

heute gibt es...

Panzanella croccante

Zutaten:

- 140g Brot vom Vortag z.B. Ciabatta
- ca. 180g reife Cherrytomaten
- 1 große rote Zwiebel
- 125g Mozzarella
- 60g schwarze, entsteinte Oliven
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- Olivenöl
- Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.
2. Das Brot in etwa 2x2cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und für 10-15 Minuten im Backofen goldbraun rösten.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel in ca. 2-3 mm dicke...

[auf meinem Blog weiterlesen\]\]> https://heute-gibt.es/panzanella-croccante/feed/](https://heute-gibt.es/panzanella-croccante/feed/) 1 Insalata di verdure grigliate – sizilianischer Salat zur Grillparty <https://heute-gibt.es/insalata-di-verdure-grigliate/> <https://heute-gibt.es/insalata-di-verdure-grigliate/#respond> Fri, 21 Aug 2015 10:30:44 +0000 <http://heute-gibt.es/?p=3236> Sizilien, meine zweite Heimat – da befinde ich mich gerade. Genauer gesagt sitze ich in diesem Augenblick bei angenehmer Temperatur auf dem Balkon meiner Eltern mit Meeresblick. Innerhalb von wenigen Tagen habe ich gefühlt tausend Mückenstiche und einen leichten Sonnenbrand bekommen. Wir ernähren uns hier – wie ihr euch vielleicht auch denken könnt – alles andere als lowcarb. Man möchte ja schließlich auch nicht, dass Oma, Tanten und andere Verwandte beleidigt sind, wenn man sizilianisches Gebäck und andere landestypische Leckereien abschlägt, nicht wahr?

<https://heute-gibt.es/insalata-di-verdure-grigliate/feed/> 0 Granatapfel-Couscous – ein schnelles und einfaches Gericht <https://heute-gibt.es/granatapel-couscous/> <https://heute-gibt.es/granatapel-couscous/#comments> Fri, 29 May 2015 10:00:06 +0000 <http://heute-gibt.es/?p=3032> Stundenlang in der Küche stehen um ein aufwendiges Gericht zu kochen. Für viele eine Horrorvorstellung, für mich eher ein Vergnügen. Zumindest ist das so, seit wir nach einer größeren Renovierungsaktion den Koch- und Essbereich komplett erneuert haben. Nachdem ich über 5 Jahre in einer Mini-Küche mit gerade mal 1 Meter Arbeitsfläche – oder besser gesagt zweimal 50cm – kochen musste, besitze ich seit Ende Dezember meine absolute Traumküche: offen und mit VIEL Platz! Wenn ich meinen Lieblingsort in unserem Haus nennen müsste, dann wäre es mittlerweile mit Sicherheit die Küche. Die Planung hat mir riesigen Spaß gemacht – bei Gelegenheit kann ich dies falls erwünscht näher erläutern – und mit dem Ergebnis bin ich total zufrieden.

Trotzdem gibt es Tage, da hat man kaum Zeit oder möchte nicht ewig in der Küche stehen. Die perfekte Lösung? Ganz klar: Pasta. Da ich aber meine komplette Kindheit über jeden Tag Pasta in verschiedenen Variationen hatte, habe ich irgendwann nach einer Alternative gesucht. Und ich habe sie gefunden: Couscous! Wer noch nie damit gekocht hat sollte dies unbedingt tun. Es ist einfach und

es geht schnell – sogar meist schneller als ein Pastagericht.

<https://heute-gibt.es/granatapfel-couscous/feed/ 8> Orientalischer Möhrensalat

<https://heute-gibt.es/orientalischer-moehrensalat/>

<https://heute-gibt.es/orientalischer-moehrensalat/#comments> Sun, 22 Feb 2015 13:30:14 +0000

<http://heute-gibt.es/?p=2735> Geht ihr auch wöchentlich bzw. ab und zu auf den Wochenmarkt in eurer Stadt? Ich lasse mich dabei gerne vom saisonalen Angebot inspirieren und entscheide so spontan, was es die Tage darauf bei uns zu essen gibt. Immer wieder liest man in Zeitschriften, dass man aus organisatorischen und finanziellen Gründen lieber einen Wochenplan erstellen soll. Dies habe ich in der Vergangenheit schon versucht und festgestellt, dass es nichts für mich ist. Wie ist es bei euch so? Plant ihr eure Woche vor oder entscheidet ihr beim Einkaufen spontan?

In den Wintermonaten fällt mir die Auswahl an Gemüse jedoch sehr schwer, da das Angebot an mediterranen Gemüsesorten eher spärlich ist. Oft sehe ich mich mit Knollen und Wurzeln konfrontiert, die ich von zuhause nicht kenne. Die Zubereitung von Suppen habe ich mir im Laufe der Jahre angeeignet, aber schließlich will man sich nicht täglich von Suppe ernähren.



Als ich mich beim letzten Wochenmarktbesuch umgeschaut habe, entdeckte ich neben den gewöhnlichen Karotten auch violette, die ich bisher nie verwendet hatte, mich aber farblich sehr ansprachen. In meinem Kopf entstand eine vage Idee für einen orientalisch angehauchten Salat. Deshalb wurden die unterschiedlichen Karottensorten mitgenommen und farblich durch die helle Pastinaken ergänzt. In der Küche angekommen machte ich mich dann an die Zubereitung dieses leckeren Salates:

[auf meinem Blog weiterlesen](#)]]> <https://heute-gibt.es/orientalischer-moehrensalat/feed/ 2> Pfirsich-

Feta-Salat – ein Gastbeitrag von den „Kochpsychiatern“ <https://heute-gibt.es/pfirsich-feta-salat/>

<https://heute-gibt.es/pfirsich-feta-salat/#comments> Tue, 05 Aug 2014 06:30:13 +0000

<http://heute-gibt.es/?p=2357> Hallo zusammen, tretet ein, wir haben nämlich ganz besonderen Besuch. Ich habe mir für meine kurze Sommerpause wieder einen Gast eingeladen, bzw. dieses mal sind es gleich zwei. Birgitt und Michael schreiben üblicherweise auf dem Blog „[Die Kochpsychiater](#)“ und ich durfte sie bei einem Bloggertreffen kennenlernen. Ihre heutige Sitzung halten die beiden hier und sie haben sogar etwas ganz leckeres mitgebracht ☐

Hallo miteinander, schön, dass ihr auch hier seid! Wir sind die Kochpsychiater.

Wie, ihr kennt uns noch nicht?! Ah, wir verstehen, ihr wart noch nie beim Psychiater. Macht nichts, denn irgendwann ist es halt immer das erste Mal.

Und so könnt ihr heute eure erste, ganz entspannte Kochpsychiater-Therapie-Stunde, bei uns auf der Couch genießen.

Wir also, sind die Kochpsychiater mit eigener Küchenpraxis im Schwabenlände.

Auf unserem Blog geben wir euch in humorvoller Weise einen Einblick in unseren alltäglichen Küchenwahnsinn.

Sind wir ein bisschen durchgeknallt? Nun ja, manchmal vielleicht. Ein Blog als Herr und Frau Doktor Kochpsychiater zu führen erscheint schon etwas schräg, zugegeben. Anders als andere Foodblogs ist unsere Küchen-Praxis auf jeden Fall.



Manchmal, wenn wir den Kopf zum Haus hinausstrecken, dann duftet es bei uns nach Schokolade, denn wir wohnen sozusagen in einer Schokoladenstadt ☺. Das passt zwar irgendwie, wenn man Food-Blogger ist, aber morgens um...

[auf meinem Blog weiterlesen](#)]]> <https://heute-gibt.es/pfirsich-feta-salat/feed/> 2 Rote-Bete-Salat mit Mango <https://heute-gibt.es/rote-bete-salat-mit-mango/>
<https://heute-gibt.es/rote-bete-salat-mit-mango/#comments> Sun, 23 Mar 2014 08:00:53 +0000
<http://heute-gibt.es/?p=2032> Einen wunderschönen Sonntag!

Es ist wieder soweit: Heute gibt es etwas aus der „Nicht-Nachtisch-Kategorie“. Ich muss zugeben, dass die Rezepte auf meinem Blog in letzter Zeit sehr süßlastig gewesen sind. Und das während der Fastenzeit! Zum Glück faste ich nicht und kann deshalb ohne schlechtes Gewissen von den süßen Leckereien probieren.



Aber kommen wir zurück zum heutigen Gericht: Rote-Bete-Salat mit Mango. Wahrscheinlich werden die Meisten spätestens jetzt diesen Beitrag weggeklickt haben, denn Rote Bete gehört neben Rosenkohl zu den unbeliebtesten Lebensmitteln. Viele Menschen machen einen großen Bogen um beide Gemüsesorten, was ich selbst nicht wirklich verstehen kann.



Falls du noch am Lesen bist: Es freut mich, dass du – ich nehme mal an, dass es so ist – auch unter den Liebhabern dieser Gemüsesorte bist. Ich kann dir versichern, dass dieser Salat richtig lecker schmeckt und nicht unbedingt zu den Klassikern gehört. Aber vielleicht ist genau DAS das besondere daran!?

Das ursprüngliche Rezept, welches ich etwas verändert habe, stammt aus der Zeitschrift „deli“ (1/2012).

Rote-Bete-Salat mit Mango

Zutaten: (für 4-6 Personen)

- 500g Rote Bete (fertig gegart, vakuumiert)
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 5 EL Weißweinessig
- 4 EL Rapsöl
- 1 reife Mango
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Rote Bete und Äpfel schälen, in feine Stifte raspeln und in eine Schüssel...

[auf meinem Blog weiterlesen\]\]> https://heute-gibt.es/rote-bete-salat-mit-mango/feed/](https://heute-gibt.es/rote-bete-salat-mit-mango/feed/) 5