

Das grüne Kochbuch

Gute Rezepte für den
Flecken Ottersberg!



Unsere Themen in Kürze

Jugend: Freie Jugendarbeit erhalten, gleiche Chancen.

Bildung: Ganzttag ab Klasse 1, Ferienbetreuung - kostenlos, Schulwahlfreiheit.

Gleichstellung: Hauptamt erhalten.

Kultur: Dorfhäuser & Kulturszene stärken.

Bauen: Konzept bis 2040, bezahlbarer Wohnraum, Tiny Houses, Seniorenwohnungen.

Verkehr: ÖPNV verbessern, Tempo 30/50, Radwege ausbauen.

Tourismus: Sanft, naturnah, mehr Wohnmobil-Stellplätze.

Klimaschutz: 100 % erneuerbar, kein Fracking, Bäume, Biotope, Klimamanager*in.

Landwirtschaft: Öko-Betriebe fördern, Mitmachprojekte.

Wirtschaft: Breitband, lokale Läden, Verschuldung begrenzen.

Unser komplettes

Wahlprogramm findest du hier:



ANNALENA BITTNER



Kandidiert für Ortsrat Posthausen und
Gemeinderat Ottersberg, Kreistag Verden

Beruf Förderschullehrerin

Alter 35 Jahre

Wohnhaft in Posthausen

mehr zu Annalena 



*Ich bin der Meinung: Politik ist dann gut,
wenn sie das Leben für alle fairer macht.
Krippengebühren müssen wieder
bezahlbar sein, Naturschutz darf nicht
vernachlässigt werden und Ottersberg soll
weiter zu einem Ort wachsen, an dem sich
alle wohlfühlen können und willkommen
sind.*



INGWERSHOTS VON ANNALENA

ZUTATEN

- 6 Kilo Orangen
- 2 Zitronen
- ein großes Stück Ingwer

- 1 Standmixer
- Kleine Gläser oder Flaschen

Ergibt ca. 2 Liter

ZUBEREITUNG

Die Früchte entsaften oder auspressen und einen Teil des Safts mit dem geschälten Ingwer fein pürieren.

Das ganze eine Stunde ziehen lassen und danach absieben.

Nun mit dem restlichen Saft mischen und in kleine Flaschen oder Gläser füllen.

Die Gefäße nicht ganz voll machen, so kann man die Shots super einfrieren!

Tip: Wer mag, fügt noch Kurkuma oder Zimt hinzu!



TIMO ENGEL

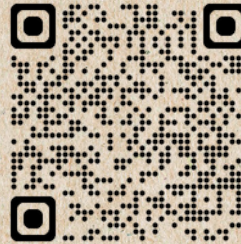
Kandidiert für Ortsrat Fischerhude/Quelkhorn
und Gemeinderat Ottersberg

Beruf Sales- und Partner Manager

Alter 49 Jahre

Wohnhaft Quelkhorn

mehr zu Timo



Auf Ebene von Ort- und Gemeinderat setze ich mich vor allem dafür ein, Angebote für Menschen mit wenig Geld zu stärken, Kinder- und Jugendarbeit nicht kaputtzusparen, gute Infrastruktur für alle zu sichern und bei Entscheidungen immer mitzudenken, wie sie sich für diejenigen auswirken, die keine großen Reserven haben.



SCHWARZER KAFFEE VON TIMO

ZUTATEN

- 18–20 g frisch gemahlene Kaffeebohnen (gerne bio/fairtrade, mittelfein, zwischen Filter und Espresso)
- Gefiltertes Wasser, bis knapp unter das Ventil der Bialetti
- 1 Bialetti-Mokkakanne (z. B. 3- oder 4-Tassen-Größe)



ZUBEREITUNG

Die Bohnen mittelfein mahlen, sodass die Körnung etwa wie feiner Zucker ist. Das sorgt für einen kräftigen, ausgewogenen Kaffee ohne unnötige Bitterkeit. Wasser im Wasserkocher erhitzen und heiß bis knapp unter das Sicherheitsventil in das Unterteil der Bialetti füllen.

Das Sieb einsetzen und mit dem Kaffeemehl bis zum Rand füllen, ohne es anzudrücken, sondern nur leicht glatt streichen.

Die Kanne sorgfältig zusammenschrauben und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Sobald der Kaffee ruhig und gleichmäßig in den oberen Teil der Kanne läuft, die Hitze etwas reduzieren. Wenn das typische Blubbern einsetzt, die Bialetti vom Herd nehmen, damit der Kaffee nicht überextrahiert.

Kurz ruhen lassen, dann in eine vorgewärmte Tasse gießen und schwarz genießen. Am liebsten im Camper!



INA EISMANN

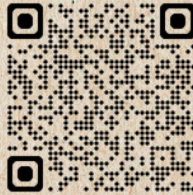


Kandidiert für Ortsrat Ottersberg

Beruf Steuerfachangestellte

Alter 48 Jahre

Wohnhaft in Ottersberg



mehr zu Ina 

*Ich möchte Ansprechpartnerin für alle Ottersberger*innen sein. Insbesondere für die Menschen, die oft überhört werden: weil ihr Geldbeutel zu klein ist, weil ihnen neben der Betreuung von Kindern oder der Pflege von Angehörigen die Kraft fehlt, laut zu sein.*



SHAKSHUKA VON INA

ZUTATEN

- 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika (oder anderes Gemüse nach Saison, z.B. Zucchini, Frühlingszwiebeln, Karotten o.Ä.)
- 1 Glas passierte Tomaten oder 5-6 frische Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- je 1 TL Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz
- 1 EL Honig
- 1 EL Balsamicoessig
- n.B. Chilipulver
- 4 Eier

ZUBEREITUNG



Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und im Olivenöl in einem feuerfesten Topf oder Pfanne (ohne Kunststoffteile, denn es kommt zum Schluss in den Ofen!) anbraten, Gemüse kleinschneiden, dazugeben und kurz mitdünsten. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Gewürze, Essig und Honig dazugeben und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Abschmecken und nach Belieben noch Chili dazugeben. - Ofen vorheizen auf 200° C, Ober-/Unterhitze. 4 Eier in die Soße schlagen, leicht salzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind. Dazu passt Baguette, ein gutes Weiß- oder ein frisches Vollkornbrot.

MICHA RECKLIES



Kandidiert für Ortsrat Ottersberg,
Gemeinderat Ottersberg, Bürgermeister
Ottersberg & Kreistag Verden

Beruf Projektmanager

Alter 46 Jahre

Wohnhaft in Ottersberg



mehr zu Micha



*Ich stehe für transparente, verlässliche
Kommunalpolitik und für eine Gemeinde,
die sozial und ökologisch zukunftsfähig
bleibt. Ich bin hartnäckig und klar –
für dich und für Ottersberg.*



HOTDOGS VON MICHA

ERGIBT 10 BRÖTCHEN

ZUTATEN

- 7 g Instantheefe
- 120 ml warme Vollmilch (leicht über 40 °C)
- 15 g Zucker
- 50 g Wasser (24–27 °C)
- 1 Ei (Größe S)
- 400 g Weizenmehl Type 550
- ca. 25–35 g Mehl zum
- 1 TL Salz
- 100 g Kartoffelpüree
- 50 g weiche Butter
- 1 Eigelb + 1 EL Wasser
- 1 EL geschmolzene Butter
- leckere Bratwurst von Tödter oder einem anderen guten Schlachter
- eingelegte Gurkenscheiben
- Röstzwiebeln
- Saucen nach Wahl

ZUBEREITUNG

Vorteig: Milch, Hefe und 1 TL Zucker verrühren und 5 Minuten stehen lassen.

Teig: Wasser, Ei, 400 g Mehl, restlichen Zucker und Salz zugeben und 2–3 Minuten kneten.

Kartoffelpüree einarbeiten und weitere 3–4 Minuten kneten. Butter einkneten. Restliches Mehl zugeben und insgesamt 20–30 Minuten kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Teig 5–7 Mal dehnen und falten. 10–15 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen, anschließend über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. nächsten Tag: Teig in 10 Stücke (ca. 80–85 g) teilen, oval drücken und zu ca. 15 cm langen Brötchen aufrollen. Auf ein Backblech legen, locker abdecken und 1–1½ Stunden gehen lassen. Mit Eigelb bestreichen und bei 190 °C Ober-/Unterhitze 20–25 Minuten goldbraun backen. Direkt nach dem Backen mit geschmolzener Butter bestreichen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Mit den gebratenen Würstchen und den Toppings belegen.



ERIKA REITENBACH



Kandidiert für Ortsrat Ottersberg und
Gemeinderat Ottersberg

Beruf Verwaltungsinspektorin (Geschäftsstelle
für Klimaschutz, Schul- und Kitausbau)

Alter 34 Jahre

Wohnhaft in Ottersberg Bahnhof



mehr zu Erika



Warum ich kandidiere:

*Ich bin ein aktiver Mensch und möchte
diese Energie und mein (Fach)Wissen
nutzen, um in unserer Gemeinde etwas zu
bewegen.*



OKROSCHKA VON ERIKA

EINE KALTE SUPPE

ZUTATEN

- 3 mittlere Kartoffeln (festkochend)
- 3 Eier (hart gekocht)
- 1 Kabanossi (oder Geflügelwurst)
- $\frac{3}{4}$ Gurke
- 8–10 Radieschen
- 1 Lauchzwiebel (nur das Grüne)
- 2 Becher Kefir
- 1 Becher Schmand
- 3 EL Mayo
- Kaltes Leitungswasser
- Gewürze: 1 Pck. Salatgewürz (Dill), Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Feste Zutaten klein würfeln und in einem Topf mischen. Kefir, Schmand und Mayo unterrühren.

Mit kaltem Wasser bis zur Wunschkonsistenz aufgießen. Mit Gewürzen abschmecken und 2–3 Std. kaltstellen.



LUDWIG SCHWARZ



Kandidiert für Ortsrat Fischerhude/Quelkhorn,
Gemeinderat Ottersberg & Kreistag Verden

Beruf Rentner, Elektroinstallateurmeister

Alter 72 Jahre

Wohnhaft in Fischerhude

mehr zu Ludwig 



*Ich setze mich für die Zukunft meiner
Kinder und Enkel ein. Gleichzeitig bin ich
überzeugt, dass jeder Verantwortung für
die Gemeinschaft übernehmen sollte. Aus
diesem Grund bin ich früh in die
Feuerwehr eingetreten und engagiere
mich bis heute aktiv.*



GIERSCH-PESTO VON LUDWIG

ZUTATEN

- 15 g Giersch
- 4 Stängel Petersilie
- 80 g Parmesan, fein gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz
- Etwas Pfeffer

Und für Eilige hat Ludwig auch super Ideen..

ZUBEREITUNG

Alles mit einem Pürierstab
fein pürieren.

Schmeckt wunderbar zu
Nudeln, im Salat oder auf
frischem Brot!



SASKIA BECK-VAN DÜLLEN



Kandidiert für Ortsrat Otterstedt
Beruf Pädagogische Leitung
Alter 39 Jahre
Wohnhaft in Otterstedt



mehr zu Saskia 

*Ich bin ein optimistischer Mensch und
überzeugt davon, dass gerade auf
kommunaler Ebene durch eine offene
Dialogkultur und Kompromissbereitschaft
gute gemeinsame Lösungen entstehen
können. Ich setze mich für demokratische
Werte und ein offenes, vielfältiges
Miteinander ein.*



SASKIAS MANGO LASSIE

ZUTATEN

- 1 reife Mango (oder 250 g Mangofruchtfleisch)
- 250 g Naturjoghurt (am besten cremiger Vollmilchjoghurt)
- 100 ml kalte Milch
- 1–2 EL Honig oder Zucker (nach Geschmack)
- 3–4 Eiswürfel (optional)
- Eine Prise gemahlener Kardamom (optional)
- Einige Safranfäden oder gehackte Pistazien zum Garnieren (optional)

ZUBEREITUNG

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Mangofruchtfleisch, Joghurt, Milch und Honig/Zucker in einen Mixer geben. Nach Wunsch Kardamom und Eiswürfel hinzufügen. Alles 30–60 Sekunden fein pürieren, bis das Lassi schön cremig ist. Probieren und bei Bedarf mehr Süße oder etwas mehr Milch hinzufügen. In Gläser füllen und nach Wunsch mit Pistazien oder Safran garnieren.





BENJAMIN RUDOLF

Kandidiert für Ortsrat Fischerhude/Quelkhorn,
Gemeinderat Ottersberg und Kreistag Verden

Beruf Werbefachmann

Alter 58 Jahre

Wohnhaft in Fischerhude



mehr zu Benjamin



Was ich konkret für Ottersberg erreichen will? Einen Bürgerwindpark! Bei uns im Ort stehen bereits mehrere Windräder – und die Chance ist da, weitere hinzuzubauen. Bürgerwind bedeutet Strom aus der Region, Gewinne für die Bürgerinnen und Bürger und Energiewende zum Anfassen.



PASTA VON BENJAMIN

MIT GRÜNEM SPARGEL IN ZITRONEN-SAHNE-SAUCE

ZUTATEN

- 500 g grüner Spargel
- 3 Schalotten
- 1 große Bio-Zitrone
- Gutes Olivenöl
- 250 ml Sahne
- 1 halbes Glas trockener Weißwein
- Kapern (ein kleines Glas, 60 g Abtropfgewicht)
- 300 g Pasta (Fusilli oder Penne Rigate)
- Parmesan (Reggiano, frisch gerieben)
- 3-4 Stängel glatte Petersilie (fein geschnitten)
- Pfeffer (weiß, frisch gemahlen)
- Salz
- Muskatnuss (frisch gerieben)

ZUBEREITUNG

Grünen Spargel bei Bedarf schälen, holzige Enden entfernen und schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Zitronenschale abreiben, 2-3 EL Saft auspressen, Petersilie fein hacken und etwa ½ TL Muskat reiben.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel ca. 8 Minuten anbraten. Schalotten kurz mitbraten, anschließend mit Weißwein ablöschen und 1 Minute köcheln lassen.

Sahne, Zitronenabrieb und -saft hinzufügen, mit Pfeffer, wenig Salz und Muskat würzen und 8-10 Minuten sanft einköcheln lassen. Sobald der Spargel bissfest ist, Kapern und Petersilie unterrühren.

Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen und direkt mit der Sauce vermengen. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.



ANGELA HENNINGS

Kandidiert für Ortsrat Fischerhude/Quelkhorn

Beruf Immobilienmaklerin

Alter 60 Jahre

Wohnhaft in Fischerhude

mehr zu Angela



Als Umweltingenieurin und seit 19 Jahren selbstständige Immobilienmaklerin liegen meine Schwerpunkte im Naturschutz sowie in der Erhaltung unserer gewachsenen Dorfstruktur und der behutsamen Bauentwicklung. Meine Stärke sehe ich darin, unterschiedliche Interessen zusammenzubringen und gemeinsame Lösungen zu finden.



FRANZÖSISCHE APFELTARTE VON ANGELA

ZUTATEN

Mürbeteig

- 250 g Mehl
- 25 g Zucker
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 125 g kalte Butter
- Mehl zum Ausrollen

Belag

- 750 g Äpfel (z. B. Boskop oder Cox Orange)
- 150 g Aprikosenkonfitüre
- evtl. 2 EL Aprikosenlikör
- nach Belieben Lavendelblüten

ZUBEREITUNG

Mehl, Zucker, Eigelb, Salz, 3 EL kaltes Wasser und Butter rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten. 1 Stunde kalt stellen. Teig ausrollen, eine Tarteform (Ø 30 cm) auslegen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben hobeln. Dachziegelartig auf dem Teig verteilen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze (170 °C Umluft) ca. 20 Minuten backen, anschließend 5 Minuten unter dem Grill goldbraun bräunen.

Konfitüre (nach Belieben mit Aprikosenlikör) erwärmen, glatt rühren und die heiße Tarte sofort damit bestreichen. Nach Wunsch mit Lavendelblüten bestreuen und frisch servieren.



MAREIKE STADTLANDER



Kandidiert für Ortsrat Posthausen,
Gemeinderat Ottersberg & Kreistag Verden

Beruf Büroleitung

Alter 46 Jahre

Wohnhaft in Posthausen



mehr zu Mareike



*Ich will, dass Politik nicht von alten
Männern für alte Männer gemacht wird,
sondern für die Realität von Familien,
Frauen und allen, die in dieser
Gesellschaft oft überhört werden.*



TAPENADE VON MAREIKE (VEGAN)

ZUTATEN

- 1 Dose schwarze Oliven ohne Stein
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 TL Kapern
- Kräuter der Provence
- ca. 150 ml Olivenöl
- Saft einer Zitrone oder vergleichbare Menge Essig
- Salz/Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Oliven abtropfen lassen und im Mixer fein pürieren. Knoblauch, Kräuter der Provence, Kapern und Zitronensaft hinzugeben und nochmals pürieren.

Nach und nach das Olivenöl unterpürieren. Nicht zu lange, sonst wird es bitter.

Schmeckt sehr gut mit frischem Weißbrot, Baguette, Ciabatta aber auch als Soße zu Pasta



NENA KELM



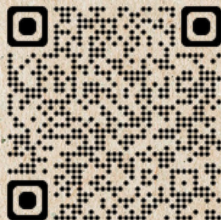
Kandidiert für Ortsrat Posthausen

Beruf Pädagogin

Alter 42 Jahre

Wohnhaft in Posthausen

mehr zu Nena



Ich rede Klartext.

Ich sage, was ist – nicht, was gut klingt.

*Ich will keine Politik, die Dinge umschreibt,
bis sie niemand mehr versteht.*

*Sondern Entscheidungen, die
nachvollziehbar sind.*



NENAS LASAGNE MIT ZIMTGEHEIMNIS

FÜR DIE BOLOGNESE

- 500 g Rinderhackfleisch
- 8 große Möhren
- 5–8 Stangen Sellerie
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl zum Anbraten
- 2 Dosen Tomatenmark (à ca. 140 g)
- 350 ml Rotwein
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 3 frische Lorbeerblätter
- je 2 TL Thymian, Oregano und Gemüsebrühe
- 1 TL Majoran
- Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker und ½ TL Zimt

FÜR DIE BÉCHAMELSAUCE

- 1 l Milch
- 75 g Butter
- 100–110 g Mehl
- ca. 60 g Parmesan
- 1 TL Salz - 1 Prise Muskatnuss

Außerdem

- 1 Packung Lasagneplatten
- 250–300 g Gouda zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Möhren, Sellerie und Zwiebel fein hacken. Rinderhack in Olivenöl kräftig anbraten, Gemüse und Tomatenmark kurz mitbraten, mit Rotwein ablöschen. Gehackte Tomaten, Lorbeer, Thymian, Oregano, Majoran, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zucker und Zimt zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Béchamelsauce Butter schmelzen, Mehl anschwitzen, Milch unter Rühren zugeben und cremig einkochen. Mit Salz und Muskat würzen, Parmesan unterrühren.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Lasagneplatten, Bolognese und Béchamelsauce abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit Béchamelsauce abschließen, Gouda darüberstreuen und 30–40 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Der Zimt verleiht der Lasagne ihr besonderes Aroma.



ANNY HAAS



Kandidiert für Ortsrat Ottersberg
Beruf Gesamtschullehrerin in Rente und
Körperpsychotherapeutin HPG
Alter 72 Jahre
Wohnhaft Ottersberg Bahnhof

mehr zu Anny



*Für Ottersberg setze ich mich für ein
Miteinander der Menschen und der
Ortsteile ein. Die Förderung von
erneuerbaren Energien ist mir
Herzensangelegenheit sowie der
Naturschutz, besonders im OT Bahnhof.*



TORTELLINI VON ANNY

ZUTATEN

- 2 Pck. Tortellini (Steinpilz-Tortelli frisch)
- 400 g Champignons
- 200 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Glas Tomatensauce
- 1 Becher Schmand
- 350 g Gouda pikant, gerieben
- Basilikum/Oregano/Pfeffer/Salz
- Alle Zutaten sind bei der Bio-Emma erhältlich

ZUBEREITUNG

Tortellini kochen

- Champignons würfeln, mit Zwiebeln andünsten
- Zucchini in Würfeln dazu, mit dünsten
- die Tomatensauce, Schmand, eine Handvoll geriebenen Käse dazu
- alles einmal kurz durchkochen lassen .

Mit Gewürzen abschmecken

In Auflaufform zuerst die Tortellini geben, dann die Sauce und oben drauf dick Käse

Bei 200 Grad Ober/Unterhitze, ca. 20 Min. (vorgeheizt 15 Min.)



