

heute gibt es...

Vegetarische Gemüsetarte

Zutaten: (Tarteform, 22cm Durchmesser)

- 250g Mehl
- 3 Eier
- 160g weiche Butter
- 2 kleine Zucchini
- 200g Cocktailtomaten
- 150g Brokkoliröschen
- 200g saure Sahne
- 2 EL Schlagsahne
- 150g Ziegenkäse (Rolle)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung:

1. Mehl, ein Ei, Butter und eine Prise Salz mit den Knethaken des Rührgerätes / der...

[auf meinem Blog weiterlesen](#)]]> <https://heute-gibt.es/vegetarische-gemuesetarte/feed/> 6 Zucchini-Omelette <https://heute-gibt.es/zucchini-omelette/> <https://heute-gibt.es/zucchini-omelette/#respond>
Sat, 02 Nov 2013 19:00:01 +0000 <http://heute-gibt.es/?p=1133> Herzlich willkommen im November ☐ Die Weihnachtszeit steht schon quasi vor der Tür. Ich freue mich schon jetzt auf das Backen von Plätzchen, die Weihnachtsdekorationen, die tollen Weihnachtsmärkte – der bei uns in Esslingen am Neckar ist übrigens sehr zu empfehlen ☐ – und alles was dazugehört. So, nun denkt ihr wahrscheinlich, dass es bei mir heute etwas weihnachtliches gibt. Da habt ihr euch aber geirrt, denn in meiner Küche muss die Weihnachtsbäckerei noch ein bisschen warten. Schließlich gibt es noch so viele tolle Sachen, die man mit Herbstgemüse anstellen kann. Naja, Zucchini zähle ich zwar nicht zu den Herbstgemüsen, aber es gehört ja zur Kürbisfamilie, dann passt es wieder mit der Jahreszeit ☐

Das heutige Rezept geht eigentlich ganz schnell, ist nichts Kompliziertes und wahrscheinlich auch vielen bekannt. Aber muss es unbedingt immer außergewöhnliche und extravagante Sachen auf einem Blog geben? Persönlich finde ich: Nein, denn oft schmecken die einfachsten Gerichte doch am Besten.

Falls ihr also mal abends auf Kohlenhydrate verzichten wollt oder ihr einfach mal Lust auf ein leckeres Zucchini-Omelette habt, hier hätte ich ein Rezept für euch:

Zucchini-Omelette

Zutaten: (für 1 Portion)

- 1 kleine Zwiebel
- 100g Zucchini
- 15g Butter
- 2 Eier
- 1 Stängel frische Petersilie

- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, Zucchini waschen, beides je nach...

[auf meinem Blog weiterlesen](#)]]> <https://heute-gibt.es/zucchini-omelette/feed/> 0 Pasta alle zucchini – wenn es mal schnell gehen muss <https://heute-gibt.es/pasta-alle-zucchini/> <https://heute-gibt.es/pasta-alle-zucchini/#comments> Sun, 01 Sep 2013 10:30:08 +0000 <http://heute-gibt.es/?p=586> Wer kennt sie nicht: Tage, an denen man kaum Zeit hat etwas zu kochen. Leider greifen heutzutage viele Leute in solchen Situationen gerne zu Fertigprodukten oder Päckchen. Denn damit kann man viel schneller leckere Gerichte zaubern – oder? Naja, in meinen Augen reinster Schwachsinn! Denn wenn man möchte ist es kein Problem in weniger als 30 Minuten etwas Frisches zu kochen, das ohne Geschmacksverstärker trotzdem schmeckt und sicherlich gesünder ist.

Heute möchte ich euch eines dieser Gerichte vorstellen. Ich habe mich für ein Pastagericht entschieden, nicht nur weil das als Italienerin nahe liegt, sondern auch weil Pasta so vielseitig ist und in nur wenigen Minuten serviert werden kann. Selbstverständlich ist hierbei nicht von frischer Pasta die Rede. Diese schmeckt zweifelsohne besser, aber wenn es schnell gehen muss sind Hartweizennudeln eine gute Alternative. Genug geredet, rein in die Küche, denn heute gibt es:

Pasta alle zucchini

Zutaten: (für 2 Personen)

- 180g Nudeln z.B. Farfalle
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine rote Peperoni (optional)
- 1 Zucchini (ca. 250g)
- 10-15 Blätter Basilikum
- 50g geriebener Parmesan
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Zuerst einen Topf mit Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen. Sobald dieses kocht Salz hinzugeben und die Nudeln darin al dente kochen.
Dieser Schritt sollte parallel zu den nachfolgenden Schritten ablaufen.
2. Den Zucchini waschen, in etwa 2mm...

[auf meinem Blog weiterlesen](#)]]> <https://heute-gibt.es/pasta-alle-zucchini/feed/> 2 Ratatouille Auflauf – afrikanisch angehaucht <https://heute-gibt.es/ratatouille-auflauf/> <https://heute-gibt.es/ratatouille-auflauf/#comments> Tue, 20 Aug 2013 16:14:52 +0000 <http://heute-gibt.es/?p=468> Heute stehen ein Paar Gemüsesorten im Mittelpunkt, mit denen ich sehr gerne und oft koche. Zucchini, Auberginen und Tomaten. In der italienischen Küche gibt es – ohne dabei zu übertreiben – hunderte Gerichte, in denen dieses Gemüse benutzt wird. Ob mit Nudeln, als Tarte, in Muffins, in Brot, frittiert, gefüllt, überbacken,... die Möglichkeiten sind vielfältig. Gerade weil

dieses Gemüse so wandelbar ist, benutze ich es gerne. Dabei koche ich nicht nur altbewährte Gerichte, die ich von Mama gelernt habe, sondern probiere auch gerne neue Sachen aus.

Letzte Woche entdeckte ich dann auf [lecker.de](#) ein [Rezept](#), welches sich toll anhörte und mich zum Nachkochen inspirierte. Da zuhause bis auf die im Rezept aufgelisteten Chiliflocken alles vorhanden war, entschied ich mich das Rezept ein wenig abzuwandeln. Nachdem ich in den Schränken nach einer Alternative Ausschau hielt, fiel mir das Berbere ein, welches ich etwa eine Woche zuvor im [Violas'](#) gekauft habe.

Berbere ist eine scharfe, afrikanische Gewürzmischung, die ich aus einem afrikanischen Restaurant kannte, zu dem mein Mann und ich gerne hingehen. Als ich diese bei Violas' entdeckte, musste sie gleich mit. Einen bestimmten Verwendungszweck hatte ich damals noch nicht, aber wieso eigentlich nicht dem Ratatouille aus [lecker.de](#) eine afrikanische Note verleihen?

Ratatouille Auflauf

Zutaten: (für 4 Personen)

- 2 Knoblauchzehen
- 2...

[auf meinem Blog weiterlesen](#)]]> <https://heute-gibt.es/ratatouille-auflauf/feed/> 7 Zucchinitarte
<https://heute-gibt.es/zucchinitarte/> <https://heute-gibt.es/zucchinitarte/#comments> Wed, 14 Aug 2013 14:20:53 +0000
<http://heute-gibt.es/?p=390>

Seit Ende April diesen Jahres sind mein Mann und ich von einer drei-Zimmer-Wohnung in ein kleines Reihenhäuschen umgezogen. Im Vergleich zu früher haben wir nicht nur eine größere Wohnfläche, sondern gleichzeitig sowohl vorne als auch hinten einen kleinen Garten. Dies ist für mich eine relativ große Umstellung, da Pflanzen in meiner alten Wohnung nicht lange überlebt haben. Die Lichtverhältnisse waren einfach nicht ideal für die grünen Lebewesen, zumindest hoffe ich, dass es daran und nicht an mir lag.

Da weder mein Mann noch ich begeisterte Gärtner sind, wird unser Garten eher praktisch geplant, bzw. der vordere Teil sieht dank der Vorbesitzerin richtig gepflegt aus. Hübsche Blumen und Bäumchen, etwas Wiese und das war es auch schon. Ein kleiner Kräutergarten und der ein oder andere Beerenstrauch werden mit der Zeit sicher auch noch im hinteren Teil hinzukommen. Mehr brauchen wir nicht an Pflanzen.

Ganz anders bei meinen Eltern, die im Haus nebenan wohnen: mein Vater verbringt gerne viel Zeit in seinem Garten und man findet bei ihm von Pfirsichen, Trauben, Feigen bis hin zu Zucchini eigentlich alles. Da meine Eltern nun seit mittlerweile einer Woche im Urlaub sind und noch für weitere zwei sein werden, könnt ihr euch ja bestimmt denken wer sich in der Zwischenzeit um seine lieben Pflanzen kümmern darf. Genau, ich.

In der letzten Woche habe ich einiges an Himbeeren,...

[auf meinem Blog weiterlesen](#)]]> <https://heute-gibt.es/zucchinitarte/feed/> 3 Bunter Schichtsalat im Glas – für einen guten Zweck... <https://heute-gibt.es/bunter-schichtsalat-im-glas/>
<https://heute-gibt.es/bunter-schichtsalat-im-glas/#comments> Thu, 08 Aug 2013 17:44:22 +0000
<http://heute-gibt.es/?p=238> Heute gibt es mal keinen Nachtisch, sondern etwas Leichtes für die

heißen Sommertage. Dieses Gericht soll aber nicht nur euch munden, sondern auch notleidenden Menschen aus Afrika helfen. Wie das geht? Ganz einfach: Uwe von [Highfoodality](#) sucht leichte, sommerliche Rezepte für sein Event „[Wir kochen alle nur mit Wasser. Für Wasser.](#)“ Jedes eingereichte Rezept steuert 10€ bei, die an „[Viva con Agua](#)“ gespendet werden. Das Ziel dieser Aktion ist das Sammeln von 200 Rezepten um die maximale Spendensumme von 2000€ zu erreichen. Ich finde, dass es eine tolle Möglichkeit ist mit wenig Aufwand etwas Gutes zu tun. Aus diesem Grund heute mein Rezept zu dieser Aktion:

[pe2-image
src="http://lh4.ggpht.com/-bmlwWujBoPM/UgPacnWmZxl/AAAAAAAAAG4/yUWuvwrD_As/s144-c-o/bunter-schichtsalat-im-glas-2.jpg"
href="https://picasaweb.google.com/103013924738836182627/BunterSchichtsalatImGlas#5909807321175189266" caption="Zucchini, Tomate und Couscous für sommerlichen Genuss" type="image"
alt="bunter-schichtsalat-im-glas-2.jpg" pe2_img_align="center"]

Bunter Schichtsalat

Zutaten: (für 4 Personen)

- 175g Couscous
- 350ml Gemüsebrühe
- 6EL Olivenöl
- 4EL Zitronensaft
- 2 Messerspitzen gemahlenen Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 2 mittelgroße Zucchini
- 3 mittelgroße Tomaten
- 6 Zweige Minze

Zubereitung:

1. Den Couscous mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen. 2EL Olivenöl, Zitronensaft sowie den Kreuzkümmel dazugeben...

[auf meinem Blog weiterlesen](#)]]> <https://heute-gibt.es/bunter-schichtsalat-im-glas/feed/> 7