

*Von Curries und Quiches
oder
„Dein Essen schmeckt mir immer besser“¹*

- Wir **müssen** aus gesundheitlichen und Klimaschutzgründen unseren Fleischkonsum reduzieren!
- Wir **müssen** regional und saisonal kochen!

ABER

- Fleischlos Essen ist nicht nur klimapolitisch sinnvoll. Es **muss** vor allem schmecken! Und wir **müssen** dabei auch an unser Portemonnaie denken!

Curry und Quiche, diese beiden „ausländischen“ Gerichte, die inzwischen in Deutschland heimisch geworden sind, erfüllen alle **Muss**-Aufforderungen!!!!

Irgendwann kam ich auf die Idee verschiedene Kombinationen in einer Suchmaschine einzugeben und entdeckte: man kann je nach Jahreszeit mit fast allem ein Curry zubereiten. *Beispiele:* Gemüse Curry, Kichererbsen Curry, Kürbis Curry, Linsen Mangold Curry, Linsenkokos Curry, Rote Beete Curry, Spargelcurry, Spitzkohl Curry, Süßkartoffel Ananas Curry, Zucchini Curry ...

Und dasselbe gilt für Quiche *Beispiele:* Champignon Lauch Quiche, Spargel Quiche, Gemüse Quiche (quer durch den Garten, den Markt oder den Kühlschrank), Lauch Quiche, Ratatouille Quiche, Rosenkohl Quiche, Spinat Quiche, Tomaten Quiche, Zwiebel Quiche und, und, und...

Tipp1 Alternative Suchmaschine zu google: <https://www.startpage.com>

Tipp2 Mein noch nicht patentiertes Rezept für den Mürbeteig für die Quiche:

- 70 gr Vollkorn Dinkelmehl
- 50 gr normales Dinkelmehl
- 30 gr Buchweizen Mehl
- 25 gr Hirse Flocken
- 25gr Erdmandelflocken
- 100gr Butter
- Ein halbes Dijonsenfglas kaltes Wasser
- Eine Prise Salz

Alle Zutaten außer der Butter und dem Wasser in eine Schüssel geben. Die Butter, die eine Stunde bei Zimmertemperatur etwas weich geworden ist, mit einer Gabel in die Mehlmischung einkneten und dabei auch das halbe Glas Wasser eingießen. Alles mit der Hand kneten. Eine Stunde ruhen lassen, ausrollen und bei 200 Grad Celsius 20 Minuten ohne Zutaten im Ofen backen. Dann weitermachen, wie im Rezept oder nach Fantasie.

Von Evelyne Augis, B90/Grüne Bremen KV-NO Ideenwettbewerb „Ernährungswende“, 3. Juni 2021

¹ Dieser Satz stammt von einem eingefleischten Fleischesser, der seit ein paar Monaten drei bis vier Mal die Woche, „verwandtschaftsmäßig“ meiner vegetarischen Küche ausgesetzt ist! Doch nur alles eine Frage der Gewohnheit?