

DIE BESTEN REZEPTE FÜR WIESMOOR MIT KOMPETENZ, DYNAMIK UND ERFAHRUNG



2 Christlich Demokratische Union Deutschlands **CDU**

Wahlvorschlag
Gesamtliste CDU 

1 Friedhelm Jelken
Schweinefilet vom Grill 

2 Klaus Dieter Reder
Mehlpütt 

3 Friederike Dirks
Pfirsich-Maracuja-Torte 

4 Hendrik Dömel
Hawaiitoast 

5 Walter Harms
Schweinefilet-Baguette 

6 Ingo Lenz
Schwarzwaldbecher 

7 Wilfried Ahlers
Rinderrouladen à la Cordon bleu 

8 Dr. Jürgen Hepke
Biersuppe 

9 Axel Jäger
Eierlikör 

10 Sven Schnau
Salsa-Salat 

11 Martin Aden
Möhren-Kartoffel-Eintopf 

12 Hilke Albers
Zimt-Mascarpone-Torte 

13 Ljilana Radenkovic
Cevapcici 

14 Annemarie Martens
Fischeintopf 

15 Jens Amelsberg
Gyrosauflauf 

16 Trautlinde Hedemann
Flammkuchen
Tomate-Mozarella 

17 Marco Hollwedel
Spinat-Nudel-Auflauf 

18 Reiner Zigan
Putenröllchen mit Pesto 

19 Ingrid Schoon
Päckchen-Dessert 

Am 11. September 2011:
Alle Stimmen für die CDU! 



CDU

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

eine kluge Lebensweisheit besagt: Wer für andere kocht, dem ist das Wohlergehen seiner Mitmenschen wichtig. In diesem Heft verraten die Stadtratskandidaten der CDU Wiesmoor ihre persönlichen Lieblingsrezepte, mit denen sie anderen Menschen gerne Freude bereiten.

Braucht Wiesmoor gute Rezepte?

Wir meinen ja. Denn unsere Stadt hat das beste Team verdient. Das Geheimnis unserer Küche: Wir kennen gut bekömmliche Zutaten, würzen mit Kreativität und Sachverstand und blicken über den Tellerrand hinaus.

Das Wohlergehen unserer Stadt liegt uns am Herzen. Darum werben wir um Ihre Stimme bei der Kreis- und Stadtratswahl am 11. September 2011.

Ihr CDU-Team



CDU

1. FRIEDHELM JELKEN SCHWEINEFILET VOM GRILL

Zutaten für vier Personen:

1 großes Schweinefilet ca. 800g
2 Knoblauchzehen
½ Teelöffel Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
Thymian
Oregano
4 EL Öl



Zubereitung:

Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen abziehen und mit Salz im Mörser zerdrücken, Pfeffer, Thymian und Oregano untermischen und die Gewürzpaste mit dem Öl verrühren. Das Filet gründlich damit einpinseln und 30 Minuten marinieren. Das Fleisch abtropfen lassen und auf dem Grill ca. 20 Minuten grillen. Das Fleisch zwischendurch mehrmals wenden und mit der Marinade bestreichen.

Vor dem Servieren noch leicht nachsalzen.

CDU Fraktionsvorsitzender

Ortsvorsteher in Zwischenbergen

„Kommunalpolitisches Engagement ist für mich eine Ehrensache!

Bodenständige Kommunalpolitik zum Wohle unserer

Wiesmoorer Mitbürger Wiesmoor auch in den nächsten Jahren in allen Bereichen voranzubringen.

Hierfür würde ich mich auch in Zukunft wieder einsetzen.“



CDU

2. KLAUS DIETER REDER MEHLPÜTT

Zutaten:

½ Liter Milch
100g Zucker
75g Margarine
eine Prise Salz
400g Mehl
1 Packung Backpulver

Zubereitung:

½ Liter Milch (etwas anwärmen); 100g Zucker mit 75g Margarine verrühren, erwärmte Milch und eine Prise Salz dazugeben, 400g Mehl und 1 Backpulverpaket. Alles in eine gefettete, mikrowelleneignete Schüssel geben. Ohne Deckel 15 – 20 min bei 600 Watt backen



„Als Vorsitzender des CDU-Stadtverbandes sehe ich es als meine Aufgabe an, Wiesmoor als Blüte Ostfrieslands zu bewahren. Dazu bedarf es Wiesmoor voranzubringen, verkrustete Strukturen in der Stadt aufzubrechen und den heutigen Veränderungen Rechnung zu tragen. Schon allein aus Verantwortung gegenüber den hier lebenden Bürgern und ihren Familien.“



CDU

3. FRIEDERIKE DIRKS

PFIRSICH-MARACUJA-TORTE

Zutaten:

3 frische Eier	100g Zucker
100g Mehl	2TL Backpulver
1 Dose Pfirsiche	Zitronensaft
500g Sahnequark	50g Zucker
8 BL. Gelatine	½ Sahne
100g Puderzucker	
1/4 l Maracujasaft	
2 P. Dessert-Soßenpulver	

Zubereitung:

Aus Eiern, Zucker und Mehl einen Biskuitteig rühren. Den Teig in eine Springform füllen, glatt streichen und bei 180°C 30 Minuten backen.

Die Pfirsiche abtropfen lassen und den Quark mit dem Zitronensaft und dem Zucker verrühren. Die Gelatine auflösen und unter die Quark-Zitronen-Creme rühren. Die Sahne mit Sahnefest und Vanillezucker steif schlagen und ebenfalls unterheben.

Den Maracujasaft mit dem Dessert-Soßenpulver in einem Schüttelbecher verquirlen. Den Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen, mit einem Tortenring umgeben und mit den abgetropften Pfirsichen belegen. Darauf die Quark-Zitronen-Creme streichen und auf die Quarkmasse die Maracujasoße geben.



“Seit 5 Jahren setze ich mich im Stadtrat für junge Familien, Mütter und berufstätige Frauen ein.

Kinder sind ein wichtiges Gut und wichtig für unsere Zukunft. Sie brauchen unsere Unterstützung und Förderung.

Hierbei ist die Standortsicherung der Grundschulen ein bedeutender Faktor.“



CDU

4. HENDRIK DÖMELT HAWAITOAST

Zutaten für 2 Portionen:

4 Scheiben Toastbrot
4 Scheiben Kochschinken
2 Scheiben Ananas
4 handvoll Käse (Emmentaler),
gerieben



Zubereitung:

Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2 Scheiben Toastbrot jeweils mit einer
Scheibe Schinken, $\frac{3}{4}$ des Streukäses
und mit einer Scheibe Ananas
belegen. Die anderen beiden Scheiben
zuerst mit dem restlichen Käse
bestreuen und dann die zweite
Scheibe Schinken darauf legen.

Die beiden Scheiben Toast nicht
zusammengeklappt in den
vorgeheizten Ofen legen. Bei 200°C
auf der mittleren Schiene solange
backen, bis der Käse zerlaufen ist und
die Toasts schön knackig sind.
Anschließend zu einem Sandwich
zusammenklappen und servieren.

„Meine Ziele sind die Jugend mehr in die Politik einzubinden um die große Verdrossenheit zu bewältigen und auch ihre Anliegen vorzubringen. Und um diesem eine Stimme zu geben habe ich mich dazu entschlossen, mich zur Wahl aufstellen zu lassen.“



5. WALTER HARMS SCHWEINEFILET-BAGUETTE

Zutaten für 4 Portionen:

500g Schweinefilet
3 EL Brotaufstrich Kräuter-Tomate
1 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 Vollkornbaguette oder
4 Kürbiskernbrötchen
100g Schafskäse
1 orangene Paprika



Zubereitung:

Das Schweinefilet in kleine Medaillons schneiden, den Brotaufstrich mit dem Olivenöl vermischen und die Medaillons darin eine Stunde marinieren. Nebenbei das Brot in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Schweinefilet auf einer Grillschale von jeder Seite 3 Minuten grillen. Auf einen Teller legen und zugedeckt kurze Zeit nachziehen lassen. Die Brotscheiben 5 Minuten kross grillen.

Den Großteil des Käses auf den Brotscheiben verstreichen und darauf die Medaillons legen. Das Ganze dann mit Paprikastreifen und einigen Käsestückchen verzieren.

„25 Jahre bin ich nun schon im Stadtrat von Wiesmoor. Ich danke für das Vertrauen meiner Wähler.

Jedem recht machen kann man es in der Politik leider nicht, aber ich versuche weiter zu kämpfen und gebe mein Bestes. Auf jeden Fall werde ich geradlinig bleiben.

Viele Dinge mache ich freiwillig für die Öffentlichkeit. Als nächstes organisiere ich wieder das Kürbisfest im Oktober.“



6. INGO LENZ

SCHWARZWALDBECHER

Zutaten:

¼ Liter Milch
75g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
20 Gramm Stärkemehl
1 Prise Salz
250g Sahnequark
3 EL Kirschwasser
¼ Liter Sahne
1 Glas Sauerkirschen
3 g Brockenschokolade



Zubereitung:

Aus der Milch, dem Zucker, dem Vanillezucker, dem Stärkemehl und der Prise Salz einen Pudding kochen und diesen zum Abkühlen auf flache Teller geben.

Dann den Sahnequark schaumig rühren, den Pudding löffelweise dazugeben und alles mit dem Kirschwasser abschmecken.

Die Sahne steif schlagen und unterheben. Danach die Sauerkirschen schichtweise mit der Creme in Gläser füllen und abschließend mit der Schokolade garnieren.

Der Saft der Kirschen kann angedickt dazugereicht werden.

„Ich heiße Ingo Lenz, bin 29 Jahre alt, staatlich geprüfter Betriebswirt und bewirtschafte zusammen mit meinen Eltern in 3. Generation unseren landwirtschaftlichen Familienbetrieb.

Ich kandidiere in diesem Jahr erstmals für den Stadtrat, da ich die Zukunft Wiesmoors langfristig aktiv mitgestalten möchte.“



7. WILFRIED AHLERS

RINDERROULADEN À LA CORDON BLEU

Zutaten für 4 Personen:

4 Rouladen vom Rind
4 Scheiben gekochter Schinken
4 Scheiben Käse (Gouda oder Edamer)
Salz, Pfeffer, Senf, Öl



Zubereitung:

Die Rouladen auslegen und abtupfen. Danach einseitig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Kochschinken und Käsescheiben dritteln und mittig auf das Fleisch legen. Die Rouladen zusammenrollen und binden oder mit Rouladennadeln verschließen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Danach mit Wasser auffüllen und ca. 90 Minuten schmoren.

Dazu serviere ich je nach Jahreszeit gedünsteten Rotkohl oder Rotkohlsalat und Salzkartoffeln.

„In Wiesmoor hat sich seit Bestehen sehr viel getan, worauf man mit Zufriedenheit rückblicken kann.

Gerade deshalb müssen wir unsre Stadt auch für die Zukunft weiterentwickeln.

Dabei dürfen wir aber nicht die Bedürfnisse unserer Außenbereiche vergessen!

Dafür werde ich mich einsetzen“



CDU

8. DR. JÜRGEN HEPKE BIERSUPPE

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

125 Gramm dunkles Roggenbrot
1,5 L Wasser
2 Tassen Bier
1 Teelöffel Zucker
1 Tasse Sahne
Schale und Saft von einer Zitrone
eine Messerspitze gemahlene
Zimt
1/8 Liter geschlagene Sahne



Zubereitung:

Das Brot zerbröseln und mit Wasser und Bier aufkochen.
Sobald die Suppe dicklich wird, das Ganze durch ein Sieb geben.
Nun die Sahne, den Zitronensaft mit Schale und den Zimt dazu geben.
Dann alles noch einmal aufkochen.

Zum Anrichten auf jeden Teller noch etwas geschlagene Sahne oben drauf geben.

*„Ich sehe Wiesmoor als eine Stadt, die so viel Lebensqualität und Wohnqualität wie möglich bieten sollte.
Daraus folgt dann automatisch auch eine weitere Ausrichtung auf die touristische Attraktivität für alle Altersklassen.
Wiesmoor sollte ein Ort sein in dem man gerne verweilt - auch auf Dauer.“*



9. AXEL JÄGER EIERLIKÖR

Zutaten:

6 Eigelb
250 g Zucker
1 Paket Vanillinzucker
1 Messerspitze frische Vanille
250g Kondensmilch
250g Doppelkorn



Zubereitung:

Die Eigelb, den Zucker, den Vanillinzucker und die frische Vanille in einem heißen Wasserbad schaumig verrühren.

Die Kondensmilch und den Doppelkorn hinzufügen und alles auf ca. 80°C erwärmen, dadurch werden eventuelle Bakterien abgetötet.

Das Ganze heiß in eine Zierflasche abfüllen oder sofort mit Sahne und etwas Schokoraspel genießen.

Eierlikör

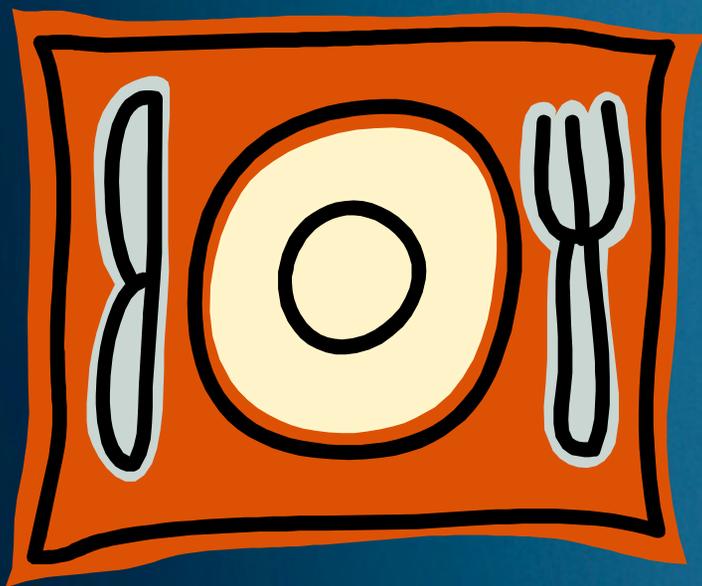
„Meine Ziele sind:

Stärkung der Wirtschaft durch Unterstützung des Tourismus!“



CDU

**WIR WÜNSCHEN VIEL
FREUDE BEIM
KOCHEN, GUTES
GELINGEN
UND „GUTEN APPETIT“**



CDU

MIT ANGERICHTET HABEN:

Office Partner GmbH

• Büro- und Objekteinrichtungen •

- Stuhlstudio
- Sitzprobe vor Ort
- Konferenzraumlösungen
- Chefszimmer
- Tresen- / Empfangsanlagen
- CAD Büroplanung
- Fachmännische Montage inklusive
- Sonderanfertigungen
- Behindertengerechte Arbeitsplätze



Entspanntes Arbeiten mit Hero und Ataros-2 von **interstuhl**

Office Partner GmbH • Kieler Straße 9 • 26382 Wilhelmshaven
Telefon 0 44 21 / 74 80 90 • Telefax 0 44 21 / 74 80 9 29 • www.officepartner-whv.de



CDU

- Fenster
- Haustüren
- Wintergärten
- Holztreppe
- Zimmertüren
- Holzfußböden
- Innenausbau



Oldenburger Str. 38 • 26639 Wiesmoor
 Telefon: 0 49 44 / 913 360 • Fax: 0 49 44 / 913 366
www.wilken-holztechnik.de



DIE BESTEN REZEPTE

UNSERE ZUTATEN FÜR EINE ATTRAKTIVE STADT

- Solide Finanzen, leistungsfähig und Verantwortungsvoll
- Serviceorientierte Verwaltung
- Mehr Geld für die Straßensanierung
- Erdverkabelung der Wiesmoorer Hochspannungsleitungen
- Generationen vereinen
- Vereinsförderung
- Wirtschaftsförderung und Schaffung von Arbeitsplätzen
- Aktive Förderung von Familie, Bildung, Kultur und Ehrenamt
- Denn nur gemeinsam können wir die Entwicklung unserer Stadt gestalten.

CDU – Stadtverband Wiesmoor

Malvenweg 3
26639 Wiesmoor

0 49 44 - 91 29 64

0 49 44 - 9 14 59 09

info@CDU-Wiesmoor.de

www.cdu-wiesmoor.de



10. SVEN SCHNAU SALSA-SALAT

Zutaten:

Eisbergsalat
1 Tüte Chili-Tortilla-Chips
/Nachos
300g Hackfleisch (Kann auch
weggelassen werden!)
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
Handvoll Röstzwiebeln
1 Flasche Salsa-Sauce
1 – 2 Becher Saure Sahne
1 Beutel geriebener Käse



Zubereitung:

Den Eisbergsalat klein schneiden und in eine Schüssel geben. Dann ca. 8 Chips aus der Tüte herausnehmen und den Rest in der Tüte zerbröseln und über den Salat streuen. Danach das Hackfleisch in der Pfanne anbraten, etwas abkühlen lassen und auf die Nachos geben.

Die Bohnen und den Mais gemischt über das Hackfleisch geben und die Röstzwiebeln sowie die Salsa darüber geben. Anschließend die saure Sahne löffelweise über den Salat tupfen und zum Schluss den geriebenen Käse über den Salat geben sowie den Salat mit den herausgenommenen Chips garnieren.

“ Ich setze mich ein für:

- Stärkung und Ausbau Wiesmoors als Wirtschafts- und Tourismusstandort in Verbindung mit der Optimierung der kommunalen Infrastruktur.*
- Förderung und Pflege des Sport- und Freizeitangebotes und der örtlichen Sportstätten.“*



CDU

11. MARTIN ADEN

MÖHREN-KARTOFFEL-EINTOPF

Zutaten für 2 Personen:

600 g Möhren
200 g Kartoffeln
1 EL Gemüsebrühe
1/2 TL Frutilose
2 TL Butter
etwas gehackte Petersilie

Zubereitung:

Möhren würfeln. 1/4l Wasser zum Kochen bringen, Möhren hinein geben und ca. 5 Minuten vorgaren. In der Zwischenzeit die Kartoffeln klein schneiden und zu den Möhren geben. Ca 12-15 min leicht köcheln lassen. Gemüsebrühe, die Frutilose und die Butter hinzu geben. Servierfertig mit Petersilie bestreuen.



„Falls es mit der Wahl klappen sollte, würde ich mich gerne für junge Familien einsetzen.“



12. HILKE ALBERS

ZIMT MASCARPONE TORTE

Zutaten:

200 g Spekulatius
100 g weiche Butter oder
Margarine
6 Bl. weiße Gelatine
500 g Mascarpone
500 g Magerquark
200 g Zucker
1 Eßl. Zimt, 4 Eßl. flüssiger
Honig
250 g + 200 g Schlagsahne, evtl.
Sahnefest
Zimt zum Verzieren



Zubereitung:

Spekulatius in Gefrierbeutel mit Teigrolle zerbröseln. Brösel und Butter gut verrühren. Tortenplatte mit Tortenring umschließen. Masse einfüllen, am Boden andrücken und 30 Min. kalt stellen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mascarpone, Quark und Zucker verrühren. Zuletzt Zimt und Honig zufügen und unterrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Erst etwas Mascarpone Masse einrühren, dann unter die restliche Masse rühren.

250 g Schlagsahne steif schlagen, gleichmäßig unter die Masse heben, auf den Boden geben und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Restliche Sahne steif schlagen, mit Spritzbeutel Tuffs auf die Torte spritzen und mit Zimt bestreuen.

“Mein Schwerpunkt liegt in den Bereichen Jugend, Schule, Sport und Soziales. „Frauenpower“ ist bei diesen Themen besonders gefragt, denn da sind wir oft näher am Geschehen.“



CDU

13. LJILANA RADENKOVIC CEVAPCICI

Zutaten:

600 g Hackfleisch vom Schwein
3 Zehen Knoblauch
2 TL Paprikapulver, rosenscharf
½ TL Salz
1 TL Pfeffer
1 Tüte Backpulver



Zubereitung:

Die Knoblauchzehen am besten mit einer kleinen Prise Salz in einem Mörser stampfen und mit dem Hackfleisch vermischen. Dann das Salz, den Pfeffer, die Rosenpaprika (wer mag nimmt scharfes Chilipulver) dazugeben und gut durchkneten. Zum Schluss das Backpulver dazugeben, dadurch werden die Cevapcici schön locker. Noch etwa 5 Minuten weiterkneten (wie Teig), Fleischkugeln etwas größer als Tischtennisbälle formen und dann zur Rolle formen. Die Cevapcici mindestens 2 Stunden ziehen lassen vor dem Grillen - können aber auch in der Pfanne ausgebraten werden.

“Die Zusammenarbeit mehrerer Generationen im Rat der Stadt Wiesmoor gefällt mir. Junge Menschen müssen die Möglichkeit haben, aus dem Erfahrungsschatz vorheriger Generationen schöpfen zu können, um Frieden, Ordnung und Zusammenhalt in unserer Gesellschaft zu erhalten.“



CDU

14. ANNEMARIE MARTENS FISCHEINTOPF

Zutaten:

600g Fischfilet
100g gewürfelten Speck
3EL Öl
4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
1 Stange Lauch
400g Kartoffelwürfel



Zubereitung:

Den Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer über das Fischfilet geben und stehen lassen. Den gewürfelten, durchwachsenen Speck mit Öl andünsten.

Die Zwiebeln, die Knoblauchzehe, die Möhren und die Stange Lauch klein schneiden, dazugeben und dünsten. Nach Geschmack ein wenig klare Fleischbrühe und die Kartoffelwürfel dazugeben und 20 Minuten garen.

Danach 1 Lorbeerblatt, ein wenig Basilikum und Fischfilet dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

„Meine Themen, die ich im Stadtrat weiterhin vertreten werde, ist der Erhalt der Straßen, Fuß- und Radwege. Dieses auch in Zusammenarbeit mit dem Amt für Kreisstraßen und dem Straßenbauamt in Aurich. Auch die Schulpolitik muss weitergehen, denn die Kinder sind die Zukunft in unserer Region.“



15. JENS AMELSBURG GYROSAUFLAUF

Zutaten:

1kg Gyros
1 Dose Pfirsiche
1 Becher Sahne
1 Becher Schmand
Salz, Pfeffer, Fondor, Zucker,
Curry
Evtl. Ketchup
Käse gerieben



Zubereitung:

Das Gyros in einer Auflaufform im Backofen ausbacken oder in der Pfanne leicht anbraten. Die Pfirsiche in Spalten schneiden und über das Fleisch schichten. Sahne steif schlagen und mit Schmand vermengen, dann mit den Gewürzen abschmecken und über die Pfirsiche geben. Mit Käse bestreuen und für ca. 40 Minuten bei 175° C im Backofen fertig garen.

Dazu kann man wahlweise Pommes, Kartoffelecken oder Reis servieren.

„Ich möchte die Entwicklung Wiesmoors als Wohnort für alle Altersschichten weiter mit vorantreiben. Wiesmoor darf aber nicht nur als Wohnort für die Menschen interessant sein, sondern muss durch Gewerbeansiedlungen auch entsprechend Arbeitsplätze für alle Alters- und Bildungsstufen bieten. Verkehrspolitisch ist Wiesmoor zu "dunkel". Eine Erweiterung und Verbesserung der Straßenbeleuchtung ist hinsichtlich Schulwegssicherung, Tourismus und für alle Einwohner ein Punkt, den ich gerne verbessern möchte.“



CDU

16. TRAUTLINDE HEDEMANN FLAMMKUCHEN TOMATE-MOZARELLA

Zutaten:

1 Packung Flammkuchenteig
150 g Creme Fraiche
150 g Cherrytomaten
1 Packung Mozzarella
100 g Parmaschinken
Ruccola (so viel man mag)
Salz / Pfeffer



Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Anschließend die Tomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Den Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen und mit Creme Fraiche bestreichen. Anschließend mit dem Parmaschinken, den halbierten Tomaten und den Mozzarellascheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei 220 Grad etwa 25 – 30 Minuten backen. Ca. 5 Minuten bevor der Flammkuchen fertig ist, den Ruccola darüber verteilen und zu Ende backen.

“Ich würde mich für eine bessere Integration der Behinderten einsetzen..”



CDU

17. MARCO HOLLWEDEL SPINAT NUDEL AUFLAUF

Zutaten für 3 Personen:

250g Nudeln
500g gemischtes Hackfleisch
450g Rahmspinat, tiefgekühlt
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Gemüsebrühwürfel
100 ml Sahne
Geriebener Käse zum Überbacken
etwas Milch, Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Hackfleisch anbraten und danach die Zwiebeln sowie den Knoblauch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse dann mit dem kleingebröselten Brühwürfel überstreuen und durchbraten. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen. Sobald die Hackfleischmasse durchgebraten ist, den noch gefrorenen Spinat darauf verteilen und bei geringer Wärmezufuhr auftauen lassen.

Nachdem der Spinat aufgetaut ist, alles mit etwas Milch und den Nudeln vermischen und in eine Auflaufform geben. Die Sahne darüber gießen, das Ganze mit Käse bestreuen und 10 Minuten bei 180°C im Ofen überbacken.

“Mit 23 Jahren gehöre ich eher zu den Jünglingen in der Politik. Doch ich werde beweisen, dass man sich auch im jungen Alter für Politik interessieren und diese aktiv mitgestalten kann.

Meiner Meinung nach fehlt im Stadtrat jemand, der die Sichtweise der Jugendlichen versteht und diese vertritt.“



18. REINER ZIGAN PUTENRÖLLCHEN MIT PESTO

Zutaten für 4 Personen:

4 Putenschnitzel
150 g Pesto alla Genovese
2 EL Olivenöl
125 ml Gemüsebrühe
einige Basilikumblätter



Zubereitung:

Die Schnitzel ganz flach klopfen und mit dem Pesto bestreichen. Schnitzel zusammenrollen und mit einem Holzstäbchen feststecken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenröllchen darin von allen Seiten gut anbraten. Die Brühe angießen und die Röllchen weitere 12 Minuten köcheln, bis sie gar sind.

Die Röllchen nach Belieben in Scheiben schneiden und mit Basilikum garniert servieren. Dazu frisches Stangenbrot und Salat reichen.

„Als ortsansässiger Makler kenne ich Land und Leute. Daher setze ich mich für mehr Bürgernähe ein, so dass die Wiesmoorer Kommunalpolitik eine Politik für Jedermann wird. Ich möchte mehr darüber erfahren, was Ihnen als Wiesmoorer am Herzen liegt, bin offen für Anregungen und würde mich freuen diese zu verwirklichen.“



CDU

19. INGRID SCHOON PÄCKCHEN DESSERT

Zutaten für ca. 6 Päckchen:

2 Birnen
2 Bananen
300g Trockenfrüchte (Aprikosen,
Datteln, Feigen gemischt)
200 g Mandelblättchen
4 Kaffeelöffel brauner Zucker
Butterbrotpapier (6 * 25cm x 25cm)



Zubereitung:

Alle Früchte klein schneiden, mit den Mandelblättchen und dem Zucker vermischen.

Auf 6 Stücke Pergamentpapier verteilen und das Papier mit Bast zubinden.

Bitte keine Kunststoffschnur verwenden und so zubinden, dass sie leicht geöffnet werden können, am Besten mit einer Schleife.

Die Päckchen auf einem Backblech ca. 20 Minuten auf 200° C „backen“.

Serviert werden sie mit Eis (Vanille oder Walnuss mögen wir am liebsten dazu) auf einem Teller, wo sie vom Gast geöffnet werden. So bleiben sie heiß und man hat mal eine neue Variation von „Heiß auf Eis“.

Natürlich ist der Phantasie hier keine Grenze gesetzt, ich würde mich freuen zu hören, welche Variante den Wiesmoorern schmeckt.

„Jeder hat seine Päckchen zu tragen- und leider sind sie meistens nicht so süß. Ich möchte mithelfen, dass jeder sich hier wohl fühlt und die Belastungen gerade für junge Familien nicht zu groß werden. Deshalb haben wir im Schulausschuss dafür gesorgt, dass in Wiesmoor auch an den Grundschulen Ganztagsbetreuung möglich, aber kein Zwang wird. Außerdem möchte ich den Ortsteil Voßbarg fördern und noch lebenswerter machen.“



CDU

UNSERE KREISTAGSKANDIDATEN AUS WIESMOOR



VON LINKS NACH RECHTS:
FRIEDHELM JELKEN
FRIEDERIKE DIRKS
KLAUS-DIETER REDER
ANNEMARIE MARTENS

NICHT MIT AUF DEM FOTO:
MARCO HOLLWEDEL



CDU

11. SEPTEMBER 2011
WÄHLEN SIE DIE
BESTEN REZEPTE
FÜR UNSERE STADT!



CDU