

Köstliche Vitaminbombe: Zucchini

„Ich hab die Zucchini geerntet! Machen wir da heute Omelett draus?“



Botanisch ist die Zucchini ein Kürbisgewächs, sie kann bis zu 40 cm lang und 2 kg schwer werden.

Die aromatischen Kürbisgewächse schmecken schön mild und sind daher auch bei Kindern sehr beliebt.

Schon gewusst? Zucchini sind eine Unterart vom Gartenkürbis und gehören so zur Familie der Kürbisgewächse. Es gibt sie in einer gelben und einer grünen Variante. Bekannter ist jedoch die grüne. Sie schmecken wunderbar frisch, etwas nussig, lassen sich gut verarbeiten und passen zu vielen Gerichten. Zudem ist ihr Fleisch vitaminreich, leicht verdaulich und sehr kalorienarm (100 g enthalten 18 kcal).

Das steckt drin

Das Kürbisgewächs hat's ganz schön in sich: Dank seines hohen Vitamin-C-Gehaltes und der Beta-carotine stärkt es unser Immunsystem. Zudem sind Zucchini reich an Vitamin K, das unsere Muskeln und Knochen nährt. Auch sonst haben Zucchini der Gesundheit einiges zu bieten: Sie enthalten reichlich Kalium, das für verschiedene Stoffwechselprozesse von Bedeutung ist. Dazu kommen Magnesium für starke Muskeln und Nerven sowie relativ viel Eisen, das wichtig für unser Wohlbefinden ist. Und aufgrund des niedrigen Kohlenhydratgehaltes sind sie auch für Diabetiker prima geeignet.

Allerlei Küchentipps

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Zucchini relativ klein sind (10–20 cm lang). Dann sind sie nämlich aromatischer, saftiger und haben noch keine so harten Kerne wie ihre größeren Geschwister. Ist die Schale glatt, glänzend und makellos, wurden sie frisch geerntet und optimal gelagert. Und wenn auch beim Berühren die Schale kaum nachgibt und schön fest ist, dann ist das ein Zeichen für Frische und garantiert einen gesunden Genuss. Haltbar sind frische Zucchini bis zu zehn Tage – am besten nicht unter 8 °C, im Gemüsefach des Kühlschranks. Bitte achten Sie darauf, dass Zucchini nicht zusammen mit Tomaten, Äpfeln und anderen Obstsorten gelagert werden. Denn das darin enthaltene Gas, Ethylen, sorgt dafür, dass Zucchini schneller schlapp machen. Extratipp: Wer mit etwas Glück Zucchini mit Blüten auf dem Markt findet (oder sogar im Garten hat), sollte schnell zugreifen. Die gelbe Pracht sieht nicht nur toll aus, sondern schmeckt auch gut und lässt sich zu



ausgesprochenen Köstlichkeiten verarbeiten: Als kleine Farbtupfer peppen sie jeden Sommersalat auf. Die größeren Blüten eignen sich hingegen perfekt zum Befüllen und können dann gebraten, frittiert oder sogar gegrillt werden. ♦

Familien-Tipp

Zucchini lassen sich leicht verarbeiten. Bei der runden Zucchini-Variante Tondo di Piacenza (siehe Rezept Seite 51) können die Kinder mit einem Löffel erst das Gewächs aushöhlen und hinterher beim Befüllen mithelfen.



Zucchini-Terrine

mit Parmesan

Zutaten für 8 Stücke (1 Kastenform, ca. 1 l)

4–5 Zucchini, 3 Knoblauchzehen, 4 Tomaten, 6 Eier (Größe M), 200 g Sahne, 50 g frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Backpapier

Zubereitung

Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien. Die Früchte 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, kalt abspülen und die Tomatenhaut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und würfeln. Die Eier mit der Sahne und dem Parmesan verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Knoblauch und Tomaten in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform schichten. Mit der Ei-Sahne-Mischung auffüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 45 Minuten garen. Dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und stürzen. Das Backpapier vorsichtig abziehen und die Terrine vor dem Servieren 2 Stunden kalt stellen.



Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Personen

12 runde Zucchini, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Aubergine, 3 EL Olivenöl, 1 rote Paprika, 1 mittelgroße Möhre, 1 Tomate, 4 Zweige Thymian, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini waschen, am Stielende einen Deckel abschneiden und auf der gegenüberliegenden Seite gerade anschneiden, damit die Zucchini stehen können. Das Kerngehäuse herauskratzen. Die ausgehöhlten Zucchini im Dampfeinsatz eines Kochtopfes 10 Minuten dämpfen. In eine Auflaufform stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Die Aubergine waschen und in kleine Würfel zerteilen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Aubergine darin unter Rühren anbraten. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Möhre schälen und würfeln. Die Tomate waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Möhrenwürfel 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und zusammen mit Paprika und Tomate zur Aubergine in die Pfanne geben. Alles 8–10 Minuten braten, dabei den Thymian in die Pfanne legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian herausnehmen und die Zucchini mit dem Gemüse füllen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C in 15–20 Minuten fertig garen.

Tipp: Sind die Zucchini länglich, Schiffchen aushöhlen und den Deckel weglassen.



Zucchini-Omelett



Zutaten für 4 Personen

1 Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 5 Schnittlauchhalme, 8 Eier (Größe M), 1 EL Quark (20 %), 2 Eiweiß, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 4 TL Butter

Zubereitung

Die Zucchini waschen, putzen und auf einer Küchenreibe raspeln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Eier mit dem Quark verrühren. Eiweiße aufschlagen und unterheben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Knoblauch darin unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini-Knoblauch-Mischung aus der Pfanne in ein Schälchen umfüllen und mit dem Schnittlauch vermischen. Je 1 TL Butter in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. 1/4 der Zucchini-Mischung darin verteilen und mit 1/4 der Ei-Masse bedecken. Auf beiden Seiten je 2 Minuten zu einem Omelett braten. Wiederholen, bis 4 Omeletts gebraten sind.



Zucchini-Quiche

Zutaten für 4 Personen (1 Tarteform, ø ca. 23 cm)

200 g Mehl, 120 g Butter, 2–3 Zucchini, 300 g Kirschtomaten, Mehl für die Arbeitsfläche, 8 Eier (Größe M), Salz, Pfeffer, 150 g Ziegenfrischkäse, 50 ml Wasser, Frischhaltefolie, Backpapier

Zubereitung

Mehl mit 2 Prisen Salz vermischen. Die Butter in Flocken darüber verteilen und zusammen mit 50 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 3 Stunden kalt stellen. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Eine Tarteform mit Backpapier auskleiden und den Teig als Boden einlegen, dabei einen Rand hochdrücken. Die Zucchinischeiben darauf verteilen. Die Eier mit dem Ziegenfrischkäse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermasse über den Zucchinischeiben verteilen und mit den Kirschtomaten belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 25–30 Minuten backen, bis die Ziegenkäse-Ei-Mischung vollständig gestockt ist.