



So weit der Fluss uns trägt

SCHMÖKERN & SCHMAUSEN

Shelley Read lebt seit fünf Generationen mitten in den rauen Elk Mountains in Colorado. Sie ist tief verwurzelt in ihre Umgebung, was auch »So weit der Fluss uns trägt« immens geprägt hat. Deshalb reisen wir diesmal kulinarisch nach Colorado – in einen State, dessen Küche stark von der des angrenzenden States New Mexico beeinflusst ist.

Unser Frühstücksmenü

Denver-Sandwich

traditionell gefülltes Denver-Omelett zwischen zwei Toast-Scheiben

Pfirsich-Joghurt

Pfirsich-Spalten auf Joghurt mit Mandelstiften

Hinweis: Die Rezepte sind für eine Person ausgelegt. Möchtest du für mehr Personen kochen, benutze für die Zubereitung vom Omelette mehrere Pfannen gleichzeitig. Alternativ kannst Du die Omelettes auch nacheinander zubereiten.

MÄDELS, DIE LESEN.

Schmökerrunde

EINKAUFLISTE

für das Denver-Sandwich:

- Räuchertofu
- geräuchertes Paprikapulver
- grüne Chilischote
- grüne Paprika
- Schnittlauch
- Kichererbsenmehl
- Kala Namak
- Toastbrot

für den Pfirsich-Joghurt:

- Mandelstifte
- Kokosjoghurt
- ggf. Zitronenmelisse
- 1 bis 2 Pfirsiche

Was du vermutlich zuhause hast:

- Salz & Pfeffer
- Olivenöl
- 1/2 Zwiebel
- 2 Eier
- 100 ml Pflanzenmilch
- 2 TL Hefeflocken
- 1/4 TL Backpulver
- ggf. Ketchup
- Vanillezucker





DENVER-SANDWICH

Als Eisenbahn-Gesellschaften im 19. Jahrhundert überall in den USA Gleise verlegten, kochten oftmals chinesische Köch*innen für die Arbeiter*innen. Vermutlich hat eines der **Nationalgerichte Colorados**, das nach der Hauptstadt benannte Denver-Omelette, deshalb seine Wurzeln in einem ursprünglich chinesisches Gericht: **Egg Foo Young**, ein Omelette voller Gemüse und Umami-Noten. Im heutigen Denver-Omelette sind jedoch nur noch leichte Anklänge der eigentlichen Herkunft zu finden – zu stark ist der Einfluss der **Küche New Mexicos** auf die Küche Colorados.

Mittlerweile wird das **Denver-Omelette** traditionell mit Zwiebel, Schinken, grüner Paprika und grünen Pueblo-Chilischoten zubereitet. Die grünen **Pueblo-Chilis** sind in Colorado in so gut wie jeder Mahlzeit zu finden und haben einen immensen Einfluss auf die Kultur des US-amerikanischen Südwestens. Auch in unserem Denver-Omelette darf grüne Chili nicht fehlen, passe die Menge aber gern nach deiner persönlichen Schärfetoleranz an. Außerdem machen wir im Handumdrehen aus dem Denver-Omelette das klassische **Denver-Sandwich**, indem wir unser gefülltes Omelette zwischen zwei Toastscheiben packen. Und zu guter Letzt verzichten wir natürlich auf sämtliche tierische Produkte und greifen stattdessen zu Räuchertofu, Hefeflocken und einem **Kichererbsenpfannkuchen** als Ersatz für das Omelette.

DENVER-SANDWICH

40 g Räuchertofu trocken tupfen und fein zerkrümeln. Mit Salz, Pfeffer und 1/2 TL geräuchertem Paprikapulver vermengen. Eine kleine grüne Chilischote in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze etwas Olivenöl erhitzen und Räuchertofu sowie Chili darin goldbraun-knusprig braten.

In der Zwischenzeit eine halbe Zwiebel und 1/4 grüne Paprika fein würfeln. Etwas Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Zwiebel- und Paprikawürfel zum knusprigen Tofu dazugeben und bei niedriger Hitze andünsten.

Währenddessen 80 ml Pflanzenmilch, 45 g Kichererbsenmehl, 1 TL Hefeflocken, 1/4 TL Backpulver, 1/4 TL geräuchertes Paprikapulver, 1/4 TL Kala Namak und den Schnittlauch mit einem Schneebesen verrühren.

Das Gemüse mit dem Tofu aus der Pfanne nehmen. Eventuell noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben, dann die Kichererbsenmasse hineingießen und 1 TL Hefeflocken darüber streuen. 2 bis 3 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht durchgebacken ist. Das Omelette wenden und die Füllung darauf verteilen. Das Omelette zusammenklappen: Erst halbieren, dann die Hälfte noch einmal zusammenklappen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und das Omelette noch einmal kurz braten.

Zwei Scheiben Toastbrot toasten und das Omelette auf eine der Scheiben legen. Ggf. etwas Ketchup darüber geben, dann die andere Toastscheibe darauf legen und das Sandwich diagonal durchschneiden.





PFIRSICH-JOGHURT

Im 19. Jahrhundert vertrieben Kolonisatoren das Volk der **Ute** von ihrem Land und errichteten die Stadt **Palisade**. Sie erkannten schnell, dass die nährstoffreiche Erde, heißen Tage und kalten Nächte perfekte Wachstumsbedingungen für Pfirsiche bieten würden. Es fehlte jedoch das Wasser – und so bauten sie kurzerhand einen Kanal vom **Colorado River**, um das Land zu bewässern. Im Jahr 1882 wurde der erste Pfirsichbaum gepflanzt. Heute ist die Stadt berühmt für ihre zuckersüßen, reifen Pfirsiche, die sogar auf einem jährlich stattfindenden **Pfirsich-Festival** gefeiert werden.

So geht's:

2 EL Mandelstifte in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett leicht anrösten. 200 g Kokosjoghurt mit etwas Vanillezucker verrühren. Ggf. einige Blätter Zitronenmelisse fein hacken und unterrühren.

1 bis 2 Pfirsiche waschen, abtrocknen, halbieren, entsteinen, in Spalten oder Stücke schneiden und zusammen mit den abgekühlten Mandelstiften auf dem Joghurt anrichten.