

Gemüseküche 31. Juli 2026 - Rezepte

Ratatouille – so schmeckt Frankreichs Süden

Ein gutes Ratatouille braucht aus unserer Sicht ein wenig Zeit und Liebe bei der Zubereitung, damit sich die Aromen optimal entfalten und verschmurgeln. Warum also nicht gleich die doppelte oder dreifache Menge kochen und die Reste einfrieren oder 1-3 Tage später wieder aufwärmen? Die Grundzutaten – Aubergine, Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Tomaten – empfehlen wir im Verhältnis 1:1:1:1:2 (Gewicht) zu verwenden. Knoblauch, Lorbeer, Kräuter der Provence und leichte Röstaromen der Gemüse gehören unbedingt in den Schmortopf!

Für 2 Portionen

500 g reife Tomaten	in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, nach etwa 1 Minute kann die Haut abgezogen werden; würfeln und beiseitestellen (alternativ Dosentomaten oder Passata verwenden)
1-2 Paprika (~375 g)	entkernen und in ca. 3x3 cm große Stücke schneiden
250 g Zwiebeln	schälen und würfeln
2 Knoblauchzehen	schälen und würfeln
1 Aubergine (~250 g)	in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, ggf. halbieren oder vierteln
2-3 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen (7-8), Auberginen darin bis zur leichten Bräunung anbraten, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und 2 Minuten mitbraten. Auberginen, Zwiebeln und Knoblauch in einen Topf geben und auf mittlerer Hitze weiterschmoren.
2 EL Olivenöl	in die Pfanne geben,
1 Zucchini (~250 g)	in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne von beiden Seiten leicht anbraten. Zu den Auberginen geben. Paprika in der Pfanne anrösten, bis sich auf allen Stücken eine zarte Bräunung zeigt. Zu den anderen Gemüsen geben.
1 Lorbeerblatt	und die Tomaten hinzufügen. 10 Minuten weiter schmoren.
Kräuter der Provence	Mit
(optional Minze)	
Salz, Pfeffer, Zucker	abschmecken.

Zum Ratatouille schmecken uns am besten Polenta (als Brei oder gebratene Schnitten), Couscous, Gnocchi oder Reis. Nach Belieben geriebenen Parmesan oder Feta über das Gemüse geben. Gegrillter Fisch, Fleisch oder Merguez-Würste passen ebenfalls. Oder auch nur frisches Brot. Wird auch kalt gegessen.

Tabouleh – aus der orientalischen Küche

für 4 Portionen

200 g Couscous (oder feiner Bulgur)	in eine Schüssel geben, mit lauwarmem Wasser bedecken, 20 min stehen lassen, danach ggf. überschüssiges Wasser abtropfen lassen.
3 mittlere Tomaten	in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, nach 1-2 min abschrecken und häuten. In kleine Würfel schneiden.
4 Frühlingszwiebeln	putzen und fein ringeln.
1 Bund Petersilie	fein hacken.
½ Bund Minze (optional 1 Chilischote)	fein hacken (nur für die, die es scharf mögen). Gemüse, Kräuter und abgetropften Couscous in eine Schüssel geben. Mit
5 EL Zitronensaft und 5 EL Olivenöl	vermischen. Anschließend mit
Salz & Pfeffer	abschmecken. Wer mag, kann auch etwas Kreuzkümmel u/o Paprikapulver hinzugeben.

Dieser Couscous-Salat ist perfekt für die Grillsaison zu Fleisch, Fisch, Halloumi oder Grillgemüse.

Tomatentarte – die Blitzversion aus zahlreichen Insta-Kanälen

für 4-6 Personen als Vorspeise, für 2 zum Sattessen

1 Rolle Blätterteig	(aus dem Kühlregal) auf Backpapier und Blech ausrollen. Ca 2 cm Rand markieren, Rest mehrmals mit der Gabel einstechen.
200-300g Frischkäse (oder Ricotta oder Frischkäse-Feta/Parmesan- Mischung)	leicht salzen und pfeffern, ggf. ein paar Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian, Minze, Petersilie) und die
abgeriebene Schale 1 Zitrone	untermischen. Auf dem Blätterteig (Rand freilassen) verteilen.
300-600g bunte Tomaten	waschen, in Scheiben schneiden oder halbieren (je nach Größe), dann auf dem Frischkäse verteilen. Leicht salzen und pfeffern.
1 Ei	aufschlagen und verkleppern. Rand damit bestreichen und einrollen, wieder mit Ei bestreichen. Bei 190 Grad im Ofen ca. 25 min backen.
1 Handvoll Basilikumblätter	mit
3-4 EL Olivenöl	mischen, auf der noch heißen Tarte verteilen und servieren.

Die Tomatenmenge schwankt so stark aufgrund persönlicher Vorlieben. Team Tomatoe nimmt halt mehr und schneidet die Tomatenscheiben dicker auf 😊. Zu viele Tomaten lassen die Tarte aber matschig werden.

Statt Blätterteig lässt sich auch Mürbe- oder Flammkuchenteig verwenden. Eine Tarte Tatin ist möglich, ein paar Zwiebeln können mit drauf usw.