

„Aber bitte mit Rahm!“



Das Kochbuch 2

von Andreas Rahm



“
POLITIK UND KOCHEN
– **BEIDES IST LEIDENSCHAFT**
FÜR MICH.”

IMPRESSUM

Andreas Rahm
Schulstr. 5
67655 Kaiserslautern
Telefon 0631 680 316 75
Fax 0631 680 316 76
info@andreas-rahm.de

Gräfi k/Layout: Sarah Herzog-Arvandi

Copyright Fotos:
Susie Knoll (3), privat (8,9,12), Petra Rödler
(4,5,6,11,13,14,15), Markus Spiske (7),
Michele Blackwell (9), Heather Gill (10),
Sarah Gualtieri (10), Nick Grappone (11),
Tengyart (14)



Liebe Bürger und Bürgerinnen,

ich freue mich, dass das Kochbuch von Andreas Rahm nun in die zweite Runde geht. Auch dieses neue Kochbuch ist voller schöner, leckerer und einfach nachzukochender Gerichte mit Zutaten aus unserer Heimat Rheinland-Pfalz.

Kochen bedeutet für mich Genuss und Freude. Es muss kein perfektes 3-Gänge-Menü sein, eine leckere Pasta mit Rahm-Zitronen-Sauce reicht auch schon für ein schönes Erlebnis mit seinen Lieben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude, Spaß, Genuss und gutes Gelingen mit den Gerichten in diesem kleinen Buch!

Ihre

Malu Dreyer

Liebe Lautrer,

ich hätte nicht gedacht, dass mein erstes Kochbuch so ein Erfolg wird. Auf vielfache Nachfrage kommt hier Kochbuch Nummer 2, in dem ich traditionelle Gerichte meiner Pfälzer Heimat und Rezepte zusammengestellt habe.

Kochen ist für mich Leidenschaft, das gilt auch für die Politik. Im Mittelpunkt stehen für mich dabei immer die Menschen, sowohl bei einem gemütlichen Essen und geselligen Beisammensein, als auch in der politischen Diskussion. Und weil Essen ein Stück Kultur und vor allem Genuss ist, wünsche ich Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen beim Kochen und Backen.

Ihr

Andreas Rahm

Pälzer Fleeschknepp

Zutaten
für 4 Personen

250 g Kalbfleisch gehackt
250 g Schweinefleisch gehackt
250 g Rindfleisch gehackt
2 alte Brötchen
2 Eier
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Muskat, gemahlene Nelke
und Thymian (oder Majoran), Petersilie
und Fleischbrühe zum Kochen

Die Brötchen in der Milch gut einweichen, anschließend fest ausdrücken und mit dem Fleisch vermengen. Die Eier mit den Gewürzen verquirlen, Zwiebelwürfelchen und feingehackte Petersilie dazugeben. Alles zu einem Fleischteig verarbeiten und etwas ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Fleischbrühe erhitzen, mit einem Löffel gleich große Klöße abstechen und in der siedenden Fleischbrühe 15 bis 20 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!).



Lokal einkaufen bedeutet für mich nicht nur den Einzelhandel und die Geschäfte in unserer Stadt und unseren Wochenmarkt zu unterstützen, sondern auch die Produktqualität und Frische der regionalen Produkte nachhaltig zu nutzen.

mit **Rahm-** Meerrettich-Soße

Zutaten
für 4 Personen

1 frischer Meerrettich
60 g Butter
40 g Mehl
 $\frac{1}{4}$ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
 $\frac{1}{8}$ l Rahm
2 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft oder
Essig



Meerrettich schälen und fein reiben oder im Mixer klein hacken. Butter erhitzen und aufschäumen, aber nicht braun werden lassen. Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren andünsten. Auch hier nicht braun werden lassen. Unter Rühren nach und nach die Brühe sowie den Rahm zugießen und einmal aufkochen. Zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 30 Minuten köcheln. Anschließend $\frac{1}{4}$ des Meerrettichs in die Soße einrühren und weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, etwas Zitronensaft (oder Essig) und 1 bis 2 EL Creme fraiche abschmecken. Für die Schärfe kurz vor Ende der Garzeit den restlichen Meerrettich zufügen.

Tipps:

Den Meerrettich in Rahm reiben, dann bleibt er schön weiß.

Die Meerrettichsoße passt nicht nur zu Fleischknepf. Ein Klassiker in der deutschen Küche ist „Tafelspitz mit Salzkartoffeln und Meerrettichsoße“. Die Soße ist auch ein guter Begleiter für Fischgerichte oder kurz gebratene Fleischstücke.



Pfälzer **Rahm-** Backesgrumbeere

Zutaten
für 4 Personen

1 kg gepökeltes Kammstück/Dörrfleisch
2 große Zwiebeln
⅓ bis ½ l Rahm
5 Lorbeerblätter
trockener Weißwein
Butter
Pfeffer, Salz
Zimt
Sauerrahm
12 geschälte, geviertelte Kartoffeln

Die typische Pfälzer Küche wird durch regionale Gerichte bestimmt. Dampfnudeln, Saumagen, Eintopfgerichte, Kartoffel- und Mehlspeisen sind traditionelle Küchenklassiker aus dem Westen und Norden der Pfalz. Wild aus dem Pfälzerwald bereichert den rheinland-pfälzischen Speisezettel, für das gewisse Etwas in unserer Küche haben unsere französischen Nachbarn beigetragen. Dass sich die typisch Pfälzer Gerichte über die gesamte Region der Pfalz und auch weit darüber hinaus verbreitet haben, zeigt, dass wir Pfälzerinnen und Pfälzer einen guten Geschmack haben.

Dieses elsässische Rezept der „Baeckeoffe“ wurde von den Pfälzern übernommen und verfeinert. Es lässt sich wunderbar vorbereiten.

Das Fleisch in einen gusseisernen Topf geben, Lorbeerblätter, in Ringe geschnittene Zwiebeln und die geschnittenen Kartoffeln darüber schichten. Den Topf zu ¾ mit Weißwein füllen und den Rahm über die Kartoffeln verteilen. Butter und der Sauerrahm darüber geben und leicht mit Zimt bestäuben. Das Ganze bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und dann bei niedriger Temperatur 1 bis 1,5 Stunden köcheln lassen. Am besten geht das im Backofen. Für die „Kreschtscher“ (Kruste) im letzten Drittel der Garzeit den Deckel abnehmen und bei Oberhitze fertigbacken.



Große Bratwurst in Senf-Rahm- Soße

Zutaten
für 4 Personen

8 große Bratwürste
500 ml Rahm
½ Glas Senf
Zucker
Cayennepfeffer
Paprikapulver



Das Rezept eignet sich gut, wenn beim Grillen Würstchen übrig bleiben.

Die Bratwürste rundum mit Senf bestreichen und rundum scharf anbraten. Anschließend in Scheiben schneiden, wieder in die Pfanne geben und kurz weiterbraten. Rahm dazugeben, kurz einkochen lassen und mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker abschmecken.



Tipps:

Dieses Gericht kann man je nach Geschmack mit Peperoni, Zwiebeln usw. ergänzen.

Passt gut zu Pfälzer Kartoffeln, aber auch mit Nudeln sehr lecker.

Uroma Rosas Kartoffelpuffer

Zutaten
für 4 Personen

1,5 kg große, mehlig kochende
Kartoffeln
1 große Zwiebel
2 Eier
2 EL Mehl
1 TL Salz
Pfeffer
Öl oder Butterschmalz
zum Ausbacken

*Dieses Essen ist heute immer noch
Tradition, wenn sich die Familie trifft.*

Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Zwiebel schälen und dazu reiben. Eier, Mehl, Salz und Pfeffer sorgfältig darunter rühren. In einer großen Pfanne jeweils 3 EL Öl oder Schmalz erhitzen, pro Kartoffelpuffer gut 2 EL Kartoffelmasse hineingeben und flach streichen. Wenn die Puffer nach etwa 4 Min. an den Rändern braun werden, wenden und in etwa 4 Min. fertig braten.

Dazu gibt es Uroma Rosas
Knoblauchrahm.



*Auf dem alten Backofen in der Gartenlaube
gelingen die Kartoffelpuffer besonders
gut. Mit einem Pfälzer Riesling und guten
Gesprächen ist das für mich Entspannung
und Erholung.*

Uroma Rosas Knoblauch **Rahm**

Zutaten
für 4 Personen

- 1 Becher Sauerrahm
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch



Knoblauch ist ein Muss in meiner Küche.

Sauerrahm in eine Schüssel geben und cremig rühren. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen unterrühren und für 5 Minuten durchziehen lassen. Knoblauchfans wie ich können auch gerne mehr als 2 Zehen verwenden, ganz nach persönlichem Geschmack.

*Spaßvogel Andreas mit Uroma Rosa.
Humor ist auch heute noch mein Lebenselixier. Wer mich kennt, weiß: ohne Humor geht gar nichts im Leben. Das war mir wohl schon in die Wiege gelegt und Uroma Rosa hat jeden Spaß mitgemacht.*





Zutaten
für 2 Personen

- 250 g Speck gewürfelt
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe zerdrückt
- 1 Becher süßen Rahm
- 1 Becher sauren Rahm
- 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer, Basilikum
- 1-2 TL Zitronensaft
- Parmesankäse zum Bestreuen

Pasta mit ZitronenRahm- Soße

Speckwürfel knusprig anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazu geben und anbräunen. Süßen und sauren Rahm vermengen und in die Pfanne geben, 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen, in die nicht mehr kochende Soße die Eigelbe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Kurz vor dem Anrichten je nach Geschmack 1 oder 2 TL Zitronensaft unter die Sauce rühren und diese auf die gekochten Nudeln geben. Parmesan dazu reichen.



*Ob selbst gemacht oder fertig gekauft:
Nudeln gehen immer!*

Pfifferlinge in Rahm

Zutaten
für 4 Personen

400 g Pfifferlinge
2 Schalotten
1 EL Butter
100 ml Brühe
100 ml Rahm
2 EL Schnittlauch

Pfifferlinge putzen, große Pilze halbieren. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Pfifferlinge zufügen und etwas andünsten. Schalotten zugeben und mit anbraten. Mit Brühe auffüllen, etwas einkochen lassen und dann die Sahne zufügen. Einmal aufkochen lassen, würzen und den Schnittlauch zugeben. Wer die Sauce etwas sämiger mag, kann diese unter geringer Hitze noch etwas einkochen oder mit Stärkemehl binden. Dazu passen Speckknödel, Nudeln, Kartoffeln. Und wenn gerade keine Pilzsaison ist: Champignons gibt es zu jeder Jahreszeit und sie eignen sich ebenso gut für dieses Gericht.



Pfifferlinge – für mich Genuss pur



Unser Pfälzerwald ist Kulturgut, Naherholungs- und Tourismusgebiet. Die Herausforderung ist es, ihn gegen den Klimawandel zu schützen und nachhaltig für künftige Generationen aufzubauen.

Rahmplätzchen

Zutaten
für 4 Personen

360 g Mehl
250 g Butter
160 g Sauerrahm
Zimt und/oder Zucker zum Wälzen

Ohne Zimt & Zucker passen die Plätzchen prima als Beilage zu Suppen oder Salaten.

Alle Zutaten miteinander gut verkneten und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig dünn ausrollen, Plätzchen ausstechen und bei 160 Grad im vorgeheizten Backofen 10 bis 15 Minuten backen.

Die noch heißen Plätzchen in Zimt-Zucker-Mischung wälzen. Anschließend auskühlen lassen.



Plätzchen backen geht zu jeder Jahreszeit. Und heute kommen die Kinder (26 und 29 Jahre) immer noch zum Weihnachtsbacken.

Präsidenten- Rahm-Creme

Zutaten
für 4 Personen

5 Eier
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
6 Blätter weiße Gelatine
½ Liter Rahm
100 g Makronen
5 cl Rum



Mit Altpräsident Joachim Gauck



Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier lädt überall in Deutschland Menschen ein, um mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Alles kann, alles soll auf den Tisch – das sehe ich genauso. Dialog ist wichtig und muss sein!

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Weiße Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen, auflösen und unter die Eiermasse rühren und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Rahm steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben. Einige Makronen in eine Dessertschüssel geben und zum Teil mit der geriebenen Schokolade bestreuen. Den Rum darüber geben, dann eine Schicht Creme einfüllen. Danach wieder jeweils eine Schicht Makronen, Schokolade und Rum einfüllen. Mit der Creme abschließen und mit dem Rahm garniert servieren.

Wenn kleine Staatsgäste zu Besuch kommen, lässt man den Alkohol weg. Schmeckt auch lecker.

Lustiger Zebra- Rahmkuchen

Zutaten
für 4 Personen

4 mittelgroße Eier
160 g Zucker
200 ml Rahm
80 ml Mineralwasser mit Kohlensäure!
300 g Weizenmehl
3/4 Päckchen Backpulver
2 1/2 Esslöffel Kakaopulver



Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Springform fetten und mit etwas Mehl bestäuben. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen und die Sahne unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und dazugeben. Danach das Mineralwasser kurz unterrühren. Die Hälfte des Teigs mit dem Kakaopulver verrühren. Nun abwechselnd in die Mitte der Springform einige Esslöffel hellen und dunklen Teig geben. Er verläuft von selbst nach außen und ergibt das Zebra-muster. Backzeit: 30 bis 35 Minuten. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker oder Schokoguss garnieren.



„Mein Patentier Otto: Den Zoo Kaiserslautern unterstütze ich, wie viele andere Vereine und Organisationen in Kaiserslautern, sehr gerne.“

Über mich:



Weitere Informationen über mich sowie meine Leidenschaften Politik und Kochen gibt es hier:



www.andreas-rahm.de



Mein erstes Kochbuch gibt es als digitale Version auf meiner Webseite.



@rahmandreas



@andreas.rahm.mdl



@SPD_AndreasRahm



...und auf meinem youtube-Kanal Andreas Rahm

Aber bitte
mit **Rahm**



Rührig für Kaiserlautern

ANDREAS RAHM

Am 14. März 2021 Zukunft wählen!

- Wahlkreisstimme: Andreas Rahm
- Landesstimme: SPD

www.andreas-rahm.de