

Deutschland isst bunt: Asiatischer Flammkuchen mit Karotten, Curry, Ingwer und Apfel (vegetarisch/ vegan)



Schon im August hat die liebe Conny von der Seelenschmeichelei eine wunderbare Aktion ins Leben gerufen: „[Deutschland is\(s\)t bunt. Ein kulinarisches Blog-Event für Weltoffenheit und Toleranz.](#)“ Im Sommer konnte ich daran noch nicht teilnehmen, denn ich hatte keine Küche, um bunt zu kochen. Aber heute möchte ich das nachholen, denn das Thema ist nach wie vor wichtig. Und ich finde, auch wenn wir Foodblogger über die schönen Dinge des Lebens und den Genuss schreiben, kann und sollte man auch mal politisch werden.



Seit Monaten wird viel gesagt und geschrieben über das Flüchtlingsthema. Oder „Flüchtlingsproblem“, wie es lieber genannt wird. Zweifelsohne läuft da mächtig was schief in der Welt, wenn so viele Menschen ihre Heimat aufgeben, ihre Familien und Freunde verlassen und ihr Leben skrupellosen Schleusern, kleinen Schlauchbooten und dem großen weiten Mittelmeer anvertrauen. Diese Menschen kommen in Europa an – sofern sie es so weit schaffen – mit nichts. Außer der Hoffnung auf ein besseres Leben, ein sichereres Leben: ohne Krieg, ohne Armut, ohne Chancen.

Viele Dinge machen mich wütend. Zuallererst die Tatsache, dass es in unserer Welt überhaupt nötig ist zu fliehen.

Dass immer mehr Menschen Krieg führen und andere ins Elend stürzen, um ihre Interessen durchzusetzen. Dass Menschen hungern müssen, während wir hier an jeder Ecke Essen im Überfluss haben und Supermärkte tonnenweise Lebensmittel in den Müll werfen, obwohl auch bei uns noch Leute dafür dankbar wären.

Dass die Politiker, die sogenannten „Volksvertreter“, nichts tun, um die Ursachen des „Flüchtlingsproblems“ zu bekämpfen. Sondern mit ihrer Außenpolitik zum Elend dieser Menschen beitragen, ja es oft mit verursachen und dann von „sicheren Herkunftsländern“ sprechen und viele Flüchtlinge wieder abschieben.

Dass Menschen in unserem Land sich von brauner Propaganda und Angstmache in den Medien beeinflussen lassen und Flüchtlinge ablehnen.

Am liebsten würde ich diesen Menschen entgegen schreien:

Wie verzweifelt müsstet ihr sein, um alles zurück zu lassen und ins Ungewisse zu gehen? Versetzt euch doch mal in deren Lage! Empathie, schon mal gehört?

Noch eure Eltern oder Großeltern haben auch Krieg erlebt, waren Flüchtlinge, waren arm, waren verfolgt! Fragt sie mal (wenn es noch geht), wie sie das erlebt haben!

Vor 70 Jahren war Deutschland ein ausgebombtes Land, hatten viele Menschen kein Dach mehr über dem Kopf, kein Hab und Gut mehr und nichts zu essen.

Wir haben verdammtes Glück, dass es uns heute so gut geht!! Dass unsere Generationen in dieser Zeit und in diesem Land geboren wurden und leben dürfen!

Und ich finde, wir haben die Pflicht, dieses Glück zu teilen! Es heißt doch immer, Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt. Also lasst uns teilen. Unser Essen, unsere Kleidung, unsere Herzlichkeit, unsere Offenheit, unsere Hilfsbereitschaft, unsere Neugier auf andere Menschen und Kulturen, unseren Reichtum in so vielerlei Hinsicht.

Demnächst werden bei uns, ein paar Häuser weiter in der Stadthalle, Flüchtlinge untergebracht werden. Ich hoffe, sie werden hier bei uns durchatmen können, zur Ruhe kommen und sich vor allem willkommen fühlen! Diese neue direkte Nachbarschaft kann für uns alle eine Chance sein und ich denke, die meisten hier teilen diese Ansicht – zum Glück. Dazu möchte ich meinen Teil beitragen.

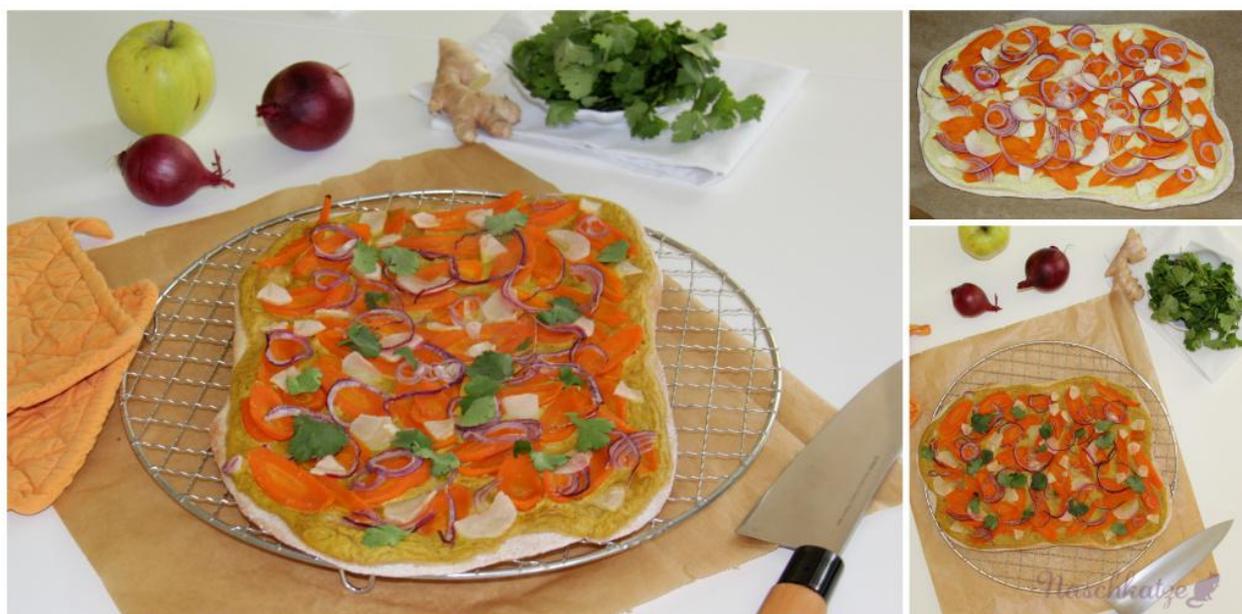


Bis

es soweit ist blogge ich diesen asiatischen Flammkuchen, ein

buntes crossover aus verschiedenen Küchen dieser Welt.
Denn Essen verbindet. Es öffnet Menschen für andere Küchen und Kulturen, bringt verschiedenste Leute an einem Tisch zusammen. Deutschland ist schon lange ein buntes Land. Wir essen Thailändisch, bevor wir ins Kino gehen, wir lieben sushi und Kebab, wir gehen zum Italiener oder Inder, wir kochen Ungarisches Gulasch, französische Quiche Lorraine und Asiapfanne.

Dieses Rezept ist mein Beitrag, mein kulinarisches Zeichen für Offenheit, für Toleranz, für ein herzliches Willkommen aller, die bei uns Sicherheit und Frieden suchen.



Für 4

Flammkuchen:

- 360 g Mehl
- 120 g (Dinkel)Vollkornmehl
- 4 TL Trockenhefe
- 260 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1TL Zucker
- 2 EL Olivenöl

- 450 g Karotten
- 1 TL Currypaste (oder 2 TL Currypulver)
- 100 ml Wasser

(1 EL Zucker)

300 g Soyade

[Nicht-Veganer nehmen am besten Schmand]

3 geh. TL Currypulver

Salz, Pfeffer

2 TL Stärke

1 EL frisch geriebener Ingwer

1 große rote Zwiebel

2-4 Äpfel

geriebener Gouda/ veganer Reibekäse

frischer Koriander

Die trockenen Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, das Wasser und das Öl dazu gießen und alles mit den Händen in ein paar Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort (am besten dem leicht erwärmten Ofen) 1 Stunde gehen lassen.

In dieser Zeit die Karotten schälen, die Enden abschneiden und dann mit einem großen Messer schräge Scheiben abschneiden. Eine Pfanne erhitzen, das Wasser und die Currypaste hinein geben und verrühren. Die Karotten in der Pfanne mit Deckel 10 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze dünsten. Dann den Deckel abnehmen und noch 5 Minuten dünsten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist und die Karotten noch etwas bissfest, also noch nicht ganz durch sind. Wer mag gibt einen Esslöffel Zucker darüber, lässt sie ein bisschen karamellisieren. Den Herd ausschalten und die Karotten etwas abkühlen lassen.

Die Soyade mit den Gewürzen verrühren und abschmecken.

Die Zwiebel in feinste Scheiben schneiden, die Äpfel eventuell schälen, vierteln und die Viertel in feine Scheiben schneiden.

Den Ofen samt Blech auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein großes Brett mit Backpapier belegen.

Den Teig noch einmal durchkneten, vierteln und jedes Viertel

mit etwas Mehl ganz dünn ausrollen. Den Flammkuchen auf das Backpapierbrett legen. Mit der Creme bestreichen, das Gemüse und Obst darauf verteilen sowie den geriebenen Gouda oder den veganen Käse.

Vom Brett in den Ofen aufs Blech gleiten lassen und 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Wenn man mag, den Flammkuchen vor dem Servieren mit Koriander bestreuen. [nurkochen]



Danke

, Conny, für diese Aktion und euch allen, die daran teilhaben, für eure bunte Kreativität und euer Engagement. Ich denke, wir werden viele wunderbare Rezepte sammeln, die unsere Welt noch ein bisschen bunter machen. Bunt rockt! Dagegen ist braun doch nur langweilig... =)

Habt eine genussreiche, bunte Zeit!

Eure Judith

Asia-Nudelpfanne (mit Steakstreifen oder vegetarisch/vegan mit Lupinenfilet)

Im Arbeitsalltag muss es oft schnell gehen. LECKER sollte es aber auch sein. Da hilft erfolgreich gleichnamige Zeitschrift, in der nicht nur unter der Kategorie „Für jeden Tag“ und „Blitzschnell“ feine Gerichte zu finden sind, die wirklich flott gezaubert werden können, sondern auch die „Pasta des Monats“ kann ein solches Rezept sein.

Heute habe ich zum zweiten Mal die Pasta des Monats November 2013 gekocht und bin immer noch schwer begeistert von der herrlich herzhaften asiatischen Komposition.



Da ich ein Fan saisonalen Kochens bin, finde ich dieses Rezept doppelt gut, denn es verwendet Brokkoli und Kohl, wobei man

auch variieren kann, und ansonsten hat man die Zutaten eigentlich fast alle immer im Haus, oder sollte das zumindest haben.



Das

braucht man für 4 Portionen:

400 g Brokkoli

1 Bund Lauchzwiebeln

3 kleine Paksoi (ersatzweise wird 1 kleiner Spitzkohl vorgeschlagen, ich habe Lauch genommen oder Karotte)

1-2 Knoblauchzehen

400 g Hüftsteak ODER Lupinenfilet (es geht sicher auch Tofu)

100 g Mie-Nudeln

80 g Cashewkerne

4 EL Öl, Pfeffer, Salz

1-2 TL Sambal Oelek

ca. 6-8 EL Sojasauce

Gemüse waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden bzw. den Brokkoli in kleine Röschen teilen.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Die Mie- Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Cashewkerne in der Pfanne oder dem Wok ohne Fett rösten und herausnehmen. 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch (oder die vegane Alternative) portionsweise darin 1-2 Minuten kräftig anbraten, mit Pfeffer und etwas Salz würzen und herausnehmen.

2 EL Öl erhitzen, Brokkoli einige Minuten unter Wenden braten, dann Paksoi zugeben und 2 Minuten mitbraten.

Dann Lauchzwiebeln, Knoblauch, Sambal Oelek und Sojasauce zugeben und alles aufkochen. Fleisch, Nudeln und Cashews unterheben und erhitzen.

Mit Soja und Sambal Oelek noch mal nach Belieben abschmecken.[nurkochen]



Ich habe etwas weniger Soja genommen als im Rezept, weil das leicht zu salzig wird. Das Gemüse habe ich vorgedünstet, weil ich keinen Wok habe und es so schneller geht und man nur noch alles in der Pfanne vermengen muss. Die Nudeln habe ich während des Dünstens im Gemüsesud gar ziehen lassen.

Hoffentlich schmeckt euch das Gericht so gut wie mir und vielleicht wandelt ihr es ja auch ein wenig ab und nehmt Gemüse, das ihr gerade da habt. Ich bin sicher, es ist mit fast allem lecker!

Genussreiche Momente wünscht euch
eure Judith

Die asiatischen Mie- Nudeln sind perfekt für ein schnelles Essen und solche Pfannen-Bratgerichte oder auch Suppen, weil man sie nebenbei in heißem Wasser in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen kann. Ich habe mir vorgenommen, nun immer welche im Haus zu haben, genau wie Miso- Paste. So hat man immer eine

Notfall- Suppen- Möglichkeit, die Wärme in wintermüde Knochen zaubert und sowohl Seele als auch Zunge herzhaft schmeichelt.