

# Flammkuchen mit Buchweizen, Spinat, Pilzen, Birne und Walnuss



Zurzeit hat ja Naschkater seine Experimentier-Phase in der Küche. Oft komme ich nach Hause und er hat irgendetwas Neues ausprobiert. Da stehen dann Smoothies im Kühlschrank oder Dosen mit Energiekugeln. Ein Topf wartet auf dem Herd oder eine Auflaufform. Finde ich super, denn dann muss ich mich mal nicht darum kümmern, was ich essen könnte. Zumal ich zurzeit so viel zu tun habe, dass Kochen und Experimentieren bei mir etwas kurz kommt.



Wenn ich an den Wochenenden mal nicht unterwegs bin, findet man mich aber natürlich in der Küche und da wir viel zu lange keinen Flammkuchen mehr hatten, habe ich ein neues Rezept

ausprobiert. Den Teig habe ich aus dem Buch „Pizza ohne Reue“ von Eva Fischer, beim Belag habe ich improvisiert, da wir weder Käse noch Schmand da hatten.

Ich muss sagen, durch die Hefeflocken wird die Sojamasse herrlich würzig und schmeckt auch leicht käsig. Zusammen mit den Zwiebeln, hat man dadurch direkt den typischen Flammkuchengeschmack, auf den dann noch frisches Gemüse und süßliche Birne oben drauf kommen – eine köstliche Kombination, wie wir finden.



**Für 2 Flammkuchen:**  
Teig:  
150 g Buchweizenmehl

150 g Dinkelmehl (Type 630)  
1 TL Trockenhefe  
20 g Öl  
1 Prise Zucker  
1 gestr. TL Salz  
150 ml Wasser  
Belag:  
250 g Sojagurt  
4 TL Hefeflocken  
1 große Zwiebel  
2 große Knoblauchzehen  
Öl  
Pfeffer, Salz  
2-4 Handvoll frischer Spinat  
2 große Champignons  
1 Birne  
Einige Walnüsse

Alle Zutaten für den Teig verkneten und zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Der Teig geht nur leicht auf, nicht wie normale Hefeteige.

Für den Belag die Zwiebel schälen, würfeln und in wenig Öl andünsten. Den Knoblauch schälen, hacken und zur Zwiebel geben. Wenn beides braun zu werden beginnt, den Herd ausschalten, den Sojagurt und die Hefeflocken dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, den Spinat waschen, klein zupfen und in einem Topf kurz zusammenfallen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Muskatnuss würzen.

Die Birne waschen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern.

Den Ofen mit Blech auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig halbieren und auf einem Backpapier hauchdünn ausrollen. Wer mag, schneidet den Rand noch hübsch zu (zum Beispiel mit einem geriffelten Teigrad).

Die Hälfte der Sojamasse darauf verstreichen, dann mit Pilzen,

Spinat, Birne und Walnüssen belegen. Jeden Flammkuchen samt Backpapier auf ein Blech gleiten lassen und ca. 15-20 Minuten backen.



Nun scheint ja endlich der Sommer Einzug zu halten und ich hoffe, ihr genießt das Wochenende in vollen Zügen und habt genussvolle Tage!

Eure Judith

---

## Herbstgenuss: Flammkuchen Feige Gorgonzola



Bis auf ein paar Ausrutscher macht sich unser Herbst ja noch immer wunderbar und beschenkt uns mit milden Tagen und viel Sonne. Am Wochenende waren meine Eltern zu Besuch und wir konnten beim Mittagessen in der Stadt draußen sitzen und sogar noch ein Eis im Freien genießen – wer würde das Ende Oktober erwarten? =)

Außerdem hat mein Pa uns ein wundervolles Regal in die

Abstellkammer eingebaut. Jedes Mal, wenn ich dieses Räumchen betreten musste, bekam ich die Krise, denn es war so voll und man konnte kaum die Füße setzen. Jetzt liebe ich es, in die Kammer zu kommen: So viel Platz und Stauraum für Vorräte – herrlich!



Ein kulinarisches Highlight meiner Woche waren die Feigen, die

eine Freundin aus der Pfalz mir mitgegeben hatte. Ich liebe Feigen über alles und freue mich immer sehr, wenn ich welche bekomme.

Dieses Jahr wollte ich damit mal etwas Besonderes machen, einen herbstlichen Flammkuchen nämlich. Feigen passen super zu Käse und was lag da näher als diese Kombination?

Ich muss gestehen, ich schwankte noch zwischen Blauschimmel und Ziegen(frisch)käse und denke, beides schmeckt genial. Im Endeffekt hatte ich dann aber mehr Lust auf Gorgonzola. =)



Für 2 Flammkuchen:

### **Teig:**

200 g Dinkelmehl  
100 ml Wasser  
2 EL Olivenöl  
1 gestr. TL Salz

### **Belag:**

2 rote Zwiebeln  
100-150 g Schmand oder Crème fraîche  
3-4 Feigen  
100 g Gorgonzola  
Pfeffer, Salz

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken oder der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 20 Minuten (im Kühlschrank) ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden, die Feigen waschen und in ebenfalls dünne Scheiben schneiden.

Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gorgonzola klein würfeln. Den Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Den Teig halbieren und jede Portion auf einem Backpapier dünn ausrollen.

Die Teigfladen mit Schmand bestreichen und mit Zwiebeln und Feige belegen. Gorgonzolawürfel darüber verteilen und die Flammkuchen im Ofen knusprig goldbraun backen, so etwa 15-20 Minuten.



Wer von euch hat das Glück, am Montag frei und somit ein

richtig langes Wochenende zu haben? Ich hoffe, ganz viele von euch! Aber auch wenn nicht: Nach dem Montag kommt ja noch mal ein zweites Wochenende in Form von zwei Feiertagen!

Egal wann und wie viel ihr frei habt – macht euch schöne, genussvolle Tage!

Eure Judith

♥ ♥ ♥

Falls ihr nach dem Flammkuchen noch nicht genug oder noch Feigen übrig habt, bietet sich eine [Feigencrostata](#) nach Jamie Oliver an – eine italienische Köstlichkeit, die aber auch mit anderen Früchten geht!

---

**Flammkuchen mit Rotkohl,  
Apfel und Bergkäse**



Letztes Wochenende gab es hier kein neues Rezept, denn Naschkater und ich waren unterwegs: auf der Plaza Culinaria in Freiburg, einer großen Genussmesse. Freitag Abend ging ich auf Kaperfahrt, denn ich half einem lieben Bekannten aus, dem [Lakritzpiraten](#). Machte das Spaß, mal wieder ein Genussmittel zu verkaufen und so viele nette Gespräche mit begeisterten Liebhabern der schwarzen Nascherei zu führen!

Samstag schlenderten Kater und ich dann gemeinsam über die Messe. Nachdem sie uns letztes Jahr sehr begeisterte, waren wir dieses Mal eher enttäuscht, denn nach unserem Eindruck gab es fast mehr zu trinken als zu essen und nicht mal die Foodtrucks waren wieder da. Ein anständiges Mittagessen mussten wir lange suchen. Am Ende wurde es ein Fischbrötchen und wir probierten uns munter an Ständen durch. Dafür haben wir aber diese Woche mal wieder was Feines gekocht bzw. gebacken.



Recht spontan gab es mal wieder Flammkuchen. Wir hatten noch ein Stück Rotkohl da und ich wollte diesen Rest endlich mal weghaben, bevor er uns austrocknete. Flammkuchen finde ich

hervorragend, um Reste zu verwerten, denn mit ein bisschen Kreativität kann man spannende neue Kombinationen kreieren. Der Kohl wird auf dem Flammkuchen teilweise sogar knusprig, wenn er dünn geschnitten ist. Das hat mich etwas überrascht, aber es war köstlich. Der fruchtige Apfel gibt Säure und der herzhaft Bergkäse passt perfekt zu dieser herbstlichen Variante.

Ich finde, solche Backofengerichte machen den kalten, dunklen Winter gleich ein bisschen erträglicher. Echtes Seelenfutter eben. =)

**Für 2 Personen:**

300 g Dinkelmehl

175 ml Wasser

4 EL Öl

Salz

100-130 g Rotkohl

1 großer Apfel

150 g Schmand

2 Knoblauchzehen

4 Ästchen frischer Thymian (Blättchen abgezupft)

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Gemahlener Kümmel

Salz

Bergkäse, frisch gerieben (Menge nach Belieben)

Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen. Den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen.

Den Rotkohl (am besten ein Viertel eines Kopfes verwenden) in ganz dünne Streifen schneiden. Den Apfel waschen und in dünne Spalten schneiden.

Den Schmand mit den Gewürzen und dem Thymian herzhaft abschmecken und den Knoblauch hinein pressen.

Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und diese mit etwas Mehl zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen, mit Schmand bestreichen und mit Kohl und Apfel belegen. Den Käse nach Belieben darüber

reiben.

Ca. 10-15 Minuten backen, bis der Teig knusprig und der Käse goldbraun ist. Heiß servieren. [nurkochen]



Ich wünsche euch genussvolle und erholsame Wochenend-Tage!  
Macht es euch schön.

Eure Judith

---

# 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.

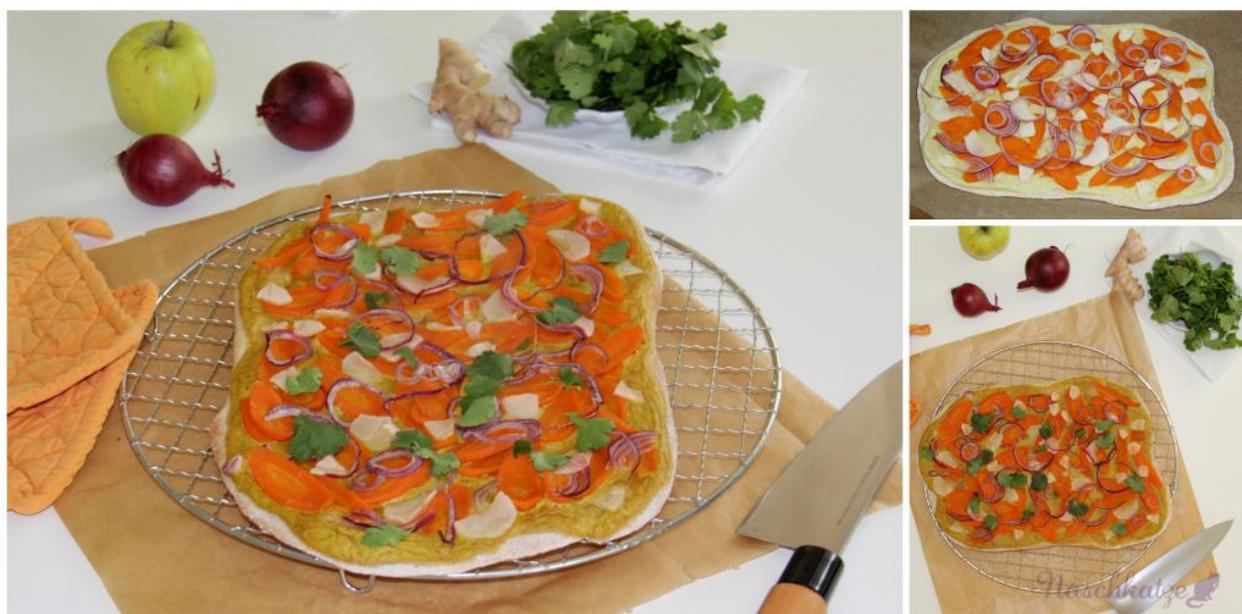


Bis

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

---

# Flammkuchen (vegan) mit Spinat & getrockneten Tomaten



„Früh

ling, ja du bist´s! Dich hab ich geschmeckt!“ möchte man da glatt rufen. Tut man aber nicht, weil man den Mund voll hat mit knusprigem Boden und saftig-herzhaftem Belag.

Flammkuchen geht immer! Und geht auch super vegan!

Deswegen schlage ich euch heute auf die Schnelle ein leckeres Rezept vor:

Flammkuchen, ganz saisonal mit frischem Spinat, der eine sehr leckere Geschmackssymbiose mit den würzigen getrockneten Tomaten eingeht und ganz ohne tierische Zutaten für formvollendetes Aromenfeuerwerk sorgt! Veganes Essen ist ja ein absoluter Trend. Vegane Koch- und Backbücher schießen aus dem Boden wie Pilze und da auch Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz immer mehr zunehmen, wird die vegane Ernährungsweise sicher weiterhin Thema bleiben.

Glücklicherweise bin ich nicht gezwungen, auf etwas zu verzichten.

Als leidenschaftliche Bäckerin und Naschkatze finde ich es aber trotzdem sehr interessant, Rezepte auszuprobieren, in

denen „normale“ Zutaten wie Eier in Kuchen ersetzt werden und es ist für mich auch spannend, wie „Ersatzprodukte“, beispielsweise veganer Soja-„Frischkäse“, schmecken, da ich ja immer gerne Neues ausprobiere.

Und da in meinem Freundeskreis einige Veganer oder zumindest Halb- Veganer sind, habe ich auch Gelegenheiten, solche für mich neue Dinge kennen zu lernen und zu kosten.

#### **Das braucht man:**

400 g Mehl, am besten 405er

$\frac{1}{2}$  Würfel frische Hefe

150 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Salz

100 ml Olivenöl

vegane Creme als Ersatz für Crème fraîche/ Schmand

frischen Spinat

2-3 rote Zwiebeln

getrocknete Tomaten in Öl

Salz, Pfeffer

(Knoblauch)

(veganen Käse)

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde machen. Die Hefe im warmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Salz und Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat waschen und die Stiele entfernen.

Die Zwiebeln fein schneiden und zusammen mit dem Spinat (und wenn man mag Knoblauch) in einer Pfanne kurz dünsten, bis das Grün zusammenfällt. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und beiseite stellen.

Backpapier auf zwei Bleche legen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Teig noch einmal durchkneten, vierteln und vier Fladen ausrollen. Fladen auf die Bleche legen, mit der Creme bestreichen, pfeffern und mit dem Gemüse und fein geschnittenen getrockneten Tomaten belegen.

Nach Belieben mit veganem Käse bestreuen und ca. 20 Minuten knusprig backen.[nurkochen]

Guten Appetit und genussreiche Momente wünscht euch eure Judith