

Korbach

SPD

ROTE REZEPTE

FÜR KORBACH



Mit Geschichte in die Zukunft

www.spd-korbach.de



Liebe Korbacherinnen und Korbacher,

am – oder, wenn Sie Briefwahl machen, bis zum - 14.03.2021 wählen Sie eine neue Stadtverordnetenversammlung und einen neuen Kreistag. Und jetzt schon zum vierten Mal haben wir für Sie einige Rezepte zusammengestellt, die die Kandidatinnen und Kandidaten der **SPD** für Sie herausgesucht haben.

In diesem Jahr konzentrieren wir uns auf Suppen. Die Ursprünge der Suppe findet man schon in der Steinzeit, als breiartige Speisen gekocht und verzehrt wurden. Im Lauf der Zeit wurden die Rezepte dafür immer weiter variiert und verfeinert. Heute gibt es eine Vielzahl verschiedenster Suppen.

Die Bedeutung der Suppe als Nahrungsmittel der Menschen findet in mehreren Redensarten Niederschlag. Und manche davon lassen sich auch auf die Kommunalpolitik anwenden: Egal was man da entscheidet, irgendjemand findet immer ein Haar in der Suppe oder versucht gar, einem in die Suppe zu spucken. Manchmal versucht man auch, dem politischen Mitbewerber die Suppe zu versalzen. Und wer auch immer uns die Entscheidungen eingebracht hat, diese Suppe müssen wir dann alle gemeinsam auslöffeln.

Deshalb ist es so wichtig, durch aktive Teilnahme an Wahlen die richtigen Zutaten in die Suppe zu geben, also die richtigen Personen in die Parlamente zu wählen.

Deshalb bitte wir Sie: seien Sie kein Suppenkasper, gehen Sie wählen. Und geben Sie Ihre Stimme bitte den Kandidatinnen und Kandidaten der **SPD**, denn die sind das Salz in der – kommunalpolitischen – Suppe!

Korbach

SPD

Herausgeber: SPD-Ortsverein Korbach, vertreten durch den 1. Vorsitzenden Achim van der Horst, Briloner Landstraße 27, 34497 Korbach.

Redaktion: Lieselotte Hiller, Sabine Weinreich, Helmut Schmidt.

Titelfoto: Sigrid Henseling

Druck: sprenger druck, Arolser Landstraße 61, 34497 Korbach

Auflage: 12.000 Exemplare

Henrik Ludwig

geb. 06.01.1977 in Friedrichroda, 4 Kinder im Alter von 18, 14, 11 und 5 Jahren.

Beruf: Richter am Amtsgericht
Stadtverordneter seit 2011, seit 2014 Vorsitzender der SPD-Fraktion und Mitglied im Haupt- und Finanzausschuss. Stellvert. Vorsitzender des SPD-Unterbezirks Waldeck-Frankenberg. Mitglied des Lions-Club Korbach-Arolsen und der Kinderkrebshilfe.
E-Mail: post@henrik-ludwig.de



Gulaschsuppe aus dem Ofen

Zutaten (für 6 Personen):

3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
400 g kleine Champignons
6 mittelgroße Zwiebeln
1,5 kg gemischtes Gulasch
4 Landjäger-Wurstchen
4 EL Öl
3 TL getrockneter Majoran

Salz
Pfeffer
3 EL Tomatenmark
3 EL Tomatenmark
3 EL Mehl
1 Dose (850 ml) Tomaten
2-3 EL klare Brühe
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Pilze putzen, waschen. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Gulasch trockenputzen und kleiner schneiden. Wurstchen in Scheiben schneiden.

Öl im großen Bräter oder ofenfesten Topf erhitzen. Wurst darin kräftig anbraten, herausnehmen. Gulasch portionsweise im Bratfett kräftig anbraten. Zwiebeln, Pilze und Paprika mit dem gesamten Gulasch ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Mit Majoran, Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Mehl darüber stäuben, anschwitzen. 1 l bis 1 1/2 l heißes Wasser, Tomaten samt Saft und Brühe einrühren, aufkochen.

Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (175° C/Umluft: 150° C/ Gas: Stufe 2) ca. 2 Stunden schmoren.

Zum Schluss die Wurst zufügen und erhitzen. Alles würzig abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.



Lieselotte Hiller

geboren am 01.12.1958 in Korbach,
3 Kinder, 3 Enkelkinder
Beruf: Staatlich geprüfte Betriebswirtin.
Stadtverordnete seit 2001, Vorsitzende
des Haupt- und Finanzausschusses 2006
– 2011, Stadtverordnetenvorsteherin seit
2011. Mitglied im Aufsichtsrat des EWF.
Mitglied der Kinderkreishilfe, des DRK,
des Vereins der Feuerwehr Korbach.
Anschrift: Moersstraße 3, 34497 Kor-
bach. Telefon: 1586.
E-Mail: lilohiller@gmx.de

Spinatsuppe

Zutaten (für sechs Personen):

2 Päckchen Tiefkühl- Rahmspinat zu je 450 g	200 g gekochter Schinken, würfeln
3 mittelgroße Zwiebeln	1 Päckchen Kräuterquark
1 Knoblauchzehe	3 Esslöffel geriebener Parmesankäse
1 mittelgroße Stange Lauch	200 ml süße Sahne
40 g Margarine	Salz
3 Esslöffel Mehl	Pfeffer
1 l Gemüsebrühe	Muskat
1 l fettarme H-Milch	

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Lauch fein würfeln, die Knoblauchzehe hacken. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Lauch im heißen Fett andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe und H-Milch ablöschen. Den etwas angetauten Spinat zufügen und unter Rühren langsam aufkochen. Dann den Spinat langsam in der Suppe auftauen lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit (Milch oder Wasser) zugeben. Gekochten Schinken zufügen und alles ca. 10 Minuten leicht kochen lassen. Kräuterquark, Parmesan und Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zu dieser leckeren Party-Suppe schmeckt Baguette-Brot sehr gut.



Achim van der Horst

geboren am 26.09.1961 in Hann. Mün-
den, verheiratet, 2 erwachsene Kinder
Beruf: Polizeibeamter
Mitglied des Ortsbeirats Meininghau-
sen von 2006 bis 2011, seit 2011 Stadt-
verordneter. Vorsitzender des SPD-Orts-
vereins Korbach. Mitglied der Freiwilli-
gen Feuerwehr und im Bürgerverein
Meininghausen.
Anschrift: Brunnenweg 2, 34497
Korbach. Tel.: 0173-5929447.
E-Mail: achimvdh@gmx.de

Steinpilzsuppe

Zutaten (für 4 Portionen):

20 g Steinpilze (getrocknet)	4 EL Olivenöl
150 g Steinpilze	100 ml Weißwein
3 Schalotten	400 ml Gemüfefond
3 mittelgroße Kartoffeln	250 ml Schlagsahne
4 Stiele Oregano	Salz
20 g Butter	Pfeffer

Zubereitung

Getrocknete Steinpilze in 100 ml lauwarmem Wasser einweichen. Frische Steinpilze sorgfältig putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln, Kartoffeln schälen und klein schneiden. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen, die Hälfte fein schneiden, restliche Blättchen in kaltes Wasser legen.

Butter und 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Eingeweichte Steinpilze mit Wasser, $\frac{2}{3}$ der frischen Pilze und dem fein geschnittenen Oregano dazugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Mit dem Wein ablöschen und stark einkochen lassen. Mit 400 ml Wasser, Fond und Sahne auffüllen und offen 20 Minuten schwach kochen lassen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, restliche Pilze darin bei starker Hitze 2-3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Suppe und Pilze auf vorgewärmte Teller verteilen. Restliche Oreganoblättchen trockentupfen. Suppe mit Oregano bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.



Christina Vesper-Münnich

Verheiratet, 4 Kinder.

Beruf: Dipl.-Verwaltungswirtin

Stadtverordnete und Vorsitzende des Haupt- und Finanzausschusses seit 2016. Mitglied der Verbandsversammlung Abwasserverband Ittertal und des Vorstandes des SPD-Ortsvereins. Vorsitzende des Fördervereins der Berliner Schule.

Anschrift: Auf der Klingelbreite 3, 34497 Korbach-Ober-Ense. Telefon: 8809.
E-Mail: christina.vesper@gmail.com

Radieschengrün-Suppe

Zutaten (für 2 Personen):

2-3 Bund Radieschengrün
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Butter
800 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
2 Esslöffel Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

Das Radieschengrün waschen, trockenschütteln und grob hacken. 2 Radieschen beiseitelegen und den Rest anderweitig verwenden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen, Radieschenblätter und Frühlingszwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten, die Brühe angießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf beiseite stellen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die beiseite gelegten Radieschen waschen, mit dem Ziegenfrischkäse in einen Rührbecher geben und pürieren. Als Garnitur zur Suppe reichen.

Falls das Radieschengrün nicht ausreicht, kann es mit anderem milden Grün wie Rucola, Giersch, Spinat, Kopfsalat oder Sauerampfer ergänzt werden.



Stefan Bongert

geboren am 04.10.1994 in Korbach.

Beruf: Projektkoordinator

Vorstandsmitglied im SPD-Ortsverein Korbach, Vorsitzender der Jungsozialisten im SPD-Unterbezirk Waldeck-Frankenberg.

E-Mail: stefan.bongert@arcor.de

Hobbys: Musik hören, Sport treiben, Freunde treffen, Lesen

Schnelle Hühnersuppe

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Hähnchenbrust	Salz
2 mittelgroße Möhren	6 Pimentkörner
1 Pastinake	2 Lorbeerblätter
½ Knollensellerie	1 TL Kurkuma
1 Lauchstange	½ TL Muskat
200 g Tiefkühl-Erbesen	4 Stiele Oregano, frisch
150 g Muschelnudeln	10 Stiele Petersilie
1 Liter Hühnerbrühe	1 EL Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Die Möhren, die Pastinake und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Oregano und die Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Pastinake, Sellerie und Lauch darin anschwitzen. Das Gemüse mit der Hühnerbrühe übergießen und aufkochen lassen. Die Pimentkörner und die Lorbeerblätter dazugeben und etwa 10 Minuten kochen lassen.

Die Hähnchenbrust und die Muschelnudeln in den Topf geben. Die Suppe mit Oregano, Kurkuma und Muskat würzen, gut verrühren und etwa 5 Minuten kochen lassen.

Die Erbsen zur Suppe geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und nochmal 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Lorbeerblätter und die Pimentkörner aus der Suppe fischen und die gehackte Petersilie unterrühren.



Sabine Weinreich

geboren 18.05.1965, verheiratet, ein Kind
Beruf: Sozialversicherungsangestellte
Stellvertretende Vorsitzende des SPD-Ortsvereins Korbach. Stadträtin seit 2016. Mitglied im Aufsichtsrat des Stadtkrankenhauses Korbach, der Betriebskommission Alten- und Pflegeheim „Haus am Nordwall“, der Kommission für Familie, Soziales und Sport. Mitglied des TSV Korbach.

Anschrift: Ascher 10, 34497 Korbach.
E-Mail: sweinreich1965@gmail.com

Hobbys: Schrebergarten, Nordic Walking

Kartoffelsuppe mit Krabben

Zutaten (für 3 Portionen):

600 g mehlig kochende Kartoffeln
3/4 l Gemüsebrühe
Selleriegrün
Pfeffer
Salz
100 g Lauchzwiebeln
10 g Butter
150 g Krabben
100 g Crème fraîche

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln, in einen Topf füllen und mit Brühe auffüllen. Selleriegrün zufügen, einen Deckel auflegen und aufkochen. Temperatur reduzieren und die Kartoffeln 15 Minuten kochen.

Selleriegrün entfernen und die Suppe pürieren. Kartoffelsuppe mit Pfeffer und Salz würzen.

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und in Butter andünsten. Einige Krabben beiseite legen. Lauchzwiebeln und restliche Krabben in die Kartoffelsuppe geben. Crème fraîche mit einem Schneebesen unterrühren.

Kartoffelsuppe mit Krabben in Suppentassen füllen und mit einigen Krabben garnieren.



Helmut Schmidt

geboren am 21.04.1952 in Treysa, verheiratet, 1 erwachsene Tochter.

Beruf: Richter am Amtsgericht i.R.

Stadtverordneter in Schwalmstadt von 1977 bis 1983, in Korbach seit 1985, Mitglied im Haupt- und Finanzausschuss seit 1989. SPD-Fraktionsvorsitzender von 1989 bis 1993, seither stellvertr. Fraktionsvorsitzender

Anschrift: Friedrich-Hufeisen-Straße 1a,
34497 Korbach. Telefon 63567,
E-Mail: schmidthelmut@web.de

Türkische Gemüsesuppe

Zutaten (für 6 Personen):

3 mittelgroße Kartoffeln
2 große Möhren
eine große Zwiebel
1 Zucchini
3 Knoblauchzehen
4 Tomaten
100 g rote Linsen
1 Dose Chilibohnen
100 g kleine Nudeln
Gemüsebrühe
Olivenöl
Kreuzkümmel

Koriander
Salz
Pfeffer
Paprika edelsüß
Cayennepfeffer
Salbei (getrocknet)
Thymian (getrocknet)
Oregano (getrocknet)
Basilikum (getrocknet)
Liebstöckel (getrocknet)
Majoran (getrocknet)
Rosmarin (getrocknet)

Zubereitung:

Kartoffeln in etwa 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebeln fein würfeln, Möhren in Scheiben schneiden und Knoblauch fein hacken (oder durch die Knoblauchpresse drücken). Die Zucchini halbieren und beide Hälften jeweils in Scheiben schneiden. Die Tomaten achteln, dabei die Stielansätze entfernen.

2 Esslöffel Olivenöl in einen großen Topf geben, erhitzen und Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die Chilibohnen abgießen und dazu geben. 1250 ml Wasser dazu gießen und 5 Teelöffel Gemüsebrühe (Pulver) einrühren. Das Ganze zum Kochen bringen.

Die roten Linsen waschen und in die Suppe geben. Diese gut 5 Minuten kochen.

Nun die Zucchini und die Tomaten dazu geben, Salbei, Thymian, Oregano, Liebstöckel, Majoran und Rosmarin einrühren. Weitere gut 5 Minuten kochen.

Jetzt die Nudeln dazu geben, weitere 8-10 Minuten kochen (je nach Kochzeit der Nudeln).

Dann alles mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken und Basilikum dazugeben.

Zur Suppe kann man türkisches Fladenbrot essen, aber auch ein frisch aufgebackenes Ciabatta-Brot schmeckt hierzu gut.

Die Suppe ist vegan, kommt aber auch bei Nicht-Veganern gut an.



Holger Figge

geboren am 04.09.1967 in Korbach, verheiratet.
Beruf: Bevollmächtigter Bezirksschornsteinfegermeister
Stadtverordneter seit 2016, Mitglied im Ausschuss für Bauen und Umwelt, der Betriebskommission Technische Dienste und Feuerwehr. Mitglied der Wehrführung der Feuerwehr Korbach
Anschrift: Flandernweg 1, 34497 Korbach. Telefon 5062005, E-Mail: bsmfigge@aol.com

Suppe von karamellisierten Zwiebeln, Ale & Thymian

Zutaten (für 6 Personen):

40 g Butter
3 große Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
2 große Knoblauchzehen, zerdrückt
20 g brauner Zucker
200 ml Ale (engl. Bier, oder ein anderes obergäriges Bier, wie z.B. Hefeweizenbier oder Kölsch; je nach eigenem Geschmack)
800 ml Rinderfond
2 EL Dijonsenf
3 Thymianzweige
Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Handvoll frisch gehackte Petersilie

Für die Mehlschwitze

30 g Butter
1 EL Mehl

Zum Servieren

6 Scheiben Baguette
Olivenöl, zum Bepinseln
geriebener Gruyère (oder ein anderer würziger Hartkäse)

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf mit schwerem Boden zerlassen, die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren anschwitzen, bis sie sehr weich und zusammengefallen sind. Sie sollten eine sämige Creme bilden – das dauert etwa 20-25 Minuten.

Knoblauch und Zucker zugeben und noch ein paar Minuten braten, bis die Zwiebeln eine goldgelbe Farbe annehmen. Sie dürfen aber nicht kross werden. Bier und Rinderfond zugießen. Dann Senf und Thymian unterrühren. Bei sehr dicken Thymianzweigen so viele Blätter wie möglich abzupfen. Blätter und Stängel getrennt zugeben, damit das ganze Aroma des Thymians in die Suppe einfließt. Die Stängel kurz vor dem Servieren herausnehmen. 10 Minuten köcheln, damit die Aromen sich entfalten können. Mittlerweile sollten die Zwiebeln butterweich sein.

Zum Andicken der Suppe eine Mehlschwitze zubereiten. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Mehl einrühren, bis sich alle Klumpen aufgelöst haben. Die Mehlschwitze vorsichtig nach und nach unter die köchelnde Suppe rühren. So wird die Suppe allmählich gebunden, bis sie leicht sirupartig ist (sie darf allerdings nicht zu dickflüssig werden; die Mehlschwitze soll ihr nur etwas mehr Konsistenz verleihen. Bei Weizenunverträglichkeit ganz auf die Mehlschwitze verzichten.)

Mit Salz und viel Pfeffer abschmecken und die Petersilie einrühren.

Den Backofengrill einschalten. Die Baguettescheiben mit etwas Olivenöl bestreichen und goldbraun rösten.

Die Suppe in hitzefeste Suppentassen füllen, je eine geröstete Baguettescheibe auflegen und großzügig mit Gruyère-Hartkäse bestreuen. Unter den Grill schieben und grillen, bis der Käse geschmolzen ist.

Sofort servieren.



Moritz Briehl

geboren am 24.02.1995 in Korbach, ledig.
Beruf: Steuerberater-Anwarter
Stadttrat in Korbach seit 2016.
Anschrift: Bäukerweg 2, 34497 Korbach-Niederschleiden.
E-Mail: moritzbriehl@gmail.com
Hobbys: Radfahren, Feuerwehr, LARP, Fußball, Brettspiele, Modellbau

Gyros-Suppe

Zutaten (für 6 Personen):

750 g Gyros
1 Paprika gelb
1 Paprika rot
2 mittelgroße Zwiebeln
200 ml Zigeuner-Grillsauce
200 ml Chilisoße
1 Tüte Zwiebelsuppe
200 g Schmelzkäse
200 g Sahne
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Das Gyros in einer Pfanne scharf anbraten (ohne Öl, weil das Gyros ja schon genügend Öl hat). In eine Schüssel geben und mit der Sahne übergießen und eine Stunde ziehen lassen.

Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einen großen Topf geben und die Paprika- und Zwiebelstreifen darin andünsten. Zwiebelsuppenpulver und 750 ml Wasser dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Dann das marinierte Gyros mit der Sahne, Chilisoße und Zigeunersoße dazugeben. Umrühren und einmal aufkochen lassen. Schmelzkäse unterziehen und langsam in der Suppe schmelzen lassen. Dann die Suppe für ca. 20 Min. langsam köcheln lassen.

Ggf. noch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.



Otmar Hanickel

geboren am 24.01.1976 in Arolsen, verheiratet, ein 2-jähriges Kind.

Beruf: Verwaltungsangestellter.

Mitglied des Vorstandes des SPD-Ortsvereins Korbach

Anschrift: Friedrich-Eigenbrod-Straße 6, 34497 Korbach. Telefon: 9877988.

E-Mail: otmar.hanickel@web.de

Hobbys: Tischtennis, Lesen, Familie, insbesondere der 2-jährige Sohn.

Beste rote Tomatencremesuppe

Zutaten:

60 g Butter
1 große Zwiebel, gehackt
1 kg Tomaten (italienische Eiertomaten), gehäutet, grob gehackt
600 ml Gemüsebrühe
1 Prise Natron
Salz und Pfeffer
150 ml Sahne
1 Esslöffel Zucker

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Tomaten, 300 ml Brühe und das Natron zugeben, aufkochen und 20 Minuten köcheln. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Suppe im Mixer pürieren.

Die restliche Brühe zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zucker dazugeben, aufkochen und 15 Minuten köcheln. Dann die Suppe in vorgewärmte Suppenteller geben und Sahne nach Geschmack unterrühren.

Variation: Für eine Orangen-Tomatensuppe einfach die Hälfte der Brühe durch frischen Orangensaft ersetzen.



Karl-Friedrich Sude

geboren am 11.07.1967 in Korbach, verheiratet, 2 erwachsene Kinder.

Beruf: Postbeamter.

Stadtverordneter seit 2011. Vorsitzender Betriebsrat Post Nordhessen/Kassel. Vorstandsmitglied der ver-di-Fachbereiche Postdienste und Speditionen und Logistik auf Bundes- und Landesebene.

Anschrift: Goldhäuser Straße 22, 34497 Korbach-Nordenbeck. Tel.: 64648; 0171-3040882. E-Mail: k.-f.sude@t-online.de

Pizza-Suppe

Zutaten (für 6 Portionen):

500 g Mett	2 Pkt. passierte Tomaten
2 große Zwiebeln	¾ Liter Gemüsebrühe
1 Dose Champignons	Salz
1 Dose Mais	Pfeffer
2 Paprikaschoten, rot und gelb	Pizzagewürz
200 g Sahne-Schmelzkäse	1 EL Olivenöl
1 Becher Sahne	evtl. Parmesan

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und mit dem Mett in Olivenöl anbraten. Die Paprikaschoten ebenfalls würfeln und mit den Champignons und dem Mais zum Hackfleisch geben. Alles kurz anbraten, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Sahne, die passierten Tomaten und den Sahne-Schmelzkäse hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz abschmecken.

Beim Servieren nach Belieben etwas geriebenen Parmesan auf die Suppe streuen.

Dazu passt am besten Baguette.



Dirk Leyhe

geboren am 15.08.1975 in Kassel, verheiratet, 2 Kinder im Alter von 11 und 9 Jahren.

Beruf: Lehrer.

Übungsleiter Jugend im TSV Korbach, Mitglied der GEW.

Anschrift: An der Lehmkuhle 1, 34497 Korbach. Telefon: 5032137.
E-Mail: dirkleyhe@gmail.com

Hobbys: Badminton, Fotografie, Kunst, Skat, Doppelkopf, Elektronik, Heimwerken

Süße Variation eines römischen Caccabinam

Zutaten:

ein Bund Kerbel
ein Bund Koriander
4 Lorbeerblätter
etwas Minze
etwas Zitronenmelisse
zerstoßener Kümmel
Pfeffer
Zimt
Salz
Honig
Essig
Öl
Tomatenmark

eine Dose Pfirsiche
etwas Fenchel
ein Bund feine Lauchzwiebeln
optional 4 Knoblauchzehen
500 g Gehacktes
2 Weißbrotscheiben
1 Ei
Rotwein
1 l Milch
Liquamen oder Worcestersauce
evl. Butter und Mehl oder
Speisestärke zum Andicken

Zubereitung:

Minifrikadellen (Isicia)

Die Rinde des Weißbrotes entfernen, in kleine Stücke reißen und in etwas Wein einlegen. Derweil das Gehacktes mit etwas fein gehacktem Koriander, Pfeffer, Salz, Liquamen und einem Ei vermengen. Anschließend das durchgezogene Weißbrot hinzufügen, vermengen und kleine Bällchen formen. Diese mit viel Öl kurz heiß anbraten und anschließend ruhen lassen.

Die Suppe (Caccabinam)

In einem großen Topf mit etwas Öl die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und den Fenchel andünsten, etwas Honig dazugeben und gerade so viel Pfirsichsaft auffüllen, dass es kurz vor dem Anbraten ist. Anschließend mit Tomatenmark verdicken, anbraten und den festen Bodensatz mit Zugabe von Wein und kräftigem Rühren lösen. Dies mindestens zweimal wiederholen. Danach mit 400 ml Wasser sowie 400 ml Wein auffüllen. Den Kümmel, Zimt und die Lorbeerblätter sowie die Minifrikadellen mit den kleingeschnittenen Pfirsichen und optional den klein geschnittenen Knoblauchzehen hinzufügen. Einen halben Liter Milch einrühren. Kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Honig, Essig und Liquamen abschmecken. Bei mäßiger Hitze mindestens eine Stunde köcheln lassen.

Nun die fein gehackten Kräuter und die restliche Milch hinzugeben. Nach Bedarf mit Wasser auffüllen. Anschließend nochmals mit Salz, Pfeffer, Honig und Liquamen abschmecken. Abschließend einmal aufkochen lassen, bei Verwendung von Soßenbinder 2 Minuten kochen lassen, danach unter anfänglichem Rühren 5 Minuten stehen lassen und dann servieren.

Andicken

Diese Suppe schmeckt auch als dicker Eintopf. Hierzu sollte man vor dem langen Köcheln die Suppe mit 200-300 g Tomatenmark andicken. Vor dem letzten Aufkochen kann man dann die Konsistenz mit in etwas Wasser gelöster Speisestärke einstellen. Traditionell wurde dies mit Weizenmehl erreicht, warum nichts gegen eine Mehlschwitze aus Butter und Mehl spricht.



Monika Goos

geborene Emde, geboren am 24.04.1959 in Korbach, verheiratet, ein erwachsenes Kind.

Beruf: Köchin.

Mitglied des TSV Korbach und der IGBCE.

Anschrift: Grabenstraße 1, 34497 Korbach. Telefon: 63887 oder 0177-6027800.

E-Mail: monikagoos1959@gmail.com

Hobbys: Kochen, Wandern, Lesen

Kürbis-Cremesuppe

Zutaten (für 6 Portionen):

1 kg Hokkaido-Kürbis
1 große Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 TL Currypulver
3 große Möhren
1 Liter Gemüsebrühe
2 mittelgroße Kartoffeln

1 Stück Ingwer – 2 bis 3 cm
1 Glas Orangensaft
Salz
Pfeffer
Chiliflocken
1 Becher Crème fraîche
etwas Zitronensaft
etwas Kürbiskernöl

Zubereitung:

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hacken, mit dem Curry andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Die Kürbiskerne entfernen und den Kürbis mit der Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren und Kartoffeln ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer fein reiben. Wenn es kocht, Kürbis, Möhren, Kartoffeln und Ingwer zugeben und alles ca. 30 Min. weichkochen lassen.

Die Suppe pürieren, Orangensaft und Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronensaft abschmecken.

Falls die Suppe zu dick ist, gibt man etwas Milch dazu.

Die Suppe in Teller geben und etwas Kürbiskernöl auf der Suppe verteilen.



Ramona Peuster-Reiß

geborene Sahl, geboren am 01.04.1951 in Korbach, verheiratet, 2 erwachsene Kinder, 3 Enkelkinder.

Rentnerin.

Stadtverordnete von April 2014 bis März 2016.

Anschrift: Rosenstraße 52, 34497 Korbach. Telefon: 3955 oder 0159 01741301.

E-Mail: ramona@peuster.com.

Hobbys: Gärtnern, Lesen, Handarbeiten

Kartoffelgulasch

Zutaten:

1 kg Kartoffeln – festkochend mittelgroß	2 TL Paprikapulver edelsüß
5 Paprikaschoten – bunt gemischt	1000 ml Gemüsebrühe
350 g Mett	Salz
4 Zwiebeln	2 Streifen Bio-Zitronenschale dünn abgeschält
100 g Butter	½ TL Chiliflocken
3 Knoblauchzehen	Pfeffer
1 ½ TL Kümmelsaat	Zucker
	150 g Crème fraîche

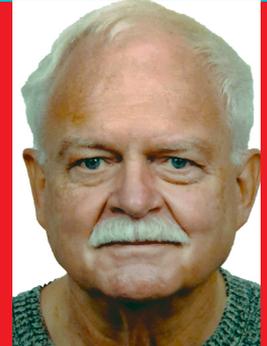
Zubereitung:

Kartoffeln schälen und vierteln. Paprika putzen und ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln in Spalten schneiden.

Butter in einem Bräter (ca. 20 cm Ø, ca. 11 cm Höhe) zerlassen. Mett, Knoblauchzehen, 1 TL Kümmelsaat und 1 TL edelsüßes Paprikapulver darin 1 Min. andünsten. Paprikastücke und Zwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten.

Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen, restliches Paprikapulver, Salz, Zitronenschale und Chiliflocken zugeben. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–25 Min. garen, bis die Kartoffeln weich sind.

Gulasch mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken, mit Crème fraîche anrichten und mit restlichem Kümmel bestreut servieren.



Dr. Friedrich Grundmann

geboren am 25.11.1948 in Neuenkirchen, jetzt Melle, verheiratet, 3 erwachsene Kinder, 6 Enkelkinder.

Beruf: Lehrer an Gymnasien i.R.

Stadtverordneter von 1981 bis Juni 2002 (Wohnortwechsel), von 1985 bis 1993 stellvertretender Vorsitzender, von 1993 bis 2003 Vorsitzender der SPD-Fraktion.

Anschrift: Jakobspfad 6 b, 34497 Korbach. Telefon: 9219504,

E-Mail: fgrundmann1948@gmail.com

Rote Linsen - Kürbis - Eintopf

Zutaten:

4 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Öl zum Anbraten
800 g Kürbisfleisch
250 g rote Linsen
1 l Gemüsebrühe
4 Esslöffel Apfelessig
Salz und Pfeffer
150 g Crème fraîche
Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl anbraten. Das in kleine Stücke geschnittene Kürbisfleisch dazugeben und kurz mitbraten.

Die roten Linsen hinzufügen und alles mit Brühe ablöschen. Zugedeckt aufkochen lassen und auf niedriger Stufe etwa 30 Min. garen. Ab und zu umrühren.

Mit Essig und Gewürzen pikant abschmecken und Crème fraîche unterziehen.

Zum Servieren mit Schnittlauchröllchen garnieren!



Dr. Katharina Kappelhoff

geboren am 09.02.1988 in Hamm, verheiratet, 1 Kind.

Beruf: Geschäftsführerin.

Mitglied im Kreistag des Landkreises Waldeck-Frankenberg seit 2011.

Anschrift: Steinrückweg 2, 34497 Korbach.

E-Mail: mail@katharina-kappelhoff.de

Hobbys: Kochen, Wandern, Hörbücher, Kommunalpolitik

Rote Linsensuppe mit Ingwer und Curry

Zutaten (für vier Portionen als Vorspeise oder zwei Hungerige):

2 EL Öl	150 g rote Linsen, gewaschen und abgetropft
drei kleine Zwiebeln (150g), gewürfelt	400 g stückige Tomaten aus der Dose
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt	1 Dose (400 ml) Kokosmilch
30 g Ingwer (geschält und fein gewürfelt)	25 g Koriander, gehackt (wer mag)
1 EL Currypulver	600 ml Wasser
1/2 TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gewürfelte Zwiebeln in Öl unter häufigem Rühren langsam anbraten, bis sie weich und leicht angebräunt sind. Curry, Knoblauch, Chili und Ingwer zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Linsen zufügen und kurz mitbraten.

Zum Schluss Wasser, Tomaten, den Großteil des Korianders (kann auch gut weg gelassen werden, den mag nicht jeder), 1 TL Salz und Pfeffer dazu geben. Kokosmilch glatt rühren, ein paar Löffel zur Seite stellen und den Rest zur Suppe geben.

Aufkochen und dann bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln (die Linsen sollen noch spürbar sein und nicht komplett zerfallen).

Noch einmal abschmecken.

Zum Servieren mit der restlichen Kokosmilch beträufeln und ein paar Korianderblättchen darüber streuen

Zum Dippen, Löffeln oder Tunken passt prima etwas Baguette. Die Suppe schmeckt zu jeder Jahreszeit köstlich und ist ganz schnell zubereitet.



Karl Reiß

geboren am 21.11.1947 in Allendorf/Landsburg, verheiratet, 3 erwachsene Kinder, 3 Enkelkinder.

Pensionär.

Stadtverordneter von Januar 2015 bis März 2016. Mitglied des TSV Lengefeld, TC Korbach, Bürgerverein „Wir für uns“. Vorsitzender des Skatclubs „Waldecker Buben“, Kassierer im SPD-Ortsverein.

Anschrift: Rosenstraße 52, 34497 Korbach. Telefon: 3955 oder 0152

53179414. E-Mail: k.reiss@peuster.com.

Nordische Fischsuppe

Zutaten (für 6 Personen):

1300 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch, Kabeljau, Pangasius) frisch	2 EL Kräuterbutter
150 g Shrimps	2 Becher Crème fraîche à 200 g
1 Bund Suppengemüse	2 Gläser Fischfond à 400 ml
1/2 Gemüsezwiebel	200 ml Weißwein
1 große rote Chilischote, frisch	2 Zitronen
2 Knoblauchzehen	Dill
	Salz

Zubereitung:

Das Suppengemüse (2 große Möhren, ein Stück Sellerie, eine halbe Stange Porree - das Weiße) und die Zwiebel in gleich große Würfelchen schneiden, den Porree längs halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch und Chilischote hacken.

Alles zusammen in der Kräuterbutter anschwitzen. Mit gut 200 ml Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Fischfond mit derselben Menge Wasser dazugeben und die Crème fraîche einrühren. Mit Salz abschmecken. Alles zusammen kurz aufkochen lassen.

Jetzt die Fischfilets in nicht zu kleinen Stücken und die Shrimps dazugeben und alles zusammen auf ganz kleiner Flamme 15 Minuten ziehen lassen und mit Salz abschmecken.

Zitronenviertel und frischen, gehackten Dill extra dazu reichen, das Fischaroma soll nicht schon im Topf erschlagen werden.



Heike Weber

68 Jahre, nicht verheiratet.

Mitglied der SPD und der IG Bau. Früher langjähriges Mitglied der Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Juristen im Bezirk Hessen-Süd, ehemals Schöffin beim Jugendschöffengericht, später beim Sozialgericht.

Minestrone á la Genovese

Zutaten (für 4 Personen) :

300 g Tomaten	je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum
250 g Kartoffeln	Salz
eine Zwiebel	schwarzer Pfeffer
800 g Gemüse nach Wahl	4 Esslöffel Pesto
2 Esslöffel Olivenöl	50 g Parmesan oder Pecorino
1 Knoblauchzehe	
1 l Gemüsebrühe	

Zubereitung:

Tomaten überbrühen, häuten und entkernen. Kartoffeln und die Zwiebel schälen, waschen und klein würfeln. Das übrige Gemüse waschen und putzen, ebenfalls klein würfeln. Olivenöl in einem großen Topf leicht erhitzen, Zwiebel zugeben und goldgelb werden lassen. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Kartoffeln und Gemüse (ohne Tomaten) mit anschwitzen. Brühe angießen und aufkochen, die Tomaten einrühren.

Minestrone etwa 30 Minuten leise köcheln lassen. Kräuter hacken und unter die Minestrone rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Pesto unterziehen. Mit frisch gehobeltem Parmesan oder Pecorino bestreut servieren.

Abwandlung:

75 g Speck fein würfeln, leicht in einigen Tropfen Olivenöl auslassen. Die Zwiebel zugeben, dann weiter wie beschrieben.



Ralf Wiegelmann

geboren am 28.07.1976 in Brilon, ledig.
Beruf: Justizbeamter i.R.

Pressesprecher des SPD-Ortsvereins, Unterbezirksvorsitzender der AfA Waldeck-Frankenberg, stellvertr. Bezirksvorsitzender der AfA Bezirk Hessen-Nord, Mitglied im Forum Demokratische Linke DL 21 e.V., der IG Metall, 2. Vorsitzender des Sozialverbandes Deutschland in Korbach.
Anschrift: Eidinghäuser Weg 20, 34497 Korbach. Telefon 0171-7630410.
E-Mail: ralf.wiegelmann@afa-waldeck-frankenberg.de

Käsesuppe

Zutaten (für 10 Personen):

750 g Gehacktes
6 Stangen Porree
1 1/2 l gekörnte Brühe
400 g Sahne-Schmelzkäse
400 g Kräuter-Schmelzkäse
1 Dose geschnittene Pilze
1 Löffel Crème fraîche

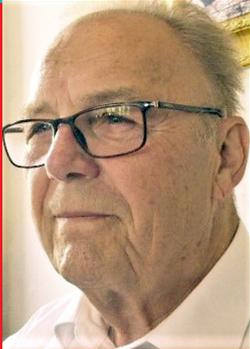
Zubereitung:

Das Gehacktes schön knusperig-braun anbraten. Den Porree in der Zwischenzeit in kleine Scheiben schneiden und gründlich waschen, abtropfen lassen. Danach den Porree zu dem bereits angebratenen Gehacktes geben und diesen ebenfalls einige Zeit mitschmoren lassen.

Nun kann 1 1/2 Liter Brühe angesetzt werden. Im Nachgang wird diese sodann mit dem Bratgut aus Gehacktem und Porree aufgefüllt. Weiter eingelassen werden der Sahne-Schmelzkäse, Kräuter-Schmelzkäse, die bereits abgetropften geschnittenen Pilze und Crème fraîche .

Die Suppe ist nun fast fertig und muss auf leichter Flamme ca. 50 Minuten vor sich hin köcheln, da der Schmelzkäse und der Porree noch zergehen müssen.

Zum Abschluss die Suppe mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Gerd Seewald

geboren am 17.04.1941 in Kassel, verwitwet.

Beruf: Realschullehrer i.R.

Schriftführer im SPD-Ortsverein, Beisitzer im Vorstand der Volkshochschule und des DRK.

Anschrift: Grüner Weg 25, 34497 Korbach. Telefon 64422 oder 0157 53072425.

Email: gerd.seewald@t-online.de.

Hobbys: Gasthund ausführen, Rettungsschwimmerausbildung bei der DLRG.

Wirsingintopf mit Hackfleisch

Zutaten (für sechs Personen):

195 g Speck, durchwachsen und geräuchert	375 ml Milch
600 g gemischtes Hackfleisch	Brühwürfel für 1/2 Liter
6 Zwiebeln	Muskat
900 g Wirsing	6 Tomaten
5 mittelgroße Kartoffeln	Salz
500 ml Wasser	Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

Den Speck würfeln und im Topf auslassen. Das Hackfleisch zugeben, braten, bis es krümelig wird.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Kurz mitbraten.

Den Wirsing putzen, waschen und in grobe Stücke zerteilen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides zur Fleisch-Zwiebel-Mischung geben. Wasser und Milch beifügen, den Brühwürfel darauf krümeln. Muskat darüberstäuben, dann den Deckel auflegen und alles 25-30 Minuten garen, ohne zwischendurch umzurühren.

Währenddessen die Tomaten überbrühen, schälen und in Würfel oder Achtel schneiden. Sie werden ganz zum Schluss unter den Eintopf gerührt.

Wer will, kann den Topfinhalt etwas mit dem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Bei den Kommunalwahlen am **14. März 2021** entscheiden Sie mit Ihrer Stimme über die künftige Zusammensetzung der Stadtverordnetenversammlung der Stadt Korbach und des Kreistages des Landkreises Waldeck-Frankenberg. Dabei gibt Ihnen das Wahlrecht viele Entscheidungs- und Einflussmöglichkeiten. Sie haben bei der Wahl zur Stadtverordnetenversammlung insgesamt 31 Stimmen, bei der Wahl zum Kreistag insgesamt 71 Stimmen.

Wenn Sie es ganz einfach haben wollen, können Sie, wie bei Bundes- und Landtagswahlen, mit einem Kreuz eine Partei wählen und damit alle ihre Stimmen für die Kandidatinnen und Kandidaten auf der Liste dieser Partei vergeben. Wenn Ihnen eine Kandidatin oder ein Kandidat besonders zusagt, können Sie ihr oder ihm durch Ankreuzen hinter dem entsprechenden Namen bis zu 3 Stimmen geben, bis ihre gesamten Stimmen (31 bzw. 71) aufgebraucht sind. Missfällt Ihnen jemand auf der Liste, können Sie dessen Namen streichen, sodass er keine Stimme erhält. Haben Sie eine Liste oben angekreuzt, erhält diese Partei ihre Stimmen, auch wenn sie einzelnen Kandidaten weniger als insgesamt 31 bzw. 71 Stimmen gegeben haben, keine ihrer Stimmen verfällt.

Wer will kann seine Stimmen aber auch Kandidatinnen oder Kandidaten auf verschiedenen Listen geben, indem er hinter deren Namen jeweils bis zu 3 Kreuze, auch auf verschiedenen Listen, anbringt. Aber Achtung: mitzählen nicht vergessen! Die Gesamtzahl der Kreuze darf in diesem Fall die Gesamtzahl ihrer Stimmen (also 31 bzw. 71) nicht überschreiten, sonst ist der Wahlzettel ungültig! Ungültig wird er auch, wenn darauf mehrere Listen angekreuzt sind.

Zur Vorbereitung ihrer Wahl wird Ihnen demnächst von der Stadtverwaltung ein Musterstimmzettel übersandt werden, auf dem Sie sich in Ruhe orientieren können.

Demokratie lebt von der Mitwirkung der Menschen. Jede gültige Stimme zählt und kann für den Ausgang einer Wahl entscheidend sein! Deshalb bitten wir Sie:

Gehen Sie am 14. März 2021 zur Wahl oder nutzen Sie, gerade in Anbetracht der Einschränkungen infolge der Corona-Pandemie, die Möglichkeit der Briefwahl.

Die **SPD** bietet Ihnen für Stadtverordnetenversammlung und Kreistag ausgewogene Listen mit hervorragenden Kandidatinnen und Kandidaten. Erfahrene Kommunalpolitikerinnen und -politiker und neue Kandidatinnen und Kandidaten bewerben sich um Ihre Stimmen, sie verdienen Ihr Vertrauen. Die **SPD** war in ihrer langen Geschichte immer Garant für demokratische und sachbezogene Entscheidungen zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger, sie wird es gemäß unserem Motto – **Mit Geschichte in die Zukunft** – auch künftig sein!

Geben Sie daher bei der Wahl zur Stadtverordnetenversammlung und zum Kreistag den Kandidatinnen und Kandidaten der **SPD** Ihre Stimmen, machen Sie Ihr Kreuz jeweils bei



Liste 3 – SPD.

Für Sie in den Kreistag

Unsere Korbacher Kandidatinnen und Kandidaten für den Kreistag Waldeck-Frankenberg



Dr. Katharina Kappelhoff
Listenplatz 306



Christina Vesper-Münnich
Listenplatz 318

Korbach

SPD

Listenplatz 339
Henrik Ludwig

Listenplatz 344
Achim van der Horst

