

GRUENE-FRAKTION.THUERINGEN.DE

GRÜNE ERFOLGS- REZEPTE

**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

LANDTAG THÜRINGEN



Leichtes zum Einstieg



| | |
|--|---|
| Gurkensalat mit Mohn | 4 |
| Süßkartoffel-Spinat-Salat mit Ziegenkäse | 5 |
| Rot-Grün auf unpolitische Art | 6 |
| Tabbouleh (Libanesischer Salat) | 7 |

Heiß und flüssig



| | |
|--|-------|
| Möhrensüppchen mit Ingwer und Avocado | 8/9 |
| Syrische Linsensuppe (Schorabet Addas) | 10 |
| Kartoffelsuppe mit Birnen und Ingwer | 11 |
| Persische Gemüsesuppe (Aash) | 12/13 |
| Kartoffelsuppe Natur | 14 |

Schmackhafte Lieblingsgerichte



| | |
|--|-------|
| Algerische Blumenkohltaler | 15 |
| Dinkelpaghetti mit Weißkohl und Pesto | 16 |
| Chili sin Carne | 17 |
| Zucchini-Tomaten-Gratin | 20 |
| Indonesisches Mie Goreng | 21 |
| Pfälzer Flammkuchen – Tomate-Mozzarella | 22/23 |
| Lamm mit Feigen und Aprikosen | 24 |
| Penne mit gebratenem Spargel und Bärlauchpesto | 25 |
| Vegetarisches Thai-Curry mit Kokosmilch | 26 |

Süße Leckereien



| | |
|---|----|
| Apfelmuskuchen | 27 |
| Karottenkuchen mit Frischkäse-Creme | 28 |
| Schneemousetorte mit Rhabarber | 29 |
| Veganes Tiramisu | 30 |

Selbstgemachtes zum Verschenken



| | |
|---|-------|
| Bunte Gummifiguren | 31 |
| Lebkuchen | 32/33 |
| Mozzarella-Mascarpone-Traum (Dip) | 34 |

BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN im Thüringer Landtag

| | |
|---|-------|
| Unsere Abgeordneten | 35 |
| Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter | 36/37 |

Bitte verwenden Sie alle Zutaten in **Bio-Qualität**
und kaufen Sie bei **regionalen Anbietern**:
www.oekoinkaufsfuehrer-thueringen.de





Liebe Genießerin und lieber Genießer,

sich zum gemeinsamen Essen zu treffen, abends gemeinsam zu Hause zu kochen oder mit den Kindern zu backen: All das lieben wir. Und zu Hause ist für viele von uns immer noch dort, wo es nach dem Lieblingsgericht aus Kindertagen duftet.

Essen ist Lebensqualität. Ich selbst bin leidenschaftlicher Koch. Bei der Auswahl der Zutaten stehen für mich drei wesentliche Faktoren im Vordergrund: Bio-Qualität, regionaler Anbau und saisonaler Verzehr*. Denn ökologische Landwirtschaft, die sich an den Jahreszeiten orientiert, faire Preise für die Bauern und kurze Transportwege schonen nicht nur unsere Umwelt, sondern stehen auch für Genuss und Geschmack.

Dabei können die Rezepte durchaus einen Hauch der großen weiten Welt atmen. Schließlich ist auch Thüringen internationaler geworden. Die meisten Zutaten gibt es mittlerweile auch hier beim asiatischen oder arabischen Lebensmittelhändler Ihres Vertrauens.

Was wir essen und wie wir genießen, das entscheidet am Ende jede und jeder selbst. Über Geschmack lässt sich schließlich nicht streiten. Wir haben unsere Lieblingsrezepte hier für Sie zusammengetragen und hoffen, es ist auch das ein oder andere für Sie dabei. Wenn es Ihnen schmeckt, dann denken Sie einfach einmal an uns!

Viel Spaß beim Nachkochen

Dirk Adams

Fraktionsvorsitzender



* Einen Erntekalender für den Freilandanbau finden Sie in der Mitte des Heftes.



Klasse statt Masse!

Wir Grüne stehen seit jeher für eine vielfältige und moderne Landwirtschaft, die nicht nur an heute, sondern auch an die Zukunft denkt. Eine Landwirtschaft, die unsere natürlichen Lebensgrundlagen achtet, Klimaschutzziele befolgt, Tiere artgerecht behandelt und die regionale Wertschöpfung fördert.

Insbesondere der Ökolandbau bietet Qualitätsprodukte, stärkt ländliche Wirtschaftskreisläufe und leistet zugleich einen Beitrag für Klima-, Natur- und Gewässerschutz. Unser Ziel ist es, im Jahr 2020 mindestens zehn Prozent der landwirtschaftlichen Fläche Thüringens ökologisch zu bewirtschaften.

Artgemäße Tierhaltung ist dabei eine unserer zentralen Forderungen. Wir engagieren uns gegen geplante Massentierhaltungsanlagen und setzen uns für eine Tierhaltung ein, die das Tierwohl in den Mittelpunkt stellt. Dies bedeutet zum Beispiel weniger Tiere pro Fläche, regionale Futterversorgung und die Zucht auf Gesundheit und körperliche Fitness statt auf Hochleistung.

Wir Grüne sagen außerdem ganz klar NEIN zum Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen. Denn dies hat bisher keine Probleme gelöst, sondern viele noch weiter verschärft. Zusammen mit unseren Koalitionspartnern machen wir uns dafür stark, dass in Thüringen kein Anbau von Genpflanzen genehmigt wird.

Du bist, was Du isst!

Unser Verbraucherverhalten bestimmt, was auf den Teller kommt. Wer sich gesund ernähren möchte und mit dem Freistaat verbunden fühlt, kann ein deutliches Zeichen setzen und beim Einkauf auf regionale und ökologisch erzeugte Produkte ohne den Einsatz von Gentechnik achten. Mit dem Kauf von Produkten aus der Region unterstützen Sie die einheimische Landwirtschaft, regionale Wirtschaftskreisläufe und Arbeitsplätze.

Fakt ist: Wir essen zu viel Fleisch, weil es scheinbar kaum etwas kostet. In Wirklichkeit zahlen Mensch, Tier und Umwelt einen hohen Preis dafür. Allein um ein Steak zu produzieren, braucht es 4.000 Liter Wasser. Und um ein Kilogramm Fleisch zu erzeugen, müssen bis zu sieben Kilogramm Getreide verfüttert werden. Die industrielle Tierhaltung nimmt zu und der Antibiotika-Verbrauch ist (zu) hoch.

Wir Grüne setzen uns für weitergehende Kennzeichnungspflichten auf tierischen und gentechnisch veränderten Waren ein. Denn manche Produkte sind ganz und gar nicht so ökologisch, wie ihre klangvollen Bezeichnungen suggerieren. Und nur, wer ausreichend informiert ist, kann bewusst konsumieren.

Wir können mit unserem Einkaufs- und Ernährungsverhalten einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt und des Klimas leisten. Nutzen wir unsere Möglichkeiten!



Leichtes zum Einstieg



- Dirk Adams -

Gurkensalat mit Mohn

1. Die Gurken schräg in Scheiben schneiden, sodass 1 cm dicke und 3-4 cm lange Stücke entstehen.
2. Chilischoten entkernen und in dünne Ringe schneiden.
3. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
4. Gewürze, Essig und Öl mischen, über den Salat geben und sanft mit den Händen einmassieren.
5. Probieren und je nachdem, wie ausgeprägt das Gurkenaroma ist, mit mehr oder weniger Zucker und Salz abschmecken. Der Salat sollte scharf und süß schmecken, fast wie sauer eingelegtes Gemüse.
6. Zum Schluss geröstete Sesamkerne über den Salat verteilen.

Zubereitung ca. 20 min

Zutaten für 4 Portionen

- 6 Stck. **Mini-Salatgurken**
- 2 Stck. milde rote **Chilischoten**
- 3 EL grob gehacktes **Koriandergrün**
- 2 EL **Blaumohn**
- 60 ml **Weißwein- oder Reisessig**
- 125 ml **Sonnenblumenöl**
- 2 EL **Zucker**
- Salz, schwarzer Pfeffer**
- 2 EL gerösteter **Sesam**



Tipp: Falls der Salat nicht sofort serviert wird, eventuell später etwas Flüssigkeit abgießen. Anschließend prüfen, ob nachgewürzt werden muss.



- Mona Walter -

Süßkartoffel-Spinat-Salat mit Ziegenkäse

- 1.** Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller). Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Pistazien und 2 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Blech im Ofen ca. 40 Min backen.
- 2.** Kichererbsen abspülen. Spinat verlesen und waschen. Beides abtropfen lassen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer verrühren.
- 3.** 2 EL Öl darunterschlagen. Mit Süßkartoffeln und vorbereiteten Salatzutaten mischen. Käse darüberbröckeln und Cranberries darüberstreuen.

Zubereitung ca. 50 min

Tipp: Süßkartoffeln wachsen mit etwas Geschick auch im heimischen Garten!



Zutaten für 4 Portionen

| | |
|------------|--|
| 1 kg | Süßkartoffeln |
| 3 EL | Pistazienkerne |
| 4 EL | Olivenöl |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 Dose | Kichererbsen (425 ml) |
| 150 g | Babyspinat |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 | rote Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone |
| 150 g | Ziegenkäse |
| 1 Handvoll | Cranberries |



- Christian Foß -

Rot-Grün auf unpolitische Art

- 1.** Den Bulgur eine halbe Stunde in Wasser einweichen, danach in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gut spülen. Dann Salzwasser zum Kochen bringen und den Bulgur darin bissfest kochen. Wasser abgießen.
- 2.** In der Zwischenzeit die Tomaten würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Petersilie und Minze kurz waschen, abtrocknen und fein hacken.
- 3.** Alles in einer Schüssel vermischen. Aus Öl, Limettensaft, Zimt, Pfeffer und Salz ein Dressing anrühren und den Salat damit übergießen. Gut durchmischen und etwas ziehen lassen.

Zubereitung ca. 40 min

Tipp: Schmeckt noch besser mit der passenden Musik – zum Beispiel: Fugazi – „Turnover“



Zutaten für 4 Portionen

- 30 g **Bulgur** (gibt's im Supermarkt um die Ecke oder beim Türken Ihres Vertrauens)
- 600 g **Tomaten**
- 50 g **Frühlingszwiebeln**
- 2 Bund glatte **Petersilie**
- 1 Bund **Minze**
- 6 EL **Olivenöl**
- 2 EL **Limettensaft**
- 1 Prise **Zimt**
- Salz und Pfeffer**



- Ralf Martin -

Tabbouleh (Libanesischer Salat)

- 1.** Bulgur etwa 10 min in lauwarmer Gemüsebrühe einweichen und anschließend gut abtropfen lassen.
- 2.** Petersilie, Minze, Zwiebeln und Tomaten fein hacken.
- 3.** Bulgur unterheben, mit Salz, Pfeffer, Öl und Zitronensaft abschmecken und gut kühlen.
- 4.** Nach Belieben Harissa oder feingehackte Peperoncini dazugeben.

Zubereitung ca. 40 min

Tipp: Mit gerösteten Pinienkernen, Rosinen oder Feigen garnieren. Schmeckt am besten mit Falafel, Weinblättern oder Pita-Brot.



Zutaten für 6 Portionen

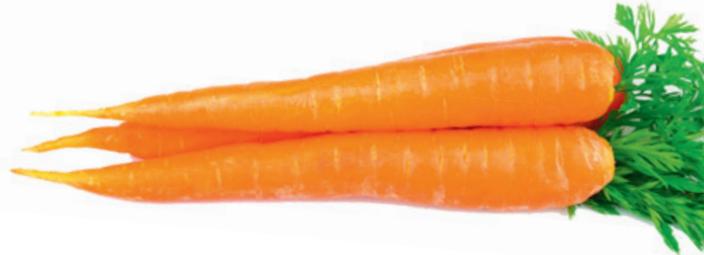
- 250 g mittelfeiner **Bulgur** (Weizengrütze)
- 500 ml lauwarmer **Gemüsebrühe**
- 1 Bund glattblättrige **Petersilie**
- 1 Bund frische **Minze**
- 4 **Frühlingszwiebeln**
- 2 mittelgroße **Tomaten**
- Salz, Pfeffer**
- 1 EL **Olivenöl**
- 2 EL **Zitronensaft**
- 1 TL **Harissa** (sehr scharfe (!), orientalische Peperonipaste) oder 3 fein gehackte **Peperoncini**

Heiß und flüssig



- Babett Pfefferlein -

Möhrensüppchen mit Ingwer und Avocado



- 1.** Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. Limettenschale mit dem Zestenreißer schälen und die Limette auspressen.
- 2.** Zwiebel, Ingwer und Limettenschale in heißer Butter andünsten. Möhrenstücke kurz mit dünsten, würzen und mit Zucker bestreuen. Zwei Minuten weiterdünsten, Brühe angießen, aufkochen. Alles ca. 20 min köcheln lassen.
- 3.** Avocado schälen, halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Korianderblättchen hacken und zur Avocado geben. Mit Salz, Pfeffer und 2-3 EL Limettensaft abschmecken.
- 4.** Suppe pürieren, Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und nochmals 2-3 EL Limettensaft abschmecken.
- 5.** Möhrensuppe mit den Avocadowürfeln anrichten.

Zubereitung ca. 40 min



Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleine **Zwiebel**
- 10 g **Ingwer**
- 500 g **Möhren**
- 1 **Limette**
- 30 g **Butter**
- 1 EL **Zucker**
- 800 ml **Gemüsebrühe**
- 1 **Avocado**
- 1 Bund **Koriander** (optional)
- Salz, Pfeffer**
- 100 ml **Crème fraîche**



- Roberto Kobelt -

Syrische Linsensuppe (Schorabet Addas)

1. Linsen gut waschen. Gemüse klein schneiden und in einem Topf mit Öl anschwitzen, bis es weich ist. (Aber nicht anrösten, das Gemüse sollte keine Farbe bekommen.)
2. Dazu Linsen, Reis, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Wasser geben und gut vermischen.
3. Abgedeckt auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis Linsen und Reis gar sind.
4. Anschließend pürieren.



Zubereitung ca. 120 min

Tip: Dazu frittiertes Brot und Zitronensaft reichen.
Einfach ein flaches Fladenbrot (gibt es als Dürüm in vielen türkischen Geschäften zu kaufen) in ca. ½ cm breite Streifen schneiden und in reichlich Öl in der Pfanne kross ausbacken.



Zutaten für 4 Portionen

| | |
|-------|----------------------------------|
| 200 g | rote Lin sen |
| 1 | Baby karotte |
| 20 g | Zwie beln |
| 1 | kleine Kart offel |
| 50 ml | Oli venöl |
| 1 EL | Rei s |
| 15 g | gemahlener Kreuz kümmel |
| 5 g | gemahlene Kori andersamen |
| 10 g | Salz |
| 1 l | Wasser |



- Dirk Adams -

Kartoffelsuppe mit Birnen und Ingwer

1. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Die Birnen ebenfalls schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Kartoffeln, Birnen und Ingwer darin andünsten. Die Bouillon dazugießen und alles zugedeckt in 25-30 min weich kochen. Fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Rahm steif schlagen. Die Suppe in Teller oder Tassen anrichten. Je einen Klacks Rahm daraufgeben.

Zubereitung ca. 30 min

Tip: Nach Belieben mit etwas Kresse oder Thymianblättchen garnieren.



Zutaten für 8 Portionen

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 300 g | Kartoffeln , mehlig |
| 300 g | Birnen |
| 1 | kleines Stück frischer Ingwer |
| 25 g | Butter |
| 1 l | Gemüsebouillon |
| | Salz, Pfeffer |
| 100 ml | Rahm |



- Olaf Müller -

Persische Gemüsesuppe (Aash)

1. Getrocknete Kichererbsen über Nacht einweichen, dann Wasser abgießen. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit der Hälfte der Zwiebeln durchkneten, mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Bällchen formen, beiseitestellen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die restlichen Zwiebeln darin hellbraun schwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma würzen. Das Wasser aufgießen und die Kichererbsen zugeben. Das Ganze zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 min kochen lassen.
3. Linsen und Reis waschen. Mit den Fleischbällchen zur Suppe geben und weitere 20 min köcheln lassen.
4. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein wiegen. Unter die Suppe rühren. Die Suppe soll nur noch bei sehr kleiner Hitze etwa 75 min ziehen. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas heißes Wasser zugeben.
5. Knoblauchzehen schälen, fein hacken und zusammen mit Kurkuma in einer Pfanne in Öl bräunen. Fein gehackte Minze zugeben, beiseitestellen.
6. Den Joghurt unter die Suppe rühren. Der Topf kann nun vom Herd genommen werden. Die saure Sahne daraufgeben und das Ganze mit der Knoblauch-Minze-Mischung sowie einigen Minzblättchen garnieren.

Zubereitung ca. 120 min

Tipp: Die Suppe kann natürlich auch ohne Fleischbällchen zubereitet werden.
Dazu passt frisches Fladenbrot.



Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Getrocknete **Kichererbsen**
- 100 g **Rinderhackfleisch**
- 120 g fein gehackte **Zwiebeln**
- Salz**, frisch gem. **schwarzer Pfeffer**
- Olivöl**
- ¼ TL **Kurkuma**
- 1,5 l **Wasser**
- 100 g **rote Linsen**
- 50 g **Reis**
- je 1 Bund glatte **Petersilie, Schnittlauch**,
Koriander
- ½ Bund **Dill**
- 4 Zweige **Estragon**

Am Ende der Garzeit:

400 g **Joghurt**, 150 g **saure Sahne**

Zum Garnieren:

2 **Knoblauchzehen**, etwas **ÖL**, ¼ TL **Kurkuma**,
etwas frische **Minze**



- Madeleine Henfling -

Kartoffelsuppe Natur

- 1.** Kartoffeln und Karotten schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Lauch waschen, aufschneiden und in feine Scheiben schneiden. Speck würfeln.
- 2.** Öl in einen Topf geben, Speck und Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüse portionsweise dazugeben und andünsten. Brühe hinzugeben und mit Oregano, Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** 35 min köcheln lassen. Suppe noch einmal abschmecken, mit Petersilie bestreuen und dann servieren.

Zubereitung ca. 70 min



Zutaten für 4 Portionen

| | |
|-----------|----------------------------|
| 800 g | Kartoffeln , mehlig |
| 2 - 3 | Karotten |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Stange | Lauch |
| 100 g | Speck |
| | etwas Öl |
| ca. 1,5 l | klare Gemüsebrühe |
| | Oregano, Muskat |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 Bund | frische Petersilie |

Schmackhafte Lieblingsgerichte



- Roberto Kobelt -

Algerische Blumenkohltaler

- 1.** Blumenkohl mit Salz in Wasser oder Gemüsebrühe kochen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
- 2.** Blumenkohl, Zwiebeln und Knoblauch vermischen. Nach und nach Mehl, Gewürze, Eier und Milch (ein Schuss Selters lässt es knuspriger werden) unterrühren, bis ein sämiger Teig, ähnlich wie bei Eierkuchen, entsteht.
- 3.** Sonnenblumenöl erhitzen. Teigtaler mit einer Kelle portionieren und ausbacken.

Zubereitung ca. 40 min

Tipp: Funktioniert auch mit Brokkoli oder als Blumenkohl-Brokkoli-Gemisch.

Zutaten für 4 Portionen

- 1** **Blumenkohlkopf**
- Salz**
- 2** **Zwiebeln**
- 2** **Knoblauchzehen**
- Mehl** (nach Gefühl)
- Pfeffer**
- Cumin** (nach Belieben etwas Zimt, Safran oder Chili)
- 3** **Eier**
- Milch** (nach Gefühl)
- Sonnenblumenöl**

Falls gewünscht:
Gemüsebrühe, Selters





- Beatrice Sauerbrey -

Dinkelspaghetti mit Weißkohl und Pesto

1. Kohl vom Strunk befreien, halbieren und in dünne Streifen schneiden (ähnlich den Spaghetti). In Olivenöl in einer großen Pfanne unter ständigem Rühren anbraten. Mit Apfelsaft, Wasser und Sojasauce löschen und 10 min bei geschlossenem Deckel garen.
2. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.
3. Den Kohl mit Pfeffer und Salz abschmecken, das Pesto unterrühren und alles unter die Nudeln heben.
4. Auf tiefen Tellern anrichten, mit den Kernen bestreuen und servieren.

Zubereitung ca. 35 min

Tipp: Warum Kohl? Ganz einfach: „Saisonal ist erste Wahl“ – das gilt auch im Winter! Viele Kohlarten werden im Winter behutsam eingelagert und können aus ökologischer Perspektive mehr als unbedenklich verkocht werden.



Zutaten für 4 Portionen

| | |
|------------|-------------------------------|
| 500 g | Weißkohl |
| | Olivenöl |
| 100 ml | Apfelsaft |
| 100 ml | Wasser |
| 2 EL | Sojasoße |
| 500 g | Dinkelspaghetti |
| 50 g | Pinienkerne |
| | Salz, Pfeffer |
| 150-200 ml | Pesto (nach Geschmack) |

- Tobias Lange -

Chili sin Carne

- 1.** Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln.
- 2.** Zwiebeln grob hacken und im Öl goldgelb dünsten. Bohnen, Mais und gehackten Knoblauch dazugeben. Anbraten lassen. Tomatenstücke und Tomatenmark dazugeben.
- 3.** 15 min musig kochen und mit Gemüsebrühe, Oregano, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung ca. 40 min

Tip: Wer es doch lieber mit Fleisch mag:
Einfach 400 g Hackfleisch anbraten und untermischen.
Zusammen mit Brot, Reis oder Kartoffeln servieren.



Zutaten für 2 Portionen

| | |
|-------|---|
| 500 g | Tomaten |
| 2 | kleine Zwiebeln |
| | Olivenöl |
| 500 g | Kidneybohnen |
| 150 g | Mais |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Tomatenmark |
| | Gekörnte Gemüsebrühe |
| 1 TL | Oregano |
| 1 | Chilischote (nach Belieben größer oder kleiner) |
| | Salz, Pfeffer |



Ab an die Pinnwand:



**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**
LANDTAG THÜRINGEN



Saisonal ist erste Wahl!

Kaum eine Obst- oder Gemüsesorte kann in Deutschland das ganze Jahr über geerntet werden.

Wer heimisches Obst und Gemüse während der entsprechenden Freiland-Saison kauft, profitiert von verschiedenen Vorteilen gegenüber importierter Ware.

Die Lebensmittel sind frisch und reif geerntet, behalten dadurch ihren vollen Geschmack und einen höheren Vitamin- und Nährstoffgehalt. Regionales Gemüse enthält in der Regel außerdem weniger Pestizid-Rückstände, Freiland-Bio-Ware zudem noch weniger Nitrat. Wer einen eigenen Garten hat, der hat darüber hinaus noch jede Menge Spaß beim Gärtnern!

Die wichtigsten Zutaten unserer Rezepte finden Sie im nebenstehenden Erntekalender.

| | JANUAR | FEBRUAR | MÄRZ | APRIL |
|-------------------|--------|---------|------|-------|
| GEMÜSE | | | | |
| Bärlauch | | | | |
| Blumenkohl | | | | |
| Brokkoli | | | | |
| Buschbohnen | | | | |
| Erbsen | | | | |
| Frühlingszwiebeln | | | | |
| Gurken | | | | |
| Kartoffeln | | | | |
| Kohlrabi | | | | |
| Knoblauch | | | | |
| Kürbis | | | | |
| Mais | | | | |
| Möhren (Karotten) | | | | |
| Paprika | | | | |
| Porree (Lauch) | | | | |
| Radieschen | | | | |
| Rhabarber | | | | |
| Rucola | | | | |
| Spargel | | | | |
| Spinat | | | | |
| Süßkartoffeln | | | | |
| Tomaten | | | | |
| Weißkohl | | | | |
| Zucchini | | | | |
| Zwiebeln | | | | |
| OBST | | | | |
| Äpfel | | | | |
| Aprikosen | | | | |
| Birnen | | | | |





- Norbert Sondermann -

Zucchini-Tomaten-Gratin

1. Die Zucchini und die Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden. Abwechselnd in Reihen in zwei mittlere Auflaufformen (oder Jenaer Glasschüsseln) einschichten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.
2. Die Kräuter mischen und über das Gemüse streuen. Die Oliven hacken und mit dem zerplückten Feta-Käse auf dem Auflauf verteilen.
3. Bei 200° im Backofen 20 min backen. Die Spitzen vom Käse sollten goldbraun sein. Eventuell zum Abschluss noch Oberhitze dazuschalten.
4. Dazu passen Weißbrot oder Baguette.



Zutaten für 2 Portionen

- 1 mittelgroße **Zucchini**
- 6 **Tomaten**
- Salz, Pfeffer**
- Olivenöl**
- Je 1 TL **Oregano, Basilikum, Thymian**
- 100 g **grüne oder schwarze Oliven**
in Scheiben
- 200 g **Feta-Käse** (1 Packung)



- Astrid Rothe-Beinlich -

Indonesisches Mie Goreng

- 1.** Die Eiernudeln in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und darin ca. 3 min kochen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2.** Sojasprossen waschen und in einem zweiten Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln, den Paprika und nach Belieben die Chilischoten putzen, waschen und in feine Streifen bzw. Scheiben schneiden.
- 3.** Das Öl im Wok oder in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zuerst das Gemüse darin anbraten, dann die Nudeln zugeben und unter ständigem Rühren mitbraten lassen.
- 4.** Mit der süßen Sojasoße, Salz und Sambal Oelek abschmecken. Zum Schluss die Sojasprossen untermischen.

Zubereitung ca. 30 min



Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------|-------------------------------|
| 400 g | chinesische Eiernudeln |
| 250 g | Sojasprossen |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Frühlingszwiebel |
| 2 | rote Paprikaschoten |
| 2 EL | Erdnuss- oder Sesamöl |
| | süße Sojasauce |
| | Salz |
| 1 TL | Sambal Oelek |

Nach Belieben:

2-3 frische **Chilischoten**



- Tino Gaßmann -

Pfälzer Flammkuchen – Tomate-Mozzarella

- 1.** Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz (und ggf. der Trockenhefe) vermischen. In einem Topf die Butter in Wasser schmelzen und in ca. 15 min auf Handwärme abkühlen lassen. Die Hefe (wenn nicht Trockenhefe verwendet wird) darin auflösen und zum Mehl gießen. Anschließend alles zu einem glatten Teig verarbeiten und gut durchkneten. Den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 2.** Unterdessen für den Belag die Zwiebeln in der Butter leicht anbraten. Die saure Sahne mit Quark und Eiern verrühren, die Zwiebeln untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Ofen auf 225°C (Umluft 200°) vorheizen und ein Backblech fetten.
- 3.** Den aufgegangenen Teig auf ein wenig Mehl (hauch-)dünn in Blechgröße ausrollen, auf das Blech legen und einen kleinen Rand formen. Die Sahne-Mischung auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen, in gleichmäßigen Abständen die Tomatenhälften auflegen. Im Ofen ca. 25 min knusprig backen.
- 4.** Während der Flammkuchen im Ofen ist, den Rucola waschen und trocken schütteln, ggf. vertrocknete Enden abschneiden. Mozzarella etwas abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
- 5.** Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und zuerst Rucola, dann Mozzarella darauf verteilen.

Zubereitung ca. 140 min (inkl. Back- und Ruhezeit)

Tipp: Zusammen mit Federweißer oder Cidre servieren.



Zutaten für 1 Flammkuchen

Teig:

- 300 g **Mehl**
- 1 TL **Salz**
- 175 ml **Wasser**
- 2 EL **Butter**
- 21 g **Hefe** oder
1 Pck. **Trockenhefe**

Belag:

- 150 g **Zwiebeln**
- 1 EL **Butter**
- 200 g **saure Sahne**
- 100 g **Sahnequark (40% Fett)**
- 2 **Eier**
- Salz, Pfeffer**
- Muskat**, gerieben
- 10 **Mini-Rispentomaten**
(ca. 350 g)
- 50 g **Rucola**
- 2 Kugeln **Büffel-Mozzarella**
à 125 g



- Olaf Müller-

Lamm mit Feigen und Aprikosen

1. Feigen und Aprikosen in je 1 l warmem Wasser mind. 1 Stunde einweichen. Das Fleisch in mittelgroße Stücke schneiden, von Fett und Sehnen befreien. Mandeln brühen und abziehen. Die abgetropften Feigen mit je einer Haselnuss füllen. Die Aprikosen abgießen, das Wasser auffangen. Jede Aprikose mit einer Mandel füllen.
2. Das Fleisch im heißen Butterschmalz kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit gehacktem Knoblauch bestreuen und mit dem Zitronensaft begießen. Alles kräftig durchschmoren und mit etwa 3/8 l Aprikosenflüssigkeit ablöschen.
3. Die Feigen und Aprikosen auf das Fleisch legen, alles bei kleiner Hitze mindestens zwei Stunden zugedeckt schmoren.

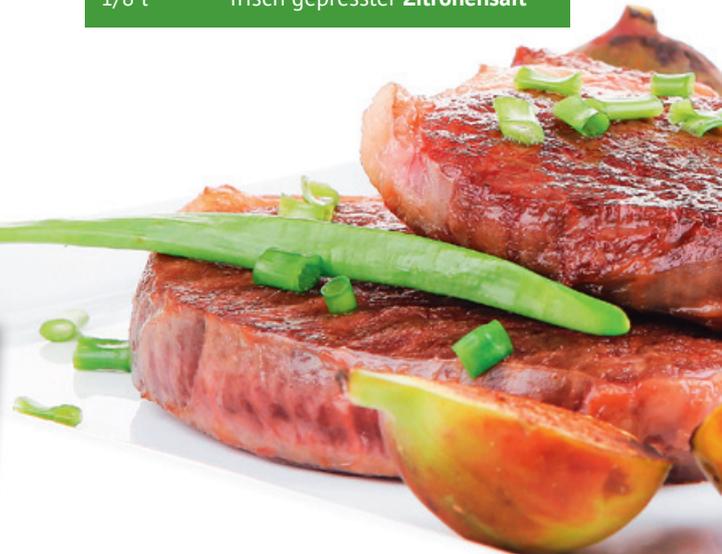
Zubereitung ca. 210 min
(inkl. Einweich- und Schmorzeit)

Tipp: Dazu schmecken Reis oder Fladenbrot.



Zutaten für 6 - 8 Portionen

| | |
|----------|---|
| 300 g | getrocknete Feigen |
| 600 g | getrocknete Aprikosen |
| 1,5 kg | Lammschulter ohne Knochen |
| ca. 70 g | Mandeln |
| ca. 30 g | Haselnüsse (oder Cashewkerne) |
| 30 g | Butterschmalz |
| | Salz, Pfeffer |
| 2-3 | Knoblauchzehen |
| 1/8 l | frisch gepresster Zitronensaft |



- Babett Pfefferlein -

Penne mit gebratenem Spargel und Bärlauchpesto

- 1.** Für das Pesto den Bärlauch waschen, die dicken Stiele abschneiden und klein schneiden. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den Bärlauch, die Walnüsse und den Parmesankäse mit dem Öl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2.** Die Penne bissfest kochen. In der Zwischenzeit den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Dann die Stangen schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze rundum ca. 6 min bissfest braten. Etwas salzen.
- 3.** Die fertigen Penne mit dem Pesto und den Spargelstücken vermischen, auf Tellern anrichten und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.

Zubereitung ca. 30 min

Tip: Das Bärlauchpesto kann während der Saison auch in größeren Mengen hergestellt werden. In ein Schraubglas gefüllt und gut mit Olivenöl bedeckt, ist es im Kühlschrank mehrere Monate haltbar.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Pesto:

- 1 Bund **Bärlauch**
- 75 g **Walnüsse**, gehackt
- 75 g **Parmesan**, gerieben
- 150 ml **Olivenöl**
- Salz und Pfeffer**

Für die Nudeln:

- 500 g **Penne** (andere Nudelsorten gehen natürlich auch)
- 500 g grüner **Spargel**
- Olivenöl**
- Parmesan** nach Belieben





- Astrid Rothe-Beinlich -

Vegetarisches Thai-Curry mit Kokosmilch

1. Zuerst den Reis abspülen, ca. 20 min einweichen und dann mit 600 ml Wasser und den Kardamomkapseln, Nelken und Lorbeerblättern kurz aufkochen. Dann bei schwacher Hitze gut 10 min ziehen lassen (bis das Wasser vom Reis aufgenommen ist).
2. Währenddessen Zwiebeln würfeln und mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur anbraten.
3. Das Gemüse (Zucchini, Möhren, Tomaten) sowie die Ananas klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten. Anschließend die Kokosmilch, die Thai-Currypaste und die Gemüsebrühe in die Pfanne geben und ca. 10 min köcheln lassen. Mit Salz, Kreuzkümmel, Kardamom, Chili und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Reis servieren.
4. Nach Belieben mit gesalzenen Cashewkernen bestreuen.

Zubereitung ca. 45 min

Zutaten für 4 Portionen

Für den Reis:

| | |
|-------|------------------------|
| 300 g | Basmatireis |
| 8 | Kardamomkapseln |
| 8 | Nelken |
| 4-6 | Lorbeerblätter |

Für das Curry:

| | |
|--------|---|
| 2 | Zwiebeln |
| 1 TL | Öl |
| 1 | Zucchini |
| 3-5 | Möhren |
| 4 | Tomaten |
| | etwas frische Ananas |
| 1 Dose | Kokosmilch |
| 1 TL | rote Thai-Currypaste |
| 1 TL | Gemüsebrühe |
| | Salz, Kreuzkümmel, Kardamom, Chili und Pfeffer zum Abschmecken |

Gesalzene **Cashewkerne** nach Belieben

Süße Leckereien



- Ines Birkmann -

Apfelmuskuchen

- 1.** Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Die Eier nacheinander untermischen. Quark, Puddingpulver und das Apfelmus unterheben.
- 2.** Eine Springform (26 cm Ø) fetten und mit Grieß austreuen oder mit Backpapier auskleiden.
- 3.** Die Mandelstifte auf den Formboden streuen und den Teig daraufgeben. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten bei 180° C (Gas 2-3, Umluft 160° C) 50 min backen.
- 4.** Den Kuchen mit Alufolie abdecken und weitere 25 min backen. Auskühlen lassen.

Zubereitung ca. 90 min (inkl. Backzeit)



Zutaten

| | |
|---------|--|
| 100 g | Butter , weich |
| 200 g | Zucker |
| 4 | Eier , Größe M |
| 1 kg | Quark , Magerstufe |
| 1 ½ Pck | Vanille-Puddingpulver |
| 1 Glas | Apfelmus (700 g) |
| | Fett und Grieß für die Form oder Backpapier |
| 50 g | Mandeln , gestiftet |

Tipp: Der Kuchen schmeckt erst am nächsten Tag, nachdem er richtig durchgezogen ist, so richtig gut! Für ein tiefes Blech die Zutaten verdoppeln.



- Madeleine Henfling-

Karottenkuchen mit Frischkäse-Creme

1. Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Für den Teig Haselnüsse grob hacken, Karotten schälen und mit einer Küchenreibe fein raspeln. Dinkelmehl in eine Schüssel geben, mit Natron, Backpulver, Salz und Zimt mischen. In einer anderen Schüssel Eier aufschlagen und mit Öl, Rohr- und Vanillezucker verrühren. Nun das Dinkelmehl-Gemisch, Haselnüsse und geraspelte Karotten zur Eier-Öl-Mischung geben und mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verrühren.
3. Eine Kastenform mit etwas Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig einfüllen und 60 min im vorgeheizten Ofen backen. Wird der Kuchen zu dunkel, nach ca. 40 min mit Alufolie abdecken.
4. Mit einem Holzstäbchen in den Kuchen stechen: Bleibt nichts daran kleben, ist er fertig. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
5. Für die Frischkäse-Creme Butter mit Puderzucker in einer Schüssel cremig rühren. Nach und nach Frischkäse zugeben und zu einer cremigen Masse verrühren. Ausgekühlten Kuchen damit bestreichen und servieren.

Zubereitung ca. 90 min (inkl. Backzeit)

Zutaten für eine
Kastenform 30 x 30 cm
(ca. 12 Stücke):

Teig:

| | |
|---------|---------------------------------|
| 100 g | Haselnüsse, grob gehackt |
| 425 g | Karotten, geraspelt |
| 350 g | Dinkelmehl Type 630 |
| 1 TL | Natron |
| 2 TL | Reinweinsteinbackpulver |
| 1 Prise | Meersalz |
| 1 TL | Zimt |
| 5 | Eier |
| 300 ml | Bratöl |
| 250 g | Rohrohrzucker |
| 2 EL | Vanillezucker |
| | Butter und Mehl für die Form |

Frischkäse-Creme:

| | |
|-------|--------------|
| 40 g | warme Butter |
| 100 g | Puderzucker |
| 200 g | Frischkäse |

- Beate Blumenstein -

Schneemousetorte mit Rhabarber



Zutaten

| | |
|---------|--------------------------|
| 4 | Eier , Größe M |
| 1 | Vanilleschote |
| 125 g | Butter |
| 1 Prise | Salz |
| 375 g | Zucker |
| 150 g | Mehl |
| 2 TL | Backpulver |
| 5 EL | Milch |
| | Fett für die Form |
| 40 g | Mandelblättchen |
| 500 g | Rhabarber |
| 40 g | Speisestärke |
| 400 g | Schlagsahne |
| 1-2 EL | Puderzucker |

- 1.** Eier trennen. Mark einer halben Vanilleschote herausschaben. Fett, Salz, 1 Messerspitze Vanillemark und 125 g Zucker mit den Schneebesens des Handrührgerätes cremig rühren. Eigelbe einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Eine Springform (26 cm Ø) fetten. Eine Hälfte des Teiges hineingeben und glatt streichen.
- 2.** 2 Eiweiße mit dem Schneebesens des Handrührgerätes steif schlagen, 100 g Zucker dabei einrieseln lassen. Eischnee locker auf den Teig streichen. 20 g Mandeln darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C, Umluft: 150 °C, Gas: Stufe 2) 25-30 min backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter setzen, vorsichtig vom Springformrand lösen und auskühlen lassen.
- 3.** 2 Eiweiße steif schlagen, 100 g Zucker einrieseln lassen. Rest Teig, Eischnee und Mandeln ebenso in die Form füllen und backen. Auskühlen lassen. Inzwischen Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. 100 ml Wasser, 50-75 g Zucker und Rhabarber in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und ca. 5 min köcheln.
- 4.** Speisestärke, ca. 3 Messerspitzen Vanillemark und 4 EL Wasser glatt rühren, in den kochenden Rhabarber rühren, nochmals aufkochen und unter Rühren ca. 1 min köcheln. Abkühlen lassen.
- 5.** Einen Tortenboden auf eine Tortenplatte setzen, warme Grütze gleichmäßig darauf verteilen, kalt stellen. Sahne steif schlagen, restliches Vanillemark unterheben. Sahne auf die ausgekühlte Grütze streichen, zweiten Tortenboden daraufsetzen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung ca. 105 min
(inkl. Backzeit)





- Matthias Schlegel -

Veganes Tiramisu

1. Tofu (in kleinen Stücken), Soja-Schlagcreme, Margarine (weich), Zucker, Rum oder Amaretto, Vanillezucker und Sahnesteif im Mixer zu einer homogenen Masse schlagen.
2. Tiramisu-Form mit erster Schicht Biskuit oder Keksen (vorher in starken Kaffee getaucht) auslegen, dann eine Hälfte der Masse daraufgeben.
3. Danach die zweite Schicht Biskuit oder Kekse (in Kaffee getaucht) darüberlegen. Jetzt kann darauf die zweite Hälfte der Masse gegeben werden.
4. Zum Schluss das Ganze mit Kakao bestreuen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen, bis das Tiramisu schnittfest ist.

Zubereitung ca. 40 min



Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------|---|
| 200 g | Tofu , natur |
| 300 ml | „Sojatoo“ – Soja-Schlagcreme |
| 250 g | Pflanzenmargarine |
| 7 EL | Rohrzucker |
| 4 cl | Rum oder Amaretto |
| 1 Pck | Vanillezucker |
| 1 Pck | Sahnesteif |
| | Biskuit oder Dinkel-Kekse (vegan) |
| | Kaffee und Kakao |

Selbstgemachtes zum Verschenken



- Julia Ströbel -

Bunte Gummifiguren

1. Gelatine gemäß Verpackungsanleitung einweichen, langsam auflösen, Flüssigkeit herausdrücken und dann zusammen mit dem Honig in einem Topf erhitzen.
2. Zitrone auspressen, den Zitronensaft zusammen mit dem Cidre und dem Zucker kurz aufkochen, zunächst den Holunderblütensirup und dann unter Rühren die Gelatinemischung hinzufügen.
3. Dann die Saft-Gelatine-Mischung zur Hälfte mit Kurkuma und zur Hälfte mit Rote-Bete-Saft vermischen. In Silikonformen füllen (Zahlen, Tiere, Eiswürfel, ...) und am besten über Nacht abkühlen lassen.
4. Gummifiguren vorsichtig aus der Form lösen.

Zutaten

| | |
|-----------|----------------------------|
| 32 Blatt | Gelatine |
| 2 EL | Honig |
| 1 | Zitrone |
| 150 ml | Cidre |
| 80 g | Zucker |
| 120 ml | Holunderblütensirup |
| 1 TL | Kurkuma |
| 1 Flasche | Rote-Bete-Saft |

Zubereitung ca. 90 min (plus Abkühlzeit)





- Kathleen Lützkendorf -

Lebkuchen

1. Den Zucker mit dem Honig und der Butter oder der Margarine in einen Topf geben. Unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, in eine große Rührschüssel umfüllen und abkühlen lassen.
2. Die Mandeln, 400 g Mehl, alle Gewürze und das Ei zur Honigmischung geben. Die Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich durchkneten.
3. In einer Tasse die Pottasche mit dem Rum oder dem Wasser verrühren, bis sich diese vollständig aufgelöst hat. Diese auch zum Teig geben und unterkneten. Diesen nun auf der höchsten Stufe so lange weiterkneten, bis er nicht mehr klebt und glänzt. Falls der Teig noch zu weich und klebrig ist, kann noch etwas Mehl dazugeben werden. Er soll fest und formbar sein. Die Schüssel mit Folie abdecken oder den Teig fest in Folie einwickeln. Am besten über Nacht (mind. jedoch 4 Stunden) im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 3) vorheizen. Das Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig portionsweise auf wenig Mehl 5-6 mm dick ausrollen, Herzen oder andere Formen ausstechen oder ausschneiden.
4. Die Lebkuchen auf das Blech legen. In den Backofen (Mitte) schieben und etwa 10 min backen. Wenn der Boden braun ist, ist der Lebkuchen fertig. Vorsichtig vom Blech lösen, denn die Lebkuchen sind dann noch sehr weich. Auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.
5. Den Puderzucker mit so viel Zitronensaft glatt rühren, dass ein dickflüssiger Guss entsteht. In einen Spritzbeutel füllen und die Lebkuchen nach Belieben verzieren.

Zubereitung ca. 60 min (inkl. Backzeit) plus 12 Stunden Ruhezeit

Tipp: Der Lebkuchenteig hält sich im Kühlschrank mehrere Tage. Er kann also gut vorbereitet und nach Bedarf gebacken werden. Meistens sind die Lebkuchen nach dem Backen etwas hart. Wenn sie mit Apfelstückchen ein paar Tage in einer Dose ruhen, werden sie schön weich.



Zutaten für 1 Blech

| | |
|-------|---|
| 250 g | brauner Zucker |
| 250 g | Honig |
| 150 g | Butter oder Margarine |
| 100 g | gemahlene Mandeln |
| 400 g | Mehl (am besten Roggen) |
| 1 TL | Zimt |
| 1 EL | Kakaopulver |
| 2 TL | Lebkuchengewürz |
| 1 | Ei |
| 1 TL | Pottasche (gibt es in der Apotheke) |
| 2 EL | Wasser oder Rum |
| 150 g | Pudersucker |
| 2 EL | Zitronensaft |

Zusätzlich:

Fett oder Backpapier für
das Blech und **Mehl** zum Ausrollen



- Tamer Düzyol -

Mozzarella-Mascarpone-Traum (Dip)

1. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und anschließend auskühlen lassen. Tomaten, Mozzarella und Knoblauch fein würfeln. Basilikumblättchen abzupfen und klein schneiden, ein paar ganze Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Pinienkerne fein hacken und ebenfalls ein paar zum Garnieren beiseitelegen.
2. Alle Zutaten, die gewürfelt und gehackt wurden, mit der Mascarpone verrühren. Mit Milch nach Belieben die Konsistenz des Dips bestimmen. Salz und Pfeffer nach Belieben hinzugeben und abschmecken. Mit Pinienkernen und Basilikumblättern garnieren.

Zubereitung ca. 20 min

Tipp: In ein hübsches Einweckglas gefüllt, das ideale Mitbringsel für einen gemütlichen Abend im Freundeskreis. Der Dip schmeckt am besten mit frisch geröstetem Brot oder Baguette.

Zutaten

| | |
|-------|----------------------------------|
| 60 g | Pinienkerne |
| 75 g | getrocknete Tomaten in Öl |
| 125 g | Mozzarella |
| 2 | Knoblauchzehen |
| ½ | Topf Basilikum |
| 250 g | Mascarpone |
| | Evtl. Milch |
| | Salz und Pfeffer |



Abgeordnete



Dirk Adams

Fraktionsvorsitzender

*Sprecher für Innenpolitik und Kommunales
Mitglied der Parlamentarischen
Kontrollkommission*

0361/37 72-660

dirk.adams@gruene-fraktion.thueringen.de

www.dirkadams.de



Olaf Müller

*Sprecher für Forsten, Haushalt und Finanzen,
Landwirtschaft, Tourismus und Wirtschaft*

0361/37 72-674

olaf.mueller@gruene-fraktion.thueringen.de

www.olaf-mueller.net



Astrid Rothe-Beinlich

Parlamentarische Geschäftsführerin

*Sprecherin für Aufarbeitung, Bildung,
Jugend, Justiz, Migration und Flüchtlinge,
Rassismus und Religion*

Mitglied im Ältestenrat

0361/37 72-663

astrid.rothe-beinlich@gruene.de

www.rothe-beinlich.de



Madeleine Henfling

Stellvertretende parlamentarische Geschäftsführerin

*Sprecherin für Datenschutz, Europa, Kultur, Medien, Netz-
politik, Strategien gegen Rechtsextremismus und Wissenschaft
Mitglied im NSU-Untersuchungsausschuss 6/1*

Vorsitzende des Immelborn-Untersuchungsausschusses 6/2

0361/37 72-675

madeleine.henfling@gruene-fraktion.thueringen.de

www.madeleine-henfling.de



Roberto Kobelt

Stellvertretender Fraktionsvorsitzender

*Sprecher für Bau, Energie, Landesplanung,
Naturschutz, Sport, Umwelt, Wohnen und Verkehr*

0361/37 72-692

roberto.kobelt@gruene-fraktion.thueringen.de

www.robertokobelt.de



Babett Pfefferlein

*Sprecherin für Arbeit, Familie, Frauen, Gesundheit,
Gleichstellung, Petitionen, Soziales und Verbraucherschutz*

Mitglied der Strafvollzugskommission

0361/37 72-681

babett.pfefferlein@gruene-fraktion.thueringen.de

www.babett-pfefferlein.de

Parlamentarische Beratung



Tamer Düzyol

*Referent für die Begleitung des
NSU-Untersuchungsausschusses*

0361/3772-682

tamer.duezyol@gruene-fraktion.thueringen.de



Kathleen Lützkendorf

*Referentin für Soziales, Gesundheit, Verbraucherschutz,
Ernährung, Arbeit, Gleichstellung und Petitionen*

0361/3772-693

kathleen.luetzkendorf@gruene-fraktion.thueringen.de



Christian Foß

*Referent für Wissenschaft, Netzpolitik, Europa,
Medien, Kultur und Datenschutz*

0361/3772-689

christian.foss@gruene-fraktion.thueringen.de



Ralf Martin

*Referent für Justiz und die Begleitung des
Immelborn-Untersuchungsausschusses*

0361/3772-679

ralf.martin@gruene-fraktion.thueringen.de



Tino Gaßmann

*Referent für Bildung, Jugend, Religion,
Aufarbeitung, Asyl- und Migrationspolitik*

0361/3772-683

tino.gassmann@gruene-fraktion.thueringen.de



Matthias Schlegel

*Referent für Bau, Landesplanung, Verkehr, Wohnen,
Landwirtschaft, Forsten und Gentechnik*

0361/3772-691

matthias.schlegel@gruene-fraktion.thueringen.de



Tobias Lange

*Referent für Grundsatzfragen,
Innenpolitik und Kommunales*

0361/3772-680

tobias.lange@gruene-fraktion.thueringen.de



Norbert Sondermann

*Referent für Energie, Klima, Umwelt,
Naturschutz und Sport*

0361/3772-692

norbert.sondermann@gruene-fraktion.thueringen.de

Geschäftsstelle



Julia Ströbel

Fraktionsgeschäftsführerin

0361/3772-669

julia.stroebel@gruene-fraktion.thueringen.de



Ines Birkmann

Referentin der Fraktion

0361/3772-670

ines.birkmann@gruene-fraktion.thueringen.de



Beate Blumenstein

Referentin des Fraktionsvorsitzenden

0361/3772-660

beate.blumenstein@gruene-fraktion.thueringen.de



Beatrice Sauerbrey

*Referentin der Parlamentarischen
Geschäftsführerin*

0361/3772-676

beatrice.sauerbrey@gruene-fraktion.thueringen.de

Pressestelle



Silke Fließ

Pressesprecherin

Presse- und Kommunikationsverantwortliche

0361/3772-666

presseservice@gruene-fraktion.thueringen.de



Mona Walter

Stellvertretende Pressesprecherin

*Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,
Veranstaltungskoordination*

0361/3772-690

mona.walter@gruene-fraktion.thueringen.de

Parlamentarische Beratung



Alexander Drygalla

*Referent für Finanzen, Haushalt,
Wirtschaft und Tourismus*

0361/3772-678

alexander.drygalla@gruene-fraktion.thueringen.de

IMPRESSUM

BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN

Landtagsfraktion Thüringen

Jürgen-Fuchs-Straße 1

99096 Erfurt

Telefon 0361/3772-670

E-Mail: info@gruene-fraktion.thueringen.de

Web: www.gruene-fraktion.thueringen.de

Vi.S.d.P.: Silke Fließ

Gestaltung und Satz: WA Kleine Arche GmbH, Erfurt

Bildnachweise: Fraktion, Titel: Ekaterina Kondratova, S. 1: Photographee.eu, S. 2: Ion Bilous, S. 3: Jenoché/keko64, S. 4: Nataliia Leontieva, S. 5: keko64, S. 6: Layland Masuda, S. 7: Lilyana Vynogradova, S. 8: Volosina, S. 9: ILEISH ANNA, S. 10: Simone Voigt, S. 11: bergamont/Sea Wave S. 13: Fanfo, S. 14: gorkem demir/Binh Thanh Bui, S. 15: Fanfo/Seregam, S. 16: Timolina/Stockcreations, S. 17: kitty, S. 18: Serg64, S. 20: ElenaGaak/Africa Studio, S. 21: wong yu liang, S. 23: stockcreations, S. 24: Gregory Gerber, S. 25: Mateusz Gzik, S. 26: from my point of view, S. 27: Brent Hofacker, S. 28: Werner Muenzker, S. 29: Christian-Fischer, S. 30: margouillat photo, S. 31: Pixabay_Solskin, S. 33: haveseen, S. 34: Paul Cowan

Dieses Material darf nicht zu Wahlkampfzwecken verwendet werden.

Diese Broschüre ist auf Recyclingpapier aus 100 Prozent Altpapier gedruckt.

Besuchen Sie uns auch im Social Web!



www.facebook.com/gruenthl

www.twitter.com/gruenethl

www.youtube.com/gruenethl