

APPETIT AUF MEHR IN SCHRIESE



SPD Soziale
Politik für
Dich.



ROTE FISCHPFANNE MIT RUCOLA SAHNE



4 PORTIONEN



30 MINUTEN

FISCHPFANNE

500 ROTBARSCH O. SEELACHS

2 ZWIEBEL

1/2 ZITRONE

2 KNOBLAUCHZEHEN

3 ESSLÖFFEL OLIVENÖL

1 DOSE GEHÄUTETE TOMATEN (750GR.)

150GR. KIRSCHTOMATEN

SALZ, PFEFFER

RUCOLASAHNE

50GR. RUCOLA

150ML. SAHNE

SALZ, PFEFFER, MUSKATNUSS

ZUBEREITUNG

1. Den Fisch säubern, mit Zitronensaft säuern, dann salzen und in mundgerechte Stücke zerteilen, leicht pfeffern
2. Zwiebeln und Knoblauch in feine Scheiben o. Stücke schneiden, im Öl kurz anbraten, die Dose Tomaten hinzufügen, salzen, Pfeffern und ca. 5 Min. köcheln lassen. Den Fisch darüber verteilen und zugedeckt 10 Min garen, zwischenzeitlich Fischteile wenden
3. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und unterheben, 2 Min. garen
4. Für die Rucolasahne den Rucola waschen, trocknen und hacken. Die Sahne steif schlagen, Rucola und Gewürze unterheben und servieren
5. Mit Reis oder geröstetem Ciabatta servieren



ROTES THAI CURRY



4 PORTIONEN



30 MINUTEN

SESAM- ODER KOKOSÖL ZUM ANBRATEN

1 KNOBLAUCHZEHE

1 DAUMENGROSSES STÜCK INGWER

1 ZWIEBEL

**50GR. ROTE CURRYPASTE (JE NACH
SCHÄRFE ETWAS WENIGER O. MEHR)**

200GR. ZUCKERSCHOTE

2 ROTE PAPRIKASCHOTEN

1 MÖHRE 150 GR.

150 GR. SOJASPROSSEN

2 EL ORANGEN O.MANGO-CHUTNEY

400ML KOKOSMILCH

SALZ, SOJASAUCE, FISCHSAUCE

**DAS CURRY KANN JE NACH GESCHMACK AUCH
MIT HUHN ODER TOFU VERFEINERT WERDEN.
EINFACH IM SCHRITT ZWEI MIT DAZU GEBEN.**

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer zerkleinern und in dem Öl anbraten, Currypaste hinzugeben und etwas schmoren lassen
2. Die gewaschenen Zuckerschoten hinzufügen. Nach weiteren 3 Min. die Paprika in feinen Streifen, die Möhre in dünnen Scheiben und die Sojabohnensprossen hinzufügen
3. Mit Soja- und Fischsoße abschmecken und etwa 5 Min einköcheln lassen
4. Jetzt Kokosmilch und Mano-Chutney vermengen und mit Salz abschmecken
5. Dazu Reis servieren



ROTE-BEETE- RISOTTO



4 PORTIONEN



30 MINUTEN

1 KLEINE ZWIEBEL

3 ESSLÖFFEL OLIVEN-ÖL

2 KNOBLAUCHZEHEN

70 GR. RISOTTOREIS

1/2 LITER GEMÜSEBRÜHE

1 DICKE, FRISCHE ROTE-BEETE

1/8 L ROTWEIN

50GR. WALNÜSSE

3 ROSMARINZWEIGE

GGF. PARMESAN

SALZ, PFEFFER

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein schneiden und mit drei Esslöffel Olivenöl in der Pfanne andünsten, Risottoreis hinzufügen, Knoblauchzehen durchdrücken und unterheben, die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen
2. Rote Beete schälen, fein würfeln hinzugeben und mindestens 25 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen, mit heißem Wasser immer wieder auffüllen, sodass der Reis mit Flüssigkeit bedeckt ist
3. Gegen Ende 1/8 L Rotwein unterrühren, salzen, pfeffern nach Geschmack, mit einem Stück Butter oder etwas Sahne, Salz und Pfeffer den Geschmack abrunden
4. Als Topping statt Parmesankäse 70gr. Walnüsse mahlen und die Nadeln von 3 Rosmarinzweigen fein hobeln und beides vermengen und frisch beim Servieren drüberstreuen

UNSER WAHLPROGRAMM

DEMOKRATIE STÄRKEN

Wir verpflichten uns mit Nachdruck der Verteidigung und Stärkung unserer Demokratie. Mehr Demokratie wagen heißt vor allen Dingen, alle Schriesheimer Bürger stärker in Entscheidungen über wichtige Fragen einzubeziehen z.B. in Bürgerforen, Schul- und Migrationsbeiräten. Die Teilhabe am öffentlichen Leben soll für alle Menschen mit Behinderungen oder Einschränkungen gewährleistet sein. Eine „Schriesheim Card“ soll die aktive Mitgliedschaft in Verein und Gesellschaft erleichtern.

ZUKUNFTSFÄHIGES SCHRIESHEIM

Die Zukunft beginnt jetzt; deshalb müssen Energiekosten und CO₂ Ausstoß im öffentlichen Bereich gesenkt werden und der Ausbau erneuerbarer Energie forciert werden. Ein neues Verkehrskonzept zielt auf Sicherheit und besseres Miteinander aller Verkehrsteilnehmer. Ein e-Schnellbus nach Mannheim und der Ausbau des Fahrradnetzes sollen die Mobilität der Bürger unterstützen.

SOZIALE GERECHTIGKEIT

Wir setzen uns für für Generationengerechtigkeit der jüngeren und älteren Bürgerinnen und Bürger ein. Dies umfasst z.B.. ausreichend Betreuungs- und Pflegeplätze im Stadtbereich oder bezahlbare Plätze in Kitas und Kindergärten. Junge Menschen sollen schon früh in für sie wichtige gesellschaftliche Entscheidungsprozesse eingebunden sein. Weiter in Bildung investieren bedeutet echte Lernmittelfreiheit z.B. in der digitalen Ausstattung, Fortsetzung der inklusiven Betreuung lernbehinderter Kinder. Unsere Forderung nach bezahlbarem Wohnraum für alle schließen ganzheitliche Maßnahmenpakete der Wohnraumverdichtung ein. Für die Kinder sollen neue Erlebnisbereiche im Stadtkern weiterentwickelt werden.

Das komplette Wahlprogramm finden Sie auf unserer Homepage:

www.spd-schriesheim.de





PECORINOBÄLLCHEN IM ROTEN BAD



4 PORTIONEN



30 MINUTEN

PECORINOÄLLCHEN

125GR. ALTBACKENES WEISSBROT

CA. 50 GR. RUCOLA

4 EIER

400 GR. PECCORINO,

PFEFFER, SALZ

1/2 L OLIVENÖL ZUM FRITTIEREN

TOMATEN-HONIG-SAUCE

1 KG. REIFE TOMATEN

2 ROTE PEPERONI

1 ROTE ZWIEBEL

2 KNOBLAUCHZEHEN

1 BIOZITRONE

1 EL OLIVENÖL

SALZ, PFEFFER

1 EL TOMATENMARK

1 TL HONIG

ZUBEREITUNG

1. Brot entrinden, 5 Min in Wasser quellen lassen, ausdrücken und zerpfücken. Rucola waschen, trocknen und fein hacken. Brot, Rucola, Käse, Eier und Gewürze gut vermengen und eingepackt 3-4 Std. in den Kühlschrank stellen.
2. Tomaten kurz in kochendem Wasser brühen, abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden. Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und die Schale der Zitrone abraspeln
3. Zwiebeln, Peperoni, Knoblauch und die Hälfte des Zitronenabriebs in Olivenöl andünsten, Tomaten hinzugeben, salzen und ca. 15 Min schmoren lassen. Danach Tomatenmark und Honig hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus der Brotmasse pflaumengroße Kugeln formen. Öl in einem Topf erhitzen, die Bällchen darin 3-4 Min. knusprig frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
5. Bällchen in der Tomatensoße mit dem restlichen Zitronenabrieb servieren.



ROTE FRÜCHTE TIRAMISU



4 PORTIONEN



30 MINUTEN

**200 GR. HIMBEEREN,
250 GR. CREME FRAICHE
1 VANILLIEZUCKER
50 GR. ZUCKER
1 LIMETTE – 1 EL SAFT UND SCHALE
120 GR. KEKSE (Z.B. BUTTER- O. HAFERKEKSE)
4 EL. HIMBERGEIST
ALS DEKOR 4 MINZBLÄTTER ODER
SCHOKOBLÄTTER**

ZUBEREITUNG

1. Die Kekse zerdrücken + in die Gläser verteilen und mit jeweils 1 Esslöffel Himbeergeist beträufeln
2. 100gr. Himbeeren mit 20 gr. Zucker pürieren und in die Gläser geben
3. Eigelb und 20gr. Zucker leicht schaumig rühren mit der Creme fraiche und dem Vanillezucker gut vermengen, mit Zitronensaft und Zucker abschmecken und in den Gläsern verteilen
4. Etwas Schale von der Limette abreiben und mit dem restlichen Zucker vermengen, die restlichen Himbeeren darin wälzen, etwas ziehen lassen und auf die Gläser verteilen mit Minzeblättern dekorieren

WIR FÜR SCHRIESHEIM



Instagram



WWW



Facebook

