

# **Kochbuch**

## **SPD Eschhofen**



**Ihr Salz in der Suppe**

**Kommunalwahl 2016**

## Mein Lieblingsrezept

### Feuriges ungarisches Kessulgulasch



#### ZUTATEN für 10 Personen:

2 kg Gulasch Rind  
1 kg Kartoffel  
6 Stück Karotte  
2 kg Zwiebel  
3 Stück Knoblauchzehe  
2 Stück Chilischote  
30 g Tomatenmark  
4 EL Paprikapulver edelsüß  
1 EL Paprikapulver scharf  
2 EL Kümmel gemahlen  
1 EL Majoran getrocknet  
3 Stück Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer, Öl, Wasser

#### Vorbereitung:

Die Zwiebeln schälen, kleinhacken. Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, schälen und in kleinere Stücke schneiden. Das Gulaschfleisch waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

#### Zubereitung:

2. Den Kessel über dem Feuer erhitzen. Ca. 2-3 EL Öl zugeben. Im heißen Öl die Zwiebeln zuerst anschwitzen, den Knoblauch einpressen und dann ca. 15-20 Minuten weichdünsten.  
3. Den Paprika (beachte das Pulver nicht anbrennen zu lassen) und danach das Tomatenmark zugeben, beides kurz rösten lassen.  
4. Nun das gewürfelte Fleisch anbraten.  
5. Restliche Gewürze zugeben, mit etwas Wasser übergießen sodass das Fleisch bedeckt ist jedoch nicht schwimmt. Die Lorbeerblätter und Chilis zugeben und das Ganze dann für mehrere Stunden mit geschlossenem Deckel kochen. Achte darauf regelmäßig umzurühren sowie immer wieder Wasser nach zu gießen.

Nach ca. 4-5 Stunden Kochzeit (bis das Fleisch weichgekocht und die Zwiebeln zerfallen sind) kommen zuletzt die Kartoffeln sowie die Karotten zum Gulasch. Mit Wasser aufgießen. Berechne je nach Größe der Stücke ca. 30 Minuten weitere Kochzeit.

6. Reduzieren lassen und abschließend Salzen und Pfeffern, mit Paprikapulver und Kümmel je nach Geschmack abschmecken. Guten Appetit



**Daniel Stenger, 44 Jahre**  
**Dipl. Verwaltungswirt**

- ⇒ Ortsvorsteher von Eschhofen
- ⇒ stellvertretender Vorsitzender des SPD-Ortsbezirk Eschhofen
- ⇒ Hobbys: Kommunalpolitik, Lesen und Tennis

Liebe Eschhöferinnen und Eschhöfer,

im Frühjahr 2011 haben Sie mir durch Ihre Wahl die Möglichkeit gegeben als Ortsvorsteher in Eschhofen tätig zu sein. Es erfüllt mich noch heute mit Stolz und großer Freude dieses Amt für Sie auszuüben. Ich habe in dieser Zeit von Ihren Sorgen und Nöten erfahren, aber es gab auch die Gelegenheit zu vielen schönen Begegnungen, in denen ich viel über Sie und Ihre Familien erfahren habe. Dies war und ist für mich der Ansporn als Ortsvorsteher in Eschhofen tätig zu sein.

Mit der Etablierung eines neuen Wir-Gefühls durch gemeinsame Aktionen wie den jährlichen Weihnachtsmarkt in der Ortsmitte oder die Gestaltung des Platzes an der „Nellibahn“ sind wir gemeinsam ein gutes Stück vorangekommen. Hier möchte ich gerne mit Ihnen zusammen weitere Schritte tun. Zum Beispiel bei der Gestaltung des Platzes an der Schule am Eschilishov hin zu einem Dorfplatz.

Mit Ihrer Unterstützung können wir in Zukunft den Weg gemeinsam weitergehen. Gehen Sie am 6. März 2016 zur Kommunalwahl und nutzen Sie die Gelegenheit aktiv in die Gestaltung von Eschhofen einzugreifen. Ich freue ich mich darauf. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

# Mein Lieblingsrezept

## Zwiebelkuchen

Was gibt es schöneres, als im Kreis von Freunden einen tollen Abend bei leckerem Zwiebelkuchen zu genießen? Dieser Zwiebelkuchen schmeckt zu jeder Jahreszeit - nicht nur im Herbst - und überzeugt sogar Skeptiker:



**Hefeteig:** 1 Würfel Hefe, eine Prise Zucker, 1/4 l lauwarme Milch, 500 g Mehl, 1 Prise Salz, 80 g Butter. 30 Min gehen lassen.

**Belag:** 1 kg Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, mit 200 g rohen Schinkenwürfen in 4 EL Öl anbraten, dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

Auf dem ausgerollten Hefeteig (Backblech) 200 g Frischkäse verstreichen und 2 EL Paniermehl darüber verteilen. Die abgetropfte Zwiebelmasse darauf verteilen. Wer mag, kann etwas Kümmel darüber streuen.

**Guß:** 3 Eigelbe, 400 g saure Sahne, 1 EL gehackte Petersilie, Pfeffer, Salz miteinander verquirlen und über die Zwiebeln gießen. 200 g geriebenen Käse darüber streuen.

Entweder nochmals 15 Min gehen lassen, oder direkt in den Ofen schieben unter Berücksichtigung der Vorheizzeit.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen.



## **Ulrike Jung, 50 Jahre** **Dipl. Sozialpädagogin**

- ⇒ Mitglied im Ortsbeirat Eschhofen
- ⇒ Stadtverordnete im Limburger Stadtparlament
- ⇒ Mitglied in den Ausschüssen Jugend und Soziales (stellvertretende Vorsitzende) sowie Umwelt und Energie
- ⇒ Vorsitzende des Frauenbeirates der Stadt Limburg
- ⇒ Vorsitzende des SPD-Ortsbezirks Eschhofen
- ⇒ Beisitzerin des SPD-Ortsvereins Limburg

Ich bin froh, in Eschhofen zu wohnen und zu leben.

In den letzten fünf Jahren war ich im Ortsbeirat und in der Stadtverordnetenversammlung aktiv. Hierbei habe ich gerne Ihre Interessen vertreten und würde mich sehr freuen, dies auch die nächsten fünf Jahre für Sie zu tun.

Die Erfahrungen haben mir gezeigt, dass es Eschhöferinnen und Eschhöfern wichtig ist, an Entscheidungsprozessen beteiligt und zeitnah informiert zu werden, wenn Veränderungen oder Weiterentwicklungen anstehen.

Um mich weiterhin für Sie einzusetzen, bitte ich Sie um Ihre Stimme bei der Kommunalwahl.

Ulrike Jung

# Mein Lieblingsrezept

## Pizza Raclette

**Zutaten Hefeteig:** (für ca. 4 Personen)

400g Mehl  
1 Tl Meersalz  
3 El Olivenöl  
½ Würfel frische Hefe o. 1 P. Trockenhefe  
ca. 150 ml Wasser  
1 Prise Zucker

### Zubereitung

Hefe in lauwarmes Wasser ein bröseln und mit der Prise Zucker (fördert den Gärvorgang) mit einer Gabel rührend auflösen.

Mehl, Salz und Olivenöl möglichst am Rand zugeben und von der Mitte aus mit dem Knethaken durchkneten. Wenn der Teig nicht mehr an den Händen klebt hat er die richtige Konsistenz und wird mit einem Tuch abgedeckt und an einem warmen Ort ca. 30 – 40 Minuten gehen gelassen.

In der Zwischenzeit besorgt ihr euch alle Beläge die ihr so mögt, also Tomatensoße, Paprika, Salami, Käse, usw. Wichtig, schneidet die Zutaten schön klein, denn eure Pizzen sind ja nicht wirklich groß.

Den Teig teilt ihr dann in kleine Kügelchen auf, die Förmchen mit etwas Olivenöl einpinseln damit nichts hängenbleibt und dann aus dem Teig möglichst dünne kleine Pizzen formen die in das Pfännchen gelegt werden. Jetzt wird auf dem Teig die Tomatensoße (am intensivsten schmeckt die Arrabiata Variante) verteilt und die Minipizza nach Geschmack belegt und auf der oberen Platte ca. 5 Min. von unten gebacken. Nachdem ihr den Boden knusprig gebacken habt ab in das Raclette Geschirr, bis eure Pizza eine schöne Farbe bekommen hat.

Viel Spaß

### **Tipp:**

Das Ganze funktioniert auch als Flammkuchen, einfach den Teig mit saurer Sahne, Zwiebeln, Speck und Käse belegen.





## **Andreas Nattermann, 55 Jahre Haustechniker und Gastronom**

- ⇒ Ortsbeiratsmitglied Eschhofen
- ⇒ Vorsitzender Verschönerungsverein Eschhofen
- ⇒ Stellvertretender Ortsvorsteher 2005—2010
- ⇒ Mitinhaber Rockarena, Kanustation Aumenau
- ⇒ Prinz Andy I. vu de Luuwiss 2008
- ⇒ Stellvertretender Vorsitzender SPD-Ortsbezirk Eschhofen

Bereits zum 4. Mal kandidiere ich für den Eschhöfer Ortsbeirat und würde mich freuen, auch diesmal eure Stimme und das damit verbundene Vertrauen zu erhalten.

In den letzten Jahren habe ich das Machbare getan und entsprechend meinen Beitrag zum Bürgerhaus und anderen Eschhöfer Projekten geleistet.

Da mir als Eschhöfer Urgestein unser Dörfchen an der Lahn ganz besonders am Herzen liegt, habe ich mit meinen Fraktionskollegen zudem Dinge wie den Mühlener Bolzplatz, das Eschhöfer Sommerprogramm oder den Weihnachtsmarkt aktiviert, bzw. wieder ins Leben gerufen.

Diesen Kurs möchte ich gerne weiterfahren und mich weiterhin beharrlich für z.B. den Eschhöfer Kreisel oder auch die Eschhöfer Vereine einsetzen. Und wenn es irgendwie machbar ist, auch ein Eschhöfer Dorfmuseum auf den Weg bringen. Die Wiederherstellung des Lahnuferweges und die Umnutzung des ehemaligen Kirmesplatzes, unter aktiver Bürgerbeteiligung in einen Dorfplatz, wären mir weitere Herzensangelegenheiten.

Euer  
Andreas Nattermann

## Mein Lieblingsrezept

Zu meinem Rezept bleibt eigentlich nur zu sagen, dass diese Pizzabrötchen mich Jahre lang auf meinen Geburtstagen und Feiern begleitet haben. Eine schnell gemachte Alternative zu Würstchen mit Kartoffelsalat, wie man sie sonst oft bei Kindergeburtstagen und Co. antrifft. Ich verbinde viele schöne Stunden mit Freunden und Verwandten damit. Daher finden sie auch den Weg in dieses Kochbuch.



### Pizza-Brötchen (12 Hälften)

- 100g Butter
- 2 Eigelb
- 2 Esslöffel Frischkäse
- 1 Zwiebel
- 250g Gouda (gewürfelt)
- 125g Salami (klein geschnitten)
- 125g Kochschinken (klein geschnitten)
- 6 Brötchen

Dazu Dill, Petersilie und Schnittlauch, sowie Salz und Pfeffer zum Würzen.

Die Masse kalt anrühren und gleichmäßig auf den Brötchenhälften verteilen. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen und die Pizzabrötchen 15 Minuten lang backen.

**Guten Appetit!**





## **Robert Kleinmichel, 21 Jahre Elektroniker für Automatisierungstechnik**

- ⇒ Vorstandsmitglied im Jugendraum Eschhofen
- ⇒ Mitglied des TVE-Jugendausschusses
- ⇒ Sprecher der Jusos-Limburg
- ⇒ Hobbies: Handball, Fasching, Skifahren, Feiern mit Freunden

Liebe Eschhöferinnen und Eschhöfer,

Nach meinem Abitur und meiner erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung bei Sanofi-Aventis, im Industriepark Höchst, stehe ich nun seit Februar diesen Jahres voll im Berufsleben.

Im Ehrenamt bin ich schon seit Jahren aktiv, sei es im Jugendraumvorstand, dem Jugendausschuss des TVE oder seit zwei Jahren bei der SPD. Mein Beruf bietet mir dazu einige Freiräume, die ich ab März intensiver für die Allgemeinheit nutzen möchte.

Daher stelle ich mich am 6. März sowohl für den Ortbeirat, als auch für das Stadtparlament zur Wahl. In meinem Alter mag das untypisch sein, ich bin aber überzeugt davon, dass gerade jungen Menschen in der Politik oft eine Stimme fehlt und deren Belange nicht die nötige Aufmerksamkeit geschenkt wird. Außerdem sind doch gerade junge engagierte Leute prädestiniert dafür, Politik für junge Menschen zu machen. Dass sich in Limburg etwas verändern kann, hat die Wahl von Dr. Marius Hahn gezeigt. Ein weiterer Schritt wäre es, auch der kommenden Generation die Chance zu geben, aktiv mitzuwirken und unser schönes Limburg mit seinen Stadtteilen noch ein bisschen attraktiver zu machen. Mit eurer Unterstützung kann ich diese Chance bekommen.

Liebe Grüße, Robert Kleinmichel

# Mein Lieblingsrezept



## Vanille Kipferln

### Zutaten für 30 Kipferln

280 g Weizenmehl

210 g Butter

50 g Zucker

100 g gemahlene Mandeln

Mark von 2 Vanille Schoten

Puderzucker zum Bestäuben

Alle Zutaten bis auf den Puderzucker zu einem Teig verkneten und in Folie verpackt für ca. 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend Kipferln formen, auf ein Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) acht bis zehn Minuten backen. Die Kipferln dürfen nicht braun werden. Noch heiß mit Puderzucker bestäuben.

### **Tipp:**

Die ausgekratzten Vanillestangen mit in die Plätzchendose legen, somit bleibt der intensive Duft und auch der Geschmack viel länger erhalten.



**Edmund Muth, 72 Jahre**  
**Rentner** (Bäckermeister und Banker)

- ⇒ Seit 2006 Stadtverordneter
- ⇒ Mitglied in den Ausschüssen Haupt und Finanzen, sowie Jugend und Soziales und im Arbeitskreis älterer Mitbürger
- ⇒ Aktives Mitglied im - Förderkreis Obdachlosenhilfe  
- Förderverein Seniorenwohncentrum Elz
- ⇒ Vorstandsmitglied im Verschönerungsverein Eschhofen

Ich werde mich vor allen Dingen für die älteren Mitbürger in Eschhofen stark machen. Dazu gehören in erster Linie:

- neue Konzepte fürs Wohnen im Alter,
- Nachbarschaftshilfe,
- Barrierefreiheit für Eschhofen etc.

Ein Traum an dem ich nach wie vor festhalte, wäre die Gründung eines Kulturvereins in Eschhofen.

Folgender Leitspruch ist der Antrieb für meine vielseitigen Engagements:

**„Der Glaube an zukünftige Möglichkeiten ist unerlässlich für soziales und politisches Handeln“**

Edmund Muth

## Mein Lieblingsrezept

Da sich das Rezept der Weihnachtspfanne immer einer sehr großen Nachfrage erfreut, werde ich es heute verraten (es bleibt ja unter uns!):



### Weihnachtspfanne (10 Personen)

- 1 kg Fleisch (Schwein oder Pute)
- 400 g Champignons
- 1 Boskop
- 400 g Zwiebeln
- 200 g Honigkuchen
- 100 g Bratfett
- 200 ml Bratensoße
- 50 g Rosinen
- 50 g gestiftete Mandeln
- 1 Stück Sternanis
- 0,6 Liter Glühwein
- 1 ganze Nelken, 1 Zimtstangen,  
Pfeffer, Salz
- 750 g Spätzle
- 1/2 Bund Petersilie

Fleisch in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen, anbraten.

Zwiebeln würfeln, Champignons vierteln und zu dem Fleisch geben, mit andünsten.

Boskop in kleine Stücke schneiden und mit den Mandeln und den Rosinen dazu geben.

Mit Bratensoße und Glühwein ablöschen und mit Sternanis, Zimt, Nelken, Pfeffer und Salz abschmecken und aufkochen.

Das Ganze mit dem gewürfelten Honigkuchen nach und nach andicken und mit Glühwein oder Bratensoße aufgießen.

Alles so lange köcheln lassen, bis sich der Honigkuchen ganz aufgelöst hat.

Dazu gibt es Spätzle.



## **Ulla Nattermann, 53 Jahre Techn. Angestellte**

- ⇒ Mitglied in der Wählerinitiative Dr. Marius Hahn
- ⇒ Mitglied der Bürgerinitiative „Dobrindt reiß die Brücke ab“
- ⇒ Beisitzerin des SPD-Ortsbezirks Eschhofen
- ⇒ Beisitzerin des SPD-Ortsvereins Limburg
- ⇒ Hobbies: Lesen, Kochen, Skifahren und Fasching

Hallo an alle,

hier kurz ein paar Sätze zu meiner Person. Ich bin gelernte Bauzeichnerin und arbeite seit 28 Jahren im Bauamt der Gemeinde Hünfelden als Techn. Angestellte.

Fast ebenso lange bin ich verheiratet mit Andreas Nattermann. Mit nun zwei erwachsenen Kindern habe ich ausreichend Zeit mich der Stadtpolitik zu widmen.

Durch das Mitwirken in den beiden Initiativen konnte ich feststellen, dass man sehr wohl etwas bewirken kann, wenn man sich aktiv dafür einsetzt.

Die vielen Begegnungen in und zur Politik der Stadt Limburg haben mich letztendlich auch darin bestärkt, mich der SPD anzuschließen und mich so für unser Eschhofen in der Stadtpolitik zu engagieren.

Es ist mir zugleich ein Anliegen mit meiner Einsatzbereitschaft in der Stadtpolitik unseren neuen Bürgermeister Dr. Marius Hahn zu unterstützen.

Mit Hilfe aller Bürgerinnen und Bürger aus Eschhofen könnte ich den Sprung in die Limburger Stadtverordnetenversammlung schaffen.

Mit lieben Grüßen

# Mein Lieblingsrezept



## Hirschmedaillons mit Pilz-Preiselbeer-Sauce

### Zutaten für 4 Portionen

12 Hirschmedaillons à 50 g  
Jodsalz, Pfeffer  
2 EL Öl  
2 Schalotten  
250 g gemischte Pilze  
(Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, Austernpilze)  
1 Topf KNORR Bouillon Pur Rind  
100 ml Rama Cremefine zum Kochen 15 % Fett  
(oder Schlagsahne)  
3 EL Soßenbinder, hell  
1 - 2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

### Zubereitung

1. Hirschmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 120 °C ca. 15 Minuten weitergaren.
2. Schalotten schälen und fein hacken. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Pilze im restlichen Bratfett anbraten. Schalotten zufügen und mitbraten. Mit Pfeffer würzen und herausnehmen.
3. 300 ml kochendes Wasser in die Pfanne gießen, Topfinhalt KNORR Bouillon PUR einrühren. Cremefine zugießen und Soßenbinder einrühren. Preiselbeeren unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze zufügen und kurz erhitzen. Pilz-Preiselbeer-Sauce zu den Hirschmedaillons servieren.



## **Richard Hasselbacher, 65 Jahre**

**Rentner** (ehemals Betriebsratsvorsitzender der Helaba Immobiliengruppe)

- ⇒ Ehrenamtlicher Stadtrat Kreisstadt Limburg a.d. Lahn
- ⇒ Betreuer in der Lebenshilfe
- ⇒ Mitglied in vielen sozialen Initiativen

### **Ihr Kandidat für die Stadtverordnetenversammlung**

#### **AKTIV**

für Sie - im Magistrat,  
für Sie - im Kindergartenausschuss,  
für Sie - in der Stadtlinienkommission,

#### **KOMPETENT**

für Sie - in der Vertretung Ihrer Interessen,  
für Sie - in der Aufgabenstellung

#### **ZUVERLÄSSIG**

im Handeln

#### **EHRlich**

in den Aussagen.

Liebe Grüße, Richard

# Mein Lieblingsrezept



## Ganz einfach: Grüne Bandnudeln mit Käsesauce

### Man nehme:

etwas Milch, Schmelzkäse darin schmelzen,  
Muskat, Pfeffer, Salz, evtl. Zwiebeln vorher andünsten

### Warum ist das mein Lieblingsrezept?

Nach vielen, erfolglosen Versuchen, eine sämige Käsesauce (mit Sahne, Soßenbinder, Mehlschwitze, Gorgonzola u.ä.) zuzubereiten, half mir eine Freundin mit dem Tipp: „nimm doch einfach Schmelzkäse“.

Und das funktionierte, es wird schön dickflüssig, geht schnell und schmeckt.  
Bon Appetit!





**Annegret Kaiser, 47 Jahre alt**  
**Politologin**, Gewerkschaftssekretärin in Mainz bei ver.di

**Meine Interessen:** Arbeit und Soziales,  
Umwelt und Verkehr,  
Europa und Internationales

Nach zwei Stationen in Frankfurt und Stuttgart lebe ich wieder in Eschhofen und genieße das schöne Lahntal.

Als Pendlerin nach Mainz ist die Zeit für das Leben daheim leider etwas knapp bemessen. Mit meinem Hund bin ich möglichst viel draußen unterwegs. Umwelt und Verkehr sind daher zwei Themen, die mir persönlich am Herzen liegen und die ich in Einklang bringen möchte.

Als Gewerkschafterin gilt mein besonderer Blick den Themen Arbeit und Soziales.

Wie geht es den Menschen mit und ohne Arbeit? Wer braucht Unterstützung und wer kann sie leisten? Was kann der Einzelne beitragen, was wir gemeinsam?

Gerne setze ich mich für ein faires Miteinander im Arbeits- und Privatleben ein.

## *Das schmeckt uns:*

### Gemeinsam Eschhofen gestalten - gemeinsam aktiv für

- ⇒ einen Kreisel am Ortseingang
- ⇒ ein barrierefreies Eschhofen (z. B. Wege zu Bushaltestellen, Eingang zur Kirche)
- ⇒ ein sauberes und gepflegtes Bahngelände
- ⇒ einen „Tretminen“-freien Bahnhofsweg
- ⇒ eine Sanierung der Unterführung am Bahnhofsweg
- ⇒ eine Dorfplatzgestaltung (ehemaliger Kirmesplatz)
- ⇒ die Weiterentwicklung des Sport- und Kulturzentrums (z. B. kostenfreies WLAN)
- ⇒ einen Gesundheits- und Fitnessparcours für alle Generationen
- ⇒ die Wiederherstellung des Leinpfades
- ⇒ einen Badeplatz an der Lahn



Badeplatz Eschhofen



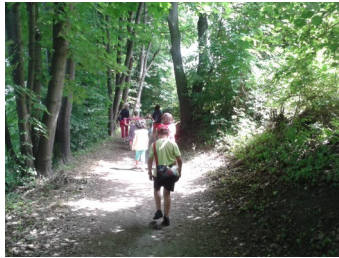
Kreisler an der Tankstelle



Sport- und Kulturzentrum



Gesundheitsparcours



Leinpfad an der Lahn



Barrierefreier Zugang zu allen Bushaltestellen



Barrierefreier Eingang zur Kirche





**ES WIRD FRÜHLING**  
**Am 6. März wählen gehen!**

## Starkes Team für den Ortsbeirat Eschhofen



<b>2</b> Sozialdemokratische Partei Deutschlands		<b>SPD</b> 		
201	Stenger, Daniel	x	x	x
202	Jung, Ulrike	x	x	x
203	Nattermann, Andreas	x	x	x
204	Kleinmichel, Robert			
205	Muth, Edmund			

**AM 6. MÄRZ:**  
**LISTE 2**