

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

# Unsere Lieblingsrezepte

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

Fenchelauflauf

(Seite 1/2)



Mein Name: Dr. Thomas Spies

Mein Listenplatz: 1

Mein Stadtteil: Südviertel

## Zutaten:

4 Knollen Fenchel  
1-2 mittlere Karotten  
½ Liter Gemüsebrühe  
4 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 gr. Kugel Mozzarella  
3 EL (gehäuft) Reibe-Gouda  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 Hauch Cayenne-Pfeffer  
1 EL (gehäuft) Kapern

### Für die Tomatensauce:

600g geschälte Tomaten  
2L Olivenöl  
1 gr. rote Zwiebel  
2-3 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
wenig Gemüsebrühe  
1 TL Zucker (gestrichen)  
1 TL Thymian  
Oregano, Salz, Cayenne-Pfeffer

### Für die Croûtons:

4 alte/altbackene Brötchen

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept

## Fenchelauflauf

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

(Seite 2/2)

### Zubereitung:

#### Croûtons:

Die Brötchen in Würfel schneiden (4 Hände voll), in jeweils einer Schicht in Butter goldbraun anbraten (Vorsicht, verbrennen schnell!)

#### Tomatensauce:

- Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, mit Olivenöl und Tomatenmark anschwitzen
- geschälte Tomaten klein schneiden und dazu geben, mit Salz, Zucker, Thymian, einem Hauch Oregano, Pfeffer und Kapern abschmecken
- ca. 15 Minuten köcheln lassen

#### Fenchel backen:

- Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Fenchel putzen und kurz abspülen, trocknen und in Sechstel schneiden mit je einem Strunkanteil
- Karotten in Stifte schneiden
- das gesamte Gemüse in einem ofenfesten Bräter in Olivenöl scharf anbraten dabei die Schnittflächen der Fenchelstücke 1-2 Minuten bräunen
- den durchgepressten Knoblauch in die heiße Gemüsebrühe geben und das Gemüse angießen
- Tomatensauce erhitzen, Kapern hinzufügen und in die Lücken zwischen die Gemüsestücke füllen
- Mozzarella fein zerteilen und auf die Fenchelstücke verteilen
- Croûtons darüber schichten
- dann den geriebenen Gouda und zuletzt den frisch gemahlten Parmesan darüber verteilen
- auf der mittleren Schiene bei 200°C ca. 15 Minuten im Ofen garen (je nach Herd und Bräunen bzw. Knackigkeit des Gemüses kürzer), danach eventuell noch kurz übergrillen

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept:

Curry-Putenschnitzel mit Früchten

# Marburg köstlicher machen



Mein Name: Kirsten Dinnebier

Mein Listenplatz: 2

Mein Stadtteil: Hansenheim

## Zutaten:

- Putenschnitzel (pro Person 1)
- Butterschmalz
- Ingwerpulver
- Curry
- 2 Bananen
- Birne (ggf. Dose)
- 2 Äpfel
- 2 Kiwis
- Weintrauben
- 2 Becher Creme Fraiche
- Basmati-Reis

## Zubereitung:

- Putenschnitzel mit Ingwerpulver einreiben, salzen, pfeffern und in Butterschmalz anbraten
- in Scheiben geschnitten weiter braten
- Auflaufform leicht einfetten und 1 Esslöffel Curry darin verteilen
- im Schnitzel-Bratfett die klein geschnittenen Früchte anbraten
- Schnitzel und Früchte abwechselnd in Auflaufform schichten
- 2 Becher Creme Fraiche mit Curry (mild / scharf - je nach eigenem Geschmack) vermischen und über die Schnitzel-Früchte geben
- ohne Deckel im Backofen bei 150 Grad ca. 30 Minuten backen

Dazu schmeckt Basmati-Reis

guten Appetit

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept

Rote-Linsen-Bolognese

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**



(Seite 1/2)

Mein Name: Anna-Lena Stenzel

Mein Listenplatz: 4

Mein Stadtteil: Altstadt

## Zutaten:

2 gehackte Zwiebeln  
3 gehackte Knoblauchzehen  
Öl  
1 geh. Chilischote  
2 gewürfelte Karotten  
1 gewürfelte Stange Staudensellerie  
1 Zucchini  
140g Tomatenmark  
1 TL Rosmarin  
1 TL Basilikum  
1 TL Thymian  
¼ TL Zimt  
1TL Currypulver  
130ml Rotwein  
700g passierte Tomaten

300 ml Gemüsebrühe  
200g rote Linsen  
½ TL brauner Zucker  
Salz, Pfeffer  
Geriebener Parmesan  
500g Spaghetti

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

Rote-Linsen-Bolognese

(Seite 2/2)

## Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in Öl dünsten, Chili, Karotten, Sellerie und Zucchini klein schneiden/raspeln und dazu geben; ca. 5 min dünsten

Tomatenmark unterrühren, kurz anschwitzen, Kräuter und Gewürze unterrühren, mit Wein ablöschen, Flüssigkeit kurz einkochen lassen

Passierte Tomaten, Brühe und Linsen dazugeben; eventuell Wasser hinzufügen; Zucker einstreuen und die Bolognese mit aufgelegtem Deckel ca. 35 Min. köcheln lassen . Danach nach Bedarf salzen und pfeffern.

Nudeln in Salzwasser kochen, bissfest garen; abgießen und mit der Bolognese servieren.

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept: Dinkelbrot

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**



Mein Name: Marianne Wölk

Mein Listenplatz: 6

Mein Stadtteil: Hansenhaus

## Zutaten:

300 g Dinkelkörner  
(gemahlen)  
200 g Weißmehl  
1 EL Honig  
20g Hefe  
1,5 TL Meersalz  
300 ml lauwarmes  
Wasser  
50 g Öl

## Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen, 3 Minuten kneten; bei Bedarf etwas Mehl hinzufügen. In einer Kastenform abgedeckt an einem warmen Ort 1-1 ½ Stunden gehen lassen

Brot im Ofen 40 Minuten bei 170°C backen.

Auch während des Backens mit Wasser besprühen. Nach dem Backen Brot aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

Um zu überprüfen, ob das Brot „durchgebacken“ ist: abklopfen.

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept:

# Marburg köstlicher machen

Bratnudeln



Mein Name: Steffen Rink

Mein Listenplatz: Platz 7

Mein Stadtteil: Einhausen

## Zutaten:

Nudeln (aus dem Kühlschrank von den Vortagen)

Butter

Zwiebeln

Speck, Schinken oder Fleischwurst

Eier

Käse

Salz, Gewürze

Ketchup

## Zubereitung:

Butter in der Pfanne heiß werden lassen, Zwiebeln in größere Stücke schneiden und glasig werden lassen. Schinkenwürfel (Speck, Fleischwurststücke) dazugeben und leicht anbraten lassen.

Die Nudeln versuchen voneinander lösen (sie hängen meist aneinander) und dazugeben.

Alles bei mittlerer Hitze braten, so dass möglichst an den Nudeln etwas Kruste entsteht.

Schafskäse würfeln und dazugeben. Jetzt mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Je nach Lust und Laune weitere Gewürze oder Kräuter dazugeben.

Eier aufschlagen und über die Nudeln geben. Alles miteinander verrühren. Zugedeckt nochmal 10 bis 15 Minuten bei milder Hitze weiterbraten.

Auf dem Teller anrichten, mit Ketchup garnieren und mit einer Zeitung servieren.

Alternativen: Statt Schafskäse: Käse reiben und über die Nudeln geben und zerlaufen lassen – Paprika, Pilze oder anderes Gemüse zusammen mit den Zwiebeln anbraten – Pfanne mit Knoblauchzehe ausreiben...

Das Gericht schmeckt so, wie man sich fühlt. Man kann wunderbar Reste verarbeiten und die Zutaten variieren. Die Zubereitung erfordert trotzdem etwas Zeit und Aufmerksamkeit.

Ich mache es mir am liebsten am Freitag nach der Arbeit. Kindheitserinnerungen werden wach. Meine Mutter konnte Reste-Essen als größte Köstlichkeit anbieten.

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept:

Pilzrisotto

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**



Mein Name: Alexandra Klusmann

Mein Listenplatz: 8

Mein Stadtteil: Mitte

## Zutaten:

2-3 Tassen Risottoreis  
nach Vorschrift kochen

Nach und nach mit  
Brühe und Weißwein  
auffüllen

In der Zwischenzeit:  
400-500g Champignons  
klein schneiden

200g Parmesankäse  
fein reiben

1 Zwiebel klein  
schneiden und  
glasig dünsten.

## Zubereitung:

Der Reis muss noch bissfest sein,  
dann die Champignons  
und die Zwiebeln hinzufügen.

Mit Pfeffer, Chili, Paprika und (Muskat) abschmecken.  
Zum Schluss den Käse unterheben und ein bisschen  
ziehen lassen.

Vermutlich würde jede\*r Italiener\*in in Ohnmacht  
fallen, weil es ganz anders geht. Aber es schmeckt.

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept:

# Marburg köstlicher machen

## Großmutter Womelsdorfs Kartoffelbrot



Mein Name: Jens Womelsdorf

Mein Listenplatz: 9

Mein Stadtteil: Cyriaxweimar

### Zutaten:

- 2 Pk. Hefe
- 1.000 gr. Mehl
- 1 Ltr. Milch
- 3 Eier
- 6 große Kartoffeln
- etwas Salz

### Zubereitung:

Die Milch sollte zumindest Raumwärme haben. Die Hefe in einer Tasse Milch vorsichtig einrühren und etwas arbeiten lassen. Dann das Mehl in eine Schüssel sieben und in eine Kuhle in der Mitte die Milch, Eier, das Salz sowie die Hefemilch geben. Daraus einen Teig formen und gehen lassen, bis er gut an Volumen gewonnen hat.

Derweil die Kartoffeln schälen und reiben, wie für Kartoffelpuffer. Die geriebenen Kartoffeln in einem Handtuch so trocken wie möglich ausdrücken.

Dann die Kartoffeln in den Teig schlagen und gut verteilen. Nun den Teig auf einem Backblech in eine brotartige Form bringen und eine Stunde bei 180° Grad backen. Man kann den Teig auch in einer Kastenform zubereiten.

Fertig!

Das warme Brot passt perfekt zu Marmelade und Gelee.

Liste 3 - Die Marburger SPD



Mein

Lieblingsrezept:

Marburg  
köstliche  
machen

Philadelphia Creme



Mein Name: Myriam Hövel

Mein Listenplatz: 10

Mein Stadtteil: Marbach

Zutaten:

- 500 g tiefgef. Himbeeren
- 1 P Philadelphia Frischkäse
- 2 B Sahne
- 80 g Zucker
- 2 P. Sahne-Stif
- 2 P. Vanille-Zucker
- 1 P. gehobelte Mandeln

Zubereitung:

- Obst in einer großen Schale verteilen
- Frischkäse mit 1 B. Sahne, Zucker und Vanillezucker verrühren
- 1 B. Sahne mit Sahnestif schlagen und unter die Masse rühren
- Masse auf dem Obst verteilen
- Mandeln mit Zucker in der Pfanne rösten und die Masse geben

Liste 3 - Die Marburger SPD

Die Marburger  
**SPD**

# Mein Lieblingsrezept:

## Gemüsepfanne

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**



Mein Name: **Fatma Aydin**

Mein Listenplatz: **14**

Mein Stadtteil: **Cappel**

### Zutaten:

- 1 Zucchini
- Tomaten nach Bedarf
- Je 1 Paprika rot, gelb, grün
- Schafskäse
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- Gemüsebrühe
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Öl

### Zubereitung:

Das Gemüse klein schneiden, in eine Auflaufform geben, mit dem Öl und den Gewürzen vermischen, Schafskäse würfeln und unterheben.

Bei mittlerer Temperatur 25-30 Min backen und mit Petersilie bestreuen, dazu Reis servieren.

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept:

## Paprika-Feta-Kuchen

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**



Mein Name: Miriam Mainka

Mein Listenplatz: 20

Mein Stadtteil: Michelbach

### Zutaten:

- 90 g Butter, weich, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
- Paniermehl zum Ausstreuen
- 1 gelbe Paprika (150 g), Stücke
- 1 rote Paprika (150 g), Stücke
- 2 Eier
- 80 g Milch
- Zitronenschale von 1/4 Zitrone
- 10 g Zitronensaft
- 250 g Mehl (Ich empfehle weißes Vollkornmehl)
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/TL Oregano, getrocknet
- 50 g Oliven, grün, entsteint
- 200 g Feta, zerbröseln

### Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Kastenform (12 x 30 cm) einfetten und mit Paniermehl ausstreuen.
2. Gelbe und rote Paprika ganz klein schneiden und mit ca 30 g Butter kurz dünsten. Die Paprika danach abtropfen lassen
3. 50g Butter, Eier, Milch, Zitronenschalen und Zitronensaft vermischen
4. Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer und Oregano zugeben. Alles gut vermengen.
5. Gedünstete Paprika, Oliven und Feta zugeben und unterheben. Teig in die Kastenform füllen und 60 Minuten bei 180 °C backen. Paprika-Feta-Kuchen ca 10 Minuten abkühlen lassen, stürzen und warm oder kalt servieren.

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept:

# Marburg köstlicher machen

3-2-1-Spareribs



Mein Name: Hans-Dieter Wolf

Mein Listenplatz: 21

Mein Stadtteil: Moischt

## Zutaten:

- <1 Leiterch. Ribs/Pers.
- Schwein v. Dorfmetz
- Lamm ggf. v. Spezialh.

- Rub nach Phantasie
- Schwein will Paprika
  - Lamm will Knoblauch

- Grill mit Deckel
- Kamado: Holzkohle
  - Metallgrill: Bricketts
- Auffanggefäß  
Räucherholz

- Backpapier, Alufolie  
Apfelsaft

- Sirup oder Honig  
Gewürze

## Zubereitung:



Grill (punktuell) anfeuern:  
Kamado mit Holzkohle  
Metallgrill mit Brikettring  
(Platz f. Auffanggefäß lassen)



Leiterchen:  
Silberhaut entfernen  
mit Rub marinieren  
beliebig ziehen lassen



Bei 130 Grad (Innentemperatur):  
Räucherholz (1 -3 Stunden Rauch)  
aufbringen



Grillrost montieren  
Rips drauf  
3 Stunden SMOKEN  
bei 100 bis 130 Grad



Auffanggefäß  
mit Flüssigkeit  
einstellen



nach 3 Stunden  
was für's Auge



Alufolie ausbreiten  
Backpapier drauf  
Ribs mit Apfelsaft übergießen und einpacken  
2 Stunden DÄMPFEN bei 100 - 130 Grad



Ribs mit süßlicher Marinade einpinseln  
1 Stunde KARAMELLISIEREN und ggf. nochmals LACKIEREN  
bei ca. 120 - 150 Grad



nach 6 Stunden: superlecker



Liste 3 - Die Marburger SPD

# Mein Lieblingsrezept

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

Kürbistarte



(Seite 1/2)

Mein Name: Beate Abé  
Mein Listenplatz: 22  
Mein Stadtteil: Bauerbach

## Zutaten:

### Teig:

220 g Mehl  
176 g Butter  
(sehr kalt!)  
1/2 TL Salz  
1 EL Zucker  
3 EL sehr kaltes  
Wasser

### Belag:

500 g Kürbismasse (Butternut eignet sich  
geschmacklich sehr gut)  
200g brauner Zucker  
2 EL Ahornsirup (Menge nach Geschmack)  
4 Eier  
2TL Zimt  
2TL Ingwerpulver  
1/4 TL gem. Nelken  
Muskat, Pfeffer  
Piment und Kardamon, je nach Geschmack  
120 ml Milch

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept

Kürbistarte

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

(Seite 2/2)

## Zubereitung:

Teig:

Alle Zutaten gekühlt im Mixer "mischen"!

Belag:

Die Kürbishälften im Backofen bei 165 °C 1 h garen, die weiche Masse abkühlen lassen und mit allen anderen Zutaten pürieren.

Den ausgerollten kalten Teig in eine Tarteform legen.

Bei 205 °C den Boden 15 min vorbacken, den Belag darauf geben und in 30 min fertigbacken.

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept:

Mediterranes erfrischendes Dessert

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**



Mein Name: SEVIM YÜZGÜLEN

Mein Listenplatz: 30

Mein Stadtteil: WEHRDA

## Zutaten:

- 100 G MASCARPONE
- 200 G QUARK
- 200 ML SAHNE
- CA. 40-50 BLATT BASILIKUM
- 2 STIELE ROSMARIN
- 50 G PUDERZUCKER
- 15-20 STK. BAISER
- 300 G HIMBEEREN
- 20 ML HIMBEERGEIST

## Zubereitung:

DEN QUARK, DIE MASCARPONE UND DIE SAHNE CREMIG RÜHREN UND EIN DRITTEL DER MASSE ZUR SEITE LEGEN. DIE KRÄUTER WASCHEN UND MIT HILFE EINES KÜCHENTUCHS TROCKNEN. NUN KÖNNEN DAS BASILIKUM UND DER ROSMARIN SEHR FEIN GEHACKT WERDEN. DIE KRÄUTER KÖNNEN UNTER DAS DRITTEL DER MASSE GEHOBBEN WERDEN UND ERGEBEN EINE KRÄFTIG GRÜNE CREME.

DIE GEFRORENEN ODER FRISCHEN HIMBEEREN MIT ETWAS HIMBEERGEIST UND PUDERZUCKER VERMISCHEN UND EBENFALLS ZUR SEITE STELLEN. DIE BAISERS IN KLEINE STÜCKE ZERBRÖSELN.

JETZT BEGINNEN WIR MIT DEM ANRICHTEN IN EINEM TRANSPARENTEN GEFÄß. SCHICHT FÜR SCHICHT FÜLLEN WIR DAS GEFÄß WEIß, GRÜN UND ROT. DIE BAISERS WERDEN ZUM SCHLUSS AUF DER OBERFLÄCHE VERTEILT UND NACH BELIEBEN MIT MINZBLÄTTERN UND LIMETTENSCHNITTEN DEKORIERT.

LASST ES EUCH SCHMECKEN!

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept:

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

Horsts "rum-fort" Salat



Mein Name: Horst Lehnert

Mein Listenplatz: 33

Mein Stadtteil: Wehrda

## Zutaten:

Gekochte Rote Beete  
Bambussprossen in Lake  
Rote Zwiebel

Für die Vinaigrette:  
Balsamico, Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer, etwas Senf

Frische Kräuter  
Parmesanspäne

## Zubereitung:

Ein "rum-fort" Gericht, d.h. "liegt rum und muss fort", entstanden nach einem Blick in den Kühlschrank und die vorhandenen Reste.

Gekochte Rote Beete fein raspeln oder schneiden, Bambussprossen aus der Lake nehmen, abtropfen und schneiden.

Zuerst die Rote Beete auf dem Teller anrichten, dann die Bambussprossen darauf verteilen, fein geschnittene Rote Zwiebel hinzufügen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Wenn man frische Kräuter zur Hand hat, damit garnieren. Auch etwas Parmesan kann nicht schaden.

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept:

Shakshuka

**Marburg**  
köstlicher  
machen



Mein Name: Sophie Frühwald

Mein Listenplatz: 50

Mein Stadtteil: Altstadt

## Zutaten:

(für 2 Personen)

- zwei Knoblauchzehen
- 1-2 rote Paprika
- Hanisa/Shakshuka-Gewürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 4 Eier
- Frühlingszwiebeln

dazu passt: Baguette/Brot/  
Pita

## Zubereitung:

- 1) Gemüse in einer Pfanne kurz anbraten.
- 2) Einen Schuss Olivenöl dazugeben, dann Knoblauch dazu und 1-2 Minuten anbraten.
- 3) Anschließend die in Streifen geschnittene Paprika hinzufügen und etwa 8 Minuten andünsten.
- 4) Danach die gehackten Tomaten dazugeben und die Mischung für mindestens 30-45min. köcheln und eindicken lassen (am besten mit Deckel drauf). Ofen auf 180° vorheizen.
- 5) Dann Mulden für die Eier drücken und sie dort hineinschlagen. Dann die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen.
- 6) Wenn die Eier vollständig gestockt sind, mit gehackten Frühlingszwiebeln garnieren, mit Brot servieren und genießen - guten Appetit!

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept

Nuss-Marzipan-Ecken

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

(Seite 1/2)



Mein Name: Alexandra Klusmann

Mein Listenplatz: 8

Mein Stadtteil: Mitte

## Zutaten:

### Mürbeteig

300g Mehl  
1/2 TL Backpulver  
125g weiche Butter  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Eigelb (man kann auch  
das ganze Ei verwenden)

### Nuss-Füllung

400g gemahlene Haselnüsse  
200g Marzipanrohmasse  
2 EL Cognac (*kann auch bisschen  
mehr sein*)  
150g Butter, zerlassen  
250g Zucker (*steht im Rezept, ich  
nehme nur 200g, da das Marzipan  
Schon so süß ist. Je nach Geschmack*)  
2 Päckchen Vanillezucker  
100g Crème fraîche

200g Kuvertüre und  
Halbbitter-Schokolade

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept

Nuss-Marzipan-Ecken

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

(Seite 2/2)

## Zubereitung:

### Mürbeteig:

Mehl in Rührschüssel geben und die übrigen Zutaten mit dem Handrührgerät oder der Hand zu einem glatten Teig verarbeiten. Verpacken und 30 Minuten kalt stellen.

### Für den Belag:

Nüsse mit dem Marzipan und Cognac vermischen. Die anderen Zutaten dazugeben und alles zu einer glatten Masse rühren.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Teig aus dem Kühlschrank holen, kurz durchkneten und in Blechgröße ausrollen und auf das Blech legen.

Die Nuss-Marzipan-Masse gleichmäßig verteilen und anschließend 20-25 Minuten goldgelb backen.

Nach dem Backen das Gebäck abkühlen lassen und in 6x6 cm große Quadrate schneiden und diese diagonal in Dreiecke.

Die beiden Spitzen Ecken des Gebäcks in die Kuvertüre oder Schokolade tauchen und fest werden lassen.

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

Die Käsesuppe aus der Ausbildung

(Seite 1/2)



Mein Name: Jens Womelsdorf

Mein Listenplatz: 9

Mein Stadtteil: Cyriaxweimar

## Zutaten:

4 Stangen Porree (kleinschneiden)

4 dicke Zwiebeln (in Ringe schneiden)

500 gr. Champignons (halbieren oder vierteln)

1,5l Gemüsebrühe (fertig oder selbst ansetzen)

300gr. Schmelzkäse Sahne

300gr. Schmelzkäse Kräuter

1 kg gewürztes Hack oder vegetarisches Hack

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept

**Marburg**  
köstlicher  
**machen**

Die Käsesuppe aus der Ausbildung

---

(Seite 2/2)

## Zubereitung:

Etwas von der Gemüsebrühe in einen Topf geben und den Porree, die Zwiebeln und die Champignons gar dünsten. Die restliche Gemüsebrühe erhitzen und die Schmelzkäsesorten darin auflösen (öfter umrühren).

Wenn das Gemüse gar ist, die Käsebrühe dazu geben. Das Hack braten und mit zwei gabeln schön zerkleinern, so das es keine Klumpen gibt. Das Gemüse (noch ohne Hack) mit einem elektrischen Stab zerkleinern und dann das knusprige Hacke dazu geben.

Diese Menge reicht gerüchteweise für 10 Personen, wenn man dazu Baguette reicht. Es empfiehlt sich, es nicht öfter als einmal im Jahr zuzubereiten, da es sehr gehaltvoll ist.

Liste 3 - Die Marburger SPD



# Mein Lieblingsrezept:

# Marburg köstlicher machen

## Polln und Köm



Mein Name: Horst Lehnert

Mein Listenplatz: 33

Mein Stadtteil: Wehrda

### Zutaten:

- 1,5 kg Zwiebeln
- 50 g Kümmel ganz
- 1 kg Leiterchen (Schälrippchen)
- 100 g Schmalz
- 1 l Brühe
- 1 kg Kartoffel
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Es handelt sich um das Lieblingsgericht meines Vaters aus seiner Heimat, der Insel Wollin in der Ostsee. Deftig und das Richtige für kalte Tage

Geschälte und grob geschnittenen Zwiebel im Schmalz leicht anschwitzen und dann mit Brühe auffüllen. Kümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Solange leicht köcheln lassen, bis die Zwiebel weich werden dann die Leiterchen hinzufügen.

Das ganze so lange kochen bis sich das Fleisch leicht von den Knochen lösen und die Zwiebel vollständig verkocht sind.

Durch die zerkochten Zwiebeln wird das Ganze schön sämig,

Kräftig abschmecken und über die gekochten Kartoffeln geben.

Als Nachtisch gibt es mindestens einen Genever!

Liste 3 - Die Marburger SPD

