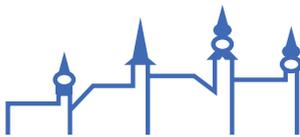


HAUPTSACHE
RADEVORMWALD



UWVG

U nabhängig, W ählerbezogen, G ründlich

Hauptsache Radevormwald

Das Kochbuch von Radern für Rader





Radevormwald

UJWG

Unabhängig, Wählerbezogen, Gründlich

DIGITALISIERUNG
 SCHULLANDSCHAFT
 STADTENTWICKLUNG
 NACHHALTIGKEIT
 WOHNEN FÜR ALLE



Wir legen uns für Radevormwald ins Zeug(g)



Inhaltsverzeichnis



Seite Inhalt / Thema

- 4-5 ■ Vorwort des Vorstands _____
- 5 ■ Impressum _____
Kochrezepte UWG Kandidaten/Kandidatinnen _____
- 6 ■ Fisch, einmal anders (Ursula Brand - WB 10) _____
- 7 ■ Pillekauken (Barbara Brand - WB 20) _____
- 8 ■ Spinat-Lachs-Rolle (Klaus Steinmüller - WB 30) _____
- 9 ■ Kürbissalat mit Honig-Vinaigrette (Manuela Röser - WB 40) _____
- 10 ■ Ofensuppe (Tanja Arzdorf - WB 50) _____
- 11 ■ Blumenkohlbombe (Monika Zierden - WB 60) _____
- 12 ■ _____ Die **UWG** Radevormwald ist ... _____
- 13 ■ Gyrossuppe (Kai Vincentz-Hückesfeld - WB 70) _____
- 14 ■ Kartoffel-Möhren-Ingwer-Suppe (Bernd-Eric Hoffmann - WB 80) _____
- 15 ■ Süßkartoffeln-Couscous-Bratlinge (Alexander Kohtz - WB 90) _____
- 16 ■ Nudelauflauf mit Spinat & Lachs (Stanislava Kundrotiene - WB 100) _____
- 17 ■ Dinkelbrot (Friedhelm Eigler - WB 110) _____
- 18 ■ Rübstiel (Werner Nowara - WB 120) _____
- 19 ■ _____ Wer ist die **UWG** Radevormwald? _____
- 20 ■ Schweinerouladen (Regina Übel - WB 130) _____
- 21 ■ Spargelaufauf (Armin Barg - WB 140) _____
- 22 ■ Spaghetti in Zitronensahne mit Garnelen (Carmen Hallek - WB 150) _____
- 23 ■ Spitzkohl-Hack-Aufauf (Alfred Baßler - WB 160) _____
- 24 ■ Holländischer Nusskuchen (Silke Hückesfeld - WB 170) _____
- 25 ■ Apfelkuchen vom Blech (Michael Schmidt - WB 180) _____
- 26 ■ _____ Wofür steht die **UWG** Radevormwald? _____
- 27 ■ Wahlbezirkskandidaten und Wahllokale _____

Vorwort des Vorstands

Liebe Radevormwalderinnen und liebe Radevormwalder,

herzlich willkommen im mittlerweile vierten Kochbuch der UWG Radevormwald. Wie in den vorherigen Kochbüchern bieten wir Ihnen auf den nächsten Seiten eine kulinarische Reise durch die Lieblingsrezepte unserer 18 Wahlbezirkskandidaten, mit deren Hilfe wir Ihnen die Themen unseres Wahlprogramms ein wenig schmackhaft machen wollen.

Die UWG Radevormwald wurde im Jahre 1998 als Zusammenschluss kommunalpolitisch interessierter Bürgerinnen und Bürger gegründet. Im darauf folgenden Jahr sind wir erstmalig zur Kommunalwahl in Radevormwald angetreten und in den Rat der Stadt Radevormwald mit vier Stadtverordneten eingezogen. In den Jahren 2004, 2009 und 2014 konnten wir uns als drittstärkste politische Kraft etablieren.

Die UWG Radevormwald steht für eine lokale und sachbezogene Politik zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger von Radevormwald.

Radevormwald bietet ein vielfältiges Freizeit-, Kultur- und Sport- und Tourismusangebot in den zahlreichen ehrenamtlichen Vereinen an, das

zu erhalten und auszubauen gilt. Aus Sicht der UWG Radevormwald fehlen uns insbesondere Freizeitflächen für Jugendliche sowie ein Ausbau des Radwegenetzes, damit eine Anbindung an die zahlreichen Fahrradtrassen in der Umgebung erfolgen kann.

Damit Radevormwald weiterhin zukunftsfähig bleibt, müssen wir in den kommenden Jahren, mit höchster Priorität, die Digitalisierung der Verwaltung (eGovernment) und der Schulen vorantreiben. Außerdem stehen erhebliche Veränderungen in der Schullandschaft (Machbarkeitsstudie) vor uns. Die Planung der laufenden bzw. anstehenden Projekte erfordern, neben einer soliden und langfristigen Haushaltspolitik, ein ganzheitliches Stadtentwicklungskonzept.

Damit die bereits bekannten oder neuen Projekte umgesetzt bzw. durch die Kommunalpolitik erfolgreich begleitet werden können, brauchen wir auch Ihr Wissen und Ihre Mitarbeit. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf und gestalten wir gemeinsam die Zukunft unserer Stadt.

Vielen Dank, dass Sie unserem Kochbuch ein paar Minuten ihrer kostbaren Zeit an Aufmerksamkeit schenken werden. Nutzen Sie ihre Chance auf

Mitbestimmung, gehen sie am 13. September zur Wahl und geben der UWG Radevormwald ihre Stimme.

Mit freundlichen Grüßen



Ursula „Uschi“ Brand
Vorsitzende der
UWG Radevormwald e.V.



Klaus „Steini“ Steinmüller
Fraktionsvorsitzender der
UWG Radevormwald e.V.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

UWG - Unabhängige Wählergemeinschaft Radevormwald e.V.

Burgstr. 8 • 42477 Radevormwald • Tel.: 02195 - 932924

email: info@uwg-radevormwald.de • Internet: www.uwg-radevormwald.de

Vereinsvorsitzende:

Ursula Brand • Nelkenstraße 1 • 42477 Radevormwald

Gestaltung u. Layout:



Eichstr. 62
50733 Köln

fon. 0 2 21 - 299 48 757

mail. d.kirschsieper@online.de

Druck:

Lippert Druck GmbH
Alte Landstraße 20
42477 Radevormwald

Auflage: 10.000 Stück



Fisch, einmal anders

Zutaten (4 Personen):

- ca. 600 g Fisch (Seelachs, Rotbarsch, ...)
plus Garnelen oder Krabben je nach Geschmack
- 2 Dosen kleine Tomatenstücke
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- Öl oder Margarine
- 1 cl Wein oder Saft
- Nach Geschmack zum Verfeinern einen Schluck
süße Sahne oder creme fraiche
- Zucker, Pfeffer, Salz, Curry



Zubereitung:

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und im Fett mit 1 Teelöffel Zucker unter Rühren glasig kochen.

Das Ganze mit Wein/Saft ein wenig einkochen lassen, dann die Tomatenstücke hinzufügen und das Ganze ungefähr 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Teelöffel Curry hinzufügen, (nach Geschmack mit süßer Sahne oder creme fraiche verfeinern) und den Fisch (und Krabben) in der kochenden Soße garen und ca. 10 Minuten mit Deckel garen, nicht Kochen!

Als Beilage Salzkartoffeln oder Reis.

Guten Appetit!



Pillekauen

Zutaten (2 bis 3 Pillekauen):

- 500 g Kartoffeln
- 2 Eier
- 2 El Mehl
- 2 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten



Zubereitung:

Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen und mit einer Haushaltsreibe in Piller (Stifte) geraspelt.

Nun rührt man die Eier, das Mehl und die feingehackten Zwiebeln unter die Kartoffelmasse und schmeckt das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

Reichlich Öl wird in der Pfanne erhitzt. Darin werden Kuchen in Pfannkuchengröße, aber doppelt so dick geformt und bei geschlossenem Deckel von beiden Seiten goldbraun und knusprig gebacken.

Dazu wird Schwarzbrot mit Butter und Rüben- oder Apfelkraut gereicht. Sehr gut schmeckt auch grüner Salat dazu.

Guten Appetit!



Spinat-Lachs-Rolle

Zutaten (4 Personen):

- 100 g Spinat (frisch)
- 1 Ei (Gr. M)
- 30 g geriebener Gouda
- 2 TL Flohsamenschalen
- 70 g Frischkäse
- 70 g Räucherlachs in Scheiben
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung:

Den Backofen auf 150° Umluft oder 170° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Frischen Spinat waschen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz abbrühen und abtropfen lassen.

Das Ei mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einer Schüssel schaumig schlagen. Den Spinat mit der Hand leicht ausdrücken und zusammen mit dem Käse und dem Flohsamen unter das Ei rühren.

Die Masse auf einem Backpapier ausgelegten Blech viereckig und gleichmäßig dick verteilen. Den Teig 20 Minuten im Ofen backen und anschließend ganz abkühlen lassen.

Den Frischkäse mit Pfeffer würzen und auf dem abgekühlten Teigboden verteilen.

Den Boden anschließend mit den Lachsscheiben belegen, einrollen und die Spinat-Lachs-Rolle in Scheiben schneiden.

Guten Appetit!



Kürbissalat mit Honig-Vinaigrette

Zutaten (4 Personen):

- 500 g Kürbisfleisch
- 200 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Feldsalat
- 1 EL Honig
- 4 EL Distelöl oder Sonnenblumenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 50 g Walnuskerne
- 4 EL Balsamicoessig



Zubereitung:

Kürbisfleisch zuerst in Würfel und dann in Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten dünsten, bis der Kürbis bissfest ist. Dies dann beiseite stellen.

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Essig zuerst mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl dazugeben. Walnüsse grob hacken.

Gemüse, Feldsalat und Zwiebeln mit der Vinaigrette vermischen und mit den Walnüssen bestreuen.

Guten Appetit!



Ofensuppe

Zutaten (4 Personen):

- 1 kg Schweinefleisch
- 1 Glas Pilze
- 1 kleine Dose Erben
- 1 kleine Dose Ananas
- 1 Glas Tomatenpaprika
- 500 g Zwiebeln
- 250g Curryketchup
- 125 g Chilli-Sauce
- 125 g Tomatenketchup
- 500 ml Sahne



Zubereitung:

Fleischstücke in einen großen Topf geben.

Zwiebeln würfeln und zufügen.

Die restlichen Zutaten der Reihe nach mit Saft (außer Pilzsaft und nur die Hälfte des Ananassaftes, sonst wird die Suppe zu süß) in den Topf geben. Nicht rühren!

Im Ofen bei 200° ca. 2 Stunden garen. Anschließend umrühren und eventuell nachwürzen.

Beilagen nach Belieben.

Tipp: Besonders gut schmeckt die Suppe, wenn sie über Nacht durchzieht.

Guten Appetit!



Blumenkohlbombe

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 500 g Hackfleisch
- 2 Packungen Baconstreifen
- Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Curry nach Belieben



Zubereitung:

Blumenkohl im Ganzen aufkochen, bis er bissfest ist. In der Zeit Gewürze und Zwiebeln mit Hackfleisch vermischen.

Blumenkohl nach dem Kochen, im Ganzen auf ein Backblech legen. Das vorbereitete Hackfleisch um den Blumenkohl drücken. Dann die einzelnen Baconstreifen um den Blumenkohl und das Hackfleisch legen.

Sobald der Kohl komplett mit Bacon umwickelt ist, im Backofen bei 180 Grad Umluft für ca. 60 Min. backen.

Ich wünsche euch beim Nachkochen viel Spaß und einen guten Appetit.

DIE UWG RADEVORMWALD ...

... ist für ein lebenswertes Radevormwald

... ist lokal, kreativ und unabhängig

... will unabhängige Politik von
Radern für Rade

... ist für bezahlbares Leben, Wohnen
und Arbeiten

... ist für die Stärkung des Ehrenamtes in
Kinder-, Jugend-, Erwachsenen- und
Seniorenarbeit

... ist für direkte und transparente
Informationen der Verwaltung

... ist für den Schutz der Umwelt

... ist für die Stärkung der örtlichen
Wirtschaft

... IST WÄHLBAR!



Gyrossuppe

Zutaten (8 Personen):

- 1 kg Geschnetzeltes gyrosart
- 1/2 Tüte gefrorene Paprikastreifen
- 1 Dose Mais
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 Gläser Zigeunersauce von Hohmann
- 2 Päckchen Kräuterfrischkäse
- 2 Päckchen H-Sahne



Zubereitung:

Geschnetzeltes in etwas Öl anbraten.

Paprika und Mais hinzugeben.

Anschließend die restlichen Zutaten zugeben und leicht köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Mit Gyrosgewürz abschmecken.

Dazu frisch aufgebackenes Fladenbrot oder Baguette.

Guten Appetit!



Kartoffel-Möhren-Ingwer-Suppe

Zutaten (4 Personen):

- 1 kg Möhren
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 kl. Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Limette (Saft)
- 1 Eßl. Honig



Zubereitung:

Möhren und Zwiebeln putzen/schälen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Kartoffeln und Ingwer schälen/putzen und klein schneiden und in die Brühe geben. Bei kleiner Hitze ½ Stunde köcheln lassen.

Die Suppe pürieren, die Kokosmilch untermischen.

Im Ofen bei 200° ca. 2 Stunden garen. Anschließend umrühren und eventuell nachwürzen.

Mit Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!



Süßkartoffeln-Couscous-Bratlinge

Zutaten (4 Personen):

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 60 g Couscous
- 90 ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 5 Stängel frische Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 Msp. Johannisbrotkernmehl bzw. Speisestärke
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, abtrocknen, in eine hitzebeständige Form legen und im Ofen 40-50 Min. backen.

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit Gemüsebrühe übergießen und ca. 4 Min. quellen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Die Süßkartoffeln halbieren, das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.

Die Petersilien waschen, trocken schütteln und klein hacken. Couscous, Zwiebeln und Petersilie zu der Süßkartoffelmasse geben und gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Johannisbrotkernmehl einrieseln lassen und die Masse noch mal gut durchmischen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Süßkartoffelmasse 4-6 kleinere oder 2-3 größere (für Burger) Bratlinge formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten. Dazu passt zum Beispiel Sourcream-Dip.



Nudelaufbau mit Spinat und Lachs

Zutaten (4 Personen):

- 500 g Nudeln
- 450 g Spinat
- 300 g Lachs
- 200 g geraspelter Käse

Für die Soße:

- 600 g Schmand
- 200 g süße Sahne
- Gemüsebrühepulver (instant)
- Zitrone(n), Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Für die Verarbeitung wird eine Auflaufform benötigt.

Nudeln kochen (nicht ganz gar). Die Hälfte der Nudeln in die Auflaufform füllen.

Aufgetauten Spinat darüber verteilen. Dann die restlichen Nudeln darüber verteilen.

Lachs in Scheiben über den Nudeln verteilen.

Die Soße mit den o.g. Zutaten zusammenrühren und drüber gießen. Den geraspelten Käse oben drauf verteilen.

Bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 35 Min. in den Backofen geben.

Guten Appetit!



Friedhelm Eigler • Wahlbezirk 110

Dinkelbrot

Zutaten:

- 500 g Mehl (Dinkelmehl)
- 1 Pck. Hefe (Trockenhefe, Trockengeram)
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Sesam
- 2 EL Leinsamen
- 2 TL Gewürzmischung (Brotgewürz)
- ½ Ltr Wasser (lauwarm)
- 2 EL Honig oder 1 EL Honig und 1 EL Ahornsirup
- 2 TL Salz
- 4 EL Kürbiskerne



Vorbereitung:

Eine Metallschüssel für das kochende Wasser bereithalten. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden. (besser gleich eine coxx Wunderform ist weniger Arbeit und leichter rauszunehmen). Den Backofen auf 200° vorheizen (Umluft).

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in einen Topf geben und gut durchmischen (ich benutze die Küchenmaschine). Honig und Wasser hinzufügen, durchmischen lassen bis sich eine Kugel in der Küchenmaschine bildet oder mit den Händen kneten, bis der Teig nicht mehr so klebt. Dann Teig in die Form geben. Die Temperatur auf ca. 170° runterstellen! Die Metallschüssel mit kochendem Wasser in den Backofen stellen. Die Form auf die mittlere Ebene stellen und ca. 90 Minuten backen lassen. Danach die Form sofort rausnehmen und das Brot zügig aus der Form nehmen, damit der Boden nicht feucht wird und zum Abkühlen auf ein Gitter stellen. (z.B. Backofengitter)

Zusatztipps: Hitzeeinstellung kann je nach Ofen variieren. Bei Ober- und Unterhitze muss die Temperatur höher sein. Die 90 Minuten sind m.E. die beste Backzeit. Auch hier kann man ab 80 Minuten probieren. Bei gekauftem Dinkelmehl weichen die Ergebnisse sehr von selbst gemahlenem Mehl ab. Gewürzmischung: Wagner schmeckt mir besser als Seitenbacher (m.E. seifiger Geschmack). Man kann sich die aber auch selbst mit Anis, Koriander, Kümmel und Fenchel selbst mischen.



Rübstiel

Zutaten (4 Personen):

- 1,5 kg Rübstiel (auch Stielgemüse genannt)
- 500 g geräuchertes Bauchfleisch oder gutes Suppenfleisch
- 500 g Kartoffeln
- etwas Milch
- einen Stich Butter
- Salz, Pfeffer und Muskat



Zubereitung:

Zunächst streift man die Blätter des Rübstiels ab, wäscht die Stängel und schneidet sie in kleine Stücke. In kochendem Wasser wird das Gemüse abgekocht und in ein Sieb geschüttet.

Derweil wird das Fleisch gewürfelt und 20 Minuten vorgekocht.

Die Kartoffeln werden gewürfelt. Danach gibt man das Gemüse und die Kartoffeln zum Fleisch und lässt das Ganze eine Stunde garen.

Das Ganze wird mit dem Äpelsdämmer (Kartoffelstampfer) klein gestampft, mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt und mit etwas Milch und einem Stich Butter verfeinert. Rübstiel darf nicht dünnflüssig gekocht werden.

Guten Appetit!

WER IST DIE UWG RADEVORMWALD?

Die UWG Radevormwald ist eine unabhängige Wählergemeinschaft in Radevormwald. Seit unserer Gründung im Jahre 1998 sind wir im Rat der Stadt Radevormwald vertreten.

Die UWG ist ein Zusammenschluss von politisch interessierten Personen denen ausschließlich das Wohl der Bürgerinnen und Bürger am Herzen liegt.

Probleme der Bürgerinnen und Bürger sind wichtig, nicht Vorschriften aus Parteibüros.

Wir wollen immer die optimale Lösung finden.

Wir arbeiten immer sachorientiert und ergebnisoffen.

Neue kreative Ideen statt eingefahrener Denkweisen.

Zur Umsetzung unserer Vorstellungen arbeiten wir mit anderen Parteien konstruktiv zusammen ohne unsere Ziele aus den Augen zu verlieren.

Die Zusammenarbeit mit rechts- und linksradikalen Gruppierungen lehnt die UWG ab.

Die UWG ist in vielen Bereichen Radevormwald Ideenbringer. Beispiele hierfür sind die Nahversorgungszentren in Bergerhof und den Wupperorten, der Sportplatz „Auf der Brede“ und die Errichtung der Sekundarschule.

Die UWG ist die einzige politische Kraft, die Unabhängigkeit und Überparteilichkeit zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger anbieten kann.

Lassen Sie uns gemeinsam die Zukunft Radevormwalds gestalten.



Schweinerouladen

Zutaten (4 Personen):

- 4 Schweinerouladen (vom Metzger)
- 250 g Kräuterfrischkäse
- 1 Topf frischen Basilikum
- 400 - 500 g Champignons
- 250 g Speckwürfel (durchwachsen)
- 1 Zwiebel
- 200 - 400 ml Sahne
- 1 Glas Bratenfond



Zubereitung:

Pilze und Zwiebeln klein schneiden, die Speckwürfel in einem Bräter anbraten, dann Zwiebeln und Pilze dazu. So lange braten bis alles gar ist. Dann alles rausnehmen und bei Seite stellen.

Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen, dann den kompletten Kräuterfrischkäse auf die Rouladen verteilen. Anschließend den frischen Basilikum (ganze Blätter) darauf verteilen, zusammen rollen und mit Rouladennadeln fixieren. Rouladen scharf anbraten. Dann Pilze, Speck und Zwiebeln dazu geben. Mit etwas trockenem Weißwein und Bratenfond auffüllen. Sahne dazugeben. Das ganze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Über Nacht durchziehen lassen. Am nächsten Tag aufkochen und Soße anbinden. Dazu passt Reis und Salat.

Tipp: Anstelle von Pilzen kann man auch Paprika nehmen.

Guten Appetit!



Spargelaufauf

Zutaten (4 Personen):

- 1 kg Drillinge
- 1 kg frischer, weisser Spargel
- 2 kleine Schweinefilets
- 500 g Schalotten
- 250 g Butterschmalz
- 2 Gläser Unox „Kartoffeln mal anders“ mit Speck (kurz „Kma“)
- je 1 Tüte geriebener Emmentaler und Mozzarella
- gemahlenes Meersalz und bunter Pfeffer



Zubereitung:

Kartoffeln waschen und bürsten, dann kochen und abkühlen lassen. Spargel in heißem Wasser mit etwas Salz und etwas Zucker bissfest kochen und abkühlen lassen.

Schweinefilets ggf. enthäuten und als ganze Stücke in Butterschmalz stark anbraten. Anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Dann bei 80 Grad Umluft für 40 Min. in den vorgeheizten Backofen schieben.

Schalotten schälen und in ca. 5 mm Scheiben schneiden. Spargel dritteln. Im Bratenfond des Filets dünsten und abkühlen lassen und in ca. 5 mm Scheiben schneiden.

Auflaufform mit „Kma“ ausstreichen. Erste Ebene mit den Kartoffelscheiben auslegen. Schalotten darauf verteilen und die Filetscheiben auslegen. Alles mit einer Schicht „Kma“ bedecken. Darauf die Spargelstücke auslegen und mit einer Schicht Kartoffelscheiben bedecken. Den Rest „Kma“ darauf verteilen. Als letztes eine Schicht gemischten, geriebenen Käse aufbringen und bei 160 Grad Umluft für 30 Min. im Backofen erwärmen.



Spaghetti in Zitronensahne mit Garnelen

Zutaten (4 Personen):

- 200 g Spaghetti
- 1 kl. Stück Ingwer (ca. 5 g)
- 1 rote Chilischote
- 200 g Sahne
- ½ TL. geriebene Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- 1 - 2 EL Soßenbinder (hell)
- 200 g Garnelen (küchenfertig)
- 3 EL Speiseöl
- Salz, Pfeffer, Curry
- 2 EL geröstete gehackte Pinienkerne



Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten, abschrecken und abtropfen lassen. Ingwer schälen, Chilischote entkernen und beides fein hacken.

Sahne aufkochen, Zitronenabrieb und -saft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Soßenbinder andicken. Spaghetti untermischen.

Ingwer, Chili und Garnelen in Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Spaghetti auf 2 Teller anrichten, Garnelen darauf verteilen und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!



Spitzkohl-Hack-Auflauf

Zutaten (4 Personen):

- 330 g Spitzkohl
- 670 g Kartoffeln
- 270 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Öl
- 1 Packung Würzmischung für Kartoffel Gratin
- 4 EL Schlagsahne
- 50 g geriebenen Käse
- Pfeffer



Zubereitung:

Spitzkohl putzen und in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Hackfleisch in einer Pfanne in heißem Öl krümelig anbraten. Spitzkohl zugeben und mit Pfeffer würzen.

Würzmischung und Sahne in 460 ml kaltes Wasser einrühren. Kartoffelscheiben zugeben, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 3 Minuten kochen. Ab und zu umrühren.

Die Hälfte der Kartoffeln in eine Auflaufform geben. Hack und Spitzkohl darüber verteilen und die restlichen Kartoffeln darübergerben. Mit Käse bestreuen und im heißen Backofen bei 200° ca. 35 Minuten backen.

Guten Appetit!



Holländischer Nusskuchen

Zutaten:

- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 4 Eier
- 4 Eigelb
- 350 g Mehl
- 2 Teelöffeln Backpulver
- 4 Eiweiß
- 200 g Zucker
- 200 g geriebene Nüsse



Zubereitung:

Butter und Zucker schaumig rühren. Eier und Eigelb hinzugeben. Das Mehl mit dem Backpulver in die Masse einrühren.

Eiweiß steif schlagen, den Zucker einrieseln lassen und zum Schluss die geriebenen Nüsse unterheben.

Eine Springform einfetten und den Rührteig hineingeben. Etwas glatt streichen. Die Eischneemasse darauf geben und mit einer Gabel spiralförmig unterziehen.

Bei 180° circa 50 Minuten auf unterster Schiene Ober- und Unterhitze backen. Dieser Kuchen schmeckt am besten wenn man ihn einen Tag durchziehen lässt.

Guten Appetit!



Apfelkuchen vom Blech

Zutaten:

- 3 Eier
- 250 g Butter oder Margarine
- 200 g Zucker
- 3 Tütchen Vanillezucker
- 500 g Mehl
- 1 Tütchen Backpulver
- 150 ml Milch
- 1,2 kg Äpfel (je nach Größe 6-12 Stück)
- Zum Bestreuen: 1 TL Zimt, 3 TL Zucker



Zubereitung:

Die Butter oder Margarine mit dem Zucker, Vanillezucker und den Eiern in einer Schüssel schaumig rühren. Das Mehl zugeben und mit dem Backpulver vermischen. Unter Zugabe der Milch zu einem Teig verarbeiten. Den fertigen Teig auf ein gefettetes Backblech (min. 3 cm hoch) verteilen.

Die Äpfel schälen und in Scheiben schneiden. In 5 - 6 Reihen senkrecht dicht in den Teig stecken. Zucker und Zimt vermischen.

Den Kuchen bei 165° (Heißluft) 20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit Zucker und Zimt bestreuen. Nach dem Bestreuen den Kuchen für weitere 5 Minuten backen.

Tipp: Das Rezept ist auch sehr gut für Pflaumenkuchen geeignet, man benötigt ca. 2 Kg Pflaumen für ein Blech.

Guten Appetit!

Die **UWG** Radevormwald steht für zukunftsweisende und kreative Ideen und erreichbare Ziele:

- >> **Stadtentwicklung für und nicht gegen die Bürgerinnen und Bürger** <<
- >> **Wohnungen in der Stadt statt Baugebiete am Rande der Stadt** <<
- >> **Geld für die Jugendarbeit statt unsinniger Förderprogramme** <<
- >> **Sofort neue Schulen statt Machbarkeitsuntersuchungen** <<
- >> **Praktischer Umweltschutz statt Diesellokomotiven in Naturschutzgebieten** <<
- >> **Endlich eine fühlbare Digitalisierung in Verwaltung und Schulen** <<
- >> **Angebote für Senioren und jungen Erwachsene** <<
- >> **Unterstützung der Sportvereine und aller Ehrenamtler** <<
- >> **Transparenter Haushalt statt undurchsichtiger Finanzplanung** <<

Das detaillierte Wahlprogramm der
UWG Radevormwald finden Sie unter
www.uwg-radevormwald.de

Wahlbezirkskandidaten

Wahlbezirk (Wahllokale)	barrierefrei ja / nein	Name, Vorname Beruf / Ausbildung	Anschrift e-mail	Telefon (mobil)
10 (Sparkasse, Hohenfuhrstr. 19 - 21)	ja	Brand, Ursula „Uschi“ Sportlehrerin	Nelkenstr. 1 ursula.brand@uwg-radevormwald.de	01 72 / 5 48 73 93
20 (Heute & Comp., Kaiserstr. 186 – 188)	ja	Brand, Barbara „Babs“ Rentnerin	Blumenstr. 45 barbara.brand@uwg-radevormwald.de	01 71 / 7 43 49 89
30 (Schießstand Hölterhof)	nein	Steinmüller, Klaus „Steini“ Betriebswirt (VWA)	Kiefernweg 2 klaus.steinmueller@uwg-radevormwald.de	01 60 / 4 40 19 63
40 (Lore-Agnes Kindertagesstätte)	nein	Röser, Manuela Zahnmedizinisch Fachangestellte	Kiefernweg 2 manuela.roeser@uwg-radevormwald.de	
50 (Lily-Braun Kindertagesstätte)	ja	Arzdorf, Tanja Angestellte	Siedlungsweg 5 tanja.arzdorf@uwg-radevormwald.de	01 78 / 9 68 43 58
60 (GGs Stadt I)	ja	Zierden, Monika Rentnerin	Hochsteinstr. 11 monika.zierden@uwg-radevormwald.de	01 76 / 47 54 60 82
70 (KGS Lindenbaum)	nein	Vincenz-Hückesfeld, Kai Ver- und Entsorger	Herbeckerstr. 49 kai.vinzens-hueckesfeld@uwg-radevormwald.de	
80 (GGs Stadt II)	ja	Hoffmann, Bernd-Eric Diplom-Informatiker (FH)	Jahnstr. 18 bernd-eric.hoffmann@uwg-radevormwald.de	01 51 / 52 41 17 44
90 (Dietrich-Bonhoeffer-Haus)	ja	Kohtz, Alexander Bankkaufmann	Dehnerhofstr. 13 ardon13@aol.com	
100 (Armin-Maiwald-Schule)	nein	Kundrotiene, Stanislava Gerontotherapeutin	Kräwinkel I 70 st.kundrotiene@e-mai-s.de	
110 (Grundschule Bergerhof)	nein	Eigler, Friedhelm Rentner	Kräwinkel I 70 friedhelm.eigler@uwg-radevormwald.de	01 73 / 8 16 26 34
121 (Feuerwehrhaus Herbeck)		Nowara, Werner Rentner	Oberm Kumpel 30 werner.nowara@uwg-radevormwald.de	01 73 / 2 54 23 19
122 (Bürgerhaus Honsberg)	nein	Nowara, Werner Rentner	Oberm Kumpel 30 werner.nowara@uwg-radevormwald.de	01 73 / 2 54 23 19
131 (Haus der Arbeiterwohlfahrt)	ja	Übel, Regina Sachbearbeiterin	Siedlungsweg 5 regina.uebel@uwg-radevormwald.de	01 71 / 1 70 13 68
132 (Wupperverband Betrieb. /-Container)		Übel, Regina Sachbearbeiterin	Siedlungsweg 5 regina.uebel@uwg-radevormwald.de	01 71 / 1 70 13 68
140 (ev. Gemeindehaus Siedlungsweg)	nein	Barg, Armin Rentner	Hochsteinstr. 11 armin.barg@uwg-radevormwald.de	01 76 / 47 54 79 30
150 (Wuppermarkt)	ja	Hallek, Carmen Rentnerin	Hardstr. 49 carmen.hallek@uwg-radevormwald.de	01 51 / 67 01 76 82
161 (Grundschule Wupper)	nein	Baßler, Alfred pensionierter Polizeibeamter	Auf der Brede alfred.bassler@uwg-radevormwald.de	01 63 / 9 01 15 77
162 Feuerwehrhaus Remlingrade)	ja	Baßler, Alfred pensionierter Polizeibeamter	Auf der Brede alfred.bassler@uwg-radevormwald.de	01 63 / 9 01 15 77
171 (Feuerwehrhaus Wellringrade)	ja	Hückesfeld, Silke Erzieherin	Herbeckerstr. 49 silke.hueckesfeld@uwg-radevormwald.de	
172 (Feuerwehrhaus Önkfeld)	ja	Hückesfeld, Silke Erzieherin	Herbeckerstr. 49 silke.hueckesfeld@uwg-radevormwald.de	
180 (Feuerwehrhaus Hahnberg)	ja	Schmidt, Michael Produktentwickler	Vogelsmühle 20 michael.schmidt@uwg-radevormwald.de	01 51 / 19 02 71 94

Gehen Sie wählen!

3	Steinmüller, Klaus Geburtsjahr 1963 Betriebswirt (VWA) Kiefernweg 2 42477 Radevormwald	Unabhängige Wählergemeinschaft Radevormwald Steinmüller, Klaus Brand, Ursula Hoffmann, Bernd-Eric	UWG	
3	Brand, Ursula Geburtsjahr 1949 Dipl. Sportlehrerin Nelkenstr. 1 42477 Radevormwald	Unabhängige Wählergemeinschaft Radevormwald Steinmüller, Klaus Brand, Ursula Hoffmann, Bernd-Eric	UWG	
3	Hoffmann, Bernd-Eric Geburtsjahr 1960 Diplom-Informatiker (FH) Jahnstr. 18 42477 Radevormwald	Unabhängige Wählergemeinschaft Radevormwald Steinmüller, Klaus Brand, Ursula Hoffmann, Bernd-Eric	UWG	

Auch für den Kreistag!



Danke!