinschaftsprojekt durch. Es entstand ein Zyklus von 21 Bildtafeln: THE NUK ROOM, der bis Mittwoch, den 21. September in einer Ausstellung in der Christophoruskirche, Bölschestraße 27 – 30 präsentiert wird.



www.barbara-gerasch.de

Bolani

500 g Mehl

1 Päckchen Hefe

Wasser

Salz

Etwa 300g Kartoffeln

2 – 3 Bund Schnittlauch

2 Zwiebeln

Salz

Zunächst gut 2/3 des Mehls in eine Rührschüssel geben und ein wenig warmes Wasser hinzufügen, so dass eine zunächst weiche Konsistenz entsteht. Gut ohne Hilfsmittel kneten. Die Hefe ebenfalls in der bloßen Hand über dem Teig zerdrücken und mit warmem Wasser im Teig auflösen. Kneten. Mehr und mehr Mehl hinzufügen, bis sich alle Teigreste von der Schüssel gelöst haben. Gut salzen. Teig ca. 1 Stunde gehen lassen. Kartoffeln mit Schale kochen, abgießen und unter fließend kaltem Wasser pellen. Danach zerdrücken. Klein gehackte Zwiebel und Schnittlauch zu den Kartoffeln hinzufügen und zu einem feinen Püree zerdrücken. Aus dem Teig faustgroße Kugeln formen und dünn ausrollen. Eine Hälfte mit der Kartoffelmischung bestreichen. Die andere Teighälfte darüber legen und den Rand fest andrücken. Die Teigtaschen in reichlich Rapsöl in der Pfanne goldbraun ausbacken.

Ellen Haußdörfer

Wahlkreis3



Als stadtentwicklungspolitische Sprecherin der Berliner SPD- Fraktion und Mitglied in den Ausschüssen „Stadtentwicklung und Umwelt“, „Bauen, Wohnen und Verkehr“ sowie „Gesundheit und Soziales“ bin ich Ihre direkte Ansprechpartnerin für diese Bereiche. Gleichzeitig vertrete ich die Interessen meines Treptow-Köpenicker Wahlkreises 3 - Adlershof und Altglienicke.



www.hausdorer.de

Maisbrot mit Altglienicker Kartoffel-Igel

1 Ei
250ml Buttermilch
50g geschmolzene Butter
150g Mehl
120g Polenta (feiner Maisgrieß)
1 TL Salz
2 EL Zucker
je 1 gestr. TL Backpulver und
Natron
4-5 längliche flache Kartoffeln
2 große Halloumi-Käse oder
4-5 Mozzarella-Kugel
4-6 EL Olivenöl



Ei mit Buttermilch und geschmolzener, leicht abgekühlter Butter verquirlen. Mehl mit Polenta, Salz, Zucker, Natron und Backpulver verrühren. Dann das Ei-Buttermilch-Butter-Gemisch kurz mit dem Mehl-Gemisch verkneten und kurz (!) aufschlagen. In eine kleine gefettete Form (z.B. 18x20 cm) einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 min goldgelb backen. Das Maisbrot kann herzhaft mit 100g geriebenen Käse, 1 klein geschnittenen Zwiebel und 100g Mais im Teig verfeinert werden. Süß wird es mit 100g Heidelbeeren und 3-4 EL Zucker mehr im Teig.

Kartoffel-Igel: Man nehme die Kartoffeln und schneide sie fast durch. Den Käse in die Kartoffelschnitte geben. Das Olivenöl mit reichlich Kräuter und Salz verrühren. Die Kartoffel-Igel in eine ofenfeste Form geben und mit dem Olivenöl-Kräuter-Gemisch begießen. 40-60 min bei 200 Grad im Ofen durchgaren.

Jürgen Hilbrecht



Jürgen Hilbrecht ist ein deutscher Schauspieler und Regisseur sowie Sänger, Kabarettist und Entertainer, der vor allem als Berliner Volksschauspieler und Interpret volkstümlicher Musik mit „Berliner Schnauze“ bekannt wurde. Seine Paraderolle ist der Hauptmann von Köpenick.



www.juergen-hilbrecht.de

Chinesisch

Verhältnis 1 zu 3 Fleisch zu Zwiebeln

Rinderlende: würfeln

1 Eigelb

Sojasoße

Cognac (kleiner Schuss)

1 EL Stärkemehl

Zwiebeln in Streifen

Ingwer fein schneiden 2 bis 3 Teelöffel

Porree fein schneiden 2 bis 3 Teelöffel

Glutal 2 bis 3 Teelöffel

Reiswein oder Brühe zum angießen

Viel Öl in den Wok, sehr heiß, bis es beginnt zu rauchen, Fleisch abgetropft in das Öl geben, braten bis es die Farbe wechselt, bzw. gar ist.

Öl zum Teil abgießen.

In wenig Öl Ingwer, Porree, Glutal geben, Zwiebel dazu und abdecken, dünsten bis es glasig wird. Mit Brühe oder Wein angießen. Danach das Eigelb, den Cognac und die Speisestärke untermengen.

Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.

Ulrich Kastner



Pfarrer Kastner lädt ein:
In den unterschiedlichsten
Kreisen und zu verschiedenen
Veranstaltungen treffen sich
jede Woche viele Menschen
in der Gemeinde. Kommen Sie
dazu, erfahren sie etwas über
das breite Angebot der Kirche.
Gesprächskreise und Offene
Abende sind stärker thematisch
orientiert und laden Interessierte
aus allen Altersgruppen ein -
dagegen kann man sich bei
mehrere Kaffee-Veranstaltungen

auch auf ein entspanntes Schwätzchen treffen. Und der
Gottesdienst - gleich zu zwei Zeiten am Sonntag - feiert
Gottesgegenwart in unserer Gemeinschaft.



www.kirche-bohnsdorf.de

Ragù

Tomaten-Hackfleisch Sauce:

drei bis vier große Zwiebeln

drei bis vier Mohrrüben

ca. 200g Sellerie

500 - 750g Hackfleisch vom Rind

500 bis 1000g Tomaten (frisch oder passiert)

Tomatenmark, eine kleine oder große Dose

eine halbe Flasche Rotwein aus Süditalien oder Spanien

Milch, ca. eine Tasse

Rosmarin

Salbei

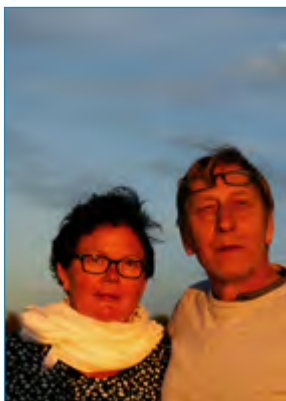
Pfeffer

Salz

Knoblauch

Die Zwiebeln werden gewürfelt, angebraten bis sie goldgelb sind. Danach werden den Zwiebeln nun die kleingewürfelte Karotten und der Sellerie beige gesellt – und in aller Gemütsruhe angebraten. Bis hierhin haben Sie etwa schon eine halbe bis Dreiviertelstunde am Herd gestanden. Nun das Hackfleisch hinzufügen. Danach den Knoblauch nach Geschmack in gepresster oder kleingeschnittener Form hinzufügen. Wenn das Fleisch leicht zerfällt geben Sie nun die Tomaten dazu und lassen. Alles ca. 20 min köcheln. Danach fügen Sie etwa einen Viertelliter des kräftigen Rotweins hinzu. Der Rotwein muss wiederum rund 10 Minuten einkochen. Da bleibt vom Alkohol nicht viel zurück. Zuletzt geben Sie die Milch hinzu. Auch sie kocht noch etwa 10 Minuten ein. Danach kräftig salzen und pfeffern. Ob sie Kräuter wie Rosmarin oder Salbei hinzufügen, sollten Sie bei der Wiederholung einfach ausprobieren.

Beate Laudzim



Besucher der BVV-Sitzungen kennen Beate Laudzim und ebenso die Anwohner rund um die Galileistraße. Im Rathaus Treptow sorgt sie mit ihrem mobilen Imbiss während der Tagungen für Speis und Trank und in ihrem kleinen Restaurant im Ärztehaus Plänterwald ist mancher Anwohner schon lange Stammkunde. Dort sehen die Besucher auch Ergebnisse ihrer Leidenschaft, der Fotografie.



www.fotografie-beate-laudzim.berlin

Mallorquinischer Kichererbseneintopf

ca. 1kg Lamm, mit Knochen
4-5 rote Zwiebeln
4-6 Kartoffeln
3-4 Möhren
¼ Sellerieknolle
1 Stange Porree
2 Paprikaschoten, rot oder gelb
500g kleine Cocktailtomaten
Knoblauch, nach Geschmack
Kichererbsen, 1 große Dose
Fetakäse, nach Vorliebe
Thymian
Olivenöl, nativ und kaltgepresst
Sonnenblumenöl
Salz und schwarzer Pfeffer



Hoher Topf mit Deckel, das Fleisch darin mit den Zwiebeln kochen, kleine Hitze, salzen. Gemüse schälen, säubern und in Stücke schneiden. Wenn das Fleisch gar ist, Brühe separat aufbewahren, Fleisch abkühlen lassen, Topf auswischen und erneut mit Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebel, Möhre, Sellerie, Kartoffel, Porree anschmoren. Salzen. Wenn sich alles etwas „glasig“ anfühlt, die Paprikastücke und die Gurkenstücke dazu geben. Deckel drauf, kleine Hitze. Darauf achten, dass alles bissfest bleibt. Jetzt die Fleischbrühe, die Kichererbsen (kalt abgebraust), die gehackten Pizzatomaten und die Cocktailtomaten dazu geben. Alles aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer, Zucker abschmecken. Nun den Knoblauch über den Eintopf reiben und unterheben. Thymianzweige hinzugeben. Fleisch von Fett und Sehnen bereinigen und in Stücke geschnitten in den Eintopf geben. Separat mit Fetakäse servieren.

Stephan Mory



Nach der Wiedervereinigung gehörte Stephan Mory zu den Mitbegründern eines Betriebs der Lasertechnologie. Er setzte sich für die Förderung des Wissenschaftsstandorts Berlin-Adlershof ein. Außerdem ist er einer der Gründer der SPD in Berlin-Treptow zur Zeit der politischen Wende in der DDR. Er wurde 1990 in die Berliner Stadtverordnetenversammlung gewählt und errang im gleichen Jahr ein Direktmandat für das Abgeordnetenhaus. Stephan Mory war zudem lange Vorsitzender des WISTA Forum e.V.



Süßkartoffel Wasabi-Püree mit gebratenem Lachs und Fenchelschaum

3 große Süßkartoffeln	150ml trockener Weißwein
1 TL Wasabipaste	100ml Sahne
Muskatnuß zum Würzen	1 TL Fenchelsamen
600g Lachsfilets	1 EL kalte Butter
2 Knoblauchzehen	
2 Zweige Thymian	
Rosmarinnadeln	
1 Fenchel in feine Würfel geschnitten	
2 Schalotten klein gewürfelt	
1 EL Butter zum Anschwitzen	

Süßkartoffeln schälen und in reichlich Wasser weich kochen. Nach dem Kochen abgießen und mit Milch und Butter zu einem Püree stampfen. Mit Wasabipaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Lachs zuerst auf der Hautseite mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin knusprig braten, dann wenden mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

Komplizierter ist der Fenchelschaum: Fenchel und Schalotten in Butter anschwitzen, dann Weißwein angießen, salzen, pfeffern und das Ganze ca. 10 Minuten leicht köchelnd reduzieren lassen. Sahne und Fenchelsamen (geht auch ohne) zugeben, nochmal ca. 5 Minuten ziehen lassen, mit dem Pürrierstab schaumig aufschlagen, kalte Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und wer hat, mit ca. 3 EL Noilly Prat (französischer Wermutwein) verfeinern.

Claudia Pechstein



Deutsche Eisschnellläuferin und Polizeihauptmeisterin der Bundespolizei. Mit fünf Olympiasiegen in den Jahren 1994, 1998, 2002 und 2006 sowie vier weiteren olympischen Medaillen ist sie die erfolgreichste deutsche Olympionikin bei Winterspielen (Männer und Frauen).



www.claudia-pechstein.de

Gemüse-Penne

4 kleine Zucchini
200g Kirschtomaten
eine Stange Lauch
Salz
Pfeffer
Thymian
4 EL Zitronensaft
8 getrocknete Tomaten in Öl
400g Penne
ein Stück Mozzarella
1 gelbe Paprika

Penne in Salzwasser garen.

Lauch, Zucchini und Paprika klein schneiden und zusammen in etwas Öl dünsten, nach eigenem Geschmack würzen.

Eine Mischung aus frischen und getrockneten Tomaten klein schneiden, Thymian hinzugeben und mit dem gedünsteten Gemüse vermischen.

Das gesamte Gemüse mit der fertig gekochten Penne verrühren und nach eigenem Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verfeinern.

Mozzarella abtropfen lassen, klein schneiden und über das gesamte Gericht verteilen.

Matthias Schmidt



Matthias Schmidt wurde 2006 in die BVV in Treptow-Köpenick gewählt und wurde 2011 dort Vorsitzender der SPD-Fraktion. Bei der Bundestagswahl 2013 kandidierte er im Wahlkreis Treptow-Köpenick und zog über die Landesliste in den 18. Deutschen Bundestag ein. Schmidt ist stellvertretender Sprecher der SPD-Landesgruppe Ost im Deutschen Bundestag und Mitglied im Innen- sowie im Sportausschuss.



www.schmidt-tk.de

Lasagne aus der Emilia Romagna

500 g Lasagnenudeln
(ital. sfoglia)
1 Stange Sellerie
2 Karotten
1 große Zwiebel
500g Hackfleisch
500g passierte Tomaten
600ml Béchamelsauce
20g Butter
25ml Olivenöl
125g geriebener Käse (am besten
Parmigiano reggiano)
Gewürze

Mit der Tomatensauce beginnen:

Gemüse klein schneiden, in Pfanne mit dem Olivenöl andünsten. Hackfleisch anbraten und mit Gemüse und Tomaten zusammen bei schwacher Hitze kochen. Mit Pfeffer, Salz und z. B. Oregano und Basilikum nach Geschmack verfeinern.

Nun die Lasagne zubereiten:

Die Auflaufform mit Béchamelsauce bedecken.

Sodann eine Schicht Lasagnenudeln auf die Sauce legen.

Hiernach eine Schicht mit der Tomatensauce in die Auflaufform. Schritt 2 und 3 mehrfach wiederholen und weitere Schichten auftürmen. Den Abschluss bildet eine Schicht Béchamelsauce, die Butter hinzugeben und mit dem geriebenen Käse gut bedecken. Im Heißlufttherd bei 180 Grad (im Backofen etwas höher einstellen) rund 30 Minuten backen und abwarten, bis die obere Schicht knusprig braun wird.

Gabriele Schmitz

SPD Fraktionsvorsitzende BVV Treptow-Köpenick



Vorsitzende der SPD-Fraktion in der BVV Treptow-Köpenick, aufgewachsen in Alt-Treptow/Plänterwald, 11 Jahre in Adlershof gelebt und nun in der Altstadt Köpenick wohnend, beruflich einige Jahre in den Bereichen Stadtplanung/Verkehrsplanung gearbeitet, seit 10 Jahren bei der SPD Berlin tätig.

Politische Leitsprüche: „Der Sinn von Politik ist Freiheit“ (Hannah Arendt), „Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten.“ (Willy Brandt)



www.spd-fraktion-tk.de

Zwiebelrostbraten

150g rote Zwiebeln
150g weiße Zwiebeln
2 Rindersteaks à 200g
2 Zweige Thymian
2 Zweige Petersilie
100ml junger Rotwein
80g kalte Butter
1 TL Dijon Senf
Schnittlauch
2 Scheiben Brot
Rapsöl
1 EL Butter
Salz
Pfeffer



Backofen auf 50 Grad vorheizen. Zwiebeln in Spalten schneiden und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, in den Ofen zum Durchziehen geben. Die Steaks von beiden Seiten kurz scharf anbraten. In Alufolie einpacken und in den Ofen geben (ca. 10-15min). Die Kräuter fein hacken und zusammen mit dem Rotwein und einem Esslöffel Zucker aufkochen, bis die Flüssigkeit auf ca. die Hälfte einreduziert ist. Die kalte Butter in Würfel schneiden und die Rotweinreduktion damit aufmontieren. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Das Brot in einer Pfanne kurz von beiden Seiten knusprig anrösten. Auf dem gerösteten Brot richtet man nun einige der gebräunten Zwiebeln an. Das Fleisch aus den Ofen nehmen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, auf den Broten mit den Zwiebeln anrichten. Abschließend wird nur noch ein wenig der Sauce drüber geträufelt und mit Schnittlauch garniert. Guten Appetit!

Michael Schmitz



Zu Beginn des Jahres 2006 schloss sich eine Gruppe von Bürgerinnen und Bürgern des Kiezes rund um die Karl-Kunger-Straße in Alt-Treptow zu einer Initiative zusammen. Ziel der Initiative war und ist es, sich aktiv für den Kiez und die in ihm lebenden und arbeitenden Menschen einzusetzen. Im Blick stehen dabei alle Bereiche, die im täglichen Miteinander eine Rolle spielen.

Michael Schmitz ist Vorsitzender der KungerKiezInitiative e.V..



www.kungerkiez.de

Echte Berliner Bouletten

1 Brötchen vom Vortag
Wasser zum Einweichen
3 große Zwiebeln
20g Butter
1 Ei
250g Tatar
250g Mett
Salz und Pfeffer
Butterschmalz zum Braten

Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen. Eine davon fein würfeln und in Butter glasig braten.

Das Brötchen gut ausdrücken, mit Zwiebel, Ei und den beiden Fleischsorten mischen und alles zum glatten Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig 8 gleichgroße Kugeln formen und diese etwas flach drücken.

In reichlich Butterschmalz auf beiden Seiten knusprig braten.

Nebenher die übrigen Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Die Bouletten auf einer vorgewärmten Platte warmstellen.

Im Bratfett die Zwiebelringe zart bräunen und über den Buletten verteilen. Dazu passen Brat- oder Salzkartoffeln.

Tom Schreiber

Wahlkreis 5



Tom Schreiber ist Erziehungswissenschaftler und Politikwissenschaftler. Am 18. September 2011 wurde er zum zweiten mal direkt ins Berliner Abgeordnetenhaus gewählt. Dort vertritt er den Wahlkreis 5- Wendenschloß, Allende-Viertel, Altstadt/Kietz, Müggelheim in Treptow-Köpenick.



www.tom-schreiber.berlin

Süßkartoffel-Auflauf

5 mittelgroße Kartoffeln
festkochend
4 mittelgroße Süßkartoffeln
4 Tomaten, geviertelt
500g Rinderhack
200g Brokkoli
150ml Sahne
125g Mozzarella, gerieben
1 Zucchini, gewürfelt
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



Den Backofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln in etwa 2,5 cm große und Süßkartoffeln in etwa 4 cm dicke Würfel schneiden, da dann die Süßkartoffeln schneller garen. Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen. Das Gemüse, Zwiebel und Knoblauch werden in eine große, flache Auflaufform gegeben, gemischt, leicht gepfeffert und gesalzen. Mit dem zuvor angebratenen Hackfleisch und etwas Öl und der Sahne vermennt. Alles wird etwa 20 Minuten bei 180°C gebacken bis die Kartoffeln und Süßkartoffeln weich sind.

Zum Abschluss die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, den Mozzarella verteilen und noch einmal 10 Minuten bei höchster Stufe zurück in den Ofen bis der Käse eine goldgelbe Kruste bildet.

Alexander Freier-Winterwerb

Wahlkreis1



Ich wurde in Berlin-Köpenick geboren und wohne seit vielen Jahren in Alt-Treptow. Seit Jahren engagiere ich mich in der BVV als Vorsitzender des Jugendhilfeausschusses und Sprecher für Gleichstellung, Integration und Vielfalt der SPD-Fraktion. Mit diesen Erfahrungen im Rücken kandidiere ich im Wahlkreis 1 - Alt-Treptow, Baumschulenweg, Plänterwald und Nord-Niederschöneweide.



www.alexander-freier.berlin

Apfelkuchen

Teig:

200g Mehl
40g Zucker
2 PK Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei
100g weiche Butter

Belag:

4-5 mittelgroße säuerliche
Äpfel (z.B. Boskop)
3 EL Aprikosen-Konfitüre
2 Eier
100ml Sahne
50g Zucker

Die Zutaten werden in einer Rührschüssel zusammengemischt. Danach müssen Sie diese mit dem Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig durcharbeiten. Wenn der Teig bis zur gleichen Konsistenz verrührt ist, rollen Sie ihn gleichmäßig aus. Dann füllen Sie ihn in eine, vorher mit Fett bestrichene, Springform (26 cm). Anschließend bestreichen sie die Oberfläche mit 3 EL Aprikosenkonfitüre. Die dazugehörigen Äpfel müssen geschält und entkernt werden, bevor sie zu Spalten geschnitten werden. Legen sie die Apfelspalten kreisförmig auf den Teig obenauf. Heizen sie den Ofen vor, so dass Sie den fertigen Kuchen bei 200°C ungefähr 20 Minuten lang backen können. Für den Belag brauchen Sie zwei weitere Eier, die Sie mit 100ml Sahne und 50g Zucker verquirlen. Danach verteilen sie die Masse über den Kuchen und lassen Sie den Kuchen nochmals 15 Minuten im Ofen.

Oliver Igel

Bezirksbürgermeister



Am 27. Oktober 2011 wurde ich von der BVV zum Bezirksbürgermeister von Treptow- Köpenick gewählt. In dieser Eigenschaft leite ich die Abteilung Bürgerdienste, Personal, Finanzen, Immobilien und Wirtschaft des Bezirksamtes Treptow- Köpenick.

Es gibt nichts Schöneres, als in seiner Heimat Bürgermeister zu sein.



www.oliver-igel.de

Panna Cotta - Ein süßer Gruß aus Italien

6 Blatt weiße Gelatine bzw. entsprechend Gelatinepulver
500ml Schlagsahne
50g Zucker
1 Vanilleschote
(Inhalt herauskratzen)
20ml Amaretto (oder ein anderer klarer Alkohol)
Obst nach Wahl als Soße
(pürierte Erdbeeren oder Himbeeren, rote Grütze oder ein Früchtemix)



Gelatine in Wasser auflösen.

Schlagsahne, Zucker und Vanillemark verrühren, erhitzen und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann von der Kochstelle nehmen, Amaretto und Gelatine zugeben und rühren, rühren, rühren.

Das lange Rühren ist das Geheimnis.

In kalt gespülte Form geben.

Über Nacht im Kühlschrank kalt und fest werden lassen.

Um das Panna Cotta aus der Form zu lösen, diese kurz in heißes Wasser stellen bzw. mit heißem Wasser abspülen.

Dann stürzen und Obst hinzugeben: z. B. pürierte Erdbeeren, Erdbeeren, rote Grütze oder Früchtemix

Michael Müller

Regierender Bürgermeister von Berlin



Michael Müller ist seit dem 11. Dezember 2014 Regierender Bürgermeister von Berlin. Er war zuvor unter anderem Senator für Stadtentwicklung und Umwelt und Vorsitzender der SPD-Fraktion.



www.michael-mueller.de

Mohnkuchen

Zutaten:

250g Mehl
50g Butter
50g Zucker
5 Tropfen Zitronensaft
5 Tropfen Rumaroma
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
20 g Frische Hefe
150 ml Milch

Für die Füllung:

250 ml Milch
150 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
250 g Mohn

Für die Streusel:

150 g Mehl
8 EL Zucker
80 g Butter

Mischen Sie für den Teig die frische Hefe, 50 g Zucker und 150 ml lauwarme Milch. Geben Sie in eine zweite Schüssel die weiteren Zutaten für den Teig hinzu und vermischen diese mit dem Hefegemisch. Kneten Sie den Teig anschließend und lassen Sie ihn dann mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ruhen. Nach einer Stunde erneut kurz durchkneten und ausrollen.

Für die Mohnfüllung kochen Sie 250 ml Milch mit 150 g Zucker und 2 Päckchen Vanillezucker auf. Anschließend fügen Sie unter Rühren den gemahlene Mohn hinzu und lassen die Masse bei schwacher Hitze kurz ziehen. Die abgekühlte Masse streichen Sie auf den Hefeteig und formen nun eine Rolle.

Die Zutaten für die Streusel verkneten, auf den gerollten Teig streuen und etwas andrücken. Anschließend den Kuchen bei 185 Grad Celsius etwa 30 Minuten backen. Fertig.

André Nicke



André Nicke ist ein Schauspieler und Regisseur, der seine ersten Schritte am „Stadttheater Cöpenick“ machte. Im Jahr 2001 übernahm er die Theaterleitung im Stadttheater. Dort inszenierte er neben vielen Komödien auch den „Hauptmann von Köpenick“ im Festsaal des Rathauses Köpenick, eine Produktion, die auch international Aufsehen erregte.

Als sich bei Bürgermeister Georg Langerhans Ende Oktober 1906 die Aufregung um die Besetzung des Rathauses Köpenick, den Raub der Stadtkasse und die Verhaftung seiner Person gelegt hatte, ließ er sich zur Labung und zum Trost von seiner Frau eine Delikatesse servieren: KÄSEKUCHEN-EIS.

Von einem dahergelaufenen „Hauptmann von Köpenick“ wollte er sich den Appetit nicht verderben lassen!



www.xnicke.de

Alt-Bürgermeisters Käsekuchen-Eis

500g Speisequark (30-40% Fett)
160g Zucker
1/2 Vanilleschote
1 EL Zitronensaft
200g Sahne
2 Eigelb



Den Zucker mit dem Quark vermischen und so lange rühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.

Das Vanillemark mit einer Messerspitze gut aus der Schote kratzen und in die Quarkmasse rühren.

Die beiden Eigelb und den Zitronensaft dazugeben und gut verrühren.

Die Sahne hinzufügen und die ganze Masse mit einem Mixer durchrühren und Luft unterschlagen.

Alles in die Eismaschine geben und ca. 35 Minuten kühlen lassen.

Haben Sie keine Eismaschine, dann geben Sie die Masse in einen Behälter und stellen diesen in den Tiefkühler. Alle 30 Minuten mit einer Gabel gut umrühren und das über ca. 3-4 Stunden.

Robert Schaddach

Wahlkreis 4



Abteilungsvorsitzender der SPD
Treptow-Köpenick Süd.

Mitglied des Kreisvorstandes
Treptow-Köpenick.

Mitglied des
Abgeordnetenhauses von Berlin
seit 2006.

Mitglied im Petitionsausschuss
und im Sportausschuss sowie
Vorsitzender des Wissenschafts-
ausschusses. Er kandidiert im
Wahlkreis 4 - Dammvorstadt,
Köln. Vorstadt/Spindlersfeld,
Bohnsdorf, Grünau, Schmöckwit.



www.robort-schaddach.de

Eierkuchen

250g Mehl
50g Zucker
200ml Milch
2 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
etwas Backpulver (Messerspitze)
eine Prise Salz

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, die Milch einrühren. Salz, Backpulver und Mehl vermischen und nach und nach mit dem Mixer unterrühren.

Der Teig sollte so flüssig sein, dass er gut fließt. Evtl. mit noch etwas Milch strecken.

Reichlich Fett in einer beschichteten Pfanne schmelzen.

Pro Eierkuchen ein Suppenkelle von dem Teig ins heiße Fett geben. Wenn die Oberfläche stockt wenden und die Unterseite leicht bräunen.

Sofort servieren.

Schmecken sehr gut mit Zucker, Apfelmus oder Nutella oder Marmelade, oder auch ohne alles.

Dr. Klaus Ulbricht



Klaus Ulbricht war langjähriger Bürgermeister des Bezirks Köpenick und nach der Bezirksreform 2001 des Bezirks Treptow-Köpenick (1992–2006). Heute ist er unter Anderem Vorsitzender des Vorstandes der Bürgerstiftung Treptow-Köpenick.



www.buergerstiftung-tk.de

Papageienkuchen

400g Zucker
4 Eier
300g Mehl
250g Butter
125ml saure Sahne
1 Backpulver
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanille-Soße
1 Päckchen Rote Grütze
2 EL Kakao
Schlagsahne,
1 Tafel Zartbitter-Schokolade

Zucker und Eier gut verrühren, eine Prise Salz zugeben. Die Butter flüssig machen (nicht zu heiß) und das Mehl in eine Schüssel sieben. Butter und Mehl abwechselnd in Portionen (z.B. jeweils zwei Esslöffel) in dem Teig gut verrühren, zum Schluss saure Sahne und Backpulver zugeben und gut verrühren. Den Teig in verschiedene Schüsseln in 3 Teile teilen und jeweils das Vanille-Soßenpulver, das Rote-Grütze-Pulver bzw. 2 Esslöffel Kakao von Hand unterrühren. Die 3 Teigsorten in einer Springform, die mit Butter gefettet oder mit Backpapier ausgelegt wurde, übereinanderschichten und bei Mittelhitze ca. 60 Minuten backen. Nach dem Abkühlen belegen. Die geschlagene Schlagsahne mit einem breiten Messer auf dem Kuchen verteilen und die vorher geraspelte Schokolade darauf streuen. Anmerkung: Unsere Enkel (5, 8, 9, 11 und 12 Jahre) „bestellen“ den Papageienkuchen immer wieder.

Karin Zehrer

Wahlkreis 6



Stadt.Land.Müggelsee.
So kennzeichnet sie ihren
Wahlkreis 6 in Treptow-
Köpenick, vom Köpenicker
Norden über Hirschgarten,
Friedrichshagen, Rahnsdorf bis
an die östliche Stadtgrenze. Die
Bildungspolitikerin mit 10jähriger
Erfahrung in der Kommunalpolitik
kandidiert 2016 für das Berliner
Abgeordnetenhaus. Ihr Credo:
Bildung ist Chancengleichheit,
ist Teilhabe, ist Integration, ist
Perspektive. Und Zukunft.



www.karin-zehrer.de

Crêpes

600g Mehl
7 große oder 8 kleine Eier
6 El. Öl
Eine Prise Salz
1l Milch

Man verquirle die Eier. Danach gebe man sie tröpfchenweise in das Mehl und rühre sie unter. Wird bestenfalls eine leicht krümelige Masse. Danach das Öl. Auch tröpfchenweise. Danach, wieder tröpfchenweise, etwa ein Liter Milch, am besten Vollmilch. Bisher hat der Spaß etwa eine Stunde gedauert. Es folgt eine weitere, in der wir versuchen, mit Hilfe der Milch einen klümpchenfreien und dünnflüssigen Teig aus der Eier-Mehl-Krümelei zu machen.

In einer flachen Pfanne kurz von beiden Seiten backen.

Warum ich das immer noch gern mache und als mein Lieblingsrezept vorstelle? Es dauert immer noch unendlich lange, aber das Rühren übernimmt inzwischen meine Küchenmaschine und lässt mich in der Zwischenzeit Zeitung lesen.

Herausgeber:

SPD Treptow-Köpenick
Grünauer Straße 8
12557 Berlin

Tel.: 030 - 65 49 62 04
Fax: 030 - 631 07 75

buero@spd-tk.de
www.spd-tk.de
www.oliver-igel.de

V.i.S.d.P.: Oliver Igel, Kreisvorsitzender
Druck: vierC print + mediafabrik GmbH & Co. KG Berlin

