

Zucchini

Zucchinipflanzen sind mit Kürbissen verwandt und zählen damit zu der Familie der Kürbisgewächse. Recht schnell lässt sich deshalb auch deren Namensgebung erklären. Denn ursprünglich stammt das leckere Gemüse aus Südeuropa. In Italien werden Kürbisse "Zuccho" genannt. Zucchini bedeutet so viel wie "kleiner Kürbis".

Klein bleiben Zucchini jedoch nicht zwingend. Je nachdem wie lange sie an der Pflanze verbleiben, fällt die Fruchtgröße aus. Prinzipiell genügt eine Pflanze, um einen 2-Personen-Haushalt über den Sommer mit Zucchini zu versorgen. Eine Zucchini-pflanze liefert bei guter Pflege von Juni bis in den Herbst bis zu fünf Früchte pro Woche.

Zucchini gibt es meistens in dunkelgrüner und gelber Farbe, manchmal können sie aber auch weiß-grün oder weiß sein. Die Form der Zucchini ist meist länglich, manche Sorten sind rund. Die Zucchini enthalten viel Wasser, sind vitaminreich und man kann sie leicht verdauen.



Blüten, Stängel und Früchte einer Zucchini-pflanze

Man kann die Zucchini roh und gekocht essen. Die Schale der Zucchini ist essbar, so lange die Zucchini jung ist, genauso wie die Blüte. Erntereif ist die Frucht, wenn sie noch sehr klein ist. Wenn sie zwischen zehn und zwanzig Zentimeter groß ist, ist die Frucht sehr zart. Aber auch größere Zucchini sind schmackhaft. Die Schale wird dann allerdings härter und muss oft weggeschnitten werden. Im Inneren bilden sich Kerne, die man entfernt. Man kann die Zucchini aber auch noch länger wachsen lassen und nur die Kerne nutzen. Man isst sie geröstet oder presst das Öl aus.

Die Zucchini kann man kochen, braten oder auch grillen. Wenn die Früchte größer sind, muss man den Innenteil mit den Kernen sowieso entfernen und kann die Frucht füllen, entweder mit Fleisch oder Käse. Zucchini kann man auch als Salat essen oder für einen Auflauf verwenden.

Zucchini-Lasagne ohne Nudeln

Zutaten: 850 g Zucchini

Linsen-Füllung: 1-2 Zwiebeln, 1 Knobizehe, 200 g Berglinsen, 1-2 EL Öl, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Balsamico Essig, 50 ml Rotwein, 400 – 500 ml Wasser, 500 g Tomaten, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, 1 EL süßes Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel

Bechamel-Soße: 30 g Butter, 25 g Mehl, 400 ml Milch, 3 EL Hefeflocken, 1 TL scharfer Senf, Salz und Pfeffer

Zwiebeln und Knobi hacken, in Öl 2-3 min anschwitzen, Linsen hinzugeben, Tomatenmark mit anrösten und anschließend mit Essig und Rotwein ablöschen. Wasser zugießen, Rosmarinweig zugeben und 10 min köcheln lassen. Anschließend die gewürfelten Tomaten unterrühren. Mit Kräutern, Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Soße nochmals sachte

10 min köcheln lassen. Die Linsen sollten noch leicht bissfest sein

Bechamel-Soße zubereiten: Butter zerlassen, Mehl anschwitzen und Flüssigkeit unter stetigem Rühren aufgießen. Würzen.

Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen. (nicht garen).

Die 3 Komponenten 2-3 x schichten: Rote Soße, Zucchini, Weiße Soße, Rote Soße.... Usw. Zwischen den Schichten und obenauf kann nach Geschmack nachgewürzt werden. Die letzte Schicht sollte Bechamel sein, mit etwas roter Soße „besprenkeln“

Die Zucchini-Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 25-30 min backen, und weiter 20 min ziehen und abkühlen lassen. (Schneidet und isst sich dann besser)

Zucchini gefüllt

Zutaten: 3 mittelgroße Zucchini, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, 300 g Tomaten, 100 g Schafskäse, 100 g Frischkäse, frischer Basilikum und Thymian, Paprikapulver, evtl. etwas Milch

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Sie dann längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Das Fruchtfleisch nicht zu tief aushöhlen und das „Schiffchen“ innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Tomaten waschen und an der Oberfläche kreuzweise einritzen. Sie mit etwas kochendem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, die Kerne und die wässrigen Teile herausholen und nur das feste Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: ca. 170 Grad). Den Schafskäse zerbröseln und zusammen mit dem Frischkäse in einer Schüssel vermengen. Nun die Tomatenstücke und die Zwiebelwürfel hinzugeben und die Masse je nach Bedarf mit etwas Milch glattrühren.

Basilikum und Thymian waschen und trockentupfen. Beides separat hacken und nacheinander mit der Käsemasse vermischen. Die Füllung mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver abschmecken und in den vorbereiteten Zucchinischiffchen verteilen.

Die gefüllten Zucchini in eine gefettete Auflaufform legen und in etwa 25 Minuten im Backofen überbacken.

Dracula-Zungen

Zutaten: 500 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1 Knobizehe, ½ TL Kräutersalz, 2 Prisen Pfeffer, 100 g geriebenen Käse, 2 EL Sesam

Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3-4) vorheizen.

Die Zucchini waschen und die Stielansätze abschneiden. Die Zucchini der Länge nach in circa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden.

Die Knoblauchzehe pellen und in eine Tasse pressen, mit einem Esslöffel Öl verrühren.

Eine flache Auflaufform mit diesem Olivenöl einpinseln und die Zucchinischeiben schuppenartig hineinlegen.

Die Zucchinischeiben mit Salz und Pfeffer würzen. Den geriebenen Käse darüber verteilen und mit dem Sesam bestreuen.

Die Zucchini auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten überbacken bis der Käse goldbraun ist.

Zucchini-Nudeln

Zutaten: 200 – 250 g Zucchini

Zucchini waschen und abtrocknen. Ein Ende abschneiden und anschließend die Zucchini durch den Spiralschneider drehen (Sparschäler geht auch). Dabei entstehen lange Zucchini-Nudeln. Die Nudeln können dann wahlweise roh zu Salat verarbeitet werden oder mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne für 2-3 Minuten bissfest gedünstet und mit einer Soße nach Wahl genossen werden.

Kalte Zucchini Joghurt Suppe

Zutaten: 4 Zucchini (mittelgroß), 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, etwas Olivenöl, 800 ml Gemüsesuppe (kalt), 500 g Joghurt, Salz, Pfeffer, 1/4 TL Chilipulver

Garnitur: etwas Olivenöl, frische Kräuter

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In etwas Olivenöl kurz anrösten. Beiseite stellen. Die Zucchini waschen und grob würfeln. Zucchiniwürfel mit den angerösteten Knoblauch- und Zwiebelwürfeln in einen Mixer geben. Mit dem Joghurt und der Gemüsebrühe aufgießen und mehrere Minuten fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack mit Chilipulver abschmecken.

Vor dem Servieren mit ein paar Tropfen Olivenöl und frischen Kräutern verfeinern.

Die Suppe kurz im Kühlschrank durchziehen und kühlen lassen, so schmeckt sie noch intensiver.

Zucchini Cremesuppe

Zutaten: 1 kg Zucchini, 200 g Lauch, 50 ml Olivenöl, 300 ml Gemüsebrühe, 100 ml flüssige Sahne, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Den Lauch schälen, die Enden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Die Zucchini ebenfalls waschen und die beiden Enden entfernen. Anschließend in grobe Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lauchringe darin ca. 4 Minuten lang anschwitzen. Die Zucchini Scheiben hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen und auf hoher Flamme für 5 Minuten kochen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Flamme 20 Minuten köcheln lassen.

Das ganze im Anschluss mit dem Stabmixer fein pürieren, bis eine schöne Creme entstanden ist. Die flüssige Sahne hinzugeben und gründlich umrühren. Erneut 10 Minuten lang leicht köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Teigschaber durch ein Sieb in einen weiteren Topf streichen, um eine schöne glatte Konsistenz zu erhalten.

Alles auf tiefe Teller verteilen, mit ein bisschen Pfeffer garnieren und frisch servieren!