

Gewerbe?
STÄRKEN!

Verkehr?
LENKEN!

Kultur?
ERHALTEN!

Umwelt?
SCHÜTZEN!

Sport?
FÖRDERN!

Stadtteile?
VERBINDEN!

Wohnen?
BEZAHLBAR!

Innenstadt?
BELEBEN!

Familien?
UNTERSTÜTZEN!

*Unsere besten Rezepte
für Freising*

www.csu-ortsverband-freising.de

15. März 2020
Liste 1
CSU 
Ortsverband Freising

Liebe Freisinger,

wir leben in spannenden Zeiten und es gilt, kluge und richtungsweisende Entscheidungen zu treffen, die unser aller Leben in Freising morgen und in der ferneren Zukunft beeinflussen. Wir von der CSU möchten aktiv mitarbeiten, um Freising nachhaltig zukunftsfähig für uns alle zu entwickeln. Wir möchten maßgeblich unseren Beitrag zu einer lebendigen demokratischen Gemeinschaft leisten.

Um die Zukunft zu gestalten muss man aber nicht nur wissen wo man hin möchte, man muss auch wissen wer man ist und woher man kommt. Es ist kein Zufall, dass Menschen sich seit jeher beim gemeinsamen Essen und Trinken begegnen und austauschen.

Daher möchten wir Sie heute einladen, unseren 40 engagierten Stadtratskandidaten auf einem kulinarischen Streifzug in die Kochtöpfe zu schauen und sie und ihre Rezepte für Freising auf diese Weise etwas näher kennenzulernen. Viel Spaß mit der Ausgabe von „Unsere besten Rezepte für Freising“ und gutes Gelingen beim Nachkochen. Jede Kandidatin und jeder Kandidat hat seine eigene Biografie, brennt auf seine eigene Art und Weise für unsere Heimatstadt und setzt sich ganz persönlich und auf vielfältige Weise dafür ein, unser Freising zu einer noch lebens- und liebenswerteren Stadt zu machen.

Im Namen unserer Kandidaten darf ich Sie um Ihre Unterstützung für die Kommunalwahl am 15. März 2020 bitten. Lassen Sie uns gemeinsam das Erfolgsrezept für Freising schreiben!

Herzlichst Ihr



Jürgen Mieskes
Ortsvorsitzender



Jürgen Mieskes – unser Oberbürgermeister-Kandidat

Ich bewerbe mich um das Amt des Oberbürgermeisters, weil ich in Freising mehr sehe als nur die Große Kreisstadt vor den Toren Münchens. Freising kann mehr und kann auch seinen Bürgern mehr bieten. Hierzu gehört für mich, nicht nur zu planen, sondern die Themen schnell, effizient, pragmatisch und mit Weitblick anzupacken und zu lösen. Die folgenden sechs Punkte liegen mir dabei ganz besonders am Herzen:

- **Gezielte Unterstützung von Familien**
- **Priorisierung von Wohnen & Bauen**
- **Verbesserung der Infrastruktur & Verkehrswesens**
- **Schaffung einer bürgernäheren & entlastenden Verwaltung**
- **Förderung von Kultur & Gewerbe**
- **Einsatz für eine klima- & umweltfreundlichere Stadt ohne eine 3. Start- und Landebahn**

Unsere Heimatstadt hat sich in den letzten 30 Jahren rasant entwickelt und so manche Veränderung fällt im täglichen Leben nicht nur positiv auf. Fest steht: Wir leben in einer Boom-Region und der Wandel wird uns weiter begleiten.

Lassen Sie uns dies gemeinsam zum Anlass nehmen, die Veränderungen unserer schnelllebigen Zeit nicht nur zu beobachten und zu bestaunen, sondern sie aktiv mitzugestalten. Für die Politik heißt das: Lassen Sie uns intensiver zuhören und dann schneller handeln – und zwar vorausschauend!

Lassen Sie uns Freising gemeinsam neu denken! Wie können wir Freising gut für die Zukunft gestalten? Welche Bedürfnisse bestehen, welche werden entstehen, welche künftigen Engpässe müssen wir schon heute berücksichtigen und mit kreativen Lösungen umgehen? Welche Ideen und Innovationen können uns helfen, effizienter und passgenauer vor auszuplanen? Wo wird unser Freising in 20 Jahren stehen? Wie genau wir in 2040 leben werden wissen wir alle nicht, aber bereits heute können wir die Weichen dafür stellen, dass unsere schöne Stadt fit wird für morgen und übermorgen.

Mit unserem Konzept „**Unsere besten Rezepte für Freising**“ geben wir als CSU Antworten auf die Fragen, die für die Bürger Freising's wichtig sind.

Gezielte Unterstützung von Familien: #EinerFürAlle ist eines meiner Mottos, denn alle Bürger, ob Jung oder Alt, sollen

in Freising bestens versorgt sein. Hierfür ist eine ganzheitliche Planung nötig. Wir brauchen bestens ausgebildete Fachkräfte die eine Ballungsraumzulage erhalten und die auch vor Ort wohnen können, zum Beispiel in kostengünstigeren Mitarbeiterwohnungen für Erzieher/-innen und Mitarbeiter/-innen in der Pflege. Für unsere Kleinsten müssen wir nicht nur endlich ausreichend Betreuungsmöglichkeiten zur Verfügung stellen, sondern wir müssen die Buchungszeiten optimieren und ideologiefrei an die Lebenswirklichkeit der Menschen anpassen. Heute arbeiten viele Bürger 40 Stunden ohne Gleitzeit oder gar im Schichtdienst und oftmals nicht wohnortnah. Dafür müssen gezielt Lösungen entwickelt werden, die Familien im täglichen Leben wirklich unterstützen.

Ein **Aktiv-Zentrum** mit abwechslungsreichen Kursen, kulturellen, künstlerischen und sportlichen Angeboten könnte zu einer **generationenübergreifenden Begegnungsstätte** werden, in der sich Jung und Alt unterstützen und voneinander lernen, beispielsweise in den Bereichen digitale Medien („Erklär mir mal dieses Smartphone.“), Steuererklärung („Wie fülle ich das nur aus?“) oder Werken und Handarbeiten („Kannst du mir das Stricken beibringen?“). Ein enger Austausch mit anderen städtischen Angeboten, wie zum Beispiel der VHS, Nachbarschaftsinitiativen und Modellen wie „Alt hilft Jung, Jung hilft Alt“, führt über ein solches Zentrum zu mehr Miteinander und zu mehr Kontakt zwischen den Generationen in Freising.

Priorisierung von Wohnen/Bauen: Wer in Freising wohnen möchte braucht einen großen Geldbeutel und eine ordentliche Portion Glück. Nur, wenn wir das **Thema Wohnraum ernsthaft priorisieren** und klar, ganzheitlich, sowie ökolo-

gisch planen und einen Angebot-Nachfrage-Ausgleich schaffen, können wir die Flächenversiegelung und den andauernden Zuzug bewältigen und Wohnen in Freising wieder bezahlbarer machen. Die Kommune muss hier endlich aktiv werden und, wenn auch für den einen oder anderen unbequem, konsequent Entscheidungen treffen. So könnten wir in Freising beispielsweise maßvoll, aber gezielt, auch in die Höhe **nachverdichten**. Zudem gibt es kommunale Grundstücke, die wir zeitnah über intelligente **Einheimischenmodelle** (z.B. Ökoquartiere, Mehrgenerationen-Wohnen) ausweisen und vergeben können. Generell möchte ich die Freisinger Bürger nicht abhängig von öffentlich geförderten Wohnungen sehen. Deshalb ist der massive Bau von Sozialwohnungen für mich der falsche Ansatz. Vielmehr möchte ich auf den **Bau von Genossenschaftswohnungen** setzen, für den mittelfristig auch städtische Grundstücke verfügbar sind.

Verbesserung Infrastruktur & Verkehr: Es ist 2020. Das **Internet** ist keine neue Erfindung. Daher möchte ich für alle Bürger in allen Ortsteilen schnelles Internet, ein stabiles **Mobilfunkangebot** und für unsere Gewerbetreibenden, vor allem auch in den Gewerbegebieten, **Glasfasernetz**. Dafür müssen wir den Druck auf die Netzbetreiber spürbar erhöhen. **Unsere Fach- und Kinderärzte** können seit mehreren Jahren keine neuen Patienten aufnehmen und müssen Freisinger auf andere Städte und Gemeinden verweisen. „Tut mir leid, wir nehmen keine neuen Patienten an.“ – dieser Satz muss im Freising der Zukunft der Vergangenheit angehören. Wir müssen mit neuen innovativen Ideen Anreize für Ärzte schaffen, um diese nach Freising zu holen, denn wir wollen eine umfassende Versorgung für die Bürger vor Ort garantieren.

Das Thema **Verkehr** geht uns alle an. Ich will den Fußgängern und Radfahrern den nötigen Platz schaffen ohne die Autofahrer auszugrenzen und ohne die Lebenswirklichkeit der Bürger zu ignorieren. Unsere stark belasteten Hauptverkehrsadern müssen alle Verkehrsteilnehmer sicher und flüssig zum Ziel führen. Ich möchte weitere 30er-Zonen schaffen, die Verkehrswege sinnvoll ausbauen und mit Rücksicht auf die zusätzliche Flächenversiegelung gestalten. Sicher schadet es auch nicht, alle Verkehrsteilnehmer daran zu erinnern, dass die Verkehrsregeln für alle gelten. Hauptverkehrsadern müssen die Verkehrsmittel koexistent erfolgreich zum Ziel führen. Ich möchte konkrete Anreize bieten, vom eigenen PKW auf den ÖPNV, beziehungsweise auf **klimafreundliche Fortbewegungsmittel** umzusteigen. Dies erreichen wir nicht über Verbote und Straßensperrungen, sondern über attraktive, alternative Angebote, wie einen methanbetriebenen Expressbus, der in 15 Minuten den „Stadtring“ durchfährt, ergänzende Park & Ride-Angebote oder ein kostenloses ÖPNV-Ticket für alle Schüler. **„Freising nachhaltig mobil“** heißt für mich übrigens auch, dass unsere Stadtbusse nicht, wie noch die Neuanschaffungen in 2019, mit Diesel betrieben werden dürfen. Alle Neufahrzeuge der Stadt sollten nicht primär wegen geringer Kosten, sondern vor allem ihrer Klimafreundlichkeit ausgewählt werden.

In unserem städtischen Wohnzimmer, der Oberen und Unteren Hauptstraße, möchte ich zu Gunsten der breiten Allgemeinheit eine klare Einschränkung des motorisierten Individualverkehrs mittels Schranken/Poller an den Einfahrtsstraßen vornehmen und eine reine **Fußgängerzone** ausweisen. Die Aufenthaltsqualität in der Freisinger Innenstadt wird, wie in zahlreichen anderen Städten vergleichbarer Größe, auf diese

Weise um ein Vielfaches erhöht und das aktive Leben und Erleben – inklusive Shopping & Gastronomie-Genuss ohne einschränkende Verkehr – wird umgehend für alle Bürger und Gewerbetreibenden spürbar sein. Um die sehr gute Erreichbarkeit der Innenstadt weiter zu stärken, ist unter anderem eine weitere Parkgarage an der Kammergasse/Alois-Steinecker-Straße denkbar.

Schaffung einer bürgernäheren & entlastenden Verwaltung: Vor über 50 Jahren betrat der Mensch den Mond, vor 31 Jahren wurde das Internet „erfunden“ und vor 13 Jahren wurde das erste iPhone vorgestellt. Trotz dieser bahnbrechenden Errungenschaften, ist in der Freisinger Verwaltung die Digitalisierung noch nicht vollumfänglich angekommen. Hier sind bürgernahe Lösungen gefragt, die ich angehen möchte. Nebenbei vermisse ich auf der neuen städtischen Website einen Hotelnavigator, sowie ein direktes Buchungssystem für die Freisinger Veranstaltungsstätten. **Die Digitalisierung verkürzt alle Wege und Vorgänge** und entlastet nicht nur den Bürger, sondern auch die städtischen Mitarbeiter/-innen enorm. Hier darf Freising nicht noch mehr Zeit verlieren, denn eine moderne Stadt mit einer modernen Verwaltung weiß, worum es geht: Die Verwaltung verfolgt keinen Selbstzweck – sie unterstützt ihre Bürger auf effiziente und direkte Weise.

Förderung von Kultur & Gewerbe: Kultur gilt seit jeher als Bindeglied im Zusammenleben der Menschen. Kultur ist wie ein Lebensmittel, unsere geistige Nahrung. Deshalb ist es mir ein ganz besonderes Anliegen, Kultur zu erhalten, zu fördern und zu gestalten.

Die **Luitpoldhalle** ist in die Jahre gekommen. Dank der Sanierung wird sie uns wohl noch für weitere zehn Jahre zur Verfügung stehen. Wir müssen uns deshalb schon bald mit der Überplanung des städtischen Luitpoldareals beschäftigen. Ich setze hier auf eine **multifunktionale Stadthalle**, in der verschiedenste Events von Sportereignissen bis hin zu Konzerten, Musicals und Theateraufführungen verschiedener Größe stattfinden können. Durch den Neubau einer attraktiven Stadthalle könnte auch ein „Kreativquartier“ entstehen, in dem Künstler und Musiker jeden Alters, wie auch verschiedene lokale Vereine, Räume und Ateliers nutzen können. Auch das generationenübergreifende „Aktiv-Zentrum“ könnte hier seine Heimat finden.

Zudem unterstütze ich die TUM-Weihenstephan in ihrer Absicht, in Freising ein **Kongresszentrum** zu errichten, denn Freising kann hier auf vielfältige Weise, zum Beispiel über Hotel & Gastronomie oder Einzelhandel profitieren.

Zusätzliches Individualgewerbe

Ich setze mich dafür ein, ein zusätzliches Gewerbegebiet auszuweisen, um unser regionales Handwerk zu stärken. Das neue Gebiet soll CO₂-neutral sein und denkbar wäre auch eine „Ansiedlungsprämie“ für nachhaltiges Gewerbe und innovative Startups aus den umliegenden Universitäten und Hochschulen.

Klima- und umweltfreundlichere Stadt Freising: „Alles hat einen grünen Aspekt“

– seit den 80er Jahren ist das Thema Umweltschutz für die meisten Bürger kein Fremdwort mehr und auch wenn wir uns vielleicht ein wenig zu sehr auf unseren Recycling-Erfolgen ausgeruht haben, so bin ich überzeugt, dass jeder Mensch eine lebenswerte Zukunft haben möchte und daher auch die

uns geschenkte Umwelt und das Klima schützen sollte. Jeder in seinem eigenen Maße und nach seinen Möglichkeiten! Klima- und Umweltschutz funktioniert meiner Erfahrung nach nur über freiwillige Maßnahmen. Unsere Stadt kann in diesem Fall als prägendes gutes Beispiel voran gehen.

Kommunale Liegenschaften sollten daher bei Renovierungen oder Neubauten mit Photovoltaik-Anlagen auf den Dächern und mit CO₂-neutralen Heizungen ausgestattet werden. Auch muss es überall **mehr Grün** in der Stadt geben und alle entsprechenden kommunalen Flächen müssen insektenfreundlich gestaltet werden.

Hier lohnt sich ein Blick nach Memmingen, denn dort blühen alle Verkehrsinseln und Kreisverkehre in schillernden Farben. Durch unsere enge Verbindung zur TUM in Weihenstephan bietet sich in der Ideenfindung und in der konkreten Umsetzung eine enge Zusammenarbeit an. Für mich klingt dies nach einem tollen grünen Modellprojekt aus und für Freising.

Keine dritte Start-/Landebahn: Eine dritte Startbahn im Moos lehne ich entschieden ab. Unter Berücksichtigung der seit 2010 konstant bleibenden Start-/Landebewegungen sehe ich keinerlei Bedarf für diese sinnlose zusätzliche Belastung von Mensch, Natur und Infrastruktur.

Wenn Sie meine Ansichten teilen und Ihnen die Zukunft unserer Stadt genauso am Herzen liegt wie mir, dann geben Sie mir und unseren **besten Rezepten für Freising** bei der Stadtratswahl am 15. März 2020 Ihre Stimme!

Lebenslauf

- Name:** Jürgen Mieskes
- Geboren:** 6. April 1981 in Zeiden, Rumänien
Seit 1990 lebe ich in Freising.
- Familie:** *Tochter:* Magdalena Mieskes, geboren 2015
Eltern: Hedwig & Hans-Volker Mieskes
Schwester: Antje Schwäbe
- Religion:** evangelisch
- Schulisches:**
- Grundschule St. Korbinian
 - Paul-Gerhardt- Hauptschule
- Ausbildung:**
- Ausbildung zum Offsetdrucker in Lerchenfeld mit bestandener Gesellenprüfung
- Berufliches:**
- verschiedene berufliche Stationen in der Gastronomie und im Einzelhandel
 - Fortbildung zum Immobilienmakler
 - Freier Handelsvertreter für großes Maklerunternehmen in Freising
 - 2015 Start unseres Familienunternehmens Immobilienservice Mieskes GmbH in der Johannisstraße 1, 85354 Freising
- Hobby:**
- Engagement bei Schlittschuh-Laufschule
 - Motorradfahren
- Politisches:**
- 2005 Eintritt in die Junge Union
 - 2011 Eintritt in die CSU
 - 2017 Wahl zum Ortsvorsitzenden
 - 2019 Nominert zum CSU-Oberbürgermeisterkandidat



Liebe Leser,

hier finden Sie unsere Erfolgsrezepte für Freising, die wir in den kommenden sechs Jahren umsetzen wollen. Bei einem schmackhaften Gericht müssen die Zutaten zueinander passen, so wollen wir auch bei unseren Rezepten das beste Ergebnis kreieren, in dem die Themen aufeinander abgestimmt sind und miteinander harmonieren.

Wir, die Freisinger CSU, haben in Kooperation mit der Frauen-Union und der Jungen-Union ein nachhaltiges Themenkonzept erarbeitet, mit dem wir Freising lebens- und liebenswerter für jeden einzelnen gestalten möchten.

Familien? Unterstützen!

- Kindertagesstätten Schließzeiten vereinheitlichen bzw. an Lebensbedingungen vor Ort anpassen (FU)
- Spielplätze optimieren, neu bauen, Sauberkeit verbessern
- Online-Plattform Kita-Platzvergabe
- Koordinationsstelle für Pflegebedarf und betroffene Familien einrichten
- Ballungsraumzulage an Landeshauptstadt angleichen
- Nachmittagsbetreuung für Grund-/Mittelschüler durch freie Träger und Tutoren (JU)

Innenstadt? Beleben!

- Hauptstraße autofrei halten und Fußgängerzone schaffen
- Weihnachtsmarkt auf Marienplatz verlegen/aufwerten
- Verweilzonen mit Sitzgelegenheiten erweitern (FU)

- Einheitliche Ladenöffnungszeiten anregen
- Nachtbus 640/641 (bis 0 Uhr) mit Ausstiegsmöglichkeiten in der Innenstadt
- Gewerbemix steuern (nicht nur Filial-Einzelhandel)
- Bürgersprechstunde am Wochenmarkt einführen (1x mtl.)
- Brezntaste in Parkhäusern (gilt auch für Arzt- und Apothekenbesuche)
- Öffentliche, kommunale Mülltrennsysteme inkl. Aschenbecher in der Innenstadt flächendeckend installieren (JU)

Gewerbe? Stärken!

- Neuausweisung eines Gewerbegebietes zur Stärkung des regionalen Handwerks
- CO₂-neutrales Gewerbegebiet
- Wasserkreislauf (z.B. Regenwasser für WC, Autowaschanlagen usw.)
- „Niederlassungsprämie“ für High Potentials der Unis
- Förderung von Individualgewerbe (FU)
- Berücksichtigung von nachhaltigem Gewerbe (JU)

Verkehr? Lenken!

- Verbesserung Infrastruktur für Pendler (DB-Fläche nutzen)
- Konzept zur Verbesserung des Verkehrsflusses
- 30er-Zonen stadtweit zeitlich vereinheitlichen
- Flex-Haltestellen für Stadtbuslinien einführen (FU)
- Fahrradspuren einrichten mit Berücksichtigung der Flächenversiegelung
- bargeldloses Bezahlen im Bus (EC-Zahlung)
- Schulbus für Schüler gratis (JU)

Wohnen? Bezahlbar!

- „Freisinger Zimmerbörse“: Senioren mit großem Wohnraum bieten Platz für Studenten – im Gegenzug Unterstützung bei Gartenarbeiten, Einkäufen etc. (FU)
- Firmen zur Schaffung von Wohnraum für Mitarbeiter anreizen
- mehr Wohnraum schaffen – Geschoßwohnungsbau bei Verträglichkeit Plus ein oder zwei Stockwerke höher
- Förderprogramm wie Einheimischenmodell aufsetzen
- Freisinger Baukindergeld (JU)

Sport? Fördern!

- Sportstätten für die Zukunft fit machen (Sportentwicklungsplan zügig abarbeiten) (JU)
- Ausweisen und Pflege von Walkingstrecken, Fahrradwegen, Laufstrecken (FU)
- Homepage der Stadt Freising dynamisieren um Sportveranstaltungen zu promoten
- Sportvereine als Stadtbotschafter etablieren

Stadtteile? Verbinden!

- Lokalthemen Steinpark: Verkehrschaos vor Steincenter beseitigen (Durchfahrt nur für Anwohner), Alkoholverbot vor Steincenter und in Grünanlagen, Benutzungsordnung für Spielplätze
- Anruf-Sammel Taxi / Altersmobilität / Teilhabe
- Stadtteil-Läden, Nahversorgung prüfen und Konzepte erarbeiten

- Isarsteg Ost (indirekt) beleuchten (JU)
- Sicherheit in der Innenstadt erhöhen
z.B. bessere Ausleuchtung vor der Stadtbibliothek
- Ausbau bezahlbarer Betreuungsangebote
- Home oder Mobile Office für Stadtbedienstete
- Starterpaket „Schule“ für bedürftige Familien (FU)
- Spielbus Kapazität erweitern (2. Bus?)
- Stadtteilfeste fördern

Umwelt? Schützen!

- Mehr Elektro-Ladesäulen (auch für E-Bikes) errichten
- Blühfläche schaffen
- Biomethan für Stadtbusse
- Bike-/CarSharing Angebote ausbauen (JU)
- Neugeborenen-Aktion: Kindsbaum 50:1 Quote
- öffentliche Grünflächen aufwerten (Johannispark) (FU)
- Flughafenbus auch über Lerchenfeld fahren lassen

Kultur? Erleben!

- Marienplatz als Kulturplatz besser nutzen
- Feuerwerk am Volksfest wieder am Wochenende
- Kultur Inkubatoren ansiedeln
- kostenlose Proberäume für Musikgruppen
- Musicals für junges Publikum
- Förderprogramm Ehrenamt
- Freisinger Musikschule zu einem nationalen wie auch internationalen Zentrum der herausragenden Musik weiterentwickeln (FU)
- Stadtstrand in den Sommermonaten (JU)

Familien

Innenstadt

Gewerbe

Verkehr

Sport

Wohnen

Stadtteile

Umwelt

Kultur



Jürgen Mieskes

38 Jahre

Stadtteil: Lerchenfeld

Beruf: Selbständiger Immobilienmakler

Ehrenamt: CSU-Ortsvorsitzender,
Mitglied beim Eishockey (Black Bears FS),
Ausrichter des Uferlos Festival Lauf,
Gründer der Freisinger Volksfest Freunde

◆ Mein Lieblingsrezept:

Spaghetti mit Gambas in Brunch-Sauce

Zutaten:

2 Pck. Frischkäse (Brunch Romeo Arrabiata)
30 Gambas (auch TK)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
30 Cherrytomaten bzw. Cockailtomaten
2 EL Petersilie, gehackte
2 Schuss Weißwein, trockener, bei Bedarf
etwas Sahne
400 g Spaghetti
6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in kleine Stückchen schneiden. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Spaghetti laut Packungsanweisung bissfest kochen. Die Gambas in heißem Olivenöl anbraten. Nach ca. 4 Min. die Zwiebelstückchen und den gepressten Knoblauch zufügen. Nach weiteren 2–3 Min. eventuell mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Brunch Frischkäse hinzufügen. Wer es mag, kann nun noch ein wenig Sahne zugeben, um mehr Sauce zu erhalten. Das Ganze noch ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Erst kurz vor Ende der Garzeit die halbierten Tomaten und die Petersilie hinzufügen. Alles portionsweise auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Familien

Stadtteile



Melanie Tropp

38 Jahre

Stadtteil: Neustift/Steinpark

Beruf: Referentin für Social Media bei den Bayerischen Arbeitgeberverbänden bayme vbm vbw

Ehrenamt: Kindertreff-Team St. Peter und Paul Neustift

◆ Mein Lieblingsrezept:

„Pinke Nudeln“

oder das Geheimnis, wie man Kinder dazu bringt rote Beete zu essen

Zutaten:

500 g Rote Beete, 250 g Hackfleisch

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

etwas Oregano, 1 Zweig Thymian Blätter gezupft

1 Päckchen Feta-Käse

500 g Casareccia oder eine andere Pastasorte

Zubereitung:

Rote Beete fein raspeln, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel 2 Min. unter Rühren bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Danach Hackfleisch zugeben und krümelig braten.

Anschließend Rote Beete, Knoblauch, Oregano und Thymianblätter dazugeben, und 20 Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze schmoren. Ab und zu umrühren.

Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Zum Ende der Garzeit etwas Kochwasser abschöpfen, gemeinsam mit dem Feta zur Pastasauce geben, abschmecken und aufkochen.

Pasta zur Sauce geben und 1 Min. ziehen lassen.

Mit Parmesan getoppt servieren

Wer's lieber vegetarisch mag, kann das Hackfleisch auch weglassen und stattdessen zusammen mit dem Feta Walnüsse zugeben – passt auch ganz wunderbar dazu.

Verkehr

Gewerbe



3

Rudi Schwaiger

54 Jahre

Stadtteil: Lerchenfeld

Beruf: Rechtsanwalt

Ehrenamt: Stadtrat, Referent für Weihestephan,
Stellv. Ortsvorsitzender der CSU-Freising,
Stellv. Fraktionsvorsitzender der CSU-Stadtratsfraktion,
Stellv. Aufsichtsratsvorsitzender der Freisinger Stadtwerke – Parkhaus und Verkehrs-GmbH“

◆ Mein Lieblingsrezept:

Kaiserschmarrn (Hausrezept)

Zutaten:

6–7 Eier
300 g Mehl
250 ml Milch
2 Prisen Salz
2 Esslöffel Zucker
einen kleinen Spritzer Zitronensaft
ein Päckchen Vanillezucker
60 g Butter
nach Gusto etwas Rum und/oder Rosinen

Zubereitung:

Eier trennen.
Eigelb, Zucker, Zitronensaft, Vanillezucker, Salz, Milch, und Mehl zu einem Teig verrühren.
Eiweiß zu halbsteifem Eischnee schlagen und darunter heben.
Pfanne mit etwa der Hälfte der Butter erhitzen.
Teigmasse in vorgewärmte Pfanne fingerdick einfüllen, circa 2–3 Min. backen, wenden, evt. etwas Rum und/oder Rosinen so zugeben, dass sie mit Teig bedeckt sind, erneut kurz backen und mit zwei Gabeln in Stücke reißen.
Butter und restl. Zucker hinzufügen und Kaiserschmarrn unter Umrühren bei mittlerer Hitze karamellisieren.
Kaiserschmarrn auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben (und eventuell mit Apfelmus oder Preiselbeeren servieren).

Guten Appetit!

Stadtteile

Innenstadt



4

Martin Hauner

30 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Unternehmensberater

Ehrenamt: Stellv. Landesvorsitzender der Jungen Union Bayern, JU-Kreisvorsitzender, Rufbus Freising, Pfarrgemeinderat St. Georg Freising

◆ Mein Lieblingsrezept:

Haschee

Zutaten:

375 g Hackfleisch
30 g Fett od. Speck
1–2 Zwiebeln
Salz
20 g Mehl
500 ml Brühe n.B.
1–2 Paprikaschoten
2 Tomaten
Zitronensaft oder Essig, wenig Zitronenschale,
Bratensoßenreste
2 EL Rahm
Tomatenmark
1–2 Gewürzgurken

Zubereitung:

Fein geschnittene Zwiebeln in ausgelassenem Speck oder in Fett andünsten, Hackfleisch zugeben, kurz andünsten, mit Mehl bestäuben, etwas anrösten, mit Flüssigkeit auffüllen, etwa 5–10 Min. leise kochen lassen, abschmecken. Nach Belieben klein gewürfelte Gewürzgurken beifügen. Geschälte, geviertelte Tomaten oder Paprikaschoten, in Streifen geschnitten, nach Belieben mit den Zwiebeln andünsten.

Beilage:

Salzkartoffeln

Kultur

Umwelt



Dr. Hubert Hierl

75 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Ministerialdirigent a.D.

Ehrenamt: Stadtrat, Referent für Kultur, Feste, insbesondere Volksfest, und Beziehungen zu unseren Partnergemeinden, Beiratsvorsitzender der Musikschule und der Volkshochschule, Kuratoriumsmitglied von Stadtmuseum und Stadtarchiv, Stellv. Aufsichtsratsvorsitzender der städtischen Wohnungsbaugesellschaft

◆ Mein Lieblingsrezept:

Spargel-Krabben-Ragout auf Bandnudeln

Zutaten (für 2 Personen):

500 g Spargel
zirka 250 g Sahne
zirka 250 g Krabben
Bandnudeln

Zubereitung:

Spargel, wie üblich schälen, in kleine Stücke schneiden, kochen, beiseite stellen.
In einem Topf ein Grundgerüst für eine Einbrenn herstellen, u. a. mit einem kräftigen Schuss Weißwein, Spargelstücke unterheben und Sahne dazugeben, mit Salz abschmecken, nach belieben Krabben dazugeben.
Parallel Nudeln kochen, anschließend auf vorgewärmten Tellern anrichten und Spargel-Krabben-Ragout unterheben.
Dazu passt ein trockener Silvaner aus Franken.

Kultur

Sport



Prof. Dr. Josef Schrädler

56 Jahre

Stadtteil: Vötting

Beruf: Direktor Bayerische Staatsbrauerei
Weihenstephan

Ehrenamt: Stadtrat

◆ Mein Lieblingsrezept:

Minestra 'e coccìula – Fregola mit Arsellè (Venusmuscheln)

Zutaten (4 Personen):

1 kg frische Arsellè (Vongole veraci)
200 g Fregola, möglichst mittelgroß
300 g reife Tomaten (oder eine kleine Dose Tomatenstücke bzw.)
eine halbe Flasche Passato di pomodoro
(alternativ 4–5 getrocknete Tomaten)
1 Hand voll Blattpetersilie, 2 Knoblauchzehen
Olivenöl, Salz, (optional Fischfond)

Zubereitung:

Die Arsellè einige Stunden, besser über Nacht, in eine Schüssel mit leicht gesalzenem Wasser geben, damit sie den Sand, den sie evtl. noch enthalten, „ausspucken“. Die Petersilie und den Knoblauch klein hacken. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die Arsellè in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Öl oder Wasser erhitzen, bis sie sich öffnen. Die geöffneten Muscheln herausnehmen und in eine Schüssel geben, ungeöffnete wegwerfen. Das beim Öffnen ausgetretene Wasser gut durchsieben und beiseite stellen. In einem Topf etwas Öl erhitzen und darin die Petersilie und den Knoblauch andünsten. Die Tomaten dazu geben und etwa 10 Min. köcheln lassen. Die Fregola in den Sugo rühren und den Muschelsud sowie Wasser oder Fischfond (1/2 bis 1 Liter, je nachdem, wie flüssig die Suppe werden soll) dazu geben und alles aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Erst jetzt mit Salz abschmecken (Der Muschelsud ist schon sehr salzig!). Einen Teil der Arsellè mitsamt der Schale in den Topf geben, die restlichen Muscheln aus der Schale lösen und ebenfalls dazu geben. Je nach Größe der Fregola nochmals zwischen 10 und 15 Min. kochen, bis sie weich (al dente) ist. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen. Das Ergebnis soll etwas flüssiger sein als ein Risotto. Nochmals mit Salz abschmecken. Heiß servieren.

Kultur

Sport



Christian Stroschneider

43 Jahre

Stadtteil: Neustift

Beruf: Sozialversicherungsfachangestellter, tätig im Firmenkunden-Außendienst

Ehrenamt: CSU (Stellv. Ortsvorsitzender und Mitglied der Kreisvorstandschaft)
Freunde der Staatlichen Wirtschaftsschule Freising e.V. (2. Vorsitzender),
Ausbildungsoffensive Freising e.V. (Kassenprüfer),
Veteranen- und Soldatenverein Freising e.V.,
Wallfahrerverein Freising und Umgebung e.V.,
Stadtburschenverein Freising

◆ Mein Lieblingsrezept:

Bayerischer Entenbraten

Zutaten:

1 Ente, ca. 2,5 kg
2 Orangen
2 Äpfel
1 Zwiebel
¼ Liter Orangensaft
¼ Liter Apfelsaft
¼ Liter Rotwein
Thymian, Salbei, Beifuß, Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

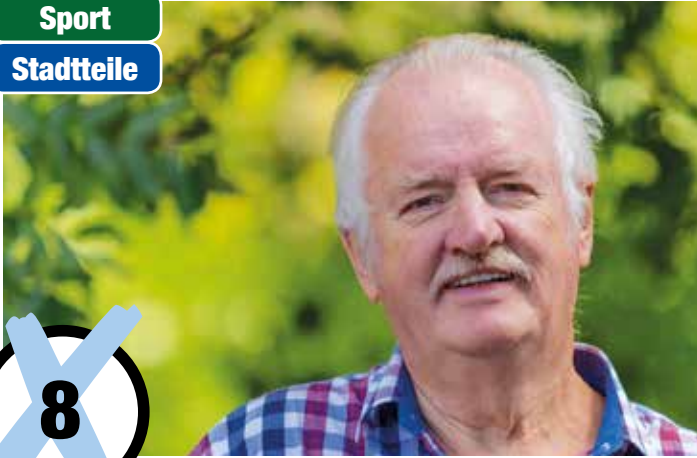
Ente waschen, Fett und Unterflügel abschneiden und von innen salzen. Zwiebel und Orange schälen in Würfel schneiden, Apfel ebenfalls in Würfel schneiden. Würfel aus Zwiebel, Orange und Apfel mit Kräutern und Gewürzen vermengen und Ente damit befüllen und verschließen.

Ente ca. 20 Min. dämpfen oder bei 200 °C im vorgeheizten Ofen angaren, danach bei max. 140 °C ca. 2,5 Stunden garen und alle 15–20 Min. übergießen. Für die Bräunung 15–20 Min. bei 180 °C zum Schluss nachgaren. 15 Min. ruhen lassen, Füllung entnehmen und dem Fond zugeben. Fett und Unterflügel anrösten, Zwiebel zugeben und mit Orangensaft, Apfelsaft und Rotwein ablöschen und eindampfen lassen, zum Schluss passieren und abschmecken, eventuell binden.

Als Beilage gibt es Kartoffelknödel.

Sport

Stadtteile



Anton Kürzinger

67 Jahre

Stadtteil: Pulling

Beruf: Selbstständiger Gas- und Wasser-Installateur-Meister seit 1985

Ehrenamt: Geschäftsführer beim CSU Ortsverband Freising, Stellv. Kreisvorsitzender Mittelstandunion Kreisverband Freising, 1. Schützenmeister der Schützengesellschaft Neu – Freising von 1903 e.V., Revisor beim Schützengau Freising Mitglied beim THW Förderverein Mitglied beim Partnerschaftsverein Freising

◆ Mein Lieblingsrezept:

Italienischer Salat mit Salzheringsfilet

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Kartoffeln
1 großer Apfel
5 mittelgroße Essiggurken
200 g gestiftelte rote Beete
400 g Salzheringfilet
100 g Salat Mayonaise

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden, den Apfel mit Schale in feine Streifen schneiden, die Essiggurken und rote Beete in feine Streifen schneiden, von den Salzheringsfilet die Haut abziehen und in feine Streifen schneiden.

Zum Schluss in einer Schüssel die Kartoffeln, Apfel, Essiggurken, rote Beete und Salzheringsfilet mit Mayonaise vermischen.

Sport

Umwelt



9

Florian Warmuth

45 Jahre

Stadtteil: Eichenfeld

Beruf: Leitung Abgeordnetenbüro Erich Irlstorfer

Ehrenamt: Kreisvorsitzender Bay. Landessport-Verband,
Jugendtrainer SG-Eichenfeld

◆ Mein Lieblingsrezept:

Krautwickerl

Zutaten (für 4 Personen):

1 mittelgroßer Kopf Spitzkohl oder Weißkohl, 2 Karotten
400 g gemischtes Hackfleisch, 2 Eier
1 alte Semmel, in etwas heißer Milch eingeweicht
1 EL fein gewiegte Zwiebeln, 3 EL fein gewiegte Petersilie
4 schöne Petersilienblätter, Majoran, Salz, Pfeffer, 3 EL Öl
¼ l Brühe, Holzspieße oder Zahnstocher

Zubereitung:

In einem Topf reichlich Salzwasser erhitzen. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen, mit einer Gabel aufspießen und kurz ins kochende Wasser halten. Jetzt kann man leicht sechs Blätter – ohne dass sie reißen – vorsichtig ablösen. Die Blätter waschen, die Blattrippen leicht abflachen und dann trocken tupfen. Den restlichen Spitzkohl für ein anderes Essen verwenden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

Für die Fülle aus dem Hackfleisch, den Eiern, der ausgedrückten Semmel, den Zwiebeln und den Kräutern einen Fleischteig herstellen. Zwei der mitgekochten Krautblätter hacken und unter die Füllung mengen, das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vier Blätter auf die Arbeitsfläche legen, ein schönes Petersilienblatt in die Mitte legen und ein Viertel der Fülle darauf verstreichen. Die Blattränder einschlagen, das Blatt aufrollen und mit Holzspießen feststecken.

Die Krautwickerl im heißen Öl in einem Schmortopf von allen Seiten anbräunen. Etwas Brühe und die Karottenscheiben dazugeben und zugedeckt etwa 30 Min. garen, Flüssigkeit nach Bedarf zugießen. Vor dem Servieren noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wohnen

Kultur

10



Lisa Schelzel

37 Jahre

Stadtteil: Lerchenfeld

Beruf: Teamleiterin im Notariat (Notarfachangestellte)

Ehrenamt: Beisitzerin im Vorstand des CSU-Ortsverbandes Freising,
Beisitzerin des Kreisverbandes des CSU-Kreisverbandes Freising,
Stellv. Vorsitzende des Ortsverbandes der Frauen Union Freising,
Stellv. Vorsitzende des Kreisverbandes Freising der Frauen Union

◆ Mein Lieblingsrezept:

„Spaghetti alla Lisa“

Zutaten:

150 g p. P. Rinderfilet
3 EL Tomatenmark
1 große Zwiebel
125 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 TL Rote Pfefferkörner
1 TL Grüne Pfefferkörner
2 cl Cognac
Salz, Pfeffer nach Bedarf
150 g p. P. Spaghetti

Zubereitung:

Spaghetti al dente kochen.
Rinderlende in Streifen schneiden, scharf in Rapsöl anbraten, danach aus Pfanne herausnehmen.
Tomatenmark nun in der Pfanne anbraten.
Rinderlendenstreifen zum Tomatenmark hinzugeben.
Zwiebeln hinzugeben, anschwitzen.
Pfefferkörner, Cognac ebenfalls in die Pfanne geben.
Mit der Sahne ablöschen.
Zum Würzen nun die Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Buon appetito

Familien

Verkehr



11

Christopher Bergmann

22 Jahre

Stadtteil: Lerchenfeld

Beruf: Betriebswirt im Speditionsgewerbe

Ehrenamt: Ortsvorsitzender Junge Union Freising

◆ Mein Lieblingsrezept:

Münchner Schnitzel

Zutaten (für 4 Personen):

4 Stück Kalbsschnitzel á 150 g

4 EL mitterscharfer Senf

4 TL Meerrettich

50 g Mehl

2 Eier

100 g Semmelbrösel

80 g Butterschmalz

Zubereitung:

Das Fleisch kurz kalt abspülen und gründlich abtrocknen. Daraufhin werden die Schnitzel dünn geklopft. Jeweils eine Seite wird mit Senf bestrichen, die andere mit Meerrettich. Danach werden die Fleischstücke zunächst durch Mehl und dann durch die zerschlagenen Eier gezogen. Anschließend werden sie in den Semmelbröseln gewendet. Die Butter wird in einer Pfanne erhitzt und die Schnitzel werden darin auf beiden Seiten goldbraun gebraten. Zum Schluss werden sie nochmal etwas mit Küchenpapier abgetupft.

Serviervorschlag:

Zu den Schnitzeln können Pommes Frites oder ein Kartoffel-Gurkensalat serviert werden.

Kultur

Gewerbe



12

Hans Nerb

57 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Jurist und Consultant im Bereich Anlagenbau für Brauereien

Ehrenamt: Mitglied im Vorstand des Historischen Vereins (früher auch im Vorstand des Archäologischen Vereins),
Vorstandmitglied im Förderverein der Freunde des Domgymnasiums, im Förderverein des Stadtarchives Freising und im Förderverein des Klosters Scheyern

◆ Mein Lieblingsrezept:

Boeuf à la mode

Zutaten (für 4 Personen):

1 kg Ochsenfleisch

Essigbeize

50 g Mehl

50 g Fett

1 Zwiebel

Salz

Essigbeize: 3 l Wasser, $\frac{1}{4}$ –1 l Essig je nach Belieben,
1 Zwiebel mit 4 Nelken, Zitronenscheiben, Salz, Pfefferkörner,
Lorbeerblatt, 1 Gelbrübe, 1 Sellerieknolle, 1 Petersilienwurzel,

Zubereitung:

Die Zwiebel wird mit den Nelken besteckt. Die Gemüse werden gewaschen und in Scheibchen geschnitten. Man lässt die Zutaten $\frac{1}{2}$ Stunde miteinander kochen, nach dem Auskühlen legt man das Fleisch hinein.

Je nach Bedarf kann man die Essigbeize scharf oder mild bereiten durch die entsprechende Essigzugabe.

Man legt das Fleisch 2 Tage in Essigbeize.

Bei der Zubereitung nimmt man das Fleisch heraus, lässt die Beize zum Kochen kommen, gibt dann das Fleisch hinein, bis es weich ist ($1\frac{1}{2}$ –2 Stunden). Inzwischen macht man aus Fett und Mehl eine dunkle Einbrenne, dünstet fein gewiegte Zwiebel mit, füllt mit Beize auf und würzt mit Salz nach. Das Fleisch wird in Stücke geteilt und nochmals in der Tunke aufgekocht.

Man reicht Semmel-, Kartoffelknödel oder Kartoffelnudeln als Beilage.

Umwelt

Familien



13

Dr. agr. Katharina Helmke

45 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Regionalleiterin Bayern, Umweltanalytik

Ehrenamt: Stellv. Vorsitzende des Ortsverbandes der Frauen Union Freising,
Beisitzerin des Kreisverbandes der Frauen Union Freising

◆ Mein Lieblingsrezept:

Kürbissuppe

Zutaten:

500 g Hokkaido Kürbis
250 g Pastinaken oder Petersilienwurzeln
2 Äpfel, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Zwiebel, 3 EL Butter, 250 ml Apfelwein
1 l Gemüsebrühe, 100 g Schlagsahne
Salz
Chiliflocken
Zimt und Piment (beides gemahlen)
2 EL Apfelgelee
Pfeffer aus der Mühle
frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Kürbis putzen, klein würfeln. Wurzelgemüse, Äpfel putzen, schälen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein hacken. Zwiebel abziehen, klein würfeln.
Ingwer und Zwiebelwürfel in Butter andünsten, Kürbis, Wurzelgemüse und Apfelstücke kurz mitdünsten, Apfelwein und Brühe angießen, Suppe zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
Sahne steif schlagen, mit Salz, Chiliflocken und je einer Prise Zimt und Piment würzen. Suppe pürieren, mit Apfelgelee, Salz, Pfeffer abschmecken und mit je 1 Klecks Sahne, Chiliflocken, Zimt, Piment und einigen Kräuterblättchen garniert anrichten.

Sport

Stadtteile



14

Werner Vogl

61 Jahre

Stadtteil: Lerchenfeld

Beruf: Privatier

Ehrenamt: Vorsitzender SV Vötting-Weihenstephan

◆ Mein Lieblingsrezept:

Rinderbraten

Zutaten:

- 1 1/2 kg Rinderbraten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 mittelgroße Zwiebel(n)
- 1/8 Liter Rotwein, trocken
- 1/4 Liter Brühe
- Salz und Pfeffer
- Senf
- 2 EL Öl

Zubereitung:

Den Braten mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Senf einschmieren.

Das Öl in einem Bratentopf erhitzen und den Braten von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren. Wenn der Wein fast reduziert ist, die Knoblauchzehen und die Zwiebeln dazugeben und mit anschmoren. Wenn sie leicht braun sind, die Brühe aufgießen.

Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze im geschlossenen Topf für 2 Stunden in den Backofen stellen. Zwischendurch immer wieder nachsehen und evtl. Wasser aufgießen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und andicken.

Dazu passen Kartoffelklöße und Rotkohl.

Kultur

Gewerbe



15

Armin Hölzl

46 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Software-Vertrieb

◆ Mein Lieblingsrezept:

Oberpfälzer Rezept Sößs Kraut (Süßes Kraut)

Zutaten:

1 kg junges Weißkraut

1 EL Zucker

1 mittlere Zwiebel

Salz

2 EL Essig

Kümmel

¼ Liter Flüssigkeit

Zubereitung:

Krautkopf säubern, vierteln und ohne Strunk hobeln, Zucker in Fett karamellisieren.

Zwiebel zerkleinern und andünsten. Dann mit dem Kraut vermengen und mit Kümmel und Salz würzen und dünsten. Essig und etwas Wasser dazugeben und im Kochtopf mit geschlossenem Deckel 45 Min. garen.

Dabei immer wieder mal Wasser zugeben.

Kurz vor Ende der Garzeit mit einem Teig aus 20 g Mehl und 20 g Butter binden.

Noch einmal kurz aufkochen und abschmecken.

Ideal zu Schweinebraten oder Fleischköchala und Erdäpfel

Sport

Verkehr



16

Dr. Claus Schertel

42 Jahre

Stadtteil: Vötting

Beruf: promovierter Biologe
(Qualitätsmanagement TUM)

Ehrenamt: Baseball Jugendtrainer Freising Grizzlies,
Baseball/Softball-Schiedsrichter,
Kinder-/Jugendbuchrezensionen
für pinselfisch.de

◆ Mein Lieblingsrezept:

Scharf-fruchtiger Brotaufstrich

Zutaten:

6 Frühlingszwiebeln
10 Datteln
Chilipulver
200 g Frischkäse

Zubereitung:

Zutaten im Mixer kleinhackseln und mit dem Frischkäse verrühren.

Kultur

Innenstadt



17

Florian Huber

33 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Sachbearbeiter im Qualitätsmanagement
am Flughafen München

Ehrenamt: Schriftführer Junge Union Freising

◆ Mein Lieblingsrezept:

Flo's Batzda

Zutaten (für 6 Personen):

200 g Weihenstephan Camembert

1 mittelgroße Zwiebel

125 g Weihenstephan „Die Streichzarte“ gesalzen

Salz

Pfeffer

Edelsüß-Paprika

Kümmel

Zubereitung:

Camembert grob würfeln. Zwiebel schälen und Hälfte der Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Andere Hälfte in feine Würfel schneiden. Weihenstephan „Die Streichzarte“ gesalzen mit den Schneebeesen des Handrührgerätes cremig rühren.

Zwiebelwürfel und Camembert unter die Buttermasse mischen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel abschmecken. Flo's Batzda in einem Schälchen anrichten, ca. 1 Stunde kalt stellen und vor dem Servieren mit Zwiebelscheiben und Paprikapulver garnieren. Dazu schmecken Laugenbrezeln.

Familien

Umwelt

18



Isabel Christen

42 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Orthoptistin
Yoga-Lehrerin

Ehrenamt: Stellv. CSU-Ortsvorsitzende,
Yoga-Stunden im Frauenhaus

◆ Mein Lieblingsrezept:

Belugalinsen-Salat mit Kürbiskernöl-Dressing

Zutaten (für 4 Personen):

200g Belugalinsen
150g Karotten
100g Frühlingszwiebeln
1 großer Apfel
40g dunkle Sojasauce
2 EL Balsamico
4 EL Olivenöl
2 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen in Wasser ca. 30 Min. gar kochen, abgießen und abtropfen lassen. Karotten mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und diese dann fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den Apfel ungeschält kleinwürfeln. Sojasauce, Balsamico, Olivenöl, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Alles miteinander vermischen und den Salat eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Verkehr

Stadtteile



19

Benedikt Schnürer

25 Jahre

Stadtteil: Pulling

Beruf: Abschleppwagenfahrer
KfZ-Mechatroniker für Nutzfahrzeuge

Ehrenamt: Aktives Mitglied Freiwillige Feuerwehr Pulling

◆ Mein Lieblingsrezept:

Szegediner Gulasch

Um beim Szegediner Gulasch den vollen Geschmack zu erzielen, sollte man Rosenpaprika verwenden. Er gilt als „Königspaprika“, und sein hoher Anteil an rotem Farbstoff gibt auch dem bei diesem Rezept mitverwendeten Sauerkraut ein „feuriges“ Aussehen.

Zutaten:

600 g Schweineschulter
300 g Zwiebeln
60 g Fett
10 g Rosenpaprika
1 Knoblauchzehe
500 g Sauerkraut
1/8 Liter saure Sahne
etwa Mehl, Salz, Kümmel, Dill

Zubereitung:

Das Fleisch grobwürfelig schneiden. Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln in Fett goldgelb rösten. Pfanne vom Feuer nehmen, Paprika einstreuen und mit etwas Wasser ablöschen. Das Fleisch, Salz, Kümmel und die zerdrückte Knoblauchzehe begeben und alles zusammen dünsten. Sobald das Fleisch nach etwa 30 Minuten halbgar ist, Sauerkraut einlegen und zusammen mit dem Fleisch weitere 30 Minuten dünsten.

Zum Schluß die mit etwas Mehl gut verrührte saure Sahne untermischen und einige Minuten ziehen lassen. Vor dem Anrichten mit frisch gehacktem Dill bestreuen.

Kultur

Innenstadt

20

Magdalena Poruba

25 Jahre

Stadtteil: Lerchenfeld

Beruf: Masterstudiengang für Caritaswissenschaft und wertorientiertes Management

Ehrenamt: Stellv. Orts- sowie stellv. Kreisvorsitzende in der JU Freising und Beisitzerin im Ortsvorstand der CSU Freising, Kreisvorsitzende des BDKJ Freising, stellv. Pfarrgemeinderatsvorsitzende, Lektorin und Kommunionhelferin in der Pfarrei St. Georg Freising, Kassenprüferin für das KBW Freising, Dekanatsratsvorsitzende für das Dekanat Freising, Mitglied im Diözesanausschuss des BDKJ München und Freising, Vorstandsmitglied im Diözesanrat München und Freising und Mitglied der Stadtkapelle Freising

◆ Mein Lieblingsrezept:

Schweinefilet in Currysauce mit Salzkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Schweinefilet, 12–15 Scheiben Speck (Bacon)
250 ml Schlagsahne, 200 g Crème Fraiche
ca. 20 g Tomatenmark, ca. 15 g Petersilie
1–2 EL Senf – Sorte nach Wahl, 2–3 TL Currypulver
Zucker, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Filet in ca. 2–3 cm dicke Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen sowie jeweils dünn mit Senf bestreichen. Jedes Medaillon nun mit einer Scheibe Speck umwickeln und mit der „Nahtstelle“ nach unten in eine Auflaufform legen. In einer Schüssel nun die Sahne mit dem Crème Fraiche, dem Curry, dem Tomatenmark und der Petersilie glattrühren und mit Pfeffer, Cayennepfeffer, etwas Salz und einer guten Prise Zucker abschmecken.

HINWEIS: Bitte keine fettreduzierten Produkte verwenden, sie haben einen zu geringen Fettgehalt, machen die Soße deshalb nicht sämig genug und können unter Umständen ausflocken.

Die Sahne-Mischung über die Medaillons geben und im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 20–25 Min. garen.

Dazu eignen sich Salzkartoffeln aber auch Reis oder Nudeln. Am liebsten esse ich dazu einen frischen, grünen Salat vom Freisinger Wochenmarkt. Als Getränk eignet sich am besten ein trockener Weißwein.

Wohnen

Gewerbe



21

Johannes Moosreiner

39 Jahre

Stadtteil: Neustift

Beruf: Architekt

◆ Mein Lieblingsrezept:

Rehrücken vom Kugelgrill

Zutaten:

Rehrücken

Salz

Olivenöl (ca. 8 EL)

2 Knoblauchzehen

Rosmarin, Thymian

Zubereitung:

Rehrücken waschen, ggf. Haut abziehen, mit Küchenpapier trockentupfen. Rehrücken mit fein gehacktem Knoblauch und Rosmarin in Olivenöl einlegen mit Aluminiumfolie abdecken und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Grill vorheizen. Zwei Temperaturzonen bilden. Temperatur sollte später in der Garzone höchstens 120 Grad betragen.

Rehrücken salzen und ca. 5 Min. in der höheren Temperaturzone rundherum anbraten. Danach bei max. 120 Grad je nach Größe ca. 30–45 Min. ziehen lassen.

Fleisch vom Grill nehmen und ca. 5 Min. in Aluminiumfolie ziehen lassen.

Rehrücken mit Kräuterbutter, Rosmarin und Thymian und Beilagen nach Wahl servieren.

Verkehr

Stadtteile

22



Walter Fuchs

63 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Angestellter

Ehrenamt: Veteranenverein (Vorstandsmitglied)

◆ Mein Lieblingsrezept:

Involtni à la Saltimbocca mit Sahnesoße

Zutaten:

- 4 Schweineschnitzel oder Kalbsschnitzel
- 120 g Rohschinken, in Scheiben
- 150 g Emmentaler, in Streifen
- 12 Salbeiblätter
- 200 ml Weißwein, trockener
- 200 ml Sahne zum Kochen (Panna da Cucina) oder
Crème fraîche
- 2 EL Mehl
- Olivenöl zum Braten, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Schnitzel zwischen Frischhaltefolie sehr dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salbei, dem Schinken und einigen Streifen Emmentaler belegen und aufrollen wie eine Roulade und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher fixieren.

Die Röllchen mit Mehl bestäuben oder in Mehl wenden und in heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Wein angießen und zugedeckt etwa 30 Min. schmoren lassen. Die Rollen öfter wenden und mit der Soße übergießen. Dann die Panna (Kochsahne) untermischen und weitere 15 Min. köcheln lassen. Wenn nötig, den ausgelaufenen Käse in der Soße verrühren oder die Soße durch ein Sieb streichen.

Der Salbeigeschmack und der austretende Käse geben der Soße bereits ihren Geschmack. Wer es würziger möchte, kann natürlich mit Salz und Pfeffer nachwürzen oder noch einige Salbeiblätter in die Soße geben und mitkochen.

Kultur

Umwelt

23

Katharina Maier

27 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Fachreferentin Erwachsenenbildung

Ehrenamt: Mitglied der Junge Union Freising,
Kolping und Kolpingjugend
Stellv. Vorsitzende des Diözesanrats
der Katholiken in der Erzdiözese München und
Freising,
Pfarrei St. Georg (Lektorin und
Sternsinger-Team),
Laienbühne Freising



◆ Mein Lieblingsrezept:

Semmelschmarrn

(nach dem Rezept meiner Uroma Elisabeth Hörger)

Zutaten:

3 alte Semmeln
300 g Rahm oder Milch
120 g Zucker
1 Vanilleschote
2 Eier
Salz
Butter

Zubereitung:

Die Semmeln in Schreibe von ca. 5 mm schneiden. Rahm, Zucker, das Mark der Vanilleschote, die Eier und eine Prise Salz verrühren und mit den Semmeln vermischen. Die Masse in einer Pfanne mit heißem Fett kurz anbraten und bei 180° im Rohr für 12 Min. backen. Danach in der Pfanne auf dem Herd fein stoßen und mit etwas Butter und Zucker karamellisieren. Mit Apfelmus servieren.

Sport

Stadtteile

24



Korbinian Sellmair

21 Jahre

Stadtteil: Eichenfeld

Beruf: Steuerfachangestellter

Ehrenamt: Jugendtrainer SG Eichenfeld

◆ Mein Lieblingsrezept:

Couscous

Zutaten:

250 g Couscous

2 Tomaten

2 kleine Gurken

5 Radieschen

2 Paprika

1 Karotte

ein halben Bund Petersilie

frische Minze je nach Belieben

Schafskäse je nach Belieben

Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Couscous ihrer Wahl wie auf der Verpackung vorgeschlagen aufkochen und auskühlen lassen. Während der Couscous kocht, ihre gewählten Zutaten waschen und kleinschneiden. Den auskühlten Couscous in eine Schüssel geben mit den zuvor klein geschnittenen Zutaten vermengen. Olivenöl und Balsamico, Salz und je nach persönlichem Schärfe empfinden klein gehackte Chillis hinzugeben. Als zusätzliches Gewürz können sie außerdem Petersilie und für den orientalischen Geschmack frische Pfefferminze hinzugeben. Zuletzt, auf den Salat, in kleine Stücke Schafskäse oder Fetakäse dazu geben und zu guter Letzt mit Frühlingszwiebeln toppen. Am besten schmeckt er, wenn man ihn noch mind. eine Stunde ziehen lässt.

Familien

Stadtteile



25

Deborah Walther

26 Jahre

Stadtteil: Attaching

Beruf: Studentin Rechts- und Wirtschaftswissenschaften

Ehrenamt: Rufbus Freising,
Nähen für Frühchen und Sternenbabys

◆ Mein Lieblingsrezept:

Flammkuchen

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Mehl
2 TL Olivenöl
100 ml Wasser
1 Prise Salz
Crème fraîche mit Kräutern
geriebener Käse
Zucchini
Paprika

Zubereitung:

Mehl, Olivenöl, Wasser und Salz gut vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Diesen anschließend mit einem Nudelholz dünn ausrollen.
Flammkuchen mit etwas Crème fraîche bestreichen, mit wenig Käse bestreuen, mit hauchdünnen Zucchinischeiben und Paprikawürfeln belegen.
Anschließend bei 220 Grad Ober-/ Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 8–10 Min. backen.

Innenstadt

Verkehr



26

Günther Fabian

45 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Diplom-Ingenieur Automobilindustrie

◆ Mein Lieblingsrezept:

Rinderbraten mit Bier

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Rindfleisch

1 Zwiebel

1 Möhre

1 Flasche Malzbier

1 Pck. Saucenkuchen (Pfefferkuchen)

Salz und Pfeffer

Zucker

Essig

Öl

Zubereitung:

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Öl von allen Seiten anbraten. Die klein geschnittene Möhre und die gehackte Zwiebel dazu geben und mit anschwitzen. Alles mit Bier ablöschen. Das Fleisch schmoren, bis es zart ist, wenn nötig, noch etwas Wasser dazu geben.

Danach das Fleisch aus der Sauce nehmen, den Saucenpfefferkuchen zerbröseln und in der Sauce durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig pikant abschmecken. Die Sauce entweder durch ein Sieb streichen oder mit dem Mixstab pürieren.

Das Fleisch wieder in die Sauce geben und mit Klößen und Rotkraut servieren.

Stadtteile

Familien

27



Marco Riedel

18 Jahre

Stadtteil: Tüntenhausen-Itzling

Beruf: Schüler

◆ Mein Lieblingsrezept:

Hackbraten mit Eierfüllung

Zutaten (für 8 Personen):

25 g durchwachsener Räucherspeck

2 Zwiebeln

1/2 Bund Petersilie

750 g gemischtes Hackfleisch

1 altbackene Semmel

1 Ei

Muskat

je 1/2 Teelöffel Rosenpaprika und Majoran

Salz

4 hartgekochte Eier

Zubereitung:

Speck würfeln, ausbraten, Zwiebelwürfel 5 Min. darin dünsten, zuletzt gehackte Petersilie 1 Min. mitdünsten, kalt stellen.

Hackfleisch mit in Milch eingeweichter und ausgedrückter Semmel, Ei, Muskat, Paprika, Majoran und Salz gut vermengen.

Zwiebel-Speck-Würfel untermischen. Kastenform mit gefetteter Alufolie auslegen. Die Hälfte vom Hackfleisch hineinfüllen, Eier in die Mitte legen und mit Hackfleisch auffüllen. Etwas andrücken. Bei 200 Grad ca. 35 Min. im vorgeheizten Backofen garen

Danach noch 20 Min. im Backofen ruhen lassen.

Serviervorschlag: Mit Buttergemüse und Kartoffelpüree oder kalt zu Mixed Pickles und Brot reichen

Stadtteile

Gewerbe



28

Marcus Mengel

37 Jahre

Stadtteil: Freising-Nord

Beruf: GFA-Controller (Sachbearbeiter)

Ehrenamt: Gewerkschaftsfunktionär

◆ Mein Lieblingsrezept:

Forelle in der Salzkruste

Zutaten (für 1 Person):

- 1 küchenfertige Forelle, 2 Bio Zitronen
- 1 Bund glatte Petersilie, 500 g grobkörniges Meersalz
- 2 Knoblauchzehen, 30 g Butter
- 4 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

Zubereitung:

Den Fisch mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann rundum mit Zitronensaft beträufeln. Den Backofen auf 200° vorheizen.

Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Den Fisch damit so füllen, dass der Fisch komplett mit der Petersilie gefüllt ist. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und auch in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Zitronenscheiben ebenfalls in den Fisch geben. Auf einem Backblech Alufolie ausbreiten, die Hälfte des Salzes auf der Folie verteilen. Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Salz bedecken. Den Fisch mit Alufolie zudecken und an den Rändern verschließen.

Den Fisch im heißen Backofen (mittlere Schiene, Umluft 180° oder Ober-/Unterhitze 200°) ca. 30 Min. garen, dann aus dem Ofen nehmen. Die Salzkruste vorsichtig mit dem Messerrücken aufschlagen und abnehmen.

Die Haut vom Fisch abziehen. Das Fischfleisch mit Löffel oder Fischmesser und Gabel vorsichtig von der Mittelgräte lösen. Für die weiteren Portionen die Mittelgräte von der Schwanzflosse her anheben und entfernen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln und zerlassene Butter.

Familien

Kultur



29

Dr. Carolin Adldinger

37 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Fachärztin für Neurologie, angestellt am Klinikum Freising

◆ Mein Lieblingsrezept:

Gedeckter Apfelkuchen

Zutaten:

500 g Mehl (halb Dinkel / halb Weizen)
1 TL Backpulver, 140 g brauner Zucker
2 Eier, 250 g Butter, 1 kg Äpfel
1 Päckchen Vanillepudding, 1 TL Vanillezucker
250 ml Apfelsaft, 2 cl Calvados
100 g Puderzucker
2 EL Apfel- oder Zitronensaft zum Bestreichen

Zubereitung:

Mehl mit Backpulver mischen und auf die Arbeitsfläche sieben. Zucker und Eier dazu geben, die Butter in kleinen Stücken darauf verteilen und alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ca. 1 Std. kühlen.

Die Äpfel schälen und würfeln, mit Vanillezucker mischen. Apfelsaft und Calvados erhitzen und Apfelwürfel darin andünsten und mit Vanillepuddingpulver binden.

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

$\frac{2}{3}$ des gekühlten Teiges ausrollen. Springform einfetten und den Teig hineingeben mit ca. 3 cm hohen Rand. Boden mehrmals mit Gabel einstechen und Apfelmasse darauf verteilen. Übrigen Teig ausrollen und die Apfelmasse damit bedecken. 25–30 Min. goldbraun backen.

Puderzucker mit Apfel- oder Zitronensaft verrühren und den warmen Kuchen damit bestreichen.

Umwelt

Familien

30



Regina Schertel

41 Jahre

Stadtteil: Vötting

Beruf: Kinderkrankenschwester

Ehrenamt: Elternbeirat Grundschule Vötting,
Kindergottesdienstteam St. Jakob, Vötting,
Kleidermarktteam Pulling,
Kleiderbasar Moosburg

◆ Mein Lieblingsrezept:

Ebly-Salat

Zutaten können je nach Geschmack abgewandelt oder verändert werden, schnell zubereitet zum Abendessen

Zutaten:

2-3 Tomaten

½-1 Gurke

1 Mozzarella

250 g vorgegarte Weizenkörner (z. B. Ebly)

Salz, Pfeffer, Essig und Öl

Zubereitung:

Die Weizenkörner 10 Min. in kochendem Wasser kochen, in der Zwischenzeit Tomaten und Gurken würfeln und in eine Schüssel geben. Den Mozzarella würfeln und auf einen Teller bereitstellen. Die gekochten Weizenkörner werden abgeschüttet und zum Gemüse gegeben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl angemacht. Zum Schluss den Mozzarella in die Schüssel geben und umrühren und es gibt einen herrlichen Salat, der sofort warm serviert wird.

Guten Appetit

Stadtteile

Kultur

31



Sabita Teredesai

42 Jahre

Stadtteil: Vötting

Beruf: Flugbegleiterin

Ehrenamt: Special Olympics Bayern

◆ Mein Lieblingsrezept:

Wellness-Müsli à la Sabita

Zutaten:

Dinkelflakes
Haferflocken
Chiasamen
Banane
Apfel
gepufftem Amaranth
Cranberries
Milch

Zubereitung:

Zutaten in eine MüsliSchale geben und mit Milch aufgießen.

Familien

Verkehr

32



Lars Reichert

26 Jahre

Stadtteil: Neustift

Beruf: Ausbildung zum Eisenbahner im Betriebsdienst
Fachrichtung Fahrweg

Ehrenamt: Beisitzer CSU-Ortsverband Freising

◆ Mein Lieblingsrezept:

Bolognese

Zutaten:

2 Karotten
1 Zwiebel
2 Stangen Sellerie
500 g gemischtes Hackfleisch
Rotwein
Brühe
Tomatenmark
Lorbeerblätter
Oregano
150 g Pancetta
25 g Butter

Zubereitung:

Zuerst Karotten, Sellerie und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Pancetta würfeln und in etwas Olivenöl und ca. 25 g Butter braten, dann das Gemüse mit braten (ca. 5 Min).
Als nächstes das Hackfleisch dazu geben und braten bis kein Wasser mehr austritt. Nun das ganze mit einem guten Glas Rotwein ablöschen und einkochen.
Zwei große Löffel Tomatenmark in der Brühe auflösen und in den Topf geben. Nun salzen, pfeffern und den Lorbeer hinzu geben.
Das ganze mindestens 2 Stunden auf ganz niedriger Stufe köcheln lassen. Mit Oregano abschmecken und servieren.

Kultur

Innenstadt

33



Dr. Gerhard Tropp

46 Jahre

Stadtteil: Neustift/Steinpark

Beruf: Leitender Angestellter in einem Versicherungs-konzern

Ehrenamt: Reserveoffizier,
Lektor in der Wieskirche,
Mitglied der CSU Grundsatzkommission

◆ Mein Lieblingsrezept:

Gegrillte Banane

Zutaten:

Bananen
Schokolade nach Wahl

Zubereitung:

Bananen (in der Schale) längs aufschlitzen und Schokolade hineingeben.

So auf den Grill bei hoher Hitze legen – wenn die Schale dunkel und die Schokolade geschmolzen ist in der Schale servieren und herauslöffeln.

Kultur

Stadtteile

34

Fabian Fellersmann

33 Jahre

Stadtteil: Freising/Nord

Beruf: Doktorand für Mittelalterliche Geschichte



◆ Mein Lieblingsrezept:

Süßkartoffelchili (vegan)

Zutaten:

1 kg Süßkartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Dosen schwarze Bohnen
1 Dose geschälte Tomaten, 2 Paprikaschoten
4 Knoblauchzehen und 1 Jalapeño-Chili, kleingeschnitten
Geräuchertes Paprikapulver (alternativ Rauchsatz oder
geräuchertes Chilipulver)
Salz, Chilipulver, Olivenöl, Tomatenmark

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel von etwa 2 cm Seitenlänge schneiden. Diese in einer Schüssel mit zwei EL Olivenöl, einem halben EL Salz, einem EL geräuchertes Paprikapulver und einem halben EL Chilipulver durchmischen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Süßkartoffelwürfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 20–25 Min. backen. Anschließend kurz abkühlen lassen. Währenddessen die Zwiebeln in Halbringe schneiden und mit drei EL Olivenöl in einer großen Pfanne andünsten. Paprikaschoten in Würfel schneiden und ebenfalls kurz andünsten. Die geschälten Tomaten kleinschneiden und mitsamt dem Saft in den Topf geben. Die Knoblauchzehen, die Jalapeño-Chili, etwa eine Tasse Wasser und zwei gehäufte EL Tomatenmark hinzugeben und köcheln lassen. Die Bohnen abgießen und ebenfalls in den Topf geben. Anschließend die fertigen Süßkartoffelwürfel hinzufügen. Mit Salz, und den übrigen Gewürzen abschmecken. Etwa 20 Min. köcheln lassen und die gewünschte Konsistenz durch Zugabe von Wasser bzw. Tomatenmark herstellen.

Kultur

Innenstadt



35

Dr. Matthias Reif

33 Jahre

Stadtteil: Lerchenfeld

Beruf: Bibliotheksreferendar

◆ Mein Lieblingsrezept:

Penne alla Matthias

Zutaten:

500 g Nudeln (Penne)
ca. 350g eingelegte getrocknete Tomaten
ca. 150 Erbsen aus der Dose
ca. 200g Zuckerschoten
1 Zwiebel
Balsamico-Essig (schwarz)
ca. 100g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Brühwürze, italienische Kräuter

Zubereitung:

Gesalzenes Wasser aufkochen lassen, Nudeln hinzufügen und al dente kochen.
Zeitgleich Zwiebel, eingelegte getrocknete Tomaten und Zuckerschoten klein schneiden.
In einer Pfanne mit Öl zerkleinerte Zwiebel goldgelb andünsten. Dann zunächst zerstückelte Zuckerschoten dazugeben und anbraten, schließlich auch getrocknete Tomatenstücke und Erbsen hinzufügen und etwas anbraten.
Pfannengemüse mit Salz, Pfeffer, Brühwürze und italienischen Kräutern würzen.
Abgetropfte Nudeln und Gemüse im Topf zusammenfügen.
Nach Belieben Balsamico-Essig und geriebenen Parmesan zugeben, bei Bedarf nachwürzen.

Wohnen

Innenstadt

36



Robert Gatringer

34 Jahre

Stadtteil: Attaching

Beruf: Angestellter in der (Öffentlichen) Verwaltung

◆ Mein Lieblingsrezept:

Toskanische Peperoncino-Suppe

Zutaten:

4 Paprika
4 Karotten
1 kleine Zucchini
1 kleine Tomate
1 Chilischote (je nach Bedarf)
1–2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Becher Schmand (200g)
 $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ Packung Kräuterfrischkäse (175 g = 100%)
evtl. etwas Olivenöl
Brühe (Brühwürfel)
Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Zunächst die Zwiebel mit etwas Öl andünsten. Dann die Paprika, Karotten, Zucchini, sowie die Tomate, die Chilischote und die Knoblauchzehen klein geschnitten in einen Kochtopf geben. Gut mit Wasser bedeckt solange gemächlich köcheln lassen bis die Karotten weich sind. Anschließend das Gemüse im Wasser mit einem Pürierstab pürieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Becher Schmand hinzugeben, den Kräuterexquis, das Öl und die Gewürzbrühe. Alles noch einmal mit dem Pürierstab vermischen.
Zur Verfeinerung kann Pfeffer und Muskatnuss, zum Strecken mit Wasser kann auch etwas Mehl beigegeben werden.

Guten Appetit!

Verkehr

Gewerbe

37



Arno Reichert

66 Jahre

Stadtteil: Vötting

Beruf: Flugkapitän a. D.

Ehrenamt: Kreisvorsitzender CSA-Freising,
Kassier CSU-Ortsverband Freising
Special Olympics Bayern

◆ Mein Lieblingsrezept:

Rumpsteak

Zutaten:

4 Rumpsteak(s)
6 EL Öl
1 mittelgroße Zwiebel(n)
1 Knoblauchzehe
1 kleine Tomate(n), aus der Dose
1 Chilischote
4 Oliven, schwarz
1 EL Essig
1 TL Oregano, gerebelt
1 Prise(n) Zucker
etwas Pfeffer, etwas Salz

Zubereitung:

Für dieses Steak sollte man eine Grillpfanne verwenden!
Das Fleisch waschen, trocken tupfen, pfeffern und mit 2 EL Öl einreiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Chilischoten sehr fein hacken. Oliven entsteinen und ebenfalls fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl andünsten. Tomaten, Chilischoten und Oliven zugeben, kurz schmoren, mit Salz, Essig, Oregano, Zucker und Pfeffer kräftig abschmecken und etwas einköcheln lassen. Steaks in einer Grillpfanne (oder einer schweren Pfanne) im restlichen Öl von jeder Seite 2–3 Min. bei hoher Temperatur braten. 1–2 Min. ruhen lassen. Fleisch mit der Sauce und Pommes frites oder einer Ofenkartoffel servieren.

Gewerbe

Innenstadt

38



Uwe Menzel

54 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Bereichsleiter verantwortlich für den regionalen Arbeitgeberservice Oberbayern Nord, dort auch Dozent für prüfungsgefährdete Auszubildende (Projekt der Bundesagentur für Arbeit und dem Beruflichen Fortbildungszentrum der Bayerischen Wirtschaft gGmbH)

◆ Mein Lieblingsrezept:

Lausitzer Buttermilchplinsen

Zutaten (für 4 Personen):

1 Liter Buttermilch
500 g Mehl
4 Eier
1 Päckchen Natron
Öl für die Pfanne
Verschiedene Füllungen

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer verrühren.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Plinsenteig portionsweise mit einer Kelle in die Pfanne geben und von beiden Seiten ausbacken.

Als Füllung bzw. Aufstrich eignet sich z. B. Apfelmus, Pflaumenmus, Marmelade oder einfach nur mit Zucker bestreuen.

Innenstadt

Gewerbe

39

Renate Thalhammer-Herrmann

50 Jahre

Stadtteil: Freising

Beruf: Bankdirektorin



◆ Mein Lieblingsrezept:

Überbackene Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet
15 Stück getrocknete Tomaten in Öl
200 ml Schlagsahne, 100 g Kräuterfrischkäse
125 g Mozzarella, 1 Knoblauchzehe
geriebener Parmesan, frische Basilikumblätter
Pflanzenöl zum Anbraten, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Mozzarella und getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe fein und die Basilikumblätter grob hacken.

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocknen und ggf. in gleich große Stücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Filets von allen Seiten ca. 5 Min. kräftig anbraten. Anschließend in einer gefetteten Auflaufform gleichmäßig verteilen.

In der gleichen Pfanne den Knoblauch und die Tomatenstücke andünsten, anschließend Sahne zugeben und kurz aufkochen und den Kräuterfrischkäse unterrühren und schmelzen lassen. Gehacktes Basilikum unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Soße über das Fleisch geben und mit dem Mozzarella und Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (180°C Umluft) ca. 20–25 Min. überbacken.

Guten Appetit!!

Familien

Gewerbe



40

Susanne Nerb

52 Jahre

Stadtteil: Freising-Nord

Beruf: Versicherungsfachwirtin

Ehrenamt: Stadträtin, Referentin für Kinder, Jugend und Familie,
Schöffin am Landgericht Landshut

◆ Mein Lieblingsrezept:

Süßkartoffelcurry mit Pilzen

Zutaten (für 4 Personen):

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
500g Süßkartoffeln, 1 Zucchini
2 rote Paprikaschoten, 100 g Pilze (z.B. Champignons)
2 EL Öl, 1 TL gemahlene Kurkuma
1TL gemahlener Kreuzkümmel, ca. ½ l Gemüsebrühe
Salz, Chilipulver, 200 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Die Zwiebel, den Knoblauch und die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze putzen, falls nötig trocken abreiben und je nach Größe ganz lassen oder in Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Die Süßkartoffeln, die Zucchinischeiben, Paprika und Pilze hinzufügen und die Brühe angießen. Mit Salz und Chilipulver würzen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze etwa 30 Min. köcheln lassen.

Das Curry vom Herd nehmen und den Joghurt unterrühren. Das Süßkartoffelcurry abschmecken, auf Schüsseln verteilen und mit Kräuterblättern garniert servieren.



Manuel Mück –

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
am 15. März 2020 entscheiden Sie, wer Ihr neuer Landrat im
Landkreis Freising sein wird.

Sie möchten mich ein wenig näher kennenlernen.
Mein Name ist Manuel Mück, bin im Jahr 1987 in Pfaffenhofen/Ilm geboren, lebe in Allershausen und leite dort zusammen mit meiner Familie unser Unternehmen, einen Tankstellenbetrieb mit einer KFZ-Werkstatt.

Seit 15 Jahren bin ich mit dem Eintritt in die CSU und Junge Union in der Politik engagiert und bin als CSU Ortsvorsitzender und stellvertretender JU Kreisvorsitzender aktiv. Im Jahr 2014 zog ich erstmals in den Gemeinderat von Allershausen, sowie in den Kreistag ein. Zugleich wurde ich Fraktionsvorsitzender im Gemeinderat und im Jahr 2018 habe ich den CSU-Fraktionsvorsitz im Freisinger Kreistag von Dr. Florian Herrmann übernommen.

Die Zukunftsthemen für den Landkreis Freising sind mir aus meiner Gemeinderats- und Kreistagstätigkeit nicht unbekannt. Diese Erfahrung möchte ich in meine Arbeit als Landrat

unser Landrats-Kandidat

einbringen und möchte mein überparteiliches Handeln die in meiner bisherigen Arbeit immer im Vordergrund stand fortführen. Denn alle Herausforderungen und Chancen können wir nur gemeinsam anpacken und meistern. Sei es in den Gremien oder mit den Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern. Hierzu baue ich auch auf die motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Landkreisverwaltung. Um für die Bürgerinnen und Bürger im Landkreis da zu sein.

Ich nenne einige mir besonders wichtige Themen:

- Verantwortungsbewusster Umgang mit der Mobilität
- Ein gutes Verhältnis zum Nachbar Flughafen, der Arbeitsplatzgarant für die Region ist.
Die 3. Start und Landebahn lehne ich strikt ab, mir sind die Auswirkungen bekannt, diese gilt es nicht weiter zu beflügeln.
- Bau des neuen Berufsschulzentrums in Freising
- Das Kreiskrankenhaus für die Zukunft rüsten.
- Errichtung von Personalwohnungen und einer Kindertagesstätte
- Förderung und Stärkung des Ehrenamts. Das Rückgrat der Gesellschaft

Damit wir diese Themen und die Zukunft für unseren Landkreis anpacken können, bitte ich für mich und die Kandidaten aus Freising, die sich engagiert für Ihre Stadt einsetzen, um Ihre Unterstützung bei der Wahl.

Ihr



Manuel Mück

MIESKES
machts!

**Jürgen Mieskes –
Unser OB-Kandidat**

15. März 2020

Liste 1
CSU 

Ortsverband Freising