

# *Mensch in Balance*

Mensch-balance@web.de

www.Mensch-Balance.de

06433 94 65 68

# Zucchini Vielseitig und lecker

## Rezepte und Tipps



## Zucchini - Lecker und vielseitig

Die Zeit naht, in der die meisten Hobbygärtner in Ihrem Zucchiniüberfluss der Verzweiflung nahe sind. Jeder, der es schon einmal erlebt hat, wie diese wuchsfreudige Pflanze ihm buchstäblich über den Kopf wächst, weiß ein Lied davon zu singen. Niemand aus der Nachbarschaft oder von den Freunden hat noch Lust auf die grüne Frucht. Jeder lehnt dankbar aber bestimmt ein erneutes Gartengeschenk ab. Denn es fehlen die Ideen, wie man sie noch zubereiten und der Familie schmackhaft machen könnte.



Hier nun ein Versuch, Sie über diese Zeit zu retten und Ihren Spaß an der Zubereitung und dem vielfältigen Einsatz der grünen oder gelben Kürbisfrucht wieder aufzufrischen.

### Zucchinivielalt

Die **Zucchini** (*Cucurbita pepo* ssp. *pepo* convar. *giromontiina*), in der Deutschschweiz **Zucchetti**, ist eine Unterart des Gartenkürbisses und gehört zur Pflanzengattung der Kürbisse. Zucchini sind einhäusig, das heißt sie haben sowohl die männlichen als auch die weiblichen Blüten an einer Pflanze. Damit brauchen sie zur Fruchtbildung nicht unbedingt andere Zucchiniplanzen in der Nähe.

Die Zuchnipflanzen gleichen nahezu denen des Gemüsekürbisses, jedoch sind ihre Blätter deutlich kleiner und sie neigen weniger zur Bildung von Ranken.

Es gibt Zucchini mit gelben, creme-grünen, dunkelgrünen sowie gestreiften Früchten. Sie können eine längliche und runde Formen haben. Meistens werden sie mit etwa 15 bis 20 Zentimetern Länge geerntet. Dann sind sie am schmackhaftesten und noch nicht bitter. Die anspruchslosen Pflanzen wachsen auch in unseren Breiten. Die Aussaat erfolgt von Mitte April bis Mitte/Ende Mai auf humosem, ausreichend feuchtem Boden, wobei jede Pflanze etwa anderthalb bis zwei Quadratmeter Platz benötigt. Lässt man sie wachsen, erreichen Ihre Früchte die Größe von Kürbissen. Bevorzugte Erntezeit ist von Juni bis Oktober.

### Verwendung

Zucchini können sowohl roh als auch gekocht bzw. gebraten gegessen werden – auch die sehr große, gelbe Blüte ist für den Verzehr geeignet und eine ganz spezielle Delikatesse.

Zucchini enthält, wie andere Kürbissorten auch, viel Wasser, ist kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich.

100 g Zucchini enthalten:

93 g Wasser, 2,2 g verwertbare Kohlenhydrate, 1,6 g Eiweiße, 1,1 g Ballaststoffe, 152 mg Kalium, 30 mg Kalzium, 25 mg Phosphor, 3 mg Natrium, 1,5 mg Eisen, Vitamine A und C.

Zucchini halten bis zu 12 Tage, sollten aber nicht unter 8 °C gelagert werden.

Zucchini sollten zudem nicht in der Nähe von Tomaten, Äpfeln und anderen klimakterischen Obstsorten gelagert werden, da das von ihnen abgesonderte Ethylen Zucchini schnell reifen und verderben lässt.

Die Zucchini stammt aus Europa, wo die ursprünglichen Formen am Ende des 17. Jahrhunderts auftraten. Die Vermarktung der Zucchini begann in Italien.

Ursprünglich wurde die Zucchini durch Züchtung aus dem Gartenkürbis entwickelt, der vor der Entdeckung Amerikas vom Südosten Kanadas bis nach Costa Rica angebaut wurde.

Die Tatsache, dass die Zucchini eine Unterart des Gartenkürbis ist, zeigt sich auch im Namen:

Im Italienischen sind das Maskulinum *zucchino* bzw. das Femininum *zucchina* die Verkleinerungsformen von *zucca* „Kürbis“, bedeuten also so viel wie „kleiner Kürbis“. Die deutsche Form *Zucchini* ist also ursprünglich der Plural von italienisch *zucchino*. Laut Duden lautet die Einzahl im Deutschen die Zucchini, seltener der Zucchino.

(entnommen aus Wikipedia)

## Rezepte zum Ausprobieren

### Zucchiniauflauf mit Kartoffelpaste

#### Zutaten für 4 Personen

400 Gramm Kartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Eigelb  
2 EL gehackte Zwiebeln,  
2 EL Zitronensaft,  
Pfeffer und Salz  
2 Esslöffel Petersilie  
60 Gramm gehackte Zwiebel  
2 TL gehackten Knoblauch  
1 Chilischote  
1 TL Olivenöl  
700 Gramm gestiftelte Zucchini  
1 rote Paprika  
1/4 TL getrocknetes Basilikum  
1 Ei  
2 Eiweiß  
200 Gramm Magerquark  
1 EL Parmesan

#### Zubereitung:

Kartoffeln klein schneiden, garen und durch die Presse drücken die Knoblauchzehen zerdrückt zufügen.

Eigelb, gehackte Zwiebeln, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Petersilie unterheben und abschmecken.

In eine Auflaufform füllen.

Gehackte Zwiebel, gehackten Knoblauch, Chilischote, gehackt in Olivenöl anschmoren.

Die gestiftelten Zucchini dazu und dann die rote Paprika kleingeschnitten dazu.

Garen bis alles weich ist, dann getrocknetes Basilikum, Salz und Pfeffer zugeben.

Ei, Eiweiß und Magerquark vermischen.

Zucchinimischung auf die Kartoffelpaste geben und darauf die Ei-Quarkmischung geben.

1 EL Parmesan darüber streuen und im Ofen bei 175°C ca. 35 Minuten backen.

Dieses Rezept ist außerdem fettarm.

## Zucchini-Spaghetti

### Zutaten für 2 Personen

1 Zucchini mittelgroß  
1 kleine Zwiebel  
1-2 Esslöffel Tomatenmark  
gekörnte Gemüsebrühe  
Saft einer halben Zitrone  
1 Esslöffel Creme fraiche  
Oregano, Salz, Pfeffer, Zucker  
30%iger geriebener Hartkäse,  
Menge so 2 Handvoll.  
300 Gramm Spaghetti (Rohgewicht)

### Zubereitung:

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden  
in eine Pfanne geben und ca. 1 Tasse Gemüsebrühe(instant) dazugeben.  
Etwas köcheln lassen.

Dann den Tomatenmark, Oregano, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, eine Prise Zucker  
dazugeben und rühren bis es eine sämige Soße wird.

Nicht zu dünn machen, da die Zucchini auch Feuchte abgeben.

In das Ganze die Zucchini-scheiben geben und noch etwas mit köcheln lassen.  
Sollten am Ende noch bissfest sein.

Kleinste Stufe.

Das Gemüse mit Creme fraiche verfeinern.

(Kann auch Schmand sein. Keine saure Sahne, da diese leicht ausflockt)

Dann den geriebenen Käse drüber und Deckel auf die Pfanne damit er über dem  
Ganzen schmilzt.

Währenddessen die Spaghetti wie üblich kochen.

In einen tiefen Teller zuerst die Spaghetti und obendrauf die Zucchini-Käse-Masse  
verteilen.

**Tipp:** Wer es nicht so eilig hat, kann das fertige Gemüse mit dem Käse auch im  
Backofen überbacken.

Und am Wochenende kann man statt der Zwiebel Knoblauch nehmen.

## Zucchini-Puffer mit Paprikasahne

### Zutaten für 2 Personen

### für die Puffer:

1		Ei
1		Eigelb
3	EL	Sahne
4	EL	Weißwein, trocken
30	g	Pecorino oder Emmentaler, gerieben
110	g	Weizenvollkornmehl
1	EL	Petersilie, gehackt
$\frac{3}{4}$	TL	Kräutersalz
$\frac{1}{2}$	TL	Curry
250	g	Zucchini
1		Knoblauchzehe, groß
3	EL	Olivenöl
3	EL	Sesamkerne

### für die Paprikasahne:

1		Paprika, grün, mittelgroß
2	kl.	Tomaten
1	Bd.	Schnittlauch
1	Str.	Dill
200	g	Saure Sahne
1		Knoblauchzehe
		Kräutersalz, Cayennepfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten von Ei bis Petersilie zu einem dickflüssigen Teig vermischen. Mit Kräutersalz und Curry kräftig abschmecken. Den Teig 1 Stunde zugedeckt quellen lassen.

Für die Paprikasahne die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten, waschen entkernen, ebenfalls fein würfeln.

Schnittlauch und Dill fein schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen.

Alles mit der sauren Sahne zu einer Soße verrühren.

Alles mit Kräutersalz und Curry kräftig abschmecken und kühl stellen bis die Puffer gebacken sind.

Für die Puffer die Zucchini waschen und grob raspeln.

Die Raspel und die durchgedrückte Knoblauchzehe unter den Teig mischen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und jeweils 2 EL Teig zu einem flachen Küchlein in der Pfanne ausstreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken.

Die Puffer auf beiden Seiten goldbraun braten und im Backofen bei 60 °C warm halten bis alle ausgebacken sind.

Mit der gekühlten Paprikasahne auf Tellern servieren.

## Zucchini-Pannkuchen mit Minze

### Zutaten für 4 Personen

500 g Zucchini

2 EI Butter

1 EI Zucker

Salz, Pfeffer

Sommerküche, Dipl.Oec.troph. Evelyn Braunsch, Heilpraktikerin, Ernährungsberatung, 06433 94 65 68

250 ml Gemüsebrühe  
100 g Weizenvollkornmehl  
50 g Haselnüsse (gemahlen)  
100 g Parmesan (fein geraspelt)  
1 TI Backpulver  
3 Eier  
5 Zweige Minze  
Öl zum Ausbacken

### **Zubereitung:**

Zucchini würfeln, mit Butter, Zucker, Salz und Pfeffer in einen Topf geben, Gemüsebrühe zufügen.  
Ca. 10 Minuten köcheln, bis die Zucchini weich sind.  
Eventuell vorhandene Flüssigkeit abgießen.  
Zucchini pürieren.  
Mit Mehl, Nüssen, Backpulver, Käse und Eiern zu einem Teig verrühren.  
Minze hacken und dazugeben.  
Kleine Pfannkuchen backen, mit Kräuterquark oder Schafskäse-Dipp servieren.

## **Provencialisches Fisch-Spieße**

### **Zutaten für 4 Personen**

400 g Rotbarschfilet  
12 Garnelen  
1 Paprika, rot  
200 g Zucchini  
4 EL Olivenöl  
1 Zitronen  
1 EL Weißwein  
1 EL Sojasauce  
1/2 EL Thymian  
1/2 EL Rosmarin  
1/2 EL Oregano  
1/2 EL Basilikum  
Knoblauch  
Pfeffer, Salz

### **Zubereitung:**

Für die provencialisches Fischspieße kann man auch anderes festfleischiges Fischfilet wie Schwertfisch verwenden.  
Hier wird Rotbarschfilet verwendet.  
Fischfilet in große Würfel schneiden, Garnelen vom Panzer befreien.  
Paprika halbieren, von weißen Häuten und Kernen befreien und grob würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden.  
Holzspieße wässern oder Metallspieße einölen.  
Die Zutaten im Wechsel aufspießen.  
Aus Olivenöl, Saft 1 Zitrone, süßem Weißwein (oder Martini), Sojasauce und frischen gehackten Kräutern eine Marinade mischen. Mit durch gepresstem Knoblauch, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen.

Die provencialisches Fischspieße mit der Marinade mehrfach gut einpinseln oder eintauchen und wieder abtropfen lassen.

Auf dem Grill sind die Spieße in 8-10 Minuten fertig.

Dabei mehrfach wenden und einpinseln. Im Elektrogrill auf der 2. Schiene von oben einschieben. Grill Stufe 3, 1. Seite 8 Minuten, 2. Seite 4 Minuten grillen. Dabei 1 mal wenden und einpinseln. Dazu passt Vollkornbaguette.

## Zucchini-Salat mit Sprossen

### Zutaten für 2 Personen:

400 g	Zucchini
100 g	gemischte Sprossen
	Zitronensaft
30 g	Öl
	Pfeffer
	Jodsalz
	Schnittlauch
15 g	gehackte Nüsse

### Zubereitung:

Aus Zitronensaft, Öl und Gewürzen ein Dressing rühren.

Zucchini waschen, putzen und grob direkt in die Soße raffeln, die Sprossen dazugeben und servieren.

## Zucchini-Melonen-Frischkost mit Alfalfasprossen

### Zutaten für 4 Personen:

80 g	Alfalfasprossen
120 g	Honigmelone
120 g	Zucchini
120 g	Äpfel
40 g	Lollo Rosso

### für die Soße:

1 El	Honig
2 El	Zitronensaft, frisch gepresst
2 El	Sonnenblumenöl, nativ
½ TI	Meersalz
	Pfeffer

### Zubereitung

Für die Soße Honig mit Zitronensaft und Sonnenblumenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alfalfasprossen und Lollo Rosso-Blätter jeweils getrennt mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Honigmelone, Zucchini und Äpfel in Stifte schneiden und mit den Sprossen und der Soße vermengen.

Frischkost abschmecken und auf Salatblättern anrichten.



## Marinierte Zucchini

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 kl. Zucchini
- 1 l Gemüsebrühe
- 4 El Olivenöl
- 4 El Balsamiko-Essig
- 1 Bund Basilikum  
Kräuter der Provence  
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen.

### Zubereitung:

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in der Gemüsebrühe bissfest garen. Abgießen und die Gemüsebrühe auffangen.

Die Zucchini-Scheiben etwas abkühlen lassen.

Währenddessen eine Marinade aus den Gewürzen, Kräutern, dem Olivenöl und dem Essig zubereiten.

Die Zucchini mit der Marinade übergießen, gut vermischen und noch etwas ziehen lassen.

Sie können als Beilage zu Fleisch und Reis gereicht werden, sind aber auch sehr lecker als kleine Mahlzeit mit frischem Baguette.

## Zucchini- Käsesalat

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g frische Champignons
- 300 g Tomaten
- 300 g Zucchini
- 2 hartgekochtes Ei
- 200 g Schafskäse, zerbröckelt
- 4 EL Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 4 EL Essig
- 4 EL Walnussöl  
Senf, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in Scheiben schneiden.

Für das Salatsoße Essig, Öl und Gewürze kräftig verrühren und mit dem Gemüse mischen.

Kurz vor dem Servieren den Schafskäse und das hartgekochte Ei zerbröckeln und darüber streuen.

## Zucchini-Gurken-Melonen-Salat

### Zutaten für 4 Personen

- 200 g Wasser- (Fruchtfleisch) oder Honigmelone
- 200 g Zucchini
- 200 g Salatgurke



2 EL	Zitronensaft
50 g	Joghurt, 1,5 % Fett
50 g	saure Sahne, 10% Fett
4 EL	gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch)
	Jodsalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Aus dem Joghurt, der sauren Sahne, dem Zitronensaft und den Gewürzen eine Marinade rühren.

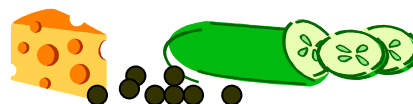
Die Kerne der Melone, der Zucchini und der Gurke entfernen.

Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und erst direkt vor dem Essen unter die Marinade rühren.

## Zucchini-Carpaccio

### Zutaten für 1 Person

3	kleine	Zucchini (etwa 350 g)
50	g	Parmesan, ganz fein gehobelt
2 ½	EL	Olivenöl
1	EL	Balsamico-Essig
1	Zehe	Knoblauch
1	EL	Petersilie, fein gehackt
8		schwarze Oliven
1		Vollkornbrötchen
		Salz, Pfeffer aus der Mühle



### Zubereitung:

Die Zucchini waschen, in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Den Parmesan ganz hauch dünn hobeln.

Eine Pfanne mit 1 TL Öl auspinseln, die Zucchini darin beidseitig anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das restliche Öl mit Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken.

Die Zucchini-scheiben neben einander auf einen tiefen Teller legen, die Vinaigrette darüber träufeln und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

Die Zucchini-scheiben schön dekoriert, in Kreisen auf einem Teller anrichten, die Oliven in die Mitte geben, die Parmesan-Späne darüber verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Dazu das Brötchen reichen, evtl. mit etwas Butter bestreichen.

## Zucchini-Suppe mit Tomate

### Zutaten für 4 Personen:

50 g	Zwiebel
250 g	Zucchini
1 EL	Butter
750 ml	Gemüsebrühe
1/2 TL	frische Ingwerwurzel, fein gerieben

1-2 TL	Zitronensaft
60 g	Sahne
	Muskatnuss , Pfeffer, Salz
100 g	Tomaten, gehäutet und ohne Kerne
2 EL	Basilikumblätter, grob gehackt

### Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und in der Butter goldgelb braten.  
 Zucchini in kleine Würfel schneiden, alles zu den Zwiebeln geben.  
 Gemüsebrühe angießen und bissfest garen.  
 Ingwer zu der Suppe geben, alles pürieren.  
 Mit Zitronensaft, Sahne , Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.  
 Tomatenfruchtfleisch würfeln und dazugeben, heiß werden lassen und vor dem Servieren mit Basilikum bestreuen.

## Neapolitanischer Gemüsetopf

### Zutaten für 4 Personen

300 g	Auberginen
300 g	Gemüse-Zwiebeln bzw. Fenchel o. Sellerie
1 Stg.	Lauch
1 Stg.	Bleichsellerie
½ Bund	Basilikum
1 kl.	Dose geschälte Tomaten
300 g	Paprikaschoten
2	Zucchini
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
½	Chilischote, entkernt
½ TL	Thymian und Rosmarin, etwas gemörsert

### Zubereitung:

Die Auberginen waschen, die Stiele entfernen, die Früchte in Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und in einem Sieb 30 Minuten ziehen lassen.  
 In der Zwischenzeit, die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.  
 Lauch und Sellerie waschen, putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden.  
 Das Basilikum waschen, trocken tupfen und fein schneiden.  
 Die Tomaten mit einem Pürierstab zerkleinern.  
 Die Paprika waschen, entkernen, weiße Rippen entfernen und grob würfeln.  
 Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden.  
 In einer großen Pfanne oder Wok das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Bleichsellerie darin andünsten, dann die Zucchini und Paprika zufügen und 2-3 Minuten alles gemeinsam garen, das Tomatenmus dazu geben.  
 Nun die gut ausgedrückten Auberginen dazu geben und alles noch einmal bei geschlossenem Deckel garen lassen.  
 Ab und zu umrühren.  
 Ganz zum Schluss das gehackte Basilikum unterheben mit den Gewürzen und der Chilischote abschmecken – nicht mehr kochen!

**Tipp:** Der Gemüsetopf passt gut zu Fischgerichten, mit Reis oder Kartoffeln. Die Zwiebel können empfindliche Personen weglassen. Statt dessen eignen sich auch Fenchelknolle oder Knollensellerie. Chilischote meiden alle, die einen empfindlichen Verdauungstrakt haben.

## Gemüsespieße mit Curry-Reis

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Langkorn-Naturreis
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 große gelbe Paprika
- 12 Cocktailtomaten
- 24 kleine Champignons
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer, Curry,

### Zubereitung:

Reis mit 300 ml Salzwasser aufkochen und im geschlossenen Kochtopf bei geringer Hitze 30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten waschen und putzen.

Die Paprika und Aubergine in große Stücke, die Zucchini in dicke Scheiben schneiden.

Gemüsestücke in 1 EL Öl kurz dünsten Champignons mit einem Küchentuch abreiben. Abwechselnd die gedünsteten Gemüsestücke, Cocktailtomaten und Champignons auf die Spieße stecken.

Das restliche Öl erhitzen, Rosmarin und Thymian hineingeben, den Knoblauch grob gehackt dazugeben und darin die Gemüsespieße von allen Seiten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Den gegarten Reis mit Salz und Curry pikant abschmecken.

Die fertig gebratenen Gemüsespieße auf dem Reis servieren.



**Einen Guten Appetit und viel Spaß  
beim Ausprobieren.**