



Am 25. Mai 

WIR HABEN DIE BESSEREN

KULINARISCHEN UND POLITISCHEN

REZEPTE

Spaghetti mit Rucola Pesto

(für ca. 10 Personen)

1 kg Spaghetti bissfest kochen

Pesto:

4 Bund Rucola

2 Dosen gesalzene Cashewkerne

ordentlich Olivenöl nach Gefühl

Salz

Muskatnuss

eine Prise Zucker oder etwas Ahornsirup

Alle Zutaten pürieren.

Das Pesto unter die al dente gekochten Spaghetti mischen und sofort servieren.

Dazu Baguette, Salat und einen schönen Weißwein reichen.



Thomas Geisel
Oberbürgermeisterkandidat
Kavalleriestr. 16, 40213 Düsseldorf
0211-13622120
tg@thomasgeisel2014.de

Ich stehe für klare Ziele:

- Eine aktive Wirtschaftspolitik sichert die Grundlagen unseres Wohlstandes. Sie schafft einen fairen Ausgleich zwischen unternehmerischen Interessen und den Anforderungen an eine gesunde Stadtentwicklung.
- Eine aktive Wohnungsbau- und Stadtentwicklungspolitik sichert die soziale Durchmischung und die Gleichwertigkeit der Lebensverhältnisse in den einzelnen Stadtteilen. Die Entwicklung der Innenstadt und der Stadtteile muss ausgewogen erfolgen.
- Leben und Wohnen in Düsseldorf muss für alle bezahlbar bleiben.
- Das breitgefächerte kulturelle Angebot muss erhalten bleiben und braucht Planungssicherheit. Eine kurzfristige, nach Kassenlage ausgerichtete Kulturpolitik gefährdet den Ruf unserer Stadt als Kulturmetropole.
- Eine moderne und effiziente Verkehrspolitik verhindert Staus und schont die Umwelt.
- Eine nachhaltige, solide Haushaltspolitik erhält uns die kommunalpolitischen Handlungsmöglichkeiten.

Spaghetti mit Krabbensoße

(für 4 Personen)

Zutaten:

500 g Spaghetti

200 g Kräuterfrischkäse

0,1 l Sahne

0,1 l Wasser

1 Teelöffel gekörnte Gemüse- oder Hühnerbrühe

250 g Tiefkühl-Krabben

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser in 8-10 Minuten bissfest kochen.

Kräuterfrischkäse mit Sahne und Wasser verrühren und erhitzen.

Mit gekörnter Brühe sowie Pfeffer würzen.

Krabben in der Soße erwärmen (nicht kochen, dann werden die Krabben sehr hart).

Vielleicht mit fein geschnittenem Schnittlauch würzen.

Dazu ein kleines Salattellerchen:

Pro Person 5 kleine Mozzarella-Kugeln und 6-8 kleine Tomaten halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und einen Spritzer Balsamico-Creme unterrühren. Schmeckt lecker auch mit einigen klein geschnittenen Rucolablättern.



Helga Leibauer
Ratsfrau für Gerresheim-Süd
Am Pesch 28, 40625 Düsseldorf
0211 29 82 20
helgaleibauer@arcor.de

Auf das Älterwerden vorbereiten

Ältere Menschen wollen so lang wie möglich in ihrem vertrauten Umfeld leben. Um dies zu ermöglichen, müssen noch viele Barrieren abgebaut werden, vor allem in Wohngebäuden und öffentlichen Einrichtungen.

Stadtteilwegweiser sollten Hinweise auf barrierefrei erreichbare Arztpraxen und Geschäfte enthalten. Alternativ können Hausbesuche, Hol- und Bringdienste angeboten und bekannt gemacht werden.

Der Straßenraum, aber auch die Geschäfte müssen den Bedürfnissen der Älteren angepasst werden: Ruhebänke, große Beschriftungen, helle Beleuchtung, Platz für Rollatoren und Rollstühle. Auf den Einkaufsstraßen muss die zulässige Höchstgeschwindigkeit auf 40 km reduziert werden. Im Einkaufsbereich der Heyestraße ist dringend eine Fußgängerampel erforderlich. Der Umbau der Haltestellen muss kontinuierlich vorangehen.

Ich will mich dafür einsetzen, dass es Betreuungsangebote in den Wohnquartieren gibt. Jung und Alt können viel voneinander lernen, das will ich fördern.

Schweinefilet im Speckmantel

(für 4 Personen)

- 1 kg Schweinefilet
- 16 Scheiben Frühstücksspeck
- 2 Becher Crème fraîche
- 1 Becher Sahne
- 1 Paket italienische Kräuter
- 1 Dose Tomaten
- Salz, Pfeffer, Curry
- Tomatenketchup
- 16 Zahnstocher

Filet in 16 Scheiben schneiden und mit Speck umwickeln, Zahnstocher durchstecken, in eine große Auflaufform legen.

Crème fraîche mit der Sahne verrühren, soviel Ketchup hineinrühren, dass die Soße hellrosa wird. Kräftig mit Pfeffer und Curry würzen und mit Salz abschmecken.

Tomaten abtropfen lassen, zum Fleisch legen und mit der Soße übergießen.

Bei 200 Grad 1 - 1 1/2 Stunden in den Backofen geben (nicht zudecken).



Prof. Dr. Rudi Voller
Ratsherr für Grafenberg, Hubbelrath
Knittkuhl und Ludenberg
Am Koppelshof 37, 40629 Düsseldorf
rvoller@t-online.de

Rezept für bessere Bildung:

Man nehme viele Kinder, behinderte und nicht-behinderte, deutsche und ausländische, getaufte und ungetaufte, Mädchen und Jungen, engagierte Lehrer, gut ausgestattete Kindertagesstätten und Schulen mit kleinen Gruppen und Klassen und guter Betreuung.

Man gebe Lernziele vor und eröffne Freiräume.

Man sortiere nicht vor oder aus, sondern lasse gemeinsam lernen und eröffne jedem Kind dieselben Chancen auf den Schulabschluss, den es bei guter individueller Förderung erreichen kann.

Dann werden wir die beste Voraussetzung für eine Zukunft mit einem sozialen Miteinander in Wohlstand schaffen.

Lachsfilet mit Rote-Bete-Salsa

(für 2 Personen)

2 Wildlachsfilets (je 120-150 g, oder ein anderes Fischfilet) Salz, Pfeffer

100 g geröstete, gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas)

100 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)

2 Frühlingszwiebeln

2 TL kleine Kapern

1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 EL Zitronensaft

2 EL Tiefkühl-Dill

3 EL Öl

Die Fischfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Fisch auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Die gerösteten Paprikaschoten und die Roten Bete auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann fein würfeln.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Alles mit Kapern, Zitronenschale, Zitronensaft, dem Dill und 2 EL Öl in einer Schüssel vermischen.

Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3-4 Min. gold-braun braten. Mit der Rote-Bete-Salsa servieren.

Bei Bedarf gemeinsam mit Kartoffel-Drillingsen als Beilage servieren.
Bon Appetit



Fabian Zachel

Vorsitzender der SPD im Stadtbezirk 7

Ratskandidat für Gerresheim-Nord

Kandidat für die Bezirksvertretung 7

zachel.spd@googlemail.com

Mein politisches Rezept:

Gute Kommunalpolitik heißt für mich, das Potential unseres Stadtteils bestmöglich zu nutzen. Gemeinsam mit Ihnen möchte ich die richtigen Weichen für Gerresheim und Düsseldorf stellen. Dabei gilt es, die hohe Lebensqualität unseres Stadtteils zu erhalten und weiter auszubauen. Folgende Dinge liegen mir dabei besonders am Herzen:

- Ein Bürgerhaus als zentrale Anlaufstelle des gemeinschaftlichen, kulturellen und Vereinslebens in Gerresheim.
- Die Zeit des Umbaus der Benderstraße bestmöglich zu gestalten, mit einem starken Miteinander, an dem sich alle Bürgerinnen und Bürger aktiv beteiligen.
- Der Erhalt der Linie 713 bis zum Krankenhaus.
- Auch in Zukunft bezahlbares Wohnen in Gerresheim!

Crepes mit geräuchertem Lachs, Forelle und Frischkäse

Teig:

90g Mehl, 1 Ei, 1 Eigelb, 250 ml Milch, 1 EL zerlassene Butter und eine Prise Salz zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Beschichtete 24 cm Pfanne erhitzen (ca.2/3 dessen, was der Herd hergibt). Wenn die Pfanne die richtige Temperatur hat, mit zerlassener Butter dünn einpinseln, den Pfannenboden dünn mit Teig bedecken. Wenn die untere Seite goldbraun ist, wenden. Auf der anderen Seite goldbraun fertigbraten.

Die Crepes nach und nach übereinander schichten, mit Klarsichtfolie abdecken und auskühlen lassen.

Füllung:

200 g Frischkäse, 1 EL Sahnemeerrettich, Pfeffer, (Salz nur, wenn notwendig), mit 125 g geräuchertem Forellenfilet gut vermischen. 200 g geräucherten Lachs klein schneiden und vorsichtig unterheben. Schnittlauch klein schneiden und ebenfalls unterheben.

Der Zusammenbau:

Wenn die Crepes kalt sind, mit der Füllmasse nicht zu dick bestreichen und zusammenrollen. Jeden Crepes einzeln in Klarsichtfolie fest einpacken. Für ca. 3-4 Stunden in den Kühlschrank, damit die Creme wieder anziehen kann.



Karsten Kunert
Kandidat als Bezirksvorsteher für den
Stadtbezirk 7
Morsbachweg 31,40625 Düsseldorf
0170 5450060
k.kunert@ish.de

Politisches Rezept: Vision Erschwingliches Wohnen.

Man nehme ein städtisches Grundstück und lasse dort durch die städtische Wohnungsbaugesellschaft durchaus attraktiven Wohnungsbau errichten. Dann nehme man die Interessenten und taxiere – je nach Höhe ihres Einkommens – die Wohnungsmiete. Wer meint, dass dieses Rezept zusammenfällt, wie ein Soufflee im kalten Luftzug, der gehe nach Antwerpen und siehe, wie es gemacht wird.

Zitronen Muffins

Für eine 12er Muffin-Form

60g Zucker

75g Butter

2 Eier

100 g Vollkornmehl

1 TL Backpulver

1 Zitrone (unbehandelt)

Puderzucker

Zucker und Butter schaumig rühren, Eier zugeben und weiter rühren. Zitronenschale abreiben und zugeben, ebenso wie Saft einer $\frac{3}{4}$ Zitrone, das Mehl und das Backpulver.

20 Minuten bei 170 Grad im vorgeheizten Backofen

Anschließend restlichen Zitronensaft mit Puderzucker verrühren und auf die Muffins verteilen.

Variationen:

Anstelle der Zitrone, können auch 100g Nougat,

100g geschmolzene Blockschokolade oder

100g gemahlene Haselnüsse genommen werden



Elke Fobbe
Kandidatin für die Bezirksvertretung 7
Lobensteiner Weg 59, 40627 Düsseldorf
0152 22433729
elke.fobbe@spd-stadtbezirk7.de

Rezept für einen Fahrradweg:

Zutaten: 1 Fahrrad, 1 Stadtplan, Papier, Geduld

Ideen für Verbesserungen für Fahrradfahrer erhalte ich, sobald ich mich auf das Fahrrad setze. Immer wenn ein Auto mir zu nahe kommt, wird es Zeit etwas zu ändern. Jetzt kann ein Blick auf den Stadtplan helfen, eine alternative Route zu finden, z.B. die Heyestraße über die Quadenhofstraße umfahren. Wenn es immer nur so einfach wäre. Häufig hilft nur der politische Weg: Wäre es nicht schön am Kölner Tor Fahrrad fahren zu können, um nicht an der Dreherstraße die Straßenbahn kreuzen zu müssen und Fußgängern auszuweichen? Also Antrag für die Bezirksvertretung schreiben. Sollten die Vertreter zustimmen, ein Jahr später eine Anfrage stellen, was aus dem Plan geworden ist, sollten sie ablehnen, ein Jahr später Antrag wieder einbringen.

Mandarinen-Schmand-Kuchen

(für die Springform)

Zutaten für den Teig:

150g Mehl, 50g Zucker, 75g Butter, 1 Ei, 1/2 Päckchen Backpulver

Zutaten für die Füllung:

1/2 Liter Milch, 2 Päckchen Puddingpulver (Vanille), 75g Zucker, 2 kleine Dosen Mandarinstücke, 200g Schmand (4 Becher)

Zubereitung:

Aus den Zutaten für den Teig einen festen Rührteig herstellen und diesen in einer gefetteten Springform gleichmäßig verteilen.

Aus Milch, Zucker und Puddingpulver einen Pudding kochen und diesen mit Schmand glattrühren. Mandarinstücke abtropfen lassen und mit dem Pudding verrühren. Die Füllung auf dem Teigboden in der Springform verteilen.

Backofen auf 160 Grad vorheizen und den Kuchen 80 Minuten lang backen. Kuchen danach auskühlen lassen. Danach den Kuchen für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen, um die Füllung fest werden zu lassen. Guten Appetit!



Sebastian Wuwer
Kandidat für die Bezirksvertretung 7
Manthenstraße 24 b, 40625 Düsseldorf
sebastian.wuwer@spd-stadtbezirk7.de

Mein politisches Rezept für den Stadtbezirk: Zusammenhalt fördern

Der Stadtbezirk 7 ist ein starkes Stück Düsseldorf, das sich in Zukunft großartig entwickeln kann. Voraussetzung hierfür ist eine sozial gerechte und vorausschauende Politik. In der Bezirksvertretung möchte ich daran mitwirken, absehbare Entwicklungen – wie die Bebauung des Glashüttengeländes, den Umbau des Gerresheimer Bahnhofs und die Erschließung neuer Wohngebiete – tatsächlich als Chance für den Zusammenhalt in unserem Stadtbezirk zu nutzen. Dazu gehört auch die politische Unterstützung bestehender sowie neuer Nahversorgungs-, Kultur- und Freizeitmöglichkeiten für Klein und Groß, Jung und Betagt. Als täglicher Berufspendler ohne Auto liegt es mir am Herzen, die Angebote von Bus und Bahn auszubauen und diese den tatsächlichen Bedürfnissen der Bürgerinnen und Bürger anzupassen. Unser Stadtbezirk soll weiter zusammenwachsen und den Erfordernissen einer vielfältigen Stadtgesellschaft noch besser gerecht werden. Dafür möchte ich mich zukünftig als Bezirksvertreter engagieren.

Apfelkuchen

(für die Springform)

Rührteig:

150 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

150 g Butter

4 Eier

150 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

4 große Äpfel, etwas Zimt und Zucker

Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig rühren, Eier nach und nach hinzufügen. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren.

Die Äpfel vierteln, mit Zucker und Zimt bestreuen.

Die Apfelviertel in den Teig drücken.

Bei 170 Grad Umluft ca. 50 Minuten backen.

Sehr lecker schmeckt Schlagsahne zum fertigen Apfelkuchen!



Joachim Heuter
Kandidat für die Bezirksvertretung 7
Geibelstraße 12, 40235 Düsseldorf
0211 678730
mail@heuter.de

Politisches Rezept

Im Stadtbezirk 7 will ich die Integration fördern. In unserem Stadtbezirk leben Bürger und Bürgerinnen mit Migrationshintergrund, Ältere, Menschen mit Behinderungen, und es kommen Neubürger und Neubürgerinnen hinzu.

In meiner Schulzeit hat das Marie-Curie-Gymnasium eine Ferienfreizeit mit der Gerricusschule (Förderschule für Hören und Kommunikation) veranstaltet, an der auch ich teilgenommen habe. Das war eine wunderschöne Freizeit mit jungen Menschen, die nur anders kommunizieren. Solche Begegnungen mit den „Anderen“ möchte ich unterstützen.

Reibekuchen

(nach meiner westfälischen Großmutter)

10 große Kartoffeln

3 Zwiebeln

4 Eier

6 Teelöffel Haferflocken

Salz

Öl zum Ausbacken

Dazu reicht man Pumpernickel, Apfelmus und Rübekraut.

Die Kartoffeln reiben, Zwiebeln klein würfeln, Eier und Haferflocken mit der Kartoffel-/Zwiebel-Masse mischen und das Ganze salzen.

Den Teig zehn Minuten lang ruhen lassen, dann verbacken. Dazu Öl in der Pfanne erhitzen, aus 1-2 Esslöffeln Teig kleine Reibekuchen in das Öl geben und beidseitig goldbraun ausbacken. Den ersten probieren und wenn erforderlich nachsalzen.

Die fertigen Reibekuchen mit Rübekraut bestreichen und auf Pumpernickel legen oder mit Apfelmus essen.



Hildegard Düsing-Krems
Kandidatin für die Bezirksvertretung 7
Heckteichstraße 54, 40627 Düsseldorf
0211-273980
duesing-krems@t-online.de

Mein politisches Rezept für Gerresheim-Süd:

Ich möchte Gerresheim-Süd endlich verbinden. Dazu brauchen wir ganz schnell die Unterführung am S- Bahnhof: Für Fußgänger und Radfahrer, für Familien mit Kinderwagen, für Menschen mit Rollatoren oder Rollstühlen, für Seniorinnen und Senioren und für viele andere. Wir brauchen außerdem eine Brücke für Fußgänger und Radfahrer über die S-Bahn in Höhe der Düssel, damit das zukünftige Glasmacherviertel einen direkten Zugang zur Düssel-Aue bekommt, und als Radwegeverbindung aus Richtung Gerresheim-Nord/Staufenplatz/Ostparksiedlung nach Vennhausen und zum Unterbacher See (damit wird auch der Schulweg für viele Schülerinnen und Schüler von beiden Seiten der Bahn kürzer und sicherer!). Was wir dagegen gar nicht brauchen können ist eine vierspurige Straße entlang der Bahn und durch die Düssel-Aue oder durch das zukünftige Glasmacherviertel. Sie würde Gerresheim-Süd noch weiter zerschneiden als es die S-Bahn heute schon tut und zusätzlichen Autoverkehr anlocken, der unsere Umwelt und unsere Wohnqualität belastet.

Frikadellen aus dem Backofen

schnell, einfach und lecker – am besten kalt zu einem frischen Alt!

500 g Hackfleisch gemischt

1 Tüte Fertigmischung für Zwiebelsuppe

1 Becher Schmand

(1 Zehe Knoblauch)

1 Ei

3 EL Paniermehl

Alle Zutaten vermischen und zu kleinen Bällchen formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Frikadellen darauf legen. Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Frikadellen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten braten. So werden sie außen sehr kross und bleiben innen weich und saftig. Sehr partytauglich, zum Fortuna-Spiel oder als Reiseproviant ...



Karl-Heinz Krems
Staatssekretär im Justizministerium
Sprecher der Interessengemeinschaft
„Gerresheim-Süd verbinden“
Sprecher der „Initiative gegen die Stadt-
autobahn L 404n“
Heckteichstraße 54, 40627 Düsseldorf
0173-6065745
karl-heinz.krems@t-online.de

Mein politisches Rezept für den Stadtbezirk 7:

Unser Stadtbezirk ist ein lebendiges, liebenswertes Stück Düsseldorf. Er hat eine bewegte Geschichte und nach allem, was wir heute wissen, große Zukunftsperspektiven. Die Industriegeschichte von Düsseldorf wurde zu einem wichtigen Teil in Gerresheim mit geschrieben. Hier haben Menschen gelebt, gearbeitet und auch gelitten, die die Grundlagen für den heutigen Wohlstand gelegt haben. Von ihnen und aus ihrer Geschichte können wir lernen, wie wichtig soziale Gerechtigkeit gepaart mit wirtschaftlicher Stärke für unsere Stadt ist. Heute heißt das: Wir brauchen bezahlbaren Wohnraum, Arbeitsplätze auch in Gewerbe und Industrie, eine sichere und bezahlbare Wasser-, Strom- und Gasversorgung, wir dürfen kein Kind zurück lassen. Die Zukunft bringt große Chancen für unseren Stadtbezirk: Er wächst beständig. Mit dem Glashüttengelände und der Bergischen Kaserne haben wir zwei ganz wichtige Bereiche für Wohnungsneubau in Düsseldorf. Jetzt kommt es darauf an, dass wir diese Chancen klug nutzen und eine gute Mischung von Jung und Alt, von Gutverdienenden und Menschen mit normalem und auch geringem Einkommen hinbekommen. Dann bleibt unser Stadtbezirk das was er heute ist: Der schönste Teil von Düsseldorf, unser Zuhause!

Deftige Brokkoli-Quiche

(12 Stücke)

250 g Blätterteig (tiefgekühlt)

1 kg Brokkoli, etwas Salz

100 g gekochter Schinken

200 g Crème fraîche

150 g Sauerrahm

3 Eier

200 g Reibekäse

Pfeffer

Geriebene Muskatnuss

Die Blätterteigplatten nebeneinanderlegen und auftauen lassen. Inzwischen den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und abbrausen. Den Brokkoli in Salzwasser 5-6 Min. kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Die Blätterteigplatten übereinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (Ø ca. 34 cm) ausrollen. Springform damit auslegen, den Rand andrücken und mit Brokkoli belegen.

Den Schinken fein würfeln. Crème fraîche, Sauerrahm, Eier und 150 g Käse verrühren. Schinken unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse gleichmäßig über den Brokkoli verteilen. Die Brokkoli-Tarte ca. 35 Min. backen. Dann mit übrigem Käse bestreuen und in weiteren ca. 10 Min. goldbraun überbacken. Dazu passt ein grüner Salat. Bon appétit!



Irina Zbirnea
Kandidatin für die Bezirksvertretung 7
Wittelsbachstraße 21,40629 Düsseldorf
Irina.Zbirnea@gmx.de

Mein politisches Rezept für den Stadtbezirk: Vielfalt fördern

Eine bunte, gerechte und hilfsbereite Gesellschaft liegt mir sehr am Herzen. Deshalb muss man alle Menschen ungeachtet ihres Herkommens, Aussehens, Glaubens und Alters nicht nur würdigen, sondern tatsächlich am Leben in unserer Gesellschaft teilhaben lassen. Für mich lebt eine Stadt erst durch diese Vielfalt.

Seit fast zwei Jahren lebe ich in Düsseldorf und schätze es vor allem wegen seines Reichtums an Möglichkeiten im kulturellen und freizeitlichen Bereich. Düsseldorf muss diese Vielfalt als wichtige Grundlage und Chance für die Zukunft begreifen und nutzen. Ich setzte mich deshalb vor allem für bezahlbaren und attraktiven Wohnraum in unserer Stadt ein, der Senioren, Familien, Studenten, Auszubildende und Arbeitnehmer sowie beeinträchtigte Menschen jedes Alters und jeder Herkunft integriert.

In den Entwicklungsgebieten unseres Stadtbezirks muss eine gemischte Wohnstruktur aus Eigentum und bezahlbaren Mietwohnungen entstehen. Dort brauchen wir auch weitere soziale und kulturelle Einrichtungen. Insbesondere an der Verwirklichung dieser Projekte möchte ich in der Bezirksvertretung mitwirken.

Mascarpone-Beeren-Nachspeise

(ca. 8 Portionen)

Zutaten:

500 g gut gekühlte Beeren (Ich nehme gerne tiefgefrorene Beeren und lasse sie nur antauen)

500 g Mascarpone

500 g Speisequark

200-300 g Joghurt

nach Geschmack Honig, Sirup

(ich nehme gern ein wenig Rosensirup, Sanddornmus o.ä.)

brauner Zucker

Die Beeren in eine weite Schüssel geben.

Mascarpone, Quark, Joghurt und Gewürze verrühren und auf die Beeren geben.

Kurz vor dem Servieren mit braunem Zucker bestreuen.

Guten Appetit!



Judith Beck-Freiwald
Kandidatin für die Bezirksvertretung 7
Heckteichstraße 44, 40627 Düsseldorf
0211-279832
jbeck-freiwald@web.de

Mein politisches Rezept:

Mir ist besonders wichtig, in unserem Stadtbezirk die Interessen von Kindern und Jugendlichen aktiv mit zu vertreten. Als Mutter und Elternvertreterin weiß ich, wie wichtig Einrichtungen und ein möglichst vielfältiges Angebot sind. Im Süden von Gerresheim, der heute im Quellenbusch wächst und morgen oder übermorgen auf dem Glashüttengelände weiterwachsen wird, muss das Angebot dringend ausgeweitet werden. Wir brauchen die geplante Jugendfreizeiteinrichtung im Quellenbusch!

Als Bewohnerin von ‚Gerresheim südlich der Bahn‘ will ich mich ganz besonders für unser Quartier einsetzen. Wir haben schon wichtige

Dinge geschafft, wie z.B. die Befestigung und Beleuchtung des Matschweges, der jetzt als Weg „Zur Düsselaue“ eine wichtige Lebensader für unser Viertel ist. Jetzt geht es um die Unterführung am S-Bahnhof, um die Verbesserung der Situation rund um die Alte Insel und all die anderen Themen, die wir in der Nachbarschaft und in der Initiative „Gerresheim-Süd verbinden“ miteinander angepackt haben.

Möhreneintopf

1,2 kg Möhre(n) (Zuckermöhren)

800 g Kartoffel(n), halbfest kochende

200 ml Wasser oder leichte Gemüsebrühe

1 EL Salz , 1 Prise weißer Pfeffer

Butter nach Bedarf

Möhren und Kartoffeln schälen und in ca. gleichgroße Stücke schneiden (gut geht: Möhren ca. in 3 cm lange Abschnitte und mittelgroße Kartoffeln vierteln). Zusammen mit Wasser oder Brühe in einen Topf geben. Bei geschlossenem Deckel Wasser zum Kochen bringen und dann sofort auf ganz kleine Flamme stellen. Ca. 15 Min. so köcheln lassen. Dann zusammen mit der Butter stampfen, so dass ein grober, helloranger Brei entsteht. Mit Pfeffer und Salz noch einmal abschmecken, fertig. Dazu passen sehr gut Kassler oder geräucherte Mettenden. Wer den Eintopf kräftiger mag und ihn nicht vegetarisch braucht, kann die Mettenden direkt im gleichen Topf oben drauf legen und so garen. Vor dem Stampfen natürlich raus nehmen.

Wichtig für den guten Geschmack und das Gelingen sind zwei Dinge: Die Möhren sollten richtig süß sein. Unbedingt vorher probieren. Wenn keine süßen Möhren zu bekommen sind, dann die Stücke ganz kurz mit ein wenig Öl bei sehr großer Hitze durch den Wok schwenken. Kurze hohe Hitze setzt bei Gemüse süße Aromen frei.

Die Flüssigkeit sollte gerade ausreichen, um einen Brei herstellen zu können - keine Suppe. Wer sich nicht ganz sicher ist, sollte vor dem Stampfen ein wenig Flüssigkeit abschöpfen und beiseite stellen (für den Fall, dass man sich geirrt hat und nun doch noch wieder welche braucht).



Norbert Freiwald
Kandidat für die Bezirksvertretung 7
Heckteichstraße 44, 40627 Düsseldorf
0211-279832
norbert.freiwald@t-online.de

Mein politisches Rezept:

Ich bin langjähriger Betriebsrat – das prägt auch mein politisches Engagement. Mir sind Arbeitnehmerinteressen und das Tarifrecht ganz besonders wichtig. In einer Stadt wie Düsseldorf, die sich eine Menge darauf einbildet, wie gut es ihr wirtschaftlich geht, kann es nicht sein, dass Kolleginnen und Kollegen so schlecht bezahlt werden, dass sie Aufstockerleistungen in Anspruch nehmen müssen. Gute Arbeit verdient auch eine gute Bezahlung – das gilt natürlich besonders für eine Beschäftigung bei einem öffentlichen Arbeitgeber.

Das gilt umso mehr angesichts der Mieten, die heutzutage in Düsseldorf geradezu explodieren. Polizisten, Krankenschwestern und –pfleger, Erzieherinnen und Erzieher in den Kitas, Postbotinnen und Postboten, Müllmänner – alle diese Berufsgruppen müssen in Düsseldorf nicht nur einen Arbeitsplatz finden können, sondern auch eine bezahlbare Wohnung. Dafür müssen faire Löhne gezahlt und bezahlbare Mieten gesichert werden. Für den Stadtbezirk 7 bedeutet das: Am Quellenbusch und im Glasmacherviertel müssen ausreichend geförderte Wohnungen gebaut werden – wir brauchen die 30% - Quote!

Herausgeber:
SPD Stadtbezirk 7



V. i. S. d. P.:
Helga Leibauer
Am Pesch 28
40625 Düsseldorf

Besuchen Sie unsere Web-Seite:
www.spd-stadtbezirk7.de